淡江時報 第 1162 期

奈米膠吹吹樂X一百種生活 諮輔中心助生紓壓

學生大代誌

【記者陳映樺淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心4月24日至25日在B408外面進行擺攤活動「奈米膠吹吹樂X一百種生活」，邀請全校師生一起來紓壓，兩天共逾百人參與。

「奈米膠吹吹樂」透過動手做奈米膠泡泡的過程達到紓壓的效果，參與者需先填充圓珠作為奈米膠的支撐，再將奈米膠吹成泡泡狀，最後繪上各式圖案產出作品。除了享受製作奈米膠泡泡的樂趣外，完成作品後還會因為獲得成就感而消減壓力，過程中即使是吹破了泡泡，參與者也覺得十分有趣，並富有興致的繼續挑戰。

「一百種生活」則為集體創作活動，旨在了解自己的狀態並能有意圖的照顧自己，使情緒狀態更為穩定。活動關卡準備了「悲傷」、「生氣」、「空虛」、「恐懼」及「焦慮」五種顏色的情緒毛線，由參與者以纏繞毛線在不同意義的釘子上，釐清自己在遇到這些情緒時該如何紓緩及改善，並從一百種改善情緒的方法中找到新想法。

承辦人、諮輔中心輔導員陳煒表示：「趁著期中考後舉辦這個活動，讓同學們轉移在考試中受到的挫折，並紓解期中考帶來的壓力。」參與者、機械四鄒迪森分享：「這個活動很有趣，可以了解自己內心的想法，期待每個關卡都能更加的治癒自我。」

淡江時報社

照顧自己的
Ways to Take
Better Care
of myself
一百
淡江時報社