

國立勤益
科技大學
111學年度
第二學期

期中 導師 會議

六樓國際會議廳
圖書資訊館

2023
4/12

13:00
|
15:10

學務處諮商輔導組

NC
UT

國立勤益科技大學 111 學年度 第 2 學期期中導師會議

手冊目錄

一、手冊目錄	1
二、導師會議實施計畫	2
三、校長致詞	3
四、專題演講「蛻變—從多重人格個案談如何 輕鬆協助情緒困擾的學生」	4
五、附錄	
(一) 111-2 性平教育月活動宣傳海報	29
(二) 懷孕學生輔導與協助宣傳海報	30

國立勤益科技大學 111 學年度第 2 學期 期中導師會議實施計畫

壹、目的：藉由講師分享實務案例及心理衛生相關專業知識，提升導師們新的生命層次並學習自我照顧技巧，進而以適切態度陪伴情緒困擾學生，建立友善校園環境，成為學生們的貴人。

貳、主辦單位：學生事務處諮商輔導組

參、協辦單位：進修部

肆、活動日期：112 年 4 月 12 日（星期三）13:00～15:10

伍、活動地點：圖書資訊館六樓國際會議廳

陸、參加對象：全體導師及學生事務相關人員，合計約 260 人。

柒、講師：張艾如院長(心靈之美心理治療所院長)

捌、日程表：

時間	內容	主持人/主講人
13：00-13：20	報到	宋文沛學務長 (學生事務處) 張蓺英主任 (進修部) 蘇智偉組長 (諮商輔導組)
13：20-13：30	校長致詞	陳文淵校長
13：30-15：00	專題演講	張艾如院長 (心靈之美心理治療所院長)
15：00-15：10	各單位行政報告	各單位代表

校長致詞

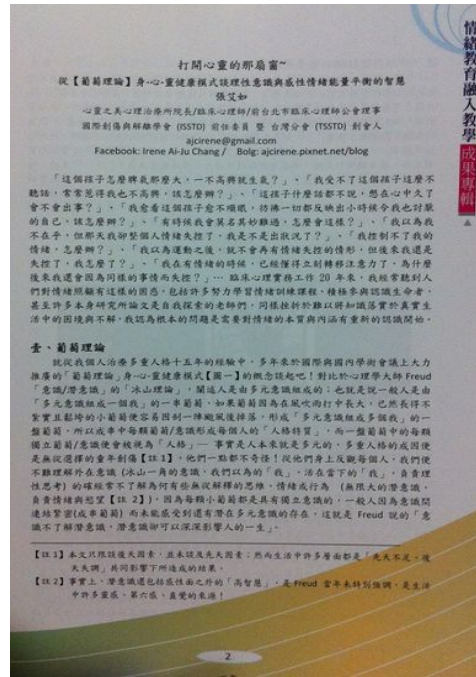
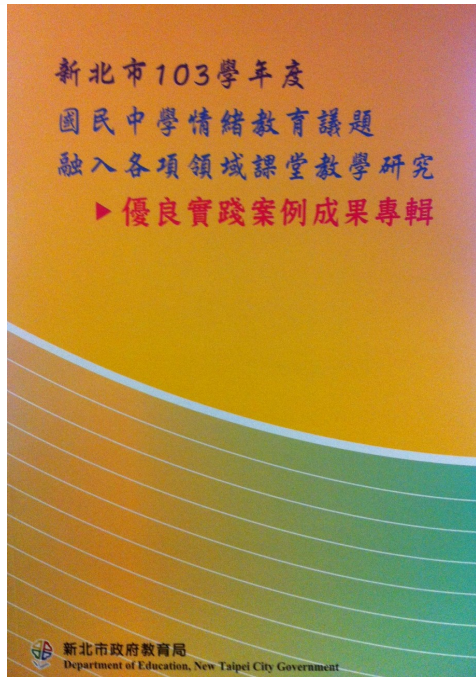
專題演講

