



德明科大全校教師暨導師教學與輔導知能研習 「情緒危機 CPR：心理急救行動指南」



左圖：學務長致贈感恩錦旗予講師藍挹丰心理師



右圖：參與成員認真聆聽

德明財經科技大學為強化教師與導師面對學生心理困境的因應能力，近日舉辦「全校教師暨導師教學與輔導知能研習」，特別邀請台北市諮商心理師公會理事長藍挹丰心理師，以「情緒危機 CPR：心理急救行動指南」為題，帶來專題演講。

藍心理師指出，校園常見的情緒危機包括學生的憂鬱、焦慮、人際衝突、自傷或自殺意念等，高危險群學生更需要第一線教師與導師的敏銳觀察與即時回應。演講內容分享了如何與學生有效溝通、處理衝突與激怒情境，以及以「三級預防模式」的實務應用，協助教師在不同層次的輔導情境中發揮角色。藍心理師提醒教師，在面對情緒高張的學生時，更要保持冷靜，用沉靜、安心的語氣回應，並細心觀察學生的肢體語言，同理並關心其需要；同時避免情緒被牽動，不與學生爭辯或以高壓姿態應對。藍心理師也特別強調，教師在協助學生時，要相信自己的直覺與專業訓練，將彼此安全放在首位，並適時轉介專業資源，以共同守護學生。

此外，德明科大也很重視教師的自我照顧，創新設計「情緒逃生包」。以五感（視、聽、嗅、味、觸）為設計核心，搭配內含正念心理學與心理急救概念的小卡，營造一個能「先照顧好自己」的微空間，教師在繁忙或壓力時刻，只需花費短短幾十秒，即可透過五感回到當下、調節情緒，重拾安全感與覺察力，進而提升教學與輔導的品質。

此次研習不僅增進教師的心理急救知能，也強化校園危機處理的專業支持網絡，德明科大期盼透過全校師生的共同努力，營造更安全、溫暖的學習環境，陪伴學生面對挑戰，邁向未來。



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