

後四十的選擇：身心靈連結之旅



楊瑞珠博士
高雄家庭教育中心
8.25.2021

楊瑞珠小檔案

學歷：台南師專國小師資科美勞組、
淡江大學英文系學士、美國伊利諾
州立大學諮商碩士、美國俄亥俄州
州立大學諮商員教育哲學博士

教學：台灣國小教師，美國伊利諾州、
加州、賓州州立大學諮商研究所教授



組織領導：高師大輔導研究所創所、伊利諾州立州長大學心理與諮商怡就所所長，伊
利諾州生涯發展學會、諮商學會理事長，台灣阿德勒心理學會理事長

專業認可：北美阿德勒心理學會 **Diplomate**（代言人）、美國國家諮商師，整合營養
健康教練等。

主要著作：勇氣心理學（英文，中文，日文，中文）



「後四十」 (Back Forty)

「後四十」 (Back Forty) 取自美國1860年代農地劃分的創意立法，願意拓荒的人分到160英畝的土地之後需承諾耕耘前半部分的土地五年，後四十（英畝）則是最遙遠的未開發之地，用在人生的比喻上則意味著

可想像的現在和未來可耕作的潛能！

The Whole Person (全人觀點)

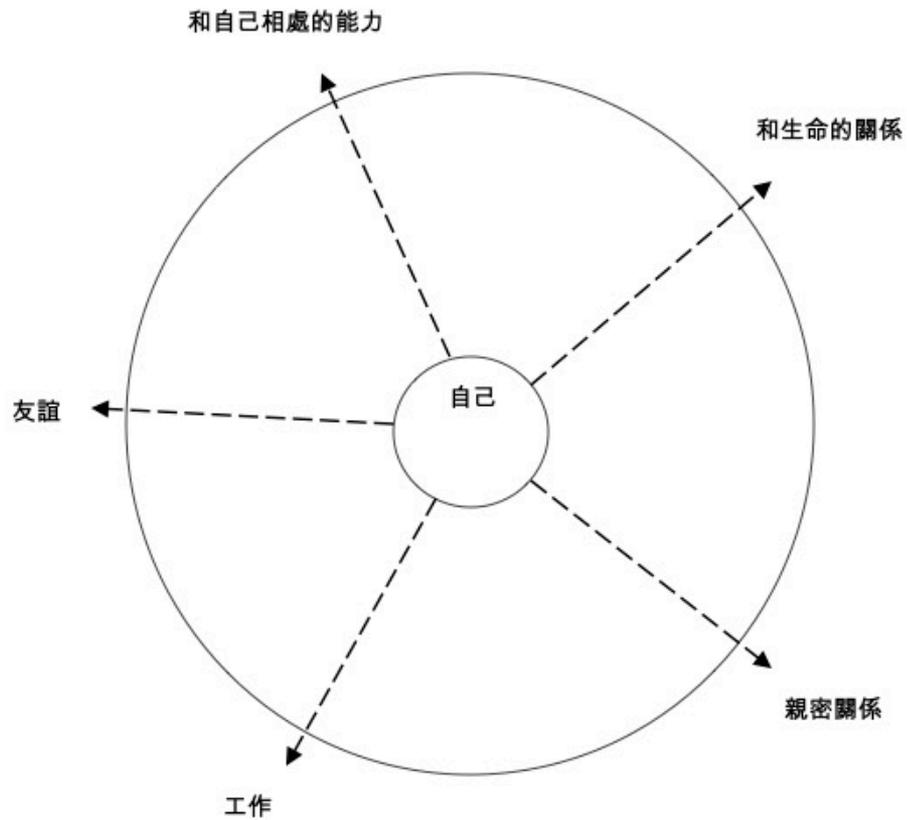


$$B = \{S \rightarrow \text{YOU} \rightarrow R\}$$

$$B = f \{P, E\}$$

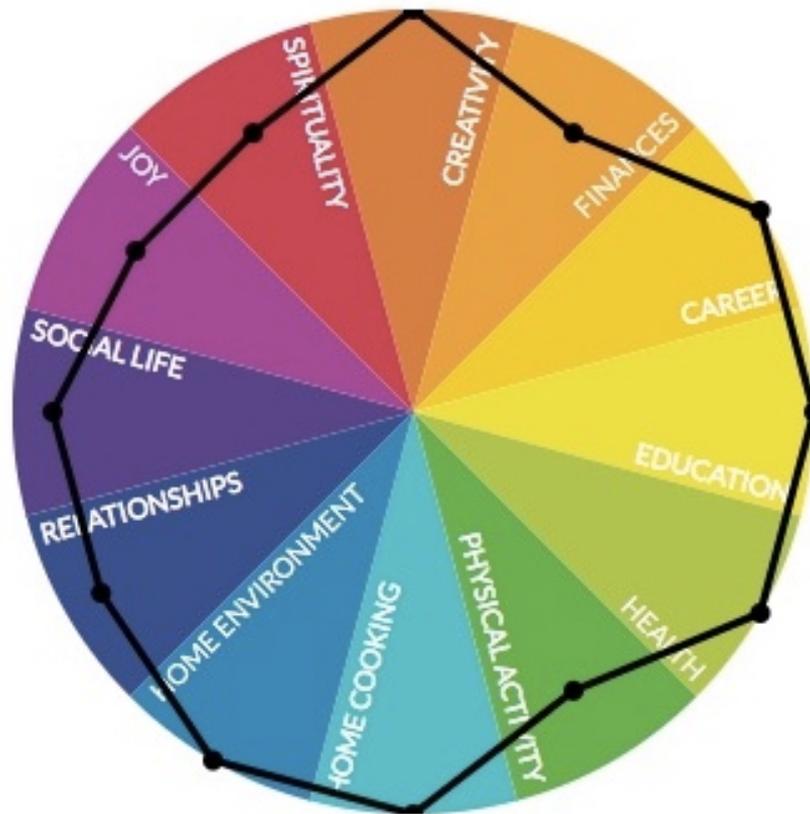
Freedom, Will, Purpose, Dreams,
Creativeness, Striving, Perceptions,
Emotions, Actions, Choices, etc.

