

2021.6月號

改版後第 88 期



雙月刊
贈閱

TRUE

LOVE

NO ADDICTION

有愛無癮 世代共榮



目 錄

傳愛家族雙月刊 2021 年六月號

- 03 防疫避免身心焦慮 醫提「四不五要」顧好心靈健康 文／羅蔚舟
- 11 與焦慮合作 文／彭子欣
- 16 網路成癮的治療模式為何？
文／摘錄台灣網路輔導網
- 27 助人開始於被幫助
——四十七年義工之省思 文／林治平
- 36 三明治的管教問題 文／陳怡文

董事長 / 林治平

發行人 / 林治平

編輯顧問 / 劉家煜 晏涵文 陳秉華 黃迺毓 陸汝斌 簡春安 潘正德 張宰金 張傳琳 廖學謙

總編輯 / 葉貞屏

主 編 / 徐麗慧

發行所 / 宇宙光全人關懷機構

地 址 / 10662 台北市和平東路二段 24 號 8 樓

電 話 / (02)2363-2107 <代表號> · (02)2362-7278 <諮商預約專線>
(02)2369-2696 <關懷熱線：哀傷溜走·愛溜就溜>

傳 真 / (02)2369-0848

網 址 / www.CosmicCare.org E-mail:cosmiccare@CosmicCare.org

行政院新聞局核准登記局版北市誌字第 2604 號

中華郵政北台字第 6617 號執照登記為雜誌交寄

中華民國八十八年三月創刊



防疫避免身心焦慮

醫提「四不五要」顧好心靈健康

文 / 羅蔚舟 報社記者

圖 / shutterstock

疫情不斷升溫，不少民眾出現焦慮恐慌。中國醫藥大學新竹附設醫院身心科醫師姜學斌建議，可以透過「**四不五要**」來減低焦慮：包括不要轉傳或散佈恐慌性購物的資訊與照片；不要整



天看新聞，應該要透過官方媒體獲得整理好的資訊；不要專注在確診者足跡，要專注在完整自我的防護；減少當面人與人的連結，以「安、靜、能、繫、望」的 5 字訣，照顧好自己的心靈健康。

姜學斌醫師表示，隨著確診者足跡的公布，診間民眾的擔憂更明顯。然而，在防疫等級從疫調足跡的警覺，到升級成全面防護的當下，疫情越嚴峻，台灣人更應該站在一起：「我們的敵人，自始至終都是病毒，而不是感染了病毒的人。」姜學斌醫師這樣提醒。

造成焦慮的原因有很多，過度接觸



令人恐慌的
資訊、過度
聚焦在自己
無法改變的
事情、過度
預期性地假



設尚未發生的事情，都是焦慮的來源。
民眾常常會思考，究竟這樣的焦慮是不是過頭了？姜學斌醫師表示，焦慮與一般煩惱的差別，在於症狀的嚴重程度。倘若一整天都處在焦慮的情緒中、或是焦慮的嚴重度與壓力源不成比例、覺得自己無法控制或者轉移焦慮的情緒，甚至因為焦慮的狀況，出現類似「自律神



經失調」的症狀，如胸悶、心悸、耳鳴、喉嚨卡卡的、喘不過氣 ... 等等症狀，在經過內外科檢查後，若沒有明顯的器官損傷，就要思考焦慮症導致身體症狀的可能性。

在防疫期間，如何避免焦慮產生，

姜學斌醫師提出四「不」



建議：1. 不要轉傳或散佈恐慌性購物的資訊與照片。

2. 不要整天看新聞，應該

要透過官方媒體獲得整理好的資訊，不如固定一個時間觀看新聞，或是透過「疾管家」line 官方帳號獲得資訊即可。3. 不要專注在確診者足跡，要專注在完整自



我的防護。4. 減少當面人與人的連結，
拉近彼此心與心的距離。

姜學斌醫師表示，民眾可以嘗試以
「安、靜、能、繫、望」的五字訣，照
顧好自己的心靈健康。包括：

1. 促進安全：疫情已經從特定防護，
進入全面防護的階段。應藉由正確防疫
資訊的瞭解，提升自我防護，如減少不
必要外出與聚會、維持社交距離、不隨
意聽信假新聞、下載衛福部推出的「台
灣社交距離」APP 等，以創造身心的安
全狀態。





