

大二大三導師研習憂鬱防治

學校要聞

【記者李穎琪淡水校園報導】憂鬱自殺防治議題越來越受各界重視，諮輔組於18日在驚聲國際會議廳舉行「105學年度全校大二、大三導師輔導知能研習會」，並與蘭陽校園同步視訊。研習會由學術副校長葛煥昭主持，邀請「臺北市立聯合醫院松德院區」一般精神科主治醫師兼醫務長湯華盛專題主講：「憂鬱自殺防治導師該做甚麼」，學務長林俊宏與大二、大三導師逾百位出席聆聽。

葛煥昭致詞表示，「我們要以『發展重於預防、預防重於治療』作為實施理念，給予學生初級及二級的輔導，幫助他們解決人際問題、調節情緒及正面思考。同時，我們要注意高關懷群，針對有偏差行為、嚴重適應困難的學生應轉至三級專業諮商輔導。目前在任何一所大學，最主要的輔導工作，還是在導師身上。」

湯華盛先以自己過往諮商輔導大學生的經驗來切入主題，詳細地闡述憂鬱症與自殺間的關係，其成因、症狀，以及一些需要注意的訊號，「老師第一件要做的事就是要充實知識，懂得如何分辨出憂鬱症或意圖自殺的警號。自殺者多數患有憂鬱症，當中有2/3曾表達出自殺意圖。」他強調，輔導學生時可從語言、心情、想法、行為、外表5方面觀察其是否出現異常，便能及時阻止憾事發生。

對於老師在實際執行輔導上，湯華盛給出建議，「導師平日可多了解學生的生活型態，用問卷或旁敲側擊的方式關心學生。如發現學生比較負面思考、容易害羞或焦慮，可以運用『正念』的觀念，教育學生專注當下，接納喜或悲，與情緒和平共處。如老子在《道德經》裡面講的『上善若水』，學習『水』的特質，柔軟卻能海納百川，兼納任何批評、想法，增強同學的抗壓性。」

湯華盛認為，治療憂鬱症除了專業的醫治，最佳藥方還是作息正常、做好時間管理、選擇靜坐或進行有氧運動，「因為在激烈運動後，大腦會分泌更多一種叫腦內啡的物質，對舒緩心情很有幫助。」

綜合座談時間討論熱絡，老師紛紛向湯華盛提出疑問，他也一一解答。參與研習會的大傳系副教授唐大崙在會後表示，「我覺得湯醫師講的內容相當專業，同時也讓老師發現了自己能力上的有限。如未來老師遇上了患有憂鬱症的學生，可與專業的諮商師合作，或尋求專業醫師的協助，一起幫助學生。」



