

內
郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1599號
雜誌
中華郵政特准掛號
第181號雜誌核准交寄

港都消防季刊

057 2022
March

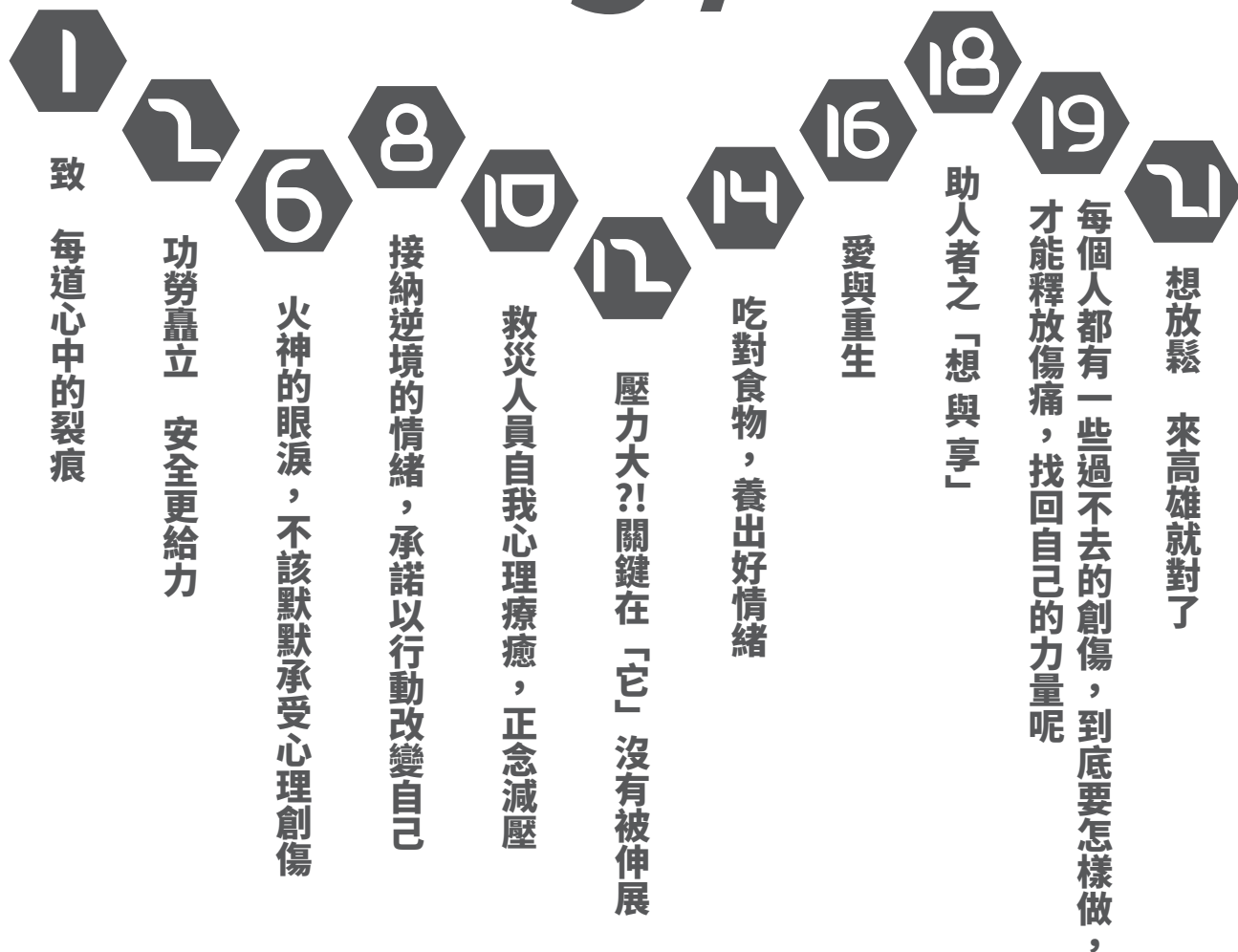
火神的眼淚，
不該默默承受心理創傷

救災人員自我心理療癒
— 正念減壓

壓力大?! 關鍵在「它」沒有被伸展



高雄市政府消防局
FIRE BUREAU KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT



1
致
每道心中的裂痕

2
功勞矗立
安全更給力

6
火神的眼淚，不該默默承受心理創傷

8
接納逆境的情緒，承諾以行動改變自己

10
救災人員自我心理療癒，正念減壓

12
壓力大?! 關鍵在「它」沒有被伸展

14
吃對食物，養出好情緒

16
愛與重生

18
助人者之「想與享」

19
每個人都有一些過不去的創傷，到底要怎樣做，才能釋放傷痛，找回自己的力量呢

21
想放鬆
來高雄就對了

發行人 / 王志平

總編輯 / 王宗展

副總編輯 / 劉一娟

執行編輯 / 吳佩城

編輯委員 / 卓經偉、樓振宇、陳俊宏

林振銘、郭士銘、林奕傑

陳致安、彭保景、鄭博仁

劉俊明、王永坪、李俊璋

郭明忠、蔡宗翰、韓慶衡

劉忠恩、林順富、鄭又誠

照相美術 / 張文愷 (封面)、高培訓 (封底)

林暉翔、吳有植、林詩蘋

美編設計 / 億典有限公司

出版者 / 高雄市政府消防局

地址 / 高雄市前鎮區凱旋四路 119 號

電話 / (07)812-8111 #2117

傳真 / (07)812-6813

網址 / <https://fdkc.kcg.gov.tw>

投稿信箱 / popi0914@gmail.com

致 每道心中的裂痕

文 / 編輯部

「天堂在哪？」有人問禪師。

「就在眼前。」禪師回答。

「為什麼我看不到？」那人再問。

「因為你有自我，所以看不見。」禪師回答。

「若能無你無我，就能看見天堂？」那人問到。

「無你無我，誰還需要天堂？」禪師笑著回答。

上述這段話，意即許多人一輩子都在尋找天堂，卻不知道所謂的天堂就是「當下」。著名的心理學家阿德勒，也是強調「活在當下」。他認為，不管以前發生什麼事，對每個人的未來一點也不影響，因為決定人生的重要關鍵，在於每個當下……所以「人生就是一連串的剎那。」把握當下，就能夠珍惜眼前事與物，而不被過去的情緒所網綁、裹足不前。

