

臺北市政府
自殺防治雙季刊



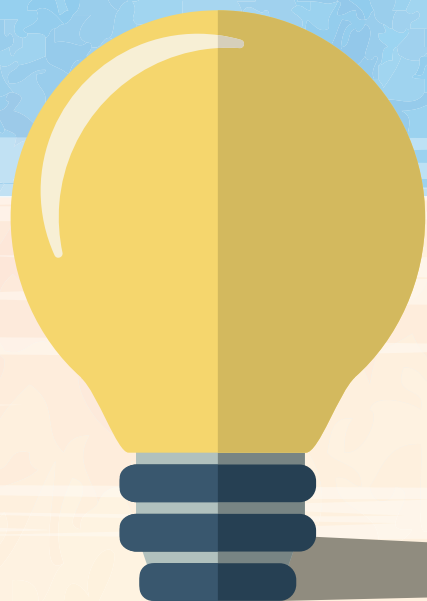
no.

14

105年・春夏號

FIND YOUR PLACE TO SHINE

別怕世界和你不一樣





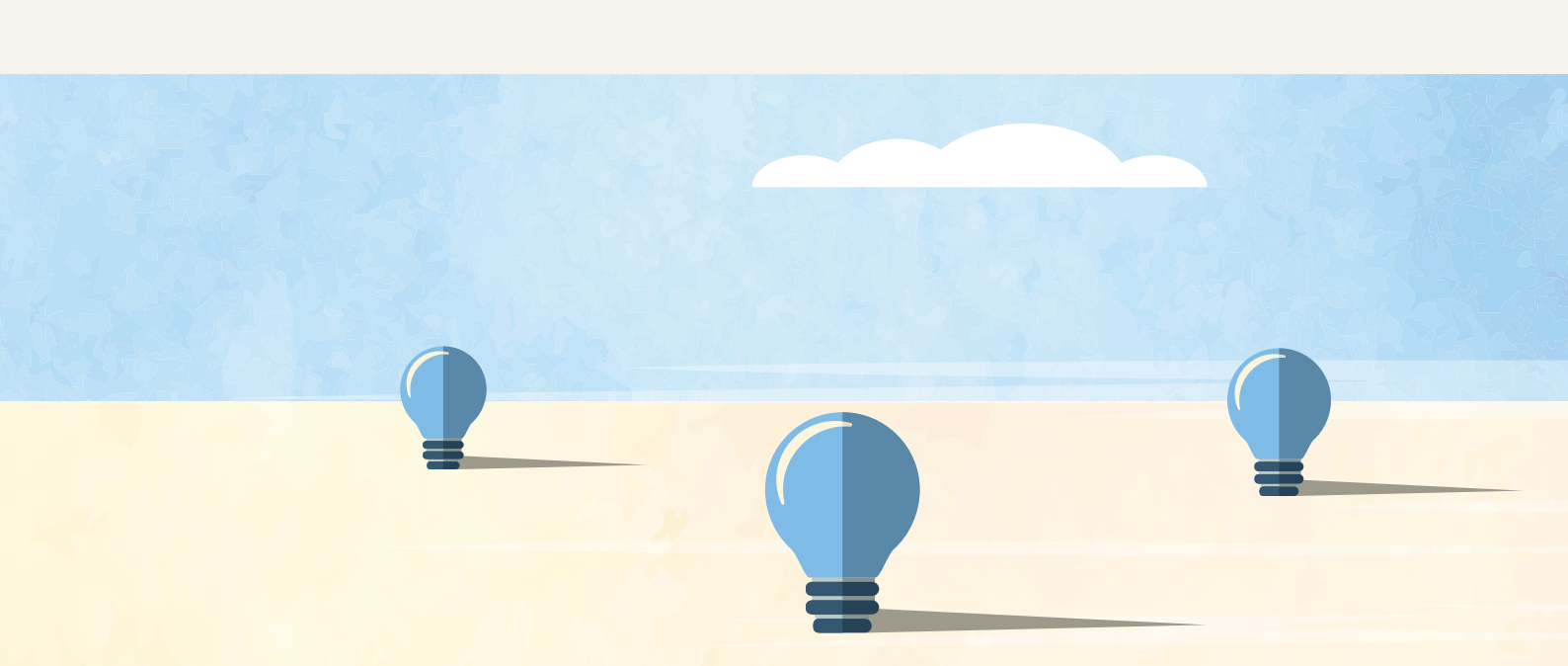
別怕世界和你不一樣

冬寒已盡，春雨未歇，入夏之際，最愉快的莫過於雙季刊的編輯能夠順利付梓。年餘以來，在多方的協助之下，刊物內容得以不斷的充實，這個小小的成果，蘊藏有許多的感激。

實現關懷弱勢及生命的方式有許多；我們希望藉由刊物呈現的是更好的視覺設計，更貼己、年輕的故事編排，溫暖、正向、積極、堅毅的人物採訪，將生命教育的種子能夠自多方徐徐撒下；跟著能有更多的人，在經歷某些事的時候，因為這些文章觸動自己，而後推己及人。於是小小的快樂開始堆疊，堆著疊著，有一天我們的社會氛圍會變得更好，亮閃閃的，在這個氛圍底下，每個人都會多點惻隱之心，滋養良善。

我們將單元分為身、心兩個部分，以運動、營養、飲食、旅遊、興趣、公益、音樂、藝術、以及社會等九個面向，緊扣著人，用更貼近生活的話題訴說我們期望傳達的故事，意在更加全面地散播生命教育的種子。

企劃部 謹上



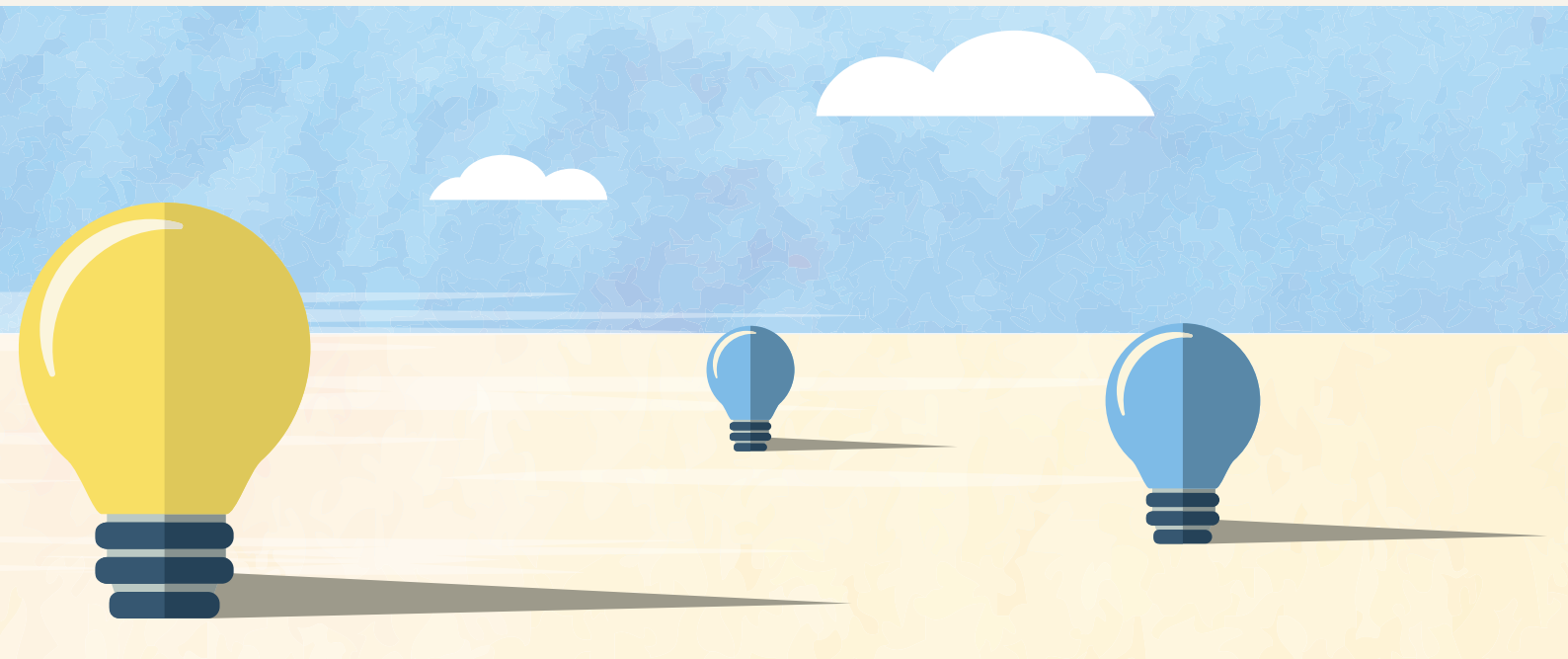
CONTENTS / 目錄

封面故事：別怕世界和你不一樣

- 04 把握時間，打電話 / 林庭旭 購物專家
- 15 每一隻毛毛蟲都會變成蝴蝶，每一隻蝴蝶都曾經是毛毛蟲 /
編 / 張秀娟 諮商心理師
文 / 曹舒婷 藝術治療師 · 胡丹毓 諮商心理師 · 洪意晴 諮商心理師

防治達人開講

- 26 春夏心瑜珈——煩悶鬱結去去走，清心福全舒服來 / 姜家鳳
- 32 心營養主義——窈窕一夏，玩。食。物 / 劉婷妮 北投健康管理醫院營養師



- 36 故事的味蕾——石頭湯計畫 / 人生百味
- 42 你有多久沒聽聽心裡的声音了？——回到自己，你就是不一樣！ /
廖俞榕 諮商心理師
- 48 網路霸凌 OUT，自我保護 IN / 陳慧苓 諮商心理師
- 56 勇敢，挺自己 / 胡綺祐 諮商心理師

特別企劃

- 63 3P 野餐日



把握時間，打電話

文 \ 林庭旭

『大家好，我是購物專家庭旭，看到這裡，是不是對這商品產生很大的興趣，這也是你最接近這個商品的一次機會，不要猶豫，先搶一個試用的機會，感受一下它的魅力，把握時間，打電話』

每次在購物台推薦商品時，我都會用這段話來做結尾，告訴電視機前的觀眾朋友，價格優惠只有現在，錯過不再，又可以開放體驗，很多忍不住購買欲望的觀眾，電話就拿起來訂購了！拿到商品時，喜歡它，恭喜你買對了，如果不喜歡，鼻子摸摸退回給購物台，倒也沒有任何損失。但不管喜歡與否，都因為你都曾經下定決心打電話購買，才能知道購物專家介紹的，在你體驗過



林庭旭，現任東森購物台購物專家。非科班畢業，卻在台灣小劇場待了15年，只因為熱愛表演；也因為熱愛表演，所以6年前報考了東森購物台的購物專家，用獨特的個人風格與表演方式，在購物台闖出熱血購物專家的名號。而個人風格強烈，也曾被《全民最大黨》郭子乾模仿，造成一時轟動。目前也是立賢教育基金會偏鄉巡迴演講計畫講師，走遍全台分享人生選擇勇氣的自身故事。