「蛻變—從多重人格個案談如何
輕鬆協助情緒困擾的學生」



姓名	張艾如(心理字第 000140 號)(院長/督導/臨床心理師)	
服務單位	心靈之美心理治療所 (北市衛諮字第 9801021348 號)	
現任	2008- 心靈之美心理治療所院長 (第 15 年) 1996- 資深臨床心理督導 (第 28 年) 1996- 國立空中大學兼任講師 (第 27 年)	
前任	2010-2012 台北市臨床心理師公會理事 1998-2008 國防醫學院醫學系文職講師 (專任 10 年) 1998-2008 三軍總醫院臨床心理室負責人 (專任 10 年)	
學、經歷	2004-2008 台灣大學心理學系臨床心理學組博士班【修業】 1991-1996 中原大學心理學研究所臨床組碩士 1987-1991 高雄醫學院心理學系 1984-1987 台北市立第一女子高級中學	
其他經歷	2009-2010 台北市立聯合醫院南港區社區心理諮商門診駐診心理師 2008-2012 國立台灣師範大學進修推廣學院開課講師 2008-2009 國防醫學院醫學系兼任講師 2007-2007 輔仁大學心理學系兼任講師 2004-2008 台北市內湖社區大學講師 2004-2005 台北市行天宮社會大學講師 2002-2006 台北市立師範學院/台北市立教育大學進修暨推廣部兼任講師 2002-2002 桃園縣桃園社區大學講師 1998-1999 長庚大學兼任講師 1996-1998 林口長庚醫院精神科臨床心理師	
證照	2003 中華民國臨床心理師專技高考及格 2003 中華民國衛生署臨床心理師證書 2003 台北市臨床心理師執業執照 1997 教育部部定講師	
會員資格	2011-2011 國際創傷與解離學會 2011 年環太平洋會議委員會委員 2011-2011 國際創傷與解離學會 2011 年年會委員會委員 2011-2011 國際創傷與解離學會 2011 年年會審查委員會委員 2010-2010 國際創傷與解離學會 2010 年年會審查委員會委員 2009-2009 國際創傷與解離學會 2009 年年會委員會委員 2008-2008 國際創傷與解離學會 國際事務推動小組亞洲國家代表 2008- 國際創傷與解離學會 台灣分會/台灣創傷與解離學會創會人 2007 華人艾瑞克森催眠治療學會創會會員 2005- 國際創傷與解離學會會員 2004-2005 美國心理學會國際會員 2003- 台灣臨床心理學會會員 2002-2004 台灣心理治療學會會員 1991-2002 中國心理學會會員暨臨床心理學組組員	
得獎記錄	2020 臨床心理師公會全國聯合會 109 年度「傑出人士貢獻獎-解離」 2018 台北市心理師執業機構督導考核暨品質提升輔導計劃「年度優等獎」 2017 台北市心理師執業機構督導考核暨品質提升輔導計劃「年度優等獎」 2010 第八屆台灣心理治療與心理衛生年度聯合會傑出海報論文獎 2008 國際創傷與解離學會 2008 年年會年度傑出海報論文獎 2004 國防大學國防醫學院 93 年度優良教師獎 1999 國防部 921 地震救災工作優良表現獎	
專長	1. 解離/多重人格、各類創傷、憂鬱、焦慮、失眠、兒青情緒/行為困擾 2. 靛藍/新小孩系列、憂鬱自殺防治/生命教育系列、EQ 情緒調節、紓壓與放鬆、人際溝通、兩性關係、親職關係、自我效能/探索 數千場演講經驗	
連絡方式	ajcirene@gmail.com 0916-199-507 Line ID : cmc180916199507 FB : Irene Ai-Ju Chang (張艾如) 部落格 : http://ajcirene.pixnet.net/blog 【心靈之美心理治療所】粉絲專頁 : https://www.facebook.com/IreneBMBL	

【台灣/華人區解離症/多重人格/DID/MPD 專門醫事機構】& 【全華人區 2013 年以前唯一擔任過「解離症」DSM 醫學診斷標準訂定學會 ISSTD 不同委員會委員的醫療專業 暨 解離症專業繼續教育中文課程授課者】



