



本期的心靈園地中，收錄本校心理師所寫文章，探討後疫情時期所發生的事件。透過爭議事件的引導期勉大家學習珍惜當下，包容異同。十一月也是西洋感恩節，諮商輔導中心將十一月份主題訂為「輔英心，感恩情」，在這個微涼的十一月，讓我們一起與身邊的人好好相聚、珍惜彼此，學習「感於心，恩於眾」，知足與奉獻的精神。諮商輔導中心也為各位準備了許多大大小小的主題講座與影展等著您，歡迎踴躍參加！！

一、2020 後疫情時期對生命、社會、人權與平等之反思

本校 黃昱倫 諮商心理師 撰文

在新冠病毒疫情的影響之下，2020 對世界上的每個人而言都是極具挑戰且乖舛的一年。大家在積極防疫之餘，是否有注意到在美國的「佛洛伊德事件」呢？一個白人警察在逮捕黑人民眾時因不合理的處置，造成一連串的風波，猶如蝴蝶效應一般擴及全美大小城市。種族歧視對於我們台灣人或許十分陌生，但大家有沒有思考過，在生活中有許多與它像似本質的事件，其實悄悄的在我們的生活每天發生著。今天，我們就來細細討論有關平等的概念。

歧視的概念隱藏在生活周遭

雖然種族歧視對於我們的生活可能不是這麼的頻繁常見，最常被提起的可能是對於原住民的玩笑與嘲諷，但不管是不是個人所認為的幽默，只要讓對方或是該族群感受到不舒服或是被嘲笑

的感覺，原則上就是一種歧視。而在其他生活週遭裡，還有一些歧視是十分隱微或是難以辨認的，例如：外籍移工、新住民、身心障礙、個人的身體意象...等等。都有可能會在某些時刻成為他人歧視的題材或是攻擊的內容。

我們都在這個社會中生活，也很容易被有意識或無意識的植入某些社會主觀價值的觀念，這些觀念可能會透過新聞媒體、家中長輩、學校師長等管道進入你的大腦，形成一個認知。如：女性要纖瘦才被稱為漂亮，豐腴的女性自稱棉花糖女孩就等著被酸民攻擊、看動漫的男生就被認為是宅男或是魯蛇、遇到東南亞籍的女性就會故意變換腔調與之交談，問對方一個月拿多少美金回家、看到精神疾患的病人犯罪就開始嘲諷有病真方便，或者看見走進輔導室/諮商中心或是精神

科的學生就認為對方有問題。諸如此類的事件一天一天地在我們生活中上演，但我們卻不知道，自己的一句話一個眼神或者是一個動作，都有可能造成對方身心的傷害。上述這些事件的本質，即是我們往往以片面的資訊或是觀察，就評論與斷定一個個體。然而，這些資訊可能是媒體特定擷取要給予閱聽人，或是我們推斷的結果，有極大的可能會在這些過程中造成事實的失真。

唯有理解「脈絡」，才能更了解對方的世界。

脈絡，用通俗的話來解釋即是「來龍去脈」。一個現狀或是狀態的成因往往都不是線性式的，過程中夾雜著許多錯綜複雜的內容與經歷，尤其是人的成長過程更是如此。因此，唯有了解這些故事的全貌，我們才能有更多的了解。那些棉花糖女孩的背後，可能是患有甚麼生理疾病需要長期服藥的後遺症、那些在台灣辛苦工作的移工們，可能乘載著家人生活的期待，孤獨地在異鄉裡打拼、那些鼓起勇氣走進諮商輔導中心的同學們，那段從宿舍到諮商輔導中心的短短路程，她不知躊躇了好幾個月才決定踏出求助的第一步。我相信，如果我們了解這些脈絡，我們會重新去定義這些人、這些事。

用更大更包容的視角去擁抱生活中的異同。

在學習諮商輔導的過程中，猶記得大學老師在第一堂課的開示，那也是成為一位助人工作者的起點。老師提到，若我們在周遭看到與我們不一樣的人，請不要再回頭去看他/她，原因是因為這些人會意識到被他人看出自己不同，有可能會讓對方受傷。如今成為了教育工作人員，老師的教誨依舊猶言在耳，所以在這裡跟大家分享。我們時常會發現對方與我們不同，但是發現差異的本質並不是為了歧視與偏見，而是讓我們有更大的包容去協助對方。

每逢感恩節，總是感嘆自己得之於人者太多，出之於己者太少，如果現在的我能為社會做點貢獻，我期待大家可以和我在生活中一起響應這樣的觀念 - 不歧視、不評價、不批判他人，多加互助，有一天我們都可能在某些時刻成為對方的神隊友。希望在輔英的校園裡可以看見大家充滿著友善和諧的氛圍，沒有歧視、沒有恐懼、沒有害怕，在這個後疫情的時代裡我們依舊可以擁抱彼此的心，在校園裡共學共長。



二、生命教育資源—好書推薦

書名：

感恩日記：每天寫下一件令你感恩的事，改變心念，翻轉人生，發現最美好的自己！

身為知名記者，珍妮絲擁有令人稱羨的生活，珍妮絲卻總是把焦點放在人生的負面上。直到她參與了一項有關「感恩」的研究計畫，才驚訝地覺察到原來這一切都是因為自己「不知感恩」。

