

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)

日 期：100 年 09 月 21 日

時 間：14:00-16:00

主辦單位：輔導室



臺北市民當家熱線

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

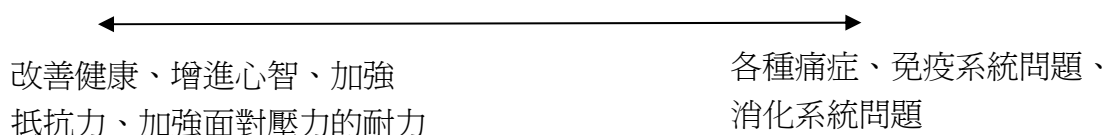
《壓力指數評分表》（由花蓮醫院精神科提供）

- 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。
- 容易為一點小事就生氣，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。

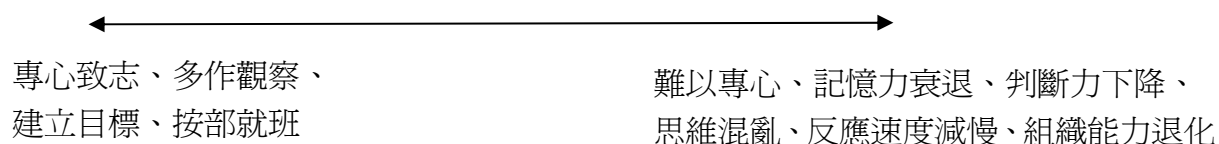
二、你的壓力亮什麼燈？

- (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

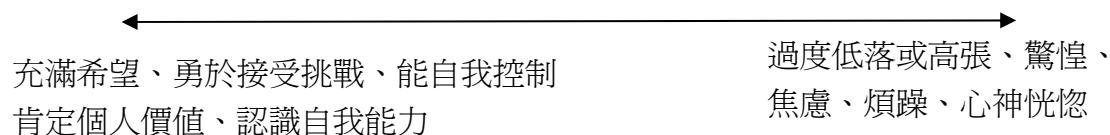
三、壓力的影響--生理



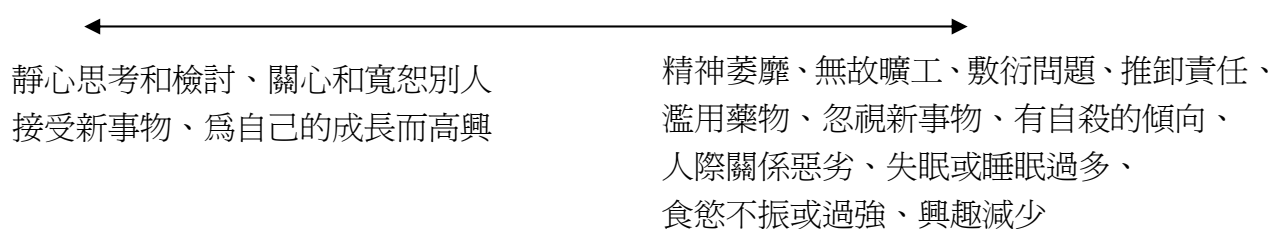
四、壓力的影響—認知



五、壓力的影響—情緒



六、壓力的影響—行爲



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.甩-甩手、甩頭、甩腳；
 - 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



100 年青少年心理健康校園講座意見調查表



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

1. 學校名稱：稻江護家
 2. 學校縣市： (1) 台北市 (2) 新北市
 3. 性別： (1) 男 (2) 女
 4. 年級：高一年級

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

♥ 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：引恆有我在



「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！北路3段55號



100 年青少年心理健康校園講座意見調查表



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

1. 學校名稱：稻江護家
2. 學校縣市： (1) 台北市 (2) 新北市
3. 性別： (1) 男 (2) 女
4. 年級：一 年級

課程部份

(請圈選)

課程部份	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 講座氣氛	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
2. 講師的表達能力	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
3. 講座內容的豐富度	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
4. 講座對我的幫助	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
5. 整體而言，我對演講的滿意度	<input checked="" type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 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=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..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會與父母聊到學校裡發生的事..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 當我遇到困難時，會主動告知父母..... | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我會與同學、朋友談談我的心情..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我常和同學、朋友一起討論功課..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我有困難時同學、朋友會主動幫助我..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我與同學(朋友)相處愉快..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我和學校老師的互動良好..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我會向老師請教課業與生活問題..... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我會利用課後時間和老師聊天..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

♥ 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：抱抱一個

「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！





100 年青少年心理健康校園講座意見調查表



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

1. 學校名稱：稻江護家
 2. 學校縣市： (1) 台北市 (2) 新北市
 3. 性別： (1) 男 (2) 女
 4. 年級：高二 年級

課程部份

(請圈選)

課程部份	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 講座氣氛	<input checked="" type="radio"/> 5	4	3	2	1
2. 講師的表達能力	<input checked="" type="radio"/> 5	4	3	2	1
3. 講座內容的豐富度	<input checked="" type="radio"/> 5	4	3	2	1
4. 講座對我的幫助	<input checked="" type="radio"/> 5	4	3	2	1
5. 整體而言，我對演講的滿意度	<input checked="" type="radio"/> 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=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..... | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會與父母聊到學校裡發生的事..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 當我遇到困難時，會主動告知父母..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我會與同學、朋友談談我的心情..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我常和同學、朋友一起討論功課..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我有困難時同學、朋友會主動幫助我..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我與同學(朋友)相處愉快..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我和學校老師的互動良好..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我會向老師請教課業與生活問題..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我會利用課後時間和老師聊天..... | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

