

學務處x體育處護健康齊防疫

學生大代誌

【本報訊】在疫情嚴峻的當下，學校實施遠端學習、各級單位人員採分組辦公，除了行政業務上的因應外，我們還可以做些什麼來防疫呢？學生事務處衛生保健組、諮商職涯暨學習發展輔導中心、體育事務處均提出保護身心健康的方法，鼓勵大家全力防疫。

衛保組提出5大招提升防護力基本功。「均衡飲食」，每天按適當比例攝取六大類食物（包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及堅果種子類等）。「維持規律運動」，成人應規律的進行中等費力身體活動，且每週累計至少要150分鐘。「避免熬夜及睡眠不足」，優質且足夠的睡眠能提升免疫力、提高專注力。「盡量減低壓力，學習紓壓」，長期面對壓力，容易讓抵抗力減弱。「減少被感染的機會」，平時應注意個人、飲食及環境衛生，減少與病原體接觸的機會，以降低罹病風險。

諮輔中心推行心理健康操，目前學生雖難以到校進行諮商輔導，為能繼續照顧學生的心理狀況，建議防疫期間可使用「心理健康操」心理諮詢信箱，以信件取代面對面的方式來進行諮商輔導，愛護身體之餘也要照顧好心理健康。學生可談談心事、困擾或疑惑。無論是自我瞭解、學習適應、生涯探索、情感困擾、家庭困擾、一般人際關係、情緒管理與壓力調適、心理疾病諮詢等問題，都會由專業的心理輔導老師回信。信件全程皆以密件謹慎處理，學生可以安心使用。若為急迫性的狀況，仍可申請至諮輔中心直接諮詢。

不論遠端學習或遠端上班，在家也要好好做運動，持續鍛鍊增強免疫力來對抗病毒！體育處Facebook粉絲專頁推出一系列短片，由體育處講師郭馥滋示範的「核心肌群訓練」、「坐姿肌力運動」、「坐姿伸展運動」，以及助理教授吳詩薇的「E起來運動Stay Fit at Home」，從無裝備的「暖身」、「下肢訓練」、「高強度間歇心肺訓練」、以及「30分鐘全身性高強度間歇訓練」。體育教學與活動組組長黃谷臣鼓勵防疫在家者，可以連線觀看並跟著老師一起進行居家運動，以提升自身免疫力來對抗病毒。但也提醒須評估自身體力狀況，若遇強度較高的運動，請量力而為。

2021/06/14



STAY FIT AT HOME! 🍷

LOWER BODY WORKOUT

E起來運動

淡江時報社