

4 月號

NO. 141

April-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：112/03/28

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：廖珮雯

校稿：吳少萍、李季翎、林正寰、涂毓甄、倪子育

陳映蓉、陳逸函、潘美雲、熊家萱、鄭羽伶

蘇峻玄(依姓氏筆劃順序)

位址：行政大樓 3 樓

電話：分機 2270 傳真專線：07-782-0806

信箱：friend@fy.edu.tw

在群體免疫提升的條件下，我們終於等到口罩禁令解除。在出門就得戴口罩的習慣維持三年之後，不少人對於公共場所摘下口罩反而感到不安，深怕自己的外貌被品頭論足；甚至有網友直稱「我對自己的長相與免疫系統都沒自信」，深陷對外貌的焦慮與憂鬱。「容貌焦慮症」似乎成為後疫情時代的「新疾病」，本期情感教育心靈園地就要來聊聊這個話題，讓我們來檢視自己是否也有「容貌焦慮症」。另外，學務處諮商輔導中心及資源教室在四月舉辦情感教育影展、愛情成長團體、特教諮詢等活動，詳情與相關輔導資源請見本期月刊，歡迎報名參加。



一、容貌焦慮症是甚麼？

社群媒體上提及的「容貌焦慮」，臨床上正式的名稱為「身體臆形症」(Body Dysmorphic Disorder, BDD)，一般來說有容貌焦慮的人其實身體外表並不存在缺陷，或僅有輕微缺陷，但過度擔憂或放大的自己的缺陷，因此產生憂鬱、焦慮等情緒。

二、什麼樣的人可能易發生容貌焦慮？

社群網路、媒體和廣告等充斥著藝人網紅的自拍和穿搭影音，無形中塑造人們對外貌的高標準，讓人產生比較心態，開始追逐同樣的容貌模板。在這種大環境之中，以下族群更容易產生容貌焦慮：

女性族群：相較男性機率更高

公眾人物：經常需要檢視自己的外表

青少年晚期：第二性徵出現、開始注重外表、同儕壓力

自尊或自我形象低落：對容貌沒自信、不喜歡自己。

三、容貌焦慮的經典症狀：

對外表沒自信、喜歡用濾鏡？臨床心理師林俊成建議可以用「FACE」檢測自己是否有容貌焦慮。

F：臉部回饋(Facial Feedback)

對外在做出重複行為或心智活動，像是不斷照鏡子、打扮和他人比較外觀等，對於自己的面容常尋求別人的回饋。

A：外表焦慮(Appearance Anxiety)

對於自己的容貌明顯感到過度擔心、焦慮，只要出門就需要精心打扮，即使去 7-11 買東西或是到巷口倒垃圾，也需要打扮妝點一下才有勇氣出門。

C：照片美肌(Cosmetic Camera)

身邊一定要有化妝品，隨時需要補妝。自拍時，一定要開啟濾鏡美肌模式；若是沒用美肌，也一定會修圖再修圖。

E：自尊表現(Esteem Expression)

對自己很沒有自信，對外在感到自卑，常會覺得別人比自己漂亮。

如果發現自己或親友有以上四種情形，可能就是有容貌焦慮症的問題。

四、如何改善容貌焦慮？

別對自己如此嚴苛，放過自己吧！如果觀察自己有容貌焦慮，可以嘗試以下方法應對。

(一)接受自己

- (1)建立優點清單：列出他人讚揚你的優點，接下來的30天重複翻閱清單，每天三次，每次完成後花30秒，感受來自他人的讚賞及評價，學會自我肯定。
- (2)建立缺點清單：每個人都有缺點，只有接納自己的缺點才能讓他人接納。你可以列出一系列自己的缺點、探索對這些缺點的感受、了解這些缺點出現的背後原因，以及學會接納與愛護有缺點的自己。

(二)轉移對外貌的注意力

讀書、運動、繪畫、做志工去幫助人等，都能為自己的氣質與健康加分，散發出美感。

(三)停止與網美或模特兒比較

現今修圖軟體日新月異，過度地與廣告模特兒或網紅、網美比較，不僅會造成對外貌的壓力，也會加重自身的自卑感。你可能需要減少網路、社群軟體使用，來降低對社會評價的敏感性。

外貌焦慮算是焦慮症一種，只有學會欣賞自己方能康復！



容貌焦慮測試

1. 總是覺得自己不好看
2. 總是有透過化妝或做醫美提升外表的想法
3. 當別人看著自己時，會感到焦慮及自卑
4. 拒絕看到自己的照片、影片、甚至不想照鏡子
5. 害怕與人社交，拒絕面對面互動
6. 過度專注自己感受、無法接受他人建議，對節食或整形的執著已影響到身體狀況

每題以0-4分評級，0為完全不同意，4為完全同意。若超過12分，則代表需要尋求專業諮商師的協助。

資料來源：

1. 療日子營養特派員（民112年2月20日）。口罩解禁更焦慮「我對長相與免疫系統都沒自信」容貌焦慮症是什麼？如何建立信心。療日子。民112年3月2日，取自：<https://www.healingdaily.com.tw/articles/容貌焦慮症是什麼-心靈紓壓/>。
2. Jason（民111年12月5日）。戶外不敢脫口罩，沒化妝用濾鏡不拍照，「容貌焦慮症」開始浮現。心適所在。民112年3月2日，取自：<https://jasonpsy.com/1484/>。
3. 山豆（民111年4月21日）。總覺得自己不夠美、不夠帥…甚至逃避社交？容貌焦慮症該怎麼面對。PinMed。民112年3月2日，取自：<https://pinmed.co/blog/elementor-11929>。

