

109 學年度第二學期

輔導週誌繳交紀錄

暨輔導文章彙整

辦理單位：輔導室

辦理時間：110年03月09日~110年05月07日

埔里高工 109 學年度第 2 學期 輔導週誌繳交紀錄表

	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	日期	3/1	3/8	3/15	3/24	4/6	4/16	4/23	4/27	5/5				
	主題	封面	ST	霸凌	自己	太魯閣	員	淨	ig	花樣				
建 築	一甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	一乙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	二甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	二乙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	三甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	三乙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
資 訊	一甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	二甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	三甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
體 育	一甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	二甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	三甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				

2
埔里高工 109 學年度第 1 學期 輔導週誌繳交紀錄表

	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	日期	3/8	3/15	3/24	4/6	4/13	4/19	4/28	5/7					
	主題	防彈少年	霸凌	價值	太魯閣	自淨	護	花						
2週交	田廷傑 841	一甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
2週交	電陳以翔 842	一乙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
2週交	陳柏偉 831	二甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
2週交	王耀宗 機832	二乙	補文 音無缺	補	缺	補	✓	✓	✓	✓				
2週交	李詒昇 821	三甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓		(未完成)				
2週交	劉得寧 822	三乙	文 章	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(未完成)				
3週交	林坤華 微815	一甲	補文 章	缺	缺	補	缺	✓	缺	缺				
3週交	張昊宇 電814	二甲	缺	缺	缺	缺	缺	缺	缺	缺	(多次催繳未交)			
3週交	吳兆鈞 854	三甲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
3週交	劉冠勝 電818	一甲	補	補	補	補	補	缺	缺	缺				
3週交	徐振威 繪817	二甲	缺	缺	缺	缺	缺	缺	缺	缺	(多次催繳未交)			
3週交	洪政祐 816	三甲	補	✓	補	✓	補	✓	✓	✓				

埔里高工 109 學年度第 2 學期 輔導週誌繳交紀錄表

	週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	日期	3/9	3/17	3/9	4/6	4/9	4/6	4/3	4/10	5/7				
	主題	封面	BTS	w1 霸凌	w2	w3	w4 太魯閣	w5 dep	w6 淨灘	w7 IG	w8			
機械	一甲	v	v 3/17	v	v	補	補	v	v	v				
	一乙	v	打了	v	v	v	v	v						
	二甲	v	v 3/11	v	v	v	v	v	v	v				
	二乙		補	補	補	v	補	v						
	(封面未完成，於期末前會完成並繳交)													
	三甲	v	補 3/11	v	補	v	v	補	補	v				
	三乙	v	補	v	補	v	補	v	v	v				
化	一甲	v	v 3/11	v	補	x	補							(有本子, 未完成)
	一乙	v	v 3/12	v	v	v	v	v	v	v				
	二甲	v	v 3/16	v	v	v	v	v	v	v				(有本子, 未完成)
	二乙	v	v 3/11	v	v	v	v	v	v	v				
	三甲	v	v 3/11	v	v	v	v	v	v	v				
	三乙	v	v 3/11	v	v	補	v	v	v	v				

埔里高工輔導週誌



W3/110/03/08

BTS: 不只是實力，還談別人不敢談的話題！

南韓偶像團體——BTS 防彈少年團，在 2019 年入

選美國時代雜誌百大影響力人物，而更早之前，2018 年就曾登上時代雜誌封面人物，封面如此寫著：下個世代的領導者（Next Generation Leaders）BTS 能走到世界，或許是精湛舞技，或許是歌唱實力，但相信能讓他們走那麼遠的，還有那份堅持傳達「愛自己」的初衷。

2018 年 9 月 24 日，在聯合國兒童基金會上，七位少年走到台前，他們對著這世界說：「無論你是誰，從何而來，無論你的膚色，你的性別認同，為自己發聲吧！為自己發聲，就能找到自己的名字。」

以說是最受世界矚目的南韓偶像團體，2013 年出道至今，不僅在南韓累積高人氣，2017 年推出 Love Yourself 系列專輯後，他們逐漸走向國際，作品多次登上美國 Billboard 200，2018 年獲得了《全美音樂獎》的「最受歡迎社群明星獎」。不少人開始好奇，究竟是什麼樣的團體，能夠吸引世代青年的關注？



從嘻哈到世界，我們都是在尋找自己的人

2013 年，由 Jin、Suga、J-hope、RM、Jimin、V、Jung Kook 七人組成的防彈少年團，希望能夠年輕世代發聲，團名「防彈」有阻擋如子彈般的批評與刻板印象之意，起初以嘻哈團體為定調出道，後來為接觸更多元形式的音樂，逐漸轉變為偶像團體。

出道至今七年，被批評長相、音樂風格、形象抄襲，但防彈少年團初衷不變，他們的歌曲始終直白闡述了年輕世代的徬徨與自我懷疑，以及在外人的攻擊與批判下，我們又該如何肯定自己、愛自己？刻畫著悲傷、自我否定，防彈少年團卻又能夠在音樂中給予慰藉——儘管再苦再難，也請抱抱自己，告訴自己，你很棒，你值得被愛。

例如 2017 年以「愛自己」為核心議題的系列專輯《Love Yourself 承 'Her'》、《Love Yourself 轉 'Tear'》、《Love Yourself 結 'Answer'》，在最終章《Love Yourself 結 'Answer'》裡〈Epiphany〉一曲，唱出了最關鍵的一句：I'm the one I should love（我才是這世界上我最該愛的人）

在接受美國雜誌《Entertainment Weekly》專訪時，成員 Suga 被問到，成為名人後，要在社群上談自己的傷痛／憂鬱是否變得困難？他說：「擁有平臺能夠訴說的人更應該多談這些事……如果我們能讓談論憂鬱就像聊感冒一樣簡單，那麼憂鬱就會變得像日常生活中的小失序一樣，能夠被大眾接受。」「更甚者，我認為擁有較多力量的名人，更應該去談這些問題（心理健康），讓議題浮上檯面。」隊長 RM 也藉此說明推出 Love Yourself 系列專輯的原因：「我們不想像傳道一樣告訴大家什麼該做、什麼不該做，因為這不是我們想傳達的……每個人都有不同的外貌、種族、親人、背景……但是我們可以做出選擇。所以我們想到了『愛』，一切從愛自己、接受自己開始。」

我會犯錯，但我還是想抱抱自己

防彈少年團隊長 RM 在聯合國兒童基金會的演講中，以這一段話打動人心：「或許昨天的我犯了錯，但昨天的我依舊是我，今天的我，是帶著缺點與過錯的我。明日的我，可能多了些智慧，但那還是我。這些缺點與過錯造就了我，在生命裡成為了閃爍的星星，我將愛著現在的我，過去的我，以及我期待成為的自己。」