但，我們終究是人，「活在當下」談何容易……有些人對於過去的風暴，不斷累積，最後形成黑洞，吸附任何具體、抽象事物，讓我們的情緒，瞬間失重。

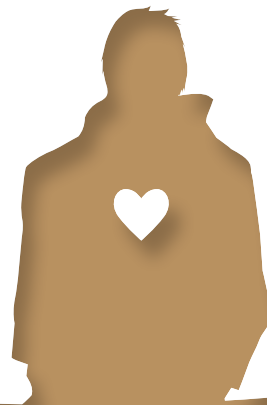
「困擾」之所以繼續存在，是因為我們選擇一個無法解決問題的「觀點」。

然，生活中的享受、無奈、困惑總是萬般交錯，如同放在嘴裡的綠橄欖，在細嚼慢品後，才知道有甜、有苦、有澀等許多滋味，在舌尖蔓延。

願，透過本期季刊邀請心理師、按摩師、營養師等人分享，能提供救生圈給載浮載沉的情緒失依者。或許不是所有情緒裂痕，能在短時間內得到答案或修補，但重點不在於是否能立即被解決，而是你關不關心？是否在乎？願不願伸出手？

信，只要試著嘗試，有些遺憾仍有機會彌補、有些瑕疵也能變得圓滿、有些情緒也能獲得釋放。願意凝視過去的傷口，為的就是要好好活在當下。

致，每道心中的裂痕。



功勞矗立 安全更給力

文 / 秘書室 涂懿珊、編輯部

圖 / 鳳山分隊 張文愷、高雄市義勇消防總隊

績優救護義消

邱于珍、宋子鈺、王蕎洳、郭來成、林郁瑛、張月瑜、張佳峻、洪漢鵬、陳秋萍、陳瑞翔。

績優義消、災害防救團體（市長獎）

義勇消防總隊陳客榮、義消第二大隊黃金川、義消第六大隊陳進良、瑞隆義消分隊林錦燦、大寮義消分隊紀朝富、觀音營建搜救分隊李永富、救助義消中隊靳士正、防火宣導大隊黃茂村、苓雅宣導分隊陳盧愛、鳳山救護分隊吳友文、新高雄紅十字會簡昭漢。

績優救災義消

黃福星、黃義泰、曾澤鈞、林筵鈞、施巽翔、蔡金河、陳志宏、吳莉蕓、劉冠宏、李荃成、陳文彬、陸韋戎、謝宇琦、張瀛双、洪德勝、陳國男、許耀文、張宇暄、黃新輝、吳瑞榮、周黃歪頭、鄭永山、郭賢宗、江健源、江勝義、董長政、黃金虎、呂昆錡、蘇俊宏、王銘鴻、劉俊維、林金輝、盧基發、鍾志全、郭明德、潘政元、黃昭源、吳世弘、薛欣三、杜瓊林、黃免銘、林國揚、吳勝熹、石皓昇、潘偉健、劉金良、黃麗霞、賴宏澤、鄭坤木、洪世昌、謝可義、劉貴程、郭彥廷、易明文、張俊盛、許逸鋒、鄭立達、朱進成、張崑勝、王榮德、黃聖祐、劉志宏、潘美惠、曾亮議、朱文明、黃振泉、陳達成、顏文雄、歐銀楠、周清益。

績優消防人員：

災害管理科劉俊明、災害搶救科成百泰、民力運用科王耀輝、第一大隊專檢小組洪琳雅、新興分隊李雲吉、前金分隊鄭印翔、成功分隊陳世昀、旗津分隊洪玉筆、新莊分隊高嘉鴻、大昌分隊陳建木、十全分隊劉晃明、中華分隊黃聖裕、左營分隊謝忠祥、第三大隊專檢小組鄭榮傑、鳳山分隊張志偉、鳳祥分隊洪基淵、中庄分隊咎怡萱、林園分隊吳振榮、大林分隊曾郁傑、第四大隊謝玉燕、第四大隊林羿萍、特搜中隊陳柏勳、橋頭分隊利嘉文、梓官分隊蔡政穎、大社分隊李彥諭、第五大隊陳怡君、路竹分隊林暉翔、岡山分隊陳錦常、彌陀分隊蘇聖峰、旗山分隊劉天閱、杉林分隊吳瑞琪、甲仙分隊王豐緒、桃源分隊李志君。



致謝以下獲獎夥伴及團體，一起為港都的安全共盡一份心力，戮力守護市民的平安，謝謝您們。每個對自己認真的人，都值得被鼓勵。

績優災害防救團體

高雄市海上救難協會常務理事郭國銘、高雄市大高雄水上救生協會教練方以雄、高雄市潛水救難協會教練陳健文、中華民國山難救助協會高雄市支會搜救員涂和志、高雄市防災協會總幹事彭維宏、中華民國水中運動協會搜救員尤竣彥、高雄市高縣救難協會副大隊長王健豪、高雄市鳳凰救援協會理事長郭宏智、高雄市甲仙救難協會隊員陳益智、中華民國水中運動協會隊員葉佩雯、高雄市紅十字會隊長劉秉軒、高雄市水上安全救生協會理事張水生。

績優宣導義消

王思棋、胡淑蔭、鄭圓圓、曾桂娟、張春、曾春香、林春琴、陳詹鳳珠、王淑芬、邱妲梅、吳錦噲、林月珍、鍾其燕、黃惠麗、陳王美蘭、陳春月、林秀慧、邱王寶雀、陳冠勳、吳惠豐、卓錦雀、陳富美、莊秀玉、蘇金治、梁柳枝、羅玉貌、吳劉秀春、樓金美、李春絨、吳翠雲、林燕鳳、陳麗君、吳淑蓉、黃瀨慧、吳家燕、周精美、劉湄蕓、黃美鈴。

110 年全國消防楷模 鳳凰獎

文 / 新莊分隊 莊岳晉

這裡有人嗎？這裡有人嗎？

在燃燒的房子裡搜索，黑暗讓我難以辨識環境、濃煙促使我放慢腳步、高溫逼迫我壓低身子，不僅於此，此刻的我，仍需面對自身的恐懼與體能的極限。但，裡面還有 2 人受困！

這樣的自我對話，紮實的提醒我不要放棄任何一絲生命的契機。

消防，可以是個工作，也能是個志業，不管用什麼角度來思考，消防對我而言，就是一件助人的事，如此而已……

【把平凡的事做好，就是為自己、為他人創造不平凡】



110 年全國消防楷模 鳳凰獎

文 / 特搜中隊搜救犬小隊 陳孟弘

88 年 921 地震搜救，讓我萌生投入馴養搜救犬的念頭。於是在 94 年加入搜救犬馴養中心。當時搜救犬馴養資訊非常匱乏，讓我吃足了苦頭，只能藉由短期與國外教官交流揣摩學習，憑著自己一股熱忱，帶著搜救犬反覆練習。

106 年帶領搜救犬 Colin 參加「2017 亞洲區 MRT 搜救犬隊國際任務救援能認證」，並順利通過成為亞洲區其中 9 隻可以由聯合國派遣的搜救犬其中一員。

