



德明科大全校導師輔導知能研習— 「安心之道--如何在變動的疫情中安頓身心」



圖：校長致贈講師感恩錦旗



圖：德明科大導師全校輔導知能研習活動情形

新型冠狀肺炎病毒疫情自 2019 年底爆發至今，全球陷入許多因疫情帶來的不確定性；關於疫情大流行的新聞從不間斷，讓人感到擔憂害怕，讓人感到焦慮無助，甚至恐慌無措。德明財經科技大學為應疫情所帶來的影響，特別於開學前邀請朱士忻心理師，蒞校講演「安心之道--如何在變動的疫情中安頓身心」，盼此惶惶之際，對全校師生投入一股安心的清流。

開始，朱心理師從疫情期間對自己身心狀態的認識與覺察談起，「疫情就像是一面照妖鏡，透過疫情的變動當中，正是一個很好的自我覺察時機」，心理師如是說。她以 3 個面向切入討論，要參與的導師及學務人員們覺察：平常用最多心力的角色，是不是自己最在意的角色？我有多關心自己的健康？我的財富有多自在？心理師除了帶領大家覺察自我狀態之外，進而也帶領參與的老師們練習使用心情 APP，學習檢核自己的情緒，並提出 6 個情緒關照的功課：覺知情緒-Aware、承認情緒-Acknowledge、允許情緒-Allow、接受情緒-Accept、表現情緒-Action、欣賞自己-Appreciate。緊接下來，心理師帶領大家討論：在疫情期間自我安頓身心的方法，她特別提及自我照顧的 6 個向度、每天一定要做的 10 件事，以及良好的關係讓我們維持快樂與健康。最後結語則提及：要找到讓自己復原的方法，好好安頓自我身心。

該校導師及學務人員們反應熱烈，表示從此講座中，學習到在疫情期間如何自我覺察，學習貼近自我身心狀態，進而也學習到如何面對疫情與安頓身心。該校老師們紛紛表示獲益良多，也為即將到來的新學期作更好的準備！



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