

# 110 學年度第一學期全校導師會議暨導師知能研討會紀錄

時間：110 年 10 月 19 日（星期二）下午 3 時 30 分至 5 時 15 分

地點：視訊線上會議

主席：陳校長慶和

紀錄：蘇妍禎

出席：應到人數 193 人，全程出席人數 169 人(如簽到表)

會議議程：(詳如會議資料)

會議紀錄：

## 一、主席致詞

謝謝各位老師今日的參與，因為會議前技術上的問題延誤了一些時間，我們就進入今天的議程。

## 二、專題演講

主題：「疫情之下的紓壓與自我照顧」

主講人：林雪琴諮商心理師

經歷：國立臺北教育大學心理諮商中心 兼任諮商心理師

台北市&新北市家庭暴力暨性侵害防治中心、婦女救援基金會、現代婦女基金會、勵馨基金會 諮商心理師

中崙諮商中心 諮商心理師

台北市社區心理衛生中心 督導及諮商心理師

台北市政府自殺防治中心 督導及諮商心理師

台北市政府員工協談室 講師及諮商心理師

犯罪被害人保護協會士林分會 督導及諮商心理師

台北市政府員工協談室、衛福部、疾管署、台電公司、長榮航空(EAP) 特約心理師

內容大綱：

一、後疫情時代

二、抗疫不憂鬱發揮心理正向能量

- 三、危機 (Crisis)
- 四、疫情改變了原有的生活
- 五、壓力調適公式
- 六、壓力不一定是壞事
- 七、壓力源何在？
- 八、COVID-19 帶來的壓力
- 九、大學老師常見的壓力
- 十、父母常見的壓力
- 十一、壓力反應的警訊：生理指標
- 十二、壓力反應的警訊：情緒指標
- 十三、壓力反應的警訊：心理指標
- 十四、壓力反應的警訊：行為指標
- 十五、過勞死=猝死？
- 十六、危機如何化為轉機？
- 十七、建立良好的壓力因應策略：自助
- 十八、養成運動好習慣
- 十九、建立良好的壓力因應策略：人助
- 二十、建立良好的壓力因應策略：天助
- 二十一、安心五寶（黃龍杰，2010）
- 二十二、老師的自我照顧
- 二十三、「心情溫度計 APP」已正式上線並提供免費下載
- 二十四、心情溫度計
- 二十五、心情溫度計（BSRS-5 簡式健康量表）
- 二十六、心情溫度計計分說明
- 二十七、經驗交流

#### 演講內容：

嚴重特殊傳染性肺炎（簡稱 COVID-19）疫情席捲全球，全台累計 16294 人確診，死亡病例累計 846 人，疫病危害人們生命安全的同時，也悄悄在大家的內心蒙上陰影；最近臺灣疫情漸漸趨緩，大學開學線上課三週，10/12 也開始實體上課，「後疫情時代」，我們該如何替自己的心理健康把關，照顧好自己，平安度過沒完沒了疫情風暴。

「網路疑病及獵巫」以及「替代性創傷」是疫情可能帶來的兩種心理影響，像是有人一咳嗽就懷疑自己感染 COVID-19，拼命上網搜尋各種負面消息和疑似症狀、及確診者足跡，落入搜尋與焦慮的惡性循環；也有人在接受到疫情訊息後，過度感同身

受，認為對疫情無能為力而產生負面情緒，尤其孩子、長輩屬於敏感族群，除了保護好身體不被感染，適時地做好「心理防護」也相當重要。（國立成功大學行為醫學研究所教授郭乃文）。

「危機」dangerous opportunities 是指個人面對無法逃避之狀況，但又無法用過去慣用的方式解決問題時，所產生的一種混亂狀態；此時，個人會經歷一段身心不平衡的時期。

危機：「危險挑戰」與「機會機遇」並存

學會與病毒和平共存，在國際疫情沒有得到控制前，台灣就有危機。

人與人之間的新距離(保持社交距離 1.5 公尺)，但是通訊軟體的人際互動熱絡起來。每個人的生活都受到改變，例如：戴口罩的日常、公共衛生的新習慣…就算疫情結束也不可能回到過去。

全新的工作及學習形式：線上辦公、開會的新模式，網上教學的新方法，線上的瑜珈課和表演，網上平台購物新習慣……各種公眾平台帶起「宅經濟」和「雲世界」的發展。未來的實體和虛擬世界，會有越來越多交集，發展更多新模式

學會珍惜、學會慢下來、學會尊重…

### 壓力源/主觀評估

= 反應(身/心/行)

自助 + 人助 + 天助

(個人應變) (外在支持) (精神信仰)

(改編自柯永河教授之心理健康公式)

何謂「壓力」？個體對於其來自內在及外界需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態，同時失去生活原有的平衡。

