

5 月號

NO.136

MAY-2022



發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心

出版日期：111/05/01

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：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

一年一度的生命教育月系列活動開跑囉~本次生命教育活動主題為-「生命當中的美好經驗」，每個人或多或少都曾經受到過幫助，不管是受身邊的重要他人、動物甚至是植物的幫助，透過本次活動讓同學們有機會回想在過去的經驗裡曾經受幫助過的美好經驗，並能夠勇敢地表達對對方的感謝，就如同母親節時，我們能夠去感受照顧者對我們的幫忙，以及對照顧者的感謝。本月的生命教育月開幕式暨情緒健康攤活動及生命教育講座邀請到屏東大學特殊教育中心的老師，帶著受過專業訓練的學習輔助犬，讓同學們有機會認識學習輔助犬及體驗，透過與輔助犬的互動能夠被療癒及放鬆。除了專業訓練的輔助犬外，我們日常生活中的寵物，更是能夠陪伴及撫慰我們心靈的好夥伴，因此本期生命教育心靈園地特地分享「寵物陪伴-治療你的身心靈」的文章，讓大家了解在生活中，還有許多生命是能夠陪伴及療癒我們，並能創造出美好經驗，另有推薦一書〈所以，我愛上了狗〉分享狗狗對人的心靈療癒力量，遠超過我們想像。此外，學務處諮商輔導中心在五月份舉辦生命教育月系列活動與生涯潛能探索教育活動，也有介紹相關輔導資源，歡迎大家踴躍報名參加！

寵物陪伴-治癒你的身心靈

作者:王貞謨 出處:喀報

回到家時迫不及待地撲向你心愛的寵物，或是牠朝你飛奔而來，想必是許多人日常生活中的一部份。在寵物的陪伴之下，不僅是心靈上能得到撫慰，甚至連某些心理及生理上的病症亦能得到治療或改善，這就是「寵物治療」的功用。

飼養寵物 療癒你的心靈

目前台灣具有專業的寵物治療師，搭配訓練過後的治療犬，對病患進行輔助治療，讓患者在與寵物互動之中獲得療癒的效果。不過有多項研究指出，即使是沒有經過訓練的寵物，陪伴在主人身邊依舊能發揮一定良效。而早在多年前就有研究說明寵物陪伴有助於改善人類心理狀態，而近來研究則趨向於寵物能給予人類生理狀態正向幫助。在心理層面上，最明顯的例子是當我們看到心愛的寵物時，第一反應往往是忍不住地發出讚嘆：「啊！好可愛！」，此時嘴角也不禁往上揚。之所以會產生這樣的情況，是因為我們的體內在與寵物互動之時，會影響六種神經傳導物質的分泌：苯乙胺、腦內啡、多巴胺、催產素、泌乳激素、腎上腺皮質素，前五種神經傳導物質的增加，會帶給人歡愉、幸福及安全感，而腎上

腺皮質素的減少，能降低人的緊張焦慮感，這些神經傳導物質的改變，致使我們與寵物相處時產生幸福感。不僅是眼睛看到寵物時會產生療癒感，親手撫摸寵物也能得到慰藉。在〈寵物治療及其在心理治療上的應用（下）〉提到，當我們撫摸寵物時，能得到接觸的慰藉（contact comfort），而得到寵物正向的回應也是重要的環節之一，研究顯示當人們撫摸柔軟毛茸茸的兔子，或是外殼堅硬的烏龜，比起無生命且無法給予回應的動物玩偶，更能有安撫人心、減輕焦慮感的效果。此外，飼養寵物對憂鬱症、自閉症患者而言，可穩定其情緒，培養患者逐步適應社會關係、減輕社會孤立感。寵物一方面作為陪伴的角色，一方面也在無形中促進主人病情的改善。〈寵物治療及其在心理治療上的應用（上）〉裡的研究說明指出，飼養寵物的憂鬱症患者中，對其寵物的依附感越深厚，其憂鬱症的病情也相對較輕微，也會產生更為正向的移情作用，有助於治療。寵物治療除了有助於緩解憂鬱症及自閉症，亦能幫助阿茲海默症的患者，患者因病症引起的焦慮感、情緒低落，或對身邊事物喪失興趣的情況，在飼養寵物後並經長期陪伴後，能增加患者微笑、肢體接觸，及言語等社會化行為。