2. 找回平靜：

藉由有效且無害的方式，尋找自己的平靜。包括適度運動、泡澡、休息、聽音樂、深呼吸、做伸展操、正念冥想等，都是不錯的方式。

3. 提升效能：這時候，常會出現不確定感，覺得無能為力或不知所措。此時可以藉由做一些簡單的小事情，比如清理家裡、好好讀本書、與家人一同做料理等，讓自己得到更完整的自掌控感。



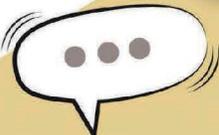
4. **互相聯繫**：雖然因為疫情影響需要維持人與人之間的社交距離，但是仍然可以透過通訊軟體、網路視訊或者電話等等，與親友互相支持，表達關心。

5. **保持希望**：透過安、靜、能、繫，讓自己感覺踏實與肯定後，要讓自己知道疫情都是一時的，總有一天會過去，對於未來還是要時時抱持著希望。（文章資料來自大成報）





親愛的
我把
問題變小了!!



不是我厲害，是
宇宙光心靈加油站的專家教授了得！
不論是家庭婚姻、親子人際、精神疾患等問題，
隨時歡迎你進來加油！



或想透過電話聊心事者，
請撥 **02-2369-2696 關懷熱線**
(週一~週五 9:00-21:00，週六 9:00-18:00)

進入網站捷徑：宇宙光關懷輔導中心/心靈加油站

<https://www.cosmiccare.org/Counseling/心靈加油站>





圖 /shutterstock

與焦慮合作

文 / 彭子欣 宇宙光關輔中心輔導專員

這幾天回家時，都會發現一個有趣的現象，不論家中晚餐的菜色如何的多變，絕對有一道少不了的配菜，那就是近期最熱門的新聞「**新冠肺炎**」。



想想從過年至今，不只電視連 LINE、Facebook 一打開，八至九成都脫離不了新冠肺炎的消息。口罩荒、海上小武漢、無症狀感染者、社區感染…也成了大家嚷嚷上口的熱門關鍵字，然而在這些訊息下，往往帶出的已經單單不是簡單的資訊，還溢出了緊張、焦慮與害怕的氣氛。可見比疫情散播得更快的是人們心中的焦慮、害怕與不安。

焦慮是正常反應

在心理學中，焦慮可以被定義為「由緊張、不安、焦急、憂慮、擔心、恐懼





等感受，交織而成的複雜情緒狀態，生理則會顯現出心跳加速、呼吸困難、出汗增多等現象。」

精神分析大師 Freud 更將焦慮分為現實焦慮、神經質焦慮及道德焦慮，其中現實焦慮 (reality anxiety) 是指「人對外界的危險會感到恐懼，且焦慮程度會





與人真實面對到的威脅程度成正比。」
這告訴我們兩個訊息，首先是面對如此大而無法掌控的疫情，「焦慮」其實是每個人都會有的正常反應，其次，若能合宜的因應，適度的焦慮能讓我們在面對危機時更警醒、適應得更好。



因此，當我們發現自己因為疫情開始覺得不安時，不妨試著透過以下的步驟來幫助自己。首先可以先接納自己的行為「每天看這些訊息確實對我來說很重要」，並試著了解自己的感受「然而，我好像看著看著就會覺得很擔心」，接著可以進一步從感受去思考自己的想法「我擔心的是什麼呢？」，最後從想法中釐清，是否有些點可以透過自己的行動帶來一些預防與改變，像是「在這樣的擔心中有什麼是我可以做得？」這樣思考下來就會發現，自己其實能做得事情還有很多，心裡也就可以產生力量得以面對困難，而不會只是無助地停留在「焦慮」上了。 🌀



[>>> 回目錄](#)



圖 / shutterstock

網路成癮的治療模式為何？

文 / 摘錄台灣網路輔導網

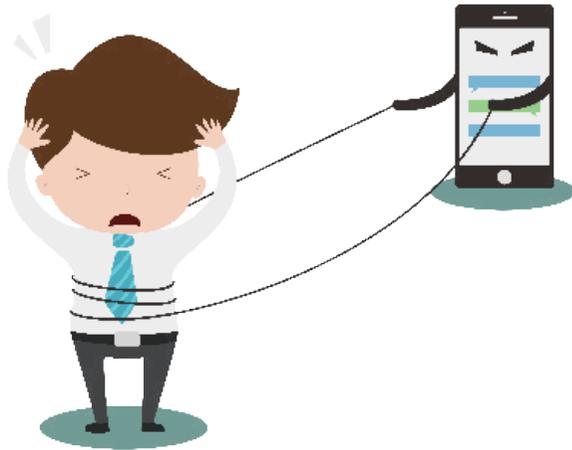
網路成癮有所謂六階段處遇模式，
即是指網路上癮的諮商有六個步驟。此
模式建議網路上癮的諮商步驟應包括：



