



德明科大舉辦「Emo 了，怎麼辦-談低潮時的自我照顧」班級座談



圖：講師透過 slido 活動邀請同學分享近期低潮經驗



圖：講師介紹五感自我照顧小技巧

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生覺察、了解並接納自身的情緒狀態，學習在低潮時如何調適及自我照顧，本學期特別規劃「Emo 了，怎麼辦-談低潮時的自我照顧」主題月班級座談活動，共計辦理四場次，並邀請陳思璇、潘奐璇、李思瑩諮商心理師蒞校分享，引導學生學習與情緒和平共處，在面對低潮或情緒風暴時，培養安頓與穩定自我的能力。

講師首先邀請同學回想自己最近一次感到低潮的經驗，並說明陷入低潮時常見的徵兆，包含習慣與行為的改變，如睡眠與飲食習慣改變（失眠、暴飲暴食）、社交退縮、專注力下降等，這些都是低潮時較容易被觀察到的外在表現；此外，也提醒同學留意身體所發出的訊號，如肩頸痠痛、胸悶、腸胃不適、心跳加速、異常躁動或精神低落，強調身體往往會透過各種不適反應，提醒自己需要被照顧。

緊接著，講師帶領同學辨識與理解低潮背後的情緒訊號與心理需求，提醒同學在陷入低潮時，應先接納並傾聽自身的情緒，而非一味否定或壓抑。講師也分享可透過「命名情緒」、「情緒日記書寫」等方式，幫助自己更貼近內在感受。此外，講師也介紹五感自我照顧小技巧，從視覺、聽覺、嗅覺、觸覺與味覺切入，提供多元且具體的自我照顧方式，以協助同學舒緩壓力與情緒。最後，講師提醒同學平時應建立屬於自己的情緒支持網絡，在低潮時不需避諱向信任的親友或師長求助，亦可善用校內外心理資源，強調求助並不丟臉，學會與情緒及低潮共處才是照顧自己的關鍵。

講座結束後，同學回饋「學到情緒低潮是每個人會有的情況，不需要害怕或逃避」、「這次活動讓我明白照顧心理健康與身體健康同樣重要」、「找到低潮時的根本，學會接納自我以及表



達自我」，認為透過講座獲益良多。

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