

輔導簡訊

了解、關懷、尊重、接納



第一〇一期
創刊：八十年十月二十八日
出刊：一〇一年四月二十日
編輯：醒吾高中 輔導室

地址：新北市林口區粉寮路一段75巷80號 電話：(02)2601-2644 網址：www.swsh.tpc.edu.tw

心理衛生

心理健康了沒？

心理健康與你

一、什麼是心理健康

「心理健康」(mental health)是關於個人及幸福的正向概念，例如能夠充分享受生活、因應壓力和悲傷、實現目標和潛能、與人在良好關係中、此「心理健全」一詞常被誤解及概解讀為是到在精神疾病、主治、而不在如何健康與幸福。只是因為你太年輕、太老或僅是因為你與別人不同，而被人忽視。因此，以下將介紹一些DIY小方法，協助我們處理這些感覺，保持心理健康。

每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。

定期運動可以增加自己的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享自己的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，可以打電話求助心理健康諮詢專線。

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。

其實我們不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！

我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然有時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等處，得到所需要的協助。

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。

當處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人形成獨特的自己。因此，包括自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。

生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時可以允許自己休息一下，什麼事都不做。

當一個人的發燒的時候，我們很容易知道，但是當一個人有心理的健康問題時，則較難發現。心理健康的問題不見得看得到，例如憂鬱症、焦慮症、行為障礙、飲食障礙、注意力不足、過動或壓力、情緒引起的身心症狀等現象。

如果你發現自己有以下感覺困擾時：

1. 感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。

2. 時常得在自己生氣的情況下，並常常哭泣或反應過度。

3. 覺得比其他人容易焦、慮或擔心許多事情。

4. 無法從失落或親友死亡之悲傷中恢復。

5. 極端地害怕有沒理由的恐懼、或恐懼多過其他人。

6. 過度地注意自己的身體症狀或外表。

7. 覺得自己的心思被控制或失去控制。

8. 或在你的日常生活中發生重大變化，影響你身邊其他嚴重症狀或其他尋求協助。

如果你發現自己有以下感覺困擾時：

1. 感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。

2. 時常得在自己生氣的情況下，並常常哭泣或反應過度。

3. 覺得比其他人容易焦、慮或擔心許多事情。

4. 無法從失落或親友死亡之悲傷中恢復。

5. 極端地害怕有沒理由的恐懼、或恐懼多過其他人。

6. 過度地注意自己的身體症狀或外表。

7. 覺得自己的心思被控制或失去控制。

8. 或在你的日常生活中發生重大變化，影響你身邊其他嚴重症狀或其他尋求協助。

如果你發現自己有以下感覺困擾時：

1. 感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。

2. 時常得在自己生氣的情況下，並常常哭泣或反應過度。

3. 覺得比其他人容易焦、慮或擔心許多事情。

4. 無法從失落或親友死亡之悲傷中恢復。

5. 極端地害怕有沒理由的恐懼、或恐懼多過其他人。

6. 過度地注意自己的身體症狀或外表。

7. 覺得自己的心思被控制或失去控制。

8. 或在你的日常生活中發生重大變化，影響你身邊其他嚴重症狀或其他尋求協助。

如果你發現自己有以下感覺困擾時：

1. 感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。

2. 時常得在自己生氣的情況下，並常常哭泣或反應過度。

3. 覺得比其他人容易焦、慮或擔心許多事情。

4. 無法從失落或親友死亡之悲傷中恢復。

5. 極端地害怕有沒理由的恐懼、或恐懼多過其他人。

6. 過度地注意自己的身體症狀或外表。

7. 覺得自己的心思被控制或失去控制。

8. 或在你的日常生活中發生重大變化，影響你身邊其他嚴重症狀或其他尋求協助。

如果你發現自己有以下感覺困擾時：



心理健康 DIY

壓力、焦慮、擔心或害怕這些都是我們常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。例如，失去心愛的人、人際關係惡化、失戀、被人欺侮、失去工作、受到性騷擾、在工作上遭受到不平等待遇、因心理健康問題而被人歧視。或者，只是因為你太年輕、太老或僅是因為你與別人不同，而被人忽視。因此，以下將介紹一些DIY小方法，協助我們處理這些感覺，保持心理健康。

一、放鬆自己

每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。

二、從事運動保持活力

定期運動可以增加自己的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。

三、有心事就找人說出來

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享自己的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，可以打電話求助心理健康諮詢專線。

