

# 親愛的同學們

11月24日公民投票的結果已經出爐，無論你/妳是否滿意，我們都需要試著接受現況並學習釋懷。此刻，公投結果也許正深深地影響著你/妳，特別是身為同志/性少數身分，或是對此議題長期關注的你/妳們

這段時間，你/妳可以做以下的事情來好好照顧自己：

1. 『**允許自己的心情**』：無論是悲傷、失落、生氣、失望、懷疑，或甚至感到絕望，在此時此刻，這些情緒的出現都是很自然而且正常的，請允許自己擁有這些心情，並用最大的溫柔好好對待自己，給自己足夠的時間，慢慢地消化情緒。
2. 『**別讓自己陷入孤單**』：如果你/妳深陷絕望與悲傷，請記得『這一切從來都不是你的錯』，我們只是了解到社會暫時的現況，其實一直以來生命並沒有比昨日更加艱辛，這一路走來有多難，就知道在我們身上挺過來的力量有多強大。你/妳一定要繼續倚靠與相信身邊信得過的家人、朋友、情人與夥伴，彼此聚聚說說話，別讓自己孤單，黑暗艱辛的道路，有同伴我們就能一起走。
3. 『**主動尋求協助**』：如果你/妳注意到公投事件對自己產生的影響，無論你/妳需要在學校有一個能夠休息與放鬆的地方；還是需要有人陪你一起大哭大罵紓解心情；或是需要有人與你/妳重新理解與討論，歡迎你/妳來到諮商輔導組，這裡的老師會是你/妳最堅強的後盾與依靠。

也許天空很黑暗，但有同伴

我們就不孤單

讓我們陪你/妳一起走

聖約翰科大諮商輔導組 (德輔樓2F)

連絡電話：(02) 2801-3131 轉分機6880、6883、6887或6888

