

101學年度第一學期
院導師會議專題報告

師生通用的舒壓妙招 ~ 生理回饋體驗

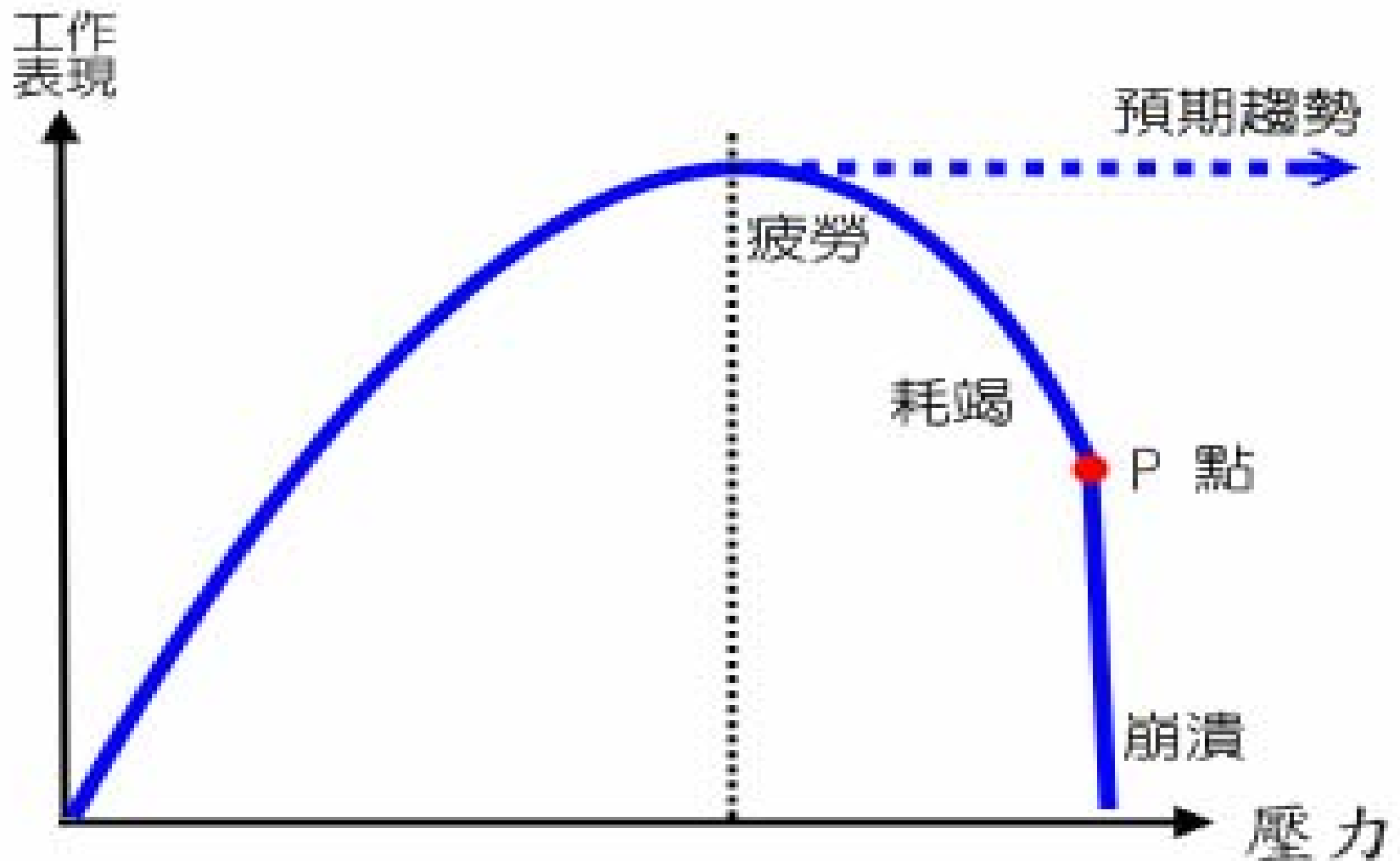
日 期：2012年10月30日

報告人：劉怡玟輔導老師

報告內容

- 一、生理回饋說明及介紹
- 二、生理回饋儀器結合心理衛生推廣的活動情形
- 三、我們一起來練習看看吧！

葉杜二氏法則(Yerkes-Dodson law)