【擁有熱情和堅持，仍會面臨挫折與失敗，但可以讓我突破難關】



110 年全國消防楷模 鳳凰獎

文 / 高雄市義勇消防總隊 陳客榮

回想高雄 81 氣爆……

觸目所及除了滿天的煙塵、通透的火光，伴雜車倒、路陷，此起彼落的呼救聲，要先救誰？該怎麼救？

這樣的情景，我連想都沒想過，但卻真實呈現在我面前。

擔任義消 28 年，過程中認識許多貴人提攜及幫助，我的回報，就是將這些真心善意，奉獻給消防這個大家庭，為安全一起來打拼……

願將此榮耀與我的家人、朋友共享。

【人，不要鬥氣，而是鬥志；不爭一時氣盛，而是比誰氣長】





110 年全國義消楷模 鳳凰獎

文 / 高雄市義勇消防總隊防火宣導大隊 黃秀麗

88 年，是我加入宣導義消的第一年。

那年，台灣發生驚天撼地的 921 大地震…

那晚，地震成了許多人難以抹滅的傷慟印記…

所以，我比任何人都清楚防火、防災宣導的重要性。

擔任大隊長，更能體會強化宣導工作，提升宣導義消的「技術」，是不容忽視的關鍵之一。所以在 108 年起推動義消宣導教官制度，導入「以終為始」的宣講技巧、「實事求是」實火課程、「共創互學」的教材研製等訓練，我們一起努力，一起成長…

【做正確的事，再把事情做正確。然後，持續做下去】

110 年全國義消楷模 鳳凰獎

文 / 高雄市義勇消防總隊防火宣導大隊 旗山分隊 賴美秀

如果說宣導沒「挫折」，那一定是騙人的，

重點在於用什麼心態來看待這一切…

我常跟大家說「歡喜做，甘願受」，別老想著障礙，要思考如何達成目標。

所以要把握每一個宣導場合所面對的人，不管是受災戶、學童、長輩，因為這些人，都可能因為我們的一句提醒、一個觀念，改變他們的人生以及家庭。甚至有人主動響應捐贈住宅用火災警報器回饋鄉里，誰說旗山資源匱乏?! 我在這裡，感受到滿滿的善心與鼓勵。

【不管失敗多少次，我都會直挺的面對生活，並且充滿希望】



110 年全國防火宣導 志工菁英獎

文 / 高雄市義勇消防總隊防火宣導大隊 湖內分隊 陳貞月

105 年經歷了一場人生重大考驗，這場考驗讓我深刻體會到二件事…

第一、人生所有的追求，都不及平安與健康的擁有。

第二、生活，不會事事順利，所以更要懂得順其自然，用平常心，把握每一天的日常。

得獎是種肯定，但它只是逗號，不是句號…

因為，我知道仍有許多事情要去做，留著有用之身，將所學之事，奉獻社會、推己及人，這是我擔任宣導義消的初心，更是決心。

【人生，最寶貴的莫過於平安、最快樂的莫過於付出】



110 年全國義消楷模 鳳凰獎

文 / 高雄市義勇消防總隊 茄荳分隊 吳昭成

33 年義消生涯，我看過許多生與死，樂與悲…
消防工作之所以充滿挑戰，除了災害的多樣性以外，
是因為每個災害背後，都有破碎的家庭及動人的故事…
溺水救援，我看到家屬面著海，聲嘶力竭呼喊；
火災搶救，我看到傷者望著家，曲身瑟縮發抖。
我能做什麼?! 我能做的就是把義消這個角色扮演好，照顧好茄荳民眾的安全，那就足矣!

【抱怨，是最廉價的事，既然改變不了過去，那麼就努力改變未來】



110 年全國災害防救志工 菁英獎

文 / 中華民國水中運動協會 曾應鉅

109 年 8 月帶隊至海神宮溯溪訓練，發現有一群移工在溪畔野餐戲水，其中 2 人因重心不穩，落至深水中，加上不諳水性，所以不斷在水面掙扎……當時我目睹一切，在確保自身安全無虞，一個箭步躍入水中，將溺水者從鬼門關搶了回來。

學習，不只讓自己更強大，更能將所學助人、避凶以及貢獻社會。擔任災害防救志工，是我最正確的選擇，也是我一輩子的榮耀。

【永遠不要讓「恐懼」來左右或阻礙你想成就的事】



110 年全國災害防救志工 菁英獎

文 / 新高雄紅十字會 李俊毅

包含我及家人，大多有醫療背景…

由於這份職業擁有強烈的助人使命加上自身個性的使然，促使我加入紅十字會。

歷經台南維冠大樓地震、花蓮雲門翠堤大樓地震，以及高雄 81 氣爆等災害的洗禮，讓我深刻感受到「溝通協調」及「後勤支援」，是救災現場重要的成敗關鍵。

學習，不應該停止，也不會自我設限，期許自己在未來的志工生涯，發揮所知、所學，盡己之力，幫助他人。

【這個社會不會因為你學了什麼而變好，而是你付出了什麼】





火神的眼淚 — 不該默默承受心理創傷

文 / 高雄市立凱旋醫院 臨床心理科兼主任 鍾素英
圖 / Shutterstock

近 20 多年國內頻頻發生重大創傷事件，例如：921 大地震、88 風災、高雄氣爆、復興航空空難、八仙樂園災害事故、台南大地震、花蓮大地震、火車出軌以及城中城火災等，除了對個人生命財產造成莫大傷害外，也對許多受害者、倖存者與相關救難人員的心理狀態造成難以抹滅的傷痛。以 921 大地震為例，約有 35-88% 的倖存者抱怨有明顯的精神障礙，其中最常見的問題就是創傷後壓力症（簡稱 PTSD），且相關研究還發現約有 16-19% 的救難人員，在災後一年內患有精神疾患，其中 21.4% 的人具有 PTSD 症狀。

921 大地震巨大災難讓台灣心理衛生領域首次大量關注 PTSD 的發生與治療議題，同時也注意到救難人員，因為長期面臨高度危險的工作環境而默默承受著心理創傷的折磨。由於消防員是災難現場的第一線人員，身負保護民眾生命財產安全的責任，不僅面臨生命安全的風險，也因暴露於高度創傷的災難現場，容易出現同情受害者，感到無助和內疚、以及對未知的恐懼和承受身心壓力折磨等心理困擾。

最早引發關注消防員之心理創傷問題的事件，是 1983 年澳洲史上最嚴重的森林大火「灰燼星期三」（Ash Wednesday），當時這場大火造成超過 75 人喪命，其中也包含了 17 名消防人員。事後調查顯示，25% 的消防員相信他們會在這場大火中喪命；有些消防員雖在事後並未出現任何焦慮症狀，但腦海中卻不斷迴盪這個記憶與恐懼；另有一些消防員則出現 PTSD，情緒深陷痛苦之中，並嚴重傷害了個人的工作表現與人際關係，一份研究甚至發現約有 21% 的消防員直到兩年後依然還有心理創傷問題。