練習 (一)



My Circle of Life

1. 創意
2. 在家煮飯（少外食）
3. 居家環境
4. 工作
5. 教育
6. 社會生活
7. 人際
8. 健康
9. 體能活動
10. 靈性生活
11. 財務
12. 幸福感



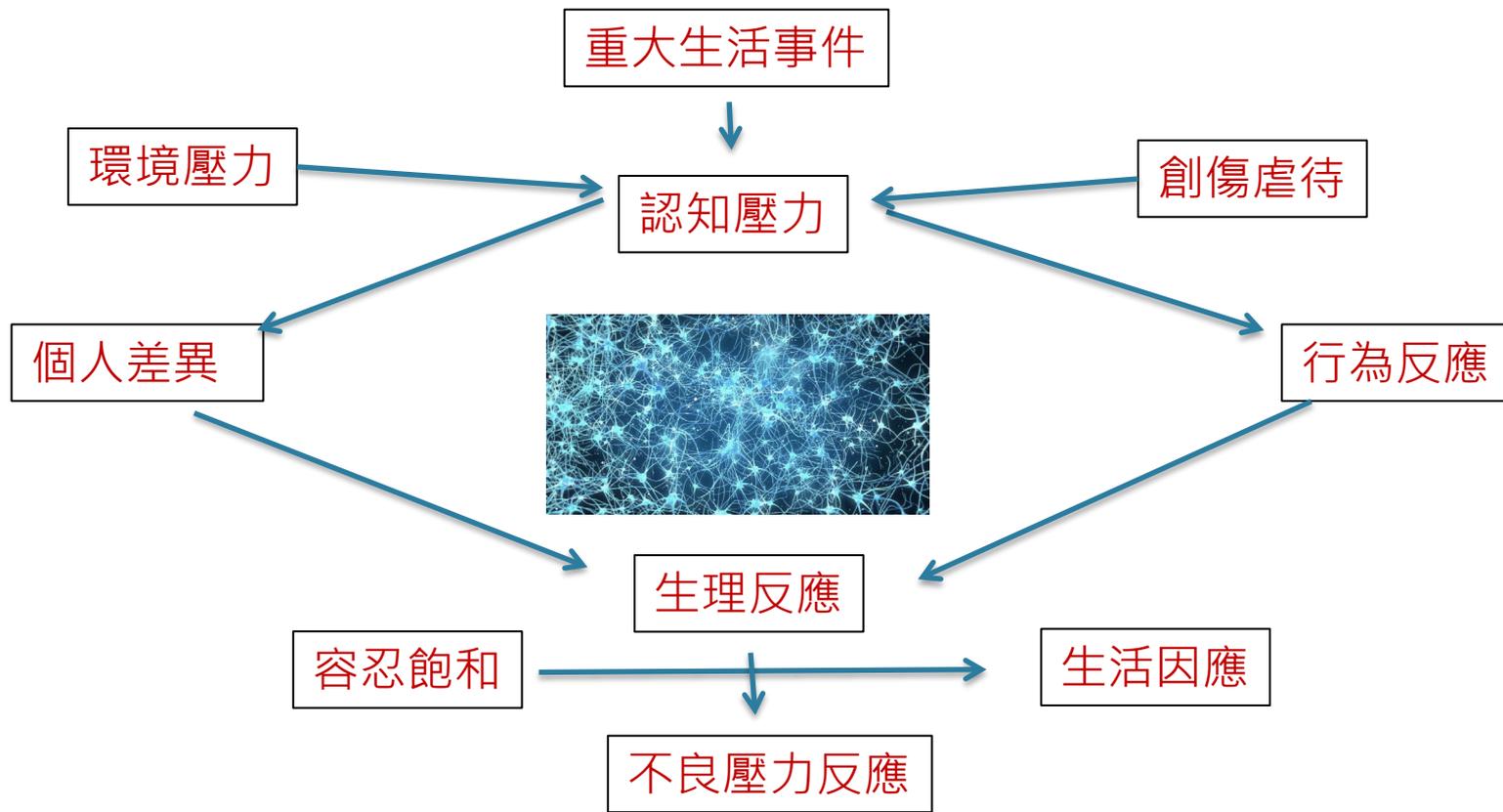


我想要更多的？

**我們的每一個心態都在滿足
某一個未被滿足的需求**

我在渴求什麼？我想要填補什麼？我用什麼來填補？





練習（一）疫情與我

我的故事，他人的故事，全球的故事，過去/現在/未來的故事

衝擊和影響

回不去和不想回去的日常

無法預測的新日常

我的反應

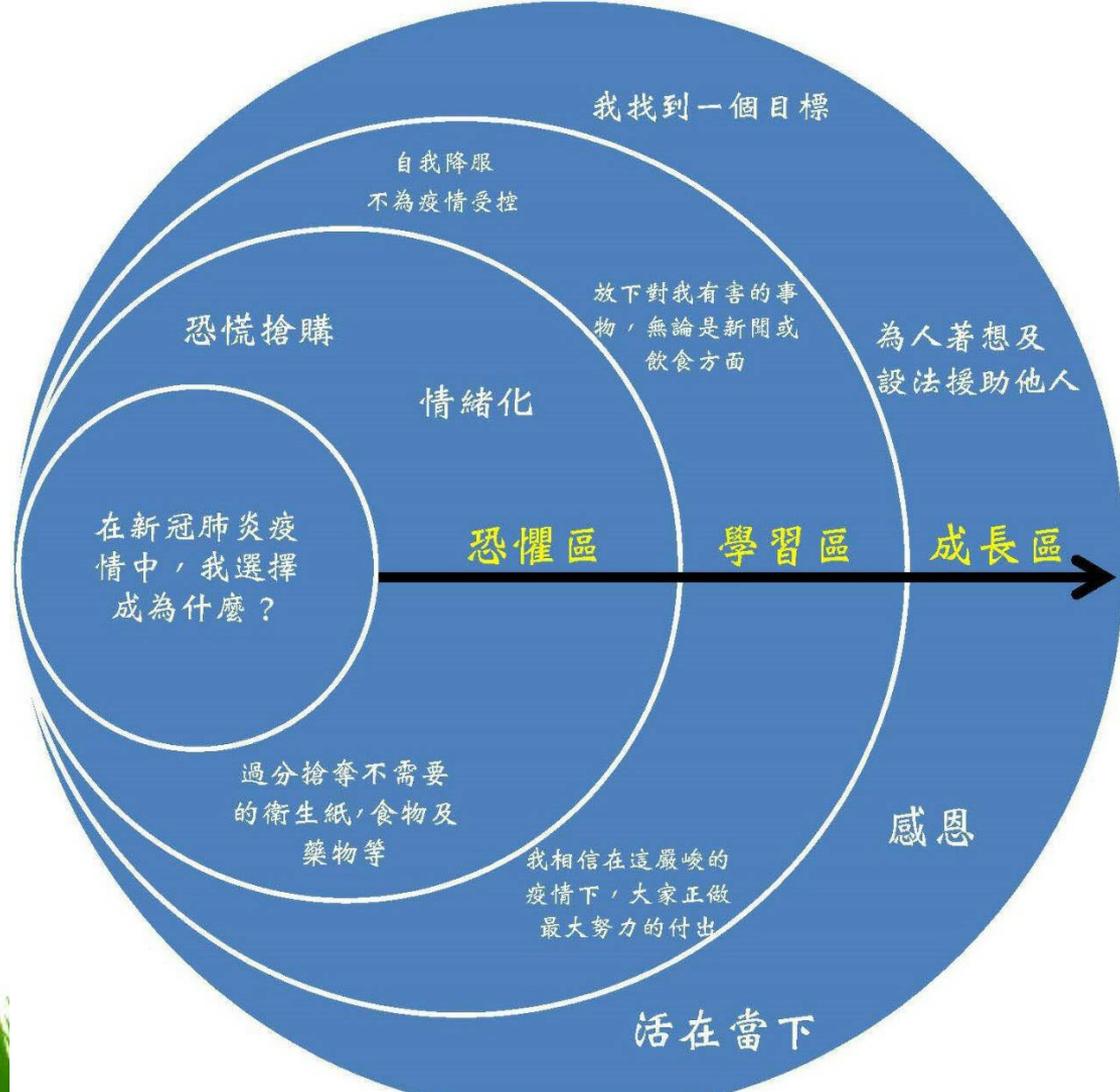
我的改變



改變的勇氣

蘇格拉底式自我提問：

- 我想要如何走過這一生？
- 愛和工作的任務和我如何過一生關係為何？
- 如何能有較少的遺憾？
- 如何讓世界更好？
- 和更高的生命的權柄連結？





掌中大腦模型

- 腦幹
- 快(舊)腦
- 慢(心)腦

