

睡眠與紓壓



認識睡眠障礙

園藝與心理健康的關係

人際界線

用自殺防治守門人的概念幫助身邊的人



認識睡眠障礙

睡眠障礙的定義與種類

•什麼是睡眠障礙

根據美國精神醫學會對睡眠障礙定義包括兩個要點：

- 1.連續睡眠障礙時間長達一個月以上。
- 2.睡眠障礙的程度足以造成主觀的疲累、焦慮或客觀的工作效率下降、角色功能損害。若依失眠時間的長短則可分為短暫性失眠（小於一週，多半是在經驗到壓力、刺激、興奮、焦慮時，像重大身體疾病或開刀、親朋好友的過世、和嚴重的家庭、工作、或人際關係的問題等），短期性失眠（一週至一個月，如時差、輪班的工作等，多會隨著事件的消失或時間的拉長而改善），和慢性失眠（大於一個月，原因相對較複雜且難發現）。

•睡眠障礙的種類

- 1.失眠:睡太少或覺得沒睡夠、難以入睡、半夜覺醒或是睡眠品質不好。
- 2.嗜睡:睡太多，清醒時還打盹，如「睡眠暫停呼吸症」「睡眠不足症候群」「猝睡症」。
- 3.睡醒週期失調:常見於國際旅行，如搭機到美國產生的時差。
- 4.類睡症(睡中異常):睡眠時或前後出現異常行為，如夢囈、夢遊、夢魘、磨牙。

睡眠障礙的原因及常見的睡眠障礙

•睡眠障礙的原因

若是慢性失眠，原因就必須去探討，例如：身體疾病本身及因為病痛所引發的擔心、焦慮、憂鬱等，均容易導致失眠症。心臟病患者、癌症患者、氣喘病、胃潰瘍、慢性腎病、內分泌疾病、關節炎、神經科疾病(帕金森氏症)及過度肥胖症等，均易引發失眠症。此外，食物如咖啡因(茶葉、咖啡、可可等)，或是含有安非他命類的提神藥物、減肥藥物等，還有酒精類都會造成失眠；而某些感冒藥、消炎藥、高血壓藥物、治療過動兒的藥物等都會引起失眠問題。有些患者的失眠和精神疾病有關，例如焦慮症、憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症、藥癮與酒癮、人格疾患等

•常見的睡眠障礙-失眠及其症狀

- 1.入睡困難：擔心會失眠，焦慮緊張、胡思亂想、坐立不安，焦慮症患者最常見。
- 2.維持睡眠困難：睡眠很淺，一點點聲響或光線就覺醒。
- 3.睡眠品質不佳：主觀地認為睡不好，不能熟睡或頻做夢，或雖然有睡覺，卻仍然沒有精神。
- 4.過早覺醒：半夜醒來，輾轉反側，難以成眠，在憂鬱症患者常見。

改善睡眠的技巧

- 1.維持規則作息，每日按時入睡及起床。
- 2.不要強迫自己入睡，若躺在床上超過卅分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡再上床。
- 3.嚴格限制在床上的時間，白天不要碰床，晚上想睡才上床睡覺；避免把床或臥房做為看電視、打電話等場所。
- 4.維持舒適睡眠環境，如適當室溫、燈光、減少噪音及舒適床墊。
- 5.晚餐後避免咖啡、茶、可樂、酒及吸菸。

6. 避免夜間頻尿，晚餐後少喝水及飲料。
7. 睡前適量小點心有助睡眠，但不宜吃太飽。
8. 每日規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，切忌睡前劇烈活動。
9. 尋求醫師專業協助，避免自行服用過量安眠藥物。

資料來源：衛生福利部 臺北醫院 精神科 2021.12.15 衛教文章 睡眠障礙問與答
https://www.tph.mohw.gov.tw/?aid=801&pid=26&page_name=detail&iid=1131



園藝與心理健康的關係

根據 2022 年 7 月發表於國外科學期刊《PLOS ONE》的一篇研究顯示，蒔花養卉可以促進心理健康，降低壓力、焦慮和憂鬱狀況，即便未曾接觸園藝者也有效。

該研究由佛羅里達大學 (University of Florida, UF) 研究團隊進行，研究對象包括 42 名 26~49 歲健康女性，她們被隨機分配到「園藝組」或「藝術創作組」，參與每週 2 次、每次 1 小時，共 8 次的團體園藝 (學習辨別種子、播種、移植、採收和品嚐) 或藝術活動 (學習造紙、版畫、繪畫和拼貼等技術)，同時接受焦慮、憂鬱症狀、情緒困擾、壓力、對自主社交活動的滿意度，和生活品質的自我報告心理測量。

