

心扉64

寐

zzz.....



目 錄

引言

校長的話	1
------	---

問卷分析

我們與睡眠的距離	2
----------	---

人物專訪

好好睡一覺：了解睡眠的重要性！

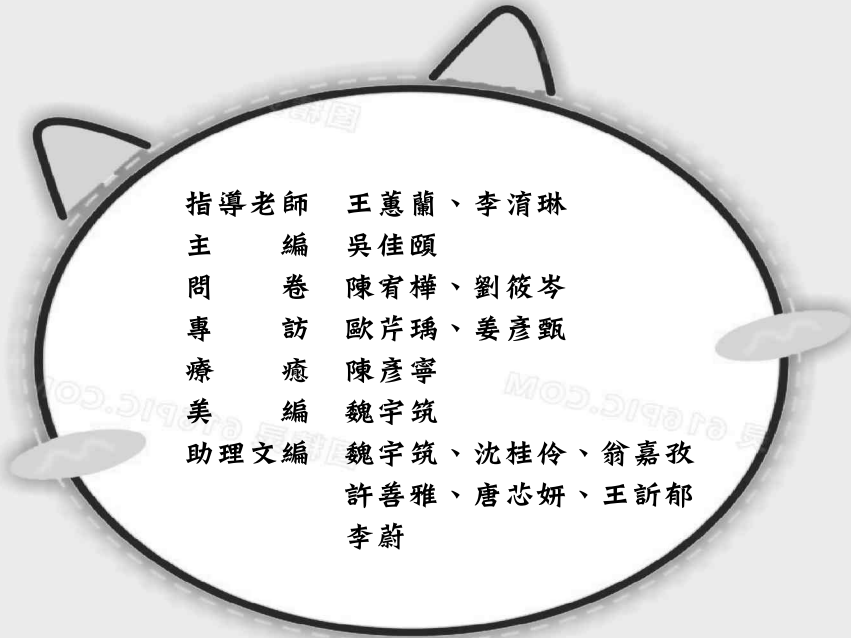
專訪臺北醫學大學附設醫院睡眠中心主任 李信謙醫師	10
--------------------------	----

關於夢境的二三事

專訪國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 喬虹教授	14
--------------------------	----

療癒專區 MeTime	20
-------------	----

結語 小編們的話	29
----------	----



指導老師	王蕙蘭、李涓琳
主編	吳佳頤
問卷	陳宥樺、劉筱岑
專訪	歐芹瑀、姜彥甄
療癒	陳彥寧
美編	魏宇筑
助理文編	魏宇筑、沈桂伶、翁嘉孜 許善雅、唐芯妍、王訢郁 李蔚

校長的話

親愛的同學們：

在疫情期間，整個世界都按下了暫停鍵，小綠綠有更多時間沉澱心靈、省思過去、思考未來，對於自我有了不一樣的觀察。在疫情逐漸解封的現在，心扉小義工這一期的刊物主題從睡眠與夢境切入撰寫，提供我們藉由另一個角度了解自身。

讀完這本刊物後，校長深刻的感受到小義工的用心，主題設計與文字編排都充滿著巧思，足見他們的努力。本期心扉以「寐」為主題，了解人每天所需的睡眠在我們的生活之中扮演者什麼樣的角色。他們利用問卷在學校進行睡眠情況調查，向醫師及心理學教授進行專訪，分別以醫學的角度解釋睡眠機制和以心理學的角度講解睡眠與心理的關係，趣味十足。

校長也從問卷中了解小綠綠的睡眠情況，發現小綠綠睡眠時數相當不夠。人體需要睡眠補充體力，放鬆身心，藉由夢境整理記憶，認識深層自我，由此可見睡眠之於人的重要性。校長鼓勵各位同學儘可能地保持充足睡眠，不妨參考刊物中提供的助眠小方法，安排一些舒壓療癒的活動，像是吃美食、聽音樂等等，讓自己夜夜酣然入夢，日日精神飽滿！

在此，校長邀請大家撥個時間，細心閱讀本期心扉，期許各位小綠綠能在刊物之中有所收穫。

校長 **陳智源**

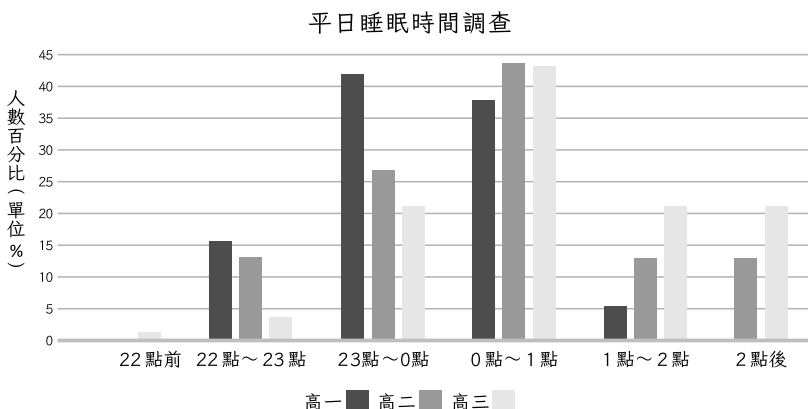


我們與睡眠的距離

睡眠，是人類不可或缺的作息之一，而我們身為仍在成長、發育的高中生，睡眠與我們密切相關且十分重要。在課業與社團活動等壓力下，學生們可能會發生睡眠不足的情形。因此 2022 年，教育部為讓學生有充足睡眠，修改與早自習相關規定，減少學生早自習時間到校的天數。雖然綠園並沒有早自習的規定，但是這也使我們開始好奇綠園學子們的睡眠習慣，於是製作了這份問卷，並展開調查。本次問卷共發出 324 份，有效回收 281 份，有效回收率 86.7%。

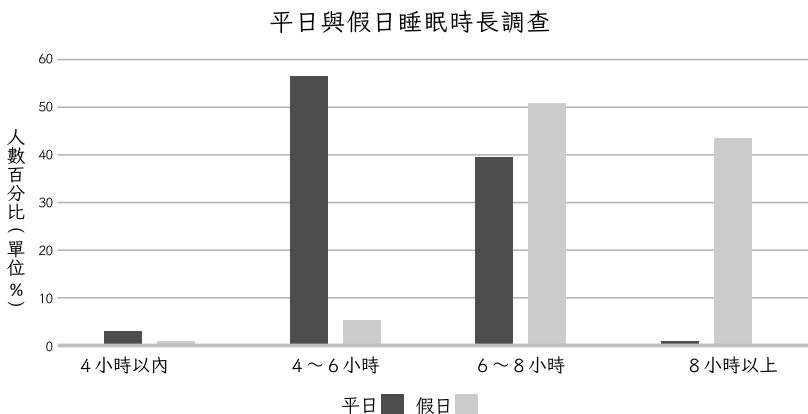
「老」熬夜

根據問卷數據，高一到高三有「越來越晚睡」的趨勢。下圖為平日睡眠時間之調查，由此統計圖，我們可以發現高一睡眠時間最多落在 11 點到 12 點之間；高二睡眠時間分布於 12 點到 1 點比例最高；而高三睡眠時間分布於 12 點到 1 點比例較高，整體睡眠時間分布也較廣。以下為我們推測可能造成此現象的原因，首先，高一的課業壓力相較於高二高三輕，因此空閒時間較多，故較早睡。而高二除了課業以外，也可能身兼社團的幹部，花較多時間處理社團事務，而導致睡眠時間較高一晚。最後，高三面臨大考將近，繁重的課業壓力之下，可能使學生有熬夜讀書的情況，因此睡眠時間較晚。



