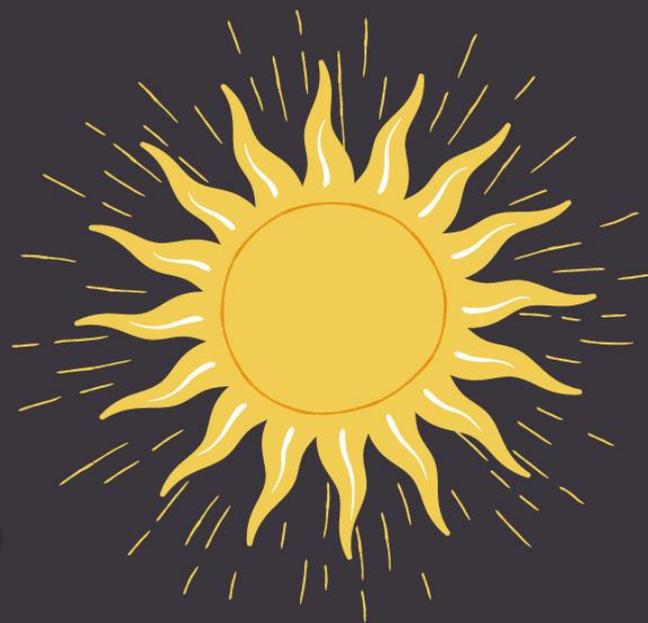


嗨！我是情緒

Hi! emotion



如何在訴說中 認識及健康處理情緒



目錄

團隊介紹.....	
(1) 業師.....	3
(2) 主持人/團隊成員	4
(3) 講師介紹.....	6
為什麼想討論這個議題?	7
情緒及壓力因應介紹.....	8
審議介紹	
(1) 審議民主精神/團隊討論模式.....	9
(2) 常見審議模式介紹.....	10
今日流程.....	11
實地踏查心得-涂菟茜.....	12
金門在地資源盤點.....	14
特別感謝.....	16
MEMO.....	17

團隊審議業師-洪堃斌-保險行銷集團 / 業務經理



2021

青年好政系列：Let' s Talk 業師
審議人才進階培訓講師
審議民主線上審議主持人

2020

青年好政系列：Let' s Talk 業師
青年好政系列第二階段Talk審議主持人
5Gx數位轉型高峰論壇主持人

2017

大專校院學生會傳承與發展研習營－輔導員
共識營「議題主持與引導技巧」講師
桃園青年職能培訓參與式預算主持人

2010~2016

青年地方政策論壇世界咖啡館主持
青年地方政策論壇全國會議主持人
2010 內政部營建署「21世紀臺灣國家公園
永續論壇」主持人

2005

青年國是會議：我們對焦點政策的主張－
「青少年政策」青年公民共識會議正式會議

關於團隊審議主持人



吳律德-臺灣師範大學博士候選人

從十餘年前接觸到審議式民主，就被深深吸引的人，雖生於台北，但在基隆讀高中，高雄讀大學，台東讀碩士，現在又回到台北被博士論文摧殘的可憐研究生，叫我阿德就好~

▲ 大場主持人

關於團隊成員



涂菟茜-國立台北大學準研究生

我是來自臺南-喜歡甜點、喜歡奶茶的茜茜。一個人逛街、做甜點、有氧運動都是我紓解壓力的方法，你都如何排解負面情緒呢？

▲ 分桌主持人/團隊成員



大家好我是楊昀臻，是心理系休學的大學生，喜歡冒險有點叛逆XD
平常除了參與公共事務也喜歡寫日記，透過不同方式釐清自己及紓壓，最近在玩血源詛咒紓壓(?)



▲ 大場紀錄/團隊成員

大家好我是金世涓，充滿好奇心的我，喜歡學習各項事務，透過兒童教育志願服務接觸共同參與領域，期待在與人互動的過程中彼此學習，一同成長。



▲ 分桌主持人/團隊成員

蘇立志—國立臺灣師範大學體育與運動科學系

是一個剛離開高雄，回臺北念體育運動相關研究所，研究計畫卻還沒做出來的研究生。高中時開始參與審議民主，也從那時候投入學生會到現在。曾經在臺北、高雄和國教署擔任過諮詢委員，關注的議題包括教育、體育與運動。

講者介紹

王苓-金門在地創業者



金門人，從2013年的返鄉青年邁入中年。回鄉後做過許多事情，包含：田野調查、展覽策劃執行、經營青年聚會空間、開選物店...，林林總總的創意計畫。最初因對家鄉不熟知而回到金門落地實踐，縫合自身與金門土地的斷裂，也希望這些計畫能讓金門更豐富有趣。2022年的今天，對地方工作仍在努力、仍在尋找出路中。



