

2023 圖書館週

指南山下解憂指南

【情緒修復】

書寫&繪畫的療癒力量



活動宣傳海報

指南山下

解憂指南

圖書館週系列活動

唯有自我覺察才能知道自己的真正需要
靜下來回歸本心透過書寫與繪畫好好聆聽內在的聲音
當一切了然於心喚醒沉睡的內在力量與自我價值從外在紛擾中重獲自由
成為自己的情緒主人

暫時放掉一湧而上的焦慮



情緒

書寫 & 繪畫的療癒力量 修復

選擇感興趣的主題
於紙卡繪畫或書寫創作
即可抽獎

書寫 & 繪畫的療癒力量

活動時間

12.4 (一) - 12.7 (四)

畫具提供時間 8:30-16:30
其他時間亦歡迎自備畫筆參加

活動地點

中正圖書館大廳

撰寫自己的微光小故事
與大家分享
即可玩戳戳樂+抽獎

微光小故事

活動時間

12.4 (一) 12:10-13:00

12.6 (三) 12:10-13:00

NCCU
LIBRARY
WEEK
2023



活動步驟

1. 選擇主題
2. 領紙卡
3. 繪畫或書寫（50字以上）
4. 填寫紙卡背面之作品授權書（活動結束後，圖書館會將同意線上公開之作品做成電子書，發佈到圖書館週活動網站）
5. 線上填寫參加活動回饋表，獲得抽獎機會（一個主題作品只能獲得一次抽獎機會，每人至多三個主題作品，共可獲得三次抽獎機會）
6. 依主題將作品掛在主題海報板展示

主題介紹

安全地帶



目標：創造一個安全地帶以緩解焦慮。

當你在產生焦慮時，透過回想安全的空間，有助於緩解焦慮，並放鬆下來獲得安全感。

1. 想一個能讓你感到舒服自在的地點（可以是室內、室外，甚至是異想世界）。
2. 在紙上描繪或書寫出這個空間，並記得加上讓你能感到安心的細節和顏色。

目標：提振心情，促進放鬆和合作。

若今天可以做任何事，會想要做些什麼呢？拋開所有平常對自己設下的限制（例如財務考量、行程衝突等其他限制），跳脫框架思考，以開放的心胸想像無拘無束的一天，提振心情並點燃希望。

1. 花至少5分鐘來思考理想的一天會是什麼樣子。什麼時候起床？想要獨處還是跟其他人一起度過？想待在家還是出去走走？把所有細節都想過一遍。
2. 描繪或書寫出你理想的一天，可以是單一地點、單一景象，也可以包含很多活動。

理想生活



獲得力量



目標：增進建設性的應對技能。

內在力量和信心能幫助你面對挑戰。若能有效管理情緒，就會感到充滿力量，並能選擇如何回應生活中發生的事情。

1. 花至少5分鐘來想出一個能代表你個人力量的象徵，可以是做為保護或體現當前力量的象徵。
2. 快速的將你的象徵簡單的畫出來，或是用文字簡單描述你的象徵。
3. 為你的象徵畫上顏色並增加細節，或是用文字增加更詳細的說明。