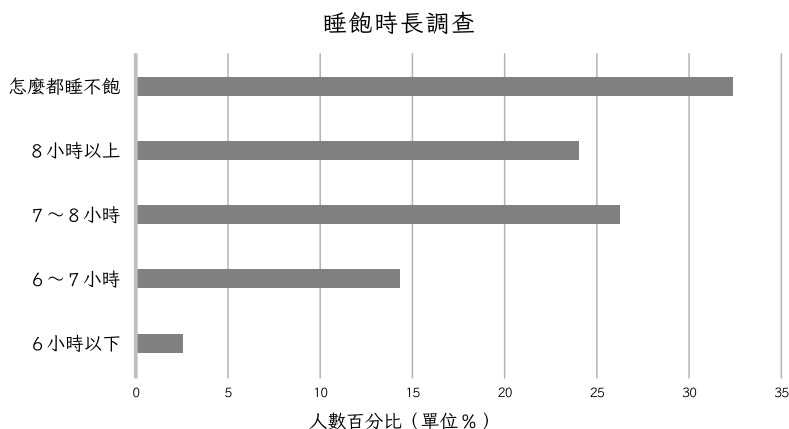
平日的繁忙，假日來補償

由問卷數據我們發現，在平日，同學們的睡眠時長幾乎皆於 8 小時以內，其中超過五成的同學睡眠時長為 4 到 6 小時。在假日，超過九成同學睡眠時長超過 6 小時，其中睡 8 小時以上的同學佔比四成，睡眠時長較平日長。這顯示學生們在平日與假日睡眠時長有明顯的差異，平日因上學時間、課後補習等因素，導致學生們晚睡早起，假日往往會變成補眠日。相反的，在假日，日程較為自由，因此也有較多睡眠時間。



好想再睡久一點

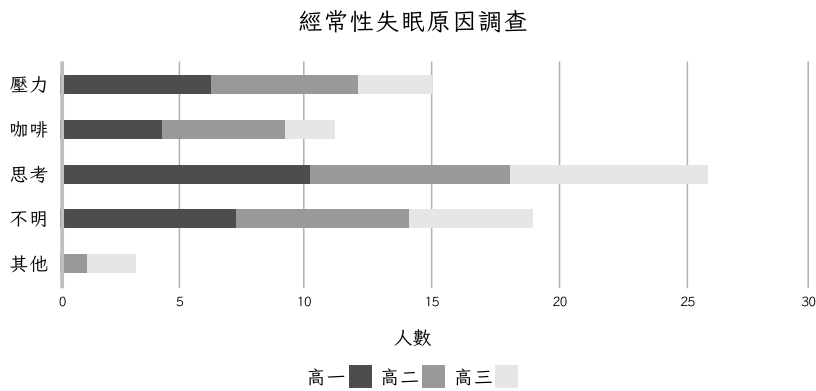
看完同學們平日與假日睡眠時長的差異後，我們來看同學們對於「睡飽」的想法。由下統計圖可發現，有超過一半的同學認為睡7到8小時或是8小時以上是可以睡飽的，然而也有超過三成的同學覺得怎麼睡都睡不飽。我們將此數據與剛剛所提到同學們平日的睡眠時長比對，可發現只有2.5%同學覺得6小時以下睡飽，卻有約六成同學在平日睡不到6小時，表示有超過六成的同學在平日可能有睡不飽、精神不好的情形。



輾轉難眠，你不是一個人

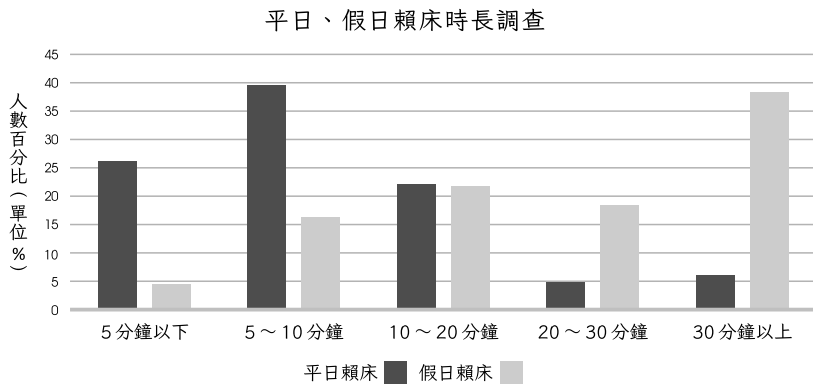
由問卷數據顯示，高一到高三有經常性失眠經驗的比例以及頻率越來越高，比例分別為13.7%、14%、15.1%，而其中失眠的最大原因，三個年級均為「思考事情」。對於這個情形，有以下兩點可能原因：第一，高一到高三，年紀越來越長，有更多人生歷練，也遇過較多的事情，因此經常性失眠比例越來越高；第二，在經歷繁忙的課業活動後，可能使心裡對於某些事情產生

困惑，導致失眠情況發生，又高一到高三的課業壓力越來越重，因此也產生以上情況。



「醒」和「起」，兩回事

根據問卷統計，高一、高二、高三無論平日或假日都會賴床，人數佔比都差不多。平日都是6成左右，賴床時間也多落在5～10分鐘；假日則都是7成左右，賴床時間則落到了長達30分鐘以上。由此可見賴床乃人之常情！而假日由於沒有時間壓力、不需要在一定時間內早起，因此賴床的人數比例與時間也較長。

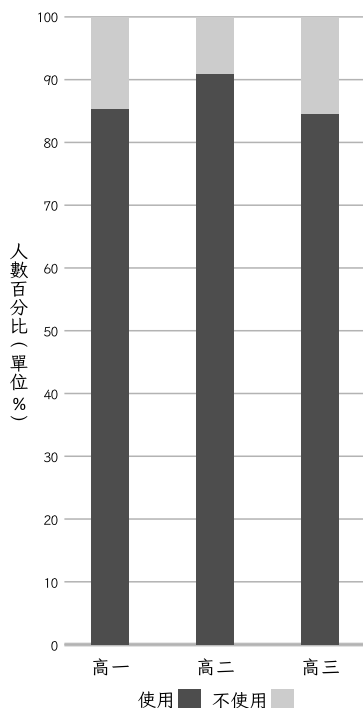


讓 3C 伴你入夢？

由問卷數據分析，我們發現高一睡前使用 3C 產品的比例達到 85%，高二更是高達 91%，而高三雖然少一些但也達到了 84.7%，高二的佔比是最高的。

以下是造成這個現象可能的原因：第一，高一高中生活剛開始，對 3C 產品沒有那麼高的依賴性；第二，高二忙於課業與社團活動，壓力較大，在 3C 產品使用上也較無節制，因此較多人會睡前使用；第三，高三可能為了備考戒了 3C 產品，因此佔比最少。

