

(愛在鶯歌)

發行人/孔令文

主編/林木盛、曾芳琪

期數/第四期

出版/鶯歌高職進修部

民國 107 年 06 月 01 日



【親職教育】

我不是壞孩子！10個父母該理解孩子「不乖」背後的原因

專家指出，有些爸爸媽媽眼中常見的幼兒「壞行為」其實是孩子對環境、成長過程、甚至大人行為的正常反應。

當孩子做出不受父母喜愛的行為時，很多家長都將之解釋為孩子頑皮。但如果能理解這些行為背後的原因，爸爸媽媽就更能夠同理孩子、也更能夠有效引導孩子的行為。

無法控制衝動曾經對孩子說「別丟！」但他還是把手上的東西丟出去了嗎？獨立研究機構「從零到三」(Zero to Three)調查顯示，多數(56%)家長都以為孩子3歲時就應該會控制自己了，但事實上，大腦中自我控制的區塊要到13至19歲之間才會慢慢成熟。

過度刺激在同一個早上帶孩子去逛街，然後去公園，然後去生日派對，他們一定會躁動反抗。密集的行程似乎是現代家庭共同的特徵，《科學人》報導指出，28%的美國家長自認「總是在趕時間」，但太密集的行程會讓孩子崩潰。

生理條件曾經因為又餓又累而心情不好嗎？《今日心理》報導指出，生理狀況對小小孩的影響，是對成人的10倍。當他們疲倦、飢餓、口渴、吃太多糖、生病的時候，幾乎無一例外的會發脾氣。

複雜的情緒成長過程中，我們都被教育控制、隱藏自己的情緒。我們會壓制它們、取代它們、或分散注意力。但幼教專家珍妮特·藍伯斯里(Janet Lansbury)說，孩子還沒學會這些，更需要父母耐心引導。

成長中的孩子需要大量運動「坐好！」「不要追來追去！」「不要在沙發上跳！」臨床社工艾琳·萊巴(Erin Leyba)指出，成長中的孩子需要動。他們需要走出戶外，跑跑跳跳。為孩子安排足夠的運動時間，他們自然就不會「頑皮」了。

反抗是獨立的必經過程當氣溫乍暖還寒時，幾乎每一家都會發生爭吵。媽媽要孩子多加一件衣服，孩子卻堅持天氣已經夠暖和可以穿短袖了。心理學家埃里克·埃里克森(Erik Erikson)說，這是孩子練習為自己做決定的第一步。

看似缺點的優勢萊巴說，每個孩子都有自己的優勢，但優勢有時候也會成為障礙。例如，專注的孩子無法輕鬆的停下手邊的工作，服從「快點出門」的指令。貼心的孩子容易受到別人的負面情緒影響。

愛玩的衝動心理學家約翰·哥特曼(John Gottman)指出，孩子天生愛玩，他們把優格抹在臉上，一邊刷牙一邊跑給你追，出門時套上爸爸的鞋子，並不是因為他們搗蛋，而是因為他們愛你，想跟你一起玩。

對父母負面情緒的反映《今日心理》指出，多項研究都顯示，就算父母刻意隱藏，孩子還是能在幾秒鐘內感受到爸爸媽媽的情緒，即使他們並不理解這些情緒。當父母心情惡劣時，孩子會感到壓力，也容易出現偏差行為。

對不一致的規定感到手足無措今天晚上你念了5本故事給孩子聽，到了明天你卻堅持只能唸1本。今天晚上你讓孩子選擇晚餐的菜色，到了明天你卻說只能吃千層麵。無怪乎孩子會經常哭鬧。建立常規，孩子才有所遵循。

作者：曾多聞(親子天下)
2018-04-03



資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5076690> 親子天下

【心理衛生】

一、什麼是心理健康

很多人聽到「心理不健康」都會聯想到精神疾病，其實心理不健康不等於有精神疾病，它是大家都希望擁有的健康狀態。心理的健康決定於...

- 你對自己的感覺如何
- 你對別人的感覺如何
- 你如何處理日常生活中的種種需求

二、心理健康的問題

當一個人發高燒的時候，我們很容易知道，但是當一個人有心理健康的問題時，則較難發現。

心理健康的問題不見得看得到，可是症狀是可以辨識的。由於心理健康問題是可以被診斷的，例如憂鬱症、焦慮症、行為規範障礙、飲食障礙、注意力不足、過動或壓力、情緒引起的心身症等現象。

三、心理健康問題的警示症狀

如果你發現自己被以下的感覺困擾時：

- 感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。
- 時常在生氣的狀況下，並常哭泣或反應過度。
- 覺得自己是無用的，或是充滿罪惡感。
- 比其他同伴容易焦慮或擔心許多事情。
- 無法從失落或親友死亡之悲傷中恢復。
- 極端地害怕-有沒有來由的恐懼、或恐懼多過其他人。
- 過度地注意自己的身體症狀或外表。
- 覺得自己的心思被控制或失去控制。

或是在你的日常生活中發生重大變化，影響你的情緒時...

