

## 心宅配心生活 淡江教師校友齊相挺

學校要聞

【潘劭愷淡水校園報導】為緩解民眾因疫情所引發之心理壓力，由社團法人中國民國諮商心理師公會全國聯合會發起「心宅配·心生活」在宅抗疫生活線上心理健康支持方案，邀集具國家專技證照的諮商心理師，無償於線上提供心衛講座、主題式小團體及單次心理諮詢，提供民眾立即及適切的心理衛生服務與正確資訊，有效因應心理危機、穩定民心與減少心理疾病與家庭關係問題的發生或惡化，本校通識核心與課程中心及教育心理與諮商研究所均有教師及校友參與，愛心不落人後。

擔任此次活動公關組組長，通核中心講師胡延薇說明，該活動共超過280位諮商心理師響應活動，活動自5月30日進行至今，已有近300人進行線上心理諮詢，另進行一場線上講座「疫亂情迷-用正向聚焦找回失序中活中的可控感」逾3,500人參與，及一場線上主題式小團體「生活疫聊所」順利完成。「接著我們還各規劃近30場的線上講座及主題式小團體，有興趣的人可至官網查詢，同時進行線上報名。」（網址：<https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcpucanhelp>）

「通常心理諮詢對臺灣人來說仍是一道不易跨越的障礙，所以會參加的人大多已有相關經驗，對專業有一定的信任程度；加上目前受到疫情影響，移動方面相對不容易，因此提供線上諮詢活動，希望能夠增加一些幫助。」胡延薇也提供不少諮詢個案的回饋，包括「真心感謝有這個公益活動，有一盞明燈能指引徬徨不安的人們」、「非常感謝諮商師提供的建議、給予時間緩和情緒、以及溫暖鼓勵的話語」、「非常感謝這次諮詢的機會，透過交流談話的過程也釐清我自己的擔憂，與之後如何再繼續持續的下去。」等，並指出「這些正向的回饋給了參與的諮商心理師很大的鼓舞，更希望這波疫情能夠儘快過去，回到平常的生活。」

擔任此次活動督導的教心所所長張貴傑，分享他與心理師們在完成諮詢工作後的討論，發現大部分的個案通常因為疫情出現焦慮、又因居家工作可能造成家庭關係緊張，「我們希望透過諮詢傾聽他們的情緒抒發，在有限的範圍內給於穩定的支持，陪大家一起度過這個緊張的時刻。」接著話鋒一轉，提到開放通訊諮商的可能性，「數位資訊的興起讓諮商工作不受到地點限制進行，尤其像現在疫情緊繃，更能讓案主不受移動的控制，直接接受完整的晤談與治療，希望相關單位能夠評估開放，讓更多需要心理諮商的民眾快速且完整的進行諮商，早日恢復健康。」

2021/06/14



諮商心理師公會全聯會號召心理師們輪流上線為宅在家的全國朋友們提供專業諮詢。(圖／諮商心理師公會全聯會提供)