

心靈充電站

## 山腰的十帖心靈處方



在陽明校園中，你是否曾呼嘯而過活動中心旁的斜坡？邀請你有機會停下來，抬起頭來看看：有一處綠意盎然、夜晚時刻在山坡一角發出溫暖微光的地方——是的，這就是專屬陽明人的心理諮商中心，多年前同學們給了它一個美麗的別稱——「山腰上的家」。山腰是一個自在的、可穿透可呼吸的、可躺可臥的、不必掛號，像家一樣的地方！

來到提供心理諮商服務的山腰，究竟可以做些什麼、獲得什麼呢？以下提供幾帖心靈處方，可依你的需求喜好輕鬆任選搭配組合：

1. 給**擁抱獨處**的你～自己來！在山腰可以理直氣壯地耍自閉、看漫畫、賞夕陽、彈琴、放鬆發懶、拈花惹草……
2. 給**享受互動**的你～一起來！揪團玩桌遊、班聚慶生、開伙料理、火鍋大會、好友談心……
3. 給**喜愛電影**的你～二十年來「**山腰電影院**」每週三晚上準時放映一系列主題電影，映後心理師陪你一起從心看電影，從電影來談心！FB請搜尋【陽明大學心理諮商中心山腰電影院】。
4. 給**勇於挑戰**的你～山腰舉辦了三屆「**騎遇生命-單車成年禮**」，讓同學們騎乘單車挑戰陽明蜿蜒陡峭的山坡，獲得十足的成就感，還有有趣的成年闖關遊戲，以及迎接新我的成年加冠儀式。
5. 給**馳聘閱讀**的你～「與狼同奔的女人」、「快思慢想」、「公主走進黑森林」、「童話心理學：從榮格心理學看格林童話裡的真實人性」……這些都是山腰心靈讀書會曾一起閱讀討論的好書，這學期要講的是「**其實你不必為了別人改變自己：一定可以實現的阿德勒勇氣心理學**」，歡迎一起來對話交流，活得幸福。
6. 給**吸收新知**的你～舉凡自我探索、生涯規劃、人際關係、家庭關係、親密愛情、情緒壓力、多元性別、夢等議題，透過講座或工作坊將心理健康的知識融入生活，這學期精彩活動連結<https://scc.y.m.edu.tw/files/11-1288-1669-1.php>
7. 給**體驗多元**的你～藝術手作、美食料理、身體感知、戲劇音樂、自由書寫……等多元有趣的方式與媒材，是山腰人氣頗高的活動型態，透過實際的體驗讓人有機會更貼近與認識自己、調節生活。
8. 給**需要聊聊**的你～求助不是脆弱，而是面對問題的勇氣！心理師可以陪你談心、聽你傾訴，更願意陪伴你成長和度過情緒的低潮，協助你釋放、覺察與統整自我。來吧！線上預約個別諮商-登入「陽明人口網」→「校務資訊」→「心理諮商服務」。
9. 給**樂於分享**的你～有別於個別諮商，人數大約六至十二人的**團體諮商**，透過多人的相互交流，提供凝聚支持、多重回饋、人際覺察與社交學習等，**親密關係與自我成長、自我潛意識與人際、多元性別支持**是近年來山腰與陽明人一同投入的團體主題。
10. 給**暖心助人**的你～想要協助身邊親友度過難關，卻不知如何是好嗎？參與**珍愛生命守門人**的培訓，理解生命困境，學習同理回應與資源轉介；另外，還有重要的陽明小天使-**輔導股長、山腰義工**，是山腰延伸出去的溫暖觸手，讓自己發光又照亮別人。山腰新義工現正招募中~竭誠歡迎成為我們的一份子，報名表連結：<https://scc.y.m.edu.tw/files/13-1288-33156.php>

在十帖心靈處方中不難看出，心理諮商原來不是被負面標籤污名化的精神疾病或弱者才需要適用，山腰陪伴陽明人在生活的洪流中，或許歇腿放鬆、好奇探索、沉澱靜觀、低吟沉思……灑落山腰的陽光、山光、霞光、星光，涵容了生命的悲喜痛楚，舒展了生命的感動歡笑。

<文、圖 / 心諮中心 呂靜宜諮商心理師 >