

獅甲國中 — 親職座談講座

疫情與網路 — 新時代的 親子性別教育

慢慢 心理諮商所

郭哲宇 諮商心理師





ood

講師經歷

講師經歷

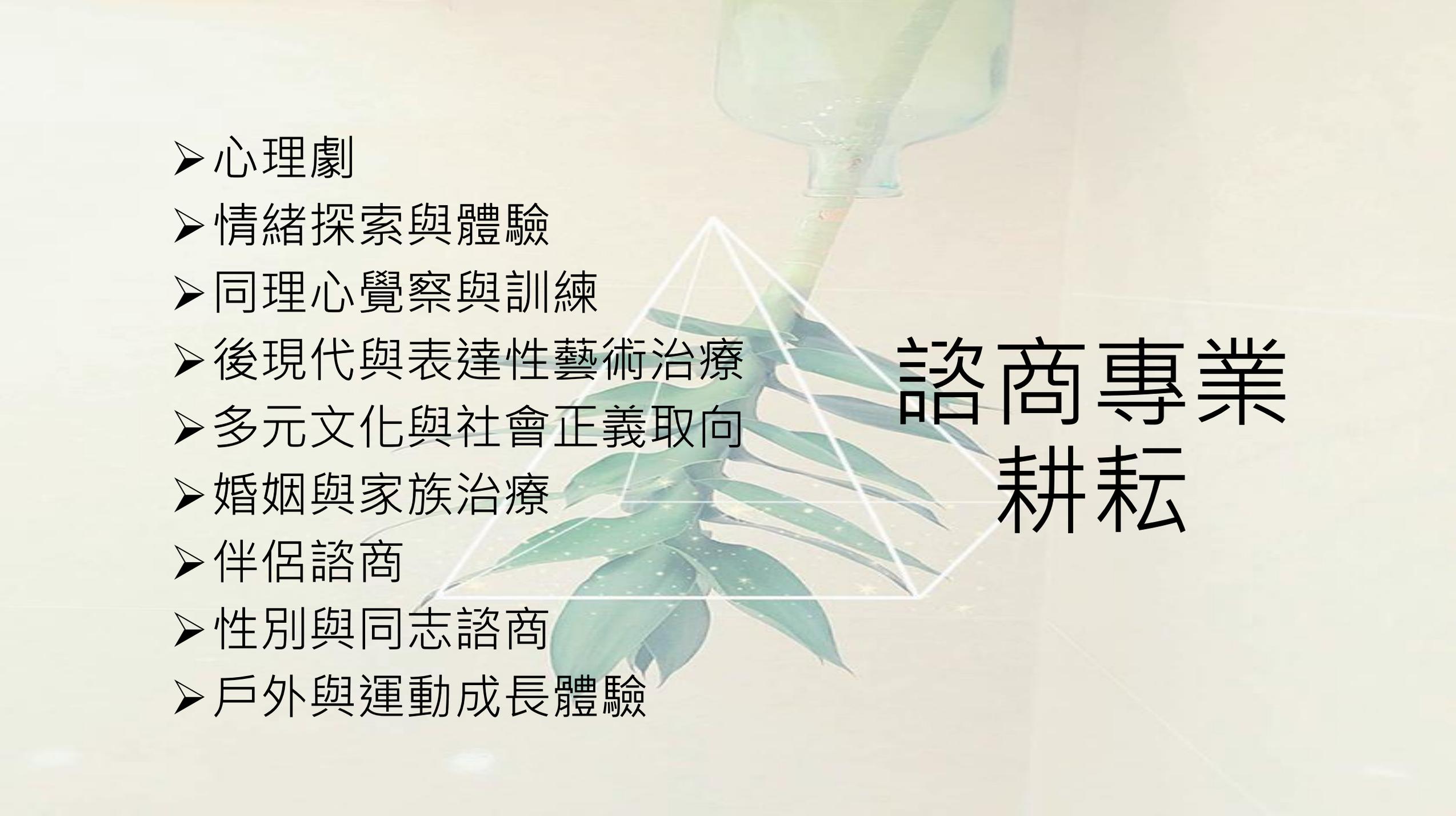
- 高醫心理系學士
- 嘉義大學輔導與諮商學系碩士班

曾任

- 陸軍工兵訓練中心 輔導員
- 鳳山就業中心—中低收入就業輔導員
- 國小代理專任輔導教師
- 國中輔導活動課代理教師
- 家慈診所(身心科) 諮商心理師

現任

- 慢慢心理諮商所 所長
- 實踐大學 兼任心理師
- 屏東校外會 兼任心理師
- 旗山社福合作心理師
- 法院安置機構 兼任心理師
- 犯罪保護人協會 兼任心理師
- 大寮監獄 講師
- 高苑工商 特教心理師
- 美和科技大學 護理系講師

- 
- 心理劇
 - 情緒探索與體驗
 - 同理心覺察與訓練
 - 後現代與表達性藝術治療
 - 多元文化與社會正義取向
 - 婚姻與家族治療
 - 伴侶諮商
 - 性別與同志諮商
 - 戶外與運動成長體驗

諮商專業 耕耘

- 
- 中輟生與非行少年
 - 拒/懼學
 - 多元族群
 - 倖存者
 - 物質成癮
 - 單親、隔代教養、新住民家庭、原住民
 - 性侵害、家暴
 - 關係告別、寵物失落議題

議題 耕耘

疫 情

網 路

親 子

Feature 01

孩子面對怎樣的快速科技



Feature 02

網路資訊如何作為教育的一環



Feature 03

孩子的現實與網路人際！



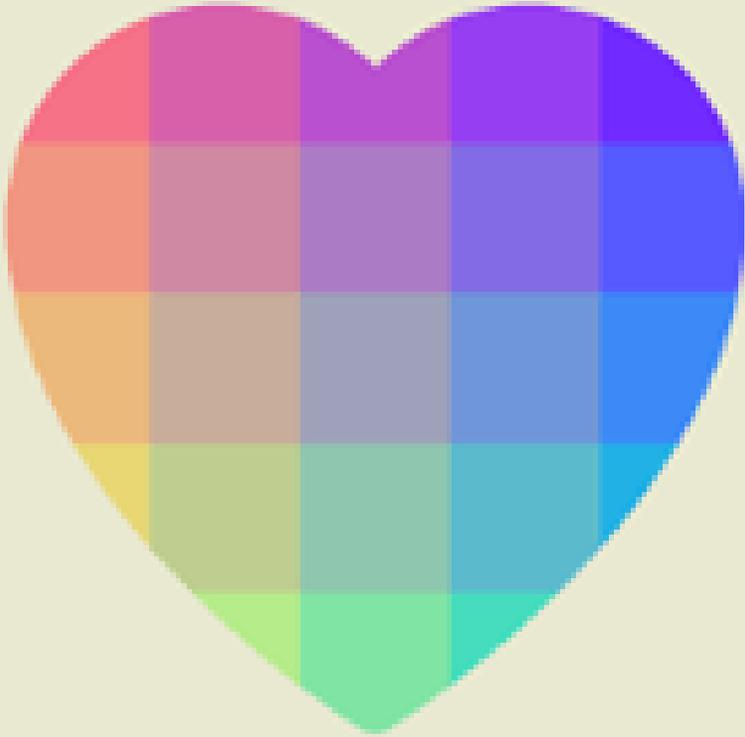
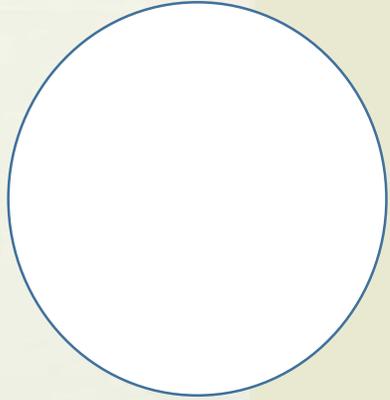
Feature 04

生理 / 心理 / 還有人生



先問大家幾個問題

1. 孩子的生活受疫情影響 0 - 10分
2. 自己的生活受疫情影響 0 - 10分
3. 你覺得國小階段對孩子的手機與網路控制? 0-10
4. 你覺得孩子幾歲?對於性的認識應該到多少? 0-10



1999年 個人電腦，BBS，線上遊戲

2007年 iphone ~ 2019 iphone 11

時代變遷 的速度

無名~噗浪~臉書~Twitter~IG~?

汽油車~電動車

肺炎疫情

速度是否快到我們猝不及防，
政策法規法律也不一定追得上?!

2020社群媒體的九大平台

Nine major social media platforms in 2020



社群媒體行銷



「網紅」輩出各領風騷 新媒體時代的「平民造星」運動



小活動

✓ 與另一個人角色扮演

案例：

- A. 當你發現孩子網購或買來(收到禮物)情趣用品並使用，該如何與孩子互動與溝通
 - B. 學校端通知您孩子有性平相關的議題(兩性交往不適當接觸，性騷擾，或與同學一起觀看色情網站並討論其內容等)，家長您如何與孩子溝通
- 1) 討論孩子的感情與人際觀點
 - 2) 討論孩子的性與兩性觀念



I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

小練習(同理與界線)

客觀事件(看到/聽到)

如何
真誠交流?

你的想法

我的想法

同理心

你的感受

我的感受

滋養彈性的對話

1. 你是怎麼辦到的？
2. 我真正想說的是？ / 我期待的是 / 我心裡其實
我感到___，因為 / 我認為___，所以我才___，我
感覺___
3. 互為主體的對話(我/你)
4. 關照自我/他人/情境
5. 想對孩子說的，先把自己當孩子，對自己說一次



The
best dreams happen
WHEN YOU AWAKE



如何表達同理

1. 指能夠站在對方立場設身處地思考、於人際交往過程中能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題。它主要表現包括了情緒自控、換位思考、傾聽能力以及表達尊重等與情商相關的方面。 <維基百科>
2. 表達理解+聽懂情緒 = 同理？
3. 初層次同理 vs. 高層次同理
4. 「同理」和「同情」差異；連結~區分

如何增進同理的對話?!



The
best dreams happen
WHEN YOU AWAKE

影音視覺化世代

青少兒參與的網路社群以「親友學校」類型佔最多數(54.5%)、其次依序為「娛樂流行」(40.9%)、「運動休閒」(23.2%)、「聯誼交友」(20.7%) (黃葳威，2021)

青少兒最常使用的入口網站，以「Google」為入口網站的青少兒最多(41%)，其次為社群網站影音平台「Youtube」(35.6%)、「Facebook」(12.5%);七成以上主要是為看影片(78.7%)、或聽音樂(71.5%)，其次是玩遊戲(63%) (69.3%)、

使用社群網站，均佔六成三以上；再者，近五成九的青少兒上網為了查詢資料，四成五以上透過即時通訊工具與他人聯繫

青少兒上網動機，主要為看影片(75.9%)、聽音樂(73.1%)、使用社群網站(65.8%)、玩遊戲(65.4%)；

其次，五成八青少兒查資料(58.1%)、透過即時通訊工具與他人聯繫(52.4%)，再者是為看娛樂資訊(33.6%)、下載軟體(30.8%)、看新聞等(21.5%)

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

小三至大三青少兒學生對於陌生網友的身份辨識，知能最薄弱，平均分數不及格。對於上網時間管理、喜歡和陌生網友聊天、網路資料引用須註明出處的版權意識，也有加強關懷的空間。