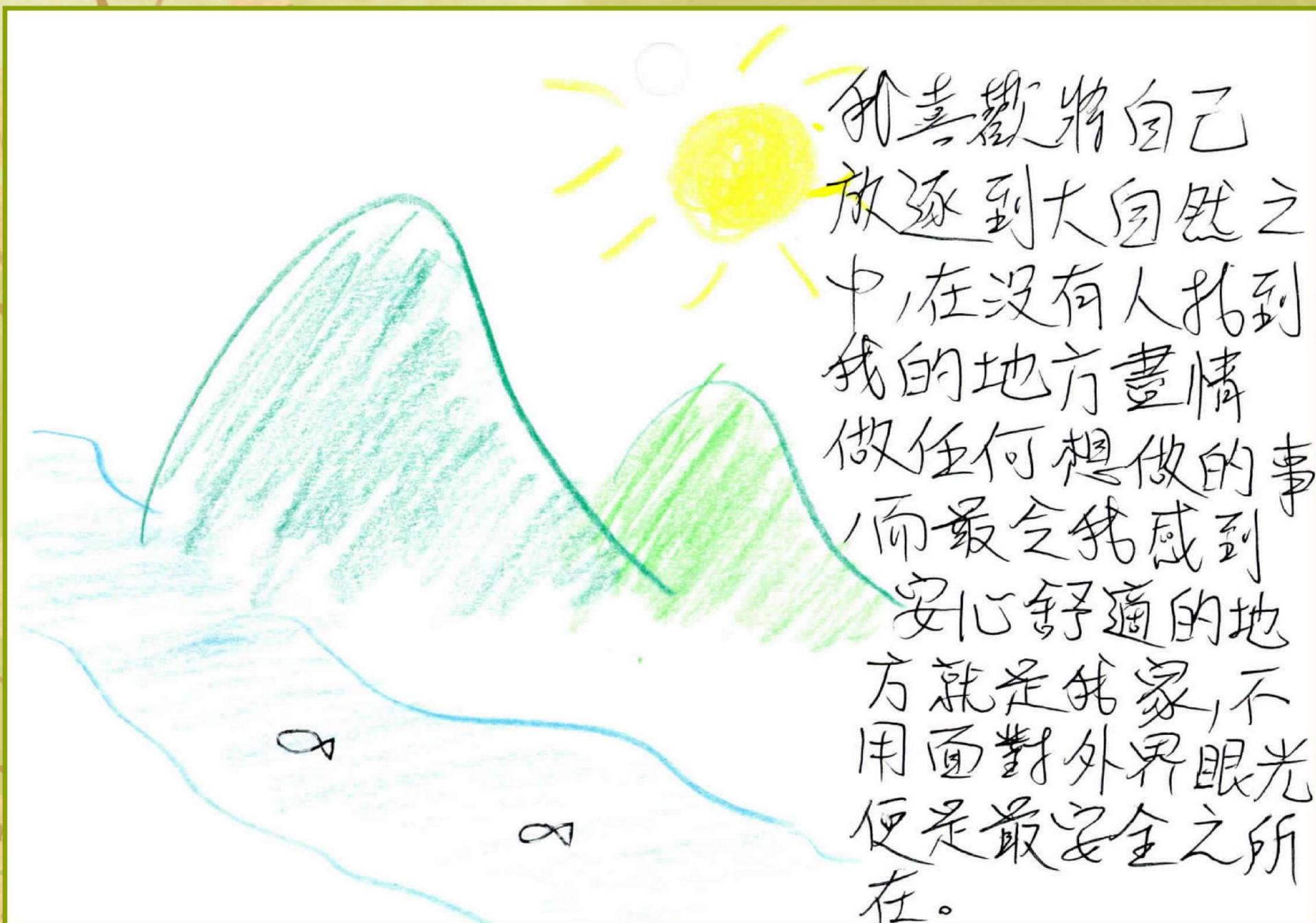


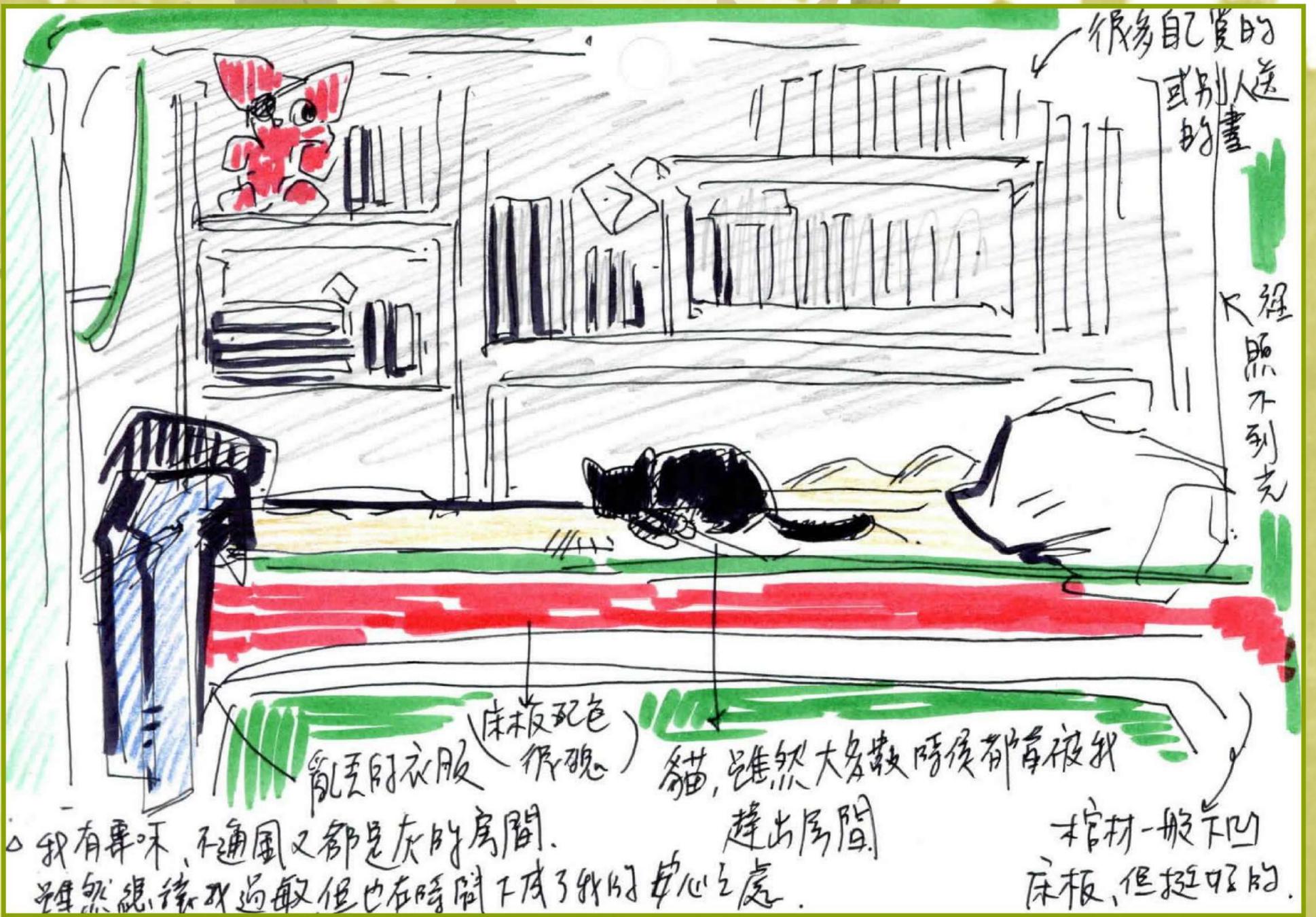
作品展示

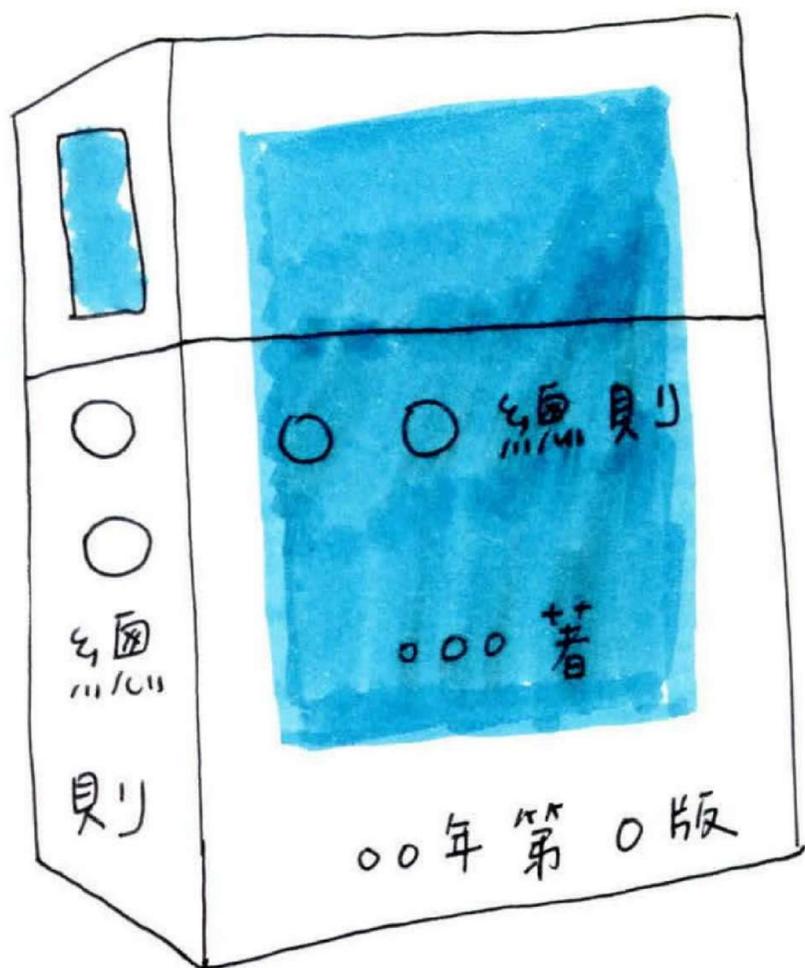


安全地帶

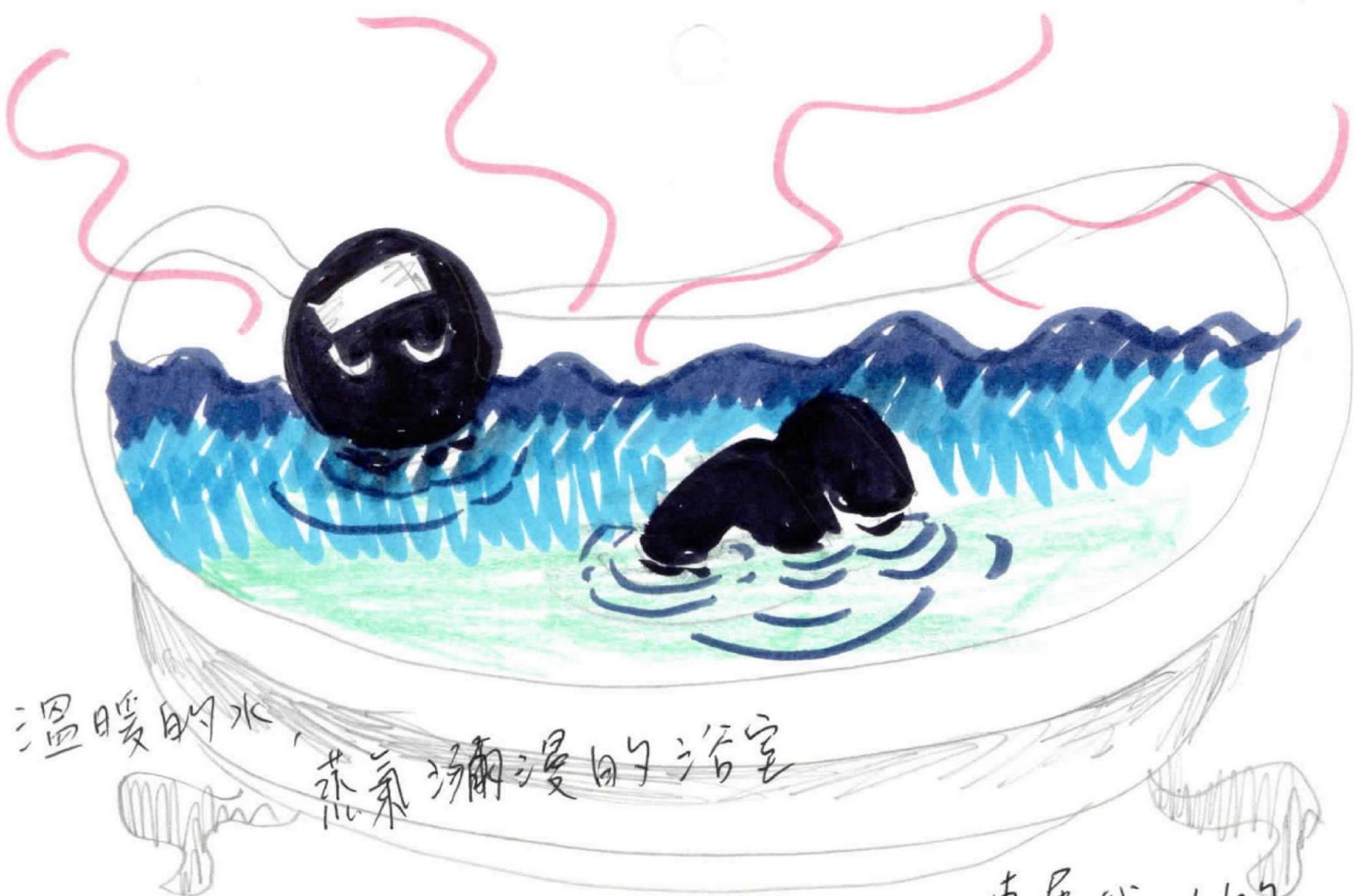








讀書的時候，
是最安全的時候，
再好的課，
也不想一修再修。

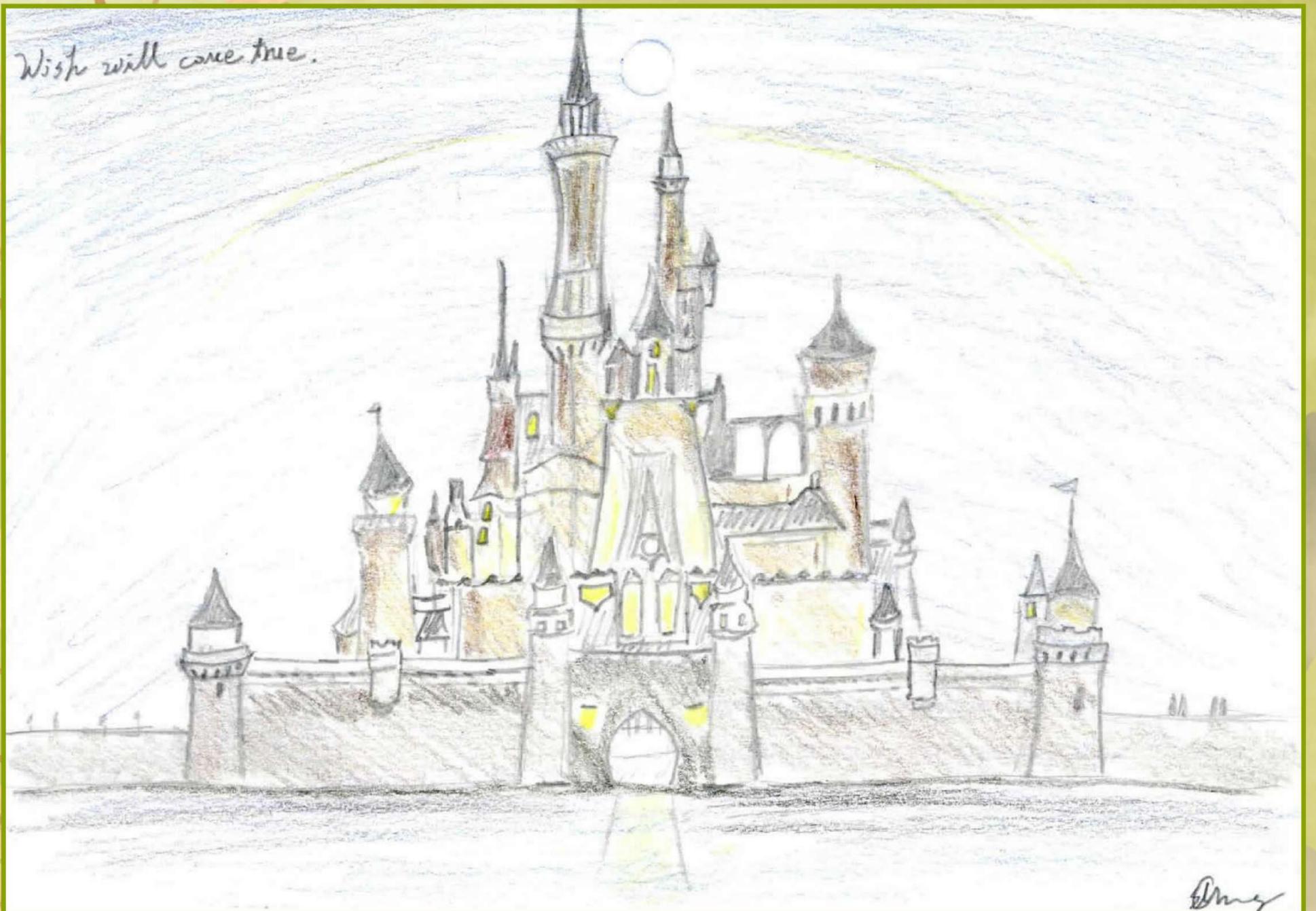


溫暖的水，
蒸氣瀰漫的浴室

專屬我一人的
安全空間。

我的安全地帶是充滿和煦光線的環境，如同秋天有微風的日子，在那裡有我愛的人和愛我的人，他們會在我徬徨時支持我。那兒點的名字是家。





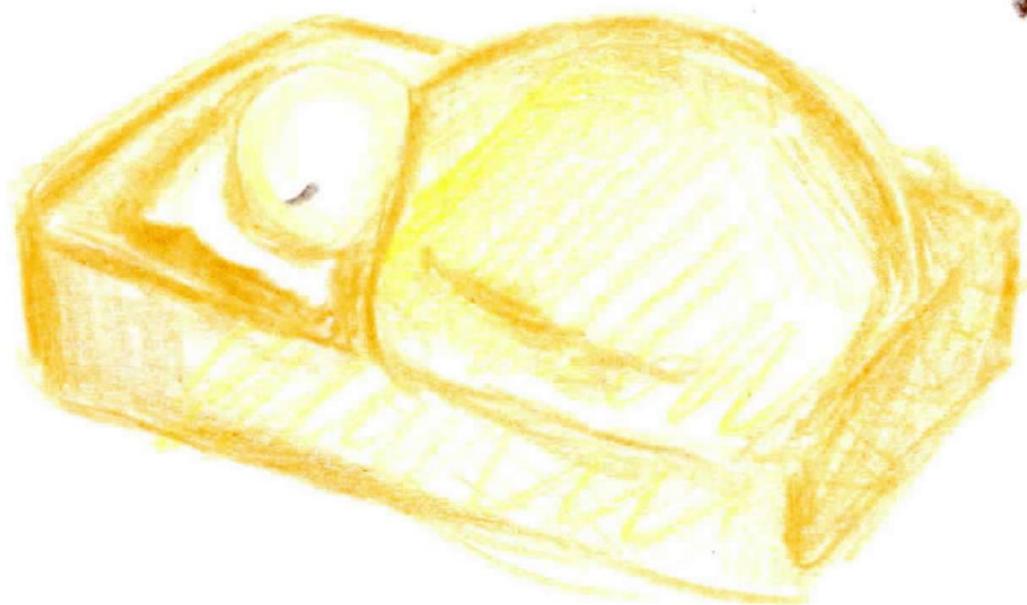
覺得在很有壓力的
時候一個人躲在大自然中
聽音樂超級紓壓。

由於政大靠山，這種地方
就更好找啦～

((嚙推上指南宮的那條步道，平時沒什麼人))



在被窩裡睡一覺過後
事情會好很多。



My Recent favorite lyrics

I'll never stop, never, stop, never stop
wanting you, whatever comes on and on
never stop wanting you,

All I know is.