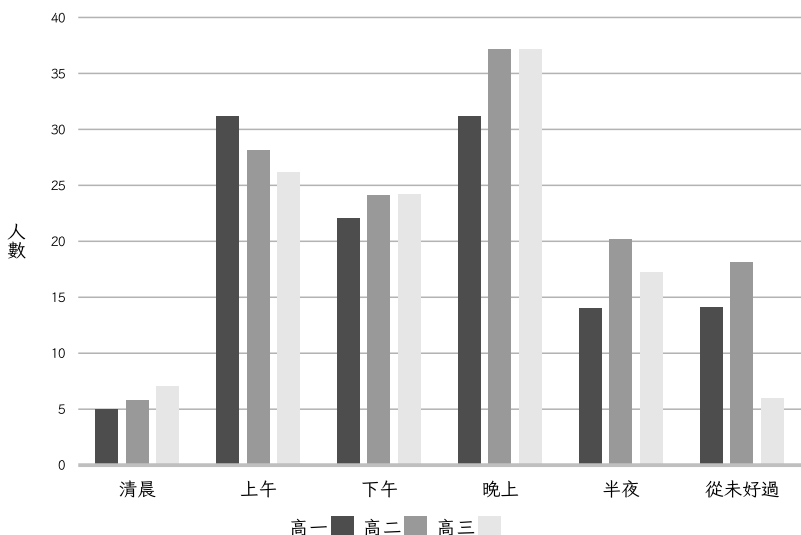
睡前是否使用 3C 產品調查



大家都是夜貓子

根據問卷調查，高一、高二、高三一般精神最好的時間落在晚上的人數是最多的，落在上午的人數是第二多的，而落在清晨的人數是最少的。清晨人數最少可能是因為早晨剛起還不太清醒，到了上午可能因為剛打起精神，精神較好，因此人數較多，但有些人可能晚上睡眠不足，所以上午的人數少於晚上，而晚上放學了比較輕鬆一些，步調比較慢，因此大家一般精神最好的時間是晚上。

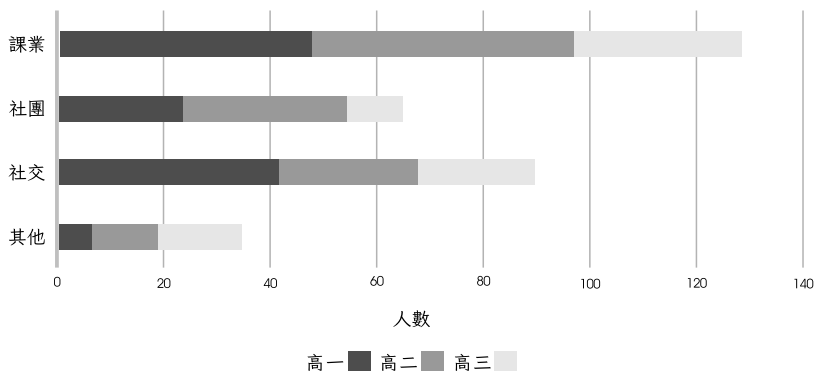
精神最好時段調查



月黑風高，不要通宵

根據問卷調查，高一、高二、高三約達七成會有捨不得睡覺的情況，其中又以高一佔比最多，而三個年級會捨不得睡覺的最大原因都是課業。高一除了課業外，第二大的原因是社交，可能是因為剛邁入高中生活，對周遭一切都比較好奇，想拓展自己的交友圈，但同時又會面臨一些沒遇過的社交問題；高二除了課業外，第二大的原因就是社團，這與事實也相符合，畢竟高二是社團主力，需要花比較多的精力在社團事務上，辦活動更是一個花心思的事，如果哪裡沒做好就會放心不下；而高三光是課業就佔了一大部分，可以想像高三在面臨大考沉重的壓力。

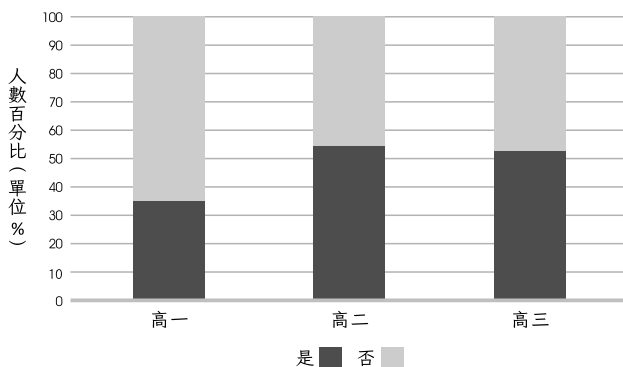
捨不得睡覺之原因調查



日有所思，夜有所夢？！

根據問卷調查，我們發現一個非常有趣的現象，高一記得做過的夢的有 4 成，高二則達到 5 成，而高三達到了 6 成，人數佔比有越來越多的趨勢。在夢的內容與白天做的事是否有關連的題目中，選擇是的人數比例也是隨著高一、高二越來越高，高三較高二略少，因此高一到高三越來越記得記得做的夢可能和夢的內容與白天做的事有關聯，或是隨著年齡增長，對自身更了解了。

夢的內容是否與白天做的事情有關之調查

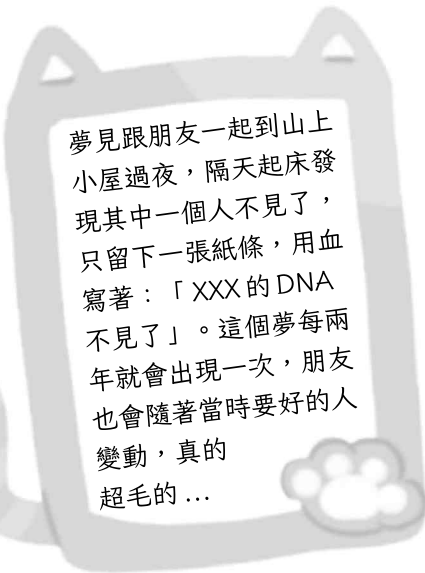


結語

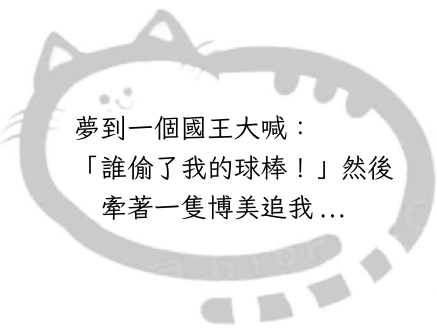
經過此次問卷調查分析，我們可以發現不論高一、高二、高三，睡眠時間都是少於我們正常所需的，所以我們可以盡量減少一些不必要花費的時間，調整自己的生活作息、善用零碎時間、做好時間規劃，而忙碌之餘也別忘了適時的放鬆，以免過大的壓力將自己壓垮，影響生理健康，期望我們都能擁有健康良好的睡眠，在適當的時間全面放鬆，為日後儲存奮力一戰的能量！

