

心靈深呼吸，排掉負能量

生活中，我們經常扮演不同角色，哪個角色最讓你吃力？工作上幾乎無往不利的瓊茹，多次與孩子溝通手機成癮問題，他卻屢勸不聽。「母親」成了她最心累的角色；國宏下班回到家已經很疲累，面對孩子一直頂嘴，最初還能好聲好氣溝通，最後會耐性盡失，甚至動手推孩子，「父親」的角色讓他做出不理性的行為，事後相當懊惱。

因角色轉換導致事情發展不如預期，可能產生全面性的自我懷疑，致使本來擅長的事情也做不好，加上難以迴避的各種生活挑戰，累加的壓力可能引起胃痛、偏頭痛、腹瀉等生理症狀，或是挫折、恐慌、憂鬱等負向情緒，這種狀況下，除了就醫的選擇，安排適合自己的心靈排毒法，消化糟糕的情緒，能適度改善精神疲勞。

①呼吸冥想法

冥想是一種精神訓練，從經驗不同的情境來覺察自己的情緒，反轉災難式思考。自然呼吸供應身體所需氧氣，調節式的深呼吸則能幫助自己穩定情緒、減除焦慮、修復身體機能。呼吸冥想法是藉由觀察呼吸的過程，將注意力放在當下，不做多餘思考，讓心逐漸平穩下來。

②書寫情緒日誌

有時候我們覺得很忙碌，連喘口氣的空檔都沒有，只想要趕快把事情處理掉，但累積了很多的情緒、想法，都沒有時間看懂自己怎麼了，那些挫折、受傷、恐懼的感覺是怎麼來的，甚至很難發現自己正陷在完美主義的期待裡。透過書寫，就算簡單幾個字，都能達到心靈排毒的效果，因為一旦意識到，就有機會啟動自我安撫或調整思維。

③認知調整

你是否曾有陷入某種偏執期待而不自知，經由他人提醒或靜心書寫才發現，例如，「我希望」我的孩子永遠正向樂觀、「我希望」我不會做錯任何決定、「我希望」事情完全照著我的期望發展……這時候請自問：這可能嗎？這些期待是否已經成為心理負擔？調整想法會不會輕鬆一點？

④練習感謝

感謝需要練習，從一顆柔軟的心開始。感謝願意接納你缺點的人，感謝願意對你說實話的人，感謝自己擁有的一切，感謝發生在身邊的所有善意。當你常心存感謝，會帶來真實的幸福感。

⑤親近大自然

到寬廣的地方走走，大自然願意與你分享一切，譬如嗅聞花朵的氣味，聽著活力十足的蟲鳴鳥叫，視線跟著爬上爬下的松鼠移動，與大自然的簡單互動，心情自然輕鬆起來。接觸大自然也可以成為你的家庭活動，這些美好的共同體驗，黏著家人的情感，對於穩定情緒也有正面影響。



救世會特別為「養育學齡前階段子女之婦女及家庭」提供教養知能資訊、情緒心理支持、家庭角色與育兒壓力調適等關懷支持服務，有任何相關問題及需求，請來電洽詢：02-27290265 分機 121。

趴玩時間到了

你的孩子喜歡俯臥嗎？



有些家長雖然知道趴睡對寶寶有好處，但出於捨不得，依然習慣讓寶寶仰睡；有的寶寶本身就討厭趴著，不喜歡爬，也懶得動，進而影響大動作的發展，究其原因可能是俯臥的經驗不足、肌肉張力偏低或肌耐力偏弱。

俯臥抬頭的动作，對全身還是軟趴趴的嬰幼兒確實費力，尤其容易溢吐奶的寶寶更會感到不舒服，其他像是太飽或太餓、拿不到玩具、感到挫折而生氣時，都會讓寶寶對俯臥產生抗拒，因此發生哭鬧是很常見的情形。

趴玩的好處可不少

近年來兒科醫學積極提倡嬰兒的俯臥時間 (Tummy Time)，其實就是讓寶寶趴著玩的意思，它對於寶寶的成長有以下好處：

「幫助腸胃蠕動」：趴著對寶寶的腹部會產生一些壓力，加上肢體的活動，能夠促進腸胃蠕動，幫助消化與排便。

「增加肌肉力量」：俯臥會使用到頸、肩、背部的肌肉，進而增加肌力強度，對於學習抬頭、翻身、坐立、爬行等大動作發展助益很大。

「促進感知覺發展」：寶寶趴玩時的視角，能夠觀察到更多變化，提高探索環境的興趣，這有助於寶寶感知覺的發育，促進視覺與肢體的協調性。

「對聲音產生興趣」：趴玩容易讓寶寶對「聲音」產生反應，包括辨識聲源、聲量、聲音情緒等，對於孩子的語言表達、認知力、理解力的發展具有正相關影響。

現在就開始趴玩吧！

◆ 趴玩必須在寶寶清醒的時候才可以進行，並且家長一定要在旁邊看護！

◆ 至於進行的時機點，可以選擇寶寶飯後 1 小時、心情不錯時、換好尿布、午覺醒來後；寶寶的肚子貼在床上、地墊或安全的地面，輔助寶寶用雙手支撐身體，鼓勵他抬高頭頸及上背；一天練習 2 至 3 次，剛開始維持數秒鐘，漸進式地拉長至數分鐘，不可操之過急。