♥ 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：我永遠支持你，愛你寶貝

「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！



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

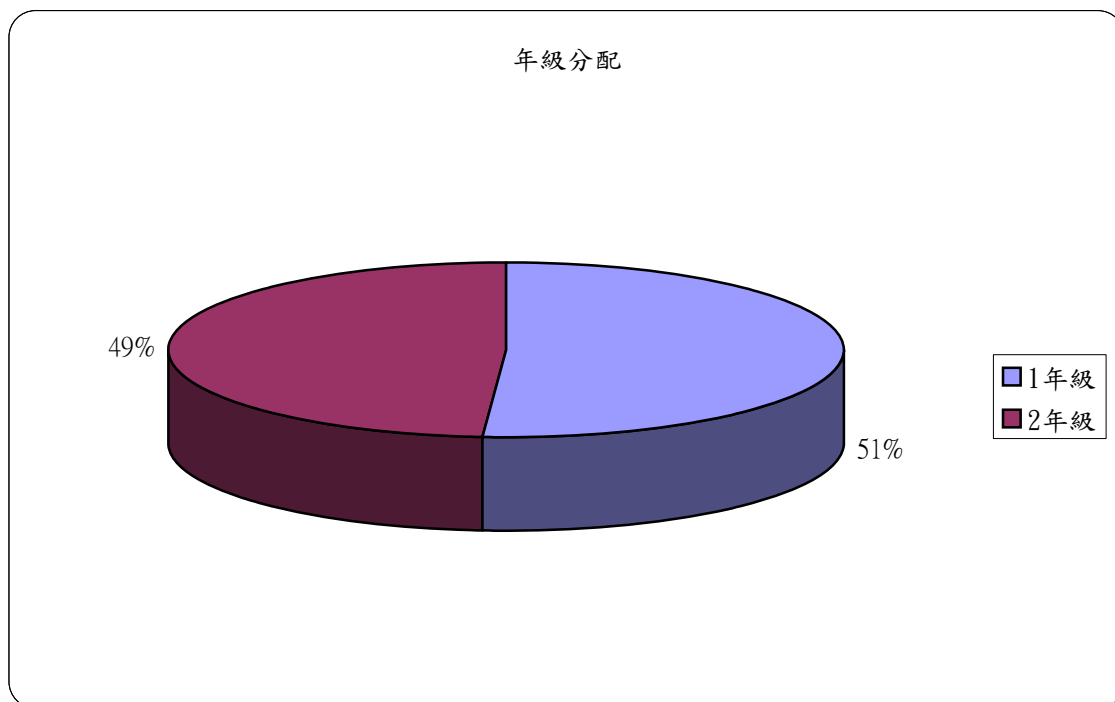
時間：14:00~16:00

地點：會議室

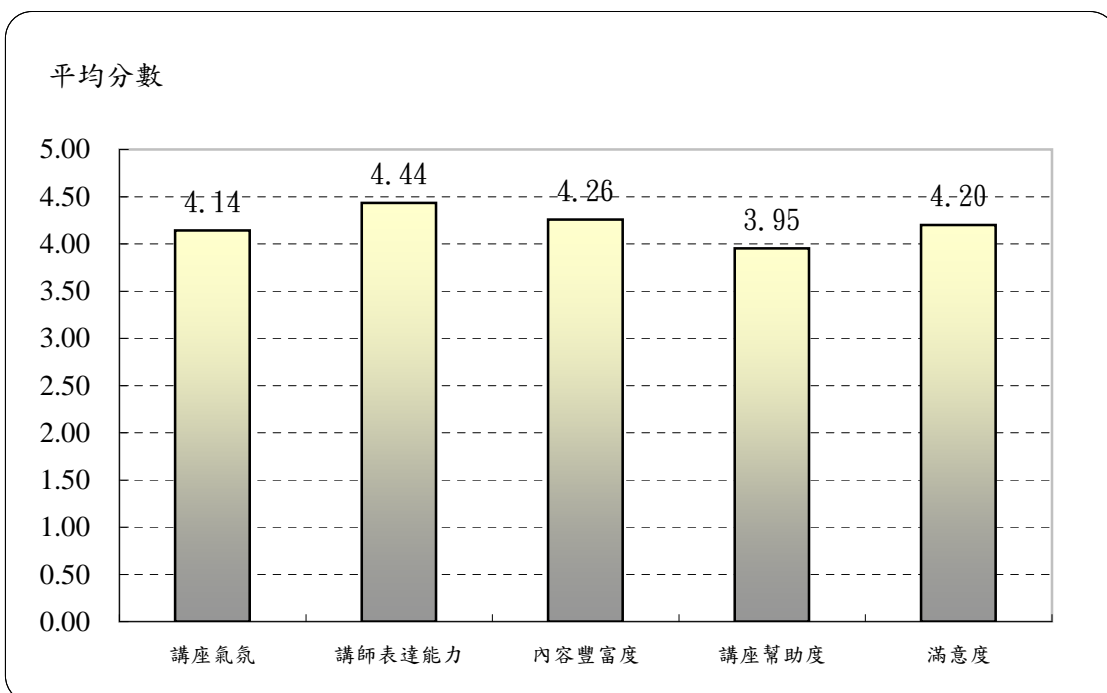
