



馨園期刊

2021/12/22

第 61 期

生命教育 悲傷輔導

* 「當自己的遺物整理師」在還能愛的時候，練習好好說再見

* 「FOMO 遊戲 你也跟上流行了？」-認識社群錯失恐懼症

* 高一性別平等教育壁報比賽

* 高二生命教育壁報比賽

* 生命教育影展

* 輔導室與我



「當自己的遺物整理師」 -在還能愛的時候，練習好好說再見

國立嘉義大學輔導與諮商研究所

實習心理師 張家綺

「告別很痛，但那也代表著愛的曾經」，即使沒有人知道”無常”和”明天”誰會先到，但正就因為如此，看似平凡的日常點滴，其實都藏著許多愛的痕跡，在我們還能愛的時候，好好為自己、

一、我是遺物整理師的劇情簡介

今年曾風靡一時的話題韓劇《Move to Heaven：我是遺物整理師》，故事以「曹尚久」前科犯叔叔及患有亞斯伯格症的姪子「韓可魯」飾演，透過叔姪兩人共同經營的「Move to Heaven 天堂移居」的遺物整理公司為主軸，每集由真實事件改編的「亡者」為戲劇主題，講述叔姪兩人每一件委任案件整理亡者遺物的過程中，帶領觀眾看見許多「告別與死亡」發人深省的社會議題，包含：獨居老人的「孤獨死」與貪圖遺產的兒媳；社會新鮮人為生計不捨就醫致死，遺留聽障父母的惋惜局面；LGBT 族群的同性戀情侶因父母不認同而錯過此生相愛的緣分；年邁夫妻攜手為自己訂下忌日的告別方式；韓戰後的棄嬰潮衍生的身分認同的尋親者；恐怖情人等等。透過這些故事主角的劇情，帶領大眾看見如何面對與省思離別、珍惜每一段相遇、學習好好告別與珍惜當下的重要性

二、日常生活實踐五「道」人生

從「我是遺物整理師」延續學習如何好好告別的議題，其實身為高中職階段的我們，可以透過「4+1 道人生」的安寧臨終關懷的告別方式，讓我們從現在開始在日常生活中開始練習好好告別的重要性：

1. 「道謝」：在我們生命裡每一個相遇的人，向他們所做的付出道謝，謝謝讓我們感受到被照顧、被呵護的幸福。例如：謝謝某同學的幫助，製作專題期間總細心提醒我許多不足之處，讓我們專題順利完成。

2. 「道愛」：對摯愛的親人、朋友、伴侶、寵物，說出彼此的真心祝福、以及表達對他們關心的真心話，讓他們知道我們是在乎及愛著他們。例如：黑黑，謝謝牠到我們家來陪伴我們，想提醒牠下雨別跑出去淋雨！我會擔心！

3. 「道歉」：生活中難免會犯錯，但更重要的是勇於認錯且誠心請對方原諒我們的那份勇氣，放下僵持的誤會、解開恩怨。例如：我們冷戰許久，讓彼此造成許多尷尬不悅的感受，但我很重視這段友誼，希望我們能講開回復當初。

4. 「道別」：每一天放學、離家、散會與他人學著珍重再見，試著表達出來想讓對方知道的放心、安心、開心的話語，不再言不由衷，而是言之有愛。例如：媽，謝謝你每天早起送我上學，我會好好照顧身體，讓你無後顧之憂的！

5. 「道諒」或「道善」：與人衝突在所難免，但學著寬恕他人的錯誤，放下那份謹記負向的情緒，同時也別忘了把握手心向下付出的機會、釋出善意。例如：雖然我很氣你，但我想和你好好和解，也想放過自己一直不開心的情緒！

三、失落事件自我照顧法-善用四對，悲傷無畏

身體生病會需要看醫生，同樣情緒感冒了也需要一些方式去治癒與面對，以下提供四種方式一起好好學習如何面對失落與負面事件、好好照顧自己的情緒：

- 1.與「對的人」傾訴：找到一個平常會與她傾訴心事的家人、同學、朋友、寵物、老師，甚至小被被或玩偶都行，可以在情緒失落悲傷的時候接住你、包容你、不評價你的人事物。
- 2.在「對的地方」宣洩：常常聽到長輩叫我們不要哭、不准哭，但情緒說來就來很難停止時，適時找到一個安全、隱密、放鬆的環境給自己傷心的時間。
- 3.用「對的方式」面對：有時候傷心透頂的時候，會想透過各種發洩方式逃避或面對這樣負面狀態，但要提醒自己可以傷心，不可做出傷身或傷命的事。
- 4.以「對的想法」看待：當人面對負面事件的時候，有可能會自責「我怎麼這麼差勁！」、「我明明可以做到為什麼沒有」困住自己，或許可以換個方式鼓勵自己「你已經做得夠好了，別再這麼苛責、為難自己」。

