

諮輔 月刊

2024年06月 第77期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長 / 編審：蔡曉雲 組長

編輯人：游吉靚 實習心理師

聯絡電話：07-361-7141 #22098

用內外控信念 來面對畢業時的分離焦慮吧！



畢業季即將到來了，對於大四的同學來說應該特別有感吧！現在的心情大部分是複雜的，要考慮與煩惱的面向也有很多。在心情的部分可能是有點緊張跟焦慮要脫離學生的身分，但也有可能是對未來充滿著期待，例如：我已經是個成熟的大人了！或者是要與好友們各分東西的惆悵感及不捨，那些一同歡笑的日子很像已成追憶。在煩惱的部分可能有自己的未來要做什麼？現在在做的事情真的是我想做一輩子的事情嗎？我的工作會有前景嗎？……等等。面對未知的不安、焦慮、徬徨與恐懼，本期諮輔月刊陪你一起用心理學的觀點，看看這些煩惱吧！

面對畢業這件事情，有些人覺得自己好像無能為力一樣，好像自己是被時間推著走，並且沖散在時間的洪流中，自己毫無選擇，只能等待畢業那天的到來，被迫與好友們與學生身分說再見，並對於此感到無能為力，也不知道這樣的心情要如何安置。但有些人的情況卻完全相反，可以化被動為主動，面對畢業這個重要事件可以主動迎擊！

在心理學上，有個概念叫做內外控信念
(Locus of control)，
由心理學家Julian Rotter於1966年提出



內控的人

相信自己的行為和努力，是可以影響和控制生活結果。換句話說，這些人認為他們的成功或失敗主要由自己的能力和行為決定



外控的人

認為外部因素，如運氣、命運或其他人的行為，是影響他們生活結果的主要因素，他們可能會感覺自己對生活中的事件沒有太多的控制力。



我們可以試著將內外控信念的心理學理論，應用在我們關於畢業季離別的心情上喔！我們不是等待畢業典禮到來的學生，對於這些要分離的心情我們其實有很多事情可以做。

來點儀式感吧！

我們可以約有好多話想對他說的朋友吃吃飯、一起出去遊玩，或是我們可以寫卡片表達我們對他這些年陪伴的感謝。每個人面對告別與離別的方式都不一樣，相信大家都有最適合自己的方式，也許有好多話想聊聊，也不用急於一時把所有的話說完，這是一個漸進式的過程，我們可以分好幾次，慢慢地傾訴完我們想跟對方說的話。

IMPORTANT!

但有件重要的事情是，做這些事情是要為了安頓我們的心情，為我們自己負責，即使對方的回應不是我們所預期的，也沒有關係，至少你為這段關係作了一些事情了！

給未來的自己

在自己的未來方面，也許我們可以寫封信給未來的自己，或是以幾年後自己的口吻來寫給現在的自己。或許我們不知道未來會發生什麼事情、自己的選擇會不會後悔、未來就業市場究竟如何，但至少現在我們能做的事情是，與自己好好在一起，好好的鼓勵與安頓自己，我們能把外控的事情，轉成內控、我們所能控制的。



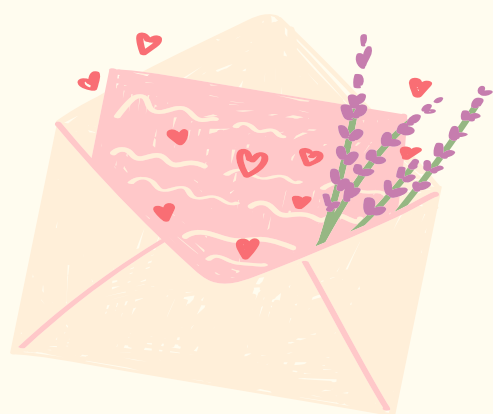
給我的朋友：

謝謝你這大學四年來_____

我們做了好多事情，例如_____

很感謝你_____

祝福你_____



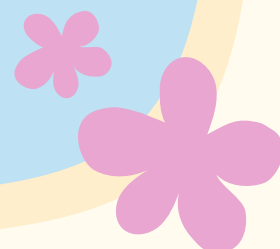
給我自己：

謝謝你大學這四年來的努力_____

你曾經做過這些事情，例如_____

很感謝你_____

祝福你_____



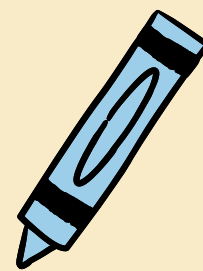
特教新知



✧ 淺談身心障礙者公約CRPD

身心障礙者權利公約（以下簡稱CRPD）為21世紀第一個國際人權公約，內容強調身心障礙者應充分及平等地享有人權與基本自由並獲得尊重。我國為提升社會大眾對身心障礙者權利意識之尊重及降低對身心障礙者之刻板印象，希望大家共同推動宣導。

