臺北市稻江高級護理家事職業學校100年度第1學期青少年心理健康校園講座

【去去壓力走!對抗壓力有一套】



講 師:朱芯儀老師

(張老師基金會)

明:100年09月21日

主辦军仏:輔導室



稻江護家「去去壓力走-對抗壓力有一套」講綱

朱芯儀 諮商心理師

chuchugini@yahoo.com.tw

身體狀況:重度視障 (15 歲因腦瘤失明,目前有光覺與大塊色塊)

一、現職

- (一) 國立台灣師範大學學生輔導中心兼任諮商心理師。
- (二) 台灣師範大學特殊教育中心資源教室 97 到 100 年度之特約輔導老師。服務學生包含視障、聽障、語障、腦性麻痺等,服務時數達 600 小時以上。
- (三) 中華民國無障礙科技發展協會 99、100 年度視障職業重建中心個案關懷服務 計畫之特約講師、電話輔導員與心理輔導老師,服務人次達 15 人次,服務時 數達 50 小時以上。
- (四)台北市麗山高級中學特約心理輔導老師,服務亞斯伯格症、強迫症、情緒行為障礙等特教學生,服務時數達20小時以上。
- (五) 台北市政府勞公局 100 年度身心障礙者職涯輔導服務之特約輔導老師,服務 時數達 20 小時以上。

二、學歷

- (一)國立台灣師範大學主修特殊教育學系,輔修教育心理與輔導學系總成績第一 名畢業。
- (二)國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班畢業。論文獲頒台灣輔導與諮商學會「優秀博碩士論文獎」,及愛盲文教基金會視覺障礙研究獎。

三、證照

- (一) 中等學校特殊教育合格教師資格。
- (二) 黑暗對話培訓師認證。

一、壓力檢測站

《壓力指數評分表》(由花蓮醫院精神科提供)

- 總是覺得頭重重,腦袋昏昏沉沉的
- 眼睛比以前更容易疲勞。
- 有時會鼻塞,有時鼻子怪怪的。
- 有時會頭暈,但以前並沒有此情形。
- 常感覺站起來時會頭暈,而且還會瞬間頭暈眼花,站不穩。
- 以前喜歡吃的東西,現在並不覺得那麼想吃,對食物的喜好逐漸改變。
- 嘴破的情形比以前更容易發生。
- 經常喉嚨痛。
- 體重下降,有時會沒有食慾。
- 有時會耳鳴,但以前並沒有此情形。
- 覺得胃裡的食物沒有被消化,常覺得胃怪怪的。
- 肚子發脹、疼痛及腹瀉、便秘交替出現。
- 肩膀酸痛。
- 背部和腰部常感到疼痛。
- 比以前更容易疲勞,而且此疲勞好像不太能消除。
- 舌頭經常長白色舌苔,但以前並不會。
- 對工作提不起勁,注意力也無法集中。
- 有時早上起床時仍覺得不舒暢,好像前一天的疲累 還未完全消除。
- 稍微做點事就立刻感到疲憊。
- 夜裡難以入睡。
- 常常作夢,但以前並不會。
- 有時會有心悸的症狀,以前並不會
- 常會突然覺得喘不過氣來,好像缺氧一樣。
- 半夜一、二點時會醒過來,之後就再也睡不著。
- 有時覺得胸口好像被勒緊般地疼痛
- 不太想與人接觸,變得有點退縮,覺得麻煩,但以前並不會。
- 容易爲一點小事就生氣,覺得煩躁不安。
- 手腳常覺得冰冷,以前不太會有此情況。
- 容易流汗,尤其是手掌及腋下。
- 常感冒,而且不容易好。

二、你的壓力亮什麼燈?

