

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.....

可能會有情緒	可能會有改變	可能會有副作用
<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居家減壓放鬆技巧!
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。