

「職」得用心對待您



沈煜棠諮商心理師





沈煜棠諮商心理師

<現職>

聽見·覺旅心理諮商所

回甘心理諮商所

基督教女青年會

中油股份有限公司

台南市政府衛生局

台南市家庭教育中心

口什川沙风还扶丹了心

新竹市生命線協會EAPC

台南應用科技大學

長榮大學

諮商心理師 合作心理師 合作心理師 合作心理師 合作心理師 合作心理師 合作心理師 新任心理師

兼任心理師



<證照與訓練>

諮商心理師 諮商心理師督導 教育部定講師 華語領隊人員 教育部性平調查人員 NAHA美國一級芳療師 SE身體經驗創傷初階訓 性諮商與成人性諮商訓 人際歷程心理治療培訓

<專長>員工協助、放鬆舒壓、生涯職涯、自我統整、關係探索、情緒壓力、多元性別、創傷復原、性

前後左右2-3個夥伴一起互相認識最近讓你感到開心的事情



你今天為什麼而來? 你今天想要聽到什麼?



你為了什麼而工作?

個人成就?

金錢報酬?

社會貢獻?

其他



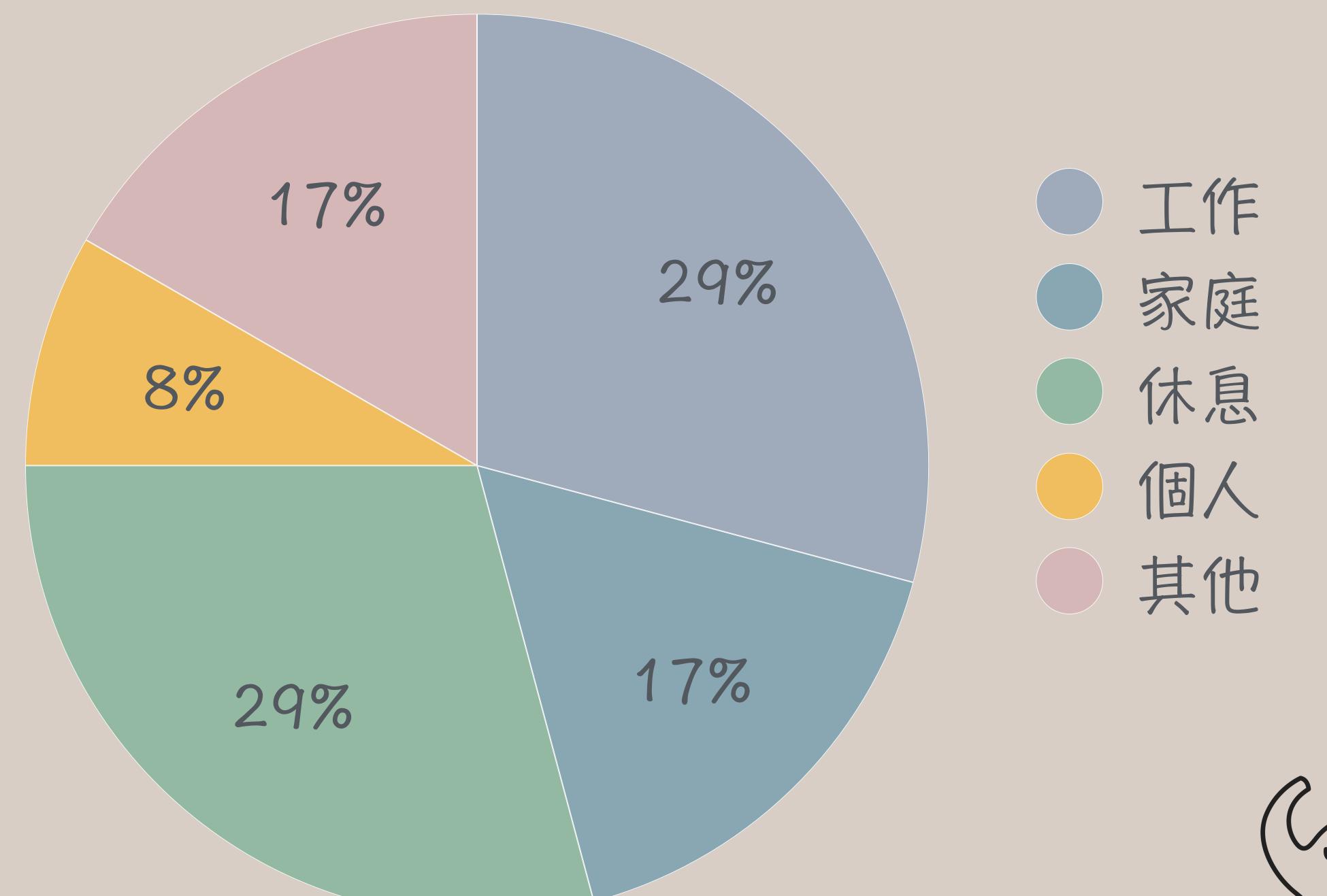
一週平均工時

你滿意現在的工時?

