

有品質的陪伴

給自己也給孩子的生命禮物



邱瓊慧 / 種子心靈事業有限公司

大家好，我是瓊慧

- 種子心靈事業有限公司負責人
- 諮商心理師（歇業中）
- 教育部部定講師、NGH催眠師
- FB 種子心靈事業有限公司粉絲頁
- 每個人的心靈都是肥沃的土壤，種下甚麼樣的種子，決定我們如何經驗和活出自己的人生
- 很開心有機會跟大家一起交流



我從孩子和父母身上學到



- ▶ 在一個覺醒家庭中，父母明白家庭中的每種關係之所以存在，都是為了幫助每個家人成長。
- ▶ 孩子的問題，就是父母自己和原生家庭的問題。
- ▶ 孩子是父母的一面鏡子，透過孩子，他們能看到自己哪裡還需要成長並變得更成熟。



覺醒家庭：教養的重點永遠是父母的覺知能力，
而不是孩子的行為。

遠流文化 (遠流文化)

孩子 / 或所有我們遇到的人，像一面鏡子
映照出我們的愛與恐懼，藉此幫助我們心靈成長

我從孩子和父母身上學到



背離 親緣 上

那些與眾不同的孩子，
他們的父母，以及他們尋找身分認同的故事

FAR FROM THE TREE

安德魯·所羅門窮盡十年時間，針對三百個擁有異常孩子的家庭進行深入且多次的拜訪：聽力正常的父母生出聾人後代、芭蕾舞生生出侏儒女兒、跨性別、思覺失調，甚至因姦成孕生下的孩子...

探討這些掉到另一個世界的果實，他們作為與家庭成員及社會大眾都格格不入的差異分子，如何尋找自我的身分認同，同時也探討了為人父母的重大意義。

**生命最重要的功課與學習，是學習愛與被愛
越與眾不同的孩子，越需要我們深刻的愛和包容**

我從孩子和父母身上學到



真正帶來壓迫和困境的，是生命和生活很艱難的本質
我們向彼此學習者，也持續練習照顧自己、陪伴對方

開始之前



您對今天分享主題的體會與疑惑是？

下午三點課程結束時，您希望獲得的收穫？

管教惡貓教我的事



任何的攻擊行為，幾乎都源於**缺乏安全感和自信**
從生活規律、擁有地盤、關係能量狀態著手

有品質的陪伴：生理介入



增加躁動的 party food / 派對食物

從最基本的飲食著手

抗發炎從吃對油做起！

油脂在發炎中扮演著相當重要的角色，例如飽和脂肪、反式脂肪及 ω -6 脂肪酸會促進發炎， ω -3 脂肪酸則具有抗發炎作用。理想的 ω -6 / ω -3 脂肪酸比值應該介於1~4：1，但典型的西式飲食這個筆直卻高達15~20：1，因此，脂肪攝取不當也被認為是促成現代人肥胖及糖尿病、心血管疾病等發炎相關疾病盛行的原因。所以，想要抗發炎，吃對油就非常重要！



Stella的減肥 & 營養部落格

關心、在意自己和他人吃進身體的東西

從最基本的飲食著手

Stella的減肥 & 營養部落格

抗發炎，飲食該怎麼吃才對？

飲食在慢性發炎中扮演重要角色，藉由多吃抗發炎食物、少吃促發炎食物能夠幫助發炎的控制，降低長期慢性發炎帶來的器官損傷。

故飽受發炎相關疾病，如過敏、自體免疫疾病、關節炎等發炎性疾病、心血管疾病、癌症等的人均可受益於下面的抗發炎飲食。

食物組成與發炎的關係

| | |
|-----|--|
| 脂肪 | <ul style="list-style-type: none">● 飽和脂肪、反式脂肪；ω-6脂肪酸過量會促發炎。● ω-3脂肪酸、低膽固醇飲食能抗發炎。 |
| 醣類 | <ul style="list-style-type: none">● 高血糖(糖、精製澱粉類食物)會促發炎。 |
| 維生素 | <ul style="list-style-type: none">● 維生素C、E具抗氧化及抗發炎作用；維生素D能調節發炎反應。 |
| 植化素 | <ul style="list-style-type: none">● 類胡蘿蔔素和類黃酮類植化素具有抗發炎及抗氧化作用。 |



抗發炎飲食指南

1. 多白肉，少紅肉：多攝取深海青背魚、海鮮及雞、鴨、鵝等家禽；少吃豬、牛、羊等家畜。
2. 改用富含 ω -9脂肪酸的油脂：以橄欖油或茶油烹煮、料理食物。
3. 少吃油炸、高脂食物。
4. 遠離壞油脂：少吃富含反式脂肪酸的食物。
5. 吃好醣：多吃全穀類根莖類澱粉，少吃精製澱粉類食物。
6. 戒糖：避免碳酸飲料、含糖飲料及含糖食物的攝取。
7. 多吃蔬果：每日攝取5~9份蔬果，盡量選擇彩虹蔬果。
8. 將香草、香料納入飲食中。

