

5月號

NO. 142

MAY-2022

心靈園地

心理健康促進專刊

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期：112/05/01
創刊日期：91/10/01
發行人：陳冠位學務長
總編輯：楊瀚焜主任
編輯：周千皓
校稿：吳少洋、吳世偉、李季翎、林正寰、倪子育、
涂毓甄、許郁靈、陳映蓉、廖珮雯、熊家萱、
潘美雲(依姓氏筆劃順序)
地址：行政大樓 3 樓
電話：分機 2270 傳真專線：07-782-0806
信箱：friend@fy.edu.tw

在我們的日常生活中，壓力隨處可見，舉凡學業、工作、親子關係、同儕關係…等，都可能成為我們的壓力。適當的壓力，可以激勵我們，提升表現；但倘若壓力太大，不僅影響心情，還可能危及生理，比如食慾跟睡眠。更擔心的是，有時在如影隨形的壓力包圍下，我們甚至不會發現自己有壓力，也對自己的身心狀況渾然不知。本期的心靈園地，便要與大家分享壓力的兩個因應模式。除此之外，也讓大家認識並學習如何覺察自我的狀態。

讀完文章後，若想更進一步了解學習壓力因應與自我覺察，都歡迎參與學務處諮商輔導中心辦理5月份之心理健康促進活動。5/12「心理健康促進月開幕式暨擺攤活動」，有各種不同形式的舒壓體驗；5/17「心理健康促進講座」以睡眠為主題，帶你紓壓好好睡一覺；5/24「心理健康促進影展—玩轉心人生」，看「廢柴」富二代幫罕病兒童完成人生清單，建立深厚友誼。歡迎同學踴躍參加。



你一定要了解的兩種壓力因應策略！

作者：蕭富聲 協助編輯：徐莉雯 出處：蘭陽心資訊

Lazaus和Folkman將人們因應的方式分為主要兩種，一種是以問題為導向的因應，另一種則是以情緒為導向的因應。以問題為導向的因應，目標在於解決導致痛苦的問題本身，或做些事情來讓壓力源改變；以情緒為導向的因應，是為了要去調節、緩解情緒，減少壓力帶來的不適感。想像一下，不管是你或周遭的人，在遇到壓力時，通常會用什麼樣的方式來做因應呢？

然而有些時候一些不適應的因應策略會傷害到周遭親朋好友，甚至帶給自己危險。有三個步驟教大家檢核，稱作「覺察、評估、選擇」。首先，在面對壓力的時候可以先試著去看出自己平常慣用的因應策略是什麼；再者，重新評估自己身邊所擁有的資源，以此為基礎去找出可以用的因應策略有哪些，試著將它們列點出來；最後，評估這些因應策略，以及現在所面臨的狀況，選擇該使用以問題為導向的因應策略，或是以情緒為導向的因應策略。

兩種導向因應策略並沒有好壞之分，有時候為了處理龐大的壓力，會傾向以問題導向的因應策略處理，但也不能忽略掉以情緒為導向的因應策略，仍需要透過適當的方式來緩解、調節自己的情緒，而不是以壓抑等不適應的因應策略來面對壓力。

也因為因應策略是可以透過模仿來學習的，代表著也能夠透過學習的方式來去改變、調整。倘若遇到壓力事件時，也許可以觀察自己的因應策略，去思考自己的因應策略能否面對遇到的壓力事件。

至於文中的覺察，該怎麼做到呢？讓我們一起讀另一篇文章，了解何謂自我覺察，又有哪些練習的方法吧。



自我覺察是改變的入口

作者：張愷晏 出處：成功大學心理健康與諮商輔導組

自我覺察是一個人可以從主觀、客觀的角度觀察自己在想法、情緒、行為的變化；一個人知道、了解、反省、思考自己在情緒、行為、想法、人我關係及個人特質等方面的狀況、變化、影響及發生的原因。