你滿意現在的生活?

你滿意現在的工作與生活平衡?





の ・ 整見・ 静旅 HEARING JOURNEY

職場中常見的壓力



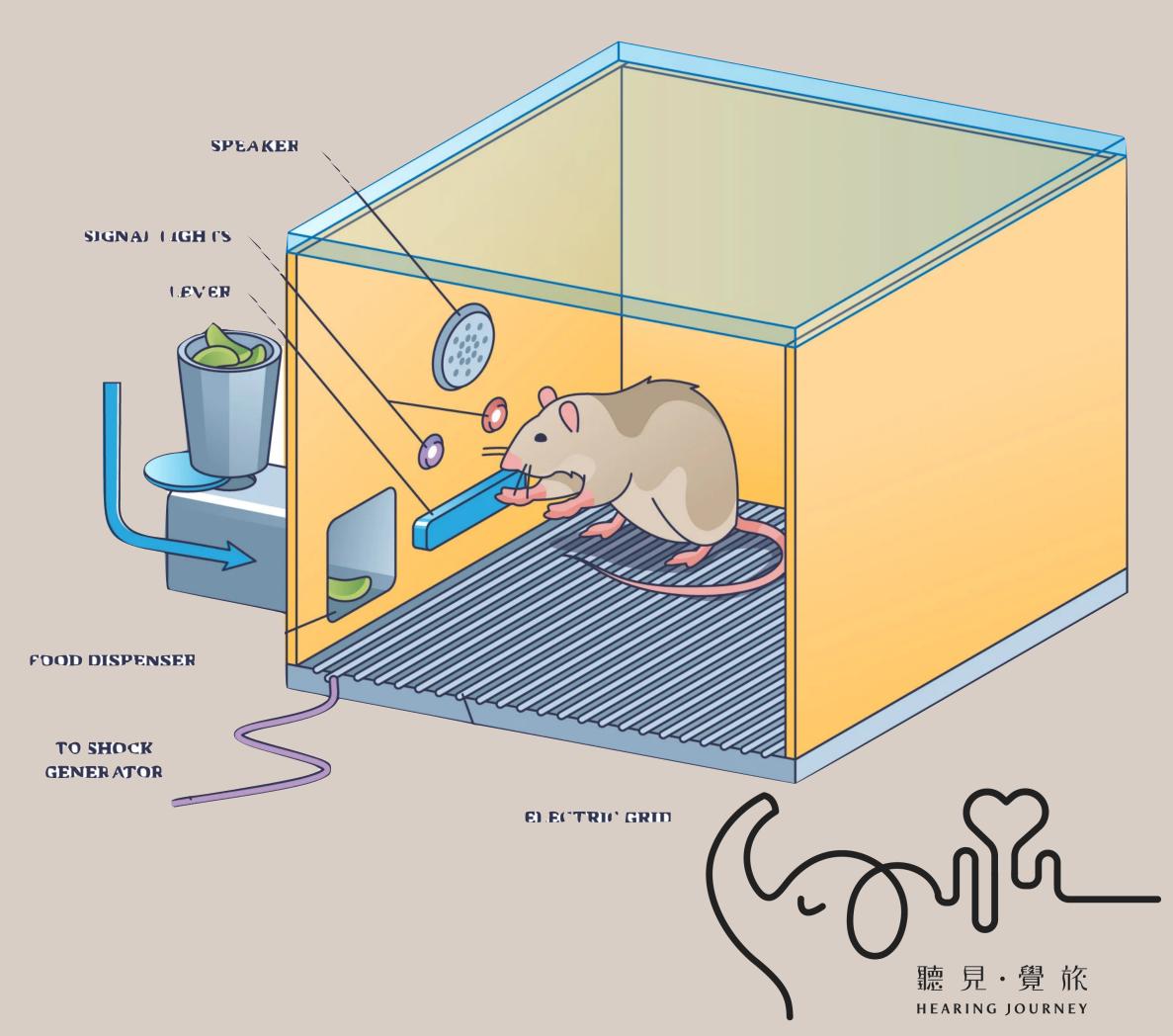
職場中難的到底是 處理事情 燙是 意理 人際

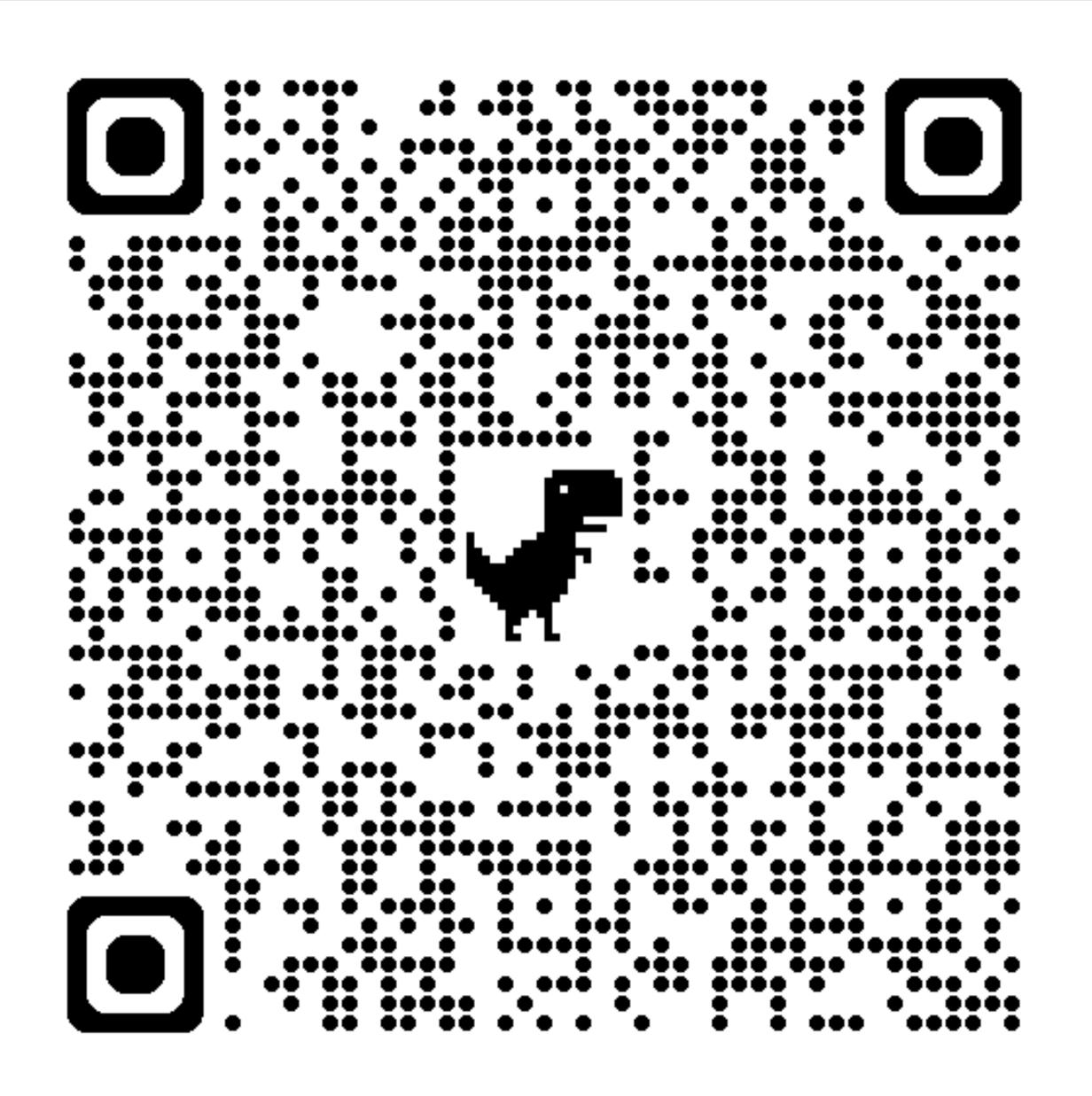




の ・ 競見・ り MEARING JOURNEY







高敏感族自我檢測量表





優勢:

一豐富的內心::能體驗更深刻的情感和美感。

一高度的同理::更容易理解他人,與他人建立更深層的連結。

一敏銳的觀察::察覺環境中的細微變化,有助於預防潛在危險。

一創造力::常能產生靈感並有豐富的想像力。

挑戰:

- 容易疲憊::過多的刺激會讓他們迅速耗盡精力。

一情緒波動::正負面情緒都會被放大,可能難以承受外界壓力。

- 容易批評::對批評和負面評價更加敏感。

-社交困擾::過多的人際互動或緊張場合可能讓他們感到不適。



管理壓力。維持工作跨程現

更多工作。

壓力過少

表現 表現與壓力成正比 表現與壓力成反比 對現在工作感到滿 工作太難或過多,有 意,願意接受更有挑 可能興起換工作的念 戰性的工作,或承接 頭,也有可能激發出 區塊 2 區塊3 創新構想。 壓力大小 區塊1 區塊 4 壓力過大 壓力應管控在區塊 2 和區塊 3 之間,適時調整,才能在最佳 對工作毫無熱情,意 可能引起事故、過 的狀態下做出好表現。 志消沉、無精打采。 失,道德操守變差。



Polyvagal Theory Chart of Trauma Response





Parasympathetic Nervous System

Dorsal Vagal Complex (DVC)

INCREASES

Fuel Storage and Insulin Activity Immobilization Behavior (with fear) Endorphins to Numb/Raise Pain Threshold Conservation of Metabolic Resources

DECREASES

Heart Rate - Blood Pressure Temperature · Muscle Tone Facial Expressions and Eye Contact Depth of Breath - Social Behavior Attunement to Human Voice Sexual Responses - Immune Response

Sympathetic Nervous System (SNS)

INCREASES

Blood Pressure - Heart Rate - Fuel Availability Adrenaline - Oxygen Circulation to Vital Organs Blood Clotting - Pupil Size - Dilation of Bronchi Defensive Responses



DECREASES

Fuel Storage - Insulin Activity Digestion · Salivation · Relational Ability Immune Response

Compassionate Social Engagement Calmness in Connection Curiosity/Openness Connection - Safety - Oriented to the Environment Settled Grounded Mindful/ In the Present Moment

When VVC is dominant, SNS and DVC are in transient blends, which promote healthy physiological functioning

Parasympathetic Nervous System Ventral Vagal Complex (VVC)

INCREASES

Digestion - Intestinal Motility Resistance to Infection - Immune Response Rest and Recuperation - Health and Vitality Circulation to Non-Vital Organs (skin, extremities) Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear Ability to Relate and Connect Movement in Eyes and Head Turning Prosody in Voice - Breath



