

109-2 全校導師座談會

擁抱自己的每一天

~ 淺談導師自我照顧

國立臺灣海洋大學 諮商輔導組
許雁婷 諮商心理師

前言

- 緊湊的生活步調
- 教學、研究、行政、服務、輔導...等



不舒服的感覺

任何事件

情緒
(難過、擔心等)

生理 心理

壓力

壓力來源



壓力造成的負面影響

沒有食慾、失眠、
注意力不集中

行為
反應

人際、家庭關係、
情緒、精神疾病

頭痛、胃痛、
過敏、高血壓

身體
疾病

心理
健康

一天有二十四小時，你如何安排？

上床了，睡覺八小時？

上班了，工作八小時？

下班了，??八小時？



良好的壓力管理與自我照顧

需要將「休息」視為一種自我照護的方法

- 1.維持良好的身心狀況
- 2.學習並練習放鬆技巧
- 3.尋求資源及協助

4.適時地跳脫出壓力情境，從事可以讓自己放鬆且有愉悅感的事情

如：聽音樂、和朋友談天、培養問題解決知識及能力



飲食

增進心理健康的飲食習慣原則及食物

- 1.舒適的吃飯環境及心情
- 2.細細品嚐食物的味道（避免狼吞虎嚥）
→可以增加吃東西的愉悅感
- 3.有助於情緒調節的食物



全麥食品
糙米

堅果類
腰果

蔬菜水果
柳橙類
(維他命C)

雞肉
魚肉

綜合維他命
深海魚油

睡眠



1. 固定的睡覺及起床時間
2. 規律且放鬆的睡前習慣
3. 避免空著肚子或吃得很飽地入睡
(睡前2-3小時不進食、不喝有咖啡因的飲品)
4. 床只保留來睡覺
5. 無法入眠時，可以適時地起床做些輕鬆的事情
(如：看不用動腦且有助放鬆的影片或網站)

規律的運動

促進身體分泌抑制壓力荷爾蒙（可體松）

激發愉悅情緒之神經傳導物質（多巴胺及血清素等）

1.頭腦及思路變得清晰

2.增加記憶力

3.對抗壓力及避免憂鬱或焦慮情緒的產生

4.輕緩神經，容易入眠

5.增加免疫能力，避免生病



呼吸法-適用情緒：憤怒、緊張、憂鬱

• Power 10

吸氣4秒，專注在焦慮和壓力的感受上；呼氣6秒，專注在放鬆的感覺，並將它釋放。以這樣的方式呼吸10次。

• 腹式呼吸



step1:用鼻子慢慢吸氣，吸到腹部突出到頂點。



step2:用嘴巴慢慢將氣吐出來，讓腹部恢復平坦。

眼睛陷「荒漠」危機



6大穴位按摩改善乾眼症

浮腫、眼袋

氣色、疲勞

充血、黑眼圈

細紋、疲勞

頭痛、暈眩

眼部肌肉疲勞

4 絲竹空

眉尾的凹窩

用食指第二指節
稍用力按揉3-5圈

5 瞳子膠

眼尾的凹窩

用食指第二指節
稍用力按揉3-5圈

6 四白

瞳孔正下方，眼袋下緣

用食指第二指節
稍用力按揉3-5圈

1 睛明

眼內角的鼻樑上

用大拇指與食指
指甲，上下掐3-5下

2 攢竹

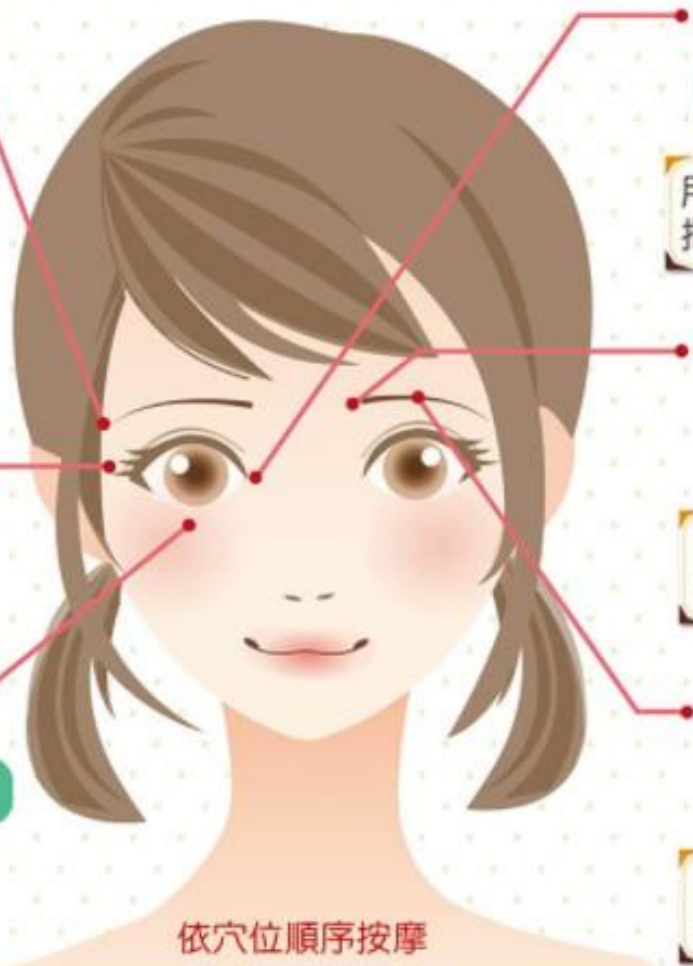
眉頭

用食指第二指節
稍用力按揉3-5圈

3 魚腰

眉毛中央

用食指第二指節
稍用力按揉3-5圈



依穴位順序按摩



所有動作均不可壓到眼球！近距離用眼1-1.5小時，務必休息五分鐘，眼周穴位按摩一次至少五回，每日不限按摩次數

H110

按摩小技巧-手部按摩1

身體特別累，提不起精神和力氣—舒緩四肢



說明：拇指和食指的外側擠壓每根手指和拇指，從下到上，每個手指做2-3次。再使用拇指和食指的外邊緣，一個接一個地握住每個手指和拇指的底部，然後快速向下拉向尖端，每個手指做2-3次。

