

情感教育：做自己的主人



人是有感情的動物，對異性或對他人的情感表達方式，成為我們年齡漸長後，必要的學習課題。舉例來說，國小時對異性的感覺或許只是玩伴關係，然而上了國中之後，可能會突然感覺很欣賞某位異性同學，卻又不知道如何表達這種感覺；又或許在與異性交往過程中，產生愉快或不愉快的情緒，卻又不知該如何說出自己的想法，以致於產生誤會或發生爭吵…。現今社會媒體發達，我們往往透過大眾媒體學習情感知識，但有時學習到的卻是錯誤的表達，使我們對於與異性相處有了錯誤的認知。近年來新聞報導因為感情糾紛產生震撼社會的案件不勝枚舉，可以見得愛情雖然美好，但也有著不容小覷的殺傷力。因此本學期輔導處邀請了校內健康教育專業的林佳樺老師為七、八年級同學教授情感教育課程，相信同學應該收穫滿滿，而在課程最後，佳樺老師介紹了教育部的戀愛時光地圖網站 (<https://ilove.moe.edu.tw/>) 並請同學能多多善用且好好地學習情感表達方式！



認識憂鬱心的感冒

相信您一定聽過「憂鬱」這個詞，什麼是「憂鬱」？它跟「鬱卒」有什麼不同？「憂鬱」是指一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒；而憂鬱症，通常被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己的忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。

青少年憂鬱症易被解讀為叛逆

青少年憂鬱症症狀往往易被混淆為叛逆行為，同儕也可能以裝酷、裝憂鬱看待，或對憂鬱症貼上負面標籤。董氏基金會說，學校師長應對學生傳達一種觀念：憂鬱症就像「感冒」一樣，不應以特殊眼光看待；家長與老師在看待學生行為反應時，也不應將一切歸因為叛逆，以免延誤病情治療。

董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨指出，如果青少年個性上出現變化，像是從活潑、熱心、廣結善緣變成沉默寡言，或是快速變胖、瘦、食不下嚥、成績一落千丈，同學與老師應該都可以察覺，同學應向導師說明，由導師判斷背後因素以及可能的處置方法。

通常學生情緒或個性出現變化，大部分會是同學、老師察覺，葉雅馨表示，學校老師扮演著前哨者、陪伴者，以及與家長溝通者的重要角色，有時候老師觀念不清楚，會將學生憂鬱症的症狀視為偷懶、本身個性如此，而加以斥責。

冬天不憂鬱的4個好方法

冬天天陰沉沉，如果又下起綿綿細雨，讓人渾身又濕又冷，更是懶得出門，和朋友見面的機會也變少很多。冬季也是憂鬱症狀的好發季節，其中一個主要的原因是「孤獨感」。比起宅在家裡看臉書，出門和死黨、姊妹淘、親人見見面、講講話，光是和人連結的感覺就能打退一大半的冬季憂鬱。

孤單一個人不但害情緒糟透，也會直接損傷身體。憂鬱會增加罹患心血管疾病的風險，美國匹茲堡大學最新研究顯示，當沉浸在負面情緒，大腦會大量分泌細胞介白素-6 (interleukin-6，促發炎因子之一)，同時也觀察到頸動脈血管壁有增厚傾向，而頸動脈血管壁厚度增加是臨床上評估動脈硬化風險上升的有效指標，表示負面情緒確實會「傷心」。

不只心血管疾病，2012 年美國俄亥俄州立大學的

每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」，這些壓力可能與「人」（情人、朋友、同事）的紛擾有關，或與「事」（考試、工作、身體疾病等）的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的（沒有明顯壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用）。

當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後（失戀、發生重大事故、親人過世等），你的憂鬱情緒程度及持續

此，而加以斥責。

葉雅馨說，青少年與大專學生在憂鬱症的表現上，青少年可能不知道如何描述內心狀態，而有「假面憂鬱症」的狀況，也就是出現暴力、墮落、偏差行為，容易讓身邊的人無法了解問題所在。

