

靜心時刻



本期的心柑以「學生輔導」為主軸，為大家整理且介紹了這個學年學生的相關知識和活動，包含幸福家庭課程、基本人格測驗、電影介紹、心理衛生相關知識認識-情緒勒索、亞斯伯格。

今年結合課程和相關心理衛生的認識，有各種在日常生活中會面臨到的人事物，大家可以有更深一層的認識，而且還有電影介紹喔~~~

主要編輯：黃宜翎老師、輔導室老師群
美編編排協助：11430 陳亭妤
11229 張佳寧

家庭是個體從出生至今養成其人格的發源地，提供著情感與心理方面的安全感，家人間之互動對個體的身心、價值觀等，影響十分深遠且長久的，輔導室特意結合課程邀請星沙基金會為學生們講習，幫助引導青少年學習兩性尊重的戀愛、婚姻價值觀，啟發孩子負責任態度的生命教育工作。

幸福的意義

「幸福」字面上的定義是指身心靈都達到了愉悅滿足的感覺，是一種從內心散發出來的快樂感，會讓人喜孜孜笑出來的那種甜蜜。

「家庭」是每個人孕育成長的第一個學習環境，涵養人格特質的教育堡壘，更是形塑每一個生命主角的人生舞台，孩子身心發展的成敗良窳，家庭扮演著絕對關鍵的角色。

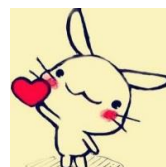
家庭幸福 123：1 是每 1 天，2 是 20 分鐘，3 是 3 件事。每一天至少陪伴孩子 20 分鐘一起做 3 件事（閱讀、分享、遊戲）。



↑ 上圖為幸福家庭課程的照片

幸福家庭課程之心得

班級學號	姓名	內容
30102	王威凱	<ol style="list-style-type: none">1. 父母對孩子的付出是我們無法想像的。2. 有一個幸福的家庭，才能快樂的每一天。3. 父母之間對孩子的教育方式是不同的。
30304	白弈騰	<ol style="list-style-type: none">1. 讓我看到了家庭是一個可以改變人一生的重要過程，也激發出更多力量。2. 學到了如何面對愛情的處理方式，學習戀愛的過程，以及如何跟另一半相處。3. 面對各種情感給予他人的影響應該如何妥善的應對。
30622	李雅琪	<ol style="list-style-type: none">1. 透過楊恩典的故事讓我明白：不要因為一個人的身體有缺陷就否定他，即使身體有缺陷也能做了一般人可以做的事情。2. 在這課程之前，我並不知道已婚的男生不容易有心臟方面的疾病，透過這課程讓我學到一些知識。3. 看了父母帶小孩參加比賽的影片之後，我才知道原來父母給孩子的愛和對孩子的付出有多麼偉大。



班級學號	姓名	內容
30442	謝佳芸	<p>真的好喜歡老師的課，既活潑有豐富，許多內容都非常有意思，讓我重新思考不同的層面、議題，影片也很賺人熱淚，看完後也濕了眼眶，希望每一堂輔導課都可以和老師相處，帶領我探討更多更有意義的生命課題和價值！</p>
30833	莊晴雯	<p>在「健全」的家庭成長的我，從小活在祖父母及爸媽的呵護下，很多時候，我常會埋怨家人的囉嗦，但上完這兩堂短短的課，讓我重新去省思，我的家庭對我的影響，我擁有的一切都是家人給予的，接下來要 18 歲的自己，仍需要去實踐我的夢想。</p>
31638	黃滢珊	<ol style="list-style-type: none">1. 學習到教科書內不能習得的知識，且是終生受用也是每人一輩子在學的課題。2. 兩性課題使我在未來面對另一伴更能游刃有餘。3. 和家人爭執時，會站在家人的立場為他人著想，而非自我主義。
31130	楊雅慈	<ol style="list-style-type: none">1. 事業成績固然重要，卻不是忽視家庭藉口。2. 把握當下，不要總等到了失去後才後悔。3. 現實終究不同於幻想，也許會有許多不如意的事情發生，但也會有歡樂的事出現，我們應該珍惜當下的一切。

心理測驗-基本人格測驗

編輯：黃宜翎老師

高二是進入高中生活的第二年，相信對高中生活已有一些了解及適應，但或許有時仍不知道自己是誰，抑或想要更了解自己；認識自己值得花費一生去探尋的事，畢竟，只有我們自己才是陪伴自己的人，輔導室對此舉辦了心理測驗-基本人格測驗，讓學生可以更加地了解自己，藉以鑑別適應良好與否，推知個人優點與人格特質。



