

## 「心理健康操」 提供舒壓管道

學生新聞

【記者熊君君淡水校園報導】有心事沒處說嗎？諮商輔導組提供「心理健康操」線上諮商網站，讓同學抒發心事，商討問題的管道，歡迎全校師生多加利用。據諮輔組統計，94學年度有近百件透過「心理健康操」申請諮商的案例，尤以兩性情感、生涯規劃及學業問題等困擾居多，多數諮商同學的困擾均已獲得解決。

諮輔組組長胡延薇表示，長期累積心事會造成心情低落、鬱悶，導致心理產生壓力與不舒服，舉凡學習適應、家庭困擾、情緒管理壓力調適與心理疾病等相關議題，皆可透過「心理健康操」線上諮商，由專業心理輔導老師回信，且信件內容絕對保密處理。只要透過淡江大學首頁進入學生事務處→諮商輔導組→心理健康操即可。

另外諮輔組即日起招募「幸福特派員」志工，歡迎對心理輔導、服務他人、樂於傾聽與協助的同學報名，詳情請洽諮輔組B413詢問。