

心靈捕手-導師電子報 第 93 期
後疫情時代—面對焦慮，重拾內在優勢力量

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：110/06/11

本期簡介

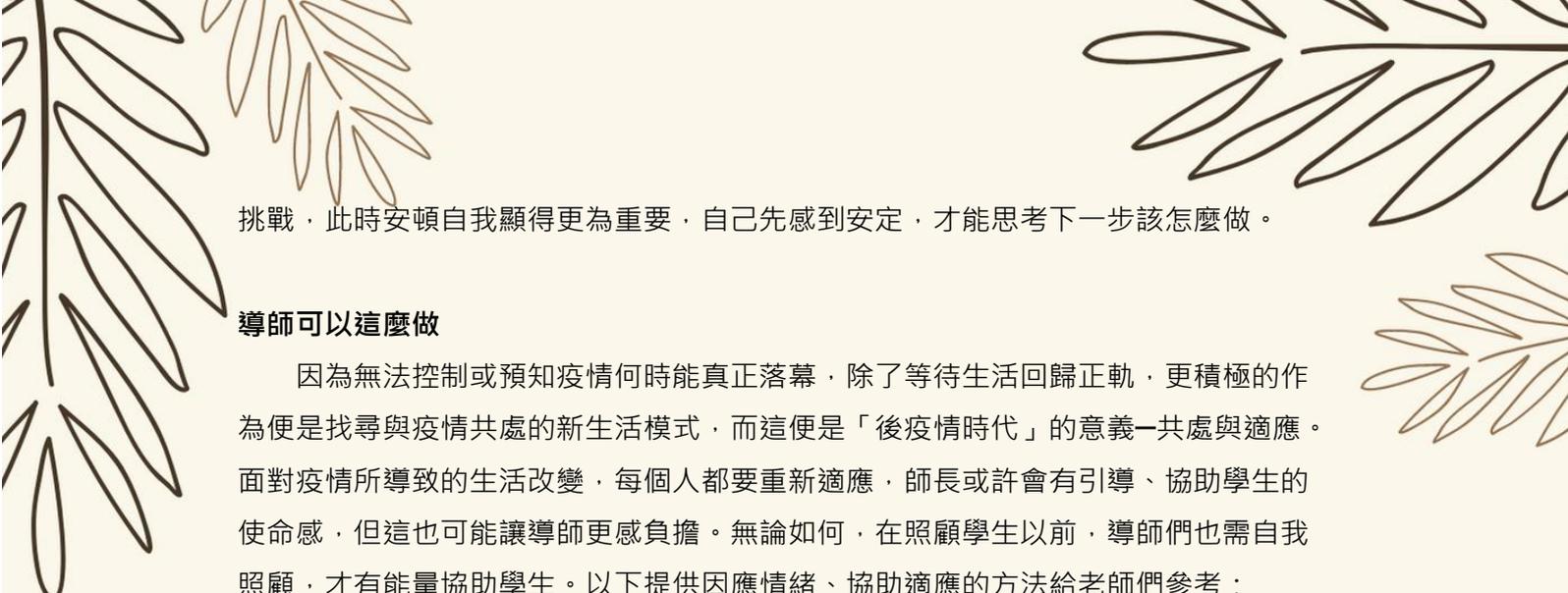
新冠疫情 (COVID-19) 爆發至今已逾一年半，對全人類社會造成重大影響，人們的生活型態也須因應疫情做出許多調整與改變，而就在近期，臺灣也被迫面臨比去年更嚴峻的挑戰。疫情仍在影響我們，進入三級警戒也使生活處處受限，我們不僅要想辦法適應與過去差異很大的新生活方式，疫情帶來的改變也導致許多複雜的情緒感受，對身心靈造成的負擔相當可觀。本期導師電子報探討疫情長期抗戰下所帶來的身心衝擊，並提供因應情緒的方法，期望能幫助老師更安定自我，進而關注並協助滿足學生需求。

心靈交流站

疫情對人類而言是很直接的威脅，染疫可能嚴重影響生理功能，目前也有許多確診、死亡的案例，因此會喚起人們對患病、死亡的恐懼與焦慮感受。焦慮是種使人感到威脅、不愉快，且會引發其他身心反應（如更多負面情緒、生理上的不適等）的情緒（王蔚芸、王桂芸、湯玉英，2007；徐莞雲、陳筱瑀，2008）。佛洛伊德的心理分析論中將受真實情境、外在威脅而引發的焦慮稱之為「現實焦慮(Reality Anxiety)」，在疫情帶來的衝擊及生活改變下，人們可能都面臨著某種程度的現實焦慮。

