2022年9月56期

發行單位:國立高雄科技大學學務處 諮商輔導組

發行人:許鎧麟 學務長 編審:潘婕玉 組長

編輯人:殷楚涵 實習心理師

聯絡電話: 07-3814526 #18618

開學後還是可以好好休息 - 魔得剛剛好:)

# 開學啦~

在開學這個新開始的時刻,可能還在調適新的生活作息,多 多少少應該會對新學期有一些期盼與想像,設定了一些新的目標 ,準備認真積極衝一波;或是還沉浸在暑假的放假氛圍中,把握 著最後休息時間。而說到休息、耍廢,雖然看似簡單,其實背後 也藏有大學問呢!

# 休息=耍廢?

耍廢無罪~~~



你覺得休息和耍廢一樣嗎?

通常耍廢比起休息似乎帶有更多的負面意涵,或是伴隨「我不應 該這麼懶惰」、「我在浪廢時間」等等的自我批判,休息時間一長可 能就開始覺得自己很廢、檢討時間控管沒有在裡想規劃中,甚至產生 罪惡感。

在不同文章中對於休息與耍廢定義也不太一樣,有些認為「真正 的休息」是專注地從是某種活動,讓自己達到心流的狀態;有些認為 「耍廢」是無意識地讓時間流逝,也有人認為耍廢是放過自己完美主 義的放鬆時刻。而耍廢與休息根據每個人自身狀態的不同而有不同的 意義,或許對你而言上述的描述都不符合你認知中的定義,但不管它 們的確切定義是什麼,最重要的還是在這之中我們要持續探索自己的 感受,從中看見與照顧自己的需求,這樣來安排生活,才能享受當下 並為選擇負責。

> 尤其是在像開學這樣的變動階段, 更要關照一下自己的狀態喔!

# 休息/耍廢後的罪惡?

## #人生不是只有積極的姿態

人們常常在自我檢視後感覺到不足,因而產生要自我充實的想法,這時休息就變成了奢侈的選項,覺得自己不應該懶惰、要更努力一些,或焦慮自己比不上其他人,因此對於休息產生許多罪惡感與強烈的自我責備。但當我們遇到壓力時,剛剛好的休息與耍廢是一種本事,帶著好奇跟開放的態度去聽聽我們的疲憊、無力感,也能讓我們對自己有新的認識。

# #恰到好處的休息/耍廢

剛剛好可以被視為愉快自在的,如何讓自己的生活在緊繃與放 鬆之間拿捏好是門藝術,對某些人來說,要允許自己能休息與耍廢 是不容易的,就好像要接受沒這麼完美的自己,也有些人花過多時 間耍廢與休息而耽擱了重要的事情。

至於怎樣才是恰到好處,還是要回歸到自己的需求,盡可能在 生活中維持清明的覺察,瞭解自己目前的狀態,以及在這狀態下要 如何照顧自己,並接納當下自己所做的選擇。

那你們休息時都在幹嘛呀?



# 心態正確的滑IG看YT



### 嘿!要注意別讓眼睛太操勞呀~

## 1 自我覺察踩煞車

觀察自己使用社群媒體的情況,通常都用什麼時間滑IG呢?是生活中的零碎時間還是工作、學習或是與人相處的時候?在避免自己無止盡耍廢前,我們先要對自己耍廢的現況有所瞭解,才可能進一步做調整喔!同時每次的耍廢也需要自我覺察,在適當的時間踩剎車,否則時間就咻都不見了。

# 2 看見自己擁有的

在社群媒體中,不管是貼文或是限時動態,人們通常會呈現出 自己美好的一面讓大家看到,當自己狀態不好時或是看太多時,容 易引發比較心態。但人沒有的總是比擁有的還多,當我們發現自己 開始有些情緒產生時,記得提醒自己轉移注意力,不要一直注目著 他人擁有而自己沒有的部分,才不會陷入痛苦中。

## ③ 別人有的是我想要的嗎

如果看到別人有的的確是自己想要的,與其忌妒與羨慕,不妨可以開始思考與規劃,該採取什麼行動或是準備才能達到這樣的成就、過上那樣的生活,或是再次釐清哪些是自己想要的?該如何規劃?

# 把休息耍廢變成動力

# 找到耍廢中的意義

在滑ig看youtube的過程,追蹤自己有興趣的內容,能在休息時增加對特定領域的資訊與知識,也可以瀏覽一些自己同溫層以外的資訊,這樣就算耍廢似地滑,也能吸收一些有用的內容喔!

# 當獎賞,先做點正事吧

可以試著當自己建立規則,將吸引人的事情排在正事之後,當 成獎勵來激勵自己動起來!

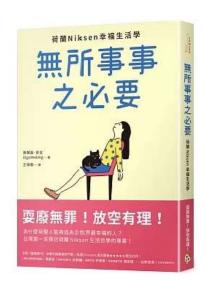


記得給自己一點放鬆空間,才能再下一次出發前,充滿力量~ 試著外出走走、運動一下,或看看廢圖廢文,幽默也能幫你釋放壓力!



