



心繫心 · 向陽花訊

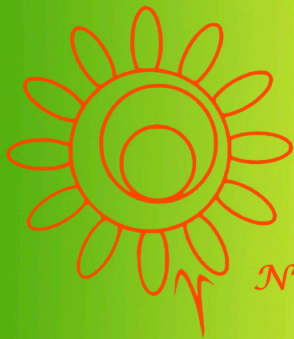
期別：002期

出刊日：97年5月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER



「後軍訓時代」，Coming Soon!

欣聞本校學輔通訊創刊，承蒙學輔組嚴主任邀稿、盛情難卻，身為軍訓老兵，姑以「後軍訓時代」為題略抒己見，盼能拋磚引玉、並請不吝指教。

軍訓制度存在校園，實乃時代的產物、甚至於是歷史的遺留。任一制度的角色設計莫不受思維框架的限制，因此威權時代的軍訓角色，每為後繼者之原罪；縱經社會環境及政策解構之外部客觀因素、乃至於近年軍訓體系自發提升的內省主動動機，此一制度終將走入歷史。或有識者將謂老兵之見過於武斷？凡見諸部頒「推動學輔工作轉型與創新」相關文件者，在在佐證老兵斷言不虛！或有先進將云軍訓同仁貢獻匪淺等，老兵自信吾等兢業從事、係屬軍人天職，如天命在吾，吾等不計毀譽、戮力從公，若形勢在人，則吾等坦然解甲、樂觀其成，因為「那美好的仗我已經打過了；當跑的路我已經跑盡了；所信的道我已經守住了；從此以後，有公義的冠冕為我存留。」至於政策存廢，非老兵所能置喙，亦無意討論矣。

軍訓體系「遇缺不補」政策業已上路多時，本校軍訓人力青黃不接現象亦已成為常態，歷來多項慣常性支援工作更初萌「排擠效應」；日前本部函文各國立大專院校，要求軍訓人員不得兼任導師職務，這對本校現行「從權」之作法無疑是一記警鐘！在學輔工作轉型創新的過程中，軍訓人力的減少、伴隨的是服務能量與工作績效之今非昔比，而替代人力之人事經費遲遲沒有著落…面對軍訓室即將關門熄燈，先進諸君似應有警覺及準備！

說警覺，或許言重了；說準備，才是老兵真正的期盼！當人權變成普世價值、當社會對教育體系的期望與監督愈見嚴謹、當家長與學生對自身權益的意識沛然莫之能禦時，對諸般期待的回應態度、本身即是一項重大的挑戰！輔導與服務學生是全校教職員工共同的責任，當軍訓人員逐漸凋零之時，各項慣常性、支援性工作勢必將逐漸回歸教、總、學、輔等各專職體系，而這項體認、這個心理準備，無疑是後軍訓時代中，校園裡牽涉到學生事務的任一相關部門所無法迴避的。當然，做為老兵、作為中高階軍官、作為受過訓練的軍訓人員，在集結號尚未吹響前，堅守崗位、寸土不失是吾等的天職與素養，期盼在未來可預見的日子裡，能與各位先進並肩齊步，為學生服務及校園安全工作盡力一隅，直至破曉雞啼…

海明威說：「世界如此美麗，值得為它奮鬥」，教育工作是良心事業，是一種功德，是潛移默化、永續經營始能得見成果的長期抗戰；有識者云：現代師者，傳道、授業、解惑、應變也。世道變遷如此快速，青年學子的成長空間需仰賴各位先進的支持及付出才能功德圓滿，因為『義路無風險，只是崎嶇』。末了，謹以 1805 年特拉法岬海戰前，大英名將納爾遜以旗號昭告全軍：「英國期望每一個人恪盡職責 (England expects that every man will do his duty.)」片語相勉；老兵拾人牙慧，亦請各位先進、同仁深思，念茲在茲、拳拳服膺，如是，則國家幸甚、學子之福！

