

湯

心扉
62期



目錄

引言	校長的話	1
問卷調查	青春缺疫角	2
專訪	從疫情下的壓力轉折到自我人生的領悟思考	
	— 專訪李慧玟醫師	8
	面對疫情的調適與應對專訪	
	— 北舞前屆社長學姊	13
療癒專欄		18
結語	小編們的話	25

指導老師 王蕙蘭、李涪琳

主編 郭沐昀

美編 賴昱安、陳姿里、王柔仁

問卷調查 竺芹羽、許華臻

專訪 劉逸菲、謝廷甄、紀佳妤、陳韋樺、楊祐綺

療癒專欄 江昀容、翁翊辰、陳鈺君

助理文編 呂依宸、林沁臻、張維珊、柯絲昀、王佳欣、林鈺喬、趙悅淔

校長的話

各位親愛的同學：

自去年以來，疫情帶給全體人類相當大的衝擊，本校師生亦不例外，本期心扉以「盪」為主題，探究疫情下的學生生活。「盪」，可以是個負面詞彙也能是個正面詞彙。在動盪不安的疫情生活中，疫情動搖了人們生存的根基，許多人因此失業或是飽受隔離的煎熬。然而，校長認為，「盪」並不是跌入谷底，而是一個交替、一個推移，只要耐心等待，終有一天能回升到原本的水平，甚至是躍昇更高處的位置。校長期盼學校能扮演一個安定人心的角色，成為各位同學在疫情中的避風港。

本期專訪了一位醫師和一位學姊，他們各自對於疫情下的生活有著不同的感受，非常值得同學們一探究竟。正因為未來搖擺不定，校長希望同學們都能夠運用專訪中提到的技巧以更開放的心態彈性的因應疫情變化所帶來的煩惱。

心扉同學也在這本刊物裡和我們分享了數種不同的療癒方式。雖然每個人舒壓的方式不盡相同，但同學們藉由自己最喜歡的事忘卻疫情帶來的煩惱、用自己的方式充實生活這點卻是不變的。

接下來，校長邀請同學放下不安的情緒細細品味這本刊物中的內容，期望同學們都能在「盪」之中找到屬於自己因應疫情的方法。

校長 **陳智源**

青春缺「疫」角

疫情與學生生活問卷分析

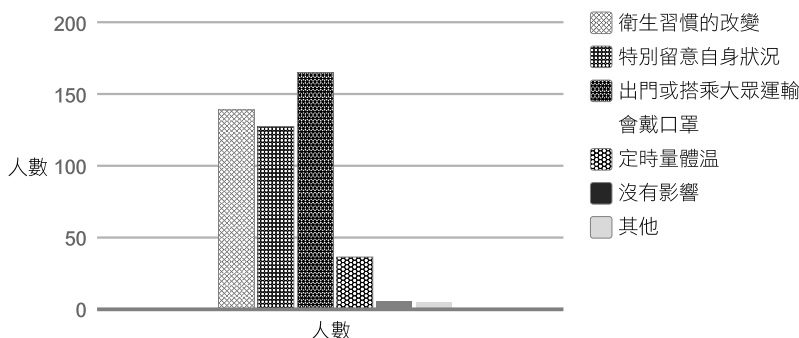
2020年，新冠病毒席捲全球，對全世界社會造成劇烈衝擊，臺灣也不例外。臺灣人民面對了許多艱辛的情況，政府也訂定許多計畫因應此次疫情。這些為防治疫情擴散的措施改變了我們的生活，身為一名高中生，我們感受到情緒轉換、日常生活的變化，因此我們製作這份問卷，希望能藉由圖表和文字傳達在疫情下學生生活的轉變以及相關的想法。

這次問卷共發出323份，回收問卷270份，有效問卷達83%。

疫情的籠罩，習慣已悄悄改變

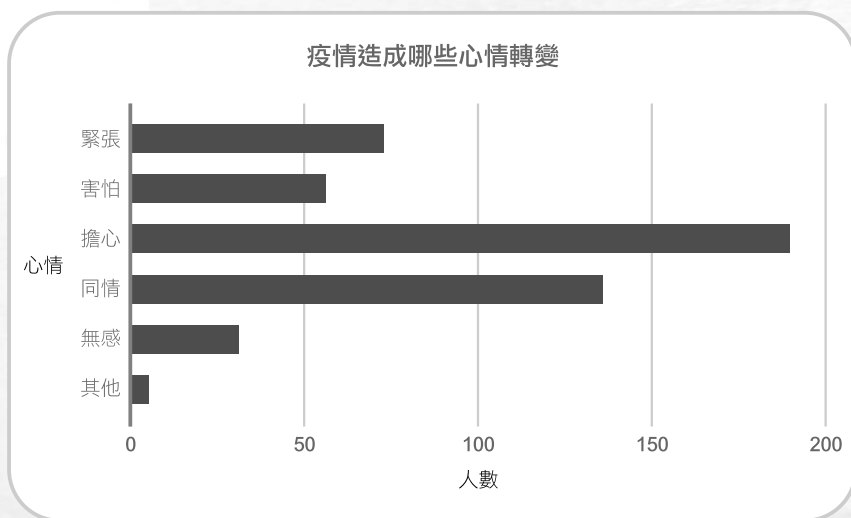
疫情嚴重影響社會的運作，尤其改變了我們的生活模式。從問卷結果可以發現，大部分同學覺得疫情讓我們習慣在出門或搭乘大眾運輸工具時一定要戴上口罩，並會不時留意身體狀況以防萬一。同時衛生習慣也改變許多，以防止病毒上門，還有部分同學認為他們因為疫情養成了定時量體溫的習慣。由此可見，疫情對北一女學生的生活影響並不小。