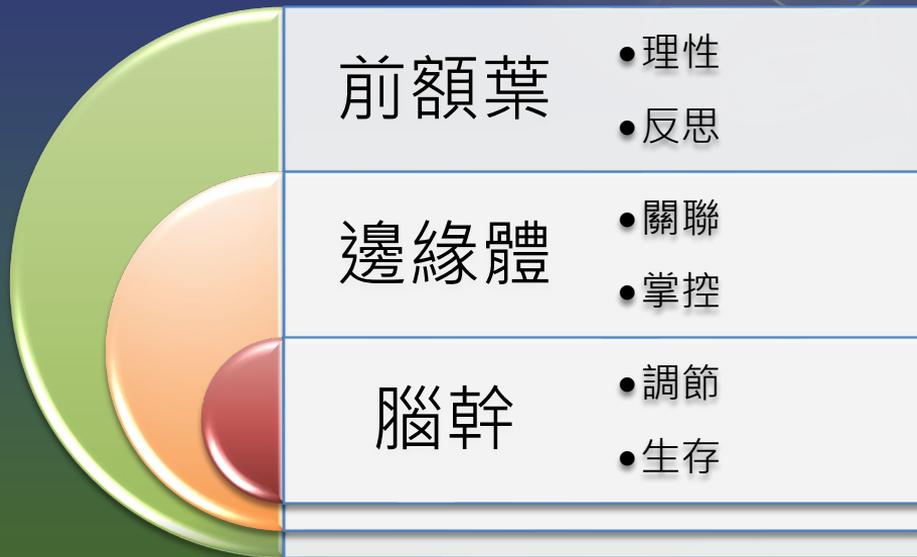
(依附關係)

- 滋潤信任
- 嚴厲害怕
- 沒主見
- 不安
- 困惑

三個尋求幸福滿足的對話

失聯症候群的身心反應

Disconnection Syndrome ("Brain Wash", 2021)



兒時逆境，壓力，壓力賀爾蒙（可體松），成癮，焦慮，衝動，沮喪，依附，新陳代謝，急性發炎，慢性全身發炎，慢性疾病，癌症，失智等

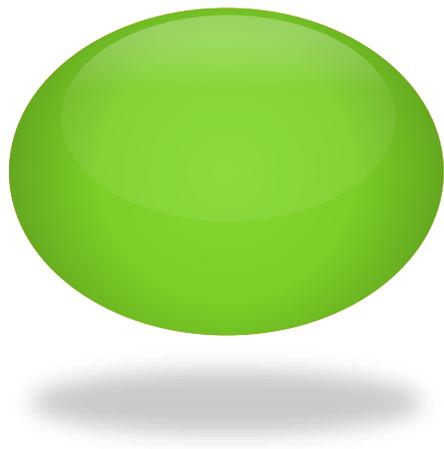


平衡和諧 = 健康

朝向和諧前進的系統是最穩定的、也是最具適應力的。

*系統如單一細胞，身體各大生理系統，家庭，組織，社會，生命，地球 銀河星系和宇宙

功能失調：混亂或僵化，遠離整合和和諧



腹式呼吸

身體掃描

靜思

First things, first!



回到兒時住處，找到你的房間，遇見小時候的你，
你會告訴他什麼？

在給你二十年後的自己的一封信裡，你會想寫些什麼？





覺察

：從問題進入解決