四、參與團體活動

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。

五、與朋友保持聯繫

其實我們不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！

六、尋求協助

我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然有時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等處，得到所需要的協助。

七、學習新技巧

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。

八、從事創意活動

當處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

九、接受我們自己

因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人形成獨特的自己。因此，包括自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。

十、為自己保留彈性空間

生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時可以允許自己休息一下，什麼事都不做。

彙整：王韻涵老師



資料來源：

董氏基金會心理衛生組

<http://www.jtf.org.tw/psyche/knowledge/ramble.asp>

內容翻譯自：Health Education Authority (1999). Positive steps. 師範大學心理輔導系林家興教授、

台北護理學院學生輔導中心李曉燕老師聯合翻譯

<http://zhidao.baidu.com/question/10946252.html>

四、哪些作法可以有效地提供幫助？
心理不健康是很痛苦的，它們可與生理上重大創傷一樣疼痛，甚至更痛苦。假如你有心理健康的問題，越早得到適切的幫助，甚至越早會令你感到舒服。你可以請教受過心理衛生專業訓練的醫師、學校輔導老師或其他心理衛生專業人員。



我有話要說一

小記者：觀17劉悅涵、觀16吳珍儀、商77田秀惠、商77李盈慧、普90吳珮均、商79蕭甜恬、商80葉雅萍、服62陳婷、服62周佳穎、服63張孟仟、服63涂昱廷、資44周若誼

身為一位國/高中生，卻常與時間賽跑，為課業奮鬥，和同學打交道…等，在無形中累積了不少壓力，現在的你(妳)是否也感受到壓力的存在呢？請分享你對各種壓力的解決之道吧！

【高一、七年級】剛入學的你，對同學及環境還不熟悉，你(妳)會用何種方式建立彼此的友誼呢？

- 一開始是從位置開始熟悉朋友，再來會發現和一些人比較合得來，需要時間一點一滴的累積。(資43 林佩伶)
- 剛開學彼此都不認識，我就不太想說話，都安靜的坐著，後來就先從旁邊的同學開始說話，時間久了漸漸就認識了，也慢慢找到志同道合的同學。(資43 蔡玉婷)
- 保持微笑，絕不擺臭臉或講不好聽的話，會給人不好的印象！維持樂觀的形象！真心對待人，用最真誠的笑容迎接人。(觀19 徐昕好)
- 先與周邊朋友聊天增進感情，互相幫忙，慢慢去了解對方，並且真心對待每一個人，然後慢慢和班上同學一起聊天，一起玩，就能經營好彼此的友誼，包容同學的缺點，向別人的優點學習。(商79 高庭宣)
- 進入新的環境，對任何事物都很陌生，跟班上的同學也不太認識，我們可以藉由看到別人需要幫忙時，給予適當的協助，就可以讓別人留下好印象，避免用銳利的眼神或冷淡的態度與別人相處，這樣才能建立友好的關係。(商81 魏琳容)
- 面對其他同學盡量微笑以對，主動幫助有困難的陌生朋友表達友善的態度，讓其他人覺得自己不會難以接近，自然而然大家就會主動聊天，同學之間的友誼就是如此建立起來的。(商81 陳魏鎰)
- 我會聽各位同學的自我介紹，然後聽聽看有沒有跟自己的興趣相同的同學，然後去跟他認識，接下來就是慢慢的了解身邊的環境。(商79 賴凱葳)
- 與同學一起聊天互相了解，多多與同學們互動保持良好的關係，下課後可以一起到戶外了解學校的環境。(709 余念蓁)