講 座：朱芯儀/張老師基金會

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

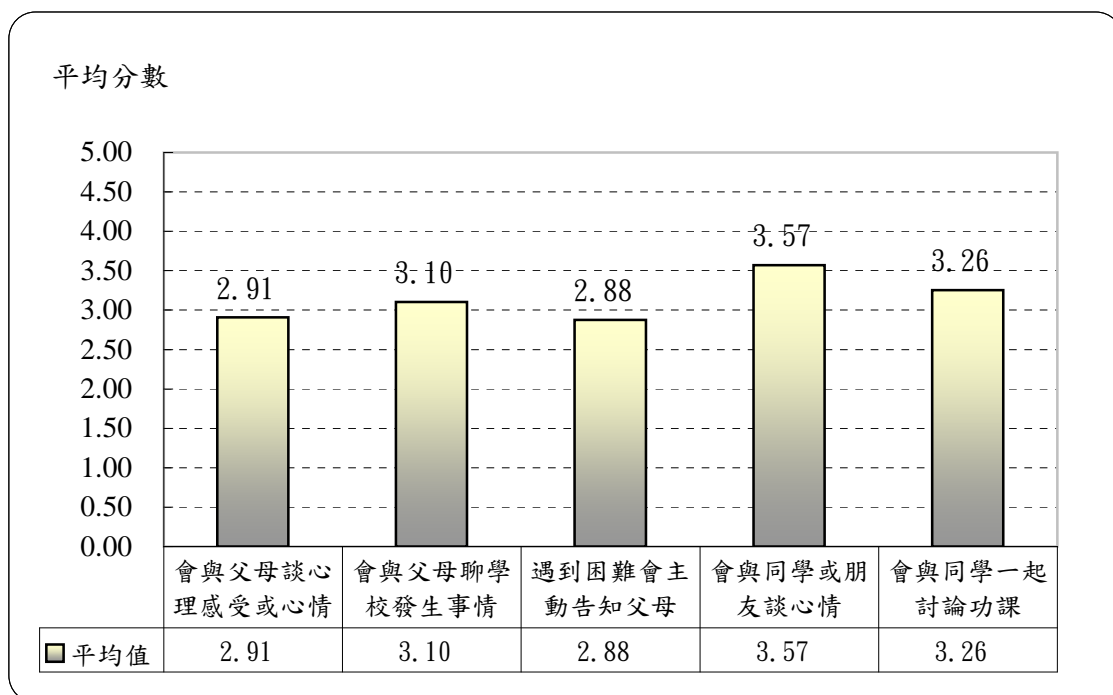
時間：14:00~16:00

地點：會議室

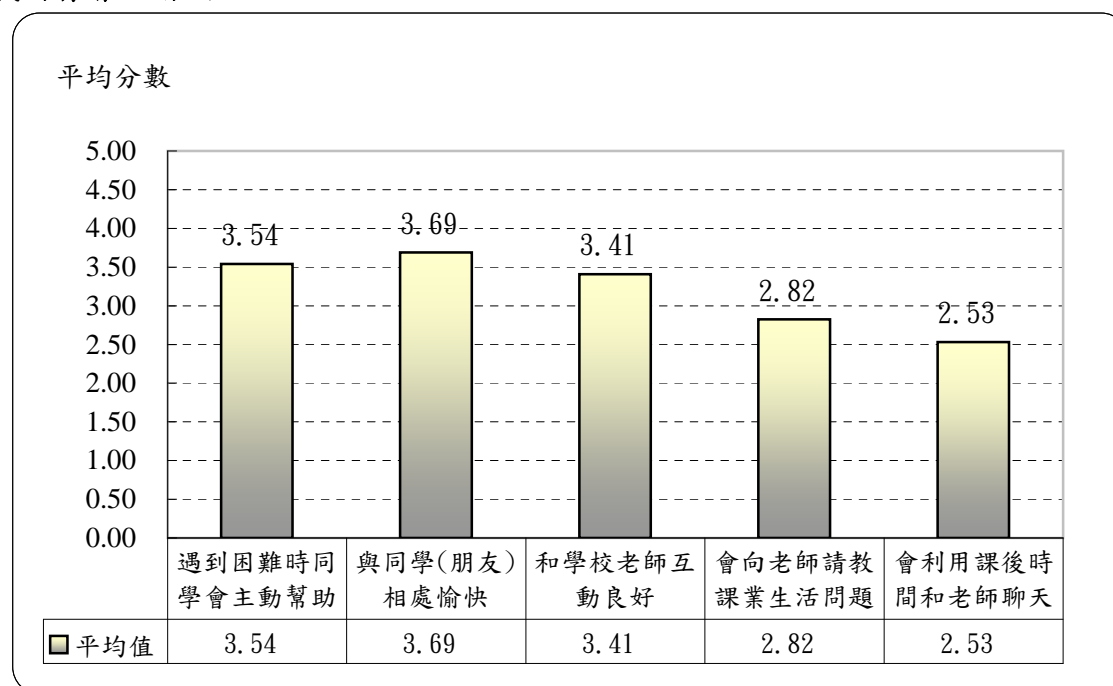
講 座：朱芯儀/張老師基金會

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】