老兵 高嶸峰 謹識

青少年憂鬱情緒之探討及輔導

常有人形容青少年的煩惱是「年少不識愁滋味，為賦新辭強說愁。」但是以青少年的觀點來看自己的生活，可能他們自己所認為的壓力不會比成人小。他們的生活由家庭、學業、人際佔了絕大部分，其中一部分出了問題，總是會影響他們的情緒及日常生活表現。

憂鬱情緒不見得就是罹患了憂鬱症，有時一些學者會以情緒低落去取代憂鬱情緒這個名詞，因為會擔心與憂鬱症造成混淆。一時的情緒低落，可能學生自己找個人訴苦或是休息、從事一些休閒娛樂就可以解除，並不會對生活功能造成太大的損害。但若是長期籠罩在憂鬱的情形下，甚至影響了生活功能，可能就需要鼓勵學生向專家諮詢，進一步了解自己的狀況。

學生是否罹患憂鬱症的判斷，可參考精神疾病診斷準則手冊。根據手冊記載，符合憂鬱症的銜鑑準則，須至少在兩週內，同時呈現下列症狀五項或五項以上，且呈現由原先功能的改變：(孔繁鐘、孔繁錦譯, 2004)

1. 憂鬱心情。
2. 失去興趣或喜樂。
3. 明顯的體重下降或增加，或是幾乎每日食慾都有改變。
4. 幾乎每日失眠或嗜睡。
5. 幾乎每日疲累或失去活力。
6. 幾乎每日精運動性激動或遲滯。
7. 思考能力或專注力減退。
8. 反覆有死亡的念頭或計劃。
9. 無價值感。

導師若發現學生有情緒低落的狀況，可參考以下輔導策略：

1. 提供情緒支持：試著傾聽及同理學生的情緒狀況，適時給予情緒支持。
2. 協助學生發展適當的休閒活動抒解壓力。
3. 鼓勵學生建立適度的社交活動。
4. 推薦學生至學生諮商輔導組預約晤談。
5. 若導師在協助學生處理情緒上有需要任何專業諮詢，歡迎至學生諮商輔導組預約中國醫藥大學吳博倫醫師諮詢，以利進一步協助學生。
6. 學生諮商輔導組備有多種心理測驗，可供學生利用，以了解自己的身心狀況。



學輔組活動花絮：

1. 4月13日 空專和空院資源教室講座「兩性平等-預約幸福」
2. 4月17日 輔導老師期中座談會 - 「學生心理輔導中的倫理議題」
3. 4月19日 進修部、進修學院暨進專資源教室「就業資源說明會」
4. 4月20日 襪娃娃手作坊體驗營活動
5. 4月21日 心理衛生講座週(一) - 如何做快樂的人
6. 4月22日 心理衛生講座週(二) - 生活調色盤：談情緒
7. 4月23日 心理衛生講座週(三) - 心靈轉個彎
8. 4月25日 心理衛生講座週(四) - 情緒的迷幻森林
9. 4月24日 日間部資源教室慶生會暨串珠教學

學輔組活動預告：

「學務處學生諮商輔導組暨資源教室生命教育宣導週」活動表

- 5月12日 12:00-13:00 開幕式+餐會
13:20-16:30 視障按摩+愛的義賣
- 5月13日 12:00-13:00 口足畫家現場表演
12:00-16:30 視障按摩+愛的義賣
- 5月14日 12:00-13:00 礙的初體驗第一彈(個別學生闖關活動)
15:10-17:00 礙的班級體驗 PART 1(班級學生闖關活動)
- 5月15日 12:00-13:00 礙的初體驗第二彈(個別學生闖關活動)
15:10-17:00 礙的班級體驗 PART 2(班級學生闖關活動)
- 5月16日 12:00-15:00 集發票轉好運+愛的義賣

歡迎各位老師參加我們的活動，也麻煩各位老師鼓勵班上學生參加我們的闖關活動，參加闖關的同學都可以得到精美紀念品哦！預約報名電話：2219-5248，

校內分機 5248 洽詢報名。



學輔組心理衛生講座週活動花絮照片：



97. 4. 23 校長及學務長蒞臨致詞



97. 4. 25 詹心理師精彩的演講與學生熱烈互動