←左圖為人格測驗海報，↑上圖為基本人格測驗題本

PERSONALITY TYPES KEY			
E	外向 從他人身上得到動力，喜歡快步調，善於一次做許多事	S	辨識 強調事實，注重細節，或從過去經驗解決問題
I	內向 喜歡自己工作，喜歡慢慢來，樂於一次專注於一件事	N	直覺 注重事情的可能性，看見潛在遠景，喜歡創新
T	理智 根據客觀事實，倚重分析來做決定，注重公平和一致性	J	決斷 喜歡有條理的生活，實踐計劃時，樂於遵循規範
F	感性 下決定時，以個人觀點和價值出發，也關心他人受影響	P	熟思 不介意突發狀況，喜歡自發性做事和有彈性的生活

↑上圖為基本人格測驗類型



心理測驗-基本人格測驗

編輯：黃宜翎老師

↓下圖為學生簽到的照片



↓下圖為進行施測講解的照片



↓下圖為解釋基人格測驗的照片



↓下圖為進行測驗解釋的照片



↑上圖為學生進行測驗施測的照片



↑上圖為進行指導語講解的照片

電影介紹

轉載：開眼電影

電影基本介紹

電影名稱：加州大地震

上映日期：2015 年 6 月 2 日

片長：114 分鐘

發行公司：華納兄弟

導演：布拉德·佩頓

主要角色：巨石強森、卡拉·古奇諾、亞歷珊卓·達迪莉奧、艾恩·格拉法德、雅琪·潘嘉比、保羅·吉亞瑪提



劇情介紹

《加州大地震》是巨石強森繼《地心冒險 2：神祕島》之後再度與導演布萊德派頓合作的電影，其他卡司包括卡拉裘吉諾與亞歷珊卓姐妲李奧，預告片中還用了慢板的「加州之夢」作配樂，別有一股哀傷與恐怖的氣氛。



層樓高的海嘯，死裡逃生。

美國加州經過一個 9.6 大地震後，一名救援直昇機的飛行員（巨石強森飾）駕駛直升機搶救逃往摩天大樓頂樓的妻子，千鈞一髮之際抓住妻子的手。夫妻倆利用各種方式北上尋找在舊金山念書的次女布蕾克，駕駛遊艇遇上近 15

片中舊金山也被震的滿目瘡痍，慘不忍睹，艾瑪男友拋下布蕾克獨自逃難，她和

一對兄弟一起逃生，利用父親教她的求生守則度過危機。電影透過擬真特效呈現城市火舌四竄、樓倒房塌、大橋斷裂等駭人畫面。

為了展現出天翻地覆的盛大場面，《加州大地震》用上了1300多個視效鏡頭，展現出路面扭曲變形、橋面折成兩半、城市中火舌四竄、高樓崩塌、樓房相互撞擊的骨牌效應



等場景。然後等觀眾覺得終於能喘一口氣時，又出現了15層樓高的海嘯，這堵高大的水牆直撲舊金山而來。



心靈捕手-充實您的輔導知能

何謂情緒勒索--

情緒勒索 (Emotional blackmail) 簡稱 FOG 是英文恐懼 (Fear) 、義務 (Obligation) 與罪惡感 (Guilt) 之首字母縮寫，同時取其「如迷霧 (fog) 般」之雙關語意。由心理治療學家蘇珊·福沃德 (Susan Forward) 發明的詞彙，意指一種無法為自己負面情緒負責並企圖以威脅利誘迫使他人順從的行為模式。

分析心理學創始人榮格 (Carl Jung) 則用心理陰影 (shadow) 的概念指出了這種情緒不舒服的根源其實來自當事人內在的陰影。

被勒索者會害怕關係的結束、害怕被討厭、總是覺得自己要做點什麼，才不會被淘汰或丟掉，所以會以他人的需要為第一，把自己放很低。這種把自尊建立在他人身上的人，心理學家 Knee



等人將之命名為關係依存自尊者 (relational contingent self-esteem)，會為愛、為工作、為他人，變得患得患失。他們擔心的後果經常不會發生，卻因為一次又一次的犧牲，把自己困在那個恐懼的迷霧當中。

情緒勒索的互動循環，其實牽涉到三項非常重要的元素：自我價值感、罪惡感與安全感。也就是說，身為情緒勒索者，他們非常擅長做一件事情：貶低你或你的能力，引發你的罪惡感，以及剝奪你的安全感。「貶低」你或你的能力，幾乎是「情緒

