



愛己愛人
二部曲

一部曲：關愛自己

SMILE 五招擊退憂鬱

S

Sleep

規律睡眠作息，睡前半小時減少使用3C，放鬆的睡前儀式能幫助入眠。

M

Memory

記錄當天開心的事物，透過書寫可抒發情緒，重拾正面情緒。

I

Interest

培養至少一項興趣，負面情緒來時，轉移注意力。

L

Love

多愛自己一點，告訴自己「夠好」就好，自己是獨一無二的個體。

E

Exercise

建立運動紓壓習慣，運動讓腦部產生快樂賀爾蒙「多巴胺」，以及放鬆賀爾蒙「腦內啡」。

減壓大補丸

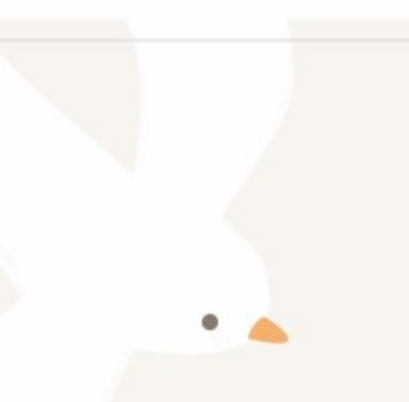
反應 減壓丸 會這樣反應是本能，不用質疑自己。

身體 減壓丸 運動、好好睡一覺、慢慢呼吸。

念頭 減壓丸 沮喪時，提醒還有很多人跟我有相同感受，將困難視為每個人人生中都曾經歷的一部份，換個角度看事情，困境也可以變挑戰。

行動 減壓丸 與他人情感連結，可以預約快樂美好人生，找同學、朋友、家人聊天散心。

情緒 減壓丸 放慢腳步，有意識地去感覺每一步的感受，說話再慢點，清楚表達並聆聽他人，一次一件事情，減少心煩焦慮。



人都會遇到逆境，
愈是困難的逆境，
產生的情緒和困擾愈多。

學生諮商中心專業輔導人員的角色
在於陪伴大家面對、處理、接受
令人困擾的情緒。

學生諮商中心

諮商輔導 | 綜合大樓1樓電梯旁

資源教室 | 健諮中心入口左轉

開放時間 | 學期間

週一及週四 8:00~21:00

週二三五 8:00~17:30

諮詢電話 | **08-7703202**

諮商輔導分機

7860、7862、7863、7868、7869、7701、7613

資源教室分機

7614、7619、7628、7634、7700

專線電話 | **08-7740189**