夢中奇遇記

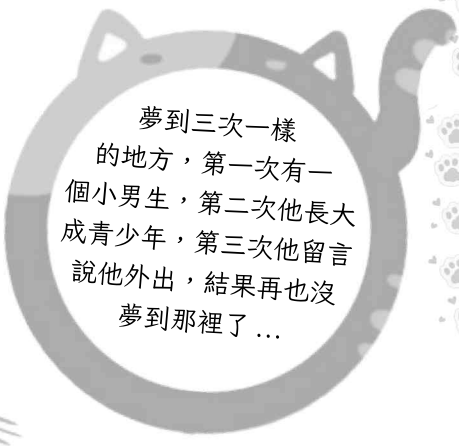
在問卷調查中我們收集了一些有趣的夢分享给大家：



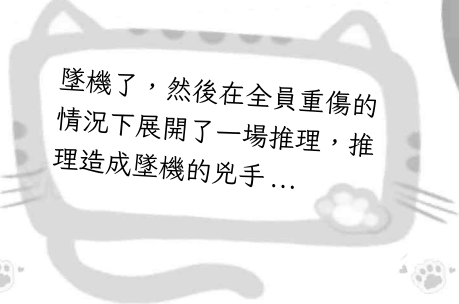
夢見跟朋友一起到山上小屋過夜，隔天起床發現其中一個人不見了，只留下一張紙條，用血寫著：「XXX的DNA不見了」。這個夢每兩年就會出現一次，朋友也會隨著當時要好的人變動，真的超毛的...



夢到一個國王大喊：「誰偷了我的球棒！」然後牽著一隻博美追我...



夢到三次一樣的地方，第一次有一個小男生，第二次他長大成青少年，第三次他留言說他外出，結果再也沒夢到那裡了...



墜機了，然後在全員重傷的情況下展開了一場推理，推理造成墜機的兇手...

好好睡一覺：了解睡眠的重要性！

專訪臺北醫學大學附設醫院睡眠中心

李信謙 醫師

前言

21 世紀的現在，睡眠問題已是我們不容小覷的危機，在效率至上的風氣下，我們不惜犧牲睡眠時間來追求成績、工作等人生成就，因而導致睡眠不足；接著，3C 產品的藍光使得我們的生理時鐘錯亂，出現睡眠障礙。此外，新冠肺炎疫情的爆發，更是加劇了許多人失眠的症狀，無論是焦慮，或是新冠疫情都可能加劇失眠問題的嚴重性，進而影響我們的心理狀態。由此可知，我們在追求進步的同時，也該正視長久以來被我們忽略卻十分重要的睡眠，給予過勞的大腦一段休息、重建的時間。此次專訪，我們很高興邀請到臺北醫學大學附設醫院睡眠中心主任李信謙醫師，來與我們分享有關睡眠的知識與看法。

睡眠：人體十分重要的部分

李醫師說，睡眠醫學的發展其實較晚，以器官與系統為主的西方醫學用人體位置分科，每一個位置所負責的範圍都不一樣，接著再分為內科和外科。然而因為睡眠是一個功能，涵蓋了許多睡眠中可能會發生的事情，也包含了許多不同分科的範圍，因此國外在約 50 年前即開始有睡眠醫學、睡眠科學等相關專科設立。由於李醫師身為精神科醫師，而許多病人因為情緒憂慮、焦慮、失眠或睡不好等原因而有睡眠障礙，在診療方面本來就有需求。

另外，李醫師在跟隨其恩師學習睡眠醫療的過程中對睡眠的研究相當感興趣，因此便踏上了睡眠醫學這一條路。「我們還沒辦法解釋為何人需要睡覺，人想要睡覺到最後為什麼睡不著，包括人為什麼作夢，還搞不清楚。」李醫師如此回答，我們在聽的同時，也能感受到醫師散發著求知的氣息，那是一種追根究柢的精神。

睡眠中心：跨領域的成果

從小到大只聽過皮膚科、眼科等位置分科的我們，對睡眠中心這個陌生的採訪地點不免感到好奇，同時負責精神科與睡眠中心的李醫師介紹道：「我們所在的這一層樓其實都是睡眠中心，白天當作精神病房給慢性精神病患進行復健活動，晚上即作為睡眠中心。」睡眠中心主要分為兩個部分，由睡眠實驗室與睡眠門診所組成。相較一般的核磁共振、腦波等檢查，睡眠的檢查需要花上至少一整個晚上，因此傳統的睡眠檢測是在醫院進行的，透過裝設不同的導線，觀察病人是否在睡眠中發生狀況等來進行診斷。另一部分為睡眠門診，由於睡眠是一個極大的範疇，牽涉了非常多科，因此特成立睡眠專科，比較能馬上切中重點並進行歸類。李醫師認為，睡眠中心中有很多不同科的醫師一同集中在睡眠的業務上，算是跨領域的成果。

人體的睡眠機制

首先，我們先詢問李醫師有關睡眠機制的問題，李醫師解釋：「睡眠基本上就是三腦主義『腦有、腦治、腦享』。」這代表睡眠是被大腦擁有的，而不是身體。另外，李醫師還提到，睡眠主要有兩個機制，分別為恆定機制和節律機制。簡單來說恆定機制就是清醒和睡著的時間要達到平衡，而節律機制則是和人體生理時鐘有關。

除了睡眠機制外，李醫師還提到打呼。醫師說現在醫學不會把打呼當成病，但一般來說呼吸不會發出如此大的聲音，除非呼吸道有堵塞，而當堵塞處過於狹窄，可能就會導致呼吸中止。不過若只有打呼也不必過於擔心，因為這只是一個症狀，若影響到白天的生活才要特別注意。李醫師用簡單輕鬆的方式介紹睡眠相關知識，使我們對此更加了解，也產生濃厚興趣。

夢與鬼壓床

李醫師說，夢與睡眠品質不一定是平等的關係，正常狀況下作夢時，是在睡眠中的快速動眼期，在這個特殊階段，身體頸部以下的肌力張力消失殆盡，此時是沒有力量的，以防我們將作夢夢到的情節實際地表現出來而造成問題，所以理論上夢遊根本不可能在做夢時發生。如果肌肉張力無法鬆弛，使得做夢時做出動作，即稱為「快速動眼期行為障礙症候群」。

另外，我們常聽到的「鬼壓床」其正確定義為「睡眠癱瘓」，指的是在身體處在快速動眼期時突然醒來，因身體尚處在鬆弛狀態而導致出現暫時性癱瘓以及幻覺、血壓心跳不穩定等症狀，通常過一陣子就會恢復正常。