其次，青少兒學生對於家長和數位科技的互動，皆待增進。如網路對於家長的重要性、使用數位

科技產品可增進爸媽的自信心、或可增進親子互動等，反映資訊社會家庭成員對於網路使用的差異，存有數位落差現象。

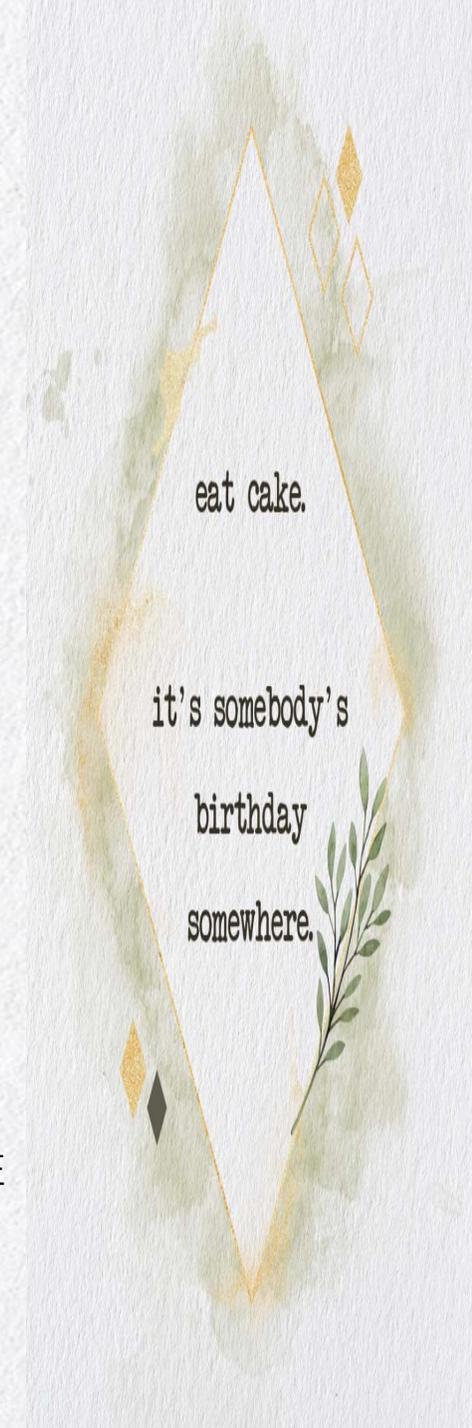
七成二的青少兒加入網路社群。校園學生日常作息逐漸和網路社群緊密相結合，網路社群和面對面的同儕互動頻繁，網路社群成員也遠超出日常生活中可預期的同學圈。

台灣青年民主協會調查(2022)，47.9%的青年，在幼兒園或國小就搜尋色情媒體或資訊；79.4%的人，未滿18歲時瀏覽色情網站回答「已成年」。

根據以上分析，提出面對建議如下：

1. Tell：分辨資訊
2. Open：開放溝通
3. Behold：留心觀察
4. Empower：善用 3C

衛生福利部統計資料顯示，110年共有8,532件性侵害通報案件，其中被網友性侵害人數高達924例（約10.8%）。



一級接觸

- 1.上網時間變長
- 2.一再要求提升上網速度
- 3.電腦連結記錄、播放器
- 4.留意檔案過大的資料夾
- 5.垃圾桶的色情圖片
- 6.開始講黃色笑話
- 7.經常刪除上網記錄

二級成癮

- 1.半夜持續下載
- 2.衛生紙用量增多
- 3.內衣褲使用
- 4.性暗示聯想，性玩笑
- 5.不願被發現
- 6.坐立難安
- 7.性別互動出現問題：由於大量接觸對於兩性親密關係扭曲的影音訊息，其常引發性幻想、性衝動，但又需自持壓抑，久而久之，使用者在面對異性互動相處時，會因個人過多性幻想而產生不自然、壓抑，影響健康正常的溝通互動。

一級處遇：

- 1.使用網路分級防護與過濾軟體
- 2.選擇頻寬速度適中的網路服務
- 3.陪伴孩子使用電腦網路
- 4.將電腦置放在家庭開放空間
- 5.家人共用一部或多部電腦
- 6.若是已經成癮致需就醫的狀況，應該勇敢尋求醫療救援(例：內分泌失調、焦慮症、強迫症)

二級方式：

- 1.教導孩子正確性觀念
- 2.教導孩子如何處理性衝動(例：以運動抒發，轉移注意力)
- 3.教導孩子如何向網路色情說「不」
- 4.支持團體的協助，願意以愛包容孩子渡過戒癮時期
- 5.避免使用強硬責罰的方式，以免造成反效果
- 6.教導兒少看重自己並尊重兩性平等
- 7.教導兒少分辨個人與他人相處的「界限」

如何看待 兒青網路使用



國衛院，智慧型手機遊戲成癮評估量表(Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ)

量表共分為標準版（共12題）與簡式版（共4題）兩種版本

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

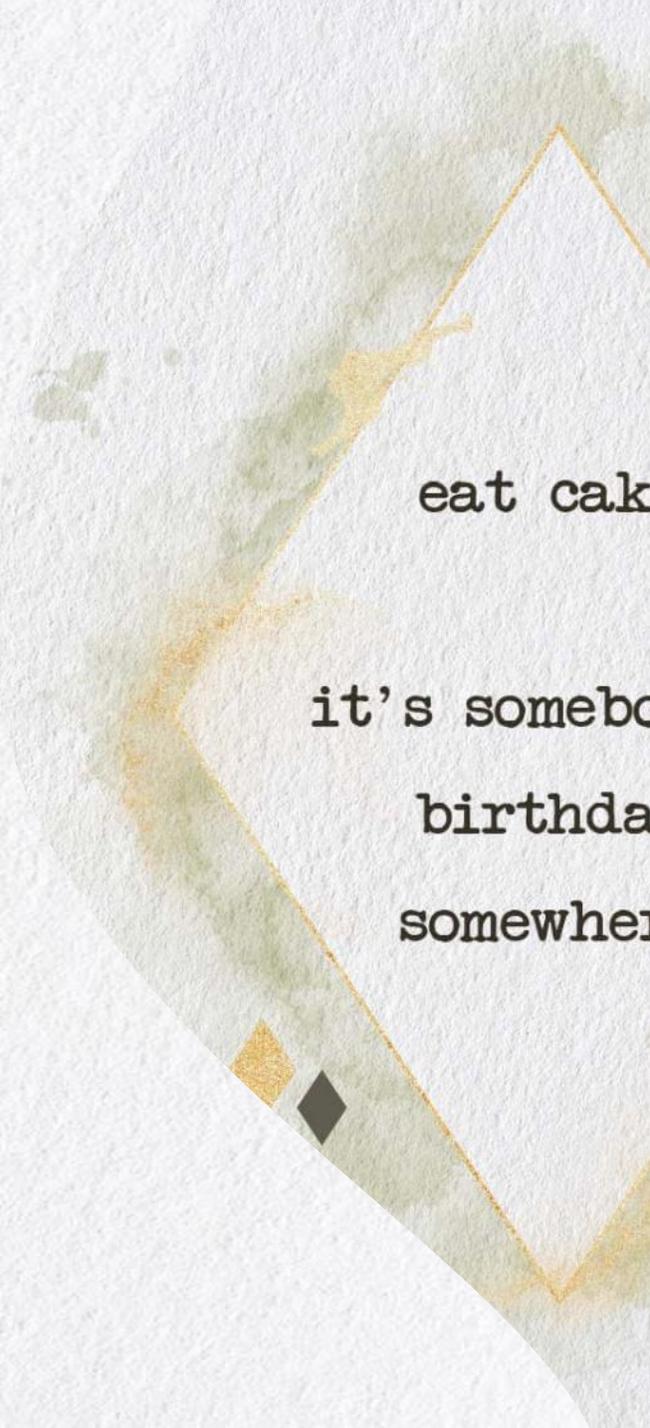
極 不 符 非
不 符 合 常
符 合 符 合
(1) (2) (3) (4)

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

什麼是「網路成癮」？

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

世界衛生組織(WHO) 在2018年最新版的《國際疾病分類》(ICD-11) 中，正式將「遊戲成癮症」(Gaming Disorder) 歸類為精神疾病，並將過去使用的「網路成癮」聚焦在「網路遊戲成癮」上，針對沈迷於遊戲內容的行為進行相關研究。其中，網路遊戲成癮中的「手機遊戲成癮」類型值得關注，其判斷成癮的主要因素包括「過度沉迷，產生負面影響」、「耐受性」、「戒斷症狀」，也與傳統上的「成癮行為」相當類似。





Step 01

好奇/探索



Step 02

**沉浸/投入/
成癮/失衡**



Step 03

**教訓/後果/代價/學習/調
整/再定向/自我探索**

網路色情衝擊



1. 所謂的網路色情，是指在網際網路上，公開張貼或散佈裸露、猥褻或低俗不雅的文字、圖片、聲音、動畫與性交易等資訊。網路色情的型態有多種形式(圖片、影片、聲音、文字、線上即時互動式情色交談、色情商品廣告、仲介色情及尋找性伴侶等)。
2. 白絲帶關懷協會(黃葳威)公佈的2019台灣青少兒網路使用與親子關係調查結果，超過八成五的小三至大二的青少兒擁有自己的手機(85.2%)。而衛生署國民健康局委託杏陵醫學基金會，針對國內11歲到24歲的學生觀看色情媒體行為，進行網路調查，結果顯示，65.4%的學生看過色情媒體，其中，超過7成在國中畢業前，就有觀看的經驗。

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

網路色情衝擊

3. 色情內容具備了以下的線索：

(1). 引發性興奮或企圖挑逗性慾

(2). 以性 or 人體裸露為主要訴求

(3). 不具任何教育、醫學、或藝術價值者

(4). 強調不平等的性關係，如帶有攻擊、暴力、將人體物化、當成性玩物或性商品

(5). 多半超出倫常或婚姻關係

(6). 往往描繪金錢交易形成的性慾滿足

(7). 採取明顯令人不悅的方式表現性關係。

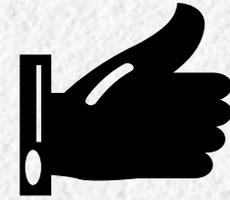
eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

網路色情衝擊



4. 對兒少的正負面影響：

(1). 抒解情緒壓力 (2). 有時可取代性幻想產生的衝動行徑 (3). 察覺扭曲的性慾

(1). 誤導親密關係的建立與發展

(2). 物化女性與男性或多元性別

(3). 形成刻板印象

(4). 對於性別/氣質/體態/審美價值觀等的錯誤認知

(5). 過早刺激引發失衡的性慾

(6). 間接導致作息不正常、網路性成癮

(7). 可能引發性暴力、性侵犯



eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

何謂性平？

性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。

性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

(一) 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有**性意味或性別歧視**之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。

(二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

※ 性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之**性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同**進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

性別平

常見四面向性平爭議 (曹翠英, 2022)

-> 身體界限、性別權力關係、性別暴力及其他重要議題

- 1) **尊重彼此的身體界限**：每個人能夠忍受別人碰觸的限度，因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，而為自己訂定需要的的身體界限，是身體自主權的表現。身體界限不全然只是「身體」接觸，還包括視覺與聽覺界限在內，諸如開黃腔、散播不雅圖片...，有任何不舒服，感受到不被尊重，都算是界限被侵犯了 (胡綺祐, 2021)
- 2) **創造平等的性別權力關係**：當雙方當事人存在著地位、知識、年齡、體力、身分、族群或是資源不對等狀況下，就容易發生性騷擾、性霸凌或性侵害
- 3) **預防性別暴力**：指任何因「性別不平等」而產生的種種暴力行為，包括肢體傷害、精神威脅、強迫或任意剝奪自由等各種形式，如性騷擾、性霸凌、性侵害、家庭暴力、情侶或伴侶間的暴力、人口販運、兒少保護及青少年性暴力等。
- 4) **其他重要議題**：跟蹤偷窺、拍攝他人如廁之身體隱私部位或是公共空間進行自慰，均具有性意味，屬於不受歡迎行為，且損及他人人格尊嚴，這些行為都屬於性別平等法第2條第4款第1目規定的性騷擾行為 (教育部, 2019)。而立法院會已於110年11月19日三讀通過《跟蹤騷擾防制法》，並預計公布後6個月施行。

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

常見四面向性平爭議 (曹翠英, 2022)

