



中原大學

各位親愛的中原夥伴們：

自寒假起，新冠肺炎的陰影佔據環繞了每個人的生活周遭，造成人心惶惶。面對無所不在，無處不藏的病毒衝擊，放大了每個人心中的焦慮，使得恐懼造成不安的心緒，此刻每個人皆抱持如臨深淵、戒慎恐懼的態度面對及防範疫情。

即使台灣目前的防疫實力已成為世界的指標，但因著全球疫情不可預測、持續蔓延，每個人的生活似乎很難不被干擾。全國為了防堵疫情的傳染，宣布延後開學，雖然今年我們放了人生有史以來最長的寒假，並沒有讓我們的身心得到充分休息，反而因著生活秩序的變動，心理的秩序也跟著被攪亂。當面對每日國際疫情資訊的變化，生活環境充斥著未知的「風險」與「不確定性」，導致情緒緊繃，也跟著焦躁與不安。在此特別呼籲，適當的恐懼的確有助於保全我們的生命健康，若是立基於不當的認知解釋所產生的恐懼，則可能會放大憂慮與恐懼。因著恐懼中藏著負面的框架，使得彼此之間變得陌生，也讓社會充斥著懷疑與擔憂的氛圍。

有鑑於此，近日於校園內出現類似不安與恐懼的狀況，有意或無意的不恰當言談舉止，都有可能中傷到對方的心靈感受。台大心理輔導中心於安心文宣有一句話：「**保持物理距離也許可以降低感染風險；拉近心理距離，必定可以增加因應疫情衝擊的韌性**」，期盼大家以正確的認知做好防疫措施。

由於疫情發展至今仍然詭譎多變，新冠肺炎的高傳播性和治療方式，目前尚存在一定程度的未知，今國家已及早制定防控策略，我們唯一能夠讓自己安心的就是**相信醫療專業的建議，按照政府宣導的防疫措施做好自我管理，無需過度讓懷疑焦慮佔據我們的生活想像，並努力穩固好自我的生活秩序。**

中原大學是以「愛」為核心的全人友善校園，我們仍需大家共同努力，築起最紮實的防線。除了本校已執行的各項防疫措施外，更需要大家參與共同守護。在此求 真神上帝垂聽我們的禱告止息疫情，並施恩憐憫這地，盼疫情早日獲得控制，使人心得以安定。

防疫應變小組