I still need a savior

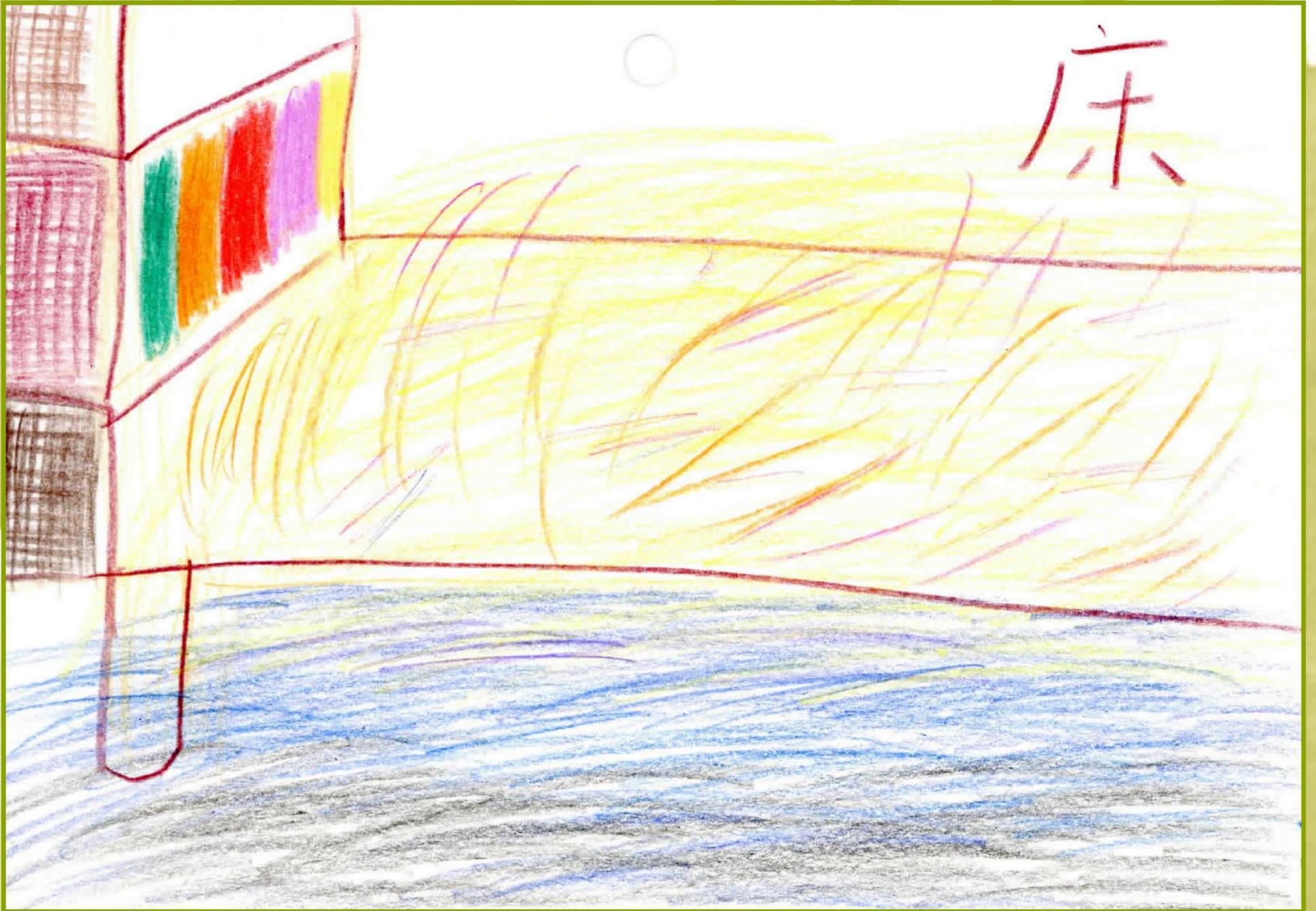
I still need a Father

I still need a Friend.

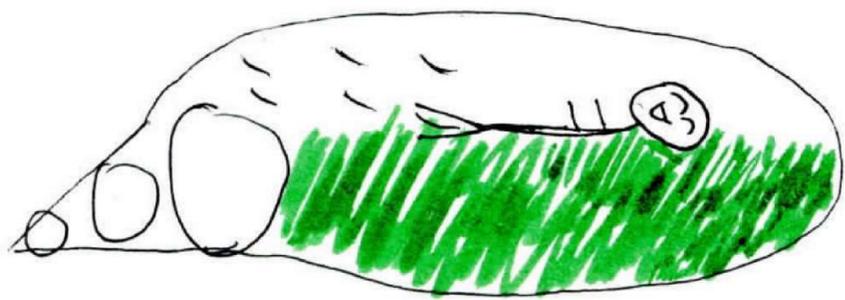
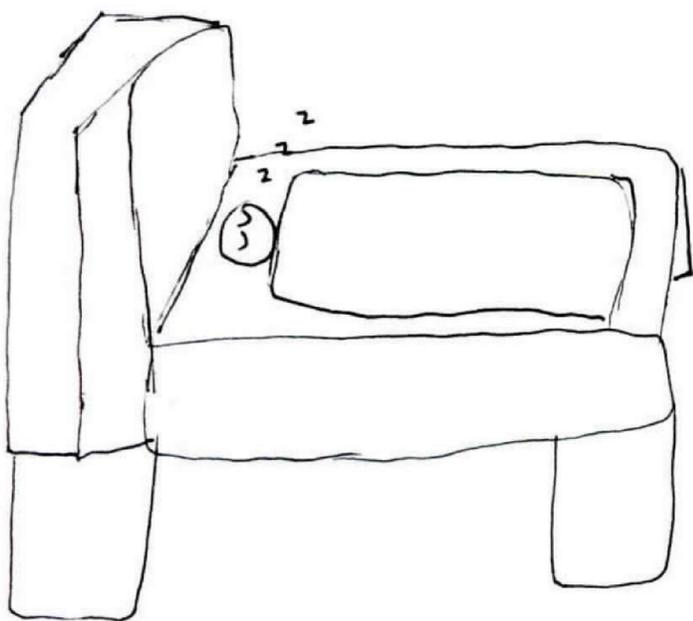
It's all I know.

This Song
Makes me
feel
Safe and
protected.

在一個，不冷也不熱而只有稠密的黑暗中，
無聲到偶爾會有點尖刺的耳鳴，
被這樣的虛無擁抱著，
沒有對於懦弱對於無力對於淚的批判，
這樣就好，
可能是混沌也可能是子宮吧。



每一天最能感受到安全
的行為就是睡覺了!



YEE!

一個只有自己的空間

可以是空無一人的房間，亦可以是人滿為患的影院

只要想像此時此刻只有我一人

不須在意別人的眼光與關心

放下現實世界的嘈雜與焦慮

任何地方都可以成為安全感的來源。

安全空間地帶

有山有海的家 (類似花蓮) 台東

採光明亮 空氣清新

寬敞安靜



安全地帶

My

lovely parents.

我的安全地帶是有爸媽帶給我的幸福
家庭,在外頭所受的任何委屈,沒有爸爸厲害的
料理,母親睿智的建議不能夠解決的♡♡
在外地生活,即使父母不在身邊,但只要想到
他們,就覺得無處不安全,讓我知道安全的概
念,並不限於實體,更是一種精神,帶給我安心,
安穩的力量,在這一次的生命體驗,我還擁有你們
♡♡



讓我感到安心的地方是火鍋店(像小尚品)。

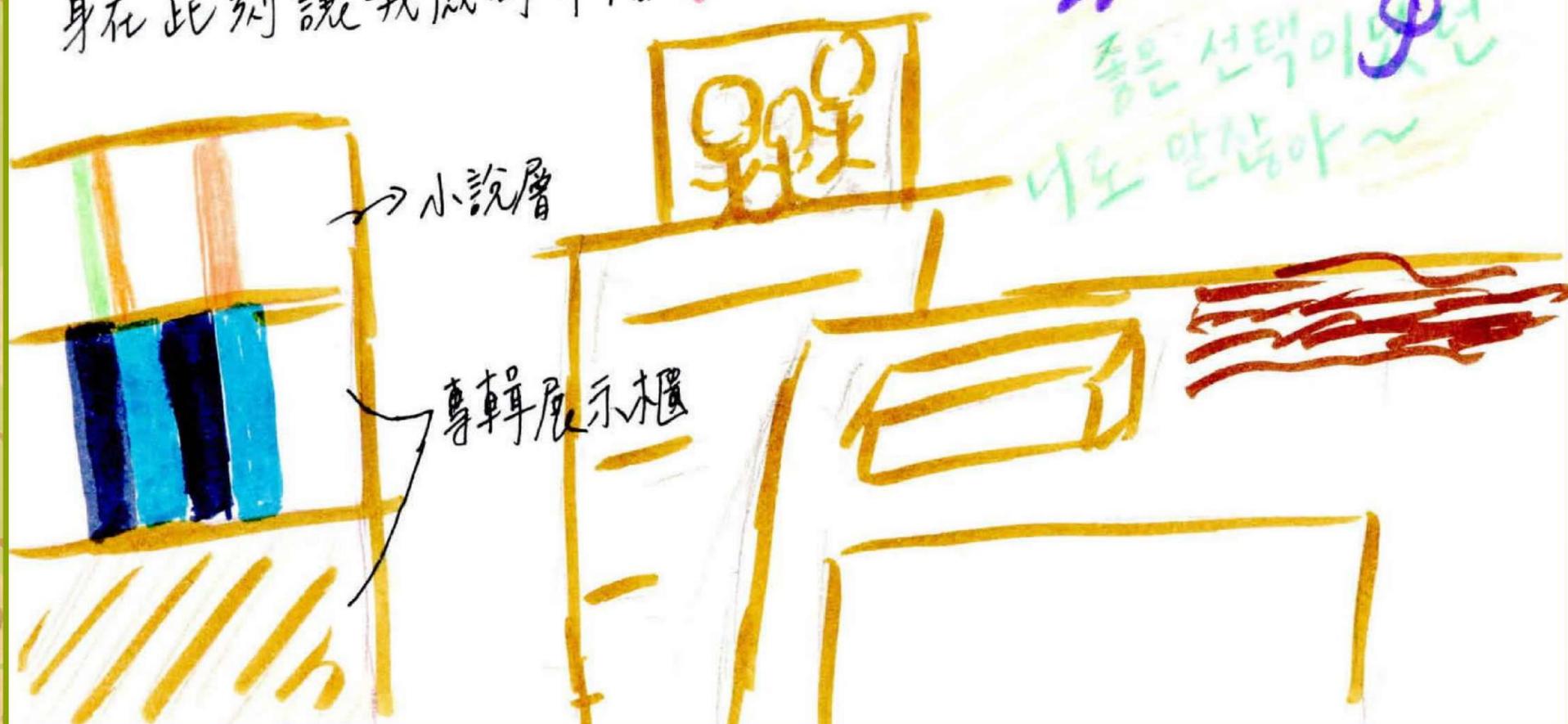
我喜歡在想放鬆時,一個人選在人少的下午時段、開門光顧,喜歡吃火鍋裡煮到爛爛的高麗菜,配上辣椒沙茶的肉片搭配白飯,一口接一口,像是把時間獻給了這一鍋。這段無人(可能有服務生)干擾的時間,我可以好好思考腦中的雜訊,可以安靜的、用心的,把時間留給自己(與好吃的火鍋)。

冬天好適合去吃火鍋(特別是期中考)。

우리 집 (내방)