覺察自己的身體，覺察自己的情緒，覺察自己的選擇
覺察自己身心的連結



身體：生命故事的紀錄

覺察自己的身體、情緒和抉擇

覺察自己的壓力：急性、重複、無法控制

覺察自己的自我概念

覺察自己的生活習慣

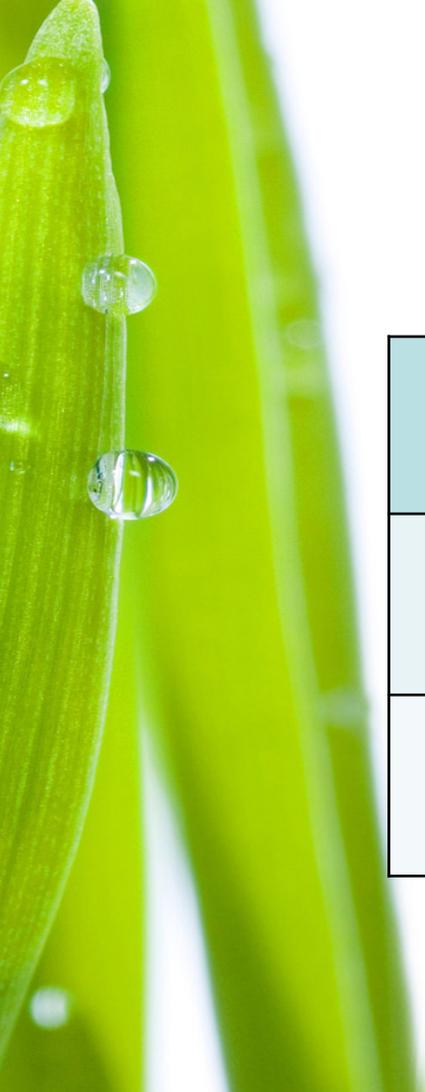
覺察生命的目的和意義

大風吹、空椅遊戲的真諦

A close-up photograph of a vibrant green plant stem, possibly a grass or reed, with several clear water droplets clinging to its surface. The stem is positioned on the left side of the frame, extending vertically. The background is a plain, bright white, which makes the green stem and the droplets stand out prominently.