後，跟你想像的是不是一樣。

那人生呢？你有讓自己在最接近機會的時刻，搶一個體驗的機會，去感受夢想跟你想像的距離有多遠？把握時間打電話嗎？

人生常常如此，我們總說著要把握機會不要錯過，但機會真來到眼前時，有多少人真的有這個勇氣放棄現

在擁有的一切，對抗全世界說你錯的決定，離開舒適圈，把握時間，打出這通電話呢？

人生是數不完的選擇題

『在喜歡的外商升職、加薪、外派機會還有未來自己想做的工作職位』





『去當購物專家，完成自己的表演夢，6個月試用期，薪水22K不含勞健保，不適任你隨時可能離開』

夢想通常都在你最難選擇的時候出現，面對這兩個選擇，接受成就或是擁抱夢想，如果是你，會怎麼選擇呢？99%的人在猶豫的思考後，都告訴我，選擇留下吧！這是你努力許久的成果，你不該放棄它去追逐一個可能是一場空的夢想，而讓人生歸零重新開始。

2010年5月，我下定決心，拿起我人生的話筒，打了一通名為購物專家的電話，只為了一圓自己一直以來喜歡表演的夢，是不是空的夢想，我相信得自己體驗過後才知道。

表演是永遠的夢

表演是我高中時期發芽的夢，我喜歡表演，也喜歡說話。所以儘管在高中時數理成績比較好，但仍然毅然決然地選擇了第一類組，為的就是戲



劇系、廣電系還有法律系三個科系。但在陰錯陽差之下，大學聯考放榜後，我榜單上寫著的是，恩...國立台北大學財政系，學政府稅務的科系，跟表演或是說話可以說是一點關係都沒有。

國立台北大學財政系，人稱公務員的搖籃，搖出數不完的公務人員學長姊，更搖出許多有名的政治家，而我也坐在上面，只是我從沒覺得這是我的搖籃，只當著鞦韆快樂地搖啊搖的過了四年，而在這四年，我開心地做表演，參加戲劇社，參加外面的劇

團演出。所以在大學畢業之際，系上同學選擇考研究所、考公務人員，或是打算進銀行業跟會計師事務所時，我選擇參加跟自己所學完全無關的飛利浦校園徵才行銷儲備幹部徵選，論

行銷長才，我比不上其他本科系的參賽者，但靠著在決賽時的才藝表演，戴著草莓頭自編自導自演了一段獨角戲“被挑選的草莓”，靠著我四年不放棄的表演夢，亂拳打死老師傅的拿



下冠軍。也在當兵退伍後，順利進入飛利浦，這個許多畢業生夢寐以求的外商工作。

跌跌撞撞地開啟另一個人生階段

接下來一切一帆風順？錯了，我只是拿到了一張新的人生夢想入場卷。想做行銷人的我，並沒有順利地拿到想做的職位，而是從牙醫通路業務部門開始做起，這是需要極度抗壓性的陌生開發業務工作，每天拜訪陌生的牙醫診所，一整天跑下來，可能真正能跟牙醫師說到話的沒幾間，等了兩小時醫生出來一句謝謝我不需要就打發掉自己。在進辦公室時，也常常被老闆抓到辦公桌旁邊痛罵；外出跑業務時，接到老闆的電話站在路邊被他罵；跟經銷商開會時，也一邊開會一邊被罵。初入社會的能力不足問題，在這裡表露無遺，校園徵才冠軍的草莓頭，此時也只是個虛名罷了。當時要是抗壓性不夠，早就離開了，但在一年多的努力後，總算站穩自己的腳步，順利請調到行銷部門。

轉入行銷部門後，先從助理開始做起，一年多業務所學的東西，在這

裡全都歸零幾乎用不上。這時才發現我撰寫 PPT 的能力很差，EXCEL 又不大會用，英文能力也不夠好。我能做的就是每天花比別人更多的時間留下來工作，簡報寫不好，就看別的人學；EXCEL 不會用，一份一份拿出來研究公式；英文能力不好，假日我去補習英文，只希望在行銷的基礎能力上能跟大家相同。每天跟著老闆加班到晚上 11 點，假日也帶著電腦繼續趕著寫不完的報告，每年假永遠都用不完，在行銷部門近三年的日子，沒有休過真正的長假，只為了賭一口氣，證明自己也能做得到，這是我的行銷夢。終於慢慢地從公司能力不足的黑名單，慢慢翻紅，從助理的工作轉為真正產品經理的工作內容，接下了我真正負責的第一樣產品。

莫忘夢想初衷

所以，我放棄堅持許久的表演夢了嗎？

當然沒有，在每天加班到 11 點的日子裡，我依舊持續著我的表演，我 11 點下班後騎著摩托車到路程 40 分鐘外的排練場，排戲到凌晨 2 點，隔

天早上9點半再到公司上班，在演出的排練期裡，這樣的生活持續了一個多月。累嗎？其實完全不累，因為不論白天或是晚上，做的都是自己喜歡的事情，人的一天很公平，都只有24小時，我能犧牲的就只有自己的休息時間，希望把兩個夢想都抓住。

老闆那時總告訴我

『多休息，演完這部戲別演了吧！別把自己身體累壞了』

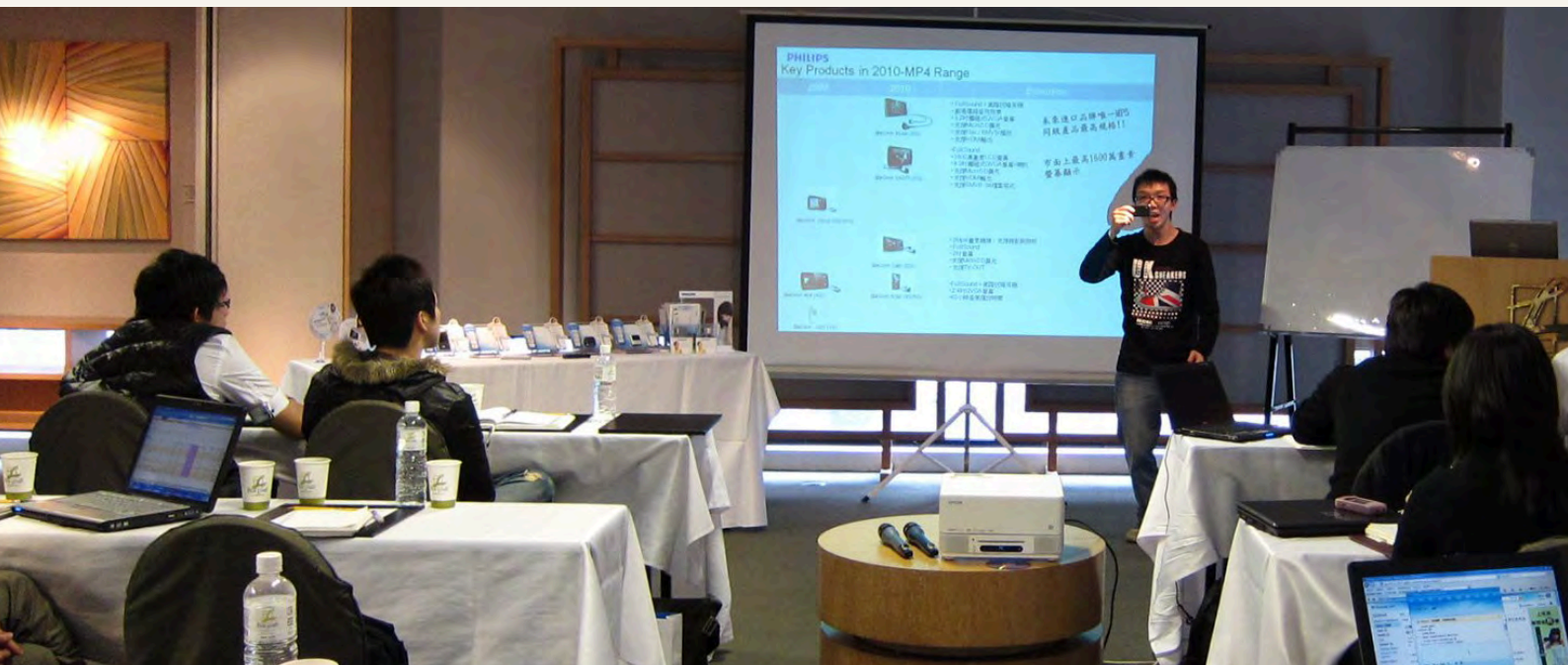
劇團的朋友總告訴我

『你要不要換一個比較輕鬆的工作，你其實可以接到更多演出機會的』

工作跟表演，像是兩條平行線，一個是我努力三年期待結果的行銷工作，一個是我從高中時期至今的夢想，感覺兩件事永遠也無法交會，直到有一天，我從家人那聽到了一個消息...

『你知道叔叔的女兒考上購物台的購物專家了嗎？』

購物專家？不就是電視上的銷售業務行銷人員嗎？不正是一個表演的舞台嗎？突然間，兩條我覺得絕不可能交會的平行線，在這一瞬間突然交會了。兩個夢想，突然間可以結合在一起了。二話不說，立刻找了機會，報名購物專家考試去了！



在購物專家考試的期間，也正是我接 MP3 產品經理工作內容的時刻，短短半年的期間，我讓大家不看好的商品，站上通路市佔第一。進來公司到現在，三年半的時間，我終於證明非本科系出身，靠著自己努力，也可以是行銷的人才。

享受努力成果的時刻

我永遠忘不了那一天，公司的人資部門走到我的座位旁邊，偷偷的告訴我：『庭旭，恭喜你要升職了，總經理已經通過了，等下周人事命令下來就會發出通知了，先讓你知道這個好消息』。

撐了三年多，我終於等到了這一刻，名片上行銷助理的頭銜，終於可以名正言順的換成產品經理了，加薪當然也會伴隨著升職而來，我總算拿到自己應該得到的一切。

好消息不只一件，當天下午，老闆把我叫了過去。

『庭旭，下周在香港有個出差外派的機會，你代替我過去，讓國外的長官們看看你，這樣你才有更出頭的機會』

外派出差，讓自己未來有更好的發展，工作前途突然一片光明。但好事還沒結束，下班前，總經理把我叫



進去他的辦公室。

『庭旭，我知道你很喜歡做產品的教育訓練，你也做得很好，公司打算在下一季開一個教育訓練部門，希望把你調過去，讓你發揮所長，慢慢的也讓你負責這個部門』

那一天，就像中樂透似的，所有的好消息都一起來，升職、加薪、外派出差的機會跟未來自己想做的教育訓練職缺，三年多來的辛苦，在這天全部開花結果。想起過去加班、被罵跟什麼也不會拼命學的日子，有了今天，這一切都太值得了。當我還沉浸在開心的喜悅中，收拾東西準備下班時，手機突然響起 ...

『林庭旭嗎？我們這裡是森森購物台，要通知你考上購物專家了，一個星期內要答覆我們要不要來報到喔！』

『一星期考慮？那薪水是多少呢？』

『因為你過來還只是試用期喔！半年後我們才會考核你是否通過購物

專家的試用，中間如果不適任，我們也會提前解約，在試用期薪水只有22000 不含勞健保喔！你考慮一下再跟我們說』

掛掉電話的同時，我腦袋一片空白，我努力了三年半剛拿到升職加薪、外派出差還有未來想做的教育訓練工作的機會，在這一刻，我的夢想打給我跟我說叫我放棄這一切跟它走？走去一個完全未知跟不確定的未來？這選擇，該怎麼選呢？這 ... 真的很難。當我把這消息告訴自己的家人跟好朋友時，大家倒是給了我一致的答案...

