

# 親情

發行人：林桂鳳

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國111年5月

期別：109期

## 前言

從2019年底疫情爆發至今，這段期間疫情狀況的起起伏伏，輔導室一直致力在關心孩子們的心理健康，而家長們一邊要穩定自己、一邊要陪伴孩子面對停課後的學習與變化也非常不容易，本期親情從心理健康的角度出發，希望跟大家分享照顧心靈的方法。

另外，本期整理今年度幾場校內親職講座跟家長們分享，未來我們依然會持續辦理親職活動，誠摯地邀請您加入。最後介紹親職好書及一部皮克斯好動畫。

## 每天做對五件事 —— 快樂自己找！

文／馬大元（身心科醫師、作家）

本文引自泰山真愛家庭雜誌第104期(2022.01發行)

百年之中，醫療技術大幅進展，人們的健康顯著提升，大多數傷病可以有效治療，許多疾病能夠預防甚至根除，人類平均壽命更是延長了將近一倍。但，以上所指的是「身體」的健康.....若論及「心理」的健康，成果卻是不進反退，甚至慘不忍睹！

### 憂鬱狂潮席捲全球

美國的統計頗為驚人：五十年間，憂鬱症竟然增長了十倍！中研院的研究顯示，二十年來台灣成年人的憂鬱症與焦慮症等常見精神疾病，成長超過兩倍；青少年的憂鬱與焦慮，成長更達三倍！每五位國人，就有一位深受失眠所苦.....這是百年前「日出而作、日入而息」的傳統社會無從想像！台灣的精神醫療與精神復健資源，不論質或量，都已名列世界前茅，但這仍無法遏止各類精神疾病的攀升！顯然，醫療與復健已是後端.....我們必須往更上游的「增加保護因子」與「健康促進」兩個方向去努力，才有可能在這場心理健康的戰役中取得勝利。

東西方傳統中，都頌揚「No pain, No gain!」、「吃得苦中苦、方為人上人」、「先苦後甘」的文化。殊不知，近幾年的心理學研究顯示，過度吃苦、忽略了鍛鍊調適能力，加上沒有足夠的家庭或社會支持，只會造就更多不快樂的人！正因如此，高學歷、高所得、高社經地位的民衆中，憂鬱、焦慮與失眠的比例居高不下！彷彿對人生更負責、付出更多，卻反而無法換來真正的幸福，這是多麼令人沮喪的事情！

---

將近一半的美國大學生，在過去的一年之中，曾經經歷顯著的憂鬱症狀。有鑑於問題的嚴重性，美國賓州、哈佛、史丹佛等大學紛紛規劃「正向心理學」、「快樂心理學」等學科；一開設就成為全校最受歡迎的課程，無數學子從中受益，找到幸福快樂的真諦以及實踐方法！

### 每天做的事是關鍵

其實，真正的成功與快樂，常常來自於運動、靜心、利他等簡單的心理衛生習慣！快樂不是一種狀態，而是一種寶貴的技能，你有多快樂，決定的關鍵有三個部份：基因體質、情境因素、每天做什麼；先天體質雖佔50%但改變有限，情境因素只佔10%，每天做什麼事佔了40%，所以關鍵在此。研究顯示，每天做五件事，三個月正向又快樂：運動、靜心、回想今天發生的好事、感恩、善行；只要用對方法，人人都可以是心靈的主人，都可以為身邊的人帶來快樂！

正向心理學是一門研究個人與群體如何更快樂、生命如何更豐盛的科學。正向的情緒會讓人不斷擴展視野，鼓勵嶄新與多樣的想與行為。持續下去，就可以讓人得到更多的技能與資源，也更容易克服壓力與困境，讓人生豐盛精彩。

相反的，負面情緒會讓人的視野與動機都限縮，聚焦在困境與壓力，引發更多負面情緒。例如焦慮的人，只想到逃避壓力源；曾經歷創傷的人，覺得自己的未來已經沒有任何希望等。

美國喬·卡巴金博士1979年在麻省大學醫學中心首創「正念減壓課程」，長年下來學術界已累積上萬篇論文證明，正念可以改善憂鬱、焦慮、疼痛、高血壓等慢性疾病和上癮等問題。更神奇的是，正念還有助於提升端粒酶的活性，可以延長染色體端粒，有助於延緩老化、延長壽命。