焦慮情緒的可能來源之一為對未知、不確定性感到害怕（葉雅惠、江慧玲、林麗英、許鳳珠，2010），因狀況無法被自己掌控而缺乏安全感。以疫情為例，當我們無法確定疫情會如何發展、何時會結束、會如何影響生活時，可能就會出現不安的感受。除了焦慮以外，疫情中常見的情緒也包括生活無法按照原訂計畫進行的沮喪，如期待已久的旅程、準備迎接畢業的喜悅等，都像被澆了一大桶冷水，特別是對學生而言，當人生中僅有一次的大學畢業典禮、畢業旅行泡湯時，可能會感到可惜、失落。

情緒感染理論認為情緒具有社會交互作用（王瀟、李文忠、杜建剛，2010；鍾燕宜、王宜珍、許郁卿，2015），社群軟體的便利性使情緒被更快速地傳遞出去，情緒的傳染力讓人們能夠猜測、模仿或同理在某情境中可能會有的感受，因此當整個社會籠罩著負面氛圍時，個人也容易感受到類似的負面情緒。我們現正面臨的疫情，就導致了社會中的「集體焦慮」現象。回到師生關係中，導師不僅要面對與處理自己對疫情產生的感受及生活中的變化，也可能會感受到來自學生的情緒反應，情況變得更具



挑戰，此時安頓自我顯得更為重要，自己先感到安定，才能思考下一步該怎麼做。

導師可以這麼做

因為無法控制或預知疫情何時能真正落幕，除了等待生活回歸正軌，更積極的作為便是找尋與疫情共處的新生活模式，而這便是「後疫情時代」的意義—共處與適應。面對疫情所導致的生活改變，每個人都要重新適應，師長或許會有引導、協助學生的使命感，但這也可能讓導師更感負擔。無論如何，在照顧學生以前，導師們也需自我照顧，才有能量協助學生。以下提供因應情緒、協助適應的方法給老師們參考：

1. 自我照顧：

- 正視疫情對自己造成的影響與情緒反應

疫情容易引起人類最原始的恐懼感受，在這種威脅下產生焦慮、不安、慌張、無力等感受都是相當正常的，當感覺到情緒有波動時，可試著以不批評的態度感受情緒，陪伴自己暫時停留在情緒裡，較能感受到自我接納，也才能真正協助自己安定心神。

- 適度吸收相關資訊

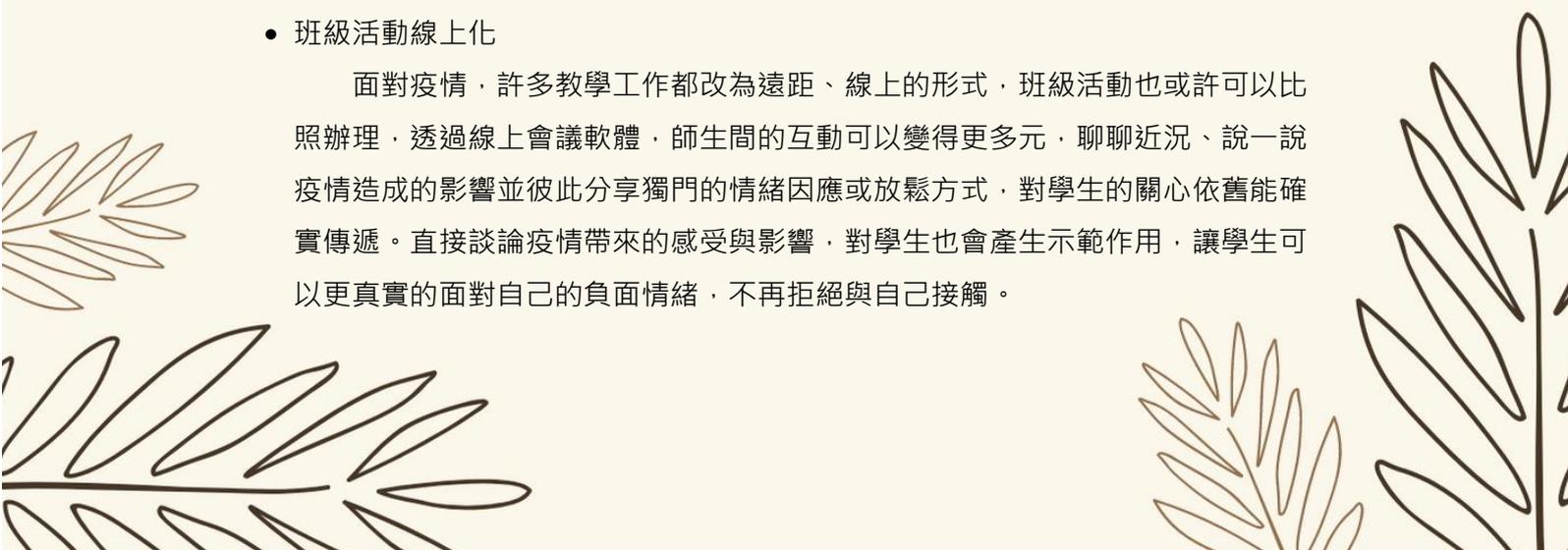
媒體是獲得資訊的重要管道，其表達方式也對我們造成很大的影響，當媒體不斷播送疫情相關資訊時，可能會使情緒起伏與疫情過度掛勾，或感受到生活中除了疫情以外沒有其他值得討論的事，也就更容易使我們陷於疫情帶來的無奈與無助中，因此適時遠離疫情資訊或挑選較中立的資料來源，都可為生活創造更多喘息空間。