第一步驟、「覺」－覺察病識感：協助當事人覺察到自己已過度使用網路了：換言之，使當事人對自己的上網行為有「病識感」，或者覺察自己的行為失當，比如，知道自己已「超時」上網了。亦即當事人對網路經驗到負向的情緒與認知，而產生改善的動機常是網路沉迷改善的重要關鍵（邱聖玲，2003）。

第二步驟、「知」－認知潛在問題：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題：網路上癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果。此一階段若能配合運用「網路成癮





危險因子量表」加以評估，則可能更清楚與快速的辨識其潛在心理問題（王智弘等，2010；Chan, et al, 2010），而有利於處遇的進行。

第三步驟、「處」—處理潛在問題：協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題：讓當事人深切了解到逃避問題祇是使問題更



加惡化而已，並非解決問題之道。

第四步驟、「行」－發展並執行改變計畫：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，此等行動計畫若能提供當事人從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助以塑造有利情境，則成功率將大增：配合第三步驟的潛在心理問題的處理，應協助當事人提出具體改善網路上癮行為的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為。

第五步驟、「控」－培養自我監控能力：逐步降低上網時間



培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力：以期 在達成諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控以持續維持戰果。

第六步驟、「追」－後續的觀察與追蹤：由於考慮一般成癮問題的再患率極高，為穩定諮商成效，避免問題復發，亦可再加上以持續的觀察問題的改善狀況，追蹤諮商的長期效果，並提供必要的支持與修正以避免問題的復發。





網路成癮諮商可運用一次單元諮商模式以協助網路成癮者進行有效改善，一次單元諮商模式是指助人專業人員在諮商服務過程中致力於以一次諮商單元的成果為專業服務的努力目標，亦即單次的諮商單元必須是具有諮商效果的。形式則以結構性諮商程式為基礎的諮商模式且把每一次都當作最後一次的諮商，強調改變的課題與當事人的自我





力量，促使諮商聚焦，朝向問題解決，
透過具體可行的行動方案，落實改變的
動機與領悟，達成問題改善與諮商成效
（王智弘，2008d；王智弘、楊淳斐，
2006a，2006b，2016）。

一次單元諮商模式的程序與重點在
（王智弘，2008d；王智弘、楊淳斐，



2006a，2006b，2017）：1. 展現良好的治療態度以建立治療關係；2. 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣；3. 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心；4. 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題；5. 找出當事人的生命意義與力量；6. 提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案；7. 肯定諮商與當事人的努力成果；8. 追蹤或進行下一單元諮商（可能進行或不進行），而運用一次單元諮商模式以協助網路成癮當事人的具體作法如下（王智弘，2008d，2009a；王智弘、楊淳斐，2006a，2006b，2016）：



1. 確認當事人是否為網路成癮：可透過陳淑惠所編製的 CIAS 加以確認。

2. 探索當事人為何成癮：可透過王智弘教授所編製的「網路成癮危險因子檢核表」) 與個別諮商過程以探討其成癮原因。

3. 訂定網路成癮的治療目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界。

4. 結合一次單元諮商模式諮商程式與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式。



「一次單元網路成癮處遇模式」表

諮商目標	六階段處遇模式
1. 展現良好的治療態度以建立治療關係	
2. 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣	+ 覺 (覺察病識感)
3. 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心	+ 知 (認知潛在問題) (配合使用 CRIA 加以確認)
4. 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題	+ 處 (處理潛在問題)
5. 找出當事人的生命意義與力量	
6. 提出當事人可具體尋求改變的任務 與演練可能的解決方案	+ 行 (發展並執行改變計畫)
7. 肯定諮商與當事人的努力成果	+ 控 (培養自我監控能力)
8. 追蹤或進行下一單元諮商	+ 追 (後續的觀察與追蹤)



