

107-2 全校導師座談會

從失落中學習

—淺談悲傷的陪伴與輔導

國立臺灣海洋大學 諮商輔導組

許雁婷 諮商心理師

失落是什麼？

廣義

- 失去對個人而言是重要或有價值的人、事或物

狹義

- 指的是重要他人的死亡



思考~

- 失落會引起什麼樣的生活改變？
- 失落後會經歷到什麼情緒、有什麼反應？
- 該給經歷失落經驗的人什麼樣的幫助？



針對情緒狀態的細說



悲傷痛哭

- 最自然的反應

憤怒自責

- 自責不已

焦慮

- 想挽回發生的一切

孤獨

- 失去重要他人的陪伴

疲累

- 身心俱疲

麻木

- 自認為毫無感覺

悲傷/失落歷經的階段



否認

生氣/
憤怒

討價
還價

沮喪

接受

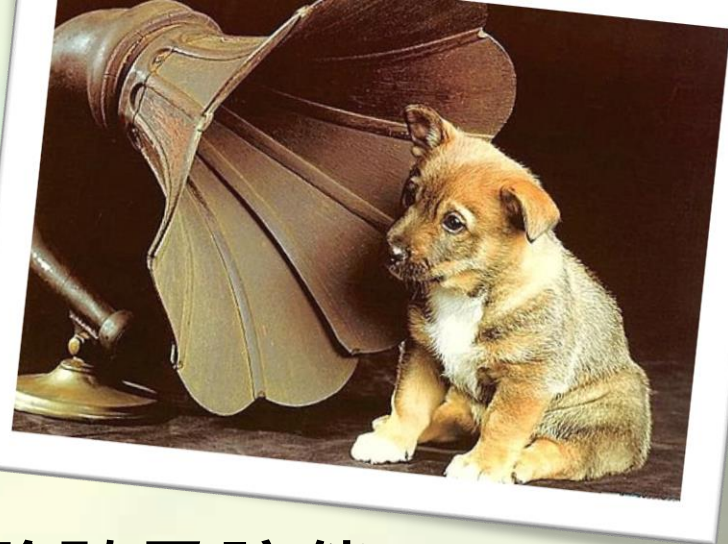




導師可以協助的部份

建立溝通橋樑

- 聆聽、陪伴是最基本的支持
- 給予學生一些述說的空間、聆聽及陪伴



倘若不知道該如何開口關心，也許可以這樣詢問：

「你今天覺得怎麼樣？」

「我有點關心你，你願意談談嗎？」

向學生說明正常的悲傷反應

- 被無法控制的悲傷情緒嚇到
- 了解相關的負面情緒經驗都是**正常的反應**
- 可以減低他們的焦慮、不安以及恐慌



協助他們體驗悲傷的痛苦 並表達及處理情緒

- 可以鼓勵悲傷的學生在人煙稀少的地方盡量抒發自己的情緒

例如：大叫或宣洩憤怒的情緒

你要堅強！不要再難過了...



○ 感到難過的話，就哭吧！這是沒有關係的...

