4 珍重

「陳詠安，謝謝你在運動會時幫我加油！」阿祥在大聲公的活動中喊出了這句話，在兩秒的寂靜後一陣躁動，大家鼓掌叫好，氣氛真是歡樂。

娟娟拉著我走向隊伍中，在我耳邊說：「真有意思，趁畢業前把心裡想說的話全說出來。」

頓時腦筋一片空白，大聲公卻已經交到我手上了。「我、我很幸運有你們，老師、同學，謝謝你們的鼓勵，讓我有勇氣和機會再參加運動會，留下美好的回憶，我、我愛、你們！」我脹紅著臉，一口氣把放在心裡的話全說了出來。

沒想到大家異口同聲的說：「我們也愛妳！」突然間我被拉入了人群，大家圍抱在一起，這時滑落在臉頰上的淚水嘗起來是鹹的，但心卻感到暖暖甜甜的。

很幸運能有你們的支持、陪伴和鼓勵，雖然即將要分離，但我不覺得孤單，反而有滿滿的勇氣，相信自己能夠勇往直前，邁向人生另一個階段。

★即將畢業了，如何應對分離時的情緒呢？

(1)適當表達哀傷。

(2)與重要的人事物說再見。

(3)收集與過去回憶有關的物品。

★對於即將進入新環境的畢業生，焦慮和不安是難免的，可以試試這些方法來放鬆心情：

(1)認識新環境：去新環境走走看看，或者在網路上蒐集相關的訊息。

(2)將熟悉的物品帶到新環境中：可以喚起你曾有過的安全感和美好的感覺，幫助你克服焦慮。

(3)尋求支持：人和人之間建立穩定而溫暖的關係需要時間。可以找朋友或親人提供情感上的支持，緩衝你的適應期。

(4)對未來做一些計畫：具體的行動可以減少焦慮感，將需要做的事寫下來並執行，你會感覺安定一些。

心情漣漪小語 大家一起經歷的歲月值得細細品嘗，不管時空如何轉換友情永不改變。