



德明科大電影欣賞「幸福綠皮書」 體驗壓力之面對與因應

<https://reurl.cc/de208D>



圖：林淳頤心理師與參與學生的互動

德明財經科技大學學生輔導中心，於 10 月 20 日晚間與本校生活勵進會共同舉辦「幸福綠皮書」電影欣賞活動，邀請林淳頤心理師帶領，共計 100 位同學參與，引導該校學生透過有趣電影素材瞭解面對壓力困境時應該如何因應與面對。

電影「幸福綠皮書」是由真人真事改編的電影，其中的「綠皮書」指的是 1960 年代在歧視仍然嚴重的美國，專為黑人出版的小冊子，上面記載全美各地對「黑人友善」的場所，包含餐廳、飯店、加油站等。而兩位「一黑一白」的男主角，從紐約一路開往南方阿拉巴馬州，原本互看不順眼的兩人，最後漸漸放下對彼此的偏見，發展出一段超越種族、膚色、階級和社會藩籬的動人友誼。

林心理師一開始透過簡單的小遊戲，讓同學們猜測彼此的情緒為何，藉此讓學生體驗到去理解他人的情緒不是那麼的容易，若要了解他人必須先了解自己的情緒開始。接著介紹情緒可能會有的功能，像是悲傷代表的是現在的自己沒有能量，需要停下來自我照顧。在有些時候遇到的困境是無法解決，因此需要試著先讓自己的情緒穩定下來，透過覺察自己的狀態才能開啟療癒的旅程。

該校參與學生反應熱烈，回饋「適度的改變不是不好，要勇敢踏出那一步」、「雖然情緒不見得都是適合在當下的環境、情況中發洩、展現出來，但不一定就代表得自己吞忍、受委屈、被忽視，學習與情緒共存」、「當有情緒的時候，應該先讓自己冷靜下來，而不是用訴諸暴力解決問題」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟

