

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳貞暉

會議名稱	107 年度學校護理人員繼續教育研習	主辦單位	臺南市政府教育局 中華民國學校護理人員協進會		
日期	107 年 1 月 25 日 8:00~16:20	承辦單位	學校護理人員協進會臺南市分會	地點	臺南大灣國小

一、會議目的：

- 1、了解相關的心理成長模型與理論，協助學員認識兒童行為困擾背後常見的情緒主題，以利後續協助學生求助。
- 2、讓學員認識壓力的來源，尋找正確調適方法，運用情緒管理與溝通技巧有效紓壓負面情緒，提高自我功能處理及正面能量思考，善用說話技巧達到良性互動溝通，增進人際關係和諧互動與信任。

二、研習議題及內容：

(一)、壓力調適 樂活身心靈 激發新活力—中華民國生命保護協會/蔡松霖講師

- 1、樂觀的心態是最好的手術。
- 2、三大妙招趕走工作壞情緒：
妙招一、丟掉拖延習慣。
妙招二、減少干擾提升專注力。
妙招三、安排休假放鬆身心。
- 3、別當悶燒鍋—3T 原則：Talk—試著說出這些感覺
Touch—保持與朋友的接觸
Transfer—不放棄讓自己快樂的嘗試
- 4、運用腹式呼吸放鬆身心，時間比率為吸氣 4 秒，閉氣 8 秒，吐氣 8 秒，早晚各一次，一次 5 分鐘。
- 5、晚上 9~11 點是淋巴(免疫系統)排毒時間，此時間應安靜或聽音樂。

(二)、與孩子初步建立關係的技巧—衛生福利部嘉南療養院/杜家興 臨床心理科主任

- 1、管教孩子前，先自問三個問題：為甚麼小孩會這麼做？我想要教孩子甚麼？如何教孩子是最好方式？
- 2、了解自己和孩子的情緒，是溝通的第一步。
- 3、改變關鍵階段的當下想法，就能扭轉互動態度：成人先思考自己的過往經驗、孩子現在是右腦發達還是左腦發達？重新調整適合及有助孩子發展的互動模式。

(三)、跟孩子談心情的技巧—衛生福利部嘉南療養院/杜家興 臨床心理科主任

- 1、幫助人的三種方式：
給予教練—提問並分享觀點
給予諮商—引用事實與證據
給予忠告—快速並直指要點
- 2、接納負面情緒是讓自己保持前進的強力方法。運用正念，隨著能拉開一段距離觀看困擾，就較容易解決問題。

三、感想：

學校護理是具高度挑戰性的實務工作，今藉由不斷充實更新專業知識與技能，在面對工作壓力所帶來的心理與生理影響，如何管理自己的情緒，洞察學生的需要並表達關懷，是參加這研習的目的。但要面對學生的種種問題，我越來越覺得不容易了。

學務主任：

學務主任 黃美紅

教務主任

國中部主任 王瑞禪

校長：

光華高中校長 張淑霞