提升睡眠品質之道

有一些同學因為課業壓力或其他原因，而導致睡眠品質不佳。李醫師認為最重要的是睡飽，且最好能定時睡覺、定時起床。另外，李醫師也形容睡眠就像開車一樣，不可能從高速公路不經其他過程就直接開到停車場，需要下交流道、減緩時速等等才能使身體完全進入休息狀態。因此即使在緊張忙碌的生活中，我們也應該要在睡前保留三十到六十分鐘調劑身心。不只是手邊活動要暫停，心態也要放下，壞的情緒和事情不要一直放在心理，盡可能的使自己放鬆才能睡好。

同時，李醫師也提醒我們在睡前盡量不要使用電子產品，一方面是由於藍光對睡眠的干擾太大，另一方面則是過多的資訊可能造成心情焦慮，進而影響睡眠品質，造成休息的效果不好。

參訪睡眠中心

在詢問完我們準備的問題後，李醫師熱情地帶我們參觀睡眠中心。在介紹睡眠檢查室時，李醫師說：「接受檢查的病人身上會黏許多儀器，例如：觀測腦波或心跳等。病人需要在睡眠檢查室睡一晚，在病人休息的同時技師會透過監視器觀測病人情況。」另外，李醫師還提到技師工作的辛勞：「資料一頁是30秒，一晚做完，如果是做一個鐘頭，我們就要判讀120頁。那如果做6小時，就要判讀720頁，所以其實這個要一直一直看。」這讓我們了解每個職業都有他不為人知的辛勞之處，同時也讓我們感受到醫師對自身職業的熱忱。

後記

透過這次的採訪，我們對人體睡眠機制和相關病症有更深入的了解，也學習到許多提升睡眠品質的小技巧。另外，我們發現其實大家都清楚睡眠的重要性能和能提升睡眠品質的方式，但卻因課業或社團活動等緣由，而導致犧牲睡眠時間及品質。不良的生活型態，不但導致學習和工作的效率降低，還為自己的身心健康帶來隱憂。我們身為仍處於成長期的青少年，課業和睡眠皆同樣重要，我們應更注重自己的睡眠品質與習慣，妥善安排休息與學習的時間，才能精神飽滿地迎接早晨，充滿活力地學習新事物，讓自己有一個健康美好的未來。

關於夢境的二三事

專訪國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

喬虹 教授

前言：天馬行空的夢之心理學

「我昨天做了一個好有趣的夢，它有什麼特殊的含意嗎？」相信許多同學都有思考過類似的問題。夢境是一個神奇而捉摸不透的主題，夢境裡發生的各式異想天開情節都令人著迷，同時也使我們感到好奇，並產生許多的問題。這次，我們非常榮幸能邀請到國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系的喬虹教授專訪，教授先分享其學思學涯歷程，接著以專精的心理學角度切入，分享她對夢境與相關議題的觀點。現在，就讓我們一同揭開夢境神秘的面紗吧！

從混沌到豁然開朗：踏入諮商心理的那時那分

一開始，喬教授提及她國小和國中皆就讀音樂班，但因認為自己對音樂沒有天分，也沒有意願成為音樂老師，故選擇就讀了武陵高中普通班。就讀高中時，雖認為自己對文組較有興趣，仍遵從家人的意願選擇了自然組，在大學聯考時考上了師大物理系。喬教授回想，學物理其實是一件非常需要想像力的事，而自己在當時只是跟隨著相對填鴨的教育在思考、寫考題。因此大一時，喬教授對物理的學習內容毫無興趣，經常在上課時間打瞌睡。長期以來的混沌，讓她對當時的指導教授感到非常愧疚，甚至還做過在逛夜市時，遇到教普通物理老師的惡夢。

正當教授對未來感到迷茫、不知所措時，一個對教授人生十分重要的契機便出現了！教授說那個學期剛好修到輔導原理和實務的課，當時她覺得課程內容很有趣，非常適合自己，便決定要透過轉系，考到自己有興趣的系所學習。之後，透過自身努力和課堂老師的幫助，教授如願轉到心理與輔導學系，之後便一路順遂，從大學唸到博士，最後在大學任教。從教授豐富的生涯經歷，我們能感受到她勇於改變，願意嘗試自己感興趣的事物，朝著嚮往的方向邁進。

被世人誤解的廣闊海洋：諮商心理學

喬教授說道，因為臺灣有心理師這個職業，大家通常都會將諮商與諮商心理師的工作，也就是心理治療畫上等號。然而諮商心理學這個領域其實很大，它可以做研究，可以做教學，也可以做社會工作，並不只是僅限於心理治療。諮商心理學以發展、預防、正向教育為導向，希望能夠促進人們往更好、更為舒適、更為理想的方向前進，較少強調、鑽研疾病缺失功能的部分。諮商心理除個人議題外，也探討家庭、系統及文化，比方說文化敏感、多元文化等等。在美國，諮商心理起源其實是在第二次世界大戰之後，許多退伍軍人開始找工作，從生涯輔導開始起家的。

至於臺灣諮商心理學則是從早年的歸國學人帶回這樣的觀念開始推展，隨政府政策而慢慢發展出學生輔導，逐漸變成我們現在所熟悉的輔導室。「諮商心理並不等於心理治療。」喬教授說，她在美國便有老師是專門做生涯相關研究，也有其他老師做兒童正向教養相關主題的研究，這些並不屬於心理治療的範疇。換言之，諮商心理學以心理學的原理為基礎，融合了教育學、社會學等其他學門，主要集中研究人的心理機制、內在感覺與人際連結，探究個人或個人在社會系統內的互動及其影響。

夜空中的北極星：夢境的本質與意義

接下來，就是我們最好奇的主題：夢境的本質和意義。喬教授認為，每天晚上在睡眠時，大腦在重新整理，就如同電腦重新開機一樣，會把記憶重新跑一遍，但因為在睡眠狀態，控制潛意識的功能會比較鬆懈，因此許多平常隱藏的想法會冒出來，成為夢境的素材。教授還提到，其實我們每天會做很多夢，只是能不能回溯而已，有些會被遺忘，而有些則讓我們印象深刻。這些能夠被記起的夢境，對清醒的我們可能會有一些意義，而那個意義是什麼，不同學派、不同文化都有自己的看法，例如有些解夢方式是像一本字典，能夠直接套用公式解碼，而教授則認為夢背後的意義，要透過當時的自己去詮釋和解讀，儘管是一樣的夢境，我們的感受會受到年齡、不同經歷等各種因素影響，而產生變化。

與此同時，教授也分享自己的個人經歷：「常常在人生各個階段，夢見自己正在迷路。」一開始，教授也不明白這個夢是什麼意思，時至今日，她認為這是夢在提醒自己：去尋找生涯的新方向，而回頭看過去的生活，教授也認為她的志向轉彎了許多次。透過這個經驗，教授想：「夢給我們一個很好的素材，讓我們可以停下來整理、分析生活，思考夢境的背後，是否有它想提醒我們的事情。」

