

5月號
No.153
MAY 2025

心靈園地

心理健康促進

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期：114/05/01
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：熊宥荏
校稿：吳少萍、李季翎、林正寰、林佑穗、林馥婷、馬琇宇、孫紫音、陳宜綸、蔡青伶、潘美雲、謝欣燕(依姓氏筆劃順序)
位址：行政大樓 3 樓
電話：分機2270 傳真專線：07-782-0806
信箱：friend@fy.edu.tw

你是否常常在生活中因為環境而感到不適？容易覺察生活當中細微的變化？對周遭他人情緒敏感？常常發現自己有這樣的狀況，但身旁的人卻總是不了解你的感受，如果有這樣的狀況，那你可能具備「高敏感特質」的特徵，想更深入了解高敏感特質的特徵以及該如何調適嗎？趕緊來閱讀本期的心靈園地吧！

除了認識高敏感特質之外，5月是學務處諮商輔導中心的心理健康促進月，諮商輔導中心與資源教室也舉辦了一系列精彩的活動喔！歡迎同學們前往諮商輔導中心的網頁詳細瞭解，也歡迎大家踴躍報名！

淺談高敏感特質以及高敏感人如何減緩壓力

撰文者：學務處諮商輔導中心 熊宥荏實習諮商心理師

你也是高敏感人嗎？高敏感特質（Highly Sensitive Person, HSP）的概念由Elaine N. Aron博士提出，被認為是一種與生俱來的特質，對於環境中的訊息，以較低的閾值去處理，因此也能更容易覺察環境中的細小變化，例如容易感知到環境的改變、他人的情緒或是內在感受等，而在處理這些刺激的同時，也會用強烈、深入的方式去體驗在其中，進行深度的處理，而產生更大的壓力與不適，因此高敏感特質者也時常會被他人認為是過度敏感、內向、害羞、優柔寡斷的。

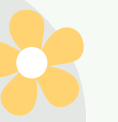
高敏感特質在生活中的優勢

高敏感特質雖然容易在生活中感受到不適應，但研究發現，高敏感特質者若在自己熟悉、舒適的情境中，會比起一般人過的更加舒適，此外，高敏感特質者雖然對環境中的刺激敏感，但這也意味著比起一般人有更加良好的覺察能力以及深度處理訊息並從中獲益的能力，研究也發現高敏感特質者在音樂、藝術等領域上有更好的創造力，並且在心理治療當中所產生的效益也會更好。可以發現若善加利用「高敏感」這樣特質，也能使我們的生活有更大的獲益！

高敏感特質的特徵：DOES模式

1. 深度處理訊息的能力（D, Depth of processing）：

在生活中會對外界的刺激進行深度處理，思考各種可能性導致無法做出行動，因此可能會被認為是優柔寡斷的，但也因為對訊息做深入的思考，導致有更好的理解能力和幽默感，例如生活中可以很快理解他人訊息的意義。



2.容易被過度刺激（O, Easily Overstimulated）：

在處理訊息時會注意到細微的刺激而有更強烈的疲累感與壓力，但只要給予適當的時間休息，就能夠降低感知到的壓力，而這也讓高敏感特質者容易感知外界變化，例如在看電影能感受到要傳達的視覺刺激而有更佳的體驗。

3.較高的情緒反應與同理心（E, Emotional Reactivity and Empathy）：

容易注意環境中的情緒線索，導致容易受到他人的情緒影響，因此也會有較高的情緒反應，但這也反映出了高敏感特質在生活中有更強烈的同理心，例如在人際互動中容易感覺到朋友的感受，同理對方，提供情緒價值。

4.對細微刺激敏感（S, Sensitive to Subtle Stimuli）：

因為在思考與情緒的程度比起一般人處於更高層次，因此容易對細微的刺激敏感，容易注意到生活中的小細節，例如在人際互動中容易感知到他人的轉變、在藝術鑑賞上有更多的體悟、感受與創造力。

