



114-1學務處諮商輔導中心

團體諮商介紹暨主題式 心理衛生推廣文章



美和科技大學
學生事務處
諮商輔導中心

團體諮商介紹

在大學生活中，
你是否曾經有過這樣的經驗，
遇到煩惱卻不知道該跟誰傾訴？
或在人際互動中想改變卻不知從何開始？
其實除了個別諮商外，
還有一種方式能讓我們
在安全的環境中與他人交流
獲得支持並更認識自己，那就是團體諮商。



團體諮商簡介

團體諮商由專業心理師或實習心理師帶領，將一群成員聚在一起，形成一個「小型社會的縮影」，在這個過程中，成員彼此的互動、回饋與討論，就像日常生活中的人際交流一樣，但在心理師的引導下，更能幫助我們重新檢視自己的想法、情緒與行為，並逐漸促進自我理解與自我接納(林虹穎, 2011; 邱美華, 2012)。

一般來說，一個團體大約有 8 至 12 人，每週固定一次，整個團體歷程通常持續 8 至 20 週，每次約 1.5 小時左右，藉此能讓成員有較充足的時間累積安全感，也能逐步促進成員之間的互動與信任(何長珠等人, 2013)。

團體諮商的類型

諮商團體的類型相當多元，並不侷限於單一的面向。不同的團體其目的也都有所差異，可能是解決問題、維持運作、傳遞知識、獲得樂趣，或得到歸屬感等(何長珠等人, 2013)。常見的類型如下(程小蘋等人, 2024)：

教育團體

領導者扮演教育者、討論的催化者，藉由提供資訊引發成員的反應與建議

支持團體

提供情感支持，讓有類似經驗的人互相陪伴，例如天災受害者、身心障礙者等。

成長團體

強調自我探索與人際關係經驗，幫助成員更了解自己，這也是大專院校最常見的團體型態

自助團體

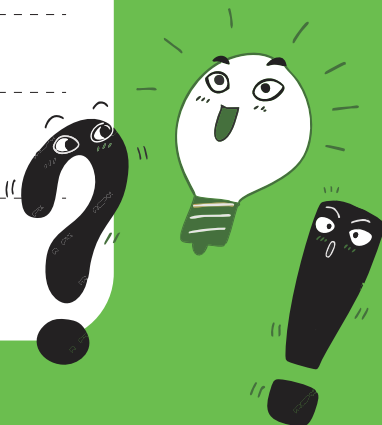
由相似議題的成員所組成，並且由非諮商專業人員帶領，以彼此協助與鼓勵。

與個別諮商的不同

雖然團體與個別諮商都由專業心理師帶領，但在參與方式與氛圍上有所不同，以下將比較個別諮商與團體諮商的差異：

簡單來說，個別諮商更專注在「自己與心理師」的互動，而團體諮商則提供了一個「多元互動的平台」，讓我們在安全的氛圍裡體驗並練習不同的人際模式。

	個別諮商	團體諮商
成員人數	1人	8-12人
單次時間	1小時	1.5~2小時
參與焦點	主要透過與心理師的互動來覺察和調整	透過成員之間的互動、分享與回饋來成長
隱私程度	心理師須依法保密，隱私保障程度較高	需要所有成員遵守保密規範，隱私保障程度相對複雜



常見的疑慮澄清

Q1.參加的人是不是都是有問題的人？

參加團體並不代表「有問題」，只要對主題有興趣或希望透過互動更多了解自己，都可以參加。

Q2.參加團體要講很多私人的事情嗎？

不一定！成員可以依照自己的意願與舒適度決定分享多少內容。

Q3.如果我表達能力不好怎麼辦？

會有這樣的擔心很正常，領導者除了會營造溫暖包容的氛圍外，也會予以引導

Q4.我說的內容會不會被傳出去？

團體有保密原則，團體剛開始與每次結束前會重複強調，讓大家能安心分享。

鼓勵與邀請

團體諮商就像一個安全的「實驗室」，讓我們在其中嘗試新的互動方式，並從他人的經驗中得到啟發與支持，不僅能幫助我們更認識自己，也能在與他人分享、傾聽的過程中，找到共鳴與成長的力量。如果你對某個主題感興趣，或想要更深入探索自我，不妨給自己一個機會參加團體諮商，體驗與他人一同成長的過程。

