

4 月號

NO.135

APRIL-
2022



發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心

出版日期：111/04/13

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：陳妙真

校稿：王映之、吳少萍、李季翎、林正寰、涂毓甄、倪子育、徐瑞琪、涂毓甄、陳逸芸、劉寶薇、潘美雲

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

「分手」意味著一段關係的完結，須慢慢學習放下，清空自己的內心，騰出空間讓新的物件進駐之過程中，每個人心中都有一塊脆弱之處，如能正視及擁抱分手失落，情緒終能獲得療癒。本期情感教育心靈園地，特別分享陳志恆諮商心理師「分手－愛情療癒」的文章以提升學生面對分手失落之外，另提供去年立法院三讀通過的「跟蹤騷擾法案」給大家了解以利保護自己，甚至本校於四月期間舉辦溫馨「訂製幸福滋味」影展，「失戀分手調適」講座等精彩絕倫的活動，邀您一同參與共渡，此外，本月園地強力推薦一本好書《愛過你，我更懂得愛自己》與大家共享，讓「失落」慢慢走向「幸福」出發。上述相關的內容邀您一同來細細品味與閱賞。

分手-愛情療癒

作者:陳志恆 諮商心理師 出處:摘自陳志恆著:《此人進廠維修中!: 為心靈放個小假，安頓複雜的情緒》一書

分手心理學：那曾經是一段有意義的關係，允許自己去痛吧！

愛情的逝去是令人心碎的。一段戀情後的分手，一段婚姻後的離異，不論主動或被動提出的人，在摻雜著憤怒、疑惑與無助的情緒中，也少不了強烈的失落感。

在愛情中的失落，失去的常常不只是一個對象或一段關係，同時也失去了自己的內在價值。

我們會突然不知道自己是誰，找不到自我的定位，對自己感到既陌生又疏離。

我們會認為自己不再是獨特的、重要的，自我價值因而崩解。

我們可能感到羞愧或毫無尊嚴，因為自己是被拋下的，或者無力挽回這段關係；我們會責怪自己

的愚笨、識人不明，失去對自己下判斷的信心；我們同時也會怨天尤人，不再信任這個世界有公平正義可言。

最後，我們失去了原有的生活模式，原本建立起的生活目標與生命意義不復存在。

幾年前，曾有個朋友，與交往四年多的男友分手了。她到處找人陪著她，不論男生女生，只要交情不差，可以找得到人的，都被她找去輪流陪在她身邊。

我也曾被她找去，她在電話中懇求我：「你可以出來陪我一個下午嗎？我無法忍受只有一個人，有人在身邊，我會感到安心點。」於是我到 K 書中心陪著她唸書，直到晚上，交班給另一位朋友。

她在找尋的，是一種替代性的關係，以填補內心空缺的一塊。替代性的關係，幫助她走過因為親密關係斷裂而變了調的生活，讓她漸漸習慣沒有男友的時光，同時慢慢療癒自己；於是，可以重

新展開新的生活。

有時候，感情關係的結束或斷裂，常常發生在爭執、衝突或僵局中，更常見的是一方走得不明不白，也常沒能有機會彼此好好說再見。

沒能說再見，意味著這段關係尚有未完結之處。那些與無緣的戀人之間未解的疑惑與誤會，未能表達的抱歉與感謝，隨著他們的離去，一一成了遺憾，與失落感相伴，埋藏在我們內心深處。

於是，這段關係無法在我們心底真正地結束，這個人也無法真正地從我們的生活中離去。失落的過程還沒有走完，隱隱地影響著我們的未來。於是，我們常常無法重啟新的生活，迎接新的關係，而依然活在失落的囚牢中。

其實，這裡的說再見，不只是道別，而是好好整理你與對方的各種愛恨糾結，是一種對對方的重新理解，也是一種和解的過程。然而，我們首先需要做的，就是覺察與體驗這份情緒，理解失落乃人生常態，允許感情失落的存在。

反覆出現的失落感，正提醒著我們，在我們的生活中，真正重要的是什麼；也讓我們知道，那些令我們感到失落的對象，是對我們深具意義的。

當我們願意把失落的感覺放在心中，便讓我們有機會時時懷念那個已經從我們的生活中離開的人，提醒著我們，有個人曾經對我們是如此特別，在我們的生活中佔有如此重要的地位，即使曾經令我們受過傷也是一樣。於是，我們可以在內心裡表達對他的感激，同時，在心裡面保有他曾給予我們的愛與支持，帶著這份力量，更勇敢地走接下來的人生路。

