

## 輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱	「憂鬱的預防與治療」	活動時間	102年5月22日
承辦單位	資訊科技學位學程	活動地點	B301(視聽教室)
經費支出	<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳	支出金額	補助款：\$3,200
	<input type="checkbox"/> 其他來源：		配合款：

參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	人管學院	資管系	休閒遊憩學程	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學業	師資培育中心	校外人士	合計
教師																												1
學生																												68
幹部																												0
合計																												69

活動內容	<p><b>憂鬱原因</b></p> <p>生物因素 憂鬱與腦內神經細胞間傳遞訊息的化學物質，如：正腎上腺素及血清素失衡有關造成情緒低落，及身體症狀的改變，如：失眠、食慾不振、身體無力感或痠痛等。</p> <p><b>社會因素</b> 某些生活的困境，如失業或某些壓力事件發生，如：失去所愛的人、離婚等，都可能造成憂鬱症。</p> <p><b>憂鬱症的共病~人格違常的特徵</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 缺乏彈性，對壓力適應不良。</li> <li>2. 工作能力及人際關係上所產生的障礙往往比精神官能症者嚴重。</li> <li>3. 遭遇某些狀況總會出現極端反應。</li> <li>4. 推卸責任給他人。</li> </ol> <p><b>常見的自殘行為</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 割腕(用刀、筷子、石片、玻璃碎片割手臂、雙腳、頸部等)</li> <li>2. 吞食較不具毒性的藥物或牙刷、刀片</li> <li>3. 以煙蒂燙傷手臂或其他地方</li> <li>4. 故意撞傷身體</li> <li>5. 刻意的過量飲食拒食</li> <li>6. 以拳頭打自己</li> </ol>
------	--

講座簡介	姓名：蘇俊賢講師	現職：慈惠醫院臨床心理師
	學歷：高雄師範大學輔導研究所碩士	
	經歷：慈惠醫院臨床心理科主任 慈惠醫院臨床心理科督導 高市三民高中駐校心理師 高市勵馨基金會顧問 高雄張老師中心專任張老師	
	其他：	
活動感言	日常生活壓力源是現代人主要壓力來源之一，容易帶給人們負面情緒，一旦情緒管理不當，負性症狀便接踵而至。當感到不快樂時，許多內外資源都是可以善加運用，諸如改變想法、尋求他人協助、採取行動等都是簡而易行且能有效改善憂鬱不快樂的具體方法，這讓我在面對壓力情境時，更懂得採取正確適當的態度去面對並因應。	
具體成果	透過講師之專業學、經歷，讓同學了解從人格的發展會影響一個人的情緒反應，以及與同學們分享紓解壓力與情緒管理的方法，例如調整生活作息、放鬆等，使學生在忙碌繁重的課業壓力下，能夠適時的紓解壓力與調整情緒，讓聽講的學生受益良多。	
檢討建議	本次學輔活動舉辦時間：102年5月22日(星期三)13:00-14:50，地點：視廳教室(B301)，由資訊科技學位學程主辦，計有一場專題演講，就「憂鬱的預防與治療」領域熱烈聆聽，過程圓滿順利，達到輔導學生紓解情緒的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己好過一點，也讓自己更有能量去面對未來。如果紓解情緒的方式只是暫時逃避痛苦，爾後需承受更多的痛苦，這便不是一個合宜的方式。	

# 活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)

(圖一)專題演講



(圖二)用心聆聽



(圖三)全神貫注



(圖四)踴躍提問

