

專題報導

如何擁抱情緒

心輔組 方怡衡諮商心理師

我們常常被教導要「加油」、「撐住」、「想開一點」，卻很少有人告訴我們：情緒本身，就是生活的一部分。開心時我們笑，失落時我們哭，生氣時想離開，焦慮時反覆思考；有些情緒甚至說不出名字，只知道「最近好像有點累」。但無論是什麼情緒，都在告訴我們一些關於自己的事情。

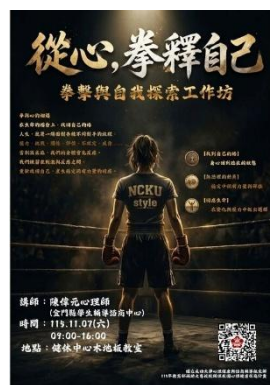
今年 10 月 10 日心理健康月，以「擁抱情緒」為主題，邀請大家重新認識自己的情緒，也練習與情緒相處。這不只是「讓自己不要難過」，而是學習理解情緒、表達情緒、調節情緒，並在關係中與他人一起找到支持自己的力量。

這樣的理念，也呼應社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)。SEL 不只是學習「控制情緒」，而是培養五項重要能力：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係與負責任的決策。換句話說，心理健康不只是「沒有問題」，更是逐漸知道自己怎麼了、需要什麼，以及可以怎麼照顧自己與他人。

本學期心輔組的活動，也從不同角度陪伴大家探索這些能力。有時候，我們需要的是停下來感受自己。從「捏出生活的溫度」、「不會畫畫也能變畫家」、「植物療心室」、「苔球綠植、手抄紙，到芳療、頌鉢、按摩椅與留白食光，透過手作、聲音、植物與感官經驗，讓忙碌的大腦暫時休息。因為照顧心理健康，不一定要從「想通一件事」開始，也可以從好好吃一頓飯、摸摸土、畫一條線，或給自己一段什麼都不用完成的時間開始。

有時候，我們需要的是重新理解自己。從「開箱我的生活拼圖」心理測驗，到「從心，拳釋自己」拳擊與自我探索、攀樹體驗等活動，我們透過不同媒材與經驗，看見自己的特質、能力

與可能性。自我覺察不是替自己貼上一個固定的標籤，而是慢慢知道我也有不同多元的面向。



而在關係裡，情緒更需要被看見。從「心路尋光 2：人際關係深化之旅」、男性情感表達工作坊、人際探索與成長團體，到戀愛四部曲——從依附與安全感、高品質對話、面對背叛，到好好說愛、好好說再見，我們練習的不只是「如何經營一段關係」，更是理解自己在關係裡的需要，學習表達、傾聽、溝通，也學習在關係中保有自己。

我們也透過電影、戲劇與講座，看見不同生命經驗。「另一個視野」特教電影賞析、「白雪公主劇場工作坊」、校園無障礙教育講座等，讓我們有機會走進不同角色與生命故事，練習從另一個人的位置看世界。理解他人，往往也是理解自己的開始。

也許，心理健康並不是讓自己永遠保持正向，而是即使遇到低潮、挫折與混亂，我們仍然能夠與自己的情緒站在一起，知道自己可以往哪裡走，也知道需要時可以向誰伸出手。

擁抱情緒，不代表我們必須喜歡所有情緒；而是願意承認：每一種情緒，都曾經努力在保護著我們。

願你在校園裡，不只是好好學習，也能好好生活；不只是成為更厲害的人，也能成為更懂得照顧自己的人。





跨月活動

整學期

Action：我們的下一季劇本-伴侶諮商

整學期

放鬆時刻：芳療紓壓與按摩椅體驗

整學期

「性」好聊聊：身心性健康諮詢

09/04-12/18 週三&週五

精神科醫師駐校諮詢

09/07-10/08

開箱我的生活拼圖：心理測驗活動

每月一場

揪來玩桌遊系列活動

每月兩場

留白食光：用一頓飯的時間為自己留白

10/13-12/8 週二

解開心中的小劇場-人際探索與成長團體

10/14-12/9 週三

在關係裡重新遇見自己-親密關係溝通成長團體

尋光生活片刻

9-10月活動

09/12(六)、09/19(六)、10/03(六)

心路尋光2：人際關係深化之旅

09/29(二)

另一個視野-特教電影賞析「出口-夢想肢戰」

10/03(六)

戀愛首部曲：品嚐關係中的米其林-高品質對話工作坊

10/06(二)

另一個視野~特教電影賞析「築巢人」

10/14(三)

戀愛二部曲：我的愛情不抓馬-用依附理論找回關係安全感

10/16(五)

療癒時光-製作自己獨一無二的手抄紙

10/18(日)

頌鉢身心療癒體驗活動

10/20(二)

校園無障礙教育推廣講座「不刻意堅強，從病床走上舞台」

10/27(二)

校園無障礙教育推廣講座「即使被判出局，也要讓夢想回家」

10/31(六)

SEL嘉年華



11-12月活動

11/05(四)

戀愛三部曲：愛情裡的「劈」哩啪啦-
面對背叛的走留指南與內在安全感重建講座

11/06(五)

拳樹體驗

11/07(六)

從心・拳釋自己-拳擊與自我探索工作坊

11/10(二)

另一個視野~特教電影賞析「我們形影不離」

11/14(六)

白雪公主劇場工作坊

11/19(四)

戀愛四部曲：讓我們好好說愛、好好說再見工作坊

11/21(六)

理財內視鏡：
解碼金錢盲點，建構個人專屬理財哲學工作坊

12/12(六)

男性情感表達增能工作坊

115-1 成功大學心輔組
心理健康推廣活動