-> 五個提醒、三個關心，以及「五不」與「四要」

1. 孩子在直播，要注意：

- (1) 年齡有限制：直播平臺普遍設有使用者年齡限制。
- (2) 隱私會曝露：直播可能會曝露過多個人隱私，或因裸露涉及妨害風化，吃上官司。
- (3) 要取得同意：未經同意直播他人恐涉及違反個人資料保護法。
- (4) 罵人涉毀謗：直播罵人可能觸犯刑法毀謗罪或公然侮辱罪。
- (5) 侵犯智慧財產權：未經著作權人允許而直播恐涉及侵害他人智慧財產權。

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

常見四面向性平爭議 (曹翠英, 2022)

-> 五個提醒、三個關心，以及「五不」與「四要」

2. 孩子看直播，要關心：

- 1) 直播隱藏危害：直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容戕害心靈。
- 2) 直播耗費時間：花過多時間看直播，影響心靈與情緒起伏。
- 3) 直播花費金錢：投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給直播主，可能造成價值觀扭曲。

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

常見四面向性平爭議 (曹翠英, 2022)

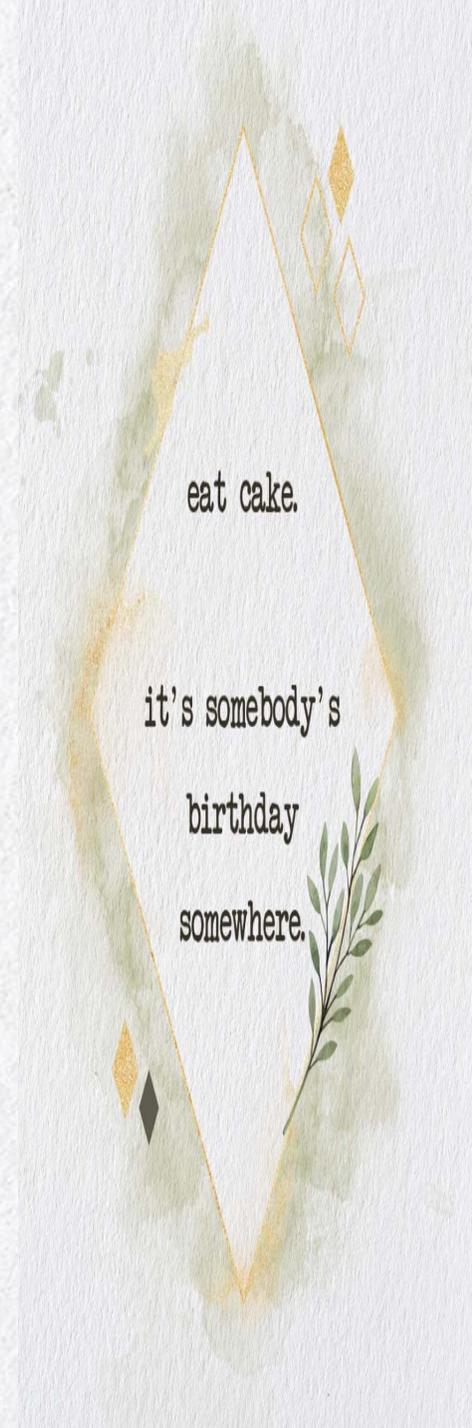
-> 五個提醒、三個關心，以及「五不」與「四要」

(1) 應避免的「五不」防護

- A. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- B. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- C. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- D. 不轉傳私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- E. 不取笑被害：取笑或檢討被害人將造成更大傷害。

(2) 遭遇時的「四要」守則

- A. 要告訴父母師長：比起獨自面對，師長能提供更多協助。
- B. 要截圖存證：有明確證據，有效將歹徒繩之以法。
- C. 要記得報案：不只是為自己，也避免更多無辜者受害。
- D. 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。



本法所稱性騷擾，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：

一、以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。

二、以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

性騷擾防治法民國 98 年 01 月 23 日



性霸凌案例

- 1) 同組同學中午買飲料，刻意忽略 A，說妳水很多喝自己就好阿
- 2) 因體味較重，B 被取了一個外號叫香妃，同學常會有意無意「娘娘駕到」。
- 3) C 因做事效率較低，同組同學會諷刺地說「是想累死誰，怎不乾脆居家隔離，還可以順道直播賣阿」
- 4) 經過 D 的桌子然後小聲碎嘴說「我昨天看到網路廣告影片裡的 X 胖子，好像你耶，妳影片照片不要亂拍亂傳給網友啦，嚇死人」

反霸凌爸媽陪伴計畫建議家長， 可試著從五字訣「眼、耳、心、 腦、口」來處理：

- ◎眼：平時關心與觀察孩子作息、交友情形與學校適應狀況，發現異樣或才能即時協助。
- ◎耳：發現有被霸凌的徵兆，主動跟孩子聊一聊，掌握資訊越多，才能完整了解。
- ◎心：不評斷孩子對錯，更不責怪，與孩子站在同一邊，一起建立處理霸凌問題的自信。
- ◎腦：判斷該事件是否屬於「霸凌」，對霸凌有正確認識，找到有效因應方法。
- ◎口：陪伴孩子討論可行的因應方法，主動跟老師討論親師合作共同協助孩子的方法。

網路色情相關的性平觀念及法規

網路色情是常見的犯罪事件

- ✓ 利用網路散播色情圖片為多數，另藉網路徵求網路援交或尋找性伴侶等情事，是可能觸犯我國刑法或兒童及少年性交易防制條例。
- ✓ 性交易的法律規範，分別有刑法、社會秩序維護法及兒童及少年性交易防制條例。

而年齡的分界分別是

十八歲以上的成年人、十六歲以上未滿十八歲及未滿十六歲之兒童及少年

1. 十八歲以上成年人與未滿十六歲之人發生自願性交或性交易，都將觸犯刑法第227條的妨害性自主罪及兒童及少年性交易防制條例
2. 與十六歲以上未滿十八歲之人發生自願性交或性交易，則是觸犯兒童及少年性交易防制條例
3. 非自願性交或性交易所觸犯的罪責更重，為刑法第221條強制性交罪，若對象為未滿十八歲之人則尚有兒童及少年性交易防制條例之規範，即觸犯強制性交罪及兒童及少年性交易防制條例。

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

你們有討論過嗎？

網路成癮～ 新冠肺炎對你與孩子而言
在生活中可能代表著什麼？

「**新冠肺炎世代**」 (**Generation C**) ???

疫情期間，網路犯罪份子對於兒童與青少年的「性剝削」 (sexual exploitation) 案例激增。

「兒童性剝削」 (child sexual exploitation) 是使兒童失去身體「性自主」與「身體權」的行為，當中包含「性虐待」，以及「性犯罪者的操控」或者「情色經濟利益」，相關定義也可參考我國的《兒童及少年性剝削防制條例》第2條 ([彭孟嫻 Jessica / 海外法律人的生活觀點](#))

等到這些孩童與青少年發現事態嚴重，性犯罪份子就會以「網路跟蹤」、「見面要求」、「威脅迫害當事人」等手段，試圖掌控被害人

網路性犯罪者會讓孩子與青少年誤以為：未成年者如果願意在電腦螢幕前寬衣解帶，就是比同齡者更加成熟的表現，這也就是那些「兒童色情」 (child pornography) 犯罪集團取得照片的其中一個方式

如何降低網路隱藏的危險，杜絕兒童性剝削發生 5 大方向

一、政府法律與政策(台灣為例，「衛生福利部保護服務司」就有針對「何謂兒童及少年性剝削防制？」明文條例。)

二、網路平台向警方呈報

三、年齡分層與時間分配

四、父母與學校要主動教導孩子「網路危機」

五、引導孩子在人際選擇的辨識



男生請小心！Gash點數、視訊裸聊、網美約愛！通通是恐嚇型詐騙！【好棒Bump】
【詐騙解碼】

觀看次數：132萬次 · 7 個月前



色字頭上一把刀，各位兄弟不要再用小頭控制大頭了。#詐騙解碼#情色騙局#麥擱騙啊—————上...

**看見誘騙私密照
保護兒少要吹哨**

**申訴
檢舉**

iWIN網路內容防護機構

或撥打 iWIN專線(02)-25775118

**發現誘騙訊息
勇敢說「不」！**

換	聊	片	約	童	脫	聊	穩	網	愛	到	男	傳
照	遊	別	女	車	訊	色	拍	騎	好	廁	電	互
約	上	戲	步	鮮	愛	滿	房	數	步	所	點	看
炮	m	訊	點	鮑	單	足	色	看	密	拍	視	兵
嗎	間	吹	想	數	色	我	口	換	屌	照	單	私

發現誘騙訊息勇敢說不

私密照宣導(完整版)

觀看次數：1,934次 · 2021年8月30日

9 不喜 分享 下載 儲存

色情泛濫的原因

1. 禍從家裡出
2. 網路的滲透
3. 過度專注肉體
4. 家中隱諱談性



播放 (k)

訂閱頻道

讓他們瞭解說

5:29 / 9:35

#愛 #家庭 #洪英正

孩子看色情網站，怎麼辦？ - 洪英正 我家有個青少年 | 愛我們的家

發現孩子看色情

1. 莫貼負面標籤
2. 給予保護性的上網環境
3. 協助紓緩孩子的壓力
4. 瞭解孩子的交友



播放 (k)

訂閱頻道

都是從同儕來的

8:27 / 9:35

#愛 #家庭 #洪英正

孩子看色情網站，怎麼辦？ - 洪英正 我家有個青少年 | 愛我們的家

壓力是什麼？

- ✓ 真正、或自以為是具威脅性的事件時所激發起來的一種身心不安、緊張、焦慮、苦惱和逼迫的感受狀態。

適當的壓力可能提高人的警覺性，使其更小心思考，謹慎行事，從而發揮更理想的表現。

過度的壓力則會使其困擾、沮喪和氣餒，引致腎上腺素增多，失去自控能力，影響身體健康。

壓力包括三部分：

1. **壓力源**即對我們產生壓力的事物和處境
2. 壓力源會產生壓力感，壓力感的大小取決於個人對壓力源的**重視程度**，對有關事物和處境的管理控制能力，以及對自己的**期望**
3. 不同程度的壓力感，會引致不同的壓力反應，並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來

毒性壓力

1. “我” 開頭，而非“ 你” 。
2. 如何不讓他覺得被批評(批判式思考)
3. 如何讓他不恨這個社會
4. 對體制保有部分期待
5. 總被認為做錯事或不成熟
6. 總是給他建議
7. 自我的假設/投射/預設/刻板印象/價值觀/信仰信念

壓力源 (Stress)

人是一台背負與處理壓力的有機體 (機械)

1. 重大事件
2. 自我議題 (要求、概念、完美主義，種類越多，越僵化無法調整，壓力感越重)
3. 角色定位 (PQ定位商數，角色衝突與協調適)
4. 生活瑣事(塞車、帳單、line已讀不回、寵物生病、代辦事項多)



壓力淹沒的可能狀態

- ✓ 沉重感、喘不過氣、胸悶、厭世感、請假、逃避、易怒、沒耐心
- ✓ 記憶力變差、無法專注、易分心、腦中常有畫面或想法糾纏
- ✓ 失眠、倦怠感、頭痛、身體痠痛、胃痛、頻尿、交感副交感神經失調
- ✓ 免疫力降低、易感冒、皮膚問題、生理問題



I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

壓力解構

- ✓ 上到下的
- ✓ 下往上的

1. 壓力不是禁忌的話題
2. 降低視壓力相關的袒露為負面的標籤
3. 抗壓性是一個動態的「系統與層次評估歷程」而非僵化的單一標準，承受度會改變



I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

壓力管理

(Stress Management)



I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

甚麼是壓力？

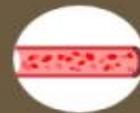
壓力其實是一種正常及健康的身體反應，可以幫助我們應對危險：

1



大腦的下丘腦釋放CRH，從而刺激腦下垂體釋放ACTH

2



ACTH刺激腎上腺釋放皮質醇，經過血管向身體各處流動

3



為了應對即將到來的「危險」，身體各部位會開始準備戰鬥/逃跑



血壓增加



呼吸變快



提高血糖



肌肉繃緊



減少睡眠



降低免疫力

全文請看網頁版



Fairy's Heart

聯絡我們



電郵地址: fairysharts@gmail.com
Kaffeehouse/No-Fl.com/fairysharts

© 2015 Fairy's Heart. All rights reserved.