### 掌握正念活在當下

一個最大的好消息：「正念」其實是源自於我們所熟知的「禪修」。儒、道、釋三家都講究靜坐、內觀等內在功夫，中華文化原本就有深厚的禪學底蘊。而在台灣，正信的禪修資源十分充足，大家想要學習與體驗都十分方便。正念是一種「活在當下的藝術」，人們大多數的煩惱，都來自於懊悔過去與擔心未來——明明辛苦了一個上午，可以好好享受美味的午餐，大多數人卻是一邊吃著東西，一邊思索甚至懊悔已經發生的事，或是計畫甚至擔心未來將要發生的事，所以兩千五百年前孔子就說過：「人莫不食，鮮能知味」人每天都會吃飯，但能夠真真切切地享受眼前的食物卻很少。

事實上，放眼整個人生，你唯一可以掌握的，只有當下！拋下過去與未來，活在每一個當下，做生命的主人！決定你心情的，不是事情，而是你的信念，希臘哲學家說：「讓人們困擾的不是事情本身，而是自己對於事情的觀點。」心中若期待事情能盡如己意，如同有著預設的劇本，不論劇本是好是壞，都會讓人無意間越來越活在過去與未來之中，成為「顛倒妄想」的奴隸，無法真正自由。正念的核心價值，即在於拋棄劇本、超越劇本，可以讓人回歸平靜祥和，真正活出自己！



# COVID-19疫情與心理健康專區

疫情期間，我們每個人的生活都深受影響，除了每天原本的就學、上班外，面對疫情升溫，我們也得因應因疫情而須做好防疫措施，大家多少都比以往增加了許多壓力，除關注新聞與疫情數字外，我們也來花些時間認識疫情期間的心理健康照顧，董事基金會的網站上提供下列衛教文宣及更多心理照顧文章，都很值得上網瀏覽，有興趣的家長可掃描QR CODE，上網閱讀完整內容。

- 一、疫情期間~心情的變化與壓力？
- 二、腹式呼吸放鬆技巧
- 三、居家運動操建議
- 四、防疫期間的生活小確幸
- 五、宅家防疫不焦慮
- 六、漸進式肌肉放鬆技巧
- 七、看著孩子宅上網，怒火直上升？
- 八、5招如何應對疫情下的壓力
- 九、八個方法，讓你身處疫情下也平靜
- 十、過度焦慮讓你失去判斷力？3步驟增加成功經驗！
- 十一、有人生目標可緩解孤獨感 (NEW!)



本文整理自董氏基金會網站  
COVID-19疫情與心理健康專區

因篇幅有限以下僅提供三份衛教文宣

## 疫情期間~心情的變化與壓力？

### COVID-19疫情的升溫

面對生活常態的改變，失去對日常的掌控感，而感到不知所措，必須要減少的群聚與維持社交距離，讓我們感到疏離、孤獨，壓力和焦慮。

#### 疫情之下的生活.....

可能會有的情緒	可能會有的改變	可能會有的副作用
<p>如果一直保持 在高度焦慮和警覺的狀態.....</p> <p>我們可能會易怒、沒耐心、煩躁，甚至恐慌 壓力也會讓我們感到恐懼、憤怒、悲傷、擔心、麻木或沮喪</p>	<p>食慾、體力、興趣改變</p> <p>難以集中精神並做出決定， 問題解決能力不如從前 心理健康問題惡化</p>	<p>失眠或做噩夢</p> <p>生理反應，如：頭痛、身體疼痛、腸胃不適 慢性健康問題加重 增加使用酒精、煙草或其他藥物</p>

如果有上述的現象，會有下一篇文章教你幾招~

董氏基金會心理衛生中心 關心您

# 5招如何應對疫情下的壓力

1招

和親友分享情緒



在危機中感覺沮喪、壓力、困擾、害怕、生氣都是很正常的。  
可以跟你信任的朋友、家人聊聊你的感受

2招

維持聯繫·健康生活



注意均衡飲食、充分睡眠、運動。  
使用通訊設備與你家人、朋友保持聯繫。

3招

避免過度物質依賴



感到心情不好時，避免抽菸、飲酒、服用藥物的方式。  
可以與心理師聊聊或使用相關健康資源，一起找出方法給你幫助。

降低其他媒體接觸



藉由減少接收過多的媒體資訊，可以让你減少疫情帶來的情緒。

下一篇文章教你實用國家減壓放鬆技巧!  
資料來源：美國國民保健署 (NHS)

4招

回想過往成功經驗



之前當你遇到困難的時候，有沒有什麼好方法可以让你度過難關。

現在讓我們找出這些方法，一起面對現在疫情比較緊張的時刻。

5招

# 八個方法，讓你身處疫情下也平靜

## 八個方法，讓你身處疫情下也平靜

與親友保持聯絡，訴說你的擔憂

聊聊自己的擔心是正常的，若找不到信任的人可利用求助專線。



資料來源：英國國民保健署 (NHS)

