

本期簡介

親愛的導師們好，滑世代的交友關係常常是透過左滑右滑開始，而交友軟體大量使用所衍生的議題無疑的透過各種方式來改變新世代的生活樣貌。上期陪同老師們一起踏入交友軟體的世界，來了解現今年輕人們最常使用的交友軟體以及了解人們依賴交友軟體的原因，本期則探討現代快速交友所造成的副作用以及能夠協助學生之辦法，期待能帶給老師們一些新的觀點陪伴學生們在資訊爆炸的時代保持健康快樂的身心狀態。

心靈交流站：

1. 交友軟體所帶來的副作用

- **容易感到焦慮，心情起伏大：**雖然使用交友軟體常常帶給我們的愉悅的感受，但在「等待」訊息的過程中，我們很容易的會對手機螢幕對面的人有無限的期待與幻想，當對方的行為與你期待的有落差時，便會產生不安與難受的心態，心理的擺盪起伏大。長期而言，這種情緒壓力會使人身心受影響。
- **想獲得滿足感的同時卻失去自我：**現今交友軟體形式百百種，但還是脫離不了以「你選我、我選你」的方式運行，我們在挑選別人的同時，當然也會希望別人能選擇自己，於是「想被認同」的欲望隨之出現。開始注重選擇的照片是否吸引人、文字用詞是否受到他人喜愛，甚至會有跟風，改變自己的風格，以迎合其他人的品味，這些行為扭曲了真正的自己。
- **加重無聊、孤獨、厭世感：**我們總覺得交友軟體可以使生活變得豐富多彩，其實比起那些精彩時刻，更多的是找不到聊得來的朋友以及等待的孤獨感。而厭世感，是在於自身原先的情緒加上聽了太多他人的負面情緒，當我們無法覺察自己當下狀態並在這樣的負向環境中太久，接收的觀感是低迷時就會變得更加厭世。

2. 我們需要注意什麼

- **時常覺察自己的狀態：**過度依賴交友軟體可能會使人在現實生活中變得較為退縮，將大量的精力與注意力都放在網路世界中，是時候需要將一些注意力放回自己身上，每天花一點時間靜下來，想想自己最近的心情與狀態，在這變遷快速的世代中找到自己舒服的速度。
- **接納自己最真實的樣貌：**人們習慣讓自己保持在最好的樣貌、在網路上習慣放上自己最好看的照片、聊天時只聊對方感興趣的話題，久了我們似乎也忘了什麼是真實的自己。試著與自己相處吧，花一些時間與自己對話，找到一些方法與自己同在，例如「正念飲食」就是一個好方法，在三餐進行中營造出安全的環境，在進食的當下仔細留意你的內在（肉體、腦和心），以及外在（周遭環境、正在吃的東西和所發生的一切情況），不帶批判或評斷的全面性覺察自己。
- **對於新型態詐騙具警覺性：**科技改變了年輕族群認識人的方式，開始與結束一段感情都在加速。年輕人們將自己大把時間都放在虛擬社群上。科技的變遷快速，很多的人其實是還沒有做好準備或是了解就投入使用交友軟體，對詐騙者來說，交友軟體是一個提供精準客群的流量池，因為在這裡的所有使用者，都有急迫、強烈的情感跟交往需求。將詐騙手段與人們的需求掛勾，很多使用者在不知不覺中失去了金錢以及對人的信任。

3. 導師可以怎麼做：

了解學生們流行的交友軟體與使用原因，能夠幫助導師更容易貼近學生，理解學生們的心理狀態及行為，以下的一些輔導策略協助導師們去辨識和協助大學生們，使師生之間的隔閡縮小，使學生感覺到被接納和信任。

- **在開學時舉辦導師聚會，或是鼓勵班上幹部舉辦班級活動**

從寒假到開學，很多學生會需要適應的時間與空間。因此導師們可以在開學時舉辦聚會，創造學生們可以聚在一起，加速熟悉校園生活的機會。也鼓勵班上的幹部可以舉辦一些班級活動，增加班上同學的凝聚力，同時在導師聚會中可以試著了解同學們的交友狀況並給予關心。

- **鼓勵學生正視自己的不適感**

透過與學生們討論交友軟體的使用狀況，協助他們觀察自己使用交友軟體後帶來的感覺，並可根據不同學生的生心理狀態給予最合適的協助。例如：學生們因為使用交友軟體，而產生網路沉迷，將大量的時間花費在網路的使用上；若學生們因為交友軟體上的交友狀況，而產生被詐騙的情形，導師們可以提供相關協助的資源且將學生們轉介到相關處室尋求協助。