參考資料

- 林虹頭 (2011)。焦點解決團體諮商之初探。諮商與輔導，309，2-5+9。
<https://doi-org.ezproxy.nptu.edu.tw:8443/10.29837/CG.201109.0002>
- 邱美華 (2012)。團體諮商領導者效能研究初探。輔導季刊，48 (3)，31-37。
<https://doi-org.ezproxy.nptu.edu.tw:8443/10.29742/GQ.201209.0004>
- 何長珠、曾柔鳴、劉婉如 (2013)。團體諮商概要 (三版)。臺北市：五南圖書出版有限公司
- 程小蘋、劉安真、黃慧涵、梁淑嫻譯 (2024)。團體諮商：策略與技巧 (第四版)。台北市：五南圖書出版股份有限公司。

人情留一「限」

人際探索團體

日期：10/15~12/10，其中週暫停一次

時間：每週三 17:00~19:00

地點：北區F棟 諮商輔導中心團諮室

帶領者：林伯翰、胡舒茜 實習心理師



想了解自己的溝通模式嗎？
想知道自己在人際互動中的需求嗎？
想探索放鬆紓壓的方式嗎？
在團體中會藉由自己與夥伴的分享
一起探索自己的人際關係
馬上報名！讓我們一同踏上探索的旅程

報名日期：即日起至10/14

招募人數：8人以內

全程參與可獲得32分服務學習分數
美和科技大學 諮商輔導中心

報名連結





人情留一「限」 人際探索團體介紹

撰文者 / 林伯翰 實習諮商心理師

在人生中，大學是一段充滿轉變的時期。課業、生活、人際都和以往大不相同，而「人際互動」往往是許多人最感到困惑、卻也最想改善的部分。你是否曾想好好表達，卻總是話到嘴邊說不出口？或是在和朋友、同學、伴侶互動時，總是不太確定該怎麼回應比較好？這個團體，將會是一個安全又支持的空間，陪你一起理解、探索、練習，讓你在人際中找到更自在的自己。

團體特色

這不是一場單向的講課，而是一個「體驗式」的團體。我們設計了各種活動，讓你在互動與分享中探索：

1. 專業帶領：由受過碩士層級訓練的實習心理師帶領。
2. 動態調整：活動內容會依據同學們的反應與回饋即時調整，讓團體更貼近每位成員的需要。
3. 品質把關：全程有專業資深心理師督導，確保團體安全與專業。
4. 多元體驗：不同於被動聽課，透過體驗、角色扮演、討論與分享，你能更深刻地體驗人際互動，也有機會認識不同科系的同學。

註：本活動亦提供參與時數條

參加後你將收穫

1. 你會更清楚自己在人際互動中常用的溝通模式，知道什麼時候能用不同方式表達自己。
2. 你會逐步探索並理解，自己在人際互動中真正的需求是什麼。
3. 你將學會簡單、實用的放鬆紓壓技巧，能在面對人際壓力時，更懂得如何照顧自己。

這是一段與人同行的旅程，你會發現

「原來我可以這樣說」、「原來我也有這樣的感受」、「原來我不是一個人」。
如果你期待在人際互動中獲得新的體驗與支持，
誠摯邀請你加入「人情留一『限』」，一起展開八週的探索旅程。

一個人走得快， 一群人走得遠

—— 談團體諮商如何進行以及為何會有效

小花一直以為，自己的焦慮只能靠自己默默承受。
下課後，她常常把自己關在房間裡，
腦海裡不斷重播著那些失敗的畫面。
雖然身邊有朋友，但她總覺得「他們不會懂我」。
有次在心理師的建議下，她半信半疑地加入了一個團體。
第一次團體時，她只是聽著別人分享。
但很快地，她發現其他人說出的感受，
竟然和自己那麼相似。那一刻，她第一次感覺到

「原來，別人跟我有那麼類似的感受」。



小花的故事其實每天都在發生，又可能就是你我的故事。我們可能認為自己的不幸是獨特的、應該自己承受的。事實上我們不能否認任何的擔憂，因為不舒服的感受總是如此真實且強烈。所以當我們聽到要進入「團體」時，也許會出現和小芸類似的感受，困惑一群人聚在一起真的會比較好嗎？我能在團體中得到什麼改變嗎？事實上，團體之所以能帶來改變，不是偶然，而是因為它有一套獨特的進行方式與成長機制。

