

發行人：劉述懿學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：110/9/23

本期簡介

親愛的導師們好，又到了 9 月份開學季。這次的開學跟過去有些不同，因應疫情採取線上授課。自從五月三級警戒以來，台灣疫情嚴峻，大家的生活都受到衝擊。此時，同學及老師們同時面臨開學及疫情的挑戰。本期導師電子報將討論後疫情時代下，期望可以提供導師們瞭解同學們在後疫情時代的心理需求，並找回安定內心的方法。

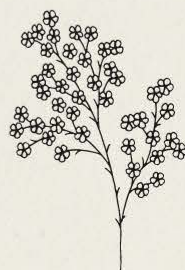
心靈交流站

一、同學在後疫情時代的心理狀態

台灣疫情在這幾個月下來有越來越穩定的趨向，但是對於大學生來說，同學們宛如「疫苗孤兒」。18 歲到 22 歲在疫苗施打順位中是較後面的，「我能夠打到疫苗嗎？」是學生們普遍的擔憂，就算能夠有機會打到疫苗，也會擔心疫苗帶來的副作用是否會過於強烈，而猶豫是否要施打疫苗。最後，就算打到疫苗了，但打到疫苗不等於免疫，同學們可能也會擔心自己是否會成為疫情破口，成為被家人、社會咎責的對象。由此可知，雖然本土確診人數近期來到個位數，但是疫情帶來的焦慮感依舊存在於我們的生活當中。我們對於「自己是否會染疫」的焦慮感也許下降了，但如何與病毒共處並進行長期抗戰，是更大的挑戰。

二、面對開學及疫情，新生的不適應情形

相較於高中生活，大學階段更需要獨立、自主地安排自己的學習與生活，校園氣氛與高中也相差甚遠。因此，面對大學生活，有許多新生在一開始會有不適應的情形。中國學者趙銀河（2005）指出，大學新生適應期會包括以下幾個心理障礙：「難以適應新的生活環境」、「理想與現實差別（高中生常對於大學生活有過於美好的期待）」、「自我評價失調（在高中時成績出色，但來到大學卻不如以往）」、「人生目標不清晰」、「學習適應困難」、「親密關係困擾」、「人際關係適應」



以及「經濟壓力」等。

且開學前三週採用線上教學，對大一新生來說，線上教學可能會使新生們較難真實地踏進校園，體會大學校園的氛圍，並融入整體大學環境。除了課程外，由於大學與高中學制不同的緣故，新生也需要花時間了解。但今年的新生訓練、選課、加簽都改為線上方式，新生們可能對於大學的各種制度滿腹疑問，卻不知道可以求助於誰。對於大一新班級來說，同學與同學們實際互動變少了，彼此熟悉的機會因此減少，新生班級的凝聚力勢必會受到影響，因此如何增進新生之間的熟稔度，也成導師的了一大挑戰。

三、COVID-19 對心理健康影響——孤單與焦慮

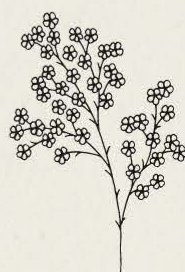
大家從五月中開始皆受到疫情影響，我們在家裡進行居家防疫，這個事件在環境、外在行為及內心狀態上皆有著巨大影響。因為 COVID-19 對心理健康影響上，是一個社群集體的災難、危機與變動。其中 Nikčević & Spada (2020) 提到 COVID-19 疫情容易導致 COVID-19 焦慮症候群。

而疫情除了容易導致 COVID-19 焦慮症候群外，因過去疫情升溫，造成人們感知到不確定性增加及行動限制擴大，人們的孤獨感也跟著上升。第一，疫情之下人際關係不夠扎實，雖然人與人之間可透過線上連絡，但可能會因為距離或「詞不達意」，而產生隔閡；第二，在現在講求快速的社交關係中，我們期待他人可以「秒讀秒回」，如果沒有秒讀秒回，我們可能就會感受到孤單或是失落的情緒。此時，如何找到自己的一套方法，來安定自己的內在，顯得十分重要。

導師可以這麼做

一、增進師生良好互動

在面對開學及疫情下的挑戰，導師們如何陪伴同學再次建立互信、良好的人際網絡，就顯得格外重要。以下提供幾種方式供導師們參考：一，導師可利用社群軟體（例如 Line 群組、FB 社團等），讓新生有直接的管道可以詢問問題，增加同學們來到新環境的安心感。二，因應目前數位化，老師可以利用線上會議軟體（例如 google meet、Microsoft teams 等），於導師時間舉辦線上聚會。有些軟體內建分組功能，老師可利用此功能設計活動，並透過分組功能，讓同學們以小團體的方式進行互動，增進彼此的熟稔度，這會比老師一對多的模式更快拉近同學間的距離。



二、留意同學身心狀況

導師們可以透過社群軟體或線上聚會，請同學開啟視訊鏡頭並發言，並以此觀察同學們的身心狀況。例如同學們的談吐、發言狀況、情緒狀態，更甚至是同學們在群組或社團發表的文字訊息等，都是可以瞭解同學身心狀況的方式。若同學在課堂上有缺席的情況，導師也可以多加留意。

三、善用校園內的系統合作

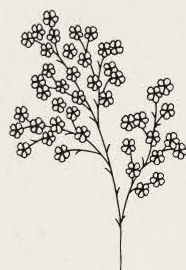
若同學表示需要協助，學生輔導中心能夠提供同學諮商及相關服務，因此導師可以將學生引介至學生輔導中心。若同學有緊急狀況時，導師可以尋求軍訓室的協助，甚至是更進一步地向家長了解同學情況。若有相關問題，也歡迎導師來電學輔中心諮詢，相信在各處室的同心協力下，校園必定能夠成為同學安心成長的園地。

