10 月號
NO.132
October-
2021

心靈園地

情感教育

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期： 110/10/01
創刊日期： 91/10/01
發 行 人 ：翁瑞霖學務長
總 編 輯 ：楊瀚焜主任
編　　輯 ：陳妙真、徐瑞琪
校　　稿 ：徐瑞琪
位　　址 ：行政大樓 3 樓
電　　話 ：分機 / 2270 ；傳真專線 / 07-7820807
E - mail ： friend@fy.edu.tw

一年一度的情感教育月系列活動又開跑囉~學務處諮商輔導中心已經連續三年辦理相關活動，從第一年的「拒絕恐怖情人，找對愛情藥方」、第二年的「拒絕復仇式色情，遠離愛情「魔」天輪」，以及第三年的「拒絕騷擾你我共好」，皆是以時下的社會負面新聞做為題材，提醒學生自我保護、尊重人我界線的重要性。

而今年，因應疫情期間所引發的人心動盪，我們希望從正向心理學的角度出發，引導學生培養健康、平衡的情感關係，因而，**今年以「打造幸福心樂章，共譜四季「諧」奏曲」為主題，結合校內各單位資源，推動四大主題系列活動，包括：「春之歌-身心和諧」、「夏之旅-人際和諧」、「秋之戀-情感和諧」以及「冬之頌-性別和諧」**，藉由四季遞嬗和音樂協奏曲的意象，象徵人我關係的穩健成長與幸福樂章的和諧開創，促進全校師生對於身心、人際、情感及性別議題的學習，期許即使身處動盪不安的疫情期間，每個人仍能擁有內在的健康與快樂。本期情感教育心靈園地介紹了「**與疫情同在：失序生活與關係疏離下的靜心術**」，**教大家如何在疫情期間下降低焦慮及維持人與人之間的情感**，另有推薦《我值得一段好關係》，教大家如何在關係中相處的技巧。此外，諮商輔導中心在十月份舉辦情感教育月系列活動與生涯潛能探索活動，也有介紹相關輔導資源，歡迎大家踴躍報名參加！

與疫情同在：失序生活與關係疏離下的靜心術

作者:漱心坊心理治療所院長 / 關係治療師蔡明娟
2021/06/08 ·出處 / Web only

疫情宣布進入三級警戒的第 1 週；一位朋友對我說：「雖然擔憂疫情和經濟，可以有一段時間休息，也未必不好。

第 2 週(過了 1 週後)，這位朋友又對我說：「這樣看似可以睡覺睡到飽、滑手機滑到爽的生活，人愈來愈不對勁，說不出來怎麼一回事，就是莫名的不安。」

疫情中的生活：生理時鐘與內在秩序感雙雙被打亂，我們的身體本身存在著一套能自我調節節制的生理時鐘的概念（Circadian Rhythm，日夜節律），它幫助身體能配合日夜節律，跟隨外在環境產生相對應的變化或反應。在自主封城或軟封城下，許多公司採取分流上班、在家上班的策略，使得原有朝 9 晚 5 的休息時間結構變得模糊，隨之的睡眠、飲食生理時間也發生改變。身心之間常是一組相互影響的循環，干擾作息改變生理時鐘，影響心理秩序感。

秩序感，指的是對事物的空間布局、存在形式、歸屬或事件發生順序有序列的要求。一般人的秩序感，是內心對於某一確定目標按照要求和標準達成的自我要求程度。它如同一個內在的標竿、方向，失去內在方向感的生活，人們會感到焦慮不安是很常見的反應。

第 3 週，朋友對我說：「好想進公司上班、好想跟朋友們碰面吃晚餐、好懷念那種人跟人可以隨時自由碰面的感覺……」他覺得自己可能有點小憂鬱了。

研究顯示：關係疏離增高情緒困擾

國外的研究結果顯示，疏離感愈高則工作滿意度愈低、憤怒或憂鬱度愈高。疏離感中常出現的無力感、無意義感這兩項感受與憂鬱狀態的本質接近。這一兩年間國人自殺通報數統計都有隨著疫情升高的趨勢。聯合國也宣稱新冠病毒導致的封鎖可能會導致家庭暴力事件激增。