『你神經病啊！當然留下來啊，不然你這三年半的努力不都白費了，你那些沒日沒夜加班，被老闆痛罵，壓力破表的日子，是為了什麼，現在離開了，你連履歷表上都只能寫著行銷助理而不是產品經理』

選擇不一樣是夢想最難的一步

人生中很常遇上這種難以抉擇的時刻，什麼是對的選擇？什麼又是錯的？追逐夢想是需要勇氣的，但放棄



種植許久唾手可得的蘋果去改種你更喜歡的西瓜，是需要更大的勇氣。當你下定決心卻與大家的認知相違背時，難道沒有奮力一搏的機會嗎？奮力一搏可能會摔得很慘，但只要你能接受這個失敗，人生還很長，試一試

又何妨呢？

我想，我應該是神經病沒錯，過兩天我不管大家的建議，帶著辭呈去找老闆了。

老闆想不透我為什麼願意放棄自己這段時間努力而來的一切，但他當時留我下來所說的一段話，我至今仍然記憶猶新。

『現在你過去了，如果失敗了，你就什麼也沒有了。你今年考得上購物專家，表示你有當購物專家的潛力，明年再去考應該也考得上，今年留下來，把升職加薪、外派出差機會跟想做的教育訓練職位拿到再離職去追夢，到時就算失敗了，你也有一張很漂亮的履歷表』

她說完這段話的第一瞬間，我真的無法反駁，也覺得十分有道理，真的就差那麼一點點，我就要選擇放棄。但當時我只想著，老天已把機會已送到手邊，不管怎樣我都不能放棄，什麼都沒有了又如何，我還年輕，可以重新再來，但如果現在不做，我可能到老都會有所遺憾。所以，最終我還是決定離去放手一搏，才有今天的夢想成真。

如果當年，我真的留下來了，或許我也會有著不錯的職涯發展，但我肯定，絕對不會有今日的熱血購物專

家庭旭。因為截止今日當購物專家已六年，在我之後，從來沒有公開招考過任何一次購物專家，我是全台最菜的資深購物專家。多留下來一年，就不是考不考得上的問題，而是購物專家這扇門，再也沒有開啟。

追逐夢想，有時候就需要勇敢地跟整個世界抗衡，機會這輩子可能就來這麼一次，你怎麼可以放手？我是購物專家庭旭，今天不賣商品，賣你一個跟世界抗衡逐夢的勇氣，機會到手時，別忘了把握時間打電話。

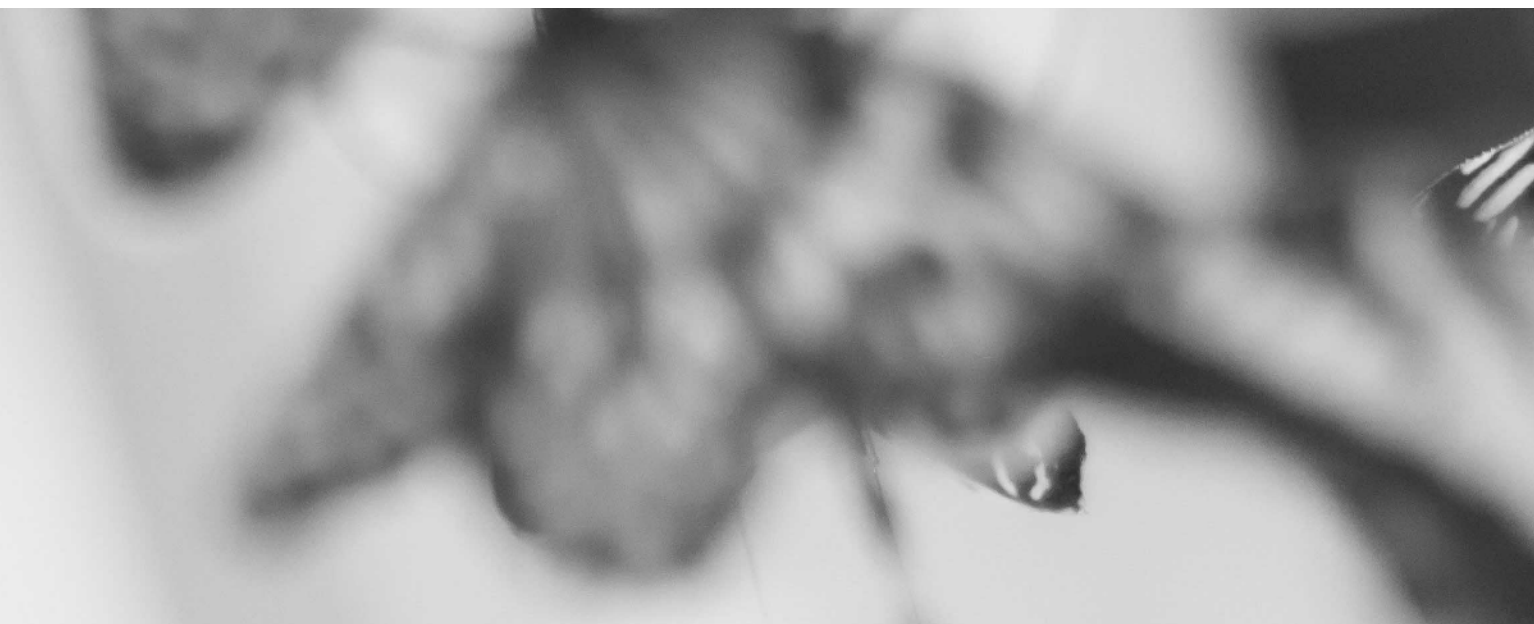


**每一隻毛毛蟲都會變成蝴蝶，
每一隻蝴蝶都曾經是毛毛蟲**

編 / 張秀娟 諮商心理師（毛蟲藝術心理諮商所 所長）



在毛蟲藝術團隊裡相信著當人們可以擁抱差異時，就能陪伴更多「心」成長和創傷復原。因此，在我們的工作中有提供不同的形式來滿足不同對象和需求，其中包含有個別諮商、親子會談、家庭會談、伴侶諮商、團體治療、親子團體、親職諮詢、藝術教育課程、講座課程...等等，由衷地期盼能提供多元化和完整性的服務，讓更多家庭過得更幸福，讓社會變得更健康美好。接下來將透過三位心理師的分享，來見證毛毛蟲蛻變成蝴蝶的生命故事，無論妳／你現在是毛毛蟲還是蝴蝶，相信在這些故事裡會找到一些些的觸動和共鳴，這些觸動和共鳴將會讓你對「人」有不一樣的看見和理解。同時，更不怕自己與這個世界不一樣，且能好好領受每一份獨特的生命禮物。你們有想過，在現代人趕路的高架正下方，還有一座小小的，但能撫慰人心的鞦韆嗎？多散播愛，這個世界將比你想像中的溫暖……



之一 我不是怪咖，只是愛說實話

文 / 曹舒婷 藝術治療師

親愛的孩子，

在還沒親自與你面對面之前，從別人口中知道你是赫赫有名會咬人的小孩，又從診斷書上得知你除了擁有注意力不集中過動症 (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) 外，還有亞斯伯格症 (Asperger syndrome, AS)。想當然，我是帶著冒險犯難的精神來認識你的。

一開始與你互動的過程當中，你時常靜不下來，會有衝動的行為；但漸漸的我也慢慢發現，那些表面行為並不是真正的你。你會不小心抓了諮商室外面的姐姐一下，是因為她在你已經該進諮商室玩的時候，繼續跟你講話，而你不知道怎麼表達你現在要進去了；你會不停地拿蚱蜢來嚇人，是因為你想跟別人玩，但是又不知道怎麼邀請別人跟你一起玩。雖然剛剛提到的這些行為看起來具有攻擊

性，但從你永遠不缺席、不遲到的行為中，我了解到你是一個重承諾且守時的人，所以你才會為了想要準時進入諮商室，而無心的傷害了旁邊的人；而從你在安撫小狗的溫柔眼神中，我看見你只是一個渴望被無條件接納與愛的靈魂，也之所以你會不停地想要用蚱蜢跟旁邊的人建立關係。我相信你沒有惡意想要傷害任何人，也深信只要提供你安全滋養的環境，你將能把身上的刺撥開，讓人看到真正的你是如此的善良。而因著這份對你的相信，我才有幸看到此刻的你。

現在的你雖然仍會對同學有衝動挑釁的言語，但那是因為你對於同學嬉鬧幼稚的行為看不下去，而想幫老師管秩序；現在的你仍會透露出，得獎感言寫的認真，是為了得到更多的獎金，或將撿到錢拿去警局，是為了希望沒有人來領取的時候，你就可以得到那筆錢；但那是因為你除了誠懇跟誠實之外，你還少了一般人的虛偽。

儘管在社會的眼光中，你是衝動的、白目的和不懂得察言觀色的，但真正的你是如此的正直、忠誠，且柔軟、善良。所以親愛的，不管你未來的日子裡會面臨到多大的挫折，不管將來這個社會對你多麼的不公平，絕對要記得你自己就是如此的美好，而且千萬不要害怕這個世界和你不一樣。

愛你的舒婷





在藝術創作世界中可以用別人看不懂，但對自己有意義的方式來表達，可以卸下外在世界強加上去的各種標籤和綑綁，就單純地去經驗「我與你」的關係，還原了人最真實樣貌和最美的情感。在「我與你」的關係中，才有機會去感知被擠壓在又窄又小的世界裡的惶恐和孤單，讓毛毛蟲與蝴蝶可以結伴一起走向自我探所的旅程，走進那被埋藏已久的恐懼和痛苦之中，也走進那從未有機會流露的欣賞和愛意之中。

曹舒婷，諮商心理師，專長於藝術治療。藝術治療即是用藝術進行治療工作。不是要孩子做什麼，而是陪伴孩子在創作中，遇見真實且美好的自己。當孩子在畫紙上，能夠成為自己的主宰，也將能在生活中，成為自己人生的良好規劃家。

之二 我們不是不勇敢，只是需要歸屬感

文 / 胡丹毓 諮商心理師

每一個人，或多或少都是帶著一些不安與挫折來到毛蟲這裡。在現實生活中，因為和大多數人的「不一樣」，產生了困擾，於是來到團體裡，想學會如何跟大家「一樣」；慢慢的，發現原來自己和團體裡的夥伴們，都「共同」擁有著「不同」，也因著這些「共同」，開始能逐漸欣賞並接受自己的「不同」。很饒舌，是吧？但這些獨特的人們，就是在這麼迂迴的過程裡，從生活的夾縫中，來到團體，幫自己找到更寬廣的出口。

有時我能感覺，比起外面世界，團體是一個相較安全的地方，即使我們嘗試對彼此友善，但是，在外頭受過一些傷、還在一跛一跛學著走路的成員們，剛開始的眼神，總是帶著防備、帶著不安、甚至有些驚恐的：「大家可以接受這樣的我嗎？」、「會不會我最終又會被遺棄？」。

然而，隨著團體歷程的推進，成員們也更加深入彼此的生命故事，我們總能在對方的生命經驗當中，看見自己被觸動的部分，藉由這些共鳴，交織成一張張綿密而親近的安全網，溫柔地承接所有夥伴的痛苦、難過、喜悅、幸福的片刻，從他人、從自己的投入中，逐漸找回勇氣，於是，能有勇氣為自己的獨特而驕傲，



胡丹毓，諮商心理師。專長於表達性藝術治療（心理劇）用於探索自我、家庭、人際、情感等議題，關係議題、性別議題、家庭議題，青少年自我探索，情緒調適與生活適應。團體是由心理師帶領數名參與成員透過人際間交互溝通的活動，探討特定主題（如：人際關係、悲傷失落等）及伴隨而來的感受，以達到團體目標。