於是珍妮絲積極探訪各領域的專家，深入了解「感恩」究竟能為生活帶來什麼好處，她也下定決心有所改變，就從每天寫下一件感恩的事開始做起！

珍妮絲以自己的親身體驗，持續不輟地寫下「感恩日記」，結果一年過去，奇蹟真的發生了！抱持積極正面的態度，明顯提升了她的工作效率；也因為紓解壓力、幫助好眠，她的身體越來越健康，甚至還減輕了五公斤！

透過這為期一年的「感恩日記」實驗，珍妮絲發現生活中許多快樂稍縱即逝，但感恩卻能夠時時刻刻成為支持我們的力量。以感恩取代抱怨、用行動代替空想，每一天，我們都能從微不足道的小事中發現值得感謝的喜悅，成為點綴生命的美麗火花！



三、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 SPA 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、2271(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)



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：109/11/05(四)、109/11/26(四)、109/12/17(四)、109/12/31(四)、110/01/14(四)

諮詢時間：10：00 至 12：00

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)



Dr. Smile 丘醫
師與諮詢相關
資料

四、校園學生權益守護者 - 學生申訴評議委員會

您知道學校有「誰」可以保障您在校的學習、生活與受教權益嗎？

為保障學生學習、生活與受教權益，增進校園和諧，本校訂定了「學生申訴評議辦法」，在您需要時『學生申訴評議委員會』將為您的權益把關！您可以透過下列管道找到我們：

1. 服務窗口：學務處及學務處諮商輔導中心(行政大樓 3 樓)
2. 服務網址：<http://ecg.fy.edu.tw/files/11-1022-3077.php>
(學校首頁→行政單位→學務處→學生申訴)
3. 服務電話：07-781-1151 分機 2270
4. 服務信箱：friend@fy.edu.tw
5. 服務流程：填寫申訴書交至「學生申訴案件」收件窗口
『學務處或學務處諮商輔導中心』由其轉交「學生申訴評議委員會」評議。
6. 若遇特殊教育學生申訴案，將依照「特殊教育學生申訴服務辦法」之規定辦理。

五、諮商輔導中心近期活動

在充滿感恩氛圍的十一月，一年將至，天氣微涼，特別讓人感觸良多。小編感覺 2020 我們失去了太多東西了。但回頭看看，我們其實擁有一些資源跟幫助。懷著感恩的心情，諮商輔導中心舉辦了名為「感恩祝福卡」的活動，十一月同學可以來本中心領取感恩祝福卡，寫下你對人事物的感恩與祝福，卡片同時可以在月底吊掛到 B 棟中庭外的聖誕樹上唷。此外我們也準備了各項活動，有講座、有影展、有專家諮詢、有探索活動。相關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！！

心

生命關懷小學堂

主題：讓我看見你
講師：小宅心理諮商所 黃楷翔 諮商心理師
時間：11 月 11 日(三)
13：00－15：00
地點：B211 人文視聽教室

我們時常做了很多努力跟進步，但你是否覺得自己的努力往往被忽略了呢？被人看見是一件很幸運也很幸福的事情，讓我們跟著楷翔老師的腳步，學著看見別人，也學著看見自己，一同檢視與珍惜這些得來不易的小確幸！！

衛

健

網路成癮防治小講座

日期：11 月 4 日(三)
講師：蛹之生心理諮商所 張月馨 諮商心理師
時間：13：00－15：00
地點：F302 多功能視聽階梯教室

你喜歡上網嗎？總覺得網路上的世界五花八門很有趣嗎？或許，我們的生活在不知不覺中，被網路所控制了。就讓我們跟著講師的腳步，細細了解網路世界的真貌，一起成為正確適度使用網路的聰明輔

康

活

諮心加油站

特教諮詢及特殊需求學生個案督導會議

日期：11 月 18 日(三)
督導：國立高雄師範大學 特教系 劉萌蓉教授
時間：10：00－11：00
地點：行政大樓 J403 會議室

動

向

日

葵

家

族

活

動

向日葵家族系列活動(3)

家族慶生會

日期：11 月 12 日(四)
時間：12：00－13：00
地點：行政大樓 J401-1 交誼廳
對象：向日葵家族成員、導師、家長以及

人際你我他 成長團體活動(3)

日期：11 月 4 日(三)
講師：嘉藥科大諮商中心 劉嘉蕙 副教授
時間：13：00－16：00
地點：行政大樓 諮商輔導中心 團體諮商室
對象：向日葵家族成員

生命關懷小影展 《感恩節特映場》

片名：幸福綠皮書
講師：邱瓊慧老師
時間：11 月 25 日(三)
13：00－15：30
地點：B211 人文視聽教室
電影分級：普遍級

一位黑人鋼琴家遇上一位白人司機，一段巡迴演出的旅程，過程會產生甚麼樣的火花呢？由真實事件改編的幸福綠皮書，探討了美國最敏感的種族議題。歡迎大家一同來與我們看電影，探討我們生活中的歧視與偏見，珍惜與感恩每一段相遇的緣分。



Dr. Smile 諮詢站— 身心科駐校諮詢服務

日期：11 月 5 日(四) & 11 月 26 日(四)
時間：10：00－12：00
醫師：青欣診所 丘世祺 院長
地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心
對象：本校學生與教職員

生

涯

潛

能

探

索

活

動

向日葵家族系列活動(1) 生涯潛能探索活動

日期：11 月 11 日(三)
時間：13：00－15：40
地點：勞工局訓練就業中心-大寮職訓場域
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)

向日葵家族系列活動(2) 生涯潛能探索活動

日期：11 月 25 日(三)
時間：13：00－15：40
地點：勞工局訓練就業中心-大寮職訓場域
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)