

基隆市政府員工協助方案服務簡訊



「張老師」專欄

高敏感族的寶藏：探索芳療與內心平靜的力量

下面的描述很符合您嗎？

- 明明不愛給人添麻煩，但有時因不敢說出自己的困難，而把事情越搞越糟
- 對於聚會或活動中，周遭交談的人聲、播放的音樂而坐立難安
- 豐富的色彩會使你眼花繚亂
- 儘管沒有太多的壓力，但似乎總是時常感到疲憊
- 每天需要花費時間沉浸在自己的世界中，才能調節自己的感受和狀態
- 常常會被周遭人說「想太多」、「瞎操心」、「太脆弱了吧」等

環顧周圍的家人朋友，他們似乎不像自己一定需要花大量的時間處理這些感受，不禁默默懷疑自己是不是不正常？事實上，這世界上約有15-20%的人，跟你一樣屬於「高敏感族」。「高敏感」其實是一種中性的描述，這類型的人，較容易感知到不適、不舒服的感覺，同時也會有想要趕快調整的想法，因此常被認為比較挑剔、難搞，或是被說玻璃心。

「高敏感族」一詞，是由美國精神分析學者伊蓮艾融博士 (Dr. Elaine Aron) 在1996年所提出。高敏感族習慣深入處理資訊，並對容易對接收來的資訊產生高度共感，而造成心理上較大的負荷，例如，他們待在太多刺激的環境中就想逃離、對於短時間內要應付很多事感到煩躁、很容易被別人的情緒影響、不喜歡犯錯、容易自責等等。此外，高敏感族對光線、氣味或聲音也極度敏感，容易因為外在環境刺激而出現不適感，而且幾乎所有不舒服的感覺都會被放大。

不過高敏感族的特質與天賦若被放在適當的位置，或能夠好好地被自己接納，其實才能是勝於其他人的。正因為心思如此細膩，所以能體會到比別人更多的訊

(1/3)



號。了解自己的獨特對於高敏感族的人來講，格外重要。

高敏感人格者平時可練習冥想、正念訓練或簡單的腹式呼吸，建立心靈與身體的連結，並與自我意識進行對話。而在進行腹式呼吸的過程中，我們更可以藉由芳香精油的嗅吸過程，舒緩緊繃的身心。將對原本對焦慮的情緒的糾結，轉移注意力到吸吐有香氣的味道中，一吸一吐，自然流動。這個過程，能夠很好地訓練我們的大腦不被過多外界事物的刺激所干擾，達到梳理情緒的效果。對於高敏感族來說，建立身心的連接並與自己進行對話是特別有益的。

芳療便利貼

▲香氣配方—純正薰衣草、羅馬洋甘菊、檀香。

▲香氣用法—芳療泡澡，在溫水中添加幾滴適合自己的芳香精油，享受芳香和溫暖的浸泡，有助於緩解身心壓力，提升整體的放鬆感。

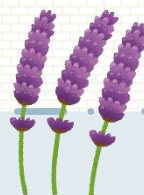
▲香氣功效—

⊕純正薰衣草在芳療界有被譬喻為溫柔體貼卻也略帶壓抑傾向的「日本傳統媽媽」性格，這種照顧他人而忘記自己需求的母親能量形象，對於高敏感族的分離焦慮、感覺孤單而睡不好、常感無所依靠，禍患得或失的恐懼，其效果特別好。

⊕羅馬洋甘菊有「植物醫生」的美譽，在生長特性上有可以治癒其周圍的植物的功能。在精油的芳香分子組成中屬於有強烈鎮靜效果的酯類，除了味道相當的醇美，在文化上也經常被歐洲人拿來安撫孩童在睡覺前使用，舒緩壓力、緊張、不安、憤怒、恐懼等情緒，帶來心靈平和。

⊕檀香的氣味總讓人很快地聯想到宗教的意涵，特別能讓人下意識在內心多了幾分平靜與安寧。正因為此香氣被認為有助於提高意識和靈性的層面，促進冥想和內省的狀態，檀香能有效地幫助我們與內在的自我建立聯繫，提升對自身和周圍世界的覺知，與高我建立更深層次的聯繫。

(2/3)



正念芳療是一種與自己建立深層連接的方式。特別對於高敏感族而言，當我們學會觀察自己的感受，接納它們而不是逃避或抗拒。邀請自己在香氣的陪伴下，深入自己的內心世界，瞭解自己真實的需要和渴望，用正念芳療的力量，呵護自己的內心花園，走向自我成長和內心的平安。

(3/3 完)



6 種水果別空腹吃！(節錄)

營養師：恐致血糖飆升又胃痛

水果營養價值高，但炎夏沒食欲，不少人會將水果直接拿來果腹，當心陷入危害健康的陷阱。營養師蔡維安在臉書粉專「維維營養師 認真生活」發文指出，吃水果是有講究的，其實水果當早餐也沒有不行，只是要注意，以下 6 種水果不要空腹食用，否則可能會對健康造成負面影響；即便要空腹吃，也要視身體情況而定，務必注意份量，避免一次大量攝取。

1. **鳳梨**：用來醃肉再烹煮，會使其口感更軟嫩，因為鳳梨裡面的鳳梨酵素，可以分解蛋白質。然而，空腹吃鳳梨會對胃黏膜產生刺激，可能引發胃不適或胃灼熱感。
2. **荔枝**：空腹吃容易導致血糖快速上升，刺激胰島素分泌過多，而出現低血糖症狀，尤其是糖尿病患者要特別注意。
3. **柿子**：為含糖量較高，易導致血糖快速升高的水果，因此不建議空腹吃。尤其是未成熟的柿子更要注意，有較多的單寧酸容易與胃液融合，從而導致胃脹、胃痛等問題。
4. **木瓜**：與鳳梨同樣的道理，木瓜酵素具有分解蛋白質的功能，較適合在飯後吃，尤其是正餐攝取較多肉類者，可適量吃點鳳梨、木瓜來幫助消化。
5. **甘蔗**：甘蔗也屬糖分高的水果，若空腹吃容易血糖飆升，也會促進胃酸分泌。
6. **檸檬**：大部分是被做成檸檬水來飲用，每天早上來一杯，能補充維生素 C，達到養顏美容的功效。但要注意的是，若比例不對，檸檬水裡加太多檸檬汁，還空腹喝下去，就會刺激胃酸造成胃部不適，甚至可能有胃食道逆流的風險。



心理諮詢服務



本府員工協助方案心理諮詢洽詢專線（由財團法人「張老師」基金會台北分事務所提供服務）：(02)25326180 分機 142

基隆市衛生局社區心理衛生中心洽詢專線：(02)24566185

法律諮詢服務

地點：基隆市政府 1 樓市民服務中心第 5 號櫃檯

時間：

- ◎每週一至週五正常上班日上午 9 時 30 分至 11 時 30 分，基隆律師公會推薦律師義務進行現場法律諮詢
- ◎每週三下午 2 時至 5 時，財團法人法律扶助基金會基隆分會推薦律師進行現場法律諮詢



★~基隆市政府人事處關心您~★

【資料來源】

財團法人「張老師」基金會（台北分事務所）

維維營養師 認真生活（*授權同意刊登）

<https://www.facebook.com/share/p/a6WpSQ7pKq8MmPah/?mibextid=qi20mg>

自由健康網

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4388398>

【圖片來源】

<https://www.irasutoya.com/>

<https://illustcenter.com/>

<https://soco-st.com/>