團體諮商如何進行？

一般而言，團體是由6-8名成員與至少一名受過訓練的專業領導者所組成。團體諮商旨在**提供成員一個安全、具有支持性的空間**，讓成員們能自由表達、分享和討論彼此的經驗，以達到互相支持療癒並促進成長之功能。通常團體會有一個**特定的主題**，例如：人際關係、情緒支持、生活適應等，領導者與成員將進入團體，隨著時間推進，團體會經歷從彼此陌生到逐漸熟悉、甚至能夠真誠支持的過程，最後讓成員得以整合經驗與收穫，對團體主題有更深的覺察與認識。這樣循序漸進的安排，讓每一位成員都有機會在安全、真實的團體互動中慢慢成長，並將團體內的經驗應用至日常生活中。

為何團體會有效？

團體之所以能發揮力量，關鍵在於它**結合了支持、理解與學習**等各種效果。當人們走進團體，往往會驚訝地發現自己不孤單，別人的故事裡可能映照出自己的影子！這種**被理解的感受能大大減輕孤立與無助**，並達到療癒的效果。同時，在團體裡，人不只是接受幫助的角色，當你安慰、鼓勵或給予建議的那一刻，你會重新發現自己的力量。隨著成員情感的建立，團體會逐漸成為一個安全的練習場，讓我們能展現不同的表達方式或人際互動，並在其他成員的回饋中不斷嘗試，蛻變為更好的自己。



我的困擾可能
也是他人的困擾



成為支持他人的力量



互動與經驗的累積
帶來的自我成長

改變需要時間醞釀

在團體中，真正的改變**往往不會立即出現**，也就是說從「進入團體」到「感覺有所收穫」是需要時間的。許多人在初期可能會覺得陌生、不自在，甚至懷疑這樣的分享是否真的有帮助。若此時選擇退出，將**錯失和其他成員建立信任與支持的機會**、失去透過參與團體而帶來的成長契機。這也是為何團體的成員通常是固定的，心理成長與信任的建立**需要一個穩定的環境**，如果人員經常更換，成員就難以放心地敞開心扉，分享最真實的自己。事實上，團體之所以具有改變和成長的力量，仰賴的不只是領導者的專業技巧或帶領，更重要的是**成員們的投入與彼此的互動**，成員們將共同創造、參與並見證一段比想像中更深刻的轉變與成長。





鍛鍊你的



理肌肉

2025

10.14 — 12.09

每週二，邀您來心理重訓！

你的心，也能像肌肉一樣，被鍛鍊、被修復、被強化。

心理韌性往往從一個小小的選擇開始。

每個人都需要給自己一個轉變的機會，

你可以選擇，成為更懂自己的堅強版本。

每一個微小的選擇，都是培養韌性的開始

活動日期

114年10月14日至114年12月9日，
共八次(期中考週暫停一次)

活動時間

每週二晚上16:50至18:50

活動地點

北校區諮商輔導中心 團諮室

招募對象

對提升自我覺察能力、培養心理韌性有興趣
之在校學生，預計招收4至10名學生

團體帶領者

胡舒茜、林伯翰 實習心理師

本活動可領取時數條

活動報名請掃QR CODE

或電洽08-7784738 #8244



鍛鍊你的心理肌肉

心理韌性團體介紹

撰文者 / 胡舒茜 實習諮商心理師

五專及大學階段是人生的重要轉折期，此時的我們一方面渴望展現潛能、追尋理想；另一方面卻又要面對課業、人際、未來規劃與環境適應等種種壓力。研究指出，這個階段的青年往往會經歷焦慮與不安，心理健康也因此受到嚴峻挑戰。面對這些挑戰，我們需要的不只是意志力，而是一份可以被培養的「心理韌性」。心理韌性讓我們在逆境與挫折中，仍能找到力量，持續向前。因此，我們特別設計了心理韌性團體，陪伴同學一步步認識自己、探索需求、學習調適情緒與壓力，最終強化心理韌性，為人生累積更多能量。