是問題還是症狀

Company Name



改寫生命故事：改變身體

理解與洞察

全方位評估與檢測

重新導向
問題解決

建立和自己和諧相處的關係

過勞檢測

雲端講義區， 勞動部

https://icare.osha.gov.tw/evaluation/personal_Q2.aspx

經常疲憊不堪、壓力大嗎？ - Heho健康

<https://heho.com.tw/archives/145942>

【簡式健康表 Brief Symptom Rating Scale, BSR5-5】

【壓力指數測量表】

經常疲憊不堪、壓力大嗎？快來做這 2 種測驗評估心理

兒時逆境 Adverse Childhood Experience (ACE)

- 肢體暴力
- 情緒暴力
- 情緒疏忽
- 身體疏忽
- 性侵害

- 家暴
- 父母離婚
- 父母有藥物酒癮問題
- 父母有心理疾病
- 父母有人去坐牢

TED Talk

童年創傷如何影響
一生健康

<https://www.youtube.com/watch?v=DnhqDv4qiTU>

童年逆境和成人健康

- ✓ 很普遍
- ✓ 1分: 67%
- ✓ 4分: 八分之一

指數為 **4分** 或以上:

- 慢性阻塞性肺疾病， 2.5倍
- 肝炎， 2.5 倍。
- 憂鬱症， 4.5 倍
- 自殺傾向， 12 倍

指數為 **7分** 或以上：

- 肺癌的終身風險為 3 倍
- 冠心病的終身風險為 3.5 倍

兒時逆境和兒少健康

情緒衝擊

創傷

失落

壓力重複負擔

過重或過胖的機率是別人的兩倍

學習或行為問題的機率是他人的三十二點六倍

藥物濫用

暴力循環

疏離

發炎

荷爾蒙變化

心臟病、中風、癌症、糖尿病、還有阿茲海默症的風險

創傷知情

察覺

童年不良經歷問卷

找出你的ACE分數, 你的祖父母, 父母,
配偶, 孩子?

壓抑或忽視情緒會不自覺地擴大情緒對身心的影響。
從對創傷或引起震驚事件的描述，察覺事件如何與自己生活方式和信念產生互動。
哀慟—悲傷—哀悼：允許、認識悲傷才能開始療癒
自我覺察是同理他人的先決條件

三種基因組

基因活動是心智、身體和外在世界永無止盡的一場對話

- **基因組**：人生藍圖
- **表觀基因**：記錄著我們的生活經驗和記憶，可以改變基因影響身心健康
- **微生物基因組**：會製造神經活性化合物，透過表觀基因控制基因表現，影響心情或引發心理疾病(腸腦雙向通道)

生命故事：表觀基因遺傳學的啟示

- 身體記錄著我們的生命故事
- 表觀基因記錄著我們的生活經驗和記憶
- 生活方式可以改變基因，影響身心 健康
- 基因組：人生藍圖，表觀基因則為工程師
- 表觀基因組可以改變：
- 後天行為改變先天的基因活動
- 藉生活習慣操控基因表現





認識腸道微生物基因組

- 人類情緒在於大腦來自身體的訊號或反應 (William James)
- 人類和細菌長久共存, 其互動影響器官的演化天然平衡
- 一百兆個微生物腸道 vs. 十億細菌之益生菌
- 95% 血清素於腸道製造 (憂鬱, 過動等)
- 調整免疫系統失衡之相關病症 (慢性病、腸躁症、肥胖、心臟、第一型糖尿病等)
- 腸道影響腦部和中樞神經系統的發展

催化自癒的能力

身體和生命的智慧：自我組織，自我更新，
自我修復/療癒，自然機制

Hyman

最佳營養
均衡荷爾蒙
緩解發炎
修復消化
排毒
新陳代謝
鎮靜心靈

Chopra

飲食
壓力
運動
靜坐冥思
睡眠
情緒

ACE

營養
人際關係
心理
運動
睡眠

Complexity, 一體兩面，
恆定，失調，過猶不及，
補償，惡性循環，
季節，Entropy（身體
智慧的失落）

治標還是治本？

加工食品
過煩
過勞
過度用藥

疼痛
發熱
發炎
發癢

抗組織胺
類固醇
止痛
焦慮
通便

自我療癒的目標：讓身心靈更完整

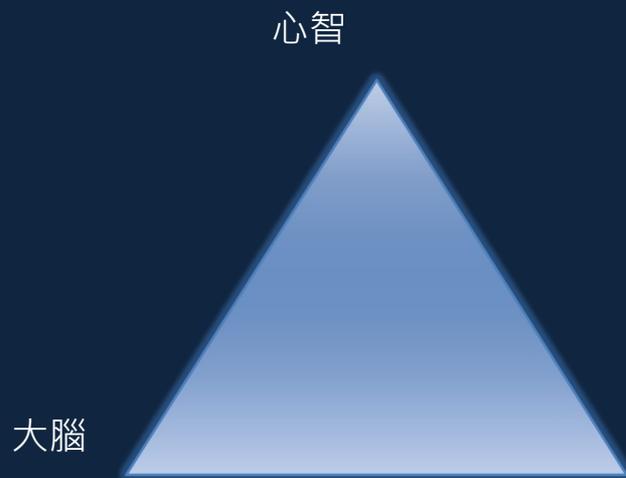
我們到哪裡都應該有一個目標、起點，要朝目標走到底;不要停在半路，停在半路比走到目標還辛苦。（釋證嚴，靜思語）