高敏感特質可以怎麼做？如何減輕生活中的壓力



1.正念冥想

當高敏感特質者在生活中感知到龐大的壓力時，可透過正念冥想的方式來減緩自己的壓力，透過正念冥想讓我們回到當下自己的感受，減緩外界刺激對我們的影響，不帶批判的觀察當下的想法、情緒、身體感知進到我們腦海中，並允許這一切的出現，同時也接納自己當下的狀態。

（正念冥想的範例可掃右方QR code）



2.建立適當的人際界線

當人際互動感到壓力時，可以建立合適的人際界線，區分自己與他人發生的事情、想法、感受，可以詢問自己：這是我的感受還是他的感受？避免他人的情緒干擾自身，同時也可以學會在人際關係中適時的說「不」！適時的拒絕他人的請求，並允許自己說不的權利。

3.建立適當的物理界線

不光是人際當中的界線，外在的環境變化也會造成影響，因此也可以主動建立適當的物理界線，例如當感覺吵雜時可以戴上降噪耳機、或直接離開讓自己感到不自在的情境。

4.允許自己休息

當我們接收過度的刺激時，會使得我們容易感受到疲憊，當我們感受到身體疲憊時，不乏告訴自己「該休息囉」！可以用很多的方法，例如觀賞電影、正念冥想、睡覺、與朋友相聚等等，最重要的也是允許自己的休息，當有了足夠的休息後，我們也能夠更客觀、清晰的回到生活中。

5.善用情緒調節策略

當感受到不適時，也可以善用情緒調節策略去幫助自己，告訴自己：「接受你的感受」、「不需要感到羞愧」、「相信自己可以像其他人一樣應對」、「告訴自己負面情緒不會持續太久」

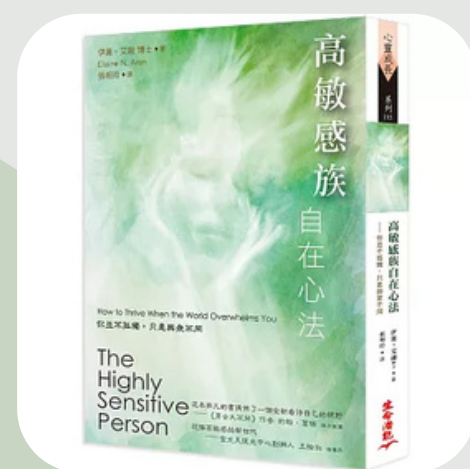
閱讀完以上的文章，是否對高敏感特質有更清楚的理解呢？不論是否為高敏感特質者，皆可對高敏感特質有更深入的了解，並且也可以透過上述方法在生活中幫助自己亦或是他人，若想要更進一步瞭解，可以參考下頁的推薦書籍，也歡迎到學務處諮商輔導中心詢問本中心的專業輔導人員！

（可以參考下一頁的校內諮商輔導服務）

參考文獻

- Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282. doi:10.1177/1088868311434213
- Lionetti, F., Klein, D. N., Pastore, M., Aron, E. N., Aron, A., & Pluess, M. (2022). The role of environmental sensitivity in the development of rumination and depressive symptoms in childhood: a longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 31(11), 1815-1825.
- Smolewska K.A., McCabe S.B., Woody E.Z. (2006). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.

- 推薦書籍：高敏感族自在心法：你並不孤獨，只是與眾不同
- 簡介：「敏感」不是一種缺陷，也不是一種怪異，你只是比較敏感，有你獨特的性格與生活方式。除了離群索居之外、遠離敏感源之外，你還可以有更好的方式來面對窘狀，克服高敏感帶來的不便！



校內諮商輔導服務

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並提供諮詢。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：學校網頁查詢（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）



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）



第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐校諮詢

- 5月諮詢日期：114年5月9日、5月15日、5月27日（實際日期依公告為主，詳細資訊請掃描QR code）
- 諮詢醫師：丘世祺醫師（高雄青欣診所院長）、鍾建霖醫師（希望心靈診所主治醫師）、蔡景淑醫師（高雄長庚兒心科主任）
- 預約方式：請至行政大樓三樓學務處諮商輔導中心或電洽中心分機2270預約