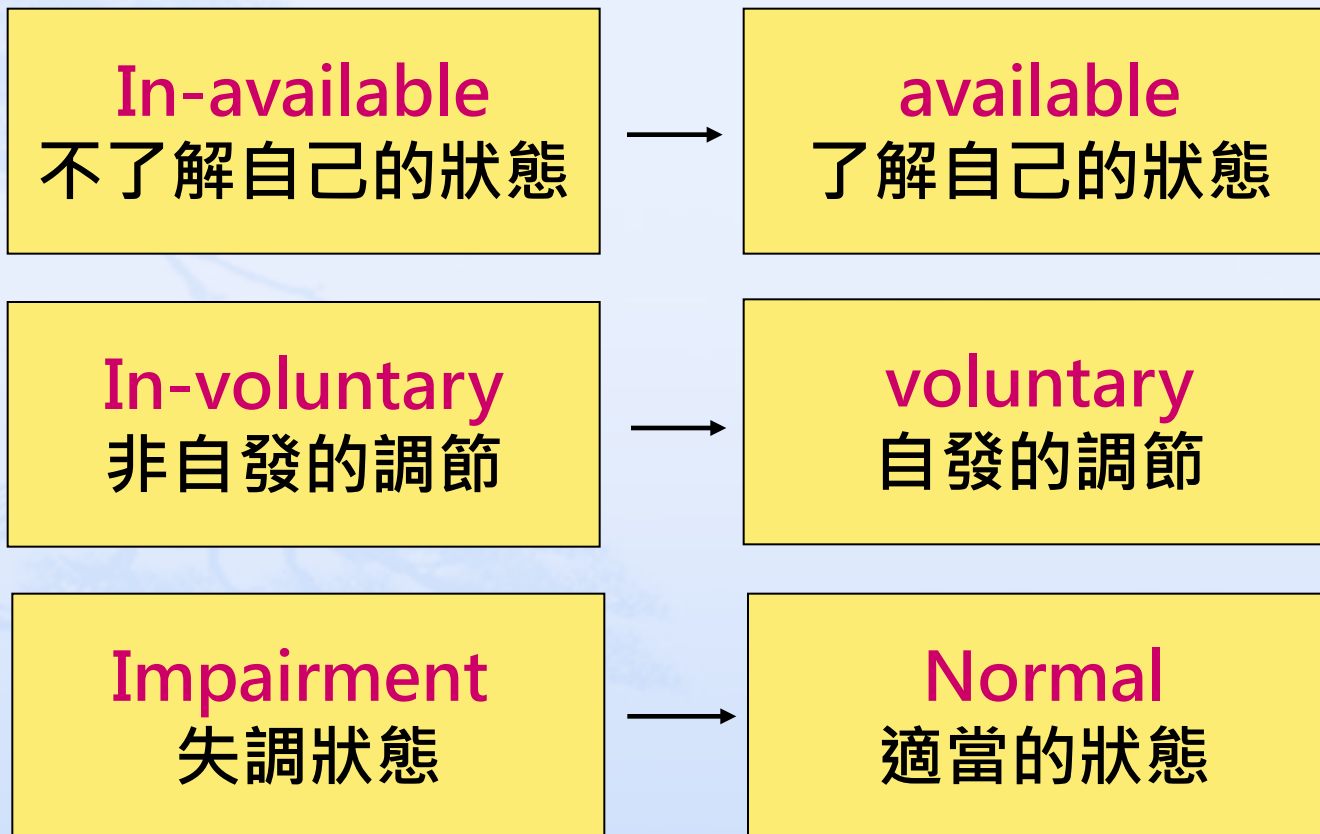


一、生理回饋說明及介紹

身體不會說謊

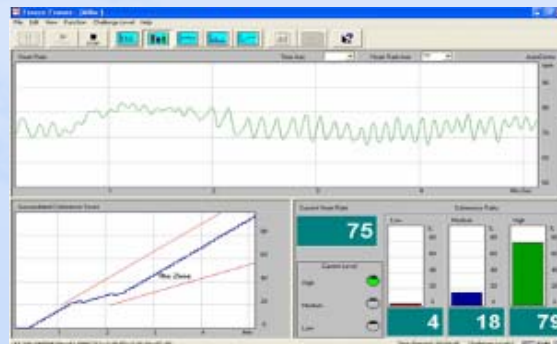
- ✿ 長期處在高壓狀態，如又不瞭解自己、不懂得調適，健康將出現隱憂。
(如憂鬱的潛伏、身體的各項疾病等)

Biofeedback功效



儀器的回饋可以協助

- 1.改進學習能力、集中和回憶
- 2.減少焦慮反應
- 3.改善情感控制
- 4.改善呼吸的樣式
- 5.改善精神放鬆
- 6.改善睡覺困難
- 7.減少血壓、疼痛等



甚麼是『生理回饋』？

- ✿ 一種特殊類型的生理訊息，能將體內細小的電流訊號放大，用來監控生理訊號的工具。
- ✿ 可透過聽覺或視覺訊號知道自己的生理狀況。
- ✿ 可用來評估、監控及訓練適當的生理反應。
- ✿ 學習完全的身體放鬆，控制導致緊張的生理功能。
- ✿ 過程中須配合放鬆技巧的練習和壓力管理的課程，才能達到良好的功效。

『生理回饋』的使用時機？

- ✿ 發生常見的身體症狀時，如：緊張性頭痛、偏頭痛、背痛、肌肉緊繃、胃不舒服或氣喘...等。
