

The background features a white surface with several large, flowing, abstract shapes in light green, light blue, and light purple. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble rays of light or confetti, scattered across the page.

守門員自我照顧與調適

個人履歷

- 背景

東華大學臨床與諮商心理學系

- 現職

臺大竹東分院自殺防治中心



簡介

- 守門員之壓力源
- 經驗之分享
- 各式放鬆技巧
- 實際演練時間



守門員可能面對之壓力源

- 面臨自殺之可能性
- 面臨孩童安為之壓力
- 面臨家屬之壓力



經驗分享

- 面對自殺意念之個案
- 面對自殺未遂之個案
- 面對自殺未遂個案之家屬

The background features several large, flowing, abstract shapes in shades of green, purple, and blue. Interspersed among these are numerous small, yellow, starburst-like shapes that resemble sun rays or sparkles. The overall aesthetic is bright and energetic.

因此，在面對這些壓力後，守門員如何處理自己的壓力呢？



你可以選擇？



各式放鬆技巧

- 肌肉鬆弛法
- 經由數字的放鬆技巧
- 冥想技巧
- 靜覺靜坐
- 生物回饋法
- 飲食、運動的調節法
- 腹式呼吸法

肌肉鬆弛法

- 安排一個舒適的座椅和空間，按照頭、手、軀幹、腳的順序，讓自己的各部位肌肉逐漸緊張再逐漸放鬆。



靜覺靜坐

- 找一個舒適的姿勢位置，閉上雙眼，集中心神想一個字、詞、或聲音、物品，摒棄心中的雜念。

生物回饋法

- 集中身體不同部位，經由想像這些部位沉重感覺隨後有溫暖的感覺。經由回饋儀器的媒介，可以協助了解身體症狀和緊張或焦慮情緒的情形。

飲食、運動的調節法

- 均衡的飲食、適量的運動，有助於壓力的紓解



The background features a white surface with several large, flowing, abstract shapes in light green, light purple, and light blue. Interspersed among these shapes are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble sun rays or decorative elements.

實際演練時間

腹式呼吸

腹式呼吸法

- 先調整出一個你覺得最自在的姿勢好，現在請你閉上眼睛，然後把注意力放在自己的呼吸上，請你把注意力放在自己的呼吸上，請你用心的感受空氣通過你的鼻子，請你用心的感受空氣通過你的鼻子

腹式呼吸法

- 接下來請你把注意力往下移，移到你的胸部，請你用心的感受你的胸部隨著呼吸在起伏，你的胸部隨著你的呼吸很自然地在起伏
- 現在請再把注意力往下移，移到你的腹部，你將會感受到你的腹部也隨著呼吸在起伏，請你用心的感受它，請你用心的感受你的腹部隨著呼吸在起伏，非常的自然，非常的均勻，你的腹部隨著呼吸在起伏，非常的自然，非常的均勻

腹式呼吸法

- 你的腹部隨著呼吸在起伏，越來越均勻，越來越緩慢，你的腹部隨著呼吸在起伏，越來越均勻，越來越緩慢，越來越均勻，越來越緩慢
- 隨著你的呼吸越來越均勻，越來越緩慢，你也會越來越放鬆，越來越放鬆，非常的放鬆

腹式呼吸法

- 請你用心的去體會這種放鬆的感覺，這是一種非常美好的感覺，請你用心的去體會它
- 往後每當你開始注意自己的呼吸，你就會很快地回想起這種美好的感覺，你就會慢慢地進入這種放鬆的狀態
- 好，現在請你繼續均勻的呼吸，然後慢慢地睜開你的眼睛，請你繼續均勻的呼吸，然後慢慢地睜開你的眼睛

The background features several large, flowing, abstract shapes in light green, light blue, and light purple. Interspersed among these are numerous small, yellow, starburst-like shapes, some pointing towards the center and others towards the corners, creating a bright and dynamic feel.

於剛剛放鬆時所感覺
到的經驗為？



充分休息

是一種對身體、心理精神都相當理想的活動。

若能建立一套自己休息和睡眠的習慣方式，也是一種有效的壓力處理方法喔！

The background features three large, stylized swirls in light green, light purple, and light blue. Interspersed among these swirls are several yellow starburst or sunburst shapes, each composed of multiple triangular rays pointing outwards. The overall aesthetic is bright and celebratory.

謝謝聆聽