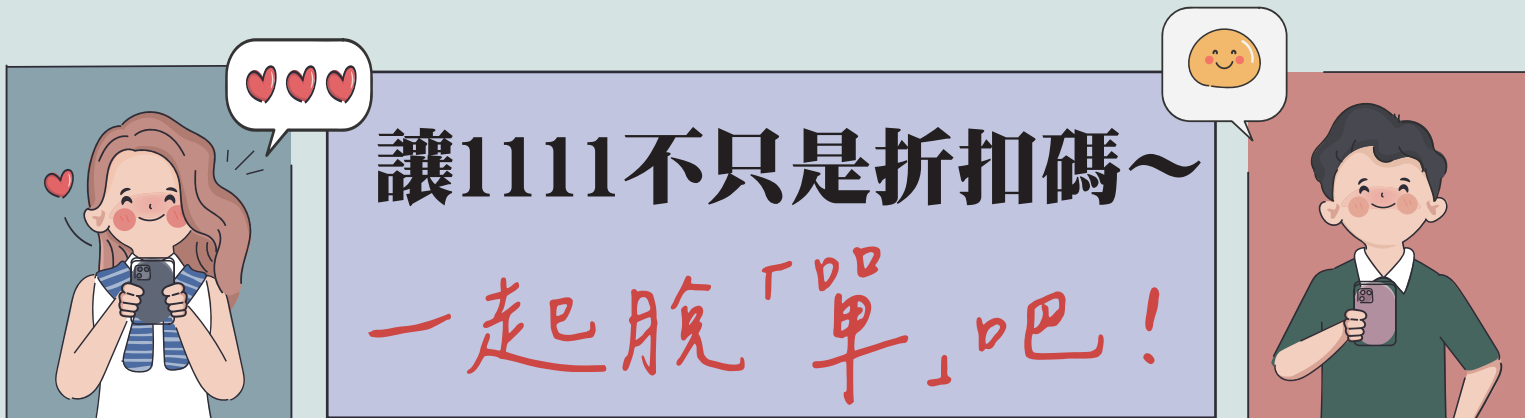
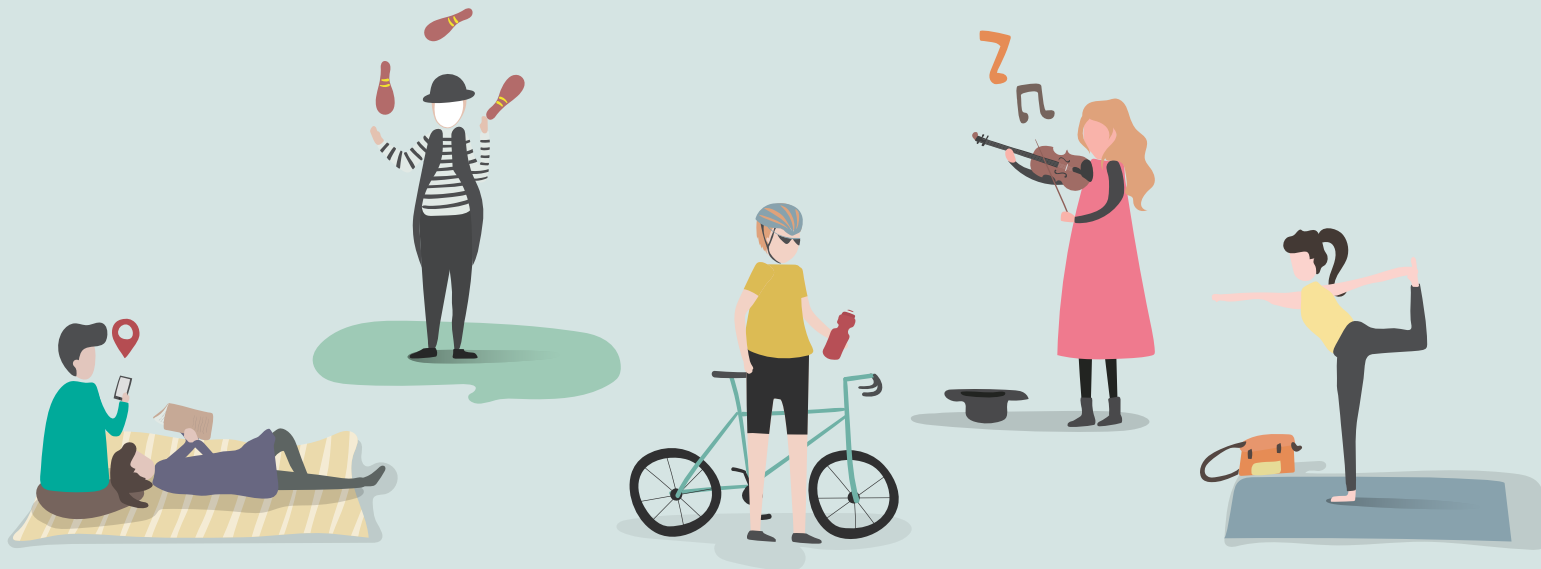




一年最好買的節日又悄悄到了，不是國定假日，但卻比許多正式節日更容易讓人記得，如果問大家端午節是什麼時候說不定還有同學不知道，但提到光棍節，大家似乎能馬上反應過來。除了日期很好記之外，最讓人期待的，大概就是各大電商平台一年一度的瘋狂促銷，有些人早早將購物車塞得滿滿，就等這一天結帳，也有些人抓準折扣入手平常捨不得購買的高單價商品，而對不少人而言，這一天還多了一層象徵——單身者的日子。

「單身」和「孤單」似乎很容易被劃上等號。在這個人手一機的年代，消息傳播的速度太快，不知不覺會跟著主流價值觀走，有些焦慮不是來自現實，而是來自滑動螢幕時的比較，好像當一群人聚在一起時，螢幕外的自己就略顯孤單，這種落差感似乎更容易被放大，也使得與自己相處變成一件有壓力的事。一個人吃飯、逛街或回家，就一定意味著寂寞嗎？還是其實有些時候在關係中的我們反而容易迷失自我？或許，比起追求這些狀態的名稱，真正重要的是在自己與關係之間，找到一種舒服的平衡，不是要和誰比較，也不是為了追趕某種「標準人生進程」，而是需要能夠慢下腳步掌握自己的節奏，聽見自己的需要。



國立勤益科技大學
學務處 諮商輔導組
實習諮商心理師 林莞淇
114年11月號

f 勤益諮輔 🔍

如果你發現自己一個人時會感到不安，不代表你不適合獨處，也不表示你是孤單的，而是你還在學習與自己相處的路上，在日常生活裡，透過簡單的自我照顧，讓我們能和自己更貼近，有人透過運動放鬆，有人用美食療癒，有人享受獨處，也有人需要陪伴。自我照顧不一定要非常昂貴或隆重的儀式，可以是1杯喜歡的飲料、1段不被打擾的時光、1次自己安排的小旅行、1首觸動人心的音樂，重要的是找到最適合自己的方法。

光棍節除了清空購物車，也試著清理內心堆積已久的雜物吧！練習在日常生活中感受與自己的連結，除了光棍節這個日子，任何時刻都能好好陪伴自己。



報名連結

想更了解自己嗎？
你是否常常不曉得自己想要什麼？

如果你常在思考自己是誰，
或單純想更認識自己一點點

歡迎參加：
「尋尋覓ME——
自我探索成長團體」



IG上一堆好朋友，
但想找人聊聊卻不知能找誰？

如果你在思考關係，想要
了解自己在關係裡的樣態

歡迎參加：
「動物森友會——
人際關係探索團體」