四、失落議題相關社群平台與書籍推薦

現今社群媒體興盛，其實許多平台或網站上的資訊藏著許多可以認識好好告別與面對離別的機會，推薦以下相關主題的書籍、社群媒體、官方網站，讓告別與離別議題減敏感，成為我們日常的一部分（好奇可以掃 QR CODE 獲得連結哦!）：

1.書籍推薦-「風之電話亭」內容簡介：

人生面對離別與無常有時候讓人措手不及，許多時候連好好告別的機會都沒有，而這本書帶領大家看見不同告別的方式，試著透過電話亭讓心裡的苦與傷說出來，讓每一句來不及告別的話隨著風傳遞到想念的愛人或親人，同時也釋放出壓抑許久的情緒。

2.社群媒體網站平台推薦-「單程旅行社(YouTube)」、「Rabbit 兔攝影(FB)」、「安寧照顧基金會(官網)」，透過下列平台更加認識告別的意義：



社群媒體平台	名稱圖示	QR CODE 連結
1.YouTube	 單程旅行社 12.2萬 位訂閱者	
2.Facebook	 Rabbit兔攝影 2,520 位追蹤者 • 正在追蹤 6 人	
3.官方網站	 財團法人 (台灣) 安寧照顧基金會 中華民國 Hospice Foundation of Taiwan	



「FOMO 遊戲 你也跟上流行了？」

一認識社群錯失恐懼症

國立嘉義大學輔導與諮商研究所

實習心理師 張家綺

我們現今擁有各式各樣的社群媒體，可以輕易獲得大量的資訊、最快速的訊息、最即時的关系互動，可是為何我們卻沒有因此而更快樂呢？我們手機不離身的情況下，我們真正

一、你是社群錯失恐懼症一族嗎？

「錯失恐懼」(Fear of Missing Out，簡稱 FOMO) 指當人一離開社群網路，就會產生害怕、焦慮情緒，擔心自己成為社群邊緣人，且極易陷入與他人比較的挫敗感當中，下列關於 FOMO 症候群想法與行為描述，測試一下自己狀況符合了幾項：

- ☐ 我擔心別人比我擁有更多很棒的經歷。
- ☐ 我擔心朋友／同學比我擁有更多很棒的經歷。
- ☐ 當我發現朋友／同學在好玩的事情，卻沒有找我，我會擔心。
- ☐ 當我不知道朋友／同學都在做些什麼，我會感到焦慮。
- ☐ 聽懂朋友／同學們的笑話對我來說很重要。
- ☐ 有時，我覺得自己似乎花了太多時間試圖跟上周遭發生的事物。
- ☐ 錯過與朋友／同學見面的機會，我會感到困擾。
- ☐ 當我擁有美好時光，我一定要分享到網路上（如更新近況）。
- ☐ 錯過一場事先計畫好的聚會，我會感到困擾。
- ☐ 我連在放假時，也會持續追蹤朋友／同學在做些什麼。

二、社群錯失恐懼症對身心健康的影響

社群錯失恐懼症，除了外在行為與想法的影響外，其實也帶給我們許多淺移默化的身心影響，一同來從身心健康的角度，了解社群錯失恐懼症衍生出哪些對我們身心靈的影響與感受：

1. 易懷疑或貶低自我價值感：從社群媒體看到同學與朋友的動態、限時或抖音，在周末或放學時光總是 po 出豐富又充實的行程與活動，就會讓自己易出現「是不是不夠好」，「我是不是輸給他們了」等內心懷疑傾向出現。
2. 易感到孤獨感與低自尊感：在社群媒體看見朋友或同學相約聚餐或相約到圖書館讀書等相關動態畫面，可是卻沒有你的存在或你沒被邀約時，會容易產生「我是不是被排擠」或「我是不是沒人緣才沒被邀請」的人際孤獨感與自尊感懷疑。
3. 過度擔心失去歸屬感與掌控感：面對社群媒體上同學或朋友發了一篇文、動態或訊息總是害怕自己沒有跟上大家流行或討論的話題，而顯得自己不屬於這個群體或班級，或者當自己發了限時動態或貼文後，需要不斷追蹤及掌控誰誰誰按了愛心或讚、誰誰誰又閱覽過我的限動或貼文。