打開心靈的那扇窗~

從【葡萄理論】身-心-靈健康模式談理性意識與感性情緒能量平衡的智慧

張艾如

心靈之美心理治療所院長/臨床心理師/前台北市臨床心理師公會理事

國際創傷與解離學會 (ISSTD) 前任委員 暨 台灣分會 (TSSTD) 創會人

March 15, 2015

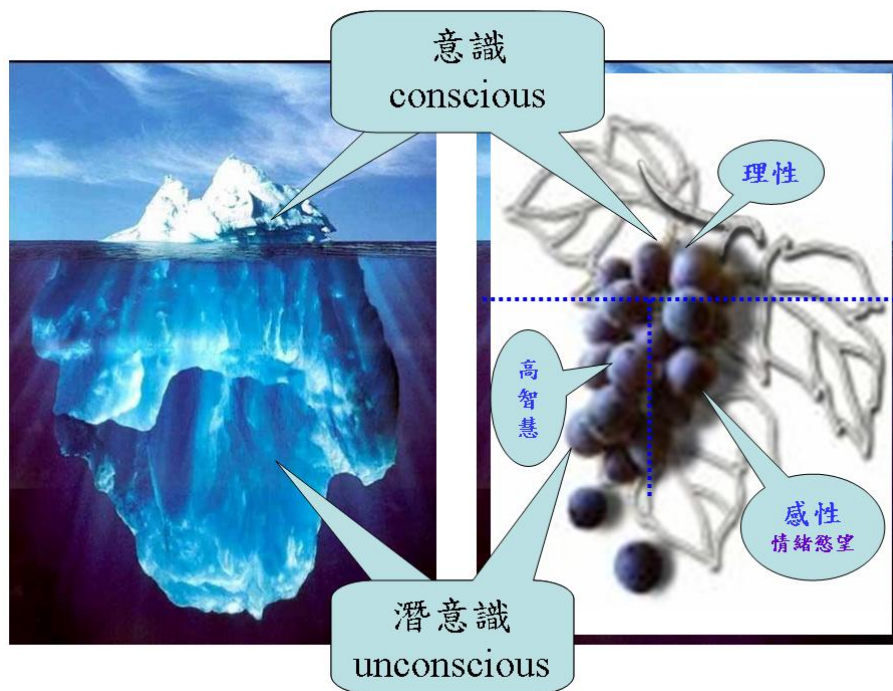
「這個孩子怎麼脾氣那麼大，一不高興就生氣？」、「我受不了這個孩子這麼不聽話，常常惹得我也不高興，該怎麼辦？」、「這孩子什麼話都不說，憋在心中久了會不會出事？」、「我愈看這個孩子愈不順眼，彷彿一切都反映出小時候令我也討厭的自己，該怎麼辦？」、「有時候我會莫名其妙難過，怎麼會這樣？」、「我以為我不在乎，但那天我卻整個人情緒失控了，我是不是出狀況了？」、「我控制不了我的情緒，怎麼辦？」、「我以為運動之後，就不會再有情緒失控的情形，但後來我還是失控了，我怎麼了？」、「我在有情緒的時候，已經懂得立刻轉移注意力了，為什麼後來我還會因為同樣的事情而失控？」... 臨床心理實務工作 20 年來，我經常聽到人們對情緒照顧有這樣的困惑，包括許多努力學習情緒訓練課程、積極參與認識生命者，甚至許多本身研究所論文是自我探索的老師們，同樣挫折於難以將知識落實於真實生活中的困境與不解，我認為根本的問題是需要對情緒的本質與內涵有重新的認識開始。

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 - 優良實踐案例成果專輯]】

1 ajcirene@gmail.com Facebook: [Irene Ai-Ju Chang](https://www.facebook.com/Irene-Ai-Ju-Chang) 0916-199-507 Line ID: [cmc18091619950](https://www.line.me/tw/ID/cmc18091619950)