能為自己的不同而堅持。

記得有一次，團體中大多數的夥伴都是屬於比較害羞內向的，在討論人際相處時，大家分享有時會害怕說話直接的人，覺得說話直接容易讓人受傷。團體中唯一一個說話較為直爽，也因為直率而常常吃虧的成員馬上防備的表達：「我就是這麼直接，沒辦法像別人一樣，在不同人面前裝出不同的樣子」，說話的同時，又起雙手，似乎有些傲氣，但也看得出她的難過與挫折。氣氛尷尬了一會兒，我試著引導她表達，在這句話的後面，其實是對於別人無法接受她這樣的性格而感到難過，但大家其實也只是由於個性的不同，在分享較不懂得怎麼面對說話直接的人，並不是針對她。其他成員也紛紛主動對這個成員說：「這就是妳，有什麼關係！」，我再試著引導成員表達，這句話後面想說的是什麼？成員逐漸說出，無論她是什麼樣子，我們都會接受這個如其所是的她。此時這個成員的動作逐漸改變，防備的雙手也逐漸放下。這是一個相當動心而短暫的片刻，在這一刻，她找到了屬於她的歸屬，她知道，即使自己受了挫折，仍有人願意接受並擁抱她。於是，才能堅定的說出：「不怕世界



和我不一樣」。

在毛蟲的多元表達空間裡，人們可以分享著彼此的故事，透過藝術色彩、行動演出交織出許多觸動人心的時刻與改變的美學。於是，人們不再活在對錯、好壞的二元世界，而是能深刻體悟出生命的本質和存在的意義。於是，無論再怎麼辛苦、再怎麼痛苦、再怎麼無力，生命自然能有向上攀爬的動能和轉彎的潛能。

之三 孩子不是不可愛，只是他們需要愛

文 / 洪意晴 諮商心理師

走進來毛蟲的孩子，我通常會用遊戲的方式和他們工作。此外，我也相信親子關係是療癒孩子的動能，與父母搭起合作的橋梁是必要的工作，通常當父母在孩子的諮商中投入愈多的親職討論，就愈能成為扶起孩子的那雙溫暖而有力的手。

在與孩子工作中，有一個是特別令我印象深刻的。這個女孩在七歲的時候，被其他社福機構轉介進來，她有著瘦瘦小小的身軀，眼神卻看起來既悲傷又憤怒，但有時也透露出恐懼。由於父母不確定孩子是否擁有俗稱過動症（ADHD）的情況，因此希望我可以先做初步的了解與評估，但在這之前，學校與安親班已陸續向父母反應些許的壓力了。

在前幾次的一對一諮商晤談裡，孩子經常透過攻擊或破壞的行為來測試我們之間關係的安全與否，以及這世界到底是否可以信任。而且這孩子的確很難專注、很容易衝動，然而在這衝動的背後，也透露許多她的焦慮不安，以及憤怒。女孩生長在一個很辛苦的家庭，父母經常有衝突，而她不僅親眼目睹父母之間的爭執，

洪意晴，諮商心理師。專長於(目睹)家暴/身心障礙家庭議題、兒童遊戲治療、親子諮商、親職諮詢、國小輔導知能培訓/督導。兒童遊戲治療為一種治療的工作模式，利用孩子喜愛遊戲的天性，表達他們所經驗到的世界，並從中理解孩子。



不時也會遭受暴力對待。對孩子來說，大人的世界是很難以理解的：「不是說不能打人嗎？但為什麼你們可以打人？」、「擁有權力的人是最強的，有權力的人可以打人，所以只要我變很強，很會打人，我就不會被打」、「我所做的一切，只是為了保護我自己而已」。

後來女孩的確被診斷為過動症，在學校也是狀況百出，但一般人只看到他過動的症狀，然而對我來說，她的過動反應是一種焦慮的表現，她有太多的情緒不知道怎麼表達，於是就透過衝動行為表現出來，畢竟一個七歲的孩子，真的不知道該怎麼涵容自己的情緒。她的世界太混亂了，當一直暴露在暴力環境中，她必須隨時保持警覺。那，她怎麼可能不過動呢？

幸好，女孩的父母很願意投入諮商晤談工作，想為了孩子一起努力。父母在毛蟲同時進行了夫妻諮商，也很樂意與我進行親職討論。半年下來，夫妻的互動逐漸改善，他們也比較能夠去覺察自己的行為如何影響孩子，也更知道如何與孩子正向互動。

目前女孩已經諮商快一年了，她的遊戲少了許多的測試與攻擊，開始多了內在世界的表達，開始「玩」出她經驗到的世界，以及她的感受想法。同時，我會反映讓父母知道的，一是孩子過動背後的意義，二是孩子也希望自己變好，她只是需要更多的幫助。當父母理解這些，就比較願意安撫孩子，而不是苛責，也更願意改變來幫助孩子，同時也比較能夠讓其他資源進來，因為他們理解孩子在過程中有多麼的不容易。

在諮商的過程中，當我評估孩子跟父母都預備好了，尤其是父母能關注孩子的狀態時，我可能會視需要安排一單元的親子諮商，目的在幫助彼此有更多的對話與交流，進而幫助孩子有更多的進展。如果是年紀較小的孩子，我會讓孩子自由遊戲，鼓勵父母去關注孩子的遊戲並反映孩子的狀態，促進父母參與孩子的遊

戲，提供支持撫育的互動模式，一方面讓父母透過遊戲理解孩子的內在世界，不單單只看孩子的問題行為，一方面也促進雙方可以有正向的互動經驗。如果年紀較大的孩子，若孩子想跟父母表達些甚麼，而父母也預備好了可以承接孩子的情緒，我可能會讓他們直接對話，幫助他們直接溝通，這時的遊戲就變成放鬆的媒介，目的是在緩和孩子的焦慮。

當父母願意理解孩子怎麼了，去看見他們也想讓自己變好的心，及孩子的努力，對孩子來說，就能夠幫助他們一點一滴地釋放壓力，是孩子最好的支持。因此，當發現自己的孩子和別人不一樣，變得不可愛時，或許正是孩子最需要愛的時候。讓我們一起陪伴孩子，給他們更多的愛，讓他們看見自己不一樣的背後，不是奇怪，而是一個我想要讓自己變好的過程。

人生猶如拼拼圖，每一個人正在拼湊的圖像都不一樣。當還未走到生命終點時，這個圖像都可以有改變的可能性。拼圖的趣味性是在於每塊都不一樣但又可以找到相互連結之處，孩子的世界，更需要加上父母來一起拼湊，當能重現家庭的樣貌時，更能完整地展現出孩子的世界。在「毛蟲」，期盼著每個人、每個家庭都能找到想拼湊的圖像，期盼著每隻毛毛蟲都能有機會蛻變為展翅高飛的蝴蝶。



毛蟲藝術心理諮商所是國內第一間以表達性藝術治療為特色的心理諮商所，由多位專業心理師及藝術治療師組成毛蟲藝術團隊。表達性藝術治療、藝術創作課程是毛蟲的主要特色，結合了「藝術」、「遊戲」與「心理劇」的心理工作方式，並運用多元的藝術作為媒介，協助來談者以有別於語言的方式表達出內心世界，將無法好好訴說或尚未解決的衝突表達出來，喚起潛藏於內的創造力，增進個人成長。

春夏心瑜珈

文 / 姜家鳳

——煩悶鬱結去去走，
清心福全舒服來



根據美國的一項調查，約莫 2 千萬的美國成年人在練習瑜珈，佔全美人數的 8.7% (2012 年)。筆者相信這股瑜珈風潮會一直延燒下去，成為全世界唯一可以提升及完整我們身心靈發展之最優美的一項全人運動。

超過 9 成的現代人經常久坐、使用電腦、手機之姿勢不良，出現了駝背及嚴重脊椎側彎的現象。駝背，是指人體的後背以及肩膀向前蜷曲產生肩頸僵硬痠痛的一種狀態。當我們的抬頭挺胸被現今文明生活型態給綁架了，會出現什麼現象呢？

第一、少了婷婷玉立及玉樹臨風的優雅，卻多了分駝背所造成的胸悶鬱結。

第二、肌肉的勞損與骨骼的變形造成我們身體結構上的百般疼痛。

第三、呼吸系統的不順暢導致我們免疫力下降產生容易生病的體質。



姜家鳳(姜姜好老師)，一位具有營養師執照的瑜珈老師。喜歡以營養的角度彰顯將對美食的熱情，也喜歡在享受在瑜珈之後，感受全身細胞都活氧起來的感覺。掌握自己人生的舞台，就從療癒自己的身心靈開始。現任輔大推廣部瑜珈老師、輔大導師身心靈團體瑜珈老師、永源乳癌基金會瑜珈講師。

不管是身體結構造成鬱悶，抑或是生活壓力及心情上造成的不開朗，我們都可以瑜珈幫助我們抬頭挺胸、驅趕煩悶鬱結，讓我們於行、走、坐、臥之間都充滿活力美感。持續的練習瑜珈(如：桌子式、駱駝式、舞王式、弓式....等)，就可以矯正駝背，鬆綁我們的胸。當我們的胸被鬆綁時，我們可以使得身體前側之淺前線肌群得以伸長，此時我們的呼吸也會順暢許多。

除了體位法的鍛鍊之外，瑜珈深具魔力的原因在於它一門探究身心關係和體悟身體智慧的科學，它可以深入所有人們心理層面上所需要的支持與關懷。

透過上圖我們除了看到了瑜珈的體位法的施展之外，我們卻也實際的

探訪身體的內部，深層的進行身與心的對話。好比說，從圖片我們從人與人之間的關係裡看到兩人之間相互的支持 (support) 與信賴 (trust)，我們看見了自然 (nature)，看見了放下 (let go)，看見了放鬆 (relax)，看見了交付 (yield)，看見了當下的存在 (being in the moment)。在練習過程中，若我們願意將我們的意識與呼吸結合並在體位裡感受自然、放下、放鬆、交付及存在的當下，那麼那股心的力量(一種 Inner peace) 會像是一道道的符咒將所有的晦暗、抑鬱及煩悶通通驅除，還我們一個優雅又勇敢的美好生活。

而當我們是自己一個人在練習時，這墊子上的練習，也就轉而成為自己與大地之母的互動。希望現代人在物質充斥的忙碌步調中，透過經驗，透過覺醒，尋回有心性的身體。



有句話說「生命只能從回顧中領悟，但必須在前瞻中展開」。過去我們來不及，今日開始練瑜珈還不嫌晚，時逢春、夏兩季，跟著圖片跟著自己的心，我們一起透過擴胸的方式，退散我們的不開心，一起動一動「打開心」的玩瑜珈...