三、如何因應社群錯失恐懼症－覺。思。轉。惜

如果你不知不覺成為社群錯失恐懼症一族，請別擔心！邀請你試著根據以下四項方式可以緩解社群錯失恐懼症帶給你們生活與身心的影響：

- 1.「覺」：留意與覺察，可以紀錄一下你一周在社群使用時間有多久，那這些花費的時間是不是造成你學校生活、課業一些不必要的壓力與困擾。
- 2.「思」：反思與反問自己，如果錯過這些訊息、限動、資訊的我，到底在害怕焦慮些什麼？如果真的錯過，現實中是否就真的應驗你的擔心了呢？
- 3.「轉」：一整天專注留意社群動向的你，應該也很心累吧！你多久沒有好好在意身邊的人事物了，適度轉移生活注意力，其實你擁有的比你想像得更多。
- 4.「惜」：人是群居動物，想透過社群媒體互動是合理的需求，但其實沒有智慧型手機與社群媒體下的日常，你也可以找回並珍惜屬於你生活中真實的人際連結。

★如對此議題有興趣的同學掃描 QR CODE 聽聽「哇賽心理學 podcast」討論錯失恐懼症對青少年的影響哦！



高一性別 平等教育 壁報比賽



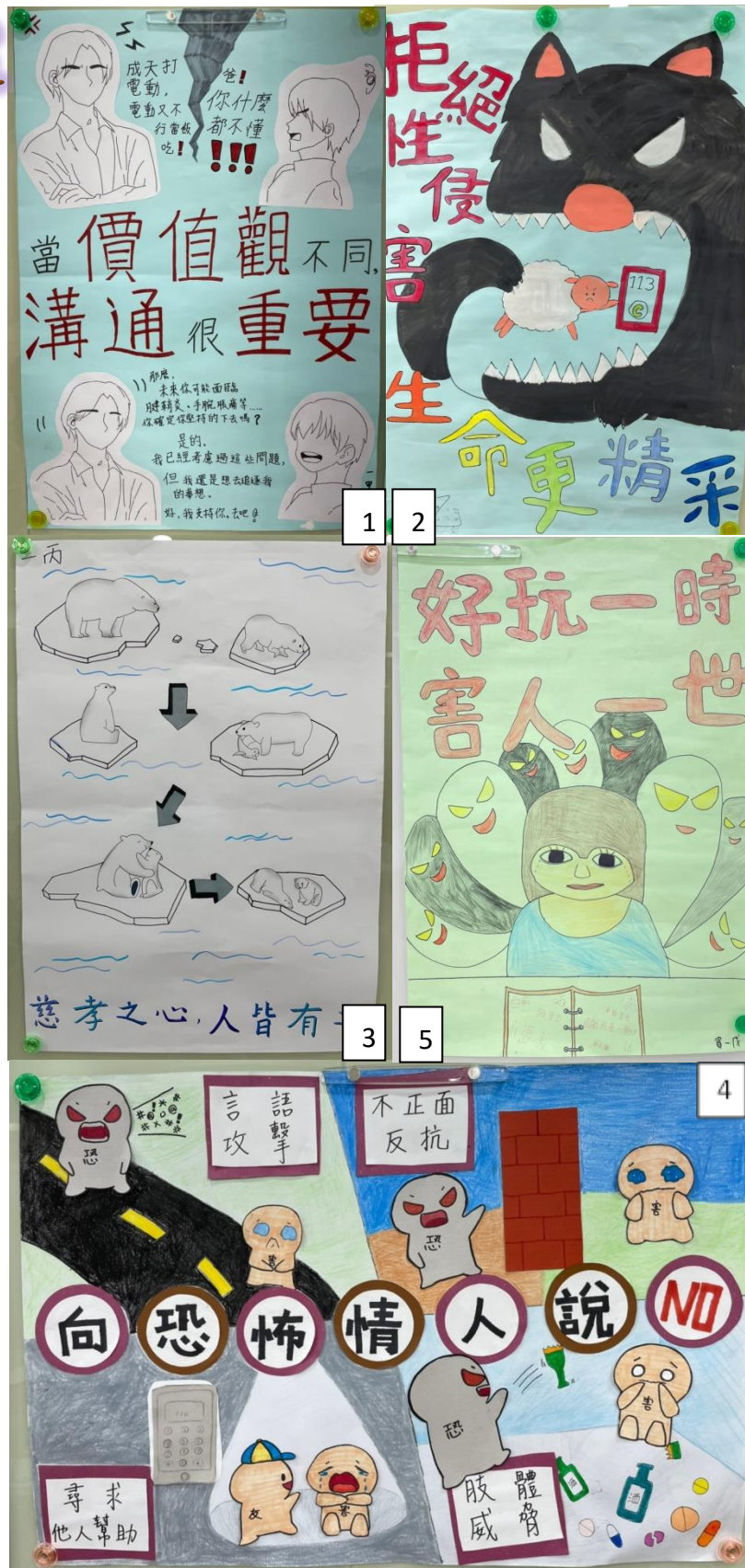
1.一甲：在子女與長輩溝通、討論未來目標時，總會出現意見分歧，而「溝通」就像是兩者思想鴻溝之間的橋樑，能讓雙方更了解彼此的想法。