心理韌性團體的特色

這不只是一個傳統的「課程」，而是一段「更貼近自己的旅程」。我們將從認識團體、探索自我，了解心理需求、情緒與壓力，再到挫折的轉化與描繪未來的藍圖。最後，你將帶著自己的「心理工具箱」和一群夥伴一起完成這段充實的旅程。在為期八週的團體過程中，你將：

1. 在同儕與成員們的交流支持下，建立安全、溫暖的互助氛圍，並進入自己的內在世界去探索自我。
2. 透過拼貼、繪畫、遊戲與挑戰，以不失趣味卻又能深度探索的方式認識自己。
3. 學習如何面對情緒與壓力，找到專屬於自己、客製化的調適方法。
4. 從現實治療所強調的「選擇」與「需求」的角度出發，發現內在潛能與生命方向。

參加後，你將獲得**時數條**，除此以外還有...

更加清晰的自我概念

從探索需求與生命故事中，更了解「我是誰」。

對未來的掌控感

學習設定目標，寫下屬於自己的「人生腳本」。

更強的心理韌性

重新定義成功與失敗，培養堅持與適應的能力。

情緒與壓力調適力

面對困境時，不再手足無措。

心理健身房，邀請你一起鍛鍊心靈的力量，
讓自己更堅定、更有能量，
迎接現在及未來的每一個挑戰！



髒話覺醒！

撰文者 / 蔡嘉芳 諮商心理師

還記得你第一次聽過「髒話」，是幾歲的時候呢？

還記得你第一次開口說「髒話」，又是甚麼年紀呢？

筆者曾經看過一部「髒話面面觀」的美國紀錄片，主要分為六集，而每一集都以一個髒話用詞為主題，並開始訪談相關領域的專家、追溯髒話的起源歷史、探討髒話對文化影響、以及在不同時代背景脈絡下，人們對「髒話」的詮釋。

紀錄片中進行一個冰水實驗，將受試者分為AB兩組，AB兩組人員都要把手放入超級多冰塊的冰水中。A組在把手放入冰水時，可以使用「中性」的詞彙，但不能罵髒話，而B組人把手放入冰水時，可以盡情地「罵髒話」；此實驗要測量當受試者罵髒話與不罵髒話時，手在冰水裡的耐受程度。聰明的你知道答案了嗎？

沒錯！答案正是「罵髒話」這一組，手放在冰水裡的耐受時間高於使用「中性詞彙」的組別；實驗說到罵髒話能讓我們擁有忍受痛楚的力量，並釋放大腦壓力，提高對疼痛的耐受度。

而在我們的文化中，髒話往往被視為粗俗不雅、攻擊他人，甚至是道德敗壞的象徵，因此，從小我們被教導「不說髒話」；然而，你是否曾想過，這些被我們刻意壓抑的字眼，其實可能蘊含著強大的心理意義？這篇文章並不鼓勵你隨意開口罵髒話，而是邀請你從重新審視「髒話」在我們生活中的意義：

情緒的釋放與調節

想像一下你正悠閒著騎著車，突然衝出一隻狗兒，你緊急煞車差點撞到牠，那嚇到的剎那間往往出現的不是「哎呀！」，而是一句瞬間會讓我們釋放壓力的髒話用詞，而這種立即的、本能的情緒宣洩，讓我們的大腦得以舒緩及調節。

紓解壓力與疼痛

就像文章前述中提及的冰水實驗，或是當打針、受傷時，我們自己喃喃的髒話用詞，就像是讓自己撐過一份疼痛而更為勇敢的力量。

關係建立與群體認同

在某些特定群體中，髒話有時並非代表攻擊性語言，而是建立關係的工具，讓彼此擁有「我們是同一掛」認同感，更代表你們可以在彼此面前能呈現更真實的自己；因此，可能在抱怨生活瑣碎事件時，彼此會透過髒話用詞呼應及支持彼此、而擁有一份被理解的感受

成為攻擊或展示權威

當髒話成為一種攻擊手段時，也代表著「你正需要為你的行為負責」，像是公然侮辱、毀謗、都將可能面臨有期徒刑、拘役或罰款；因為即使是常見的口頭禪，如果其使用方式帶有侮辱或攻擊他人的意圖，仍可能被認定為違法。

