

檔 號：

保存年限：

國立彰化師範大學 函

地址：500彰化市進德路一號
聯絡人：陳玥鴻
聯絡電話：04-7232105#5705
電子信箱：cjlz13@cc.ncue.edu.tw

裝

受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國109年6月30日

發文字號：學務字第1090200292號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (109063000006_A095K0000Q109020029200-1.odt)

主旨：檢送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，惠請派員參加，請查照。

說明：

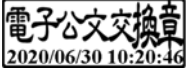
- 一、依據教育部109年3月18日臺教學(二)字第1090041078G號函「教育部109年度補助大專校院辦理學生事務工作計畫」案辦理。
- 二、旨揭研習訂於109年8月20日(星期四)於本校進德校區學生活動中心1樓演講廳辦理，邀請各大專校院導師、學務人員等名額共80人(本活動以中區大專校院相關人員優先)。
- 三、報名作業自即日起至8月4日止，若提前額滿則不再接受報名，參加人員請逕自<https://reurl.cc/QdoeK2>線上報名，交通方式與接駁時間如下：
 - (一)搭乘高鐵至台中高鐵站：請於早上9時於2樓4A出口集合。
 - (二)搭乘台鐵至彰化火車站：請於早上9時20分於剪票出口處集合。
 - (三)自行開車：請依循指示與導引停放於本校地下停車場，本校地圖及交通路線請參閱報名頁面。
- 四、研習人員請所屬單位核予公(差)假前往，差旅費由原單位依規定支給；全程參與者可認證【公務人員終身學習】研習時數，相關研習內容逕請自行參閱附檔計畫。

訂

線

收文文號：1090006760

正本：公私立大專校院

副本：電子公文交換
2020/06/30 10:20:46

裝

訂

線

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

畫

壹、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	報到	報到、領取資料		活動中心 1 樓演講 廳
09:40				
09:40	開幕式	一、師長致詞勉勵 二、大合照	主持人：本校師長	同上
10:10				
10:20	專題	解析 APP 世代自殺心理	主持人：本校師長	同上
	演講	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	主講人：張立人醫師	
11:50				

12:00	用餐	補充能量，小憩一下		活動中心
	時間			湖畔廣場
13:30				
13:40	分享與	數位世代自殺防治策略分享一	主持人：本校師長	活動中心
	體驗	成為珍愛生命守門人，學習減	主講人：張立人醫師	1樓演講
15:10	活動	輕憂鬱、預防自殺的三力自癒		廳
		法		
15:20	綜合	實務工作分享討論/Q&A 及茶	主持人：本校師長	同上
	座談	敘		
16:20				
	賦歸	簽退		同上
16:30				

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/QdooK2> 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 / 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」。

