

淡江人紓壓有一套

學生新聞

【記者陳雅韻報導】由教育部訓育委員會主辦，本校學生輔導組承辦的「平心靜氣，自在生活~情緒管理與壓力調適」的展覽，於上週二（二月二十九日）假商館展示廳熱鬧登場，由源社同學的原住民歌舞表演揭開序幕，校長張紘炬博士、行政副校長張家宜及教育部專門委員鄭崇趁親臨會場，共同主持開幕剪綵儀式。

十二名源社的同學穿著傳統原住民服飾，首先表演名為「祖韻舞宴」的原住民舞蹈，充分展現肢體的力與美，展現原住民的生命力，吸引不少同學圍觀，這段由屏東原住民文化園區老師所編製的舞蹈，希望能傳達各族和睦共處的景象。

校長張紘炬、行政副校長張家宜與教育部專門委員鄭崇趁一同主持開幕剪綵儀式，校長在致詞中表示，感謝教育部訓育委員會及東吳大學、文化大學、台灣科技大學、華梵大學、實踐大學、玄奘文化社會學院等六所協辦單位的支持，在欣賞完後源社的表演後，校長認為與大自然接近也能紓解壓力，可以學習原住民跳舞或呼喊，回應大自然以調適壓力。鄭專門委員在致詞中表示，希望同學除了讓自己的情感表達為他人接受外，也要更進一步追求崇高的情操。

協辦的六所大學負責老師也都到場參加開幕式，開幕當天並頒發「平心靜氣，自在生活~情緒管理與壓力調適」徵文比賽得獎人，這項展覽也將到其他六所學校巡迴展出。

學生輔導組特別針對本校學生的壓力來源及紓緩壓力也做了一項調查，發現壓力的來源分別為各種考試、寫報告交作業、未來出路問題、感情問題、經濟問題，而淡江人的普遍解決方法都是找人聊天、聽音樂、離開人群，使自己沉靜、睡覺或趕快把事情完成，展覽現場的海報內容提供了同學適當的紓壓的方法，「做壓力的主人，有壓力更有勁」等大字標語，格外讓人有鼓舞作用。

除了海報的展覽外，也陳列原住民服飾及許多情緒管理或調適壓力的書籍，展示廳的寧靜氣氛和舒適的設計，提供同學課餘一個好去處，夜企管四年級的李至韻同學說：「有椅子可以讓我們好好坐下來看情緒管理的書，整個心都輕鬆起來了。」