

## 導師研習 輔導憂鬱5步驟

學生大代誌

【記者林怡瑄淡水校園報導】諮商輔導組於18日中午在驚聲國際會議廳舉辦「104學年度全校大二、大三導師輔導知能研習會」，由行政副校長胡宜仁主持，與蘭陽校園同步視訊，並邀請三軍總醫院北投分院的精神專科醫師戴月明專題演講：「校園心理衛生：憂鬱、焦慮及自殺防治」，大二、大三導師約130人出席聆聽。

胡宜仁致詞時表示，「面對外界環境急劇的變換，使大家在生活中更容易遭受到挫折，變得焦躁、抑鬱。本校教職員生超過3萬人，對於憂鬱及自殺的防治更顯得重要。

」  
戴月明首先說明關於焦慮症及憂鬱症的基本知識，並透過臨床案例及故事，詳細地解釋其成因，與其所顯現症狀。他解釋，「每個人對壓力的耐受度不同，在壓力過度且無法透過健康的管道排解時，就容易產生憂鬱的症狀。」例如反應遲緩、注意力不集中、自殺念頭、激躁式發洩等等，讓在場導師們更加了解如何辨別學生們是否遇到心理或情緒上的困擾。

對於實用的輔導憂鬱學生小撇步，戴月明提供導師們5個漸進式步驟：「建立關係」、「傾聽」、「肯定及支持」、「建議」及「改變環境」，並強調輔導過程中最重要的是陪伴者的愛與關懷。他同時建議老師們不需要獨自面對憂鬱學生，「可以積極尋求學生監護人及相關單位的幫助，並在陪伴過程中留下紙本紀錄，方便醫生診斷，也保護自身的權益。」最後戴月明簡短說明最近社會上熱烈討論的「反社會人格」，使大家能夠了解反社會人格的定義與表徵。

綜合座談時間討論熱絡，學務長林俊宏分享他過去所看見的憂鬱學生的故事，並再次強調事前發現、預防自殺的重要性。會中老師們紛紛提出問題，尋求醫師專業的解答或建議。戴月明除一一解答外，也呼籲在場導師們不要吝於尋求醫院及專業醫師的協助。

104 學年度全校大二、大三導師輔導知能研習會



淡江時報社

