

臺北市政府自殺防治雙季刊

111年·春夏號^{no.}

25



疫情延長賽下的 共存練習



疫情延長賽下的共存練習

不知道從什麼時候開始，「疫情期間」變成了人人都可以理解的一種狀態，然而這種狀態總夾雜著不同的無奈。

疫情的前半場我們在隔離中學習重新整理人與人之間的種種關係，當疫情來到後半場，我們要練習和病毒共存，只是這是一個三角習題，出題的是病毒，應試的是人類。在抗疫的最後一哩路，讓我們保持著信念，一起完成共存練習。

企劃部 謹上



CONTENTS / 目錄

- 04 我們都一樣——疫情下的不歧視練習 / 許瑋倫 諮商心理師
- 08 別因確診抱歉——疫情下的不責怪練習 / 張郁君 諮商心理師
- 11 孩子只是裝沒事——刺激交流的鼓勵練習 / 管珮君 諮商心理師
- 14 回不去從前！那就現在開始好好過吧——活在當下的正向練習 / 龔毓雯 諮商心理師
- 18 疫情改變了世界，而我改變了自己——轉化負面情緒的成長練習 / 胡綺祐 諮商心理師



- 22 與焦慮共存——一分鐘冥想練習 / 輔大推廣中心 姜佳鳳 老師
- 28 偶爾「雞婆」不是壞事 / 西園路派出所警員 連培孜
- 32 逆轉勝與桃花源 / 臺北市民政局文山區里幹事 張儷馨
- 34 醫療現場——防疫醫師的多重宇宙 /
臺北市聯合醫院仁愛院區 盛業瑄 醫師



我們都一樣 ——疫情下的不歧視練習

文 / 許瑋倫 諮商心理師

2019 年末後，全世界都籠罩在疫情的陰影之下，自去年五月台灣展開了三級警戒的生活，所有生活習慣都受到很大的震撼，不能再自由的外出用餐、通勤社交也受到很大的限制，心靈也蒙上一層焦慮與恐慌的陰影，生活上的衝擊延伸至家庭經濟的支配與社交關係的縮限，焦慮不安的感受伴隨戴上口罩的日子，竟然不知不覺也過了一年多，這一年多來，大家幾乎忘記了沒有口罩是什麼感覺，而今年五月台灣的疫情更是進入下一個階段，居家隔離、快篩、確診這些字詞離生活越來越近，身邊開始有人確診，新聞上有人重症不治，這些消息讓我們更加喘不過氣，也更加害

怕，這份焦慮開始讓人們更加地想為這些焦慮找個出口，這一年來的委屈跟辛苦，也讓我們感受到人人自危的孤寂。

「孤寂」使我們陷入更深的漩渦，大家更加焦慮地想要確認保護自己的方法，網路上各式各樣的風向文章，每天確診人數更新，人們因著這份心理上經驗到的恐慌感，會更想要把自己與「可能的風險」隔絕，不只是更害怕出門或是感覺到自己的行動力被癱瘓，也可能會為了排除這種焦慮感受而把炮口對外，因為這樣的緊繃與擔心而指責他人，或是出現類似獵巫的行為，對於確診者有嚴厲而







不友善的態度 - 「我好害怕」、「你會害到我」、「我要把你趕走我才能保護自己」這樣內在的聲音，讓我們想要對一切風險用力的抵擋。

事實上，這讓我們忘記，我們是同屬於同一個社群的，每一個人的互相，造就了社會的現實與和諧，轉換焦慮的眼光，而從現實的層面做好自己的防護，同時對於他人保有同理跟溫暖，才能互相扶持度過這個困難的境地，在人人自危的疫情中，感到孤單或是不安是很正常的，但當我們感到孤單害怕的時候，我們可以怎麼做呢？



確認自己的安全與防護

當我們對於自己的自身安全有所疑慮時，可以理性的想一想，現在可以做些什麼幫助我們的安全跟防護更有安全感？勤洗手，多消毒，保持身心平衡，規律生活，飲食健康，都是立即性我們可以為自己與家人做的事情，越是不安的時候，維持可以「做」的小事，就是我們可以確保的大事。



與親密的人保持互動

因為疫情而出現的社交疏離，是在這一年來因應彼此的安全所產生的困境，然而這個需求有可能讓你的心靈健康出現問題，當需要人陪伴時，我們仍可以勇敢使用適當的媒介諸如通訊設備、3C 產品與人連絡，維持住自己與人的社交與連結，對心理健康是很重要的一環，當我們感覺不是孤單一人時，身心能夠安頓，甚至讓自己的安全感提高。

當出現壓力時穩住自己

若真的出現確診或是疑似的症狀，感受到不安害怕是很正常的，使用快篩、正確的隔離方式、有效的自我照顧與評估、不過度緊張浪費醫療資源，是我們當下可以做的。大多數患者都是輕症且在一段時間後會自然痊癒，當我們確診感染，可以透過自己熟悉的方式幫助自己安定下來，也許一點點伸展、一點點香氛精油，好好休息，溫柔的照顧自己，也與自己的情緒同在，我們會好的，在需要的時候，也可以向有關單位求助，不需要過度緊張，也不需要被焦慮淹沒。

保持相信與希望

這一切真的相當不容易，整個社群一起面對特別艱困的時期，雖然每日更新的數據讓人感到惶惶不安，然而除了生活的防護，保護自己的身體健康之餘，心理的平安也是不容忽視的，我們的確在一個很困難的時期，但困境不會永遠存在，抱持著盼望，抱持著希望，我們攜手一起走過這不容易的時期，願經歷了這一切的我們，仍能對彼此友善，互相扶持，彼此信任，這是我們艱困的考驗，也是我們展現團結與溫柔力量的時刻，別忘了溫柔對待自己，讓我們一起練習。

許瑋倫，諮商心理師（諮心字第 002458 號）。

國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士畢業，曾任高中專任輔導教師、大專專任諮商心理師、大專專任通識講師，目前任職於日暖微光心理諮商所諮商心理師。



別因確診抱歉—— 疫情下的不責怪練習

文 / 張郁君 諮商心理師



新冠肺炎疫情自 2019 年延續至今已將近三年多的時間，全球都受到病毒的威脅及影響，改變了許多過去人們所習以為常的生活習慣及方式，病毒更不斷隨時間演變，造成人們更大的恐慌。

初期的感染源大部分都來自於境外攜入，後期開始本土化，且在大量確診數出現後，越來越難釐清感染源。許多人可能因為工作關係或共餐受到感染，特別是公眾人物不時都會在社群媒體上因確診而發出道歉聲明，時常也會聽到身邊對確診者有很多指責

怪罪的聲音。

對於確診者的道歉及未確診者的怪罪，兩方聲音似乎都隱含著同一種情緒，那就是對病毒的恐懼及害怕，確診者擔心自己的染疫而影響了其他人的身體健康及生命安全，未確診者則擔心害怕被染疫的風險提高，不管如何，大家共通的情緒就是擔心害怕及恐懼。

在面對看不見盡頭的疫情狀態下，許許多多負面情緒時時刻刻都在累積，當累積到一定程度後最容易宣洩的方式



就是責怪，不管是責怪自己或責怪他人都是一種消極的情緒宣洩方式，只會讓彼此的關係陷入一種負向循環，反而帶出更多負面能量，對人的身心健康更不利，也容易降低人的免疫力，在這非常時期反而更需要增加免疫力來抵抗病毒的威脅。

病毒可以是威脅也可以是讓我們更加團結的助力，如何讓病毒威脅變成正向力量，就讓我們從不責怪練習開始做起吧 !!!