壓力管理

(Stress Management)

壓力的徵狀

身體徵狀



頭痛



睡眠問題



肌肉酸痛



疲倦



胸口痛



性慾減退



腸胃不適



容易感冒

心理徵狀



焦慮



坐立不安



失去動力



快受不了



煩躁



不開心

行為徵狀



暴飲暴食



失去胃口



發脾氣



酗酒



吸煙



吸毒



減少運動



不想見人

如果壓力一直不處理，有機會演變成身體疾病（如心臟病）及情緒病（如焦慮症）

全文請看網頁版



Fairy's Heart

I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

聯絡我們



電郵地址: fairysharts@gmail.com
Hotline: [+852 2621 2300](tel:+85226212300)
www.fairysharts.com
地址: 香港九龍彌敦道111號九龍貿易中心11樓1101室

Fairy's Heart



壓力管理

(Stress Management)



I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

壓力知覺量表

你在過去一個月有多常出現以下感受和想法？	從不	偶爾	有時	時常	總是
1. 因為意外事件而感到心煩意亂	+0	+1	+2	+3	+4
2. 感覺無法控制自己生活中重要的事情	+0	+1	+2	+3	+4
3. 緊張不安和壓力	+0	+1	+2	+3	+4
4. 有信心自己有能力處理私人的問題	+4	+3	+2	+1	+0
5. 感到事情順心如意	+4	+3	+2	+1	+0
6. 發現自己無法處理所有必須做的事情	+0	+1	+2	+3	+4
7. 有辦法控制生活中惱人的事情	+4	+3	+2	+1	+0
8. 常覺得自己是駕馭事情的主人	+4	+3	+2	+1	+0
9. 常生氣，因為很多事情超出自己所能控制的	+0	+1	+2	+3	+4
10. 常感到困難的事情很多，而自己無法克服它們	+0	+1	+2	+3	+4

如果分數達到14分屬於中等壓力，達到27則代表高度壓力。如果分數偏高或感覺壓力已經影響生活，可以考慮向專業人士求助。

全文請看網頁版

Fairy's Heart

聯絡我們



電郵地址: fairyshheart@gmail.com
Facebook: <https://www.facebook.com/fairyshheart>
電話: 3438 4242 傳真: 3438 4242 查詢: 3438 4242



壓力管理

(Stress Management)

你遇到是哪種壓力？

不同的壓力類型的出現成因都不一樣，亦會有不同的解決方案：



即刻性緊急壓力

- 考試
- 升職
- 車禍
- 籌備婚禮
- 被辭退



持續性緊急壓力

- 幾件意外同時發生
- 拖延症嚴重
- 自我要求過高
- 不懂拒絕
- 時間管理問題



慢性壓力

- 高壓工作環境
- 經濟困難
- 充滿爭吵的家
- 虐待狂伴侶
- 慢性疾病

全文請看網頁版

Fairy's Heart

I am the
**CREATIVE
FORCE**
of my
life

聯絡我們



電郵地址: fairyshheart@gmail.com
Kwai: www.facebook.com/fairyshheart
www.fairyshheart.com

© 2015 Fairy's Heart. All rights reserved.

壓力管理

(Stress Management)

即刻性緊急壓力

因為這種壓力一般為突發而短暫的，所以即使你甚麼都不做，壓力反應都會隨著事件完結而消逝。

如果造成了很大影響，可以嘗試以下方法減壓：



鬆弛練習



適量運動



增加娛樂



傾訴心事



有時壓力太大時，可能連放鬆都沒有動力，這時候可能就需要大家維持良好的職慣，即使沒心情也準時休息和娛樂

全文請看網頁版



Fairy's Heart

聯絡我們



電郵地址: fairyteacharts@gmail.com
Kaffee: www.facebook.com/fairyteacharts
www.fairyteacharts.com

© 2020 Fairy's Heart. All rights reserved.



壓力管理

(Stress Management)

持續性緊急壓力

之所以會出現這麼多緊急壓力事件，一般都跟性格或環境有關，例如因為不懂拒絕而常常答應做過多任務。

因為是長期問題，建議嘗試建立新的生活習慣：

1

研究背後原因

例：平時總是拖延症嚴重，結果次次只好趕 deadline

2

尋找解決方法

例：學習良好的時間管理能力，建立獎罰制度阻止自己拖延

3

多點放鬆心情

例：期間嘗試放鬆心情，以免壓力下重新染上壞習慣



因為是長期問題，你很可能已經建立了壞習慣（例如暴飲暴食）來應對壓力，所以建議盡快改變這些不健康的應對行為哦

全文請看網頁版



Fairy's Heart

聯絡我們

電郵地址：fairysharts@gmail.com

KoFT : <https://koft.com/fairysharts>

Facebook : <https://www.facebook.com/fairysharts>

Instagram : <https://www.instagram.com/fairysharts>

Twitter : <https://twitter.com/fairysharts>



壓力管理

(Stress Management)



慢性壓力

因為壓力源都是一些長期事件，所以慢性壓力是沒有「OFF」的時候的，令人容易忽視這份壓力的存在

所以第一步是承認自己有壓力，並想法子解決

長期 EXIT 方案



心理治療



尋求資源



離開壓力環境

短期紓緩方案



日記紓發和紀錄情緒



培養正向的思考模式



建立社交支援



慢性壓力的壓力源一般都是根深蒂固和難以解決的，可能一下子無法立即消除，但最少應該以此為目標慢慢尋找解決方法。

全文請看網頁版 

Fairy's Heart

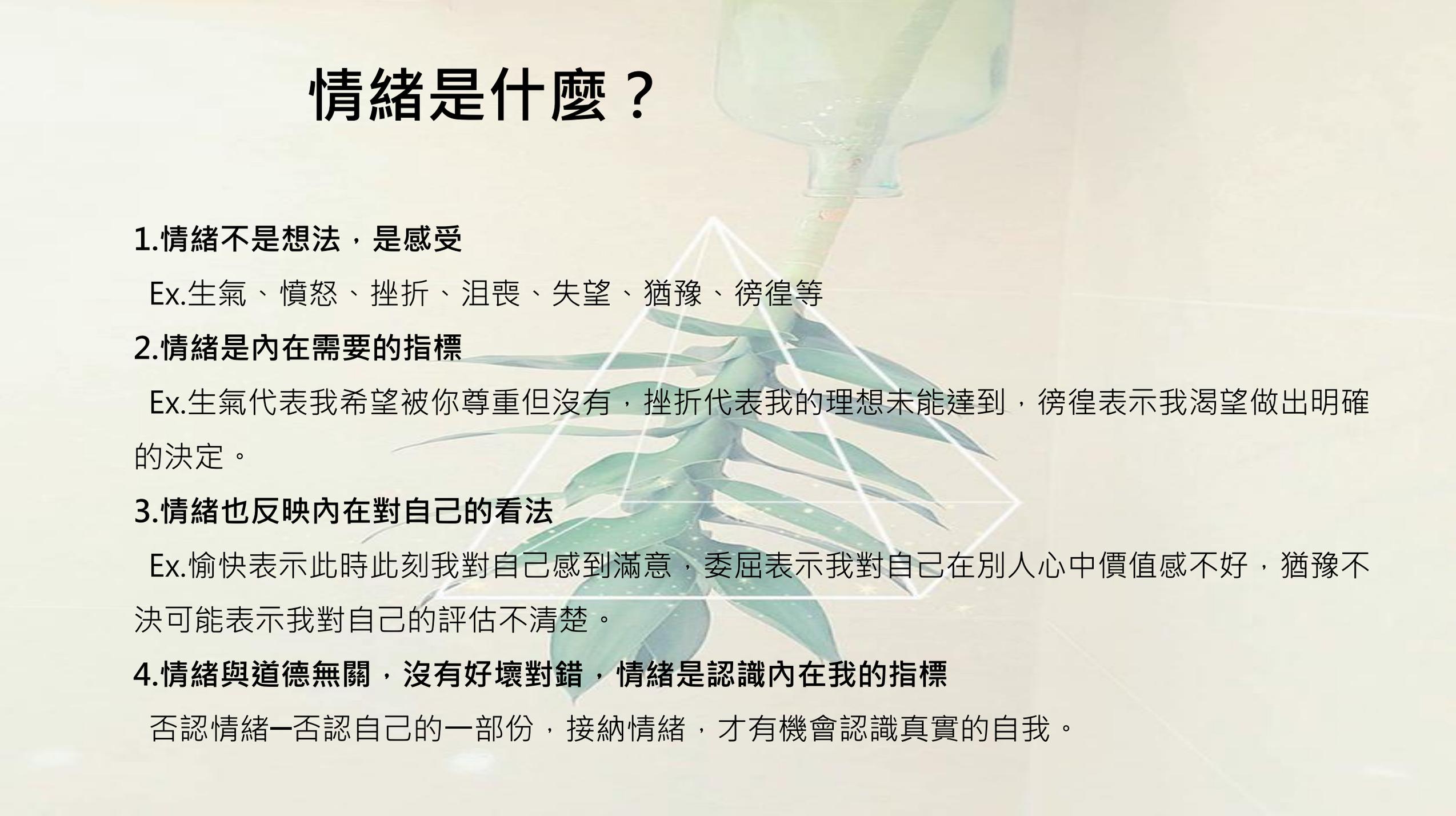
聯絡我們



電郵地址: fairyteacharts@gmail.com
Kaffee: www.kaffee.com/fairyteacharts



情緒是什麼？



1.情緒不是想法，是感受

Ex.生氣、憤怒、挫折、沮喪、失望、猶豫、徬徨等

2.情緒是內在需要的指標

Ex.生氣代表我希望被你尊重但沒有，挫折代表我的理想未能達到，徬徨表示我渴望做出明確的決定。

3.情緒也反映內在對自己的看法

Ex.愉快表示此時此刻我對自己感到滿意，委屈表示我對自己在別人心中價值感不好，猶豫不決可能表示我對自己的評估不清楚。

4.情緒與道德無關，沒有好壞對錯，情緒是認識內在的指標

否認情緒—否認自己的一部份，接納情緒，才有機會認識真實的自我。

常見的情緒壓抑與抒發方式?