從心理和關係的角度著手



關於 復原力 / 心靈免疫力 的組成元素

自我肯定、情緒管理、社會支持、問題解決、生命目標

有意識地強化心靈免疫力

消極抵抗破壞



積極實現自我



我們的選擇與決定，是否有助於滋養下列能力？

自我肯定、情緒管理、社會支持、問題解決、生命目標

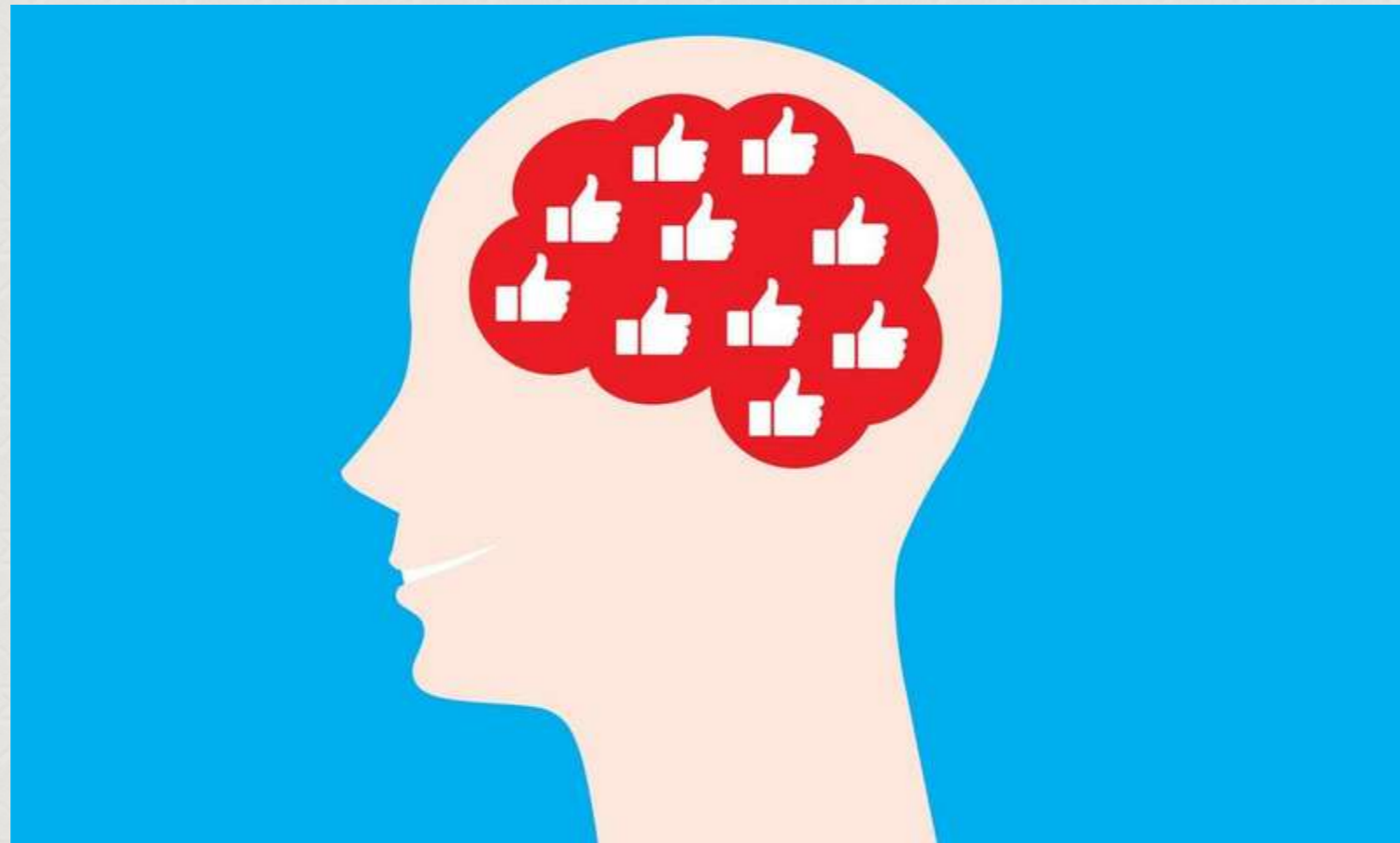
四種製造快樂的化學物質



腦內啡：人類自製的鴉片，藉此緩解肉體痛苦

大笑也能產生腦內啡，藉此讓我們感到愉悅、轉移恐懼

四種製造快樂的化學物質



多巴胺：完成任務或達到目標的成就感

透過視覺化訊息增加刺激、易引發上癮行為而提高閾值

四種製造快樂的化學物質

血清素不足檢測表

- ① 眼前有椅子會立刻坐下
- ② 不趕時間仍不願意等紅燈
- ③ 不主動與朋友聯絡，總是等別人聯絡
- ④ 對每天打掃、洗衣等家事感到厭煩
- ⑤ 無法率真的表現自己的情緒
- ⑥ 對接電話感到厭煩
- ⑦ 自責自己是什麼都不會的人

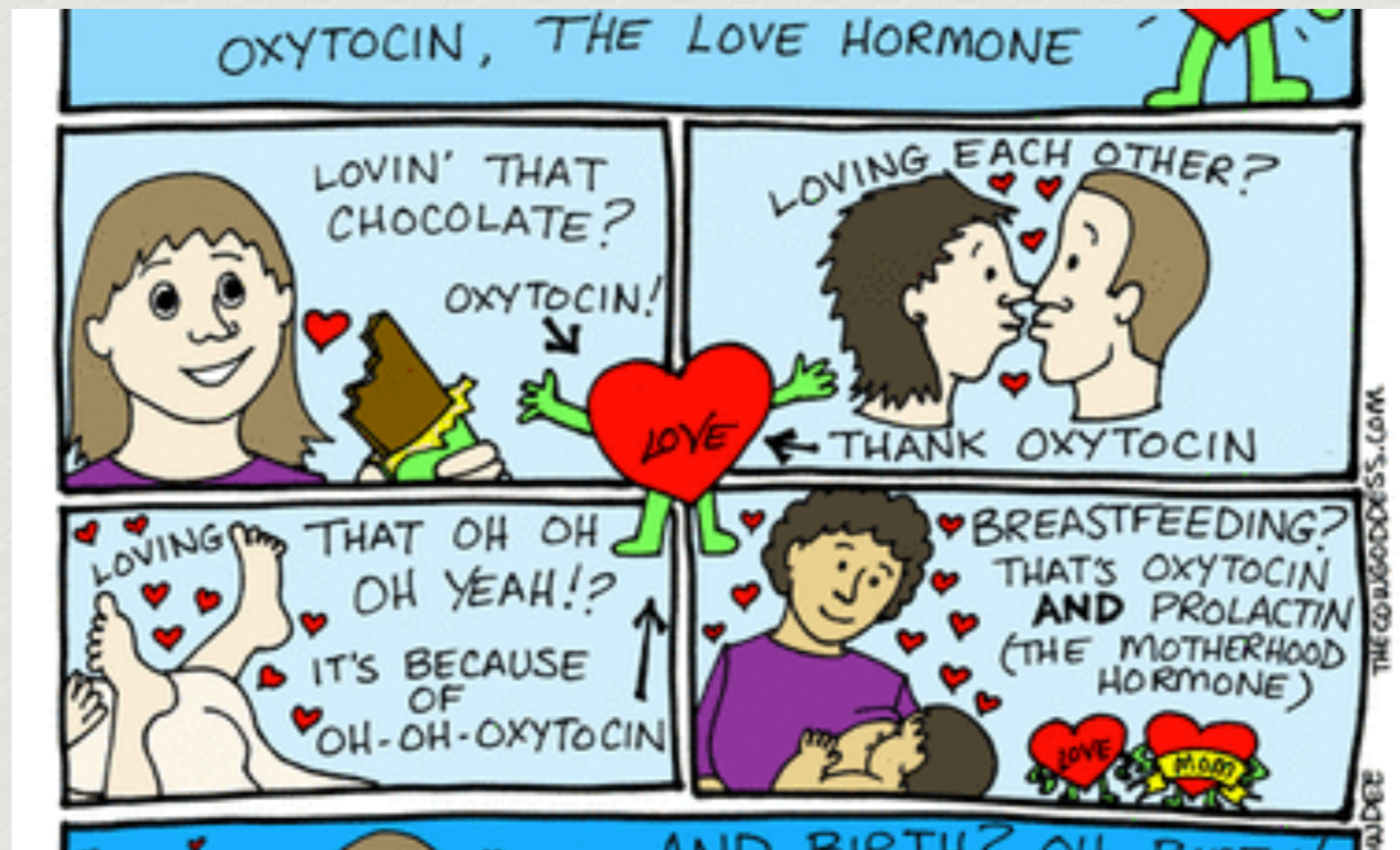
是否可能為低血清素症候群??

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 暫時性健忘 | <input type="checkbox"/> 不切實際的期待 |
| <input type="checkbox"/> 突然的情緒變化 | <input type="checkbox"/> 試圖改造另一半 |
| <input type="checkbox"/> 對關心的需求增加 | <input type="checkbox"/> 無條件付出但超出負荷 |
| <input type="checkbox"/> 由愛轉恨 | <input type="checkbox"/> 憂鬱與飲食異常 |

若出現三項以上症狀，就應該尋求婦產科醫師協助囉！

血清素：獎勵合作行為、因為被喜歡或被肯定而覺得驕傲
鱷魚/冷血動物相反的例子

四種製造快樂的化學物質



催產素：愛的賀爾蒙、發展同理心、信任的關係
抵抗多巴胺上癮、增加免疫力、長久的平靜與安全感

產生警覺的化學物質

全民愛健康
皮質醇篇1

認識皮質醇節律

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：美國自然醫學博士 林衍融

遇到緊急情況時，身體會大量分泌皮質醇，壓力過後會再恢復平穩

適量皮質醇有助面對壓力，但分泌過量易致心情緊張、壓力型肥胖等，過低會衰弱疲勞

若皮質醇缺乏日夜節律，容易造成睡眠障礙、慢性疲倦，甚至會提高癌症病人的死亡率

皮質醇有日夜節律，早上濃度最高，晚上會降低。欲維持節律正常，應調節生活作息、飲食習慣、放鬆身心，或向專業人員尋求協助

皮質醇節律相關問題，建議諮詢「身心科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

| 時間 | 皮質醇濃度 (壓力荷爾蒙) |
|---------|---------------|
| 7-9 點 | 25 |
| 11-13 點 | 5 |
| 15-17 點 | 5 |
| 19-21 點 | 2 |
| 23-01 點 | 1 |

皮質醇：負責管理壓力和焦慮、啟動腎上腺素戰或逃
長期處於皮質醇高濃度的狀況下，會抑制催產素分泌

瞭解化學物質對我們的影響

催產素 能降低 **多巴胺** 上癮風險

高濃度 **皮質醇** 會抑制 **催產素** 的分泌

自律神經 交感與副交感神經的完美合作

有賴於在安全、循序漸進的情況下，

透過走出舒適圈來擴展舒適圈

暫停一下：想想家與學校

- **腦內啡**：規律的體能訓練
- **多巴胺**：追求造福他人的目標/成功以避免上癮風險
- **血清素**：創造合作機會、增加被需要、感覺到被愛
- **催產素**：創造為他人付出的機會、多聽他人的故事