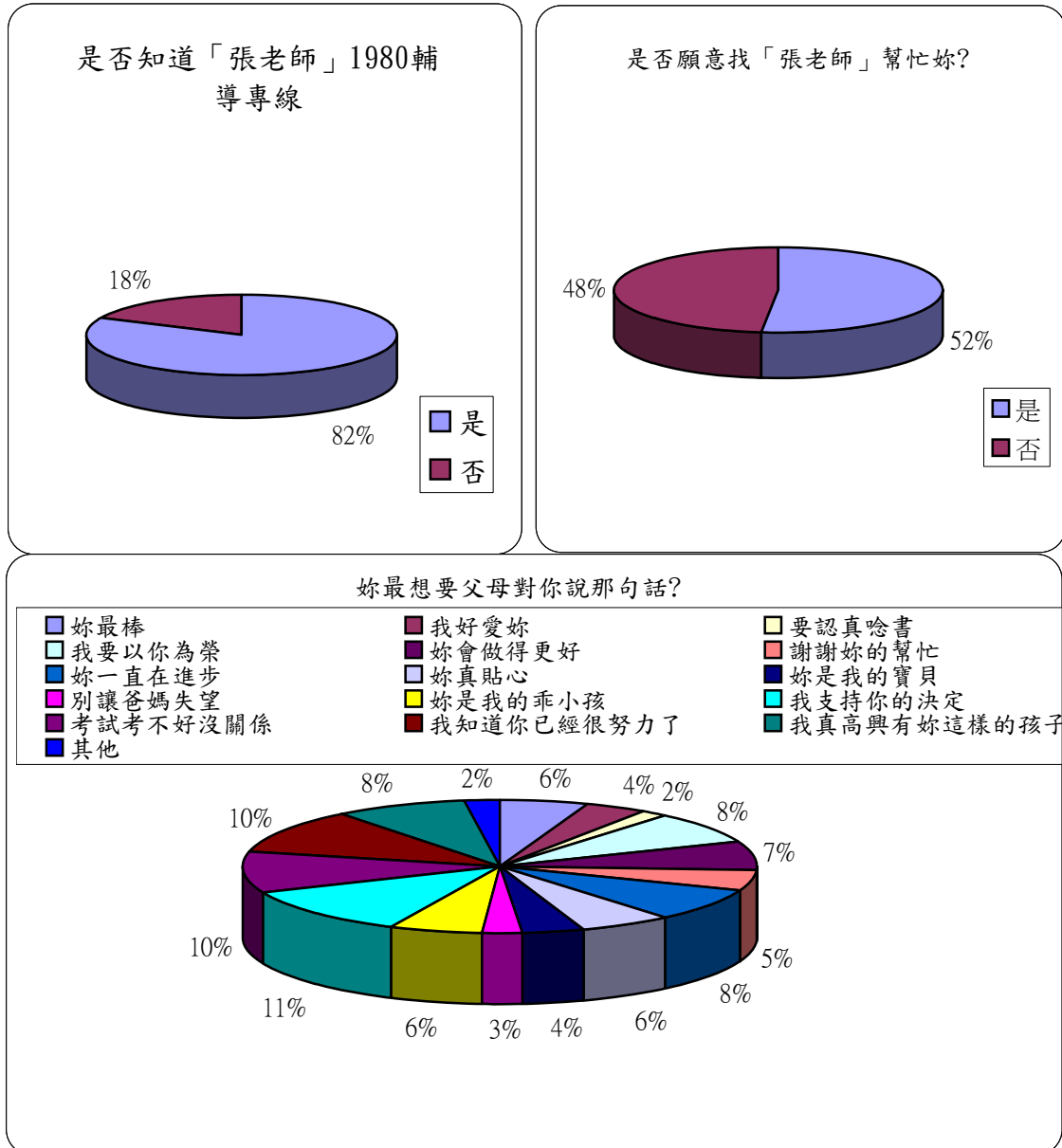
日期：100年09月21日

時間：14:00~16:00

地點：會議室

講 座：朱芯儀/張老師基金會

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：



最想要父母對妳說那幾句話?

- 佔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. 我知道妳已經很努力了

- 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。