有愛，無癮

——數位海洛因下的全球失控，

行為類成癮者的迢迢康復路

虛擬網路世界，以及網路社群人際互動帶給人的感受，正掌控現代人的情緒，我們大腦的煞車系統正在崩盤。

曾幾何時，數位海洛因已經悄悄成為現代人的 DNA。我們如何因應依附網路而生的「數位海洛因」？

本書分析不同階段與不同類型成癮現象，條理分明。對象包括兒童和成人，成癮者和家人，並提供成癮者邁向康復之路的具體做法，幫助成癮者與家人在愛中連結、彼此陪伴。

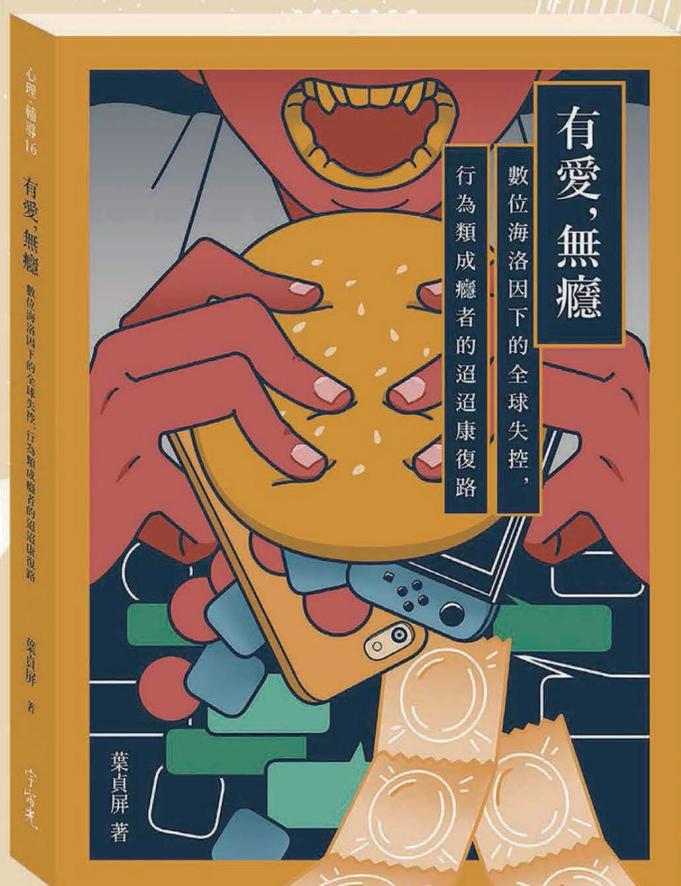
浸信會台北懷恩堂主任

吳榮滌 牧師

基督教晨曦會總幹事

劉民和 牧師

推薦



葉貞屏——著

助人開始於被幫助

—四十七年義工之省思



圖 /shutterstock

文 / 林治平 宇宙光全人關懷機構董事長

不知不覺與輔導關懷工作「掛勾」
不 已經超過四十年了。雖然，我一直算是一個修過學分、取得學位、獲得正式「輔導」資格的人，但是四十多年來，由於在學校中擔任教職、在教會中



擔任團契輔導，再加上自己對助人工作的濃厚興趣與心靈負擔，在過去四十多年如非而逝的時光中，在我生命中留下最多痕跡的，就是我本業之外的這份「助人」工作。有幸能夠在生命的旅程中，陪伴一些生命一路走過，共同成長，還有什麼比這更快樂的呢？

接受幫助的經驗

我的助人工作開始於被別人幫助。成長於五〇年代的南台灣眷區，我的成長歷程充滿了艱難坎坷。作為第一代的眷村孩子，語言與文化的隔閡，造成嚴重的社會適應問題。尤其是進入初中以



後，自我認同、文化認同再加上社會認同，使我活在各種劇烈的價值衝突中而迷失了生命的方向。結果，表現在生活中的是一團混亂，顯現在外的則是一連串的叛逆與反社會行為。其實作為一個十幾歲的孩子，我早已開始了我生命意義的探索之旅：生命是什麼？人為什麼要活下去？為什麼要上學讀書？這些問題一直在我小小的腦袋中揮之不去，痛苦不堪。

在別人的搖頭嘆息中，我找不到自己，我活得不快樂。我知道這樣下去結局很悲





慘，我不喜歡。可是我沒有辦法，我是一個清楚知道自己處境的人，由於清楚知道的處境，我陷入完全的絕望中，無法自拔，甚至也不想自拔。

我是一個需要幫助的人，但是誰能夠幫助這樣人呢？老實說，我也不笨，



相關的人生大道理大概也懂了個十之八九。我的問題不是不知道何為生命中的美善，而是如何將這些美善在生活中活出來。

我就陷在這樣翻騰掙扎的痛苦之中，直到高中一年級遇到一群基督徒朋友的時候，我終於從生命的黑暗中一步一步的走了出來。

我的助人之旅

我的助人之旅從大學畢業開始，在教會的團契中擔任青少年的輔導。這份工作延續有十五年以上，尤其是婚後



開放家庭的那段日子，家中擠滿了比我們更年輕的弟妹，在我們家快樂的吃最簡單的飯菜、自由自在的睡在窄小的榻榻米房間裡。他們與我們談家事、談心事、談感情、談學業，我們只是陪著他們，靜靜