2.一乙：以狼和羊隱喻，狼惡劣行徑的形象與手無縛雞之力的羊形成了強烈的對比，就像現實中性侵害的加害者與受害者。

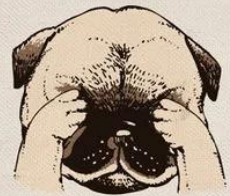
3.一丙：我們以北極熊代表長輩，冰代表長輩的壽命，而我們以小北極熊呈現年輕人，因為現代人總是敷衍的孝順長輩，所以我們才會以簡單的圖畫以及文字代表現在年輕人孝順的方式，也提醒大家愛要及时。

4.一丁：「向恐怖情人說NO」，我們參考了四種不一樣的恐怖情人的特徵，並畫了下來。

5.一戊：如果過度開玩笑，會使那個女孩心裡不好受，所以我們畫了很多人在一個女孩的周圍背後嘲笑她人，因為嘲笑她的那些人通常不知道已經對那個女孩造成傷害。



- 1.一己：如果是當事人，要勇敢說不，有時候若朋友覺得是在開玩笑，但自己感到不舒服時，也要告知他們。黃色笑話並不是一件好玩的事，有些人並不喜歡，應該要考慮別人的想法。對別人的性向開玩笑也是屬於性騷擾，如果感到不適，應該要告訴師長或同學。校園性騷擾並不是一件好玩的事，必須要尊重他人，降低性騷擾的問題。
- 2.一庚：逐漸成長的我們也將會面對談戀愛的问题，我們想透過圖像來表達身為學生的我們是否適合談戀愛，以及有關於談戀愛的正確態度。
- 3.一辛：親子間難免會有一些爭執，但硬碰硬絕對不是好辦法，有效溝通才能解決問題，也能讓親子的感情更好。
- 4.一忠：「跟網友約見要注意安全」「摸摸也不行」「看看也不行」。





高二生命教育 壁報比賽

1.二甲：藉由班上同學與老師一同出遊的合照，展現班級和老師的情誼，可以藉由各種機會和老師更加親近。2.二乙：我們剛到斗家時的第一次大型的活動，令我們非常的印象深刻，每位同學都非常的努力，班導認真地為我們加油，經過這次活動後，班上的凝聚力和感情也越來越好。3.二丙：我覺得有貓咪的地方就是斗家最美好、最療癒的地方。4.二丁：今年是他們高三的最後一次運動會，其中一個人卻在大隊接力的最後一棒跌倒了，但她還是不放棄的爬起來繼續完成比賽，這樣的精神很令人佩服。5.二戊：我覺得斗六家商的學生都非常友善有禮貌，令我感到非常棒。