提供具體的協助， 並適時主動連絡學生

- 日常生活上的具體協助，幫助返回生活軌道，能更好的照顧自己，擁有基本照顧自己的功能。

「老師知道你目前的狀況，也許我們可以討論如何申請相關救助金幫助你因應生活開銷，而先不用擔心費用。」

如果可以， 也可以分享您自己的失落經驗

- 可以談當初自己是如何因應類似的失落事件，雖然學生處理方法可能跟您不太相同，但是真心的分享及自我坦露對學生來說還有幫助的。



使用適切的接觸

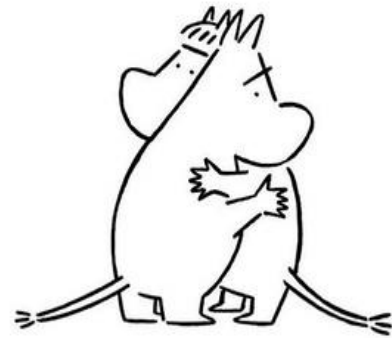
真的不知如何回應情緒，適當的搭肩、拍肩都是能讓學生明白，即便沉默您仍與他同在。

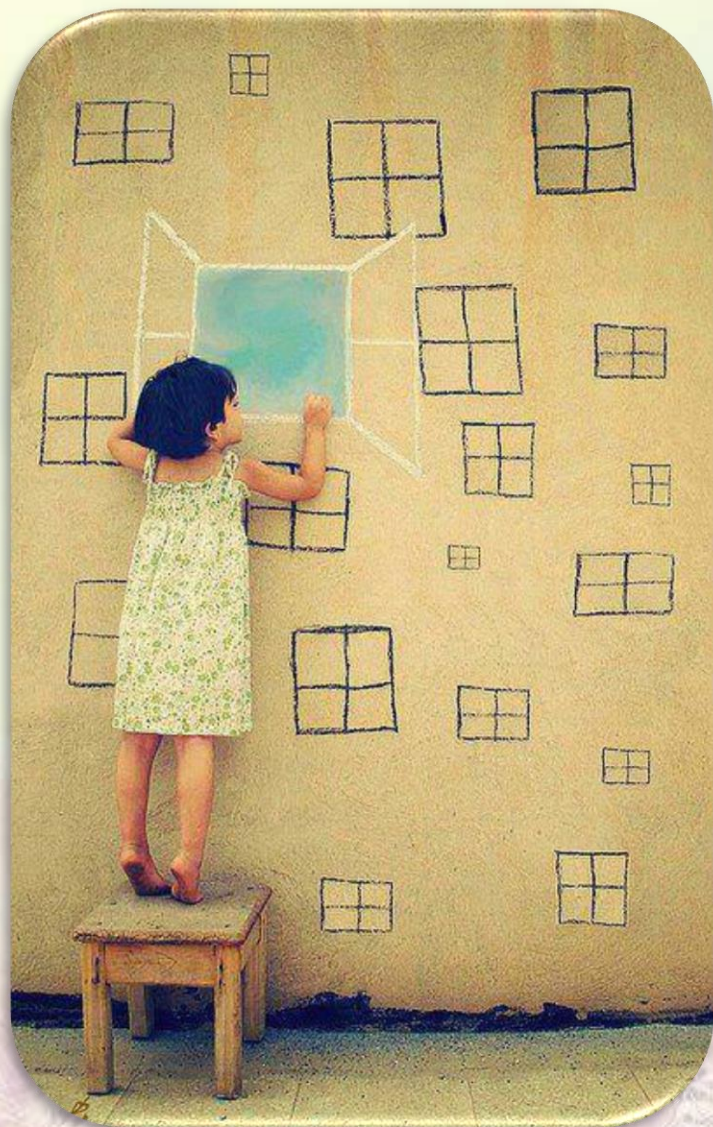


注意接觸的
界線！

允許時間去悲傷

- 悲傷是需要時間去渡過的。
- 過程是漸進式的。
- 給予經歷悲傷的人多點時間去釐清自己的情緒。





若有任何問題歡迎隨時與諮輔組聯繫 ☺

生科院、電資學院
郭淑君心理師 #1199

海運學院、海洋法政學院
姚文婷心理師 #1196

工學院、海資院
吳佳娟心理師 #1208

人社院-李靜婷心理師#1198

協助高關懷業務
許雁婷心理師 #1500

幫助學生也別忘了照顧自己！

歡迎老師們一起為自己集氣！

懇請老師們填寫手上的報名回條並回傳唷~
已經報名者可以不用再填寫囉~

養氣人生

談中醫保健與養生

精用志願
Touce

時間：四月十八日(星期四)

12:05-14:00

地點：行政大樓四樓會議室

講師：楊錦華 中醫師

(自由時報基金會中醫講師)

內容：穴道保健、養生飲食

防治百病經絡操

※提供公務人員時數認證※

107學年導師輔導知能

歡迎全校教職員工自我照顧樂活一下！

報名網址：<https://goo.gl/TZ8wUz>

主辦單位：諮商輔導組(姚文婷 分機1196)



減壓~FUN輕鬆!

你~累了嗎?來一場心靈SPA~

讓生活再次充滿電力!

FUN輕鬆：「桌遊X紓壓」工作坊

- 講師：莊耀南 講師(新天鵝堡企業有限公司桌上遊戲解說員)
- 時間：108年5月23日(四)18:00-21:00(提供晚餐便當)
- 地點：諮輔組團體室(海事大樓3樓)
- 報名對象：本校學生(限8~12人，額滿為止!)

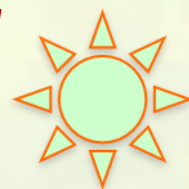
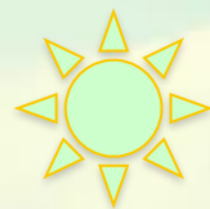


減壓課：情緒好過，生活好過!

- 講師：李汶軒 諮商心理師
- 時間：108年5月28日(二)18:30-20:30
- 地點：行政大樓第二演講廳
- 報名對象：本校學生(名額有限，額滿為止!)



- ✓ 報名請掃QR CODE!
- ✓ 聯絡電話：02-2462-2192*1198



「減壓~FUN輕鬆!」
諮輔週活動來囉!





感謝各位導師們的聆聽
THE END