這個空間會是我目前在家中的房間,充滿我所愛的東西
身在此刻讓我感到幸福 ♡ 放著我愛的歌

♪ 널 미워하지만
좋은 선택이었던
나도 말해주고 싶어~



大山脚

日新



- 馬來西亞大山脚日新獨立中學

在「安全地帶」放逐我的愛~ (設個年齡陷阱

我的安全地帶就是可以盡情抒發「愛」的地方

對知識的愛——政大圖書館

對睡眠的愛——宿舍

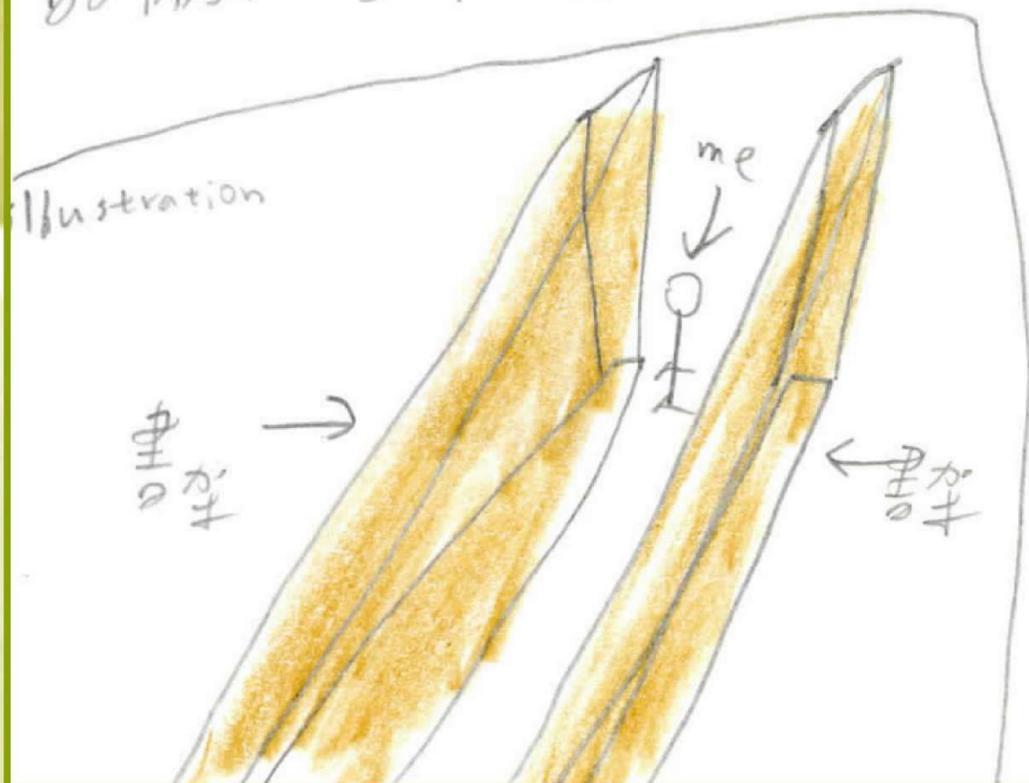
對老師、同學的愛——課堂

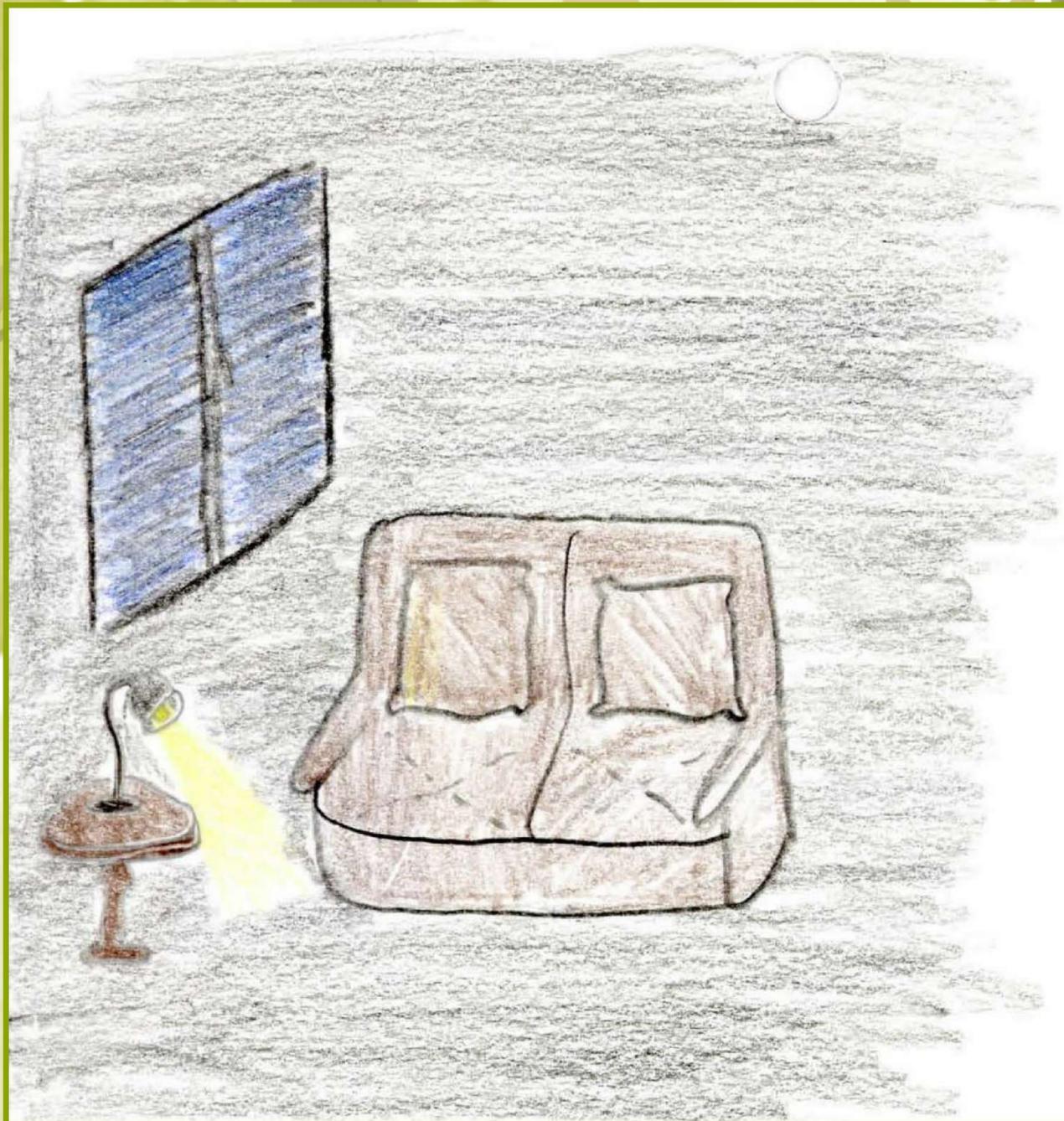
對食物的愛——左撇子有點甜☺

最後設個化石級年齡陷阱~「對你愛愛愛不亮」♥

主題：安全地帶

無論是在生活中遇到挫折，或是遭遇不順，
又或者是被突如其來的壞心情襲擊，每當遇見這些
不如意的事時，我總是喜歡躲到圖書館中令人問津
的兩兩書架之間，在這裡，我彷彿與世隔絕，能
在這沉澱釋放心中的情緒。

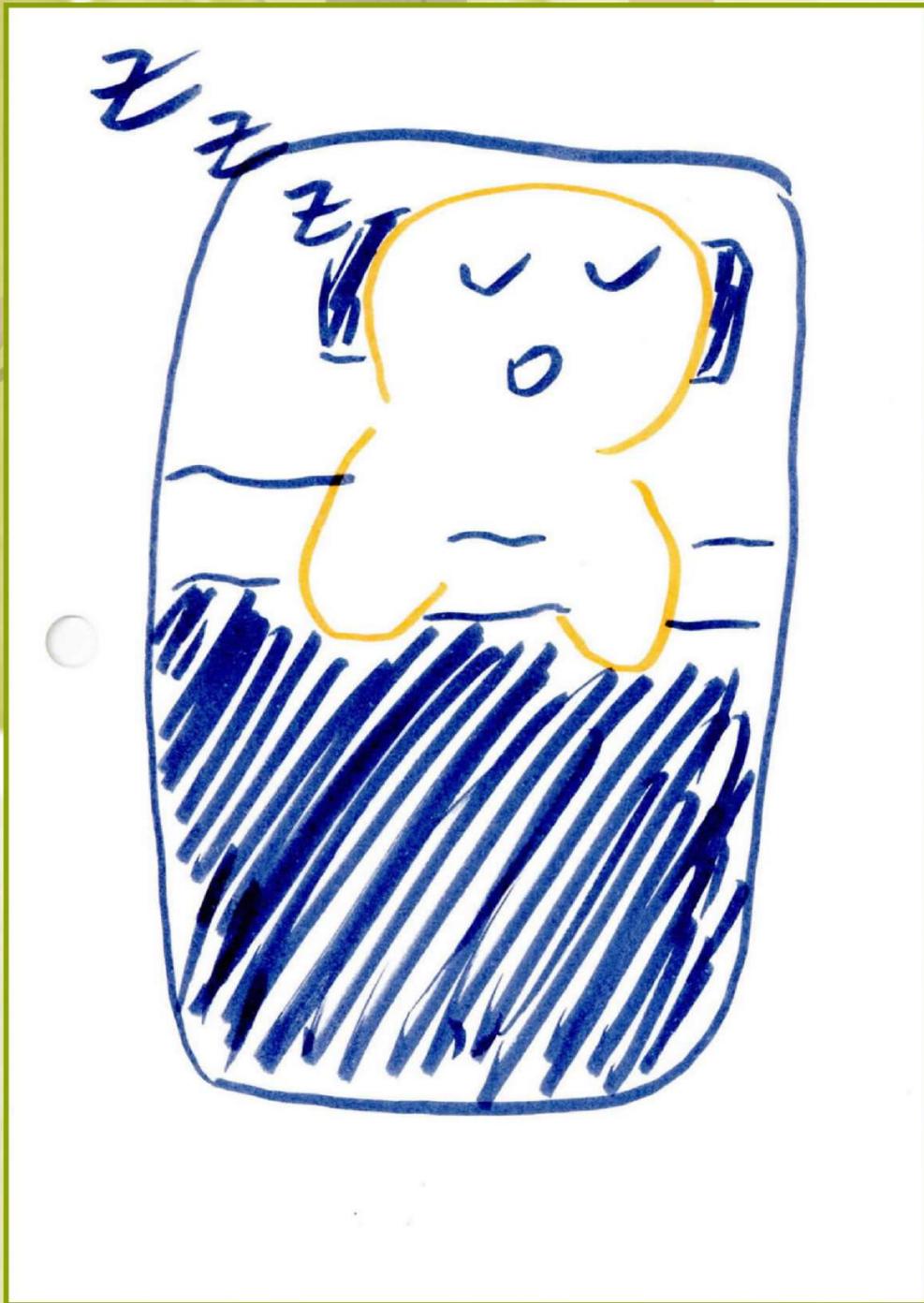




想窩在。

冷冷的冬天裡
點上一盞暖色系的燈
帶上一條毛毯
蜷縮在沙發裡
聆聽著窗外的雨聲
伴著房內的寧靜。

在單人房獨處的房間，不論是在宿舍還是在家中，我都是會微微的感到安心，並且在安靜寧靜的空間中我能好好反省自我，令我感到窩心，在悠遊美麗的海洋中，靜靜聽著浪海的拍打聲，似乎心中有一處安靜了下來。



