

～101年度教學醫院教學費用補助計畫～

✦ 教學師資工作坊

～臨床教師身心壓力與調適



慈惠醫院 臨床心理科
講者：胡欣玫 臨床心理師

聯絡電話：07-7030315 # 3124

E-mail：meihu1109@gmail.com

2012/10/27

現任：

- 慈惠醫院臨床心理師
- 喜憨兒社會福利基金會社區照護中心團體課程講師
- 高雄市衛生局社區身心治療及輔導教育團體課程講師

學歷：

- 輔仁大學醫學院臨床心理學系碩士班

經歷：

- 圓夢社區復健中心團體課程講師
- 輔英科技大學-全程學習與職涯輔導強化計畫活動講師
- 和春技術學院-核心職能課程代課老師
- 美和科技大學-活力心靈種子學生培訓課程講師
- 喜憨兒社會福利基金會社區照護中心-外聘督導
- 台北「張老師」諮商輔導中心-資深督導、義務張老師、團體輔導員
- 犯罪被害人保護協會板橋分會-受保護人團體心理輔導講師
- 義務張老師儲備訓練-自我探索團體-團體課程Leader
- 北投國中、新民國中、二重國中、明湖國中-團體課程講師

專長：鑑定&治療

- 兒童青少年以及成人之心理諮商輔導、心理衡鑑與心理治療、司法鑑定
- 團體與個別諮商、心理治療之督導；人際溝通、兩性關係、心理成長、親職教育、成癮防治、情緒管理、壓力調適、悲傷或創傷輔導、生涯輔導、自我成長、探索教育、生理回饋放鬆訓練、家族婚姻治療與親職諮詢
- 社區、學校、機構與醫院之心理衛生講座、專題演講



臨床教師身心壓力與調適

何謂壓力(Stress)？

- ✦ 個人與環境的交互關係，當此種關係被個人評估為超出其**能力資源**或會**危害其幸福感**時（Folkman & Larazus, 1986）
- ✦ 個體生理或心理感受到**威脅**時的一種**緊張狀態**，使人在情緒產生不愉快或痛苦的感受，具有**警示**的功能（張氏心理學辭典）

臨床教師身心壓力與調適

壓力因子

- #生理：疾病、健康…
- #心理：自尊、憂鬱、焦慮…
- #社會：家庭、人際、工作、感情
- #靈性、哲學：生命的意義、生存的目的、價值感、生死…)

臨床教師身心壓力與調適

壓力的內在危險因子

1. 拼命三郎/娘
2. 好好先生/小姐（人際拒絕困難）
3. 追求完美、高標準
4. 逃避、拖延習慣
5. 負面思考（悲觀或災難化想法）
6. 低挫折容忍力（容易放棄、缺乏耐心與持續度、認為注定會失敗）

臨床教師身心壓力與調適

壓力與疾病



- ✦ 壓力之所以危害人體，是在壓力過大，或持續過久，或次數（發生頻率）過多時
- ✦ 大約有八成的病人，所罹患的疾病與壓力有關（安法診所院長-王桂良）。
- ✦ 《壓力管理》：書中列舉與壓力有關的疾病：癌症、高血壓、中風、冠狀動脈心臟病、氣喘、腸胃潰瘍…（傑洛Jerrold S. Greenbery）；癌症、腦血管疾病、心臟病-國人十大死因前幾名。

臨床教師身心壓力與調適

壓力反應(一)

生理(身體)反應：

- ✱ 頭痛、頭暈
- ✱ 疲勞、眼壓高或酸痛
- ✱ 心血管問題：血壓上升、心悸、狹心症、心肌梗塞
- ✱ 呼吸急促、氣喘、胸痛、胸悶
- ✱ 口乾舌燥、口吃、冒冷汗
- ✱ 腹瀉、便秘、胃/十二指腸潰瘍
- ✱ 食慾不振或暴飲暴食
- ✱ 失眠或嗜睡、經期紊亂
- ✱ 肌肉緊張或疼痛、肩頸僵硬

