



德明科大 辦理導師輔導知能工作坊 「心理防疫~災難事件後的身心反應與調適」

<http://www.cntimes.info> 2020-06-19 20:50:19



左圖：楊慧真主任致贈講師感恩錦旗 右圖：講師引導老師們進行身體掃描放鬆練習

德明財經科技大學學務處學生輔導中心於本學期 06 月 03 日辦理「心理防疫~災難事件後的身心反應與調適」導師輔導知能工作坊，邀請葉北辰諮商心理師蒞校演說，引導該校導師認識災難/危機事件常見的心理反應，以及相關自助技巧和因應方法。

葉心理師以新型冠狀肺炎疫情為引言，邀請老師們檢核疫情對自我生活的影響程度，並澄清影響程度越大，不代表生活變動越大或抗壓性低。講師並引用蘇逸人臨床心理師所編寫的資料，分享災難/危機事件的五大因應方式包含：1.「安」，促進週遭環境的安全及心理上的安適、2.「靜」，減輕強烈的生理與情緒波動、3.「能」，從事感覺有自我價值、有能力感的事情、4.「繫」，他人的支持與陪伴能促進創傷後的穩定與復原、5.「望」，樂觀與希望能帶正面影響。

講座最後，針對本次新冠狀肺炎疫情，葉心理師更進一步提供戴口罩之外的安心法則：1.焦躁時幫自己叫暫停、2.區分事實和擔憂、3.培養健康習慣、4.建立社群感：感謝協助量測體溫的工作人員、5.健康的囤貨心態：計畫性購買、6.當社交距離結束後，從 Fear of missing out 轉成 Fear of going out、7.接納自己的焦慮是常態、8.學會調節情緒(尤其是害怕)、9.進行自我慈悲練習(self-compassion)。鼓勵該校老師透過這些安心法則增強個人的心理防疫，找回心理的安定感！

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