的傾聽，並把我們所有的一切，毫無保留的與他們分享。這一份完全的接納，生命碰觸生命的經驗，也許不為一



些專業輔導所接受，但是，在我的經驗中卻是最甜蜜、最有效而能真正產生生命效果一種助人輔導模式。

後來救國團展開「張老師」輔導工作，也許因為我在大學教授社會學多年；

也許由於我在教會中擔任輔導，累積了不少實戰經驗；也許那個年代百廢待興、需人孔急，於是我們這一批當時還算年輕，也有助人服務熱忱的人，就



都被網羅到張老師的陣營中去了。

記得我在 1972 年 7 月 1 日的新進張老師訓練課程中，首次提出了「全人輔導」的雛形理念。在那次的課程中，我大膽的指出，輔導不是讓一個人安於現實、接受現實；輔導是引導一個人認識生命的全貌，並且活出生命的全貌。所以作為一個輔導者，他對「人」的哲學思考十分重要。輔導的終極目標是幫助一個人認識生命的意義，並且知道如何在生活中活出生命的意義。

人是一個奧秘的存在 (being)，有他的獨特性與主體性。如果一個做輔導工作的人，對「人」沒有認識，那麼他會



把一個前來尋求幫助的「人」輔導成什麼東西？人必須先做人才能談論其他，否則他仍然會意識到自己不是一個人而徹底的失落痛苦。我覺得這便是我們現代人最大的問題所在。我希望輔導工作能從根本上幫助人先做一個人，那麼，人的生命現象便會自然從人裡面流露到外面，使他活得像一個人。⊕

衛福部 24 小時服務安心專線 1925

宇宙光關懷熱線 02-23692696





圖 /shutterstock

三明治的管教問題

文 / 陳怡文 輔導工作者

【案例】

對不起，我實在不能接納岳父母對我們孩子的管教方式。我們夫妻為著打拼以後更好的生活，不得已，只



好白天把兩個小孩請岳父母照料。他們兩個老人家對外孫與外孫女倒的確寵愛有加。可是他們一味討好小孩那種放任態度，害得我們夜晚下班把孩子接回來之後，簡直不知該如何是好。

他們什麼沒有學會，只懂得理直氣壯地跟我們說：「爸爸媽媽你們最討厭了，外公外婆說什麼都可以，你們卻都不行。我們好愛外公外婆，一點都不喜歡你們了！」你看，在這種三代之間不同的教育方式之下，我們夫妻該怎麼辦才好？



【解答】

三代之間的教養差異的確困擾現代社會的年輕家庭。若你剛好是三代之間的三明治，一方面應當多多體察老一代的心態，肯定他們對孫子女愛顧呵護的心理，由衷地感謝他們的分憂解勞，讓你們可以更安心地投入各方面的工作中。另一方面，也希望透過最有效的溝通方式，讓他們知道有時有效地管教孩子也是必要的。

溝通的時候，語氣要委婉，聲調要放鬆，免得無意之間傷了老人家的心。因為老人家疼惜自己的孫子及孫女本為自然，基於含飴弄孫的樂趣而將孫子或



孫女當作開心果，一直討孫子或孫女的
喜歡是常有的事。

當然，也有可能您的父母根本就不
懂什麼正確的管教方式，總覺得只要孩
子快樂就好。另外您的父母也可能是體
力不支，要怎樣好好管跟教的確心有餘
而力不足。

千萬不要在孩子面前，心急地指責





老一代的不是，
譬如說：「爸，
媽，都是你們
那，那麼依孩

子！現在他們都不聽我們的話了！你們
看怎麼辦！」或者說：「孩子越

來越皮了，都是你們啦！請不要再
寵他們，好不好！」這些話語聽在老人
家的耳朵中一定是相當不好受的，不是
嗎？

與其有意無意之間流露對上一對父
母的不滿，甚至當著孫子女的面訴說父
母管教方式過分呵護或嚴苛，不如即時
地開導已經漸懂事的子女，告訴他們說：



「爺爺、奶奶、外公、外婆這麼疼你們，你們是不是更應該好好地做個乖乖、聽話的孩子，不要讓他們生氣、不高興，好嗎？」以身作則才是最重要的，在言語、行為、談吐舉止各方面做孩子的表率，您的孩子必定能青出於藍更勝於藍的。 🌟