為避免同儕對憂鬱症同學的誤解、被污名化看待，葉雅馨說，憂鬱症患者通常會很在乎他人眼光，也會感受到「被誤解的痛苦」，學校老師應該傳達憂鬱症就像「感冒」一樣，不要讓同學出現異樣眼光。

憂鬱情緒與外在因素有關，家長必須有敏感度去察覺孩子的變化，反應在行為問題上，孩子可能有：不想上學、易怒、不想動，或是身體出現肚子痛、頭痛等問題。在找出憂鬱情緒背後的因素，才能協助孩子解決問題。

大多數青少年的情緒問題屬於憂鬱情緒，如果憂鬱情緒持續一個月以上，就可能是憂鬱症，當憂鬱的狀況已影響到生活功能，無法專心上課，甚至出現沒胃口、失眠等問題，家長就必須提高警覺，尋求專家協助。

研究也指出，孤獨感會降低免疫系統和身體能力。研究人員一共觀察 200 位曾罹患乳癌的女性，用問卷測量受試者的社會孤立感和孤獨感，並檢測她們血液中胞疹病毒的抗體。

通常胞疹病毒在人體內保持休眠，但會因壓力而活化。結果顯示，較孤獨的受試者的抗體濃度更高，表示病毒更活躍，而且也告訴研究人員她感覺更疼痛、憂鬱和疲勞。不能改變天氣，那就改變生活吧！

簡單的 4 招，冬天不再鬱卒難熬。

1. 別單靠文字訊息，記得多講話

在 Line 上打 10 句話，療癒的效果恐怕比不上面對面好好說一句話。如果真的沒辦法和親朋好友碰面，那就打電話吧！說話，是眼睛、嘴巴、臉部肌肉一起動作的好「運動」，比只動手指頭更能活化感官和情緒。

2. 縮短掛在社群網站的時間

臉書 (Facebook)、噗浪 (Plurk) 製造出被一大群朋友包圍的表像，但其實會讓你感覺更孤單。跳出虛

的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。

如果發現周遭人與你有類似的壓力，相較之下，你憂鬱的程度明顯較他們強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久（譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉），你就有可能得到「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。

「越年輕得到憂鬱症，終生得病率越高」，這是許多家長在得知孩子有憂鬱症時，最擔心的問題，目前憂鬱症透過藥物治療可獲得改善，如果延誤治療，反而對生活影響更大。

家長在照顧憂鬱症孩子時，在孩子剛開始生病時，宜採較寬鬆的標準要求孩子，當孩子情況有所改善後，則提高對孩子的標準，並且教導孩子學習面對外在壓力、紓解情緒，陪伴孩子一起走過憂鬱症。

你有多久沒看見青少年開心的笑？切記——早期發現，早期治療！研究顯示，未接受治療或者延遲治療，不僅僅對憂鬱症症狀的復原有影響，對兒童及青少年自我價值與人格發展也常造成損害，為避免惡性循環，只要一發現孩子的舉止有點奇怪或異常，一定要儘早請教有經驗的專業醫師，以免發現太晚，延誤治療。

（資料來源：董氏基金會心理衛生組網站 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>）

文章出處：康健雜誌 作者：陳俊辰

擬世界，做些讓好朋友開心的事情；好好經營現有的關係，比起臉書上有 100 個人按讚更實在。

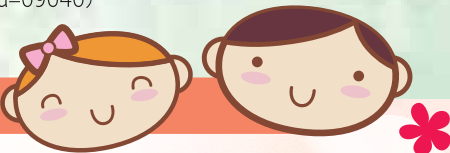
3. 放滿滿一缸水，泡個熱水澡

泡個暖呼呼的澡是放鬆心情非常有效的方法，也給自己一段沉靜下來的私人時間，可以好好想一想忙碌時根本沒空思考的生活大小事。泡熱水澡能促進新陳代謝、加速血液循環，讓你元氣滿滿。

