

11月號

NO. 145

Nov. -2023

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：112/11/01
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：周千皓
校稿：吳少萍、吳世偉、李季翎、林正寰、
林明義、林晏如、涂毓甄、倪子育、
陳楷菱、熊家萱、潘美雲（按姓氏筆畫排序）
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

每個人面對人事物的看法與思考方式都有很大不同，比如，有些人常深思熟慮，有些人大而化之……等。在解釋、歸類這些差異時，除了星座、血型、MBTI等方式外，在這裡介紹「依附型態」這個理論給大家認識，這個模式將會體現在我們與他人互動的關係中。歡迎大家一起來了解，看看自己及身邊親密要好的人是屬於什麼型態。

除了了解依附理論外，11月是諮商輔導中心的心理健康促進月，諮商輔導中心及資源教室準備了一系列精采活動，包含：《今天開始學會笑》電影欣賞與座談、從關係衝突了解自我的心理健康促進講座、情感教育團體……等，邀請全校師生參加，更了解也更關心自己的心理健康，歡迎踴躍報名。

為什麼我總是無法好好愛人？3種「愛情依附型態」默默影響你的感情路

作者：心靈剝皮辣椒雞湯 (IG: @hotsoup.psy)

經歷上一段感情失敗，總相信下一個會更好，但不知怎地，前幾段戀情出現的問題，還是會在某個時間點浮現，這一切的關鍵原因可能出在「依附型態」。

心理學中的「依附型態理論」最早是用來解釋媽媽和嬰兒之間的關係，可簡易分成「安全型」和「不安全型」，不安全型依附型態的嬰兒，有的在媽媽暫時離開身邊後可能會嚴重地哭鬧，甚至在媽媽回到身邊後也無法停止；有的與媽媽感情疏離，無論媽媽在不在身旁都無動於衷。

後來有心理學家用「依附理論」來解釋延伸的親密關係，例如愛情。不安全依附型態的人無法好好地愛人，大多起因於小時候沒有從父母身上得到適當的照顧和關愛。經常被討論的依附型態可分成三種：

1. 安全型態

安全依附型態者可以很自然且輕鬆地與人建立情感關係，並信任他人。他們相信自己是值得被愛的，可以放心依賴他人。因此他們不會過度黏著或控制另一半，也不會與另一半過於疏離，即使結束了一段感情，他們還是相信自己會遇到更好、更值得的人。

2. 焦慮依附型態

焦慮依附型態者的心裡好似有個大黑洞，需要用很多的關愛來填滿它，他們老是感到另一半不夠愛他，或者擔心自己隨時可能會被拋棄。在感情中他們就像「追逐著」，追討著更多的愛，卻往往給對方太多壓力而讓對方更想逃離，對方的閃避又會讓他更為焦慮，變成一種惡性循環。

3. 逃避依附型態

逃避型依附型態者的行為和焦慮型相反，在感情中他們比較像個「逃跑者」，不擅長與人建立親密關係。他們建立了一堵高牆，在牆內他們才會感到安全，因為他們很怕內心受到傷害。

「焦慮依附型態」和「逃避依附型態」的配對常常被認為是一場災難，因為他們需要的東西是相反的，導致一個總是在追，另一個總是在逃，直到兩人都筋疲力盡為止。

雖然我們的依附型態受到童年照顧者很大的影響，但好消息是，依附型態不像星座，它是可以被改變的，也就是說無論你現在的依附型態是焦慮型還是逃避型，都有機會變成安全型。

只不過這需要一點耐心，因為依附議題就像一堂艱難的主修課，需要花多一點時間才能拿到學分。若你是不安全依附者，又為此所苦，可以參考《依戀障礙》作者岡田尊司給予的以下三點建議：

1. 身邊擁有安全堡壘

安全堡壘意味著心靈支柱，一個令人安心，又可以對他坦誠想法和感受的存在。不安全的依附關係多源於與父母的關係的緊張或疏離，若能與父母的關係改善，對前往安全依附的路上會有幫助。若與父母的關係難以改變，身邊的伴侶或重要朋友如果可以接起「安全堡壘」的角色也會有一樣的療癒效果。

2. 修復依戀的創傷

依戀創傷可能來自各種原因，或許是目睹父母爭執，或許是不被疼愛，在創傷復原的過程，你可能會呈現出小孩子的面貌，想彌補兒時沒被滿足完全的需求，例如想要抱抱，身邊的人若能不帶批判地陪伴著，傷口會癒合得更順利。

3. 扮演好現在的社會角色

只要在職場上、社會上都能扮演好自己的角色，藉由這個過程穩定與周遭的關係，對親密關係的穩固也會有所助益。因為和同事等人相處不用接觸到親密關係的議題，只要在第一層的人際關係獲得信心和信任，就是為更深一層的親密關係之修復打好基礎。



測測看你的依附型態：

《華人心理治療基金會人際依附風格量表》

參考文獻：

1. 《Lifhack》：Why Attachment Styles in Relationships Affect Your Love Life
2. 岡田尊司《依戀障礙》：How to Deal With Stress, According to Your Zodiac Sign