疫情對生活造成的持續性影響



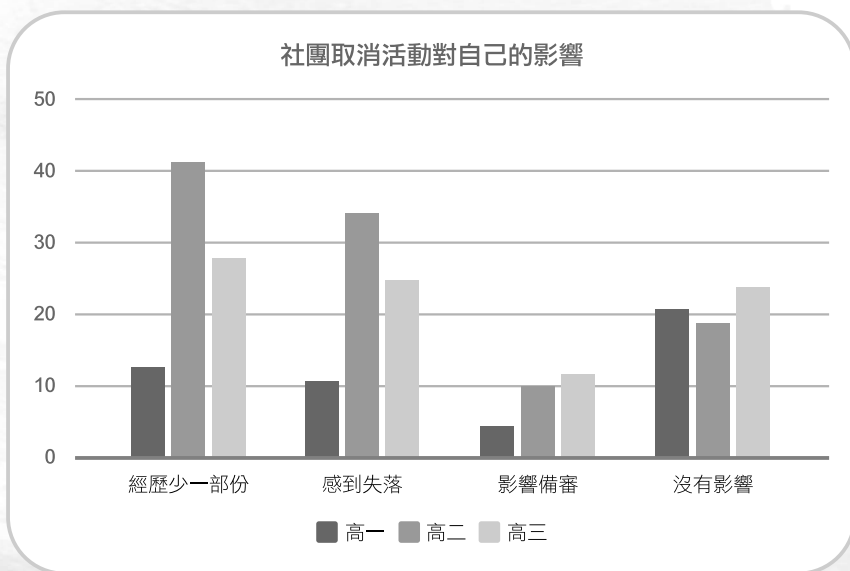
世界每分每秒在改變，我們變得如此不安

從下圖結果可以看出來，面對疫情，最常見的心情為「擔心」。疫情的確讓人擔心許多事情，擔心疫情加重影響社會運作，擔心原本計畫很久的活動被迫取消，更擔心自己會不會在沒有意識的時候已經接觸到帶原者。次高的心情則為「同情」，在新聞上我們看到國內外關於疫情的報導，例如各醫院的醫療人員奮力站在第一線防疫、有許多無辜被感染的民眾和醫療人士、國外每天驚人的確診以及死亡人數等，多數同學呈現出「同情」的情緒反應。還有部分同學感到「緊張害怕」，峰迴路轉的疫情變化，使我們不安全感也隨著疫情變化加重或減輕，為疫情的加重以及被感染的風險感到害怕，為無法預期的疫情變化感到緊張，新冠肺炎的疫情讓我們生活充斥著緊張不安等情緒。

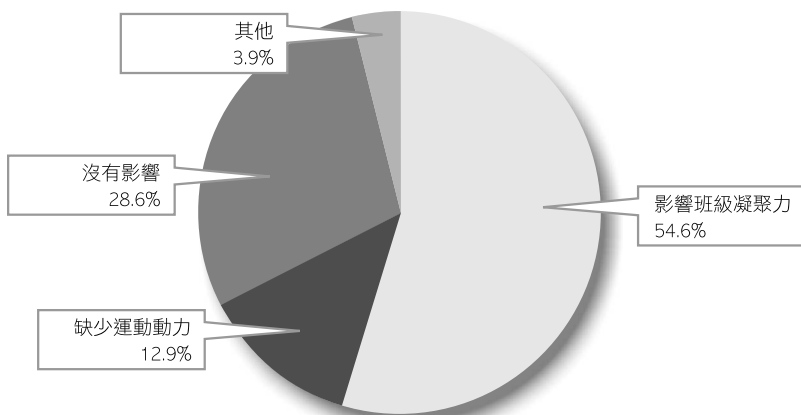


高中三年的青春，似乎缺少些什麼

考量群聚風險，許多社團取消成果發表，大部分高二高三的同學認為這會使自己社團的經歷與其他屆學姊相比像是少了一部分，取消成果發表也讓許多同學感到失落，不論是當時已經計畫到一半卻被取消的高三同學，或未來很有可能還是停辦的高二同學皆有此感。少部分同學想得更為深遠，他們認為取消成果發表會影響未來升學的備審資料的準備，因為各式各樣豐富可期的成果發表，也是備審資料的一大亮點。有些同學表示沒有太大的影響，主要為高一同學，因為剛進入高中生活，對成果發表不太熟悉以至於沒有感覺，另外則是一些原本就不會舉辦成果發表的社團同學，自然也不受此影響。



取消班際比賽對自己最主要的影響

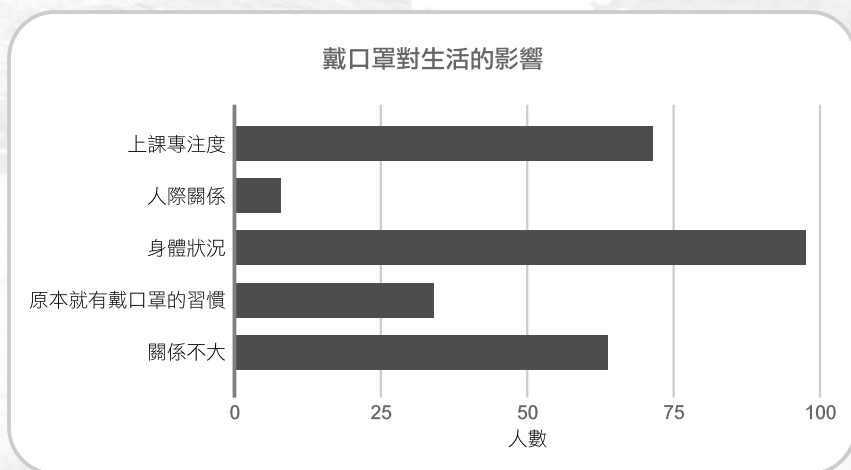


班際比賽是綠園不可或缺的活動，也是令同學們意猶未盡的美好經驗。在疫情的肆虐下，許多舉辦多年的班際比賽一一取消，從調查結果可以看出，大約有一半的同學認為取消班際比賽會影響班級凝聚力，想必是因為這些班際比賽能讓每個班的同學空出時間一同為班上爭取榮譽，班級在這個過程中也會變得更團結。少部分同學認為取消活動會沒有運動動力，可能因為少了比賽就很難說服自己主動運動，強化跑步或球類運動的練習。