# 好書推薦





# 張老師月刊[第505期] 耍廢如何廢出新境界?

作者:張老師月刊編輯部編輯

出版社:張老師文化事業公司

# 無所事事之必要

作者: Olga Mecking

譯者:王瑞徽 出版社:平安文化

# Podcast 推薦





透過兩位諮商心理師的輕鬆對來聽聽劉軒分享好好生活 談,揭開心理諮商的面紗!

的必備心理技能!

### ※參考資料來源:

- 1. 蔡宇哲(2020)。你是真的廢還是跟別人比較而來的。張老師月刊。505,8-12。
- 2. 林以正(2020)。優雅的廢:恰到好處的拖延。張老師月刊。505,35-38。

# 特教新知



# 學習障礙



學習障礙指的是學生智力正常,但因某種神經心理功能異常 ,在注意、記憶、理解、推理、表達或知覺動作協調等能力表現 上有問題,使他們在 聽、說、讀、寫、算上遭遇一項或多項的困 難,這些困難導致他們在學校的學習產生問題。

# 學習障礙類別

- ① 閱讀理解障礙 閱讀速度緩慢不流暢,容易漏字或讀出時斷句 位置不正確。
- 2 書寫障礙 無法將腦中轉換文字書寫、字跡潦草字體歪斜、鏡像字、字形結構錯誤。
- 3 口語障礙 拼音困難、答非所問、無法完整描述事件。
- 數學障礙 推理、計算、邏輯概念不佳,像是公式推導、數字 數感、運算等皆有困難理解。
- 5 知覺動作障礙 移動時經常碰撞周遭、操作器材不靈活、平衡 不佳等。

# 學習障礙協助

- 1 教輔具的提供 閱讀機、錄音筆等等。
- 2 學習夥伴的協助 協助筆記抄寫、課後複習等。
- <a href="#">
  <a href="#">

若對於學習障礙有興趣者,歡迎前往各校區資源教室諮詢。

#### ※參考資料來源:

1.學習障礙與補救教學:教師及家長實用手冊(孟瑛如,2006)。

2.教育百科|教育雲線上字典

https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail?title=%E5%AD%B8%E7%B-

F%92%E9%9A%9C%E7%A4%99&search=%E5%AD%B8%E7%BF%92%E9%9A%9C%E7%A4%99



# # 特教星知-Jamie Oliver 🕇

奧利佛是英國著名的大廚,小時候在校學習受到閱讀障礙的影響,學業表現不佳,使得他求學過程很艱辛;在餐飲學校就讀期間,除了餐飲實作課程獲得A的評價之外,其他科目幾乎都是得到C以下的評價。

但奧利佛並沒有因此而被打敗,反而卻覺得是閱讀障礙指 引了他,讓他看待事物、情境會有更多面向的角度去思考,並 且也因為無法順利閱讀文字,進而促使他尋找其他的解決方法 ,增加許多不同的

### 嘗試經驗。

除了經營餐飲事業,也陸續出版許多食譜,克服自己的閱 讀障礙,透過大量圖片呈現方式,撰寫出圖文豐富容易閱讀及 上手的食譜,讓大眾能輕易上手烹調出各式美食。

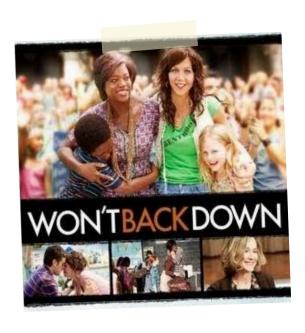


# # 特教影片-永不放棄

一個弱勢的單親媽媽-潔美,平時辛勤工作,靠著一己之 力希望給女兒最好的教育,但是女兒在學校並未受到良好的對 待,只因為她有學習障礙,拼字困難,老師不僅嘲笑,簡直漠 視她的存在,任憑同學間的取笑。

一名女教師-諾娜,對於教育事業擁有十足的熱情,但隨著教學經驗的累積,講課越趨成熟,熱情卻遞減;諾娜心中有一個痛,她鍾愛的兒子也有學習上的障礙,自己努力的教導,兒子卻因不好的學習經驗而拒絕再努力;整個政府的教育系統也沒有辦法妥善照顧她的兒子。一個是毫無背景的單親媽媽,一個是教育系統下最基層的教師;兩人都很愛自己的小孩,都認為在教育上,他們不該被犧牲。

一起來觀賞兩位媽媽攜手發起的勇敢行動~~~ 為學習障礙的孩童爭取良好的學習環境。

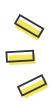






# # 特教書籍 - 向星星祈願: 50+1個克服學習困難的故事

故事中的主人翁-善德受到多種學習困難的阻礙,讓他校 園生活過得不太順利,不論是學習、人際等適應過程頻頻遭遇 挫折;某天晚上,他的心願「希望和別人一樣」被聆聽到了~ 因此開啟一段奇幻的旅程,遇見50位經歷學習困難的名人,透 過參與他們突破困境的歷程,獲得鼓勵並再次正視自己的障礙 ,走出屬於自己的路~