1. 扭曲的認知
2. 防衛機轉
3. 身體疾病(所有生理疾病)
4. 心理疾病(憂鬱症/躁鬱/焦慮/失眠/妄想失調等)
5. 強迫症狀 (行為/意念)
6. 反向自我要求/說服/欺騙
7. 抗逆能力/挫折容忍力/抗壓
8. 抱怨訴苦
9. 欣快行為 (購物/IG照片/飲酒/抽菸/性/運動)
10. 補償行為



The
best dreams happen

WHEN YOU AWAKE



情緒的覺察與辨識

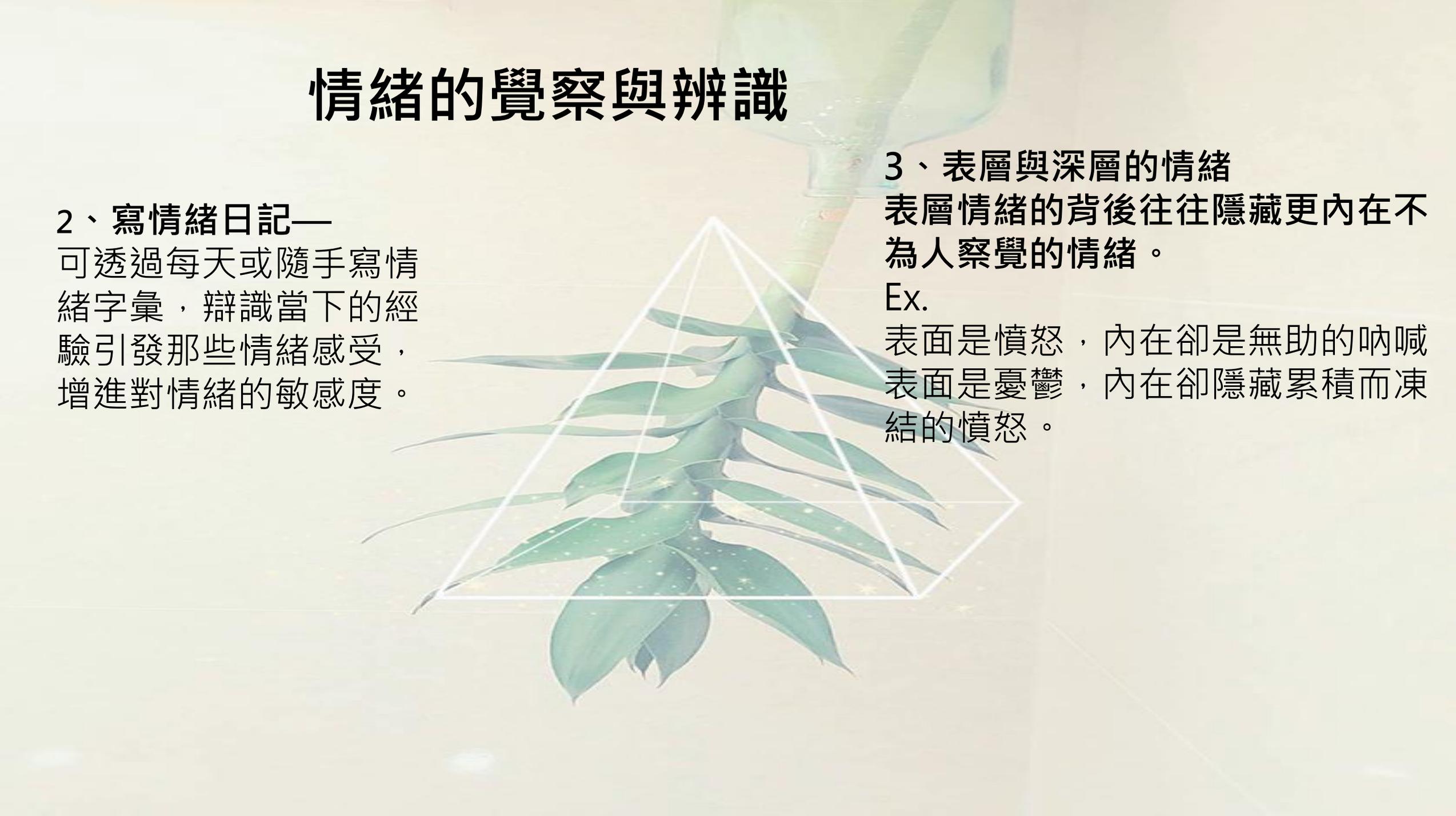
情緒既反映自我的內在需要與看法，情緒感受的覺察與辨識便是認識自我的第一步。

1、可透過身體的反應去覺察情緒—

頭腦的意識不一定清楚情緒經驗，但身體對情緒卻存留記憶。Ex.頭痛、呼吸急促、眉頭深鎖、心跳加速、臉色蒼白、肌肉僵硬、胃痛...等。

平日養成做身體放鬆、伸展、自我按摩、運動的習慣，維持對身心敏感度的覺察與適時放鬆的好習慣。

情緒的覺察與辨識



2、寫情緒日記—

可透過每天或隨手寫情緒字彙，辨識當下的經驗引發那些情緒感受，增進對情緒的敏感度。

3、表層與深層的情緒

表層情緒的背後往往隱藏更內在不為人察覺的情緒。

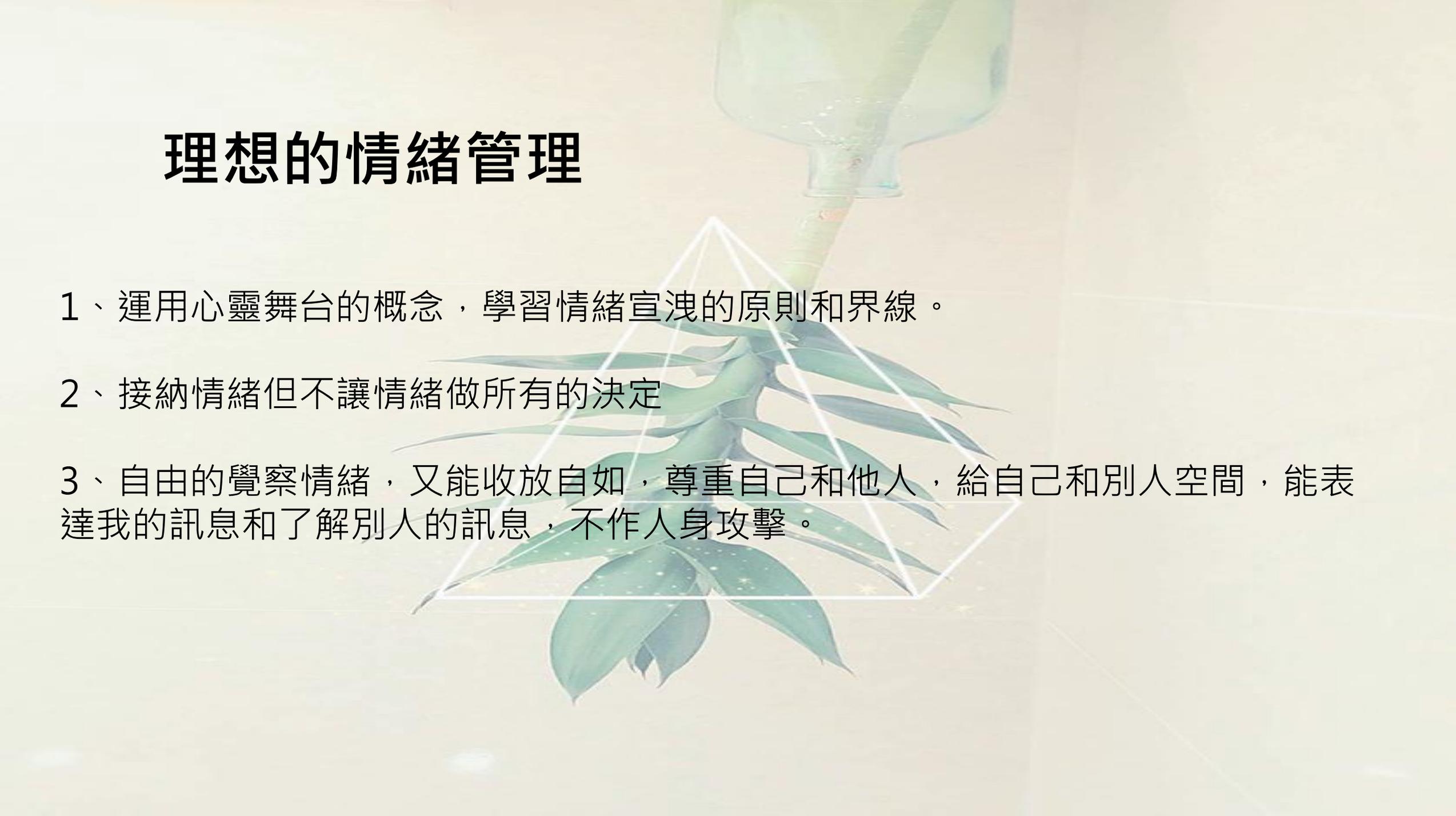
Ex.

表面是憤怒，內在卻是無助的吶喊
表面是憂鬱，內在卻隱藏累積而凍結的憤怒。

阿德勒四個不當行為目的

1. 獲得注意 ex. 偏激的IG發言/過於小心翼翼/想成為模範生/愛表現/
搬弄是非/愛哭/無精打采/顯露自己性知識的豐富與超越
2. 尋求權力 ex. 發脾氣/公開挑釁/不守規矩/唱反調/身體自主
3. 尋求報復 ex. 暴力/偷竊/勉強/被動/讓父母生氣
4. 表現無能 ex. 愚蠢/拒絕與人互動/自傷

理想的情緒管理



- 1、運用心靈舞台的概念，學習情緒宣洩的原則和界線。
- 2、接納情緒但不讓情緒做所有的決定
- 3、自由的覺察情緒，又能收放自如，尊重自己和他人，給自己和別人空間，能表達我的訊息和了解別人的訊息，不作人身攻擊。

理想的情緒管理

1、運用心靈舞台的概念，學習情緒宣洩的原則和界線。

心理劇的心靈舞台，意謂在一個安全的心理空間和界線內，以不傷害自己和他人的原則下，可以毫無保留地運用想像力，像心理劇的主角一般，在舞台上演出，例如對著空椅上的對象毫無保留地、不用想太多地宣洩內心的情緒，例如大聲怒吼、使用出氣棒或摔抱枕、踢腿或跳躍等，讓情緒能量可以自然地流動，當演出結束之後就下台一鞠躬，回到現實生活。在平常的生活中，為自己找到如此的心理空間，在不影響他人且不傷害自己的情況下，痛快地宣洩情緒，讓身體累積的情緒能量可以自然地抒發和流動，不壓抑及忽略情緒，反而內心會有更多空間去面對原本抗拒的人事物。