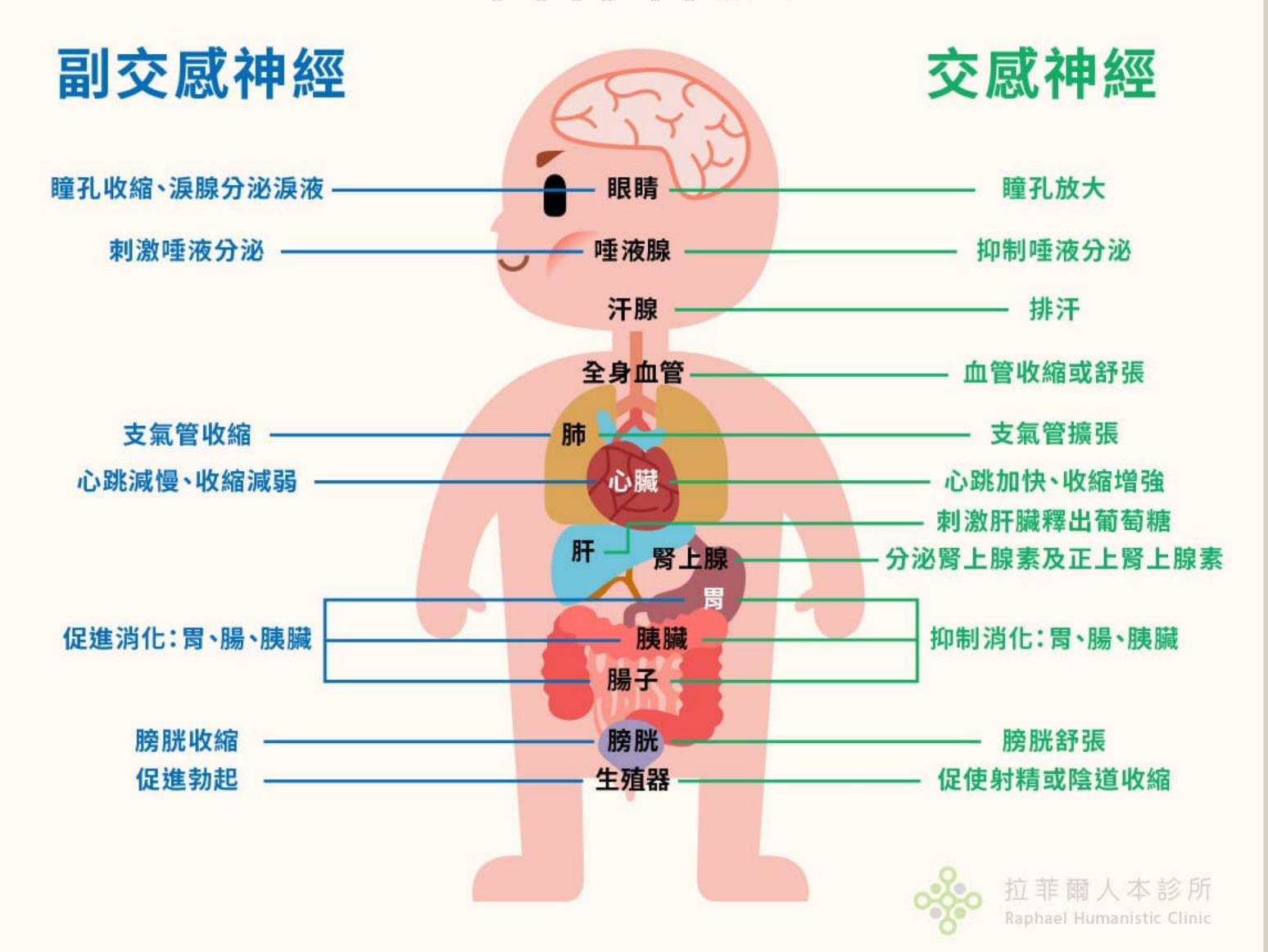
DECREASES

Defensive Responses

VVC is the beginning and end of stress response.

無為變得

自律神經



過數態統領



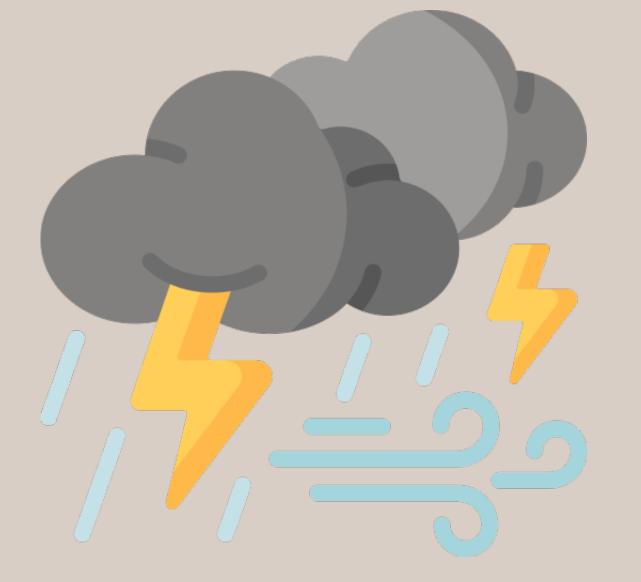
設立自我界限,為自己感受負責





情緒背後的需求不要被拉進對錯的漩渦





自我vs他人

情緒勒索



尔常見的情緒 尔陌生的猎絲 尔事伯的指統 你想學的情緒



(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」,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、易醒或早醒一	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 ——————	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒 ——————	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

前5題的總分:

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾:建議找親友談談,抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾:建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