● 藉由心理衛生活動協助學生們建立健康的人際模式

導師們可以向學輔中心申請符合班上同學狀態之相關議題的講座，例如：人際關係、心情調適等，中心會依據導師們申請的主題與時間進行安排。中心每學期會舉辦多元的活動，導師可以向學生們推廣人際關係探索團體、工作坊等活動，讓學生們除了平常課堂參與外，也能在其他的場域中探索自己的人際關係與建立人際支持。另外，學校內外的志工服務、體育等活動與社團，都是能讓學生建立正向人際經驗的方法，供導師們參考。

結語

交友軟體成功的滲透至現代人的日常生活當中，過度使用交友軟體容易造成人們心理之副作用，對於各年齡層的人都是一種新的適應挑戰。新形態的詐騙與孤獨感使得人與人之間的距離愈來愈遙遠，若我們能夠透過自己的力量與身邊的人建立真實的連結，相信在這樣的時代中，連結與陪伴也能源源不絕。

參考文獻：

吳浩融、劉芷妤、林郁儒、江俊陞 (2020)。財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心，
109 · 1。

林家麒 (2017)。尋找你的真命天菜! 交友軟體使用族群大揭密。取自

https://www.eolembrain.com/Latest_View.aspx?SelectID=457

Jamie Ducharme (2018)。交友軟體有助於愛情生活，也可能傷害心理健康。取自

<https://www.thenewslens.com/feature/timefortune/102884>

孔德廉 (2019)。掛睡、共食、無痛社交——網路世代用線上陪伴 App 應對寂寞。取自

<https://www.twreporter.org/a/new-close-relationships-net-generation-dating-apps>

孔德廉 (2019)。世紀之疫下的親密關係：被演算法推升的數位愛情，撫慰了誰？取自

<https://www.twreporter.org/a/covid-19-digital-love-dating-app-loneliness>

心靈領航員

110學年度第二學期 學輔中心（博愛校區）活動看板

星光卡



110學年度第二學期活動

成長團體系列

*「睿智校園生活」－人際關係與自我探索團體
3/22, 3/29, 4/12, 4/26, 5/3, 5/10
時間：18:00-20:00 地點：勤樺樓C302

*「家庭的幸福劇本」－家庭關係自我探索團體
4/14, 4/28, 5/5, 5/12, 5/19, 5/26
時間：18:00-20:00 地點：勤樺樓C305

星光電影院

*03/16(三) 美女與野獸
*04/07(四) 隱憂500日
時間：18:00-20:00 地點：勤樺樓C305

學輔中心主題週

*憂鬱與趣味團體活動
時間：5/3-5/5 12:00-13:00 地點：榕樹下

*「年輕族群的憂鬱自我與壓力紓解」講座
講師：周昕蘭 諮商心理師
時間：5/10(二) 13:00-15:00
地點：C115

*「鬆弛放鬆玩・心靈遊戲形」工作坊
講師：劉玉文 諮商心理師
時間：5/13(五) 14:00-16:00
地點：C305

-重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，集滿三個章，可換此卡片到學輔中心換取精美文具、6/6(一)開始兌換、數量10份、數量把完為止！



活動詳情請掃右方QR Code至學輔中心網頁
或電話(02) 2311-3000轉4335

成長團體系列

人季探索團體

校園生活・人際覺察與自我探索團體



延長報名!!!
抓緊時間
趕快掃描Qrcode

我有時候會對於自己
講話感到後悔...

我在交朋友上
會覺得不自在...

4/12-5/24 每週二 1800-2000
共六次

我有時候會
感覺到自己與
他人格格不入...

地點：公誠樓 421
帶領老師：胡禾芳 老師

報名截止日111.04.05，報名成功後，將會安排初步面談。



家庭關係探索團體

台北市立大學 學生輔導中心

家庭的幸福劇本

家庭關係自我探索團體

家，是塑造我們的起源，也是我們學習各種事物的源頭。

長大後的你，是怎麼看待家的呢？

在成長的過程當中，你是否曾好好梳理過「內心的家」呢？

邀請你透過參加團體，整理對家的情感、想法及感受，
更加了解家庭成員互動如何影響自己，一同寫下屬於你的家庭故事！

招募對象：臺北市立大學在校學生

活動時間：111/4/13-111/5/25 每週三 18:00-20:00
(共6次，請全程參與活動喔！)

地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：張芝瑛 實習心理師

報名時間：至3/30(三) 23:59截止

洽詢電話：(02) 2311-3040轉4335

注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，以瞭解彼此的期待喔！



報名請掃右方QR code

星光小時光

星光電影院—戀夏500日

臺北市立大學 學生輔導中心

星光電影院

戀夏500日



請掃描QRcode
填寫報名表單，
或至學輔中心
網站查看相關
資訊。



時間：111/4/7(四) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305大團輔室

講師：張芝瑛 實習心理師

星光小時光

好想談戀愛—親密關係自我探索工作坊



好想談戀愛

愛情探索工作坊

- 活動時間：2022.05.21(六) 09:00-16:00
- 帶領者：張芝瑛、胡禾芳 實習心理師
- 地點：勤樸樓305



報名截止日期為5/6，報名後將會電話通知與您進行初步面談。

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/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