哪些因素有助於增加快樂賀爾蒙？哪些會增加壓力賀爾蒙？

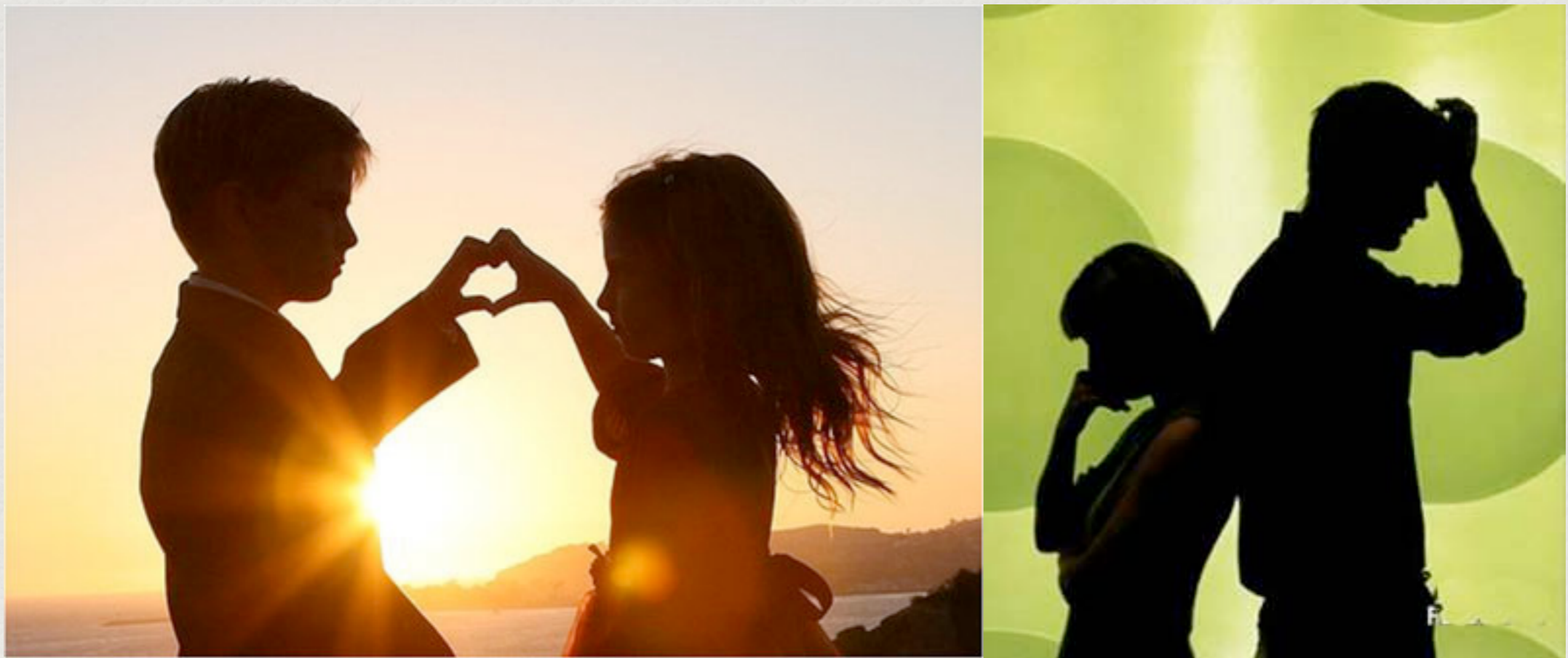
哪些是您可以帶來調整和改變的？

正向關係的經營



約翰高特曼博士

哪些因素影響關係的經營

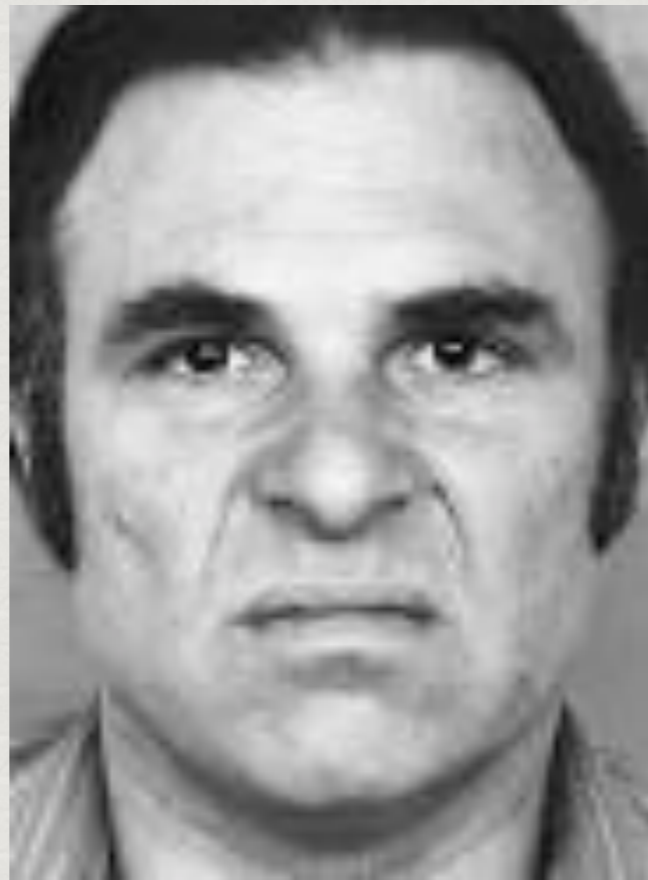


怎麼看關係？就從**邀請**和**回應邀請**的模式看起

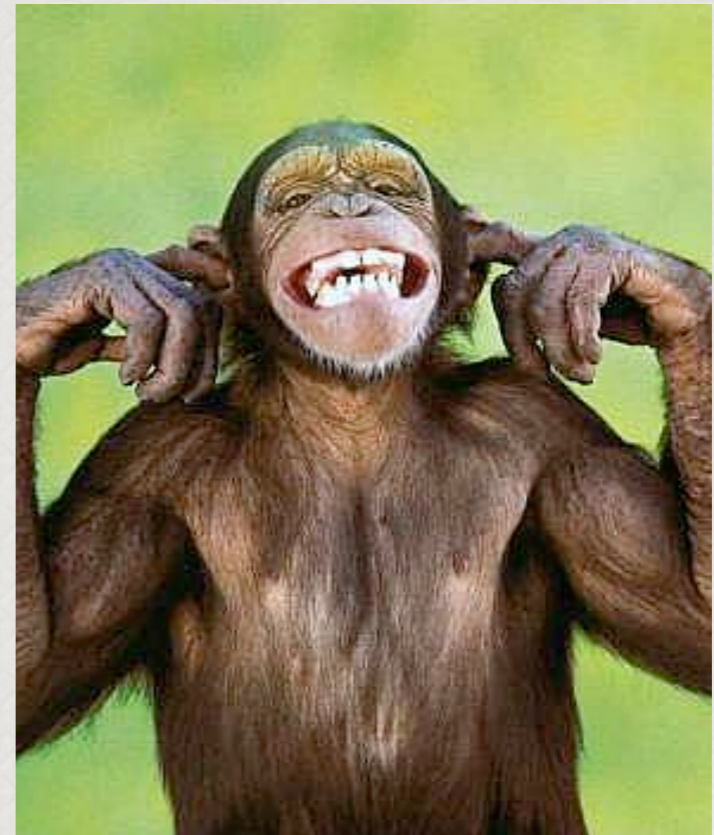
三種回應邀請的方式



贊許接納



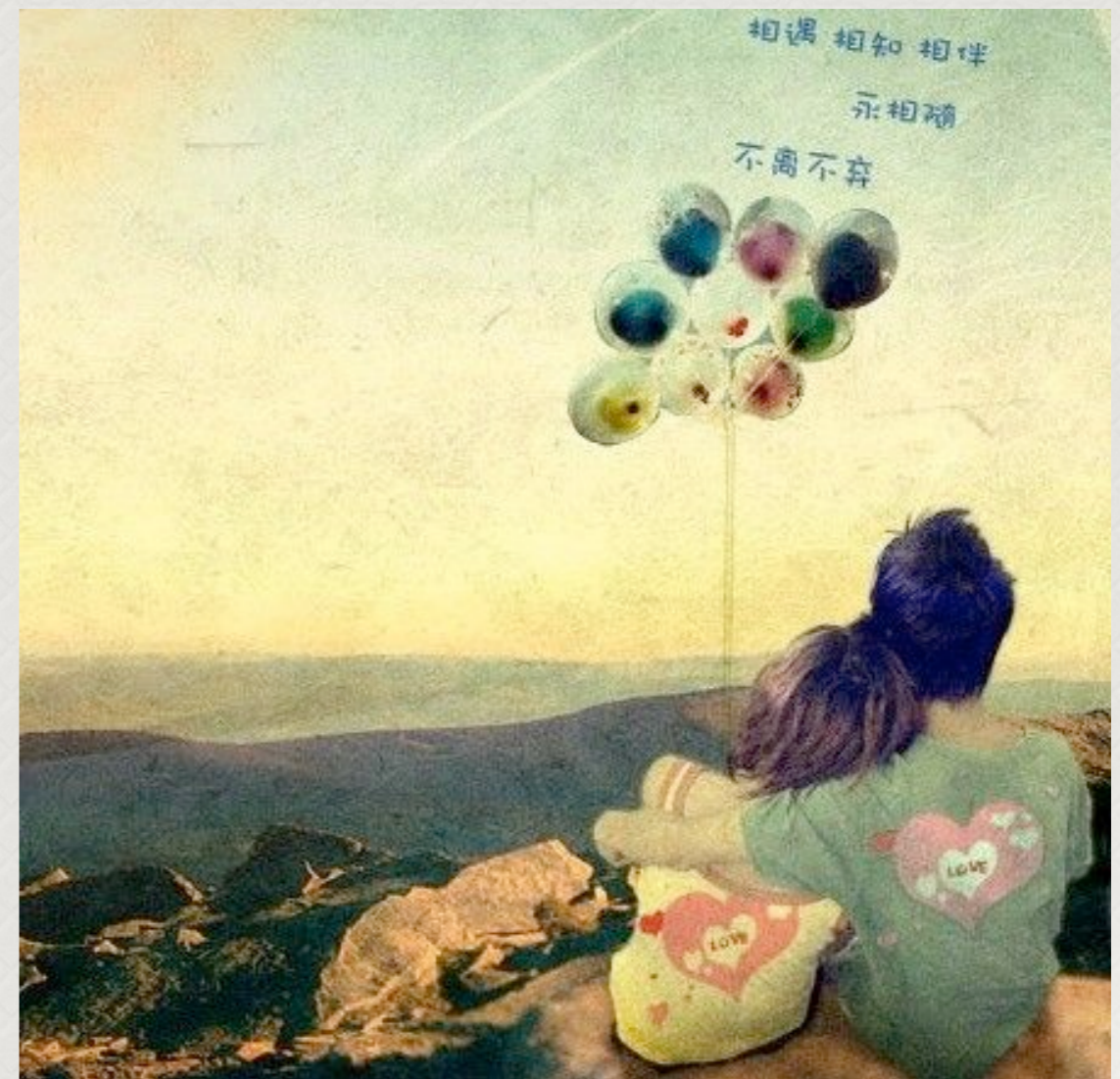
排斥抗拒



相應不理

情感回應的三要素ARE

- Accessibility：我能找到你嗎？
- Responsiveness：我能信賴你
會在情感上回應我嗎？
- Engagement：你會珍惜我並
陪在我身邊嗎？



有品質的對話和陪伴



不知道的態度：放下批評、教導、建議、讚美...

我撿到一顆石頭.....我不想上學.....

有品質的對話和陪伴



打造安全圈和同理心的文化、彼此信任與忠誠

岡田尊司，啟動心靈的對話，時報2016出版

有品質的對話和陪伴



增進安全感、提升思考力

幫助別人走到心神嚮往，但一個人到不了的地方

覺察自我的狀態



關於溫柔與付出的功課：我們能夠給別人什麼？

覺察他人的狀態



對方現階段最重要的需求是什麼

愛因斯坦 與 龍應台 的回應

「愛因斯坦先生，

去年夏天，我十一歲的兒子死於小兒麻痺……我的生命因為他的死而裂成碎片，徹底空了……我一直在尋找一個信仰來支撐自己，試圖相信，兒子在另一個更高的世界繼續存在著……我跟自己說，怎麼可能身體消失了靈魂就不存在？

可是，在你新書《我所看見的世界》第五頁，你說，「我無法理解肉體消滅了以後人還存在……這種認知只是弱智者的恐懼或荒唐的自我誇大而已。」

痛苦無助的我想請教你：在這樣的絕望中，你難道就看不到任何慰藉的可能嗎？你難道要我真的相信，我那可愛的孩子就是成了灰？……

愛因斯坦 與 龍應台 的回應

愛因斯坦的回信是這樣的：

「M先生：

人，是宇宙現象的一部份，受時間、受空間的限制。人感受他的自我、他的思想和情感，以為自己似乎獨立於宇宙現象之外，但這是一個錯覺。怎麼把自己從這個錯覺解放出來，是宗教的真正意義所在。不去加深這個錯覺，而是去克服它，才能獲得心靈的平靜。

艾伯特·愛因斯坦敬」

愛因斯坦沒有給一句婉轉的、甜美的、安慰的話。

愛因斯坦 與 龍應台 的回應

若是我回信，大概會這樣說：

「M先生，

上墳時，你帶一束玫瑰花。花瓣會枯萎，但是花的香氣留在你心裡。不是嗎？

所以，這世界上凡是不滅的，都在你自己的心裡。那兒就是你孩子的天堂。

如果是您，您要怎麼回應？

打開心門的最高指導原則

- 守護安全感，讓對方好好說話
- 感受到被接納包容、不被評價
- 放下評論與指導的習慣，練習投入在當事人的故事中
- 維護當事人的主體性，才能長出自主的力量

逆境起司

生きる場所のつくりかた 新得・共働学舎の挑戦

的滋味

島村菜津／著 葉廷昭／譯

一群社會裡沒競爭力的人，
替日本贏得史上第一座世界起司冠軍……



國語顧問、特身義工——孫越 推薦

沒有菁英才能拿冠軍這回事。

家庭與學校以誰是「優秀和擅長競爭的孩子」而忽視那些笨拙、不得要領又沒效率的小孩。
父母常用各種社會標準要求孩子，例如一流大學、一流企業、一流收入……
當他們認為孩子一無是處，對自己和孩子都是痛苦的折磨，孩子也越來越沒有自信之處。

