

主題：情緒管理與壓力調適

發行人 蔡孟峰
 策劃 國立中興大學附屬
 臺中高級農業職業學校 輔導處
 編輯 鄭淑君 胡雅各 李孟真 王原志 劉再婕
 董心瑜 楊雯君 劉仲穎 陳登怡 劉乙霖
 王貞人 楊立潔
 校址 臺中市臺中區283號 TEL: 04-22810010
 網址 http://www.tcaavs.tc.edu.tw/

耕心

1

興大附農

紓心療癒

平時我們或多或少會因外物與個人際遇的影響而有情緒上的起伏，如果沒有適當處理甚至一直壓抑，有可能影響我們的學習效率、人際關係，甚至傷害到身心健康。今日特撰此文，與同學們分享「紓心療癒」的觀點，希望對同學的學習成長有所幫助。

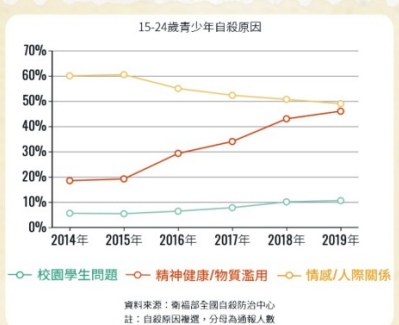
根據維基百科的定義：療癒（或稱治癒），是讓患病或受傷的生物恢復健康的過程。生物在遭受到物理損傷或罹患疾病時，會使生物的細胞、組織、器官、生物系統無法發揮其原本的功能，而療癒可以使生物從這樣的狀態中恢復健康。將這樣的概念帶入情緒療癒，就是讓我們懂得好好處理悲傷、憤怒等負面情緒，以減緩、消除它們對於日常生活與身心健康的影響。

先來看以下衛福部提供的調查數據：

- (1) 從2013年到2019年，30歲以下服用抗憂鬱藥物的人數逐年上升，到2019年已超過16萬人。



- (2) 15-24歲青少年/青年自殺原因，「精神健康/物質濫用」所佔比例逐年上升，接近5成，與「情感/人際關係」占比相當接近。



■ 首先來談精神健康

近年少子化嚴重，到底有多嚴重？校長是民國51年出生，這一年全國的出生人數約45萬人，而去年109年全國的出生人數約15萬左右，只剩下1/3，少子化嚴重程度可見一斑。現今的每一個孩子都是家庭、學校的寶，這也造成家長過度重視孩子的學習成就，升學考試嚴重影響孩子多元能力的發展。從中央研究院研究報告可以看出孩子在15歲與18歲各有一次的憂鬱高峰：(一)國三畢業面臨國中會考，有超額比序的壓力，除了學業成績之外，還有志願序積分、均衡學習、社團、服務學習、記功嘉獎與無記過紀錄，幾乎每個學習面向都要關注，若孩子無法繳出漂亮成績單，心中放不下重擔，就容易憂鬱，產生心理困擾。(二)高三時要選擇大學科系，對於生涯進路的徬徨與未來的不確定感也會產生心理困擾，放不下的情緒太多常是憂鬱的起因。

其實，同學們的未來，絕不可能因為考場上的一次或幾次挫折，就黯淡無光走向失敗。重要的是要練習對每一件事都盡心盡力的態度，凡事盡力就好，盡力後就可以放下，不用太在乎別人的評價，要為自己而活，這樣的生活才有意義。

人生的成就從來都不是以年齡的多寡來論斷。比如1976年，21歲的賈伯斯在自家的車房裡與26歲的沃茲尼克成立了蘋果公司，蘋果電腦與iphone影響了全世界，但賈伯斯56歲就因胰臟癌而過世；至於美國首位有黑人血統的歐巴馬總統在55歲時就任滿8年退休了；而美國的川普與拜登總統，則都是在70歲以後才當選美國總統。這幾位近代名人在時間序流中，有人成就得早，有人成就得晚；有人英才早逝，有人老年才任重要職位。曹操在他晚年時，也自許寫下「老驥伏櫪志在千里，烈士暮年壯心不已」的豪語。所以我們不必急著想成功，要懂得適時放下，把握當下，盡心盡力就好。情緒就像是我們喝水的杯子，喝完放下就好，自然不過，若因生病或其他原因放不下，找人幫忙（例如找老師或心理專業人員協助）也是很好的選擇。