威信型遊戲輔導
葉貞屏教授

1 學分，15 小時

9/27，10/4，10/18，10/25，11/1
(週一)13:30-16:40

(本課程與中華福音神學院推廣延伸神學教育處合開，並有 ATA 亞洲神學協會認證)

報名請點：<https://bit.ly/2WrtKcT>

只收 30 位，機會難得 敬請把握

焦點解決教牧輔導

Solution Focus Pastoral Counseling

專注正向保能量、改變帶來新希望

課程特色

是一門實用性、有效的輔導課程，幫助人不將焦點放在「問題」，而是用更正向的眼光和態度，與聖靈同工，並融合基督信仰的諮商取向；鼓勵人學習放棄無效的溝通，選擇並作出有效的互動模式。

招收對象

從事教牧工作者、對教牧輔導有學習動力者、一般弟兄姐妹



講師／
葉貞屏博士

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士
宇宙光總幹事、關輔中心主任、諮商心理師
靈糧神學院牧靈諮商研究所兼任副教授

日期／

初階班 6月28 - 29日 (週一、二) 9:30~15:30

中階班 7月26 - 27日 (週一、二) 9:30~16:00

進階班 8月23 - 24日 (週一、二) 9:30~16:00

學費優待

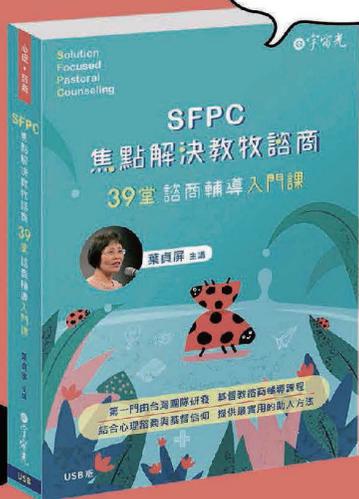
原價：2學分(30小時) 6200元
全職傳道人、師母、神學院全修生 4500元，
舊生帶新生：各減1000元，為5200元

聯絡人：23632107轉315或412(若疫情嚴峻，本課程將改成線上課程)

報名：<https://bit.ly/2WrtKcT>



每天15分鐘
39天完成
系統式學習



SFPC數位課程 USB

定價 **1800** 元

課程四大單元
39堂，共10.5小時



基礎觀篇



理論篇



實務篇



一回合模式篇

本USB可支援Mac、Windows作業系統
不支援數位電視



宇宙光線上商城

教牧諮商輕鬆學 SFPC 數位入門課

這是一套帶著人去「聽懂別人」的理論，適合每個希望自己與別人越來越好、越來越和睦的人來學習。

— 諮商心理師

這套課程幫助我在生活中遇到困難時，定睛在自己有能力改變的部分，找到有效的策略來面對問題。

— 課程學員

SFPC不聚焦在問題裡，而是強調與聖靈同工，以正向眼光與心態來陪伴牧養對象，在短時間內看見有果效的進展。

— 教會牧師

● 第一門由台灣團隊研發 基督教諮商輔導課程

培力教牧同工、小組長、助人工作者，
有能力陪伴關懷對象釐清困擾、發現資源，
進而承認需要，展開改變的行動，
讓陪伴更有深度，關懷事工更加輕省，
在助人的歷程中，同得生命成長的益處，走向豐富之地。

● 打造四大助人能力

- 洞察力** — 發覺案主生命中已有的能力與資源
- 陪伴力** — 陪談中找出解決困境的具體方法，讓陪伴更有效力
- 合作力** — 打破上對下的輔導模式，與案主成功建立夥伴關係
- 專業力** — 成為信仰與心理諮商專業兼具的助人工作者

歡迎洽詢

全台基督教書房、宇宙光線上商城、宇宙光書房選購

- 郵政劃撥：11546546 / 戶名：宇宙光全人關懷機構
- 電話：02-2363-2107分機720 ● 傳真：02-2363-9764

歡迎使用本刊所附訂購單，購物金額未滿500元處理費70元，500-1499元處理費60元，1500元以上免收處理費，海外郵資另計



雙月刊

贈閱

宇宙光關懷輔導 <https://www.cosmiccare.org/Counseling/Index>

宇宙光線上捐款 <https://reurl.cc/g88AKQ>

奉獻項目：全人豐盛生命培育學園