



當黑夜降臨，請抬頭看看星空。

夜空不是全黑，也還有人愛你

2020年快結束了，今年發生了許多或美好或遺憾的事，
讓我們對於今年似乎感覺到沉重與無力，
但我們都也因此有所沉澱與學習
讓2020的意義，成爲愛你愛你

暫停

停止接觸讓你心情不好的人事物，
包含負面的媒體新聞，給自己喘口氣的機會

尋找

有任何需要，請尋找信任的家人或朋友
並傾訴你的難過不安。若效果不佳，可尋求專業

安放

試著安放自己的心，緩慢地深呼吸，
讓呼吸帶動身體放鬆心情
也可以做你喜歡的事情來陪伴自己

關照

請留意自己和身邊同學的狀態，
在有需要時可以給彼此溫暖和支持

更多資訊請掃描



學生心理諮商與輔導中心：04-7232105

分機：進德校區1402~1407(綜合中心2樓)、寶山校區7881~7884(教學2館4樓)

教官室：04-7232154、0933415409

24H安心專線：1925(依舊愛我)、生命線：1955、張老師專線：1980

多事之秋常讓人難受，請相信你不用一個人面對這一切

國立彰化師範大學學生心理諮商與輔導中心 關心你