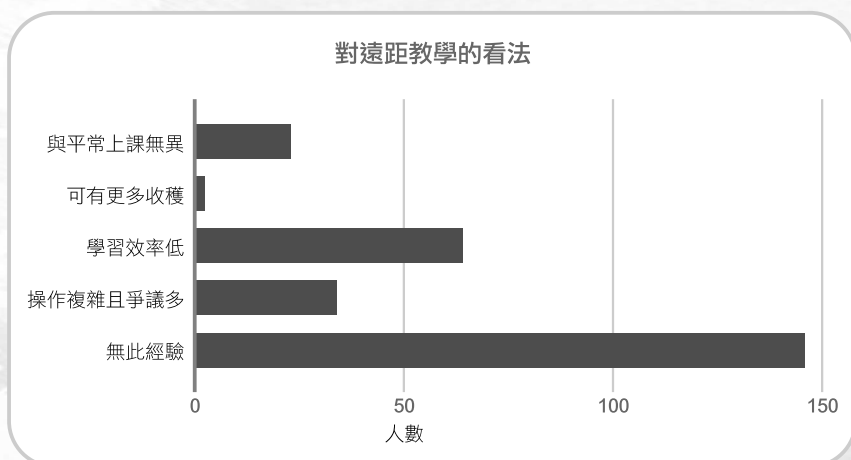
當臉龐被口罩覆蓋，生活又會如何改變？

面對疫情，除了要維持社交距離，口罩更是不可或缺的物品。戴口罩這件事，對我們的生活產生一定程度的影響。最多同學認為戴口罩會影響身體狀況，口罩的阻絕效果，雖然能保護我們免受病毒感染，卻也可能造成呼吸困難，長痘痘或起疹子等問題，到了夏季更是悶熱難當。其次，也有許多同學覺得戴口罩會影響上課專注度，吸進的空氣變少，

氧氣量自然跟著下降，由此導致頭暈想睡確實讓許多同學頭疼。另外，有戴眼鏡的同學表示，戴口罩時呼吸會有水蒸氣擋住視線，也有少數同學反映口罩導致脫妝，因此感到困擾。



當學校教育無法進行，遠距教學能完全取代嗎？



臺灣是少數仍正常到校上課的國家，多數同學缺乏遠距教學的經驗。去年為了能因應各種突發狀況，學校曾舉行多次模擬線上教學，以防萬一。根據模擬遠距或其他管道的經驗，同學們多認為遠距教學的學習效率較一般上課來的低。此外，這樣的教學方式也被認為操作複雜、爭議多，除了涉及設備問題，多人同時會議常伴隨網路延遲，進而影響課程品質。前陣子更發現網路會議程式有竊取個資的疑慮，種種因素都可能讓同學對於遠距教學產生負面印象。

時間的齒輪不停轉動，我們選擇樂觀前行

問卷最後一題調查同學「在疫情期間是如何排遣負面情緒」，許多同學認為吃美食、追劇、看影片及迷因梗圖、玩桌遊等室內休閒活動可以消解不開心的情緒。另外也有同學表示「偷看帥氣學姐打球」、「依靠信仰，相信神明的力量」，或是「會得就會得，不會得就不會。Don't worry」、「堅信自己其實早就感染了，而且有抗體」等想法。本校同學運用五花八門的技巧，嘗試適應疫情帶來的挑戰，試圖在緊張情勢中鬆一口氣。畢竟生活仍需繼續，比起戰戰兢兢，常保美好於心中，不失為一個好的選擇。

整體而言，疫情雖然讓我們的生活習慣改變，對校園生活增添了許多變數，但對於本校多數同學來說，並未產生太多嚴重的負面影響。由衷感謝前線醫護人員的堅持和努力，能讓我們持續擁有安穩的學習生活，相較於他國學子，我們何其幸運！





專訪

從疫情下的壓力轉折到自我人生的領悟思考

— 李慧玟 醫師專訪

新冠病毒疫情在全球持續蔓延，每日都有新的風險和不安，目前仍看不到盡頭。如此不安的我們該如何去面對，才能在這動盪的世界上找到平靜與安身立命？

自從疫情爆發，看著日漸增加的感染和死亡人數，心中難免有些不安，擔心自己成為下一個受害者，同時，對於工作、上學日常生活或多或少都產生了某種程度的不便及後續影響。因此，我們想透過此次專訪，了解疫情對人們心理狀態的影響，以及可以採取的應對方式。

此次專訪我們很榮幸邀請到北一女中校友李慧玟醫生。曾擔任和平醫院精神科醫師的她，與我們分享了當年她是如何化解 SARS 封院隔離期間帶給她的巨大壓力，以及罹癌後，面對人生挫折的思考與體悟。

SARS 封院的始末

SARS 期間李醫師於和平醫院工作，當時和平醫院在兩個禮拜內病患人數突然上升，同一個病房就有四位到五位全部染上。因此，院方通報衛生署做緊急處置，市政府或是院內都曾就此開了很多會議，討論要不要關「門診」或「急診」以及該如何做到「分艙分流」。