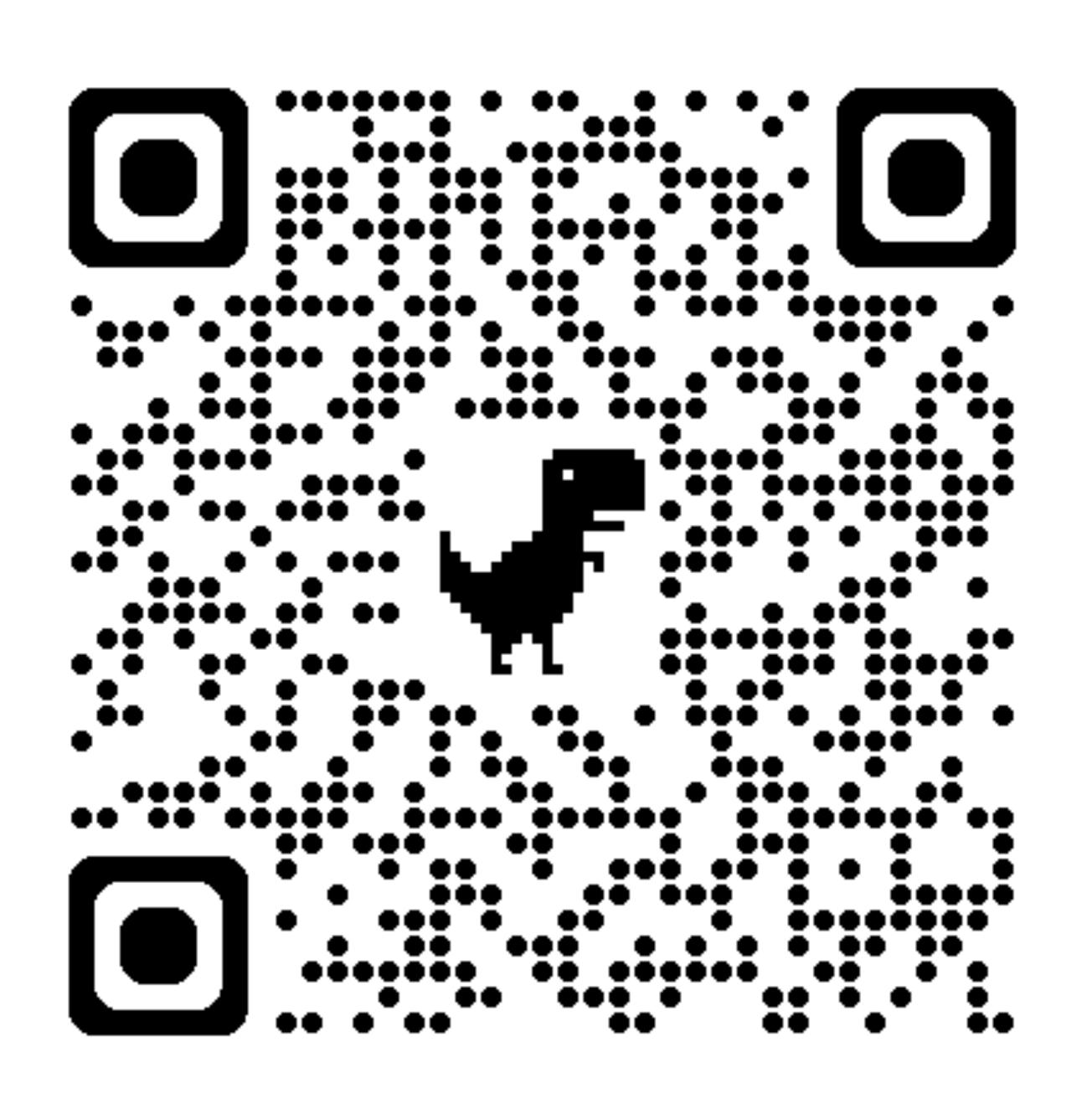
15分以上 重度情緒困擾:建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時:建議尋求精神醫療專業諮詢



習慣 保護與安全感 我們都在嘗試找到最佳解





人際依 附 風格量表

安全型

焦慮型

逃避型

排除型





Whole Wellness BY HKFYG

治

如何與各種依附類型相處

回應關係裡的不安感

迴避依附型

抗拒車溥樊被依賴





高迴避

矛盾依附型

既逃避親密又怕對方不投入



低焦慮





安全依附型 對親密關係感到舒適百在

焦慮依附型

渴望親密無間的關係



Life Is All About Balance



幸福的人用童年治癒一生不幸的人用一生治癒童年





不要叫我想開點不要再說我我開



憂鬱症

核心症狀: 1.憂播網 2.失過興趣



憂鬱症

其他症狀 (達五項以上)

- 1.體重或食慾變化
- 2.睡眠障礙
- 3.精神動力遲緩或激動
- 4.疲勞或無精打采
- 5.無價值感或罪惡感
- 6.思考能力、專注力減退或猶豫不決
- 7. 反覆想到死亡或自殺





