

# 尋找美麗心世界~談情緒管理與壓力調適

★活動日期：100年04月12日(二)

★活動地點：學習中心

★主講人：蘇真以老師

哈囉~你今天 MSN 了嗎？你今天的情緒臉譜是什麼呢？還是五味雜陳？  
蘇老師從情緒臉譜中，帶領我們瞭解情緒是什麼？增加自我情緒覺察力。



當我的朋友情緒低落時，我可以做些什麼？  
當我的心情不好時，可以怎麼照顧情緒？  
原來，我們可以做的就是給出傾聽與陪伴。



面對身旁有輕生念頭的朋友時，我們可以告訴他，  
「即使我無法幫你解決困難，但是如果你願意說的話，我十分願意聽，  
同時也十分願意陪你去老師…」





期中考快到了，為了好好照顧壓力與緊張的情緒，我們當場練習了一種放鬆的技巧，透過呼吸與冥想，讓我們的身體感覺充滿能量。



今天的演講，聽了好多觸動人心的真實故事？  
這些故事每天都發生在我們生活周遭，還記得蘇老師說過的嗎？  
開心也是一天，不開心也是一天，那我們何不快樂過日子。  
一天當中，一定有一件值得開心的事…



攝影：諮輔志工社  
撰文：學務處諮輔中心