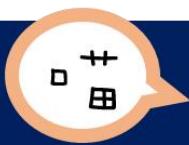


耕讀

金中心田



面對新冠肺炎疫情，如何幫助自己降低焦慮？

高輔中心 2021.5

小白近日感覺心情低落，每天的疫情新聞讓小白出門都是一種壓力，擔心自己會不會被感染。隨著疫情的擴散，雖然政府努力進行把關，也即時公布目前疫情狀況讓大家都第一時間得知。但它還是無法控制的「特別焦慮」，雖說未雨綢繆是好事，但如果為了擔心未知的未來，而影響到自身的心理與精神，那就得不償失了。久了反而會出現慢性壓力等情況呢！



慢性壓力是？

慢性壓力會有頭痛、頭暈、肌肉痠痛、焦慮、易怒、失眠、記憶力減退等症狀。建議要適時紓壓，花點時間自我調節，以避免慢性壓力帶來的傷害。如何紓壓，以下提供 5 個小撇步：

1. 保持簡單生活，讓自己偶爾放空。
2. 三餐均衡飲食，身體健康，心情也會愉快。
3. 保持每天睡眠 6~8 小時，睡得飽，精神好！
4. 適當運動可以放鬆身心。
5. 擁有朋友，傾聽心事，也讓情緒有適當出口。



另外提供 **大自然藥丸** 給身在環山面海的夥伴們

當感到壓力很大、心情焦慮時，打開窗戶試著跟大自然連結，會大大降低您的壓力賀爾蒙，任何「像大自然」的東西，例如，排排站的行道樹或者開闊的天空，都可以喔！暫時放下腦中的煩惱，只要20分鐘就可以調節身心的狀況。

善用5心防護口訣幫助大家一起找回生活的安定感

- 放心：接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。
- 耐心：做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。
- 安心：情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。
- 關心：表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。
- 齊心：集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。

掌握正確防疫資訊
 衛生福利部疾病管制署
<https://www.cdc.gov.tw/>
 教育部學校衛生資訊網
<https://cpd.moe.gov.tw/>

停課這段期間，如果需要心理諮詢，請直接撥打校內輔導處電話：24982028 #510-513
 另提供衛福部安心專線：1925（依舊愛我）



掃描我~
金中心田FB粉專

金中心田電子版可以在以下地方瀏覽：
 金山高中首頁公告
 FB阿寶在金中---阿寶的專頁
 FB金中心田---金中心田農場專頁

網路發言停看聽

疫情期間，停課不停學邁入第三週，現在這片土地上的大家，不管在工作、學習、和家人與朋友溝通上，透過網路可以使面對疫情的我們不孤單，一起面對疫情的焦慮、緊張、擔心等心情，也因著這樣艱難的時刻，我們溝通的方式有了變化，透過網路我們可以迅速傳遞訊息，但你是否要好好確認每一項訊息的真實性，以及隨意轉傳訊息，可能帶來的法律責任？

網路資訊戰爆炸的時代，有很多假消息也同時在網路上傳播，當你很快地轉傳某些訊息時，若不小心過濾，看到訊息就散播，可能會因此觸犯校規、甚至法律。

轉貼內容不實的訊息可能構成誹謗罪，不論任何訊息，只要將其轉傳給他人，即使不加入任何意見或評論，因為經過基本的查證，若內容有損害他人名譽疑慮，就可能涉及誹謗罪或公然侮辱罪。

中華民國刑法

第309條

公然侮辱人者，處拘役或九千元以下罰金。以強暴犯前項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。

第309條

意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。

散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。未經查證即轉傳疫情訊息也可能觸法

嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第14條

散播有關嚴重特殊傳染性肺炎流行疫情之謠言或不實訊息，足生損害於公眾或他人者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣三百萬元以下罰金。

參考資料：全國法規資料庫

國中專輔 陳宇君、陳俐彤

在面對疫情考驗的時刻，我們需要的不是對立與恐慌，而是關心與支持，願大家彼此支持，平安度過疫情。

專輔教師 陳宇君、陳俐彤

親子完美溝通，就靠3不1要：

不要只想解決、不要用自身觀點評價、不要給答案、要用提問
張淑粉 摘錄 《摘自李儀婷的薩提爾的親子對話技巧》

很多父母在嘗試與孩子溝通的過程中時常碰壁，原因不外乎在急著和孩子講清楚說明白的同時，腦袋想著如何將道理言淺意深地轉成孩子的語言，還要安撫孩子已經失控的情緒，這往往讓想要「好好說」演變成「父母吼叫，孩子哭鬧」的情況。在《薩提爾的親子對話》一書中提到，對話前，父母得先打破慣性，釐清無法對話的人，究竟是孩子還是父母本身？

