



海岸巡防總局 93 年第 1 季心理諮商專題演講 身心健康促進之道

文、圖／黃日新

海岸巡防總局於九十三年三月五日假總局大禮堂，舉辦九十三年度第一季心理諮商專題講演，此次講演邀請到財團法人天主教耕莘醫院精神科暨心理衛生中心楊聰財主任主講：「身心健康促進之道—三好、四發、三Q」，楊聰財主任以活潑生動的演講及穿插有獎問答的方式與總局同仁在演講中互動良好。

楊主任針對促進健康之道—三好：說的好、吃的好、排的好；四發：說、唱、做、寫；三Q：思考、情緒、行動及現代人最常見的身心障礙：失眠、焦慮、憂鬱和大眾常有的「精神疾病」迷思與精神疾病評估及處置三層面：生理、心理、社會等內容作詳盡的闡述，使得總局同仁對促進身心健康，有更深一層的認識。

同時楊主任對「如何增進心理健康」亦表示應當從「快樂」開始。所謂的「快樂」，並非外在的有錢有勢，或透過感官刺激獲得的快感，而是發自內心真正的滿足及愉悅，那種快樂才是增進心理健康所要的「快樂」。

如何才能真正「快樂」，第一要懂得為自己加油打氣，當一天將結束時，除了要反省自己一天中過得如何，有甚麼地方做得不恰當應檢討外，還需要想想自己這一天有沒有甚麼收穫、優點和值得肯定與鼓勵的地方，找出來後立刻給自己鼓



掌、加油與打氣，甚至給自己一點實質獎勵，對您情緒的鼓舞和穩定會產生意想不到的效果，自然容易快樂。第二要培養幽默感，懂得恰當運用幽默的人，不但自己快樂，週遭的人也容易感染快樂的氣氛。因此，幽默感是增進心理健康的最佳良藥。第三要有積極思考的觀念，凡事都有正反兩面，多從正面或積極面來思考，將使自己豁然開朗，不在「鬱卒」。

此次講演內容對總局每位同仁的「身心健康」及「壓力紓解」有正面積極的助益，讓自己活得更自在、更舒服、更快樂，也更健康。講演結束後由總局主任秘書霍先生代表總局長致贈代表海岸巡防總局之方型水晶紀念座，以表謝意。

（作者任職於海岸巡防總局人事室專員）