



### 德明科大全校導師輔導知能研習 「餓的不只是你的胃～用食物傾聽心理的聲音」



左圖：校長致贈感恩錦旗予講師李清茵心理師



右圖：參與成員認真聆聽

很多人在壓力與低落時會以「吃」來紓壓，透過高熱量的食物或甜食來緩解憂鬱或焦慮，也可能在某些時刻特別想吃某些食物，而這份慾望不僅僅是來自生理需求，也有可能是心理飢餓想透過食物獲得慰藉。德明財經科技大學於 9 月 5 日，特別邀請到政治大學身心健康中心李清茵心理師蒞校，針對導師進行「餓的不只是你的胃～用食物傾聽心理的聲音」主題分享。

活動一開始，參與的導師看到桌上放著一小袋「讀懂你的嘴饞，好好照顧自己的心」食物材料包，令人開心又期待的情緒療癒的旅程就開始了，講師從食物與內在情緒的連結開始，請參與的導師關照自己此刻內在狀態，首先介紹生理機制的作用，和渴望不同類型食物背後生理與心理的需求；接著分享壓抑情緒造成的反彈效應，最後說明原生家庭創傷造成的飲食疾患類型和案例。

該活動主題創新有趣，獲得參與成員一致好評，以飲食和食物為主題切入心理健康的照顧，幫助本校導師對於自己身心狀態有更多覺察和關注，也能有助其以更多元寬廣的思維貼近學生，為學生輔導工作儲存最佳能量。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230