總之，多數的人們渴望與人接觸、連結，透過雙向的互動回應，產生心理的愉悅感受。朋友間幾句關懷問候、同事間具默契的眼神交流像是暖流般流進我們的心裡，讓人感到陣陣的舒心。這種連結也創造了一種同在感，讓我們知道我們擁有彼此，身邊還有人與我們一起。缺少了這些正向的交流，我們的心靈如同身處在沒有窗戶的屋子裡，陽光照不進來，擁有的只剩下黑暗與孤寂。聽了朋友這樣說，我請他結束視訊後，做一個今日工作清單。列出當天應處理、想處理的 5 項事務，然後，動起來。就算當天的待辦事項僅能完成兩三項也沒關係。如果煩躁、不安出現時，就讓自己放慢呼吸吧！配合畫面、音樂冥想的效果也不錯。最後，我跟這位朋友相約開始寫信，回到 20 年幾前的學生時代。無法常常聯繫時，就把想對彼此訴說的心情，精釀沉澱、化作文字，傳達給對方。

三步靜心術度過與疫情同在的生活:

本文的開始就跟各位朋友分享過生理時鐘的混亂對內在秩序的破壞性，所以，在這個階段，重塑生活結構，透過每日計劃保持日常的生活慣例是很基礎又重要的。

第一步，依照自己平日的生活速率條列出 5 項左右的工作清單，無需把每分每秒填滿，因此就算工作清單的完成度只有 5 成，也不用自責，因為這個步驟的目的就是要讓自己的作息回復到一定的常軌範圍內即可。

第二步是對抗焦慮的老朋友：腹式呼吸法。僅僅只是每日幾次約莫幾分鐘的呼吸管理，對於各式焦慮的來源，都能有不錯的控制。剛開始進行的

第一分鐘是最困難的，有時配合畫面的想像，想像自己身處一座森林，翠綠色的參天大樹環抱四周、微風輕拂過皮膚、鳥兒在耳邊輕吟.....都能幫助人克服煩躁，投入深層呼吸狀態。

第三步是換個方式重啟人與人的連結。物理的距離能被阻隔，但情感的距離才是疏離與否的關鍵。想想我們有多久沒有長長的時間沒被其他外務打斷，能專心跟親近的人好好說說心裡話？有多久沒有放下課業的焦慮，單純陪伴孩子做一個杯子蛋糕、打幾場電動、完成一幅創意畫？

國外一個 9 歲小朋友想到用遙控車分送薄餅給他的鄰居、藝術家繪製壁畫宣導防治疫情的正確觀念。渴望連結的心思再加上一些創意，情感的距離不減反增。我喜歡復古的方法，學生時代用蠟燭將信紙的四周微微加熱，燻出一種泛黃的美感。寫上想與對方訴說的文字，然後，將信紙摺成一個心型，小心地放入信封中寄出。

終點的疫情，對人心存在著更大的考驗，負面性的思考與情緒，慢慢潛伏滲透，然後一點一點發酵。掌控外在環境本非個人可為，但內在的安寧之鑰卻是在每個人手上。透過練習慢慢熟練靜心的方法，與疫情同在的日子，讓我們不僅身體無病痛，心理也能常保安定。

資料來源:康健雜誌

https://www.commonhealth.com.tw/blog/4079

好書推薦

《我值得一段好關係》：運用情緒覺察的力量找到關係平衡

★本書以愛為名，從關係中的裂痕尋光出發，接住你正在墜落的心與脆弱的負面情緒。

★你將運用情緒覺察的力量，學習如何平等相愛，放下對感情的不滿與委屈，並幸福感受到那種「有人懂」的感覺！

諮商輔導服務

同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與您的**心靈 SPA 導師談談心**，此外，您也可以與您所屬的**院系心理師/社工師**聊聊。最後，我們還有**身心科醫師駐點諮詢**的服務，一同守護我們師生的心理健康，有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：

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 S P A 導師→預約談心)

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(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 S P A 導師→線上預約心靈 S P A 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)

認識院系心理師/社工師

第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐站諮詢

尚有諮詢日期：即日起至 1 月 5 日(三)止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間： 09 ： 00 至 12 ： 00