助人為樂

持續做喜歡的事

閱讀、音樂或參加線上課程  
幫助他人也是讓自己快樂的方法



了解政府財務補助和防疫政策，知道這一週會面臨的事情或困難。  
並選擇官方網站或媒體接受資訊。

閱讀準確的訊息



提前部署、有所準備

健康的飲食、規律運動，  
避免吸菸、飲酒或嗑藥。



健康生活、維持良好的睡眠習慣

學習緩解焦慮的方法。  
不擔心還沒發生的未來，有助於我們的心理健康。

寫下憂慮



專注於當下

下一篇教你怎麼避免過度焦慮而失去判斷力  
本系列圖文由衛生福利部補助辦理  
資料來源：美國國民保健署 (NHS)

# 親職活動回顧

## 家長讀書會 從《恰如其分的自尊》一書談自己與他人的互動

上學期第41期的讀書會 我們一起讀《讓心理的傷不倒帶》這本書，邱瓊慧諮商心理師帶領我們認識「創傷知情」的議題。隨著大腦研究的進展，我們開始理解所謂「創傷」，不只是發生過的可怕事件，甚至會根本性地改變一個人的知覺、情緒、生理及行為的表現。



作者透過流暢且溫暖筆觸，讓我們得以一窺創傷的真相，並且瞭解面對受創的心靈，知道如何預防或提供協助。創傷經驗與反應其實是很普遍的現象，這兩年來疫情肆虐，幾乎可算是人類社會的集體創傷，帶著創傷知情的視角，我們能正視、承認及同理自己和他人的創傷，也才能真正幫助彼此復原。

第42期的家長讀書會，邱心理師帶領我們一起讀《恰如其分的自尊》這本書。帶我們認識「自尊」的多元面貌與對人的影響，深入淺出說明自尊過高和過低的好處與風險，以及如何保護和調節自尊使其恰如其分。

藉著認識「自尊」的面貌和影響，為我們打開看見自己和他人的一扇窗，想像活在一個眾人都有穩定和良好自尊的世界，那是多麼美好的世界，值得我們一起學習和努力。

## 親職教育講座 我的孩子談戀愛了~談如何陪伴青春孩子感情大小事



這學期親職講座，我們邀請台北吾心基金會許淑瑛臨床心理師，來跟家長們分享如何陪伴青春孩子的感情議題。

許心理師帶領家長們回顧自己過往如何走過感情路，透過從自身經驗出發，覺察自己也思考如何回應孩子。

當我們能回顧自己青春期時情感狀態，以及當時與自己的父母在情感這個議題上互動，便能夠重新思考自身如何因應目前孩子可能的情感議題。

講座中許心理師也介紹了一些時下的青少年用語，及情感議題相關的影集。《青春養成記》就是其中一部，推薦文我們也一併放在本次期刊物。許心理師最後再推薦幾本書籍供家長們參考：《兒子，你鎖房門在幹嘛？》、《這世界很亂你得和女兒談談性》

# 影集介紹 《青春養成記》

## 從青春養成記看青春期的變化與自我成長

文/彭滋萍老師

許淑瑛心理師在親職講座中跟家長們介紹《青春養成記》這部皮克斯影集，在此也推薦給各位家長，真的很值得一看。

《青春養成記》是一部2022年上映的美國3D電腦動畫喜劇片，由皮克斯動畫工作室製作，並由華特迪士尼工作室電影發行。故事以2002年的加拿大多倫多作為主要舞台，敘述13歲少女李美玲偶然發現自己擁有變身成小熊貓的能力後，在生活、人際關係、自我價值觀產生的變化，主題涵蓋青春期的轉變、家庭、友誼等。

片中以紅熊貓來隱喻青春期的情緒變化及各種困擾，透過詼諧逗趣方式描述青春期的情緒起伏、同儕人際的重要性、與父母之間的情感連結到自我成長。片中也點到親子關係之間的父母對子女的支持、以及父母自身成長經驗與自身原生家庭互動的方式，對自己養育下一代子女的影響與關聯性。

