

發行人:蔡一鳴學務長

總編輯:黃宏宇主任

執行編集:學輔中心

發行日期:108/10/15

本期簡介

親愛的導師們好，轉眼間已經開學一個月了。在進入大學後，無論是迎新活動、社團體驗、課業分組、甚至在外住宿生活，同學們都正在經歷不同與以往的社交圈。除了面對面的直接接觸以外，在當前的網路世代下，還有一個龐大潛在焦慮源-網路社交圈。

隨著網路、3C 產品日漸發達，網路社群媒體影響力日漸攀升，與當今大學生密不可分。Instagram、臉書等軟體盛行，同學可以隨時在上面發佈自己的近況：「去哪邊旅遊」、「分享生活的心情」、「當前感情狀態」、「買了什麼新衣服」、「看了哪齣新電影」，除了原本現實的生活圈以外，同學們可能也正透過屏幕煩惱著，如何在社群媒體中打造自己的形象，另外由於網路是公開的分享平台，分享的內容也有迅速性、隱私性低的問題需要特別留心。

心靈交流站：

社群媒體在大學生使用族群相當高，李曜安（2014）研究指出大學生使用臉書主要的目的包含：

- 社交：人際互動、連絡舊朋友、結交異性，35%。
- 抒發心情壓力：分享生活、分享心情、抒解課業生活壓力，25%。
- 休閒：跟著大家用、打發時間、好玩有趣，23%。

董氏基金會指出(2019, 華文心理健康網)英國皇家公共衛生協會(RSPH)與年輕人健康運動(YHM)共同研究發現：最容易帶給年輕人負面心理健康影響的社群媒體就是 Instagram(IG)。該研究於 2017 年訪問 14-24 歲英國年輕人，以五大社群媒體平台，詢問受訪者身心健康相關問題，例如情感支持、焦慮、憂鬱、寂寞、睡眠、自我認同、外在形象、霸凌等。結果發現，五大社群媒體平台排名從最正向到負向的為：Youtube 被評為最正向平台，其次是 Twitter 和 Facebook，對年輕用戶的心理健康最負面影響的是 Snapchat 及 Instagram。

從研究顯示使用社群媒體除了打發時間、抒發心情以外，亦提供同學很好的社交網絡及情感支持，但不能忽略社群媒體可能帶給同學的問題。因為網路的便利性，同學開始能夠隨時彼此相互聯繫，獲得即時回饋，卻也因此產生新型態的人際焦慮。主要的原因是照片呈現的日常生活太美好以及經過修圖美化的身材與自我形象等，或對貼文的「愛心數」、「按讚數」、「留言回覆數」的關注與追求，導致容易與他人進行比較、或流於競爭，而有焦慮、沮喪、憤怒或孤單等情緒。

身為導師，我們可以：

- **留意同學在班級上的人際互動情形，減少惡性循環**

研究顯示當個人獲得的現實社會支持較低時，容易尋求更多的網路社會支持，增長在網路的時間與互動。觀察學生平時在班級互動中，是否難以融入分組，人際圈支持比較薄弱，轉而投向網路社交圈。(余泰魁、鄭時宜，2005)

- **鼓勵同學建立多樣的分享管道**

除了在網路分享以外，也可以找尋自己比較信任的親友、師長訴說自己的生活近況。導師是第一線與同學接觸的角色，目前校園內常見的聯繫方式有班級 line 群組，可以在群組中留意同學的互動參與度、活躍度，或是定期的班級聚餐分享近況。此外，學輔中心也提供一對一晤談服務，分享的內容全都是保密的，提供同學一個安心自在的分享空間，可以鼓勵同學到學輔中心預約。

- **提醒同學分享內容及回應方式**

網路平台分享便捷，資訊卻也是公開的。雖然在網路抒發自己的動態可以獲得及時的回應，然而分享的對象、分享的內容，卻是任何人都可以瀏覽的。很可能會有散布、轉發的風險。另外，由於每個人都能自由回應對方，有時候在衝動的狀況下，同學可能也會低估自己的回應對他人的負面影響，無形間造成誤會和傷害。

- **建立不同形態的休閒活動**

除了將自己的生活重心放在網路平台，與好友分享以外，導師可以鼓勵同學參加有興趣的系上活動、課外活動、學校社團。從而找到志同道合的夥伴，建立起自己人際交友圈。也可以透過實際參與的過程中，重新找回與周遭真實的連結。