沒有人懂我

好累又睡不著

什麼都不想做

最終還是只有我

想笑又笑不出

莫名難過

時間好慢 好可怕

一種你不會想要 再嘗試一次的感覺都是我的錯

我好沒用

沒有意義

身體好重

我不知道 不要問我

活著做什麼

當負面思考襲擊你會怎麼做

無聲的抗議世界的毀滅





音樂

觸覺

散步

味道

呼吸

找回控制感 幫自己回到現實 完成簡單的事情 尋求資源的協助



你不是一個人資源建立

•大拇指: 賞識自己的優點

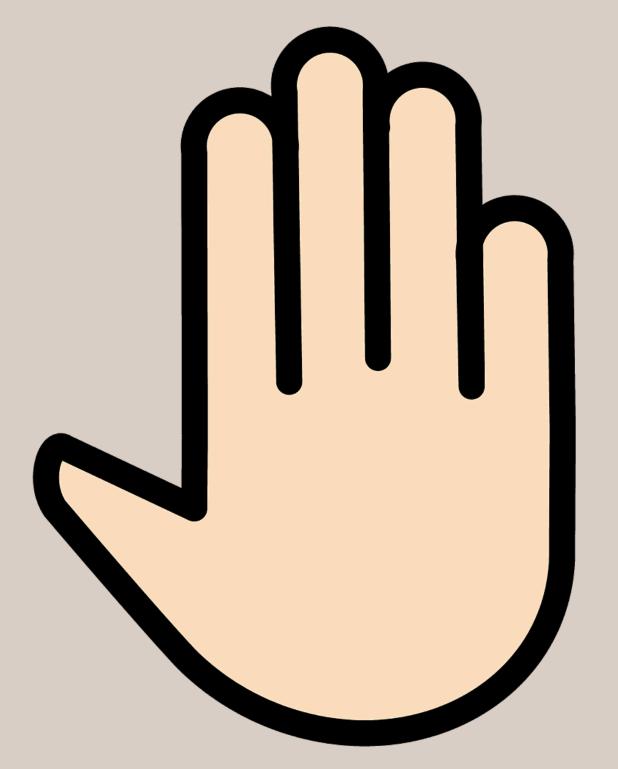
•食 指: 我想前往的目標

•中 指:讓你憤怒的事情

•無名指:對自己重要的人

•小拇指:在心中無法忘懷







今天先把壓力留給我



身體經驗創傷



身體感受



身體定位 -感受->定位 環境 -五感器官 (受器)