消防員因高風險的工作挑戰，而默默承受心理創傷的現象是全球性的問題。美國的一項調查發現消防員的 PTSD 症狀發生率為 22%，加拿大消防員為 17%，德國的一項調查顯示約 18% 的消防員具有 PTSD，希臘的一項研究則發現約有 13% 的消防員具有 PTSD。

根據 PTSD 的診斷準則，個人直接經歷、親身目擊、知道這些事件發生在親密的親友身上，或一再經歷或大量暴露在令人反感的創傷事件中，例如救難人員救火、搜尋大體、或目睹死亡等，而引發後續嚴重的心理創傷反應，例如焦慮、恐慌、感覺彷彿事件再次發生、出現與事件相關的惡夢、逃避與創傷有關的痛苦記憶與情境、難以入睡、易怒、容易驚嚇、專注困難、人際疏離以及難以感受正面情緒等症狀，並持續超過一個月以上，對個人造成明顯不適或對其社會、職業及其他重要功能層面造成影響等。

值得注意的是，多數罹患 PTSD 的個案，至少還伴有另一個精神疾病，例如憂鬱症、其他焦慮疾患、物質濫用、以及自殺等，很容易造成個人的生涯發展、社會與職業功能的傷害，導致沒有能力照顧小孩，婚姻關係不穩定，以及工作效率與工作時數明顯下降等。有鑑於此，先進國家在災難後提供救難人員心理諮商與安心服務早已視為理所當然的必要措施，期待可透過早期介入，降低救難人員罹患 PTSD 的風險，或是盡早提供協助，避免心理創傷的問題慢性化。

此次城中城大火事件後，政府也為遺族、倖存者、以及一線的工作人員提供免費的安心服務與個別心理諮商，如有需要，歡迎大家可直接與凱旋醫院社區精神科簡惠慈社工師聯絡（07-7513171 轉 2146）。

接納逆境的情緒， 承諾以行動改變自己

文、圖 / 繪心庭心理諮商所 心理師 李旺庭
圖 / Shutterstock

近代正向心理學浪潮下衍伸出一股新思維，運用接納的心去面對自己所承受的情緒或壓力，然後承諾自己會以行動來抒發情緒及處理問題。



生命必須有裂縫陽光才能照進來。

活在世上難免會遇上苦難，人也難免會陷入悲觀，也許「透過悲觀以後的樂觀，才是真正的人生觀」，透過由負轉正的心理鍛鍊，生命韌力才能逐漸嶄露頭角。在成長的歷程，心理上感受到痛苦是很正常也很重要的事，雖然我們常會用壓抑、刻意延緩或是漠視的方式，來面對心理痛苦所帶來的影響，但是我們無法完全消除心理曾經受苦的經驗。事實上我們的心理是有彈性的，也就是心韌力。

心韌力就是越有壓力就越有活力

韌力 (Resilience) 一詞源自拉丁字「resilire」意為回彈或重新回復之意，泛指人或物體具有彈性或抗壓性，即便受外力擠壓仍能迅速恢復的一種力量或特質。

心韌力也稱為復原力，就定義而言「個人具有的某些特質或能力，使個人處於危機或壓力情境中，能發展出健康的因應策略。」所指就是「人在面臨危機時，可以有足夠的彈性與應變能力，同時遭逢危機時，能維持心理的健康，並能根據危機期間汲取的經驗教訓，在適當的情況下重新整頓個人的心理狀態與個人資源」。

接受與承諾的因應策略

當我們的情緒受到衝擊而感到創傷時，試著運用下列五個步驟來面對。



一、與當下的經驗、情緒連結 (Contact With the Present Moment) :

全然地接納自己當下的經驗、情緒，並讓自己處在當下的感受。提醒自己一不抗拒、不排斥、不評論，而非只是沉緬過去或擔憂未來。我們每個感覺都是有意義，有價值的，我們需要去學習接納、認識它們。



二、與認知脫鉤 (Defusion) :

生命的每一刻都在增加我們的人生經驗，而累積的經驗會為我們建構出一個穩固的想法，形成信念的思維模式，就會讓自己在認知事物時，做評斷的依據。若是我們遇到挫折時試著去面對及重新選擇，能夠與認知脫鉤，那麼，我們就有了彈性及再次選擇、建構對於我們自己的想法、評價的機會。

「認知脫鉤」是種放下自我批評的修練，幫助自己與這些看似有理卻不懷好意的信念設下安全距離，使自己可以保持客觀，可以更冷靜觀察那些有害的想法，並讓負向情緒慢慢離去。



三、主動積極的接受 (Acceptance) :

當我們試圖排除痛苦時，只會讓痛苦感更為擴大，並有機會轉換為更具創傷性的經驗。如此一來，我們的注意力會更加地聚焦在痛苦的感受上。舉例：請你「不要想負面的」，這時你會發現，腦袋裡就只會想到負面。因此，「接受」指的是要騰出一些空間給「不愉快的感覺」，而不是試圖去壓抑或擺脫它。

四、「自主選擇」的價值觀 (Value) :

思考我是誰？我就能是誰。我思故我在，覺察自己的價值觀就能夠定義出自己的行為，而行為也能逐漸形塑成自我的價值觀。如果我們可以做到「自主選擇」的價值觀，願意用正向的價值觀去轉化受苦的經驗，成為有價值的意義，就可以將受苦視為有價值與收獲，真正地去編織出豐富、有意義的人生。



五、作出承諾並付出行動 (Committed Action) :

「想法與行動的交互環扣會形塑出自己的人生。」在價值觀的指引與激勵下，我們能學會接納痛苦與偶爾偏離正常的行為，經過接納後做出承諾，才能讓我們更有行動力，去面對人生的課題。

救災人員 自我心理療癒 正念減壓

文、圖 / 海軍軍官學校學生輔導中心 諮商心理師 鍾成鴻
圖 / Shutterstock

面對突如其來的重大意外災難，消防員總是臨危受命、奮不顧身，前往災難現場，搶救民眾於水火中。因此，在救災過程中，不僅需背負極大壓力，更需面對巨大的心理衝擊，如人員當場死亡、身體嚴重傷害、災難高度危險性…等等，進而出現「替代性創傷」（意指消防員沒有真的經驗當下災難事件，但藉由親眼目睹、直接幫助災民、協助救災等方式同理災民經歷，進而出現心理創傷反應）。

2014 年針對高雄市消防人員共 186 份問卷分析結果指出：（資料來源：葉柏翰（2014）國立高雄應用科技大學土木工程與防災科技研究所未出版碩士論文）

- 一、消防員創傷壓力症候群 (Post Traumatic Stress Disorder, 簡稱 PTSD) 主要症狀是「過度警覺」之身心反應。
- 二、在執勤時受傷的消防員，比那些從未因執勤受傷消防員的職業倦怠程度更高；資歷較高的消防員具有較高的 PTSD 傾向。
- 三、PTSD 傾向和工作倦怠呈顯著正相關，而 PTSD 傾向和工作倦怠與職業承諾呈顯著負相關。

