

愛情紅綠燈

在防疫期間，導師能引導同學加強自我保護，在愛情關係中，學習適切的互動來維持遠距戀情，調整雙方情緒溝通來保持近距接觸。導師能協助同學不斷自我覺察，隨時停、看、聽，修好愛情這一門學分。

抗疫愛情的課題

台灣在 5 月面臨疫情昇溫的挑戰，全台學校紛紛由實體授課，轉變為遠距教學形式。大學生在這一波抗疫戰中，有些同學一接到遠距上課的通知，就趕回家鄉；有些同學決定暫留在學校附近的租屋處；有些同學為了就近照顧，直接與男／女朋友同住。

「宅」是目前的我們對於疫情控制所能做出最大的貢獻，因為，不出門，就能減少人與人之間的互動，這樣的距離，對於疫情的傳播也有抑制效果。可是，對於相愛的戀人來說，疫情反而帶來一些相處上的課題，例如：

「我已經回到家裡了，家附近這一區有很多人染疫，我爸媽不讓我再出門，這樣我就沒有辦法跟我男朋友見面了，怎麼辦呢？不知道這一波疫情何時會結束呢？」

「我跟女朋友是班對，我們幾乎已經習慣天天可以見面的模式，結果我們現在都回家了，暫時好像也無法見面，真不知道要怎麼辦？」

「自從他到我這裡來住之後，我都快崩潰了，他一天到晚碎碎唸，這樣也不能出門，那樣也不能出門，我覺得我好像被限制住了。我只是想出去透透氣，難道這樣也不行嗎？」

「我實在不懂她心理到底在想什麼？明明東海商圈那裡就有確診足跡，她偏偏還要去那裡找朋友，她這樣做不只是會讓她自己危險，連我都會跟著倒楣，她到底有沒有搞清楚狀況呢？」

「我本來不覺得沒有交往的對象會怎樣，但是，現在好像什麼都被封鎖了，整個人也覺得特別孤單，有一種好寂寞的感覺啊！」

相信就是力量

導師能引導同學，不論是單身亦或是交往中，面對疫情的恐懼，除了勤洗手、

戴口罩、環境清潔／消毒、施打疫苗等方法外，同學還能自行施打信心疫苗。

根據賽斯理論，你創造你自己的實相(You create your own reality!)也就是說，只要我們相信一切都會有一個最好的安排，那麼，事情就會如我們所願所想地發生。這也能說是一種正向的吸引力法則喔！

導師能協助同學做好防疫的自我保護，並施打信心疫苗，讓我們一起安心渡過這場防疫大作戰。

近距戀情的互動

平時各忙各的兩個個體，突然在疫情昇溫時緊密地聯結，彼此 24 小時不間斷互動的關係，可能還會因密集交流而緊張昇溫。

導師能協助同學在關係中學習停、看、聽，隨時覺察自己與對方的情緒，才能讓愛情關係不降反昇：

1. 停：

當兩人在狹小的空間裡共處一室，就更要學習尊重彼此，給彼此更多的個人空間。例如：若他／她正在專注地看一本書，我們也能安靜地在一旁做我們自己想做的事，降低相互打擾。導師能提醒同學能隨時覺察自己的情緒，不要過度壓抑或累積，以免形成情緒壓力鍋，一旦爆炸反而更難收拾。覺察自我情緒之後，同學就能試著溫柔而堅定地表達自我內在想法讓對方知道，這才是良好的互動溝通方式。

2. 看：

除了覺察自我情緒外，觀察對方的情緒狀態也是非常重要的溝通關鍵。若對方的情緒看起來有明顯地不悅感，那絕對不會是一個互動溝通的良好時機喔！反之，若對方心情很好，還會哼歌，選擇這個時候交流，就會增加兩人互動的小情趣喔！

3. 聽：

戀人間的互動是雙向的，所以，我們不能自顧自地只有表達自我想法，而不去理解對方想要陳述或想要表達的，因此，傾聽就格外重要了。靜下心來，耐心

地傾聽對方所訴說的一切，有時候，傾聽與陪伴就會展現出很強大的正能量喔！

遠距戀情的互動

因為疫情的緣故，有些同學不得不地被迫變為遠距戀愛，對於尚難適應遠距的同學，導師能給予協助：

1. 愛我：

遠距會帶來許多未知與不確定感，此時，同學最能做且最有把握掌握的事，就是愛自己、把自己照顧好，因為，惟有愛自己、把自己照顧好，才能正向地期待下一次的相聚。

2. 愛你：

因為空間的遠距，有時會帶來猜忌或懷疑，例如：有些同學會在心裡假想，那個某某距離他很近，不知道某某會不會跑去找他，萬一他們又死灰復燃了，那我要怎麼辦？與其不斷地嚇自己，倒不如安下心來，給與對方最充裕地信任，讓對方也能在愛裡好好照顧自己，免於染疫喔！

3. 網路無遠弗屆：

現今科技發達，遠距戀人的溝通已不再是困擾，只要雙方達成共識、找到良好的溝通軟體，就能成功地熬過這一個難關喔！

結語

因應疫情警戒，為降低群聚感染風險，全校已採遠距線上教學方式授課。在這段防疫期間，諮商暨健康中心對於學生的關懷仍然不間斷。諮商暨健康中心持續提供安心諮詢服務，週一至週五 9:00-17:00 開放安心輔導專線/信箱：04-26328001#11273 或 pu102a0@pu.edu.tw，由輔導人員提供疫情間之情緒支持、心理衛教等諮詢及轉介協助。歡迎導師鼓勵同學多加運用，讓我們攜手渡過這一場防疫大考驗，讓台灣再次締造抗疫奇蹟。