校外衛福部「青壯世代心理健康支持方案」

衛福部提供15歲到45歲有心理諮商需求的族群，直至114年12月31日止，每人有3次免費心理諮商。歡迎同學多加利用，請掃描右方查詢服務機構名單。





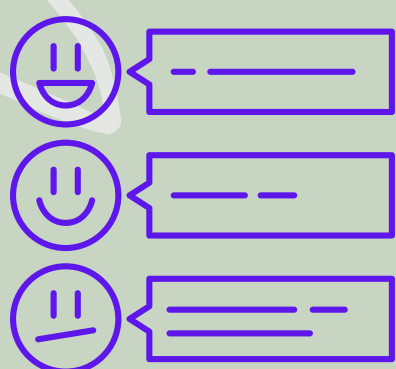
心理健康促進月開幕儀式暨 心世界徵文短影音頒獎典禮



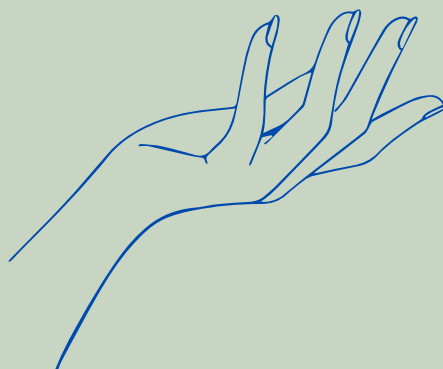
學務處諮商輔導中心於5月9日（五）12：10～14：00在B棟中庭舉辦心理健康促進月開幕儀式以及心世界徵文短影音頒獎典禮，現場除了有開場表演、心世界徵文與短影音的頒獎典禮，也有心理健康促進月相關的闖關活動，有匿名的情緒書寫、高敏感特質測驗、療癒手作、生理回饋儀等精彩活動，歡迎各位同學踴躍參與！（報名請掃描上方QR code）



高敏感特質
心理測驗



情緒書寫



療癒手作



生理回饋儀



神秘小禮

★ 現場參與闖關活動還可以獲得精美小禮物喔！（數量有限，送完為止）

學務處諮商輔導中心與資源教室5月系列活動

心靈SPA導師分享會： 關懷助人津津樂道饗宴與醫師有約 日期：114年5月1日 時間：12：10～13：00 地點：J403會議室 對象：心靈SPA導師	耕心培訓（性別平等相關課程） 日期：114年5月7日 時間：17：30～21：30 地點：J401－1交誼廳 對象：耕心志工及有興趣之學生 講師：高宜君 老師
心理健康促進月開幕式暨 心世界徵文短影音頒獎典禮 日期：114年5月9日 時間：12：10～14：00 地點：B棟中庭 對象：全校師生	向日葵家族系列活動-生涯及職涯潛能探索 日期：114年5月21日 時間：13：00～16：50 地點：自由玩玩具實驗室 對象：向日葵家族及有興趣之學生
心理健康促進講座-辨識我的情緒壓力 日期：114年5月14日 時間：13：05～15：05 地點：B211人文視聽教室 對象：全校師生 講師：黃鼎益諮商心理師/禾寬心理諮商所 所長	耕心培訓（心理健康促進相關課程） 日期：114年5月22日 時間：17：30～21：30 地點：J401－1交誼廳 對象：耕心志工及有興趣之學生 講師：林蕙君 老師（暫定）
心理健康促進影展 日期：114年5月21日 時間：13：05～15：05 地點：B412視聽教室 對象：全校師生 講師：邱瓊慧 老師	向日葵家族生涯探索暨春季戶外教學輔導活動 日期：114年5月24日 時間：08：00 - 17：00 地點：潮好玩園區、鍾林工作室、泗林衛生室 對象：向日葵家族