勒索循環」中最關鍵的一點，而當被勒索者因為情緒勒索者的貶低，因而感覺「自己不好」時，「按照他們的方式去做」，很多時候，似乎就是「讓自我感覺變好」的唯一途徑。

情緒勒索者與一般的勒索者最不同的地方，就是因為他與我們多半是有一定的關係。他可能是我們身邊親密的人，使得情緒勒索與一般勒索有很大的不同，是最讓人難以擺脫的。



面對情緒勒索因應之道--

1.照顧自己

被勒索者通常是關係裡的照顧者，凡事以勒索者為中心，為了不被激起情緒，順從久了變成習慣，自主性也漸漸消失。因此第一要緊的是，「被勒索者要照顧自己，把生活焦點重回自己身上。」

可以的話，盡可能減少與勒索者的接觸及通訊，或者讓自己消失一陣子。照顧自己，不見得刻意要做什麼，只要過著以「自己為主的生活」就可以，關心情緒及身體健康，找信任的人說一說、找安靜的地方沈澱、找喜歡的儀式放鬆，關注自己就可以恢復能量，再來想一想怎麼跟勒索者相處。

2.置身局外，換個角度解讀

拒絕被勒索，只要讓那個「威脅的局」不成立。很多人被害怕牽著走，比較難思考，他們以為「拒絕勒索『可能』會發生什麼事」，但其實「拒絕勒索『真的』會發生什麼事嗎？」只要避免當局者迷，通常就有破解的方法。

試著置身局外，思考勒索者最初的情緒起點在哪？情緒通常有個引發事件，如果左思右想實在跟自己無關，就拒絕接下這個轉移或勒索。源頭既然不是我們，是對方處理不了自己所遭遇的情緒，換個角度解讀，就比較不會陷於這個局，也避免陷入二選一的勒索困境。改以勒索者的視角聽故事，詢問情緒背後的事件脈絡，想像勒索者的情境壓力與情緒轉折，同理他的不安，讓問題就只是問題，而不是情緒勒索的局。

3.讓自己有選擇

不陷入那個局，不當拯救者，讓情緒勒索無法成立，我們就會有餘裕決定接下來怎麼做。怎麼幫？幫多少？如何雙贏？都是可以思量與決定的範圍，想一想，讓自己有多種選擇。



參考網頁

1.面對直接或迂迴的情緒勒索，我們如何有選擇？

<https://www.google.com.tw/amp/s/www.thenewslens.com/amparticle/86592>

2.【圖輯】15 張圖讓你一次了解情緒勒索 (emotional blackmail) - The News ...

<https://www.thenewslens.com/article/63074>

3.情緒勒索- 维基百科，自由的百科全书

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%83%85%E7%B7%92%E5%8B%92%E7%B4%A2>

4.心理師教你跳脫情緒勒索：你沒有責任滿足別人

<https://womany.net/read/article/12819>



心靈花園-案例分享

姓名：○○○ (小陽)

年齡：9 歲，86 年 0 月 00 日出生

性別：男

就讀學校：○○市○○國民小學二年級

家庭狀況：

小陽目前就讀國小二年級，家中經濟狀況良好，媽媽為幼稚園老師，個案祖母常下課來接個案回家，並常到學校來幫忙營養午餐的搬運。

有時個案忘記戴眼鏡來上學，祖母會送到學校來給個案，並跟導師交談討論個案的學習情況與家中的行為。祖母說個案一週約兩天到○○署立醫院的兒童心智科練習一些動作技能的活動，並無服用藥物，表示個案家庭有注意到個案的情況並尋求治療。

心靈捕手-充實您的輔導知能

何謂亞斯伯格症候群

亞斯伯格症候群 (英語：Asperger syndrome，簡稱 AS)，屬一種發展障礙，其重要特徵是社交與非言語交際的困難，同時伴隨著興趣狹隘及重複特定行為，但相較於其他泛自閉症障礙，仍相對保有語言及認知發展。通常亞斯伯格症患者的智力正常，有許多人智商偏高，具有某些方面的天賦，極少數的人屬於高智商。但患者經常出現肢體笨拙和語言表達方式異常等狀況，偶爾會發出怪聲音，但並不作為診斷依據。其症狀一般在兩歲前出現，並伴隨患者終生，目前沒有有效治療方法。

造成亞斯柏格症的確切原因尚未釐清；雖然可能有部分遺傳因素，但目前為止背後並無基因學基礎得出的結論支撐，環境因素也被認為扮演一定的角色。腦部顯影技術現在並無法釐清常見的潛在問題。

這個病症在 1944 年被提出，因為成因與診斷標準長期存在爭議，2012 年 12 月 1 日美國精神醫學會決議取消亞斯柏格症這個名稱，並將之納入自閉症光譜 (ASD)。2013 年時，亞斯柏格症的診斷已經從《精神疾病的診斷與數據手冊第五版》(DSM-5) 中移除，現在這些患者被涵蓋於自閉症光譜中：其中包含自閉症與待分類的廣泛性發展障礙。2015 年，亞斯柏格症仍然被保留在《國際疾病分類手冊第十版》(ICD-10)。