練習 壹 . 自我接納

當我們開始去責怪自己或他人時，其實就是我們正陷入一個無助的狀態下，試圖用責備的方式來讓自己好過一點，不責怪的練習第一步就是先覺察自身情緒感受，透過深呼吸好好接納它，進而去看到自己內在的狀態。

練習 貳 . 自我照顧

當我們能夠看到自己內在的狀態後，比較能夠了解當下的我們需要什



麼，思考我們能夠「為自己」做些什麼，疫情期間雖然拉開人與人的距離，反而有機會讓我們可以跟自己靠近，更多的獨處、更多的自省、更多的個人活動，因而能夠關注內在需求為自己而為，即便只是好好呼吸也是一種自我照顧。

練習 參 · 自我支持

時常責怪自己的人往往都是自我要求較高或太過負責的人，很多時候都忽略了自己也需要被鼓勵被肯定，會因確診感到抱歉的人反而更需要被肯定，特別是自我肯定，肯定自己是一個多麼

替他人著想的人，練習去欣賞且看到自己已經做到的地方就是給自己最大的支持。

疫情雖很兇猛，也帶給所有人類極大的危機，但危機也就是轉機，因著疫情也讓原本過度緊密的生活型態開始有了一些空間距離，讓時時刻刻都在向外看的人們，有機會回到自己內在好好觀照自己，讓我們能夠更加認識及瞭解自己，這也是疫情帶給我們的禮物，讓我們一起練習將責怪轉換成感謝，這個世界會變得更加平和，用正能量來擊倒病毒的負能量吧 !!

張郁君，諮商心理師（諮心字第 001511 號），現任癒心鄉心理諮商中心兼任諮商心理師。

我是諮商心理師，但我更喜歡自己是助人工作者，在助人的這條路上最大受益者是自己，從各門各路理論學派中找到適合自己的路，認真地實踐在生活中。在長期照顧陪伴的歷程中，用心理專業支撐出內在空間，接納了自己也接納了被照顧者，重要的不是技術，而是人跟人之間最簡單純粹的連結，連結自己也連結對方。

孩子只是裝沒事—— 刺激交流的鼓勵練習

文 / 管珮君 諮商心理師

談到「孩子裝沒事」這主題，我腦中立刻浮現好幾個孩子說話的片段，孩子說「我在家必須戴上面具，不然我媽會一直追問」、「我哭的時候，我爸說『哭又不能解決問題，要說出來啊』，我說出來，他又說『這點小事有什麼好哭的』，都給他講，那我只好裝沒事阿！」、「我不能讓我媽知道我很難過，因為他自己已經夠難過了，我的苦我自己承擔就好」，累積多年實務經驗，我深深佩服孩子的求生存和照顧家長的方式，也為錯過的親子對話感到可惜，以下提供與孩子交流的練習，鼓勵孩子、也鼓勵家長。





等待，是為了溫柔地靠近

有時候家長認為孩子有心事、有問題就要馬上說，心急的家長越追問，越用力敲著孩子的心房，急得敲門、撞門，甚至不自覺地把心門敲破了，孩子只能逃得更遠、或是裝沒事，然而心急地家長看到孩子裝沒事時，依舊不放過孩子，找哥哥姐姐問、找班導問、找家教問…，反而會讓孩子感到被侵略，於是更加拉緊心門，原本好意要靠近孩子內心的家長，卻反而將孩子趕遠了，造成反效果。

親愛的家長，請稍慢，太急著靠近孩子心房，會讓我們的好意被淹沒，不如試著在他的心房外輕輕地敲門，告訴他「我知道你現在不想說，但是我在這裡、我願意聽，等你想說的時候再和我說也沒關係」，溫柔地將善意傳給孩子。

陪伴，我願意陪你在情緒中而不逃避

有時候，家長沒辦法慢下來和孩子交流，是來自於家長也不知道怎麼面對自己的情緒，因為要待在情緒低谷真是太難受了，所以只好說出「你就不要想就好了」、「想正向一點就沒事了」、「這又沒什麼，以前我也是這樣長大」，希望孩子趕緊離開這個低潮情緒，卻也同時傳達一個訊息：否認了孩子低落的情緒。

親愛的家長，請稍慢，或許我們不是有意要否認孩子的情緒，只是要陪伴這樣的情緒真的不容易，試著深呼吸，告訴孩子同時要告訴自己「有時候生活真的不容易 / 你面對的事情真的很難，我會陪著你好好難過、好好生氣，