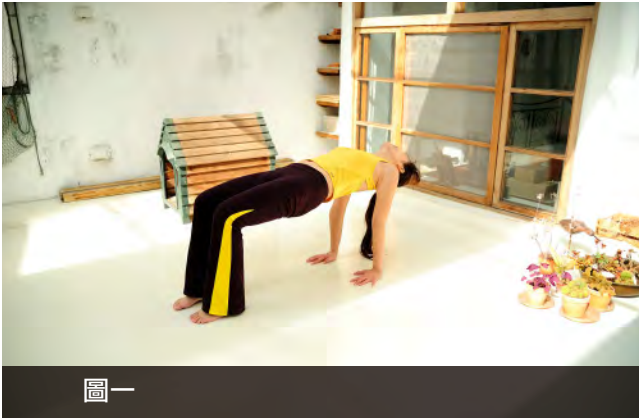
瑜療姿勢調整大作戰

【單人篇】

冥想：給自己一個舒服的空間，進行觀想，讓心休息。

★找回安定的心力量

1. 找一個舒服的空間或坐或躺。
2. 調整呼吸，吸氣 4 拍、吐氣 4 拍，並將意識放在觀察呼吸的律動上。
3. 如果可以，慢慢的拉長呼吸拍數。
4. 每天一次或兩次，每次 15-20 分鐘。



圖一



圖二

桌子式：（圖一）

★擴展胸部、全身緊實

1. 採坐姿，膝蓋彎曲，腳掌採地，雙手置臀後地板，手指朝前。
2. 吸氣時脊椎推直，吐氣維持肚收。
3. 吸氣時臀部抬離地板至肩膀、胸口、骨盆、大腿、膝蓋成一平面，讓身心迎向寬廣的天空。
4. 吐氣時眼睛看向胸口。
5. 維持此動作，深長的呼吸 4-6 次並感受呼吸與意識的流動。
6. 動作結束時，先吸氣，吐氣時緩緩地將臀部放回地板。

舞王式：（圖二）

★擴展胸部、訓練背肌

1. 採站姿，右手抓右腳背，雙膝並攏。
2. 吸氣脊椎伸直，胸提向天花板的同時，右腿往後推拉右手上提。
3. 左手可延伸向天空亦可向地板延伸，感受大地的生命韌性，深長的呼吸 4-6 次並感受呼吸與意識的流動。
4. 動作結束時，先吐氣，吸氣時緩緩地將上半身帶回，換邊再練習一次。



圖三



圖四

反轉英雄式：（圖三）

★擴展胸部、伸展斜腹肌、強化大腿

1. 將雙腿打開，彎曲左膝，雙手大字打開。
2. 吸氣時脊椎延伸，吐氣時身體側彎，左手帶到左耳，右手滑向右小腿。
3. 左胸打開，讓心迎向天空，深長的呼吸 4-6 次並感受呼吸與意識的流動。
4. 換邊練習。

手撐開胸伸展式：（圖四）

★擴展胸部、伸展髂腰肌、強化背肌

1. 側坐於地板，右手掌心貼地伸直右手。
2. 右腿伸直放地板，左腳屈膝採地。
3. 吸氣以身體的力量將身體擡向天空。胸打開，讓心迎向天空，左手延伸。深長的呼吸 4-6 次並感受呼吸與意識的流動。
4. 換邊練習。

心 營養主義

——窈窕一夏，玩。食。物

文 / 劉婷妮 營養師

夏日到了，免不了又開始討論瘦身減重的話題，照理來說，炎炎夏日氣溫高，讓人食慾差，就因為吃不下又易口渴，所以大家拼命地去喝飲料和吃冰品，但很多隱藏性的熱量不知不覺被我們吃下肚而不自知，導致身體攝取好多熱量但卻沒有營養素，尤其是甜品，又很容易讓身體有發炎的

反應，女生愛吃甜品的容易造成膠原蛋白流失而顯老態，男生也是愛喝冰甜飲喝到小腹突出，體重直線上升，這些甜食也很容易造成血糖不平衡，導致血糖像坐雲霄飛車一樣高高低低起伏大，容易引發代謝症候群，而「糖」會影響腦內啡的分泌，腦內啡會使人感到開心，所以吃甜食會令人



愉悦，但是久了也會產生「糖上癮」。

夏日衣服換季，飲食也應該要跟著換季，近來歐美掀起一股罐沙拉炫風，也就是利用梅森罐保存食物的特性，可以自製罐沙拉或麵條輕食等帶在身邊，避免外食的油膩及蔬菜缺乏，一般大小的梅森罐約 500ml 的容量，將多種色彩不同的蔬菜層層堆疊，加上一些全穀類，例如地瓜、芋頭、馬鈴薯，像是做沙漏罐的概念，除了放蔬菜之外還可放優質的蛋白質，例如：蝦仁、煎好的魚片、燻雞，搭配大蒜醬，油醋醬等自己喜愛的醬汁，中午的時候吃一瓶罐沙拉，再加上一杯牛奶或無糖豆漿，就是很輕食又均衡的

一餐，還可以攝取到植化素對人體是一種天然的抗氧化劑，也是快樂的維他命，可以幫助我們舒緩壓力，在吃罐沙拉的同時也是視覺的享受，透明典雅的罐子搭配彩色蔬果，也可以促進食慾，這樣的飲食是會越吃越瘦，心情也會越來越好，教大家一個小方法，找一個假日的晚上，準備好罐沙拉的食材，全家人一起製作罐沙拉，一人做五瓶，剛好每天一瓶一星期的份量，既可以促進健康，又透過活動可以增加感情，還可以把未來的餐點都準備好了，是一舉數得。大家也不要以為罐沙拉就是很西方的飲食，其實家裡的剩菜剩飯都是製作罐沙拉很好的元素，不用頭疼剩菜往哪兒擺，



製作完大家可是會搶著吃呢，削好的水果也很適合放入梅森罐保存加上一些檸檬汁，讓水果不褐變維持新鮮度，除了沙拉之外，夏天來一杯冰滴咖啡也是既消暑又可以增加新陳代謝，冰滴咖啡不困難，同樣可以用梅森罐製作，把新鮮的咖啡粉用泡茶袋裝好不外漏，放到梅森罐中注入冰水，使勁搖晃約三十下，

然後冰到冷藏放置三天，就是很好喝的冰滴咖啡，梅森罐可以保鮮不易生菌，所以不用擔心咖啡會酸敗，下一次好友聚會時，來一杯自製冰滴咖啡，再加上一瓶罐沙拉，就是美妍舒壓的纖瘦下午茶囉，以下提供大家適合夏天輕食食譜～

舒壓甜品

食譜一：【香蕉可可優格】

香蕉和優格含豐富的色氨酸，可以促使大腦的血清素分泌，血清素會讓我們的心情變好，再加上可可其實含有豐富的類黃酮是抗氧化物也是舒壓不可或缺的元素，光看到聞到心情就好好呢！而且優格也是補骨骼很好的食物，香蕉的鉀離子還可以幫助下半身不水腫，這道點心也非常適合女性在生理時食用。



小叮嚀：選用無糖優格，及純的可可粉不加糖喔！



劉婷妮，台北國際醫旅北投健康管理醫院營養師。曾任學童營養午餐中央廚房營養師，和信治癌中心醫院團膳及臨床營養師。

愛吃又怕胖，努力做運動維持身材；偶爾偷吃垃圾食物，但懂得在吃與動之間取得平衡。愛做菜，相信在料理中呈現出健康美味，便是將營養衛教生活化地呈現出來。

食譜二：【美顏纖體手作罐沙拉】

・ 地中海輕食風 橄欖油醋醬

鳳梨
芭樂
小番茄
紅捲心
綠捲心
蘿蔓
紫苞心
黃椒
鮮蝦

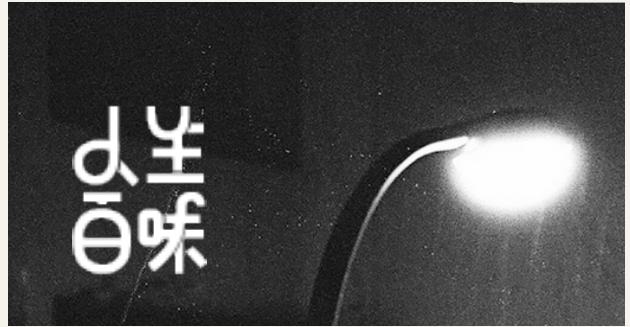
・ 中式家鄉味風 大蒜和風醬

小魚炒豆乾
（可改為剩菜，肉絲豆乾，三杯雞）
台式泡菜
燙綠花椰菜
涼拌黃豆芽
紅椒
黃椒
小黃瓜



**故事的味蕾
——石頭湯計畫**

文 / 人生百味



人生百味，深感每個人都是弱勢，卻因互不認識而不自知。於是，希望透過各種簡單有趣的計畫，藉由群眾參與拉近人與人之間的距離。我們相信，弱勢不是被切割出來的特殊族群。而是流動的、可被改變的狀態。

伸手，有時愛的展現是給予；

伸手，有時愛的展現是接受。

我們都不總是那麼堅強，

因此互相照顧便是為了

讓彼此能保有自己脆弱柔軟的那面。

我們不總是需要那麼堅強。

石頭湯計畫，目前是人生百味每月一次的活動，我們到市場裡募集銷售不完的食物，與參與者一同料理，並將料理好的食物帶到街頭與在街頭露宿的人一起吃飯，我們想透過剩食的再生，讓參與者看到分配與為我們如何浪費食物，我們想透過食物的分享，帶著參與者看到身而為人的共通性。



今天下午，要來煮石頭湯。

早上十一點，我帶著兩個大麻布袋跨上機車，從迪化街出發沿著南京東路騎到南京西路，一路從台北西北到東北，我停好機車，拿著布袋走進了一家火鍋店，火鍋店這時還沒開營業，來來去去的工作人員，正在做前置準備，一位穿著黑衣的小哥看到我來，就對廚房比畫了一下，一會兒後，一個身穿紅衣的阿姐提著兩大包冷凍的東西走了出來，一包是一整袋的牛肉、雞肉與豬肉，阿姐說，他們火鍋店每天切肉片，都會剩下一部份是機器沒辦法切的，也吃不完，以前都只能丟掉；另外一袋則是南瓜的心，原來是大家都習慣把心挖出來，吃南瓜的肉，因為心裡面有很多南瓜子，沒人要吃，阿姐問：「這樣會太少嗎，還是太多」，我說：「不會，剛好，我們有多少就煮多少」，道謝之後，我將兩個麻布袋架上車後，就離開了這家位於台北東北方的火鍋店。

下午兩點，我載著南瓜籽與肉們騎到了台北西南方的萬華區，騎進了一個小社區，經過社區裡的小廟，幾個阿伯，阿嬤，三三兩兩的坐在廟前的小桌子，線香的味道飄散在空氣裡，騎到了社區的地下室，車子還沒到，就聽到我們的廚房裡傳來人聲的聲音，十幾個人在廚房裡忙進忙出，一個住在社區的媽媽帶來已經在家裡煮好的滷肉，正在火上燉煮著，一邊在教旁邊第一次切菜的大學



生握刀。

我扛著兩袋食材慢慢地下已經放滿了各式食材，有高麗菜、茄子、地瓜葉、糯米椒，這是其他人生百味的夥伴從四處收集來的食材，大多來自附近的菜市場，稍早時，阿琳推著一台推車，到了社區旁邊的一條小街，沿著街的兩邊是一個小型菜市場，阿琳說：「老闆！我們今天想煮飯來跟大家一起吃，這裡有沒有多的菜可以給我們。」老闆叫阿琳等一下，從後面拿出山一箱準備要給我們的菜，又塞了一些新鮮的洋蔥跟蕃茄進去，阿琳還沒走完，推車就已經滿了。

今天負責的廚師，是一位女大學生阿君，20 歲初頭，穿著圍裙指揮著現場十幾位參加者，挑、洗、切，今天要煮 70 人份的便當，阿君把工作分配下去，現場的工作人員就三三兩兩自成一圈，圍著中島與水槽開始工作，看到我拿了食材回來，幾個人圍上來接過我手提的南瓜心，阿君說，這個先泡水解凍，然後用手把裡面的籽擠出來，於是他們拿出一個臉盆，裝了水把南瓜心泡進去，開始擠，我也坐下來一起擠，剛解凍的南瓜心觸手冰涼，擠籽的感覺，有點像擠青春痘，可以說是非常療癒，心裡想，如果不是這麼多人做，光是要擠完這一小包南瓜心就不知道要擠多久，在這個事事講求效率的社會，難怪會被丟掉，如果不是我們這麼沒有效率，大概也要把他丟入垃圾桶了吧。