最後共有 32 名 (園藝組 15 人、藝術組 17 人) 參與者完成所有評估，結果發現，無論是「園藝組」或「藝術創作組」，參與者在總體情緒困擾、憂鬱症狀和感知壓力都呈現明顯的改善，其中「園藝組」的焦慮程度還略低於「藝術創作組」，參與者也表示，從參與研究過程中發掘了新的經驗和熱情，表示未來會繼續從事園藝活動。

當人們處在壓力的情況下，從自然界可以找到解決的方法，放鬆心情、找回自己、重新連結人際關係，這有助於讓身心不適感緩解與消失。植物是自然界的一環，我們會將其當作食物、躲在樹蔭下乘涼，早期也會做為遮蔽物使用，在我們的潛意識裡植物已成為一種協助、生存的依賴，很自然會有親近的感覺。

透過栽種植物，每天幫盆栽澆水，看到植物成長過程的四季變化、花起花落的不同景象，會有一種喜悅與療癒的效果。若種植的是可食用的蔬果，除了成長的喜悅，還能享受變成桌上佳餚的另一種感動。

先找到有經驗且志同道合的人一起，了解不同植物栽種的難易度，互動過程很自然會感染開心的氛圍，即便沒有庭院或陽台，仍可選擇比較好養、只需小空間就能栽種的植物，像是萬年青、仙人掌等，當作家中綠化的佈置，每天搬動盆栽曬曬太陽，也可當作增加身體活動的方式，有助於放鬆身心。

資料來源：大人社團 2022.10.30 研究：大人做園藝可紓壓、降焦慮，初學者建議從這些植物開始
<https://club.commonhealth.com.tw/article/4089>



人際界線與自我感的關係

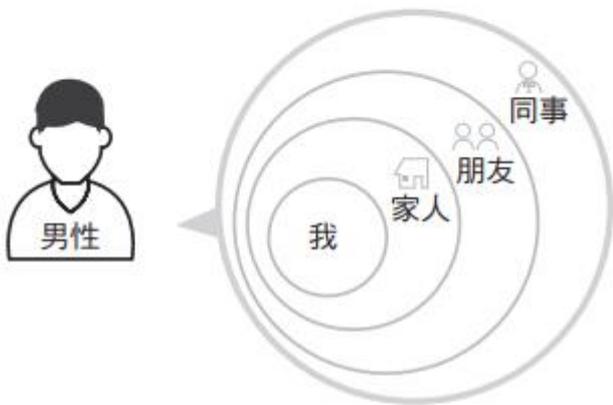
人際界線是相處舒服的距離，界線怎麼定與自我感有關，篩選了哪些人可以親近，哪些人則疏遠。「自我感」與「自我概念」很類似，自我感以感性為主，自我感穩定的人能肯定自己的感覺、身體的感受，並依此感受去界定界線，如「我感到不舒服，請你離遠一點」。自我感越穩定，越清楚人我界線與自我保護，也有一套彈性的選擇與應付方式，自我感越弱的人，只能靠外部明文規矩保護。人際界線在設定時有三種屬性：

- 1.客觀界線：以價值觀區分我們是否談得來，如不談錢、不吃辣，政治傾向。
- 2.身體界線：我的身體就是我，不能隨意碰觸，越親近的人才能比肩相鄰。
- 3.心理（情感）界線：有自信、懂得照顧自己，不被不重要的人影響情緒。能讓信任的人走進內心。

男性與女性之人際界線的差異

人際界線的比喻像是中央有個核心，小圈圈一層一層往外畫出界線，構成同心圓，這是多數人認為的界線思維（如圖）。不過還有另一種不同形式的自我，心理學家卡羅爾·吉利根教授（Gilligan）於一九八二年提出女性的自我概念並非同心圓，是「關係中的自我」（如圖），「我」並非在圖的中心，而是必須在一大圈關係裡被群體簇擁拱出。

男性的自我 V. S. 女性「關係中的自我」



男性的自我，與女性「關係中的自我」。(圖／新自然主義提供)

這是因為女性被社會期待成為照顧者，所以她得先滿足關係裡的每一個人（在大圈圈內那些各自獨立的小圈圈），在乎他人的反應，等到大家都滿意後，她的感受被眾人肯定，累積後才生出自我認同，然後才有她是誰的核心與人際界線。女性的自我初期是模糊的，人際界線自然也模糊，跟男性自我以核心為發展點的順序不一樣，界線怎麼設定也有差別。發展不同不是天生差異，是源自社會期待不同，成人後需要作調整和學習。

