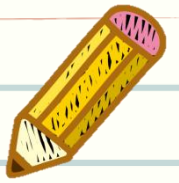


給同學一封【安心】的信




親愛的同學們：


近日發生在校園中的自殺事件引起了社會大眾的關注與討論，或許這些事件以及相關討論也引起了你一些情緒，可能是難過、錯愕、不安，甚至生氣！但不管哪一種情緒，都值得好好地被看見、理解與接納。


在我們的一生中總會出現許多不同的挑戰或者是低潮，當你感到挫折或者對於人生感到迷惘時，先暫時放下手邊的工作吧！好好的休息、照顧以及安頓自己，沒有什麼事情是比好好照顧自己來得重要。若你願意的話，可以向身邊信任以及親近的親友或師長說說自己的心情。也別忘了，學生輔導中心也是一個值得你善加利用的資源(可以至「德輔樓2樓」預約諮商)。


在這次的事件當中，除了看見好好照顧自己的重要性之外，同時若你觀察到身邊親友或同學有情緒較低落，或者正處在人生低潮的當下，在你的能力範圍內試著傾聽、關心以及理解他的感受與想法，不急著給自己主觀的評價或者是建議，必要時可以求助於你信任的師長或者是學生輔導中心的心理師。


最近天氣變化大，規律的作息、飲食以及適度的運動都有助於釋放自己的壓力，把自己的身體照顧好、心安頓了，我們才能夠好好往自己的目標與方向前進。不管如何，你都不是孤單一個人！

 電話專線：

 24小時安心專線：1925

 生命線協談專線：1995

 張老師專線：1980

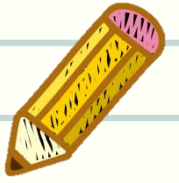
 校安專線：0928-560656

聖約翰科技大學 學生輔導中心 關心你

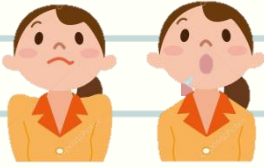




學習自我照顧的秘訣



當心情感到煩悶時，可以嘗試以下方式放鬆自己，做完可在 打V：



嘗試做深呼吸，一循環可做10次，共做3個循環。



避免過度接收負面訊息，以減少緊張的感覺。



規律的生活作息，飲食均衡以及睡眠充足，能提高個人免疫力。



能和信任的家人、師長或是朋友分享個人的心情。



從事個人休閒活動，例如：運動、唱歌、看電影、畫畫等。



若上述方式嘗試過後，依然持續有不安或緊張的感受，可以嘗試以下方式：



撥打學輔中心電話(02)2801-3131轉6887、6888，會有老師協助安排晤談。



至學輔中心(德輔樓2樓)找老師聊聊。