



校園新聞

導師知能研習活動~其實你不懂我的心——淺談憂鬱情緒及防治策略

◎ 生活輔導組 2012-11-24

學務處每學期皆舉辦不同主題的導師輔導知能研習，以強化導師輔導知能，在學務處林振文學務長的指導與帶領下，於101年11月24日舉辦「101學年度校外導師知能研習」，希望藉由校外研習方式，引導教師在沉重的教學、研究壓力中紓解導師身心壓力，增進輔導知能，促進彼此交流，讓導師能同時把學生輔導工作推動更臻完善。

近年來學生問題層出不窮，尤以高關懷與情緒問題學生居多，此次演講請來國立成功大學教育研究所董旭英所長分享「其實你不懂我的心：淺談憂鬱情緒及防治策略」，演講中董教授不時以夫妻、子女、學校教學等生活趣事自我調侃，使現場笑聲不斷，但其中寓涵著不少真知卓見，以分享導師參考。

現代生活中，青少年多少都得面對不同程度的挫折，如果沒有適當的方法宣洩負面情緒，在無法忍受時，就會像火山一樣爆發，許多人產生不確定及焦慮的感覺，甚至恐慌，這是一種無形的壓力，累積過多就可能引發心理疾病。他建議防治策略應包括協助學生幾項照顧心靈方式(將美好的感覺留下、養成運動習慣、參加休閒或課外活動、學會保持微笑、尋找紓緩壓力的淨土)。除此之外另外如建立同儕互助網路、注意學生的行為及情緒變化、善用傾聽、適當轉介(學生輔導中心)、善用資源(精神科、心靈診所)等皆是可達到防治的良好策略，董教授最後建議，一般人遇到挫折時，常會往負面的方向想，這會使人無法正確理解外來資訊，扭曲所看到、聽見、碰觸到的事。」他建議「多給自己一些時間」並練習「反思」，問問自己的思維是否有根據，透過反覆練習，進而產生正面思考。

校外導師知能研習活動自辦理以來，獲得與會老師們的支持與肯定。研習回饋表中，導師提到此次研習真的有抒壓，也希望名額能增加，甚至辦理兩天一夜行程等，此次研習能夠圓滿，除了林振文學務長積極的推動下，學務處生活輔導組全體同仁犧牲假日的幫忙協助，以及學務處其它單位資源的投入及參與，更感謝導師們熱情的參與，未來還有賴各位師長的辛苦付出，讓中國醫藥大學的學子們在學習的旅程中更加順遂平安，再次感謝所有參與及協助的老師及同仁。

【相關圖片】



中國醫藥大學導師知能研習



學務長致詞



董旭英所長分享輔導經驗



現場笑聲不斷



學務長致贈感謝狀

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=2255

中國醫藥大學 China Medical University, Taiwan

地址：40402 台中市北區學士路91號 電話：04-22053366 (分機一覽表)

Address: No.91 Hsueh-Shih Road, Taichung, Taiwan 40402, R.O.C

電子郵件：cc@mail.cmu.edu.tw 校安中心：04-22022205、05-7832020 (北港)

性騷擾性侵害學生申訴專線：04-22022205 申訴窗口：學務處生輔組

中區區域教學資源 | 智慧財產權 | 教育部獎補助