一陣兵荒馬亂之後，十幾個人有八成都是平常吃別人煮的，第一次自己煮了炒高麗菜、糯米椒炒肉、鹹粥、醬油茄子，在阿君的助攻之下，味道不甚馬虎，但也不是什麼令人驚豔的料理，雖然如此，大家都面有得色，開始拿出自己的餐盒與免洗餐具，開始分裝這七十人份的料理。

一群人提著這些料理，搭上火車之王 307 從南機場到了台北車站，在中央大廳簡單的分成幾組，帶著自己

與要分送給別人的便當，開始在台北車站需找「需要這些便當」的去分享我們手中的食物，即使已經煮與分享食物 20 幾次了，每次要對蜷縮在街角的阿嬤、身上大包小包緩慢步行的阿伯、一直盯著我們的大叔，包著頭巾的移工阿姐問一句：「你吃晚餐了嗎，我們這裡有煮一些，你要不要一起吃？」，還是覺得心裡有些障礙，但是也一如往常，好像運動前的暖身，問了前幾位，不論對方是高興的接受了，還是點點頭表示吃過了拒絕，



在自己心裡的障礙就自然而然的不見了，這樣的詢問很自然的就說出口了。

手上的便當分送完了，大家拿出自己的便當，開始回頭去找剛剛願意接受的人，詢問說：「可以坐下來一起吃飯嗎？」，然後就這樣，十幾個人，就在台北車站的周圍坐下來開始吃飯，開始聊天……

「如果你的出現是認為要幫助我，教育我，那麼請你回去，如果你

將把我的經驗，看成你生存的一部份，那我們或許可以一起努力。」，這是霍斯陸曼·伐伐寫的「玉山魂」的一段話，在石頭湯計畫裡，我們常以為我們是來幫助對方的，最後卻常不小心被那從久未拂拭積滿灰塵的生命裡所透出的光芒所感動，才發現自己是來學習的，才發現這些灰塵的堆積，是自己與眼前一起吃飯的朋友一起堆積而成的。



你有多久沒聽聽心裡的聲音了？ ——回到自己，你就是不一樣！

文 / 廖俞榕 諮商心理師

「曾經有位小男孩，總是趁著媽媽不注意時，偷偷溜進媽媽房間，打開一個特別的櫃子，裡面存放著好多各式花色樣式的布料，小男孩好興奮地看著繽紛的圖案，選了一塊自己最喜歡的拿出來，然後，蹣手蹣腳地回到自己的房間，心滿意足地坐在書桌前，將布料裁成適當大小，最後，一針一線享受著愉快的縫紉時光！不知不覺地～小男孩的抽屜裡已經躺著好幾個不同顏色花紋的手工沙包！」

其實這個男孩不是別人，就是我！在國小階段，有一段時間班上流行玩丟沙包遊戲，下課時間，就看到同學一桌一桌的，沙包隨著哼唱童謠的歌聲「一放雞、二放鴨、三分開、四相疊……」在手中飛舞著，但令我深深著迷地不是遊戲本身，而是色彩繽紛的手工沙包！小時候的我個性害羞，默默地在家裡手工製作了很多漂

亮的沙包，看著成品自己就覺得很得意，曾經很想要和同學分享，但心裡擔心著別人的異樣眼光，可能覺得「男生喜歡縫沙包很奇怪，很像娘娘腔～」，於是，只好小心翼翼地呵護著自己這項嗜好。長大之後，想到小時候這段回憶，有些心疼當時的自己「因為害怕外界的評價，不敢分享真實的自己！」心裡不禁想著「如果當



時能鼓起勇氣和家人與同學分享，會不會就不一樣了呢？」

這幾年主要工作對象是兒童和青少年，或許因為小時候的經驗，讓我特別注意在校園中不太一樣的孩子。記得有一次走進幼兒園的廁所，剛好有位長髮的孩子隨後進來，當我還沒看清楚他的臉龐時，很直覺地提醒他

「小朋友～這裡是男生廁所喔！」然後很可愛的事情就發生了，幾個看起來是他同班的小朋友趕緊聚集過來，七嘴八舌地跟我解釋著「老師～他是男生啦！」、「他是我的好朋友喔～」、「頭髮長長的也很好看阿！」當下，我覺得有些尷尬，於是趕緊跟這位男孩道歉。男孩現在已經二年級，依然留著長髮，常看到他在走廊上開心地





廖俞榕，諮商心理師，畢業於新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班，喜歡透過牌卡、桌遊、藝術媒材等，走進孩子與大人的內心世界。目前任職於新北市學生輔導諮商中心，熱愛與兒童和青少年工作；曾在新北市與台北市各國中小、夏凱納生活診所、愛抵達工作室等地方出沒。

最近開始經營自己的一個園地《臉書粉絲頁：諮商實務拼圖》，在這裡，把生活所感、諮商實務經驗，一點一滴累積，就像拼圖，一塊塊慢慢拼，逐漸找到完整的我～

和同學玩耍的身影，看到他勇於做自己的樣子心裡好感動！曾幾何時，「勇於做自己不再是一句空洞的口號，已經從孩子身上看到這句話的實踐。」

在諮商實務工作上，一直很喜歡阿德勒學派心理學，在該學派相關的「被討厭的勇氣」一書中，提到「為什麼我們總是活在別人的期待之下？關鍵不在於『世界』是甚麼樣子，而在於『你』是甚麼樣子！」回應到孩子身上，在學校現場，當我第一次接觸孩子之前，常常聽到老師們訴說著孩子在班上種種不適應行為，但當我與孩子見面時，我總是抱持著開放而好奇的態度，想要多聽聽孩子說，理

解孩子遇到了甚麼樣的困難。當我帶著阿德勒心理學的態度，試著走進孩子的「主觀世界」時，常常驚訝地發現孩子的世界和大人好不一樣～孩子的不適應行為，有時候其實反應出他的獨特性，只是還沒辦法被周遭大人與同儕好好接納！

曾經有位熱愛摺紙的孩子，當我們每週見面時，他總是開心地跟我分享每件具有原創性的摺紙作品，我常常很享受地聽他分享著作品構思和解決困難的過程；但更令我驚豔的，是在他小小的腦袋裡存在著許多哲學式的思維「為什麼老師總要我上課？我摺紙可以學很多東西耶！」、「如果

一整天都是摺紙課該有多好！」、「可以不要寫作業嗎？我願意拿出我的作品證明我有在學習！」雖然對於他在學校的適應依然感到有些擔心，但我相當欣賞他能夠熱情地延續自己的興趣，也時常在想，我能有他這樣挑戰既定價值觀的勇氣嗎？

隨著年紀增長，我們在社會化的過程中，隨著接觸的人事物越來越多，常需要滿足他人的期待，並在工作崗位上，努力扮演好屬於自己工作的角色，在這樣的過程中，我們似乎越來越擔心跟別人不一樣，因為跟別人一樣似乎比較有安全感，當與別人不同時，很擔心是否能夠被他人接納或認同。在心理學上提到，每個人心裡都住著一位「內在孩童」，象徵著自己單純、善良、勇於冒險，像小孩子的一面，當我們慢慢長大，內在孩童依然存在，只是為了因應生活上的挑戰，我們常常忘記照顧他們，久而久之，就慢慢聽不見內在孩童的聲音了！不曉得你有沒有類似的經驗，當你被工

作壓得喘不過氣來時，覺得自己真的累壞了，真的很想乾脆翹班好好去玩耍算了~~當你好想要跟另一半分享一件事情，卻發現怎麼說他總是聽不懂，覺得好挫折，真的好希望可以被好好地聽懂~~上面的經驗就像是內在孩童給我們的一個訊號，希望我們能夠找個空檔，讓自己靜下來，好好陪伴內心被忽略已久的渴望。

在學校現場，當孩子出現適應困難時，孩子的父母常是心急如焚，好希望自己能幫幫孩子度過困難。曾有一位小二的女孩，天性活潑熱情，在遊戲室喜歡跳上跳下，還特別喜歡玩小車子，但在班上出現與同儕相處的困難。與女孩的爸爸談話過程中，爸爸訴說著他的擔心「看到她很活潑開朗當然開心，但她那麼喜歡玩車子，跟一般女生不一樣，不曉得會不會因此被欺負？」爸爸的擔心便反應在父女的緊張關係上，當女兒越是靜不下來寫功課，爸爸越是用高壓的方式要求女兒靜下來；當女兒在路上跑跑跳

跳、坐沒坐相時，爸爸總是強調一位淑女該有的樣子。好心疼這樣拉扯的父女關係，可以理解爸爸那麼用力要求的背後，是因為給了女兒滿滿的愛，但也因為愛，深深地擔心女兒因為「不一樣」在往後的日子會吃上苦頭；同時理解著孩子的掙扎，一方面聽從內心的渴望，想要做自己喜歡的樣子，但一方面也希望得到爸爸的認同。

一直到最近幾年，隨著對自己的認識越來越深，才慢慢開始欣賞小時候喜愛縫紉的樣子，從面對外在評價的壓力、自我懷疑，到逐漸接納自己，真的是一段相當辛苦的過程，在我心裡大致區分為四個階段：

階段一：當我剛開始面對自己有這樣特別的嗜好時，心裡一直有個聲音「這好像不是一般男孩該有的興趣！」，但回到縫紉過程中的喜悅感受又是如此真實，這是「理想的我」和「真實的我」不斷打架的過程。

階段二：兩個心理的我打架許久

後逐漸安靜下來，我試著區分哪些價值觀是從小被教育而內化的，又有哪些想法是屬於我自己獨有的。

階段三：逐漸地，理想我和真實我似乎開始找到平衡的方式，心裡似乎開始鬆綁，我試著放下某些從小被內化的價值觀，更尊重也願意看見真實的自己。

階段四：當面對外在的評價時，我試著表達自己的想法，但已經逐漸放下總是想要得到認同的渴望，心裡似乎舒坦許多；即使到現在，當我說出這個故事時還是顯得有些羞澀，但心裡有種踏實，接納這是屬於自己的一部分！

你有多久沒有聽聽自己心裡的聲音了？試著找個空檔，讓自己安靜下來，好好聽聽內心的呼喚，內心的聲音往往反應出我們真實的渴望，你會發現，回到自己，每個人都是那麼的與眾不同！

網路霸凌 OUT，自我保護 IN

文 / 陳慧苓 諮商心理師

與阿偉（化名）第一次見面是在乍暖還寒的三月份，儘管新竹一貫風大本該習以為常，但他緊緊瑟縮著身體，坐在晤談室中的模樣，令我印象深刻，彷彿仍被冬天的寒冷給深深圍繞。

阿偉是大一新生，由導師轉介所以來晤談，導師描述阿偉的人際關係疏離，經過了一個學期的相處，還是無法融入班上同學，在校園中經常形單影隻、獨自行動，課程出席狀況也不甚理想，導師於是請阿偉來找我聊聊。