適量的壓力能提高我們的工作表現，工作效率在初段會隨壓力增大而提高。這就是老師給學生施加壓力的原因。

不過，壓力不能無止境地增加，超過某一限度時，壓力增加只會令工作效率下降。

## 優壓

好的、適度的壓力可提升行為表現（注意力集中、警覺度提升）。例如：考試前雖然會緊張，但是卻可以更加專心在課本上，因此有好的表現。

## 劣壓

當壓力持續時間很久，並且個體無法避免或者不能控制此壓力時，個體對外界的適應力及抵抗力會降低，造成有機會罹患身體和心理疾病；但在適量的壓力之下，免疫力以及適應力卻有顯著的提升。

1、社會環境因素：例如：最近經濟不景氣，政治局勢不穩定；社會變遷速度太快；都市的噪音、空氣污染、交通阻塞、擁擠的空間等。

2、工作環境因素：例如：工作任務、角色、人際關係、組織結構等。

3、個人因素：個人生理上的缺陷限制，個人性格與成長經驗，個人解決問題的能力、處理人際關係的技巧、資訊不足、資源缺乏，個人目標與期望水準過高。

4、家庭因素：家庭結構不全，家庭氣氛及親子關係不佳、家人支持不夠。

5、重大生活事件：個人生活的改變，不管是愉快或不愉快的事件，個體都需要調整自己，因此多少也形成壓力源。

染病的焦慮與恐懼(自己和家人)，接種疫苗的可能威脅，生活習慣、人際互動的改變，面對不確定的未來：難以計劃與掌握

大學教師壓力：教學與研究壓力、大學教師評鑑壓力、兼任行政職或週工時較長、職業倦怠、疫情後遠距教學及評量的壓力

父母壓力：子女的養育及管教、時間壓力：過度擁擠的時間表、夫妻關係、婆媳問題、經濟的壓力、做不完的家事、工作壓力、家人健康照顧

頭痛的頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。肌肉緊繃，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。消化系統出問題，例如胃潰瘍等。心跳急促、胸痛等。容易生氣、沒有耐心。覺得憂鬱、意志消沈。感到焦慮、緊張不安。

當外在要求超過自己的能力時，容易產生失控感，對自己失去信心。有太多要求加

諸於己，感到心力枯竭、缺乏熱情。因為有太多事情縈繞心頭而無法專注。即使是日常瑣事，也常猶豫不決。記憶力變差。

壓力會影響判斷力，若你常做出錯誤決定，須考慮壓力的影響。對自己與自己的處境採負面思考。經常睡不好，失眠或需要睡很久。飲食障礙，食慾不振、或暴食、吃太多。

上癮行為：為了紓解壓力，而比平常喝更多的咖啡或酒、抽更多的煙、或網路上癮。性需求下降，可能又因此變化而引發憂慮，影響親密關係。

從人際關係中退縮。

一個人經常加班、熬夜、休息不好，時間長了就會導致焦慮、失眠、記憶力減退、精神抑鬱，甚至引發抑鬱症和精神分裂症。如果這種疲勞持續 6 個月或更長時間，身體就可能會出現低燒、咽喉腫痛、注意力下降、記憶力減退等症狀。（慢性疲勞症候群）

非常嚴重的長期性疲勞很可能就是其他病症的先兆。人們常說的“過勞死”實際是長期過度的勞累，引發人體心衰、肺衰、腎衰、心肌梗、腦溢血等病症造成的猝死。

A 類型行為較易罹患冠狀動脈心臟病。

層次一：症狀緩解，以藥物或心理諮商及治療作為拐杖，幫助當事人走出谷底，減輕病痛。

層次二：問題解決，也就是協助當事人，面臨路上的大小石頭（壓力事件）時，如何搬開或跨過去，以預防下次又踢到類似的石頭時，再次跌到谷底（發病）。

層次三：「自我實現」或「自我發現」—前者是向前看，尋找最適合自己的路上山，逐步邁向願景，改善現實；後者是向後看，練習覺察性格包袱裏的壞習慣，把新的好習慣放進來。

減少不必要的壓力因子（量力而為，懂得取捨），了解自己並建立合理的期望（避免過度的完美主義），改變對事情的認知（困擾你的不是事情本身，而是你對事情的想法）

增強問題解決的能力（面對問題不迴避，找出解決策略）有效的時間管理（更有效的工作，而不是更努力的工作）培養並實踐健康的生活（均衡飲食、充分睡眠、運

動及休閒嗜好) 學習抒壓及放鬆技巧 (深呼吸、肌肉放鬆、靜坐、及大腦體操等)

適量運動可增加四種有益身心的神經傳導物質

多巴胺：提高活動力與注意力、血清素：改善情緒和有意睡眠、新腎上腺素：加強反應能力、腦內啡：減少煩躁

社會支持(social support)

知己好友及家人一吐心頭鬱悶，得到情緒支持，建立支持互助網絡。就近可得的資源，可提供處理問題的忠告，或提供觀點及意見。尋求社會資源、心理諮商與心理治療(勇於求助及就醫)。

