

FUN 開五感，舒壓小撇步

導師能藉由團體方案的帶領，引導同學從自我與他人的生活經驗中，看見並覺察自己身邊擁有的抗壓妙方，為自己訂做一個「專屬於我」的舒壓小撇步。

抗疫衍生的壓力

2020 年初，新冠肺炎襲擊，全球疫情延燒，人們的日常生活面臨許多考驗，生活型態和人際互動方式也跟著改變。大學生當然也不例外，同學們在食、衣、住、行、育、樂方面皆受影響。例如：同學外出需戴口罩、需每日量測體溫、需不定時勤洗手；隨時保持環境的消毒與清潔；在公眾場合有較多的人際互動時，需保持適當的社交距離。此外，為了抗疫，同學改變原有的面對面上課的習慣，有時需配合改以遠距分流型式上課；許多室內或戶外活動，亦會因新冠肺炎的防疫措施，而產生型態上的改變，或採取人數上的限制；搭乘大眾交通工具的風險也隨之升高，這可能會讓同學儘量減少學校與家的往返次數……等等。這些因生活習慣的改變所帶來的壓力，有些是有形的，有些卻是無形的，然而，不論有形或無形，它都影響著同學的生活與學習，不容忽略或漠視。

FUN 鬆舒壓

導師能引導同學思考在五感中的興趣有哪些？同學將這些適於自己舒解壓力的五感興趣集結起來，就變成「專屬於我」的 FUN 鬆舒壓秘笈。

所謂的五感即是眼(視覺)、耳(聽覺)、鼻(嗅覺)、舌(味覺)、身(觸覺)。茲將五感相關的興趣，陳述如下，導師能提供給同學參考，讓同學能在壓力來襲時做為舒壓的因應之道。

一、眼(視覺)

同學能依個人喜好來閱讀自己喜歡的書(這些可能包括：雜誌、小說、散文、漫畫、期刊、圖畫書、繪本或寫真書、電子讀物……等)，或者看自己有興趣的影片(這些可能包括：影集、電視劇、電影、綜藝節目、卡通、旅遊介紹……等)。除此之外，喜歡攝影或拍片的同學還能發揮創意，拍攝出屬於自己特殊風格的照片或影片。另外，利用閒暇時光到戶外走走，看看怡人的山光水色美好風景，或者到體育場去看一場精彩刺激的球賽，都是不錯的舒壓選擇喔！

二、耳(聽覺)

導師能協助同學思索一下喜歡聽的聲音有哪些？這些聲音可能包括：大自然音樂（蛙鳴、鳥叫、水流、雷雨聲……等）；古典音樂或流行樂曲；自己唱歌給自己聽，拋開他人的評價與批判，純粹舒壓；和朋友聊天，除了聽聽朋友的想法或看法，也能講講自己內在感受，舒解心情壓力；聽一些勵志的演講，從他人經驗吸取正向能量；聆聽一些教導如何放鬆的指導語，例如：在 youtube 上搜尋「身體掃描」或「放鬆」等關鍵字，選擇適合自己的影片，就能跟著指導語或音樂，逐漸放鬆身心壓力。

三、鼻（嗅覺）

每個人對於愉悅感受的記憶方式不同，有些人就可能以嗅覺來記憶曾經的美好時刻。亦即言之，聞到特定的味道，就會不自覺地與過去愉快的記憶連結，感受到那曾經有過的喜悅。例如：聞到花香就可能令人想起曾在陽明山上和情人賞花的美景。這些可能因自身興趣或經驗而引發同學正向情緒的嗅覺，包括：咖啡香、書香、花香、森林的芬多精香氛、喜歡吃的食物香味、精油或香水瀰漫在空氣中的香味、泥土香、青草香……等。

四、舌（味覺）

吃自己喜歡吃的食物，的確能讓人暫時轉移注意力，使心情在瞬間好轉起來。

此外，吃對的食物，也能讓同學藉由食物對身體的影響，進而使情緒緩和，達到舒壓效果。每個人對於自己感到有興趣的食物，可能各有不同，但同學一定知道自己喜歡吃的食物有哪些。導師能引導同學列出清單，在適當的時候，讓同學幫助自己的情緒與壓力透過味蕾得到釋放。

至於「對」的食物有哪些呢？一般而言，具有舒解壓力功效的食物包括：維生素 B 群、鈣、鎂、維生素 C、纖維（詳細內容請參閱康健雜誌：<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70204>）。

五、身（觸覺）

觸覺其實就是一種體驗，用身體最直接的觸感去經驗，例如：按摩；玩刺激性的遊戲（如：高空彈跳、雲霄飛車、海盜船……等）；坐在自己最喜歡坐的沙發椅上；手做自己愛做的東西或手工藝品（如：手工書、手做肥皂、打毛線、做木工……等）；做自己喜歡做的運動（如：散步、快走、慢跑、騎自行車、游泳、跳拳擊有氧、打籃球……等）。觸覺所衍生出的興趣很多，導師能引導同學慢慢覺察，找出適合自己放鬆身心的體驗、經驗或活動。

結語

卡內基（Dale Carnegie）曾說：「當命運交給你一顆酸檸檬，你要想辦法把他做成一杯可口的檸檬汁。」每當壓力來臨時，就好似命運交給同學一顆酸檸檬，導師能引導同學先學會舒解壓力的方法，同學才能有更多的正向能量來解決生活、生命所遇困境，然後，如聖嚴法師所述：「面對它、接受它、處理它、放下它。」這樣一來，同學才能化逆境為轉機，用正能量把生命中的檸檬做成一杯可口的檸檬汁喔！

FUN 鬆舒壓方案

透過以下活動的帶領，導師能幫助同學了解屬於自己放鬆舒壓的方法，並藉由看見他人的舒壓方式來思考與覺察，增強自己的舒壓秘笈。活動之進行可參考如下：

方案名稱	FUN 鬆舒壓大秘笈	
活動內容	進行方式	時間
專屬於我的舒壓	1. 導師發給每位同學一人一張「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」的表格。 2. 導師能向同學講述班會教材中「FUN 鬆舒壓」的五感種類有哪些，提供同學參考。 3. 導師請同學開始在「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」中寫下自己的五感興趣。	15 分鐘
分組分享	1. 導師請同學以 10 人為一組，由小組長帶領，彼此分享自己所寫下的「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」內容。 2. 同學能聽聽他人分享的內容，看看有沒有也適合自己的興趣項目，趕快填進自己的「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」中。	10 分鐘
團體討論	1. 導師請同學回到大團體，同學可自願上台自由分享剛剛討論的心得，讓大家有更多的交流與互動。 2. 導師能引導同學好好運用自己完成的「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」，協助同學在壓力來臨時，即時找到當下最適於自己的舒壓方式，讓壓力與負面情緒得到釋放。	5 分鐘

附件一：專屬於我的FUN鬆舒壓秘笈

「專屬於我」的FUN鬆舒壓秘笈	
眼	視覺：
耳	聽覺：
鼻	嗅覺：
舌	味覺：
身	觸覺：