接著，我們提問了大部分人都曾做過的經典夢：高空墜落。教授便詢問了我們對此夢境的感受，結果發現每個人的答案都截然不同。有人覺得是即將離開這個世界；有人毫無感受；而有人則感到開心喜悅。如此差異就驗證了前面教授提及的觀點，也讓我們也因此產生新的疑問：為什麼大家都做過的夢是高空墜落，而不是其他的呢？教授答道：「我們人類可能有一些共同的象

徵、一些共通性的圖騰，然而如果直接翻譯的話，就有點太粗糙了。」她認為夢境用很有創意的譬喻法，將我們置於各類場景中，不同感受有不一樣的連結，仔細探索後會被自我賦予全新的意義，而那個想法可能影響我們清醒時的狀態，也可以說是夢所要指引我們的一些東西。

變幻莫測之物：關於那些夢的二三事

大家有沒有因為做惡夢被嚇醒，即使清醒仍感到恐懼、無法釋懷的經驗呢？關於惡夢，有的是久久出現一次，或甚至只經歷一次，但很快就忘記了，對我們的生活並不會有太大的影響；而需要注意的情況是如果長期做同一個惡夢，可能會造成生活上的困擾，此時便需要尋求解決的辦法。喬教授表示長期的噩夢可能是因為長期處在一個困境中，有可能是在承受一些壓力，抑或是長時間思考一件事，而惡夢也可以成為一個因子，讓自己知道要去尋求幫助。

接下來，我們又詢問了使人感到神奇的預知夢。首先，教授提到研究預知夢的研究偏少，但對於預知夢有兩種說法：第一種認為是當事人的錯誤解讀，感覺自己夢過但其實並沒有；而另一個比較沒有科學根據的解釋，就只能說當事人很有靈性。

最後，是最重要的部分，那就是能在睡前使人心情平復、放鬆自我的方式，畢竟要先睡著，才能有香甜的美夢。教授建議可以在睡前做一些固定的儀式，告訴自己：「我等一下要睡覺了。」教授形容這種儀式感就是一種暖身，讓自己的身心狀態趨於平靜，慢慢達到可以睡覺的臨界點。

綜合口味的人生：給正在升學道路上徬徨的我們

在與教授進行專訪的過程中，採訪小組的一位同學偶然提到了有關升學的問題，對於還不太清楚究竟要往哪一個科系發展的我們，喬教授說，他認為這個階段的我們，的確是一個既興奮、刺激但又茫然的時候，彷彿世界之門在眼前碰一聲地敞開，其中有很多條路可以走，可卻只能選一條，做出抉擇的當下壓力是很大的。然而退一步來說，上大學後，無論我們最終選擇就讀哪一個科系，同時也可以雙主修、輔系等，學習其他各式各樣的東西，在畢業後也不只能夠做自己專業的工作。

「更何況，世界現在變得太快了。」教授提到，我們現在所學的專業，到了十年甚至五年後，整個產業的知識可能就更新了，我們以為自己熟悉、瞭解的，到時可能直接翻盤。教授認為，生涯的概念，就是在路上邊走邊看不同的風景，轉彎、然後再繼續走下去。

「人生就是一塊綜合口味的蛋糕，不只是草莓塔，也不僅是芒果慕斯。」教授說道，而且在堆疊的過程，便會創造出專業，這個即是新的，叫做「跨領域」的東西，那些東西是現在的教授所不會教的。喬教授提到，她在大學畢業後決定不成為輔導老師，就是因為不想把力氣花和管理學生秩序，但在她前往美國念碩博士，並在學校擔任助教時，發現她還是需要管大學生的秩序，而輔導教師的能力也因此派上用場。講到這裡，教授總結道，我們不會知道自己的經驗，會在什麼時候派上用場，所以現在無論是用刪去法，抑或是因為喜歡的興趣而選擇這條路都很好，沿著這條路走下去，在過程中累積能力，然後會因此有新的機會迎接我們。

人們為何停止前行：對近期興起的躺平主義的看法

最後，我們問了教授對近來所年輕族群中流行的「躺平主義」的觀點。喬教授認為躺平主義應與生活的環境、文化及體制有所關連，且不同地方也有所不同意涵。以政治敏感的大陸為例，年輕人躺平可能意味著自保，然而在臺灣，年輕族群的躺平卻代表了一個新世代的主張。相較於前一輩凡事要咬著牙、逆來順受等積極向上的價值觀，在這個資源不再如此匱乏的世代，社會風氣轉而追求所謂的「高CP值」，形成了與以前截然不同的生活態度，也可以說是一種新的宣言。

「我不認為這樣的態度不好。」喬教授說，大家的態度都是彈性、可以流動的，也許這十年，人們以這個態度來過日子，然而也許下一個十年，社會又會有些不一樣的想法，畢竟在人生的不同階段，我們會遇到不同的事情，抑或是我們需要不同的態度來因應，躺平主義應該有它出現的原因和其所能夠展現出來的優勢，並沒有什麼不好的。

後記：循著星光點點，向遠方奔去

經由採訪喬虹教授，讓我們了解到有關夢在心理方面的本質及各式各樣的夢，也對諮商心理這個領域有初步的認識，甚至在與教授的談話中了解到教授對於當今世代的看法，還獲得了教授對於升學給予的建議。清代話本小說《十二樓》中寫道：「日有所思，夜有所夢。」夢是一個能夠讓我們能夠從中整理、分析自己的身心狀況的契機，我們能夠因自己做的夢去了解自己，甚至察覺到自己可能正面臨的一些困難，進而去尋求解決之道或幫助。身為正在探索世界、尋找自我的青少年，期許我們能成為自己專屬的「解夢專家」反思自己的生活狀態、釐清自己的內心，往屬於我們的那片星空自由翱翔。



休閒生活乃人生中必不可缺的一大部分，在讀書、工作後歇息片刻，從事一些放鬆身心的活動，聆聽自己心靈的聲音，不但可以調適狀態，更能充實自我，得到意想不到的收穫。

那麼說到休息與自我療癒，究竟平時能做什麼來調劑身心呢？就讓小編們來分享自身經驗，希望你也可以在繁忙的生活中找到屬於你的小角落！

閱讀



朝陽破開一屋的黑暗，拉開窗簾的瞬間，滿室明亮。早上九點的陽光，和焦脆吐司上的金黃煎蛋、滾燙的黑咖啡一起，開啟平凡且美好的一天。攝取早晨能量的同時，翻開一本旅遊雜誌，想像著一場說走就走的旅行，無論是歷史

悠久的京都古城、充滿南洋風情的峇里島、抑或成為新興旅遊勝地的濟州島，都可以在雜誌上看到豐富的圖片及文章介紹，細膩的敘述令人身歷其境。

夏日蟬鳴的午後，燥熱的情緒縈繞周圍，懶懶的癱在沙發上，無論做什麼都提不起勁。既想消磨時間，又不想無所事事的話，拿起一本沒讀過的小說吧！跟著東野圭吾筆下的伽利略，進入一個又一個引人入勝的推理故事，每則都令人欲罷不能，在知道真相之前，絕對沒辦法將書闔上；而《為了與你相遇》中，狗狗與人類之間深刻的羈絆令人動容，縱使眼淚橫流，也能體會到

