

炎夏開學

來避暑

Escaping the heat
during the hot summer



炎炎夏日開學季，
天氣會影響你的心情嗎？
俗話說：「心靜，自然涼」
如果能靜下心來，

不管天氣如何，都能感覺舒適安爽
怎樣才能有效調適心境，靜下心來準備開學呢？

The Scorching Back-to-School Season
Does the weather affect your mood?

As the saying goes, "A calm mind makes you feel naturally cool."

If you can calm your mind,
no matter how the weather is, you can feel comfortable and at ease.

How can you effectively adjust your state of mind and calmly prepare for the new school year?

1. 切換心的運作模式解放壓力感受/王煒萱
2. 像貓一樣活著：自由地成為你自己/王律心
3. 透過文字的溫度認識自己-淺談書寫與自我療癒/賈宜蓁
4. 設立情緒界線，關照關係中的自己/張君若
5. 正念的力量：帶著覺察與焦慮共處/龔蕾
6. 讓心呷飽飽，情緒不搗亂/尤欣悅
7. 擁抱變化，面對生涯的態度/曾懷芝
8. 獨處的覺察與自我照顧/陳盈帆
9. 薛西佛斯的謊言：永遠的「不夠」努力/顏苡軒
10. 給瞬間沸騰的情緒降降溫/龔蕾