◆ 此時大人可以或坐或躺在寶寶的面前逗他，或讓寶寶趴在自己的胸口，雙手扶住寶寶身體兩側，避免滑落。

◆ 每次寶寶練習臥臥時，跟他互動或給他玩具，讓他覺得趴著也是很好玩的。

◆ 在離寶寶稍遠的地方，發出聲音引起寶寶注意，或是放置玩具，吸引寶寶爬過去抓取。

趴玩是日常生活中很簡單的互動方式，無論爸爸、媽媽或親近的照顧者，都很適合和寶寶一起玩，而且面對面的互動模式，更能提高寶寶的愉悅感受。

救世會育兒友善支持服務，提供育兒指導教學及到宅喘息服務，有任何相關問題及需求，請撥打服務專線：02-27290265 分機 127，陳社工。



社工路上，一段走向他人與靠近自己的生命歷程

高社工在救世會已有 10 幾年的服務資歷，是一名資深社工，僅用服務時間作劃分，過於簡化高社工在這條路上的累積，「妳曾經期許自己成為什麼樣的社工？」這個問題她沒有思索太久，當年立定的初衷依然清晰——

「我想幫助案主找到自己的力量。」

高社工服務的領域是收出養後續關懷，協助收養家庭與原生家庭間往來聯繫及尋親服務。外界眼中，孩子的出養與收養，是法律程序問題，社工的眼裡看到太多難以言喻的親情割捨，捨得，捨不得，都有。

智欣是一個悲傷的母親，她的悲傷猶如一條河流，悠長流過 20 年。當年是未成年的未婚媽媽，還是高中生沒有能力養育新生命，智欣的爸爸「經過她的同意」，決定在小寶寶生下後出養。當時的智欣也是懵懵懂懂，所以答應了，卻因為心中的不捨陷進深沉的自責。

長期以來，智欣穿梭在傷心與痛恨的情緒裡，不放過自己，也不放過別人，怪罪自己無知，怪罪爸爸不幫她，怪罪收養家庭撫養孩子，她在憤恨不平的強烈情緒下，會打電話給高社工。高社工描述，「每次接到智欣的電話，我會讓她盡情宣洩情緒，我知道她在宣洩內心的痛苦，這麼多年來，智欣過得並不好。」高社工溫暖承接她的需要，適時地讓她知道我們都需要把握現在，活在當下才能期待未來，要她照顧好自己。

有次智欣又聯絡高社工，這次跟以往不同，語氣非常平靜。「當妳轉達孩子目前還不想見面，他要我過好自己的生活，雖然難過，這也提醒我應該往前走，把自己照顧好，有一天當孩子來相認，要讓他看到我過得很好。謝謝高社工這麼多年來的包容，我會記著妳的鼓勵，好好過日子。」

將孩子出養是智欣的不得已，當她願意接受孩子當前不會回來探親的事實，慢慢的開始從失落中重新面對自己的生活。在高社工服務的個案裡，小萍是另一位心被困住的媽媽。

小萍因先生外遇早已離婚，育有一兒一女，兒子單親撫養 1 個小孩，女兒未婚產子後去向不明，2 個孫子的照顧責任落在她身上。小萍時常怨嘆命苦，抱怨前夫不負責任，抱怨子女們不孝，抱怨照顧孫子很累，抱怨沒有人重視她的感受。高社工傾聽著小萍的抱怨，她知道小萍的人生確實經歷不少磨難與不幸，包括出養到荷蘭的大兒子。

大兒子是她單身時遭遇性侵所生，3 月齡即出養至國外，他曾問小萍「為何將他出養？」然而這問題就像丟一顆小石頭到海裡，沒有聲息。「或許很難說出口吧！當時也是別無選擇，連自己都無法接納，更不知道用什麼心態接納孩子。」高社工服務小萍這段時間以來，「她的創傷、心痛與束縛，這些理不清的情緒都需要時間與勇氣去面對，我能做的是持續地陪伴與支持，鼓勵她找到改變的力量，成為有全新意義的自己。」