- ✿ 能幫助我們學會控制症狀及肌肉張力，如：非自願性的壓力自發性反應（ex.手冷、冒汗...等）。
- ✿ 生理回饋並不是『治療』，它是一個幫助我們選擇與控制生理反應的方法。
- ✿ 生理回饋的療程平均是8-12次，在正式的治療訓練結束後，仍須規律的做放鬆練習，方能維持。

『生理回饋』的種類？

- ✿ **HRV (Heart Rate Variability) (心律變異率)**：指心搏和心搏間 (beat-to-beat) 的時間變異數(快慢差異性)，心率受呼吸、血壓、內分泌、情緒等影響，除能透由調整呼吸改變HRV，亦能用以判斷心血管相關疾病。
- ✿ **EMG (electromyography) (肌電位)**：紀錄肌肉電位活動的聲音或視覺訊息。測得讀數愈高，肌肉緊張程度愈高。儀器不會將電能傳入體內，只測量肌肉所產生的電能量。
- ✿ **Temperature (膚溫)**：具有聽覺回饋訊號及膚溫的視覺數據輸出，溫度探針放在手指之頂端。良好放鬆的周邊皮膚溫度範圍約在華氏88-94度間，皮膚溫度低於正常時，可能有偏頭痛、容易緊張等問題。
- ✿ **EDR (or GSR) (膚電位)**：測量汗腺的反應，手掌的汗腺活動可測量壓力反應，溼的皮膚比乾的皮膚更容易傳導電流量。