由此可知，消防員無論面對各種災害搶救、緊急救護、繁雜勤務工作等等，擔負工作壓力過高，更加劇危害心理健康。「求助」，或許對於國內消防組織文化並非易事，不僅可能得面對長官懇切關懷，或是同儕異樣眼光看待，甚至連自己也難以放下身段。所以「正念減壓」就是能夠自助助人、維持心理健康的最佳良藥。



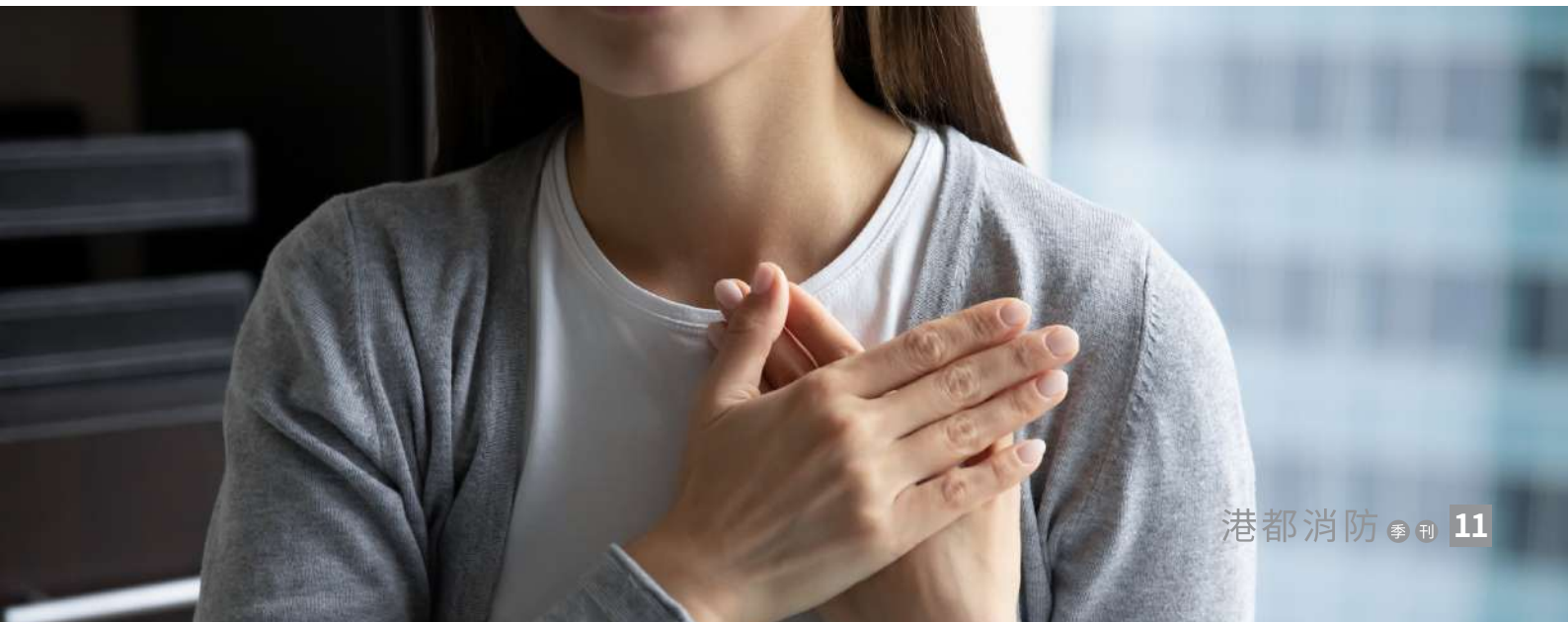
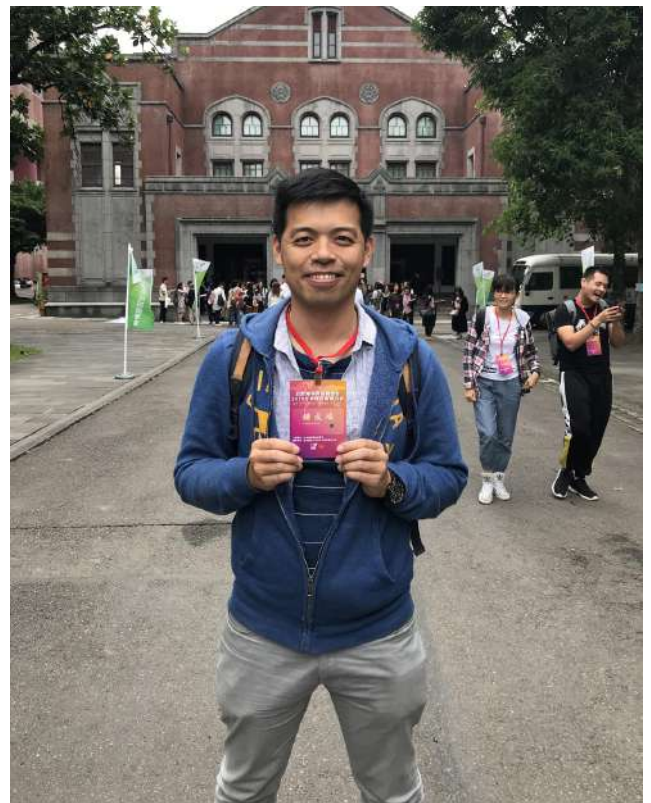
1979年，正念減壓創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 首度結合傳統東方禪修與當代科學研究，創立「正念減壓」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，自此「正念」在西方逐漸成為一套心智訓練課程，盛行於醫學界、企業界、教育界、心理界…等各領域。「正念」(Mindfulness) 可翻譯成留心、覺照、靜觀、內觀等。正念拆解來看為「正+念」，正，則表示現在進行式，亦表示不偏不倚，而非正向或正確的意思。念，意指心中的念頭、想法、思考、感受、情緒等心理的內容與變化。

因此，正念就是一種透過當下有意識地不加批判，專注地覺察每個經驗。國內外科學研究證實正念可以降低慢性疼痛、增進免疫功能、改善處理情緒的大腦復原力、改善生活品質（壓力慢性疾病）、改善心理健康（更快樂）、降低焦慮及憂鬱。在此教導大家最簡單且容易操作練習正念的方法，那就是我們每個人與生俱來就會的能力，「呼吸觀察」。

過程中邀請您為自己保留一個不被打擾的時間及空間，讓自己坐著練習專注當下的自身狀態，只需要3至5分鐘，即可幫助您身心平靜放鬆，讓我們來試試看。

- 一、現在讓我們感覺一下自己正坐著進行呼吸觀察。
- 二、依照自己呼吸頻率與步調保持呼吸。
- 三、讓自己上體保持正直、肩膀自然放下，彷彿像一座山，穩固地坐著。