李誠恩-金門大學諮商心理師

1992年解除戰地政務前夕生於金門，習於穿梭台灣海峽，畢業於政治大學心理系、彰師大輔諮所，現任金門大學諮商心理師。



何振宇-金門大學社會工作學系助理教授

在2021年國際生命線台灣總會為響應10月10日世界心理健康日，在社群平台推特上宣布攜手推出心理健康資源服務，透過共同發起#ThereIsHelp搜尋提示，鼓勵有自殺風險的台灣用戶撥打1995生命專線，尋求24小時諮詢服務。因此邀請曾經擔任過社團法人國際生命線台灣總會秘書長何振宇，來跟大家分享當我心痛心糟心麻時-淺談金門的心理健康與自殺防治。

why?

為什麼想討論這個議題?

現階段開始越來越多人關注心理健康議題，有人在乎醫療資源、社區資源、社會資源、校園資源，許多人談論社會價值觀、汙名化及對於心理健康或心理疾病的認識不足。在這個許多討論過程發現到各個不同利害關係人：一般民眾、精神疾病患者、家屬、醫療人員、精神康復者、社工、心理師。每一個角色在不同層面面對的問題都不一樣，面對到的資源及需求也不相同。

本次主題希望可以以初級預防為基礎透過認識及瞭解如何健康處理情緒透過此階段擁有正確的知識促進健全發展，提升自我認識與調適的能力，達到初級預防所注重的發展性。

初級預防當中包含了兩級的工作任務：

第一級為衛生教育，將正確的觀念、資訊，傳達給服務對象，提供個性發展認識情緒等促進健康方案。

第二級則是特殊保護的防範工作，改變心境、調整狀態、變換環境、預防意外事件。「初級預防」是針對無疾病症狀者所做的預防工作，以科學方式幫助人們改變生活習慣而走向最佳健康狀態，或提供特殊保護以防禦疾病，其目的為減少罹病風險，並使群體達到理想的健康狀態(吳肖琪、葉馨婷、杜姁瑾，103)。

願景

希望所有參加的夥伴在參加活動後，能夠透過講者分享及跟其他夥伴討論的過程中，找到適合自己因應方式，除了幫助自己外，或許也能在他人有需要時給予他建議。在參與過程中也能瞭解到有不同資源可以運用。

歡迎大家之後也來辦Talk！也期待之後可以有機會再與大家相見



關於情緒

情緒是人們解釋或評估目前狀況變化之短暫、多成分的反應。情緒分為六個成分：認知評估、主觀經驗、行動傾向、內在身體變化、臉部表情以及對自身情緒的反應等。

壓力因應的反應取向代表學者 Selye 將壓力定義為：「身體對於加諸其上的任何要求，所做出的非特定反應」。他提出「一般適應症後群」(General Adaptation Syndrome)，此一理論來說明個體對壓力適應的一般性和非特定反應，可分為警告反應、抗拒與耗竭三階段。

第三階段:耗竭階段

因個體長期暴露在損害性的刺激中，使得所需的適應能力喪失，能量耗盡，導致提前衰老與死亡。壓力是刺激和反應的互動歷程，以個體認知評估為刺激—反應的中介變項，共有三個歷程：

在情緒處理及壓力因應的過程下，首先都必須先認識及評估而後選擇如何處理及因應，因此此次主題以認識及處理為主軸並且以初段預防與壓力認知評估：初級評估、次級評估、因應三個歷程做連結。

(1)初級評估

個體覺察該壓力對自己是否造成威脅的歷程。在此歷程中，影響個體界定該壓力是否對自身造成威脅有兩大因素：一為刺激結構因素，如預期到傷害之迫切性、刺激線索的模糊性；二為個體心理結構因素—也就是人格特質，如動機特性、對環境的信念系統、智力資源、教育程度……等。

(2)次級評估

一旦刺激被評估為具有威脅性，個體便會在心理思索對該刺激—壓力—可能的適當反應，以減除或消滅可預期到的傷害。此一歷程受到三個因素影響：一為受威脅的程度；二為刺激結構因素；三為個體的心理結構，包括動機型態、自我資源、防衛性格、對環境與個人資源的信念。

(3)因應

經過次級評估之後，決定採用的因應策略，而加以執行之歷程。有三大類的因應策略：直接行動、防衛性的再評價、焦慮反應。

審議民主精神VS團隊討論模式

審議民主是根植於代議民主的反思，代議民主即為人民將自身決定的權力透過選票加諸於民議代表身上，讓民議代表替人民做決定。代議民主這樣的模式會造成決策傾向某個政黨或利益團體，因此美國學者提出了審議式民主 (deliberative democracy)，讓公民透過公共審議的方式參與公共事務決策和改變代議民主的詬病。