## 也歡迎來參加諮輔組舉辦的活動!

# 聯絡我們

請看下一頁~

平日:0900-1700 07-3814526

第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
行政大樓2F	行政大樓6F	行政大樓2F	行政大樓 6F	海事實習大樓3F
分機: 31242	分機: 12542	分機: 18632	分機: 22099	分機: 25091

# 111-1

# 好愿望思望风

010

	10/05(三) 13:30-15:20	當烏雲罩頂時 - 談壓 切調適與情緒照顧	建工校區 育賢樓103教室	許惇雅 分機12529	
	10/12(三) 13:30-15:20	讀懂空氣是種能力	旗津校區 教學大樓523教室	林孟儒 分機25091	
	10/17(—) 13:30-15:20	好感度心理學 打造自然而然的人際 到 親和力	楠梓校區 小劇場	王俐婷 分機22093	
	10/19(三) 13:30-15:20	情感教育講座:愛情 來的若有似無	燕巢校區 行政大樓165人會 議室	林芷琪 分機18634	待後續 公告
學生講	10/19(三) 18:30-20:30	認識PUA:親密關係 中的心理控制	建工校區 諮輔組會議室	許安 分機12548	待後續 公告
<b>蔣</b> 座	11/02(三) 13:30-15:20	當地球人遇見小王子	燕巢校區 智善廳	黃玉佳 分機18632	待後續 公告
	11/16(☰) 13:30-15:20	幸福密碼-生涯定向	建工校區 育賢樓103教室	許惇雅 分機12529	
	11/16(三) 18:15-20:15	當男人戀愛時 親密關係溝通練習	楠梓校區 小劇場	黃昱慈 分機22096	
	11/30(三) 13:30-15:20	情感教育講座:原來 多手是需要練習的	燕巢校區 行政大樓165人會 議室	林芷琪 分機18634	待後續 公告
	12/14(三) 18:30-20:30	親密關係中的情緒管	建工校區 諮輔組會議室	許安 分機12548	待後續 公告
	10/22(六) 09:00-16:00	用牌卡疏通卡卡-禪繞 畫杯墊創作	楠梓校區 行政大樓七樓 第一會議室	王俐婷 分機22093	
N <del>ama</del>	10/29(六) 09:00-16:30	點亮心燈「家」倍溫 馨 家庭探索工作坊	建工校區 諮輔組	魏金桃 分機12543	
工作坊	10/29(六) 09:30-16:30	『情緒流動與滋養』 酒精畫x情緒探索工作 坊	旗津校區 諮輔組	林孟儒 分機25091	
	11/19(六) 09:00-16:00	讓愛流動-家族系統排 列工作坊	第一校區 學生活動中心 K203	洪欣怡 分機31245	待後續 公告
	11/19(六) 09:00-16:00	<b>沙</b> 経壓工作坊	燕巢校區 諮輔組	林芷琪 分機18634	待後續 公告

# 快點作夥來報名喔~~~



				Change		
工作坊	11/26(六) 09:30-12:30	正念好眠舒壓工作 坊	第一校區 學生活動中心K203	洪欣怡 分機31245	待後續公告	
成長	10/06-11/17 每週四 18:30-20:30	情緒探索團體	第一校區 學生活動中心K203	謝雅如 分機31241		
豐體	10/11-11/29 每週二 18:30-20:30	人際關係練習生 心際溝通成長團體	建工校區 諮輔組	余柏儒 分機12545		
	09/28(三) 12:00-13:10	輔導股長期初-情緒 照顧	建工校區 行政大樓六樓 605會議室	余柏儒 分機12545	僅供輔導 股長參加	
	09/28(Ξ) 12:00-14:30	輔導股長期初-情緒 照顧	燕巢校區 165人會議室	黃玉佳 分機18632	僅供輔導 股長參加	
	09/29(四) 12:00-13:30	成為彼此的光	第一校區 管理學院演講廳 C136	陳燕 分機31246		
輔導	10/13(四) 12:00-13:30	情緒調適:情緒草 枝擺	楠梓校區 行政大樓七樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098		
股長:	10/18(二) 12:00-13:30	人際界限:我的人 際界限在哪裡?	旗津校區 諮輔組	楊郁祥 分機25095		
培訓	11/16(四) 12:00-13:30	讓情緒不會芭比Q	第一校區 管理學院演講廳 C136	陳燕 分機31246		
	11/17(四) 12:00-13:30	情緒調適:你認識 你的情緒嗎?	旗津校區 諮輔組	楊郁祥 分機25095		
	11/22( <u></u> ) 12:00-13:30	人際界限:我的界 限不是你的界限	楠梓校區 行政大樓七樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098		
	11/23(三) 12:00-14:30	輔導股長期中-自殺 防治	燕巢校區 165人會議室	黃玉佳 分機18632	僅供輔導 股長參加	
特 教	10月中旬 18:00-20:30	向日葵特教影展 (一)、(三)	旗津校區 資源教室	張祥琳 分機25092	待後續公告	
推廣	10月中旬 18:00-20:30	向日葵特教影展	楠梓校區 資源教室	謝慶祥 分機23997	待後續公告	
*活動列表中有(4) 為可認列學教房深耕計事活動提文。						

\*活動列表中有 🙆 為可認列學務處深耕計畫活動場次。