- **生活停看聽**

鼓勵同學除了盯著眼前的屏幕外，讓心思、感觀回到真實世界中。感受一下周遭人與人的互動，不論是放鬆的喝口水，仔細感受一下空氣中的涼風，甚至也能跳脫螢幕實際與身邊的同學聊聊天，分享生活近況，都能更幫助我們專注於當前的生活。



結語

網路社交生活已成為大學生不可或缺的部分。回歸到背後的渴望，不外乎想找到一個與人親密的連結、情感交流的需求。而使用網路平台雖然有便捷性，也要回過頭來留意分享的安全，對他人造成的影響。如何讓屏幕中的自己，與真實生活中的自己都可以自在的與人交流，是當前世代需要學習的新課題。

心靈領航員

108 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



108 學年度第一學期活動

成長團體系列

- *愛情留聲機-親密關係探索團體
11/12. 11/19. 11/26. 12/03. 12/10. 12/17
時間:18:00-20:30 地點:勤樓樓C305
- *藝想不到的自己-自我探索工作坊
11/16. 11/17
時間:9:00-16:00 地點:勤樓樓C305

星光小時光

- * 10/03(四) 星光電影院-被抹去的男孩
- * 10/22(二) 藝起FUN輕鬆-藝術媒材體驗
時間:18:00-21:00 地點:勤樓樓C305

重要訊息

每參加一次活動,即可於右方蓋章,
集滿三個章,可攜此卡片到學輔中心
換取精美的小文具,12/18(三)開始兌換,
限量10份,敬請把握機會喲!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁
或電洽 (02) 2311-3040轉4335

成長團體系列

親密關係探索團體

愛情留聲機 親密關係探索團體

還記得那些陪伴我們的流行歌嗎？

有時候我們很靠近，卻也如此不同

讓我們在旋律中一起分享故事

認識愛情中的自己

還有對於另一半的期待吧！



招募對象：有交往經驗之本校學生

活動時間：11/12 - 12/17 每週(二) 18:00-20:30
共六次，請全程參與哦！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：馬學顯、陳崑諺實習心理師

報名時間：至108. 10. 20(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，
以了解彼此的期待哦！



自我探索藝術治療團體

108-1臺北市立大學-學生輔導中心

藝想不到自己 -自我探索工作坊



你是否曾經好奇過...

我是什麼模樣？

在人群中的自己呢？

是否也有自己不曾發現的一面？

從藝術媒材裡看見不一樣的自己吧！

(無須任何藝術基礎，只要帶著放鬆的心情前來即可!)

招募對象：對於自我探索有興趣之本校學生

活動時間：11/16 (六)、11/17(日)-09:00-16:00

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：馬學顥、陳賞諺實習心理師

報名時間：至108.10.20(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335



掃我報名

*注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，以了解您的期待哦！

星光小時光

108-1臺北市立大學-學輔中心

藝起

FUN

輕鬆

-藝術媒材體驗

課業、家庭、友情、愛情、工作
在不同場域都好努力的你
值得好好休息，善待自己

我們一起透過藝術媒材魔力
讓這些累積的壓力找到出口
準備好之後，生活再繼續努力

-- 參與活動者，可將自己的作品帶回家唷 --

招募對象：想要體驗藝術媒材的本校學生
活動時間：108/10/22 (二) 18:00-20:30
活動地點：勤樸樓C305大團輔室
帶領者：馬學顯、陳賞諺 實習心理師
報名時間：即日起至10/07(一) 17:00為止

洽詢電話：(02)2311-3040分機4335

報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!



掃我報名



藝起 Fun 輕鬆-藝術媒材體驗

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4334)

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

參考文獻

中文部分:

李曜安 (2014)。大學生人際關係、人格特質、線上社會支持與臉書(Facebook)成癮之關係研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士班碩士論文，臺北市。

余泰魁、鄭時宜 (2005)。影響虛擬社群線上行為因素之研究。國立金門技術學院學報，(1)，91-102。

溫婉玉 (2009)。大學生人際關係、自尊、網路使用時間和網路成癮傾向研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，臺北市。

華文心理健康網:<http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=2409>