

2025年12月 第95期 月刊

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長

編審：陳永忠 副學務長兼任組長

編輯人：林旻諮 實習諮商心理師

連絡電話：(07) 601-1000#31291

Q 諮輔月刊 X

單身好難

我覺得自己一個人很好，我也很喜歡一個人的狀態，為什麼大家都跟我說要找對象、我看起來很寂寞……？

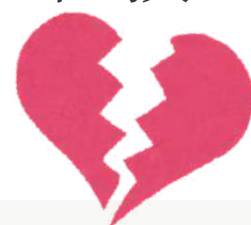
究竟從何時開始，
「單身」成為人人避之唯恐不及的詛咒？
— 《寂寞狙擊》



單身好寂寞……？

單身等於寂寞？

勵志書籍常強調單身並不等於寂寞，但這兩個詞在日常中常被當作同義詞。DePaulo（2006）指出這種混淆會加深對單身者的偏見，可能使單身者被賦予負向狀態。但斷言所有單身者都寂寞，或有伴侶的人都不寂寞，顯然過於武斷。



追求伴侶就能終結寂寞？

單身與寂寞常被混淆，有個原因是社會上普遍認為找到伴侶能結束單身，也能終結寂寞。這種觀念暗示人們，只有透過戀愛關係才能完整。人們因此認為，擁有圓滿愛情的人怎麼可能還會寂寞呢？

是什麼感到寂寞……？

寂寞，不只是沒人陪

寂寞並非單純指身邊沒有人，而是一種難以言喻的隔閡，彷彿與世界之間有道無形的牆。這種感覺可能出現在任何情境，即使身處熱鬧的地方或正在一段親密關係裡，身旁或許有人，但卻無法感受到連結。



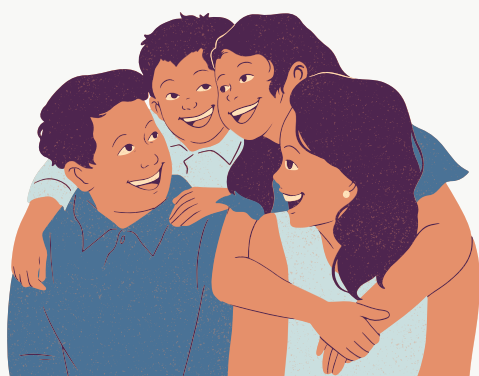
與寂寞共處

要讓寂寞感不那麼強烈，可以先承認它的存在，溫柔的面對內心，並試著接納。也可以在日常生活中練習一些行動，幫助自己穩下來、靠近內在的需要。這些行動不一定能立刻消除寂寞，但或許能讓感受變得沒那麼沉重，也或許可以慢慢產生一些連結。





朋友



家庭



師生

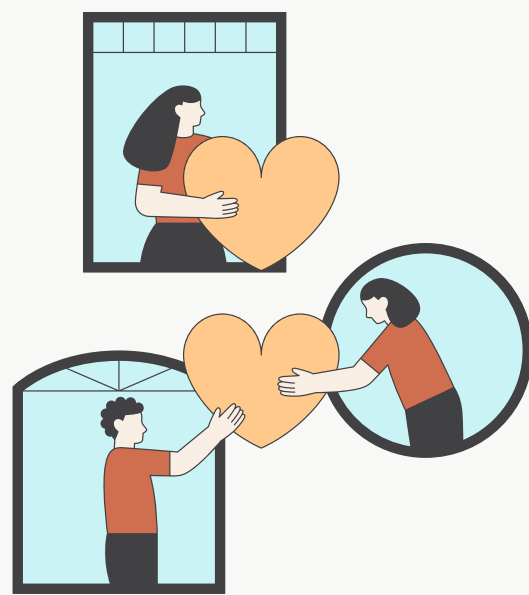
關係的類型有許多，
自己覺得重要就行了。



寵物



同事



鄰居

伴侶關係之外，還有好多種關係！

在《寂寞狙擊》中,Lutkin提到，面對寂寞，我們可以不用急著追求特定的生活型態，而是可以培養愛的能力——去練習愛、去理解更多不同的人、事、物，讓這份溫柔與包容，不只存在於個人關係中，也能延伸到我們所共同生活的社會。

