**109年度「大專校院導師輔導知能與實務經驗研討會」實施計畫**

1. **依據：**

108年11月6日臺教學(二)字第1080160200號書函「教育部109年

度補助大專校院辦理學生事務工作計畫」案辦理。

**貳、目的：**

學生事務處為充實及提升學務人員及導師輔導知能，讓學務人員及導師能進而陪伴學生且提供有效協助，促進本校師生更緊密的交流，以增能性的專題演講、分享與體驗活動及綜合座談等方式實施，期許透過本次活動，提升導師與學務人員防治學生自殺的專業知能，以期減少校園中不必要的遺憾。

**參、計畫說明：**一、指導單位：教育部、中區大專校院學生事務工作協調聯絡中心  
二、主辦單位：國立彰化師範大學學務處  
三、研習時間：109年8月20日（星期四）09:00至16:30。

四、研習地點：國立彰化師範大學進德校區學生活動中心演講廳。

五、參加對象：各大專校院導師、學務人員等名額共80人(本活動以中區大專校院相關人員優先）。

肆、實施方式

一、專題演講:  
解析APP世代自殺心理：破解網路遊戲成癮、預防數位身心症狀，從精神醫學解析自殺；同時深入了解網路成癮，社群依賴與自殺的關聯性，將在此專題中深入解析。

二、分享與體驗活動:  
主題為預防自殺的三力自癒法，並透過講師分享防治自殺策略，練習三力自癒法與自己的身體對話，找回身心靈的平靜，穩定情緒，減輕憂鬱。

三、實務工作經驗分享、綜合座談。

伍、議程表:

教育部109年度補助大專校院學生事務工作計畫

「大專校院導師輔導知能與實務經驗研討會」議程表

日期：109年8月20日(星期四) 地點：本校進德校區學生活動中心1樓演講廳

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 項目 | 說明 | 講 師/主持人 | 地點 |
| 09:00  |  09:40 | **報到** | 報到、領取資料 | | 活動中心  1樓演講廳 |
| 09:40  |  10:10 | **開幕式** | 一、師長致詞勉勵  二、大合照 | 主持人：本校師長 | 同上 |
| 10:20  |  11:50 | **專題**  **演講** | 解析APP世代自殺心理  1.從精神醫學解析自殺  2.談遊戲成癮、社群媒體依賴與自殺 | 主持人：本校師長  主講人：張立人醫師 | 同上 |
| 12:00  |  13:30 | **用餐**  **時間** | 補充能量，小憩一下 | | 活動中心  湖畔廣場 |
| 13:40  |  15:10 | **分享與體驗 活動** | 數位世代自殺防治策略分享─  成為珍愛生命守門人，學習減輕憂鬱、預防自殺的三力自癒法 | 主持人：本校師長  主講人：張立人醫師 | 活動中心  1樓演講廳 |
| 15:20  |  16:20 | **綜合**  **座談** | 實務工作分享討論/Q&A及茶敘 | 主持人：本校師長 | 同上 |
| 16:30 | **賦歸** | 簽退 |  | 同上 |

陸、預期成效:

一、當今網路及社群軟體與生活已密不可分，你我或是下一代都可能是網路成癮一族，並深受網路言論影響或社群壓力造成精神抑鬱，處理校園裡學生的心理健康危機儼然成為未來不可忽視的問題，透過了解其成因來預防及減少數位時代所帶來的心理健康危機。

二、藉由教學三力自癒力及分享防治自殺策略，讓導師們可以將所學帶回校園，進而陪伴與支持學生；鼓勵學生藉由正向的放鬆來紓解日常的壓力及鬱悶，並提出有效援助，盡所能不讓學生因絕望而選擇終結生命一路。

三、藉由實務分享與校際間交流，促進學務人員與導師的經驗傳承 。

柒、其他

一、報名作業自即日起至8月4日(星期二)止，(若提前額滿將不再受理報名)，參加人員請逕自<https://reurl.cc/QdoeK2> 線上報名。錄取者另寄行前通知，並請於報名後注意電子郵件。

二、交通資訊:   
（一）公布於本活動報名網頁及本校電子公告。  
（二）接駁車：於彰化火車站及台中高鐵站備有接駁車，接駁時間另公布於報名網頁及本校電子公告。

三、聯絡資訊

聯絡人：國立彰化師範大學 學生事務處生活輔導組   
鄭伊玲小姐/陳玥鴻小姐

電 話: 04-7232105轉5719/5705

E-mail：[may@cc.ncue.edu.tw](mailto:may@cc.ncue.edu.tw) / [cjlz13@cc.ncue.edu.tw](mailto:cjlz13@cc.ncue.edu.tw)

四、為響應環保，敬請與會人員攜帶餐具及水杯。

捌、本活動計畫經教育部核定後施行辦理，如有未盡事宜，得權宜補充修訂之。

玖、講者介紹

**張立人醫師**　　 國立臺灣大學醫學系暨中國文學系輔系畢業，歷任臺大醫院主治醫師暨主任、臺大醫學系講師，長期鑽研網路數位科技對身心健康的衝擊，善用多元治療模式改善網路遊戲成癮，為台灣網路成癮防治學會首屆理事，所著《上網不上癮：給網路族的心靈處方》，榮獲衛生福利部優良健康讀物推介獎，是台灣網路成癮防治的暢銷書籍。  
  
　　張醫師專精整合醫學，獨步全球地提出「正念力 × 好眠力 × 好食力」的「三力自癒法」，結合功能醫學檢測、營養醫學策略與深度心理諮詢，改善網路數位時代常見的身心困擾，包括：腦疲勞、自律神經失調、睡眠障礙、肥胖、代謝症候群、過敏與皮膚症狀等。  
  
　　作品包括：《APP 世代在想什麼？破解網路遊戲成癮、預防數位身心症狀》《上網不上癮：給網路族的心靈處方》、《終結腦疲勞！台大醫師的高效三力自癒法》、《大腦營養學全書》、《在工作中自我療癒》、《生活，依然美好》、《25 個心靈處方》、《如何用詩塗抹傷口？》（詩集）。有個人部落格及臉書粉絲專頁「張立人的祕密書齋」。