■ 接著談網路使用

網路是日常生活不可或缺的工具，今日若沒有網路，幾乎是寸步難行。「i世代報告」的作者特溫格 (Jean M. Twenge) 將1995年至2012年出生的人定義為「i世代」，i指的是1995年崛起的網際網路、2007年上市的iPhone，還有從「i」出發的個人主義。他進一步指出：「i世代的青少年也是最憂鬱的世代，他們少了朋友聚會、教堂禮拜、志願服務等面對面的社交互動，長期掛在社群媒體的回聲室與過濾氣泡，言語霸凌使人陷入憂鬱，報喜不報憂的言論使人自我懷疑，同溫層效應則激化意識形態，溫和派比例比過去任何一個世代都還要少。」這段精闢的評論提醒我們網路仍非真實的人際互動，如何善用網路，不過度偏信網路內容（例如文字可能造成誤解，FB或IG也可能只呈現部分光鮮亮麗的一面）、不受制於網路，才是正確的使用態度。



■ 校長 蔡孟峰

■ 最後，來談家庭對孩子的影響

現在孩子生的少，每個都是寶，加上對茫茫未來的過度焦慮，父母都太過於專注孩子的學習與成長。在高中以前，絕大多數的父母都為孩子的學習忙進忙出，規劃學英語、學各項才藝等等，從坊間的各類補習與才藝班的盛行就可見一斑。但有些孩子負荷不了，甚至不感興趣，反而造成孩子的負擔，當孩子認為自己的表現沒有達到父母的期待時，便形成心理負擔與情緒困擾，這時父母應適度鬆手，學習尊重孩子的選擇與興趣。教養孩子就是一個歷程，一個無限付出的歷程，有酸、有甜、有苦、有辣，雖累但甘願，不求回報，只願孩子平安，有所成就。

台語有一句俗諺這樣說：「因想父母樹尾風，父母疼團長流水」，這說明了自古以來台灣的家庭文化是：子女對父母的愛與父母對子女的愛是不同類型、不對等的，無法比較、也無法量化，但是孩子的成長卻是父母用青春換來的，每一個孩子都是父母的珍愛寶貝。想到這個觀點，雖然部分父母仍須學習更適合的教養方式，同學亦應要學習瞭解父母的辛勞與付出、用不同的方式與父母溝通，如此才更有可能減少陰霾的心情，用陽光開朗的心情面對家庭、學習及同儕。有了這種舒緩的心情，人生自然療癒。

法國著名的思想家、文學家伏爾泰說過：「使人疲憊的不是遠方的高山，而是鞋子裡的一粒沙。」在時間的序流裡，我們沒有落後別人，也沒有超前。不用跟人比較，放下所有的負面情緒，過度且長期的負面情緒就像我們鞋子裡的一粒沙，沒有把它清除，走起路來就會辛苦許多。期許各位當一個盡本份的自在青年，努力精進，不斷自我提升。相信，所有關心你的人都在人生道路上支持與陪伴著你！



壓力管理與調適

壓力是什麼？

實習心理師 王貞人

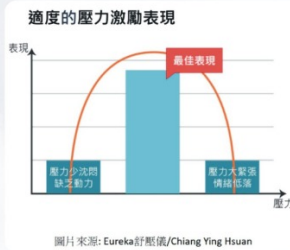
壓力是我們面對困擾或事情不如預期時引起的正常身體和心理反應。例如結束假期後，準備面對開學的生活，對自己在新的學期有新的期望與目標，但可能會因為擔心自己達不到要求而感到壓力。壓力是主觀的感覺，面對相同事件，不同人有不同反應，沒有對或錯之分，也不需比較。