我是金南俊，也是 BTS 的 RM，我是一名偶像，也是來自南韓小城市的藝術家。我和很多人一樣，一生中犯過非常多錯。我有很多缺點，以及恐懼，但我還是想要盡可能的擁抱自己。我開始學習愛自己，一點一點地。」

愛自己是件不容易的事，但是我們可以跟著防彈少年團的腳步，慢慢的學會擁抱自己：

《Love Yourself 承 'Her'》—— Outro : Her 關於恐懼
或許我是你的真實或謊言／或許是你的天堂或地獄，驕傲或恥辱／我絕對沒辦法將面具脫下／
因為面具下的我不是你認識的我

在愛他人的時候，不自覺掛上面具，想著他愛什麼，我就是什麼。後來，你開始害怕將面具摘掉，因為害怕面具下的那個人，不是最初的自己。在〈Outro : Her〉一曲中，述寫了在關係裡的擔憂及迷惘，BTS 直接對愛拋出了恐懼。

《Love Yourself 轉 'Tear'》—— Fake love 關於真實
為了你釀成謊言／抹去了自我／成了你的玩偶

在主打歌〈Fake Love〉裡，BTS 用著魔幻的背景，隱喻我們是如何被社會華麗的假像掩蓋，進而活在虛假的世界裡。MV 最後，他們打破了框著自己的外殼，重新面對雖然脆弱、負面，卻是真實的自己。

《Love Yourself 結 'Answer'》—— Epiphany 關於頓悟

I'm the one I should love

〈Epiphany〉頓悟之意，在漫長的路途上，有傷有痛，始終逃不出對自我的懷疑，最後他們終於發現，這世界上，最該愛的人應該是自己，正如隊長 RM 所說，我們都有缺點，曾經犯錯，但我們都要緊緊抱住自己。防彈少年團能走到世界，或許是精湛舞技，或許是歌唱實力使然，但相信能讓他們走了那麼遠的，還有那份堅持傳達「愛自己」的初衷。

參考資料：

[1] Entertainment Weekly, [BTS' RM and Suga talk mental health, depression, and connecting with fans](#) (2019/3/29)



埔里高工輔導週誌

W2 110/03/15

【走進霸凌現場】霸凌者的告解：其實我也害怕，下一個被霸凌的是自己

2019.11.20 by 游昊耘《親子天下》

反霸凌宣導中，最常聽到曾被霸凌的人勇敢說不、走出陰影，卻少有聽聞霸凌者的心聲，為何要選擇欺負人？

霸凌後帶來的是快感，還是更深的自責？

聽聽曾為霸凌者的小雅内心告解：

「其實，我每天都擔心下一個被霸凌的就是自己。」

升上小三，人緣很好的小雅很早便建立了自己的交友圈，也認識新朋友小可。但過沒多久，

小雅開始覺得小可總是一次次使喚她做事、莫名其妙小雅……



班級人氣王，成為排擠他人的霸凌者

「我們應該要給她一點教訓吧？」老師、家長沒注意到的關係霸凌，從小雅說出這句話開始，蔓延至整個班級。小雅是班上人氣王，當她刻意在班上孤立小可，沒人敢伸出援手。小可被迫過著獨來獨往的校園生活。沒人願意跟小可同組；每當小雅接過小可發的考卷，小雅總毫不避諱地將「被弄髒」的雙手往衣服擦；小雅甚至找了幾個好友，趁小可還沒到校前，倒一灘水在對方桌上，直到小可到校，一群人在旁裝傻嘲笑……

同一時間，國中校園裡也有一名女孩小桃，被全班孤立。過去，她曾有幾位一起玩、一起唸書的朋友，日子久了，朋友將成績中等的小桃歸類成「不愛唸書」的人後，這些孩子單純卻傷人地以為學業會被拖累，過沒多久，她也成了班裡沈默的隱形人。

中小學是孩子的第二個家，當霸凌在班級內發生，被霸凌者想逃也逃不了。像小可、小桃這樣的被霸凌者，他們不懂自己做錯了什麼？他們絕望的是，即使說了不要，言語霸凌就會結束嗎？他們渴望知道的是，究竟有誰敢站出來支持我？

兩敗俱傷的霸凌者與被霸凌者

然而，受傷的不只是被霸凌者，被外界視為「可惡的」、「過份的」、「強勢的」霸凌者，內心其實也有看不見的痛，無法將霸凌視為事過境遷的回憶。「很難原諒當初的自己，就算道歉了，還是很慚愧自己曾傷害過人，」過了十餘年，小雅從名校畢業、任職知名媒體，看似一帆風順的人生，每每只要看見霸凌新聞，罪惡感就如影隨形。

國外研究及媒體報導都曾指出，參與過霸凌事件的孩子，無論欺負或被欺負，都很難拋開霸凌的記憶。霸凌者帶著說不出口的懊悔，猶豫是否該向被害者道歉，也有直到現在仍無法面對過去傷害過他人的霸凌者。他們不知如何處理情緒，情緒起伏極大、社交上也更容易出問題；被霸凌者若沒有經過適當輔導或陪伴，則更容易沒自信、陷入長期憂鬱，甚至傷害自己。

坦言曾霸凌過他人的小雅，向《親子天下》剖析當初的自己，希望讓更多人了解，究竟霸凌者想從傷害他人得到什麼？

「小時候看太多電視劇，受媒體影響很深，」年幼的小雅是電視兒童，無論八點檔、電影或動畫卡通裡，電視劇裡的好壞兩派總是對立，好人會用各種方式，擊敗那些做壞事的人。年幼的小雅決定用言語煽動、行動號召幾位曾是小可共同好友的女孩，一起打擊欺負自己

的壞人。不幸的是，當時的班級氛圍讓小雅感受到大家的支持，甚至得到仰慕的眼光與強烈歸屬感。小雅說：愈來愈覺得自己在做對的事情，建立一個無論做什麼，別人都會挺你的王國。但當時的小雅沒有注意到，王國外的敵人不是千軍萬馬，而是手無寸鐵的女孩。

前霸凌者的懊悔：能更早知道如何面對情緒就好了

將小可視為霸凌對象，小雅雖然得到其他霸凌者的認同，怕被排擠的恐懼卻也如影隨形。除了受電視劇影響，小雅也承認，自己看著好友誹謗小可時，她也愈來愈害怕，哪天如果被這些人看不順眼，下一個被孤立的人是不是自己？小雅思索許久後說：「最深的恐懼是不想變得孤身一人，所以要快點抓到『替死鬼』。」