自我覺察並非漫無線索與無目標地進行覺察，覺察的線索包含生理感官、肢體動作、情緒感覺與想法念頭等四個來源，方法可區分：體驗和思考兩種。筆者將自己至今體驗過或常常放入生活中練習的方法陳述如下，供讀者嘗試看看：

一、心理位移法寫日記

1. 以「我」為主詞寫日記。
2. 同一篇日記，主詞改成「你」。
3. 同一篇日記，再將主詞改成「他」。

這個方法可以幫助一個人從主觀和客觀不同角度看自己。



二、畫畫

1. 流動性高的媒材，例如：水彩、粉彩、水墨。這類媒材很能貼近自己的情緒和感受，挑選顏色、意境、顏料濃淡厚薄都可以從情緒和感受出發。
2. 近年常見的禪繞畫，運用很細的黑筆或白筆，在白紙或黑紙上依照圖樣規則畫出規律的線條，組合成一幅畫作。這個畫法很適合用來覺察想法和呼吸。

三、禁語散步

一般的散步，但是不跟人交談，和自己的身體連結，傾聽身體的狀態，可以覺察壓力是否停留在身體的某處。

四、靜坐

是一個覺察呼吸、情緒和思緒的方式，只要找一張椅子，脊椎打直，雙腳平放在地板上，眼睛閉上或專注在鼻尖，可以從10分鐘開始練習，慢慢增加時間。

除了上述的方法，有些人喜歡跑步、游泳、爬山、旅行、烹飪、打掃、手作……等，只要能在從事活動時將注意力回到自己的內在狀態進行自我覺察，也都會是很好的方式。

缺乏自我覺察，我們的生活與關係將被挑戰所支配、可能不相信我們具有面對外界挑戰的能力、可能抑制跟他人的聯結、可能將自己的能力像朦霧般籠罩、可能造成感覺上的失聯。倘若能提升自我覺察的能力，比較能知道自己內在發生了什麼，上演了什麼劇碼，也才能替自己選擇是否要繼續演出一樣的戲碼，才可能開始改變。

引用資料：

蕭富聲、徐莉雯（2023年1月24日）。你一定要了解的兩種壓力因應策略！。蘭陽心資訊。<https://reurl.cc/xlMmzV>

張愷晏（2017年12月）。自我覺察是改變的入口。成功大學心理健康與諮商輔導組。<https://reurl.cc/6NRz6r>



諮商輔導服務

若日常生活中遇到困難，舉凡家庭、人際、生涯、課業、情感…等，或是想進一步學習情緒調適、自我照顧。除了找家人、朋友、導師、ChatGPT聊聊外，也歡迎預約系上的心靈SPA導師，或找系所的心理師/社工師聊聊。除此之外，諮商輔導中心也有長期合作的身心科醫師，會到校駐點，提供諮詢。若有任何好奇，都歡迎參閱以下資訊：

第一站 與心靈 SPA 導師有約

服務時段：學校網頁(首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→預約)

預約方式：

1. 電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼(列於上述網頁的值班表)
聯絡預約或撥 2270(學務處諮商輔導中心分機)
2. 線上預約：掃描 QR code 或進入學校網頁路徑(學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→線上預約心靈 SPA 導師談心)



預約心靈
SPA 導師

第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

服務時段：請至線上預約系統查詢(學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導)

預約方式：

1. 現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)



學生
資訊服務

第三站 諮心加油站(Dr. Smile 身心科醫師駐校諮詢/特教諮詢)

尚有諮詢日期：即日起 112 年 06 月 06 日止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間：09：00 至 12：00

1. 諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、陳柏豪醫師(台南春暉診所醫師)
蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)
2. 特教諮詢：高宜君學術顧問(樹德科技大學性教育推廣中心)
劉萌容副教授(國立高雄師範大學特殊教育學系)