葡萄理論

就從我個人治療多重人格十五年的經驗中，多年來於國際與國內學術會議上大力推廣的「葡萄理論」(張, 2009-2015) 身-心-靈健康模式【圖一】的概念談起吧！對比於心理學大師 Freud「意識/潛意識」的「冰山理論」，闡述人是由多元意識組成的；也就是說一般人是由「多元意識組成一個我」的一串葡萄，如果葡萄因為在風吹雨打中長大，已然長得不紮實且鬆垮的小葡萄便容易因刮一陣颱風後掉落，形成「多元意識組成多個我」的一盤葡萄，所以成串中每顆葡萄/意識形成每個人的「人格特質」，而一盤葡萄中的每顆獨立葡萄/意識便會被視為「人格」—事實是人本來就是多元的，多重人格的成因便是無從選擇的童年創傷【註1】，他們一點都不奇怪！從他們身上反觀每個人，我們便不難理解外在意識(冰山一角的意識，我們以為的「我」，活在當下的「我」，負責理性思考)的確經常不了解為何有些無從解釋的思維、情緒或行為(無限大的潛意識，負責情緒與慾望【註2】)，因為每顆小葡萄都是具有獨立意識的，一般人因為意識間連結緊密(成串葡萄)而未能感受到還有潛在多元意識的存在，這就是 Freud 說的「意識不了解潛意識，潛意識卻可以深深影響人的一生」。



【圖一】「葡萄理論」(張, 2009-2015) 與 Freud 「冰山理論」對照圖

理性與感性間的能量平衡

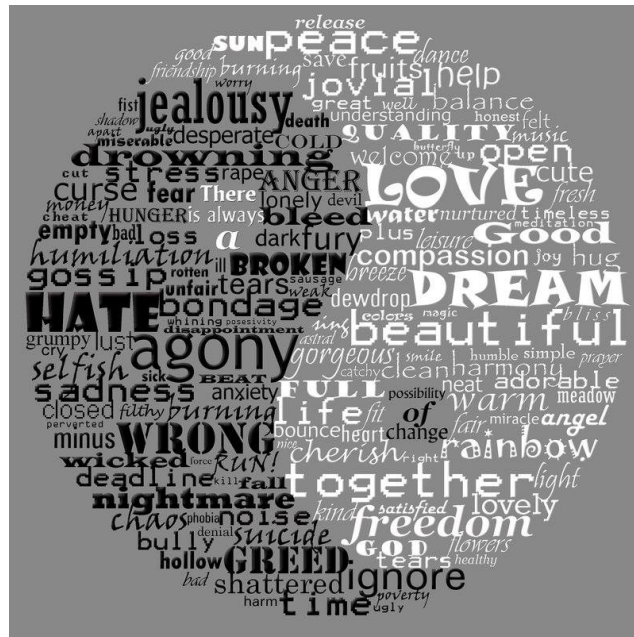
這樣是不是比較可以理解，為何人在情緒中總是難以勸說的原因？答案便是感性面的情緒與理性面之間的關係失衡了；當情緒如大浪般傾洩而來，原本生命本質中「太極圖」【圖二】五五波的平衡因而改變，感性面高比例、大幅度超過理性面，就容易出現一般人所謂的「我知道啊！但是... 就是做不到！」、「我知道

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯]

2 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



啊！但是... 我為什麼要！我就是不願意！」，因為失衡後剩下 10-20%的理性面即使知道道理，此時也抵不過 80-90%的感性面強大情緒能量的籠罩，雖然感性小葡萄的原意並不是要拖垮整個生命、讓情緒因此失控，而是要提醒理性老大「情緒能量滿載了」！——沒錯，情緒與慾望的本質就是以「能量」的形式存在，所以關照情緒就必須回到「情緒能量調節與平衡」的概念中才能看見成效。所以理性葡萄要學會「覺察」情緒快滿載的提醒，脫勾不被籠罩，同時學習有別於以往不同的因應方式，對內回饋、感恩、接納並照顧感性小葡萄，因為他們都很盡責地卡在過去的記憶，以此痛苦的記憶來提醒理性葡萄學會這個尚未習得的功課，以免「重蹈覆轍」地再度受到傷害，所以理性與感性間能量的平衡與共存，才是一個人情緒平穩、個性成熟了的關鍵點。