就在三月二十四日當天十一點多，正在開會的醫生們臨時被通知封院。李醫師分享當時的趣事（算是苦中做樂），因為南門國中就在和平醫院附近，那時候天氣還蠻熱的，有很多南門國中的家長送便當去給小朋友，就順道到醫院來吹一下冷氣。所以當時封院的時候也包含一群家長，為了吹冷氣就被封在裡面，可見當時封院的決定有多臨時倉促。

封院後等於是沒有人可以進出，院內的工作人員討論後決定將原先已有許多染病病患的B棟變成照顧病人的大樓，而員工及沒有染病的人則先到A棟。李醫師所任職的精神科原來的辦公室跟病房都是在B棟，所以當時是整個撤到A棟的門診。在第一時間被通知封院後，和平醫院院長就帶領著大家分組，李醫師與當時婦產科主任負責「物資管理」，作為物資管理的負責人，李醫師會把藥單開好，讓藥劑科統籌，提供給當時院內同事及病患所需。李醫師告訴我們，她當時想到被封院後一定會有人睡不好，會很焦慮，可能會需要藥物的幫助，於是和另外兩個醫師討論，成立一個服務的地方，讓當時在醫院裡的人可以抒發一下情緒，需要藥物的協助，也可以適當的給藥。原本精神科在一樓設有一個咖啡屋，專門給穩定的精神病人做工作訓練，醫院便把咖啡屋地方改稱為「安心服務站」，為大家提供一個可供心靈休憩的角落。

峰迴路轉的心路歷程

李醫師認為，每一個人在面臨一個危機的時候，不管是個人期望上的失落、個人原來的角色上的改變，都會影響到我們未來對自己的一些規劃。SARS結束後對李醫師本身影響最大的就是對醫療環境上面的失望，她覺得有了健保以後，大家一直努力衝業績、賺錢，看病人好像變成在看人頭一樣，人頭越多就賺得越多，有時候就會變成一種扭曲，醫師對病人的關心成為一種商業行為，而非真正治療的醫病關係，對制度感到失望的李醫師在SARS隔離期間，一直思考是否離開醫療環境，轉換其他跑道，例如進修博士轉往大學教書。



SARS 結束後一年，李醫師做年度健檢發現自己罹癌。那時，她覺得這是老天爺給她的另外一個安排。發現癌症之後，李醫師決定先專心治療，治療期間，有位記者希望她能寫一篇醫生如何照顧自己生病的心理歷程。當文章刊登在報紙上，幾位罹癌患者求診李醫師，從病友會談後所得到的反饋，李醫師感覺到，有一種被別人需要的滿足感。或許，轉往大學教書也有相似的滿足感，但作為醫師，可以更直接、更立即性應用畢生所學的一技之長。李醫師轉念想想，即便醫療體系並非她理想中的環境，但她還是可以發揮個人力量，走往自己理想的方向。

正向看待人生的挫折

「我們都倒那麼多垃圾給你，那你要怎麼辦？」，這是病患常問李醫師的問題，因為病患傾吐的都是很負面的能量，她的回答：「我不會吸收你的垃圾，我只會幫你分類，該資源回收的你還是要回收回去，那該丟的我告訴你要丟，所以你的垃圾我不會拿回家。」李醫師覺得，換一個角度來講，別人的一些負面經驗，也是在給我們提醒，提醒我們多幸運，沒有跟他們一樣。假使我們也有負面經驗，也可以從病患那裡學習到如何自我提升。因此那些負面能量，完全要看我們是從什麼角度去切入，有時比較負面的一些事情，反而能提供我們一些思考的空間。

耳鼻喉科及小兒科健保的門診量分析顯示，由於大家都戴口罩，感冒變少，門診量皆有下降。但是李醫師所在的精神科卻是有增無減，從十二月份的統計表來看，精神科大約增加10%。普遍症狀為焦慮度高，其中在睡眠上面有障礙的人比較多。當然有一兩位病患本來就有精神上的疾病，但因為疫情的緣故，有些病患的焦慮度也變高。

人們總是怕被感染而很緊張，這很自然。至於如何安頓緊張焦慮的情緒，李醫師希望我們再回頭問自己，到底是為了什麼事情去緊張焦慮？以每年流行性感冒為例，我們也會擔心被傳染嗎？若是，我們就該

做好自我保護，例如戴口罩與清潔工作。再來就是提升自己的免疫力，我們緊張的時候，會睡不著、吃不下，與其坐著擔心，不如起來去運動一下，讓自己身體免疫力能夠維持在一個穩定狀態。

面對失落，找到出口

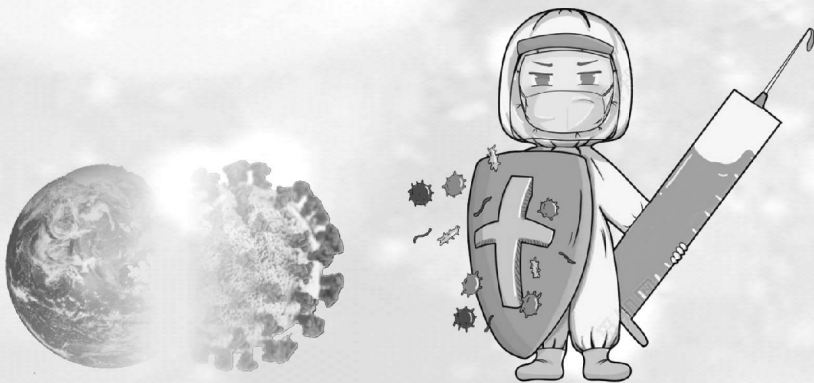
有一些同學社團活動因為疫情被取消，而感到失落難過。李醫師認為有一些活動被取消，第一個可能是，這個活動的社交距離是沒有辦法預估的，第二個就是，參加活動的那些人我們不能掌握，第三個原因是，活動在一個比較密閉空間辦理。如同在SARS時，李醫師和她的同事講：「如果用一些不得不的限制，來去維護生命的安全，我覺得真的是能忍受的。」當然這一定會造成某種程度的不舒服，但權衡之後，我們將會知道哪一方是比較重要，不該為了享受充分自由，增加危害健康的風險。此外，如果那個活動是非常重要的，我們也可以思考另類的替代方式，來消化情緒，或找到另一種出口。