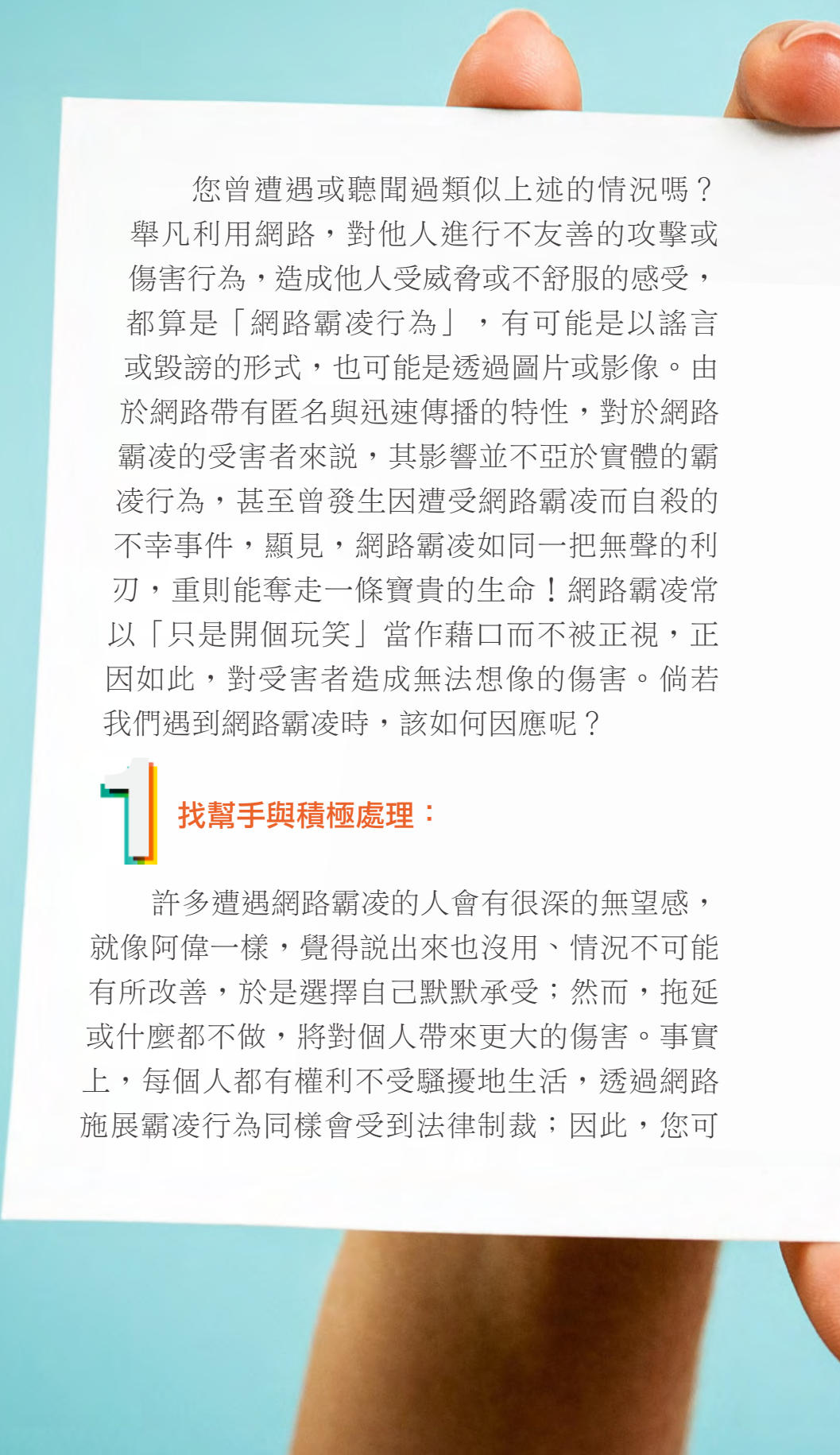
前幾次的晤談，我發覺阿偉很難信任我，我們的晤談卡關，遲遲沒有進展；某一次，阿偉的手機發出訊息

提示音，身體緊縮的他突然變得非常躁動不安，我把當下的觀察反應給阿偉，並鼓勵他試著談談是否在生活中遇到了困境，我很樂意與他討論，並且尋找資源一起來協助他。他思索了好一會兒，這才終於願意卸下心防，將前些日子所遇到的事情娓娓道來。

阿偉告訴我，他的性格內向，剛進入新環境時會比較寡言，即使有同學主動找他搭話，有時會因為害羞而當場愣住，幾次之後，班上同學開始在私下流傳他「怪怪的」，並且轉而在線上群組討論，阿偉雖覺得被誤解、很委屈，卻不知道可以怎麼說明，於是他越來越退縮，缺課的情形也越來越嚴重，並且萌生休學的念頭……

No man is an island.





您曾遭遇或聽聞過類似上述的情況嗎？舉凡利用網路，對他人進行不友善的攻擊或傷害行為，造成他人受威脅或不舒服的感受，都算是「網路霸凌行為」，有可能是以謠言或毀謗的形式，也可能是透過圖片或影像。由於網路帶有匿名與迅速傳播的特性，對於網路霸凌的受害者來說，其影響並不亞於實體的霸凌行為，甚至曾發生因遭受網路霸凌而自殺的不幸事件，顯見，網路霸凌如同一把無聲的利刃，重則能奪走一條寶貴的生命！網路霸凌常以「只是開個玩笑」當作藉口而不被正視，正因如此，對受害者造成無法想像的傷害。倘若我們遇到網路霸凌時，該如何因應呢？



找幫手與積極處理：

許多遭遇網路霸凌的人會有很深的無望感，就像阿偉一樣，覺得說出來也沒用、情況不可能有所改善，於是選擇自己默默承受；然而，拖延或什麼都不做，將對個人帶來更大的傷害。事實上，每個人都有權利不受騷擾地生活，透過網路施展霸凌行為同樣會受到法律制裁；因此，您可



以選擇

更自我肯定地表達，以及更積極的作為來回應。

首先，受到攻擊者往往是孤獨的，有種寡不敵眾的「弱勢感」，建議您向外界尋求援助，千萬不要單打獨鬥，您可以找尋值得信任的家人、師長、朋友……等，與您一同討論因應策略，這樣較能避免落入一個人的負向思考中；其次，肯定地告訴對方：停止或撤除不當言論或訊息傳播，如果對方仍未改善，您可以向網站管理者檢舉，同時保存相關紀錄，必要時，通報執法機關處理追查，相關管道例如：內政部警察署刑事警察局、教育部防制霸凌專區、台灣展翅協會 web885。而您的勇敢將可抑止霸凌風氣的蔓延，減少更多不幸事件的發生。



建立真實且滿足的人際關係：

還記得小時候，我常在放學後擔任母親的小幫手，到家附近的傳統市場去幫忙買麵條、買蔥蒜，然而，現在只要點點滑鼠，就能輕易在線上完成購物。由於網路的高度普及，著實

讓生活越來越便利，卻也大大削減了人與人互動交流的機會。正因為真實生活中的機會減少了，網路交友躍升為建立人際關係的一種新選擇，有趣的是，不僅認識新朋友如此，就連老朋友的交往模式，也都從打電話、見面聊，逐漸被發送網路訊息所取代。

然而，人際支持網絡的建立，若僅僅都奠基於虛擬不可見的網路世界中，絕對是單薄而危險的；試想，一旦遭受到網路霸凌，缺乏現實生活中的人際支持與協助，這個人會有多麼孤單、多麼孤立無援？其影響程度也

會更為深遠。因此，學習有效的人際技巧是重要的，不但能協助我們發展真實的友伴關係，同時能促進人我間的互動品質，不失為一次成長學習的機會。



尋求心理諮商專業人員的協助：

由於網路發言在某種程度上可隱藏自己的身份與個人資料，使得網路霸凌者誤以為別人不會知道他們是誰，毋需負擔任何責任，於是更加肆



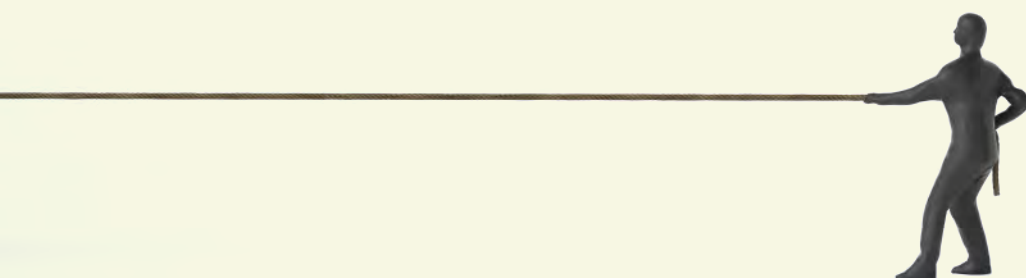
無忌憚、口無遮攔，攻擊、毀謗的可能性大增，可想而知，對於被霸凌者的傷害是更巨大的。同時，網路霸凌不同於傳統霸凌的一大特色是，受害者無法暫時逃脫，沒有絲毫喘息的餘地，因為網路霸凌並不受限於時空，它隨時隨地在發生。就像案例中的阿偉經驗到的，即便非上課時間，他仍然擔憂班上同學是否持續在議論他，使他時時處在惶惶不安的焦慮之中。