如果你或你身邊其他人有上述的警示症狀或其他嚴重症狀時，請迅速尋求協助。

四、哪些作法可以有效地提供幫助？

心理不健康是很痛苦的，它們可與生理上重大創傷一樣疼痛，甚至更痛苦。假如你有心理健康的問題，越早得到適切的幫助，越早會令你感到舒服。你可以請教受過心理衛生專業訓練的醫師、學校輔導老師或其他心理衛生專業人員。

☐資料來源：董事基金會-華文心理健康網



【心靈救援站】

專線名稱	電話
衛生署心理諮詢專線	02-33930885(傷傷久您幫幫我)
各縣市生命線	當地直撥 1995
各縣市張老師	當地直撥 1980
小太陽自殺防治專線	0800-222911
兒福聯盟哎呦喂呀兒童專線	0800-003123
. 宇宙光關懷中心(電話協談)	02-23692696、23697933
馬偕醫院平安線(電話協談)	02-25310505、25318595
勵友中心(電話協談)	08-25942492-3



【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喔！



When we are born, we cry, that we are come to this great stage of fools.

我們出生時都會大哭，因為我們到了這個充滿白癡的偉大舞台。 —英國作家莎士比亞

It's not whether you get knocked down. It's whether you get up again

是否被擊倒並不是重點，重點的是你是否能站起來。 —英國首相邱吉爾



上班族增加生產力，從紓壓、維持良好人際關係著手！

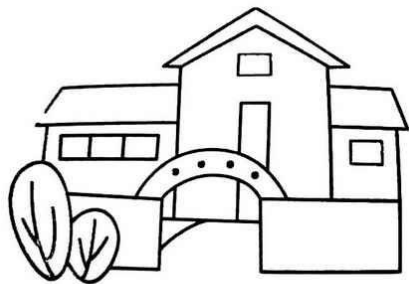
2018/05/08



根據國民健康署「106年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，超過六成工作者近一個月內有身體不適情形，其中近三成表示感到疲勞或精神不振。其原因可能與高工時、過度工作壓力有關，但有多少員工會覺察自己正處於壓力狀態或憂鬱情緒中呢？根據一篇由多倫多成癮問題和精神衛生中心主持，並發表於《職業與環境醫學期刊》的研究顯示：一半以上罹患憂鬱症的工作者認為自己不需要尋求專業協助！

該研究以 2,219 名 18 至 65 歲在過去一年中有工作的加拿大人為對象，探討工作者接受心理健康照顧的阻礙，及其為生產力帶來的影響。結果發現，超過四成的人出現明顯憂鬱症狀，其中 52.8% 的人未意識到自己須尋求協助，且美國與澳洲的人口研究也出現相似結果。許多患有憂鬱症狀的工作者並不知道可以透過尋求協助改善工作效率，團隊於是開發能幫助其增加使用心理健康服務管道的機會，移除因未意識到需要治療所造成的工作障礙後，可減少 33% 的生產力損失；當患者獲得適當醫療、財務與心理健康協助/照顧後，生產力損失可減少近五成。

長期承受工作壓力，可能使上班族生產力下降、降低對組織的忠誠度。另一自 BI 挪威商學院的研究：以近 3,000 名管理者為對象，測量四項主要壓力因素：時間和工作量、情緒、工作中的角色，及工作和私人生活角色間的衝突。結果指出，61.8% 的管理者表示自己經常或總是經歷時間壓力或繁重工作量；相較而言，多數管理者較少承受工作中的角色壓力(僅 36.6%)，或工作和私人生活間的角色衝突(僅 11%)。而處在高壓下的管理者認為自己工作的績效和效率很高，可能是因為他們在工作上花費更多時間。良好的人際互動也有助紓壓，當管理者覺得自己與員工有良好關係，且員工在他們面前表現出正向行為與自信時，管理者的壓力明顯較低。