因此身為青少年的各位，在你開口「使用髒話」時，你知道髒話的好處嗎？然而，你是不是也知道「使用髒話」時，所需要擔負的責任呢？

而我們應該如何健康地運用「髒話」呢？

- 透過髒話覺醒，成為自我生活中「髒話用詞」覺察的主導者。
- 透過髒話覺醒，貼近正在使用「髒話用詞」的自己，那份情緒的感受。
- 透過髒話覺醒，審視自我的人際互動關係中，「髒話用詞」如何影響著你們。
- 透過髒話覺醒，理解有時「髒話用詞」並非僅是一種惡習的代表，有時壓力山大時，找一個無人的角落，可能對著枕頭大聲罵個幾句，幫助切換情緒、釋放緊繃感，成為自己的情緒管理策略。
- 透過髒話覺醒，懂得區分「髒話用詞」使用的場合與對象，成為學會判斷哪些人、哪些情境可以自由表達，哪些則需要更嚴謹的言辭、而哪些的使用須承擔法律責任的風險。

髒話覺醒，
是允許自己成為「語言」的主人。

懂得傾聽自己內在的聲音與情緒，
不妨給自己一個空間，
去感受那股情緒，去擁抱那個真實而脆弱的自己。

參考資料

周雅淳 (2025)。一定要髒才能講話嗎？－給大人的髒話應對指南。性別平等教育季刊，(108)，32-37。
<https://www.airitilibrary.com.ezproxy.nptu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=15629716-N202507150016-00006>
Patterson, G. (導演). (2022). 髒話面面觀 [電影]. Netflix.



「其實我知道你很痛」 霸凌旁觀者的心聲

撰文者 / 蔡嘉芳 諮商心理師

(此為筆者請AI使用霸凌旁觀者的角度，寫給被霸凌者的一封信)

親愛的ling：

那天看到你一邊收拾散落一地的東西、一邊不斷流淚，

其實我很想去關心你，但我不敢，

因為我怕我也成為被討厭的人；

我也很想告訴老師，但我也不敢，因為我怕被發現，

然後也成為被那群人針對的人，

我總是在想你應該沒那麼嚴重吧！

直到你出事那一天，我徹底崩潰，好後悔好後悔，

後悔沒來的及在你的生命中，成為給你一份力量的人...

教育部在「校園霸凌防制準則」中明確定義「霸凌」，指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

而在我們討論霸凌事件時，常常探討霸凌事件中的「行為人」與「被行為人」，但其實在霸凌的情境中，能觀察到霸凌事件的脈絡，更可能成為「改寫霸凌事件結局」的主要關鍵即是-「霸凌旁觀者」。

霸凌旁觀者在想什麼？

從張榮杰(2018)研究中提及四種網路霸凌中，沉默旁觀者的想法，包含：

1 「這不關我的事吧？」-卸責

認為自己只是旁觀者的一小部分，而自己的沉默無傷大雅，且會將責任歸咎至其他旁觀者身上。

2 「應該沒那麼嚴重吧？」-忽視後果

旁觀者會使用忽視後果或是扭曲的方式解讀自身不介入的行為，因而可能促使網路霸凌事件持續影響。

3 「這是他應得的報應！」-去人性化

旁觀者會將事件的責任歸咎於被霸凌者，並認為自己的忽視為不得已，此狀態可能更造成被霸凌者更大的傷害。

4 「我有錯嗎？因為…」-道德辯解

旁觀者認為自己的行為是小事化小、小事化無，甚至認為「沉默」比那些興風作浪加入戰局的旁觀者的問題來的輕微。

而上述觀點，都可能因此造成霸凌事件無法被介入協助，態樣越來越嚴重，而造成被行為人更嚴重的傷害；因此，教育部理解霸凌旁觀者的感受，更在113年4月進行修法「鼓勵及保障學生見義勇為的行為，增訂學生為了避免自己或他人生命、身體受到侵害，可以採取必要措施，而不受處罰。」

在校園的你我，都擁有被尊重的權力，而在校園的你我，也都有可能是某個霸凌事件的旁觀者，而在校園的你我，更需要我們彼此為彼此打破沉默、找尋協助。因為，這霸凌的事件中，可能會因為你的介入與求助，阻止了悲劇的發生，進而扭轉霸凌事件的結局。因為，這霸凌的事件中，可能會因為你的勇於表達，而讓我們身邊的人更懂得彼此尊重。

