

發行人:蔡一鳴學務長

總編輯:黃宏宇主任

執行編輯:學輔中心

發行日期:109/3/3

本期簡介

由於新型冠狀病毒來襲，目前全國對於疫情十分關注，政府亦將防疫視同作戰，希望能早日穩定疫情。無論是電視媒體報導、社群網站轉發，每天我們都能獲得大量關於疾病的資訊。但隨著疫情發展還有案例數增加，部分民眾焦慮程度也日漸上升，對於疾病的擔心甚至大幅度影響原本的日常生活功能。本期電子報將為導師們介紹在疫情來臨時可能有的焦慮反應，希望能夠協助同學辨識自己的心理狀態及找尋在焦慮中自我安頓的方式。

心靈交流站：

焦慮是一種不愉快的情緒感覺，為個體煩惱、苦悶的主觀經驗，可說是個人面對環境無把握或對不可知的未來感到威脅時的一種令人困惑之感受(王蔚芸、王桂芸、湯玉英，民 96)。而目前疫情仍處在滾動變化未知的情勢中，導致人們生活中出現暫時性的焦慮並非異常的狀況，然而長期處於焦慮的情境下便會影響身心健康。這段時間，我們大多著重於身體不被病毒感染，採取相對應的防護措施，然而身體與心理緊密相連，倘若同學的心理時時處在過度緊張的狀態，免疫功能可能因此受影響而下降。

同學們可能因疫情過多的壓力和焦慮產生以下反應：

1. 擔心患病及患病的後果

「如果不小心被感染，被隔離這麼多天怎麼辦」、「萬一我生病了，會不會連累身邊的人」。面對新型冠狀病毒，會有焦慮和擔心是正常的現象。但太多擔心患病的恐懼，可能會使同學擴大對於疾病的想像。採取過當的應對措施，像是「反覆確認自己是否健康」或是出現「不適應的逃避行為」。例如：清洗乾淨後仍不停反覆洗手、腦海中不停出現與死亡相關的訊息，在安全的防護之下仍然過度害怕與人接觸、無法順利前往生活所需的場所…等等。

2. 留意是否有替代性創傷

「看到辛苦的醫護人員在前線奮戰的很辛苦，自己卻無能為力」、「從網路新聞媒體中，看到其它人受苦的狀況，我覺得好難受…」。

替代性創傷(vicarious traumatization) 是在 1996 由學者 Saakvitne 和 Pearlman 提出的概念，看到別人身心受苦的消息，甚至直接或間接參與醫療措施、照顧患者，心中常有感同身受的自然反應，若過度時會造成負擔，使人彷彿真的身歷其境了其他人的痛苦，引發驚訝、恐懼、傷心、難以釋懷、自責或愧疚等情緒感受。隨著資訊發達，長時間暴露在疫情資訊中，以及接觸關於他人生病的報導，即便不是身歷其境，可能也會有受到創傷的感覺。

3. 物資缺乏的恐慌

「買不到口罩，我該怎麼辦？」、「酒精是不是不夠多，要不要多買幾瓶囤放？」

對於一些本身焦慮傾向比較高的同學，資源缺乏可能不僅僅停留在「買不到怎麼辦」的層次，可能將之擴大成「買不到會有意想不到災難」、「物資不夠會危及我的生命安全」，進而讓自己接下來的行動還有因應方式都被焦慮主導。

當同學因為過度焦慮而苦惱時，導師可以怎麼做：

1. 留心同學焦慮的時間是否過久？焦慮程度是否不成比例？

原本適度的焦慮能讓人保持警覺，但不當的焦慮反應可能會造成身心理耗損。若導師發現有持續的焦慮行為如：過度恐慌不安、無法專注安坐、時時離位走動、有強烈被害想像等，可以適時關心同學情況，了解壓力事件是否與近期的疾病相關，以及是否有需要相關防疫資源。

2. 以理性的方式平衡認識資訊

恐懼焦慮常來自「未知」，鼓勵同學正確的認知是對抗疾病和穩定生活的第一步，本校在網頁上提供相關及時訊息給師生，可做為因應參考。學生的情緒若因訊息不清所致，可以參考及協助釐清。並視情況適時「切斷」讓自己不斷擔心的報導來源，客觀整理目前所得知的資訊是否正確，減少過多的訊息暴露。

3. 提醒同學維持規律作息及鍛鍊身心

維持正常而規律的生活作息並適度運動，如：健走、慢跑、登山等…，有助於紓解壓力、調適身心。除了對於外在訊息的接收，亦可以練習將專注力放回自己身上。在作息上，應避免攝取過量的咖啡因，以及大量 3C 產品

使用，成癮的行為可能會影響睡眠，也容易損害健康導致更焦慮。

4. 提醒同學尋求正向的協助資源

保持人際連結與正向支持，在疫情尚未穩定的時期，可能連不經意的咳嗽都易讓人神經緊張甚至投以異樣眼光，其實人們害怕的是病毒而非人。若非常抗拒出門，覺得與朋友聚會可能會增加感染風險，也可運用通視訊軟體與家人朋友聯繫，讓親近的人相互關心支持。若焦慮及壓力程度還是持續不下，可轉介同學尋求心理資源的協助。衛福部提供 24 小時安心專線 1925 供民眾及同學使用，本校學生輔導中心亦有提供個別談話、電話關懷等服務。