影響人際界線的因素

✧人際界線跟交情深淺有關

人際界線並不是固定的，會隨身份、關係與交情深淺有所變化：

①關係之初：新朋友

初交新友，關係是蜜月期也是試探期，急著想知道對方的一切，急著想跟對方一起，急著想讓對方懂自己的心情。交淺言深，迅速親密，這時彼此的界線還不清楚該怎麼定位，容忍度較大，有的人會先告知自己的地雷是什麼，避免誤觸而衝突。

②小圈圈：團體友誼

團體是友情的集合體，由於人數眾多，界線的分野較為複雜。男生團體通常為公平正義原則、清楚易懂，每個人都差不多、沒有特例。女生團體人際顧慮多，如「我該跟誰比較好、又會影響誰」，會計算關係與他人觀感。團體友誼是女生從中尋找歸屬與認同（有時還有背叛），確認「自我感」，認識自己的必經途徑。「小圈圈，是每個女孩在團體生活中都必須經歷的一大課題，說的嚴重點，那根本就是一場用友誼作為勝負關鍵的殘忍生存遊戲。透過這種方式，女孩可以建立起影響力、尊嚴，但也可能得面對種種背叛、謊言。也就是說，透過這些磨難，女生會慢慢認識自己，卻也可能從此迷失或否定自己。」（摘自「公視畢業生系列——自然捲」編導傅天余）。

③關係考驗：衝突與付出

關係需要經營，要付出時間、交換資訊、同理心情、一起行動，通常價值觀相同及性格互補的關係維持最久，界線也因親近而允許模糊。關係久了一定有所考驗，第一關是端看關係「如何面對衝突」，吵架後是否修補，第二關是「彼此付出是否相等」，你來我往互相依賴才算平衡，沒有通過考驗的關係，人際界線就會後退，再次壁壘分明。

✧交換秘密是友誼深化的關鍵

「日久見人心、患難見真情」，時間讓我們明白哪些事才講，哪些秘密才說，是點頭之交、泛泛之交，還是莫逆之交。例如重大事件後，朋友同理我的感受，界線就會往內鬆；朋友借了錢忘記還，雖說不在意，但界線會向外推；朋友沒有遵守約定、對一件事意見不同、貼心的生日禮或落寞時有所依靠，都會再次挪移彼此界線。人際界線是浮動的，交情越深越有期待，會逐漸將自己的秘密，例如展現生氣、嫉妒、脆弱、怨恨及無關道德的一面，期待對方接納。

「交換秘密」是提升友誼很重要的關鍵，當關係出現特定性——「我只告訴你，你不要跟別人說喔」就表示彼此更親近了。然而秘密也伴隨考驗，展現傷心時對方會安慰嗎？表示脆弱時對方會接納嗎？當對方支持你討厭的價值時該怎辦？交換秘密也測試關係能否持續真誠、付出和包容，決定是否深化友誼。

✧別擔心界線的存在：它在說「什麼是可以的」、「什麼是不可以的」

人性既現實又脆弱，關係才需要時刻呵護和經營，倘若隨興放任肯定會一團糟，而太迅速、太貼近的親密，也會因還沒準備好接受黑暗面而潰散。界線是一道邊疆，區分這邊與那邊，然而人際互動卻沒那麼容易將關係畫線，有時越一點，有時退一點，波動起伏。若對方誤觸雷區，偶爾還可以忍耐，但是雷太多次之後，心理就會防衛，並慢慢疏離、慢慢切割。

人際界線要怎麼劃？在客觀標準、身體距離及心理空間三項度上，自我感得先清楚感受和確認好惡，才能決定在關係裡給出多少，才能在互動裡告訴別人勿觸底線。界線最常被認為，是在告訴對方「什麼是不可以的」，像是守備線，然而界線也能說明「什麼是可的」，讓我們主動溝通哪些事能助益關係，直接跟對方說明什麼是可以的行為、時段、頻率……，規則講清楚，更能主動經營關係。例如我正在工作，學生興致一來就跑來聊天，與其告訴他不要干擾，不如引導他：「老師也想跟你聊，但現在很忙，以後事前先約好，我就能專心聽你說。」

資料來源：風傳媒 2021.02.18 好朋友就該常常膩在一起？資深心理師：真正的友情，是該為對方留一條人際界線

<https://www.storm.mg/lifestyle/3465667?page=2>

認識身體界線-拒絕性騷擾

◆什麼是身體界線

身體界線是指每個人能夠忍受他人觸碰的限度，會因對象、時間、年齡、性別而有所改變，且每個人的界定都不一樣，沒有所謂的對錯、好壞，只有你自己的「感受」是否舒服、自在。清楚知道自已的界線很重要，同時也要能尊重他人的界線。

