

# 職場心紓壓

許雅楓 心理師

文心診所

南區勞工健康服務中心

2019年9月 11日

# 課程架構

- 一、我的壓力—心情溫度計
- 二、壓力是什麼
- 三、學習紓壓方法
- 四、勞工心理諮商簡介

# 人就像是一顆球



變形後可能難以恢復原狀....

# 忙碌的世界



世界奇觀—  
機車瀑布

# 忙碌的生活



日復一日的忙碌生活

圖片來源

<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2276560>

<https://www.chinatimes.com/newspapers/20170114000286-260114?chdtv>

# 忙碌的工作



# 你，累了嗎？



匆忙、緊張  
沉重、疲累  
無助、虛脫  
難受、壓迫

.....

你的壓力？



# 心情溫度計

## 心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 —	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

# 手機下載心情溫度計APP



1. 下載
2. 選擇縣市
3. 性別
4. 年齡區間
5. 依照情況點選問題

算算看，你得了幾分呢？



# 心情溫度計 — 分數解釋

## 得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

\* 有自殺的想法 \*

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

壓力是什麼？

A photograph of a forest with tall, thin trees and a forest floor covered in thick green moss. The moss is growing on large rocks and tree stumps. The trees are mostly evergreens, and the forest is dense. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

當你一個人走在森林裡

.....

突然 前方出現了一隻大黑熊.....



**這時候你會.....?**



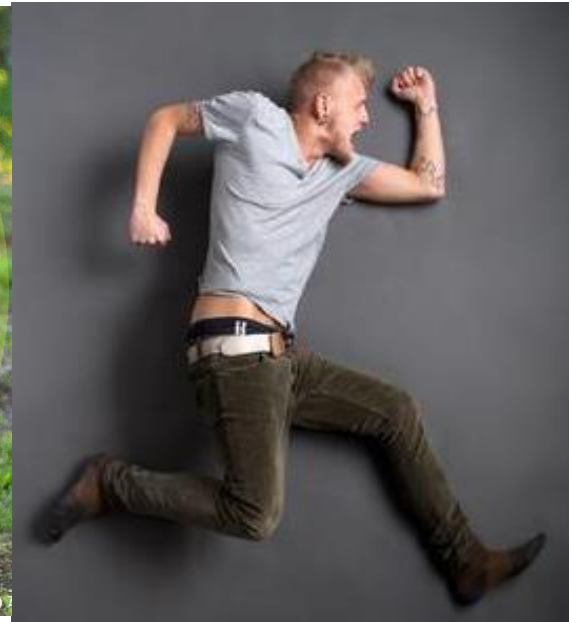
# 壓力反應

- 一、不管三七二十一，拔腿就**跑**。
- 二、撿起地上的木頭、石塊，準備來場人熊大**戰**。
- 三、身體**僵住**，完全不動。

# 遇到壓力(黑熊)的3種反應



戰鬥



逃跑



僵住

# 壓力反應是一種本能

- 逃、戰和僵住 都是**正常**反應
- 面對壓力(黑熊)，迅速反應。
- 呼吸急促、心跳加速、血壓上升、胃液分泌增加、肌肉收縮、血液由軀幹流向四肢。

目的是.....?

# 活下來



我活下来了!

# 壓力型態不同

過去



現在



\* 現在不用面對黑熊，  
卻有工作壓力、經濟壓力、家庭壓力、親子壓力、人際壓力.....