願

能量

中央前額頁皮質連結功能

- 調節身體功能
- 與他人相互協調
- 平衡情緒
- 保持反應彈性
- 減緩恐懼
- 創造同理心
- 洞見
- 道德意識
- 直覺



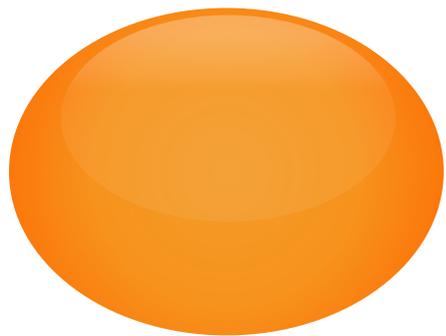
Energy, Information, Flow,

身心健康金三角

健全的大腦：FACES

- 彈性 (Flexible)
- 適應 (Adaptive)
- 連貫 (Coherent)
- 活力 (Energized)
- 穩定 (Stable)

- 內觀時間
- 睡眠時間
- 專注時間
- 關機時間
- 遊戲時間
- 運動時間
- 連結時間



ATP (累積能量貨幣)





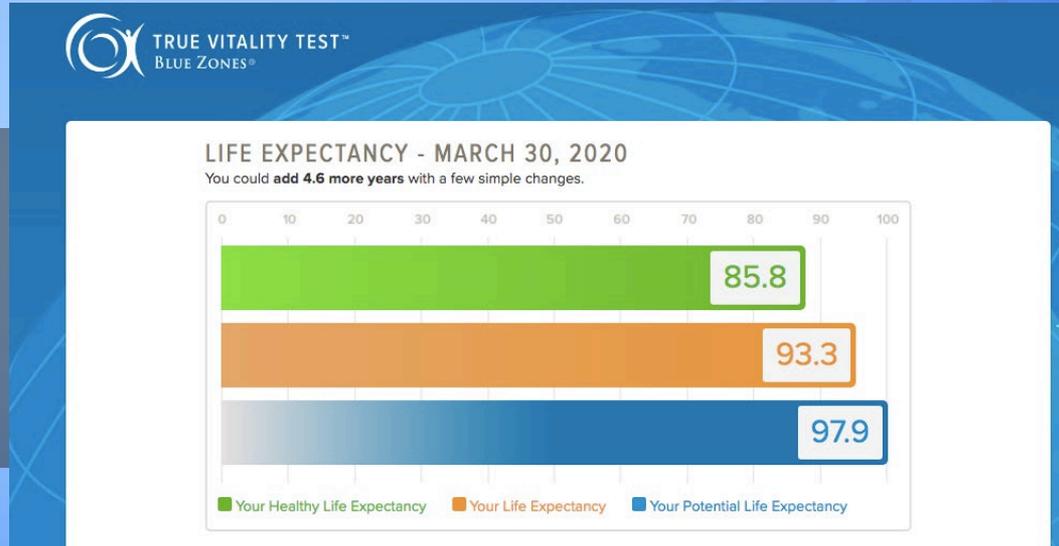
保護

粒線體和端粒

健康的大腦，童年逆境，壓力反應，
活化或抑制促發炎因子，C反應蛋白，
運動，睡眠，腸道微生物基因組，
藉生活飲食操控基因表現
靜思

健康幸福人生偵探之旅

生命長短有公式



Who are we? What are we here for? What should I take away from here?



時間！

出生 (Birth) 死亡

- **DEAD line**

- 歲月如梭
- 度日如年
- 寸金難買寸光陰
- 先 _ 再說
- 不夠時間

- 人生經驗的新陳代謝

- 用時間當鏡子
- Take time & Make time
- 從回憶到重寫故事
- 大腦：從認知到意識
- DNA & Destiny

我是

我認為我是

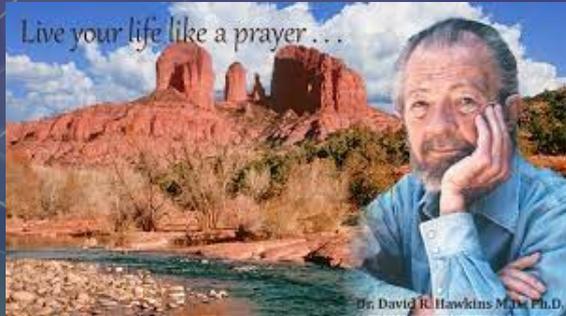
我是誰？

實相是一條持續流動的河（一行禪師）

使命認同，價值創造，動態平衡



We are created so we can create.
We are loved so we can love.



Energy Field of Consciousness

Map of Consciousness by David R. Hawkins (an excerpt)

Life view	Level	Log	Emotion
Is	Enlightenment	700-1000	Ineffable
Perfect	Peace	600	Bliss
Complete	Joy	540	Serenity
Benign	Love	500	Reverence
Meaningful	Reason	400	Understanding
Harmonious	Acceptance	350	Forgiveness
Hopeful	Willingness	310	Optimism
Satisfactory	Neutrality	250	Trust
Feasible	Courage	200	Affirmation
Demanding	Pride	175	Scorn
Antagonistic	Anger	150	Hate
Disappointing	Desire	125	Craving
Frightening	Fear	100	Anxiety
Tragic	Grief	75	Regret
Hopeless	Apathy	50	Despair
Evil	Guilt	30	Blame
Miserable	Shame	20	Humiliation