「社会工作讓我有回應生命課題的機會。」

高社工充滿感恩道：「在陪伴他人走過生命波瀾的過程，我也看到自己的不足，尤其『堅持己見』是造成我與家人關係緊張的癥結。在我了解了並看見與家人溝通上的盲點，學著聆聽，我的心因此更柔軟，也較能暫時放下自己，看見家人的需要，與家人的互動與溝通因而更加順利和諧。」

時事議題

親子存摺：為孩子存進面對未來的能量

前陣子一家補習班在臉書粉專發文，分享其學生在學業、才藝與運動方面的出色表現，並貼出這對國小兄妹的日常行程：每天 5:50 起床後，學校上課以外的時間，塞滿各種行程—寫公文、補英文、練琴、游泳、吃飯、寫功課則在車上進行，晚上 11:30 結束一天的行程。

經過新聞報導，孩子家長的教養方法也隨之曝光：每天安排 3 小時的英文課，寒暑假無休，是為了與美國課綱完全同步；陪孩子一次又一次反覆念讀教材，直到考卷答案不再寫錯，堅信學習本身是痛苦的，成果展現才是快樂的。

這樣的教養方式引起社會大眾熱議，有兒科醫師擔心孩子睡眠不足有礙發育，心理師關心高強度的學習會影響孩子的身心健康，教養專家認為有學習動機就能在當中找到樂趣，也有人認同家長的立場，理解個別家庭的資源跟目標差異，不該一概而論。

父母在育兒路上，都是希望做出有益孩子的選擇，當你有一本親子存摺，應該存進什麼樣的成長資源？只要願意尊重孩子的主體性，了解孩子的能力極限，將他們的意見納進你的養成藍圖，即便教養之路有著種種挑戰，也能獲得親子同步成長的美好經驗。



公益勸募

2024 第五屆端午傳愛



邀您一起加入槳手的行列，成為急難婦幼家庭前進的原動力

人生航行有風有雨，難免遇到驚濤駭浪時刻，有人遭遇困境喪失了前進的動力，而救世會以具體行動，為弱勢朋友提供及時的急難救助資源，讓受助者穩住腳步，重整信心，繼續在未知的路上勇敢前進。

活動期間捐款 3,000 元，即贈頂級北部粽 6 入；可與家人享用，亦可轉贈給救世會所扶助之單親、弱勢家庭，期盼您和我們同舟共濟，幫助急難婦幼家庭共渡難關。

禮品介紹

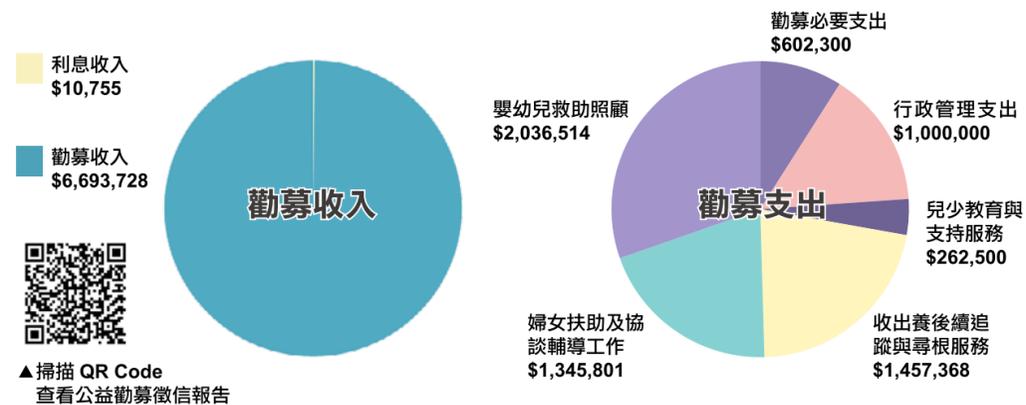
呷七碗頂級北部粽 (210±10g) X 6 入 (附提袋)
食材：糯米、豬肉、金鈞蝦、香菇、栗子、蛋黃、菜脯、花生
產地：台灣；保存：冷凍 -18°C，製造日起 12 個月

活動說明

- 「2024 急難婦幼家庭救援」計劃，勸募字號「衛部救字第 1131360171 號」。
- 活動時間：即日起至 2024/05/26 (日) 止。
- 出貨日期：2024/05/15 (三) ~2024/06/05 (三) 低溫宅配 (週日無配送)，請務必提供可收件之地址及聯絡資訊。
- 物資轉贈：依活動募得數量，由本會社工評估並發放給所扶助的家庭，活動成果於官網公開徵信。
- 注意事項：基督徒救世會保留修改、變更或終止本活動之權利，未盡事宜以官網公告為主。

