

♥ 近期活動訊息

1. **【國立臺北藝術大學 - 單獨招生】**：簡章已公布，歡迎有興趣的同學請自行至北藝大網站瀏覽相關資訊，報名日期 113/11/11(一)至 11/20(三)。
2. **【114 學年度繁星/個申簡章開放查詢】**：114 大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢！請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選「校系分則」進行查詢，了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定喔！
3. **【114 學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配表】**：輔導處已將完整版及簡要整理版公布於[生涯規劃專區(升大學資訊)]-[大學核定名額]，歡迎高三同學及家長瀏覽。
4. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見輔導處網頁「最新消息」、各大學招生網頁，或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱。
5. **【生命教育月 - 繪有那麼一天】**：「死亡、幸福、活、我是誰、活在當下」五大主題活動體驗區，歡迎來輔導處外長廊享受自己的此刻，找到關於 - - 我是誰。
6. **【「微小日常」- 影像輕書寫】**：明信片投稿中！！！邀請同學拍下你心中很美的瞬間，投稿到 QR CODE 表單，優選作品可獲得 FUJI 即可拍一台！
7. **【臺北醫學大學 Open Day】**：113/12/1(日)9：00 在北醫信義校區辦理 Open Day 活動，進行特色課程、相關學系介紹與醫事體驗，透過活動及校園導覽，讓師生家長更深入認識學群領域與學系專業，感受大學校園氛圍與環境，詳情請參見輔導處網站「最新消息」。



♥ 性平教育文章

是愛情，還是你不安的模樣

作者：張維宏 諮商心理師

你是巨大的海洋，我是雨下在你身上
我失去了自己的形狀，我看到遠方，愛情的模樣

#愛情的模樣(五月天)_1999.7.7

這是五月天第一張創作專輯收錄歌曲裡的一段歌詞...，你是不是也有過那種迷上某個人的感覺，慢慢的覺得自己失去原本生活裡的步調跟方向，在親密關係裡的自己彷彿越來越渺小、一點一滴的漸漸失去了自己的形狀...

然而這真的是愛情的模樣嗎？又或是我們內在深處的那個曾經被忽視、孤單、缺乏信心的孩子在與自己相望著？

從依附理論學家的研究基礎中我們可以發現，童年階段所遭遇的關係恐懼，會一直持續重現在成人的關係中；美國的心理治療師 David Richo 巧妙的用以下兩句話，介紹了在親密關係中可能產生的恐懼：

害怕被遺棄，害怕失去別人；這會讓我們墨守成規，或拼命的佔有別人。

害怕被吞噬，害怕失去自己；這會讓我們逃離關係，並與別人保持距離。

(David Richo, Ph.D.)

你在關係當中經常是那位對另一半步步進逼，想隨時隨地都「一起」行動、渴求關係、害怕失去的伴侶？還是那位當親密關係來敲門時想一個箭步逃開，以表面的獨立自主來逃避情感需求的反依賴(counter dependency)情人？

當這些現象在親密關係中一再的重複發生，也許你該先面對的是那些來自於內在的感受...那份不安全感。

如何卸下不安全感，在開始擁有穩定關係之前；有幾項可以提供你去思考或感受的嘗試：

一、輕撫自己曾經的傷痛，開始自我照顧：

試著回顧自己童年時期，那個曾經需要被照顧、擔心被遺棄、總是被忽視的孩子。明白自己曾經受過的傷，清楚現在的自己已經有能力，同時也懂得找出方法好好照顧自己。

二、處理被遺棄或是失去自己的恐懼：

在每次心煩意亂時貼近自己的感受，真誠的去面對那種親密恐懼(Intimacy fears)，試著向對方說出你的害怕失去或是擔心對方靠近而失去自己控制權的感受，讓自己能夠坦然的在關係中敞開雙手。

三、學習承認自己是需要改變的：

為何我們在親密關係中會如此的不安定，這個答案可能連結著非常多相關於個人複雜的成長脈絡，而且因人而異。接納自己的不完美，試著在親密關係中多一些嘗試，練習去覺察自己在關係中的狀態、透過閱讀自我成長、參加相關議題的講座，尋找適合的對象進行諮詢，慢慢的穩住自己。

凡事總有第一步，但願你願意為了更好的自己而付出，期待當你脫下長日的假面，奔向的不再只是夢幻的疆界，而是能夠與自己肩並肩的坐在一起，不再感到孤單或愧疚。

當再一次的午夜鐘聲響起時，你已經穿越了重重的迷惘，不再從南瓜馬車上擔憂自己會遺失腳下那雙童話玻璃鞋，而是能夠在關係之中享受真正的快樂。

祝福我們，都能活出獨立的內在和擁有成熟的愛。