紅熊貓家族的儀式也暗喻成年禮的來到，片中也穿插描述不同時代教養觀念，如何協助下一代走過青春風暴，走過成年禮的喜悅與祝福，劇中都有深刻隱喻呈現，推薦給大家！



影片資訊《青春養成記》

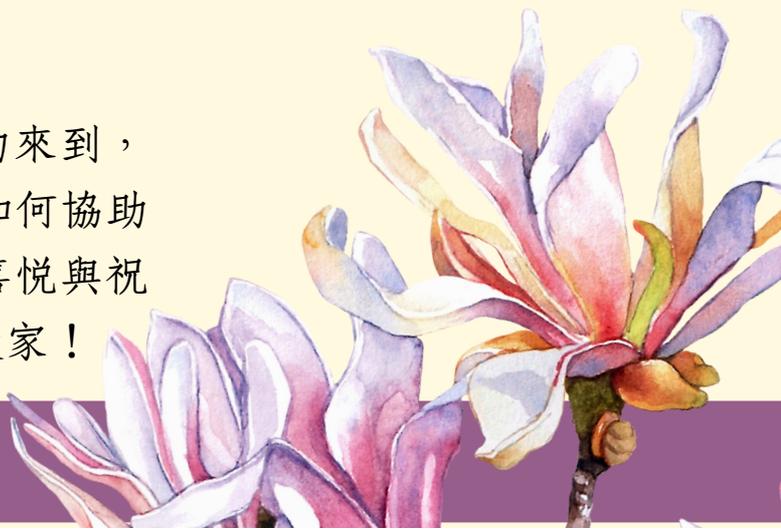
2022年2月21日在英國倫敦首映

2022年3月11日上線全球

Disney+

導演：石之予

製片商：華特迪士尼影業、  
皮克斯動畫工作室



# 好書推薦

書名：做孩子需要的媽媽，就好：教授媽媽郭葉珍  
〔聽、愛、馭〕三步驟，化解衝突，讓孩子願意聽你說

- 出版社：三采
- 出版日期：2022/02/25
- 作者：郭葉珍

《做孩子需要的媽媽，就好》是郭葉珍教授的第三本書，現為國立台北教育大學幼兒與家庭教育學系副教授，擅長用正念觀點分享自身生活、親子互動，在FB上常常分享自己面對生活的想法與觀念，總能以細膩且溫柔的方式帶領讀者反思生活與教養的困頓。

這本書教授媽媽提醒我們：『我們不需要當孩子的英雄，幫他解決問題。我們只需要與孩子同在，讓他能夠當自己的英雄。』

以下為作者序整理自博客來網站：

要怎樣才能夠成為孩子需要的媽媽，讓孩子當自己的英雄呢？本書將如此雙箭頭親子溝通分為三步驟：〈聽-正正地看著孩子〉、〈愛-在舒服的界線下相愛〉與〈馭-不教而教〉。

第一章〈聽-正正地看著孩子〉談到聽見孩子的聲音與同理的重要性。

第二章〈愛-在舒服的界線下相愛〉中，談不越俎代庖，讓孩子處理屬於自己的議題。然而當媽媽的要拿捏這個界線談何容易？在這裡，將會使用幾個故事與您分享如何和孩子有個舒服的界線。

第三章談到〈馭-不教而教〉。不教？孩子怎麼會呢？可是教了，孩子可能不僅不感謝，還嫌囉唆，更糟的是，回家嘴巴閉緊緊不跟媽媽談心，讓媽媽好傷心。身教是「不教而教」的一個技巧，在本章，還提到其他訓練孩子成為自己的總經理的方法。

期待在閱讀完這本書，妳能得心應手地成為孩子需要的媽媽。



更多介紹請見  
博客來網站

# 好書推薦

書名：你在煩惱什麼呢？：大學諮商心理師給你的陪伴之書，關於成長的疼痛與焦慮

- 出版社：悅知文化
- 出版日期：2021/10/25
- 作者：李家雯（海蒂）



更多介紹請見  
博客來網站

「青春該是無限美好，為何我TMD看不到？」  
第一本寫給臺灣大學生的心理照顧指南

★特別收錄：心理師獨家設計21道抗焦慮練習★

擁有多年校園諮商經驗的海蒂老師，以輕鬆柔和的筆調、傾聽與陪伴的態度，與你聊聊一夜長大的焦慮、人際的困擾、原生家庭的綑綁、自我的迷失。你的煩惱，絕對不是少年維特的無病呻吟，而是奮力求生最好的證明。

「當你能體悟此刻的狀態只是暫時，就能開始多相信自己一點。

你的生命是屬於你的主場，而你擁有獨一無二的光芒！」

——李家雯諮商心理師

本書聚焦於#課業、#人際、#家庭、#自我、#未來五大課題，帶你了解焦慮的成因以及心理運作機制，並提供豐富的實用練習圖表，讓你彷彿置身諮商室，和心理師一起拆解、修復自我。最後，帶領你看到自身的無限可能，找到人生的方向，成為最真實的自己。