生生不息

- 我們可以透過有意識的選擇，創造新的身體
- 藉由想法，情緒和行為送出相同的訊號，我們可以改變基因的活動
- 我們生活型態改變，有多達500個基因會隨之改變
- 腸道細胞的更新周期是2~3天，胃細胞 7天，白血球細胞13~20天，皮膚表皮28天，紅血球4個月，肝臟5個月，骨骼10 年等。是什麼力量在造就我們這樣生命的自我調節、組織和更新？



問題症狀/生活功能

壓力創傷

失落哀悼

體重過重

甲狀腺亢進

濕疹

憂鬱

懷境污染

失眠

消化

便秘拉肚子

過敏

壞脾氣

過動

二型糖尿病

全方位生活改變



全人健康：身心、生命的和諧

能量 =

生活 + 飲食 + 身體 + 睡眠 + 運動 + 排毒

心智 + 情緒 + 靈性

和諧 = 合一

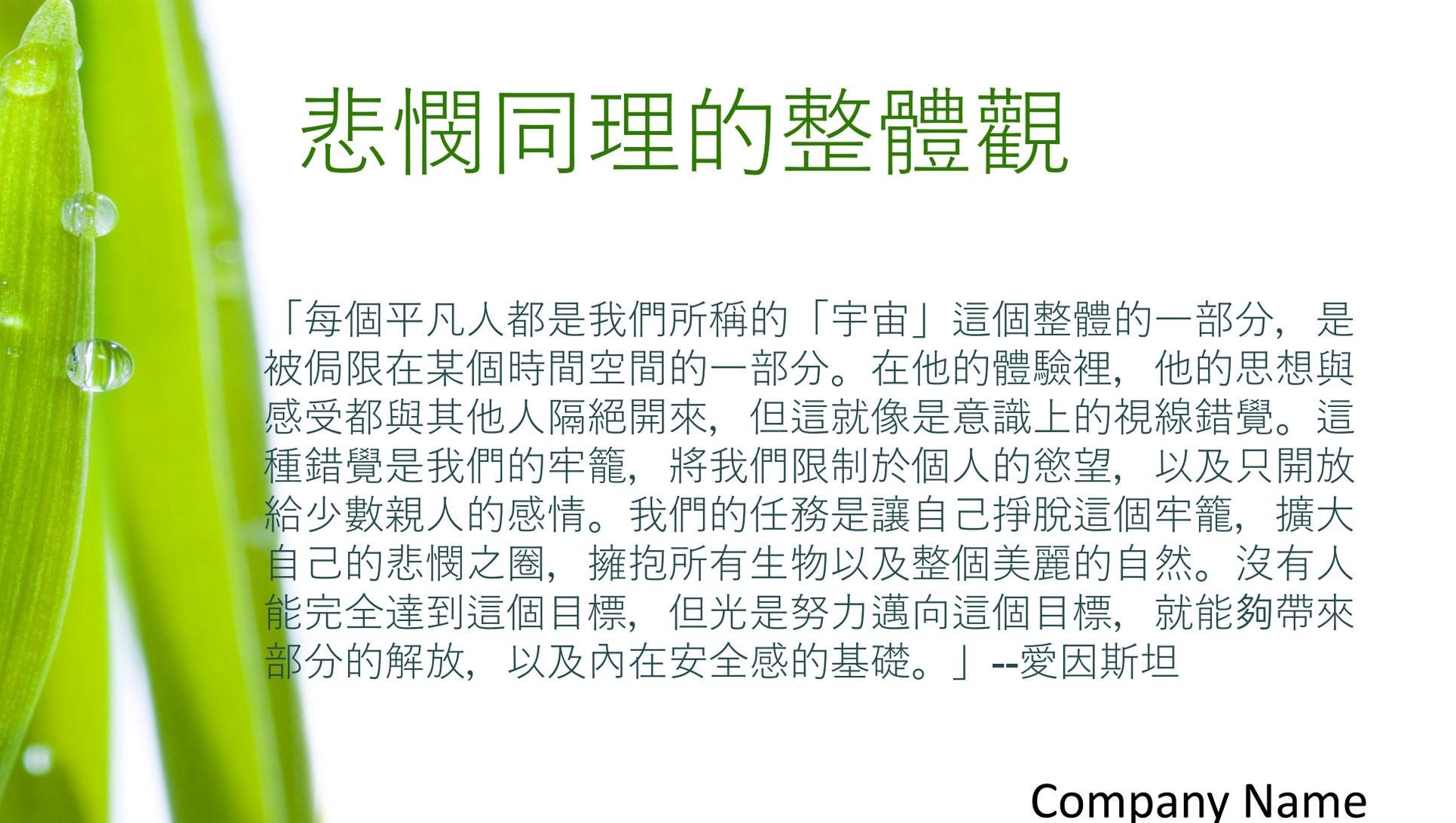
自我覺察 + 創造自我 + 連結宇宙能量



但是....

