

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

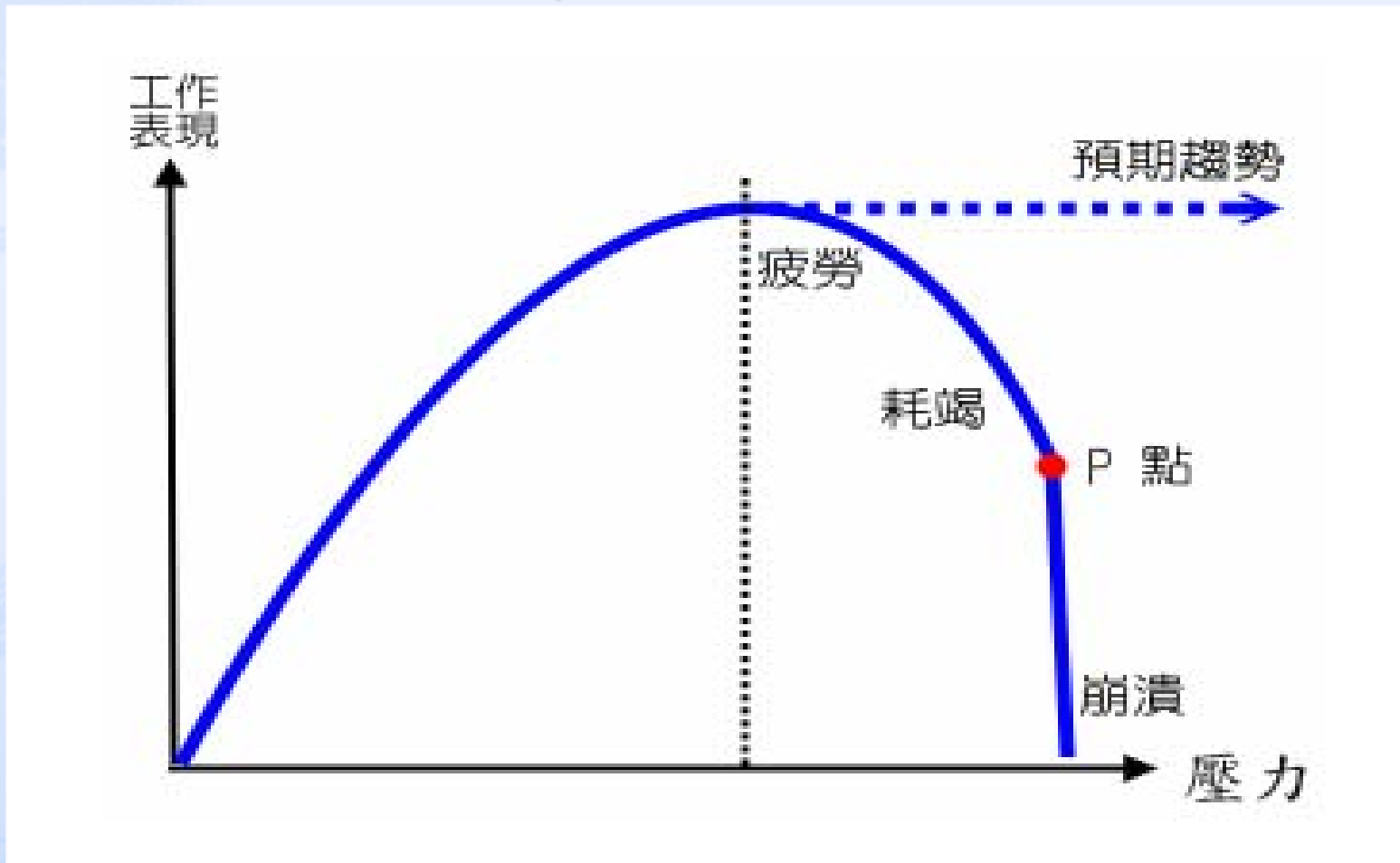
日 期：2012年10月30日

報告人：黃國彰 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)