心理反應：

- ✱ 鬱悶低落或煩噪
- ✱ 緊張焦慮、驚慌、不安
- ✱ 激動、暴躁易怒
- ✱ 哭泣
- ✱ 煩惱、痛苦
- ✱ 敏感神經質、易受驚嚇
- ✱ 挫折失敗感

臨床教師身心壓力與調適

壓力反應（二）

行為反應

- ✦ 話量增加或減少
- ✦ 興趣下降、提不起勁
- ✦ 退縮、逃避
- ✦ 人際衝突、爭執挑剔
- ✦ 刺激物質需求（咖啡因、尼古丁、酒精、毒品…）
- ✦ 衝動、古怪或傷害性行為
- ✦ 坐立不安、瞎忙
- ✦ 做事沒耐心或難持續

認知反應

- ✦ 做事猶疑不決、難以判斷或做決定
- ✦ 記憶力差、健忘
- ✦ 難以集中注意力
- ✦ 負面思考、悲觀或災難式想法
- ✦ 思想混亂
- ✦ 缺乏自信

你壓力過高嗎？

～檢核你的壓力指數

1. 消化不良(腹瀉、便秘)
2. 胃口不好
3. 難以入睡、或半夜睡醒未能再入睡
4. 不依賴藥物或酒精不能入睡
5. 頭暈眼花
6. 無故冒汗
7. 心悸
8. 時常感到疲倦
9. 猶疑不決
10. 對身邊事物失去滿足感或成功感
11. 感到失望、無助
12. 事事提不起勁、身心疲累
13. 感覺沒有出路
14. 感覺做所有事情都出錯
15. 不耐煩、易發脾氣

以上若出現**13個或以上**
→已亮起危險警號，極可能對壓力有負面反應

臨床教師身心壓力與調適

我的壓力源……

- # 工作負荷量、職場壓力
- # 健康問題與醫療
- # 家庭人際互動
- # 求學進修
- # 生活變遷
- # 生活品質
- # 經濟
- # 環境
- # 其他…

臨床教師身心壓力與調適

臨床教師可能的身心壓力來源

- # 整體社會環境
 - # 所屬醫事職類的特殊性
 - # 醫院組織特性
 - # 單位工作環境
 - # 個人因素
- 個人無法改變與控制
- 個人部分可以改變與控制
- 個人因素 → 個人可以改變與控制

臨床教師身心壓力與調適

身心壓力與職業倦怠

- ✦ 「**職業倦怠 (burnout)**」：工作本身讓個體之精力、體力或身體其他資源耗用過度，造成身體匱乏、體力耗盡或精神衰竭，致使個體在工作中呈現**束手無策**及**情緒耗竭**的狀態」(Burke & Greenglass, 2001; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001)。
- ✦ **身心壓力**越大；**職業倦怠**感越高。

臨床教師身心壓力與調適

你職業倦怠了嗎？

- ✱ 情緒開始耗竭：包括**身體**與**心理**的耗竭，前者包括常感精疲力竭、體力衰退、疲憊不堪；後者情緒易怒、喪失信任感、喪失樂趣及疲倦感
- ✱ 出現去人性化現象：喪失原有**服務熱忱**與**服務態度**，以不適當的服務態度對待病人、學員及同事
- ✱ 個人成就感降低：對自我與工作**成就感**覺得沮喪、退縮、失敗、無力、缺乏因應能力

臨床教師身心壓力與調適

與教學有關的壓力來源

環境因素：

- ✦ 評鑑壓力
- ✦ 教學負荷太大
- ✦ 師資培育制度不完整
- ✦ 缺乏主管的鼓勵與支持
- ✦ 教學成效與職務升遷無關

個人因素：

- ✦ 專業知識不足
- ✦ 教學技巧不足
- ✦ 人際溝通技巧不足
- ✦ 缺乏個人壓力調適方法
- ✦ 對教學醫院教學費用補助計畫認識不足

臨床教師身心壓力與調適

調適身心壓力的有效策略

#問題解決法（Problem solving）

#情緒紓解法（Emotional processing）

員工諮商！？

臨床教師身心壓力與調適

醫策會目前提供的問題解決法

※辦理「**教學師資工作坊**」，希望：

1. 臨床教師完整認識教學醫院**教學費用補助計畫**
2. 了解各醫事職類臨床教師的**教學現況**與**身心壓力**
3. 提供跨院跨職類臨床教師進行**經驗分享**與**情感交流**
4. 邀請講師提供臨床教師**身心壓力調適**的方法

