德明財經科技大學
Takming University of Science and Technology
校園新聞

德明科大辦理導師輔知工作坊（一）

焦慮的相處之道～如何安頓胡思亂想的心

圖：講師帶領導師伸展肢體、關注自己的身體狀態

圖：德明科大導師輔導知能工作坊導師專注參與

為協助導師在繁忙之餘，能自我覺察並調適自己的狀態，進而自我照顧、獲得能量，以應對各種工作負荷。德明財經科技大學學輔中心特以「導師的身心安頓」為主軸，規劃系列輔導知能工作坊，第一場於 3 月 30 日辦理，邀請蘇益賢臨床心理師蒞校演說，協助該校導師了解焦慮的成因、樣態，進而應對焦慮、安頓自己。

演說一開始，蘇心理師引導與會導師伸展肢體，關注自己的身體狀態，蘇心理師說明焦慮的樣貌包含：身體為主的不舒服(心跳快、全身無力、腸胃不適等)、思考變得負面/隧道視野、恐懼不安等情緒，而生理上的不適、負面想法、迴避，更是焦慮的三個核心元素。接著蘇心理師以淺白的方式，搭配簡短影片，協助導師初步認識不同的焦慮疾患，如泛焦慮症、恐慌、社交恐懼...等，並提供導師們三個指標，以自我評估焦慮感是否嚴重，包含：與現實是否合理的對應？持續的時間與頻率？是否嚴重干擾了自己想要的生活？

蘇心理師強調每一種情緒都有其功能，負面情緒是我們內建的保護系統，當不舒服的情緒出現，即表示有事情需要我們去回應處理。鼓勵導師們找到與焦慮的新關係，不要與其硬碰硬，試著接納自己的焦慮，因此也提供了導師一些安撫焦慮的對策：一、改變身體的狀態，多運動。二、有充足的睡眠。三、避免引發情緒焦慮的飲食，多食用紓壓的食物。四、善用五感自我撫慰法，透過視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺，找到合適自己的撫慰方式。活動最後，蘇心理師帶領導師們進行身體掃描，讓忙碌的導師享受了一段觀照自己的時光！

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