- (一) 0-5 分 正常 (二) 6-10 分 輕度壓力
- (三) 11-20 分 中度壓力 (四) 21-30 分 強度壓力

三、壓力的影響--生理

改善健康、增進心智、加強 抵抗力、加強面對壓力的耐力 各種痛症、免疫系統問題、 消化系統問題

四、壓力的影響—認知

專心致志、多作觀察、 建立目標、按部就班

難以專心、記憶力衰退、判斷力下降、 思維混亂、反應速度減慢、組織能力退化

五、壓力的影響—情緒

充滿希望、勇於接受挑戰、能自我控制 肯定個人價值、認識自我能力

過度低落或高張、驚惶、 焦慮、煩躁、心神恍惚

六、壓力的影響—行為

靜心思考和檢討、關心和寬恕別人 接受新事物、爲自己的成長而高興 精神萎靡、無故曠工、敷衍問題、推卸責任、 濫用藥物、忽視新事物、有自殺的傾向、 人際關係惡劣、失眠或睡眠過多、 食慾不振或過強、興趣減少

七、壓力管理原則

八、抒壓解憂自助餐--身體篇

- (一) 視覺:
 - 1.看電視-電視節目、廣告;
 - 2.看電腦-文章、動畫、影片;
 - 3.哭泣-流眼淚
- (二) 聽覺:
 - 1.聽音樂-歌手、音樂類型;
 - 2.聽人聲-廣播節目主持人;
 - 3.聽聲音-撕紙聲、下雨聲;
- (三) 嗅覺:
 - 1. 聞香-薰香產品、精油;
 - 2.深呼吸-慢吸慢吐、以腹式呼吸最佳
- (四) 味覺:
 - 1.訴說-抱怨、哭訴、分享;
 - 2.唱歌-KTV、家中、浴室裡;
 - 3.喊叫-山上或海邊;
 - 4.吃吃喝喝-有幸福感覺的食物
- (五) 觸覺:
 - 1.寫-臉書、部落格;
 - 2.畫-不同顏色、圖形、力道;
 - 3.打-打沙袋、打電動;
 - 4.泡-泡澡;
 - 5.按摩-由其肩頸部位
- (六) 肌肉本體感覺:
 - 1.走-走路、健行;
 - 2.用-用手、用頭、用腳;
 - 3.運動-跑步、爬山、跳舞;
 - 4.接觸不同環境-大自然、出國或國內旅遊

九、抒壓解憂自助餐--心理篇

- (一) 放下不必的
- (二) 面對困擾的
- (三) 思考不同的(讓壓力變甜點: stressed → desserts)
- 十、 我不怕壓力: 抒解、放下、面對、轉化

	ě	Þ	_	
1	ę	÷	1	
Ba.			4	

100年青少年心理健康校園講座意見調查表

	-	2	
1	*	ŧ	
•		-	4

同學您好:

感謝你用心參與此次講座,為瞭解你對本次講座的意見,請依你實際的情形回答,你的意見將是我們未來服務品質的參考,謝謝配合!

財團法人「張老師」基金會 敬上!

基本資料		
	Itil	 7

1.學校名稱:稻江護氣

2.學校縣市: □(1)台北市 □(2)新北市

3.性 別:□(1)男 □(2)女

4.年 級: 5-年級

課程部份 (請圈選)	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1.講座氣氛	(5)	4	3	2	1
2.講師的表達能力	(5)	4	3	2	1
3.講座內容的豐富度	(5)	4	3	2	1
4.講座對我的幫助	5	4	3	2	1
5.整體而言,我對演講的滿意度	5	4	3	2	1

我的青春互動網

(請勾選)

(5)	
5=一直如此 2=經常有 3=有時有 4=不常有 1=從來沒有	5 4 3 2 1
1.我會和父母談到心裡的感受或心情	
2.我會與父母聊到學校裡發生的事	
3.當我遇到困難時,會主動告知父母	
4.我會與同學、朋友談談我的心情	
5.我常和同學、朋友一起討論功課6.我有困難時同學、朋友會主動幫助我	
7.我與同學(朋友)相處愉快	
8.我和學校老師的互動良好	
9.我會向老師請教課業與生活問題	
10.我會利用課後時間和老師聊天	AAUUU