Step1.停頓 - 讓問題在腦中跑一會兒

父母切記，若用恫嚇威脅迅速解決問題，孩子只會像爆米花一樣炸開。面對衝突，不急著處理，停頓一下，先穩定自己的內在。盲目的跳進戰火，想以「父母」的位階去處理孩子的爭執所開啟的「對話」，不是真對話，那只是想要孩子「聽話」，而營造出來的「假對話」。假對話的目標是「企圖解決紛爭」，想以高壓的方式快速解決，結局就會是「父母只會得到更多崩潰的孩子」。

Step2.破口 - 找對切入對話的時機

買賣股票，講求進場和退場的時機；對話也一樣，進場的時機。對話要切入，也需要找破口做切入。底下是3個「適合對話」的要點，想進入對話的父母，可以時刻檢核狀態是否符合這些要點：**1.大人內在平穩、2.孩子情緒平穩、3.目標與意圖**

Step3.發言權 - 記住3不1要口訣

發言權得來不易，許多父母為了搶這發言權，劈頭就想展現權威，以雷霆萬鈞之勢做開頭，教訓孩子太過吵鬧，結果下場是：語言表達不善的幼童會以崩潰情緒回應，大吵大鬧，最後父母灰頭土臉收場。更多父母得到寶貴的發言權，卻不懂運用，一拿到發言權，舊有的責罵模式立刻上身，以權威的方式教訓孩子，這不僅浪費了好不容易得到的發言權，也讓自己重返最初的困境，孩子也會以情緒對抗，根本無法溝通。對話時，記住「3不，1要」的口訣。「**不**」要老是想解決問題、「**不**」要用自己的觀點評價孩子、「**不**」要給孩子答案、「**要**」用提問的方式，讓孩子自己說出。底下羅列出3種會引起戰爭的回應

- 1.你還有臉問我想怎麼處理？（此話踩到「三不」中的「不要用自己觀點評價孩子」的雷區）
- 2.都是你動手打妹妹，我說了幾百次不能動手，你為什麼總是做不到！（此話踩到「三不」裡的「不要給孩子答案」的雷區）
- 3.你說呢？（此為無效對話，因為它無法為孩子帶來覺察，只會讓孩子感到壓力與防衛）

Step4.核對 - 啟動孩子內在的覺察

孩子經過自己的思考所說出來的答案，表示願意為此答案負責，情緒便不會扭曲變形。由孩子嘴巴說出的觀點與評判，孩子才會信服，遠比父母憤怒咆哮指責，更能讓孩子覺察錯誤。傳統的親子對話，經常是父母以「自己的價值判斷」，來詮釋他們所看到的事物，父母若是開闊且接納的，孩子便能在父母的開闊中完全展開自己的翅膀，為獨立飛翔做準備。

Step5.規範 - 與孩子站在同一陣線

規範，是父母養育孩子成為獨立自由的個體前，運轉一個家庭必要的手段，但規範並不是僵硬呆板的教條，而是隨時可以包容百川匯流的活水。與孩子對話時，父母在不違背「貼近孩子」的前提下，適時將家庭規範帶入對話時。面對孩子的期待，大人的回應通常不是「答應」就是「否定」，其實只要先與孩子做出連結（同理），讓孩子感覺被理解、不至於孤單後，再表達家庭內成員應該遵守的規範（不能跨越的界線），如此，孩子便能在愛裡得到滿足，又能在家庭規範中找到生存的方式。