恐懼一再加深，霸凌不曾停歇。但討厭小可的情緒，卻不曾因欺負她而緩解。「倒水在她桌上，只得到一時快樂，我還是不喜歡她。」小雅直言。從小到大，沒人告訴小雅如何正確抒發情緒。她知道自己不喜歡小可，但不知如何處理這份情緒，最後便以錯誤的方法傳達給對方。年幼的小雅曾向家人尋求抒發討厭的方法，但最常得到的回應是「不要理她就好了」。沒人引導的孩子無法理解，要如何同理一個一直使喚、催促、兇她的人。「很難不理她，和由她而生的情緒，」小雅說。

你可以不喜歡他，但不能傷害對方

維持一年多的不對等關係，在老師的覺察與後續引導之下，迎來轉機。某次小可發考卷，小雅又將手往衣服用力擦拭時，恰好被班導師撞見。原先小雅以為要被臭罵一頓，卻只得到老師的一句：「為什麼要用手擦衣服呢？你的手弄髒了嗎？」

放學後，老師把小雅找來聊天，她不提及小可、不劈頭就罵，花了數十分鐘了解小雅的情緒，嘗試同理霸凌行為。也許，她僅是想婉轉提醒老師都看在眼裡，但小雅卻十分感謝當初老師的引導與傾聽。

這是第一次有人坐下來，傾聽小雅的感受，引導她了解自己的情緒，並告訴她：「你可以不喜歡一個人，但不能因此傷害對方。」對年僅 10 歲的孩子來說，老師說的任何話，都會直接影響孩子的行為。小雅從那天起，或許出於慚愧，也可能只是怕被老師處罰，但從那天起，小雅便不再欺負小可。其他霸凌者看見主要霸凌者退卻，也不再疏遠小可，王國終於瓦解。兩人的關係也從不平等，回到疏離陌生，直到小雅向小可道歉，雙方才踏上和解的起點。同一時空下，另一位被霸凌者小桃，雖然沒有老師引導，也在高中好友的傾聽與陪伴中，療癒國中傷痕。「前陣子她傳了好長一段訊息想道歉、和好，但我只做得到已讀不回。」小桃緩緩說著。儘管不是每段受過傷的關係，都能迎來和解，但正如小雅在訪談最後所說：「說再多道歉，都是在找藉口原諒自己。要永遠記得你曾經傷害過人，努力當善良的人。」



埔里高工輔導週誌

W3/110/03/24

■活在別人評價，很難看見自己價值

2019.05.30 by 用心看書《哇賽！心理學》



為什麼我們常常不重視自己呢？我想原因之一便在於——我們非常在意「別人對於自己的看法」吧。

像是不想被他人認為自己「缺乏同情心」「不夠忍耐」等等……，其實很多人都十分在意他人的評價。那也是沒有辦法的事，畢竟從小的教育就是會讓多數人在意他人評價。

很多時候，我們會因為直接得到「缺乏同情心」、「不夠忍耐」等評語；或心想「做那種事，別人會怎麼想」等情況，讓人意識到「外來評價」。當然多半並非出於惡意，而是善意，只不過無論其意圖為何，就結果而言，在成長的過程中，我們容易沒有意識到自身是「感受的主體」，而往往認為自己是「被評價的對象」。

「過度努力」當然與這件事有關。因為「再怎麼努力都覺得不夠的內心」就是身為「被評價對象」會出現的感受。若將自己當成感受的主體，你就能夠體會努力的快樂與成就感，因此會自然覺得「我已經十分努力」，而不會壓迫自己。

有很多人是在「由他人指出不足之處」的方式之下被教育出來的。這樣子的成長背景，很可能會造成「除非指出不足之處，否則人就無法成長」的迷思。然而實際上，藉由指出「不足之處」所能得到的結果，就只有「過度努力」罷了。若想真正自在地發揮出自己的力量，那種做法是行不通的。

「稱讚式教育」的做法最近雖然也獲得不少肯定，但是根據「稱讚方法」的不同，有時也會導致「過度努力」。當你稱讚對方時，將對方看成「被評價對象」，就容易得出使人「過度努力」的結果。比方說，因為獲得「好成果」而受到稱讚，就往往會讓人覺得「為了下次也能獲得稱讚，必須更加努力」、「絕對不能馬虎」等等。然而，這其實並不是在稱讚當事人，只不過是對於「獲得好的成果」給予評價罷了。

同樣是稱讚，如果是說：「你很努力喔！因為這麼努力了，獲得好成績一定很開心吧！」這種稱讚方式，由於會讓人明白結果只不過是次要的，最重要是自己的努力受到尊重，因此受稱讚者會認為：「不管結果如何，別人有看到我的努力，這樣就已經很足夠了。」這種方法能讓「感受的主體」有所成長，並接著形塑被稱讚者身為人的核心主軸。

如果一個人所受的教育，只是「由身旁的人指出不足之處」。這種人就會將判斷的基準放在「周遭眼光」而非「自身感受」上。

即便從自己的角度來看覺得足夠，但相較於此，這些人更會優先考量：「從周遭人的角度來看，有『不足』的地方嗎？」

因此，當別人提出不合理的要求時，比起「如果接受那樣的事，自己會變得疲憊不堪」的直覺；他們更在意別人的評價，反而擔心：「如果就這樣拒絕他，會不會被認為很冷漠？」、「如

果就這樣拒絕他，會不會被當成是沒用的人？」等等事情。而這種想法，也會導致「過度努力」，使得内心疲憊不堪。



埔里高工輔導週誌

W4/110/04/06

隧道盡頭，終究有光：太魯閣號事故後，請把溫柔留給受難者與家屬

2021.04.03 by 聯合報鳴人堂-曾麗心



太魯閣號事故一夕之間帶走 50 條寶貴生命，隨著媒體曝光一個個令人心碎的故事，我們的心也跟著糾結傷痛：為什麼會發生這樣的事情？為什麼他們會遭遇這樣的不幸？此刻，我們心裡充滿疑問，也滿帶憤怒與悲傷。有些人在事故中失去了至親，有些人失去了摯愛，有些家庭破碎了，甚至有人只剩自己獨自面對喪親的錐心刺痛。看到這些受難者的處境，我們怎能不同情、不感傷？我們會很想「為他們做點什麼」，在這個艱難時刻，無論他們是不是我們身邊的親友，請把溫柔留給他們。

1. 如果受難者與家屬是你認識的人

除了說「節哀順變」，你也可以給他們一個擁抱，告訴他們「想流淚時就流淚吧」。如果可以，就靜靜地陪伴著，什麼都不說，就是我們可以給出的最好的溫柔。請不要勉強他們堅強，請不要限制他們悲悼，請不要設下哀傷的期限，更不要以為自己能明白他們所有的傷。

但如果你觀察到他們的狀態不好，生活、工作、情緒都受到很大的影響而無法恢復穩定，你可以詢問他是否需要幫忙，你可以邀請他參加社交聚會，以他的信仰來陪伴安慰，或是帶他尋找專業的心理諮詢。他們會需要一個涵容、安全的時間、空間與對象，讓他們可以抒發心中的苦痛，而不只是靠自己去消化、壓抑、或是逃避。

