

# (愛在鶯歌)

發行人/孔令文  
主編/林木盛、曾芳琪  
期數/第三期  
出版/鶯歌高職進修部  
民國 107 年 03 月 30 日

## 【生命教育-青少年憂鬱症】

你有多久沒看見他(她)開心的笑?



在歐美國家 15%的憂鬱青少年會有自殺意念，5%會有自殺行為，自殺所導致的死亡，是青少年的重大死因之一。

### 什麼是青少年憂鬱症?

研究發現接近九成的青少年有時候會不喜歡自己，即使是適應良好的青少年，也會常在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象，但不代表他們患有憂鬱症，因為青少年在宣洩情緒的方式上也常常超出成人的理解範圍與期待。所以要判斷孩子是否是屬於正常的情緒變化，還是已經達到憂鬱症的程度，尤其需要成人提高警覺。

醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。那些有較高自殺傾向的，通常也都剛好是那些有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良或解組等問題的青少年；研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱現象。

### 憂鬱的少年家，經常看起來.....

敏感易怒、哀傷不快樂、常犯錯、自覺沒有價值、不易相處、好爭辯、好鬥而充滿敵意、失眠、不易集中注意力、自覺記憶力變差、對平常感興趣的課外活動也失去興趣、成績退步、不想參加團體活動或平日活動、朋友變少、經常抱怨頭痛、全身不適、沒有活力、體力降低、容易疲倦、沒有精神、突然變得厭食或貪食。

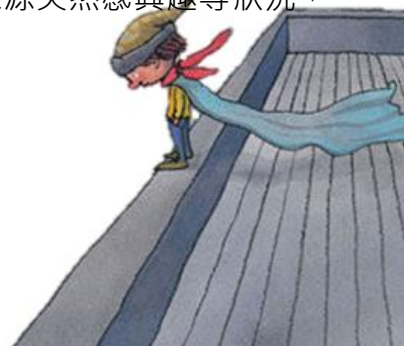
### 少年家的憂鬱傾向經常有跡可循

當青少年在學業上退步，或人際關係受挫(如與朋友吵架、和女友或男友分手、和家人衝突)，甚至少數有特別情況的青少年(如同性戀、性別認同障礙)，都很容易有疏離感而導致憂鬱。

多數罹患憂鬱症的青少年，或多或少會在言語、行動上流露蛛絲馬跡，覺得「我覺得沒什麼未來」、「生活不可能好起來了」；嚴重的絕望感更常會以下面的話說出來「活著不值得」、「我不會再煩你了」、「沒有我，你們會過的更好」、「我很希望一覺就不再醒來」。

所以，當青少年突然寫信、把心愛的東西送走、告訴朋友師長絕望想放棄的感覺、有自傷的行為、對某些藥物或武器的來源突然感興趣等狀況，就有可能走入自我毀滅的歧途。

資料來源：董氏基金會心理健康促進委員  
北市立聯合醫院 / 林亮吟醫師



### 【進修部愛在鶯歌徵文】

在生活當中總有些情緒或心情想要抒發出來，除了寫在日記裡，或者跟朋友、家人分享之外，現在你又多了一個選擇喔！歡迎你將心情寫下來投稿至輔導室，並附上班級、姓名(可使用筆名、綽號、匿名)，你的文章就有機會登上「愛在鶯歌」，並可得到精美小禮物一份

## 【心理衛生—克服憂鬱】

## 如何擁有快樂的心情

七種培養態度的方法，能為你帶來快樂的心情

1. 讓心中充滿平安、勇氣、健康與希望的思想。
2. 不要對敵人心存報復，因為受害最深的將是我們自己。千萬不要在我們不喜歡的人身上，多浪費一分鐘。
3. 預期人們都不知感恩。  
不期望他人感恩—只為施予的快樂而付出。
4. 盤算你所得到的恩寵，而不是你的煩惱。
5. 不要模仿他人，認清自己並做你自己。  
無知的人才會嫉妒，而模仿無異於自殺。
6. 設法從失敗中獲益。
7. 忘掉自己的不快。設法為他人創造喜悅。  
善待他人時，也正是對自己最好的時刻。

### 如何避免擔憂批評

不合理的批評往往是掩飾了的讚美。因為你已引起別人的忌妒與眼紅。

凡事盡力而為，然後撐起傘，避開非難之雨。

記錄自己做過的蠢事，並提出自我批評。

### 常保精力旺盛的六種方法

1. 不要等到累了才休息。
2. 學習在工作中放鬆自己。
3. 學習在家中放鬆自己。
4. 培養四項良好的工作習慣：
  - (1). 除了立即要辦之事，其他東西都不要留在桌面上。
  - (2). 按事情的輕重緩急依次處理。
  - (3). 碰到問題，若有足夠事實，應即時即地解決，切勿拖延決定。
  - (4). 學習組織事情，做好授權與監督。
5. 滿懷熱忱的工作，最能預防疲倦與煩惱。
6. 提醒自己，沒有人因缺乏睡眠而死，造成傷害的，是對失眠的恐懼，而非失眠本身。