身體覺察感受身體的訊號冷熱、鬆緊、麻癢、輕重



感身體受触受触受



資源建立 安全、信任、放鬆、平靜







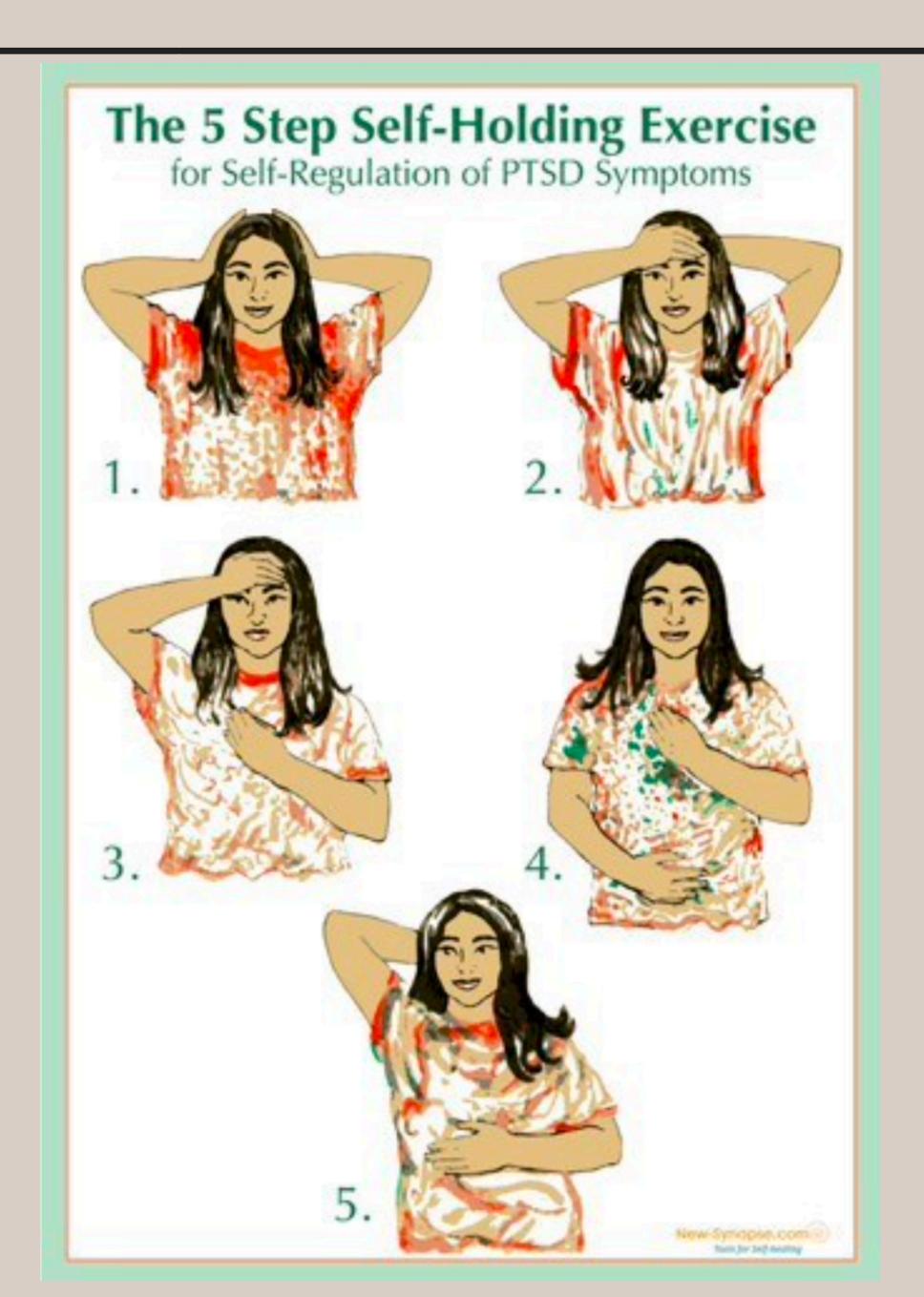
公許自己



練習調節









20/80法則



生活穩定與界線





寫下你聽過最暖心or 你期待別人在你低潮時 說的話或做的事

身體經驗回到當下(驗見·覺旅

視覺:看到身邊的安全感 聽覺:建立不同情緒歌單 嗅覺:嗅聞不同味道連結 觸覺:撫摸不同材質安全 味覺:找到屬於你的味道

適時的暫停

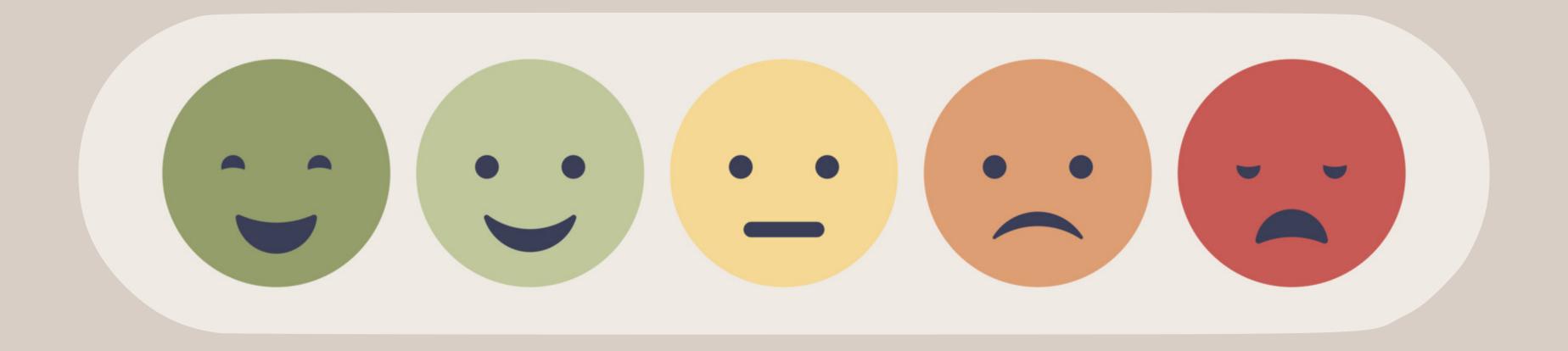


放鬆 & 安撫

呼吸練習、伸展運動、冥想引導



追縱自己的感覺





內外在資源

自我安定



维持人際





在你的安全小空間 適時的發洩



吃飯、睡覺、休息



解決的方法總會比問題還來得多

相關求助管道

113 24 小時全國保護專線

1925 安心專線 全年無休 24小時 心理諮詢

1995 生命線

1980 張老師專線

(06)298-8995台南市家庭暴力暨性侵害防治中心

(06) 312-9926 台南市家庭教育服務中心

(06) 204-3628 臺南市婦幼警察隊



財團法人

職業災害預防及重建中心補助

優惠專案

補助勞工心理諮商

37

自行負擔\$400元行政規費

聽見. 覺旅 心理諮商所 Hearing JOurney 衛福部1545 青壯世代心理健康支持 優惠專案

補助心理諮商

3一次

自行負擔\$200元行政規費

聽見.覺旅心理諮商所 Hearing JOurney



員工協助方案 (Employee Assistance Program)



聽見·覺旅心理諮商所

*地址:台南市安平區郡平路305號

**信箱: service@hearing-journey.com

**** 電話:0978-461-808**

» LINE: @757nibqz

** 營業: 9am-9pm











相信自己 & 特特

