

國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心諮商輔導組

因應武漢肺炎心理照護及心理支持服務

☺ 非常時刻，陪你安心 ❤️

安



促進安全

靜



心情平靜

能



自我效能

繫



連結資源

望



懷抱希望

職涯及諮商輔導中心 諮商輔導組 與您同在

五字訣出處：
台灣臨床心理學會災難
與創傷心理委員會

心理照護五字訣【安靜能繫望】：

1. **安**：正確了解防疫資訊，勿過度聽信網路謠傳

1922 免付費專線：疫情通報及傳染病諮詢

LINE@疾管家：Line ID為「@taiwandc」（帳號包含「@」）

2. **靜**：深呼吸或放鬆訓練，增加正向情緒活動

例：定時睡眠，安排每日活動

3. **能**：增加自我掌控感，提升身體免疫力

例：勤洗手、多運動、作息正常

4. **繫**：利用社群媒體或通訊軟體，維持人際連結

例：透過FB/IG/Line 等社群軟體保持人際連結，與家人、班上同學、導師、朋友保持密切聯繫

5. **望**：保持樂觀，灌注希望

例：若平日有信仰者，可透過信仰的相關儀式(如禱告、讀經文等)來穩定心中的不安。適度的轉移注意力，如觀看連續劇、綜藝節目或網路影片，降低焦慮及憂愁情緒

資料來源：參考台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

心理支持服務：

1. **監測期間關懷**：針對居家隔離、居家檢疫或自主管理之學生，個管師進行電話或簡訊關懷。
2. **受理導師轉介**：班級中有疑似或確定病例者，或依衛生單位規定進行隔離者之班級其他學生，經導師評估如有需要可轉介諮商輔導組，申請團體班級輔導或個別諮商。
3. **監測期間諮商服務**：針對居家隔離、居家檢疫或自主管理之學生，提供遠距諮商服務。請導師引導學生登入 e-portal → 諮商 e 化系統，於「對諮商的期待」註記需要遠距諮商服務。

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組 關心您