- 四、留意自己臀部隔著褲子與椅子接觸的感覺。
- 五、現在開始留意自己的呼吸。
- 六、去覺察身體最明顯的部分，只需覺察就好，過程中繼續觀察呼吸進出、來回的變化。
- 七、過程中可能會想東想西，這是很正常的事。當我留意到自己分心狀態，就只要溫柔把自己帶回當下繼續觀察呼吸就好，更無須否定自己、或感到氣餒。
- 八、最後，我們不需要奢求自己達到心無雜念，就是讓自己保持耐心、客觀如實接納自己狀態，人在哪裡、心就在哪裡。



壓力大?! 關鍵在「它」 沒有被伸展

文、圖 / 璞實生活按摩學院 鄭旭輝

從筋膜研究的角度來看，頸部最外層的筋膜與手臂相關、頸部深層筋膜與軀幹動作相關、前側喉嚨周圍的筋膜與內臟相關，而中醫經絡也有頭頂的百會穴，意思是匯集各經絡的地方，所以頭頸部的構造組成，無論中西方的角度來看，都是非常重要的區域。

這次我們帶給大家五個頸部的伸展動作，若有高壓生活、容易緊張、鬱悶、愛生氣、想瘦小臉，都可透過這五個自我伸展來好好的照顧自己，也可以給身邊有需要的親友們練習，分別是：

上斜方肌的伸展（作用部位：肩膀）

1：伸展的一側手向後背，向下固定肩膀

2：頭轉向另一側約 45 度角停留

3：對側手向上跨過頭頂，食指與中指夾住耳朵、食指指腹將耳朵後面皮膚向上拉提

4：頭延伸向另一側，手順勢向上拉提耳朵與耳後皮膚

注意事項

- 一、向後背的肩膀需要固定向下，頭主動側向另一邊，手是輔助提皮膚提高伸展的準確性。
- 二、伸展只需要維持在 7 分緊繃即可，角度越大或是拉的越緊不會有更好的效果，每次伸展停留時間約 15~30 秒即可，可左右重複三次。



提肩胛肌與後斜角肌伸展（作用部位：脖子前側面）

1：找抱枕或是捲浴巾後夾在腋下手臂處，肩膀向下固定

2：頭轉向要伸展的一側、視線看向肩膀後方地板

3：對側手向後扣住肩膀與頸部交會處的皮膚、向上扣緊皮膚

4：肩膀向下固定、頭轉向對側看下方口袋、上手順勢將皮膚往上推至耳朵後方

注意事項

肩膀向下固定是頭頸伸展的第一要件，如果無法固定肩膀，當頭部伸展時肩膀也會跟著向上提，這樣就無法有效的伸展。



前中斜角肌伸展（作用部位：脖子前側面）

- 1**：找抱枕或是捲浴巾後夾在腋下手臂處，肩膀向下固定
- 2**：頭轉向對側，視線看對側口袋
- 3**：對側手指，指腹輕壓在鎖骨窩的皮膚向下固定
- 4**：頭轉向上方、視線向上看

注意事項

按壓在鎖骨窩的時候不需要用力向下按，只需要固定皮膚即可，避免刺激到不必要的神經與血管。



胸鎖乳突肌伸展（作用部位：脖子前側）

- 1**：頭轉向對側
- 2**：低頭張開嘴巴，雙手將頸部前側皮膚向下固定在胸口與鎖骨處
- 3**：將嘴巴閉合
- 4**：維持上面動作後，直接將頸部前側拉長（轉頭的狀態下直接向後）

注意事項

只要將皮膚拉緊之後，小幅度的移動頭頸都能產生很棒的伸展效果。



下頷骨周圍肌群伸展（作用部位：下巴周圍肌群）

- 1**：手比讚雙手併攏、大拇指擺放在下頷角
- 2**：拇指向內切入，小幅度前後按摩整個下頷骨內側
- 3**：重新將拇指扣住下頷角內側
- 4**：抬下巴同時將拇指推向下巴前方

注意事項

伸展下巴肌群時，可以將舌根向前，做舌頂上顎的動作，可以提高伸展的效果。



頭頸部的感受比較密集，有時候過度緊繃的壓力，會讓頸部周圍的疼痛或是感覺較為遲鈍，這時候如果要追求伸展的緊繃感受，是很容易產生頸椎過度擠壓，或是讓肌肉筋膜組織變得更緊張，所以在伸展頭頸部時，會建議大家分三次來操作，緩慢移動，透過呼吸來帶領動作，慢慢吐氣讓身體變得更柔軟，細細的深吸氣，將身體慢慢擴張延伸，在吸與吐氣之間平衡一下，把緊張與鬱悶等各種不愉快，透過呼吸帶走，伸展後都是新的美好開始。

5 個肩頸伸展方法





吃對食物 養出好情緒

文、圖 / 營養師 鄭惠文

生活壓力大，不僅工作步調快、加上瞬息萬變的局勢，無論是疫情影響或救災現場，著實讓生活壓力提升了不少。有些人面對壓力的方式是運動、有些人是追劇或唱歌看電影紓壓，有一部份的人則是透過「吃」來紓壓，然而吃下肚的東西，若選擇油炸、甜食或加工程度高的食品來宣洩壓力，長期下來不僅無法減壓，還會增加健康負擔！今天營養師與大家分享，哪些營養素有助於紓壓，以及紓壓飲食怎麼吃，透過食療放鬆法，讓你越吃越輕鬆！

壓力怎麼來？認識壓力荷爾蒙

當環境壓力來襲，身體為了對抗外界的挑戰，會釋放荷爾蒙讓自己呈現備戰狀態。而壓力賀爾蒙就是皮質醇（Cortisol），是腎上腺分泌的一種激素，會幫助人體提高血壓、血糖來對抗壓力，然而皮質醇也會增加熱量消耗，讓人感到飢餓。在飢餓加上壓力大的情況下，很容易造成飲食失衡，吃下過多的食物導致肥胖。

3 招紓壓方法，遠離壓力這樣做

1. 睡前遠離 3C 產品：

電子產品的藍光不僅會刺激大腦，社群軟體、訊息等也會讓我們在睡前時腦袋高速運轉，可能身體已經很累了，但由於大腦剛接收大量資訊仍處在很亢奮的狀態，因此熄燈後，還要反覆過一段時間才能入眠，進而影響睡眠品質。

2. 規律運動：

每週固定撥出一段時間運動，盡量保持每週至少 3-5 次，每次持續 30 分鐘以上。其實快走、慢跑都可以，或是開一段 youtube 影片跟著運動，很快就能完成了！再來適度的做些放鬆運動也是不錯的選擇，例如伸展操、瑜珈，配合沉靜人心的音樂做幾個深呼吸，都是幫助紓壓的方法。

