

今年五月中，疫情突然升級為三級警戒，為因應防疫，學校改採遠距教學和分流辦公，許多人對於疫情擔心及害怕，一到放假也都待在家裡不敢出門，盡量減少與人的社交互動，似乎人與人之間的關係像隔了一道牆，此外，也有些人在疫情期間敵不過 COVID-19 而離世。經過這場疫情使得我們開始思考，人生當中難免會有些不可控的因素發生，而當事情發生時我們該如何面對及調適都是我們需要學習的課題。適逢西洋感恩節的十一月份，我們不只要秉持著「感於心，恩於眾」的心態，甚至經過這場疫情，我們更要學習珍惜生命、珍惜身邊及感謝身邊的人的重要性。而本期的心靈園地中，收錄謝宇鈞諮商心理師所寫文章，探討疫情時期所帶來的影響，以及探討隨著疫情的微解封，人們的情緒變化。另有推薦《平復疫情焦慮》一書，教導大家面對風暴下的情緒、家庭、工作與關係危機並化解內在的不安與紛擾。諮商輔導中心十一月份有樂趣滿滿的生命教育的影展、諮商團體及探索活動等，許多大大小小的活動等著您，歡迎大家踴躍參加！！

## 你的心情也跟著疫情微解封了嗎？

作者：謝宇鈞 諮商心理師 出處：看見心理諮商所 專業文章

7 月 12 日，是三級警戒開始後的第 57 天，接近 2 個月的半封城，許多民眾的心裡也開始變得心浮氣躁，原本可能許多人也期待 7 月 13 是否也真的可以「微解封」，讓原本這種焦躁不安的心情，能夠有一點抒發的出口。也因此，在看到確診人數下降之後，許多人都會迫不及待的想說，是否可以快點恢復正常的生活，是否可以讓生活回到常軌，甚至是否能夠從這種疫情的壓力中逃脫，但是我們真的準備好面對即將解封的生活了嗎？

國外在研究面對大災難存留下來的人們，會發現這些人們再重新回到以往的生活，並不如想像中的容易，甚至有心理學家指出有些人會因此引發更多的焦慮反應。像是社交型焦慮的疾患，或是有人群恐懼症的患者等等。這些個案的焦慮奠基於人際相處上，也因此疫情期間的人際隔離，

對他們來說就像是一個防護衣，讓他們遠離人群。

另外，儘管有些人會因為回復正常生活而覺得開心，但與此同時卻會有另外一群人，會對於這樣的生活感到焦慮，除了因為擔心解封後，讓自己暴露於感染的風險外，也會覺得自己又要重新適應一遍新的生活而感到憂心和焦慮。

對於這些人，美國心理學家 Dr Elain Aron 曾提出一個名詞「高敏感人格 (HSP)」來說明，這一類人通常會對於環境和情境的變化，有高度的反應，因而產生劇烈的情緒變化，甚至憂鬱和焦慮等等的負向情緒。他們有以下的幾個特徵：

一、容易過度的接受刺激：所以當這些人面對疫情時，容易會因為外在的環境或自身的想像，讓自己感到憂鬱和焦慮，也因此疫情期間，他們可能小心翼翼，但一旦解封面對外界的人潮，也會開始擔心被感染。

二、容易過度謹慎的面對周遭的人事物：由於高

敏感人格容易察覺到環境的細小變化，也因此會對於生活周遭的狀態變得小心翼翼。也因此會發現到，在疫情期間，在接觸外界事物時比較謹慎，甚至解封後面對更多元的訊息，會導致無所適從，甚至小心翼翼，而這樣的狀態在外人眼中，可能就會覺得他們不夠進取，甚至優柔寡斷。

三、情緒容易被外界的人事物影響：高敏感特質的人，由於同理心強，加上情緒敏感的特質，使得他們在接觸外界的訊息時，會比較容易產生出情緒起伏大的反應，而一旦這一類的訊息又比較負向時，情緒就很容易受到波動，甚至出現憂鬱焦慮的感覺。

也因此，面對微解封，意味著需要重新面對新的生活，如果你也在這當中，出現了憂鬱和焦慮，或許可以找個人談談這些焦慮，畢竟「解封」不只是一個生理過程，從居家走向新的社交，更是一種「心理」重新適應的歷程。

