

心情專輯疫情特刊—心理資源道相報

撰文者：徐藝溶 實習心理師

疫情期間，我們的生活很快發生了許多變化，無法如常的上課、上班，原本能外出從事的休閒活動減少了，或是和家人相處的時間拉長，生活的摩擦也一起變多了……

因此，照顧自己的心理健康很重要！

其實所謂「心情不好」，不只是個人內在的問題。心理的不舒服，可能引起身體的不舒服，使自己難以專心做該做的事，也可能引發關係的爭執，使原本就很鬱悶的生活更加混亂。

如果因為疫情期間，你的心理壓力比較大，或者家庭、朋友、情感關係因此遇到挑戰，這裡跟大家介紹一個可以運用的資源：

心宅配·心生活

「心宅配·心生活」是諮商心理師公會全聯會發起的方案。在疫情期間，提供民眾立即及適切的心理衛生服務與正確資訊。

- **線上心理健康講座**
接近線上課程的形式，由心理師進行多元主題的宣講。
- **線上主題式小團體**
一次性的主題活動，由心理師帶領大家多人互動。
- **線上一對一心理諮詢**
18歲以上才能申請，一次性的諮詢，討論紓壓方式與尋求資源的管道。
- **民眾心理健康資訊**
心理健康與圖文資訊的集中站。

更多詳細的內容，請大家上網探索，
也請以網站公告的資訊為主喔！



心宅配·心生活網站

在家防疫期間，也請照顧自己的心理健康，守護自己也是守護我們的家園！

若本校師生需要心理輔導與諮詢的資源，歡迎聯繫學輔中心！

上班時間：08:30-21:00 電話：(02)6621-5550