#只要戴上耳機
躍動的音符便構
築了我的安全地帶。



作品展示



理想生活



想要住在沒什麼人的山林裡，雲南湖！
早上自然醒，看著湖發呆，做瑜珈，冥想，
看書，泡一壺茶，下下棋，釣釣魚，就像同
學畫得那幅一樣（同班中人！）還有一隻薩摩
耶，一起小徑跑！希望我家有大片落地窗，
陽光可以灑進來！隔壁空地可以露營！
PS. 地點要在非斷層帶、救護車可到的
地方（重要！）



理想生活

多數人為了生活的品質，為了美好、富足的未來，
汲汲營營，但是「現在」的生活，你過得好嗎？
又有成為以前「理想」的未來嗎？

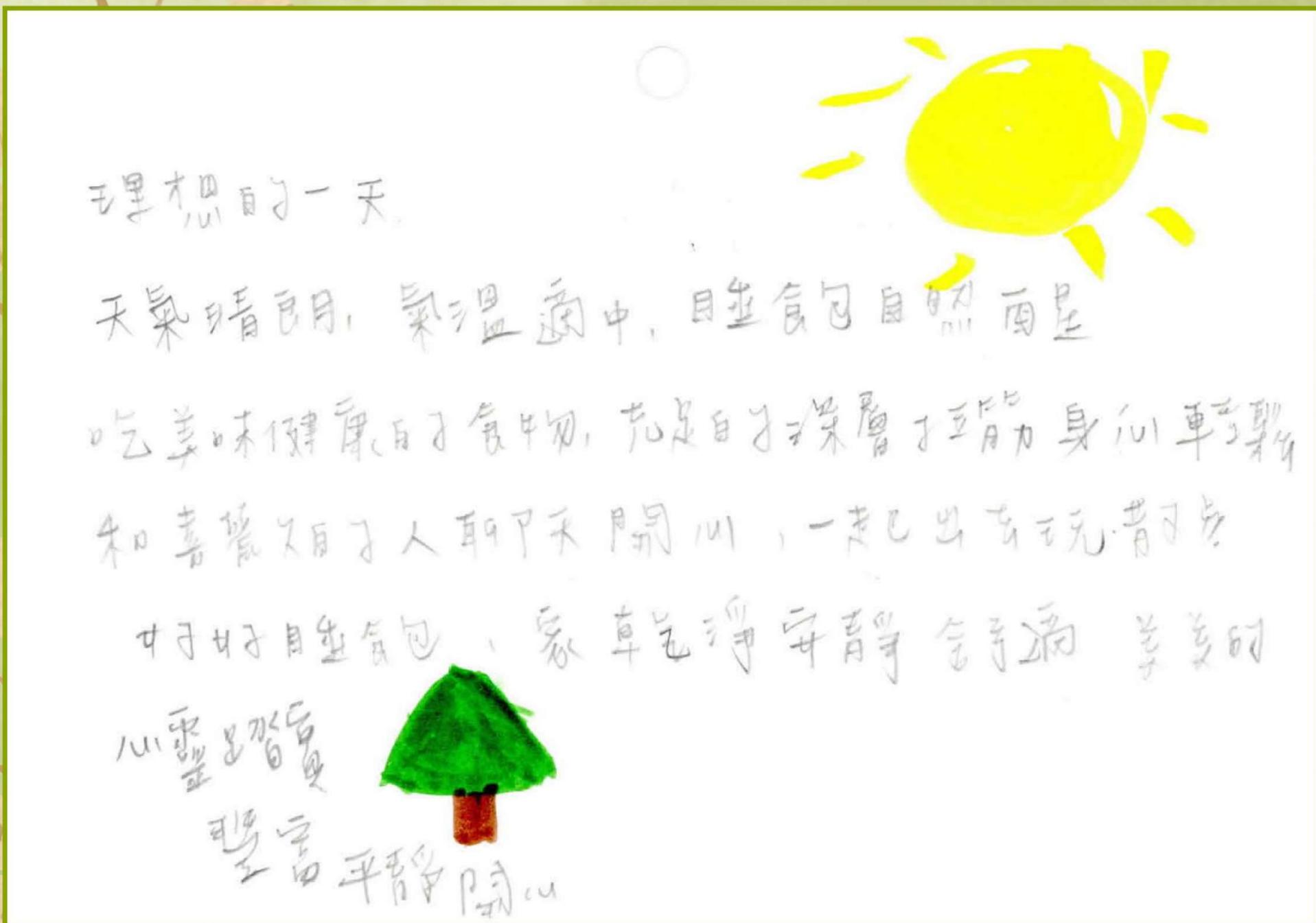
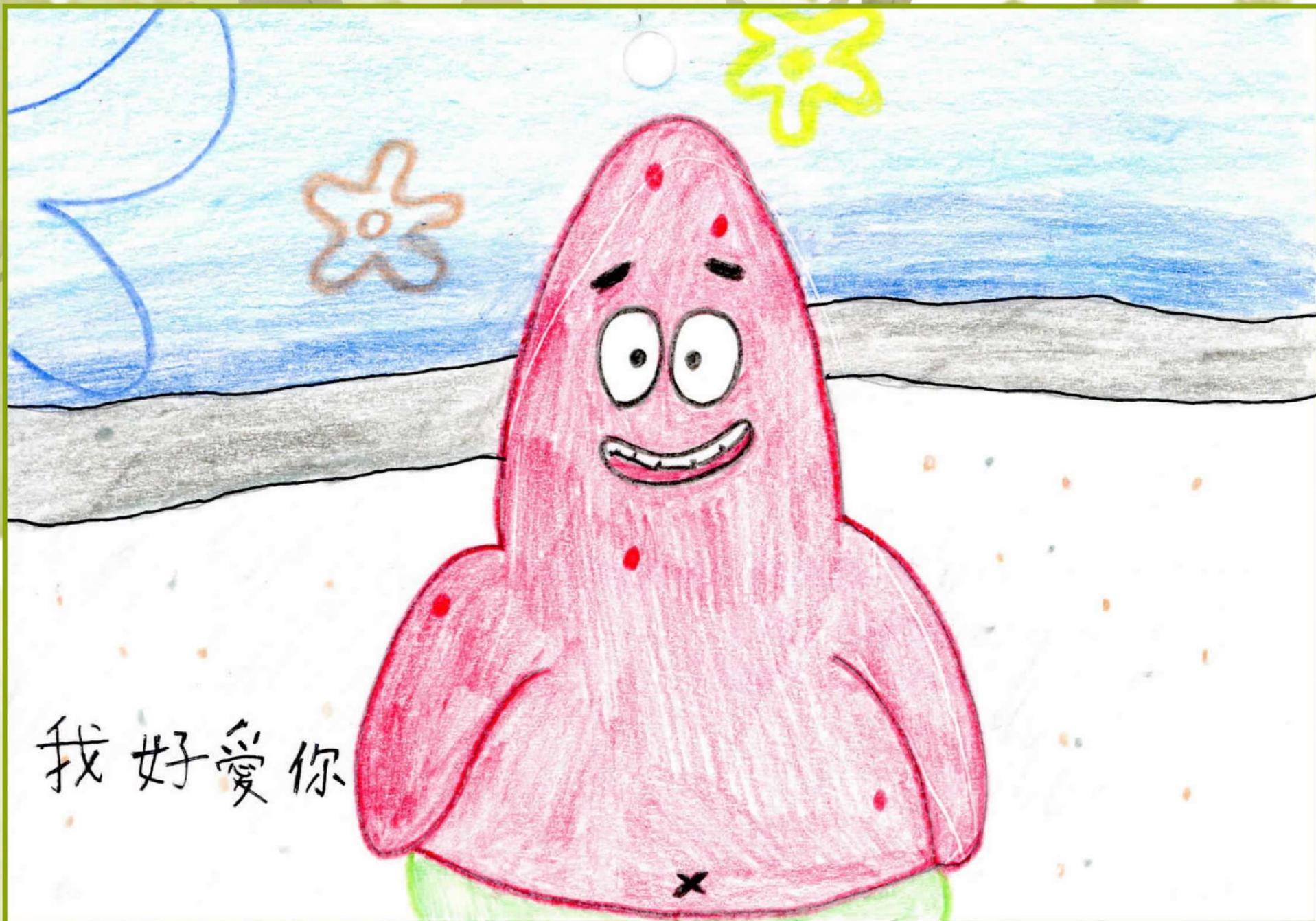
金剛經：「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得」
與其專注於理想，不如享受任何一分一秒的生活吧
追求未來，懊悔過去，只會讓這一次的生命體驗
白白虛度時光，只要享受生活，享受生命，天天都是理想
生活。



理想
相心

成為法官



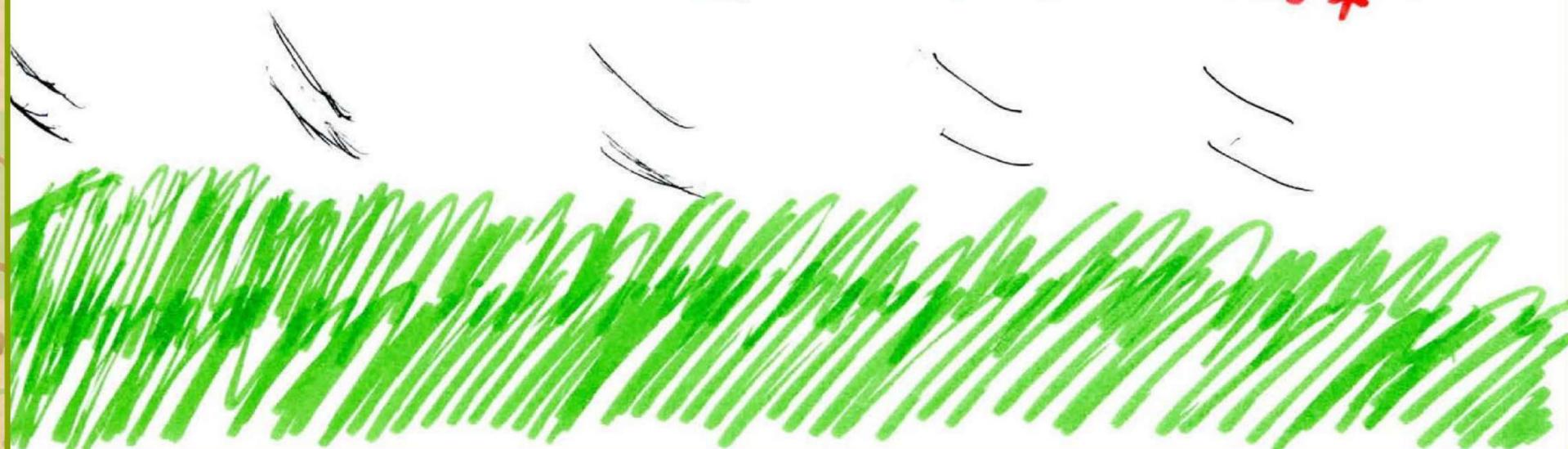








希望一整天能順利過好每一分每一秒，自由自在
的在田園裡玩耍，一望無際的草地顯得自在祥和
'微風吹起整片草原，站在中央的我感到自由^舒適，
躺下草原上，無憂無慮的迎接下一天的到來。



主題：理想生活

什麼時候我們才能毫無牽掛地去做想做的事
享受度過理想生活呢？我想，也許就是當你知
你只剩下這最後的時間了吧！

如果明天就是下一生...那麼今天，我想把最喜歡的小說再看一遍，到一直想去卻未曾去的地方看看，和家人朋友歡樂宴遊，以及...把一直暗藏在心中的愛慕許之行動♡把你想再做一次和「不敢做」的事全都實現吧>>>

這就像是「.....」
假如給我三天光明——海倫凱勒

理想生活：獨自一人 把生活過得彷彿

置身外太空

無重力...

也無壓力...

做想做的...

吃想吃的...