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！

110 學年度第二學期
臺北市立大學天母校區學務處學生輔導中心
心理衛生推廣活動報名表
(煩請導師協助安排以班級為單位參加)



學輔中心本學期辦理性別平等教育、生命教育、生涯及關係探索等系列課程，辦理形式包含全校性專題講座、班級座談、心理測驗、團體/工作坊、電影賞析及主題週活動等，請導師協助宣傳，並鼓勵同學們踴躍參與。座談每場次可有 1-2 班級參加，以報名先後次序為主。請導師在報名時以順位一、順位二勾選意願，以利行政安排，謝謝您的協助！

如果任何疑問歡迎來電，學輔中心施雅芝老師/余登猷老師，聯絡方式(02)2871-8288 轉 7934。

班級報名表如下：(填寫完畢，[可直接回傳 serve@utapei.edu.tw](mailto:serve@utapei.edu.tw)，會盡速處理回覆)

一、報名資料

系級		參加人數	
導師姓名		導師聯絡電話	
聯絡人(學生)姓名		聯絡人(學生)聯絡電話	
本班參加意願	<input type="checkbox"/> 無法參加 <input type="checkbox"/> 可以參加，參加場次意願如下		

二、全校性專題講座

場次	講座	時間	地點	講師	報名意願
1	【生命教育】 心理師的鋼管舞人生	111.04.26 週二下午 13:10~15:00	行政大樓 C507	諮商心理師 黃璧君	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
2	【生命教育】 創造自己的實踐夢想 之道	111.05.03 週二下午 13:10-15:00	行政大樓 C507	全方位創作型藝人 蘇達老師	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
3	【性別平等教育】 媒體事件。性別識讀	111.05.17 週二下午 13:10~15:00	行政大樓 C507	台灣性別平等教育協會 監事 蘇芊玲 副教授	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二
4	【性別平等教育】 性愛好科學	111.06.07 週二下午 13:10-15:00	行政大樓 C507	諮商心理師 李翊平	<input type="checkbox"/> 順位一 <input type="checkbox"/> 順位二

三、班級座談 (各班可自訂時間及地點/十人報名即可成團)——辦理時間為 1 或 2 堂課。

場次	主題講座	參加時間	地點	講師	參加對象
1	【壓力調適】 面對自我批判， 與壓力化敵為友!	自訂日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 2 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 蔡秉諺	各班級
2	【自我探索】 擁抱不完美的自己!	自訂日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 2 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 楊涵芳	各班級
場次	心理測驗講座	參加時間	地點	講師	參加對象
1	【生涯探索】 興趣沒有目的地 —生涯興趣量表	自訂日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 2 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 蔡秉諺	各班級
2	【人際行為探索】 建立人與人之間的連結 —人際行為量表	自訂 <u>施測</u> 日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 1 小時)	____ 大樓 ____ 教室	實習諮商心理師 楊涵芳	各班級
		自訂 <u>解測</u> 日期/時間 順位 1 _____ 順位 2 _____ (約莫 1-1.5 小時)	____ 大樓 ____ 教室		

四、團體/工作坊 (請協助宣傳，學生個人自行報名參加)

場次	團體	時間	地點	講師	參加對象
1	【人際攻略寶典】 人際應對&表達探索團體	111.03.16-05.11 周三晚上 18:30-20:30 (合計八次)	行政大樓 C223 團體室	實習諮商心理師 楊涵芳	本校學生 6-8 人
2	【練愛 ING】 親密關係探索團體	111.03.17-05.12 周四晚上 18:30-20:00 (合計八次)	行政大樓 C223 團體室	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 6-8 人

五、電影賞析-微光電影院(請協助宣傳，學生個人自行報名參加)

場次	電影賞析片名	時間	地點	講師	參加對象
1	成長中伴隨著取捨 —《無敵破壞王 2》	111.03.15 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 10-15 人
2	Crazy for trying and crazy for loving —《愛瘋狂》	111.03.22 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 楊涵芳	本校學生 10-15 人
3	我們都曾有過的青春 —《淑女鳥》	111.03.29 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 蔡秉諺	本校學生 10-15 人
4	勇氣與接納 —《窈窕老爸》	111.04.12 周二晚間 18:10-20:30	行政大樓 C805	實習諮商心理師 楊涵芳	本校學生 10-15 人

六、活動擺攤(請協助宣傳，學生自由參加)

場次	主題	日期(起訖)	地點	參加對象
1	【生命教育】 「尋」「人」啟試	111/05/10(二) 111/05/13(五)	行政大樓 1F 廣場	教職員工生

★感謝各位導師的協助與配合，若有問題請打分機 7934 或

Email: serve@utapei.edu.tw 洽詢!



♥ 學生輔導中心(天母校區) 關心您 ♥