

# 我們與「疫」的距離—— 疫情下的校園心理健康（二）

## 距離不是問題，「通訊諮商」各式心理健康活動罩著你！

「諮商服務線上化」為國立雲林科技大學諮商輔導中心近年逐步開展服務方式之重點，以提升輔導資源使用的便利性。尤其雲科大於110年7月8日獲雲林縣衛生局核准執行通訊心理諮商，未來諮商服務將可依學生困擾程度、諮商方式意向與防疫安全等，提供更彈性的選擇。雖然晤談的情境與形式有所改變，但陪伴與服務所延續的專業與關心依舊

不變。除個別諮商服務外，遠距教學期間，雲科大亦透過線上方式持續推動心理健康與輔導活動，例如：讀書會、工作坊、小團體輔導、高關懷篩檢，以及導師會議與輔導知能研習等，透過線上研習與導師共同綿密疫情期間之輔導網絡，持續協助關懷同學，以達維持心理健康，及時提供資源之效。

## ♥♥ 諮輔出任務——疫情下的學生身心健康措施 ♥♥

對於若因檢（染）疫而暫時與大家分開的學生，雲科大的諮輔團隊也會和伙伴-學務處衛生教育組、教務處，以及系所等共組跨專業團隊，藉由評估同學狀態與需求，啟動相應的身心理、學習、生活協助措施，讓同學即便是在檢疫期間也能無後之憂的完成學業。

密切合作，好讓全校學生獲得及時之協助。

因此，後疫情時代，在發展性輔導工作部分，諮輔團隊除繼續於學校首頁之防疫安心專區，提供防疫安心自我照護資訊，也將推動線上讀書會（經營關係的勇氣：阿德勒心理學讀書會）、各式線上心理健康活動（開心銀行、正念馬拉松、正念自主微學習、紓壓工作坊等）、線上高關懷篩檢、線上導師會議（宣導如何透過網路協助關懷同學）；在介入性輔導工作部分，本學期採取通訊諮商和實體諮商並行，提供同學及時之個別諮商服務；在處遇性輔導工作部分，除繼續積極推動精神醫療諮詢，邀請精神科醫師進駐校園外，並緊密地就危機個案之處遇與精神醫療資源

考量校內許多超過一年多未曾返國的國際生，雲科大諮商輔導中心也於疫情期間，持續提供國際生相關的諮商輔導活動，例如「走囉，找路」國際學生：生涯探索與陪伴團體，藉由講師循序漸進的團體方案設計，由淺入深地帶領同學探索生涯，進而規劃生涯行動，同時也整理自己的人際特質，增進人際互動彈性。此外，亦提供國際學生英語諮商，以及小團體座談和諮詢服務，以協助其疫情期間在異鄉求學之調適。

其實除了雲科大外，全國大專校院的心輔團隊在疫情期間都非常努力地突破疫情限制，一方面維持既有的專業服務方式，另一方面則不斷的創新，思考如何利用網路工具與技術，翻轉、延伸心理服務，展現學生輔導工作的活力，維護校園心理健康，安在當下，過好每一天，懷抱希望，迎向未來！。

國立雲林科技大學諮商輔導中心主任 陳斐娟

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