因為我們允許自己失落，於是我們可以在失落中，透過各種方式，在內心裡重新整理與失落對象的關係。

這往往需要花費一些時間。而在這過程中，我們會不捨、難過、後悔、自責、遺憾、憤怒、寂寞、孤獨，我們會有各種情緒，那麼，就允許自己出現這些情緒吧！允許自己可以脆弱、可以哭泣、可以流淚。在一次又一次的思念與梳理中，釋放內心的情感壓力，同時也放下與失落對象之間的關係糾葛。

網頁的重新整理只需要一個按鍵，但關係中的重新整理卻耗時費神，尤其是對方已不在自己身邊了，「重新整理」這項工程，往往只能在自己的腦海中進行。有些答案我們可能永遠得不到了，有些疑惑我們可能永遠解不了了，有些話語我們可能永遠無法表達了。

然而，重新整理仍然是必要的。當我們能整理好自己與失落對象之間的關係，並在心裡對這段關係賦予新的意義時，我們才能真正說再見，這才是真正的道別。我們也要記得，面對重大的失落事件，即使過了很久以後，失落情緒還是可能再度出現。也許在某個時間點，你會突然想起某人，然後抱頭痛哭；也許在某個地方，你會忽然感到既熟悉又陌生，內心空洞的感覺再度襲來；也許看到某些景物，你會觸景傷情。

這些情緒的反覆再現，是再正常不過了，一旦來了，就允許它存在吧！我們只要知道，那是在提醒我們曾經有著一段令我們在意的關係即可。

（本文摘自陳志恆著：《此人進廠維修中！：為心靈放個小假，安頓複雜的情緒》一書）



「跟蹤騷擾防制法」

「跟蹤騷擾防制法」於 2021 年 11 月 19 日三讀通過，將於公告後 6 個月施行。此法主要保護若遇到有人在網路不斷騷擾你，或是有人跟蹤你，包括跟蹤、尾隨、歧視、通訊干擾、追求、寄送物品、出示有害名譽訊息、冒用個資購物等八類行為，符合以下兩個要件：第一、反覆或持續並且針對特定人—這些行為是反覆發生，或是具有持續性。第二、違反意願—被害人並不想遇到這些行為。出現前述情形而讓當事人感受到威脅和不安時，入法來防制和制裁這些不當的行為以保護當事人。

同學們若對上述內容感興趣或有遇及疑似上述情節者，可請掃描右方 QR Code 詳讀法規內容，或尋求家長、警察、校內導師、教官、性別平等教育委員會或諮商輔導中心心理師/社工師共同協助。



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、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 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

諮詢日期：即日起至 6 月 22 日止 (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(青欣診所院長/醫師)

蔡景淑醫師(高雄長庚兒童心智科主任/主治醫師)

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。

諮詢地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心



Dr. Smile 丘醫師
與諮詢相關資料

防疫樂活新態度，啟動「防疫新生活運動」，為了兼顧防疫與同學校園生活品質，本校持續辦理豐富多彩不間斷的活動；學務處諮商輔導中心將會在本月提供情感教育議題影展、講座，及書籍，現場有講師與同學們親切的互動，竭誠歡迎同學們共襄盛舉，共享知性優雅的時光！

心

生涯探索團體

主題:看見自己邁向未來

講師:何素珍諮商心理師

日期:04 月 06 日、13 日

時間:星期三, 13:00~15:00

地點:諮商輔導中心團體諮商室

對象:全校有興趣之學生

衛

健

康

活

動

情感教育講座

主題:失戀分手調適

講師:呂苑慈諮商心理師

日期:04 月 27 日

時間:星期三, 13:00~15:00

地點:B108 視聽教室

對象:全校有興趣之學生

報名方式:請掃 QR Code



情感教育影展

主題:《訂製幸福滋味》

講師:陳啟勳諮商心理師

日期:04 月 13 日

時間:星期三, 13:00~15:00

地點:B211 視聽教室

報名方式:請掃 QR Code



向

日

葵

家

族

活

動

向日葵家族系列活動

主題:生涯潛能探索活動

日期:04 月 06 日

時間:星期三, 13:00~15:00

地點:高雄市勞工局訓練就業中心

對象:向日葵成員、助理人員及耕心志工

向日葵家族春季半日戶外教學輔導活動

主題:花枝丸觀光工廠參訪

日期:04 月 08 日

時間:星期五, 12:00~17:00

地點:高雄前鎮區宏裕行花枝丸館

對象:向日葵成員、助理人員及耕心志工

好書介紹 - 《愛過你，我更懂得愛自己》

內容簡介:用情至深，才會傷得很深，失戀後的你該怎麼辦！愛的傷痕並不可恥，狠狠去愛、重重的傷、再慢慢的走向幸福，化文字為暖流、撫慰勇敢愛過的…

作者:愛林(新浪微博名人堂作家)

出版社:心版圖文創事業股份有限公司