壓力哪裡來？

壓力主要源於內在與外在兩個因素：

- 一、內在：源於自己主觀要求，信心不足、害怕失敗。
- 二、外在：如功課、考試或其他人期望。

壓力是無所不在的，不論是在日常生活、家庭、工作、學業以及人際關係等等層面，適當的壓力對我們有好處，能成為我們做事的動力，提升效率和表現；但當壓力過高，或長期受壓，卻會影響我們的身心健康。



壓力釋放小撇步

為避免過量或持續的壓力對身心健康造成損害，適當的預防及舒緩方法是不容忽視的。

- 從事喜歡的休閒活動，如運動、聽音樂、畫畫等。
- 找人傾訴，例如朋友、家人、老師等等。
- 適當的情緒發洩，例如盡情的大哭，宣洩壓力與情緒。
- 找出壓力源，積極樂觀地面對困擾。
- 漸進式肌肉放鬆法

- 「用力握拳」：將手自然地放在腿上，握緊雙拳，再慢慢地鬆開。
- 「雙手平推」：雙臂水平上抬，指尖朝上、手掌朝外，模擬「用力推東西」的動作，再慢慢放鬆雙臂。
- 「雙肘內夾」：雙臂彎曲，手肘向內靠近，再慢慢放鬆雙臂。
- 「用力聳肩」：用力聳肩，再慢慢放下肩膀。



減壓之呼吸，解決煩人鬼東西！

實習心理師 楊立澤

「水之呼吸，壹之型～～」，想必大家對於熱門動漫鬼滅之刃的口號，必定耳熟能詳吧！動漫裡的主角，在面對夜裡近乎無敵的惡鬼時，透過呼吸的調整，始能施展出厲害的招式，一次次解決難題；除了厲害的招式外，能讓主角群們一次次化險為夷的，是在危機中穩住自己，無論是炭志郎的冷靜思考、或膽小的善逸一次次想起爺爺對他的愛而重獲勇氣。現實生活中，壓力、沮喪跟憂慮就跟惡鬼般，在某些如同黑夜般的低潮困擾著，雖沒辦法像動漫般透過呼吸法一刀斬斷惡鬼，但透過各式呼吸減壓小秘訣，就能安定自己，並使用身上豐沛的資源度過難關，就讓我們一起努力修練相關呼吸法吧！

正念之呼吸 3分鐘呼吸空間

依序將下列步驟做出，即為三分鐘呼吸空間，相當簡單且實用，老師也常常在火車通勤時使用，就能快速恢復疲勞、重新恢復活力！

壹之型 覺察

充分感受當下的想法、情緒及身體感受，無論是堆積如山作業還沒寫完的緊張，肩膀可能好緊繃好緊繃、或跟同學吵架的煩悶，心中被什麼堵住悶悶的感受。有時候，沒有被看見的煩惱，會在不注意時跑出，就讓它出來透透氣吧。

貳之型 專注在呼吸

僅是將注意力放在呼吸上，靜靜的呼吸，慢慢的，讓自己的身、心安定，並停滯於這個片刻中。

壓力指數測量表

簡單測試一下自己的壓力指數，隨時注意自己的心理健康狀態。

1. 你最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？ 是 否
2. 你最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？ 是 否
3. 你最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？ 是 否
4. 你最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？ 是 否
5. 你最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？ 是 否
6. 你最近六個月內是否生病不只一次了？ 是 否
7. 你最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？ 是 否
8. 你最近是否經常覺得頭痛、腰背疼痛？ 是 否
9. 你最近是否經常意見和別人不同？ 是 否
10. 你最近是否注意力經常難以集中？ 是 否
11. 你最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？ 是 否
12. 有人說你最近氣色不太好嗎？ 是 否

