



你有沒有突然掉進「情緒黑洞」裡的經驗呢？也許生活中發生了一些事情，明明很努力的告訴自己這沒什麼，但卻打不起精神；明明最近沒怎麼樣，但卻莫名其妙的心情不好…在情緒黑洞裡，我們都希望能為自己做些甚麼，卻又不清楚到底可以為自己做些甚麼。這時候如果有【情緒急救箱】，會很有幫助喔！！

Q 情緒不穩定心理師的急救箱

盧美姝 2021.03.12



情緒不穩定的我，今天來講情緒調適課程。超有說服力的！常常我們都好羨慕那些神經大條、情緒穩定的人，好像發生什麼事他都不受影響，隔天就像沒事了，反而是我們好在意好在意。

你很容易「有情緒」嗎？

我的個案們經常跟我說：「老師，我真不想有情緒！」身為心理師，同時我也是深受情緒起伏影響的普通人（可能還敏感一點），我知道人們總希望吃藥或諮商後，難過就不見了、悲傷蒸發了、憤怒消散了。我也希望有神仙教母來拯救深夜憂鬱的我（然後心理師就都失業了）。但我能做的不是把情緒變不見。

所謂情緒調適，不是壓抑或驅散情緒，而是減少為情緒所受的「苦」。情緒來了，我們可以做些什麼？我很喜歡邀請個案建立自己的「情緒急救箱」。

你受傷了，會拿出急救箱擦藥、貼OK繃；情緒受傷了，也要拿出自己的情緒急救箱。

《建立我的情緒急救箱》

1. 記錄自己生活中的正向活動。留意生活中會讓自己開心的事，例如：吃甜點、看小孩的照片、慢跑...等。



2. 根據時間長短，將這些活動放入情緒急救箱不同區域，分為「30秒」、「15分鐘」和「1小時」三種時間組，例如：想「最有成就感的事」是30秒、吃餅乾30秒、看一段影片15分鐘、慢跑是1小時...等。
3. 當情緒來襲時，根據當下的時間空間，選擇不同時間組的正向活動來進行。例如：在辦公室被主管指責，選擇30秒急救，立刻想想自己「最有成就感的事」，或是拿起餅乾來吃。
4. 每天從正向活動清單中選一事情來做，記錄自己的「正向活動日記」。

你的情緒急救箱裡頭有什麼藥方呢？

我都不好意思說，其實我每個包包裡都放著一片餅乾，隨時覺得不開心、壓力大了，就可以吃餅乾讓情緒緩和一下。餅乾就是我的30秒急救藥方哦！我有個學員更有趣，他做了三個籤筒，把三種時間的正向活動做成籤放在辦公桌上，一發現情緒不對勁就抽一支籤。看看旅遊照片、看女兒影片、深呼吸...等，抽到什麼就做什麼，舒緩情緒又增添樂趣。

現在就開始建立自己的「情緒急救箱」吧！



Q【同場加映】情緒性進食：為甚麼明明不餓卻吃個不停？

盧美奴 2021.07.06

明明不餓卻一直吃、深夜總想來點宵夜、焦慮憂鬱或情緒不穩定時，更是不由自主的開始吃吃吃...你有過這樣的經驗嗎？

「情緒性進食」指的是在情緒影響下，對食物難以抑制的衝動。此時食物可能已經被你當成填補情緒黑洞的工具了。當你習慣用進食當成應對情緒的策略，你的生活與身材都會逐步失控。應對情緒性進食，張醫師和我提供幾個可行的策略：

✓ 三力自癒法：正念力、好眠力、好食力

情緒性進食源於「腦疲勞」，在身心俱疲的情況下，根本沒有認知功能控制飲食。正念力鍛鍊內在肌力。用正念飲食的方式，慢慢品味食物，將注意力放在每個當下、覺察每個瞬間。好眠力一天要睡7到9小時，不然會變胖變老變醜！好食力則是採華人地中海飲食法。拒絕高糖壞油誘惑，避免不健康飲食。選擇全穀類食物、大量蔬菜，肉類以白肉為主。

✓ 中斷情緒與食物的連結

偶爾的美味盛宴能療癒我們的心情，但若每次情緒不佳就開始暴饮暴食，久了就會形成制約：只要心情不好，就不由自主的想吃。

如何中斷情緒與食物的連結？第一步，從覺察情緒開始。在你想





大吃大喝之前，通常是什麼情緒狀態？發生了什麼事？第二步，想吃東西前，先**辨識評估**食慾到底是生理上的需要，還是被情緒驅動的？若不是生理的飢餓，嘗試做其他可能可以安撫自己的事。第三步，進行**正向活動**。在情緒穩定時為自己建立「正向活動」清單，瑜珈、看可愛貓貓圖片...等，列出任何能產生正向情緒的事。當你情緒不佳時，挑選一到兩項正向活動進行，便能中斷情緒與食物的連結。「吃」不是問題的唯一應對方式。