李醫師說她那時在考精神科專科醫師時，需要考筆試後再口試，但她第一次口試沒通過，非常難過，當時李醫師的小孩已經就學了，回家也不能宣洩自己的情緒，很怕自己的情緒會轉嫁給小孩。同時，李醫師已然察覺當她督促小孩功課時，只要小孩稍微拖延，自己就會生氣。正好那時候藥劑科有一個同事很喜歡做手工，給了李醫師一份材料包，之後兩個禮拜李醫師都忙著縫娃娃，她和小孩說：「自己做功課，然後做完功課給我簽名，我也不要幫你們做檢查，你們自己要負責做檢查。」當時李醫師覺得，她必須得這麼做，才不會那麼容易生氣。很奇妙的是，做完那三個娃娃李醫師心情就好了，那是很特別的生命經驗。李醫師建議，當我們有情緒時，腦袋瓜會反覆去想自己的挫折，停不下來，這時候讓自己動手去做一些事情，可以轉移注意力，使我們不會一直很在意過去的遭遇。

後記

從這次專訪，我們除了了解到李醫師從 SARS 到 COVID-19 一路走來的心情轉折，同時也給了我們未曾想過的人生領悟。進入醫學系就讀一直是許多我校同學的第一志願，現今台灣醫療已經發展成較完善的一個體系，值得同學們全心全力去投入，貢獻所長，幫助為病痛所苦的病人們。李醫師以校友及醫學系前輩的身分勉勵我們，就讀醫學系不僅要有理念同時需要高度志趣，因為醫師生涯必須承擔很多不可知的風險，當然高風險也伴隨高度的成就感與滿足感，這也是醫療人員所能得到的最實質、最終極的價值回報。





面對疫情的調適與應對

— 北舞前屆社長學姊專訪

2020是難熬的一年，新冠肺炎肆虐下的世界動盪不安，疫情影響的範圍從國際、國家、家庭到個人單位，那麼，跟我們學生最息息相關的學校或社團呢？

從1月爆發疫情開始，寒訓、冬遊等活動被強制停辦，3月到4月更達到疫情高峰，社展、成發等活動也被取消，許多社團包括學術性、運動性、表演性社團……等，在這種情況下面臨許多外界壓力和內心的徬徨、掙扎，不禁開始懷疑社團活動的意義，還有投注的時間、心力是否都白費了？此期心扉探討疫情對學生的影響，所以我們想透過本期專訪，深入了解學生在此期間的心理狀態與對於各種變化的應對方式。

這期心扉很榮幸可以邀請到北一舞蹈第38屆社長兼活動--房婕妤學姊。相信北舞是大家耳熟能詳的表演性社團，也可說是受到疫情衝擊最大的社團之一。北一舞蹈有多元的舞風，包含現代、Jazz和Girl's Hiphop，參與的活動有9月的八校聯合迎新舞會、11月的20聯以及校晚、舞會、社聯等，還有最重要的成果發表會。而成發這個對北舞而言意義最重大的活動也被停辦，身為社團領導者的學姊，到底是如何處理從校方、家長和社團成員間衍生出來的各種問題呢？

面對活動停辦的糾結和壓力

原應在3月底或4月初舉辦的社聯，原本受疫情影響決定取消，後來又延到6月舉辦。學姊說他們為此活動準備了很多，在還不知道它會「死而復生」之前，感覺很挫折。學姊說：「那時候想說社聯也沒了，成發也沒了，我們還要再繼續練下去嗎？我們認為這樣感覺有點浪費時間，而且最後很可能也沒有表演機會，沒有收穫。」

班聯會當時想在扇廣舉辦一個有點像JungleWeek的活動，學姊們也有考慮要不要參加這個活動，因為他們覺得付出的時間、精力，跟收到的回報（表演感受），有點不成比例，最後他們決定不要再走下去、不要再犧牲時間。

學姊們常糾結於這種「要不要參加？」的問題，有人認為：「我們都已經把兩年高中的時間全部花在這個社團上了，如果不留下點什麼，感覺不太對。」也有人覺得：「我們之前已經花了那麼多時間精力，結果卻沒有回報，如果我們又繼續耗下去的話，豈不是失去的更多，得到的可能更少嗎？」此外，家長管教和經費也是他們遇到的問題與壓力。

成員間的意見紛歧與自身立場問題

可想而知，社團成員間一定會有不同意見，也很好奇社長學姊是如何協調，而自己的心情又是甚麼？「那段時間腦袋一直被轟炸，然後各種『不相信自己』。」學姊說，「最一開始堅持辦成發，有點像是因為之前都已經想好要怎麼做，所以活動要辦成是理所當然。但我其實不是立場最強烈的，後來想法也有被改變。」學姊決定轉向中立的其中一個原因是，經過跟其他幹部之間的討論後，多了一些自己沒想到的狀況以及現實考量。在一次次打擊之後，學姊開始懷疑他們對「能不能辦成發」抱那麼高的期待或許有些不切實際，未來有太多不確定性，是他們很擔