得分結果評量

<4分 還可以負荷。

4~5分 有些困擾，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

6~8分 壓力很大，建議尋找心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。

>9分 壓力已很嚴重，建議看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙生活趕快恢復正常軌道。

臺中市心理健康網絡資源表

免費心理諮詢專線

機構名稱	諮詢專線	備註
1 衛生福利部安心專線	1925 (依舊愛我)	24小時，免付費諮詢安心專線
2 老朋友專線	0800-228-585	週一至週五上午08:30-18:00
3 全國張老師專線	1980	週一至週六上午9點-5點，晚上6點-9點 週日服務至下午時段，中華電信門號、市話撥打免費
4 全國生命線專線	1995	24小時，中華電信門號、市話撥打免費
5 家庭照顧者免費諮詢專線	0800-507-272	每週一至五 09:30-18:30
6 孕產婦關懷諮詢專線	0800-870870	週一至週五 08:00-18:00
7 臺中市社區心理衛生中心	04-25155148	週一至週五 08:30-17:30
8 長期照顧服務專線	1966	週一至週五 08:30-17:30
9 高貴少年專線 (青少年無憂專線)	0800-00-1769 (一起來買)	週一至週五 16:30-19:30

參考資料：
國民健康署
<https://health99.nhc.gov.tw/onlineQuiz/pressure>
衛生福利部軍屯醫院
<https://www.tlhc.moh.gov.tw/>

參之型 擴展

全然接受覺察時感受到的困擾，無論有什麼感覺，就是全然接受，僅是在一吐一吸中，一波一波擴展到全身，並在吸氣與吐氣中，讓困難的經驗或感受逐漸飄走。

修練小提醒

練習時，如有昏沉想睡覺、煩躁不安、或懷疑自身到底在做什麼，一切都是正常的喔！平時生活就有堆積如山的事情，如人際、學業、手機等等，大量吸引注意力，而當回到自身狀態時，頓時會有無聊的感受，甚或因缺乏刺激而突如其來的感受自身有多疲憊。此時，可嘗試繼續呼吸、如真的太累也可稍作休息，但選擇適當的時間點進行練習，就能讓自己更加安定！

解凍之呼吸 解凍3-3-3

首先，觀察四周環境，選一個你想描述的物品，並且說出三個特徵。像是眼前的花朵，整朵花都是紅色的，但紅色從內到外由深至淺；伸手摸了摸它，花瓣很粗糙；而且也聞到花的香味！

重複這個步驟觀察三樣東西，就能開啓自己身體的其他資源(如視覺、嗅覺、觸覺、味覺、聽覺等等)，讓注意力重新回到自己身上，而不被情緒黑洞拉走，如果想要改善手機一滑就一整天的習慣，也可以在滑到一半時進行這個練習喔！

參考文獻

胡嘉琪 (2014)。從聽故事開始療癒：剛癒後的身心整合之旅。臺北市：張老師。

吳家碩 (2017年1月2日)。【睡前儀式】【正念】三分鐘呼吸空間。取自<https://tamnd.org/3-Pinches-breathing-training/>

趙安安 (2018年4月8日)。五種「練習正念」的常見障礙，共跳過四個步驟擺脫困境。取自<https://www.thenews1ens.com/article/9407a>

校園療癒角落

入選作品



思學樓前

畜保二甲 吳家璋

那一天是六十年一次的日環蝕，因為當時手機也拍不太到整顆太陽的景像，也就放棄了，但轉念一想，或許我可以換個角度來拍下更好的照片，所以我跑到別的角度，拍下正在試著拍下日環蝕的人。