【高二、八年級】在各種團體比賽中，遇到不愉快或不團結的情形時，你(妳)會如何解決？

- 我會去請老師幫忙，或設法激勵大家團結在一起，讓大家有了團隊力量後繼續往前衝！(801 李承霖)
- 如果我遇到不快樂的時候，我會和朋友和家人一起討論或找輔導老師一起聊，讓自己把不快樂的事情講出來。(801 吳品儀)
- 我會先到旁邊冷靜下來，在去思考導致雙方不愉快的原因，接著在去跟對方好好的溝通，把問題解決。(803 許家瑩)
- 當我遇到這種事情，我一定會說出來，不會悶在心中，我會和組員們一起討論問題，在一起解決，心中才不會很不舒服。(804 林姿好)
- 如果我是這比賽的領導者，我會和同學們溝通，就算不是領導者我也希望我能和其他的同伴好好相處，和他們溝通不愉快的事。我覺得既然是團體比賽那就不是自己的個人秀，不能因為自己的個人因素影響整組的成績，那就太自私了。(804 陳冠予)
- 遇到這種問題，通常我都會立刻找我們的組員好好溝通，發生不愉快的事難免都會有人不高興，甚至有衝突發生，因此，為了避免衝突發生，我們不會先冷靜下來好好的想一想，看有甚麼解決問題的好方法。(商77 蔡長勳)
- 相信團體比賽中都會有個負責人或領導者，當遇到不愉快或不團結時大家都能夠一起尋求解決的方法。而我會先思考或再提出意見和其他人討論，當然遇到這些事時，第一時間一定要冷靜去思考，這樣才是好的解決之徑。(觀17 李廷峰)
- 在一個團體裡，少數要服從多數，多數要尊重少數，所以多數少都會有些不愉快，這些都是難免的，會有這種狀況，可能是因為立場不同，觀點也不同，以至於產生一些誤會及不諒解，所以要互相體諒。(資38 葉又昕)
- 有兩種，第一種，可能是沒顧慮到每個人的想法或是意見不同，所以當不團結時，我會聽取每個人的意見統整起來，找出最好的方法，第二種是根本沒有心，像那總人與其我自己做，也不要聽他在那邊抱怨。(資39 丁人傑)
- 我會看是誰的錯而選擇勸導不對的那方，團體中偶爾都會遇到小事吵架或不愉快，但不能總是硬碰硬，一定要有一方讓才行。(普91 黃珮綺)

- 每當遇到團體比賽中不愉快的情形時，我會先靜靜的了解所有狀況，然後再沉思大家之間是出了什麼問題讓團體內鬨，接著想出如何使這個問題找到出入，讓團體間的成員更加和樂更加團結有力，最後以成員良好溝通方式來調解，這樣傾聽彼此心聲才能夠更進階的認識彼此。(觀16 陳芸仙)
- 好好講吧！把心裡話講出來，大家一起想辦法，這樣就不會不愉快了！(商77 許秀廉)
- 人生中，必定與其他人有不愉快的時候，而每個人都該有好的『態度』好的品性，而不是罵三字經或動手打人的行為，所以每個人在學校就是來學習做人處事大道理，養成好的態度，做好情緒管理。當事情發生了，就要讓彼此冷靜，想一想並反省過錯。(資41 蔡雅萍)
- 跟他講清楚，並且把事情弄清楚，如果沒有把事情弄清楚就先下定論，這樣一定會有誤會產生，所以我會選擇說清楚。(觀17 劉悅涵)
- 不愉快和不團結的時候當然會不開心，但就往好處想，因為活動中有愉快的當然也有不愉快的時候，就因為這樣子活動才精采！(商76 陳培萱)
- 即使遇到活動團不團結，最終還是要把事情做到底。每個人都會有想法，不同的意見，聽到好的記錄下來，最後整個統計出來，不好的聽聽就好。古人說：「三人行，必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」(資39 許業祥)
- 我會先暫停練習，讓大家冷靜一下，調適一下心情，這樣也比較有效率，才會因為不愉快而事倍功半。(資41 姚兆章)
- 現在的人常常會有許多的壓力，而我也例外，但為了讓自己的壓力減輕就要過的快樂一點，遇到困難就用放鬆的心態去解決，凡事都可以解決的，讓自己委屈一點，你會更快樂一些。(資38 方俊龍)
- 我會選擇安靜不說話，聽從領導者的決定，衝突是難免的，可以私下討論或溝通，不要在大家面前講，否則會由個人問題轉為全體問題，忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，時而抱著榮譽心，把問題化為溝通的橋樑。(普91 陳意淇)

