

心靈愛之茶

紓壓解憂 幸福回甘



|| 卓翠玲 國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師、諮商心理師

近幾年，筆者有幸在多所小學教授正念課程「The Present 當下的禮物——兒童大腦開發與幸福課程」，接觸了許多教師和學生，深刻感受到不同教師所營造的班級氛圍對學生的影響之大。曾見過同一群學生在不同老師帶領下，從沈默寡言、情緒壓抑，逐漸變得充滿活力、主動學習。總而言之，幸福的老師能培養出快樂的學生！

在這些年中，筆者也有多次機會到校園裡進行心理健康促進講座，或帶領教師參與紓壓、正念與幸福的團體活動，從中得知許多教師深感教職之不易，壓力頗大、心情不美麗，不知幸福何在？

根據經濟合作暨發展組織（OECD）2018年「教學與學習

國際調查」（Teaching and Learning International Survey, TALIS）顯示，臺灣國小、國中及高中教師在普遍感受到工作壓力，且教職工作對心理健康產生顯著負面影響（柯華葳等，2019）。由表1可見，臺灣中小學教師中約有三分之一以上感受到工作壓力，其中約六分之一至五分之一的教師認為教職對心理健康造成負面影響，顯示相關議題不容忽視。

教師是學校教育的主要推動者，他們的身心健康亟需獲得更多的重視，相關政策及資源的調整與提供需持續進行。另一方面，教師本身面對環境的變遷及自我期許帶來了莫大的壓力與情緒負荷，如何更好地自我照顧，找回幸福感，亦是當前的重點課題。

表 1 教師在工作壓力及心理健康負面影響統計

項目	國小教師	國中教師	高中教師
在工作中感到壓力	31.9%	35.4%	41.6%
工作對心理健康有負面影響	15.4%	20%	21.4%

心在過去易憂慮，心在未來易焦慮，心在此時此刻，幸福快樂。學會活在當下，方能拾回幸福感，那麼如何培育活在當下的態度與能力，邀請您試試心靈愛之茶（Love TEA），這是一道紓壓解憂的心靈良方，品茗之間，感受幸福的甘醇。

Love（愛與連結）

在長期壓力下，我們常感到身與心失去連結，人與人失去連結，透過重拾與當下的連結、身與心的連結，好好地關愛自己，並與他人建立支持和信任的關係。

（一）關注感官與身體感受

首先，多多關照自己的感官與身體感覺，藉由專注於此時此

刻的真實感受，而非活在虛無縹緲的腦海裡。這種體驗能夠讓我們更踏實地活在當下。

（二）強化人際連結

身為社會性動物，人類彼此間的連結帶給我們安全與安定的感覺。即便簡單的寒暄，也能刺激大腦釋放催產素，減少杏仁核的活動，情感交流不僅能減少心血管疾病的風險，還可以增強免疫力、提升抗壓能力，對我們的健康帶來正面的影響，讓人們感到幸福與快樂（陳偉任，2023）。國內現有教育部教師諮商輔導支持中心，提供個別服務及團體服務，教師可善用此資源來促進自身的心理健康。

Thought (想法轉化)

在我們的思維中，常常充斥著各式各樣的想法，特別是在現今社會中，訊息的接收量驚人，這也可能導致焦慮與壓力。因此，我們可以透過限制訊息的接收，並採取「停、止、轉」的策略，幫助我們調整心態，減輕壓力與焦慮。

（一）限制訊息接收

隨著智慧型手機的普及，社群訊息量超高，導致大腦消化不良，倍感焦慮，可以適時地暫停一下，遠離訊息的轟炸，讓大腦休息一下。有些訊息不急於一時回應，待真正空閒時再一併回覆，可以避免陷入對訊息「有求必應」的慣性反應，減少不必要的焦慮。

（二）運用「停、止、轉」調整思緒

1. 停：當發現大腦不斷胡思亂想時，在心中輕喊「暫停」，並將注意力帶到當下正在做的事情上。也許注意力會一再地被

腦中的想法給帶走，請放寬心也毋需自責，一旦察覺到，再將注意力拉回即可。

2. 止：代表止損。遇到壓力時，提醒自己「現實壓力和損失已經足夠了，不需要額外增加自己的壓力，困在想法裡，只會產生更多的懊悔和損失」，在心裡劃下停損點，回到當下。

