

【心靈花園】照顧「身」與「心」的行動

心靈花園

文／諮商輔導組提供

大陸冷氣團一波波的來襲，請大家多注意自己的身體，適時的添加衣物。學期也進入尾聲，到了回顧與檢視學習成果的時刻，諮輔組預祝您考試順利、事事順心。

「情感」議題對於每個人都是一項挑戰，尤其是愛情。當愛情順遂時，因為情人的關心、呵護、願意分享生活的點滴，覺得世界多美好。但當其不順遂失戀，埋怨、憤世，彷彿天要塌下來，失去活下去的力量。

若發現自己或周遭朋友因為感情或其它因素，開始有情緒不佳、常哭泣、悶悶不樂、一個人關在房間、減少與朋友的相處、翹課、透露自殺的訊息、把珍貴的東西送人、手機關機、突然關閉臉書等徵兆，這些都是不容忽視的警訊，此時，請伸出您的援手，傾聽她／他的痛苦，陪她／他度過情緒的低潮，這正是她／他的「心」需要被照顧的時候，您可以試著陪著做一些「跟情緒相反」的事情，如越不想動就越要動，不想找人講話就越要找人聊聊，或去運動、散步、逛街、吃美食等，也可以陪他逕至商管B408室諮商輔導組尋求專業的協助，這裡是大學生活中遇到生活瓶頸、憂鬱的好幫手，我們隨時都會有專業心理師陪伴，一起照顧大家的「心」！

寒假期間若感到心情不佳，除了學校資源外，亦可運用當地社區的資源，如「張老師1980專線」、「衛生署0800-788995安心專線」、「生命線1995專線」等，只要拿起電話撥打上述的號碼，將會有人傾聽您的心情，這些專線都會協助照顧您的「心」。

寒假若有計劃與友人出遊，諮輔組提醒您，不論與熟悉或陌生的友人旅遊，請注意自己旅遊安全。根據台北市家暴中心統計，性侵害案件當中，加害人與被害人相互認識的比例佔了八成。由此可見，即使面對認識的人或處在熟悉的場所，對於自身安全也不能掉以輕心，這是照顧「身」的行動。

寒假期間您若需留在學校，提醒您務必留意自身的安全，儘量避免前往人煙稀少的地點，同時也要留心週遭的人、事、物，提高警覺，防範傷害的發生。若不幸發生校園性騷擾、性侵害、性霸凌等事件，請聯繫值班教官（24小時緊急事故連絡專線：02-26222173或02-26215656轉2256）或校警勤務中心（02-26215656轉2110 2119）緊急處理危機問題。

諮輔組在這裡祝福每位同學都有個愉快的新年，讓我們一同創造專屬於自己新的
2014！

2014/01/12