亞斯柏格症不限於單一治療方式，然而支撐特定干預措施的療效證據亦有限；治療目標在於改進較弱的溝通技巧、強迫症、重複的例行工作和肢體動作不協調。干預措施包含社交技巧的訓練、認知行為治療、職能治療、言語治療、父母職能訓練和心理或焦慮等相關問題的藥物治療。隨著年紀增長，大部分兒童患者的情況會改善，但社交與溝通障礙通常仍持續存在，部分研究學者與在自閉症光譜裡的人士主張另一個觀點，認為泛自閉症只是個體呈現的差異，而不是必須治療或治癒的疾病。

常見誤解

關於亞斯柏格症候群的定義，亞斯柏格症候群與高功能自閉症的相同與否有各種不同的說法。有部份人把亞斯柏格症候群與高功能自閉症（沒有智能障礙，或可說幾乎沒有自閉症）視為相同（也有人認為亞斯柏格症候群是不論智能障礙的與否，專指

沒有語言障礙的自閉症)，但亦有不認同的意見。一般來說，亞斯伯格症候群患者智力正常，甚至有些是資優生，亦較少出現語言發展遲緩需要。另外，也有注意力不足過動症（AD/HD）與學習障礙（LD）等併發的時候。像這種因為有合併障礙和亞斯伯格症候群與自閉症這樣的言詞抱有偏見等的理由，而將之歸結稱呼為「廣泛性發展障礙（PDD）」與發展障礙的醫師也在增加。再者依自閉症光譜看來，介於健全者與低功能自閉症的中間。

亞斯伯格的特徵

被診斷為亞斯伯格症候群的患者，必須具有以下三種症狀

1. 社交困難
2. 溝通困難
3. 固執或狹窄興趣
4. 社交困難

亞斯伯格症患者雖然渴望結交朋友，但仍有以下社交困難

1. 缺乏與人相處的技巧
2. 不能發展出與其發展水準相稱的同儕關係，未能與同輩建立友誼
3. 缺乏眼神交流，面部表情或其他身體動作以助與人溝通
4. 難以明白別人非語言的訊息或面部表情
5. 缺乏社交或情緒相互作用
6. 瞭解別人的反應、感受和需要時有困難，不能代入別人的想法及預測別人的動向
7. 對社會規範不敏感

如何和亞斯伯格相處

1. 請直說，別暗喻：

因為通常功能較高的泛自閉症，對語言仍是只了解字面上的意思，所以清楚明白地和他們溝通相當重要，你擔心太直一直拐彎抹角說反而是沒有效果的唷！

2. 及早發掘孩子的優勢：

功能高的泛自閉症很快就會知道自己和別人不一樣，自信心容易不足而產生偏激的想法，若能利用他們的優勢能力建立自信心，他們也會比較快樂。

3. 動作和認知發展一樣重要：

我遇過很多父母，因為亞斯的孩子不愛運動，動作協調也很差，家長覺得動作不好沒關係，只要課業好就好，反正我運動神經也不好。但你可曾想過孩子都是怎麼交朋友的，”從玩樂遊戲中交朋友”的，因此至少培養孩子一項球類運動就實務來看是基本，尤其是男生，在運動的過程中孩子的協調能力會進步，書寫能力也會跟著提升。

4. 適時協助排解壓力：

由於亞斯不善表達，因此在對壓力的排解也相當不好，旁人或家人應多觀察孩子的變化，適時提供協助，甚至每週固定安排到郊外走走，抒發壓力。

參考網頁

- 1.給亞斯柏格症兒童的療育建議 <https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=5495&%E7%B5%A6%E4%BA%9E%E6%96%AF%E4%BC%AF%E6%A0%BC%E7%97%87%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%9A%84%E7%99%82%E8%82%B2%E5%BB%BA%E8%AD%B0>
- 2.亞斯柏格症候群維基百科
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%9E%E6%96%AF%E4%BC%AF%E6%A0%BC%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4>
- 3.亞斯柏格症是什麼？
<https://www.parenting.com.tw/article/5020123-%E4%BA%9E%E6%96%AF%E4%BC%AF%E6%A0%BC%E7%97%87%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F/>
- 4.亞斯柏格症兒童個案研究
<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/45/45-13.htm>
- 5.天才領袖
<https://www.leaderkid.com.tw/2015/06/22/%E7%95%B6%E4%BD%A0%E9%81%87%E4%B8%8A%E4%BA%9E%E6%96%AF%E6%9F%8F%E6%A0%BC%E7%9A%84%E5%AD%A9%E5%AD%90%EF%BC%81/>
- 6.公益交流站
<https://npost.tw/archives/48731>

