

諮輔 月刊

2023年10月-第69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：蔡曉雲 組長

編輯人：敖友維 實習心理師

連絡電話：07-8100888 #25095



社恐修煉手冊

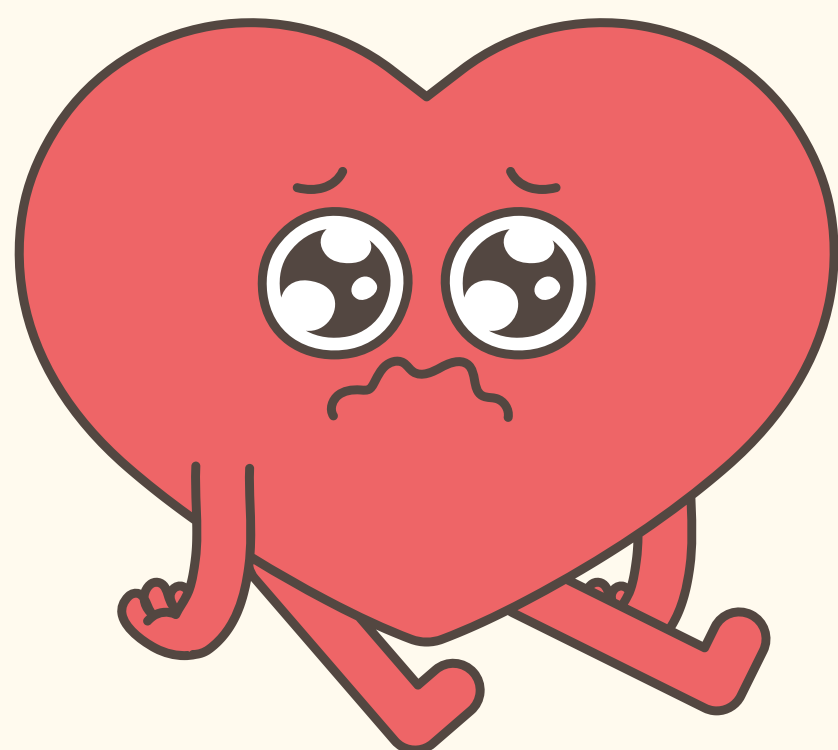


在日常生活中，你會不會總是碰到下列的情況呢？

「完蛋！那個人走過來了，他是不是要跟我講話？」

「怎麼辦，站在這裡感覺大家會覺得我很奇怪...」

「我不敢跟別人認識，我擔心出糗...」



社恐真的很不容易，每次腦海中都會出現上面的這些想法，然後心臟就會撲通撲通跳超快，不知道的人還以為是我們是看到暗戀的人才心跳撲通撲通呢（才不是QQ）



每次想到這裡就覺得很難面對，
這個時候就會想成為一具骷髏。

Bye 我們來世再見。

(欸不是XD)