※辦理「**師資培育制度認證**」，鼓勵教學醫院、各醫事職類學會、全國聯合會辦理提升臨床教師**專業知識**、**核心能力**及**教學技巧**等課程。

如何化壓力為助力～

改變對問題的看法（轉念）

- # Albert Ellis：[想法]所決定事情好壞
改變不正確想法→改變情緒、行為
- # 正向思考：嘗試從不同角度看事情

情緒紓解法 (Emotional processing)

你的舒壓方式為何？

- ✦ 瘋狂購物
- ✦ 大吃大喝、暴飲暴食
- ✦ SPA、按摩放鬆
- ✦ 運動、休閒娛樂
- ✦ 遷怒親友
- ✦ 狂睡
- ✦ 其他.....

臨床教師身心壓力與調適

情緒紓解法 (Emotional processing)

～壓力與情緒調適的功能

- ✦ 你花多少時間在自我照顧上呢？
- ✦ 有效的『情緒與壓力管理』能適當宣洩與紓解情緒困擾、幫助問題解決、促進判斷力與決策力、助於溝通表達與關係建立、預防身心疾病、提升自我效能、避免職業倦怠等功能。

臨床教師身心壓力與調適

化解壓力20妙招

～譚健民醫師

- # 1. 早起15分鐘
- # 2. 改善外表
- # 3. 把家裡或工作的環境整理一番
- # 4. 家電、器具損壞馬上修理或換新
- # 5. 和樂天派的人做朋友
- # 6. 凡事事先計劃
- # 7. 做事一件一件來
- # 8. 討厭的工作儘早做完

臨床教師身心壓力與調適

化解壓力20妙招

～譚健民醫師

- # 9. 懂得變通
- # 10. 把問題說出來和朋友討論
- # 11. 每天做一、兩件你最喜歡的事情
- # 12. 每天留給自己片刻寧靜
- # 13. 不能依賴「記憶」
- # 14. 試著放鬆肌肉，做幾個深呼吸
- # 15. 學會說「不」
- # 16. 碰到必須大排長龍的情形，不要不耐煩

臨床教師身心壓力與調適

化解壓力20妙招

～譚健民醫師

- # 17. 感到四周聲音過於嘈雜時，可戴上耳塞
- # 18. 洗個熱水澡鬆弛情緒→夏季可改採冷水浴
- # 19. 就寢前，先將第二天生活做一計劃，包括：
進餐、衣著
- # 20. 睡眠充足→缺乏睡眠會使人變得焦慮、煩躁易怒

臨床教師身心壓力與調適

簡單的放鬆撇步～腹式呼吸法

腹式呼吸練習——坐式



身體微後仰，坐於椅子，以鼻子吸氣，同時腹部突出。空氣自然地進入肺部深處，乃至於腹部。



坐於椅上，一手輕放胸口，一手置於腹部，「呵，呵，呵！」發聲笑出，腹部凹陷，將所有的氣吐出。氣由口呼出。

臨床教師身心壓力與調適

簡單的放鬆撇步～腹式呼吸法

腹式呼吸練習——仰臥



吸氣時胸部放鬆，腹部緩緩挺出，空氣由鼻吸入，深入腹部，感覺到放在腹部的手被推出，而放在胸部的手則不動。維持輕鬆，以細、長、慢、勻為理想，但不必勉強，以自然為原則。