審議意味著討論的意思，一切用「討論」的模式進行，誰有道理比誰的票數高來的更加重要。邀請所有利害關係人、具有被影響的族群一同參與這項會議，透過審議的方式提高最後決策的品質，藉由參與者的多元性讓這場會議的視野更加廣闊並激盪出創新的火花，看見更多的可能性。讓民眾可以藉由討論前的講座、專家解說、議題手冊、資訊影音等方式，促進與會討論者的基本資訊一致、讓不同立場的民眾可以針對其討論之公共議題進行理性溝通、意見交流，過程中需要相互包容、尊重傾聽，所有的利害關係人、被決定影響者都具有參與會議的權利。民主的用意在於民眾理性公共討論、意見交換並產出彼此都能接受的決定，提供後續政府執行或外界參考。

團隊這次討論的審議模是為調整版世界咖啡館。

以往世界咖啡館為了讓與會者認識議題現況與現行政策，於流程之初安排議題專家導讀做為討論的序幕。本次 Talk 以世界咖啡館為模型，調整導讀與分享的順序：將在一開始營造宜人討論氛圍後，開始鼓勵與會青年分享自身有關的心理健康議題，跳脫社會現況與政策框架，讓青年能以「自身生活」做為出發點，透過反思與分享的過程達成討論交流。而在接近尾聲時邀請講師介紹社會現況與現行政策，使青年能與生活經驗比較後，提出與地方或中央有關的政策建言。



1. 公民共識會議：

此模式通常於議題影響層面較廣、較複雜且爭議性高時使用，基本上是以形成共識為討論目標。在臺灣公民共識會議較有標準化的程序也是目前在臺灣發展最成熟的審議模式。



2. 願景工作坊：

此模式通常會針對不確定性的主題進行討論，舉凡未來政策產生和未來行動方案等，共建未來願景的想像。會藉由針對議題提供簡單的資料和幾套可行的發展劇本，邀請利害關係人共同來批判與討論，先談自己的想法再討論劇本，最後提出行動方案。

3. 世界咖啡館：

此模式通常會在議題開放、需要有行動契機時使用，主要用於討論專業性與複雜性較低的議題，不要求參與者達成共識，透過輕鬆愉快的討論氛圍，收集許多的意見。

4. 參與式預算：

此模式通常會在有具體可執行議題時使用，由民眾共同討論公共預算支出的優先順序，提出符合在地的計畫並透過投票決定，讓政府可以藉此將民意化為具體的預算分配。藉由討論會被實現來提升公民公共參與的意願，讓政府權責相符、消除政治冷感、利於社會創新。

時間	流程	地點	進行方式
10:00-10:30 (30mins)	報到	卡市達創業加油站	
10:30-10:50 (20mins)	開場與議題前導	卡市達創業加油站	1、大場主持人開場並說明今日Talk流程 2、提案團隊針對今年議題理念及Talk進行注意事項說明。
10:50-11:40 (50min)	王苓- 返鄉心路上	卡市達創業加油站	邀請金門在地青年分享其成長與生命歷程，使與會夥伴在接下來活動能更踴躍的發言與對話交流。
11:40-12:20 (40mins)	午餐時間		
12:20-12:30 (20mins)	積極聆聽與 討論規則共識	卡市達創業加油站	總主持人帶領與會青年進行積極聆聽，建立討論規則與共識。
12:30 -13:15 (45mins)	Talk 進行(I)	卡市達創業加油站	由各桌主持人說明此階段的進行方式，並邀請會青年與分享自己與主題有關的生命經驗。
13:15-13:25 (10mins)	休息		
13:25-14:10 (45mins)	Talk 進行(II)	卡市達創業加油站	與會青年進行生命經驗的反思與交換不同觀點。
14:10-14:20 (10mins)	各桌分享	卡市達創業加油站	
14:20-14:30 (10mins)	茶點時間與自由交流		
14:30-16:10 (100mins)	李誠恩-構築心理防空洞	卡市達創業加油站	邀請兩位實務工作者分享情緒因應方式及觀察到的現況、現有政策，使與會者能順利銜接下一階段的討論。
	何振宇-當我心痛心糟心麻時 -淺談金門的心理健康與自殺防治		
16:10-17:30 (70min)	Talk 進行(III)	卡市達創業加油站	經由前階段的現況及政策認識，由桌長引導與會青年提出自身所遇到與心理健康—情緒相關的經驗，在與現行政策比較，提出對政策可精進之處。
17:30-17:50 (20mins)	各桌議題結論 分享交流	卡市達創業加油站	大場主持人協助主持各桌輪流分享討論成果。
17:50-18:30 (40mins)	晚餐時間		
18:30-18:50 (20mins)	綜合座談 及大合照	卡市達創業加油站	
18:50-	賦歸	卡市達創業加油站	