從身體界線，也讓我們更正視所謂的身體自主權。所謂的身體自主權指的是：一個人對自己身心管理與主張的權利及能力，包含：我有權利去使用、保護及享受我的身體，我能夠去意識到，我對我的身體，有我的責任，沒有經過我的同意，無論是誰都不能任意觸碰、侵犯，更不能威脅、強迫我如何展現自己。

為自己訂定需要的的身體界線，是身體自主權的表現，身體界線不全然只是「身體」的接觸，其他的感官知覺，也包含在內，例如：包含「性意涵」的語言、開黃腔、性別歧視的話語，便是侵犯到他人的「聽覺界線」，若是散播不雅的圖片、做出不尊重他人的性暗示動作，則是侵犯到他人的「視覺界線」。無論是什麼類型的界線，回到自己的感受，有任何的不舒服，感受到不被尊重，便是界線被侵犯了。

資料來源：做自己身體的主人，談身體界限 胡綺祐 心理師

<https://vocus.cc/article/601b9d28fd89780001d3c2e9>

◆什麼是性騷擾

性騷擾是指以言語、行為或其他形式，對某人進行不受歡迎的性侵犯行為。這種行為可能包括：言語上的侮辱、性暗示、不當觸摸、騷擾性的傳訊或網路騷擾等。無論是在工作場所還是日常生活中，性騷擾的受害者往往感到無助、恐懼和羞辱，這不僅嚴重損害了個人的尊嚴，還影響了他們的情緒和工作效能。

◆性騷擾受害者常見的心理反應

性騷擾是一種對個人身心造成極大壓力和不適的行為。當面對性騷擾時，受害者可能會產生不同的心理防衛機轉，這些機轉有助於應對威脅和保護自己。以下是幾種常見的心理防衛機轉：

◆Fight or Flight (戰鬥或逃避)：這是一種基於本能反應的機轉，當受害者感受到性騷擾時，可能會產生激烈的情感反應，如憤怒、害怕或焦慮。這種機轉可能使受害者選擇採取積極行動，例如尋求幫助、與施虐者對抗，或者選擇逃離威脅的環境。

◆Freeze (僵住)：有時，受害者在面對性騷擾時可能會感到無力反抗，身體呈現麻木或僵住的狀態。這種反應是一種自我保護的方式，當受害者無法或不願意直接面對威脅時，身體會進入一種冷凍狀態，這使他們感覺安全一些。

◆ Shut down (關閉)：這種機轉是一種自我保護反應，當受害者感受到極度的壓力和無助時，他們可能會情感上關閉自己。這種關閉可以表現為情感麻木、避免與他人交流，甚至對事件進行壓抑和遺忘。這種反應可以幫助受害者應對壓力，但同時也可能導致情感問題和心理創傷的後續影響。

◆Pleasing (取悅)：有些受害者可能會選擇以取悅施虐者的方式來應對性騷擾，希望能減輕施虐者對他們的威脅和壓力。這種反應通常源於對自身安全和處境的恐懼，受害者可能會忍受或讓步於施虐者的要求，以期避免更多的傷害。

這些心理防衛機轉是受害者在面對性騷擾時常見的反應，並不表示這些反應是正確或理想的方式。每個人的反應都可能不同，而且可能會受到個人背景、經驗和情境的影響。

◆尊重人我界線

性騷擾行為絕對是一種不可接受的行為，無論在工作場所、學校或社交環境中。我們每個人都有責任建立一個尊重、安全和平等的社會。對於受到性騷擾的人，請記住你並不孤單，你有權利保護自己。尋求支持並與信任的人分享你的經歷，不要遲疑，因為你的聲音是重要的。對於目睹性騷擾的人，請不要沉默。站出來，為受害者發聲，提供支持和幫助。只有通過集體行動，我們才能真正改變社會對待性騷擾的態度。

資料來源：亞東醫院亞東院訊第 285 期 2023 年 8 月 精神科 周秉萱醫師

<https://www.femh.org.tw/magazine/viewmag?ID=11119>



自殺防治

用自殺防治守門人的概念幫助身邊的人

自殺防治守門人三式一「問」、二「應」、三「轉介」

前陣子社會不太安寧，連續有自殺事件傳出，讓大家感慨生命的消逝，也惋惜沒能在遺憾發生前就能伸出手。記得有人問過我，怎麼在這個世代下，「結束生命」的想法成了這麼容易被意識到的解方？其實，這個「解方」一點也不容易被想到，而是一種無法離開痛苦的狀態之下，才意識到的「擺脫」方法。所以如果單單將自殺視為無法忍受痛苦，甚或是稱他們為草莓族，將忽略了他們事實上是長期地在難受的感覺中，卻不知道該怎麼辦。