將委屈、挫折說出來，我會陪你一起哭一哭。」當情緒被照顧了，才有辦法啟動大腦一起討論能怎麼辦。

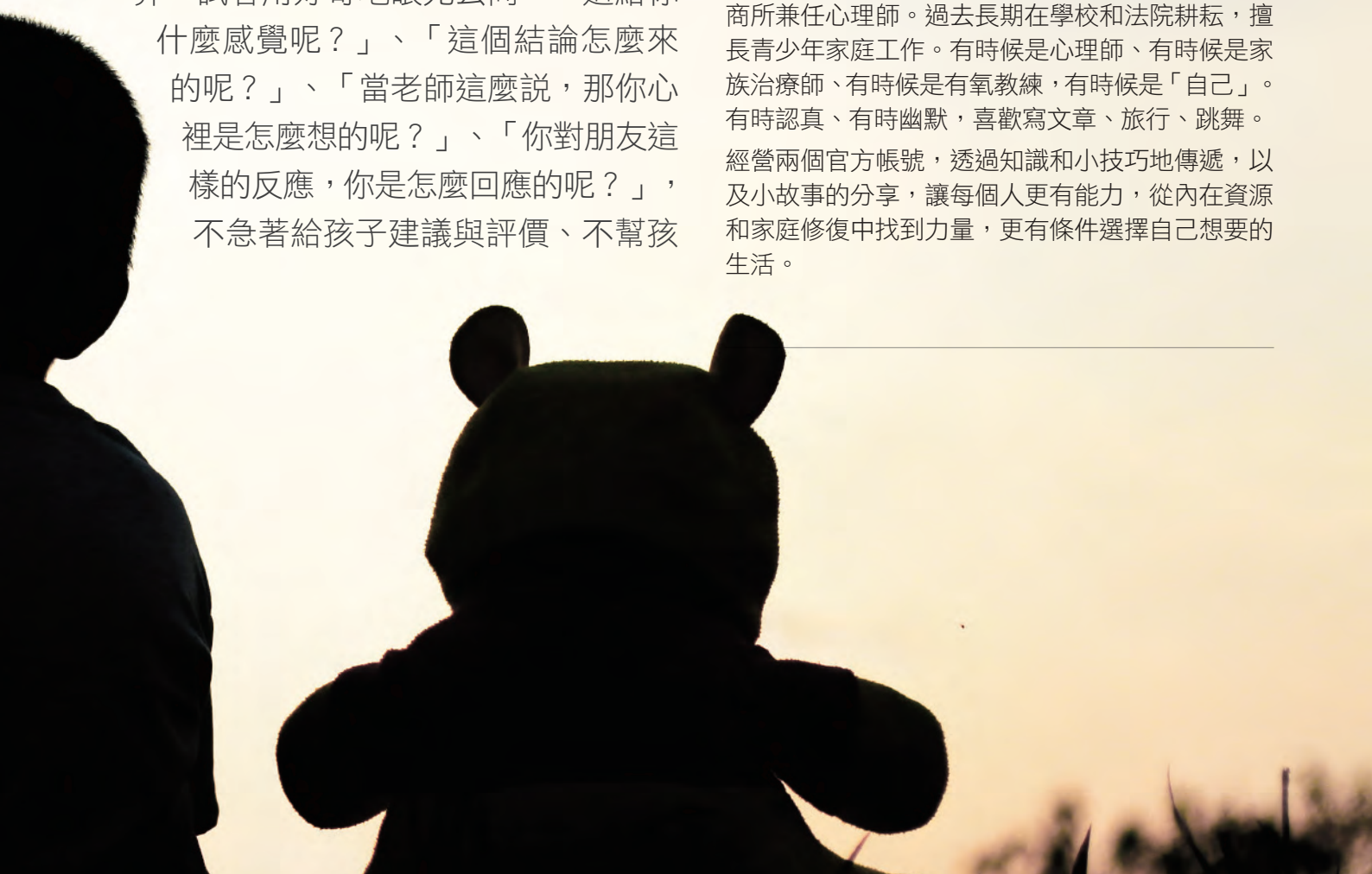
好奇，做孩子內心世界的探險家

有時候，家長難以和孩子交流，來自於家長常用自己的眼光看待問題。有些家長眼中看似不起眼的小事，卻往往是孩子世界崩裂的大事。家長可以想像自己是個探險家，來到了孩子的內心世界，試著用好奇的眼光去問：「這給你什麼感覺呢？」、「這個結論怎麼來的呢？」、「當老師這麼說，那你心裡是怎麼想的呢？」、「你對朋友這樣的反應，你是怎麼回應的呢？」，不急著給孩子建議與評價、不幫孩

子做結論，對話就可以繼續下去。

「家長」這個角色，常肩負著對孩子的期盼、擔心及各種生活瑣事累積的複雜情緒，要能夠好好地與孩子交流，本就是一件不容易的事，但是我們可以透過練習，鼓勵孩子說、鼓勵自己等待、陪伴和保持好奇的心態，慢慢地累積默契，親子之間的交流便能更加順暢。

管珮君，諮商心理師 / 家族治療師，現任盼心理諮商所兼任心理師。過去長期在學校和法院耕耘，擅長青少年家庭工作。有時候是心理師、有時候是家族治療師、有時候是有氧教練，有時候是「自己」。有時認真、有時幽默，喜歡寫文章、旅行、跳舞。經營兩個官方帳號，透過知識和小技巧地傳遞，以及小故事的分享，讓每個人更有能力，從內在資源和家庭修復中找到力量，更有條件選擇自己想要的生活。





回不去從前！那就現在開始好好過吧—— 活在當下的正向練習

文 / 龔毓雯 諮商心理師

「啊，時間已經這麼晚了」「什麼！星期一又來了」時間在走日子在過，但又好像沒好好過，免不了撻伐自己，懊悔剛剛或過去，彷彿很忙碌卻又感覺到一事無成？看看你是否也有以下的困擾：

症頭 1

列好工作清單卻遲遲沒有完成

列下工作清單是一個很棒的好習慣，也是執行工作或安排生活的好策略，但遲遲無法完成代辦事項，導致我們追逐的清單或是被清單壓得喘不過氣，形成了一種無形的壓力，明明想幫忙自己，卻好像一直疊加重擔在日常中。

症頭 2

我的拖延是一種情緒，不是罪

說不上來是一種什麼感覺，有時候坐立難安，有時候就想擺爛，不想面對的心情似搔不到癢處的抓耙子，只有自己知道只有自己糾結。

症頭 3

工作也不是 玩樂也不是

想把工作完成，又想要保有自己的時間，一個不小心工作沒做完休閒也沒滿足，兩頭空的感覺加上時間的消逝，伴隨著的是無限惆悵與懊悔。

症頭 4

要做的事情很多但是找不到從哪裡開始

清單一卡車，每天待辦清單好比雜草叢生，全部都得做，樣樣花時間，毫無頭緒下覺得茫然無力想逃避。

症頭 5

害怕焦慮煩心的感覺，
拿不定主意穩定自己的心緒

焦慮煩心常常縈繞心上，面對自己的做不到，十分挫折卻又無可奈何，隨著時間過去，越害怕焦慮就越焦慮，像奔跑在沒有終點的隧道，只求看到一點光亮。





練習 1

不斷嘗試，找到自己最能專注的時間與地點

人是很能適應環境也很容易被環境影響的生物，綜觀各種方便的發明便可理解，我們因著自身需求而開展甚至創造出足以滿足需求的情境，以利生

存；相對的每個人也會有自己專屬的『好所在』、『良辰吉時』。試著去尋找，你會有新的發現。

練習 2

重新調整待辦清單：小事隨手做、大事完整做、急事立刻做

別輕易把待辦清單當作許願池或儲藏室，它可是一個小而美的神聖空間，規劃並記錄著我們的生活日常，影響生活品質甚至心理健康。別忘了我們都是有限的，一天工作 8 小時、8 小時自由運用時間、8 小時睡眠休息，人生中最公平的莫過於此。