~摘自卡內基之「如何停止憂慮、開創人生」

(資料來源：sos 救命網-社團法人台北生命線協會)



## 【人矮只是較短 志氣才來拚懸低】

涵義：外表並不重要，只有志氣才是決定成功的因素。。

說明：一般人對於矮子都有輕視之意，其實矮子和一般人並無差別，只不過是腳比較短，人矮些而已，所以不要輕視矮子，有時候矮子的成就反而比一般人好，因為他雖矮，但志氣卻是很高，所以看人不要只重外表，志氣才是最重要的。

## 【生命教育-學生創作文章分享】

老師引言：由於第五冊國文課本收錄了屈原〈漁父〉：「在尋常生活經驗中，我們經常面對抉擇，小至每餐菜色的決定，大到工作、伴侶的選擇，甚至是關乎生涯規劃或生命課題的抉擇，我們在〈漁父〉一文，看到漁父和屈原面對亂世的抉擇，前者是隨遇而安的泰然自若，後者是堅持理想的固執己見。現在的你，是否徘徊在人生的十字路口，必須面臨抉擇的難題？請你就自身目前或過往的經驗，以『抉擇』為題，至少以400字的篇幅，撰寫首尾具足的文章。」進修部學生雖然不多，卻能展現各自的人生經驗，分享個人的抉擇事例、經過與省思，以下三篇作文尤其獨到，特刊共享。

### 創作者：進訊三忠 鄭串語

抉擇，總是讓人感到困惑，總是使人覺得很煩，以我來說，國三畢業那年，我一直煩惱於是否要繼續打球，那時，我的身高完全不如人，球技也沒有比較出色，速度更不是名列前茅，萬般考慮之下，毅然決定放棄打球，至於日後要走什麼路，那就再說了吧。

自此之後，我和繼續打球的同學，彷彿一起走到了叉路口，然後各自走向不同的人生旅程。如今，我白天工作，晚上進修。輾轉得知國中隊友升上高中後成績都還不錯，由衷祝福他們能夠逐步完成自己的夢想。

先前電視轉播的美國職棒大聯盟季後賽，太空人隊的第三棒選手亞圖維觸動了我沉寂許久想像…

他的身高才168公分，是大聯盟現役最矮的球員，但是，他驚人的爆發力，連續4年拿下安打王；步履如飛的腳程，連續2年拿下盜壘王；甚至，更在2017年拿下MVP，不僅如此，季後賽的表現更是驚艷全場，領軍擊敗強權道奇隊拿下了世界冠軍。看到之後，覺得當初應該是自己不夠努力吧，所以，難免會有「如果可以重來」、「如果再有一次選擇」這類的問題出現，但是這些問題都是多餘的，自己不會後悔就好。

抉擇，就像是你在十字路口前迷路一樣，總希望有人能夠指引你方向，不過，最重要的還是在於自己的決定，隨時提醒自己三思而後行，機會就那麼一次，該如何去把握，如何去面對，如何使用對的方法，甚至去實施。所有的一切其實都掌握在自己的手上。



### 創作者：進廣三忠 黃麗枝

兩年多前，我面對人生重要的抉擇——是否要重拾書本，回到學校讀書？當時，矛盾心情，舉棋不定，多次失眠，好幾次說服自己放棄吧，只是內心深處卻傳來一股不平的吶喊：「不可以，不可以，你不可以放棄多年來夢寐以求的願望，否則你將會遺憾終生。」放棄的念頭總是被這股呼喚阻止了下來。

時間回到國中畢業的當年…

礙於家境，父母籌不出學費，我意識到高中讀不成了，但是，在此同時，我對自己許下了諾言，「有朝一日，我一定會完成高中學業」，這句話銘刻在我心深處，靜靜的深藏了四十一年之久。一天一天的過，一年一年的過，四十一個寒暑，彷彿就在彈指之間倏然而過…

終於，曙光出現了，因緣成熟了。孩子回來承擔店務，再加上老師對學校的介紹與鼓勵，以及學姐的經驗與鼓勵，於是，喚醒了塵封在內心深處的念頭「去讀書吧！」只是，我若去完成高中學業，學佛課程勢必要擱置下來，店務也會面臨人手不足，這該怎麼辦？讀？不讀？兩股力量彼此較勁，互相拉扯，魚與熊掌終究不能兼得，最終仍須做出抉擇。

學佛是為了解生苦，師父也說：「學禪在禪堂，觀禪在日常」這才消弭內心的障礙；而且自己心想，年紀也有一把了，該留點時間給自己，做自己想做的事，這樣孩子才能成長，也有獨當一面的機會，讓他們挑起責任；最重要的是，得到家人的支持與認同。

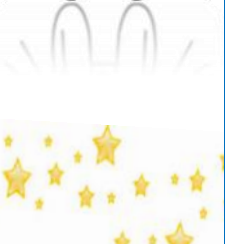
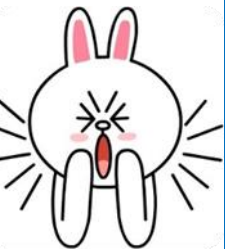
就這樣，毅然決然的決定，讀書去吧，懷著既欣喜又感恩的心，走進鶯歌工商，寫下入學報名表，了卻幾十年來的心願。