【高三、九年級】面對升學壓力及各方的期許(例如：家長、師長等)，你(妳)會以什麼方式減輕或排除這些壓力？

- 盡自己的能力把來自四面八方的期許做到最好，並試著與家長溝通，使他們了解自己內心的想法、自己的興趣以及對未來的規劃，或者利用課餘時間做自己喜歡的事情，讓自己的身心好好放鬆。(普86 李明潔)
- 雖然面臨了許多壓力，會覺得人生的前方佈滿了黑暗，但我在黑暗中找到解除壓力的希望，偶爾放下身邊的雜事，走出室外呼吸新鮮空氣、到處散步，彷彿把壓力全部甩到腦後，聽聽輕快的音樂，試著解決壓力沉重的負擔，再用正面的態度去迎接壓力給自己的挑戰！(資34 謝迪安)
- 我會看漫畫或和朋友聊聊天，出外郊遊踏青，讓心情輕鬆一些。有時候聽些音樂也不錯，不過要聽High一點的音樂，不然要是聽些悲傷的歌，可是會讓心情更低落噢。(903 羅珍妮)
- 紓解壓力的方法有很多種，例如：聽音樂、散步、唱歌等，對我來說有知心的朋友最好，與朋友分享心情，會讓自己感到無比的快樂，但是壓力的來源終還是要解決，當壓力發洩完了以後，就應該好好的規畫接下來該做什麼。(資34 林仁傑)
- 大家的期許會造成強大的壓力，這股力量可使自己進步，但要看你的如何利用它，首先最重要的就是不可讓它的存在蓋過你所有的思緒，適當的放鬆可以使自己轉換心情，當我面對壓力時，我會聽音樂或出門呼吸新鮮空氣，讓自己心情沉澱，好面對未來的壓力。(觀15 林俞君)
- 正面臨升學壓力的高三生，每天的考試接踵而來，有很多人抗壓力太弱而落淚，但這又何嘗不是個紓壓的管道，每當我面臨壓力，剛開始是煩心的，但我總會看看窗外的景色沉澱一下煩悶的心情，又或者看搞笑節目，讓自己大笑一番，但切記，千萬不要逃避，而是要勇敢的面對壓力，撐過了就是自己的了。壓力其實不可怕，可怕的是逃避壓力、沒有面對壓力的勇氣。(觀15 林詩惠)

認識「拒學症」

壹、拒學症的定義

拒絕上學的行為可以稱為逃學 (trauncy)、懼學 (school phobia)、拒學 (school refusal)，在此先說明上述三個名詞的定義。Broadwin 在1932年首先提出「逃學」代表一種違抗行為、一種獲得關愛的企圖，以及對難以適應之現實情境的逃離 (引自張馥媛, 2006)。不過，逃學、懼學、拒學三者的定義仍舊常被混淆，以下將三者的差異做一比較說明：

逃學	懼學	拒學
行為上的問題 (對學校不滿、想到校外從事有興趣的事)。	心理上的問題 (對學校的人事物產生恐懼、個人的焦慮)。	可能為行為或心理上的問題，但也或許是由心理問題轉變為行為問題，甚至兩者同時存在。
逃學後很少待在家裡，大多是尋找外面的刺激。	不上課會待在家裡。	不上課會待在家裡或外面。
通常父母疏於關心孩子，不知道孩子沒去上課，也不清楚他去哪裡。	通常父母對孩子的就學狀況有所了解，也知道孩子待在家中沒去上課。	父母知道孩子沒去上課，也知道他在哪裡，或者父母不知道孩子沒去上課，也不知道他去哪裡。

貳、拒學症的症狀

拒學症最明顯的特徵就是嚴重地抗拒上學，並且會虛構不實理由來逃避學校，例如：身體不適、遭同學排擠、老師偏心、不適應新班級等。另外，也有一些拒學症的學生在面臨上學時確實會出現身心不適的症狀，例如生理上會有頭痛、胃痛、嘔吐、腹瀉、肌肉酸痛等現象，而心理上則有憂鬱、恐懼、沮喪、自責、食慾差、失眠等症狀，然而這些身心不適的症狀在上學前最為嚴重，一旦學生知道自己可以不用上課，身心不適的症狀便會減緩 (李啟澤、李孟智, 1998)。

參、拒學症的成因

拒學症不一定是單一原因造成的，常常是個人因素和環境因素交互作用的結果。在進行輔導之前，治療者或教師必須先了解造成學生拒學的原因，才能進一步決定輔導策略。在此便將拒學症的成因分為個人、家庭、學校因素，並分別作說明：