2. 如果你不認識受難者或家屬

你一樣可以展現你的關懷與溫暖，透過點點滴滴的正向能量，才有機會抵達集體療癒的可能。接下來，請減少轉貼分享事故現場畫面或新聞，未經本人同意請不要熱心起底與爆料，對各種新聞消息持保留態度。在真相未明前，減少上網批判責備，此時大家都急切想要咎責、希望追查真相，但最怕網路群起攻擊特定對象，造成更多的衝突與糾紛。為了避免下一次的不幸發生，檢討與反省的工作絕對有其必要，但這需要更多專業人士參與。建議大家此際多分享正向的訊息，分享心理照顧的資源，可以多多關心問候身邊的親友，讓我們以寬容的態度，互相安慰支持，一起度過這段令人不安、痛苦哀傷的時間。

創傷不能只靠時間來沖淡

時間或許可以沖淡一些創痛，但重大的創傷經驗絕對需要處理。即便能幸運從太魯閣號死裡逃生，身體的傷會被治療，心理的傷也同樣必須被照顧，而不能只是「放著」。許多經歷重大災難的生還者或是參與救災的工作人員，都可能會出現創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder，簡稱 PTSD)。這是一種個人遭逢重大創傷的事件後，感受到害怕、無助感或恐怖，

且已經達到病理程度的狀態。

這類的壓力事件，往往是因為個人直接經驗瀕臨死亡的威脅，或親自目睹他人死亡。另外，嚴重的身體傷害、性暴力也容易形成創傷。症狀主要可分為幾類：侵入性症狀、逃避行為、認知和情緒的負面改變、過度警覺或反應。有些人在創傷事件後可能會出現與創傷事件有關的侵入性畫面、痛苦回憶、不斷出現惱人的夢境。有些人可能會持續逃避創傷事件相關的刺激，例如避開痛苦記憶或提醒物，包括新聞畫面、人事物、地點等。有些人可能出現與創傷事件相關的認知上和情緒上的負面改變，例如無法記得創傷事件的某個重要情節，對自己、他人或世界持續且誇大的負面信念，諸如「我很糟糕」「我不應該活下來」「我的世界永遠毀壞了」「這世界非常危險」。有些人會對於創傷事件的原因和結果有持續扭曲的認知，或是出現嚴重的負面情緒，如恐懼、憤怒、罪惡感或羞愧等，認為摯愛離世都是自己的錯、反覆芻思當初要是「做了什麼」或「沒做什麼」，或許事情會有不同的結果。

有些人可能會對與創傷事件相關警醒性(arousal)與反應性(reactivity)出現顯著改變，例如易怒、自傷行為、容易被驚醒、注意力下降，與睡眠品質不佳的情況。無論是受難者、家屬、或是救難人員，近期請留意自身或親友在災難後是否開始出現上述相關症狀，若有，請務必立即尋求身心科或心理師的協助。

然而，上述創傷簡介只是為了幫助讀者對「心理的傷」有更多的敏銳覺察與理解，才能照顧自己與身邊的人。受難者與家屬的經驗決非如此均質扁平，可能有更多的痛是隱而未顯，需要更多的承接與回應。療癒之路，現在才剛要開始。

受傷的心需要被「同理」

重大災難後，許多受傷的心靈需要被安慰與支持，更需要被「同理」(empathy)。即使現在我們知道同理心的重要，但究竟要怎麼做，卻是一個難題。同理的實踐有一個關鍵需要記住：我可以盡力理解對方，但我終究不是對方。知道自己的「靠近」終有限制，就能減少自以為是的鼓勵和加油。有些時候，我們容易不假思索地說出「你一定沒問題」「你可以的」「事情沒有你認為的那麼糟」等等話語，其實只是在減少我們自身面對受苦面容時的緊張和焦慮而已。

這麼做對於受苦者來說其實只是表面的安慰，而無法達到真正的體貼和同理。或許，我們無法完全做到「與哀哭的人同哭」，但讓我們練習靠近受苦者，請不要吝惜給出最珍貴的陪伴：我知道你很難過，而我也很難過，雖然我永遠無法完全明白你的痛苦，就讓我們彼此作伴，度過這段艱辛苦痛的時光。隧道盡頭，終究有光。



埔里高工輔導週誌

W5/110/04/14

同學上傳自殘照，我能怎麼做？心理師給你 6 個陪伴建議

By 親子天下 2020-11-19 00:00 (更新：2020-11-19 18:21) by 陳盈瑩



大學頻傳自傷事件，各級校園師生也提起自殺防治警戒。但如何面對陷於情緒風暴的同學，從課本上卻不一定學得到。《親子天下》幾日彙整高中、大學生遇上的 6 大陪伴者困境，請教有 25 年校園輔導經歷的諮商心理師胡延薇，提供對策建議。

自殺、自傷事件不僅陸續在大學校園傳出，近年學生族群自殺死亡率也有上升跡象。教育部長潘文忠 16 日在立法院指出，今年截至 11 月中旬，統計各級學校學生自殺死亡人數為 76 名，意圖自殺更從 2018 年的 800 多人次，增加到 2019 年的 1350 人次，年增 68%，今年更已經有 1000 人次。校園自殺防治儼然成當前重要課題。

長期以來，同儕是憂鬱青少年的關鍵支持力量

諮商心理師公會全國聯合會常務理事胡延薇以 25 年校園輔導諮商經驗表示，當高中、大學生遇上情緒問題時，第一時間通常不會尋求家長協助，大多數孩子選擇向同學，甚至向未曾謀面的網友發出求救訊號，若能適時接住這些負面情緒，將能防範自殺行為。胡延薇提到，辨識學生是否可能因情緒困擾產生心理疾病，而需要尋求專業協助，可初步運用簡式健康量表評斷，也可自校園生活觀察。她舉例，憂鬱症學生通常會出現：沒來由的情緒低落、吃不下飯、徹夜難眠影響作息而缺席等。這時同儕需視情況提醒、建議關心的同學運用心理衛生資源，或是校內通報。（點此見：[全台精神院所資料一查](#)）

但該如何接住友人情緒、安排轉介，卻是課本上沒教的事。幾位名校高中生受訪時，都不經意談起好友近日面臨的情緒困擾，臉色、語氣都顯得格外沈重，就擔心這波情緒風暴可能襲上友人：「我有看到他發的 IG，也想告訴他我關心他，但怕不小心說錯話，我該怎麼做？」連同記者，都沒有篤定對策。