幫助父母和老師發掘孩子才能的一本書。

打開心門的實際做法

- 從共享話題到共享心情
- 從對方自在的話題聊起
- 蒐集資料給予正向回饋
- 重述當事人的用語就好
- 減少對於當事人的干擾

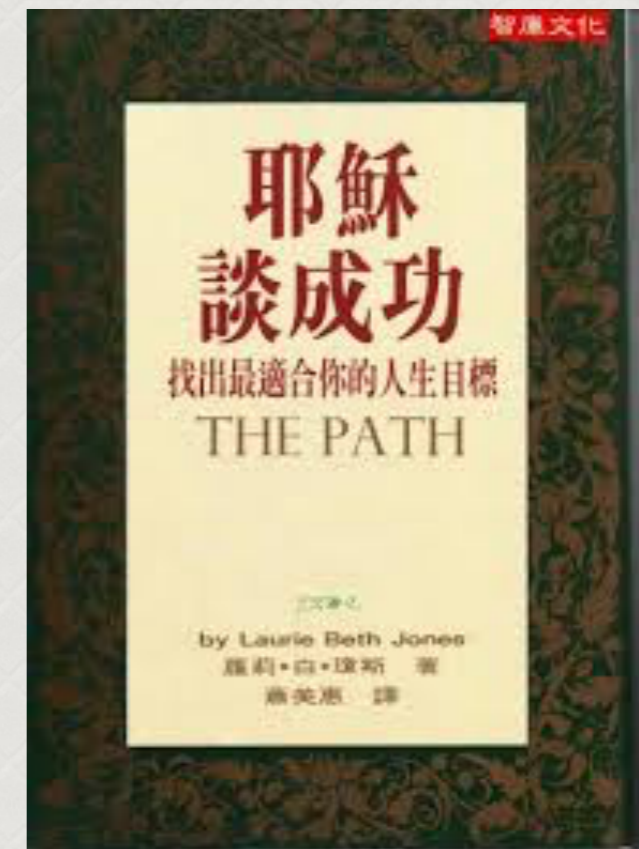
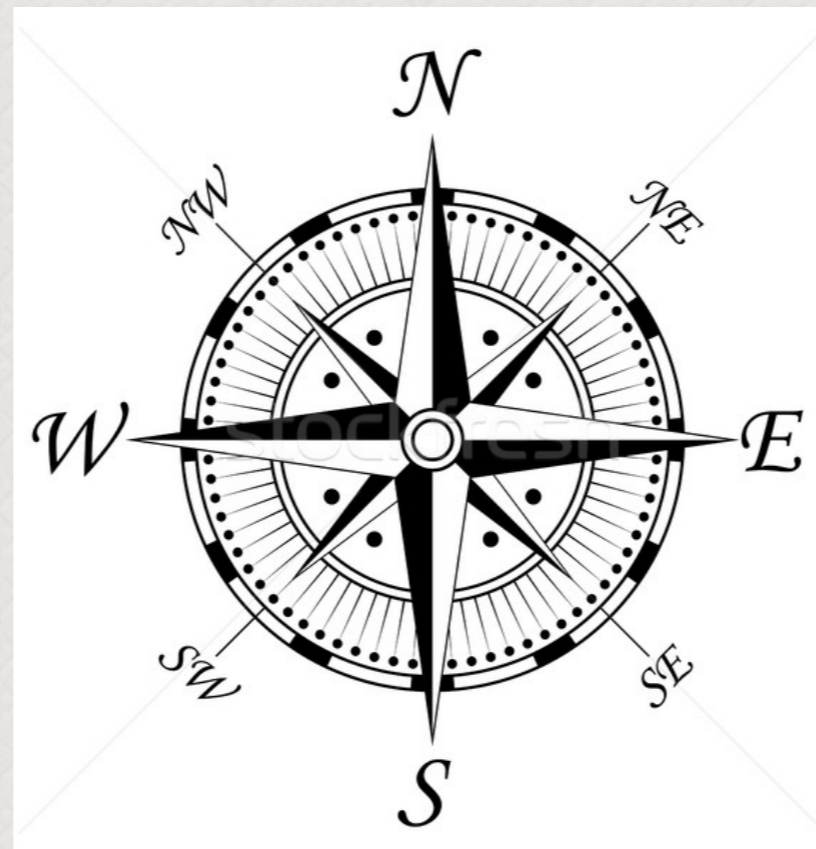
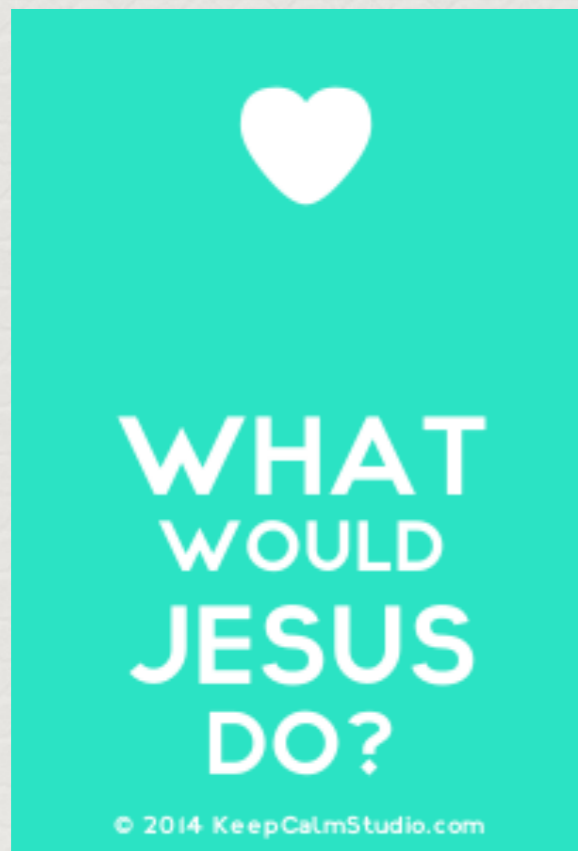


關於五種愛的語言



每個人特別受用的愛的語言是什麼呢？

從自我實現的角度著手



您的自我/人生定位、價值、使命、願景為何？
如果沒有讓我們分心的事情，您想活出怎樣的人生？

找到值得投入的事情

瞎忙 VS 高效

| 待辦事項 | 三件重要事項 | 完成時間 |
|--------------|-----------|-------|
| 1.洗衣服 | 1.訂年假機票 | 11:00 |
| 2.預約餐廳 | 2.做好報告並檢查 | 15:00 |
| 3.繳停車費 | 3.回覆專案A郵件 | 17:30 |
| 4.寄耶誕禮物 | | |
| 5.call Frank | | |
| 6.安排年假行程 | | |
| 7.交後天開會報告 | | |
| 8.回覆專案A | | |

一件必做事項
做好報告並檢查

列出明確的目標與行動步驟清單

針對容易分心的個人特質或狀態，清單可以強化規律

讓每個人訂定自己的目標

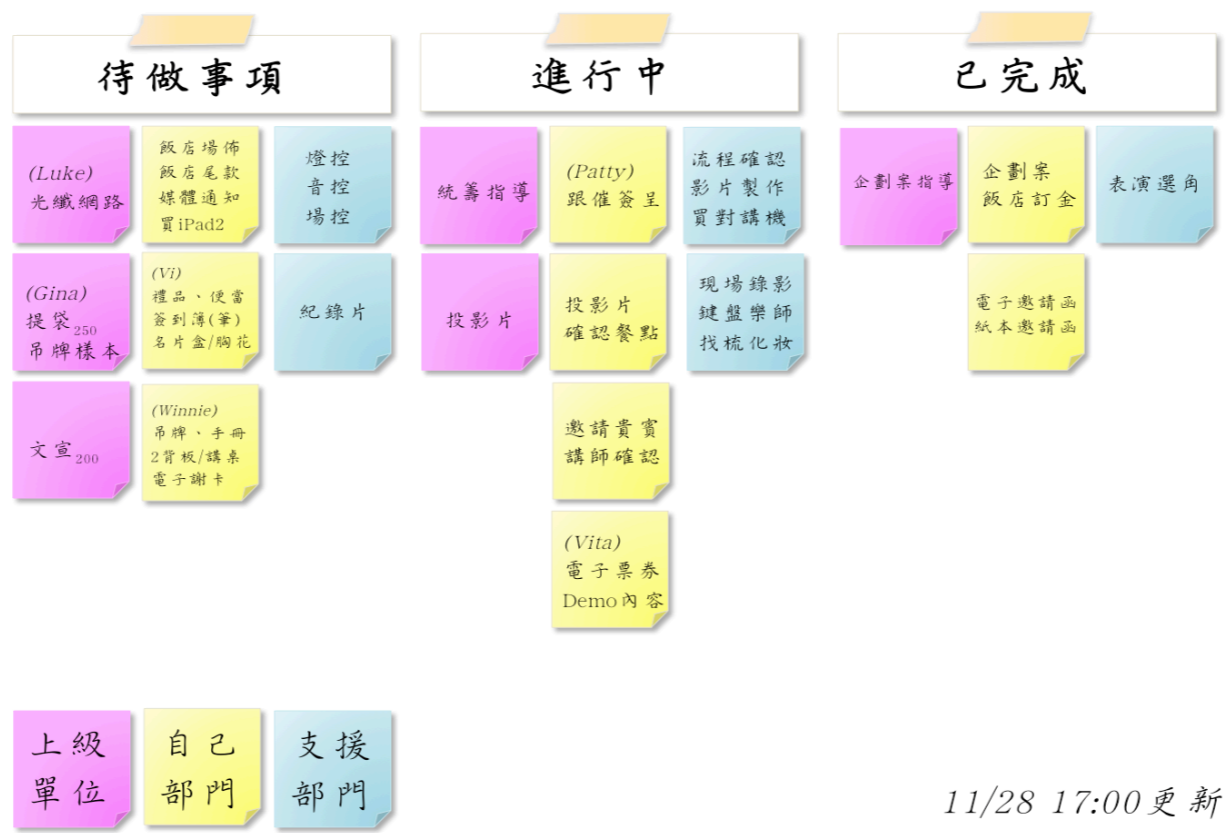
- 越有自主權的孩子，越有動機和毅力可以去面對挑戰
- 擁有心理安全感，才能夠增進表現
- 自我價值低落是哀傷沒有釋放的結果



如何讓孩子發展自律？如何啟動孩子對生命的熱情？

訂定目標、達到目標

○○月○○日發表會



11/28 17:00更新

訊息輻射器

讓家庭中的每個人，都能看到彼此的進度、進步

全家聊一聊很重要

- 這星期我們家有哪些事情進行得很順利？
- 這星期我們家有哪些事情可以改進？
- 下星期我們承諾願意努力去做的事情是？



家庭會議該討論的問題，每星期抽出 30 分鐘

儀式化行為對家庭的重要



- 沒辦法天天一起吃，一週一次為目標
- 平日太忙碌，週末也很好，早餐、宵夜、甜點也可以
- 重點是彼此分享今天發生的事情

一起吃飯：聊什麼比吃什麼或何時吃還重要

儀式化行為對家庭的重要

- 餐桌分享的原則
- 至少十分鐘優質談話
- 讓孩子說話達一半比例
- 身教勝於言教



創造與父母和孩子的儀式化行為

儀式化行為對家庭的重要

- 家庭活動的選擇
- 每日一字一詞一新知、接龍：好玩又增長見識
- 難忘事件：培養說故事的能力
- 分享困擾：擴展問題解決的方法
- 好事與壞事：示範不慌張的態度
- 助人或被助的經驗：回應家庭價值傳承