寵物陪伴 讓你更健康

寵物有助於改善人心理狀態之外，在生理上也有一定療效。顯而易見的狀況是飼養犬類時，需要抽出時間帶牠出門散步，在現代人忙碌的生活中，很容易忽略適度運動的重要性，而帶著寵物散步正好替飼主增加運動量，促進血液循環及增強心肺功能。近來一篇發表於《自然》(Nature)的瑞典研究表示，飼養犬類能降低飼主罹患心血管疾病的風險。此項研究針對 40 到 80 歲的瑞典人，選擇較高齡受試者作為樣本的原因是為了排除年輕人本身罹患心血管疾病(以下簡稱 CVD)風險就較低的情形，此外亦將原本患有 CVD 的人屏除，在經過長達 12 年的研究之後，發現飼養犬隻的人比起沒有飼養任何寵物的人，罹患 CVD 並死亡的風險降低了 23%；獨居的人飼養犬隻能更積極影響飼主的健康狀況，使飼主罹患 CVD 的風險降低了 36%，而大家庭下飼養犬隻則因多人同時照顧，影響性較低，僅降低了 15%；飼養大型犬類(如：獵犬)的飼主，比起飼養混種犬，罹患 CVD 的風險也相對較低。研究中提出幾項因素解釋這樣的結果，像是前文提到的飼養犬類時，飼主需帶著狗兒出外散步。飼養犬類帶給家庭環境不同的微生物，進而增加飼主體內微生物的多樣性，使其能抵禦更多病毒。不過此篇研究僅針對飼養犬類，且未必有絕對的因果關係，仍需後續研究持續調查。最近有一項有趣的研究結果刊登於法國的"Top Sante"上，寵物身上散發的體味中含有硫化氫，飼主如果適當吸聞牠們身上的味道，有助於預防癌症及心血管疾病，因為適量的硫化氫能保護心臟細胞中的粒線體，但要注意的是，不可過量吸聞，否則可能導致人體中毒。英國的艾希特大學(University of Exeter)也做了相關研究，根據硫化氫研發出了「AP39」化合物，在心

肌缺血的療程中，此化合物能在「再灌注血液」此一步驟時保護心肌免於受到損傷，未來若研發技術更為成熟，將會是醫學上的一大福音。

養寵物好處多 適個人情況而定

目前大多數關於寵物治療的研究仍侷限在特定物種，不外乎是貓或狗，雖然是大家較常飼養的寵物，在研究上也較方便，不過隨著社會上寵物的種類日趨多元，上述的某些研究，可能就不太適用。綜觀以上，飼養寵物的益處多，不過其實並不是所有人都適合養寵物，必須先評估個人經濟狀況、家庭環境等現實因素。此外，憂鬱症患者在飼養寵物前須經醫生評斷其情況是否適合，否則若患者因寵物去世而引起更嚴重的憂鬱情形，反而會造成反效果。但最重要的是飼主主要有一顆愛惜動物的心，若僅是為了能帶來上述養寵物附加的優點，反而有點本末倒置，可能最後也效果不彰，不但變得不療癒，甚至還可能讓你抓狂。再者，飼養寵物並不代表能完全治癒病症，應當視為輔助媒介，有任何病症還是須給醫生進行詳細治療。寵物其實在默默之中帶給你超乎所想的好處，看完這篇文章，是不是該好好抱緊處理家裡的寵物了呢？

摘自：喀報 第 288 期 網址：<https://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/12713?issueID=691>



學生申訴評議委員會(含特殊教育學生申訴服務)