【圖二】(網路截圖) 老祖先傳承的宇宙生命法則 — 太極圖，「理性思維」與「感性情緒」間能量的平衡

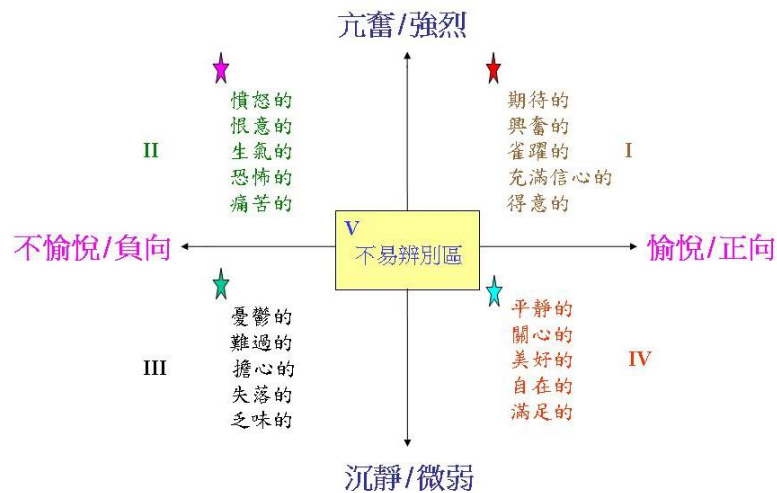
正向 vs.負向情緒的「心理需求」順位

以「甩門」的例子便很容易理解「情緒的本質是能量」這個概念了，因此便不難得知孩子（或我們自己）的失序行為，往往只需要調節累積已滿的情緒能量，便得以讓情緒快速平穩與改善，姑且不去談論當事人情緒累積的外在事件來源為何、什麼事件是引爆情緒的相對導火線，以及未來該如何因應與面對那些事情，學習提昇問題解決能力。在此要提醒的「情緒無對-錯/好-壞之別」，只有「正-負與強-弱之別」【圖三】，許多人的正向情緒出不來（例好：「你要有信心啊！」、「你要多笑啊！」、「你要多往正向思考呀！」、「你要樂觀一點呀！」），那就是因為人本能上會以避開痛苦為生存的第一考量，所以負向情緒便容易在「心理需求」的順位上拔得頭籌地提醒外在理性意識葡萄，一不小心籠罩理性、失去平衡

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯]】

3 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950

後，就變成了外顯發飆、大吼大叫、摔東西、踢桌子、甩門、打人、甚至自殘等情緒與行為表現；其實解決的方法，只要先將負向情緒照顧好，正向情緒自然相對地容易外顯出來，理性思維便在此扮演了非常重要的角色；而正向情緒的提昇，便是坊間大家較熟悉被提及的各種方法，包括「轉移注意力」、「聽音樂」、「唱歌」、「畫畫」、「玩遊戲」、「出外踏青」、「爬山」、「尋求宗教信仰」等等，但這些方法對於尚未被照顧的負向情緒能量是無法同步解決的，因為那些是七情六慾不同本質的存在。



【圖三】情緒無「對-錯」，只有「正-負」與「強-弱」之別

強的負向情緒能量需「調節」而非「發洩」

再者，依著負向情緒的強（煩、生氣、恨）與弱（委曲、難過、自卑、焦慮）之別，各有不同的情緒照顧方式。必須特別強調的是我們要做的情緒照顧是主動「調節」（也就是主控權在自己身上、做自己情緒的主人，不管累積負向情緒的時間多久、是誰給予的能量，都由現在的理性意識負責照顧感性面情緒小葡萄的能量釋放），而不是被動的「發洩」（被內在解讀為無奈、不得不、被他人決定一切的事實），顯然後者容易又被負向情緒給主導，一旦比例高過於理性，終將真的導致二次失控，這是非常核心的概念，概念清楚才能收事半功倍之效。「強」的負向能量必須轉換為身體【動能】才得以將過高的能量釋放，與其當事人出現失控或不樂見的外顯行為，不如我們可以提供運動器材或遊樂器材為媒介，每次每人對一台機器，透過合理合法的轉動能行為（例如：拳擊座、投籃機、桌上型足球機、棒球九宮格投球練習架、打地鼠機、跳舞機等等），讓需要的人可以有釋放強的負向情緒能量的機會，相對地便可以減少看似失控行為（實則在釋放內在滿載的情緒能量）發生的機率，這部份還期許各學校機關、各協會/基金會/心衛中心/醫療院所等單位，主動添購類似器材，回歸到「調節性洩洪」強的負向情緒能量「治本」的照顧上——這就是「面對它、接受它、處理它、放下它」的真實義。