結語

開學後三週採用線上教學，看似拉開人與人之間的距離，我們仍可在此限制下，敏銳地覺察同學生理與心理上的狀況，建立良好師生關係，並適時連結各處室的資源且給予協助，相信同學們一定可以從校園溫暖的氛圍中，再次為學生建立起安心、安全的成長環境。

參考文獻

- Nikčević & Spada (2020). The COVID-19 anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 292, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113322.
- Sherman A. Lee (2020). How much “Thinking” about COVID-19 is clinically dysfunctional? *Brain Behavior and Immunity*, 87, 97-98.
- 趙銀河(2005)。大學新生適應期的心理障礙及調適。*紅河學院學報*, 3(5), 90-92。



心靈領航員

110學年度第一學期 學輔中心（博愛校區）活動看板

星光卡



110學年度第一學期活動

成長團體系列

*[我的理想情人]－親密關係自我探索團體

時間：10/26-12/7 每週二 18:00-20:00 共六次
地點：勤樸樓C305

*[忽然之間]－分手調適團體

時間：10/28-12/9 每週四 18:00-20:00 共六次
地點：勤樸樓C305

(以上兩團體期中考週皆暫停乙次)



－重要訊息－

每參加一次活動，即可於上方蓋章，
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心
換取精美小文具，12/6(一)開始兌換，
限量10份，敬請把握機會唷！

星光小時光

*星光電影院－逆光飛翔

時間：10/14(四) 18:00-21:00
地點：勤樸樓C305

*星光電影院－姊妹

時間：11/24(三) 18:00-21:00
地點：勤樸樓C305

*愛的主旋律－

親密關係自我探索工作坊

時間：12/04(六) 09:00-16:00
地點：勤樸樓C303 (地點暫訂)



性相敬，惜相緣

性平申訴專線
(02)2311-3040轉1201
(02)2311-3042

活動詳情請掃右方QR Code至學輔中心網頁
或電洽(02)2311-3040轉4335



成長團體系列

我的理想情人—親密關係自我探索團體



活動報名

「我的理想情人」 親密關係自我探索團體

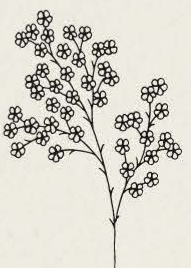
你有戀愛的經驗嗎？

你是否常常思考自己適合怎麼樣的另一半？
你曾觀察過自己在愛情中的樣貌嗎？

歡迎所有想在愛情中找到自己的你
—和我們一起探索自己的各種樣貌。

- 招募對象：本校學生
- 活動時間：10/28 -12/09每週(四)18:00-20:00 共六次，請全程參與哦！
- 活動地點：勤樸樓C305團體室
- 帶領者：胡禾芳、張芝瑛實習心理師
- 報名時間：至110.10.10(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！

學輔中心



成長團體系列

忽然之間—分手調適團體

110-1學務處學生輔導中心



報名表單

忽然之間—分手調適團體



*This better to have loved and
lost,*

*than never to have loved
at all.*

~Alfred Lord Tennyson

曾經愛過，即使失去，都要比從來未愛過的好；
即使愛情可能會結束，它仍是一段美妙又值得的經歷。

- ．招募對象：本校學生
- ．活動時間：**10/26~12/7每週(二)18:00~20:00**
(共6次，請全程參與喔!)
- ．活動地點：勤樸樓C305團體室
- ．帶領者：許珮綺、張芝瑛 實習心理師
- ．報名時間：至**110/10/10(日)**截止
- ．報名方式：掃描上方Qrcode填寫報名表
- ．洽詢電話：(02)2331-3040轉4335
- ．注意事項：提交報名表後，將安排約20分鐘的個別會談，以了解彼此的期待喔！

學輔中心



星光小時光

星光電影院—逆光飛翔



星光電影院



日期：110/10/14 (三) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

講師：胡永芳 實習心理師



請掃描右側QRcode填寫報名表單，
或至學輔中心網站查看相關資訊。



星光小時光

星光電影院—姊妹



做夢都沒想到 我們的心聲可以被大家聽到...

姊妹

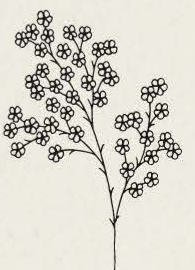
亞馬遜網路書店年度「讀者最愛書籍」改編

今年秋天 惺惺相惜



日期：110/11/24 (四) 18:00-21:00
地點：勤樸樓C305
講師：張芝瑛 實習心理師

請掃描右側QRcode填寫報名表單，
或至學輔中心網站查看相關資訊。



星光小時光

愛的主旋律—親密關係自我探索工作坊



的主旋律

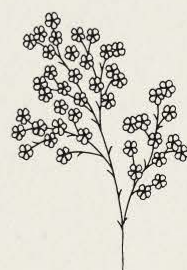
—— 親密關係自我探索工作坊 ——

我們都希望可以在親密關係當中感到自在、舒服，
也在關係當中做了許多的嘗試及努力。

但，你是否曾慢下腳步，
好好地回顧自己在關係當中的模樣呢？
學輔中心邀請你，藉由工作坊中的活動，
一起來感受、探索關係中真實的自己吧！



招募對象：臺北市立大學在校學生
活動時間：110/12/4(六) 09:00-16:00
活動地點：勤樸樓C303(地點暫訂)
帶領者：許珮綺、胡禾芳、張芝瑛實習心理師
報名時間：至11/19(日)23:59截止
報名方式：掃描右側QR Code填寫報名表單
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335
注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，
以瞭解彼此的期待喔！



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/p/404-1037-68287.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！