精神信仰的力量，敬天愛人，盡人事聽天命。

安心五寶：「信、運、同、轉+改觀」

「信」= 信念、信仰，重拾人生的意義。

「運」= 運動，將壓力賀爾蒙排出體外。

「同」= 同伴，不要離群索居，封閉自己。

「轉」= 轉移，要有事做，暫時放下煩惱。

「改觀」= 逆向思考，往正面想。

自我覺察、照顧自己的感受、停止負面思考，了解自己的限制，清楚自己的界限(線) 建立自己的支持系統、同儕諮詢或專業督導，適時放鬆自己與工作壓力，懂得運用資源與尋求協助。

目前 IOS 及 Android 系統之「心情溫度計 APP」已正式上線並提供免費下載。此 APP 中不只提供心情的檢測及分析建議，更提供了全國心理衛生資源及心理健康秘笈(系列電子書)，方便民眾查詢。

如何下載 APP 呢? 上 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5 簡式健康量表)

( 0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害 )

1. 感覺緊張不安.....01234
2. 覺得容易苦惱或動怒.....01234
3. 感覺憂鬱、心情低落.....01234
4. 覺得比不上別人.....01234
5. 睡眠困難譬如難以入睡易醒或早醒...01234
6. 有自殺的想法.....01234

總計得分=\_\_\_\_\_分

0~2 分您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！

3~5 分您的壓力有一點高，建議您多吸收壓力處理的相關資訊。

6~10 分您的身心健康狀況可能需要留意，請您多吸收壓力處理的相關資訊。

11~15 分您的身心健康狀況已出現問題，最好能找人談談並考慮接受專業人員之協助。

15 分以上您的身心健康狀況需要儘快尋求專業醫療人員之協助。

◎第 6 題是自殺危險的重要評估。~台大臨床心理中心~

經驗分享：

**圖書館翁館長聖峰：**

需要被關心或者諮商的人，有的較為含蓄內縮，不好意思尋求資源，對於這樣的學生或人士，林老師是否有甚麼建議可以幫助他們？

**林雪琴老師：**

導師是第一線的人員，是很重要的媒介跟橋梁，心諮中心很多是由老師的媒合，甚至由老師是帶著學生來進行，這樣的合作效果會最好。我們也訓練志工，由志工擔任小天使的角色，並將需要幫忙的同學引薦進來

，所以一定要有一些媒介。但是其實各位老師也不用太擔心，現在孩子都很善用資源，但是最擔心的就是該來的沒來，有些自殺的孩子是之前完全沒有發出訊息的，這種孩子可能就需要班級幹部或同學來告知老師他的狀況，透過同學的媒介讓他們靠近心理諮商。國北的學生大部分都滿願意接受心理諮商的。

#### **校長補充：**

我做個補充，這也是我們最擔心的，所以學務處以及心諮中心將失落的環節建立起來，主動出擊，幫我們發現有些不願意表示或尋求協助的學生，一定要關注及守護這些學生，所以現在學校也正在努力，希望早日將本守護網建置起來，但是因為經費以及人力、物力的影響，我們也持續跟教育部爭取相關經費，同時將守護網失落的環節建立起來。

#### **心輔組補充：**

今年 11 月份我們也將請老師分享生命關懷的主題，除了校內師生得以參與外，屆時視疫情的狀況，也歡迎校外人士一同參加，謝謝校長以及各位老師。

### **三、工作報告**

#### **教務處報告：**

請各位導師轉知同學因校內多項公告常以電子郵件通知，請同學於教務學務系統中請填寫常用的電子信箱，以方便通知。

#### **計中報告：**

針對一開始的線上會議狀況計中補充說明，如果各單位有超過 100 人以上的線上會議或各位老師有超過 100 人以上的線上課程、分組討論，因本項功能需額外付費，請與計中聯繫，授權開立權限。

#### **學務處報告：**

因為現在需要心理協助的學生非常多，學務處有舉辦多項講座，請各位導師可以多多參與講座，謝謝。

其餘請參閱會議資料各單位之工作報告內容。

### **四、臨時動議**

#### **教經系張芳全主任：**

現在論文繳交圖書館學位論文格式，有兩個建議，首先為現行 apa 格式已於 2020

年7月份改版為第7版，然本校使用仍為第6版，是否得以更新？另外apa格式有所疑義，現行中摘英摘不編羅馬編碼，但本校系統教學示範仍需編碼，但正確格式應為目次編碼，是否需與apa格式一致？

**圖書館翁聖峰館長：**

謝謝張主任，目前圖書館亦在進行修訂格式，剛剛張教授所提內容將在最近一次的教務會議中提出，另有關版本更新部分，圖書館將逐一再次檢查，以上回覆張教授意見，謝謝。

**五、散會**

下午5：15