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯】

4 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



弱的負向情緒能量需「一念之間」的疼惜與關懷

至於「弱」的負向能量，則必須由理性意識葡萄對內在感性小葡萄給予接納、擁抱、關懷、惜惜正向「愛」的情緒能量，使其與情緒小葡萄中滿載的負向能量產生「中和效應」，正負能量中和之後，長期累積在小葡萄內的整體負向能量才能因此下降。這種「對內感性小葡萄」的照顧，可以在任何獨處時刻進行，例如睡前、沐浴、梳洗、以及照鏡子時，將看不見的感性面小葡萄「擬人化」成具體卡通人物、或記憶中小時候自己的模樣，在腦海中給予疼惜和擁抱的畫面，謝謝小葡萄以記憶承載需要提醒理性意識葡萄的內容，而現在理性意識葡萄已然會學習處理方式，還會回饋照顧小葡萄，讓記憶回歸記憶，不再有「杯弓蛇影」或「過度敏感」或「愁雲慘霧」籠罩著的情緒反應，感性小葡萄提醒的任務至此便可以算是階段性完成了；或者也可以透過緊緊擁抱一個布偶娃娃或抱枕來落實「擁抱式」的關懷，這就是對自己內在情緒的「同理」！因為願意「陪伴與傾聽」的一念之間，讓自己感受到長期隱藏內在的情緒能量場，並與之共振與連結，理性與感性葡萄的能量場共處於「你不孤單，我在這兒陪著你！」的氛圍之中，彷彿整顆心被緊緊擁入懷中，理性面與感性面才更能趨於平衡——這就是大家同樣耳熟能詳的「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」四句話運用在對內在潛意識照顧最具體的表現。

失控的人其實是很苦的、需要協助與關懷的

因為人的本質是「趨樂避苦」的，在未習得成熟的情緒照顧方式前，非常容易在做錯事時第一時間出現「避重就輕」的表現，明顯就是「害怕出事」的感性小葡萄比例高過於「理性意識」葡萄，因而有「說一個謊，便需要再說另一個謊來圓上一個謊」的窘境，而情緒能量是「凡走過必留下痕跡」，完全不可能「視而不見」的【圖四】，再加上東方人對所謂「忍字心頭一把刀」觀念的誤解，過度理性思考後切割或否定負向情緒的存在，經過長期下來的壓抑，更會有引發情緒能量反彈的效應，能量一旦滿載而被觸動失控，雖然瞬間能量釋放了，理性恢復比例時往往也就後悔了，那又是另一種負向情緒能量累積的開始，對自己與他人造成了更難以彌補的傷害；若未學習正確照顧情緒能量的方式，一般人的情緒便如此這般地惡性循環下去，所以經常性失控的人其實私底下面對內在自我時，也是非常痛苦的【圖五】，只是在面子的文化因素影響下更不易外顯出而修正或道歉，更甚者還會因不斷地被誤解與觸動而更為爆發和失控，好心疼呢！失控行為的背後，正代表著當事人需要被協助與關懷，透過貴人提醒「情緒能量已然滿載」的事實，當事人便有機會因而得知情緒能量需要積極調節的解套方式。切記「情緒只有正、負與強、弱之別」，而且「負向能量的（被動）發洩不能帶來正向改變」，唯有「主動調節」才能讓情緒穩定；凡事還是避免極端化的理性抑制或感性失控，

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯】

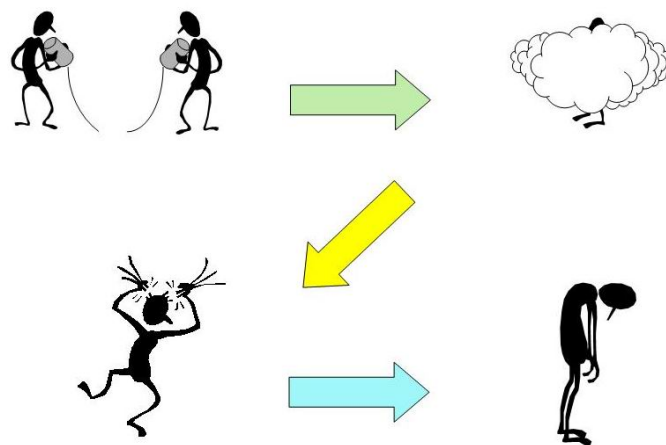
5 ajcirene@gmail.com Facebook: [Irene Ai-Ju Chang](#) 0916-199-507 Line ID: [cmc18091619950](#)



