

蔡昕皓談情緒出口 覺察自己感受別人

學校要聞

【記者林曉薇淡水校園報導】為幫助學生探索自己的情緒及自我覺察，視障資源中心9月29日晚上6時舉辦「找到情緒出口-關於那些難以言說的心情」講座，邀請沐心心理諮商所諮商心理師蔡昕皓主講，16名學生參與。

蔡昕皓首先請每個人選擇一張顏色、圖案或直覺與當下心情相似的「心願卡」，然後兩人一組分享選擇該張卡片的原因及自己的心情，同時傾聽對方的想法。接著她讓大家選擇自己喜歡的材料，包括蠟筆、粉彩筆、原子筆、色紙、毛根製作組等，用自己喜歡的方式，直覺地把身體感受到或心理浮現的事情，利用書寫、毛根製作或彩繪塗鴉的方式紀錄下來。之後蔡昕皓秀出一張照片，希望大家可以描述照片中兩隻鳥的情緒，每個人的回復不盡相同，她說明，照片中的鳥想表達的心情我們不得而知，但每個人看待它的觀點不同時，就會呈現出不同的情緒，提醒「情緒表現不一定像你所看見的那個樣子」，例如說某個人在笑的時候，可能心情是難過的，只是當下他必須這麼做，希望大家在理解自己情緒的同時，也能用心感受別人的情緒。

英文四廖胤銓表示，這個活動讓他學會了跟自己相處，平常不會特別抽空去關心自己；財金四陳勇孝則喜歡活動中把心情用書寫塗鴉的方式紀錄下來的部分，讓他覺得能記錄自己當下的心情，十分有趣。

2022/10/02



視障資源中心邀請諮商心理師指導學生如何找到情緒出口。(攝影／蕭至芄)