### 創作者：進廣三忠 謝佳紋

偶爾飄來一陣雨，點點灑落了滿地，尋覓雨傘下哪個背影最像你？看熙來攘往人群中沒有你，也許雨一停我就能再見到你，也許雨一直下不停，矇矓的眼，矇矓的雨，眼前呈現著美麗遠景，我在街頭佇立，心中早已經有了決定。

蔡琴〈抉擇〉，多美的一首歌，勾起了我二十幾年前的記憶，記得當年我在公司闖出一片小園地，晉升為主任時，同時任職於台鐵局的老公也接到派令，升遷至台北總局副工程司一職，當下我面臨了人生第一次重大抉擇，是否要放棄工作陪同老公北上定居？多方思考與內心的煎熬，為了孩子們上學方便與經濟考量，我決定與老公短暫分居。過不久，感謝長官體恤家有妻小，特別安排老公至事故鑑定部門，採輪班制，較有時間，從社頭到台北三個多小時的車程，無論颶風、下雨，或冬天天未亮就要出門，目送老公背著公事包，踩著腳踏車朝火車站前行的背影，開始一天遠距離的上班旅程，心中充滿無限的不捨，只能抱著歡喜的心面對自己的抉擇。

一轉眼時光飛逝十八個年頭，孩子們也都大學畢業了，在台北個個都有一份穩定的工作，為了解決孩子們住的問題，與老公長途通勤的辛苦，我再次決定在新北買房，這次就真的只剩下我一個人留在家鄉，每當下班回到家，總覺得冷冷清清，就在老公、孩子移居鶯歌兩年後的一個晚上，接到女兒的來電，以撒嬌的語氣、思念的話語告訴我，她感冒了人不舒服，突然我的心感到特別的難過，燃起我重新思考的念頭，人生只有一回，如此短暫，為何一家人要分隔兩地？隔天到公司毅然決然遞出異動表，霎時，經理、同事還有我的團隊都感到非常驚訝！多年的情感難受不捨，但這次我決定捨棄優勢的職場，珍惜與家人相處的時光，秉著身為行銷業務員，不能侷限於某一個區塊，必須擁有職域開拓的能力，果然老天爺疼我，來到三峽北大特區服務不久，不但增加很多好朋友、業績很順利，全家人每天聚在一起方便互相照顧，解除彼此相思之苦，這是我生命之河再次轉彎，流向幸福之港灣。





問：我已經上高中了，父母什麼都要管，連假日出去都要問，在學校怎樣問，他們嫌我的頭髮不像個學生，批評我的同學不愛讀書，我覺得很煩，他們為什麼要管這麼多，也來不說一句好聽的話，真奇怪！

答：在家庭中，父母承擔起教養孩子的責任，如何教養出一個有自信又快樂的孩子，我想這是許多父母共同的願望。但有些父母習慣看到孩子的缺點就指出，或將自己的擔心化成疑問句、否定句要孩子解釋清楚，但最根本的關心卻常常說不出口，以為雙方都清楚，例如：「你成績這麼差，為什麼假日總是要和朋友出去呢？」，而不是「我知道你假日會想要和朋友在一起，但是我擔心你們去的地方是否安全，所以我要知道你們去哪裡？」。

高中的你漸漸有自己的想法，也希望擁有自己的隱私，擁有自己的好朋友可以自己決定如何打扮、如何穿著，沒錯，這些都代表你將長大成人。有時候你覺得父母的觀念很難改變，世代交替之下，對於高中生的髮型、交朋友的觀念也都在改變中，我想你不希望父母說你朋友的不是，你的髮型也沒有違反校規他們究竟在要求什麼呢？彷彿是過去他們熟悉的高中的模樣吧！

我看了你的提問，感受到你們之間的溝通可能是這樣的一個畫面：父母與你面對面站著，保持著一個距離，雙方都將一手往前伸出，彈出食指指著對方，有時候不夠有力，又將另一手也伸出，雙手用力伸直手臂指著對方的不是，心裡、頭腦想的都是對方的不是，大部分的溝通是這樣嗎？



試想，如果雙方都暫時先放下指責的手，彼此才沒有對立的可能，也才有機會溝通，聽進去彼此的想法，了解彼此的立場，甚至能夠替對方著想，雙方才有互動的可能。反之，如果雙方都堅持指責對方，可以想見的，彼此沒有溝通的可能，雙方的隔閡越深、距離就更遠，這樣的話，是個雙輸的局面，任誰也沒有得到好處，更可惜的是，親子之間原本能好好相處的可能性就被破壞了。既然你提出了這個問題，我想先邀請你放下對父母指責的手，可以告訴

他們，這是想法的不同。沒有誰對誰錯，也要清楚父母到底要的是什麼，果他們想要知道你假日去哪裡與誰出門，這是安全的考量，他們只是想知道，還是完全的限制呢？當你改變與他們的溝通方式時，

讓父母看見你的成熟與改變，說不定可以帶來不同的可能性喔！



教育部 國民及學前教育署 生命教育資訊網