每當我們懊惱沒有善用時間的同時，也代表我們可能把待辦清單當作許願池，無意識甚至焦慮地把該做的事情一股腦丟進去，好像就稍微安心一點，但心裡很清楚，僅僅是放了一屁股爛帳在那邊而已。

相對輕巧不會佔用太多心力與時間的小事情，推薦大家隨手做，相信我在你順手滑社群軟體的時候，你可能已經訂好車票或是寫好明天的行程表了。

重要的大事件，例如部分的工作、討論，請為自己保留一個完整的空間與時間，加上練習 1 你會發現，你完整的完成了一項大任務。

緊急的事情有時候也相對重要，請坐下立刻來處理吧。



龔毓雯，諮商心理師（諮心字第 002439 號），JPHAA 日本和諧粉彩準導師。曾任接線輔導員、致理科技大學專任心理師、致遠科大生涯規劃、人際關係課程授課講師、輔導老師與專任心理師，目前任職於身心科診所及心理治療所兼任心理師 / 督導。

練習 3

觀察現場，覺察呼吸，安頓陪伴自己，一次做一件事

觀察所在之處帶給自己的感受，尋找一個安全的姿勢，把注意力放在自己的呼吸，一吸一吐間嘗試藉由吐納讓自己的身體與情緒穩定下來，告訴自己『接下來的時間我決定，做…/安

排…』，重要的是：只專注做一件事，完成之後再來想下一件事情。允許自己在舒適的空間，預設的時間，安全的做自己想做的及要做的。

其實不是真的無法開始，而是當自身被焦慮及不安綑綁的時候，讓我們誤以為自己做不了，這個無法開始與前進，漸漸衍伸成等待、拖延甚至停滯。

跟著上述的 3 步驟練習，將過往的無效空轉轉變為正向循環，今天就會和昨天不同，明天將會順利展開，祝福我們！



疫情改變了世界，而我改變了自己—— 轉化負面情緒的成長練習

文 / 胡綺祐 諮商心理師

NEW N

戴上口罩，壓緊鼻壓條，檢查是否伏貼在臉頰，補充一下酒精隨身瓶，這兩年多來，出門前，我都是這樣準備的。新冠肺炎的到來，讓我們的生活，開始不太一樣了，不知道大家在這段期間，是怎麼過的？又過得如何呢？

疫情讓我們的生活「減少」也「增多」了。最明顯的是工作與社交型態，少了實體的互動，聚餐、娛樂也不如以往頻繁，大多數的人都有著「被限制」的感覺，甚至，還少了道別的機會。但同時，我們也多了一些挑戰：身體適應新的疫苗與藥物、更多獨處或是和家人的相處、面對動盪的情緒照顧。於是，一種疫情之下「新」的生活方式，不知不覺就發生在你我生命中的每一刻裡。



ORMAL

這種措手不及、被迫式的接受，相信在疫情之初，一定讓大家的心情有所動盪，從不安、擔憂、恐懼、氣憤、疲倦到麻木，漸漸走向接受、平靜與安在，當疫情改變了世界，我們也正用著「適應」來改變自己。在我的實務工作中，有不少人因為疫情，導致情緒緊繃，影響了睡眠、人際關係，苦惱不已，而我們能做的，便是練習在動盪中擁抱自己。

讓情緒流動，再緩緩接住

疫情期間，許多人開始覺察情緒帶來的影響，也許以往習慣忽略、壓抑，但時間一久，紛紛出現了身心失衡的狀況，我們可以改變的是：情緒的調節方式。運用正念（Mindfulness），也就是不帶評價的心態，來接納自己的





各種情緒，允許自己在這段期間有著複雜的心情，並搭配規律的呼吸，對自己說：「我會有這些心情都是有原因的，所以此刻有這樣的感覺，是正常的。」

思緒取決於自己，決定事件的影響力

人們都渴望控制感，所以活在失控中，容易帶來焦慮與不安，若無法妥善調節，更容易引發憤怒與責難，所以會產生「獵巫」的舉動。偏偏面對疫情，又是如此的不可控，我們無法確知疫情的發展走向，何時會結束、何時是否又會再一波高峰？其他人能否一同遵守防疫規範、若確診了身體的狀況會如何？若我們過度專注在這些不可控的事情上，將終日感到惶恐，我們可以改變的是：思考的重新整理。認知疫情期間，抑或是原本我們的生命中，就有著許多不可控的因素，理解並放棄期待去掌控它，將能讓思緒少了負擔，轉而思考的是，如何把握仍有可控之處，例如：有限度地接收疫情相關訊息、做好個人防

護等，化被動影響為主動適應，也會減少事件對自己的負向影響力。

展開新的行動，發現「心」體驗

行動將創造真實，乍看之下，我們似乎失去了原本的生活方式，許多事情不再是那麼理所當然，但同時也表示，可能有另外的未知，值得我們去探索，我們可以改變的是：創造新的體驗。學習科技新技能，即便遠距，也能凝聚彼此的心；找到待在家也能培養的興趣，不一定要外出，也能有精彩的休閒等，正所謂「山不轉，路轉」，我們可以「走」出新的方式，增添「心」體驗。

以上幾點，也是我自己在疫情期間的改變，無論之後世界又會如何轉變，我們仍然可以在情緒、思緒及行動上，為自己的生命投入練習，更重要的是，祝福大家都為自己找到一個安適的心理空間，讓我們一起慢慢走過。

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。



2022 · 春夏號

與焦慮共存—— 一分鐘冥想練習

文 / 輔大推廣中心 姜佳鳳 老師



世界衛生組織 (WHO) 將「健康」定義為：是一種身、心和社會方面的完全良好狀態，不只是沒有疾病或者不虛弱。(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)

如何像 WHO 所提一樣，當這個世界讓疫情攪擾得如此紛亂，我們的身體應該更健康、心靈應該更無匱乏的處在良好的狀態！然而，為此，許多研究都走向了「冥想」(Meditation)。

冥想的歷史有數千年，近年來，科學界發現，冥想對大腦的功能與結構皆有明顯的影響，從探索到實踐冥想，成為一種用來達成內心平靜與提升整體幸福感的方法，讓我們可以積極卻又平靜的完成這趟有意義的生命旅程。

冥想，是一種進行中的狀態，它會讓我們習以為常的思緒得以喘息，讓持續忙碌的頭腦可以暫時靜止，允許自己回到寧靜的內在核心，找到平靜。我們可以隨時讓冥想發生，幫助我們隨時地以「集中注意力」、「正念」以及「慈悲心與愛」來完成練習並從中感受到冥想帶給自己巨大的正面效益。