回歸老祖先教導我們的「過猶不及、行中庸之道」【圖六】，就是「太極圖」理性與感性的平衡；除了平時要有先前提到的「調節性洩洪」的負向情緒能量保養與疼惜擁抱外，情緒爆發的當下，活在當下的「理性我」葡萄也要隨時提醒自己的存在、知道現在是某種情緒小葡萄能量滿載而拉警報的狀態，只要深信生命有「自我療癒」功能，認知上有「撐過就贏了」的觀念，理性葡萄便容易從失衡中拉高比例、感性情緒葡萄的能量便會相對下降，當下也可以同時來個大口吐氣、伴隨發出聲音的用力深呼吸，快速將負向情緒能量透過「調息」轉動能緩和下來，之後再搭配更緩慢的（腹式）呼吸，幫助自己立即從「強的負向情緒能量」降到「弱的負向情緒能量」，再到理性與感性葡萄情緒能量的全面平衡，這就是宇宙生命法則一切回歸「能量平衡」的內涵【圖七】。



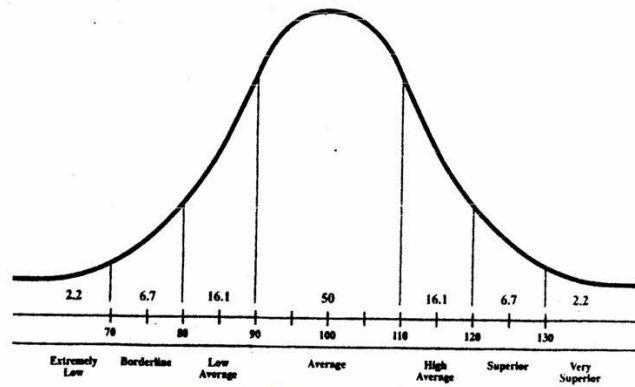
【圖四】(網路截圖) 情緒能量會累積、完全不容忽視或壓抑



【圖五】經常性失控的人其實私底下也是非常痛苦的

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 – 優良實踐案例成果專輯]】

6 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



過猶不及 中庸之道

【圖六】情緒避免極端化理性、或極端化感性，要保持平衡



【圖七】(網路截圖) 宇宙生命法則是「能量平衡」，負向情緒可以因生命的自我療癒功能的發揮而「撐過就贏了」，回歸理性與感性的平衡

校園情緒能量調節與平衡的推廣

有鑑於實務工作上大量協助當事人學習平時與當下不同類型負向情緒能量的「對內」調節後 (再加上本文不特別著墨之「對內潛意識高智慧葡萄」的開啟，以及「對外」人際互動間的溝通技巧 — 這三大部份便是 EQ 訓練的主軸)，原本已然受到影響且累積的負向情緒能量，便不再以大量失控情緒或行為的方式呈現，這就是東方人強調「內觀」功夫的重要性！非常樂見校園中可以推廣以「能量」本質為出發點的老祖先智慧，不只於校園各綜合教學領域在生命教育中融入情緒教育議題，透過各科教學內容、或影音媒材的豐富內容，教導孩子初階「情緒辨識」與「情緒呈現」的治標方式，提供情緒多元應對的角度，之後再加上進階「情緒能量調節」的治本生命照顧，才是完整且釜底抽薪的情緒教育。事實上，情緒

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯]】

7 ajcirene@gmail.com Facebook: [Irene Ai-Ju Chang](#) 0916-199-507 Line ID: [cmc18091619950](#)



