

114 生命教育主題輔導活動成果展

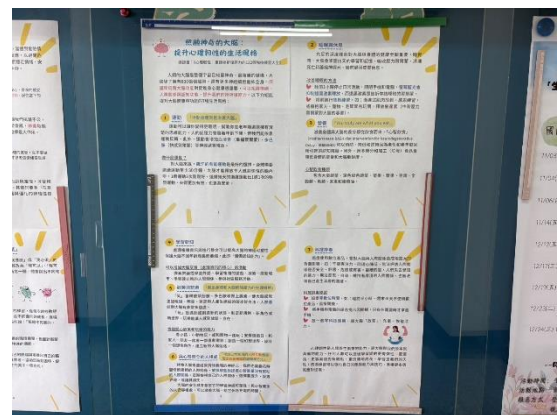
「我理解你的世界正在下雨—— 談情緒、壓力與自我疼惜」講座



本活動邀請竹見好轉心理諮商所葉欣怡諮商心理師演講，於 11 月 7 日(星期五)第 6、7 節舉辦。講師從自我覺察開始，引導學生辨識壓力所引發之身心狀態，並鼓勵學生建立個人的「**身心資源表**」，運用多種資源進行身心調適。並於講座中介紹「**正念 RAIN 練習**」，包含辨識(Recognize)情緒、接納(Accept)情緒、觀察(Investigate)情緒，以及愛的滋養(Nurture)，透過實際帶領學生進行正念呼吸、身體掃描，引導學生覺知當下感受並練習放鬆。

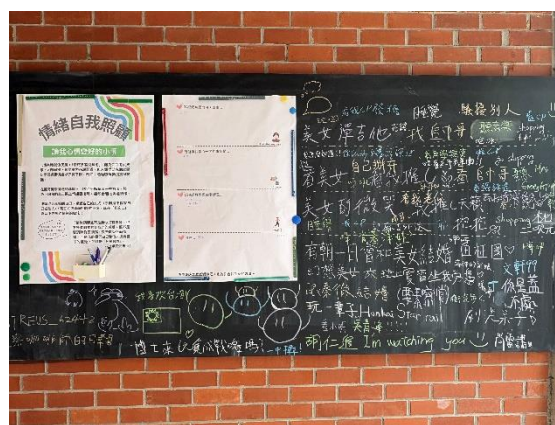
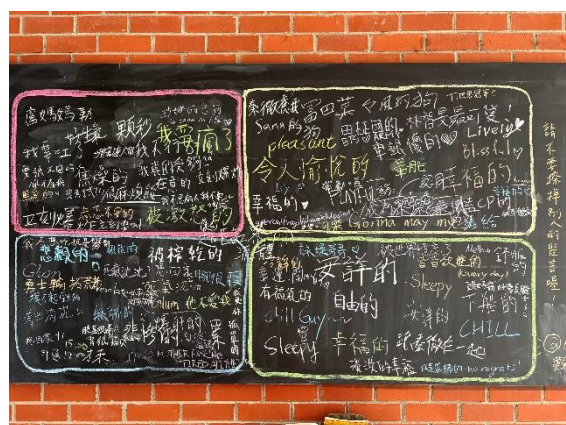
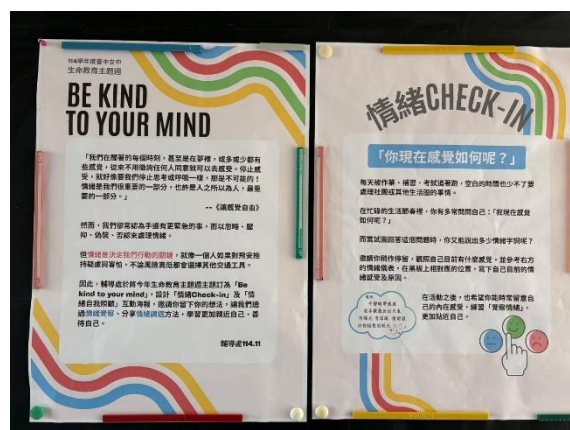
講師鼓勵學生「誠實面對和自己的關係」，以「**成長型思維**」的眼光看待自己的學習歷程及結果，轉換負向自我對話為自我鼓勵，並搭配「刻意練習法」達成目標。除自我照顧外，講師也提醒學生協助他人之原則、分享相關求助資源，期許學生能溫柔陪伴自己與他人。

輔導專欄



輔導處本學期生命教育主題為「**情緒調適與心理韌性**」，輔導專欄摘錄《**心理韌性：重建挫折復原力的 132 個強效練習大全**》內容，分享如何從身體智能、情緒智能、內在智能、人際關係智能、省思智能等面向，鼓勵學生透過練習強化因應技巧，提升心理韌性、面對逆境！

Be kind to your mind 海報互動



扣合「情緒調適與心理韌性」主題，輔導處於學務處旁川堂設計為期 2 週（11 月 5 日至 11 月 19 日）的互動式海報。節錄《讓感受自由》一書相關內容，請學生參考「情緒儀表」的情緒字詞練習「情緒 Check-in（覺察情緒）」，多數學生能將自己的感受寫在相對應的情緒象限中。

另一部分為「情緒自我照顧」，請學生分享照顧自己、療癒自己的方法，如：壓力大時會做的事、會令自己會心一笑的事、能重獲力量的事等。學生分享內容包含：和伴侶相處、彈奏樂器、聽音樂、看小說、看偶像、打掃、睡覺等。