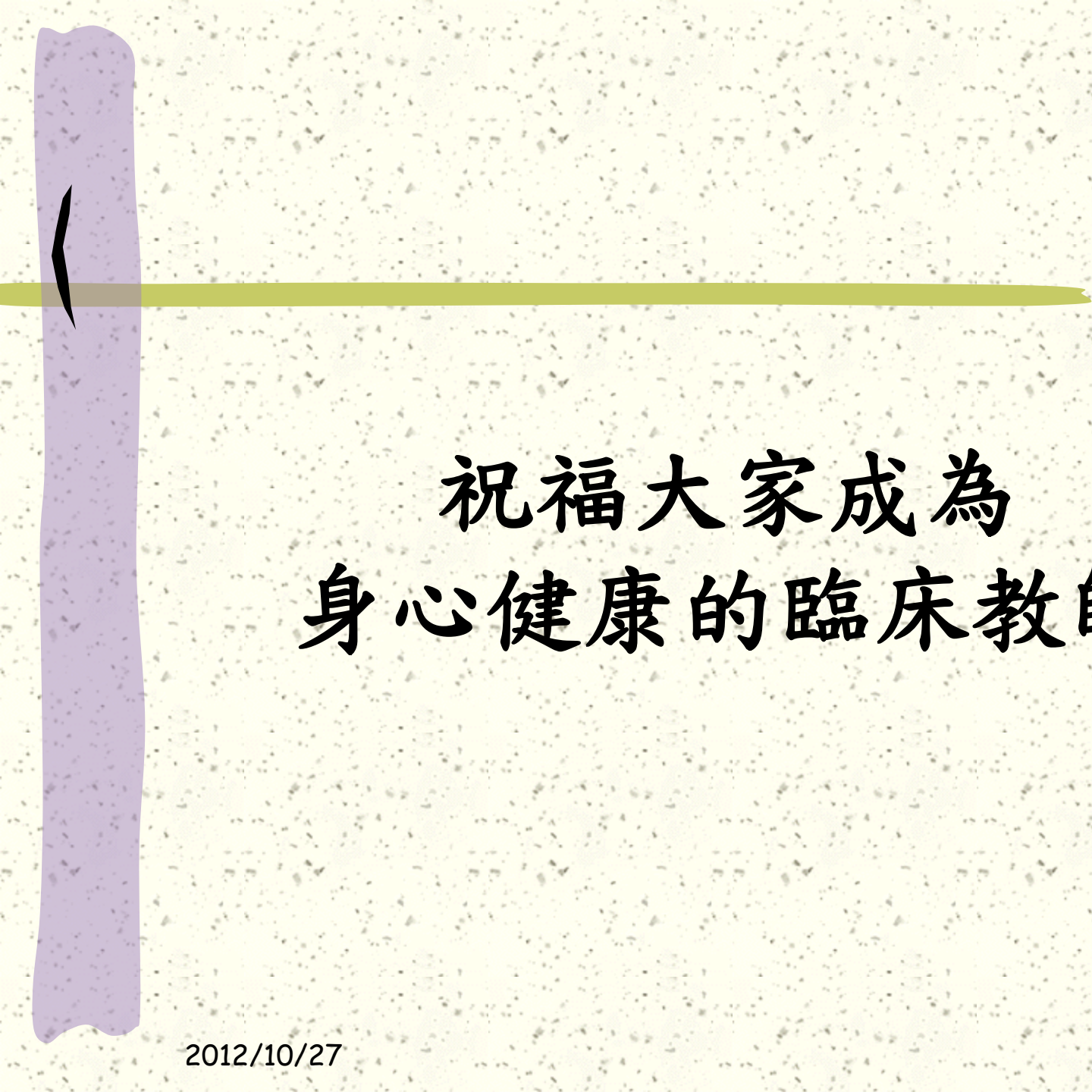


吐氣時胸部放鬆，腹部凹入，緩緩下沈，給予內臟適當運動，並推使橫膈膜上升，氣由口緩緩吐出，以盡量吐盡為原則。感覺到放在腹部的手隨之沈下，而放在胸部的手則不動。

臨床教師身心壓力與調適

健康的身心壓力調適～

- # 工作之餘別忘了好好照顧自己喔！
- # 健康就是財富！



祝福大家成為
身心健康的臨床教師

Q&A時間

謝謝聆聽 . . .

Thank you for your attention!

～歡迎踴躍提問或分享喔～