



※近期重要訊息

1. **【生命教育月 - 繪有那麼一天】**:「死亡、幸福、活、我是誰、活在當下」五大主題活動體驗區，歡迎來輔導處外長廊享受自己的此刻，找到關於 - - 我是誰。
2. **【❤️這世界總會有人惦記你❤️】**: 輔導處 113 生命教育月系列活動開跑囉！有興趣的同學請詳閱網站 <https://reurl.cc/xvk8m4> 或掃右側 QR code，網站內有以下活動介紹，邀請大家一同參與：)
 - (1) [給我一句擁抱吧] 校園療癒金句募集中：<https://reurl.cc/bYyorE>
 - (2) [將情緒拼湊成詩] 情緒探索工作坊：<https://reurl.cc/OreoNr>
 - (3) [終於要與自己和好如初] 書展@圖書館：<https://reurl.cc/qv3qRp>
3. **【高三青年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會】**: 輔導處於 11 月 1 日(五)12:15 在輔導處會議室，辦理說明會內容包括青年就業領航計畫與青年體驗學習計畫，歡迎沒有立即想升學，想先累積社會歷練的高三同學報名參加。
4. **【高三教育部 114 年度『青年教育與就業儲蓄帳戶方案』學生家長說明會】**: 歡迎有興趣的學生及家長報名參加。宣導時間為 11/5(二)，地點:台中高工(10/31 報名截止)。
5. **【高三特殊選才招生】**: 各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見輔導處網頁「最新消息」、各大學招生網頁，或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱。
6. **【高一學習方法、學習歷程準備講座】**: 輔導處於 10/30(三)辦理數學科學習講座；11/1(五)辦理學習歷程檔案準備與撰寫講座，時間為中午 12:15-13:00，請報名同學準時於至五樓演講廳集合～
7. **【高一同儕輔導學弟妹招募中】**: 你有課業困擾嗎？與家人溝通總是感覺困難？在班上找不到朋友?輔導處目前共有 13 位溫暖想助人的學長姐，正在招募需要協助的學弟妹，如果你有需求，歡迎報名參加，讓學長姐陪伴你度過難熬的高一生活～
8. **【「壓力山大 我們不怕」青少年心理健康與復原力線上/實體展覽活動】**: 兒福聯盟少年+辦理上述活動，提供同學學習調節日常壓力的正向方式，詳情請參閱輔導處網站「最新消息」。



※生命教育文章



你的壓力身體都知道

作者：林玉平諮商心理師、阮靜玟諮商心理師

「不要相信壓力會轉化為動力，你的壓力只會轉化為病歷」 - IG：disney.b74

在網路上看到這段話，覺得非常的貼切，壓力轉化為動力是許多人用來鼓勵自己的方式，希望自己繼續努力、撐下去，當無法面對壓力時可能會被貼上「草莓族」的標籤，被認為抗壓力低，關於壓力...實際上不是這樣的，「適度」的壓力確實會增加動力、獲得成長，「過度」的壓力讓人越來越沒力，當你感受到壓力時，往往已經付出身心健康的代價。

各項需要耗費身體資源去應付的「變動」，稱為壓力，從環境、身份到任務的變

動都可能產生壓力，例如：入學、畢業、轉學、搬家、錄取新工作、升職、結婚、生兒育女、照顧父母等，原先熟悉、不費力的生活出現變化，需要花費心思、體力調整生活節奏以重新達到平衡，這跟你原先認識的壓力一樣嗎？

當被詢問「最近的你有壓力嗎？」你會如何回答呢？面對壓力時身體都知道，透過以下線索可以覺察到自己或許處於壓力中，當出現的線索越多，邀請你更積極的觀照自己，即早調整狀態和積極自我照顧。

處於壓力時的生理線索：

- | 睡眠變化（失眠、多夢、易醒）
- | 飲食變化（暴食、沒胃口）
- | 情緒不穩定（心情低落、焦慮、煩躁等）
- | 記憶力、專注力變差
- | 疲倦、時常在補眠
- | 身體痠痛不適
- | 近半年生病或感冒超過一次



人是個擅於忍耐、承受的生物，大多時候人不覺得自己有壓力，身為心理師的我也不例外，近期感冒就診，突然想起短期內好像是第二次感冒，查詢健保快易通紀錄這次是三個月內第二次感冒，我開始回顧最近的生活，觀察自己近期是否有壓力，調整自己的狀態，壓力無法避免，即早發覺壓力進行調整很重要。

諮商過程中會遇到個案陳述身體不適就醫，醫生告訴個案可能是壓力所導致，例如胃潰瘍、胃食道逆流或磨牙等，個案感到困惑，不覺得自己有壓力，在想要改善身體狀況的情況下進到諮商，隨著討論發覺原來身體替自己承受著許多的壓力。

當我們處於這樣緊繃的壓力狀態時，有幾種方法可以暫時幫助我們放鬆身心，減輕壓力。首先我們可以觀察自己目前的生理與情緒狀態，**一旦發現自己正處於壓力的狀態下，可以試著用下列的小方法來適當的放鬆與緩解身心的緊張**

1. 適當的放鬆方式來緩解身心緊張，如深呼吸、放鬆肌肉、閉上眼睛等等。
2. 嘗試不同的放鬆方式以找到最適合自己的方法，可以是聽音樂、閱讀、運動、做瑜伽、冥想等等。
3. 自由抒寫、寫日記。
4. 看輕鬆愉快的小短片或節目：暫時轉移生活上的煩憂，透過愉悅或紓壓的小段短片，放鬆與減緩心情
5. 學習說「不」：練習拒絕他人的要求或壓力，不過度犧牲自己。
6. 人際關係的支持：從朋友或家人間獲得在面對壓力時需要的情感支持。
7. 時間管理：學習適當的分配時間，留些時間給自己，做自己喜歡的事情。
8. 找到一個興趣：找到一個喜歡的興趣或愛好，可以讓你投入其中，放鬆身心
9. 尋求支持和幫助：尋求心理諮商或社會資源的協助。

原文改自 訴心理諮商所「訴專欄」：

1. 你的壓力身體都知道 <https://sulisten.com/blog/w10>
2. 讓自己鬆一下，紓壓小技巧 <https://sulisten.com/blog/j03>