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)

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 諮心加油站(Dr. Smile 身心科醫師駐校諮詢/特教諮詢)

尚有諮詢日期：即日起 112 年 06 月 09 日止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間：09：00 至 12：00

1. 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)
2. 特教諮詢：高宜君學術顧問(樹德科技大學性教育推廣中心)
劉萌容副教授(國立高雄師範大學特殊教育學系)



Dr. Smile 身心科醫師
諮詢相關資料

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 或 2271 預約。

好書及電影介紹

書籍-被討厭的勇氣

★作者：岸見一郎、古賀史健

★本書鼓勵人們「不要害怕被別人討厭」，希望心中有想法，或想做什麼的人，可以拿出勇氣去做去說，並用新的思維思考人際關係，有「勇氣」去改變思維及行動，馬上就能獲得幸福。



電影-樂來越愛你

★在愛情、夢想、現實三項複雜且交錯的難題中，Mia 與 Seb 會如何選擇？當我們遇到時，又會如何選擇？

★如果你真的很愛一個人，雖然對方已離自己遠去，而共同所擁有的故事以成為絕美的愛情。這…也許人生的價值也會變得不一樣了吧！



第 66 期「心世界徵文暨攝影比賽」～徵稿開始！

歲月、青春、記憶、故事、經驗、刻印……那些曾經豐富你的、打動你的，使你潸然淚下的，使你開懷大笑的，屬於獨特的你所見、所聞、所感、所想的，只要你願意，我們想誠摯邀請你拿起筆、拿起相機、敲下鍵盤，與我們一同分享你的人生篇章、美麗風景！本期「心世界」徵文暨攝影比賽，得獎稿件將收錄於「天使心橋」刊物、公告全校與頒獎！這是一個為自己求學生涯增添一筆榮譽、獎金及光輝紀錄的好機會！快把握時間將稿件寄給我們吧！

一、「心世界」徵稿規範：

(一)徵文：請挑選以下一個類別進行投稿：1. 我與親人的「結」與「解」 2. 從「愛」出發

(徵文評分方式：專業評審評分 100%)

(二)攝影：主題為「愛」自己，請用相機或手機捕捉你關愛自己的方式，包括旅遊拍到有所感動的景象、運動健身的體態紀錄，或是從事藝文活動的場景皆可拍攝入鏡。請用簡短文字陳述對於自我的領悟與感動，呈現自己是如何用新的方式過自己的人生。

(攝影評分方式：專業評審評分 70%，網路投票 30%)

二、票選活動：自 4/12(三)中午 12:00 起至 4/24(一)上午 9:00 止，全校同學可以透過學務處諮商輔導中心 FACEBOOK 粉絲專頁參與攝影作品網路人氣投票（按讚得一分；轉貼分享者得兩分），歡迎大家用選票為喜歡的參賽作品加油喔！

三、投稿方式：

(一) 4/7(五)前 E-mail 至 friend@fy.edu.tw (二) 聯絡電話：07-781-1151 分機 2270

※ 詳細參賽規定、獎項及投稿表格，請至學校首頁：行政單位→學務處→諮商輔導中心首頁公告瀏覽下載。

~參賽作品切勿涉及侵權或違背法律及善良風俗之內容，若有違反，投稿者須自負一切法律責任~

學務處諮商輔導中心 112 年 04 月活動行事曆

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
		29 ♥	30	31 ♥	01	02
03 彈性放假	04 兒童節	05 清明節	06 ♥	07	08	09
10	11	12 ♥	13	14	15	16
17 🌸	18	19 ♥ 🌸	20 ♥ 🌸	21	22	23
24	25 🌸	26 ♥ 🌸	27 ♥	28 🌸	29	30



諮商輔導中心活動



向日葵家族活動

◆ 情感教育講座-大學生的愛情面面觀-從依附關係談親密關係

日期：112.03.29

時間：13:00-15:00

◆ Dr. Smile 身心科醫師駐校服務

日期：112.03.31、04.12、04.20、04.26

時間：9:00-12:00

◆ 情感教育影展-幸福入場卷

日期：112.04.19(三)

時間：13:00-15:00

◆ 關係「戀」習曲-愛情成長團體

日期：112.03.30、04.06、04.20、04.27

05.04、05.11、05.18、05.25

時間：每週四 18:00-20:00

◆ 特教諮詢

日期：112.04.17(一)、04.20(四)

時間：14:00-15:00、10:00-11:00

◆ 特教知能研習-動物療癒「予」您情緒陪伴

日期：112.04.19(三)

時間：13:00-15:00

◆ 耕心培訓(2)心，零距離

日期：112.04.25(二)

時間：17:30-20:30

◆ 向日葵家族半日戶外教學

日期：112.04.26(三)

時間：12:00-17:00

◆ 向日葵家族慶生會暨同樂會活動

日期：112.4.28(五)

時間：12:00-13:00

報名詳情請參閱校內網路公告