儘管網際網路是一種虛擬的對話平台，卻已十足滲透到日常生活中，帶給個人的喜怒哀樂都是真實的。若



陳慧苓，清華大學諮商心理師，擅長網路及人際議題。爽朗與細膩兼容，對人充滿好奇與關懷，擁有一雙喜歡聽故事的大耳朵。

您觀察到自己被某些惡意的言論影響，造成情緒上明顯的懼怕、擔心，



無法維持課業與工作，甚至吃不下飯、睡不著覺時，請不要輕忽這些警訊，務必適時地尋求身心科診所或心理諮商人員的協助。

面對網路霸凌，請謹記兩個重要的處理原則：第一是盡早向外求助，目的在於將傷害停損，保護受害者；二是採取必要的行動，目的在於避免傷害擴大，防止霸凌行為產生雪球效應。

每個人都有被尊重、友善對待的權利，遭遇霸凌並不是您的錯，勇敢求援與處理將能獲得改善，同時，也對他人抱有相應的同理心，共同打造安心友善的網路溝通環境。

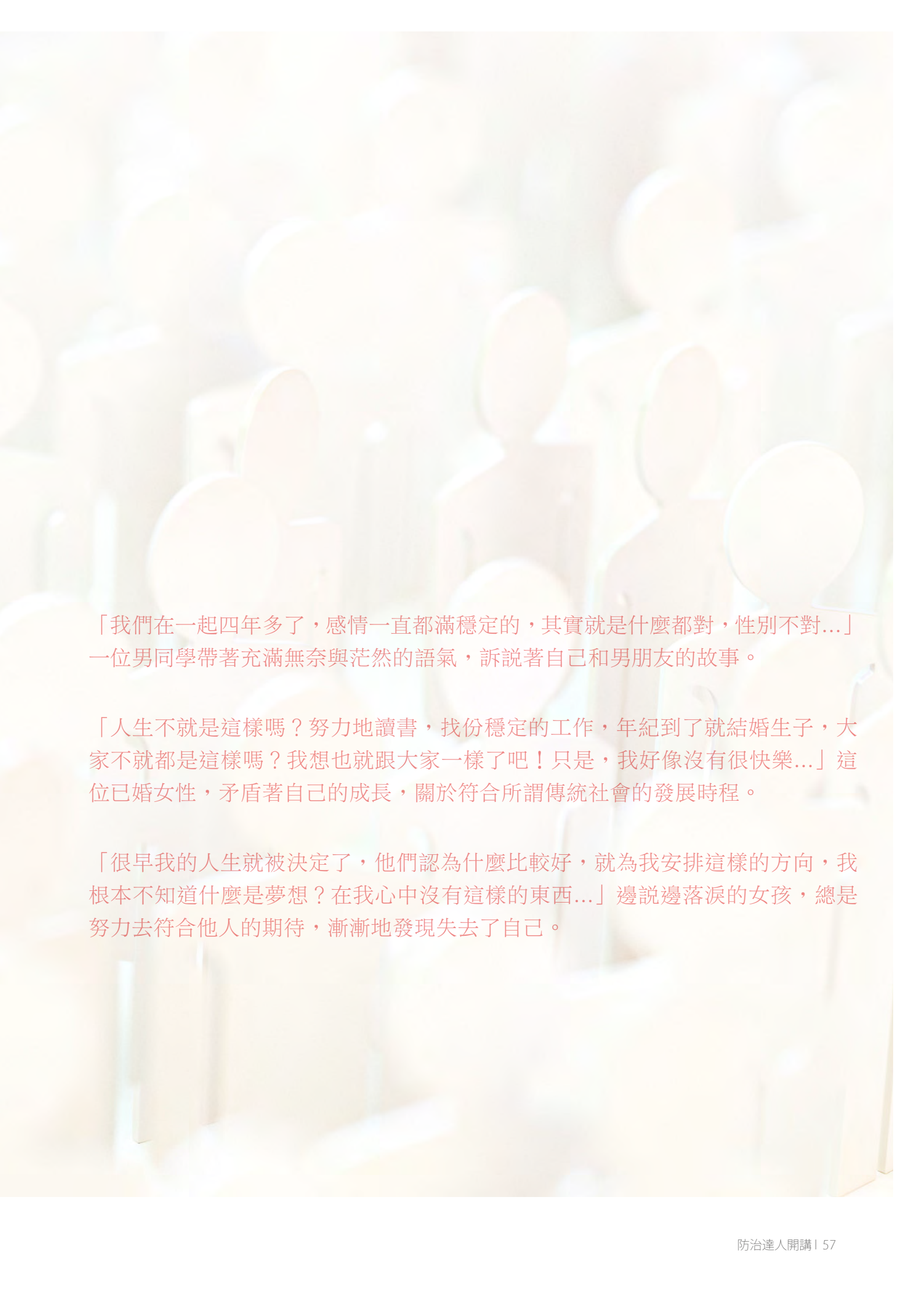




勇敢，挺自己

圖文 / 胡綺祐 諮商心理師





「我們在一起四年多了，感情一直都滿穩定的，其實就是什麼都對，性別不對...」一位男同學帶著充滿無奈與茫然的語氣，訴說著自己和男朋友的故事。

「人生不就是這樣嗎？努力地讀書，找份穩定的工作，年紀到了就結婚生子，大家不就都是這樣嗎？我想也就跟大家一樣了吧！只是，我好像沒有很快樂...」這位已婚女性，矛盾著自己的成長，關於符合所謂傳統社會的發展時程。

「很早我的人生就被決定了，他們認為什麼比較好，就為我安排這樣的方向，我根本不知道什麼是夢想？在我心中沒有這樣的東西...」邊說邊落淚的女孩，總是努力去符合他人的期待，漸漸地發現失去了自己。

一樣，不一樣

你是否遺失了某部份的自己，忽略了來自心中最真實的渴望呢？也許，和大家「一樣」，有著免於被異樣眼光看待的不安全感，在諮商室裡，常常聽見這樣的傾訴：「我也不是沒有自己的想法，但我怕我的想法和大家不一樣，會被指指點點的，我還是就跟大家一樣好了。」、「這樣的我是不是很奇怪？好像無法是一個比較正常的人？」因為太害怕「不一樣」被視為「不正常」，於是就這樣去迎合他人，在從眾中獲得一點安慰，卻不知不覺地，成了罐頭般，看不見自己的獨特，壓抑了自己最真實的想法與感受。

然而，心中的渴望，可能用著各式各樣的方式，時不時地提醒你需要好好的去看見他，或許，曾經在你心中也燃起了小小的火苗，卻在欽羨著「如果可以...我也好想...」後，澆熄了這難得的火焰，若這般心情與語句，反覆迴盪在你心中，可試著停下來，問問自己擔心的是什麼？被束縛住的是什麼？

讓標籤落下

成長的過程中，人們總是透過他人評價及自我評價，形塑成對自己的自我概念，當他人評價凌駕於自我評價之上時，這個「我」便開





FIND YOURSELF



始動搖，不知道怎麼樣可以好好站穩，那一張一張他人貼上的標籤，成了人們看待自己的模樣，久而久之，也就遺忘了原本的樣子。常常看見生涯早閉型的孩子，將自己的決定權交給了父母親，或為了符合他人期待，到最後讓自己無所適從，也有一些人當情感與傳統價值觀產生衝突時，無法勇於追隨自己的心，去成為真正想要的自己，這其中當然有許多的不容易，但卻可以去試著創造一點可能，其實，你永遠有權利決定這些標籤是否要往身上貼，若是自己需要負責的，便試著去調整，若無關對錯、好壞，僅是價值觀上的選擇，也許，可以試著讓標籤落下，而這也是一種為自己的負責，為自己的生命，創造出屬於自己的故事。

接納真實的自己

人們不可能完美，但很需要完整，這樣的完整，來自於能否真切的接納自己——關於那些自己的優勢與限制，才能從中看見最珍貴的獨特，「我」也才能慢慢站穩起來。很多時候，只是太害怕不夠好，而忽略了已

經夠好的部分，試著讓自己「並存」，是我在一位諮商前輩哈克身上學習到的精神，也是打從心裡好好欣賞自己的方式。可以試著去練習看待每一次的自我評價：「努力讓自己進步的是我，擔心犯錯的也是我，而我比這兩個我多更多。」於是，無論是哪個我，都被自己給好好承接了，勇氣也就自然而生。然而，還有無關優勢與限制的部分，是來自於其他與社會價值觀有所不同的狀態，試著增加思維上的彈性，體悟每個人人生而具有存在的價值，無關乎正常與不正常，而是每個人都是這多元面貌中其中的一篇精彩篇章。

曾在 Ted 上聽見許芳宜的演講，她是一位我很欣賞的舞者，她提到「從假裝勇敢，學習真的勇敢」這樣的信念，去克服了許多她在追求夢想上所遇到的困難，同時也讓自己更能去面對許多與世界的「不一樣」。於是，除了從自己本身出發外，更可去創造尊重與欣賞個別差異的友善氛圍，真實的接納彼此，才能讓彼此有機會長出不一樣的自己。



胡綺祐，微煦心靈診所特約心理師，《心願卡》創作者，表達性藝術媒材與自我探索工作坊講師，熱愛畫畫、音樂與戲劇。曼陀羅心靈繪畫與心靈圖卡創作及實務運用，成立「藝起玩耍吧」網路專頁，致力於分享藝術媒材與心理工作之結合，並推行藝術創作與自我照顧生活化。

也許，你已經踏出了第一步，或者，仍然在躊躇中，無論如何，給自己一次機會，勇敢，挺自己吧！

Enjoy My 3P Life

人生就是一場又一場的承受，有快樂也有悲傷，如何讓自己擁有正向的生活態度呢？別擔心，跟著我們一起來享受不一樣的3P生活吧！

正向態度

美好記錄

趣味野餐

be Positive by Photo/Postcard go Picnic

只要還活著就一定會有好事發生的！相信自己一定比想像中的自己還要美好，來「3P野餐日」跟著我們一起熱情搖擺尋找好事發生吧！只要參與舞台遊戲或答對有獎徵答，就有限量好禮喔！

我們幫您準備了一封寄往未來的「時空明信片」，讓現在的你得以和未來的自己對話，就讓我們幫您把夢想與期待寄出吧！現場並提供「時空明信片」投遞箱，只要寫下夢想就有機會抽中精美禮品喔！另外有可愛拍照工具，只要拍照上傳FB，就可會得摩斯漢堡一份喔！

帶著親朋好友、一家老小一起來野餐吧！「3P野餐日」現場有熱情草裙舞、小丑魔術秀、烏克蘭麗麗等精彩表演，只要完成闖關遊戲，就有精美野餐墊跟摩斯漢堡喔！還有免費DIY彩繪風車、兒童足球體驗、地震體驗車跟防火宣導車喔！



活動詳情及明信片索取

請上「臺北市政府自殺防治中心」官網或FB粉絲團「Enjoy my 3p life」查詢，諮詢電話：1999轉8858（諮詢時間09:00-21:00）。備註：活動日所有餐飲僅供兌換，並無販售；每人限領乙份，數量有限，換完為止。



抽獎活動/野餐布置比賽

- (1).照片募集活動：喜歡野餐的朋友，只要你發揮創意，秀出你最有主題性、最有創意性或最有故事性的野餐現場照片，於活動網址<http://fb.digwow.com/65133>，上傳並分享你的野餐創意主題，就有機會抽中全聯3000元禮券喔！
- (2).3P野餐布置大車拼
於活動前至專頁完成線上報名程序，並於活動日指定時間完成報到/布置程序，就有機會獲得大獎喔！
(報名時間於8月1日上午10時，於活動粉絲團公告報名網址，限量30隊，額滿為止)。

3P野餐日

9/3(星期六)

10:00~14:00

美堤河濱公園

基16號疏散門(敬業三路尾)



主辦單位：臺北市政府自殺防治中心

臺北市政府衛生局

協辦單位：財團法人新光吳氏基金會、財團法人精神健康基金會、財團法人「張老師」基金會台北分事務所、安心食品服務股份有限公司、臺北市男士成長暨家庭服務中心、中華心理衛生協會、台灣理光(股)有限公司、台北市足球協會、臺北市政府社會局、臺北市政府社會教育局、臺北市政府文化局、臺北市政府觀傳局、臺北市政府警察局、臺北市政府消防局、臺北市政府勞動局、臺北市政府民政局、臺北市政府人事處、臺北市政府建築管理處、臺北市政府動產質借處



2017臺北世界大學運動會
29th SUMMER UNIVERSIADE

廣告

臺北市府
自殺防治雙季刊

no. 14 105年・春夏號

發行人 / 林萬發

總編輯 / 黃世傑

副總編輯 / 何叔安、楊添圍

編輯委員 / 黃思維、陳映燁、曾雪鳳、張玉嫻、張鎮麟、
林俊廷、林皖琄、陳欣平、溫浩榆、王紀澤、
江淑娟、曾筱婷、范進昌、王文怡

執行編輯 / 陳秋遠

協力單位 / 臺北市府衛生局 <http://www.health.gov.tw>
臺北市府社會局 <http://www.bosa.tcg.gov.tw>
臺北市府警察局 <http://www.tcpd.taipei.gov.tw>
臺北市府消防局 <http://www.tfd.gov.tw>
臺北市府教育局 <http://www.edunet.taipei.gov.tw>
臺北市府民政局 <http://www.ca.taipei.gov.tw>
臺北市府勞動局 <http://www.bola.taipei.gov.tw>
臺北市府人事處 <http://www.dop.taipei.gov.tw>
臺北市府文化局 <http://www.culture.gov.tw>
臺北市府觀光傳播局 <http://www.tpedoit.taipei.gov.tw>
臺北市建築管理工程處 <http://www.dba.tcg.gov.tw>
臺北市動產質借處 <http://www.op.taipei.gov.tw>

發行 / 臺北市府自殺防治中心

地址 / 臺北市金山南路一段五號

電話 / 02-2321-2730

網址 / <http://tspsc.health.gov.tw>

企劃設計 / 艾姆號 <http://www.nomdesign.com.tw>





臺北市政府 自殺防治中心

地址：臺北市中正區金山南路一段五號
電話：02-2321-2730
傳真：02-2321-2731