當一個個體受到創傷或病了可以尋求治療，但一個生病的社會如何送醫呢？

- 合一（不二）
- 自我超越（臣服，放下）
- 超越對立
- 悲憫，同理



悲憫同理的整體觀

「每個平凡人都是我們所稱的「宇宙」這個整體的一部分，是被侷限在某個時間空間的一部分。在他的體驗裡，他的思想與感受都與其他人隔絕開來，但這就像是意識上的視線錯覺。這種錯覺是我們的牢籠，將我們限制於個人的慾望，以及只開放給少數親人的感情。我們的任務是讓自己掙脫這個牢籠，擴大自己的悲憫之圈，擁抱所有生物以及整個美麗的自然。沒有人能完全達到這個目標，但光是努力邁向這個目標，就能夠帶來部分的解放，以及內在安全感的基礎。」 --愛因斯坦

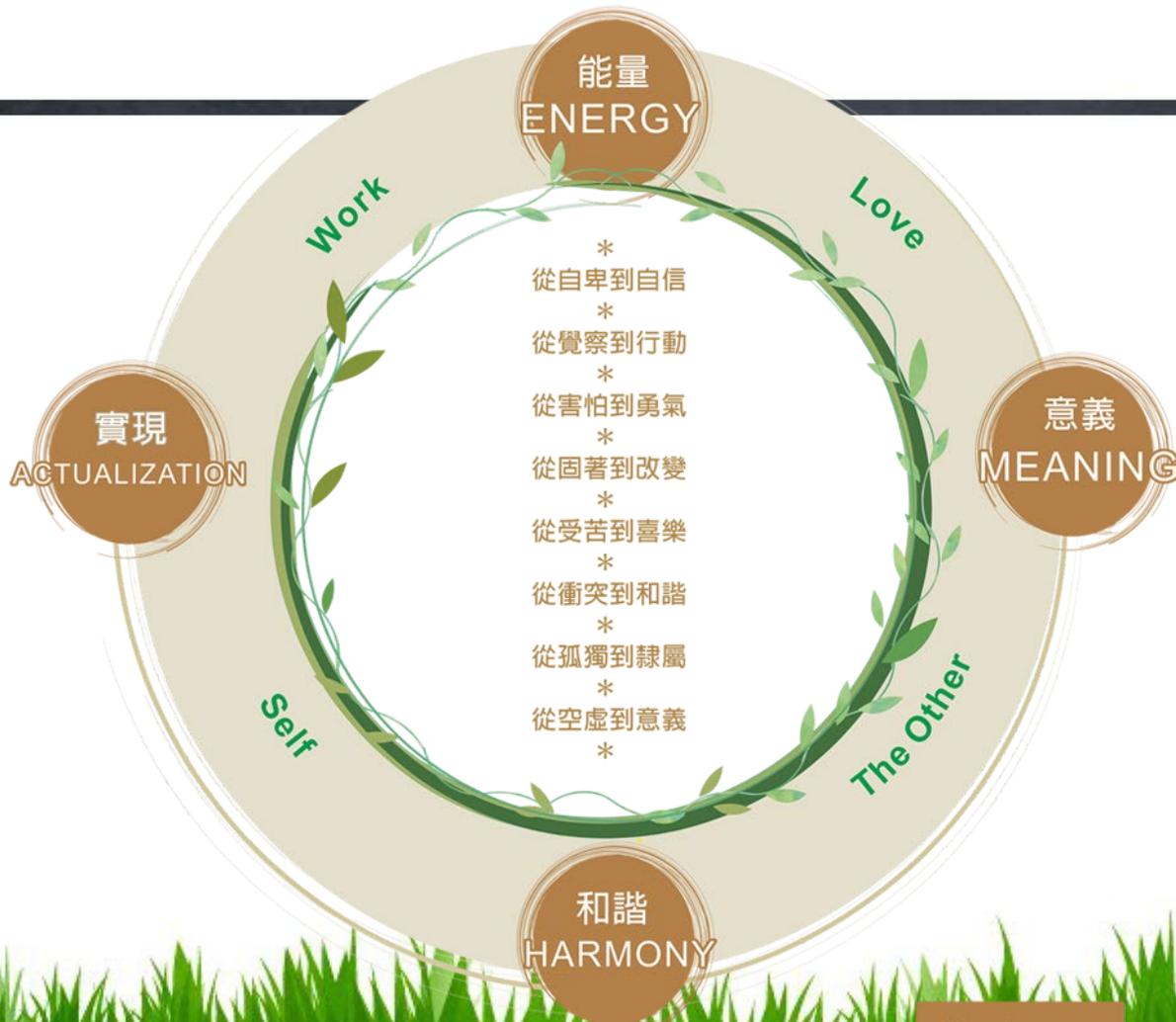
有覺察就有更好的選擇

「壓傷的蘆葦，他不折斷；將
熄的燈火，他不吹滅」

(馬太福音，12:20)

選擇相信：Love heals.





能量



目標



Movement

講義及相關資源

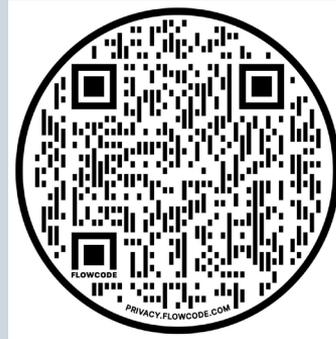
我們的勇氣生活
工場



阿德勒興趣小組



臉書線上讀書會及
資源



今日活動講義