設計家庭儀式、創造家庭回憶

儀式化行為對家庭的重要



收藏屬於家庭的獨特記憶
成為我們能夠帶著走的溫暖和力量

暫停一下



您對前述的分享，有何想法或體會？

協助孩子培養闖蕩世界的能力



The Power of Passion and Perseverance

恆毅力
人生成功的
究極能力

Grit

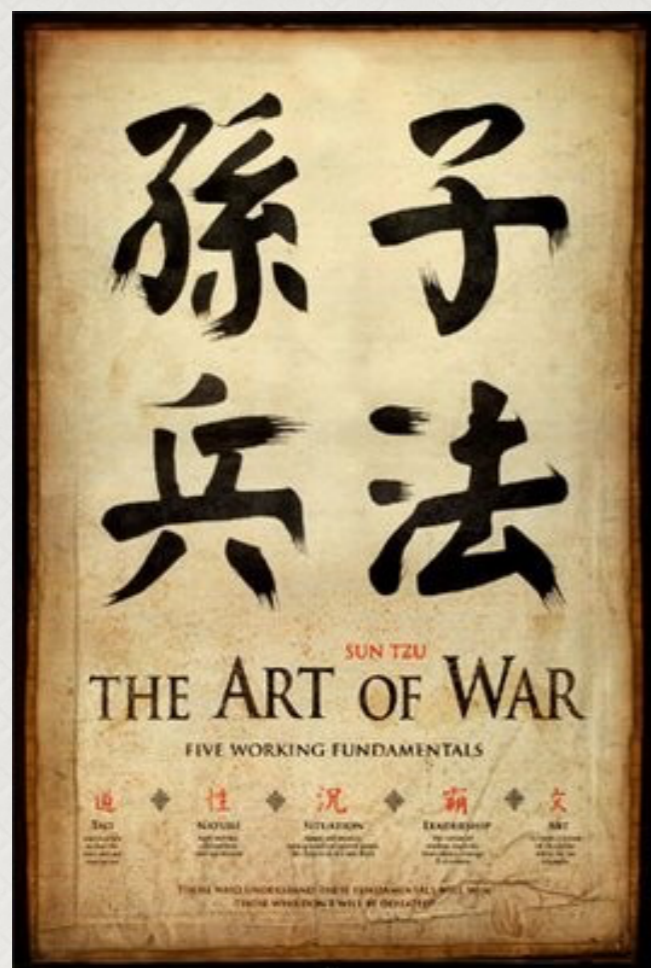
TED 演說近千萬人瀏覽
達克沃斯博士 Angela Duckworth

2017 **01月02日** 首次訪台公開分享 **立即報名**



大人也需要恆毅力：學習型家庭、刻意練習.....

哪裡有防衛、哪裡就有傷口



- 後發而先至：繞路不一定更遠
- 道天地將法：做對的事情不一定有用，還要天時、地利、人和以及制度的配合
- 知己知彼、百戰百勝

穿越那些防衛，看到背後的不安、痛苦與未被滿足的需求

讓衝突成為提昇靈魂的機會



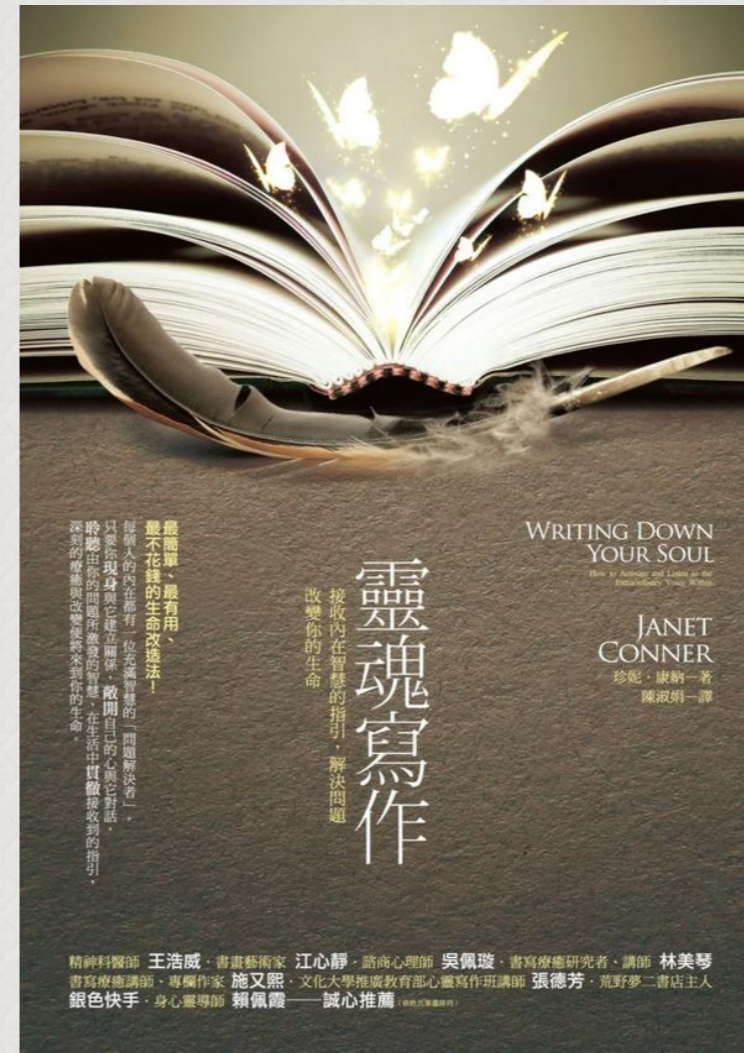
穿越衝突的內容，看到每個選擇對每個人的獨特意義
我們的行為和選擇，都反映著我們的在乎與盲點

自我覺察：與心靈對話

- 我現在的感覺是？
- 我出現哪些想法？
- 這些感覺和想法，過去是否出現過？
- 跟什麼特質的人或情境有關？
- 我過去如何度過和因應？後續發展？
- 這個困難是否與過去的未竟事務有所連結？
- 我是否願意選擇跟過去不同的反應方式？
- 逃：站在無條件接納自己的位置，會怎麼做？
- 戰：站在相信自己強大的位置，我會怎麼做？