志學樓前

園藝二乙 朱庭輝

陽光照射在盛開的炮仗花上，這裡不但帶給我格外舒適的感覺，也有讓人覺得春天來臨的意境。



紅樓

烘焙三甲 沈珈儀 看起來療癒又紓壓。



農經科館

農經三乙 王迪棠 下課時我會往外看果園和操場上在運動的人。



食品科館三樓洗手台

食品二乙 黃燦雯

每當覺得有點壓抑的時候，在這裡吹著風、聽著音樂，看看操場上的景色，心情就會變得平靜，所以這是在學校裡我最喜歡地方！



畜保科牧場

畜保二甲 林智澄

太陽西下但終究東升，草木枯萎可終會萌芽，人生辛苦但終將幸福。



詠曦臺

畜保一甲 居若晴

時常在放學社練休息的時候看著這片景，有時還會剛好看到夕陽餘暉，超級美超級紓壓。

4

紓心療癒

推薦書單和影片 好想讀好書



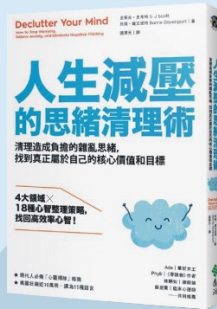
書單1 我不是懶，而是在充電中

名人推薦：「這是本溫暖的圖文書。作者用幽默的口吻緩緩敘述她長達四年的憂鬱經驗，用可愛的插畫生動地描繪她當時的心境，並藉由分享自己為心充電的儀式，鼓勵著和她有類似情形的朋友，為自己慢慢地點亮燈吧！」——李曼珊／捷思身心醫學診所院長

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010881364>

書單2

人生減壓的思緒清理術



名人推薦：生活需要斷捨離，思緒何嘗不是。跟著本書一起練習盤點生活狀態、釐清思緒、找出空間，把珍貴力氣留給最值得的一切。

——蘇益賢／臨床心理師

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/E050093099>

書單4

別再叫我加油好嗎？

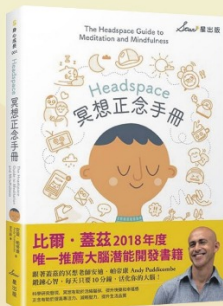
名人推薦：「我覺得這本書最珍貴的地方——就算是一本建立在心理學理論上的書，但在這些理論的背後，有一個活生生的人，正在用她的生命和你打招呼。」～科普心理作家 海苔熊



資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010771843>

書單3

Headspace 冥想正念手冊



名人推薦：「我喜歡10分鐘練習的成效，非常感謝帕帝康帶我踏上這段旅程。」

——比爾·蓋茲 (Bill Gates)

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010820792>

推薦影片

影片1 樂來越愛你



上映日期：2016-12-09片長：02時08分發行公司：CatchPlay
導演：達米恩查澤雷(Damien Chazelle)
演員：艾瑪史東(Emma Stone)、JK西蒙斯(J.K. Simmons)、約翰傳奇(John Legend)、雷恩葛斯林(Ryan Gosling)

當小演員遇上鋼琴手 夢想與愛情要如何抉擇

在洛杉磯這座充滿可能性的大城市裡，寂寥的小演員蜜亞(艾瑪史東 飾)懷抱著明星夢，一邊端著茶水，一邊到處試鏡；落魄的爵士鋼琴家賽巴斯汀(雷恩葛斯林 飾)，在昏黃的酒吧演奏鋼琴維生，勉強餬口。同樣追求夢想的兩人在這座城市裡遇見彼此，陷入情網，相互慰藉扶持，一起追求畢生夢想。但在逐漸達成夢想的同时，兩人的情感也面臨抉擇和考驗，究竟他們努力成就的夢想，會成為相愛的阻力還是助力？在夢想與愛情之間，他們該如何選擇？

資料來源：https://movies.yahoo.com.tw/movieinfo_main/%F6%A8%2F4%F5%86%F8%86%8A%F6%84%93%F4%9A%A0-1a-1a-land-6407

影片2 我們買了動物園

上映日期：2011-12-23片長：02時04分發行公司：福斯
導演：卡麥隆克洛(Cameron Crowe)
演員：麥特戴蒙(Matt Damon)、史嘉蕾喬韓森(Scarlett Johansson)、湯姆斯海登卻奇

由真實故事改編：班傑明 密(麥特戴蒙 飾)原是南加州的媒體工作者，遭遇生活變故後，他毅然決然辭去令人驕羨的工作，帶著家人搬到鄉村打算開啓新生活。就在他們搬進耗盡積蓄所買下的新居時，才猛然發現：他們買的是一座廢棄動物園裡面的房子！

資料來源：https://movies.yahoo.com.tw/movieinfo_main.html?id=4076

