

## 我 love 我：談自我照顧

忙碌的學期即將結束，同學穿梭在多重角色扮演的人際關係裡，這是該好好沈澱、省視、照顧自我的時刻。導師能引導同學學會愛自己、照顧自己，同學才能充滿勇氣、活力與熱情地繼續前進，開創屬於自我的美好人生。

### 照顧/愛自己

學期即將結束了，繁忙的大學生活暫告一段落，這是同學慢下腳步來好好了解自己、照顧自己的時刻。

照顧自己、愛自己是人生旅程重要的關鍵起跑點，它也是同心圓中的核心點。大學生期待自己能兼顧課業、社團、人際、愛情、打工等，在這多重角色同時運轉的過程，同學很可能會忘了要多照顧自己一點，也忽略了傾聽自己內在的聲音，讓自己身陷忙碌的漩渦中，卻不曾提醒自己，要留意自己的腳步，覺察並滿足自我內在需求。大學生在想要面面俱到的當下，通常會在無形中承受了許多的壓力而不自知。而今，經過一個學期的壓力累積，可能會令人感到身心疲憊，現在正是照顧自己的最佳時機。

### 如何照顧 / 愛自己

愛自己，才有能力愛他人。也就是說，「我」好，「你」才會好；「我」好，「他」才會好；「我」好，整個環境才會跟著好起來。這個「我」，才是最核心的起點。很多時候，我們會覺得大環境帶來許多考驗與挑戰，人、事、物都無法如我們預期般盡如人意，與其怪罪環境、人、事、物等，倒不如回過頭來好好審視我們自己。因為，改變自己雖然不是一件容易的事，但改變他人更是難上加難。若能從改變自己開始做起，學會好好愛自己、照顧自己，同學就能懂得如何關愛他人，如此一來，同學將會更有能量地做更多自己想做的事，也能更有元氣地實現自己期待的夢想。

導師能如何引導同學利用寒假時間好好地照顧自己、愛自己呢？很多同學覺得假日時耍廢、放空、每天睡到自然醒等，可能也是一種愛自己的方式。不過，更積極地愛自己，其實應該是一種全面化地身、心、靈淨化與提昇。茲簡介照顧自己的方法如下，提供導師協助同學好好照顧 / 愛自己。

#### 1. 規律的作息

古時務農的人們總是日出而作、日落而息，這其中蘊藏著深奧的道理。晚上關燈入眠，大腦的松果體會分泌褪黑激素，協助修復身體機能，讓疲憊的身心恢復平衡。因此，日夜不分的作息方式，反而會讓生理、身體功能受到影響，無法讓身體的能量維持在最佳狀態。規律的生活作息、良好的生活習慣、充足的睡眠與休息，才能讓身體維持健康與平衡。

## 2. 均衡飲食

提供健康、營養、均衡的飲食，才能讓這個身體的能量工廠有足夠的熱能繼續健康地運轉，使能量的燃燒維持在最佳狀態。此外，吃對的食物還能協助同學維持正向樂觀；積極快樂的想法，這些讓人心情快樂、情緒好轉的食物，在生活中唾手可得，包括：牛奶、蛋、紅豆、香蕉、深綠色的蔬菜（如：菠菜）、全穀類、全麥麵包、堅果類、南瓜等。

## 3. 適度地運動

運動不僅能使身體維持健康狀態，還能穩定情緒、舒解壓力，對於心理健康也很有幫助。同學能找到適合自己的、自己喜歡的運動，就能堅持不懈地去執行，提昇身體體能，讓自己有充足的精力與活力去迎接每一個挑戰。值得一提的是，運動除了能透過汗水將體內累積的毒素排出體外，大腦還會在人們運動時，產生腦內啡，使心情有愉悅的正向感覺。這種愉悅感，能使人穩定情緒、降低憂鬱，還能讓壓力隨著汗水得到釋放。

## 4. 喜歡做的事

做自己喜歡做的事，也是一種愛自己的表現。導師能引導同學了解同學自己喜歡做的事有哪些？同學能試著參照附件一的表格，將自己有興趣從事的活動寫下來，這張表格可以跟著自己一個星期，在這一個星期中，當同學想到自己很喜歡、很有興趣去做的事情時，就趕快記錄下來。這個附件一的項目可以隨同學興趣越來越廣泛而不斷增加。當有一天，同學覺察到自己已承受過多的壓力，而期待能找到舒發的管道時，這張表格就成為同學開啟快樂的那把 KEY。

## 5. 對的時與對的事

導師能試著帶領同學回顧一下這一個學期的自己，是否會有玩時不能好好玩、唸書時無法好好唸書的狀況呢？其實，每個人的人生都需不斷面臨「界線模糊」的挑戰。例如：唱 KTV 的時候總想著還有好多書沒唸；唸書的時候，總想著上次答應男友／女友的事還沒完成；約會的時候，卻又想著打工的事... 等等。

結果，唸書時無法專心唸書，玩時又不能盡興地玩，搞到最後，好像自己什麼事都做不好。此時，同學需覺察到自己已處於界線模糊的困境，要試著拿回自己的掌控權，了解自己才是自己生活的主宰，讓自己界線清楚地享有時間的掌握權，才能充份讓自己活在每一個當下，享受生活精彩的每一刻。

## 6. 樂觀積極的性格

「心想事成」指的是我們心裡如何想，事情便會如我們所想地那般成真。換言之，樂觀想法會帶來正向結果，這也就是吸引力法則。因此，同學若能建立，正向思想，便能創造出自己喜歡的環境，得到甜美快樂的果實。舉例來說，有些同學會給自己過高的期許，當自己的考試分數已達到 85 分時，還不斷責怪自己為何沒拿到那 15 分呢？一直苛責自己的這種負面能量，會吞噬了一個人的快樂感。所以，同學何不嘗試努力看見自己所擁有的一切，而非把焦點放在自己所失去的那一部份，選擇正面的思想，才能讓自己多一點快樂啊！

## 7. 健全的支持網絡

每個人都需要被肯定、被相信、被支持、被鼓勵、被接納、被包容...等，這些讓我們心裡感到溫暖的元素，其實都可從我們的支持網絡中獲得。導師能引導同學回顧一下，在同學生命成長的每一個歷程中（例如：國小、國中、高中...等），有哪些好友是可以聊聊心事、分享生活點滴的呢？多與好友互動，聆聽寶貴意見，一起相約出遊，煩悶時還能聊聊心事、分憂解勞，這些健康的社交互動，能讓同學的支持網絡更加健全。

此外，導師能貼心提醒同學，在有需要時，同學除了尋求既有人際網絡的支持外，還能積極主動地請求師長或專業資源（例如：校內諮商暨健康中心醫師、心理師、社工師、護理師）的專業協助。

## 結語

寒假時間說長不長，但說短也不短。導師能引導同學利用並把握寒假這段快樂時光，好好照顧、愛護自己的身、心，把自己調整到最佳狀態，為即將到來的開學預做最好的準備。

## 附件一：我喜歡做的事

請同學寫下自己喜歡做的事或自己很有興趣從事的活動，例如：約好友去咖啡廳吃飯聊天、聽自己喜歡聽的音樂、找朋友一起去海邊走走、找一群人去打球...等。

當同學心情煩悶，或感覺有壓力，卻又不知該如何舒緩情緒時，這張表格將成為照顧自己的好幫手呦！

NO	我喜歡做的事/我有興趣從事的活動
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	