

Week 4

ISSUE 1

# 心靈快報

2021. 10. 04

|

2021. 10. 08

## 近期活動

### 【Q101 諮商中心】

#### 諮商輔導中心招募小太陽義工

參加對象：全校學生

聯絡老師：蘇盈瑜 #5362

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名  
◎報名截止：10/12

### 【Q101 諮商中心】

#### 黏土手作團體-柴犬漢堡吊飾

10/13 (三) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：葉婉儀老師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名  
◎繳交 300 元保證金，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

### 【Q101 諮商中心】

#### 羊毛氈手作團體-長棍麵包

10/15 (五) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：雷曉臻老師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項 ◎請至 Q101 辦公室報名  
◎繳交 300 元保證金，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

### 【S212 服務學習成果發表會】

#### 探索服務，創造感動

10/15 (五) 12:00 - 13:40 (P101)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：高于歡老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名  
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

### 【S212 職涯中心】

#### 職涯諮詢

每週二、四 03-08 節 (線上諮詢)

參加對象：全校學生

活動講師：職涯顧問

聯絡老師：王彥 #3962

備註事項

- ◎請於 e-form 平台報名
- ◎活動至 10 月底，額滿為止
- ◎如有異動請以平台公告為主

## 活動快訊

### 【Q101 諮商中心】

學習貓態度-從貓生體會人生之成長團體

10/18 (一) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：林靜茹、黃美甄社工師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項

- ◎請至 Q101 辦公室報名
- ◎繳交 300 元保證金，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

### 【S212 服務學習專題講座】

發揮你的青年影響力

10/22 (五) 12:00 - 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：鄒翔年老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項

- ◎請於 e-form 平台報名
- ◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

### 【Q101 諮商中心】

心理團體工作坊-自我探索牌卡團體

10/26 (二) 18:00 - 20:00 (S210)

參加對象：全校學生

活動講師：潘俊偉諮商心理師

聯絡老師：黃千珊 #3166

備註事項

- ◎請至 Q101 辦公室報名
- ◎繳交 100 元保證金，當日備有晚餐，結束後全額退還、疫情升級將改為線上辦理

### 【Q101 諮商中心】

講座：何必管別人怎麼看，反正也沒人看

10/29 (五) 12:00 - 13:40 (P101)

參加對象：全校學生

活動講師：林仁廷諮商心理師

聯絡老師：謝蕙旭 #5362

備註事項

- ◎請於 e-form 平台報名
- ◎線上報名完成後，請至 Q101 辦公室簽名確認，並領取活動相關贈品

## 好文欣賞

### 摘錄：在疫情中，學習失去的藝術

作者：留佩萱 諮商心理師

今年初從台灣回美國時，在飛機上看了電影《我想念我自己》，電影中的主角愛麗絲·赫蘭是一位傑出的教授和知名語言學家，在五十歲時被診斷出早發性阿茲海默症，開始失去記憶與自主生活的能力。

電影中，赫蘭教授在阿茲海默症研討會上的演講，演說一開始她引用了美國女詩人伊莉莎白·畢曉普(Elizabeth Bishop)的詩：「失去的藝術並不難駕馭，許多東西似乎本來就是要被失去的，所以它們的失去並不是場災難。」

想著詩中那句「許多東西似乎本來就是要被失去的」，直到這陣子我才感受到這句話的意思。我們總是在失去後才理解事情的珍貴，在飛機上可以放鬆地看電影吃東西，這是才幾個月，我們過往熟悉的那個世界突然間消失了。

疫情讓哀悼變得很複雜，當親人死亡時，身邊的人無法見最後一面好好告別，沒有葬禮或告別式、也沒有過往的儀式。看著每天攀升的死亡數字，我想著的是，每個數字後都是一個人，有著深愛著與愛著他/她的親人朋友們，看著這些新，我們一起感受著這樣的集體哀傷。

而就算身邊沒有親友因為疫情死亡，我們也經歷著另一種微妙、難以描繪清楚的失去——失去了過往的正常、本來的生活作息和型態、失去與親人見面的機會、失去人與人實質相處的連結、失去本來的計畫或人生規劃、失去可以去上學、與朋友同學或老師見面的機會、失去旅遊計畫、失去畢業典禮、失去可以出門的自由、失去可以和人擁抱和握手、失去對這個世界的安全感、失去可以計劃人生的掌控感...。直到失去後，我才理解到那些平凡的生活時刻，是如此的珍貴。

### 面對失去，允許自己哀悼

心理學家伊莉莎白·庫伯勒-羅絲(Elisabeth Kübler-Ross)提出了哀傷五階段，分別為：否認、憤怒、討價還價、悲傷、接受。這個階段是要讓大家知道在哀悼的過程中有這些情緒和反應都是正常的，這些階段不是線性的，也沒有一定要照著這樣走。

哀傷不需要被治好，哀傷需要的是一個空間讓它存在、被見證。情緒需要流動，當我們壓抑情緒不去感受時，這些情緒和哀傷就卡住了。面對疫情所帶來的哀悼，你可以給自己一些空間，讓這些哀傷情緒能夠舒展開來，你可以嘗試用各種方式表達情緒，像是寫下來——這些寫作不需要通順、不用寫給別人看、你也可以寫完就刪掉，這是屬於你自己的哀傷情緒。

原文連結