心的。「我覺得這不只是在實質的規定上面，在心理層面也有點剝掉我們的銳氣。」剛開始學姊們很有熱忱，想奮力一搏，但這就像是一種賭注，賭上自己的時間與心血，後來他們漸漸失去了那股衝勁，轉向現實面，做了比較務實的選擇。

至於如何協調，「我們大多是討論後以多數決投票定案。過程中的確有些摩擦，但我們也沒有大吵。」學姊認為基本上就是「讓時間沖淡一切」。每個人在乎的點都不同，無論如何都無法做到同時滿足所有人，所以大家都要試著去接受、調整自己的想法，說再多安慰的話似乎也不比調適心情有用。

機會重現，喜憂參半

後來聽到社聯又可以舉行，學姐覺得喜憂各半，「喜」是因為學姊曾準備的那些舞終於可以重見天日了，所以滿開心的，「而且我知道大部分的學妹也都是期待的，畢竟那是他們第一次的舞台機會！」學姊認為這對學妹是好的，如果她們沒有經歷那一次的舞台經驗，之後就直接上場比賽，對她們來說會有點進度太快，所以社聯也是練習和熟悉舞台表演的一個重要機會。「憂」的部分，有些排舞還沒有整個編完，所以知道社聯可以辦的時候，學姊又需要投注時間繼續雕舞、排舞，練習也需要更加把勁，不然進度上就會有問題。學姊也說從公布可以舉辦到實際表演的時間很短，且當時教育局的規定很嚴格，例如：假日不能出去練舞、在學校不能待到太晚，這些對她們的影響和限制很大，可能只剩中午那段時間能夠練習，所以又對他們造成了更大的壓力。

為成發花費的心力與負擔

「我們的成發規模其實不算小，因為是自由入場的，所以不一定是某些學校的學生而已，可能也會有其他觀眾來看表演。表演者雖然沒有包含其他校友同學，但仍有職團合作（老師）、大學姐、我們自己和學妹等。」當時問題比較大的是與廠商的合作，因為在很早之前就有跟廠商簽訂成發時會請他們負責的一些專業項目，然後基本上錢也付了，場地也借好了。學姊說：「在成發被取消時，我們想過幾個替代方案，但那時候考慮到的第一個就是錢，如果要在不同時間再辦一場，就等於把之前訂定的燈光或音響之類的東西都打掉重練，也要再重新付一次錢，可能又要再弄東弄西，錢一定會花更多。」

爭取與釋懷間的選擇

非身在其中的我們，對這些活動的停辦處理沒什麼概念，也不知道舉辦一個活動是如此費時、耗費心血，難以體會學姊的心態轉變，所以我們提出疑惑，若是遇到這種事，是否一定會爭取到底？

學姊的回答在我們意料之外，「我們好像也沒有辦法多爭取一些什麼。」學姊語重心長地說，社團生涯最重要的活動停辦了，內心產生錯愕、難過與憤怒是難免的，他們積極想找出一些備案例如：錄影、在扇廣舉辦小成發等等，幹部們也積極向校方詢問有無一些替代方案的可能性，想挽回一切。但往另一方面想，疫情可能越來越嚴重，情勢可能越演越烈，如果再去多做一些爭取或再違反這些規定的話，說不定會有難以想像的後果。且如果因為成發而不幸造成群聚感染，這並非他們有能力處理的，所以最後學姊覺得也沒什麼執著的必要了。「釋懷」在這時候或許是最好的方法，不再執著，找出最好的變通方式，不論對北舞或是外界都是最好的，學姐：「疫情控制下來我們應該要知足一些，因為我們並不是受害最大的。」要多替那些更身處危險的族群著想，是學姊在此次事情中體會到的。

後記

從這個專訪，我們看到社長學姊強大的抗壓性，也深入了解學姊們面對疫情衝擊的心路歷程，十分佩服與不捨。由此可見疫情對學生的心情影響十分巨大，持續一年多，直到現在，疫情時好時壞，未來仍有許多不確定性，我們都應該像學姊一樣調整好自己的心態，展現自己的抗壓性，以彈性因應變局。



療癒專欄

疫情時代下，人們的生活受到許多限制，例如與人須保持社交距離，受到疫情限制而不能到處遊玩，宛如被關在隱形的盒子中，失去了自由，情緒也時常隨著全球疫情的趨勢波動著。心情煩悶時，你會做甚麼提振自己的精神呢？是讓自己沉浸在音樂的饗宴裡，或是品嚐各種美食滿足味蕾？有的人喜好和動漫人物交友，看著劇中角色可愛的互動。疫情限制下，不能出門怎麼辦？打打電動，在家也能自得其樂；和三五成群的朋友們享受開箱的喜悅，網購也成了現代普遍的休閒日常之一。

在這樣時時緊繃的疫情時代，生活的信仰以及心靈寄託是很重要的存在；在疫情的束縛中，我們的心靈有了依靠，禁錮的靈魂，得到救贖...