- 與自我連結、找到放鬆方法

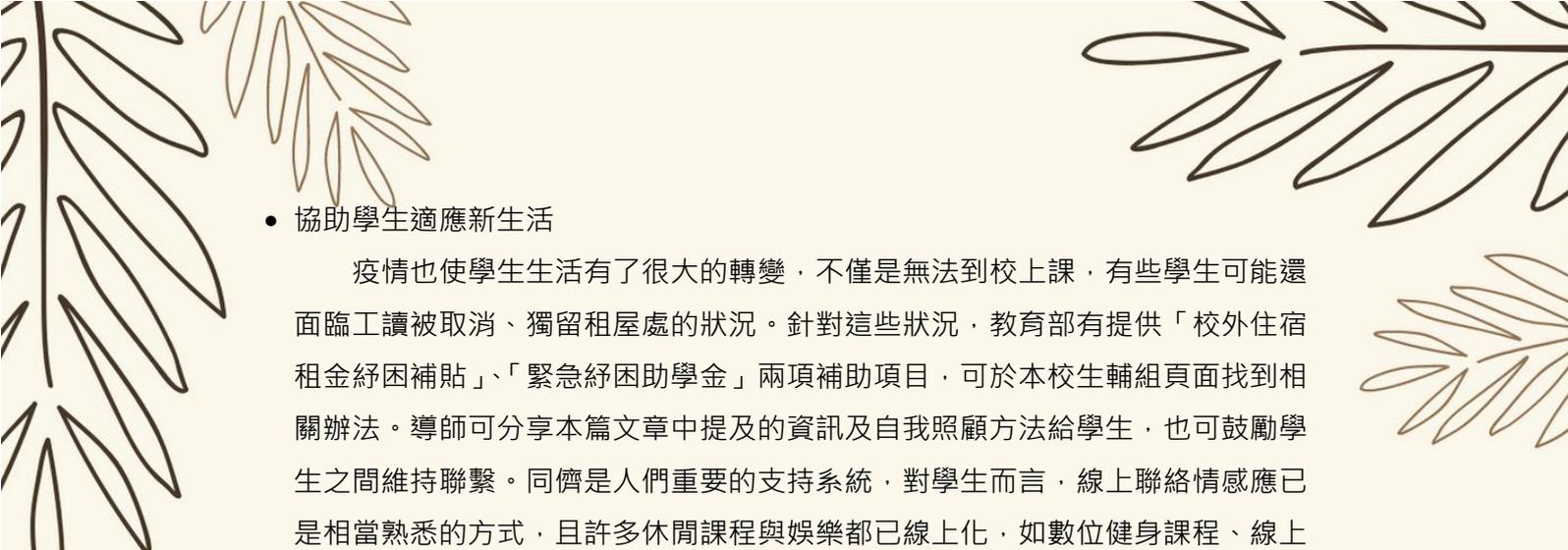
疫情雖中斷了許多工作或與他人之間的聯繫，但這也是與自我恢復連結的好機會，我們太習慣與他人互動、忙著照顧他人感受，卻忘了自己也很需要被傾聽、被理解。疫情讓生活步調變慢，也讓我們更關注於自己的需求。趁著外出被限制的現在，拿起過去一直想看卻沒時間看的書、追一齣閒置已久的劇，或發展能讓自己感到放鬆、快樂的興趣，都是更貼近自己的方式。