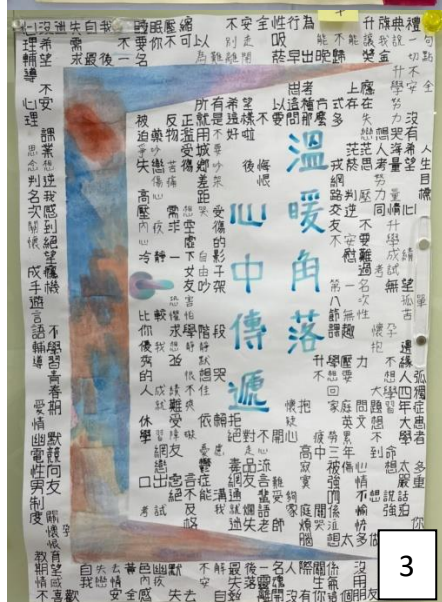




1



2



3



4

1.二己：輔導室是學校處室中充滿溫暖、包容的，老師時常開導以及回答，我們心中的種種疑問，也時常發給我們小書以及活動傳單，所以將輔導室帶給我們的事物呈現出來，也讓大家知道輔導室是一個充滿愛及信賴的空間。

2.二庚：由於每天要上課的關係，廣設科最常用來做作業作品的時間，通常是下午和晚上，所以我們以夕陽和月亮作為主角，並且在他們的周圍圍繞著廣設科日常必備的事物。

3.二辛：我們運用了許多文字排列，文字內容為我們在生活中有時候會遇到的狀況，中間有個門向內打開的樣子，意思是指當遇到這樣的問題時可以去輔導室聊

4.二忠：輔導室的資源是很豐富的，我們的理念是老師們總是面帶笑容，熱心滿滿的幫助需要被安慰的心，運用舒適的環境和氛圍，讓學生心靈先達到放鬆，再進入正題。





生命教育影展



馬拉拉：改變世界的力量

年僅十六歲的馬拉拉口齒伶俐、勇於表達意見，大力的提倡、為失學孩童們爭取受教權。然而，她的熱情卻讓她挨了子彈…

鬼門關前走一遭的馬拉拉，成為諾貝爾和平獎有史以來最年輕的候選人。她依然堅持爭取並捍衛孩童、女性的受教權，迄今仍不斷受到恐怖組織的死亡威脅。

那才是我的世界

落魄的拳擊手金趙夏，在走投無路之下跟媽媽回家借住幾天，但回家後赫然發現自己多了一個有自閉症傾向的弟弟，在幾天的相處過後，他發現弟弟雖然有殘疾，但他很會彈鋼琴，很會煮泡麵，打電動第一名，所有的鋼琴知識都是從 youtube 上面學來，完全沒有上過任何音樂課，卻彈出如此觸動人心的旋律，因此在母親的唆使下，這對兄弟開始熟悉彼此的存在，譜出一段新的人生樂章。



82 年生的金智英



金智英是個 30 多歲的平凡韓國女性，她常因現實生活中全職家庭主婦和母親的身分而感到苦惱。雖然與所愛的男人結婚，辛苦養育女兒的生活迫使她放棄許多事，但智英仍相信自己很滿足於現狀。

然而，智英的丈夫大賢發現她的狀況比想像中還要嚴重。擔心的大賢決定求助心理諮商師，他告訴醫生：「我妻子變成其他人了。」智英說話時，有時就像自己的母親、她最好的朋友、甚至還有她已離開人世的奶奶……





輔導室與我

日期	輔導室與我的親密接觸內容
整學期	班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)
整學期	輔導股長集合
整學期	高二熱心志工隊服務
整學期	心理諮商(生涯探索)體驗活動
9/22	當自己的遺物整理師心衛講座
9/26	家長親職教育研習
10/3	人際關係-自我探索小團體
10/6	家庭教育暨性平講座
10/6	高二生活適應量表與高三興趣量表施測
10/15	高一生命教育影展
11/3	友情陪伴暨親情互動講座
12/1	高三興趣量表說明會
12/2	高二升學說明會
12/3	高一賴氏人格解測暨憂鬱症防治宣導
12/11	家庭與我-心靈成長小團體
12/15	認識社群錯失恐懼症帶來身心健康的影響心衛講座



當自己的遺物整理師



友情陪伴暨親情互動



高三興趣量表說明會



自我探索小團體



高一賴氏人格解測



發行人：許校長 永昌
總編輯：輔導室 蕭淑仁主任
執行編輯：輔導室 李永信老師
出版單位：國立斗六家商