3. 均衡飲食：

攝取未精製的飲食，例如全穀雜糧飯、原態食物等，多元補充維生素礦物質及膳食纖維，不僅能幫助身體正常新陳代謝，也能調節體內荷爾蒙平衡，達到減壓紓壓的效果。

紓壓營養素大補帖

其實很多營養素都有紓壓、抗發炎的效果，因此透過以下食材，也可以吃的好、養出好心情！

1. 礦物質維生素：

1 鈣：協助神經傳導、放鬆及紓壓。富含鈣質食物如乳製品、十字花科蔬菜、小魚乾、蛋黃等。

2 鎂：安定大腦，放鬆肌肉等功能。富含鎂的食物如香蕉、堅果等。

3 維生素 B 群：與神經傳遞、生理代謝及調節荷爾蒙分泌息息相關。富含維生素 B 群的食物如：全穀類、堅果、肉類等。



▲堅果類富含維生素 B 群及鎂

4 維生素 C：具抗氧化作用，保護身體避免產生過多自由基。富含維生素 C 的食物如各式新鮮水果（尤其芭樂維生素 C 含量豐富）。

2.omega3 脂肪酸：

omega3 脂肪酸如 DHA、EPA 具有抗發炎效果，研究發現 omega3 脂肪酸也有助於舒緩憂鬱及焦慮的效果。食物來源如鯖魚、秋刀魚、鮭魚等洄游型魚類。



▲鯖魚的 omega3 脂肪酸含量豐富

3. 黃酮類：

抑制發炎反應、捕捉自由基。食物來源如柑橘類水果（尤其是橘子的白絲）。



▲柑橘的黃酮類成分豐富，尤其是白絲也別浪費，一起吃營養更加分

4. 多酚類（綠茶、黑巧克力）：

植物多酚可以幫助降低大腦神經發炎反應，且多酚類有良好的抗氧化物質，在面對壓力時是很好的保護成分。富含多酚的食物如綠茶、純度較高的黑巧克力等。



▲黑巧克力有豐富的可可多酚，記得挑選純度高的食用
▲綠茶中有綠茶多酚，也有很好的紓壓效果

- 鄭惠文營養師簡介 -

畢業於中國醫藥大學營養系碩士，鍾愛飲食心理、挖掘新穎食材、分享食品法規新資訊，也曾擔任各企業講座講師、新聞受訪、保健食品研發及台中市衛生局食安青年軍講師。

2018 年成立粉絲團「Rain Bread 飲食信仰 - 鄭惠文營養師」，秉持「飲食是日常，信仰是態度」的理念，將信仰融入營養，分享日常生活飲食點滴。

鄭惠文營養師 FB 粉專



鄭惠文營養師 IG



愛 與 重生。

文、圖 / 作家 陳寧

「妳滿意命運的安排嗎？」

自從經歷火劫後，我意外的踏上心靈探索的旅程，並與內在神性和宇宙開始接觸，所以日常突如其來地靈魂拷問，現在都顯得正常。

加上內在的恢復，比外在康復來得沉緩，所以往後每個日子真的如同鳳凰涅槃一樣，不斷地將自己推向重生之塔。

「我不確定。」

從前的我是個天之驕女，沒什麼陰暗面。但自從改變發生了以後，雖然沒有留下行動方面的後遺症，卻毀壞了原本潔淨的肌膚，像被下了一道詛咒的魔鏡，傷痕如影隨形地暗示、映照著我問道，妳是否能真正「無條件」的愛自己？

「愛」這個字，對這個充斥期待、慾望、貪愛的世界而言是抽象的。我們經常還來不及深入「愛」的本質，便急著以愛之名的討要，或停留在已被曲解過後的愛字表面上。特別是是否愛自己，還連帶著親密關係，並暗示著他人可以如何對待自己。

所以究竟什麼是愛自己？我要真的不要假的解釋。

其實平時不太會盯著鏡子中的自己，但記得某天面對鏡子的時候，我竟然領悟了關於「愛」部分的真相。

當我將眼神滯空，原有的肉體及念頭竟然漸漸消失了，取而代之的是我的靈魂，她告訴真正本自具足的我說：「我捨不得舊世界的信念，關於愛、美、幸福、成功…等，雖然我知道這些定義很舊很舊了，但我還是捨不得放下。因為我害怕不再努力符合標準，這些又小又緊的框架，不再為其做些什麼，便會被這個世界遺忘，我好怕被忘記。」



那個充滿覺知的瞬間，深深震撼了我。

我看到自己提起受傷的手，用雪亮的眼睛看穿了它，並自己回應著自己：「親愛的，愛是沒有分別心的。真正的愛可以包容萬物，包含你浴火重生的這雙手，再流向過往受傷的自己、路邊行乞的他人、曾經犯錯與迷路的靈魂，所有你不忍直視及下意識迴避，被頭腦歸類為黑暗的所在，他們都單純在反映著你理解愛的程度，所有的靈魂都是兄弟姐妹，都值得被接納及擁抱，擁有一個家，以上便是無條件的愛」

我不斷的流著眼淚，並明白了該來的就會來，該走的就會走，該記起的就會記起，該忘的就會忘，我們其實只要輕輕鬆鬆地沿著旅程走下去就好。

而關於「**不自信感**」，我也透過前世回溯做了探索。

所謂知前世事，解今生惑。只要保持中性思維而不沉溺其中，我個人認為所有的搜索，都是認識自己不錯的材料，所以探索了幾個，今生為何會火燃的前世。

某世在蒙古的時候，我是一名草原猛將，因為時空背景的需要，我必須徒手撕掉好多動物皮，做為自己的皮鞭、古代地圖等等，沒有顧及動物撕心裂肺的大喊，進而使他們活在無望的苦楚裡。

也觀到我曾作過女刺客，利用自己的美貌深入敵軍，有一回我正在沐浴，便利用光滑的肌膚，引誘大王入池而突襲了他，皮膚轉瞬間黯淡無光。

其實以上都是因果循環下的故事，靈魂學習的前段記憶而已，乍看與今生相關聯，卻與「我」的真實本然完全無關，真正的我們每一個人都是愛的化身。

而終於明白了傷痕阻礙的意義，只是為了幫助自己墜入那更深的真我中，長出慈悲心與愛去平衡那些還沒有學好的課題。

所以我們實在沒辦法延攬著舊的信念，期待奔向新的人生，

也無法在未曾改變的情況下，期待一個非比尋常的結局。

因為有些想法是屬於過去的，它們是包袱，且太稠密與沈重，所以唯有學習背其道而行，不斷放下、放手、放棄才能輕盈起來，進入自然喜悅的日子，愛上那個狀態中的自己。

所以回應生命一開始的提問，想要說的是：

「我相信現在就是美好的，而每一刻都是剛剛好的。」

因為我臣服於生命之流，並接納自己正在路上。



YOUTUBE



臉書粉專



IG 粉專

助人者之 「想與享」

文、圖 / 財團法人張老師基金會高雄分事務所 蔡文雄

消防工作是為國為民的事業，關乎民眾生命財產的安全，消防人員不僅要記得「為自己享」，社會大眾也要「為他/她們想」。透過以下「七感提醒語」及「放鬆練習語」這些方式，來協助自我找到生活平衡點。