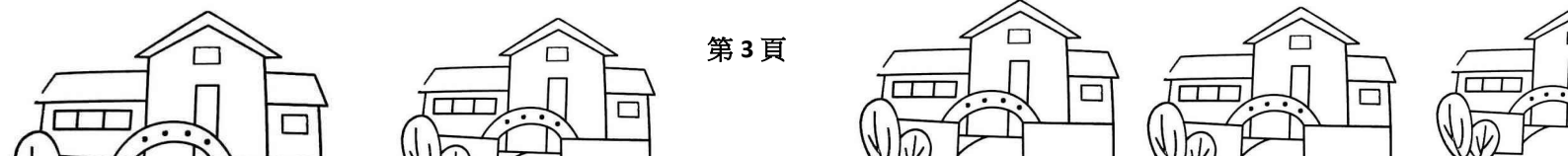
Toon61.com

台北長庚醫院一般精神科劉嘉逸主治醫師指出，很多職場憂鬱個案未能及時尋求專業協助，與擔心被汙名化、沒面子、失去工作、「堅忍不拔」的剛毅隱忍性格有關，尤以男性及管理階層幹部更為明顯。除了職場心理健康的推廣與關懷，對於管理階層應給予更多關懷與協助。劉嘉逸提醒，當發現同仁的工作效率降低，出現退縮群離、處事鬆散、失去活力，甚至請假變多等症狀，表示其身心健康異常，可能罹患憂鬱症，應立即予以協助與關懷。

董氏基金會心理衛生中心葉雅馨主任表示，多數職場員工因沒有意識到心理健康需要正視或治療而未尋求協助。當時常感冒、久病未癒、常因身體不適而無法善盡職守，應找管道確認自己的身心狀況。管理者應具備同理心及設身處地為員工著想：了解其喜歡哪些休閒活動、工作量是否超出負荷、工作之餘是否有時間與家人相處...將容易察覺員工的需求及適時協助。葉雅馨說明，管理者應把心理健康列入員工健康照顧的一環，建立心理健康概念與求助管道(與諮商單位合作、舉辦紓壓體驗課程等)，協助員工培養紓壓能力，甚至一同報名路跑活動，不僅增加凝聚力，也養成運動紓壓習慣。



資料來源：<http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=2155> 董事基金會



【師長們的祝福與叮嚀】

我們的大家長-孔令文校長的祝福與叮嚀

學期正式邁入六月份，又到鳳凰花開的季節，此刻校園裡充滿著同學們感恩、畢業的氣氛。想想在三年前，校長和師長們歡迎著目前高三同學入學，加入我們鶯歌大家庭團隊，轉眼間你們即將展翅高飛，滿載著豐碩的學習成果，迎接人生的另一段旅程，祝福你們。

樂天市場網路商城的創辦人三木谷浩史，他有句名言：「1.01的365次方等於37。」，只要每天進步1%，一年後的自己將比現在強37倍。因此，只要大家每天利用時間，堅持不間斷地學習、保持進步、穩紮穩打，相信一定會讓自己邁向成功之路，誠如校長經常和大家分享勉勵的十六字箴言：相信自己、掌握優勢、全力以赴、永不放棄。

最後，讓我們懷著祝福與感恩的心，昂首闊步邁向未來的幸福旅程吧！



進修部主任-林木盛的祝福與叮嚀

畢業不是學習的結束，而是另一個嶄新的開始。

文學家約瑟夫·艾迪生曾說：「快樂人生的三大要素是，有要做的事、熱愛的事以及盼望的事。」

畢業典禮結束後，各位將多出許多的時間，可以好好規畫新的生活、新的目標，如何擁有快樂的人生，需要各位的智慧，祝福大家都能找到要做的事、熱愛的事以及盼望的事。

教學組長-姜志翰的祝福與叮嚀

夕陽西下，夜幕低垂，理當卸下一身疲憊，返家休息，放鬆身心，但是，我們卻要振奮精神，前往鶯歌工商，開啟進修模式，無論是理論學習，還是操作實習。

我們，點亮了教室，點亮了熱情，點亮了學習的共好。

我們，不一樣。

我們，點亮了不一樣的鶯歌工商。



訓育組長-林妙芳的祝福與叮嚀

生命的意義在於過程，而不在結論”
海明威

求學是人生中重要的一段過程，進修部的同學們每晚孜孜不倦的學習態度，令人感動，三年的學習日子裡，是同學往後生命中的養份。

祝福每一位畢業生，在人生中的樂章，一如六月的鳳凰花般燦爛，認真刻劃出生命里程碑中雋永詩篇。

輔導教師-曾芳琪的祝福與叮嚀

還記得剛開學時努力記得每一位你們的名字~常常叫錯，常常讓你們糾正，常常~連老師自己都覺得不好意思怎麼會記不住的懊惱。

轉眼，我們都要邁向另一個學習的開始，要堅持，要有耐心，更要有信心。謝謝每一位獨特的您與老師分享的。盡其在我、全力以赴、無怨無悔~共勉之