特教相關專業團隊---- 語言治療師

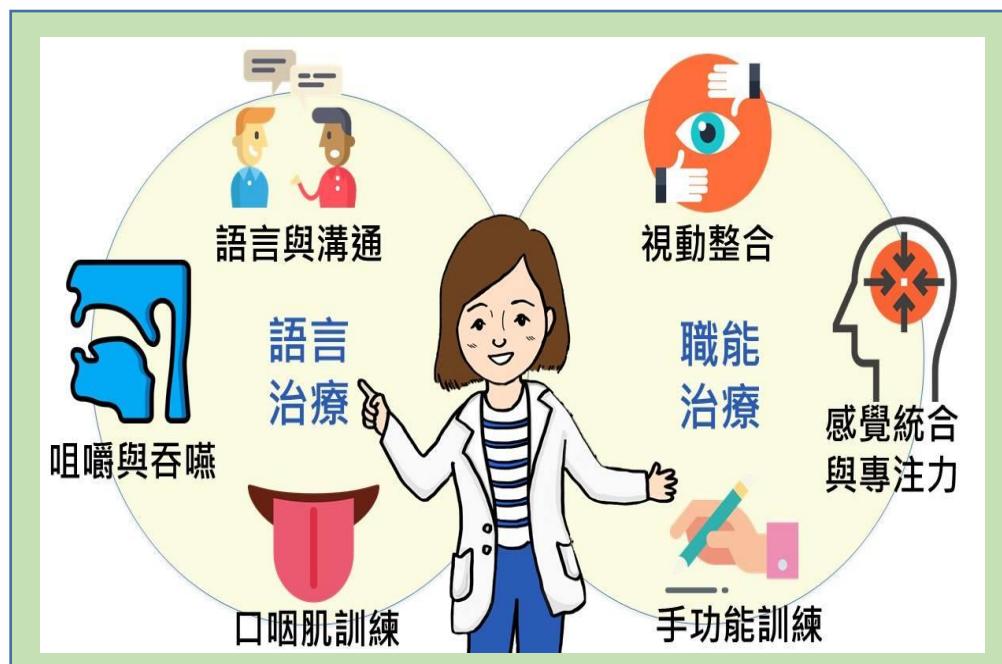
王鈺如彙編

語言「治療」的方法是藉著治療師所設計的活動與練習，來幫助有溝通或吞嚥障礙的患者，改善他們的溝通技巧或吞嚥功能，使他們能更有效地與別人溝通，和安全的吞嚥與進食，生活品質得以提高。

語言治療的服務是由語言治療師提供的，治療項目與對象包括：

1. **聲音異常**：說話聲音異於常人，包括音調、音質、音量的不正常，最常見的疾病有聲帶結節、聲帶息肉、喉炎等。
2. **構音異常**：說話的語音不正確或不清楚，如俗語所謂的「大舌頭」、「臭乳呆」等。
3. **吞嚥障礙**：口腔期的口部和舌頭的動作與協調問題—嘴唇不能緊閉、嬰兒吸吮動作的障礙、不能有效咀嚼(牙齒問題非主要原因)、食物咀嚼後沒有辦法帶到咽喉等；或咽喉期的反射動作遲緩—吃東西時常常噎到、感覺吞不下。
4. **失語症**：由於腦部受傷害，失去運用語言的技巧，無法理解別人的意思，或是別人無法明白患者所表達的意思，例如中風、老人癡呆症、腦外傷等疾病。
5. **語言發展遲緩**：整個語言發展過程較一般兒童遲緩，對語言理解和口語表達都有障礙，多半因神經障礙、情緒障礙、環境等因素所造成，如腦性麻痺、自閉症傾向、唐氏症等。
6. **口吃**：說話節律出現問題，無法達成流暢的言語溝通，因而出現說話結結巴巴的現象。
7. **聽力障礙**：兒童若無法聽到聲音，或只聽到部分聲音，運用聲音及構音器官來學正確的言語就會有困難，語言理解和口語表達能力都可能受到影響。
8. **喉切除者**：因為喉癌或意外傷害，經外科手術切除咽喉及聲帶，造成永久性失聲，需要使用助講器或「食道語」來作口語溝通。
9. **腦性麻痺**：因為腦神經障礙，造成無法正常地控制肌肉活動與協調，尤其是唇、舌等口腔器官，以致有構音異常或吞嚥障礙的現象。有些患者無法用口語表達，治療師會協助發展其他溝通方式。
10. **唇顎裂**：即口腔唇顎部位呈現有裂縫，以致造成構音困難及鼻音過重。

接受語言治療的患者要體認到治療的效果不是即時的，需要患者有耐心、恆心與治療師配合，也需要家人的協助、諒解與鼓勵。有時候要透過醫師、學校老師、社會工作人員、心理治療師等專業人員的參與，才能達成完整的治療。



(這2場講座分享李儀婷薩提爾的情緒教養及薩提爾的親子對話 2本書)

1100430親職講座

1100416親職講座

親子溝通時，3不1要的技巧，1要是指什麼？

轉載網路上的訊息，是不是可能構成犯罪？