發展您專屬的訪談問卷

自我覺察：肢體與書寫



了解、靠近自我，有許多不同的入口

零極限書寫

- 對不起
- 請原諒我
- 謝謝你
- 我愛你



寫封信給 O O ， 以上面四句話做為每段話的第一句

人生要怎麼活？

人似乎要站在死亡面前，
才看得清生命的輕重。

《那些死亡教我如何活》 — 特掃隊長



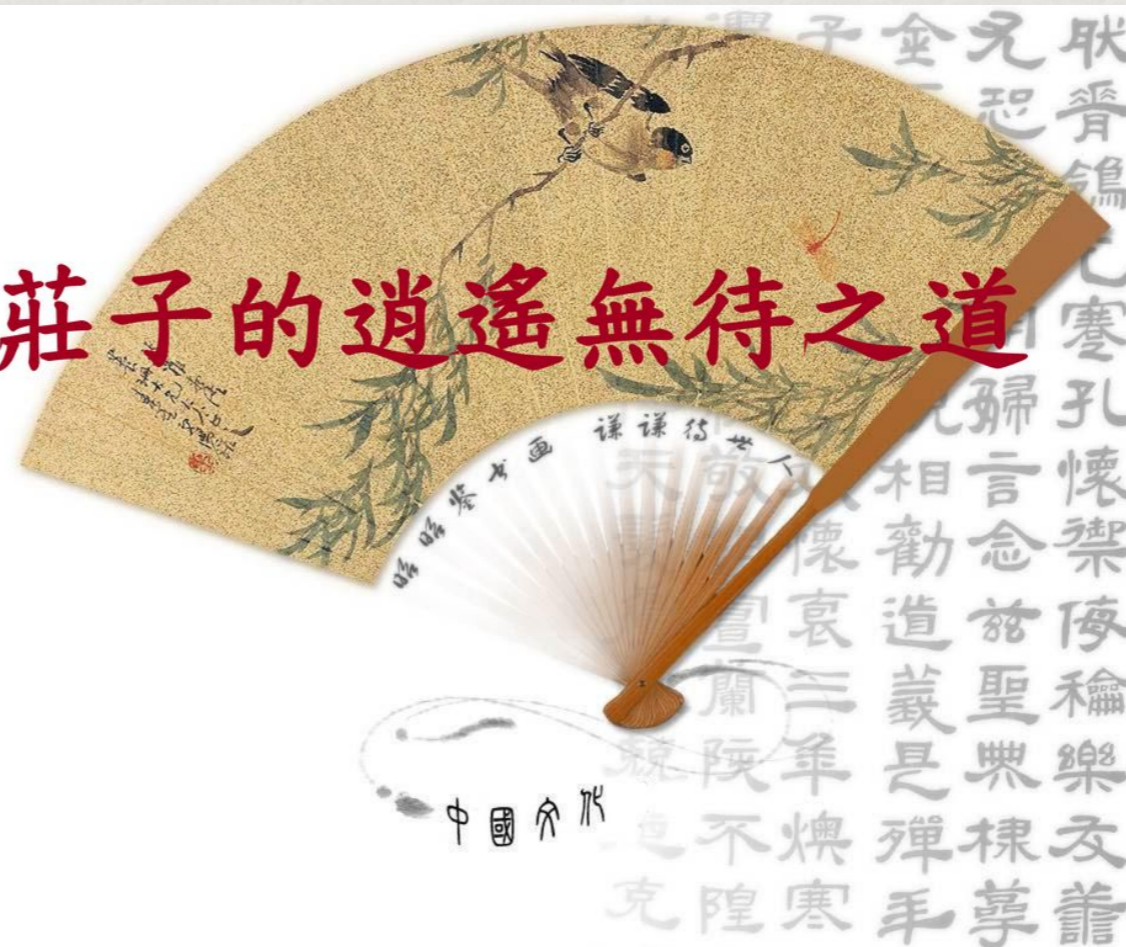
我們活著，彷彿我們不會死.....

