

我們與「疫」的距離—— 疫情下的校園心理健康 (一)

人為也好，天擇也罷，當新型冠狀病毒以最殘酷的方式臨現於世界的那天起，人們似乎就得選擇與其以某種距離的方式同行。有人說這是世界末日程序的啟動，也有人說是生態的反撲，但無論如何，我們已經開始嘗試調整早已習慣的生活、制度，為的就是早日與大自然的運行邏輯，再度取得平衡與協

調。學校教育與校園生活作為重要的社會體系之一，我們有哪些行動，是可以和社會一起努力，讓我們和疫情之間保有安全的距離呢？雲林科技大學諮商輔導中心在疫情期間，透過創新輔導工作設計、資源連結延伸、跨專業領域合作、網路通訊軟體活用等措施，持續維繫大學校園學習生活。

不怕疫情來敲門——質量俱足的防疫安心專區

2020年初第一波疫情浪潮時，雲科大諮商輔導中心從「給雲科人的第一封信」開始，陸續向所有雲科人投遞關懷。角色多元，有時是專業的心理工作者，教導大家一些疫情期間的身心自我照護重點，例如「面對疫情

時的身心自我照護方法」，有時像朋友，與師生們暢談「防疫要有方，心也要健康：心理健康資源看這邊」、「別讓距離成為關係殺手」等等，希望可以藉由「訊息傳遞」，以維持校園中的人際連結。

「暖心」是為了陪你走更長的路

雲科大的師長們是非常暖心的，聽到學生的心聲後便一一加入「雲科大暖心地圖」，成為地圖中的一個座標點，讓同學們在校園中除了諮商中心的專業服務外，還有另外的選擇。地圖上的每小黃點都代表著師長們的關懷，學生可以點擊閱讀師長們的智慧之語，或者在需要的時候就近與某一位師長聯繫，傾訴心聲、解憂除悶。期待透由網路科技，讓學生在疫情期間，可與學校老師、同仁有所連結，以適時解決其困境與需求。

(持續……)

雲科大諮商輔導中心主任 陳斐娟

諮輔團隊：周圓真心理師、陳宥語心理師、徐安立心理師、郭素蘭心理師、陳俊升社工師、杜育真心理師

安心御守



防疫期間，如果您感到擔心害怕、焦慮不安，有這些過度的危機感和情緒是正常的反應，只要進行幾個簡單動作，就能有效調適自己的身心狀態。與您分享五「安」大全，照顧自己也照顧別人～

- 安 全資訊**
勿重複不斷觀看相關影片與相關新聞，並以政府官方資訊為主
- 安 心生活**
維持正常作息、飲食與良好運動習慣，並留意個人健康狀況
- 安 好陪伴**
互相支持、陪伴，舒緩事件帶來的壓力感受，開啓關心大門
- 安 在靜心**
從事例如：聽平靜音樂、正念靜心等促進正向情緒的活動
- 安 心日日**
每天重複上述要點，適度但不過度關注，保持信心與希望感

倘若您的擔心與不安已持續一段時間仍未改善，請撥打雲科大諮商輔導中心安心專線，也歡迎至以下專區搜尋您需要的資訊呢！

● 雲科大防疫專區



● 諮商輔導中心防疫小熊



● 雲科大防疫好聲專區



● 雲科大諮商輔導中心安心專線
05-5524080



● 雲科大諮商預約專區



● 顧大家
一起安全、安心、
安好、安在、日日安

雲科大諮商輔導中心關心您