當人與人間的連結被好好對待，當不同處境的人都能被看見與理解，我們才有機會建立一個更健全、更公平的環境，讓人得以安心自在。

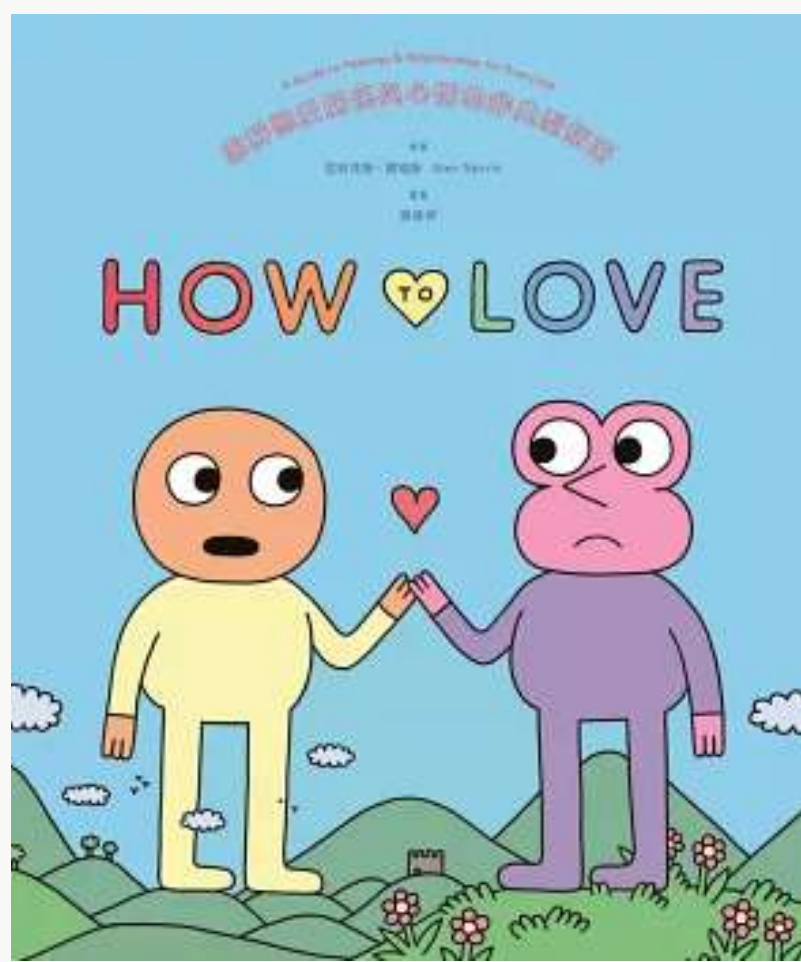
參考資料與推薦書目



寂寞狙擊：

單身真的錯了嗎？

一位獨身女性臥底婚戀市場，
探詢寂寞與愛的交友實錄



How to Love：

圖解戀愛關係與心情的
非典型指南

特教新知

肌萎縮性脊髓側索硬化症

文字編輯：黃壹祺 資源教室輔導員

肌萎縮性脊髓側索硬化症是什麼？

- 肌萎縮性脊髓側索硬化症（amyotrophic lateral sclerosis, ALS），俗稱漸凍人症，是一種進行性運動神經退化疾病。
- 「逐漸不能動」或「逐漸失能」
- 腦部和脊髓中樞系統內的所有運動神經元細胞，會在短短數年內快速凋亡，最初是肌肉乏力，慢慢的四肢、軀幹等全身逐漸無力癱瘓、吞嚥困難，最後會呼吸衰竭。
- 病況發展期程因人而異，有些疾病過程較為緩慢，有些從發病到死亡平均大約3～5年。



可以如何協助？

因漸凍症之症狀表現為漸進式的，不同的病程階段有不同的照護重點，可參考下述：

1. 初期：

- 不對稱的肌肉無力、疲勞、耐力差和活動受限，踝關節無力而呈現垂足、容易跌倒、抓握困難和精細動作變差。
- 預防跌倒及進行伸展活動或全身性關節運動，來減緩肌肉無力、萎縮及關節僵硬等。

2. 中期：

- 明顯手腳無力，甚至萎縮，生活無法自理，明顯關節僵硬及肌肉疼痛，言語開始表達不清，吞嚥困難，使體重快速下降。
- 生活空間需調整，讓病患能盡其所能的動作，也減緩照護者的負擔。
- 須仰賴藥物或物理治療等減緩痙攣與疼痛。
- 透過溝通輔具如溝通板等，協助交流，並配合心理輔導與治療，減緩無望感、擔心成為負擔等念頭。



可以如何協助？

3. 後期：

- 呼吸系統肌肉群已經退化，幾乎是四肢癱瘓、完全臥床，得完全依賴他人，病人可暫時使用正壓呼吸器，但終將面臨插管或氣切的協助改善呼吸。
- 此疾病尚未有治癒的方式及藥物，照護重點著重於促進舒適及臨終關懷，一方面處理不適症狀（特別是疼痛和呼吸困難）及預防臥床的合併症（如褥瘡和關節攣縮），一方面採安寧療護，最佳化病人生命的意義及尊嚴。



以上資料來源：<https://www.mnda.org.tw/>

特教星知

Stephen William Hawking

史蒂芬·霍金

他是誰？

英國物理學家，對於宇宙、黑洞、量子力學等理論都有相當大的學術貢獻。他在牛津大學念書時，發現自己動作越來越笨拙，且時常不知緣由地摔跤，一些大學時期很盛行的運動都無法順利完成；直到21歲時確定罹患肌萎縮性脊髓側索硬化症，且通常罹患此症的病患，壽命皆不長，大約3-5年，然而霍金的病情卻漸漸減緩、沒有持續迅速的惡化，30幾歲語言開始退化、40幾歲因肺炎感染開始仰賴呼吸器，但他仍依靠各式溝通輔具持續進行學術研究，造就了後續偉大的物理相關學術發展，一直到76歲離世，是少數罹患此疾病仍與病情對抗存活這麼久的特例。



相關電影：漸凍人生You're Not You

電影中的女主角凱特是一名鋼琴家，在35歲時發現自己的手指、身體狀況不同於以往，才知道罹患了肌萎縮性脊髓側索硬化症；一開始凱特不希望眾人用同情、不一樣的方式看待她，但當她漸漸失去自己獨立生活的能力時，也開始絕望、放棄自我。直到看護貝卡的出現，兩人截然不同的價值觀與生活方式，促使彼此觀察、學習及陪伴，互相拯救。



聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00

(建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 07-6011000 轉以下分機

校區

諮輔組

資源教室

第一校區

活動中心2樓
#31242

活動中心1樓
#31247

楠梓校區

行政大樓6樓
#22096

行政大樓6樓
#23996

旗津校區

海事實習大樓3樓
#25091

海事實習大樓3樓
#25092

燕巢校區

行政大樓6樓
#18632

行政大樓6樓
#18623

建工校區

行政大樓6樓
#12529

行政大樓6樓
#12546



諮商輔導組



資源教室