《親子天下》幾日彙整高中、大學生遇上的 6 大陪伴困境，並請胡延薇提供解方供陪伴者參考：

困境一：朋友不願意去找輔導、諮詢，該怎麼辦？

解方：先針對生理問題討論、尋求對應資源

建議這位朋友尋求心輔資源時，應避免勸導就醫引起恐慌、畏懼。胡延薇說，陪伴者應避免直指個案症狀名稱，反而可透過點出讓朋友感到困擾的具體行為描述，譬如，失眠、專注力不夠等，引起共鳴、降低防備心，再對此尋求醫療協助。她舉例示範，「我發現你最近都睡不好，要不要去身心科請醫生治療你的失眠問題？」

若對方有疑慮，胡延薇說，可搜羅社區心理衛生資源包提供給朋友，若是大學生，也可鼓勵當事人旁聽心理學系開設的情緒管理、人際關係、溝通技巧等課程、或是講座、工作坊也合宜。

「部分學生較不排斥接近知識，也會在下課時間多詢問老師，或是從圖書館找資料，解決相較輕微的情緒困擾，」胡延薇說。

除了提供建議，陪同朋友就近接受專業協助，也是多數學生轉介成功的關鍵。「『我陪你』的動作，會給個案學生具體力量，」胡延薇分享，校園憂鬱症、意圖自殺的學生多向她分享，自己之所以願意接受協助，是來自同儕的持續關心。她說，朋友會覺得即便狀態不好，但同學還是願意關心，所以願意再努力試試看。

困境二：陪伴的同時，我會不會也掉進情緒漩渦？

解方：應邀集朋友輪流排班，打團體戰

胡延薇說，「不要高估學生助人的力量，最好是要一群人陪伴」。她提到，曾有不少校園案例是，因彼此生活經驗雷同處多，很容易情緒產生共振，助人者因此累積心理壓力。「若陪伴者和當事人一樣，同樣會因課業壓力，導致情緒狀態走下坡，就很可能彼此感染負面情緒，」她舉例說明。

為避免此情形，「助人者，需要變成一個助人團隊，」胡延薇建議，照顧受情緒困擾的朋友、同學，可以用輪流排班的方式進行陪伴，以有效分散、減輕助人者的壓力。

困境三：我該怎麼同理情緒陷入低潮的朋友？

解方：要同理不要同情，別效法「直升機」父母

「陪伴者要很清楚界限，你可以陪伴他走這一段路，但不是走進他的生命故事，」胡延薇說，陪伴者應清楚分辨同理和同情的差異。「我們社會習慣用同情心陪伴，尤其青少年很容易

複製『直升機父母』的做法，將事事規劃好、愛心大氾濫，」但越界處理，很可能造成陷於情緒問題所苦的朋友，喪失解決問題的能力。

她建議，陪伴者可至學校心輔中心參加志工訓練，或是在網路、書店搜尋「初層次同理心」、「傾聽技巧」等相關知識資源，認識陪伴者的關心界線，是要「能同理、陪伴他，但不能代替他去解決他的問題。」

困境四：朋友上傳自殘照，我該怎麼辦？

解方：打緊急救援電話十持續聊天讓他不要「下線」

「看到這樣的照片或訊息，下一步的動作是『立刻通報』安排救護車、辦理住院，」胡延薇說，為求安全考量應即時通報，通報友人也需與其他好友持續連線，分頭在線上回覆朋友訊息，「問他在哪裡、身邊有沒有其他人，並試著詢問：『發生了什麼事情，能告訴我嗎？』爭取在線時間，不是只是說『別想不開』。」

胡延薇闡述自殘心態，「如果他覺得有人懂，大可以用嘴巴說，也不會用自傷的方式舒緩情緒。」因此陪伴者若是能夠適時告訴朋友，自己願意傾聽，便較能夠減少自傷的情形發生。胡延薇也提醒，見著自傷照可能心底也會害怕，但切記別在訊息中表現出驚恐語氣，避免友人「怕少了這個朋友而選擇隱瞞不說。」

困境五：該怎麼聊天，像平常一樣開玩笑可以嗎？

解方：不妨角色轉換，想想看自己會想聽到什麼

胡延薇以心理課堂活動為例，她曾邀學生討論：情緒低潮時，聽了什麼話覺得最沒幫助？「別再想了、別想太多、加油是排行前三名，但同時也是我們自己最常安慰人的話術」。她建議，若不清楚該怎麼為情緒困擾的朋友打氣，不妨換角度想，如果是自己，會因為聽了什麼話，而感受到善意？

她也提到，過去常會有憂鬱症學生與她進行諮詢時表示：把症狀告訴同學後，同學變得好謹慎、好敏感，懷疑起自己的病症是不是很嚴重？打擊信心。對此，胡延薇建議，若同儕平時相處就常開玩笑，可以正常化。只不過須拿捏對話內容，不應提及疾病相關的武斷詮釋，譬如，憂鬱症就是不滿足等，避免造成有情緒問題的好友感到不適。

此外，珍愛生命數位學習網的「1問2應3轉介」技巧也提到，與有自殺意圖者溝通時，不應擺出恩賜態度、做出突兀或含糊不清的評論、問大量的問題等，而是展現專注地傾聽、展現同理心、保持平靜、尊重他們的意見和價值觀，並適時給予非言語訊息，譬如，點頭、拍肩膀，表達接納和尊重等。

困境六：陪伴久了，我也會有無力感怎麼辦？

解方：別硬撐，退居二線傳貼圖問候也是關心！

當陪伴者自己有情緒時，請盡量避免密切接觸。胡延薇表示，情緒當頭可能會出現不經意的責備話語，譬如，「人家說平均多久時間就會好，你能勇敢一點嗎？」但這樣的口氣卻可能再加重對方的情緒壓力。她建議，若體認自己因陪伴而產生情緒起伏，不妨請求其他夥伴支援，退居二線，簡單的貼圖問候也是關心方式。若周遭的人出現自殺警訊：

● 請不要讓他獨處。

● 去除任何可能用於自殺的物品，如武器、酒精、藥物或尖銳物體。

● 摘打求助電話：安心專線電話 1925、生命線 1995、張老師 1980。

埔里高工輔導週誌



【轉機人物】來自印尼的她，創立了台灣第一個「移工淨灘團」：
用自己的休假日、保護台灣的山與海



2021.3.30 One-Forty

W6/110/04/19

星期天早晨，在台灣的東北角海岸上，一群人徘徊在海岸邊界，其中一位頭戴紫色頭巾，眼上掛著墨鏡的女性移工，他是 Maya。只見他一手抓著垃圾袋，一手熟練的從石縫中掏起塑膠碎屑，過去曾有媒體報導，他與一群印尼移工拾起了台灣海岸上，超過 2400 公斤的垃圾。