透過實地踏查與金門在地工作者、青年訪談後觀察到的現況

融入在地，需求對應，辦場有溫度的活動

踏查而非訪問，踏查是在地化、與在地互動，建立信任基礎。過程有走不完的巷弄，發現不完的驚喜，聽不完的故事。我們希望在短短三天的踏查可以與當地交心、交朋友，從講話到講真話；從認識環境到接地氣、融入當地，經營好團隊與當地的關係，了解金門當地發生過的事情，同理與比較是一線之隔，同理而非同意或接受，而是要去理解背後的脈絡原因。可能是過去歷史發展關係，金門人對於非金門離島居民會有一些排外性，對於一個來自臺灣本島團隊來金門辦理活動會產生一些疑惑，因此透過踏查來建立基礎信任關係。

這場踏查中我們更加清楚這場活動：我們除了要讓與會公民了解「如何從訴說中健康了解及處理情緒」、「了解目前金門心理健康現況與政策資源」外，更想讓金門認識審議式民主，從中體會審議討論過程會有很多的可能性出現，發現曾經沒有想過可能的可能。團隊也更加清楚要做好準備、認識當地、有備而來，要辦一場有溫度的活動！

宗親力量原是大家的支持系統，現今也是年輕人的壓力

這次的踏查最主要是了解金門當地的過去與現況、融入在地、與當地居民建立關係。我們發現金門這座城市的居民關係十分緊密，因為村莊裡的居民都是親戚，宗族力量龐大，資訊消息傳遞速度十分迅速，就像你在巷口跌倒整個村莊都知道一樣，因此當發生事情時金門當地的資源連結十分的方便，可以找到他的支持系統介入執行方案，那時我們去金門生命線踏查時，他們有分享到過去一位兒少個案，經常沒去學校上學，後來透過宗親的力量連結到兒少的重要他人，後續這些重要他人提供了許多關懷與照顧，讓這位兒少回到校園規律上學。

村頭巷尾都知道你在做什麼，大家都知道消息，因此轉介、聯繫、轉知資訊十分方便，但水能載舟亦能覆舟，宗親力量固然龐大，但也因為消息傳遞速度迅速，成了當地某些心理壓力，在當地踏查時有當地居民跟我們分享：對於私人消息或是心理健康狀況不太願意就醫或是說出口，擔心分享出去的消息、就醫訴說的內容會成為街道巷口茶餘飯後的談天內容，因此生活周遭環境的信賴度會影響到居民分享意願。

不談政治是最溫柔的反抗

金門當地大約有七八成的家庭不會在家中和小孩談論政治議題，相對的在校園間同儕也不會探討，導致兒少對政治不感興趣，對於時事的瞭解、過去歷史脈絡全依靠學校上課教學內容得知，過去有太陽花學運，那時對學生是一件重要的事，但當時的金門年輕人覺得與他們沒有關聯、太遙遠了、並不會有交流，因此對於學運沒有關心。

不談論政治是因為老一輩的長輩多數與年輕人完全不同政治傾向，因此不知道該如何交流，只要一談論就會有爭吵，甚至有過某受訪者的朋友家人會跟他說「如果你回來是投票不是投我們期待的就不要回來投，回金門也不要回家」，在金門的政治議題十分敏感，甚至影響到金門人自身的歸屬感與身分認同。明明是熟悉的地方，卻有著價值觀相斥的現象發生。

對於金門人來說深藍是因為長期居住於金門，政黨輪替會影響到去金門的觀光客人數落差，影響生意好壞，對於金門人來說他們最在乎的是有沒有辦法好好賺錢，不會去討論是否獨立主權、我是哪裡人，他們認為他們就是金門這塊小島的人。

金門當地現況及困難

金門居民支持系統有社區連結、朋友同儕、宗親家廟等。金門當地心理健康資源仰賴學校諮商中心、衛生局、生命線、教育處學生輔導中心(高中以下學生，若無法輔導會轉出給更有經驗的諮商師)，但因為離島關係，導致專業人員不足，缺乏心理諮商師，希望中央可以給更多經費聘請專業人員(薪資、交通、住宿)，並讓協助落地金門，期待每一個鄉鎮衛生所都有一位諮商師。

