**學輔心左岸.遊心卡**

學生輔導中心製作

心，疲累困頓時，放心去遊玩冒險，鬆解心房與找回活力；

心，緊繃痛苦時，靜心正念，找回彈性與新的可能性；

學生輔導中心製作「心左岸遊心卡」，以遊樂園的概念規劃一套在各種壓力或心情不佳時能自行運用的口訣或步驟，按照內容DIY可幫助個人度過心理上的難關。卡片的尺寸為名片大小，可隨身攜帶或放入皮夾內。卡片背面的「心情專線」提供校外與校內的心理諮詢資源專線，讓個人感到「心」安定與靠岸。

**遊心卡可提供做為個人或工作上的需要使用，例如：與學生、同事、校友接觸時（如：生活觀察、導師時間、授課、參與活動、工作上接觸），對方有表達情緒不佳或有壓力…等，您想提供建議、一些能提昇心理健康的ＤＩＹ或校內外心理輔導資源時歡迎您向我們申請！**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **樂園名稱** | **主題圖示** | **適用時機** | **內容簡述** |
| 放心鬆廣場 | 腹式呼吸 | 睡不著  放鬆不下來  準備面對一項新任務  考前焦慮  心思混亂  焦慮不安  要重新出發去做一件事  鑽牛角尖困頓時  無法和壞情緒相處  學習與身體病痛相處時 | 練習腹式呼吸，可以在睡覺時邊進行，不趕時間，來回進行5-10次。呼出氣息－從嘴巴吐氣－腹部會逐漸內凹。吸入空氣—從鼻子吸氣－腹部會逐漸鼓起 |
| 靜心時刻 | Step1深呼吸＆閉上眼睛/Step2想像一道光籠罩在你身上/Step3停留在光中靜心三十秒慢慢張開眼睛喝一杯溫水/ |
| 在心中默禱 | 1.閉上眼睛/2.專注感覺身體不舒服的地方　ex:胸悶、緊繃/3.心中默唸「你（們）是我的一部份，我允許你（們）的存在。」（誦念多次，並真心允許不舒服繼續存在。）/4.深呼吸三次/5.張開眼晴 |
| **樂園名稱** | **主題圖示** | **適用時機** | **內容簡述** |
| 正念莊園 | STOP正念 | 憂慮不安無法安頓  需要轉念，有新想法時  鑽牛角尖困頓時  無法和壞情緒相處  需要減輕壓力  看到新方向  快速安頓自己  建立正向價值觀 | S—停下來/T—吸口氣/O—觀察/P—繼續。 |
| RAIN正念 | R—知道有強烈的情緒出現/A—允許並如實知悉自己的強烈情緒/I—探究身體、情緒和念頭/N—接受自己有OO情緒、念頭，但不去認同OO情緒等於我，我是我自己的主人 |
| 八個正念 | 培養八個正念的心態，讓你的「心」好健康！  初心/不預設立場/如實知悉/不刻意努力/平等心/順其自然/自給自足/自我慈悲 |
| **樂園名稱** | **主題圖示** | **適用時機** | **內容簡述** |
| 經典世界 | 與人相處 | 增加自信時  提昇自我價值  對自我懷疑時  探索自我概念時  自我肯定  重新理解自己  為自己定位  失焦時  遭遇挫折時 | 我想愛你而不用抓住你。欣賞你而不批評你。和你一起參與而不傷害你。邀請你而不強求你。離開你亦無須歉疚。批評你但並非責備你。並且，幫助你而沒有半點看低你。那麼，我倆的相會就是真誠的且能彼此潤澤。~家族治療師　維琴尼亞．薩提爾 |
| 我的存在 | 我是我自己。在這世界上，沒有一個人完全像我。我擁有我所有的勝利與成功、所有的失敗與錯誤。我知道有某些困惑我的部份；和一些我不了解的部份。………~家族治療師　維琴尼亞．薩提爾 |
| 重新看自己 | 今天是全新的一天。你投入多少就能得到多少…如果你犯了錯，即使是嚴重的過錯，總會有另一個機會等著你。…..美國演員Mary Pickford |
| **樂園名稱** | **主題圖示** | **適用時機** | **內容簡述** |
| OK繃玩國 | 和情人分手 | 和情人分手  正離開一段親密關係  處在失落復原狀態  想重整自己的親密關係 | 和你的情人分手了，怎麼調適呢？**1.替代法2.認知改變法3.勵志法4.諮詢法**。 |
| 下弦月心情不好 | 不被身邊人理解  提供朋友陪伴的方向  憂鬱難過時  低潮不安 | **當我心情低落時，我不喜歡聽到：**「誰都會心情不好，沒什麼大不了的！」**只要你多一點同理心、陪伴、接納我**，和我說「我知道你很難過，我們一起想辦法面對！」。 |
| 混亂到原點 | 當下不知該做什麼  遭遇到難關與創傷  接下太多任務  想重新出發時 | 今天，我要全心全力只活好這一天，不去想我整個人的人生。此刻，我要專心做好**這**件事，忙完這件事再去做下一件事。 |

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**學輔心左岸.遊心卡申請單**

申請人：＿＿＿＿＿＿＿＿　單位：＿＿＿＿＿＿＿　　聯絡分機:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 樂園名稱 | 主題 | 申請份數(自填) |
| 套卡 | 一套12張,每學期每班可申請5套。 |  |

**使用方法：(使用方法申請後會提供)**

**方式一：導生會談時，請學生抽一張。**

**方式二：導生會談時，請學生觀看十二張的內容，自選一張帶回家自助。**

**方式三：導生會談時，針對學生狀況，由導師挑選一張合適的默唸與自助練習。**

**方式四：有需要心理輔導的學生，可隨機給一張，運用卡片後面的電話自助。**

**方式五：團體會談時，可由同學幫忙挑一張當成禮物送給另一個人，並說明理由。**

若您有更多元的使用方式，也歡迎提供學輔中心與我們分享與交流！

此表填好後，逕擲**國璽樓2樓222室**（學生輔導中心）、傳真02-29044597或E-Mail至074786@mail.fju.edu.tw 業務承辦人：學生輔導中心-何冠瑩心理師，分機3003、2278。

對遊心卡有任何問題，請與我們聯絡！聯絡人：學輔中心　何冠瑩　分機：3003