二、生理回饋儀器結合 心理衛生推廣的活動情形

97學年度陽光青年暨生命教育體驗活動

陽光青年情緒檢測暨放鬆體驗

日期：2008年10月6～9日



98學年度陽光青年暨生命教育體驗活動

陽光新鮮樂遊會

日期：2009年10月27～30日



99學年度陽光青年暨生命教育體驗活動

陽光心樂園

日期：2010年10月18～21日



計畫主辦：華南政大學生化青年培育計畫
高屏地區教學資源中心計畫2-4

陽光心樂園

：陽光青年暨生命教育體驗週：

課業壓力大？心情煩悶嗎？
沒關係～ 快來「陽光心樂園」
在這裡～
看生活百態可以體驗 看到自己的壓力來源
有精油按摩療法可以學習 更可獲得專屬的芳香精油 (10ml)
還有 各式好玩的小遊戲 等著你來體驗呢～

時間：10月18日至21日 10時～15時
地點：菩提廣場
主辦單位：學務處諮商與職業發展組
協辦單位：通醫社

[活動內容]

1. 生理回饋體驗：透過生理回饋儀器及小遊戲，了解身體的壓力指數
2. 情緒體驗：透過心靈遊戲，檢測自己的壓力指數
3. 精油舒緩：透過「精油按摩」的芳香療法，找到專屬自己的舒緩花香
4. 陽光好書展：選擇陽光生命好書，讓校園充滿正向能量
5. 罕見疾病認識：透過影片欣賞，認識罕見疾病，珍惜擁有
6. 視障體驗：透過各式視障遊戲以及盲人按摩體驗，學習尊重差異
7. 聽障體驗：各式聽障儀器展示及體驗遊戲，學習與聽障生的溝通技巧

參加現場「四項活動」，即可兌換「陽光元氣餐」乙份



100學年度陽光青年暨生命教育體驗活動

青澀年代、陽光心晴

日期：2011年10月24～27日

陽光青年暨生命教育體驗活動

青澀年代·陽光心晴

這裡有性健康講座
可以學到性知識
這裡有心理測驗
可以瞭解你的潛意識
這裡有生命體驗活動
讓你體驗生命的感動
敬請參加
青春有夢 青春有愛
青春有希望

日期 10/24(一)～10/27(四)
時間 上午10點～下午3點
地點 菩提樹下廣場
對象 全校師生及社區民眾皆可參加
參加活動可獲贈「價值50元」之兌換券乙張
可兌換等值午餐或高級座位的舒適商品!

1. 生命教育體驗活動：透過生命教育體驗活動，了解生命的意義與價值。
2. 性健康講座：邀請專業人士，為師生提供性健康知識與諮詢。
3. 陽光心晴：透過心理測驗，瞭解自己的潛意識與情感需求。
4. 生命體驗活動：透過生命體驗活動，讓師生體驗生命的感動與意義。
5. 生命教育講座：邀請專業人士，為師生提供生命教育知識與諮詢。
6. 生命教育展覽：透過生命教育展覽，讓師生瞭解生命的意義與價值。
7. 愛心義賣活動：透過愛心義賣活動，為生命教育活動籌募經費。