在2006年12月13日聯合國通過CRPD，2008年05月03日CRPD生效；而衛生福利部社會及家庭署希望能提升一般民眾對CRPD之瞭解，特製作身心障礙者權利公約相關資訊及宣導素材推廣，鼓勵大家至身心障礙者權利公約資訊網（<http://crpd.sfaa.gov.tw>）瀏覽瞭解或自行下載，廣為推廣宣導，以促進、保障及確保身心障礙者完全及平等地享有人權及基本自由，促進固有尊嚴受到尊重，降低身心障礙者在社會上之不利狀態，使其得以享有公平機會參與社會之公民、政治、經濟、社會及文化領域。



PART I

CRPD 是什麼？從哪裡來？

1. 從人權意識到宣言 & 公約，人類爭權的漫漫長路
沒有人希望身體受傷或心理生病，但有些人卻只因為受傷或生病而被討厭，還因為這樣而沒辦法上學、上班，甚至是去餐廳吃飯！21 世紀，人類為了改變這樣不公平的情形，一起締造了一部保障身心障礙者的人權公約：
《身心障礙者權利公約》（CRPD）。

人權

人權是「每個人應享有的權利」，時間倒轉到 1945 年，人類剛剛打完第二次世界大戰，死傷慘重、代價高昂。再加上權利意識興起，大家於是大家一起約定「國家應負有保障人權的責任」。

於是聯合國開始訂立與人權有關的「宣言」和「公約」，來約定每個國家怎麼去保障自己國民的人權，要求訂定一些規範。



宣言

是人類一起把共同的理念、主張，白紙黑字寫下來。雖然不具備法律效力，卻是每個國家願意共同遵守的承諾、價值和行動方針喔！像是 1948 年訂定的「世界人權宣言」，就是人類歷史上第一份，決定要保障全世界「所有」人類基本人權的重要約定。



公約

公約是有法律效力的文件，也是大家一起協議後的結果。從宣言走到公約，是人類想要更強力實踐約定的發展過程。例如小茹和小花約好每天放學一起回家，後來小咪也想加入，大家就一起互簽了契約書，確保回家的方式和安全性。



簡言之，公約就是「國家」和「國家」之間的契約書。有加入聯合國的國家（會員國），就可以透過簽署和批准人權公約，成為國際公約的「締約國」，表示它畫押同意要遵守公約！

從 1966 年到 2022 年為止，人類（聯合國）陸續通過了一共 9 部人權公約，其中一份就是 2006 年通過的 CRPD（身心障礙者權利公約）。它不但是千禧年來第一部人權公約，也是目前在討論如何維護權利的時候，最明確以身心障礙者為主、從他們的經驗和視角出發的法律文件。



這不是特權！ 它是一部思考多元處境的人權公約



其實在 CRPD 誕生前，已經有一些公約在保障人權。既然受傷或生病的身心障礙者跟你我一樣，都是「人」、是人權公約保障的對象，那為什麼還需要有一部公約特別討論身心障礙者呢？

因為很難面面俱到嘛！像是《兒童權利公約》保障了全世界的兒童，卻沒辦法花太多篇幅在討論「身心障礙兒童」會面對的各種情境；或者，《消除對婦女一切形式歧視公約》保障了婦女，對身心障礙婦女的權益保障也不夠完整，但她們在工作或生活中碰到的困難，常常比一般婦女更複雜。



像這樣同時擁有不同的身分的人，很可能面臨「多重不利的處境」，所以要從身心障礙者的視角和經驗出發，把不同的需求在這裡都保障到喔！



訂定人權公約不是為「他們」改東改西讓他們享有特權；而是沒有我們的參與，不要為「我們」做決定。右下角畫有一位坐在椅子上的男孩，和一位坐在輪椅上的女孩，在討論事情。象徵身心障礙者權利公約是有障礙者參與其中，一起討論而訂下的約定。

PART I：CRPD 是什麼？從哪裡來？

RIGHT PLUS
多多益善

這不是特權！ 一部思考多元處境的人權公約

訂定人權公約是



為**他們**改東改西
讓他們享有特權？



沒有**我們**的參與，
不要為我們做決定

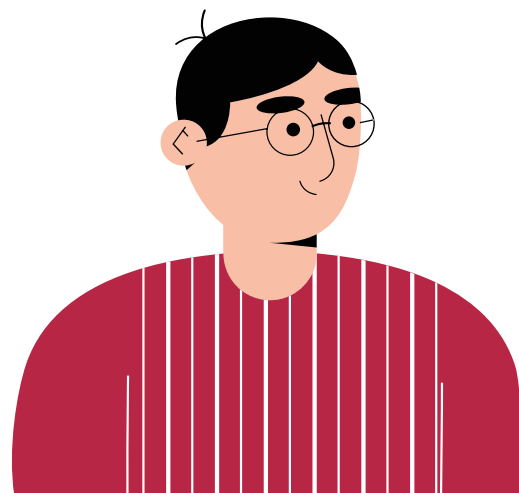


或者，像身心障礙者常常被當成社會的「依賴者」，不太有機會選擇自己想要的生活。所以 CRPD 就會很重視去維護他們自己的選擇和決定權，並且強調他們有權利參與跟他們息息相關的所有事務。也就是他們常在說的：「沒有我們的參與，不要為我們做決定！」

