諮商心聞報

【第 529 期】

體驗生命-找到你的心理充電器

諮商輔導中心 李婉瑜 心理師 整理提供

在忙碌且節奏偏快的都市生活裡，多數人很少能夠有空檔停下來，整理自己的思緒。即便有空檔休息，花在滑手機的時間仍可能比自我對話的時間多很多，而許多塵封的情緒便會在夜深人靜時情緒突然湧上，進而演變成慢性心理發炎。

當我們感覺到心情低落，陷入低潮時，往往可能很快地連結到「多做點自己喜歡的事」。然而在今年暑假，我不同以往地安排了一趟旅程，那是我第一次以志工的身分前往花蓮青少年獨木舟體驗營，過去不善游泳的我，幾乎連下海都不可能，我卻在那趟旅程裡深深感受到大自然的療癒力量。

還記得當時的風浪很強，我們需要破浪才能夠抵達平穩的大海，一艘一艘的獨木舟出航後，有的不幸翻船，有的好不容易破了一個浪之後突然又來一個大浪，再次被推回岸邊，然而青少年們雖害怕卻仍然想再次嘗試，陪同的教練們也在多重評估下陪伴一個一個孩子抵達大海中央。

我看著他們乘風破浪的勇氣，想著「或許我也可以辦到吧？」，後來在大家的鼓舞以及教練的陪同下，我也成功地抵達了大海中，那也是我第一次嘗試跳下船，讓自己漂在藍藍的大海上，當然，在過程中我亦反覆地呼喊：「我不會死掉吧？救身衣可以相信吧？」。夾雜著害怕與成就感，我躺在柔軟的海中，看著廣闊的天，當下的我不知道接下來的人生會因為這個跨步，悄悄地在我的心裡種下一粒心理充電器的小種子。

帶著這樣的體驗回到都市生活，我發現我開始在決策中更能夠嘗試相信自己；同時，當我靠近大自然，不論是爬山還是觀海，或僅僅只是躺在草皮上，我都能感覺到內心正慢慢地被注入能量，而原來我也能夠透過這樣的方式得到內在的滋養。祝福閱讀完這篇文章的你，或許在某一次你想都沒想過的冒險跨步下，也能會意外找到療癒

諮商心聞報

自己的方式！

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	吳沛儒（2281）
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	劉于嘉心理師（2286）
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師（2285）
資訊電機學院、創能學院	張誠芳心理師（2264）
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師（2292）
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師（2263）
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師（2293）
國際科技與管理學院、經營管理學院、 **通識中心全校國際生大一不分系學士班**	余孟恩心理師（2283）
人文社會學院	蔡孟瑋心理師（2284）
金融學院	賴佳樺心理師（2290）