



## 一個人的愛情，

## 單身也過情人節



你是否注意過一年有多少個情人節呢？每年的2月14日是西洋情人節，3月14日是白色情人節，7月7日是七夕情人節，這些日子裡有些人會贈送禮物或巧克力給情人或是心儀的對象，那單身的人呢？在情人節中要如何安心自處，走在街上不被情侶的閃光刺傷雙眼？有時候，總會聽人說：「單身很自在啊」、「一個人也很好啊」，我往往不禁思考這些話究竟是肺腑之言，還是在逞強？或是在「自我安慰」，甚至揶揄地叫了對方一聲「單身狗」。然而，「單身」這個身分在社會上就這麼令人為難嗎？難道，穩定交往的情侶或是夫妻才會過得幸福嗎？

其實，許多人往往會預設單身的人一定都會積極的尋覓另一半，但是根據市場研究公司Mintel調查，61%單身女性認為單身時很快樂；49%的男性也有同感。這份調查也發現，75%的單身女性以及65%的單身男性在過去一年，並不積極的尋覓新對象。我想，而唯有真正地享受單身、選擇單身，面對親友間的閒言閒語，自然可以自信地說出：「這是我的選擇，我喜歡一個人。」

如今，處於大學階段，青春年華的你(妳)渴望愛情還是享受單身呢？從坊間的調查結果顯示18至24歲的單身者特別容易擔心沒有伴侶會無聊、孤單，或是經濟不夠穩定，但較年長族群卻不再那麼擔心這類問題。因為，隨著年紀漸長，年長族群漸漸發現單身沒那麼糟，也更有自信自己可以過的好。

在追尋愛情關係之前，不妨先想想，你想要的愛是什麼樣的樣貌呢？在愛人之前，你有好好愛自己嗎？你付出的愛是別人需要的還是滿足自己呢？在愛情的關係中，除了照顧對方不要忘記還要愛護自己，唯有在「愛自己」和「愛別人」中取的了平衡，快樂才會伴隨而來。

「單身情人節」(Singles' Awareness Day, SAD)，是由密西西比州立大學學生 Dustin Barnes (當時也是單身) 所提出的，它被訂立於每年的2月15日(也有些人選擇13或14)，其實原本只是開個玩笑，認為情人節逐漸淪為商業化的節日，所以用另類幽默的方式慶祝單身，讓沒有伴侶的人也可以有自己的慶祝活動，告訴大家，單身是一種選擇，這是一個好好愛護自己的日子，第一件事就是要學習「與自己獨處」，規劃一天的行程，或許是去圖書館看看書，又或許是去 E2 咖啡喝杯咖啡，聽聽音樂，也許，就什麼也不做的家中好好的休息。當你懂得看重自己，重視你的價值和內心深處的感覺，別人才會重視你，珍惜你。當你學會愛自己，在乎自己的需求，你的需要才會得到滿足，才能付出愛與接受愛。

### 參考資料：

1. 單身的人說「一個人也很好」這是真心話，還是逞強？---天下雜誌
2. 不愛自己的人，無法去愛別人或被別人所愛---天下雜誌
3. 一個人也很好，不代表不想與人相愛---女人迷
4. 單身情人節，做自己的情人---女人迷



# 諮商輔導中心活動預告

## 班級輔導

### 日間部

3/22(四) 10:10~12:00

班級	教室
四工二甲	工管系 201 教室
四資二甲	管理館 M513 教室
四流二甲	管理館M302教室
四英二甲	行政大樓 4 樓
四機二丁	

3/29(四) 10:10~12:00

四企二甲	管理館 M114 教室
------	-------------

### 進修推廣部

3/19(一) 19:50~21:25

班級	教室
職四工二甲	國秀樓 406 教室
職四工二乙	國秀樓 407 教室
職四工四甲	國秀樓 103 教室
職四工四乙	國秀樓 313 教室

3/26(一) 19:50~21:25

班級	教室
職四資二甲	管理管 M511 教室
職四訊二甲	國秀樓 508 教室
職四資四甲	管理管 M501 教室
職四訊四甲	國秀樓 103 教室

### 進修學院

日期	時間	班級	教室
3/21(三)	0830-0915	專二流二乙	管理館M326
3/24(六)	1100-1145	院二機四甲	機械館流體實驗室
3/25(日)	1420-1505	院二電四甲	E243專題製作室
	1510-1555	專二子二甲	E525
3/29(四)	1830-1910	院二流四甲	管理館M324
3/31(六)	1600-1645	專二電二甲	國秀樓306
4/1(日)	1330-1415	專二工二甲	工303
4/7(六)	1150-1235	專二機二甲	國秀樓407
	2010-2055	院二工四甲	工503教室
4/9(一)	1240-1325	專二流二甲	管理館M326

4/2(一) 19:50~21:25

班級	教室
職二子二甲 職二工二甲	工程館 E629 教室
職四休四甲	國秀樓 103 教室
職四企四甲	國秀樓 507 教室
職四機四甲	國秀樓 508 教室

4/9(一) 19:50~21:25

班級	教室
職四冷二甲	國秀樓 408 教室
職四英二甲	國秀樓 010 教室
職四冷四甲	國秀樓 412 教室
職四英四甲	國秀樓 012 教室

## 成長團體

「敢夢敢追，許自己一個未來」  
生涯探索成長團體說明會

4/3(二) 中午12:30~13:00  
青永館六樓 團體諮商室(二)

電影欣賞

3/21(三) 17:30~20:30

『為巴比祈禱』

3/29(四) 17:30~20:30

『52赫茲我愛你』

3/20(二)或3/21(三)任一天  
5堂課，共5週

18:00~20:00，微學分課程申中。

微學分課程

『神回覆同理心hen可以~  
讓大家對你嚇到吃手手』