心頭的暖意。夜深人靜之時，倚著床邊暖黃色的床頭燈，閱讀些心理讀物，作為睡前消遣吧。

《情緒勒索》帶你明白，生活中來自周遭人充滿憤怒與眼淚的言語，是如何一點一滴成為自身沉重的壓力。跟著作者一步一步學會脫離情緒勒索的困境，重建屬於自己的生活；每個人都會有自己的焦慮情緒，而這些屬於自己的煩惱通常難以向旁人傾訴，作者在《在焦慮星球上微笑》這本書中舉出了許多焦慮的情形，並分享了自己的經驗，或許你能從中找到不一樣的思考角度。生活總是會遇到一些不知道如何處理的情緒，睡前閱讀一些療癒的書籍，做個好夢吧。

聽音樂

當我們聽到自己喜歡的音樂時，大腦會釋放多巴胺，讓我們的心情愉悅。而聽音樂有什麼好處呢？就讓小編來告訴大家吧！

首先，音樂可以改善情緒與焦慮症狀。根據研究證實，音樂可以幫助調節情緒，使身心放鬆並減輕壓力，特別是慢速、低音、無歌詞的音樂。另外，也能提高運動表現，自然地影響交感神經與副交感神經，改變心臟的自主平衡。所以練瑜珈時，適合聆聽輕鬆、有助身心放鬆的音樂，而健身時則適合聽律動音樂！

除此之外，音樂更是有增強記憶力的功效。節奏和旋律的重複模式有助於大腦增強記憶。念書的時候，可以聽古典樂或電玩配樂，讓自己更專注喔！但要注意：盡量不要選琅琅上口的歌曲，不然大腦的注意力很快就會轉走了。



更有研究顯示音樂具有幫助緩解疼痛的功能。手術前到手術後的病人，有聽音樂和不聽音樂的人相比，會感受到更少的疼痛。在段考前，小編通常都會聽些音樂療癒一下自己，讓自己放鬆心情，舒緩緊張的情緒，尤其是平靜或快樂的歌曲，聽了會讓情緒隨音樂起伏，負能量也會轉變成正能量。聽音樂可說是療癒自己的好選擇！平時如果是emo一姊，不妨開始累積一些自己專屬的歌單，放滿自己喜歡的歌，在心情不好的時候播放，心情肯定會好起來的！

資料來源：《hello 醫師》、《親子天下》



吃美食

小編最喜歡吃美食療癒自己了！無論是中式的滷肉飯、麵線、牛肉麵，還是拉麵、披薩、咖喱飯等異國美食，小編都很喜歡。其中小編最喜歡吃火鍋！

小編小時候只要段考考好就可以去吃火鍋，火鍋就是小編複習時最大的動力，一想到可以去吃火鍋，唸書就不會那麼累了。另外，大家最喜

歡煮什麼料呢？小編最喜歡煮金針菇和豆皮。金針菇吃起來很有嚼勁，還十分健康。小時候小編都會偷一小把爸爸菜盤裡的金針菇來煮。至於豆皮與濃郁的湯底是絕配，小編常常會多加點豆皮來享用。不過豆皮有點油，記得不要吃太多哦！小編喜歡的醬料組合是醬油＋少許醋＋蔥花＋蘿蔔泥＋蒜泥，比較偏向日式風味。它不像沙茶般濃郁，但蘿蔔泥為食物提供了一些甜味，大家可以試試這個組合。

小編在進入綠園之前就十分嚮往在學校訂外送，所以小編開學第一天就和同學一起訂飲料，也因為揪大家訂飲料而認識了新同學！飲料對小編來說就是生活的小確幸，在炎熱的下午喝上一口冰涼的飲料，不愉快的情緒頃刻間就消失了。大家都喜歡喝什麼呢？小編最喜歡喝微糖微冰的純茶，偶爾會加點配料。冬天的時候小編會喝熱奶茶，小編會先偷偷暖暖手，再慢慢把奶茶喝掉。既溫暖了身體，也溫暖了心。

生活中的一點點不愉快，如果小編不能馬上化解，就會吃點喜歡的東西，讓它和食物一起「消化」。當然，如果還是沒有用，也不要暴飲暴食哦！身體健康還是要擺在第一位！寫完這段之後，小編也要去吃美味的食物了。大家今天都會吃些什麼？希望大家每天都可以吃得開心、吃得幸福！



彈吉他

上了高中，每次的小考都像國中的段考一樣可怕，段考則是像會考一樣焦慮。在這樣競爭激烈的一個環境，壓力常常像波濤洶湧而來，而如何有效的「紓壓」便是一門重要的課題。

從暑假開始，小編下定決心花了不少錢買了一把吉他，決定要好好的學會這個樂器。而為什麼會選擇它呢？大部分的吉他是木頭做的，每次抱著大大的吉他，就好像抱著可靠的爸爸，像抱著綿綿的棉花糖，配著歌聲，好像進入了一個與世隔絕的仙境。就這樣，小編像是誤闖桃花源的漁夫，徹底愛上了吉他。

就這樣，小編展開了一場和吉他的旅行，一有時間，手裡就抱著吉他，廢寢忘食的練習，每撥動一根弦，壓力就被拋出腦後，所有的煩惱都煙消雲散。而開學後，真的有了同儕的競爭、自我的要求和家人的期望，壓力常常壓的小編喘不過氣，偶爾想休息，又怕會趕不上別人；不適時的休息，又會怕讀了沒效率。就在這樣的糾纏下，沒有彈吉他的時間，有時聽聽木吉他的音樂，那細膩且飽滿的音色，都像溫暖的棉被呵護著小編疲憊的心，治癒著小編垂下的嘴角。



散步

總是需要一點獨處時間的，在日與日的空白，樹葉婆娑的剎那，時間在指尖的空隙顫動了一下。無所事事的午後，推開門，輕盈的落入陽光和時間的長河。

每當這種時候，小編總會選擇用散步度過那些近乎是虛度的青翠歲月。雖然在同伴眼裡，散步似乎不是一個青春少女消磨時間最適宜的方式，但小編依然執迷的選擇行走。

畢竟是最慢的行進方式，在步行時，小編總能閒下心，望到那些生活中的瑣碎又閃閃發亮的角落，變電箱上的貓悠哉的沐在午後的腥味和街旁老公寓飄出的臺語歌裡，公園裡樹下的落葉踩起來沙沙作響，斑馬線旁的紅綠燈上，行人匆匆的步伐晃動，綠色的小人無盡的走著，小編凝望到時間的深淵。

能夠觸碰到細碎的生活，對小編來說是極其豐富又多彩的事。就算活在一個逐漸崩解的世界裡，黃昏還是準時來到，街邊一臺腳踏車金燦燦的經過，颳起一陣帶著學生們笑語的涼風，他們還是鮮活的，在空氣中雜塵和霧霾中，青澀的靈魂對明天真切的期待在異常安靜地路口迴盪著。他們還鮮活著，小編也還鮮活著。