心想

消防夥伴的內心需要大眾了解與同理，筆者以「FIRE」為口訣分兩面向來說明：

- 一、消防員「給自己」：身心狀態要發現、提升自我洞察力、經常提醒自我、細心評估近況。
- 二、大眾「給消防員」：大聲說出有信心、當面講出我感激、絕對尊重專業權、時時鼓勵消防員。

Fire	消防夥伴	一般大眾
F	find(發現)	Faith(信心)
I	Insight(意識力)	Indebted(感激)
R	Reminder(提醒)	Respect(尊重)
E	Evaluation(評估)	Encourage(激勵)

敢想

勇敢自我照顧：培養「正向思考力」，記住「七感提醒語」、持續「實際勤操作」，擁有「快樂的自我」。

Fighter	七感提醒語	做法
F	friend(友情感)/朋友談談心	找到朋友說說話
I	input(正向感)/溫暖心溫馨	輸入溫暖正向源
G	gather(凝聚感)/聚聚不孤單	支持團體我參與
H	hope(未來感)/希望永遠在	身心平衡找未來
T	touch(感動感)/情緒有出口	丟出情緒不累積
E	enjoy(享受感)/美美心滿足	美食美景放開懷
R	response(反映感)/說出心裡暖	排除障礙有人愛

冥想

冥想可以專注自己的呼吸、排除雜亂情緒：充分吐出氣、鼻吸嘴吐氣、手放肚鼓起、閉氣停幾秒、嘴吐肚擠光、順利入好眠。

Sleep	放鬆練習語	做法
S	soft(身柔軟/氣放緩)	緩呼吸練習
L	less(少刺激)	睡前關感官
E	empty(空)	腦袋空空空
E	execute(just do it)	一定實操作
P	practice(練習)	熟悉成日常



▲夥伴好友互打氣



▲找尋信仰吐吐氣

義務張老師們透過助人技巧與來電者晤談，市民朋友若需要我們，一通電話「1980」依舊幫您。



臉書粉絲專頁：澤誼的人參青紅燈
官網：澤誼心靈療癒空間

文、圖 / 占星師兼作家 澤誼



每個人都有一些過不去的創傷，到底要怎樣做，才能釋放傷痛，找回自己的力量呢

請看著圖片，心裡想著，接下來的三個月，我要釋放我的傷痛，請給我指引與建議！並且憑藉直覺選下一張牌。



〔A〕



〔B〕



〔C〕



〔D〕

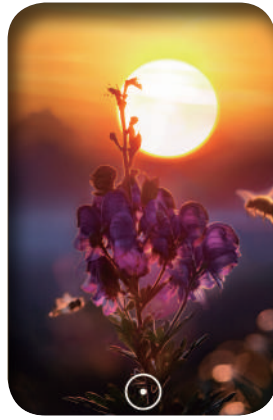


〔E〕



A. 水星

你已經很久沒有好好敞開心胸去跟他人相處，建立屬於你自己的際關係跟人脈，或許是因為過去的創傷來自各種謠言或人際的背叛，讓你對他人的善意有很強烈的防備心，所以你必須將自己關起來，好讓自己不會再受到傷害，但也因此你像個隱形人般，走不出自己的世界。建議你開始試著與他人連結，學習新的事物，這些資訊跟與你相處的新朋友，都會讓你找回開心的力量，畢竟過去的已經過去，未來還有更好的人值得你去珍惜。



B. 太陽

也許過去有什麼事情打擊了你的自信，你對於自己的定位感到不安，也因此害怕表現自己，深怕別人會批評你或審判你，所以你就乾脆不表現，也因此你感到壓迫，畢竟不能展現自我，壓縮自己，是一件很辛苦的事。建議你必須重新檢視自己是否有必要如此把自己藏起來。對你來說，展現愉快自信的特質會讓你覺得人生充滿意義，也因此你能夠為別人服務而有成就感，所以不要害怕去表現自己，因為這就是真實的你，且誰都奪不走。



C. 火星

你似乎失去了戰鬥的能力，或許是因為太累了，過去的力氣都被耗盡，所以你裹足不前，無法前進，停滯在原地，讓你感到有點無助，但你又沒有目標不知道該怎麼前進，這讓你感到苦惱。建議你必須尋找一個你想要戰鬥的目標，這個目標不用太遠太大，而是你眼前就能輕易做到的事，慢慢的，這樣就能找回你的自信，也能重拾你的行動力，帶動你其他沒有勁的事情，更願意努力打拼。所以不要再猶豫了，開始行動吧！



D. 月亮

雖然你的日子看起來都很正常，你也如實地安排著自己的生活，不過內心隱隱約約就有一種茫茫然的感覺，好像有一些過去的陰影沒有被解決，因為你看不到它，也很難找到它，畢竟你的生活是沒有什麼需要去挖掘它的。建議你，這樣的感覺不能放著不管。誠實的面對自己內在的確是有心事的部分，會讓你願意去找方法療癒自己，你可以尋求諮商的管道，也可以找人訴訴苦，總之不能放著不管，面對這件事情要更有耐心，因為你必須好好愛自己，才能將過去的陰影釋放掉。



E. 金星

你已經很久沒有好好的享受愜意的生活了吧?! 過去的你，也許一直忙於各種責任、工作、人際，你像個陀螺團團轉，很多該享受的時光你都放棄了，這會讓你自我感覺不良好，你必須花點時間重新安排空檔並享受生活，這是屬於你自己的儀式，不管是去好好的打理外在，去玩樂，去享受美食，只要選擇你喜歡，但你總覺得會有罪惡感的享樂，就能夠幫你充電，你才有力氣過好自己的日子，讓自己覺得有魅力、有吸引力，這就是你的療癒方式。

想放鬆 來高雄就對了

文、圖 / 高雄旅遊網



踏上發現老高雄旅程，從清末的打狗英國領事館，到高雄現代化起源地－「哈瑪星」，舊打狗驛故事館重現早年鐵道歷史，舊三和銀行與哈瑪星貿易商大樓，老屋新生成熱門景點，傳承過去「金融一條街」風華故事。



創傷後壓力症候群4大症狀

Post Traumatic Stress Disorder



解離自我



認知負面



逃避創傷



行為改變



住宅用火災
警報器懶人包



港都消防
大小事臉書