

親愛的同學們：

近日隨著期中考的到來，課業、報告的各種要求變多，難免讓原本的生活增加了許多壓力，再加上台大校園發生的令人感到震驚且遺憾的事件等，可能會對我們的情緒產生了一些影響，或觸發了我們對生命或自我有不同的思考。

在這段期間，可以先試著找一些方法來安頓自己的身心，例如：找個安心的地方、空下時間，透過調整呼吸，讓自己紛亂的思緒停下來，再慢慢思考問題；另外，可以透過維持規律的生活，晒晒太阳、散散步，均衡的飲食來照顧自己；試著和身邊信任的親友、師長聊聊、或到諮商中心談談你的感受。

適時留意身心狀況，若發現自己或朋友的情緒狀況不佳，有必要時請尋求師長、心理師、校安協助或使用其他資源。



安頓身心



相互陪伴



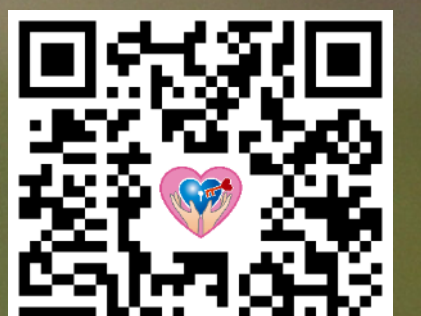
尋求支援

諮商中心開放時間：

週一至週四 09:00-21:00、週五 09:00-17:00

(每日12:00-13:00不開放)；上班時間皆可來談。

電話預約諮詢、初談：03-890-6896



心情溫度計

在非中心開放時間，你或朋友急需要與人談談時，可以撥打：

24H校安專線 03-890-6995 安心專線 1925

生命線 1995 張老師專線 1980