在金門當地親子關係、感情問題是目前民眾諮商過程中服務比較多的議題。生命線目前有提供BSIS評估(分數若8分以上會進行安排會談輔導)、1995志工、入校宣導及分享得勝課程，並加入自殺防治與毒品防制、於每學期安排筆談老師，與學生作互動關心學生心理狀況。除了以上服務，還有舉辦營隊，營隊課程主要建立兒少的自我價值、人際互動、問題處理及情緒管制課程。但目前生命線服務的兒少年齡為12、13歲，因此高中生變成灰色地帶，較無法照顧到，目前也還在思考替代方案。

追逐幸福的蝴蝶

Peter Su說過「無論未來誰在哪一個角落繼續生活著，只要希望都還是像從前一樣堅強。」從村復號到金門大學心理諮商師、到金門生命線社工、主任、到當地居民、金山找咖啡、金湖國小老師、浯作工作坊、北山古洋樓、柒月壹日晴、咖啡微醺、忽悠旅社及心理衛生中心等，我發現他們都很認真的堅持他們的信仰，很努力的傳達心中的信念，因為相信所以看見。我們一起期待可以讓更多資源進到金門，讓金門越來越好。

文／涂菀茜

Miro 初步彙整



金門縣心理健康資源

單位	服務內容	QR
<p>金門縣金門醫院精神科</p>	<p>工作執掌包含精神科護理、職能治療師、社會工作科室、臨床心理師。提供藥物治療及協助患者在狀況較穩定階段之復健，協助回歸社區及獨立生活功能，並且提供多樣化的工作訓練項目。同時會有精神科社會工作師，其角色為擔任家屬、病患、醫院之橋樑。臨床心理師協助心理衡鑑及心理治療。</p>	
<p>金門縣衛生局社區心理衛生中心</p>	<p>提供居民心理諮商資源，每年每人提供6次免費心理諮商服務，同時有337885心情傾聽專線。心理健康網資源手冊提供民眾心情溫度計健康量表、服務據點。</p>	
<p>金門縣生命線協會</p>	<p>提供諮商輔導服務、危機處理：自殺案件處理、婦幼保護，同時也有預防教育推廣：包含家庭及青少年、性平、自殺防治，志願服務工作人員招募及培訓，包含校園筆談老師協助國中學生引導訴說及探索自我價值、人際互動關係。1995雲端協談系統專線服務。</p>	

特別感謝:

感謝所有來現場參與的夥伴，希望今天的活動讓各位有新的體驗。

謝謝青年發展署讓我們能夠來金門實地踏查及辦理正式活動，也感謝我們的業師堃斌！同時感謝今天的講者王苓、誠恩及振宇老師。也要謝謝所有的工作人員及團隊夥伴。

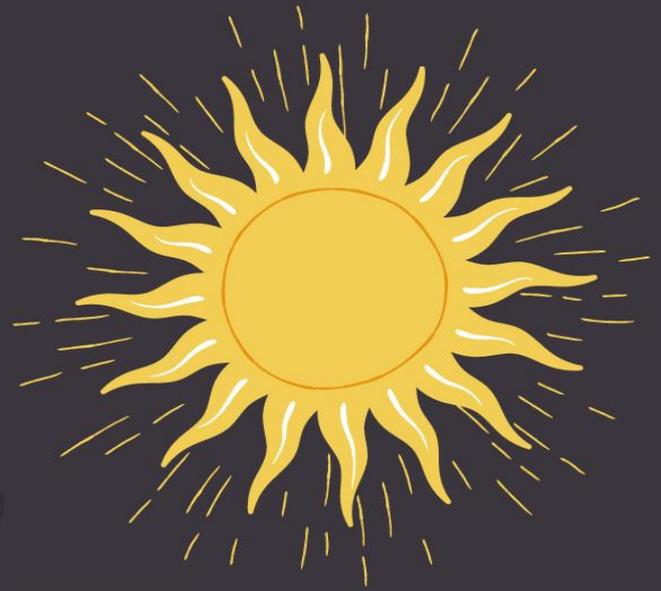
感謝協力單位金門縣工商發展投資策進會、村復號、北山古洋樓、忽悠旅社及金門縣生命線協會。

謝謝接受訪談的夥伴村復號共同創辦人王苓、金門大學心理諮商師誠恩、金湖國小老師、金門生命線社工、主任、在地居民、金山找咖啡老闆、浯作工作坊、北山古洋樓蔡老闆、柒月壹日晴、咖啡微醺、忽悠旅社及心理衛生中心心理師。

有大家的參與才有今天的活動，希望未來能在金門再次見面，謝謝這次的相遇，謝謝大家的參與！



這是MEMO



HI! emotion