理想的情緒管理

2、接納情緒但不讓情緒做所有的決定

接納情緒並非跟著情緒爆走，也並非順著情緒作反射性的決定，而是讓行為與正在經驗的情緒之間，能夠保留一小段距離。

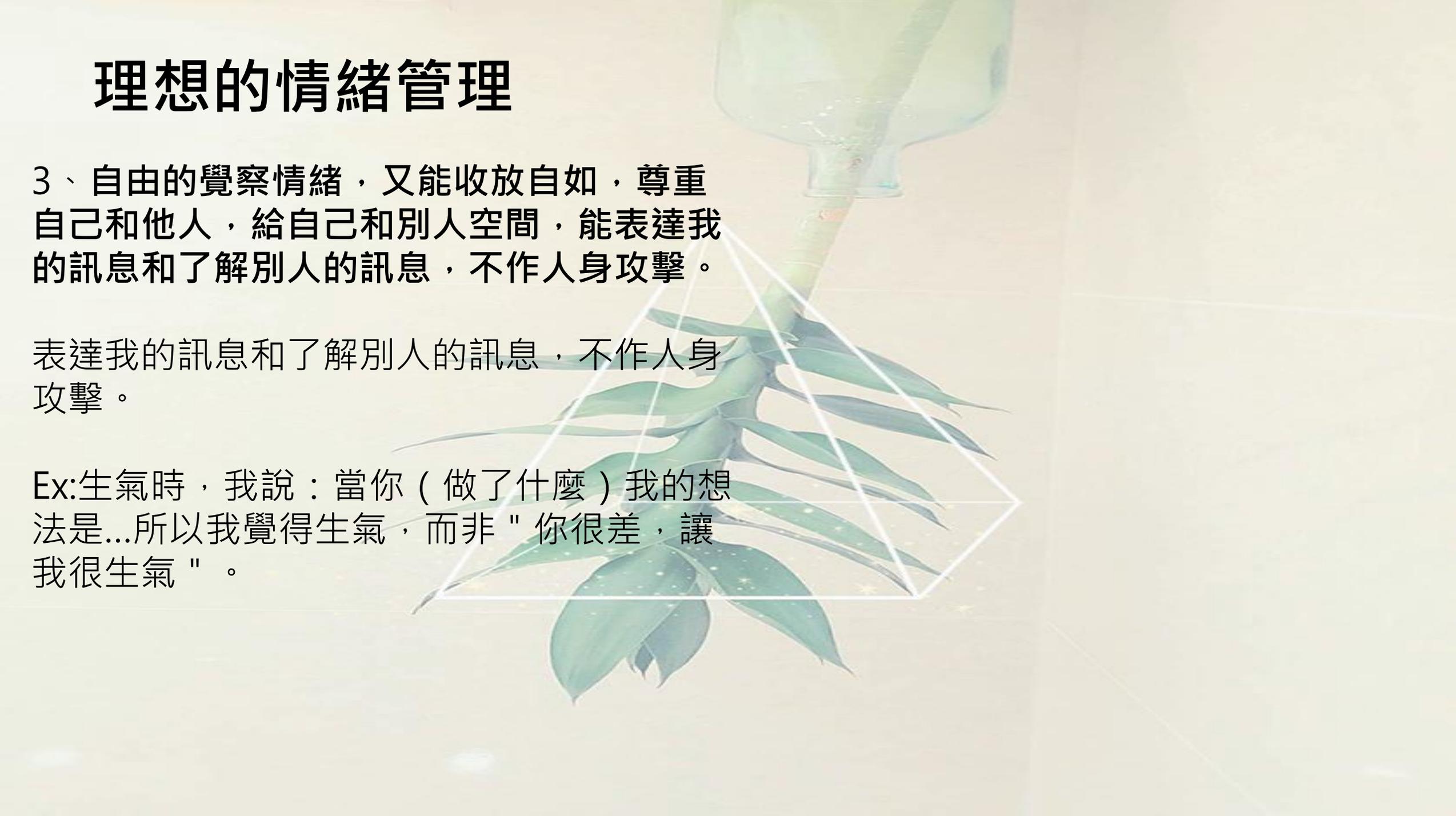
學習接觸並接納自己情緒的過程，會使我們關照自己的內在需求。

例如生氣可能代表我並未獲得被尊重的感受，但不是我要因為生氣就去攻擊對方，而是可以運用情緒的訊號更清楚自己背後的**期待**和**需求**是什麼？

不跟著情緒走之後，我們有更多的自由覺察、陪伴與關照自己的內在狀態。

有覺察地採取行動，達到想要的結果，而不是被情緒「牽」著走！

理想的情緒管理



3、自由的覺察情緒，又能收放自如，尊重自己和他人，給自己和別人空間，能表達我的訊息和了解別人的訊息，不作人身攻擊。

表達我的訊息和了解別人的訊息，不作人身攻擊。

Ex:生氣時，我說：當你（做了什麼）我的想法是...所以我覺得生氣，而非"你很差，讓我很生氣"。

表達需求 VS. 表達要求

規訓前，我們可以做什麼？

他律的風險與固著 道德標準的冥界

道德的發展是具有「階段性」的，乃根據孩子能否「理解與應用規則」的程度，而從「無律」發展到「他律」，最後才進展到「自律」(彭菊仙)

【無律階段】0~4歲

此階段不具思辨能力，要建立其道德價值觀，需要多一些約束與引導。

- 1.明確告訴孩子
怎麼做
- 2.父母一定要以
身作則

【他律階段】4~8歲

孩子受行為後結果影響，如某行為結果是好的，就會認為自己做對；反之，就會否定行為。

此時期邏輯思考能力還未建立好，無法理解抽象的道德觀念，可以引導他將心比心，問問孩子：「如果是你...，你覺得如何呢？」或是透過行為的後果來強化或塑造合宜的行為

- 1.讓孩子體驗因果關係
- 2.讓孩子跟著團體來學習
- 3.重複的提醒，養成慣性

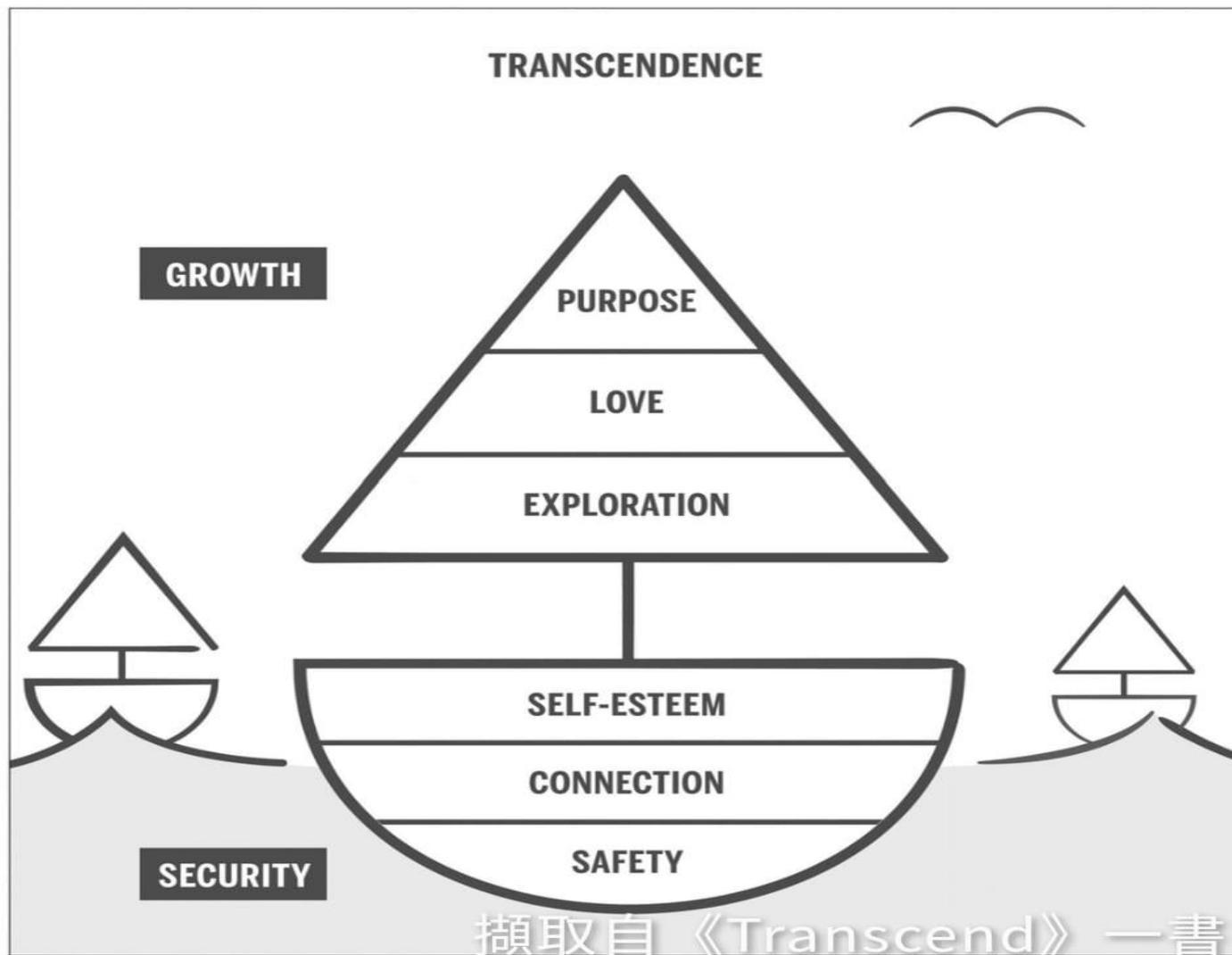
【自律階段】8~12歲

孩子已逐步發展出抽象思考，因此會針對道德規範進行思辨，父母要常和孩子就生活中的事件來進行討論。

孩子經過自己的思考並認同，就會發自內心建立自己的道德價值觀點，這是「知而後行」，與之前的「不知而行」截然不同

- 1.引導思考、真正認同
- 2.提供選項、給予視野
- 3.讓孩子看到良善美好的典範





Scott用帆船呈現馬斯洛的需求層次理論

心理異常的可能特質：

1. 統計上離群的(脫離常模)
2. 適應不良的(妨礙個體運用能力與適應所處的社會文化情境)
3. 個體行為模式被周遭社會標示異常(他人眼光的，但不一定代表失常)
4. 感官、情緒與認知方面有某種程度的主觀扭曲

DSM系統的五個軸向：

第一軸：臨床疾患（指精神或心理疾患），可能為臨床關注焦點、以及患者因精神疾患而表現出顯著的痛苦而主動求醫之現象，用來報告各種疾患或狀況，唯人格疾患及智能不足除外。常見的第一軸違常包括憂鬱、焦慮、躁鬱症、過動症、與精神分裂(2014年後改為思覺失調症)。

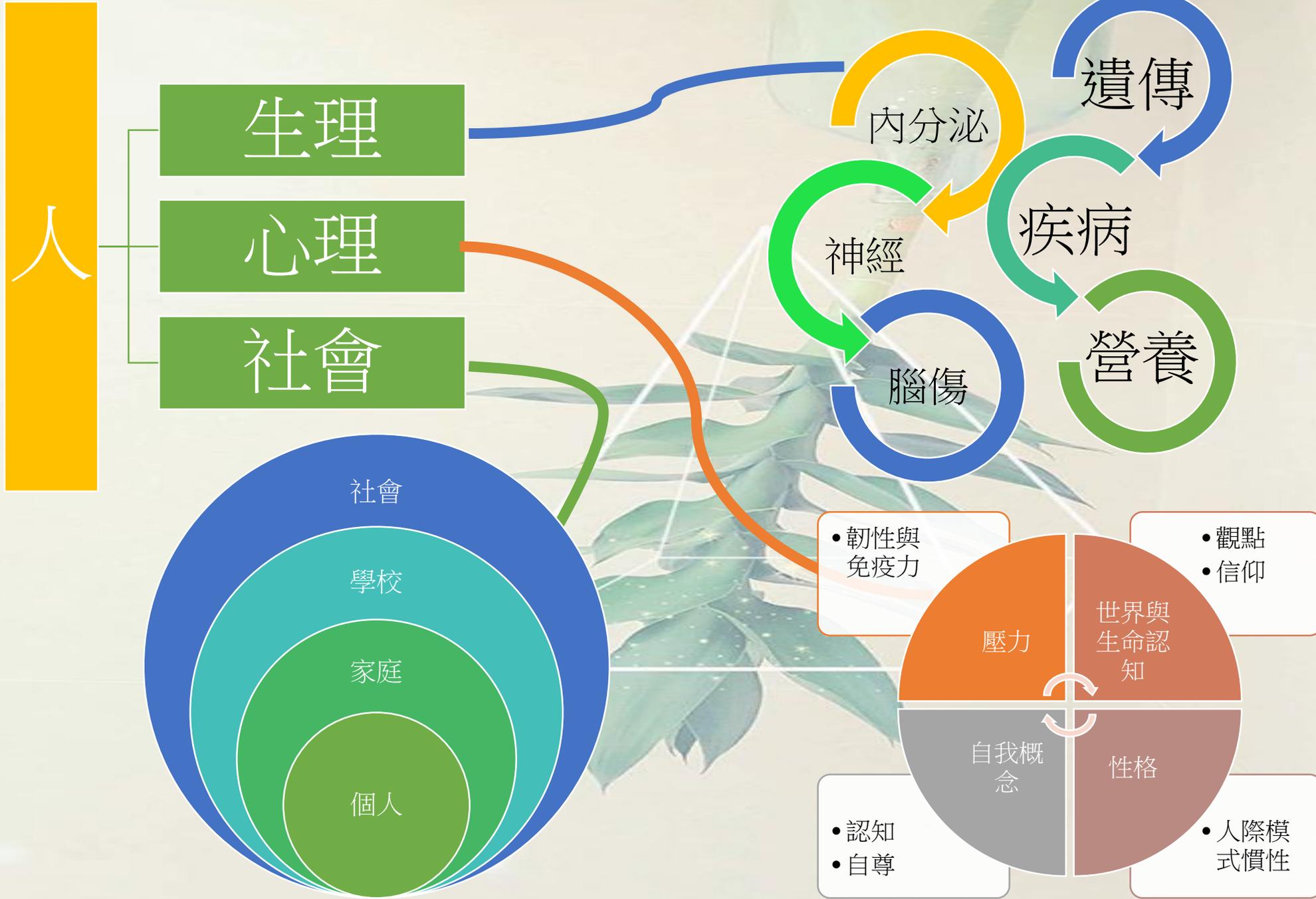
第二軸：人格疾患及智能不足。常見的第二軸違常包括邊緣型人格異常、分裂型人格異常、反社會型人格異常、自戀型人格異常，以及心智遲緩智能障礙。