FREEDOM





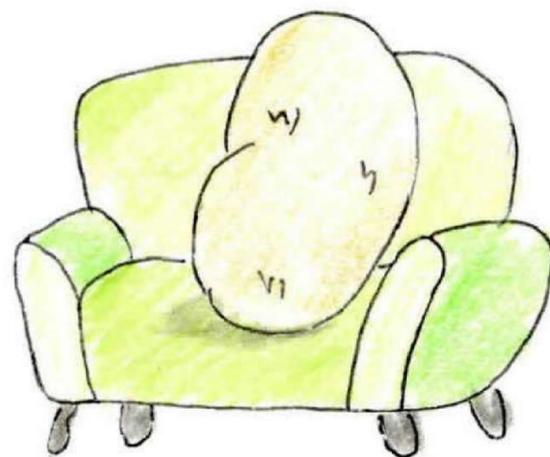
理想生活.

理想的一天，曾是在早晨天剛破曉時，同時被準時的
鬧鐘叫醒，並在腦子尚未清醒時加熱前晚
買的麵包以及煮咖啡
八點前便能到圖書館報到，期盼能以最佳的狀
態讀完想讀的書，五點半一到便到河堤獨自跑步
，跑完步後希望是能和愛的人們一起吃飯，分享近況
或者不分享近況，至少是能一起相處的時刻。回到家後，洗澡以及書寫。並能在一個不焦慮的狀態
下安穩入睡。



薺. 2023. 12. 17

睡到自然醒應該是每個人的理想生活
沒有作業要完成、沒有工作要進行、沒有社交要維繫
癱軟在家裡每個角落做一隻 couch potato
想睡就睡、想吃就吃
看 Going seventeen 到醉生夢死
簡直理想生活



自然的醒來

慢慢梳洗

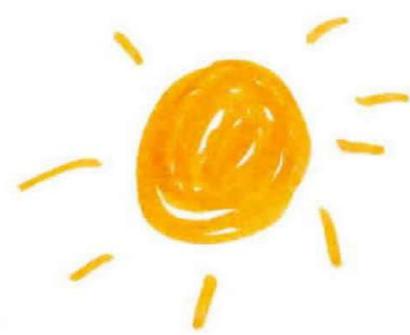
走去喜歡的早午餐店

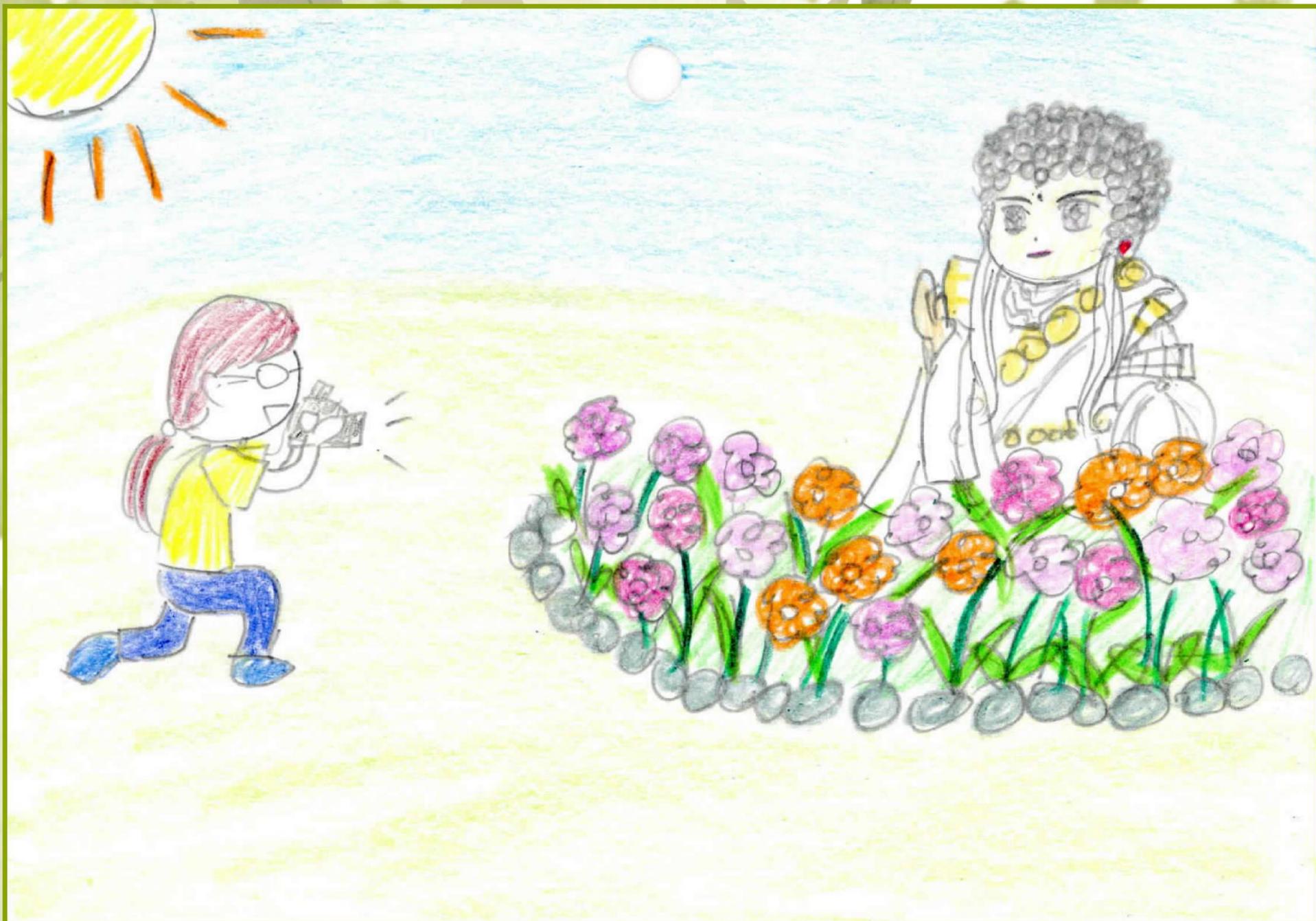
一杯香濃的咖啡加上豐盛的餐點

細細品嚐開始新的一天 接著

獨自一人毫無目的的在大自然中

行走 放空療癒 想法先丟棄





- △ 10:30 起床
- △ 早上出門吃好吃的早餐
- △ 在咖啡廳把
可能的業務處理完
- △ 沒有壓力一身輕回家
- △ 回家放自己喜歡的音樂
放超大聲
- △ 在沒人的家裡
唱歌跳舞
- △ 畫畫一整天
接下去的



凹哩(猫)

- △ 不用通勤,
不會暈車、吐

放鬆的
完美的一天

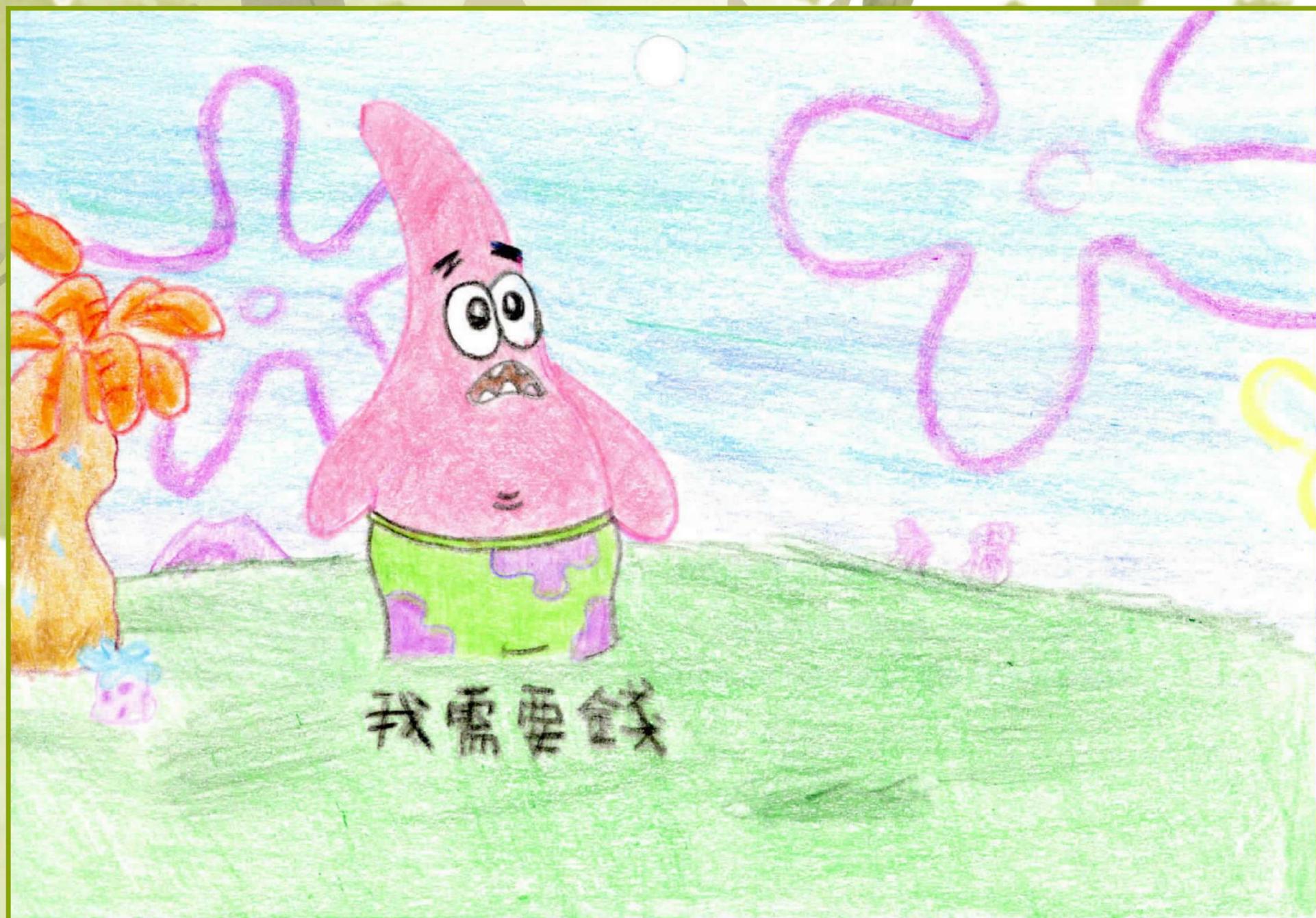
- △ 和貓玩
- △ 想睡就睡

[△ 不考慮財務:
去美國聽演唱會Live
和同好們唱歌跳舞]

I WISH
I WERE A CAT
NO SCHOOL
NO WORK
JUST MEOW MEOW







我的理想生活是有一群能力卓越且勇於任事的夥伴，而自己也與團隊共同成長茁壯，大家齊心協力共赴事功，接著三餐享用佳餚，雖處平庸，卻不甘於平庸，希望對社會、公司產生更多貢獻。



理想生活：當一隻被慣養的貓(?)