美和科大校園霸凌資訊

當你身邊的人疑似出現霸凌事件時，你可以尋求下列協助：

- 學校導師、老師、教官、諮商輔導中心
- 使用本校霸凌信箱申訴－蘇建中教官x00012404@meiho.edu.tw
- 教育部24小時反霸凌專線1953
- 屏東縣反霸凌專線08-7347246或撥打 1999 便民專線(服務至22時)



每個人都有被尊重的權力，而每個人都值得被善待。你的小小發聲，更能在霸凌事件中成為大大力量，不僅可能終止眼前的傷害，更能讓被霸凌者知道他/她並不孤單。

當我們都願意站出來，捍衛人們的尊嚴，這世界就會變得更加美好。

參考資料

張榮杰 (2018)。你嘛幫幫忙－從道德疏離看網路霸凌旁觀者反應。諮商與輔導，(396)，15-18+25。
教育部。(2024年4月17日)。校園霸凌防制準則。檢索自
<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000683>

何時該斷捨離？

當你不再像自己時，便是關係有毒的訊號。

撰文者 / 許筑恩 諮商心理師

「我雖然感覺不舒服，但為了維持和對方的關係，我願意忍耐。」

「我感覺再怎麼努力，都不夠讓對方滿意。」

「有時候，我對這樣的自己感到陌生。」

你也是這樣的人嗎？願意為了關係的維繫付出，常常讓步、妥協自己覺得重要的部分，嘴上說著沒關係，心裡卻有隱隱的失落，但沒人發現。不知不覺，在一次次的讓步中，你在意的事愈來愈說不出口，甚至，在一次次的說服中，你也開始相信，那些曾經在意的事真的不重要。在關係中的你，你愈來愈看不懂那是誰，你對自己感到愈來愈陌生。

當你注意到，關係中的自己不再像你原本喜愛的樣子，你不再做著你會喜歡的事，甚至，你開始對於要和對方互動感到疲憊，久了對於這樣的狀態也有點麻木。這就代表，這份關係是時候該停下來，一起看一看關係中的你們，發生了什麼事？

有毒的關係的特徵

- 關係中只有一個人滿意，甚至兩個人都不滿意

你會感覺這份關係，好像總是在「挑錯」，
而好與壞的標準不在你身上，規則是由對方訂定的。

- 對於關係的互動，負面感受大於正面感受

在這個時刻，停下來問問自己，
想到這份關係，你第一時間的感覺是什麼？
那這個答案就是你最近在關係中，最常感受到的。

- 在關係中，你愈來愈不喜歡自己

一份好的關係，會讓你感覺滋養，你可以自在地展現自己，
而對自己感到滿意，甚至會愈來愈喜歡自己。
而一份有毒的關係，會消耗你的信心，
你得去「修正」原本的自己，你可能慢慢地也說不出自己是什麼樣子。



若發現自己正處在一份有毒的關係中，那還有救嗎？有時候，關係的毒是我們不知道這有毒，就像父母總是拿他們認為的好，來要求子女，父母覺得的蜜糖，對子女可能是一種毒藥。若這個落差可以被討論，關係就還有機會改變。若無法，這份關係又讓你痛苦，那是時候該思考這份關係值得你繼續待在這裡、犧牲這麼多嗎？連你自己都賠了進去。

有時候，我們還是想再嘗試看看，期待局面可以被扭轉。那記得，提醒自己關係的互動是兩個人構成的，一方的改變可以帶動另一方的變化，但若你發現難以撼動，記得幫自己設個底線，努力到什麼程度是你該收手的時刻。

也有些關係，我們無法決定能不能離開，那我們能做的便是止損，不讓毒害持續侵蝕自己，在某些要求上，找到你自己能存在的空間，這很不容易，適時地可以找專業人士（例如：心理師）一起討論。此外，因為毒害是持續的，療癒也要同時進行。試著讓喜歡的人事物充滿你的生活，稀釋毒害，同時透過這些滋養自己。