♥你是否知道「張老師」1980 (依舊幫您) 輔導專線: ☑(1)是 □(2)否

♥當你有煩惱時,你是否願意找「張老師」幫忙你?□(1)是 □(2)否

♥你	最想	要父	母對的	、說那	幾	句話	?	(複選):
----	----	----	-----	-----	---	----	---	-------

☑1.你最棒 ☑2.我好愛你 □3.要認真念書 ☑4.我真以你為榮 ☑5.你會做得更好

□6.謝謝你的幫忙 □7.你一直在進步 □8.你真的很貼心 □9.你是我的寶貝

□10.別讓爸媽失望 □11.你是我的乖孩子 □12.我支持你的決定

□13.考試考不好沒關係 ☑14.我知道你已經很努力了

□15.我真高與有你這樣的孩子 □16.其他: 日本

「張老師」1980(依舊幫您)專線:請撥簡撥碼 1980,就會有人與你談心哦!

	ę	2		
1	*	*		۱
-		-	14	á

100 年青少年心理健康校園講座意見調查表 @

	O	
1	+ # #	7
١.	-	- 4

	E	學	徐	12	
١	D	字	THIS.	女士	

感謝你用心參與此次講座,為瞭解你對本次講座的意見,請依你實際的情形回 答,你的意見將是我們未來服務品質的參考,謝謝配合!

財團法人「張老師」基金會 敬上

1.學校名稱:稻红護家

2.學校縣市: ☑(1)台北市 □(2)新北市

3.性 別:□(1)男 □(2)女

4.年 級: ____年級

課程部份	(請圈選)	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1.講座氣氛		(5 ⁾	4	3	2	1
2.講師的表達能力		(5)	4	3	2	1
3.講座內容的豐富	富度	5	4	3	2	1
4.講座對我的幫臣	功	5	4	3	2	1
5.整體而言,我對	封演講的滿意度	5	4	3	2	1
我的青春互動網	(請勾選)				
5=一直如此 2=	經常有 3=有時有 4:	=不常有 1=4	從來沒	有	5 4	3 2 1
1.我會和父母談至	刘心裡的感受或心情					
2.我會與父母聊至	· 學校裡發生的事					

1.我會和父母談到心裡的感受或心情	
2.我會與父母聊到學校裡發生的事	
3.當我遇到困難時,會主動告知父母	
4.我會與同學、朋友談談我的心情	
5.我常和同學、朋友一起討論功課	
6.我有困難時同學、朋友會主動幫助我	
7.我與同學(朋友)相處愉快	
8. 我和學校老師的互動良好	
9.我會向老師請教課業與生活問題	
10.我會利用課後時間和老師聊天	

- ♥你是否知道「張老師」1980 (依舊幫您)輔導專線: □(1)是 □(2)否
- ♥當你有煩惱時,你是否願意找「張老師」幫忙你?□(1)是 □(2)否
- ♥你最想要父母對你說那幾句話?(複選):
 - ☑1.你最棒 ☑2.我好愛你 □3.要認真念書 □4.我真以你為榮 ☑5.你會做得更好
 - □6.謝謝你的幫忙 □7.你一直在進步 □8.你真的很貼心 □9.你是我的寶貝
 - □10.別讓爸媽失望 □11.你是我的乖孩子 □12.我支持你的決定
 - □13.考試考不好沒關係 □14.我知道你已經很努力了
 - □15.我真高興有你這樣的孩子 □16.其他: □17

「張老師」1980(依舊幫您)專線:請撥簡撥碼 1980,就會有

	-	ě		
1	ŧ	÷	*	١
B.		٦		å

100 年青少年心理健康校園講座意見調查表

	N/A	Þ	
1	4	ŧ	١
			ā

=	的	140	1-7	
D	學	775	女十	

感謝你用心參與此次講座,為瞭解你對本次講座的意見,請依你實際的情形回答,你的意見將是我們未來服務品質的參考,謝謝配合!

