



德明科大舉辦「年少日記」電影欣賞活動



左圖：參與同學練習蝴蝶擁抱法



右圖：心理師與參與同學大合照

德明財經科技大學學生輔導中心 3 月 27 日晚間與該校生活勵進會共同舉辦「年少日記」電影欣賞活動，邀請鍾瀚陞心理師帶領，共計 58 位同學參與，引導學生透過電影素材討論情緒的功能與壓抑情緒對身心的影響，並且分享自我照顧及關懷他人的方法。

電影「年少日記」男主角是一名中學老師，因為發現了一封學生的匿名遺書，積極找尋這位企圖輕生的學生，這封遺書打開主角塵封已久的童年往事，透過幫助學生的過程也展開了自己的創傷療癒之路。男主角的爸爸是有威望的大律師，對孩子的期望很高，男主角是家中會念書的孩子，因此受到父母的善待；反觀男主角哥哥很努力讀書，學業表現上一直達不到父母理想中的樣子，哥哥時常受到打罵，因為男主角父親認為「成就是打出來的」。直到後來哥哥自殺、父母離婚、媽媽離家，一連串的變故，讓家不再是原本的樣子，男主角壓抑著對哥哥的自責、對環境變故的無助成長，直到發現學生的匿名遺書，男主角開始正視過去的創傷，並以「我未必可以幫到你，但我會陪著你」的信念陪伴著他的學生。

鍾心理師藉由電影情節說明每個情緒背後，都有一個未滿足的內在需求，且每一種情緒都是有功能的。提醒大家壓抑情緒可能會產生那些身心問題，並透過男主角的故事介紹「乖小孩症候群」及「複雜性創傷」。透過電影中的自殺議題帶領大家認識「自殺徵兆」以及面對有自殺意念的人該如何陪伴協助他們。除了陪伴他人，心理師也示範如「蝴蝶擁抱法」、「危機穩定工具包－SCOPE」等自我照顧的方式，且再次提醒大家找人談談不代表自己有問題，而是負責



任、勇敢的面對自己的困難。

該校參與學生反響熱烈，回饋「更知道每個情緒都是正常且能讓自己更接受不同的自己」、「看完這部讓我知道要珍惜當下每一刻，親友情都很珍貴」、「多關心身邊的人」、「學會表達自己的情緒，跟幫助朋友」等，同學們相繼表示很期待未來還能夠參與類似的座談活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230