結語：

面對防疫不能輕忽，但也需要理性的看待相關訊息，客觀平衡的檢視資訊，有助於對疾病的認識。當發現同學心理壓理過大時，可提醒他們暫時切斷讓自己不安的資訊，回過頭來關注自己的身體狀態，透過自己習慣的方式，幫助自己放鬆穩定下來。照顧身體健康同時，也要兼顧心理健康，才能擁有良好的身心狀態，更有助於面對未知壓力的挑戰。

心靈領航員

108 學年度第二學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



心情 零 鬱悶

Take A Shower For Your Mind

來場溫暖的 SPA
洗去疲憊，沖散憂悶
從心找回自己

臺北市立大學 學生輔導中心 關心您

108
學年度第二學期
活動

成長團體系列

- *人際「藝」聯誼-人際關係成長團體**
5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9
時間：(二) 18:00-20:30 地點：勤樸樓C305
- *家心日-家庭探索團體**
5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17
時間：(三) 18:00-20:30 地點：勤樸樓C305

星光小時光

- *3/25(三) 星光電影院-親愛的初戀**
時間：18:00-21:00 地點：勤樸樓C305
- *4/16(四) 生活壓力-壓力探索與調適工作坊**
時間：18:00-21:00 地點：勤樸樓C302

學輔中心主題週

- *5/4-5/6 擺擺與趣味聯誼活動**
時間：12:00-13:00 地點：榕樹下
- *5/6(三) 牌卡體驗活動-「時光旅行，從心出發」**
帶領人：陳富謙 實習心理師
時間：18:00-20:00 地點：勤樸樓C305
- *5/14(四) Oh卡探索潛意識工作坊-Oh!原來我是...**
帶領人：李素玲 諮商心理師
時間：14:00-16:00 地點：勤樸樓C303
- *5/19(二) 心情零鬱悶講座-當「心」感冒時**
講者：周昕韻 諮商心理師
時間：13:00-15:00 地點：公誠樓 第二會議室

-重要訊息-

每參加一次活動，即可於左方蓋章，
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心
換取精美的小文具，6/18(四)開始兌換，
數量10份，敬請把握機會哦!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁或
電話(02) 2311-3040轉4335



成長團體系列

人際藝開罐

人際成長藝術治療團體

在不同的人際關係情境下，看得清自己的樣貌嗎？

對於人際相處的技巧，想要有更多的學習嗎？

人和人相處，好像總有些眉角需要注意…

邀請想要在人際關係中有所成長的你

透過不同的創作媒材，一起探索人際的藝術吧

招募對象：對於探索人際關係有興趣的本校學生

團體時間：109/05/05-109/06/09（週二）18:00-20:30

（每週1次，共6次，務必全程參與）

團體地點：勤樸樓C305大團輔室

帶領者：馬學穎、陳貴誼實習心理師

報名時間：即日起至4/27（一）17:00為止

報名方式：1. 掃描旁邊的QR碼

2. 至學輔中心網頁連結報名表

洽詢電話：(02)2311-3040分機4335



掃我報名！



報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!

成長團體系列



家心日

家庭關係探索團體



想獨立卻發現父母放不下...
家人間相處不易、溝通容易碰壁嗎



我們提供一個安心的空間
邀你一同探索與家人的關係及溝通型態

分享家心事，為互動加新知識！

招募對象：希望探索家庭之本校學生

活動時間：5/13 -6/17每週(三)18:00-20:30
共六次，須全程參與哦！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：陳懿諺、馬學顯實習心理師

報名時間：至109. 05. 06(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，
以了解彼此的期待哦！



報名請掃我

星光小時光

108-2 臺北市立大學 學生輔導中心

生活壓克力

壓力探索與調適工作坊

最近比較煩...

心情鬱悶，想好好的放鬆嗎

透過藝術媒材活動魔力

邀你來探索生活中的煩心事

一同在手作中紓發壓力吧！



掃描報名

- 對象:對壓力探索有興趣之本校生
- 地點:勤樸樓C302團輔室
- 活動時間:109.4.16(四)18:00-21:00
- 報名時間:109.4.09(四)17:00截止
- 帶領人:陳賞諺 實習心理師

工作坊結束後，可將手作成品帶走哦
(活動無須藝術基礎，報名後會安排20分鐘
進行簡單面談了解期待)

每參加一次活動
可獲得一枚星光卡印章

集滿三個章可至學輔中心
兌換精美小文具哦！

星光小時光

108-2臺北市立大學-學生輔導中心

星光電影院

LOVE,
SIMON

初戀總是酸甜苦辣 回味無窮
我的初戀.... 是不是跟其他人不太一樣?



親愛的初戀
LOVE SIMON

時間：109/03/25(三) 18:00-21:00

地點：勤樸樓 C305

講師：馬學顯、陳賞諺實習心理師



每參加一次活動，即可在星光卡上蓋章，
集滿三個章可攜帶星光卡
至學輔中心兌換限量精美小禮物喔！

踴躍報名

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。


博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！



參考資料：

醫護人員心繫傷患安危，需留意「替代性創傷」(康健)：

<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=1193>

「他人患難，我心難安：替代性創傷」(愛心理)

<https://www.iiispace.com/2020/02/17/000707/>

「天哪!我是不是生病了」帶你認識懼病焦慮症(愛心理)

<https://www.iiispace.com/2020/02/06/000699/>

王蔚芸、王桂芸、湯玉英(2007)。焦慮之概念分析。長庚護理，18(1)，59-67。

如何不被疫情焦慮綁架？在「口罩之亂」中，找到安定身心的方法（獨立評論）

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/347/article/9033>