我是 Maya，今年 36 歲，來自印尼的西爪哇，我來台灣工作 5 年了，一開始我喜歡和印尼的朋友一起爬山也順便淨山，後來我想說，那不如也去海邊清垃圾好了，所以我從 2018 年開始，在臉書上創立了一個叫 Universal Volunteer（環球志工印尼移工淨灘）的社團，邀請許多印尼移工加入我們，一起在周日早晨淨灘，讓台灣的海岸變的更乾淨。

我們只有一個地球，我們都有責任保護這片土地

剛開始想要清理台灣的海邊時，我們想說先看看台灣的淨灘是怎麼一回事，所以參加了台灣人在基隆外木山舉辦的淨灘活動，卻因為前往淨灘地點的交通不是那麼方便，所以我們遲到了，抵達目的地時，台灣的隊伍也差不多準備離開。這時有一個台灣人，我們後來都叫他「阿伯」，他自願留下來陪我們一起清理旁邊的海岸，從那時候開始，我們和阿伯就像家人一樣，一起吃飯、一起打鬧、一起淨灘。在那之後，我們透過 Universal Volunteer 的社團，讓更多人知道我們每個月會有一到兩次的淨山淨灘活動，社團會取名字叫 Universal Volunteer 的原因也很簡單，因為地球是大家的，不管是台灣人，我是印尼人，你住在哪裡，我們只有一個地球，我們都有責任保護這片土地。

Universal Volunteer，我們都是瘋狂的一群人

我覺得在 Universal Volunteer 中的人都有個特質：瘋狂。因為誰會在難得休假的星期天早起去海邊，在大太陽下切割漁網、搬運垃圾？天氣很熱阿，身體很累阿，神經病嗎？雖然知道很累，但我們知道這都是為了地球好。除了辛苦以外，偶爾大海會飄來從來沒有想過的東西，像是 Yudhi (Universal Volunteer 成員) 說他曾經撿過潛水用的手套，然後到現在都留著，因為他覺得很好看，希望以後淨灘可以再撿到另外一個，湊成一對。

除了偶爾的「禮物」，我最喜歡的是淨完灘後，大家拿出自己準備好的食物，然後一起吃飯，這是我忘記身體疲憊的方法，我很喜歡大家坐在一起，一邊吃飯、一邊聊天，因為我們坐的很近，心也可以靠的很近。

吸取台灣淨灘經驗，帶回印尼保護環境

Universal Volunteer 不只在台灣，我們也開設了印尼分部，印尼的海比台灣更糟糕，除了髒亂甚至還很危險，因為只要海水一多，陸地就會淹水，為了解決這個問題，我們在去年 1 月開始，透過募款的方式，在印尼募集到了 1035 顆紅樹林的種子，然後將這些種子種在印尼的海

岸。進行到現在，紅樹林的計畫已經到第四次了，每次都去不一樣的海邊。而在種紅樹林前，淨灘就是一個必要的工作，但因為印尼很少人淨灘，所以我之前有回去印尼，然後與印尼 Universal Volunteer 的成員分享，我在台灣身上學到的淨灘經驗。

像是淨灘的工具很重要，我們都是自己帶一雙手套以及小刀，比起夾子什麼的，這樣處理石縫中的垃圾可以更來的有效率，也可以清理得更乾淨，有時碰到漁線漁網殘繞在大石頭堆中，沒有辦法馬上抽起，身上的小刀就是最好的工具。

除此之外，台灣淨灘是非常有系統的，在台灣淨灘可以從網路上去申請，也有專用的垃圾袋，也知道那些垃圾可以丟在哪裡，但是在印尼就沒有這個方式，如果我想要在印尼的某個村的海邊淨灘，就必須先聯絡當地的村長，之後才能做這件事，我想，這也是我們未來可以在印尼改變的方向。

不要想這個是誰的垃圾，而是想這個是誰的地球

我們可以一起 Make The Earth More Better，不管你是哪一個國家的人。我們不但要跟台灣人說，更要跟全世界的人說，保護地球是每個人的責任，不要想這個是誰的垃圾，而是想這個是誰的地球。我們沒有辦法預測 Universal Volunteer 十年後會怎麼樣，但是我們接下來的責任是希望可以透過教育，讓小朋友從小就知道保護地球的重要，並且以 Save The Earth 為目標，面對環境的不斷變化，持續進行可以讓地球變得更好的行動。

每位移工都在跨國旅程中尋求成長、創造價值、綻放光彩。對於 Maya 來說，這趟台灣旅程讓遠在印尼的家人生活變的更好，甚至實踐了他對環境保護的一份心力，這肯定是一場意想不到的故事。對於台灣來說，這些移工的到來，撐起了台灣的家庭和建設，而他們不只是勞動力，在移工之外，他們更是一群充滿故事和創造力的夥伴。或許我們能透過善待與我們生活在同片土地上的移工，將每一份連結串連成台灣與東南亞、與世界產生更深刻連結的轉機。我們相信「台灣，是移工的轉機。移工，也是台灣的轉機。」



埔里高工輔導週誌

『小臉、大眼、大紅唇』Instagram 濾鏡，千篇一律的美麗，你膩不膩



2021.04.22 女人迷 by Sersha Lei

W7/110/04/19

隨著越來越多人使用 Instagram 的限時動態，許多濾鏡特效應需求而生，但如果我們仔細觀察會發現，濾鏡的公式不外乎是：大眼、小臉、紅唇，而當我們越來越依賴時，會不會讓單一審美觀愈來愈膨脹，對自己的外貌及身體產生焦慮呢？

近年明顯感覺到，Facebook 退燒、Instagram 當紅；年輕一代開始願意加長輩臉書好友，反正真正的生活抒發與心情書寫，早已移轉到 Instagram。

Instagram 世界，以照片圖像為主，數億個方格，盛載各式各樣的自我解放。大家在這裡找到一片天，無論你現實生活如何，都能開疆闢土，當自己的創世神，打造想要的形象，人人有機會追蹤數破萬、有潛力成為 KOL。「我們來錄一個限時。」根據 2021 年 1 月的一項統計，全球每日有 5 億用戶，會使用 24 小時後即消失的限時動態（Story）。從原先的隨拍隨發，到後來也逐漸像貼文排版，要講究美感、追求某種一致。

像我個人，最初使用限時動態，是為了方便記錄轉瞬一瞬的事，但後來花費愈來愈多時間，在重新調色、排版、增放文字等後製上。Instagram 限時動態的濾鏡（filter），應需求而生。拍照或錄影時，先選好符合情境的濾鏡，按幾下、滑動幾次，輕鬆獲得成品。官方也鼓勵用戶創作，自行打造想要的濾鏡。

除了色調和文字，最受歡迎的濾鏡類別，肯定包含能產生上妝效果的。這陣子，臺灣開始流行「雪餅」濾鏡，一個讓臉上布滿亮面白點的特效，據說能夠遮瑕變美。既有人愛用，就有人不解，在網路論壇如 Dcard、PTT 也曾引發討論。

