

梨花女大擴大實施在校生線上諮商 幫助學生走出「Corona Blue」

駐韓國代表處教育組

梨花女子大學針對備受「Corona Blue（新冠憂鬱）」之苦的在校生擴大實施非接觸式諮商。同時開設包含心理檢測、診斷課程等各種網路資源的 e-Class，幫助面對疫情衝擊的學生找回心理安定並消除內心不安。

據梨花女大學生諮商中心表示，今年一月出現新冠肺炎確診首例後，已連續九個月實施社交疏遠措施，造成不少學生出現心理憂鬱及消極無力等情形。且進入第二學期後，前來諮商中心接受諮商的學生中，多數對就業或畢業後職涯表現出強烈不安，情況不容樂觀。

學生諮商中心於新冠肺炎爆發初期，即今年三月起開辦心靈防疫電話諮商室，將重點放在幫助學生消除對疫情的不安，確保學生能適應當前環境、保護好自身健康。隨著疫情呈現長期化趨勢，諮商中心內所有諮商室全面設置非接觸式諮商系統並提供相關課程，藉此為學生就安全及心理上的問題尋求最佳的解決方案。

諮商中心為了避免危險情形發生，第二學期起將既有心靈教育與團體課程開發成各種在家也能使用的線上諮商服務，並透過 e-Class 提供學生使用。此外，從 9 月 16 日起至 9 月 29 日還以「Stay Strong! 進入 Un-tact 時代，梨大人的 Contact 法」為主題舉辦「2020 年線上心靈健康週」，提供在校生相互交流溝通、建立良好關係的平台。

在心靈健康週期間，透過募集活動被選出的學生將自發性組織「梨大解憂雜貨店」「梨大煩惱相談所」「想對我說的話」「打倒新冠肺炎賓果挑戰」等線上、線下心靈健康小組聚會，並透過聚會進行各種交流與活動。藉由上述方式進行下述活動：1. 相互分享學校與日常生活中的煩惱 2. 深入了解自我 3. 透過玩賓果戰勝「Corona Blue」造成的無力感 4. 發行心靈療癒信函 5. 手作押花與乾燥花作品 6. 手寫明信片等，一同體驗療癒時光。

吳海英（音譯）所長相信，透過營造放鬆的時空間、內在的對話與文字書寫、實踐想做的事與喜歡的事等方式可以達到讓學生調適自

身心靈狀態的效果。

撰稿人/譯稿人：駐韓教育組 / 陳家怡

資料來源：<http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20200917000683>