在冥想的過程中，我們以觀察者的角

色來「觀看」自己的情緒，一個過程走完，情緒就會慢慢淡化。穩定的情緒，能有效的讓我們遠離心理疾病，相輔相成的讓身體更健康。反之，越是不敢正視情緒，心魔就越大。

觀察自身情緒，不批判自己在冥想過程中所衍伸出來的念頭。看著念頭進來，看著念頭出去，這就是冥想。好像一次次的心電圖圖像一樣，嗶 - 嗶 - 嗶的進來與消退，這就是「無常」。我們要練習的就是能駕馭自己的情緒，理解這些無常彷彿過客一般，他們的經過所帶給我們的是一個經驗學習（讓我們長智慧、有見識）而並非大起大落的情緒。

常常見到很多人說，凡事應該正面思考。但如果單只跟自己說「別生氣，生氣是不對的，我要正面思考，對，我應該生氣」，但其實自己還是把氣鬱結在身體某處，並沒有真正的放下。這種「放下」會停留在概念層次，無法深入內在核心。冥想是教我們不要以思維邏輯去對抗情緒，而是要觀察「情緒身體」，藉此紓解煩惱。當情緒生起時，身體會有相應的感受，例如：憤怒時有『憤怒的身體』，於是乎我們觀察到我們的頭很熱；恐懼時有恐懼的身體，我們觀察到我們在發抖。



隨時都可以發生的冥想

接下來我們來實務操作如何進行冥想，讓我們針對不同的主題，卻同時秉持著「集中注意力」、「正念」以及「慈悲心與愛」來完成以下的練習：

1. 民以食為天的正念飲食冥想覺醒

吃到飽助長了食物浪費已經是不爭的事實，從營養學的角度出發，我們不難發現，我們的確身處在營養過剩 & 營養不足的世代。飲食正念的覺醒可以慢慢的從冥想開始：

- 從容舒適的坐在椅子上或地上
- 將注意力貫注在呼吸上，一次次的吸氣時，將氣息帶到身體的不同部位，從頭頂到腳底。一次次的吐氣時放鬆注意力所到之處的每一塊肌肉
- 感受身體的鬆、感受心的清新與柔軟
- 將一顆糖含入口中
- 呼吸，感受著糖正慢慢地在舌口之間逐漸地融化……
- 吸氣，舌尖上正出現著淡淡的甜
- 吐氣，我們看到蔗農正在滴著汗努力的採收這季的收成
- 吸氣，口腔中有著淡淡的香氣，那是一種甜美
- 吐氣，我們瞧見我們的父母在領到薪水後，買了這份甜，滋養了我們歡樂的童年
- 吸氣，感受融化的糖，甜甜的隨著唾液順到了我們的腸與胃
- 吐氣，我們看到這顆糖逐漸轉化成能量，被身體消化、吸收與利用，讓我們充滿活力
- 吸氣，感受這顆糖越來越小、越來越小
- 吐氣，我們謝謝這顆糖帶給我們許多的正面能量的種種過程
- 這顆糖已經在我們的身體及心靈上完成了一趟旅程。現在，我們也透過呼吸，試著感受到這顆糖背後的「不能承受之輕」
- 生活中，有多少顆這樣的糖，在一個不經意裡過度的攝取到我們身體之中？
- 生活中，我們是否有能力、有覺知的攝取剛剛好的糖？
- 生活中，我們是否能做到不浪費？
- 生活中，透過這顆糖，我們是否可以安心地告訴自己，我們所攝取到的食物都是趨向安全、衛生、健康且不過量？
- 我，相信我做得到！

2. 睡前好眠冥想 --- 讓身心徹底地被療癒

- 洗好澡舒適的平躺在床鋪上（可以撥放自己喜歡的輕音樂或點上喜歡的精油香氛）
- 將注意力貫注在呼吸上，一次次的吸氣時，將氣息帶到身體的不同部位，從頭頂到腳底。一次次的吐氣時放鬆注意力所到之處的每一塊肌肉。
- 感受身體的鬆、感受心的清新與柔軟
- 吸氣，將氣息帶到眉宇之間；吐氣，（默念）我看見我現在的理智與情感
- 吸氣，將氣息帶到臉頰；吐氣，（嘴角上揚並默念）我看見我沒有過多的憂愁與擔憂
- 吸氣，將氣息帶到喉嚨；吐氣，（默念）生活中我只說該說的話
- 吸氣，將氣息帶到心窩；吐氣，（默念）我沒有過多的擔憂與執念，我有一顆健康且仁愛的心
- 吸氣，將氣息帶到胸口；吐氣，（默念）謝謝自己還能透過呼吸將好的能量帶到我的肺
- 吸氣，將氣息帶到肚子；吐氣，（默念）感謝自己的腸胃功能運作良好，食物被完全消化、吸收，我的身體獲得營養和補充。我的肝、腎、膀胱也都履行著各自的功能，沒有病痛，也沒有疲勞，現在，我的身體獲得了全然的休息
- 吸氣，將氣息帶到骨盆；吐氣，（默念）我願將多年累積的陰影且晦暗的情緒慢慢釋放
- 吸氣，將氣息帶到雙腿；吐氣，（默念）謝謝這雙腿可以帶領自己前行
- 吸氣，將氣息帶到雙手；吐氣，（默念）謝謝這雙手可以帶領自己在施與受之間實踐夢想
- 吸氣，將氣息帶到頭頂；吐氣，（默念）感謝冥冥中的神（上帝）將所有的健康與福報都賜予我、我現在頭腦清明、身體放鬆、心境祥和發現我愛著自己，也愛著您。

3. 人生不如意事，十有八九 --- 克服萬難的冥想

針對這類的冥想，我們可以讓它發生在回家後睡覺前、假日、甚至是上班周間任何快要禁不住的遁入洗手間裡 5 分鐘的空檔來進行。平時若有規律性的睡前冥想練習，一旦遇到生活中的挫折或大變動時，我們便能很快地進入克服萬難、轉化心境的冥想。



- 找一個可以立即實施不受打擾的安心之處
- 將感受放在允許自己哭泣，感受眼淚滑過臉頰及內心的那份痛苦上
- 試著將注意力貫注在呼吸上，深吸氣、慢吐氣（吸氣吐氣的拍數長度一樣，並逐漸拉長吸吐氣的長度與深度）
- 一次次的吸氣時，將氣息帶到身體的不同部位，從頭頂到腳底。一次次的吐氣時放鬆注意力所到之處的每一塊肌肉。
- 吸氣，將氣息帶到緊繃的臉頰；吐氣，放鬆臉部的線條
- 吸氣，將氣息帶到喉嚨；吐氣，嚥一嚥唾液，感受彷如甘霖般在洗滌及撫慰著全身
- 吸氣，將氣息帶到心窩；吐氣，感受自己的心願意放下、不再糾結
- 吸氣，將氣息帶到胸口，感受自己的寬大、世界的寬大；吐氣，感受卸下重擔（回到開始之初，再次感受那份已經消退的眼淚及苦楚）
- 吸氣，將氣息帶到頭頂；吐氣，（默念）感謝冥冥中的神（上帝）將所有的健康與福報都賜予我。我瞭解到，所有來到我身邊的人、事、物都是有其意義的。我願意帶著您所賜與的勇氣與這個健康的軀體，迎向它們並接受他們，透過挑戰，讓未來的這個自己更加完整且美好。