第三軸：紀錄了一般醫學狀況，能以許多方式與精神疾患產生相關性。例如：甲狀腺機能亢進、中風、腦創傷而可能導致精神異常。

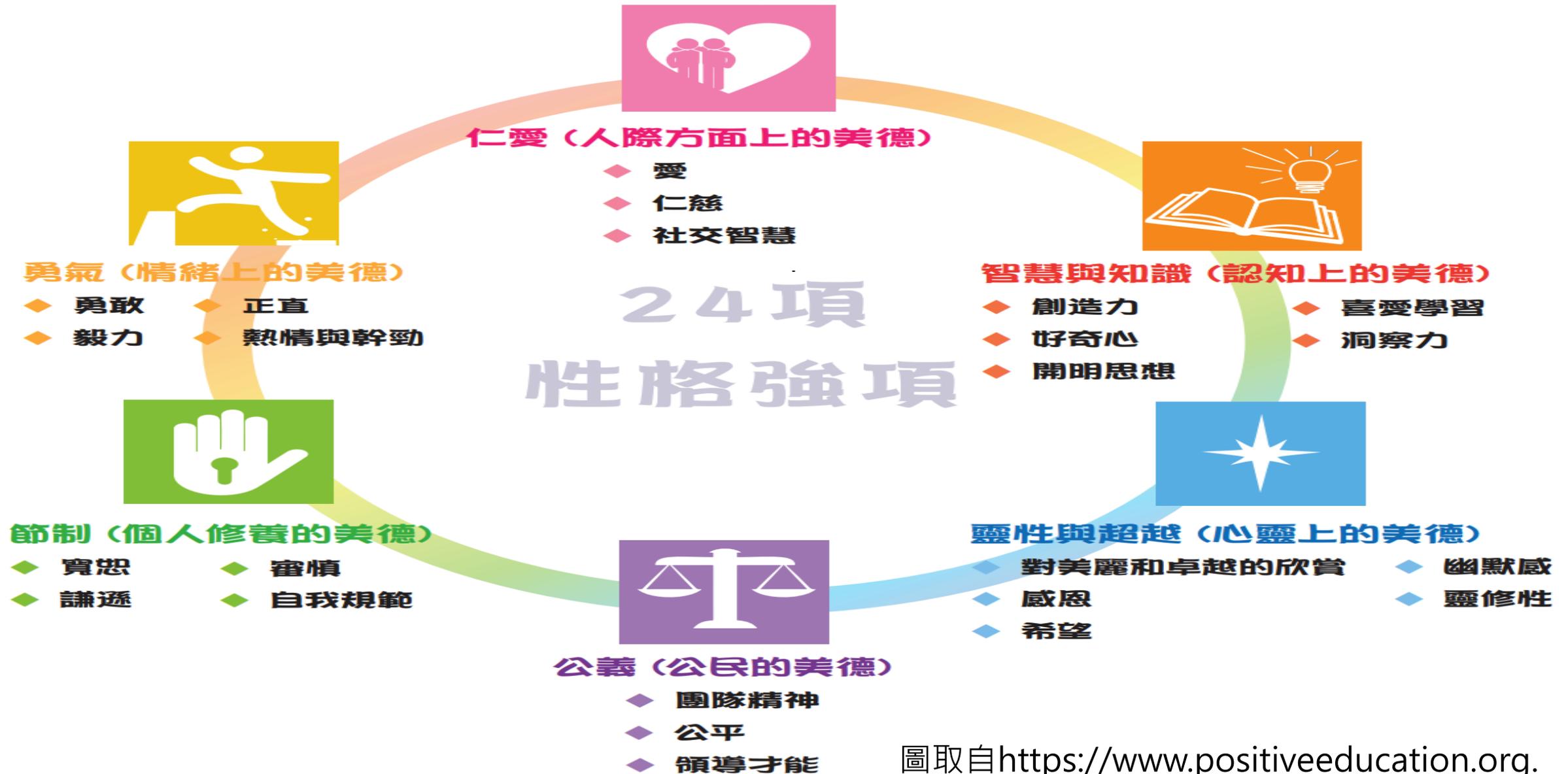
第四軸：用以紀錄現行患者的心理社會及環境問題。通常診斷紀錄為簡潔扼要描述現行患者遇到的問題，如「人際關係不良」、「長期失業」等簡單描述即可。

第五軸：對社會功能之整體評估。使用的工具為GAF (Global Assessment of Functioning Scale)，由1到100分。

心理健康系統



6 項美德 24 個性格優點



正向心理學

是近年來心理學發展的新趨勢，又稱為正面思考、或積極思考。

指遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的企圖心，並不斷的練習改變思路，強化正向力量迎接挑戰。

正向管教

- ✓ 國際兒童公約，正向管理指尊重兒童的權利為主，例如參與權，生存權和發展權
- ✓ 以兒童的權益為最大目標的管教方法，所說所做以此為大前題，希望所有小孩都不會受到暴力對待
- ✓ 不使用任何侮辱性的懲罰。

正向管教小要領：

1. 切身處地，理解小孩的處境和心情，以同理心溝通。
2. 少批判和主觀感受，避免讓情緒牽引想法，影響表達客觀性。
3. 讓小孩說出感受
4. 給予回應、安慰、支持，讓小孩感到窩心。

eat cake.

it's somebody's

birthday

somewhere.

正向心理的特色與目的

1、正向心理是一種信念

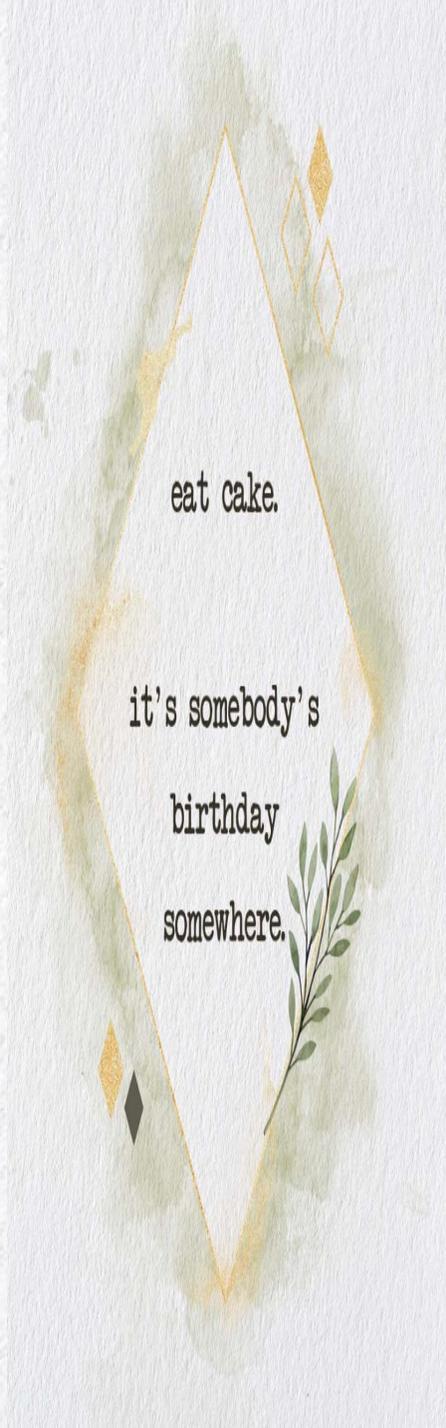
正向心理不是為了要爭取名利或是權力，而是一種信念來克服挫敗，並完成生命中具有價值及具創意的價值觀。

2、正向心理是往好的方面想

凡事往好的方面想，利用正向心理來探索原來被認為不是有利的事情，例如最親愛的骨肉死亡時，也不需怨天尤人，而是以一種發生在自己身上的都是良機的觀念來思考，便是正向心理學的信念。

3、正向心理是相信自己具有潛能

天下終究沒有克服不了的困難，不要封閉了這股每個人心中都存有的 - 積極正向心理的能力。了解積極正向心理的驚人力量，就再也沒有什麼值得害怕的事了。能夠克服艱難困苦的人，之所以被認為很堅強，是因為他們親身感受到如何將潛能激發出來的秘訣，並且相信不論身處何處，只要相信自己，就能產生強大的力量。



正向心理的特色與目的

4、正向心理是正確的心態

積極的心態(positive mental attitude)是正確的心態，正確的心態是由正面的特徵所組成的。比如信心、誠實、希望、樂觀、勇氣、進取、慷慨、容忍、機智、誠懇與豐富的常識等，這些都是正面的。

5、正向心理是對自己傳送好的訊息

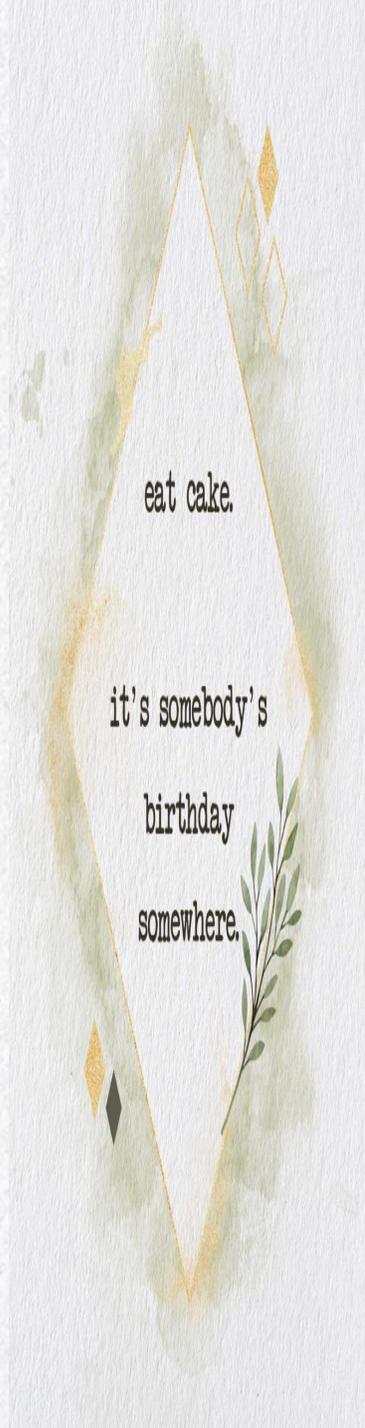
真正成功的人是那些已學會勇敢面對人生挑戰，且能把逆境中求勝的經驗傳送給自己的人。

6、正向心理是運用長處與美德，增強抗逆能力

正向心理學重視人類許多長處，例如原創力、自我控制，若能發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，便能得到積極的正向資源，如成就感、滿足感，增加個人對抗逆境的能力和資源