為保障學生生活、學習及受教權利，增進校園和諧，**學務處及學務處諮商輔導中心為處理本校校內學生申訴案件收件窗口**，收件後再交由「學生申訴評議委員會」依據教育部【大學暨專科學校學生申訴案處理原則】及本校「學生申訴評議辦法」為審議學生申訴案件處理。若遇特殊教育學生提出申訴案件，將依照教育部【特殊教育學生申訴服務辦法】之規定辦理。學生申訴案件收件服務窗口：(一)學務處及學務處諮商輔導中心(行政大樓 3 樓)(二)申訴專線：07-7811151 轉 2270(三)E-mail：friend@fy.edu.tw

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(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：請至行政大樓三樓學務處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：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(高雄青欣診所院長)

蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)

陳柏豪醫師(耕心療育診所醫師)

預約方式：請至行政大樓三樓學務處諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。



Dr. Smile 身心醫師
與諮詢相關資料

好書推薦



書名:所以，我愛上了狗

一個質問世界，為什麼要將她救活？為什麼要讓她如此艱難活著的女子，因為一隻狗，而開始了解活著的意義！

本書特色

- ◎最感人至深的人與狗狗真實故事。
- ◎狗狗對人的心靈療癒力量，遠超過我們想像。

最近疫情變得越來越嚴峻，但清零政策已過時，如何與疫情共存及積極生活才是目前的主要目標，因此學務處諮商輔導中心將持續推動「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；本中心將會在本月提供「心世界」徵文暨攝影比賽頒獎與成果展覽、生命教育議題開幕式、影展、講座、向日葵家族活動及成長團體等精彩活動，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
衛
健
康
活
動

生命教育月開幕暨情緒健檢擺攤活動

「心世界」徵文暨攝影比賽頒獎與成果展覽

主題:生命當中的美好經驗

日期:05 月 04 日(三)

時間:12:00~14:00

地點:B 棟中庭

對象:全校師生

報名方式:請掃 QR Code



生命教育講座

主題:犬心犬意愛上你-談學習輔助犬的生命樂章講座

講師:郭威廷主任

日期:05 月 04 日(三)

時間:13:00~14:30

地點:B108 視聽教室

對象:對主題有興趣之一般學生

報名方式:請掃 QR Code



情感教育影展

主題:《快轉人生》

講師:劉嘉蕙主任

日期:05 月 18 日(三)

時間:13:00~15:00

地點:B108 視聽教室

對象:對主題有興趣之一般學生

報名方式:請掃 QR Code



生命教育團體

主題:獨一無二-自我探索團體

講師:陳妙真(實習心理師)

日期:05 月 03 日~26 日(每週二及週四)

時間:18:00~20:00

地點:團體諮商室

對象:對主題有興趣之一般學生

報名方式:請掃 QR Code



向日葵家族系列活動

主題:向日葵家族畢業感恩分享會

講師:劉佳孟老師

日期:05 月 25 日(三)

時間:12:00-15:00

地點:線上辦理

對象:向日葵家族成員、助理人員及耕心服務隊志工

向日葵家族系列活動

主題:生涯潛能探索活動-探索教育

講師:社團法人台灣愛克曼兒童及青少年體驗學習協會 徐仲欣

日期:05 月 18 日(三)

時間:13:00~15:00

地點:本校操場

對象:向日葵家族成員、助理人員及耕心服務隊志工

以上活動依照防疫措施規定辦理:

(一)相關防疫規範將視疫情發展依主管機關公告隨時調整。(二)相關活動辦理方式，將依防疫規範進行滾動式調整。

紓壓元氣列車

在經歷繁忙的期中考後，同學們記得喘口氣，休息一下，才能走更長遠的路!學務處諮商輔導中心提供同學一個紓壓的好去處，**即日起至 111/6/5 止**開放同學預約報名(因防疫期間，每場次僅限 4-6 名參與)紓壓活動進行一節課，提供同學體驗生理回饋儀(如 GSR、HRV)，覺察自己緊張程度及使用其他紓壓配備，進而學習放鬆。如有意參加的同學，請於一週前自行前往學務處諮商輔導中心網頁公告下載及填寫申請表後送至行政大樓三樓學務處諮商輔導中心進行申請。趕快邀請同學一起來體驗紓壓元氣列車，讓我們的「心」休息片刻，幫自己也幫同學一同壓力大 Fun 鬆。