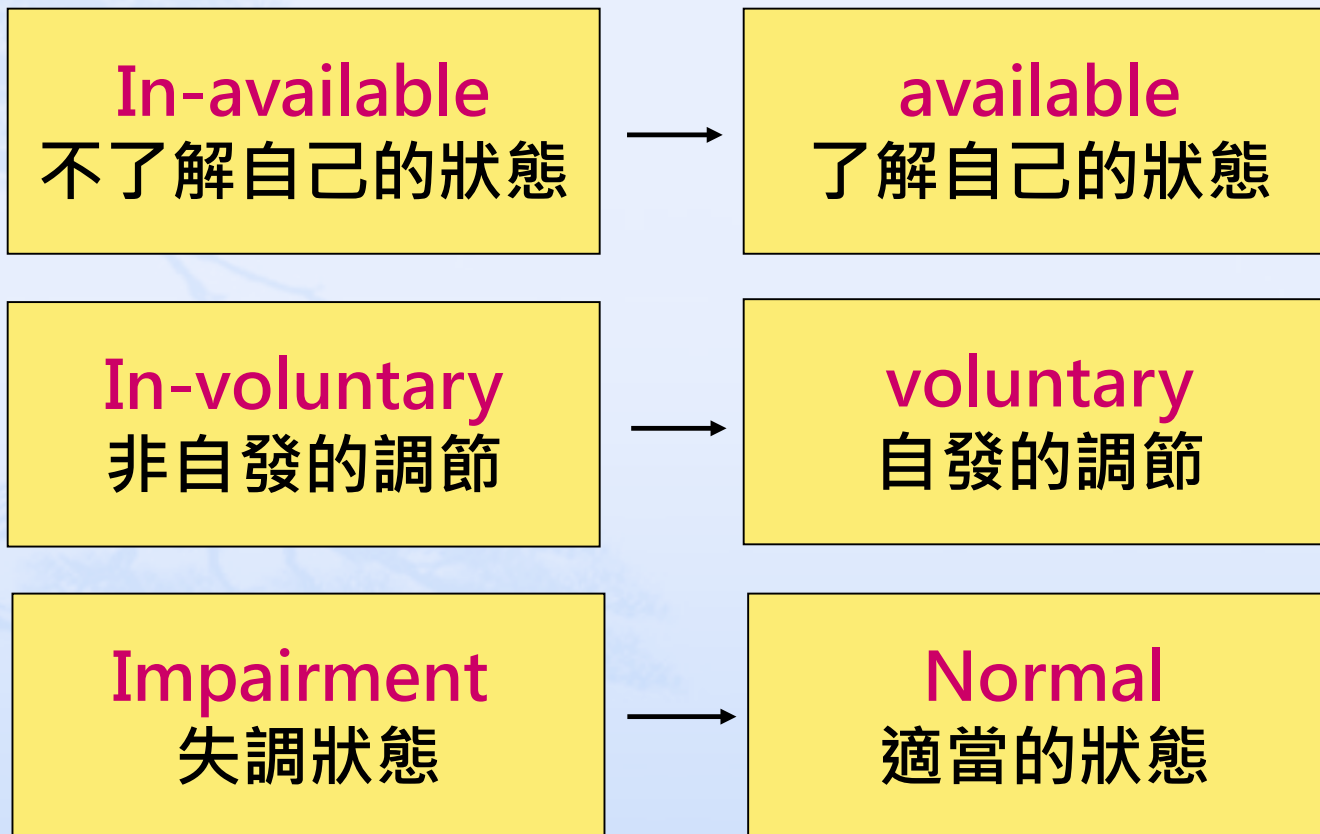


- ✿ 長期處在高壓狀態，如又不瞭解自己、不懂得調適，健康將出現隱憂。（如憂鬱的潛伏、身體的各項疾病等）



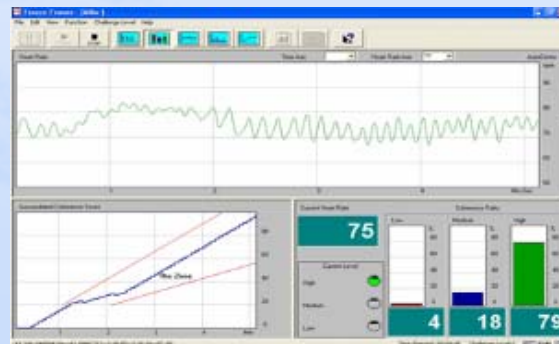
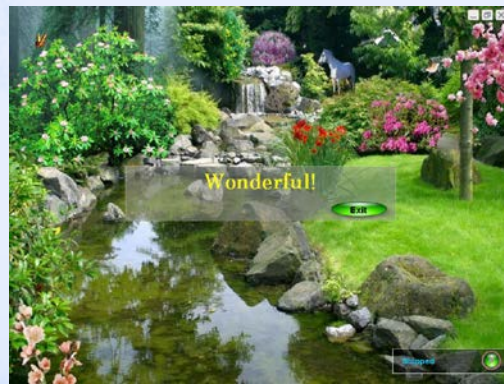
一、生理回饋說明及介紹

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



99學年度陽光青年暨生命教育體驗活動
陽光心樂園

：陽光青年暨生命教育體驗調：

課業壓力大？心情煩悶嗎？
沒關係～ 快來「陽光心樂園」
在這裡～
養生強身還可以體驗 看到自己的壓力曲線
有精油舒壓療法可以學習 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：菩提樹廣場
主辦單位：學務處諮商與輔導發展組
協辦單位：選聲社

[活動內容]

1. 生理回饋體驗：透過生理回饋儀器及小遊戲，了解身體的壓力指標
2. 情緒檢測：透過心理測驗，檢測自己的壓力指數
3. 精油舒壓：透過「精油課園」的芳香療法，找到專屬自己的舒壓花香
4. 陽光舒壓舞：跟著陽光生命舒舞，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，珍惜健康
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



