

## 諮輔組擺攤 手作小物紓壓

學生大代誌

【記者李穎琪、李柔淡水校園報導】諮商暨職涯輔導組自4月8至9日、11日至12日早上10點至下午4點，於小木屋鬆餅前行人徒步區和商管大樓3樓舉辦聯合擺攤活動。諮輔組組長許凱傑表示，「這幾年擺攤的參與人數及迴響相當良好、逐漸建立起口碑；同學也較過往更願意打開心房、向我們分享傾訴。主要希望傳達『紓壓』的訊息，透過不同形式來幫助同學在情感、生涯、性平等議題上能夠靜下紛紜的心，找到有效的處理方法。」

活動首兩天共有5攤登場，8日、9日由「香氛情調」、「異同靜心」透過創作香氛蠟燭和正念靜心瓶，透過手作回首過去的煩惱並練習正念；「打包希望·從容啟航」及「看見台灣」則利用紀錄心情溫度計傳授紓壓方法，以APP來測驗，迅速了解個人的心理困擾程度。同時也邀請參與同學分享獨門紓壓技巧，寫在小卡繫上牆面；並藉由介紹偏鄉少子化、地方創生等社會議題，鼓勵同學嘗試發想關懷台灣的實踐計劃；「諮商這件事」透過諮商心理師專業引領，帶同學揭開心理諮商的神秘面紗。

11日及12日則有「療藝史萊姆·網外蔓延」、「發生好袋誌」，以史萊姆手作及束口袋彩繪，讓同學不再「低頭」從網絡世界中解放，而「淡江人專屬的解憂雜貨店」將推廣網路諮詢及求助資源的管道途徑。

參與同學中文一張其萍表示，「我路過時覺得攤位很有趣，又可拿小禮物，體驗中也放鬆了心情，獲益良多。學校很用心地舉辦各類型活動，滿不錯的！」







## 發生好袋誌

1. 行經路邊時，發現有不肖人等，孩子到入，我可以怎樣做？
2. 選擇好的時間睡覺，已經過了約定的時間，但作睡卻還沒睡到點，我可以怎樣做？
3. 購物2小時後，準備回家時，發現忘記帶錢包，我可以怎樣做？
4. 睡覺一半時，對方半天都不接電話，應該怎麼辦，我可以怎樣做？
5. 選擇國家對主權領土的爭論，到底該用甚麼方法來解決？我可以怎樣做？
6. 半個小時沒有重要的事情處理，但我正事在半夜上，我可以怎樣做？
7. 媽媽講只一半話到半夜，我可以怎樣做？

時報社