7、強調內在動機

正向心理學所強調之樂觀、正面思維均屬高層次的內在動機，所以內在動機是正向心理學主要的訴求。



重新定義學習

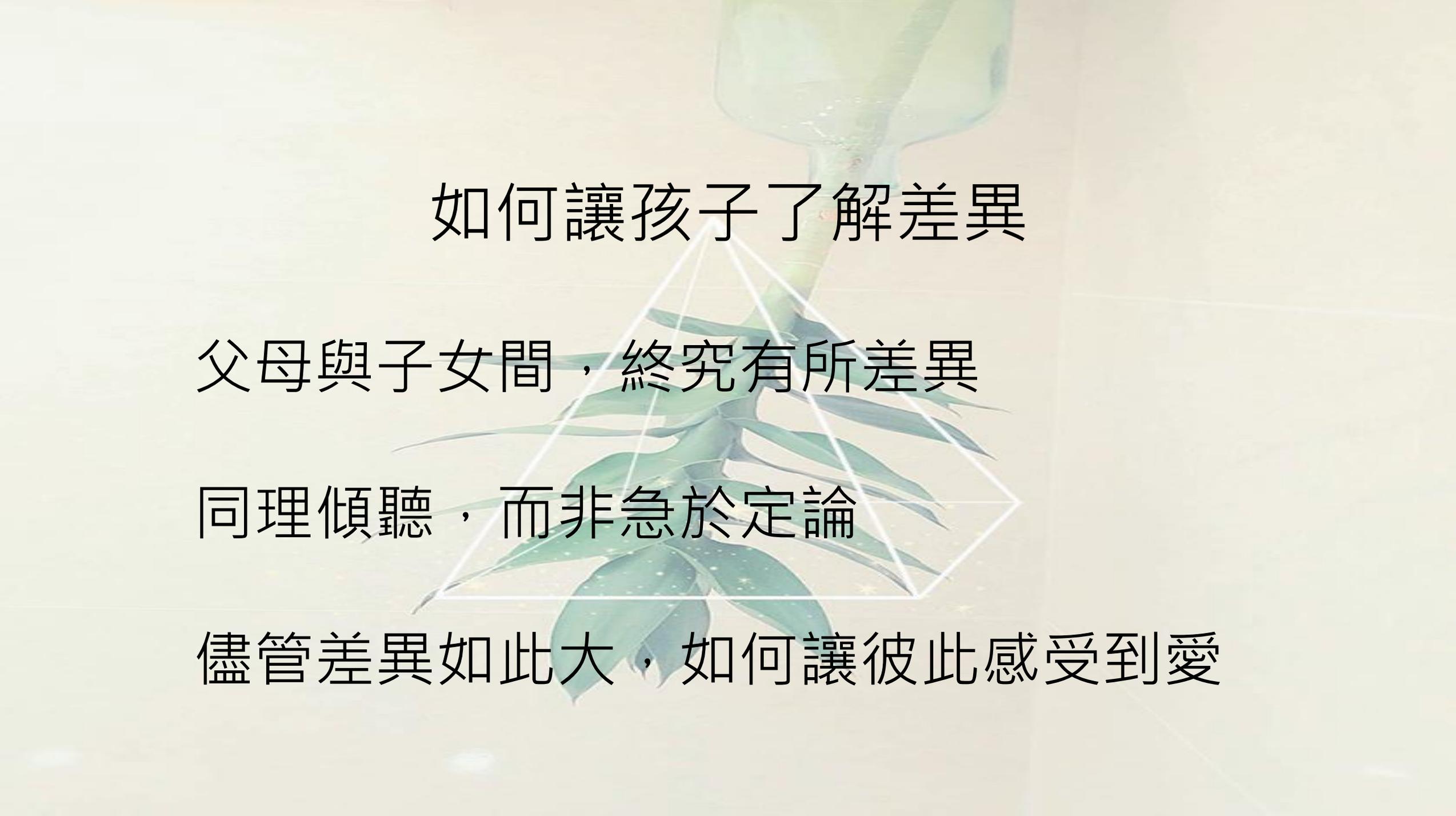
體制
教育

體制外
教育

了解社會與世界脈動

接軌未來趨勢

找到自己要的人生

A background image of a green plant with a white geometric shape overlaid on it. The plant has several long, narrow leaves and a thick stem. The white shape is a complex polygon with several vertices, some of which are connected by lines, creating a series of smaller shapes. The overall image has a soft, ethereal feel with a light green and white color palette.

如何讓孩子了解差異

父母與子女間，終究有所差異

同理傾聽，而非急於定論

儘管差異如此大，如何讓彼此感受到愛

把生活的決定權

在成年以前

慢慢

回歸到孩子自己
身上



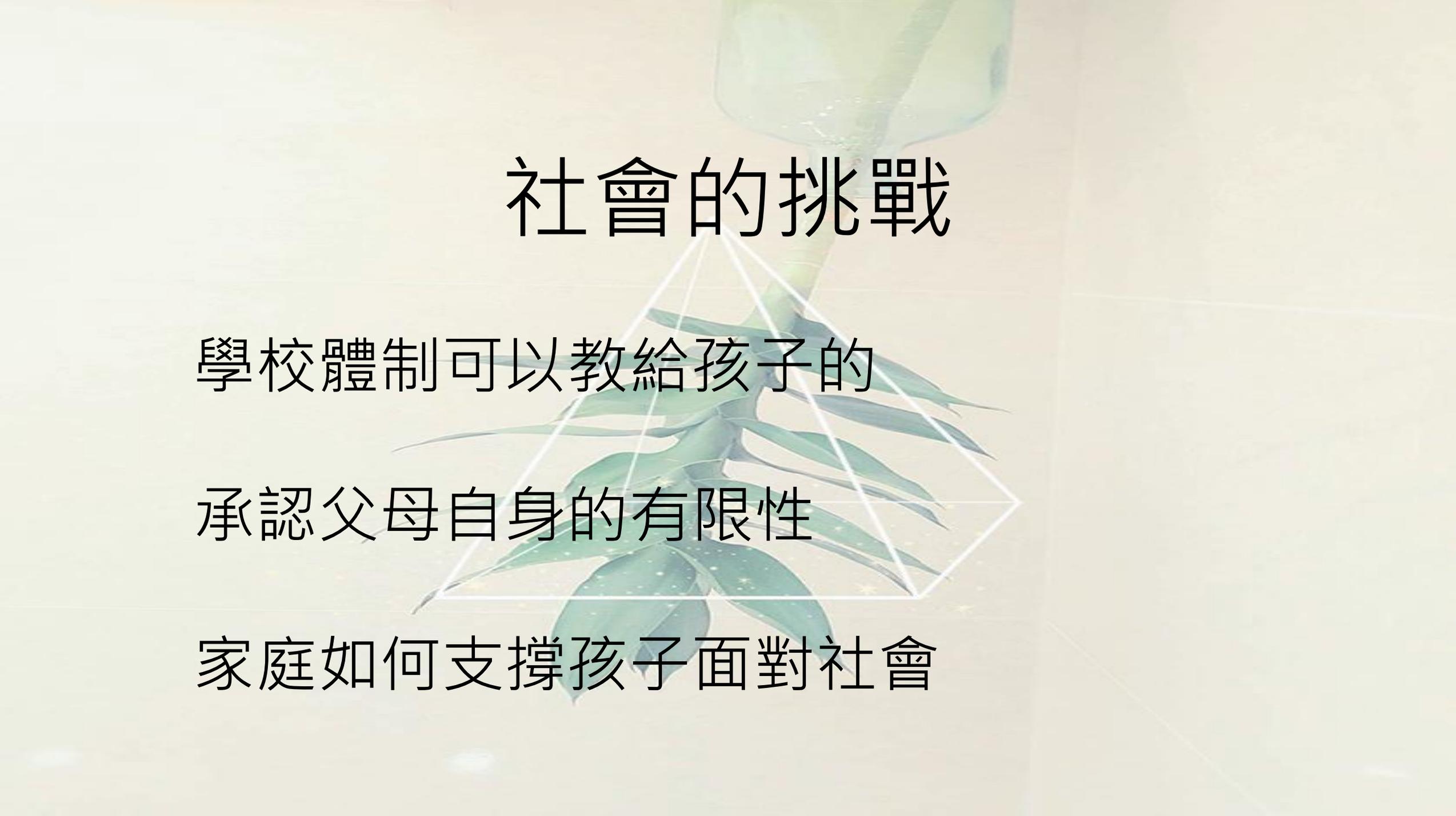
讓孩子找回

對自己、他人、
社會、世界

的興趣與探索
好奇



社會的挑戰

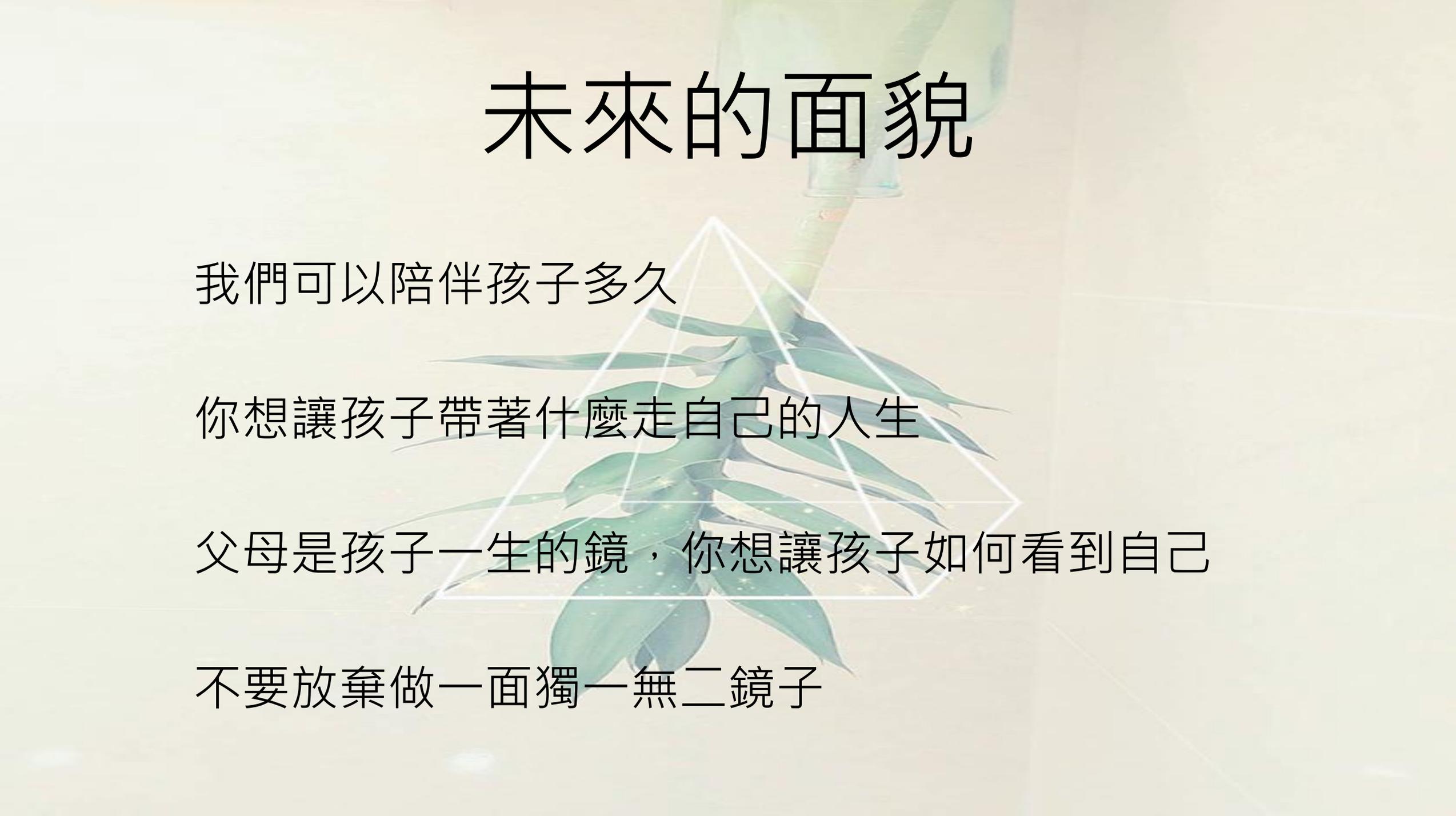


學校體制可以教給孩子的

承認父母自身的有限性

家庭如何支撐孩子面對社會

未來的面貌



我們可以陪伴孩子多久

你想讓孩子帶著什麼走自己的人生

父母是孩子一生的鏡，你想讓孩子如何看到自己

不要放棄做一面獨一無二鏡子

人們會忘記你說的話、做的事，但絕不會忘記你帶給他們的感受。

I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.

馬婭·安傑盧
美國作家、詩人



放鬆訓練 自我照顧

1. 安全堡壘與界線/限
 2. 情緒與壓力免疫調適
 3. 運動與抒發/發洩與補的重要性
 4. 人際關係
 5. 親密關係
 6. 與自己相處(愛自己)
 7. 角色多元性(優劣勢與彈性創造力)
- 









慢慢心理諮商所



FB : 郭哲宇諮商心理師

FB : 慢慢心理諮商空間

IG : maman108333

電話 : 07-5361050 0902-020568

Line : maman108333

感謝這個時間的相遇