那我們到底可以怎麼面對社恐呢？今天我要來介紹大家兩個方法，讓你能夠更輕鬆面對！



方法1：透過正念呼吸讓負面情緒流走

當你有「完蛋了，等等要跟不熟的人見面怎麼辦？好尷尬啊」這樣的想法時，把注意力集中在呼吸，念頭都在呼吸上，這些想法就不會佔據你的頭腦。

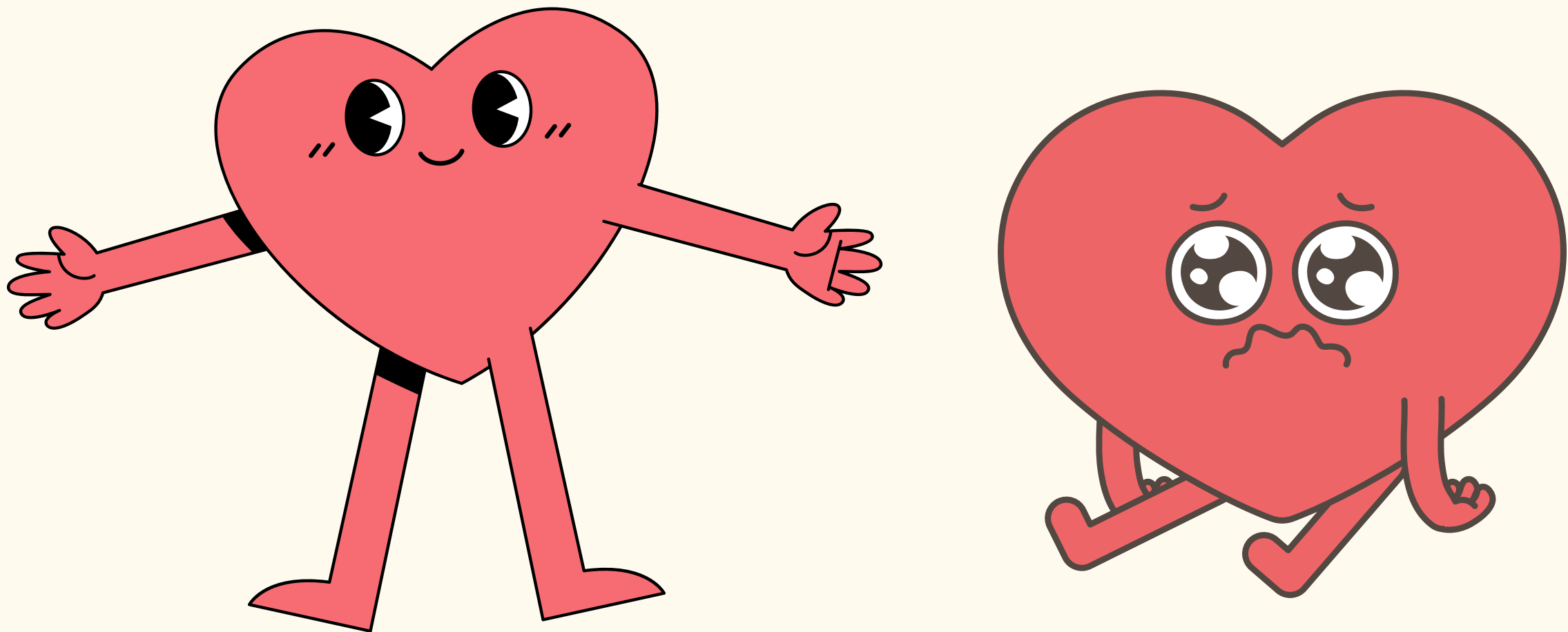


接受自己正在焦慮的這件事實。我們不對這些想法做出批判，也不要責怪自己有這些想法，而是以一個局外人的角度看著它們就好。接著我們就會發現，這些感受及想法是暫時的，它們會慢慢流過。

當我們恢復內心的安定時，
我們也就更有勇氣去面對原本的情境了。

方法2：內在自我的暗示

我們都知道話語的力量是非常強大的，所以有的時候別人說的話都有可能讓我們開心或難過。



我們的內在語言往往會對自己非常苛刻，像是責怪自己為什麼沒做好，表現得不夠優秀等，因此當社恐出現時，可以試著安撫自己：

「我不需要做到完美，讓人人都喜歡我。」

「感到社恐是正常的，大家都可能會社恐，社恐不代表我很差勁，它只是一個過程。」

「告訴自己，我已經做得很棒了！」



事實上，你也真的很棒了，可以放過自己，不用追求完美哦。XD

祝福我們都能夠戰勝社恐，體驗到美好的人際關係~

參考資料：

社交焦慮是什麼？該如何面對社交的恐懼？5大治療方法一次看！—— <https://www.blossomclinic.com.tw/l/social-phobia/>

有「社交焦慮」很正常！掌握8個「易上手社交法則」循序漸進克服社交恐懼、自在融入社交場合——

<https://www.harpersbazaar.com/tw/culture/theatreandbooks/g41948608/conversation-skills-book/>

正念如何應對社交焦慮症？——<https://zhtw.reoveme.com/正念如何應對社交焦慮症？/>

特教 新知

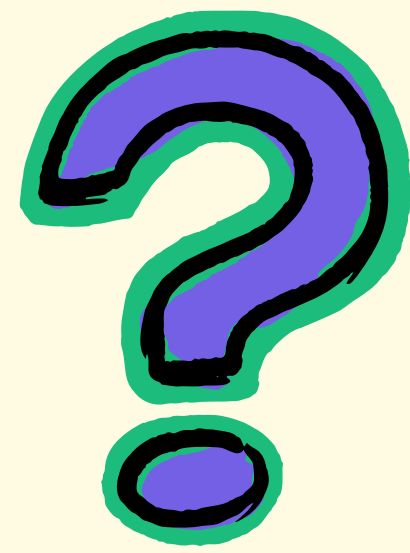
校園裡神秘的小單位

張祥琳 資教輔導員 撰



號稱全台最大、人數最多的科技大學，在大高雄地區佔據了五個區域的高雄科技大學，每個校區由眾多系所與行政單位所組成，其中有個小小的鮮為人知的單位…就叫做「**資源教室**」。