3. 轉：轉換注意力的聚焦點，留意生活中愉悅、幸福的經驗，不過度聚焦在有壓力、不愉快的事件上。為了生存，大腦和心智似乎更容易關注對我們有威脅的經驗，而忽視生活中的快樂時刻。換句話說，愉快的經驗對注意力來說，就像是不沾鍋，稍縱即逝；而不愉快的經驗如同魔鬼氈，牢牢地黏附在我們的心中（仁虛譯，2020）。因此，幸福需要刻意去找，試著多多留意生活中值得讚賞、感恩、感動的美好瞬間，是很有價值的。透過改變對壓力的觀點，我們可以將其視為挑戰，而不過度抗拒或認為壓力一定是有害的，如此也能減少情緒上的負荷。

Emotion (情緒調節)

透過感官或身體運作，如「聽、看、笑、說、寫」來有效掌控情緒。

為快速有效率地解決問題，我們習於把情緒和人際關係都當作問題來解決。然而，情緒與情感都需要好好感受與覺察，以增加對自己及他人的理解。如果我們急於解決問題，可能會錯失創造更多覺察和理解的機會，最終使自己陷入更深的情緒泥沼，進而引發身心症狀和人際關係的困擾。因此，透過感官和身體的覺知，可以更好地接納和調節當下的情緒。

(一) **聽**：聽音樂能改變腦波，具有紓壓的效果。每個人對音樂的喜好不同，選擇自己喜愛的曲目，只要能讓自己專注、平靜、放鬆、喜悅地去聆聽音樂、感受旋律，都能夠轉換心情和心境。

(二) **看**：觀看喜歡的圖片、景象或是自己喜歡的戲劇、有趣好笑的小說漫畫等，都是不錯的選擇。如果能走到戶外，欣賞大自然的風景，會更有

助於情緒調節。

(三) **笑**：面部表情會影響到內在的主觀感受，試著有意識地覺察自己臉部表情，讓臉部肌肉放鬆、略帶微笑，便能帶動心情的舒緩。

(四) **說**：當壓力大時，思緒往往會變得混亂。在腦子裏的念頭沒有方向、順序，如同泡泡一般不斷地冒出來，因而陷入負面的情緒中。在講話過程中，因為每次只能表達一句話，這會促使思緒有序整理。因此，適時找個人傾訴或討論自己的想法和感受，是個很好的紓壓方式，並且可能為問題的解決提供新的視角。若身邊一時沒有合適的對象，亦可尋求專家諮詢或閒聊，也會獲得很好的協助。

(五) **寫**：如果不想說話或或身邊沒有適合的人可傾聽，可以通過書寫來表達心裡感受。書寫不僅可以整理思緒，還能增加對內在經驗的覺察，幫助心靈回歸平靜。

四 Action（行動模式）

可有所做為、積極紓壓——動、靜、鬆。

（一）**動**：適度的運動或活動可以促進腦內啡的分泌，使我們感受平靜和放鬆。做些有成就感的事可以促使大腦釋放更多的血清素，有助調節情緒和壓力反應，使我們更具抗壓能力和適應力（陳偉任，2023）。

（二）**靜**：透過靜觀練習，刻意練習非評價地覺知當下的身心狀態和環境，有助於情緒調節及健康促進。正念練習近年來愈發受到關注，網路上有許多資源，還可以尋找專業教師進行持續的修習，以獲得更大的益處。

（三）**鬆**：有效的放鬆方法，包括：腹式呼吸、漸進式放鬆法、想像式放鬆法等方法都被證實具有效果，這些方法的練習在網路上也都有相關介紹可以學習。此外，適度的休閒、從事帶給自己愉悅感的

活動，也能紓解壓力帶來的緊繃感，讓身心得以放鬆。

在過曝世代下，資訊超載讓人迷失於茫茫「腦海」裡，每天疲於處理無數的待辦事項，心思經常放在對於未來目標的追尋裡，或反覆懊悔已過去的事情，似乎因此缺少了真實活在當下的體會，進而影響身心健康，遠離幸福感。

我們每天都在為明天的幸福做準備，但今天的幸福在哪兒？

心靈愛之茶（Love TEA）裡的每一味都值得好好品嚐，提醒我們好好地活在當下，紓壓解憂，幸福回甘！

願校園裡有更多的幸福教師，快樂學生！幸福工作，快樂學習！✕

參考文獻

- 仁虛譯（2020）。正念認知生活教師手冊。英國牛津大學正念中心。
- 柯華葳、陳明蕾、李俊仁、陳冠銘（2019）。2018 教學與學習國際調查臺灣報告：綜整報告。新北市：國家教育研究院。
- 陳偉任（2023）。運用神經心理學於自我照顧與諮商的實貴指南。白象文化。