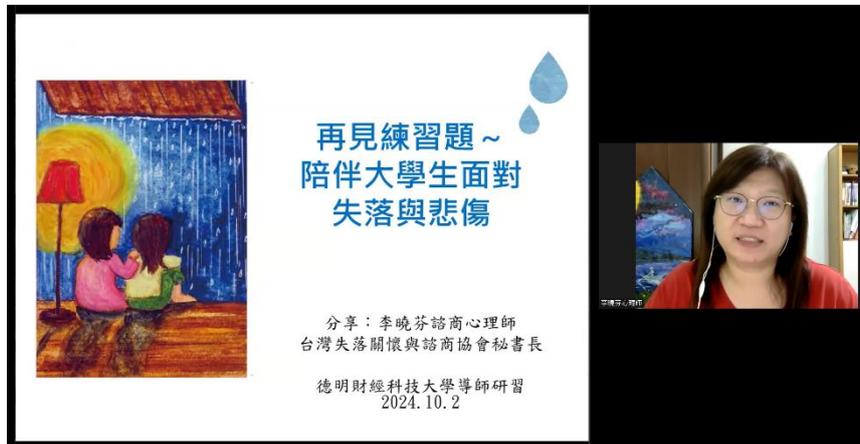




德明科大「再見練習題～陪伴大學生面對失落與悲傷」 導師輔導知能研習



圖：線上影片講座

德明財經科技大學學生輔導中心為了幫助全校導師第一線與學生工作時，能不被失落悲傷的情緒浪潮沖走，辦理「再見練習題～陪伴大學生面對失落與悲傷」導師輔導知能研習活動，特別邀請台灣失落關懷與諮商協會秘書長李曉芬諮商心理師針對此主題進行分享，如何以導師身分陪伴學生度過失落與悲傷，成為滋養學生的溫柔力量。

失落，是一種重要的人事物被剝奪的感覺，例如失望、失戀、生病、喪親(寵物)、夢想落空，都是人生命中不可避免會經歷的失落，無論我們是否做好面對它的準備，當失落來臨時，伴隨而來的悲傷情緒仍會讓人很難承受，越是重要親近的，影響越是深刻劇烈。李心理師在演講中提醒失落是非常主觀的情感，有時旁人會覺得只是件小事，但只有失落的人才會清楚知道自己失去了什麼，因此每個人的失落都具有獨特性，也都有權利好好悲傷。接著介紹悲傷相關理論，讓導師更清楚知道失落反應的樣貌；說明大學階段身心發展的任務和遭逢失落的影響；分享生命故事幫助參與導師連結自身經驗；最後提醒要尊重和允許每個人對悲傷感受的個別差異，提供穩定而持續的接納關懷。

參與導師回饋「此主題雖然沉重但很重要」、「悲傷者不需要建議，陪伴本身就很有力量」等，給予此活動正向回饋，幫助導師更有能量在陪伴學生的悲傷失落情緒中穩住，在學生的生命道路上繼續溫柔伴行。

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