「**資源教室**」沒教垃圾分類也不回收空瓶，更沒有收廢五金，那這個「教室」到底在做什麼呢???接著看下去吧~



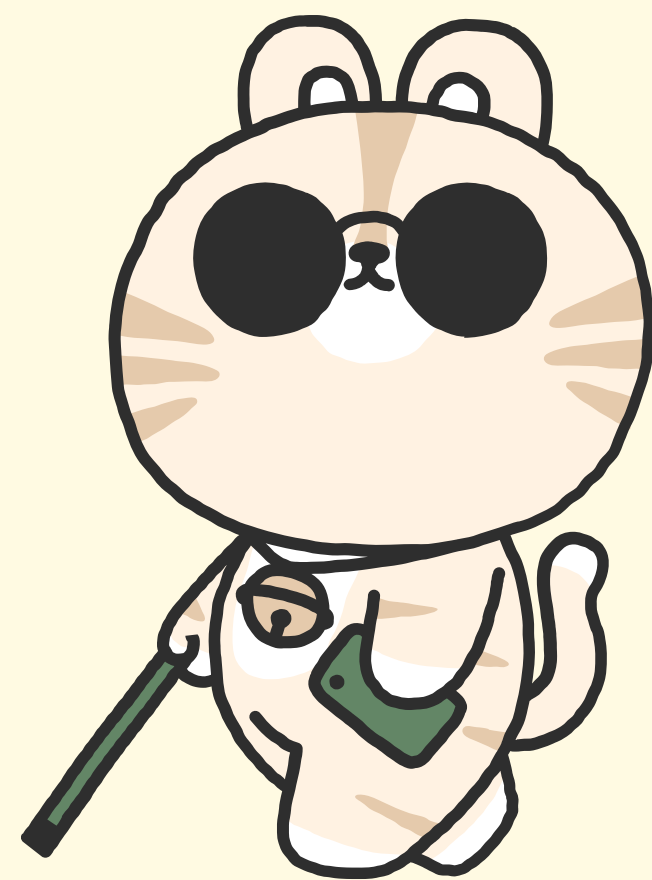
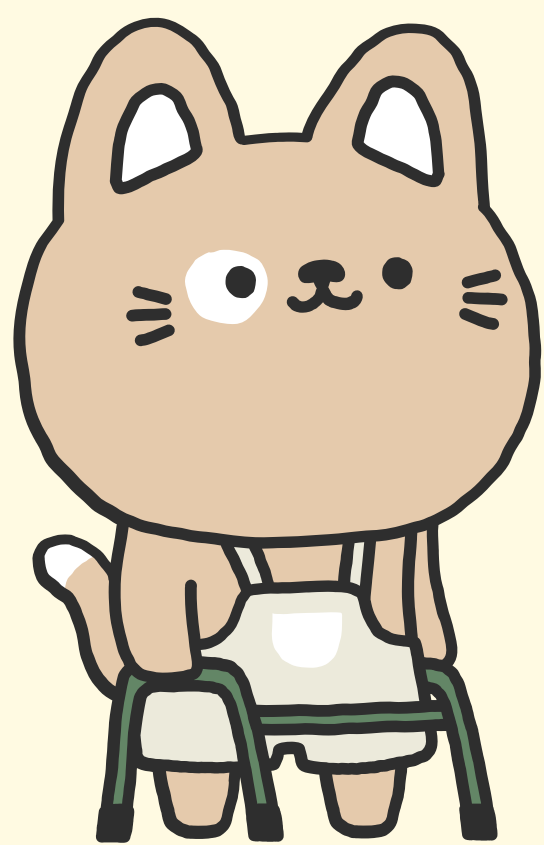
「資源教室」簡介

資源教室是為了校園裡特殊教育學生而存在的單位，專門提供各種學習與生活方面的支持與輔導予特殊教育學生申請與使用；亦會辦理多元的輔導活動，邀請特教生參與，幫助特教生順利適應大學生活。

同時也會辦理特教推廣活動，邀請全校師生一同參與，認識身心障礙者，一起營造校園無障礙友善環境。

特殊教育分類

依據身心障礙及資賦優異鑑定辦法，特教類別可分為以下：智能障礙、視覺障礙、聽覺障礙、語言障礙、肢體障礙、腦性麻痺、身體病弱、情緒行為障礙、學習障礙、多重障礙、自閉症及其他障礙，若想了解個障礙類別詳細說明，歡迎前來資源教室諮詢。



「資源教室」支持服務

學習輔導：課後輔導、學習夥伴協助、彈性調整評量方式、教輔具借用

生活適應：重要訊息通知、住宿相關協助、人際互動、自我成長等輔導活動辦理

轉銜輔導：辦理入學、就學、畢業等相關轉銜座談，協助各單位資源整合。



「資源教室」在哪裡？

資源教室網頁

建工校區：行政大樓6樓 諮商輔導組

楠梓校區：行政大樓6樓 資源教室

第一校區：學生活動中心1樓 資源教室

燕巢校區：行政大樓2樓 諮商輔導組

旗津校區：海事實習大樓3樓 資源教室



歡迎有特教需求或是想多了解特殊教育的同學們，前往就近校區資源教室尋求協助!!!



聯繫我們

週一至週五 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 #25091	海事實習大樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18623
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12546
第一校區	活動中心二樓 #31242	活動中心一樓 #31821