期中考/換季關懷

冬天/期中將至，提醒同學們忙碌於課業、社團、打工、伴侶關係之餘，也留意身心健康！

天氣的變化不僅讓人容易感冒，也可能導致我們的心情波動。更何況期中考近在眼前，同學可能都有感受到學習與成績的壓力。

邀請各位多關注自己及身旁同學好友的情緒及狀態，若發現親朋好友心情不好，可參考右側三步驟，適時表達關心。

身邊的人看起來不太好 我可以怎麼幫他？



詳細版本播講裡！



1問

- 1.同理、溫暖的探問
- 2.直接或間接詢問皆可
- 3.不要禁止他往壞處想
- 4.不要辯論或給建議



2應

- 1.傾聽、鼓勵他繼續說
- 2.開放討論，了解感受
- 3.提供正面力量
- 4.詢問他是否願意求助



3轉介

- 1.超乎你的能力時應盡快轉介，尋求幫助。
- 2.助人不是一個人的責任，不要孤單面對。

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，提供諮詢。若有任何好奇，都歡迎參閱以下資訊：

遇到困擾想找人談一談？

校內輔導資源

心靈SPA導師 預約談心

院系推薦熱心的教師擔任SPA導師，離學生最近，了解系上的狀況，可透過線上預約談心



心靈SPA導師

輔導股長助人天使

各班幹部，會收到諮商輔導中心的最新消息，可協助同學使用輔導資源，或協助連繫導師。

諮商輔導中心 預約諮商輔導

每個學院有院系心理師/社工師，可與你討論心中的擔憂和困擾，探索改變的可能性。可透過電話預約、線上預約，或至行政大樓三樓現場預約。

- 線上預約：學校首頁→學生專區→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導
- 電話：07-7811151 分機2270



院系心理師

Dr. Smile 駐校身心科醫師 諮詢服務

與學校合作的駐校身心科醫師，可提供專業的心理衛教諮詢，若有身心健康或精神醫療相關的問題歡迎前來使用服務。可透過電話預約，或與專業輔導人員討論過後協助安排。

- 電話：07-7811151 分機2270



駐校身心科醫師

想找人談談但學校有點遠？

校外心衛資源

15-30歲年輕族群心理 健康支持方案 (免費心理諮商)

衛福部提供15歲到30歲有心理諮商需求的年輕朋友，每人3次免費心理諮商。若同學對於使用學校資源有疑慮，或身處外地想就近利用資源時，可先使用此方案，較無負擔。



常見問答



機構名單

高雄市衛生局 AI心靈會客室

高雄市衛生局建置「AI心靈會客室」LINE聊天室，提供雲端心衛諮詢服務，也整合最新熱門的ChatGPT技術，開啟語音輸入功能，打造與真人交談的情境，你隨時需要，他都在！



AI心靈會客室

高雄市心理衛生 資源

高雄市政府心衛中心提供免費付費心理諮詢服務專線，並整理了高雄地區的心理諮商資源、精神醫療及心理衛生相關服務，歡迎下載使用。

- 安心專線：1925
- 生命線：1995
- 張老師：1980



高雄心衛資源

學務處諮商輔導中心及向日葵家族11月行事曆

諮商輔導中心活動

Dr. Smile 駐校身心科醫師諮詢服務

日期：11/02、11/10、11/15、11/23、11/29

時間：09:00~12:00

地點：諮商輔導中心

對象：全校師生

心理健康促進講座—關係是礙還是愛

日期：11/15

時間：13:00~15:00

地點：B412教室

對象：全校學生



情感教育團體—好聚、好散

日期：11/15、11/22、11/29、12/6

時間：13:30~15:30

地點：諮商輔導中心 團體諮商室

對象：全校學生

情感教育成長工作坊—認識校園多元性別族群

時間：12:30~14:00（可協調）（供餐盒）

對象：班級師生

報名方式：請導師以班級為單位來電諮商輔導中心報名，電話中協調活動日期、時間

教師心靈充電站

日期：11/22

時間：13:00~16:00

地點：J403會議室

對象：全校教師（提供時數認證）



心理健康促進影展—今天開始學會笑

日期：11/29

時間：13:00~15:00

地點：B412

對象：全校學生

擁抱希望，愛讓我們無礙—
國際身障日身心障礙團體
闖關暨小市集活動

時間：11/30~12/01 12:00~14:00

地點：B棟中庭

參與現場活動集點，即可獲得精美小禮！



報名連結

向日葵家族活動

向日葵家族秋季戶外教學輔導活動

時間：11/11 08:00~17:00

地點：檜意森活村、愛木材觀光工廠

向日葵家族系列活動(2)-生涯潛能探索

時間：11/15 13:00~16:00

地點：國立教育廣播電台高雄分台

向日葵家族慶生會

時間：11/21 12:00~13:00

地點：J401-1交誼廳



資源教室活動

特教關懷影展—六輪之戀

時間：11/22 12:50~15:00

地點：B312視聽教室

對象：全校學生



報名連結

身心障礙學生類型及特質說明會暨 特教知能研習

時間：11/29 13:00~15:30

地點：教師基地

對象：全校教師

耕心培訓課程

耕耘愛，心相印出隊服務(學輔)

時間：11/18 09:00~18:00

地點：楠梓特殊學校

對象：全校學生



耕心培訓(4)

時間：11/21 17:30~20:30

地點：J401-1交誼廳

對象：全校學生