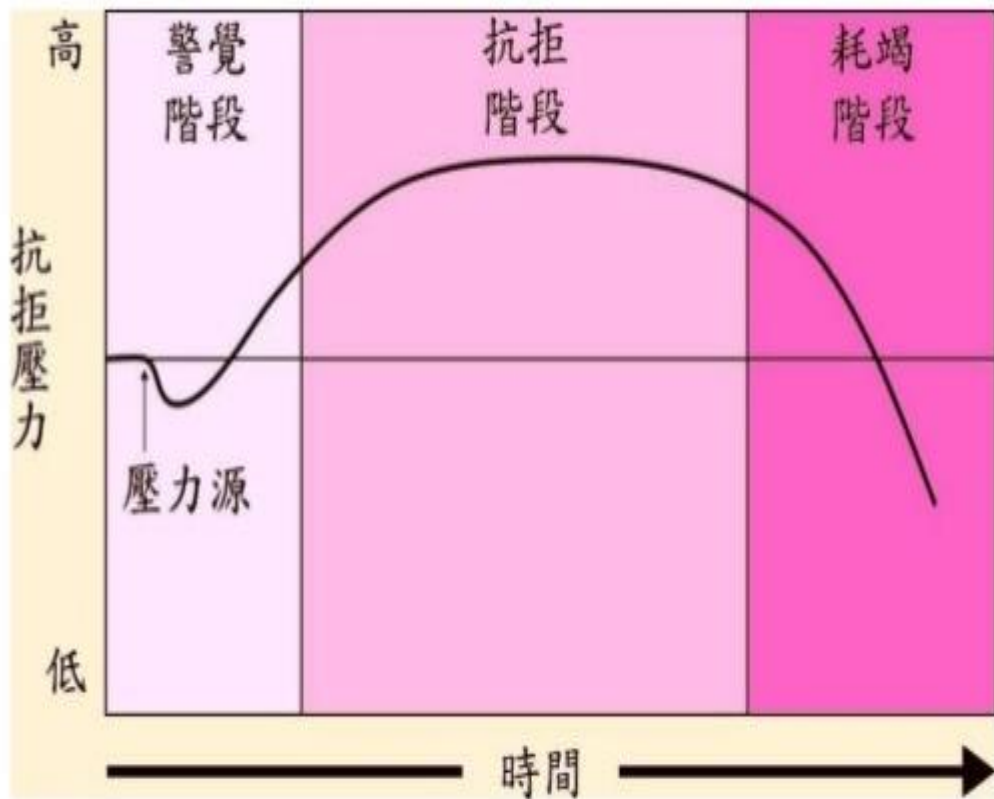
# 壓力持續時間不同



日復一日，一再重複

# 壓力長期累積會如何？

心理學家將人對長期壓力的反應分為三個時期(GAS)。



1、警報期



Created by Angelo Triano from Noun Project

2、抵抗期



Created by counloucou from Noun Project

3、衰竭期



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

# 長期壓力帶來的影響



都有可能是自律神經失調所產生的異常警訊



# 長期壓力可能導致身心問題



# 如何紓壓

# 腹式呼吸



# 腹式呼吸練習

1. 身體放鬆
2. 建立心像
3. 慢慢吐氣吐乾淨（感覺肚子凹入）
4. 吸氣（感覺肚子鼓起，胸口盡量不要起伏）
5. 拉長呼吸的長度，並穩定下來
6. 維持一段時間



# 用呼吸 **緩和** 焦慮情緒



Created by Numero Uno  
from Noun Project

Created by Numero Uno  
from Noun Project

情緒狀態	每分鐘 呼吸頻率	每次 呼吸秒數
緊張焦慮	16~20次	3~3.75秒
一般狀態	12~16次	3.75~5秒
放鬆 (或深度睡眠)	10次	6秒

# 免費勞工心理諮商



提出  
申請



評估



安排  
會談



由勞工與與心理師一對一會談

(此場所為模擬圖非真實情境)

兩條件

1. 在職勞工(勞保)

2. 因職場壓力造成身心問題

# 如何申請呢？



電話：07-8124097

地址：高雄市前鎮區鎮中路6號  
B1(勞工局地下室一樓)

勞健中心窗口  
林琬惠護理師

# 資格條件

(一)身分：在職勞工（或有投保勞工保險者）

(二)範圍：遭受職場不法侵害、職場工作轉調或新進職場心理調適不協調、職場工作相關疲勞量表高風險者、其他造成工作影響之心理諮商需求者



# 程序

電話預約

初談評估

進行諮商

# 關於心理健康問題皆可留言詢問



8號心靈柑仔店



♥南區勞工健康服務中心♥

☎電話：07-8124097

📍地址：高雄市前鎮區鎮中路6號B1

☎傳真：07-8124514

讓我們一起來照顧身邊勞工朋友的心理健康，歡迎大家踴躍轉貼分享!



👥 已觸及11,985人

加強推廣貼文

👍❤️ Pei-Shan Hsieh、Jinfen Ji和其他87人

2則留言 72次分享

把紓壓當成和吃飯睡覺一樣重要  
——「每天」都要紓壓

心理師，

這.....有可能嗎？

# 第一招



圖片來源 衛生福利部國民健康署 健康九九網站

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=30629&kw=](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30629&kw=)

# 第二招



圖片來源 衛生福利部國民健康署 健康九九網站

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=30629&kw=](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30629&kw=)

# 第三招



圖片來源 衛生福利部國民健康署 健康九九網站

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=30629&kw=](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30629&kw=)

# 第四招



圖片來源 衛生福利部國民健康署 健康九九網站

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=30629&kw=](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30629&kw=)

# 第五招




圖片來源 衛生福利部國民健康署 健康九九網站

[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=30629&kw=](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30629&kw=)



# 今天課程回顧

- 1.知道你最近這一星期的情緒狀況。
- 2.知道你遇到壓力(黑熊)時，會有逃跑、戰鬥或僵住不動等3種正常反應。
- 3.學習**腹式呼吸**的紓壓方法。
- 4.紓壓5招式，**每天都要紓壓**。



每天為自己  
留一段紓壓時間

簡報結束  
謝謝聆聽