2023 急難婦幼家庭救援計劃 勸募成果

因為有您，救世會得以在婦幼家庭服務這條路上有所貢獻，持續關懷有需求的家庭，將這份愛心流傳下去！想和您分享 2023 年我們一起努力的成果，也邀請您繼續支持「2024 急難婦幼家庭救援計劃」，一起幫助困境中的孩子、婦女、家庭，陪伴他們走向人生新頁。



98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單		◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
收款帳號	12331477	金額	億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄 (限填本次款項用途)		收款戶名	財團法人基督徒救世會 社會福利事業基金會
<input type="checkbox"/> 一般捐款 <input type="radio"/> 純捐款響應，不需禮品 <input type="radio"/> 單次捐款 6,000 元，贈商業周刊全方位閱讀 26 期。 <input type="radio"/> 單次捐款 12,000 元，贈商業周刊全方位閱讀 52 期。 (必填) 電子郵件：_____ (此為數位訂閱派發帳號) •活動至 2024/12/31 止		寄款人	<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
<input type="checkbox"/> 參加 2024「端午傳愛」活動 <input type="radio"/> 數量 _____；捐款 3000 元，贈呷七碗頂級北部粽 6 入。 <input type="radio"/> 數量 _____；捐款 3000 元，同意物資 (呷七碗頂級北部粽 6 入) 轉贈弱勢家庭。 •活動至 2024/05/26 (日) 止		姓名	經辦局收款章戳
		地	□□□-□□
		址	
		電話	主管：
CSS202404		虛線內備供機器印錄用請勿填寫	
		經辦局收款章戳	

信用卡授權書		CSS202404
信用卡授權書		
捐款人：	聯絡電話：	出生日期：西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日
收據抬頭： <input type="radio"/> 同上 <input type="radio"/> 其他 _____	身分證字號 / 統編：_____ <small>◎上傳國稅局以供個人所得稅申報 (必填身分證字號)</small>	
收據方式： <input type="radio"/> 單筆收據 <input type="radio"/> 年度收據 <input type="radio"/> 不寄收據		
收據地址：_____	<input type="radio"/> 我願意訂閱紙本期刊	
E-MAIL：_____	<input type="radio"/> 我願意訂閱電子期刊	
捐款金額		
<input type="radio"/> 單次捐款 NT _____ 元		
<input type="radio"/> 每月捐款 NT _____ 元； <input type="radio"/> 自西元 _____ 年 _____ 月，至 _____ 年 _____ 月止； <input type="radio"/> 至信用卡有效期為止		
信用卡資訊		
發卡銀行：_____	信用卡別： <input type="radio"/> VISA <input type="radio"/> Master <input type="radio"/> JCB <input type="radio"/> 美國運通 <input type="radio"/> 其他 _____	
信用卡號：_____ - _____ - _____ - _____	有效期限：_____ 月 _____ 年	持卡人簽名：_____
捐款滿額禮 <small>★捐款資料填寫完成，請傳真、郵寄或 e-mail：donate@csstpe.org.tw 至本會，並來電確認</small>		
<input type="checkbox"/> 一般捐款 • 活動至 2024/12/31 止		
<input type="radio"/> 純捐款響應，不需禮品。		
<input type="radio"/> 每月 1,000 元，為期 6 個月以上，或單次捐款 6,000 元，贈商業周刊全方位閱讀 26 期。(必填 E-MAIL 欄位)		
<input type="radio"/> 每月 1,000 元，為期 12 個月以上，或單次捐款 12,000 元，贈商業周刊全方位閱讀 52 期。(必填 E-MAIL 欄位)		
<input type="checkbox"/> 參加 2024「端午傳愛」活動 • 活動至 2024/05/26 (日) 止，禮品贈完即止		
<input type="radio"/> 數量 _____；捐款 3000 元，贈呷七碗頂級北部粽 6 入。		
<input type="radio"/> 數量 _____；捐款 3000 元，同意物資 (呷七碗頂級北部粽 6 入) 轉贈弱勢家庭。		
捐款方式		版權資訊
<input type="radio"/> 電子發票捐贈碼 0770223		救世愛
<input type="radio"/> 手機捐贈 電信用戶直撥 台灣大哥大「5180127」；中華電信「51151」		發行人：解慧珍
<input type="radio"/> 銀行匯款 銀行：玉山銀行 (808)，基隆分行 (0118) 帳號：0118-466026564		出版者：財團法人基督徒救世會社會福利事業基金會
<input type="radio"/> 支票捐款 抬頭：財團法人基督徒救世會社會福利事業基金會 (請掛號郵寄本會)		電話：02-2729-5961
<input type="radio"/> 線上捐款		傳真：02-2729-5952
QR Code		地址：235030 新北市中和區板南路 661 號 2 樓
信用卡 街口支付 LINE PAY		服務信箱：service@csstpe.org.tw