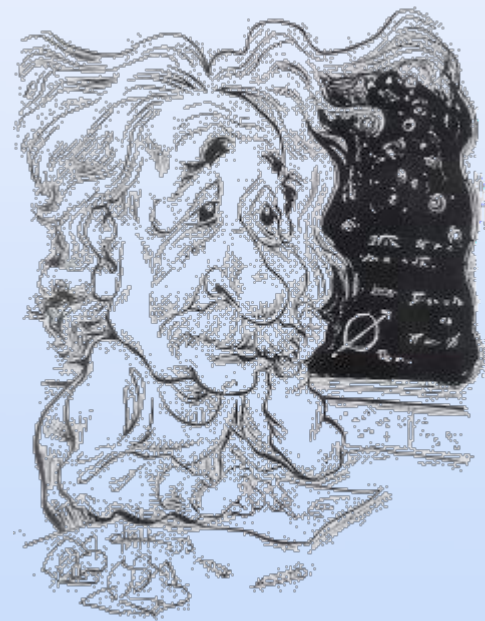
結合心理衛生推廣活動的優缺點

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。

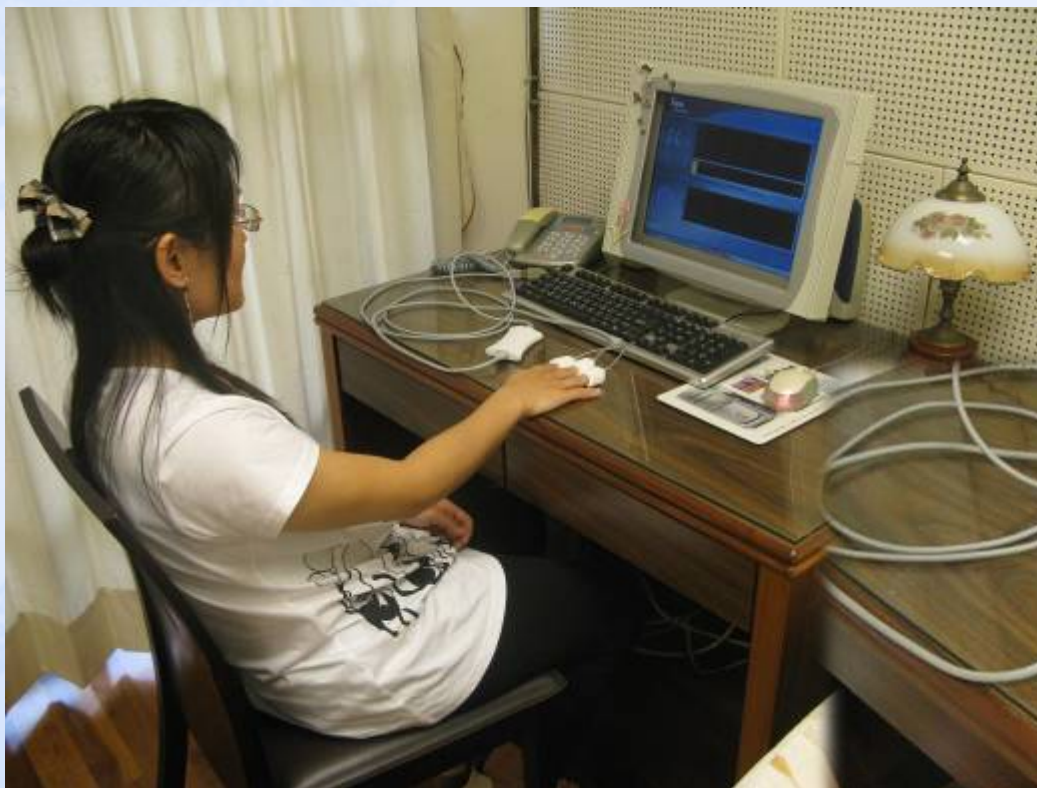


個別諮商室內的生理回饋體驗

- ✻ 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... ..？

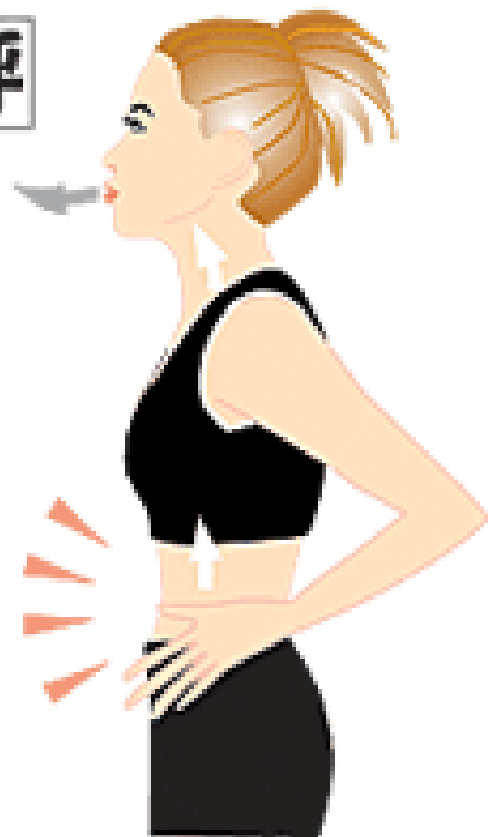
腹式呼吸法

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 ~