好了，從以上看來，我們不難發現，冥想其實就是一個覺察當下、轉化情緒後發現自己的一個過程。首先，我們透過「集中注意力」馴服我們的心、把心安置在當下，讓我們有機會培養出比較不情緒化的覺識狀態，在我們出現情緒、思想和感覺時以「正念」的方式不被捲入，觀看著過程中產生的心理反應和痛苦後，不專注在某個特定的感覺或狀態上，以「慈悲心及愛」對待自己、親朋好友及世間所有生命體。透過冥想，我們可以一次次的將每次的狀態歸結，找到自己的平靜與安定，連結出更廣大及更深層的意識。冥想後，重新以新的狀態迎接生命、連結起每個主題與內在的關係，漸漸覺察、接納、轉化與整合深層的自己獲得經驗與啟發。

沒錯，冥想是讓自己回到了寧靜的內在核心，使靈魂找到歸屬的一種狀態。我們都有權利決定讓自己的靈魂歸屬於誰。快，今天你冥想了嗎？

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美食的熱情，也喜歡在享受瑜珈之後，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。





偶爾「雞婆」不是壞事

文 / 西園路派出所警員 連培孜

110年9月12日這一個颱風夜，我想我永遠無法忘懷。

那一晚分針剛劃過12，凌晨0時，帶著前一晚也就是幾分鐘前巡邏處事的疲憊回到所內，大氣都還沒喘一口，大門便叮咚地打開，在吵雜的風雨聲中進來一對慌張的男女，他們的神情令我腳步微頓，原想開口詢問，然眼角看到同事已迎上前去，正趕著領換裝備要接續值班勤務的我便繼續走向械彈室。由於相當在意外頭的情形，在歸還裝備的同時，仔細聆聽著傳來的對答。在聽了幾句後，我不自覺的皺起了眉頭……

其中男子說：「群組內的網友留言吞安眠藥自殺、不知網友在哪、不知網友真實身分、沒有手機號碼。」，聽到

這些訊息當下真令人不知所措。手機號碼無法在沒有個人資訊下被定位，僅知悉人尚在家中。聽到這些訊息，大家一時也毫無頭緒、無從查起，即使想透過緊急協尋卻也都無法通報，實在是令人洩氣。就在大家默默想放棄的同時，靈光一閃，突然一個念頭，我急忙地向他們說：「快看看有沒有臉書！」——我想只能用老方法了。

我想既然會被稱作「網友」，應常在網路上活躍，且至少會擁有社群軟體臉書的帳號，只能試試是否能從群組內的資訊連結到自殺網友的帳號。他們一聽，趕忙坐在椅子上分別用各自的手機努力查詢著，看得出來是極力想抓住這一線希望。等候的時間其實不長，但是這壓抑的氣氛著實令我們心情沉重、緊



張，沒有人發出任何聲音，同事們眼睛緊盯這對男女的手機，彷彿是想透過他們緊抓著的手機直接看到任何有用的訊息。就在我實在忍不住想出聲詢問時，他們大叫一聲跳了起來，一邊大喊：「找到了！」一邊將手機交給我說：「就是她！」，看見寫有「劉○○」三個字的帳號…我的心也愈加緊張，壓著焦慮的情緒詢問著是否有看過自殺網友的長相，帳號內有無照片可以比對。他們立即將照片庫打開來，並說：「沒錯！是長這樣」。聽到這句話，我立刻把名字輸到系統裡，在輸入時我悄悄吐出一口氣，天知道我在問長相的同時，心裡頭多盼望著他們回答的是「是」。

即使知道了名字，即便我早就知道會有同名同姓的人，本來想著大概猜著

年齡區間，一筆筆查詢，將國民影像調出來確認長相，應該沒什麼大問題。但是看著系統跳出的那一百多筆資料，心想，這麼大的數量一時之間怎麼有辦法迅速找出該女。我看著電腦一時無語，偏頭看這對男女一眼，心想：「會這麼緊張，應該不會只是認識沒多久的網友，剛剛說不出更多的訊息，應該是太著急了」於是讓他們別緊張，告訴他們同事已經登入系統在幫忙排查，我請他們坐下來，心想或許在討論能得出更多訊息。我問：「劉○○是否有透露出自己幾歲？」他們說：「大概 30 歲」我再問：「她是否曾經說過是哪裡人？」這時他們想一會兒，猶猶豫豫地說：「她曾經說過自己從小到大都住在萬華…」我和同事對看一眼，若有這兩個訊息，應該可以大幅縮小範圍，排查後確實有鎖定



一人符合上述條件，並將國民影像調出來確認，雖與網路上照片有所落差，導致他們認為似乎不是她，但在我們判斷部分特徵應為同一人，為更明確確認，在同事調閱該名劉女的戶籍地及電話時，我繼續詢問：「請仔細回想一下，在以往的聊天過程中，是否曾經有說到自己家可能在萬華哪裡？」他們又想一會，突然眼睛發亮對我說：「她曾經在群組上和另一個網友約說在她家外面巷口的○○檳榔攤見面」。

