

10 月號

NO.144

Oct.-2023

心靈園地

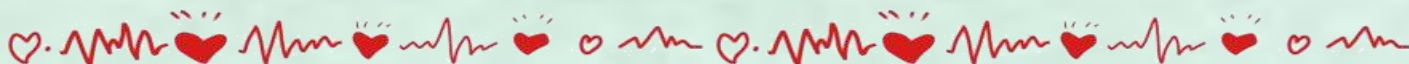
情感教育



發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期：112/10/02
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：林明義
校稿：吳少萍、李季翎、林正寰、涂毓甄、倪子育、
林晏如、吳世偉、潘美雲、熊家萱、陳楷菱、
周千皓
位址：行政大樓 3 樓
電話：分機 2270 傳真專線：07-7820807
信箱：friend@fy.edu.tw

一年一度情感教育月系列活動開跑囉！今年已經邁向第五年，今年著眼於多元性別族群的校園處境，多元性別是個人的自我認同，每個人都不應該因為自身的性傾向、性別氣質等而遭受不平等的待遇，每一種性別都值得被好好對待！下方的文章列出四點可以支持多元性別族群的方法，如果您有多元性別族群的朋友，可以適時給予鼓勵與支持；若您本身即是多元性別族群的一員，您也可以告訴您的朋友，讓他們能在您需要的時候，知道如何提供陪伴與支持。

學務處諮商輔導中心將在今年 10 月 11 日中午，於鵬圖人文大樓中庭舉辦情感教育月開幕式活動：「擁抱多元，愛是唯一」，我們相信擁抱多元是一種溫柔的價值體現，也是傳遞溫暖的實際行動，另外，在 10 月份也同時辦理情感教育影展、講座及入班工作坊，從序曲、首部曲、二部曲到三部曲等一系列精采活動，相關資訊請參考本期刊物後方的情感教育月開幕式闖關活動及相關系列活動。



挺你的直同志！用四種社會性支持陪伴多元性別族群

撰文者：張宇傑諮商心理師／來源：臺北市政府衛生局社區心衛中心

當我們在臺灣提到性取向及自我認同時，我們會用 LBTSQQ 的說法，其中的 S 指的就是「直同志 (Tonzhi-Friendly Straight)」，一群對多元性別族群友好的異性戀者，而如果你認為自己對多元性別族群友善的話，恭喜你！歡迎一起加入直同志的行列，因為我們真的非常需要你！

伴隨著時代觀念進步、科技傳媒發達、性平教育的落實、倡議及平權運動努力等等，台灣越來越能以多元開放的視角面對多元性別議題。然而，仍有不少多元性別族群的朋友，不論是在出櫃、家人不理解、工作職場歧視、社會氛圍環境仍不足夠友善等狀況中，感到受挫、委屈、孤單、無助，進而導致心情憂鬱與沮喪。此刻，身為多元性別族群好麻吉、好閨蜜的你，可以怎麼做，來陪伴與關懷他們呢？有四種社會性支持，是你可以試試看的方式。

情誼性支持 Companionship Support

即時關懷與安慰你的多元性別族群友人，讓他們覺得被在乎、重視及有隸屬感。當不再孤單時，安全感會自然產生，例如：「我知道你因為父母的反對感到很挫折，但不論如何我都會陪在你身邊，雖然不一定能解決你的問題，但我很願意聽你訴苦。」

自尊性支持 Self-Esteem Support

請好好地正面肯定與回饋，稱讚多元性別族群友人的亮點，讓他們相信自己是有能力面對壓力及面對自己生命中的挑戰。嘗試不只是說「你好棒、你好厲害」這類較為虛薄的語言，而是能夠「具體化」的指出來，例如：「當別人難過時，你能很細心地留意並上前安慰，我很欣賞你的體貼。」

資訊性支持 Informational Support

提供多元性別族群友人重要的訊息及有建設性的建議。人在負面狀態中很容易迷失，需要明燈指引方向，例如：「根據中研院台灣社會變遷調查資料庫，近年中年世代支持同性婚姻的態度，從 2009 的 20% 上升到 2015 的 44%，代表持續對話真的能增進彼此的了解，我們先不急著放棄，可以再試試看。」

實質性支持 Tangible Support

給予多元性別族群友人具體、可見、行動上的支持，你的現身與參與，將成為他們最堅實的後盾。例如，一起參與每年的同志大遊行就是一種實際的支持。除此之外，在社群軟體上轉發多元性別友善的文章、多跟自己親朋好友聊聊，讓他們對多元性別族群有正確的認識等，也都是提供多元性別族群實質性的支持。

多年來的研究一再告訴我們：「多元性別族群若能充分感受到重要他人的支持，可以提升自尊和幸福感。」同志族群需要你，每一份關心與支持，你都在幫助這個社會變得更友善及美好。

謝謝你對多元性別族群朋友的每一份關懷、支持與陪伴，
讓我們可以一起 Together, Stronger!