身心科醫師、特教諮詢
相關資訊

預約方式：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 或 2271 預約。

心理健康促進月開幕式活動

學務處諮商輔導中心於**05月12日(五)中午12:00~14:00在B棟中庭**，特別規劃心理健康促進月開幕式的表演及闖關活動，讓我們一起來體驗吧！

關卡 I：牌卡區，與學生互動增進人際交流。

關卡 II：手作鹽罐星砂瓶，體驗紓壓過程，學習適當紓發情緒。

關卡 III：告白留言板(告白及感謝)，搭配母親節，鼓勵學生表愛與感謝。

關卡 IV：生理回饋儀體驗，將壓力等身體反應視覺化，理解自我內在狀態。

關卡 V：情緒自我照顧諮詢站，與心理師交流情緒自我照顧之疑問與好奇，並以歌曲互相療癒情緒。

關卡 VI：簽到處，簽到並參與擺攤集點，即可獲得小贈品。

★「闖關集點大放送」：闖完四關者，獲得四個章的認證，可抽籤一次並領取心靈籤詩；闖完五關者，獲得五個章的認證，即可獲得一朵康乃馨。(禮物數量有限，送完為止)

諮商輔導中心 112 年 5 月系列活動

除了上文中介紹的練習方式外，這個月諮商輔導中心及向日葵家族也安排了一系列活動，都能夠協助大家紓解情緒壓力、自我照顧。歡迎大家多多參與，更靠近自己。

心衛健康活動

Dr. Smile 諮詢站-身心科醫師諮詢服務

日期：05 月 04 日（四）、05 月 12 日（五）
05 月 18 日（四）、05 月 24 日（三）
時間：9：00-12：00
地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心
對象：全校師生

耕心培訓課程

耕心培訓課程-耕我們，心凝聚在一起

日期：05 月 09 日（二）
時間：17：30-19：30
講師：林蕙君 老師
地點：H104 舞蹈教室
對象：全校同學

生涯探索團體

生涯探索團體-斜槓人生不設限

日期：05 月 10 日（三）、05 月 17 日（三）
05 月 24 日（三）、05 月 31 日（三）
時間：13：00-15：00
講師：王映之 諮商心理師
地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心 團體諮商室
對象：全校同學

耕心培訓課程

耕心培訓課程-性別無礙，相親相愛

日期：05 月 23 日（二）
時間：17：30-20：30
講師：黃碧枝 老師
地點：J401-1 交誼廳（行政大樓 4F）
對象：全校同學



心理健康促進講座

心理健康促進講座-睡不著好焦慮

日期：05 月 17 日（三）
時間：13：00-15：00
講師：蔡佳璇 諮商心理師
地點：B312 視聽教室
對象：全校同學



向日葵家族系列活動

向日葵家族系列活動—生涯潛能探索（1）

日期：05 月 17 日（三）
時間：13：00-16：00
地點：馬玉山食品事業股份有限公司 參訪
對象：向日葵家族

向日葵家族春季戶外教

向日葵家族春季戶外教學

日期：05 月 20 日（六）
時間：08：00-17：00
內容：春季烤肉趣！
對象：向日葵家族



心理健康促進影展

心理健康促進影展-玩轉心人生

日期：05 月 24 日（三）
時間：13：00-15：00
講師：邱瓊慧 老師
地點：B211 人文視聽教室
對象：全校同學



向日葵家族系列活動

向日葵家族系列活動—生涯潛能探索（2）

日期：05 月 24 日（三）
時間：13：00-16：00
地點：本校休閒與遊憩事業管理系
實習咖啡館「休咖啡」
對象：向日葵家族



教師心靈充電站

教師心靈充電站-

當熱情變成癮：談網路(含遊戲)成癮辨識與輔導

日期：05 月 24 日（三）
時間：13：00-15：00
講師：柯俊銘 臨床心理師
地點：J403 會議室
對象：全校教師



報名詳情請參閱校內網路公告