按摩小技巧-手部按壓2

控制不住的煩躁難安—消暑、解煩



說明：交叉十根手指，然後用力相互揉捏指根，揉捏5秒後放鬆，然後進行下一輪。

按摩小技巧-手部按壓3

消除疲勞、保健



說明：合谷穴的位置在右手拇指內側橫紋對應左手虎口處，然後下壓。或者食指、大拇指併攏後，虎口出現隆起肌肉旁邊的凹陷處就是合谷穴。

問問自己

- 多久沒有放下手邊的事情，靜靜地聽風的聲音、聞花的香味、看海的顏色？
- 是否經常忙於處理應付手邊的事務，而很少停下來想「這是我想要的、喜歡的活方式嗎？」
- 上一次開懷大笑是什麼時候？
- 多久沒有拾起你的興趣/嗜好，沉浸在有熱情也很享受的事物中？



此外~

- 忙碌的生活當中，也有些小細節要注意，避免任何引發爭議的可能性。
- 像是在互動時，很常習慣會說給約嗎？很性感唷？很辣喔？
- 也許是想開開玩笑或促進互動，但一些言詞都可能會涉及性騷擾的部分，這些事件也會影響自身的身心狀態。

性侵害犯罪防治法所
稱性侵害犯罪之行為



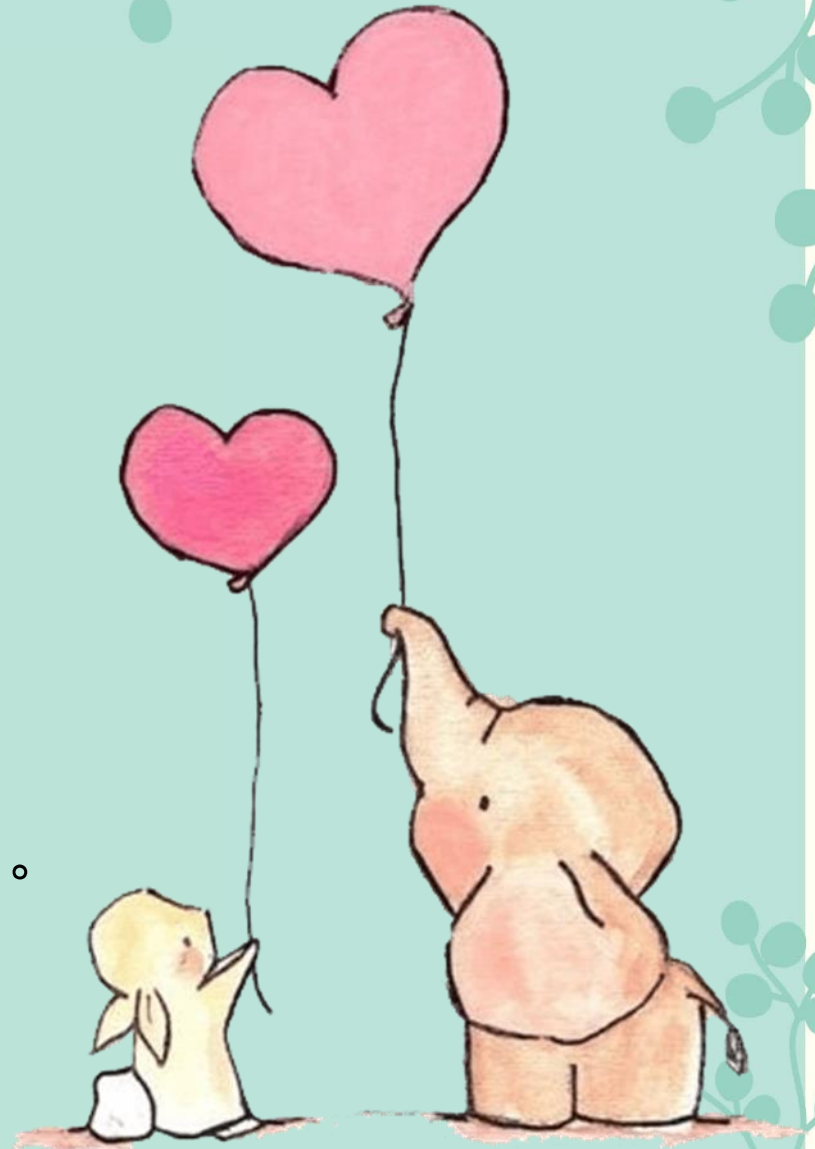
(一) 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。

(二) 以性或性別有關之行為作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者（性徇私）。

透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

結語

- 自我照顧是指個人為了維持身體及心理健康，同時避免生理及心理疾病所做的活動及決定。
- 當生活的步調因為其他事件打亂時，做好自我照顧更是保持良好身心健康，以及處理問題的重要關鍵。





感謝各位導師們的聆聽
THE END