有個學生曾告訴過我，當跳樓的想法浮現時，其實他心中第一個想到的並不是要迎向死亡的這個結果，他只是很單純的，想要擺脫當下的恐慌，進入到下一個狀態而已。他說，他可以預期跳下去之後，可能會死、或可能會受傷、或可能會像坐雲霄飛車一樣感受到心跳加劇的感受但卻安然無事，但他可以想像的是，現在正在襲捲他的恐慌與害怕的感覺，將會有一陣子地停歇，由別的感受或必須面對的狀況所取代。

《死亡並不是真正的目的，真正的目的，是在於離開那種無法負荷的感受。》

◎自殺防治守門人第一式「問」：主動關懷與積極傾聽

有些想過自殺的人，在日常生活中，也不一定透露，因為知道茲事體大，會讓周圍的人很緊張、很擔心，或者是好像也很難在三言兩語間交代清楚自己的痛苦，因此選擇不談。所以如果你是一個與之對談的人，當你發現對方有自殺的意念或絕望的感受時，可以明確詢問對方是不是想過自殺。這種詢問非常重要，在自殺防治守門人的訓練中，除了積極地去聽對方的狀態之外，也要讓對方感覺到你願意與他「直球對決」，如此會讓對方更能直接說出內心的感受。

◎自殺防治守門人第二式「應」：適當回應與陪伴支持

如果對方願意開始告訴你他的感受，或在生活中的挫折，那就以試著好好回應，讓對方感受到「被理解」。在我的經驗中，很多來談者其實並不是沒有被愛，或是沒有關心他們的人，但是在他們的主觀世界裡卻沒有辦法感受到被這些重要的人所理解，因此產生了疏離。

有的時候，敘說自己的狀況不是為了要得到解方，敘說只是在抒發感受以及在與對方連結。因此作為一個聆聽者，最重要的不是趕快幫對方解決問題，而是要讓對方的感受能被正視且被理解，這樣就夠了。

我在課堂上與學生提到前述的傾聽與不用急著給建議等概念時，有同學露出困惑的表情，我都告訴他們：「除非對方真的需要你給建議，否則就是好好地聽，並用簡單的回應讓對方知道你聽到了。」有的時候，我會加碼告訴他們：「你們可以想像一下，你今天回家想跟媽媽說學校裡發生的事，但如果媽媽一直想幫你解決問題，你是不是會想對他怒吼說『我只是想講而已，沒有要建議！』」很多學生聽到這句，都會大聲地回應：「真的！」

◎自殺防治守門人第三式「轉介」：資源轉介與持續關懷

如果你覺得專業協助對對方的狀況是重要的，可以向外尋求資源，例如陪同就醫或幫忙找提供心理治療的諮商所，並鼓勵對方對治療保持信心，因為就算吃藥或開始談話，都不是特效藥，忍受好轉等待過程中的焦慮是必要的，雖然這麼說也許會讓有些人失望，但想像成像中醫那樣慢慢調理的過程，或許比較能理解。

理解可以開啟改變的契機

在生活中的確會因為大大小小的事而引發感受，我們很難期望事情永遠稱心如意，因為無法預料的變數太多、我們也很難寄託每個重要的人都能理解我們的每一個舉動，因為每個人都有自己的思考脈絡和注意力重點。

如果面對有自殺意念的人，你不知道該怎麼辦時，其實就是嘗試在生活中去理解他的感受及感受出現的背景，並讓他知道你懂得他的難受，其實也許就能促成改變的契機了。但還是要重申一下，也許沒有那麼快會改變他的情緒，但是別忘了以上三個步驟，以及前面說的：我們要有等待的耐心、並保持持續的關心喔。

自殺防治的資源

- 1.衛福部 24 小時安心專線：1925
- 2.生命線協談專線：1995
- 3.教育部學生自我傷害防治專區－校園心理健康促進與自殺防治手冊(第 2 版)
 - 1121009 正確版-壓縮 5(16.96MB).pdf 檔案下載 
 - 懶人包-該怎麼預防青少年自殺 教師(10.80MB).pdf 檔案下載 
 - 懶人包-該怎麼預防青少年自殺 家長(10.99MB).pdf 檔案下載 
 - 懶人包-該怎麼預防青少年自殺 學生(9.09MB).pdf 檔案下載 

資料來源：關建評論 心理師的深夜學堂 簡嘉貞 諮商心理師、輔導教師

<https://www.thenewslens.com/article/145175>