Demi Lovato 提醒我們的事：濾鏡千篇一律，滿足誰的審美？

即使沒試過「雪餅」，我前幾天和朋友出門時，也感受過上妝濾鏡的實用性。試想，和姐妹們在咖啡廳，一邊吃喝美食，一邊聊天聊到口乾舌燥，有時還真懶得補妝，但為留紀念，還是必須合影。「這個很騙。」「我知道一個更騙的。」我們隨興挑著濾鏡，這年頭，照片騙或不騙，已經能自嘲式的討論，無須害羞。看著畫面中的自己，臉蛋瞬間變小、眼睛發亮有神、皮膚細緻到毛孔全無（不像人類），我們嘻嘻哈哈地很滿意。而事後，再次回看照片，我忍不住開始思考，這個「滿意」究竟從何而來？

雖然「濾鏡」乍看之下，和「修圖」類似，都是變成主流審美「更漂亮」的模樣。但其實，濾鏡有更固定的一套公式——將臉對準相機內鏡後，它會自動偵測，把認為你「不好的」變成「好的」——例如放大瞳孔、縮小鼻翼、染紅唇色。

「有了它，青少年該怎麼學習接受自己？」

“How are teens supposed to learn to accept themselves with this?”

—— Demi Lovato

2021 年 3 月 1 日，美國女歌手 Demi Lovato 在 Instagram 上傳她套用濾鏡後的影片。「這不是我真正的眼睛」「我的皮膚沒有那麼光滑」「所以我的鼻子需要小一點嗎」短短五秒鐘，對於上妝濾鏡，她提出犀利質疑。濾鏡一框，我們被修正、被改變。是什麼，默不作聲地，對我們外貌進行點評指教；而我們也在不經意間，要滿足誰的審美觀。

現代少女少男：我們在虛擬世界，尋找丟失的自信

「幸好我 13 歲時，沒有這種東西（濾鏡）。」Demi Lovato 擔心，Instagram 可能為青少年帶來負面影響，例如產生外貌及身體焦慮、想進行非必要的整形手術等等。事實上，Demi Lovato 的擔憂並非空穴來風。早在 2020 年 2 月，CNN Business 報導指出，一位整形外科醫師表示，她有一半的掛號者，會帶著自己套用濾鏡或修圖後的照片，作為整形範本；而非像過去，詢問如何改善特定身體部位，或以仿造明星藝人的模樣為主。

當人們持續以濾鏡進行展演及偽裝，可能在不知不覺中，讓單一審美觀愈來愈膨脹，我們也愈來愈無法面對真實面貌的自己。女性主義作家 Naomi Wolf 在《The Beauty Myth》一書，提及：「當女人從家庭迷思解放，卻又被美貌迷思控制。」關於大眾媒體的女體呈現，已有許多研究及議論。有趣的是，為 Z 世代的我們，在社群平台上，身兼使用者與創作者，似乎比主流媒介更有影響力。

從另一個角度來看，濾鏡正在滿足新世代的需求。我們之所以使用濾鏡，不外乎是想讓自己在社群媒體，呈現「最好的樣子」，被人稱讚或喜歡。我們可以透過社群媒體，找到在現實生活裡遍尋不著的自信心，勞動及金錢成本低，也簡單得多。而需求的反面，是困境。社群媒體上的表現和成就，容易成為自信心的唯一來源，這在求學階段尤其明顯，也是為什麼，比起成年人，我們更需要關注青少年在其中所受到的影響。

對於理想的模樣、建立自信的管道，想像一直很少。於是不難理解，為什麼從社交模式到審美觀，至今依舊僵化而單一。

如果關掉濾鏡之後——

在同篇貼文裡，Demi Lovato 為自己過去經常使用美顏濾鏡而道歉，表示自己忽略它可能造成的危機。我倒覺得，不必 say sorry，甚至我也不會呼籲「我們都停用濾鏡吧」。畢竟濾鏡確實好玩、有趣、有助於展現某種特色；下次沒上妝但想拍照時，我很可能還是想借用它的「力量」——但於此同時，我也會往前多想一步，思考它背後所揭示的意義。

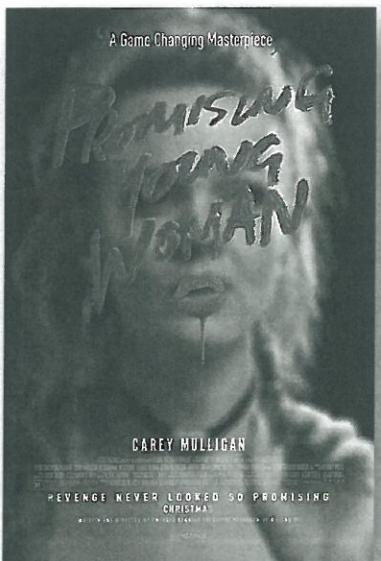
濾鏡或修圖，都讓人處於某種安心狀態，但這份「安心」為什麼存在？我們有沒有機會，另尋別處，找到新的、不一樣的，對待及肯認自己的方式。我很喜歡的詩人 Rupi Kaur，寫過一首詩。她這麼說：「在追求完美的路上，我不斷調整改變，每當我覺得夠美了，對美的定義又倏忽改變。要是根本沒有終點線，我卻在追趕的路上，失去了與生俱來的禮物呢？畢竟缺乏安全感的美，是美不起來的。」

經歷過小狗吐舌、雪餅濾鏡的流行，也讓我們同樣期待，在不久的將來，各種面容體態，都能夠百花齊放，吹起微風陣陣，全是不一樣的美麗。

埔里高工輔導週誌



「被指控性侵是男生的惡夢」《花漾女子》：那你猜猜看甚麼是女生的



惡夢？

W8 2021.04.23 女人迷 by Sersha Lei

W8/110/05/04

《花漾女子》中凱西的好友妮娜遭性侵而自殺，她悲傷難耐，因而休學，並展開一系列的復仇之路。
(註：標題來自片中台詞，不表示「男性不會被性侵」。)

「受到那種指控，是所有男生的惡夢。」
“It's every guy's worst nightmare, getting accused like that.”
“Can you guess what every woman's worst nightmare is?”——《花漾女子》

電影開頭，是喧囂吵鬧的夜店狂歡。妙的是，過往在類似情節裡，鏡頭往往聚焦於性感女體，強調女性的胸臀曲線；而這次或許是導演有意為之，畫面換成一群男子在舞池中央，笨重但輕浮地搖扭身軀，看上去有一種荒唐的好笑。女主角凱西，獨自一人在角落醉得不醒人事，幾名男人在旁打量，大肆批評，嚷著她不該讓自己陷入危險之中。醉倒的女人，出手幫忙的男人，似乎是人們常見又熟悉的劇情發展，故事這麼展開了。