今晚，我想來點…



(圖片來源：<https://www.pexels.com/zh-tw/photo/511763/>)

不知道大家心情不好或壓力大時，會不會靠著「吃」來紓壓呢？疫情蔓延，為了避免身處人潮擁擠的場所，很多人選擇窩在家裡不出門。悶在家一整天，心情有點低落，再想起那些堆積如山的作業和任務，心情就又更糟糕了。此時唯有靠吃才能從煩惱中解救小編我，儘管有再多的事務，只要好好吃一頓美食，就能夠被療癒。

若是肚子滿足，卻還是沒解決心理壓力的話，小編還有一個方法，那就是看別人吃，相信大家應該有聽過「吃播」，小編很喜歡看吃播，不一定要看別人吃大量的食物，但絕對會選內容是小編喜歡卻吃不到的食物，雖然自己無法吃到，不過看著別人津津有味地吃著自己喜歡吃的食物，一臉滿足的樣子，整個人都被療癒，至於咀嚼聲的喜愛程度就因人而異了。國外研究顯示飲食的確能令人感到愉悅而透過吃播帶給視覺和聽覺的刺激，會同時刺激其他感官，令人有吃的感覺從而產生愉悅感。雖然大吃特吃能夠感到療癒，大家還是要注意控制，才不會反而傷了健康。比起大吃特吃，小編更喜歡看吃播，不知道大家都有哪些「吃」來療癒自己的方法呢？

大家「動」起來



(註：小編遊戲時所截取螢幕畫面)

對很多人而言，打電動是童年時期最美好的回憶之一吧！一回到家便匆忙按下電源，拿起具有革命情感的控制器，絞盡腦汁的構思多日的關卡該如何突破。直到家人大聲斥喝，才依依不捨的關閉遊戲機，並在心中對自己默默許下「明天一定要破關！」的願望。

到了國中，智慧型手機逐漸普及，人們打電動的習慣也逐漸從電視遊樂器轉變至手機與電腦。種類五花八門，無論是讓人沈醉於故事情節的角色扮演、刺激熱血的動作遊戲、還是機智與邏輯性的解謎遊戲。而「手遊」不僅突破大小限制，攜帶方便又不佔空間，也能夠使用網路即時連線，讓身處不同地方的朋友們能夠同樂。近年來，電視遊樂器推陳出新，不僅攜帶的便利性提升，同時也加入網路功能，使性能逐漸與手遊看齊。

受疫情的影響，人們減低了戶外活動的頻率，也使得實體遊戲機形成一股新的潮流。如先前熱門的《動物森友會》，讓眾人在不出門的情況下，體會悠閒自由的島嶼生活，同時也能在遊戲中與動物居民交流。小編在鬱悶的時候總會打些電動，當遊戲破關的那一剎那，總能將積累在心中的煩悶情緒一掃而空。你是否和小編一樣，認為打電動是最療癒的事情呢？



隔著螢光幕遇見你



（註：小編觀賞時之螢幕截圖）

大為疫情關係，待在家裡的時間變多了，而很多人就會利用這些時間來追劇、看動漫。對小編來說，看動漫是小編在擁有閒暇時間的首選。當沉浸於劇情中時，平日裡的煩躁都會一掃而空，能收獲許多快樂。而最近的小編正同時追好幾部動漫，像是必看的神作《進擊的巨人第四季》、療癒戀愛番《堀與宮村》、最近大熱的少年漫《咒術迴戰》等。

以《堀與宮村》這部作品為例，在觀看這部作品的時候，除了被男女主的顏值吸引，同時也因男女主的互動而覺得「他們怎麼那麼可愛」。同時因投入劇情，時間過得飛快，不僅把不好的情緒一掃而空，也讓這段時間感覺被填得滿滿的，十分充實。

或許有很多人認為動漫就是小孩看的，或是認為看動漫浪費時間。但是小編認為優秀的動漫作品能讓我們收獲良多，同時也能療癒心靈、放鬆心情。這麼好的休閒方式，從未體驗過的你或許可以嘗試看看哦！

客官，來個心靈交易？



（註：小編網購時情景）

面對被考試、課業塞滿的學校生活，你都是靠什麼方式紓壓的呢？小編觀察到身邊的朋友上學時經常手拿著大箱小箱的包裹，一下課便興奮的與三五好友「開箱」，話題也就在各自買的新東西上停留了許久。看來網購是同學們撫慰自我心靈的方式之一呢！

談起網購，最大的樂趣莫過於經過長時間的等待，收到實品的剎那，帶著既期待又怕受傷害的心情，開箱自己精挑細選、多次比價後的商品。暫且不論結果好壞，網購著實為枯燥的生活注入一些刺激，每一次的下單就像一場冒險，網購有著可以讓人忘卻煩惱、拋開壓力的神奇魔力。小編親自嘗試過，發現那感覺真是美妙啊！

