

Week 11

ISSUE 4

# 心靈快報

2024. 11. 18

|  
2024. 11. 22

*You can live like a star today*

## 活動快訊

### 【Q101諮商中心】

小太陽義工團

轉個彎、繞點路-禪繞畫靜心團體

11/19 (二) 17:30-20:00 (Q101團輔室)

參加對象：全校學生，限8位(僅剩1位)

活動講師：林品如心理師

聯絡老師：蘇詠園 #5389

備註事項：◎報名繳交保證金

◎全程參與於結束時退款

◎請至Q101諮商輔導中心報名

### 【S212職涯發展中心】

工讀生招募說明會

11/20 (三) 17:00-17:40 (S208教室)

參加對象：全校學生

聯絡老師：陳映璉 #5374

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

### 【Q101諮商中心】

小太陽義工團

幸福兜了一個圈-聖誕花圈手作工作坊

11/28 (四) 17:30-20:00 (Q101團輔室)

參加對象：全校學生，限10位(已額滿，感謝支持)

活動講師：顏均如心理師

聯絡老師：蘇詠園 #5389

備註事項：◎報名繳交保證金

◎全程參與於結束時退款

◎請至Q101諮商輔導中心報名

### 【服務學習專題講座】 / 【服務學習成果發表會】

開啟服務冒險心

11/29 (五) 12:00-13:40 (S213教室)

參加對象：全校學生，180人

活動講師：鄒翔年老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

◎全程參與有簽到紀錄者可抵一場服務學習專題講座或服務學習成果發表會(擇一登錄)





作者：茵筑

親愛的，你是否也有過這樣的經驗？早晨的曙光令你感到恐懼不安，因為你還沒有準備好如何面對新的一天，但夜已悄悄過去。你想像往常那樣，看一場喜劇電影來放鬆心情，卻發現徒勞無功，你開始恐慌的想，受傷的心是不是永遠好不了了？

#### 學習跟自己說，辛苦了

請不要害怕感到悲傷，你正在經歷療癒自己的第一個步驟：「覺察」。不舒服的感覺是種訊號，讓你驚覺自己的心受到了傷害，進而思考要如何處理這些負面情緒。這時，你可以試著同理自己、允許自己痛苦。告訴自己：「這段時間你很努力，辛苦你了。」

#### 想讓療癒直達心靈深處，試試從安撫五感著手

##### 一、從「視覺」安撫

色彩在情緒治療上一直有著一定的影響力。比如藍色可以帶來冷靜、降低焦慮的效果；粉色的柔和能幫助減輕壓力、使人愉悅。

##### 二、從「聽覺」安撫

聽覺刺激的種類多種多樣，可以選擇輕快或舒緩的音樂、海浪或下雨等對心情具有正向影響的自然界聲音，也可以透過冥想時的安靜，專注於自身的呼吸與心跳聲，從而達到平心靜氣的作用。

##### 三、從「嗅覺」安撫

芳香療法是一種以芬芳物質的氣味來促進身心健康的方式，具有悠久的歷史。古埃及著名的法老王陵墓內就曾發現香膏和精油等物品。各類香氣的療效也各不相同，例如薰衣草精油可以幫助放鬆和舒緩壓力，柑橘類精油可以提升心情和增加活力。

##### 四、從「味覺」安撫

研究顯示，許多食物中富含的營養素都被證明對憂鬱治療有著積極影響。富含 omega-3 脂肪酸的鮭魚能幫助大腦進行情緒調節；低 GI 值的全穀類食品（燕麥、糙米等）可以使血糖穩定，減少因血糖波動導致的焦躁或低落；黑巧克力跟香蕉能刺激血清素的合成與釋放，從而提升幸福感。

##### 五、從「觸覺」安撫

擁抱所蘊含的能量，也許超乎了你的想像。向親密的對象索取溫暖的擁抱，或用雙臂環繞自己輕拍安撫都可以。這個過程中，緊繃的肌肉漸漸放鬆，同時大腦會產生催產素和多巴胺等化學物質，幫助情緒恢復穩定。

#### 受傷，依然可以好好的

學會感受悲傷、理解悲傷、舒緩悲傷，將心靈照顧好。要相信即便有風催雨折，你仍可以在風浪過後迎來雨過天晴的彩虹。