凱西：「每個星期，我都會去夜店，假裝我喝醉了、站不起來。然後每個禮拜，都會有個『好男人』過來確認我是否沒事。」——《花漾女子》

女孩的前程，與男孩的一樣重要

原文片名 Promising Young Woman，直譯是「前程似錦的女子」，背後隱含著一個沉痛控訴。2016 年，「史丹佛大學性侵案」加害者僅被判刑六個月，引起社會譁然。加害者 Brock Allen Turner 為史丹佛大學游泳健將，他的父親表示，兒子不該「僅因 20 分鐘的喝醉行徑而毀掉前程」；隨後判決結果出爐，法官因被告無前科、年紀輕，而判處六個月刑罰。當時化名為 Emily Doe 的倖存者 Chanel Miller 寫下一封公開信，談她的痛苦經歷與所面對的種種不堪，向加害者、加害者家人，以及社會結構，發出上萬字的指控，字字鏗鏘，句句血淚。

不該因為這種指控，而毀掉男孩的前途，那麼女孩的前途呢？

凱西原是醫學生，一直夢想成為醫師，但在好友妮娜遭性侵後，她悲傷難耐，因而休學。無論加害者是否被處罰、如何被處罰，都不會減輕作用在倖存者及其親友身上的傷痛。導演 Emerald Fennell 接受專訪時說，這是一部關於原諒的電影，而在談原諒之前，必須先認清人們就是在這樣的文化中長大成人。所以，我們不去責怪特定的誰，但邀請大眾一同檢視，社會是哪裡出了錯。

共犯結構下的我們：誰是好女人／壞女人？

看到這裡，或許有些人認為，這是針對男性的仇男電影。和「女性主義（Feminism）」經常遭到誤解的脈絡很相像，女性主義常被誤會要對抗男性或將男性視作敵人，將「反『父權』（Patriarchy）」與「反男性」劃上等號。其實，女性主義要捍衛的，是身而為人的權利（rights），如話語權、參政權、生育自主權；要反抗的，是社會結構下的父權體制，而非針對某個特定的

人事物。因此，任何性別都可能厭女，也都可能是性侵文化的共犯。電影裡，凱西先後進行「復仇」的兩位女性，就是典型例證——比如，大學同窗麥蒂森說，妮娜本來就不該喝得這麼醉；比如，主任說，經常收到類似指控，女生本該保護好自己。

在父權體制下，女人被劃分為「好女人」和「壞女人」，性也被劃分為「好性」和「壞性」。女生的成長過程裡，可能被教導必須賢淑、不能隨便與他人發生性關係，向「好女人」這一端靠攏；於是，不知不覺中，我們也學會貶斥其他「壞女人」。這是一種手段，透過分而治之(*divide and rule*)造成對立，鞏固既有的權力結構。遺憾的是，它在現代社會，似乎運作得相當成功。

社會學者 **Allan G. Johnson**：「所有男人和所有女人都和這個壓迫體系有關，我們無法掌控是否要參與其中，只能掌握如何參與這個體系。」

我們每個人都是系統中的一份子。事發後，妮娜所面對到的，從加害者到身旁友人的眼光，都深刻影響了她。

我想要的，不過是你也在乎

《花漾女子》形象鮮明，畫面充滿粉紅感，但包裝在夢幻糖果色下的，是許多心碎與無力。看似堅強又特立獨行，或許是因為，凱西心中的一部分已經死去。當年的加害者，功成名就，即將與愛人結婚；凱西的母親，對她充滿不理解；甚至受害者妮娜的母親，也都希望凱西能放下，不要苦守。復仇是孤獨的路。凱西從未真正傷害她的每一個復仇對象，她用情境和言語，試圖讓對方理解當時妮娜的害怕與疼痛。她想要的，或許從來就只是，有人能與她同樣在乎。

故事最後，迎來驚喜卻悲壯的結局。凱西成功復仇了嗎？從她留下的隻字片語，或許她早已料到，故事的結局就是如此，也只能如此。所有瘋狂與反叛，在社會文化下，仍不堪一擊，得掙扎夢醒。很失望、很感嘆、很悲傷，但或許也是電影想表達的一體制頑強，結構難被撼動，而這正是凱西、女性主義與重視性別議題的我們，必須存在的原因。



埔里高工輔導週誌

非常時期，該如何調適自己的身心狀態？面對疫情，我們能夠採取的 7

項行動



W9 2021/05/17 by 女人迷 盧美姣 心理&職涯諮詢師

在疫情嚴峻的非常時期，該如何調適自己的身心狀態？檢查自己心理、情緒與睡眠狀態是否與平常有顯著差異，避免滑手機、看新聞過度造成的替代性創傷。

上週五下午忽然停電，同事們都無心工作，乾脆到沒停電的咖啡廳下午茶。

疫情延燒、股市下跌，又忽然停電，恐慌氣氛瀰漫。人們盯著手機、查看最新訊息，各路消息揣測懶人包，也只是讓不確定感更強烈。

非常時期，該如何調適自己的身心狀態？

從心理危機處理的角度出發，可以分為三個步驟：

1. 了解與評估
2. 身心照護與調適
3. 尋求專業協助

一、了解疫情資訊並評估個人身心狀態

1. 收看官方直播與消息，了解疫情的傳播、症狀、通報流程與醫療資源，掌握所在地的防疫政策與措施。

2. 評估自己感染 COVID-19 的「可能性」。是否為可能罹患的高危險人群？（醫事人員、接觸確診案例或曾與確診者到訪同樣的地方）避免過度渲染焦慮。

3. 評估自己的身體與心理狀態。身體是否有染疫症狀？心理、情緒與睡眠狀態是否與平常有顯著差異？避免滑手機、看新聞過度造成的替代性創傷。

二、身心照護與調適

調適因為疫情、股災或停電而引發的身心狀況。

1. 不出門在家除了維持正常作息，也要保持適量的運動、睡眠充足，增強抵抗力。
2. 限制自己滑手機的時間，關注情緒，不要讓自己陷入無止盡的黑洞。做有控制感的事，做點自己能做的事情，聽聽音樂、看看書，吃點喜歡的食物（我最愛的方法），確信生活還在自己的掌控之中。

三、適時尋求專業協助

1. 身體若出現跟 COVID-19 有關的症狀，發燒、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常，請立即與當地採檢院所聯繫。
2. 心理狀態出現過度焦慮、憂鬱、恐慌，擔心疫情或受其他事件影響，可撥打安心專線 1925，或尋求專業心理師協助，以免情況惡化。

簡單來說，一般人能做到對疫情最大的貢獻，就是照顧好自己、別給醫務人員添亂，這就是我們當下最該做好的事了。願我們攜手度過這次的難關。