下次心情鬱悶時，不妨嘗試打開手機的網購頁面，在可以負擔的前提下，動動手指，絕對會療癒你心！

沉浸・靈魂



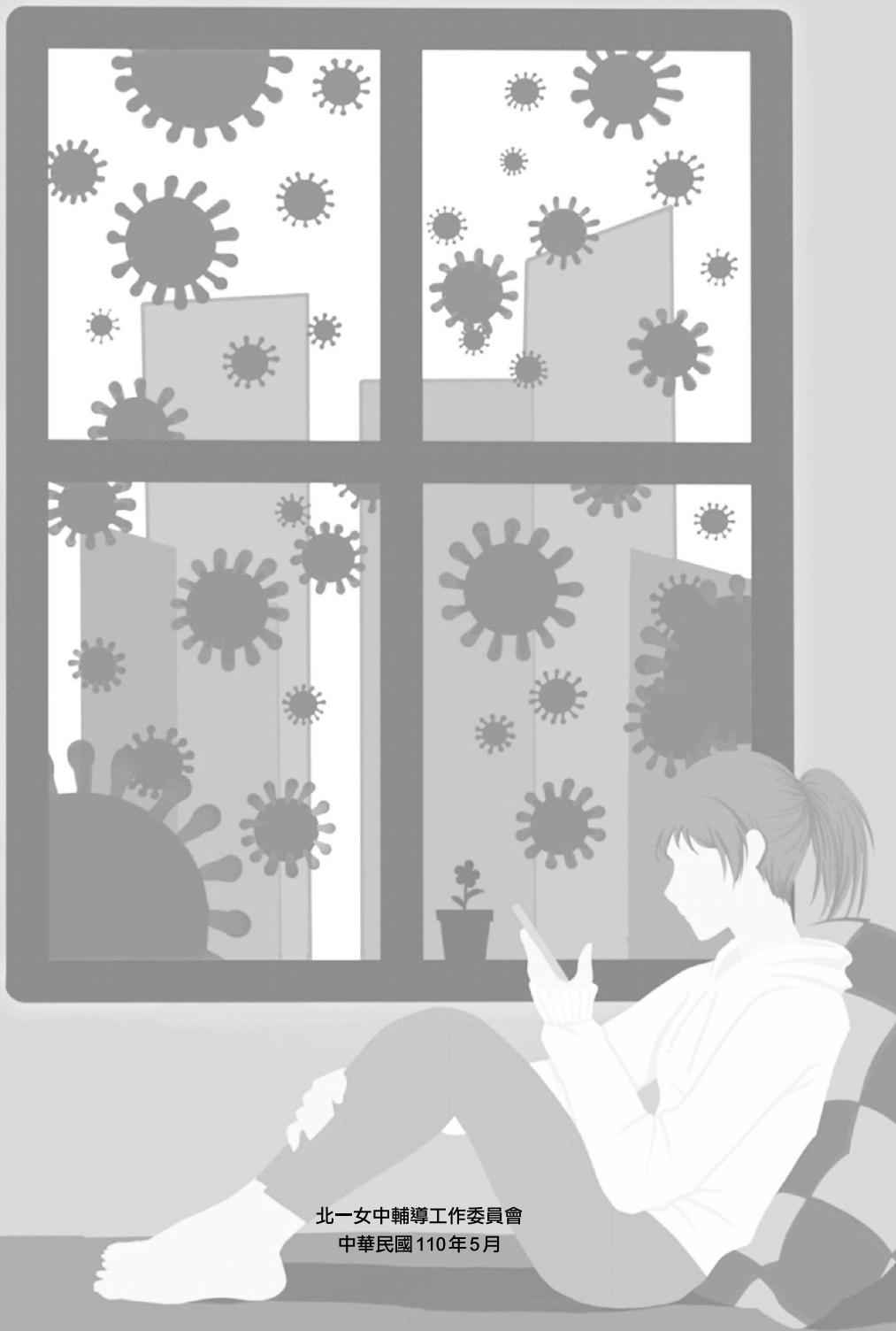
(圖片來源：<https://heho.com.tw/archives/56670>)

在疫情影响下，很多人會感到鬱悶或無助吧！而在這種時候，戴上耳機，讓喜歡的音樂把自己包圍，就像擁有了一個屬於自己的隔絕的小世界，能讓人暫時忘記這些情緒和不如意、把這些情緒都放到一邊。像小編自己，喜歡聽中文的流行音樂，覺得中文流行音樂的種類和風格都非常多元，不同心情下都會找得到適合聆聽的音樂呢！感到鬱悶的時候可以聽輕快的音樂，讓音樂告訴自己一切都會好起來、重新擁有樂觀的力量繼續面對生活。但是當心情真的很低落的時候，或許聽悲傷的音樂也是一種選擇，可以疏導鬱結的情緒，就像有人傾聽、陪伴，使心情得到出口。像小編通常會選擇聽網路上的純音樂，覺得心情得以沉澱、再慢慢平靜下來。

因此，聽音樂真的是一個很簡單又有效的療癒方式呢！當下次在遇到難以抗拒的低落時，不妨按下播放鍵，讓自己放鬆地沉浸在音樂之中吧！

結語——小編們的話

★花生輩：很開心能連續兩年都參與心扉製作，謝謝老師和所有夥伴們。/ ★絲昀：很開心可以跟大家一起做出這個刊物！/ ★枯丸之水螭王：這本和心扉的各位一起完成的刊物承載著我們的回憶，謝謝各位夥伴的努力和老師認真的指導！/ ★悅得：特別感謝校友學姊的支持和老師的指導，讓心扉能順利出刊。/ ★喬：很高興能見證這期心扉的誕生，謝謝所有參與其中的人。/ ★紫羅蘭南：希望大家都能調適好心情，用自己的方式度過這次的新冠疫情！/ ★紀：大家好棒！也希望疫情快快過！/ ★蝦蝦蝦：很高興高一高二都能加入心扉參與編輯，在這裡真的學習到很多，希望大家喜歡我們的成品。/ ★散漫化石：從採訪學到了好多！祝出刊順利！/ ★雨煙：很高興能參與心扉編輯，希望大家會喜歡我們的作品！/ ★草：參與這次刊物製作是很難得的經驗，謝謝大家！/ ★檸檬草：透過這次的參與，很高興能夠學到許多製作刊物的技巧和細節！/ ★咩咕咪阿嬤：這是第二次參與心扉刊物的編輯，希望大家喜歡！/ ★羽毛：謝謝認真填答的同學給予我們寶貴的意見！/ ★早午餐：很高興可以參與這次的專訪，學到很多！/ ★幸：透過編輯採訪稿學習到了很多，感謝各位夥伴們！/ ★大同電鍋：在這次的編輯中學習到很多文字的藝術，很喜歡和大家一起做事的感覺。/ ★小康家庭：透過參與這次的心扉，對撰寫刊物以及刊物編輯更加熟悉了，很喜歡和大家一起工作的時光！/ ★支離：第二次參與編輯心扉，學到更深入的排版技巧，跟上次一樣收入滿滿！/ ★巧虎：學到好多，好開心！/ ★鯊鯊：訪談學姊的過程很有趣，發生很多好笑的事情，學到很多！



北一女中輔導工作委員會
中華民國 110 年 5 月