2. 關照學生：

- 班級活動線上化



面對疫情，許多教學工作都改為遠距、線上的形式，班級活動也或許可以比照辦理，透過線上會議軟體，師生間的互動可以變得更多元，聊聊近況、說一說疫情造成的影響並彼此分享獨門的情緒因應或放鬆方式，對學生的關心依舊能確實傳遞。直接談論疫情帶來的感受與影響，對學生也會產生示範作用，讓學生可以更真實的面對自己的負面情緒，不再拒絕與自己接觸。



- 協助學生適應新生活

疫情也使學生生活有了很大的轉變，不僅是無法到校上課，有些學生可能還面臨工讀被取消、獨留租屋處的狀況。針對這些狀況，教育部有提供「校外住宿租金紓困補貼」、「緊急紓困助學金」兩項補助項目，可於本校生輔組頁面找到相關辦法。導師可分享本篇文章中提及的資訊及自我照顧方法給學生，也可鼓勵學生之間維持聯繫。同儕是人們重要的支持系統，對學生而言，線上聯絡情感應已是相當熟悉的方式，且許多休閒課程與娛樂都已線上化，如數位健身課程、線上桌遊等等，同儕間可透過遠距有所連結，也許對減少負面感受有所幫助。

- 提供專業資源

若導師注意到學生狀況不穩定，除了邀請學生於本中心上班時間（平日 9:00-17:00）來電諮詢以外，目前也有機構推出視訊諮詢或相關自我照顧文章、講座，安心專線（1925）亦是尋求協助的管道。另外，諮商心理師全聯會也提出線上團體活動、一對一諮詢等服務，詳細資訊與申請方式已附件於本篇文章後方，以上資訊皆可提供給老師及學生們參考。

結語

因應近兩年爆發的疫情須隨時作出應變方案的老師們，辛苦了！雖然臺灣社會現正面臨著嚴峻的挑戰，但情況也許不如想像中悲觀。情緒感染效應並不僅存於負面情緒，正向情緒也具有渲染力，人們從彼此身上得到支持的同時，希望與安定感也會傳遞給他人。另外，我們通常比自己所想的更有適應力、復原力，且能在困境中找尋新出路，只是有時會暫時忘記自己其實擁有這些陪伴自己度過危機的資源和內在力量，因此我們要做的是把優勢找回來，像是發展自我照顧能力、成為彼此支持系統，在步入後疫情時代的現在，協助自己更適應，並發展出新生活上的幸福感。

參考文獻：

趙恩、陳國緯、李思賢（2021）。台灣公民面對新冠肺炎疫情初期之焦慮症狀與防疫作為之趨勢。**台灣公共衛生雜誌**，40(1)，83-96。

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。

徐莞雲、陳筱瑀（2008）。焦慮的概念分析。**志為護理-慈濟護理雜誌**，7(3)，65-70。

鍾燕宜、王宜珍、許郁卿（2015）。護理人員正向情緒對血液透析病人樂觀度之影響。**醫務管理期刊**，16(2)，101-121+123。

葉雅惠、江慧玲、林麗英、許鳳珠（2010）。多媒體光碟魚脊椎手術病患術前焦慮之成效。**護理暨健康照護研究**，6(4)，299-307。

王瀟、李文忠、杜建剛（2010）。情緒感染理論研究述評。**心理科學進展**，18(08)，1236-1245。



社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

心宅配。心生活 服務介紹

全國三級宅在家，諮商心理師挺您！
抗疫期間的心理健康專業資源來了！為期一個月的心宅配服務，
每天都有10~15位心理師在線上陪著你，讓我們一起化危機為轉機！

🔍 TCPUCANHELP

心理健康講座



主題多元
一次60~90分鐘

主題式小團體



主題多元
一次60分鐘

單次心理諮詢



預約制
一次30分鐘
每人申請一次為限

LINE

立即預約
@TCPUCANHELP



心宅配心生活官網
獲得更多資訊



全國三級宅在家，諮商心理師挺您

詳細資訊網站：

<https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcpucanhelp?fbclid=IwAR3TexRimU83WsbOoErLEfQ2Yjlwp36TeT0PQWJ-NgLYu4IxnGidO8CLmxw>