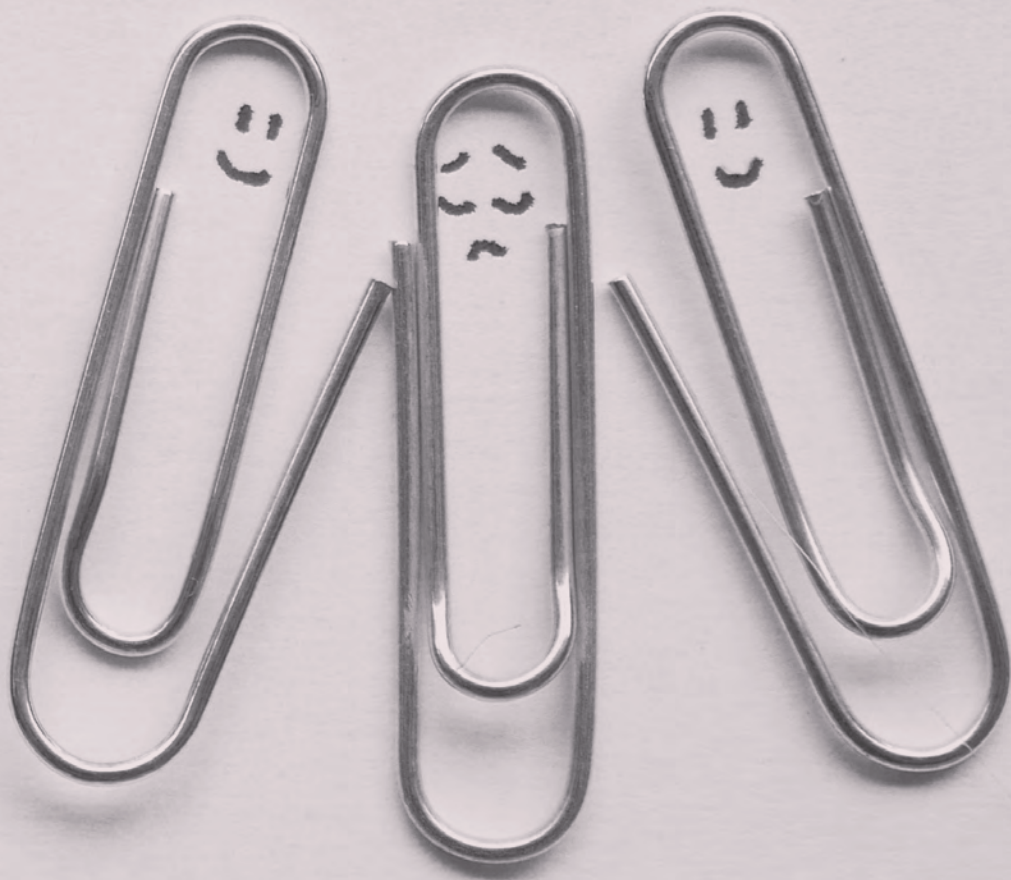
聽到這個重要訊息，我們連忙開啟GOOGLE地圖搜尋○○檳榔攤，並根據戶籍地請同事多輸進「○○街」三個字，令人振奮的畫面就這樣出現，確實找出的這個戶籍地巷口就是「○○檳榔攤」，另一邊找到電話的同事一得到這樣的消息後，立即撥打電話過去，所幸留的是家中電話，接電話的是劉女的母親，同事表明身分後，劉母表示女兒是在房間睡覺，不知情她服用安眠藥自殺。同事連忙請求劉母將劉女喚醒接聽電話，過一會兒後，確定劉女接起電話後，在這一時刻緊盯著同事的我們全都鬆了一口氣，繃著的臉總算恢復神情，但聽著同事的對談內容發現劉女應答似乎不是那麼順

暢，感覺意識模糊。為確保劉女安全，告知劉母我們會到家確認後，同事隨即冒著風雨開車疾往。而這對焦急的男女本想同行，但在我婉轉告知有個資問題後，選擇繼續留在所內等候。等待的過程是很難熬的，即便知道劉女還有意識，但沒有一個確切結果，大家也都無法安心。為沖淡焦急感，我與他們慢慢地聊著，才知道他們都是軍眷，平時會用群組溝通、互相幫忙，我心想難怪會這麼擔心著急。當我再度拿起手機要確認是否有消息時，同事便聯繫告知劉女吃下安眠藥將近40顆，已通知救護車送醫救治，所幸沒有立即生命危險。掛掉電話後，轉述情況後，他們才終於真正放下擔憂的情緒。

鬆懈下來的我又聯想到，稍早前值班也有通報一件緊急協尋案件，印象中與劉女實際情況有部分雷同，將該通報核對後竟然有高度可能是同一案，於是我便又撥通電話給協尋報案人，囿於個資問題在我與報案人仔細確認所述內容後，確定報案人也是在尋找劉女，我告知她劉女已送醫救治，報案人驚慌的聲音也平穩下來。

後來我看著這對男女輕鬆離開的背影，赫然發現在這將近一小時裡，我們有多麼的情緒緊繃又僵硬。自殺網友雖與我們互不相識，但當他們踏進派出所開始，我們也不自覺的在乎、緊張，僅是希望能有一個好結果，畢竟是多麼珍貴的性命。他們離去後我有思考著，如果因資料不齊全，便「覺得」沒辦法做

到更多的事，以前的我會想：「我盡力了」。但經歷過此次事件，要說因此將民眾當親人相看確實難為情，但我想果然還是因為這身制服吧，它代表了責任、同理心還有好多「雞婆」。奇妙的是我並不覺得是被動擔負起責任，僅僅看著事件發生後的同情，便有源源不絕的主動，果然「雞婆」最適合警察了。





逆轉勝與桃花源

受訪者 / 臺北市民政局文山區里幹事 張儷馨

文 / 編輯部

在張儷馨下班的路上，眼前那個暴瘦的男人是他的里民。里幹事的事情很多，要推行政令、反映民意，要辦活動、發通知、代繕表單、申請補助……，從鄰里街坊到公所，方方面面都關係著民生，只是里幹事這份差，雖說肩上擔的是公務，懷裡裝著的卻是人情，若沒有幾分對人的情份，估計也記不得眼前男人是自己的里民，更別說前後判比。

男人暴瘦的主因在經濟困難，找工作不順利，低收入戶幾次申請無法通過，一家四口只能跟著挨餓，想過帶著孩子了結，卻放不下妻子，經濟壓力重重的壓毀了男人自持裝置，談及家庭，再無力控制眼淚和聲線，故事起頭只寥寥幾句，言者卻已泣不成聲。他的妻子哭著把故事接下

去，低聲說著日子太苦，貧窮太傷人，也想過一死了之，卻放不下丈夫和一雙懂事的孩子，而這兩個小孩卻不知何時已放下手上的功課，從家裡唯一一張寫字吃飯共用的桌子離開，悄悄地站在鏽色斑駁的鐵門邊，靜靜地消化父母難以下嚥的悲哀。

那場對話的結尾不知道是讓夜色還是眼淚給弄模糊了，但他們一家四口的人生新局卻在張儷馨的奔走之下逐漸踏出輪廓；首先從里長處取得些許賑濟，再利用少少捐款請會計人員協助處理造成無法申請低收入戶的癥結，跟著清理堆積無用的舊貨物，協助他們一家搬到租金更便宜的地方，然後轉介兩夫妻以工代賑，觸底後所有人努力，鬆動了捆綁著社會底層的悲劇架構，他們的人生有幸翻轉，逐



步向上。奮鬥了幾年，男人也終於考取成為了清潔隊員，滿懷感激的告別了低收入戶，眼下兩個孩子一個就讀台大醫學院，一個是代課老師，結局美好的像童話，願他們從此過著幸福快樂的日子。