資料來源：

張宇傑諮商心理師(民 110 年 12 月 7 日)。多元性別心理師的療癒之路#8 挺你的直同志！用四種社會性支持陪伴多元性別族群。臺北市政府衛生局社區心理衛生中心。取自：<https://reurl.cc/b1RM13>。

好書推薦

讓傷痕說話：一位精神科醫師 遇見的那些彩虹人生

作者：徐志雲醫師
或許在社會生存的本質使我們覺得困難，也許我們無法免除於世界的傷害，但我們仍要相信，自己值得被愛，正如徐醫師遇見的彩虹人生，每一個生命都應該被好好擁抱、善待。



我從沒計畫成為一個同志

作者：牧村朝子
本書由四個不同性別和身份的年輕人與一位老師的共同對話構成。由老師提出問題，年輕人們思考、發表意見，碰撞彼此的人生經歷與思考邏輯；讀者可跟著書中年輕人們一同思考，最終從這些對話中，找到最真實自己。



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，

第一站 與心靈 SPA 導師有約

服務時段：學校首頁→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 Dr. Smile 身心科醫師駐校諮詢

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)、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)

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
身心科醫師諮詢

情感教育月開幕式活動

★學務處諮商輔導中心於 10 月 11 日(三)中午 12:00~13:00 在 B 棟中庭特別規劃情感教育月開幕式的表演及闖關活動，今年主題為「擁抱多元，愛是唯一」，歡迎同學前來參加喔！



- ★關卡 I：你知道甚麼是<跟騷法>嗎?跟騷法提到有哪些行為是不能做的呢?一起來認識<跟騷法>吧!!
- ★關卡 II：愛情詐騙手法百百種，要怎麼避免呢?快到關卡來了解~
- ★關卡 III：多元性別有哪些?如何成為多元性別族群的友善夥伴，快來了解看看吧!
- ★關卡 IV：想知道什麼是牌卡嗎?快來找我們一起探討
- ★關卡 V：簽到並完成 4 個闖關活動後即兌換精美小禮

★10 月情感教育月「闖關集點大放送」活動：在 10 月情感教育月系列活動當中，參加系列活動總計 3 場次可獲得好禮驚喜包。前 20 名可再兌換 USB 隨身碟一個，先搶先贏哦!

報名連結→



情感教育月系列活動(請至本校活動報名系統報名或連繫主辦單位)

活動名稱		日期	對象	地點	主辦單位
序曲	情感教育月成長工作坊 結伴同行： 認識校園同志議題及多元性別族群	9/27(三) 10/4(三) 10/25(三)	班級師生	班級教室	諮商中心
	找回原心：泰雅族族語課	10/3(二) 17:00-21:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	與耕心相聚(2)	10/3(二) 17:30-20:30	耕心 服務隊	J401-1 交誼廳	諮商中心
	找回原心：泰雅族傳統技藝課程	10/4(三) 12:00-17:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	情感教育月影展	10/4(三) 13:00-15:00	全校學生	B211 人文藝術教室	諮商中心
	找回原心：泰雅族族語課	10/5(四) 17:00-21:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
首部曲	情感教育月開幕式	10/11(三) 12:00-13:00	全校師生	B 棟中庭	諮商中心
	女三宿-輕騎飛輪越山丘	10/11(三) 15:00-16:00	住宿生	女三宿	生輔組
	向日葵成長團體(1)	10/11(三) 13:00-15:30	向日葵 家族	J401-1 交誼廳	諮商中心
	找回原心：泰雅族傳統技藝課程	10/11(三) 12:00-17:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	找回原心：泰雅族族語課	10/12(四) 17:00-21:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	發現不一樣的自己 自我肯定成長團體	10/12(四) 至 12/7(四) 18-20 點	全校學生	團體諮商室	諮商中心
二部曲	女二宿-邁向歐趴之路	10/18(三) 15:00-16:00	住宿生	女二宿	生輔組
	LOVE 社區，好厝邊作伙來	10/18(三) 14:00-15:00	全校學生	校園及進學路道	服學中心
	找回原心：泰雅族傳統技藝課程	10/18(三) 12:00-17:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	天使歌唱盃 暨草地音樂會	10/18(三) 15:00-21:00	全校師生	A 棟前草坪	課指組/ 學生會
	找回原心：泰雅族族語課	10/19(四) 17:00-21:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	112 學年度成年禮	10/21(六) 09:00-12:00	全校學生	體育館	生輔組
	找回原心：泰雅族傳統樂舞課程	10/24(二) 17:00-21:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
三部曲	愛情練習曲-談好感與喜歡的差異及 親密關係自我保護	10/25(三) 13:00-15:00	全校學生	B201 小型劇場	諮商中心
	文化講座暨 攝影頒獎典禮	10/25(三) 12:00-17:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	向日葵家族性別平等教育宣導暨助 理人員教育訓練	10/25(三) 13:00-16:00	全校學生	J402 會議室	諮商中心
	向日葵成長團體(2)	10/25(三) 13:00-15:30	向日葵 家族	J401-1 交誼廳	諮商中心
	找回原心：泰雅族傳統樂舞課程	10/26(四) 17:00-21:00	全校學生	E109 原民生集會所	原資中心
	向日葵家族系列活動 生涯潛能探索	10/26(四) 13:00-16:00	向日葵 家族	青年職涯發展中心	諮商中心
	情感教育團體 「好聚，好散」	11/15(三) 11/22(三) 11/29(三) 12/06(三)	全校學生	團體諮商室	諮商中心