學務處生活與體育發展組 主辦
組長 謝安祥 電話 8888 協辦



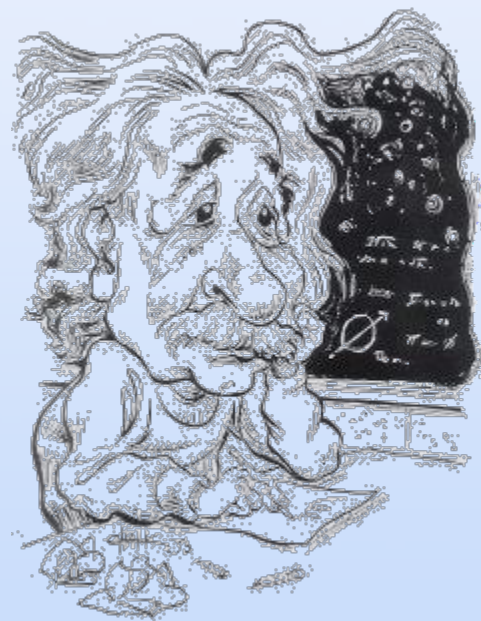
結合心理衛生推廣活動的優缺點

優點：

1. 結合多項主題週活動，曝光率高。
2. 場域為校園菩提樹廣場，同學易接觸。
3. 開放空間，周遭同學會感到好奇而接近。
4. 花費時間短，可讓較多學生體驗。

缺點：

1. 開放空間，地點吵雜，放鬆不易。
2. 回饋結果公開，較無隱私。
3. 無法完整進行放鬆練習。

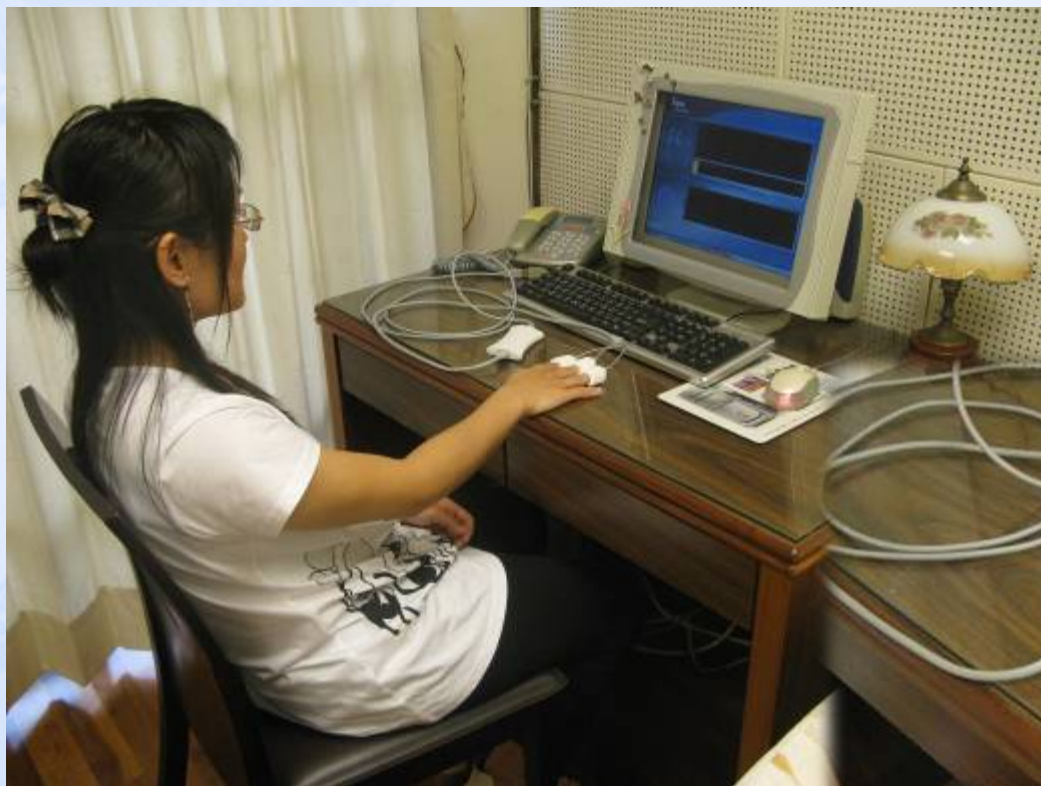