### 作者簡介 謝宇鈞 諮商心理師

#### 【現任】

看見心理諮商所治療師

台北市家扶基金會合作諮商心理師

新北市社會局家庭資源中心合作諮商心理師

FB：運動心理師

## 防疫專區

最近的你，好嗎？在全民防疫期間，情緒是否也隨著疫情起伏呢？如果出現過度緊張焦慮等情緒時，可以運用下列方法面對壓力，重拾內心的安穩平靜。

## 安心調適 五字訣

資料來源：【社團法人臺灣憂鬱症防治協會】網站

### 促進安全

戴口罩、勤洗手  
保護自己也是保護他人



# 安

### 促進平靜鎮定

好好的深呼吸、放鬆、  
休息、睡覺



# 靜

### 提升效能感

安排作息適當轉移，  
找回自我控制感



# 能

### 促進聯繫

維持與外界的溝通，  
得到紓解與支持



# 繫

### 灌注希望

跳開負面的思考，  
保持正向的希望



# 望

### ▼ 防疫專線

全國專線：1922

本校衛生保健組：  
(07)7811151#2260

本校校安中心：  
0933-608660

### ▼ 安♥輔導

本校諮商輔導中心：  
(07)7811151#2270

### ▼ 本校防疫專區

最新資訊  
掃描右方  
QR Code



輔英科技大學學務處諮商輔導中心 關心您

## 好書推薦



### 平復疫情焦慮(電子書)

面對風暴下的情緒、家庭、工作與關係危機，如何化解內在的不安與紛擾？

不斷轟炸的負面新聞，想逃避又忍不住關注？

工作與收入不再穩定，如何消滅內心的恐慌？

與家人朝夕相處、與伴侶分隔兩地，

如何調適新相處步調下的衝突？

讓心理師療癒你的每種焦慮，找回面對紛亂時刻的勇氣！

# 趕快搭上諮商輔導中心的天使嶺車車吧！



開學壓力大，連天O鼠車車都快沒心情看了，怎麼辦!?



同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與您的心靈 SPA 導師談談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊。最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康，有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：

## 第一站 與心靈 SPA 導師有約

服務時段：學校網頁(首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈 S P A 導師→預約談心)

預約方式：

1. 電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼(列於上述網頁的值班表)聯絡預約或撥 2270(諮商輔導中心分機)
2. 線上預約：掃描 QR code 或進入學校網頁路徑(學務處→諮商輔導中心→心靈 S P A 導師→線上預約心靈 S P A 導師談心)



預約心靈 SPA 導師

## 第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

服務時段：請至線上預約系統查詢(學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導)

預約方式：

1. 現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。  
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)



認識院系心理師/ 社工師

## 第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐站諮詢

尚有諮詢日期：即日起至 1 月 5 日(三)止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間：09：00 至 12：00

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)、陳柏豪醫師(耕心療育診所醫師)

預約方式：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。

諮詢地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心



Dr. Smile 身心醫師  
與諮詢相關資料

## 特殊教育諮詢服務

為深化學生輔導資源，提供本校師生心理及特教輔導諮詢管道，本中心特別邀請樹德科技大學性教育推廣中心高宜君顧問及雄師範大學特殊教育學系劉萌容副教授，共同提供專家諮詢服務，歡迎本校師生交流。

## 學生申訴評議委員會(含特殊教育學生申訴服務)

為保障學生生活、學習及受教權利，增進校園和諧，學務處及學務處諮商輔導中心為處理本校校內學生申訴案件收件窗口，收件後再交由「學生申訴評議委員會」依據教育部【大學暨專科學校學生申訴案處理原則】及本校「學生申訴評議辦法」為審議學生申訴案件處理。若遇特殊教育學生提出申訴案件，將依照教育部【特殊教育學生申訴服務辦法】之規定辦理。學生申訴案件收件服務窗口：(一)學務處及學務處諮商輔導中心(行政大樓 3 樓)(二)申訴專線：07-7811151 轉 2270 (三)E-mail：friend@fy.edu.tw

# 諮商輔導中心近期活動

在秋高氣爽的十一月，諮商輔導中心的活動持續豐富多彩不間斷的進行中。我們將會在本月舉辦一系列情感教育活動、探索團體及生命教育講座等等，竭誠歡迎同學們共襄盛舉，共享知性優雅的時光！報名資訊可洽本中心（分機 2270）或參見中心網頁公告以及學校的活動報名系統，歡迎全校師生一同來參與喔！★因應 COVID-19 之疫情，活動的方式會做應變策略的調整，最新即時活動資訊詳見官網！

心

## 心精靈-情緒管理團體

日期：110年11月2日至11月9日

時間：18:00-20:00(每週二、四)

地點：團體諮商室(行政大樓三樓)

講師：陳妙真實習心理師

## 心·零距離-自我探索成長系列活動

日期：110年11月30日(二)

時間：17:30-20:30

地點：J401-1 交誼廳

講師：林培雄老師

衛

## 生命教育電影賞析-爸爸的便當是世界第一

日期：110年11月3日(三)

時間：13:00-15:00

地點：B312、B201

講師：邱瓊慧老師

## 網路成癮防治講座

日期：110年11月24日(三)

時間：13:00-15:00

地點：B312

講師：林培雄老師

健

## 十一月份 Dr. Smile 諮詢站—身心科醫師駐校諮詢服務

日期：110年11月3日(三)、11日(四)、16日(二)、17日(三)、25日(四)、30日(二)

時間：09:00-12:00

地點：行政大樓3樓 諮商輔導中心

※ 歡 迎 來 電 預 約 ！

向

## 向日葵家族慶生會暨「ALL PASS」風同樂會活動

日期：110年11月5日(五)

時間：12:00-13:00

地點：J401-1 交誼廳

日

康

葵

## 向日葵家族半日戶外教學

日期：110年11月5日(五)

時間：13:00-17:00

地點：袋寶觀光工廠

活

家

## 諮商輔導團體-是愛還是礙

日期：110年11月23日(二)、30日(二)、12月07日(二)、12月14日(二)

時間：18:00-20:00

地點：團體諮商室(行政大樓三樓)

講師：黃碧枝諮商心理師

族

## 向日葵家族系列活動-生涯潛能探索活動

日期：110年11月11日(四)

110年11月24日(三)

時間：13:00~15:00

地點：11月11日大寮職訓局

11月24日探索教育園區

動

活

動

