

臺中市政府捷運工程局

職場壓力檢測

心理健康促進電子報季刊Vol.115, July

孩子與手機
的拉鋸戰

沈春華的
完美哲學

青壯世代
心理補助





“生活注定會有許多不完美，
但學會感恩，生活才會
更加豐富和美好。”

1. 職場壓力

2. 親子教養

3. 名人故事

4. 正向練習

5. 資源指南

釐清你的壓力源：是驅動力(Pressure)還是超載警訊(Stress)？

Pressure / 壓力

我們每天都會感受到，是增強動機與達成目標的必要來源。



Stress / 有害壓力

過多無法負荷的 Pressure 累積，將對身心造成實質損害。

進入下一頁，檢測你目前的工作是否已超過了安全負荷。

職場壓力檢測：掌控權與人際支持

掌控權 (Autonomy & Change)

你如何管理上班時間？

- ☐ 我的時間很彈性，我可以決定工作方式以及休息時間。
- ☐ 我可以決定部分的工作方式，但仍希望有更多的決定權。
- ☐ 在工作上我沒有太多的掌控權。

當工作內容需要改變時？

- ☐ 我有很多機會和老闆談論工作上的任何改變。
- ☐ 當工作有所變動時，我們總會事先被告知，但並沒有太大的決定權。
- ☐ 我們不會被告知要做的改變，和老闆討論也有困難。

人際與支持 (Relationships & Support)

你與老闆和督導相處得如何？

- ☐ 我相信他們能協助我解決問題、鼓勵我與支持我。
- ☐ 我能和他們談一些在工作上的煩惱和令我生氣的事情，不過也就僅止於此。
- ☐ 我和他們處得不太好，也不覺得受到很多支持。

你和一起工作的人相處得如何？

- ☐ 同事願意幫助我，總是願意聆聽我在工作上遇到的任何問題。
- ☐ 我和他們相處得還可以但不會和他們討論任何問題。
- ☐ 我不認為同事給我許多支持。

職場壓力檢測：環境風險與角色負荷

職場環境風險 (Hazards - 複選)

造成你問題的原因？

- ☐ 工作中有人以不友善的言語和行為騷擾你
- ☐ 和同事發生摩擦與爭執
- ☐ 被一個或多個同事霸凌
- ☐ 與一些同事的關係是困難或緊張的
- ☐ 以上皆非

角色與負荷 (Role & Workload)

對工作角色的看法？

- ☐ 我很清楚自己的工作職責以及如何達成工作目標
- ☐ 我很清楚自己的職責，然而有時沒辦法完成所有的工作
- ☐ 我不清楚我的工作角色

擔心的狀況？(複選)

- ☐ 不同的人對我提出的工作要求讓我感到有困難做出結合
- ☐ 工作量太多讓我無法如期交差且必須忽略一些工作
- ☐ 我必須非常努力工作，而且沒有充分的休息時間
- ☐ 我有工作時間太長的壓力
- ☐ 以上皆非

兒童心智健康指數 (MHQ) 與手機年齡的驚人關聯

13歲擁有手機
(MHQ平均得分 30)

首次接觸網路年齡
已降至 7.1歲。



自殺意念



攻擊行為



網路霸凌風險



睡眠障礙

5歲擁有手機
(MHQ平均得分僅 1)

成為數位守門人：建立健康的手機使用界線



討論年齡 (Discuss Age)

與孩子討論優缺點，設定擁有個人手機的明確年紀（如滿13歲），讓規則清晰且有期待感。



模擬情境 (Roleplay)

陪孩子練習回應「同儕都有手機」的壓力；規劃共用手機時段，創造互動話題並掌握狀況。



以身作則 (Role Model)

父母回家後放下手機；保留「不被打擾」的專屬時間，真正陪伴孩子。

「一懈怠就會被淘汰...
但當人體承受不住時，
就會以罷工表達抗議。」

金鐘主播沈春華的 完美代價與身體抗議

20年新聞主播生涯，連年稱冠的背後是極度「求好心切」的完美主義。長期的工作壓力與過度勞累，最終導致左耳「暫時性失聰」住院七天。這場身體的罷工，成為她重新審視身心平衡的轉捩點。

轉念練習：從僵硬執著到柔軟放下

僵硬執著

- 追求第一名的極度緊繃、被按摩師認證「比多數男人還硬」的肩膀。
- 事過境遷依然深自檢討、不斷懊悔過去的掛礙。



柔軟放下

- 容許自己不夠完美，把心放軟。
- 若盡力了，就算結果不如人意也該輕輕放下。

老往後看，只會看到錯誤與不美好；多往前看，才能看到希望。

科學實證：正向表達性寫作如何重塑大腦

Study Highlight

英國諾森比亞大學發表於《PLOS One》期刊，分析 1930-2023 年間共 51 篇隨機分派實驗研究。

傳統寫作

傳統寫作若反覆描寫壓力事件，短期雖能舒緩，但長期可能加劇當下的負面情緒。

正向表達性寫作

「正向表達性寫作」（感恩練習、描寫最佳自我）能在不增加心理負擔的情況下，持續提升長期的幸福感與生活滿意度。

建立感恩習慣：有效與無效的書寫策略

	 Do This (有效策略)	 Not That (無效策略)
時機 (Timing)	日常微小紀錄 (持續溫和的自我提醒)	年底/年初清單 (一年一次的總結)
主題 (Topic)	記錄微小卻真實的感謝、 描繪「最佳自我」	反覆書寫壓力與負面情緒事件
心態 (Mindset)	真實簡單幾句話， 重視持續性	當作績效要求， 追求深度與完整性

臺中市社區心理衛生中心資源地圖

提供心理諮商/諮詢、高風險個案管理、資源連結等服務。服務時間：週一至週五 08:30-17:30。



豐原區



(04-25150326)



東區



(04-22834733)



西屯區



(04-27066031)



潭子區



(04-25330335)



太平區



(04-23936512)



大甲區



(04-26871605)

24小時隨時傾聽您的心聲

1925 安心專線 (依舊愛我)

衛生福利部 24小時免付費心理諮詢服務

“「有心理壓力或情緒困擾，我們都在。」”

青壯世代心理健康支持方案

15-45 歲本國籍民眾或持有健保卡之外籍人士。

每人補助心理諮商費用以 **3** 次為限，

每次最高補助 **1,600** 元 (每次至少 40 分鐘)。

即日起至 115 年 12 月 31 日止 (或經費用罄為止)。

四步啟動你的心理諮商旅程

1. 查詢 (Query)



1. 查詢 (Query)

透過衛福部網站查詢
合作機構。

2. 預約 (Book)



2. 預約 (Book)

聯繫機構預約，並確認
是否須支付其他費用。

3. 準備 (Prep)



3. 準備 (Prep)

攜帶身分證明文件
以供查驗。

4. 諮商 (Consult)



4. 諮商 (Consult)

準時赴約，開啟自我
照顧的第一步。

「投資自己的心理健康，永遠是最值得的一筆。」