最後，每一段關係的結束都是一段失落，即使是讓你感到痛苦的關係，也會帶走一部分的自己，請容許自己有哀傷和修復的時間。



疲憊的時刻，運用「五感」照顧自己 也是一種愛自己的表現

撰文者 / 許筑恩 諮商心理師

生活中，我們常常被思緒綁架，被過去的回憶、被未來的擔憂佔據腦海。

「好好休息」、「照顧好自己」，是我們常常說出口、給予彼此的叮嚀，但真要做，卻不是一件容易的事。

大腦沒辦法說停就停，明明沒在忙了，身體還是無法放鬆下來。

這時候，我們可以運用五個感官，來幫助自己鬆一下。

一起找找看，什麼樣的感官刺激，
會帶給你舒服、自在、安定的感覺？

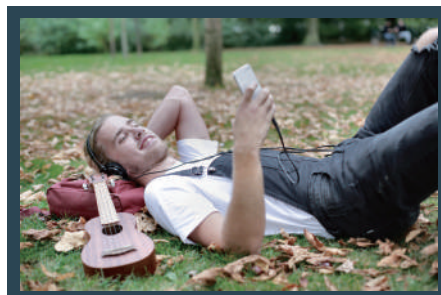


視覺

有的人喜歡看海、看看山林，看日升、日落與星空。那個畫面可能是大自然的景色，也可能是你視線所及，看到了會吸引你的物品，不防從你現在的環境中找找看，什麼東西吸引你？它又帶給你什麼樣的感受？

聽覺

下雨聲、風吹動樹葉的聲音、鳥的叫聲、水流的聲音，也有可能你喜歡的歌曲或某一種特定節奏的曲調，甚至，只是白噪音都有可能。最重要的是你聽到那個聲音的感覺，而每個人找到的答案可能都是不同的。



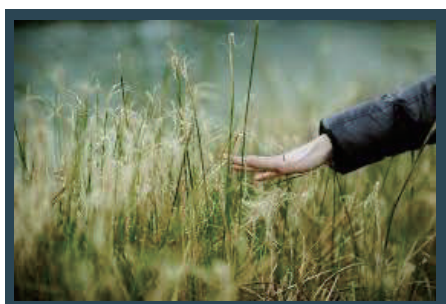
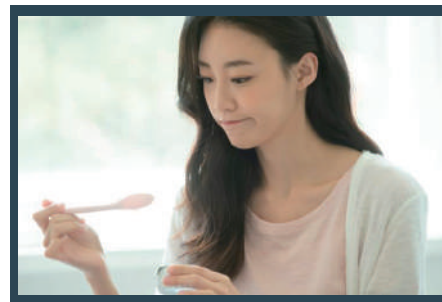


嗅覺

食物的香氣、香水味、洗衣精的味道，也可能是一種很特定的味道，像是棉被曬過太陽或雨天過後的氣味。讓你的生活有機會觸及帶給你好的感受的味道，有時候可以多停留、嗅吸一會，讓感官的感受加強。若你喜歡精油，也可以在休息時刻，滴一個你喜歡的味道。

味覺

美味的食物、暖暖的湯、冰涼的水，或是你特地為自己準備的一道料理。食物除了它本身帶來的味道、它帶給你的口感，很多時候，食物給我們的是一段與人連結的記憶和感受。



觸覺

柔軟的布料、毛絨絨的娃娃、滑順或有點顆粒感的質地，或被包覆、擁抱的感覺等等。找到你喜歡的觸感，讓它成為你隨手可得的物品，比如：一個小吊飾、一條手帕或是家中的抱枕。

透過感官傳遞當下環境的訊息到大腦，讓大腦有機會在時間的長河裡停下來，並回到當下。運用舒服、正向的感覺，幫助我們調節負向的感受，讓感覺帶動我們身體的變化，自然鬆懈下來。休息很難用意識來達成，但我們可以創造一個，自然會帶動我們安定下來的環境。而感官的照顧，同時也在傳達一個概念——我的感受是值得被關照，值得被好好對待、好好回應的。這一個自己「值得」被怎樣對待，就是一種對自己的愛護。看見自己的需求，回應自己的需要，就是一個小小的愛自己的嘗試了。

若生活的忙碌，讓你覺得無法停歇，很多的責任不允許你輕易地停下來，那至少在生活中，吃飯的時刻，選一道你喜歡的料理、吃你喜歡的食物，好好地感受食物在你的嘴裡帶給你的感覺。擦乳液的時候，多停留一點時間、按摩一下自己，或甚至只是沖澡的時刻，多感受一下水的溫暖帶給你的感受。在生活中的小小片刻，一點一滴地創造照顧自己的時刻。