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)、陳柏豪醫師 (耕心療育診所醫師)

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 預約。

Dr.Smile 身心醫師與諮詢相關資料

情感教育 月開幕式活動

諮商輔導中心於 **10 月 6 日(星期三)中午 12:00~15:00 在 B 棟中庭及同步線上辦理**，特別規劃情感教育月開幕式的闖關活動及表演，就讓我們一起來探索及體驗囉!! ~

(因應防疫，現場人數限制為 30 人，其餘則線上同步參與，線上參與者請使用 Microsoft Teams ，輸入團隊代碼即可加入會議: o1snsin)

關卡 I 人際、情感和諧:你最近的感情順利嗎?跟朋友相處的還好嗎？現場會介紹許多跟人際、情感的心靈療癒好書，讓我們跟自己心靈對話一下吧!!

關卡 II 身心和諧:宣導身心障礙相關知識，促進友善校園。快來有獎徵答，就有好禮可以拿喔~

關卡 III 性別和諧:想要了解跟性平相關的知識嗎?快來填寫問卷，就有好禮可以拿喔!

★因應 COVID-19 之疫情，活動的方式會做應變策略的調整，最新即時活動資訊詳見官網!

諮商輔導中心近期活動

在秋高氣爽的十月，諮商輔導中心的活動持續豐富多彩不間斷的進行中。我們將會在本月舉辦一系列情感教育活動、探索團體及生命教育講座等等，竭誠歡迎同學們共襄盛舉，共享知性優雅的時光！報名資訊可洽本中心（分機 2270）或參見中心網頁公告以及學校的活動報名系統，歡迎全校師生一同來參與喔！**★因應 COVID-19 之疫情，活動的方式會做應變策略的調整，最新即時活動資訊詳見官網!**

心衛健康活動

心，零距離-自我探索成長系列活動

日期： 110 年 10 月 28 日 (四)
時間： 17:30-20:30
地點： 線上辦理
內容： 療癒 DIY 泡澡錠
講師： 賴美宏老師

生命教育講座
童話心理學~生命故事之旅

日期： 110 年 10 月 13 日(三)
時間： 13:00-16:00
地點： 線上辦理
講師： 海苔熊老師

十月份 Dr. Smile 諮詢站—
身心科醫師駐校諮詢服務

日期： 110 年 10 月 5 日(二)、14 日(四)、20 日(三)、28 日(四)
時間： 09:00-12:00
地點：行政大樓 3 樓　諮商輔導中心
※ 歡 迎 來 電 預 約 !

情感教育影展

日期： 110 年 10 月 27 日(三)
時間： 13:00-15:00
地點： B301 人文藝術教室
講師:樹德科技大學人類性學研究所
郭洪國雄助理教授

心精靈-人際互動團體

日期： 110 年 10 月 14 日至 11 月 9 日
時間： 18:00-20:00(每週二、四)
地點： 團體諮商室(行政大樓三樓)
講師： 陳妙真實習心理師

情感教育講座
平等之愛，無礙-談多元性別與伴侶關係經營

日期： 110 年 10 月 6 日(三)
時間： 13:00-15:00
地點：線上辦理
講師： 呂苑慈諮商心理師

生涯輔導工作坊-生涯，是甚麼?

日期： 110 年 10 月 5 日、7 日、12 日
時間： 18:00-20:00
地點：線上辦理
講師：高雄市學生輔導諮商中心
高宛琳心理師

向日葵家族活動

向日葵家族性別平等教育宣導暨助理人員教育訓練

日期： 110 年 10 月 25 日 (一)
時間： 17 ： 30－20 ： 30
地點：行政大樓 J401-1 交誼廳
或線上辦理
對象：全校有興趣之學生（向日葵家族成員及符合高教公共性七大類資格學生優先）
講師:輔英科技大學朱秀姬老師
江翊仙音樂治療師

耕心服務隊活動

耕心傳薪，心心相印

日期： 110 年 10 月 14 日 (四) (暫定)
時間： 17:30-20:30
地點：行政大樓 J401-1 交誼廳
對象：耕心服務隊志工
內容:有豐富的團康遊戲可以玩，還有好吃的餐盒可以拿，歡迎來參加耕心同樂會!