

## 諮輔邀生寫小卡 一起扭轉壓力

學生大代誌

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮商暨職涯輔導組於4月15、16日上午10時至下午4時，在小小麥前舉辦解壓縮系列活動Part 1「你今天『解壓縮』了嗎？」心衛擺攤，透過壓力風雲榜、療癒系X話之X話營養學活動，邀請學生寫卡、留言，蒐集到兩張集點卡即可兌換一顆療癒小扭蛋，讓學生在即將迎接期中考的壓力中，能有稍微喘口氣的機會。

諮輔組實習心理師林宇池觀察本校學生在人際關係和學業壓力較大，因此想藉由扭轉壓力的活動分享紓壓方式，「例如壓力風雲榜可以分析出學生的學業、生涯、人際、家庭及愛情壓力等狀況，進而寫下個人紓解壓力方式，也能在留言處分享彼此心情。」同時配合時下的年輕人用語，邀請大家發揮幽默感，一起用厭世語言寫下此刻的心境。

林宇池補充，感到有壓力是一件很正常的事，重要的是應該要懂得用適當的方法抒發壓力。這次活動解壓縮度為49%，5月16日還有解壓縮度99%的「藝術創作舒壓工坊」，歡迎學生到活動報名系統（網址：<http://enroll.tku.edu.tw/>）報名參加。

資傳三楊曉雲分享，參與完解壓縮活動後，有壓力被釋放的感覺，心情也比較愉快，「我知道釋放壓力很重要，所以都會透過看漫畫來排解壓力。學校應該多辦類似活動，才能讓更多人了解『解壓縮』的重要性。」

2020/04/20



諮輔組「解壓縮」心衛擺攤活動，邀請同學寫下心情小語以抒發壓力。（攝影／高振元）