張儷馨的第二個故事非常複雜，無法說，卻得試著說。

無法說的理由除了故事太龐大不知從何說起之外，也因為太多的人物訊息散落在誇張狗血的劇情裡，容易激起猜測的故事這裡不適合。卻得試著說的原因有二，其一在這個故事的鋪陳觸及獨居老者，中輟生，外遇，自殺，跨里跨行政區協作、串聯里辦公室、醫護、社工、學校乃至議員一起幫忙……我想說當里幹事原來很不容易，他們生活裡的滋味，夾雜

著來自各方的甘苦。當然這個故事最後圓滿了，關鍵的當然是不依不饒的里幹事，但張儷馨說這個故事裡不可或缺的是過去曾受過里辦公室幫助的一位里民媽媽，而里民媽媽的出場是非提到這個故事的另一個理由。

里民媽媽有三個小孩，過去遭遇了什麼張儷馨沒有說，我所知的劇情開始在他們現在很好，兩個孩子在讀研究所，一個在經營公司，做的是園藝工作，需要的是體力活，用的是需要幫助的孩子，這份工可能是迷途者的一方洞天，曾受過幫助的里民媽媽一家好漫長的走出了一個理想國，在社會底層的艷火與哀燈底下，他們默默在每一位受助者的心底，都埋下了一個桃花源。



醫療現場—— 防疫醫師的多重宇宙

受訪者 / 臺北市聯合醫院仁愛院區醫師 盛業瑄
文 / 編輯部

盛業瑄是位醫師，在疫情之初便投身集檢所的醫療現場，除了聯醫的本職工作，就在防疫門診與集中檢疫所兩地穿梭。我沒有問是什麼原因驅動他這麼做，兩年多來，見聞了太多第一線醫護臉頰上讓 N95 壓出久久散不去的凹痕，和卸下防護衣時一個個被汗水濕透的身影。救死扶傷本就是醫護血液裡的成分，問一位醫師為何願意暴露在如此高的染疫風險之下，答案肯定刻意得讓人尷尬。但我確實好奇，除了求診者的健康，在疲勞與恐懼夾擊之中，在層層防護之下，盛業瑄的目光還看見了什麼？

她說自己印象最深刻的是早前必須隔離十四天的時候，獨自帶著兩個孩子隔離的母子三人，那場隔離是一趟身心

高度戒備的旅行，因為風景只有窗外，移動的只有時間，而除了時間，其他的都是難以量化的煎熬。和媽媽不同，一旦時間模糊了小孩生活裡緊張，催化的就是日子裡無聊，最大的消遣是把玩具丟往窗外空地，像是在為解除隔離預演，倒數越靠近，預演越頻繁，十四天的丟丟檢檢成了一种微妙的醫病互動。

盛業瑄也是個媽媽，不好意思麻煩家人，習慣事事自己處理的那種媽媽；在家庭現場，他選擇自己接送孩子上下學、張羅餐食，輔導功課，時間到了趕孩子上床睡覺。這不特別，畢竟很多父母都得兼顧工作與家庭，不同之處在於她的醫師工作，讓她在角色轉換的時候很難不受到病毒的干擾，每天每天的節



檢，一次又一次的消毒，甚至略嫌過度的清潔，顯露出來的都是深怕把病毒帶回家的恐懼。作為一個媽媽，她的心裡在這兩年之間的某幾個時點，被確診數字的聲勢，被未知的層雲，被重重的僵持，遮得有點陰沉。

這些感受，稍一梳理，便想起那位獨自在檢疫所照顧兩個孩子的媽媽，她像是摸黑趕了一趟長路的旅人，而盛業瑄當時投向她的目光，原來照在自己的路上。經歷家人確診的過程是一段情緒來去的歷程，孩子安然的度過了疫情，除了無比欣慰，也是一次徹底的釋放。

每晚十點到十一點盛業瑄會把時間留給自己，那是她整理自己的時段，方

法簡單明瞭，追劇一小時。這是她的一慣的排遣，不管是不是有疫情的攪擾。

身而為人，在團體之中，你我不會只是呈現自己單方面的生命，像場群戲，更多時候我們會為了其他生命而存在。正因為如此，我們才更需要像她一樣，尋個自在的方式，在某個時候，安頓好自己。好比攝影，在生命的現場，你我會在不同的位置，不同的人情，不同的關係底下，佔據不同的焦段，展示不同的景深。

也許就是這短短的一小時讓人得以舒展，讓她像顆能夠變焦的鏡頭，對著不同對象，選擇著自己需要的清楚與模糊。

臺北市政府
自殺防治雙季刊

no. 111年·春夏號

25

發行人 / 李得全

總編輯 / 黃世傑

副總編輯 / 黃思維

編輯顧問 / 陳小燕、楊添圍

編輯委員 / 游川杰、陳映燁、莊雅荷、陳美玲、張芯平、林和誼、
項慶武、謝昀秀、呂滄棋、李姿瑢、蕭棉文、鄭夙文

執行編輯 / 謝安琪

協力單位 / 臺北市政府衛生局 <http://health.gov.taipei>

臺北市政府社會局 <http://www.dosw.gov.taipei>

臺北市政府警察局 <http://police.gov.taipei>

臺北市政府消防局 <http://www.119.gov.taipei>

臺北市政府教育局 <http://www.doe.gov.taipei>

臺北市政府民政局 <http://ca.gov.taipei>

臺北市政府勞動局 <http://bola.gov.taipei>

臺北市政府人事處 <http://dop.gov.taipei>

臺北市政府文化局 <https://www.culture.gov.taipei>

臺北市政府觀光傳播局 <http://www.tpedoit.gov.taipei>

臺北市建築管理工程處 <http://dba.gov.taipei>

臺北市動產質借處 <http://op.gov.taipei>

發行 / 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

網址 / <https://tspc-health.gov.taipei>

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

金魚
相談室
Golden Listening

展現行動 創造希望
Creating Hope Through Action

2022世界自殺防治日 直播記者會

2022.8.29(Mon) 14:00



臺北市政府自殺防治中心



廣告

臺北市政府衛生局

臺北市社區心理衛生中心
諮詢專線

3393-7885

(請幫幫我)

您有心理困擾
想找人聊聊嗎

心衛中心

需要就call我!

每週一至週五
09:00-22:00

廣告



台北城市博覽會

TAIPEI EXPO

台北的未來 · THE FUTURE IS NOW

2022.08.27 (六) → 09.11 (日)

花博公園爭艷館 Taipei Expo Park - Expo Dome



cityexpo.taipei

主辦單位 OFFICIAL ORGANIZER: 臺北市政府 TAIPEI CITY GOVERNMENT | 執行單位 EXECUTIVE ORGANIZER: 台灣設計研究院 TAIWAN DESIGN RESEARCH INSTITUTE



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