一、個人因素

1. 分離焦慮：首先提出「懼學」一詞的Johnson、Falstein、Szurek、Svendsen(1941)即認為分離焦慮是導致拒學的原因，但是分離焦慮通常發生在年幼的孩子身上，因此無法解釋年紀較大的孩子所出現的拒學行為 (引自侯雅齡, 1998)。
2. 某些疾患所導致：有些拒學症學生罹患焦慮性疾患、情感性疾患、精神疾患、物質疾患等其中一項 (張馥媛, 2006)。而拒學行為和疾患應該是相互影響的，可能是拒學導致疾患，或者疾患促成拒學行為。
3. 特殊心理恐懼：例如害怕自己不在家時父母會吵架、離婚，或者擔心外出會發生意外等 (謝臥龍, 1996)。
4. 感覺統合失常：研究指出，拒學症學生常有手眼協調困難、感覺過度敏感等問題，因此情緒起伏較大、容易激動不安 (張郁芬, 2000)。

二、家庭因素

1. 父母對孩子的不合理學業要求，導致孩子承受極大的課業壓力因而不願上學 (謝臥龍, 1996)。
2. 受到父母嬌寵縱容與過度保護的孩子，常因社交能力差，缺乏玩伴，被同學排擠而出現拒學現象 (吳柳儀, 2006)。
3. 父母疏於關心孩子的就學狀況，未能適時給予協助 (謝臥龍, 1996)。
4. 家庭發生變動，例如父母婚姻失和 (Christopher A. Kearney、Michelle Bates, 2005)。
5. 父母有心理健康或生活型態的問題，例如：焦慮、憂鬱、物質濫用、頻繁的衝突等，則孩子可能會因此出現拒學行為 (Mary Wimmer, 2008)。

肆、拒學症的輔導策略

1. 與老師保持聯繫，相互了解孩子在學校、家庭的實況及其生長史。
2. 與老師共同尋找原因，謀求循序漸進的輔導方法。如：減輕壓力、增加成就感、給予特別的關懷、改變管教方式、增進人際關係能力等。

資料來源：

<http://general.dale.nhcue.edu.tw/special/special-5-14.html> (有愛無礙)

你不可不知

來去按摩社

小記者/商77田秀惠、商77李盈慧

這次參訪按摩社的社員，想請教為何你們對此社團特別感興趣呢，讓我一起來探討吧！

1. 為什麼想參加這個社團？
因為感覺很有趣，而且本身對按摩就很有興趣。
2. 在這個社團可以學到什麼？
可以學到如何舒解壓力與按摩的技巧。
3. 這社團有趣的地方在哪？
可以讓身心放鬆、舒解壓力，還可以塑身噢！與同學互相按摩時，被按的人感覺很舒服、心情很愉快；相對的按摩的人會很有成就感，更充滿愉悅的心情。



心得：這次參訪了按摩社，體驗到了很多事情，原先以為只是幫人家按摩背部的部分，沒想到是跟外面的按摩店面一樣包括，服務周到、服務態度良好。按摩不僅能夠放鬆身體，更能夠抒發累積已久的心情，讓自己增加再次前進的動力，也學習到了自己按摩穴道，讓自己在疲憊的身子中，得到一些舒適的感覺。感謝這次按摩社的同學及老師們。

現在人因長期坐在電腦桌前，無形中就忽略了身體一直累積疲勞，包含頭痛、肩膀脖子僵硬等。讓身體增加了不少的負擔，而肩井的按壓也出現許多的疼痛感。

曲垣：此穴位於背部上方，距肩胛骨上緣約2公分處，約莫在肩井穴斜下方，靠近脊椎骨兩側。
肩井：在脖子與肩膀連接線上，也就是在左右兩側的肩頭，指壓此處時，頸部及肩膀會出現刺痛感。



資料彙整來源：聯合新聞網-健康醫藥
【文、圖/摘自《點壓推揉病自除：簡易穴位按摩自療養生手冊》/賴鎮源著/大活泉書坊】
全文網址：http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=275554#ixzz1nxhxz1wp

半熟巧克力

小記者/觀17劉悅涵

半熟巧克力蛋糕真的讓我吃到真正純巧克力該有的濃郁與香醇，微微的甜苦也很迷人！外層是濃厚的苦甜巧克力蛋糕，中間則是口感濕潤的布朗尼，中心則是會流動的巧克力餡心。冰冰軟軟、綿綿的口感、雖然有點苦，但是有甘苦的感覺，在口中融化反而是另一種甜味。我相信對於愛巧克力的朋友們應該會吃得非常高興，因為純度高、濃度高、吃法也很多變，很美味也很特別的半熟巧克力蛋糕，這是我所推薦的原因。雖然蛋糕外觀長的不美麗，但好吃才是重點，喜歡的朋友可以嚐嚐。

達克閣黑工廠<http://www.dark.com.tw/>

