

提醒防疫階段避免焦慮、保持身心健康

開學將至，為了讓全體教職員生能安心地工作上課，目前除了安排上課教室的防疫消毒，並請同學協助每週加強環境清潔。

開學後上課教室將持續保持空氣流通，學校多處備有酒精，讓師生訪客清潔消毒。大型活動返校日、全校教職員生研習會、師生座談會、早崇拜等，活動入場時有專人協助酒精消毒，檢測額溫，參加人員建議全程戴口罩。依據教育部臺教高通字第 1090050843 號函建議辦理，100 人以上的大型活動一律停辦。

浸神針對新冠肺炎疫情，提供防疫安心步驟，提醒同學勤洗手、保持良好生活習慣，多運動提高自身免疫力，若有呼吸道症狀或是發燒記得戴口罩，症狀異常儘快就醫；防疫階段更需多多關懷他人，避免過度擔心，校方也設置防疫與心理諮詢電話，全方位關心同學的身心靈健康。

呼籲全體教職員生不用過度焦慮，平常心，避免因為心理壓力影響免疫系統；輕微的擔心可以與家人、朋友訴說，釋放壓力。面對不確定的疫情相關資訊，可以求證於學校的校安中心、疾管局或 1922 等專線。

當發現自己過度緊張恐慌，建議您嘗試放鬆：

1. 適度到戶外運動有助維持身心健康。
2. 調整呼吸，次數在 10 至 12 次左右可保持心情穩定。
3. 正向思考、充實作息，避免讓外部資訊過度影響。
4. 認清壓力來源，可尋求專人協助，可利於理性思考。
5. 多讀經禱告敬拜，將憂慮卸給顧念我們的神。

上課期間是否需要配戴口罩，若以目前疾管局認定的標準判斷，一般情形下不需配戴，若部分同學有感冒、呼吸道症狀再自行配戴；學校已有針對旅遊史、接觸史進行確認與居家檢疫，倘若疫情升溫，相關防疫措施也會根據疫情狀況做調整，無需過度擔憂。

防疫電話：

1. 安心就學：教務處譚國才教務長、蕭淨方秘書 02-2723-3140 #146
2. 僑陸生輔導：宣教中心林紋如主任 02-2723-3140 #305、李如陵秘書 #312
3. 學生宿舍：男生-葉鴻棋主任 02-2723-3140 #101、女生-林紋如主任 #141、家庭-洪沛然主任 #113
4. 疫情通報：校安中心葉鴻棋主任、楊秀真秘書 02-2720-7910 #101
5. 心理諮詢：學務處洪沛然主任 02-2723-3140 #113、黃麗慧老師 #108