個別諮商室內的生理回饋體驗

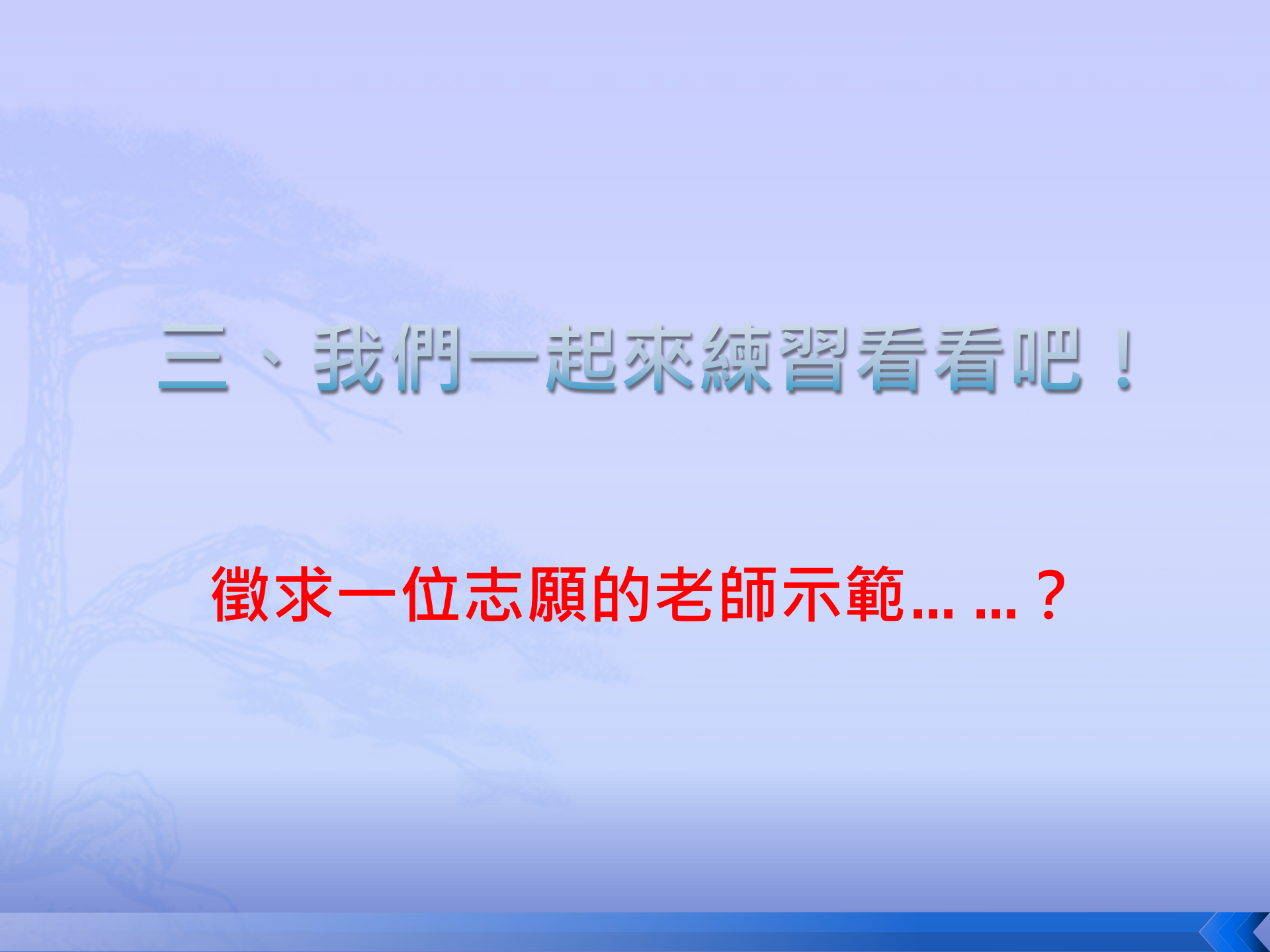
- ✻ 安靜的空間
- ✻ 柔和的燈光
- ✻ 舒適的溫度
- ✻ 放鬆的心情
- ✻ 充足的時間
- ✻ 親切的老師
- ✻ 耐心的指導
- ✻ 安全的環境



個別諮商室內的生理回饋體驗



生理回饋儀器使用情形



三、我們一起來練習看看吧！

徵求一位志願的老師示範... ..？

腹式呼吸法

吸



- 鼻子吸氣，橫隔膜下降，腹部會凸出

呼



- 嘴巴呈噘嘴狀，緩慢不間斷的吐出，小腹會內縮

~ 謝謝指教 ~

