

幸福的人生方向盤~談心理健康與自我照顧

★活動日期：100年03月22日(二)

★活動地點：學習中心

★主講人：吳珮瑤老師

時間還沒到呢！就見諮輔志工的同學們提早來幫忙。

「我來整理講義與回饋表，你來擺筆放整齊」 分工合作，協助報到。



參與的同學一到會場門口 就聽見諮輔志工們熱切歡迎的招呼聲。

「同學你好，請在這邊簽名！」



「吳珮瑤老師本身具有臨床與諮商心理師的證照，同時也分別在醫院與學校皆有多年的實務經驗，吳老師將運用了生活常見的例子來讓大家了解什麼是心理健康？什麼是心理異常？」



吳老師從「生理-心理-社會模式」的觀點，簡單地讓我們瞭解影響一個人的健康有哪些層面，同時讓我們更懂得如何去學習照顧自己，不論是身體上的、心理上的、甚至是關係上的。



每當，吳老師分享臨床實際案例的故事時，同學們就會紛紛抬起頭來，眼睛發亮似地看著前方安靜聆聽著，同時也讓我們深刻瞭解到「原來心理疾病並不可怕，可怕的是來自於我們的不瞭解。」「是的，心理疾病的分類是方便醫療上作為討論用的，而不是用來貼標籤的。」如果大家皆有此正確認知的話，不知是否減少大家對於被標籤化的恐懼呢？



演講結束後，同學依然不減對於心理疾病的好奇與困惑，一個個紛紛向前與老師請益。



美麗的分享~參與同學的心得收穫共有 21 則，挑選五則與大家一起分享。

1. 「瞭解自己，認識自我，認識及關心身旁的朋友，病不是病，而是需要去了解認識，可成為我們的朋友，不需畏懼，應正向面對。」
2. 「可以讓我了解到許多疾病，或許身邊有很多這樣子的人，但也知道讓我如何幫助他們。」
3. 「了解一些疾病的症狀，以及一些發病的原因，還有該用什麼樣的態度來面對這些人。」
4. 「能去了解對方在想些什麼，多去細心觀察別人。」
5. 「瞭解一些以往不清楚的卻又很常見的病症。」