茶來伸手(推倒) 飯來張口

想叫就叫 想睡就睡

無所顧忌的撒嬌 討摸頭

坐各種姿勢都不會痠痛

想自閉就自閉 想煩人就煩人

眾人都毫不保留的表現愛我 ☺

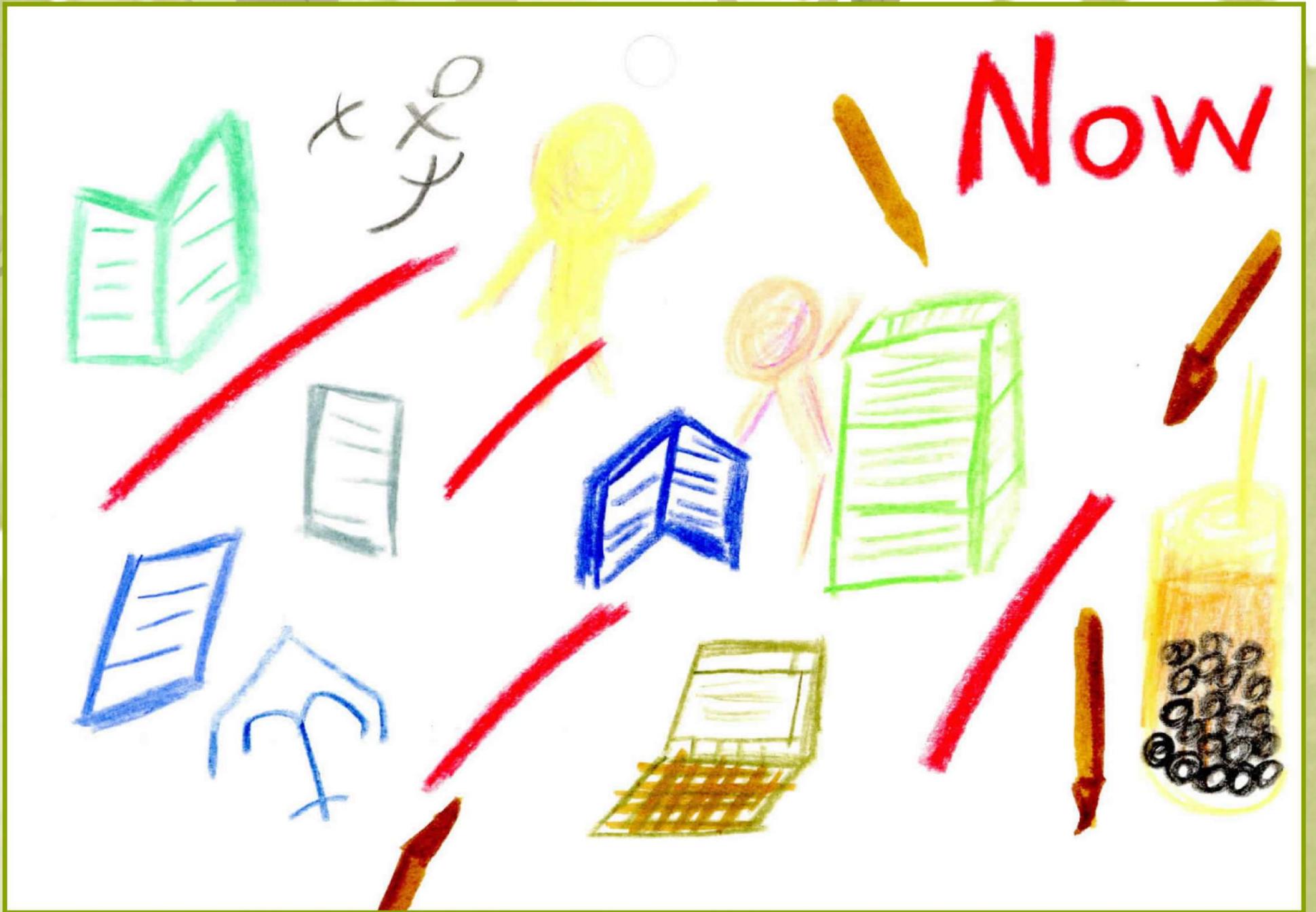
理想中一天, 行程表

- 09:00 起床
- 09:20 吃早餐, 讀買了好久都還沒拆的書
- 10:00 運動(打球 or 簡單伸展都好)
- 11:00 沖澡, 全身保養
- 12:00 出門買食材, 吃午餐(一個人的話想吃好吃的東西)
- 13:30 做甜點(最近想做蘋果派 or 可麗露)
- 16:00 吃下午茶(希望能邀請好友來家裡一起聊天)
- 17:00 還在跟朋友聊天
- 19:00 發現有點晚, 於是跟朋友一起去夜市吃晚餐
- 21:00 各自回家
- 22:00 寫篇日記紀錄理想的一天
- 22:30 放鬆, 耍廢
- ??:?? 睡著

希望陰雨綿綿,
氣溫 19°C.

→ 希望沒下雨, 17°C

希望繼續下雨
16°C



Milly's Nice Day :)

前一天 23:00 就寢 ^{zz}

隔天 7:00 起床 

盥洗、泡杯熱茶 

做瑜珈 ~ Namaste 

看小說 / 書本閱讀 

--- 11:00 出門 ---

吃一家美味的 poke / 

佛陀碗 / 沙拉 
(Lunch Time)  

Wish you peacefully live.

1 和朋友找一間有濃抹茶的甜點店 

聊很久的天 ³  ^{bla bla bla}

一起去散步 

吃一些意料之外的隨性小食 ^{surprise} 

繼續散步 

回家吃義大利麵 

看電影 / youtube 
小說 → 23:00 就寢 ^{zz}



2024年的期许。

在關係中更加穩定和成熟，

在課業上能朝著心中的理想前進，

在信仰上能有所突破，

在團隊中能迎軍全團，

朝著使命和星象一步步前進。

☆



作品展示



獲得力量



我不會畫擁抱，但不論是牽起你
的手，或是大大的擁抱，只要有你
伴著我，我就有了活著的力量！



薩摩耶是我大二以
來最喜歡的動物，一
直到大四都是如此
在地傻氣的笑容中，
我會重新找到生
活的熱情，以及直對
命運的力量！



沒事做、拖延、沒力氣上課、
不想讀書、能睡就睡



一天當一週用、瘋狂寫作業/題目、
行程滿滿、咖啡當水喝





看那山河遠闊、聽那青火的吶喊
想要素復以往，我們總是不甘平凡、
任歲月似水流年，仍在燈火中看見
彼此的臉、驕傲倜儻的眉眼、
驕傲倜儻的少年 ——〈青火〉



就讓我們嘲笑著悲傷，再為彼此編一個夢，
好讓回家的路更短。

致2024的CHY:

今年的你不容易，撐過來了，你真的很棒。

2024年的年，也會持續變好的，也勇敢做選擇。

持續做自己，重要的是——身心平安。

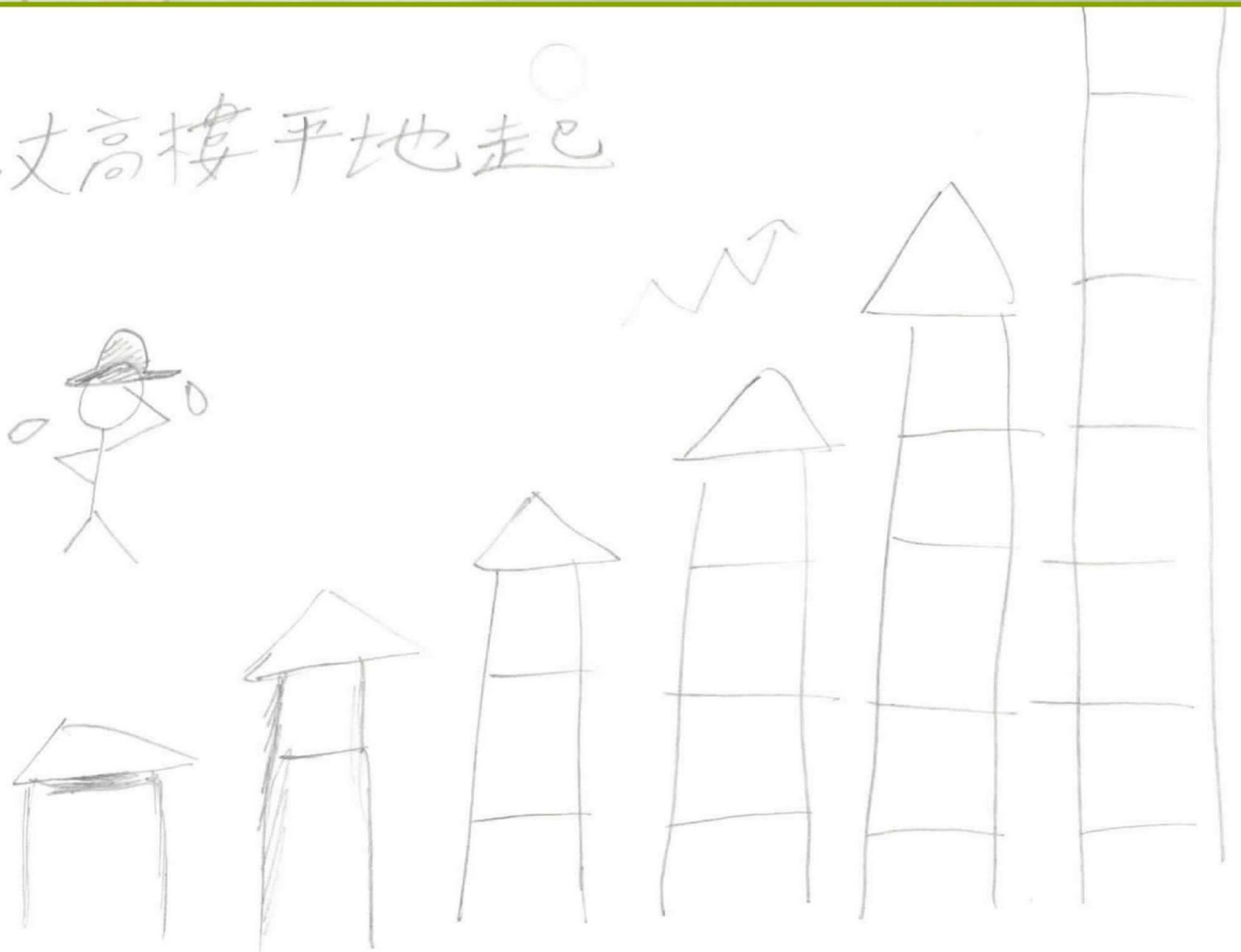
讀研順心，凡事守好，幸福。

CHY 2023.
12.04

2023.11.05



萬丈高樓平地起



蛋黃哥 Gudetama

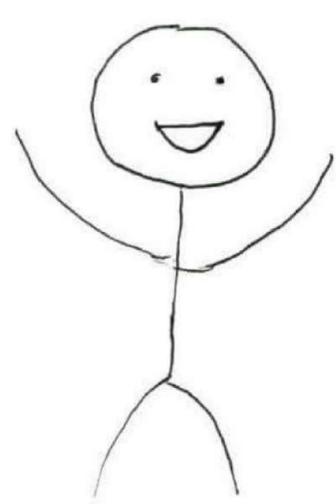
性格：什麼都不想做

常說的話：什麼都不想做

喜歡的事：什麼都不想做



希望能每天早上起來都能精神飽滿，讓我每天都能有^更多精力去完成我~~想~~想做的事情，能在各個事務上精通，能上台時感受不到一絲壓力，去完成各項的成就。





考研真是煩死人啦！
每當我快被壓力打倒時，都會回想練柔道的快樂回憶
繼續前行

看著長的欣欣向榮的植物
能鼓舞人繼續向前。

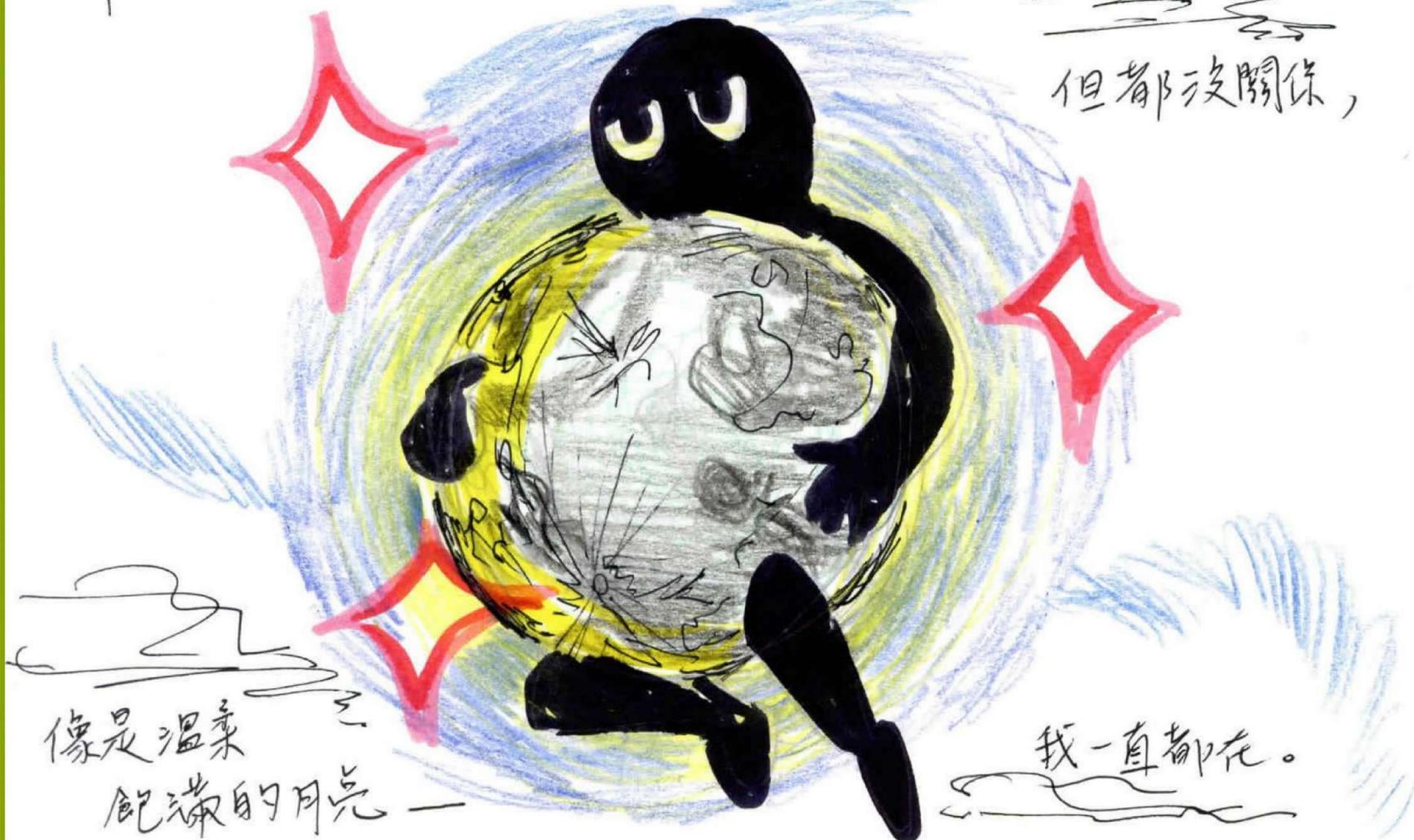


~~感恩的事情~~

「力量來源」→ 愛

感恩有愛著我的家人，
有接納我的教會，
有和我同心努力的女朋友，
有可以倚靠的主帝，
有得吃 有得穿，
可以學習、可以成長，
也能夠愛。

有亮面，有暗面



但都沒關係，

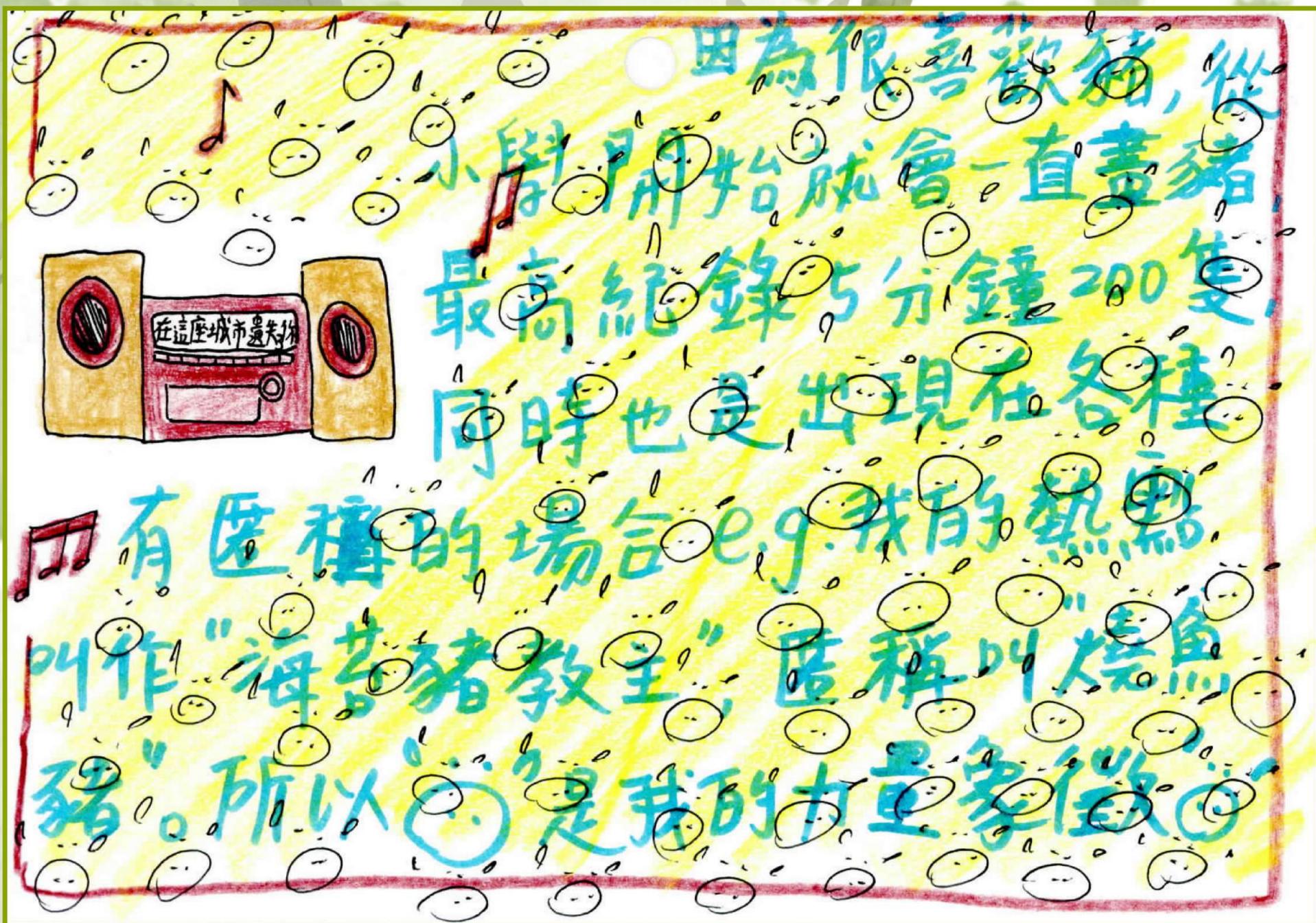
像是溫柔
飽滿的月亮——

我一直都在。





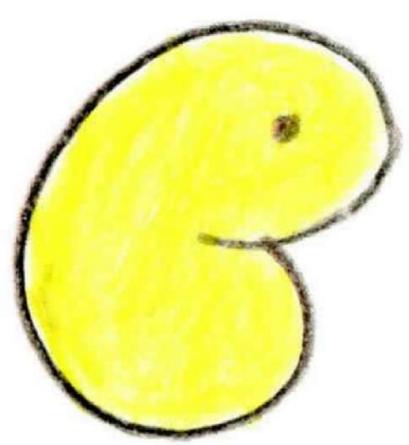
外波步離世之別送我的玩伴
一直是我的力量是



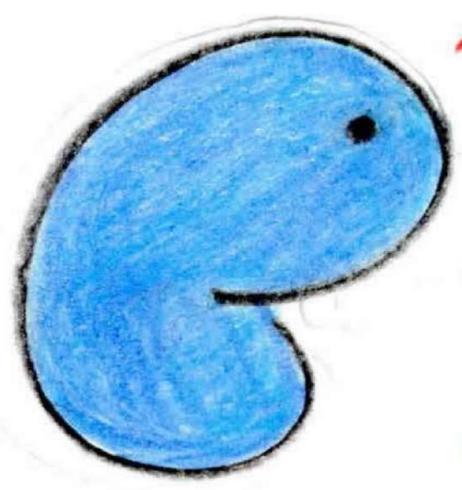
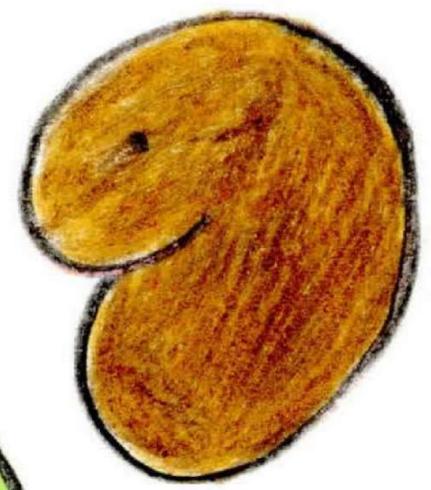
「你是否依然害怕面對它
提不起勇氣像當初一樣
你是否依然獨自踱步在記憶的傷疤
忘記有些人正陪在你身旁」《說夢人》

最近過得不太好，有可能是季節性的自我厭惡，也可能是陷入低潮，希望聽到這首歌的人也能和我一樣從中獲得溫暖。

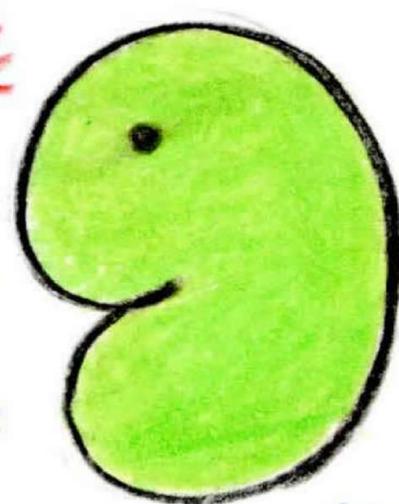
「再勇敢走向深處，別害怕貴了腳步」



希望我也能



像
小
時



快樂

這是我

小時候歡畫



候一樣

最喜歡畫

小東西

就算黑夜太漫長

風景全被遮擋

抬頭就有一片星光

- (樣 Young)

Wish You all the best

2024 Fighting!

我認為我的思想是能
體現我當前力量的象徵
當情緒低落，沒有自信
時，靜下心來，轉個
念，讓正面的想法
跑出來，就能
放下過去負面的自己



大腦



好，我準備好了

主題：獲得力量

真正的力量是什麼？我想是外在的力量（如金錢、權力、地位、力氣、武裝……）真正的力量，往往來自內在，也就是我們的心。然而，心它看不見也摸不著，要如何讓我們的心強大呢？我想，便是透過閱讀，「書中有黃金屋、高玉」，「知識就是力量」我們閱讀時，也無形中吸收了他人的經驗、生命的歷程。心中的資本也就一天一天擴大，書帶進心，成為我們最可靠的力量。

Knowledge is power



最能代表我個人力量的象
徵便是一顆求知若渴的心，
總是從各種書籍及Podcast
涉略知識及認識世界，也深
知本身認知及能力之有限性，
希望世界對我多一點溫柔，少
一點苛刻，讓我感到不那麼孤單
及喘不過氣，我想念以前的我。



NCCU Library Week 2023