✓ 奈米級的小改變

暴飲暴食，實際上是一種對生活全面失控的指標。你對食物的無能為力，是對自己生活、對情緒的無能為力。暴食者經常伴隨完美主義傾向。對自己有不合理的高標準，不願意接納不完美的自己，又成日關注無法達到的落差；好像生活中大多數事情都不如預期，每天被各種失控推著走。

要**重建對自己生活的掌控感**，才能擺脫被食物控制又罪惡懊悔的惡性循環。

坦白說「降低標準」是件很困難的事。比較可行的是「**拆分目標**」，為自己設定可以達成的小目標。高標準做為未來的期待，現在則關注在達成面前的小目標。將注意力放在「**已經達成**」的事情上。關注小改變，就算只是奈米級的微小改變都是自己真實的改變。給自己一點力量，讓你知道，你做不到。



🔍 特教宣導：我看見你說的話

衛福部CRPD身心障礙者權利公約網站

111年度高級中等以下學校台灣手語教師培訓課程-聾人文化

「我小時候有想過，希望變成聽人(註1)，因為跟聽人在一起時，什麼都不知道，覺得自己好像呆子一樣，所以我想，如果我聽得見，就可以加入聽人團體，跟他們溝通也方便，我就不會像呆子一樣了。」這是第二十屆金鷹獎得主、公視「聽聽看」節目資深編導陳立育，小時候的願望。

「但後來我就不想了。因為聾不是病，也不是障礙，聾的呈現只是你我一樣是聾人(註2)，我們形成為一個族群，有我們自己的文化。」父母及兩個弟弟，陳立育一家五口全是聾人，家人間互相扶持、緊密情感，使陳立育比別人更敏銳也更有自信，「我很早就瞭解聾人文化，所以就算小時候常被歧視—像是跟朋友用手語聊天有些聽人會好奇地指指點點譏笑，故意模仿我們的動作、嘲笑我們，或是拿石頭丟我們，讓我們轉頭等等，這些事情，我也可以釋懷。因為這就是聾人世界和聽人世界，兩個文化的不同。」



吃飯喝湯不可以發出聲音、走路要放輕腳步，以免失了禮儀干擾他人...這些看似不足為奇的生活瑣碎，在無聲的世界裡卻是需要經過特別練習以及旁人提醒的，「因為聾人聽不到」，陳立育解釋，正因為聽不到，所以他們

做任何事都可以特別專心不被外界打擾，「但相對的，像吃飯、走路等這種聽人習以為常的小事，我們就要特別注意，不要發出無謂的聲音干擾聽人。」再加上，早期社會對聾人和手語並不瞭解，誤會在所難免，「所以，我才要拍出屬於聾人的文化，讓大家知道什麼是聾人的世界，希望藉由無聲影像的力量，幫助聽人與聾人相互瞭解。」

這二十多年來，陳立育拍過無數聾人故事，除了透過影片讓聾人有管道可以對外溝通、抒發情緒，也讓聽人透過影片，明白聾人心底深處，極易卻也極難理解的想法，同時可以從中理解，聽人聾人如何互相尊重。例如，和聾人開會時，可以透過日光燈開關鈕，提醒正在交談的聾人會議要準備開始了；要從後面叫聾人朋友時，記得輕拍他的背，還有，如果想跟聾人約會，「要去燈光明亮一點的地方，因為太暗會看不到手語，」伸手不見五指的浪漫，不存在無聲的世界裡。有了理解、有了尊重，再來便是溝通。並不是有了文字，一切就暢行無礙。有些聽人以為，雖然不會手語，但一定可以跟聾人筆談，這是錯誤的迷思，因為手語的語法結構，都與中文不同。

「我從小在手語的環境長大，所以一開始完全不懂聽人說話的文法結構，而將我的想法轉化為聽人使用的文字時，常常會顛顛倒倒不順暢，對聽人寫的文字大概也只一知半解，文字的理解與應用也成了工作後最大的挑戰。我想這應該也是大部分聾人會遇到的情況。」幸好這幾年，台灣對於身心障礙平權的觀念越來越重視，很多地方都有大幅進步，例如電視新聞、疫情記者會中的手語翻譯，網路上也開始有許多聾人團體製作手語影片，提供聽人學手語的平台，陳立育也說，早期聽人對聾人取笑、歧視的現象也大為改善，「現在我只要指著耳朵表示聽不見，聽人就會立刻進行簡單筆談，有一次去超商買東西，還碰到了一位會手語的店員，可以比多少錢，告知我付錢，超開心的！」所以，下次遇到聾人朋友時，記得朝著對方，將我們的右手握拳，拳眼靠近鼻尖，這句無聲的「你好」，一定會讓聾人朋友很開心。右手再來比個讚，然後大姆指朝前方彎兩次，「謝謝」這份美好偶然的相遇，簡單的手語，真誠的微笑，一定會將我們的溫暖傳遞出去，拉近兩個世界的距離！

註1：聾人稱聽覺正常的人為「聽人」。

註2：選擇以手語為主要溝通模式及認同聾人文化的聽損者，同時是語言與文化上的少數族群。



台灣手語
【謝謝】



台灣手語
【好；你好】