谷,你的意見將是我們未來服務品質的參	參考,謝	謝配合	!			
		財團河	去人「强	長老師 」	基金會 敬	上
基本資料 1.學校名稱: ★□ : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 :						
課程部份 (請圈選) 1.講座氣氛 2.講師的表達能力 3.講座內容的豐富度	非常滿意	满意 4 4	尚可 3 3 3	不满意 2 2 2	非常不满意 1 1 1	
4.講座對我的幫助5.整體而言,我對演講的滿意度	5	4	3	2 2	1	
我的青春互動網 (請勾選)						_
5=一直如此 2=經常有 3=有時有 4=不	常有 1=2	從來沒	有	5 4	3 2 1	
1.我會和父母談到心裡的感受或心情						
2.我會與父母聊到學校裡發生的事						
3.當我遇到困難時,會主動告知父母					V I I I	
4.我會與同學、朋友談談我的心情						
5.我常和同學、朋友一起討論功課						
6.我有困難時同學、朋友會主動幫助我						
7. 我與同學(朋友)相處愉快						
8.我和學校老師的互動良好						
9.我會向老師請教課業與生活問題						
10.我會利用課後時間和老師聊天						
♥你是否知道「張老師」1980(依舊幫	您)輔導	專線	: M(1)	是 [[(2)否	
♥當你有煩惱時,你是否願意找「張老	師」幫忙	-你?[四(1)是	$\square(2)$ \exists	5	
 炒你最想要父母對你說那幾句話?(複 №1.你最棒 □2.我好愛你 □3.要認真。 □6.謝謝你的幫忙 □7.你一直在進步 □10.別讓爸媽失望 □11.你是我的乖孩 	念書 ☑4. □8.你真 该子 ☑12	的很貼.我支持	心 □9./ 持你的決	你是我的		
□13.考試考不好沒關係 □14.我知道 □15.我真高興有你這樣的孩子 □16.其	你口狐组	奴カマ			無版記	夏

「張老師」1980(依舊幫您)專線:請撥簡撥碼 1980,就會有人與你談心哦!

章 話: 02-25955161 分機:507.508

臺北市私立稻江高級護理家事職業學校 100學年度青少年心理健康校園講座 調查表分析 【學生知能研習-去去壓力走】

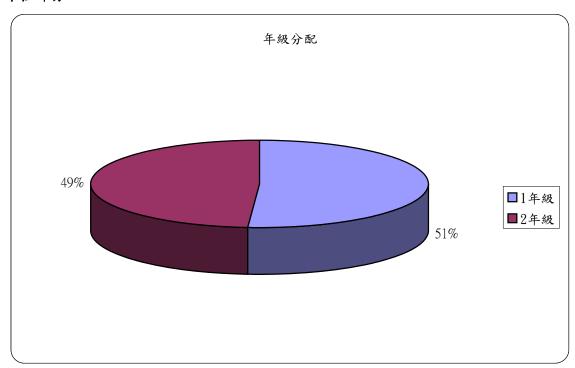
日期:100年09月21日 時間:14:00~16:00

地點:會議室

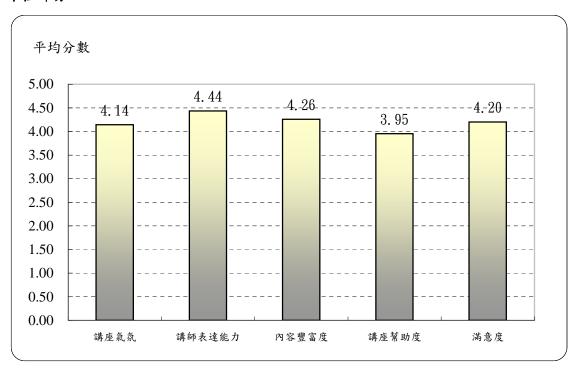
講座:朱芯儀/張老師基金會

參加對象:本校學生共110位,有效問卷96份,各題滿意度平均如下:

課程部分



課程部分



臺北市私立稻江高級護理家事職業學校 100學年度青少年心理健康校園講座 調查表分析 【學生知能研習-去去壓力走】

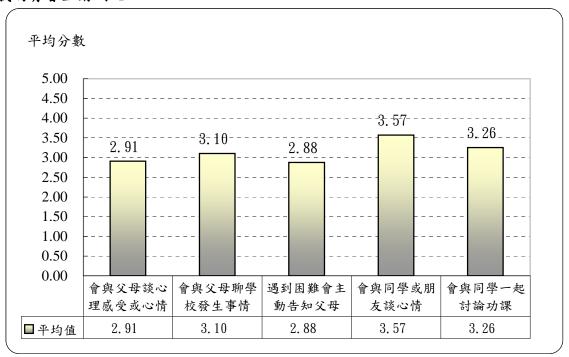
日期:100年09月21日 時間:14:00~16:00

地點:會議室

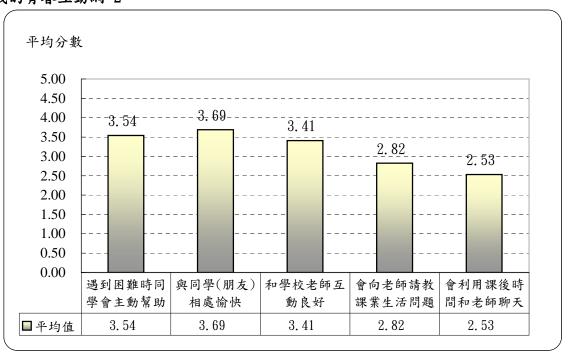
講座:朱芯儀/張老師基金會

參加對象:本校學生共110位,有效問卷96份,各題滿意度平均如下:

我的青春互動網-1



我的青春互動網-2

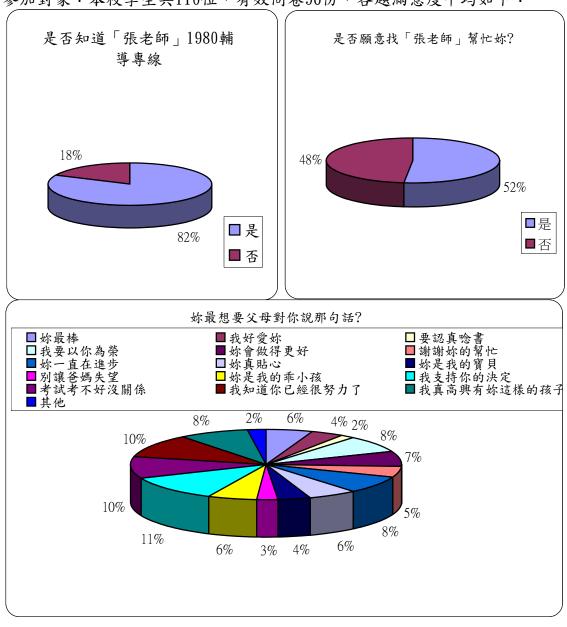


臺北市私立稻江高級護理家事職業學校 100學年度青少年心理健康校園講座 調查表分析 【學生知能研習-去去壓力走】

日期:100年09月21日時間:14:00~16:00 地點:會議室

講座:朱芯儀/張老師基金會

零加對象:本校學生共110位,有效問卷96份,各題滿意度平均如下:



最想要父母對妳說那幾句話?

估的比例最高的分別是:1. 我支持你的決定

- 2. 考試考不好沒關係
- 3. 我知道你已經很努力了
- 其 他:1. 我永遠支持妳,愛你寶貝
 - 2. 我不再管你了
 - 3. 有夢就去追,不要覺得累!
 - 4. 你可以不用去佛堂
 - 5. 我不會在唸妳了
 - 6. 我要幫你加零用錢

臺北市稻江高級護理家事職業學校 100 年度第1學期生命教育學生知能研習

活動名稱	「去去!壓力走!	」對抗壓力有一套	⋚──情緒管理課程
活動時間	100/09/21	活動地點	會議室



朱芯儀講師,15歲因腦瘤失明,珍惜生命永不放棄,目前為諮商心理師。



感謝財團法人張老師基金會協助,學生反應熱烈。