4. 把興趣從屋子角落找回來

無精打采的時候連躺在沙發看電視都嫌懶，但是你一定有些喜歡做的事吧！把這些事找出來，做菜、找朋友一起看電影都很好，排進作息表裡去。剛開始會覺得有點麻煩、有些不甘願，但是你很快就會發現，世界不再陰沉沉，變彩色了。

（資料來源：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=69646>）



趣味心理測驗 你的個性「陽光」嗎？

你在一個氣氛不錯的餐廳吃飯，餐廳標明全面禁菸，旁邊那桌卻有一個傢伙在抽菸，你會怎麼辦？

- A. 走過去請他不雲地菸。
- B. 先看看對方好不好惹再決定。
- C. 跟服務生反應。
- D. 暗罵那人沒水準，想辦法趕快離開。
- E. 皺著眉頭忍耐下去。

【解析】

◎選擇A的人：百分百陽光性格的你是個正直的人，但反面來說，你總是很急性子，非得在最快時間內解決困難不可，一旦決定了就很難轉彎，相信你吃過不少虧。

◎選擇B的人：你的陽光性很充分，夠成熟，你很會權衡輕重得失，選擇一條對自己最好的方向走。但有時過於世故，難免勢利。

◎選擇C的人：你的性格兼具陽光和陰柔，你是個聰明人。懂得「借力使力」，但有時朋友會覺得你不太誠懇。

◎選擇D的人：你的個性不太陽光，可以說有點陰暗寒冷，由於常逃避困難，也變得越來越沒自信心。

◎選擇E的人：你跟「陽光」二個字完全不搭。總是躲在陰暗處的你，長年累月的忍耐，一旦火山爆發，連自己也无法控制。

（資料來源：<http://mind101.pixnet.net/blog/post/85330156>）

抗壓者心理測驗

你接受朋友的邀請，一起乘船出海去玩，當天天空非常晴朗、天氣很好，你的心情也很愉快。你們在海上垂釣一陣子後，決定先暫時休息兩小時左右。這時候，你會選擇在哪裡休息呢？

- A. 到船的最上層去
- B. 到船頭的甲板上
- C. 到船艙裡去
- D. 到船尾去

【解析】

◎選擇A的人：希望在地勢高場所休息的你，有時候會很在意別人面前的表現。如果感到心情不好、壓力很大時，可以去吃吃自己喜歡的食物，或是逛逛街、買買東西等，做些自己喜歡的活動，都可以轉變你的心情！當心情一好起來，你的學習或工作能力，就會進行得非常順暢喔。

◎選擇B的人：會選擇在船頭部分休息的人，在你的心底深處，或許一直都抱持著：「想要到外地去旅行」的念頭。建議你可以移動自己的位置，到戶外走走，或是看看海都不錯，甚至可以換條路線回家囉。吹吹風會幫你把壓力都吹散。

◎選擇C的人：船艙是乘客聚集的地方，也是傳達訊息的地方。會選擇這個答案的你，會很想和

大家一起快樂的度過。當然最適合你的消除壓力的好方法，就是和朋友們喧鬧地在一起。當你感到鬱悶或是心情難淡的時候，不妨以你為中心辦個聚餐，或是一起去唱唱歌。在朋友們面前，把你心中不滿的話，全部都倒出來之後，你的壓力也會消除許多！

◎選擇D的人：會選在船尾，表示你現在的精神和體力，似乎都相當地疲勞，很多事情提不起勁來做。這樣的你，最適合休息的地方就是：把你的手機和fb關掉！將生活中大大小小的事情先暫時拋到一邊去，依著自己的速度過一天。你也可以試著看看書，幫助自己靜下心。這樣過個兩三天，等到你的心中有「想做事的感覺」時，再去恢復你的工作。