也許這就是原因吧？喜歡散步的原因、癡迷於那些奇思異想的原因。有些人用快節奏的碰撞感受自己的生命，而小編更常用慢速的閒適感知體內的靈魂。在茫然的生活中，緩緩的，找到自己的立足點，找到那些足以讓自己存活的，渺小片段。

看漫畫

輕輕闔上課本，略小憩一會兒，想在繁重的課業裡尋找點樂趣，你拾起了書櫃裡存封已久的小說，或是打開手機平板，點進網站瀏覽漫畫。看著看著，徜徉在輕鬆愉悅的氛圍裡，時間不自覺的一滴一點流逝。這是逃避生活壓力的秘密基地，能暫時忘卻世俗煩惱，沉浸在劇情裡，展開一場短暫的異世界之旅。在這段時光裡，靈魂與語言文字的碰撞感應，濺起了共鳴的浪花，抑或是排斥，皆是可預見的。在茫茫書海當中，你將能找到與你相知、相惜，有所共鳴的作品。



相信不少人用過Webtoon看漫畫吧，在這個app裡，有成千上萬的漫畫作品免費瀏覽觀看，豐富多彩的作品任君挑選，其中不乏有臺籍漫畫家的作品。例如《引路人》這部漫畫，以臺灣宗教信仰為背景。劇情中不乏有各路神明的現身，且當中提及了許多臺灣傳說與社會議題。另有一部《不可知論偵探》，也是以臺

灣靈異為題材。在沉浸於劇情之中的同時，相信這兩部漫畫也能令讀者們更了解臺灣本土文化。而《引路人》也將影視化，令小編萬分期待！

緩緩闔上課本，伸個懶腰，翻開書，打開手機，來場奇幻的漫畫之旅吧！



玩電動遊戲

一說到療癒的活動，小編最中意的無非就是玩電動遊戲了！隨著時代進步，電視遊樂器也從小時候的 Wii 一路發展到現在的 Switch，遊戲中的畫面呈現與遊玩性更有了突破性的成長，而這幾年更是手遊蓬勃發展的年代。透過玩遊戲的過程，能夠暫時放下現實中的壓力與憂愁，進入一個與現實截然不同的世界。在開放世界遨遊幻想大陸、在無雙遊戲中體驗化身武將的臨場感、在策略遊戲中指揮千萬大軍。這些吸引人的元素，再加上新世代的 3D 動畫以及專人譜寫的配樂，結合成一場感官的盛宴。

除了畫面、音樂與遊玩性之外，劇情也是引人入勝的要點。一個有趣的電玩總是伴隨著觸動人心的劇情，甚至會令小編忍不住為這些虛擬角色的故事潸然淚下。在操控角色的同時，似乎也以他的視角見證了他的冒險旅途，與他共感喜怒哀樂。此外，角色之間的羈絆也是一大亮點，有別於我們身處的現實，遊戲中的角色可能面臨作戰、冒險、學習魔法等事件，有種新穎的感覺。

不管是自己一個人享受遊戲，或是與親朋好友一起玩派對遊戲，都是能放鬆身心的享受！跟朋友在遊戲中互相合作抵達終

點，又或者互相競爭，搶奪第一名的寶座，皆能加深朋友之間的感情。小編也很享受與朋友一同沉浸在電玩之中的時光，大家有說有笑，討論著上一回合的勝負，彼此之間和樂融融。玩電玩遊戲對小編來說，無疑是能好好療癒身心靈的重要活動！

桌遊

說到療癒的桌遊，拉密自然得列入其中。拉密是一種適合 2 至 4 人的桌遊，現在也有可至 6 人共同享受的版本，由於它方方正正的牌面和湊組合的遊戲方式和打牌時響脆的聲音，皆類似華人社會的麻將，因此也被稱為以色列麻將（發明者為猶太人）。至今它不知療癒了小編多少次，現在就讓小編帶領大家進入拉密的世界吧！



讓我們先來看看拉密的規則：它需要湊到不同顏色相同數字或是同樣顏色不同數字。第一次這些數字總和需大於 30 才能出牌，稱為「破冰」，如果沒有 30 分以上的組合，需要再抽一張牌，放到自己的牌架上。注意破冰時只能使用自己的牌組成牌組，不能使用桌面上別人已經出過的牌。破冰時不可使用百搭牌。因此時常聽到破不了冰的牌友哀鴻遍野呢！

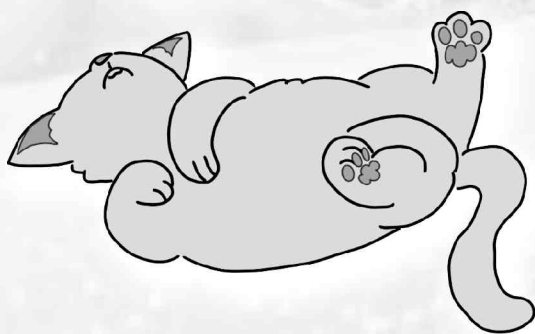
若遊戲者已經破冰，就可以用自己的牌組成順組或群組，也可以配合桌面上別人已經出過的牌組和自己的牌組合，組合成新的牌組。每人每回合有 30 秒（快）、60 秒（正常）或 120 秒（慢）等思考時間，若不能出牌，需要抽一張新牌。最快出完牌的人為贏家。若蓋起來的牌已被拿光，卻未有贏家，遊戲結束，依各人手上的牌計算失分。

拉密是個可以動動腦又充滿趣味的遊戲，若是寫數學題寫到倦了、煩了，或是碰到瓶頸時，小編很推薦玩玩這個桌遊。它會給你滿滿的正能量支持你走下去，而且當你把牌出完的那一刻，喜悅和充實的幸福填滿內心，還可以訓練邏輯性思考及規劃能力。說不定當你玩完一局後，原本思考不出來的題目就能迎刃而解！



結語 小編們的話

- ◆ 一下老了 40 歲。 / Jak7
- ◆ 寫完突然好想回去睡覺。 / 寧靜止水
- ◆ 很開心能夠參與今年的刊物編輯～ / 夏蓉
- ◆ 在問卷統計分析的過程中發現了好多有趣的現象！ / 柚子
- ◆ 編刊真的非常有趣，也獲益良多。 / 櫻月
- ◆ 第一次參與製作刊物，這是很有趣的經驗～ / 糖心蛋
- ◆ 119 屆加心扉！ / 阿蔚
- ◆ 刊物編輯很有趣，很開心可以跟大家一起合作！ / 桂
- ◆ 心扉老師好漂亮，同學超讚！ / 芹菜
- ◆ 寫專訪稿雖然很累，但與受專訪者對話的過程真的讓我學到很多。 / 西土瓦
- ◆ 非常榮幸成為心扉的一分子！在採訪、校稿、排版的過程中收穫很多經驗，也和心扉的小夥伴們一起有了美好的回憶。
/ 錦月
- ◆ 在心扉學到了很多，很開心跟大家一起討論、學習！ / 岑
- ◆ 好想吃甜食好想睡覺，謝謝大家：） / 樹葉



北一女中輔導工作委員會
中華民國 112 年 5 月