我們死了，彷彿我們不曾活過

莊子教我們的事

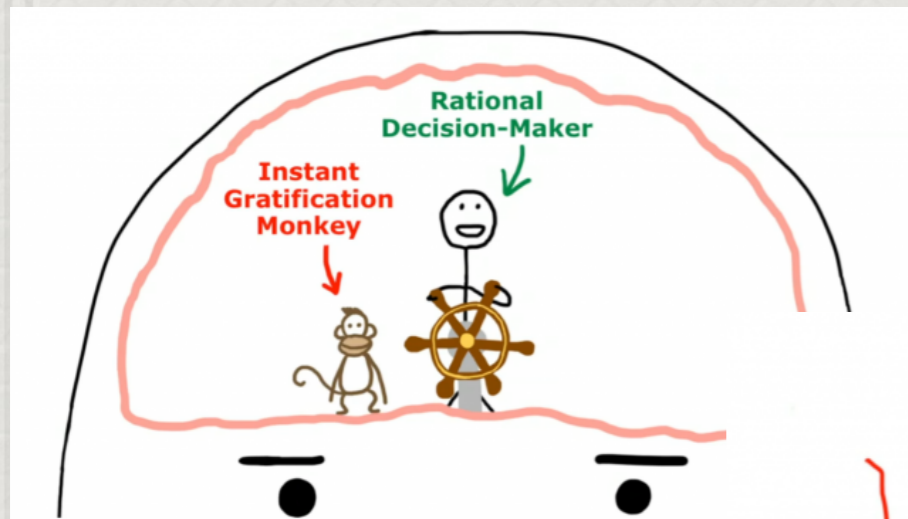


莊子的逍遙無待之道



心莫若和、自足於內、無待於外的心齋

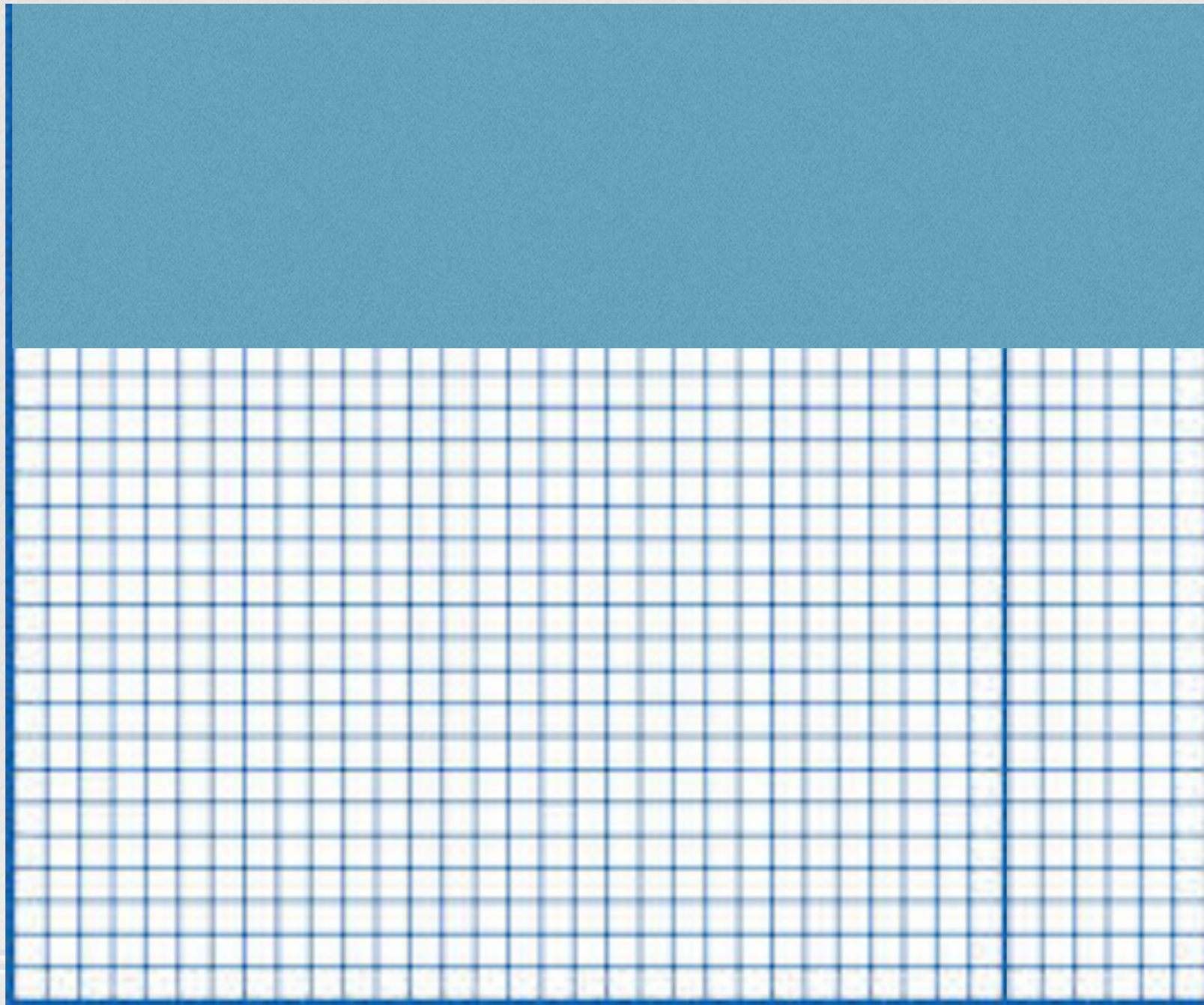
人生要怎麼活？



人生好有限，克服拖延需要「死線」的提醒
活到90歲，30X36 的方格裡，我們還剩幾格？

回到最初的起點：要怎麼活？

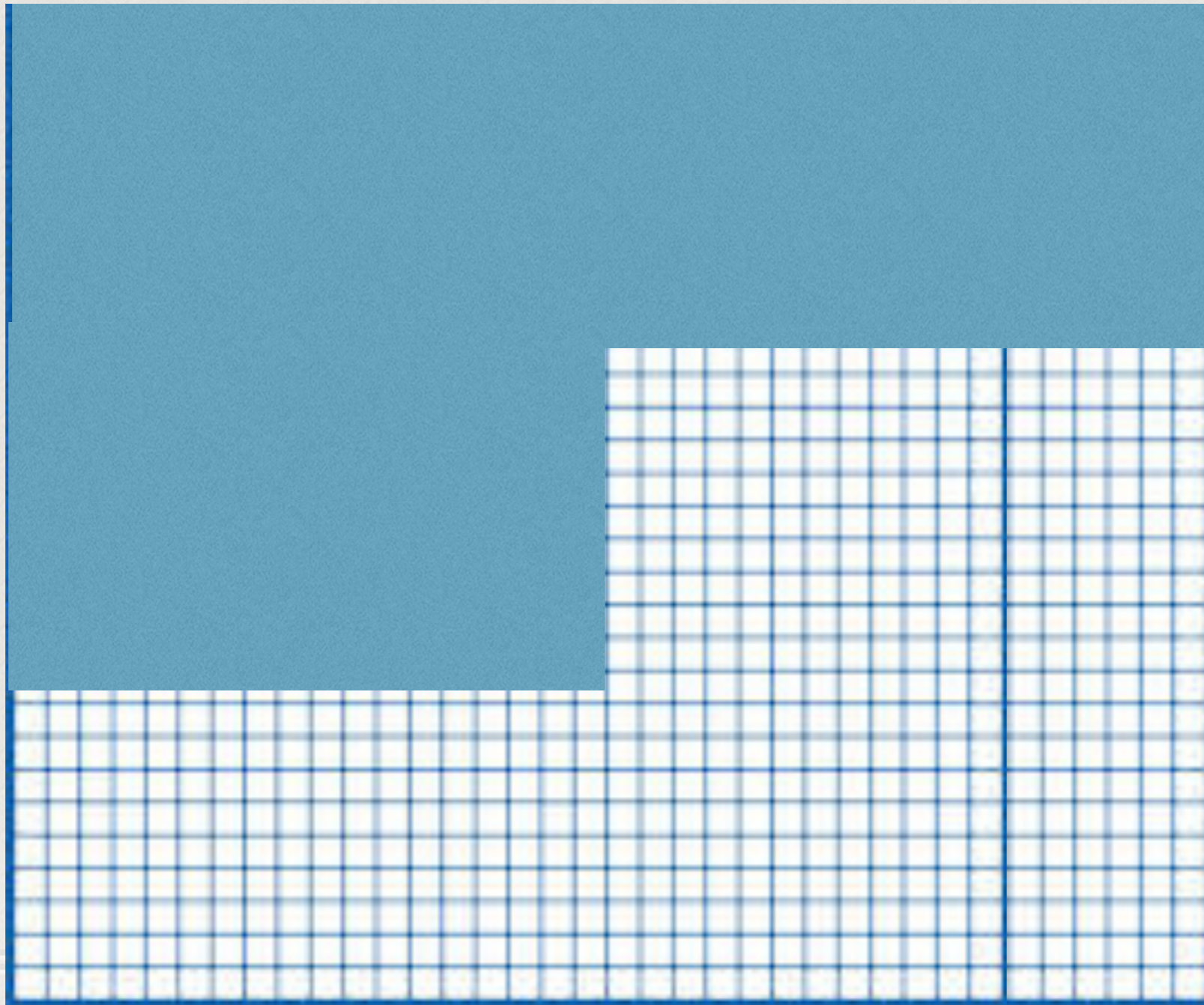
我們還剩下幾格的人生？



30歲

回到最初的起點：要怎麼活？

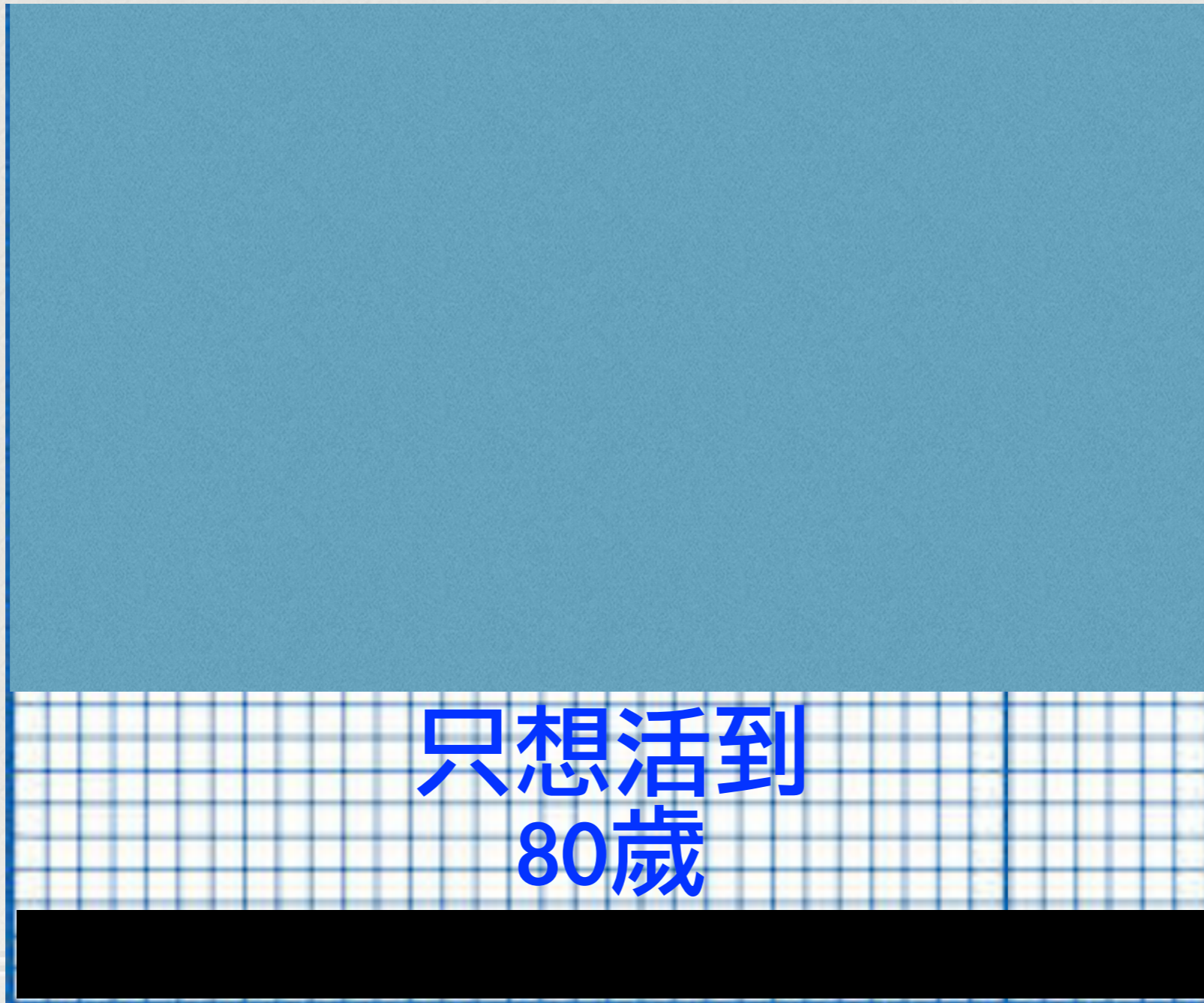
我們還剩下幾格的人生？



45歲

回到最初的起點：要怎麼活？

我們還剩下幾格的人生？



問題與討論

謝謝您的用心參與



擁抱自然的療癒

關於大自然缺失症—
因為缺乏和大自然的互動，孩子
活在電子產品環繞的世界，產生
反應遲鈍、身心失調等情況

劉家佑 諮商心理師
園藝治療師



課程說明：
用各種有趣的遊戲，帶領親子重回自然
的懷抱，培養好奇、尊重、接納、快樂
與愛的能力
日期：108年11月30日（六）
時間：上午10點至下午4點
地點：台中市西屯區文心路二段560之8
號2樓之1（任林基金會台中學習中心）



樂玩「心」關係— 親子樂高工作坊

課程說明：
透過一系列樂高積木體驗活動，結合心
理學觀點的討論，增進親子互動與瞭解
人數限制：六對親子（12人）
註：孩子為國、高中生者優先接受報名

日期：108年12月14日（六）
時間：上午10點至下午4點
地點：台中市西屯區文心路二段560之8
號2樓之1（任林基金會台中學習中心）

講師：林胤國（樂果）諮商心理師

六色積木與遊戲箱國際認證帶領員、焦點解決諮商三階培訓完成



我們一起讓世界更好吧、謝謝您的熱情參與
歡迎您按讚追蹤種子心靈的粉絲專頁，有不定期活動公告