眼鏡仔是身心障礙者？

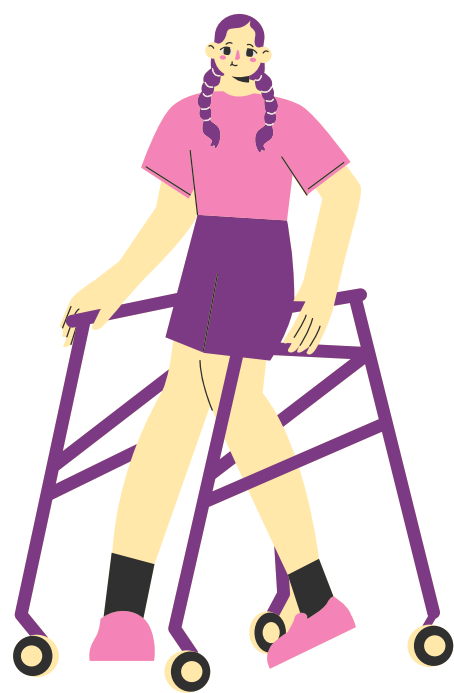
我的障礙，誰說了算？

你曾經有因為「身體限制」而遇到困難的時候嗎？例如近視的小咪說，他如果沒有戴上眼鏡，連要去巷口的麵包店買麵包都沒有辦法。這時候，「眼鏡」對近視的人來說真的是很重要的輔具吧！



你能想像一個沒有（隱形）眼鏡的世界，近視的人要怎麼生活嗎？就是因為（隱形）眼鏡已經普遍到讓我們幾乎忘了它的存在，也不會讓近視的人因此沒辦法上學上班，所以現在沒有任何人會說，近視的人有「障礙」，是「身心障礙者」。

當然，也不是說你現在把眼鏡拿掉，就突然變成身心障礙者了！國際上對身心障礙的認定，還是有一些細緻的標準。只是我們可以理解到，身體上的限制到底會在生活中造成多大的困難，其實跟外在環境（例如有沒有適當的輔具和無障礙環境）很有關係喔！



例如，對使用輪椅的人來說，雖然坐在代步工具上，卻還是有很多地方讓這個輔具卡住，讓使用者一再成為「障礙者」。想去餐廳用餐、去書店看書、去髮廊剪頭髮，都可能因為這些場所只有樓梯或有門檻，而沒辦法自由進出。

圖中畫有一個小男孩跟媽媽說：「媽，我眼鏡掉了，連巷口的麵包店都去不了！」媽媽回他說：「正好讓你想想，障礙來自於環境是什麼意思？」也因為大多數的日常活動都無法進入，久而久之就容易被人遺忘，甚至對他有差別待遇。讓人只是因為身體受傷，或是心理生病了，就被排除在外。但如果外在環境、社交場合都很友善，很多身心障礙者又可以投入社會。這就是 CRPD 在強調的：「沒有障礙的人，只有障礙的環境。」那些因為身心受傷／生病而無法和你我一樣享有各種權利的人，都是 CRPD 要保障的對象喔！



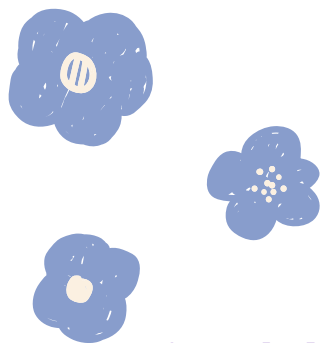
小補充：所以你應該也發現了，身心障礙者不一定是永久和唯一的身分，有些人短暫受傷，也可能在當下成為障礙者喔！而且只要外在環境打通、消除社會對於障礙者的偏見和刻板印象，這些人都可以發揮自己其他的身分，可能是學生、立委、主播、運動員等，障礙就不再是障礙了。

若想深入了解CRPD的全貌，可至下方參考資料閱讀唷!

《CRPD是什麼？基本概念一點通》<https://reurl.cc/RqLjjD>

《身心障礙者權利公約》<https://reurl.cc/gGe02z>

慈濟大學宣導內容 <https://reurl.cc/OM5p43>



聯繫我們 Connect Us
週一至周五 9:00~17:00

學校電話 07-3617141 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津校區	海事實習大樓三樓 #25091	海事實習大樓 三樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18632
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12541 #12546
第一校區	行政大樓二樓 #31242	活動中心一樓 #31246

