



* 活動訊息



1. **【生命教育月】**: 生命教育月系列活動已開跑了，有彩色怪獸情緒繪本、尋找我的情緒瓶子、牌卡體驗活動等豐富又多元的活動，有學習又能豐富你的學習歷程喔~
輔導處將於 **10/16~10/22 中午 12:00~12:30** 辦理牌卡體驗活動，歡迎大家踴躍參加~
2. **【大學校系宣導講座】**: 提醒有錄取校系宣導講座的同學，請準時出席，各場次時間如下:

校系名稱	活動日期	活動地點
國立政治大學 外交系	109/10/19 (一) 12:10-13:00	和平樓
國立清華大學 生醫工程暨環境科學系	109/10/20 (二) 12:10-13:00	五樓演講廳
國立中興大學 法律系	109/10/21 (三) 12:10-13:00	
國立中央大學 資訊電機學院學士班	109/10/23 (五) 12:10-13:00	

* 生命教育文章

「彩色怪獸」繪本介紹



十月份為「生命教育月」，輔導處也利用這個機會，舉辦相關豐富又多元的系列活動，而其中之一就是《彩色怪獸》繪本的欣賞。繪本是由安娜·耶拿絲 (Anna Llenas) 這個西班牙繪本作家所作，她在大學時就讀傳播與公眾關係，擅用插畫來表現故事，加上曾經有過藝術治療的經歷，使她創造的《彩色怪獸》，能夠結合情緒與藝術教育，運用豐富的插畫來詮釋單純的情緒元素。

這個故事是說，很久很久以前，有一個彩色怪獸，在他的身上總是充滿各種色彩，今天他的心裡怪怪的，心裡有一點亂，而此時小女孩告訴他，你要學習整理自己的情緒啊！小女孩幫忙彩色怪獸將黃色的快樂、藍色的傷心、紅色的生氣、黑色的害怕以及綠色的平靜，分門別類的分好後，放到了屬於它們的瓶子裡，讓這些紛亂的情緒不在到處亂跑，使彩色怪獸心情混亂。

透過這本繪本，我們可以回想一下，在你目前的生活當中，是否曾經有過和彩色怪獸相

同的經驗呢？因為許多複雜的情緒在內心交織，讓你讀不下書？或是無法好好和家人朋友聊

天？總是沉靜在你自己的世界中？或者你是在長大的過程中，因為各種原因，也許是為了讓

自己的情緒平穩，也許是為了讓生活能夠繼續，選擇將各種情緒壓抑在內心，選擇忽略它？

其實每個人心理都有這麼一隻彩色怪獸，只是也許我們並不僅於五種基本情緒：快樂、傷心、生氣、害怕、平靜，而是有更多更複雜的感覺，需要你去辨識與理解，我們要從分辨情緒開始，進而理解情緒、表達情緒、調節情緒，彩色怪獸有小女孩幫忙整理情緒，我們也要好好整理自己的情緒，才不會心頭很阿雜阿！