教育「高EQ能量調節」這個議題不只適合孩子，連每天在教育第一現場、辛苦面對所有學生的老師們，同樣需要由「理性意識葡萄」學習照顧「感性情緒葡萄」，才不會有師生間互踩地雷的危機，當然也適用在所有人以及人際互動上，包括親子關係、親師關係、兩性關係、職場從屬關係...等等。順帶一提，關於台灣目前普遍在國小校園推行的「紫手環」不抱怨運動，一般人以此為提醒自己落實「正向心理學」力量的具體表現，然而千萬別忘了對於曾經歷創傷成長的人而言，要當事人在未調節與照顧情緒能量的前提下，只靠「轉念」、「放下」、「做自己情緒的主人」的理性思考（事實上可能只是「忽略」、「壓抑」、「過度理性地視而不見」感性情緒能量）只能暫時平穩情緒，一旦導火線事件發生便又會引發情緒能量的波動，切記脆弱的心靈非常需要比其他幸福成長的人更長的學習EQ與修復傷害的時間與歷程，練習達到理性與感性的平衡，和每個人一樣「活到老、學到老」— 重塑生命之美的「過程」永遠重於立刻被要求修正的「結果」，我相信那是身為教育者的我們非常樂於以「愛」為本，讓每個人都得以過得更好、協助大家共同成長所要達到的目標！

另外，還有一批「靛藍小孩/新小孩」（我稱他們為「鶴立雞群」的「鶴」【註3】，本文亦未特別著墨），他們一如「外國人」不諳我們的風土民情，因特性、思考方式與行事風格與一般人不同，因而和大家格格不入，特別容易因被誤解與不適應而形成情緒能量的累積，只要好好認識他們的特性、知道他們出現狀況是非蓄意的，然後耐心地教他們以「適應」的教育角度代替「治療」的疾病角度面對這個環境，便能讓教室內學習環境少了紛爭、還能多了真正「因材施教」的成效，協助每個孩子「做自己、又能適應環境」、展翅高飛！

【附 註】

【註1】本文只限談後天因素，並未談及先天因素；然而生活中許多層面都是「先天不足、後天失調」共同影響下所造成的結果。

【註2】事實上，潛意識還包括感性面之外的「高智慧」，是Freud當年未特別強調，是生活中許多靈感、第六感、直覺的來源！

【註3】相對於「葡萄理論」，我所稱「鶴立雞群」的「鶴」，是指擁有進階高智慧知識庫、具有完全不同生命核心觀念，以及行事風格的一批。

【補充資料】

- 1) 【葡萄理論】第四集 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112732>
- 2) 【把愛傳下去】專訪文章 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112657>
- 3) 【靛藍/新小孩/鶴】網路電台專訪 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112741>

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯】

8 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



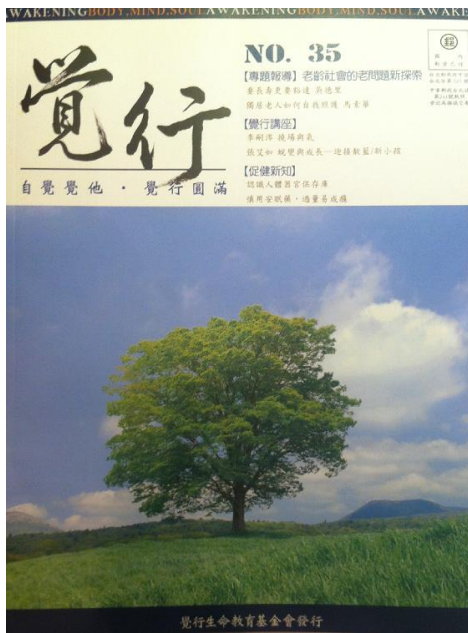
- 4) 【了解情緒 — 談高 EQ 能力的培養】演講稿 9810 刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 20 期。
- 5) 【蛻變與成長 — 從迎接靛藍、新小孩看台灣教育的現況與願景】演講稿 10406 刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期。
- 6) 本文刊載於【心靈之美心理治療所 暨 台灣創傷與解離學會】部落格 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/297551648>

ps. 本邀稿 104.06 刊登於【新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯】，2-7。

ps. 受限於版面與頁數，所以實際刊出的附圖被刪減許多；本文中的圖是作者原始全部附圖（含 [網路截圖] 之引用）。

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯]】

9 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



蛻變與成長 — 從迎接靛藍/新小孩看台灣教育的現況與願景

張艾如

心靈之美心理治療所院長/臨床心理師/前台北市臨床心理師公會理事

國際創傷與解離學會 (ISSTD)前任委員、亞洲國家代表 暨 台灣分會 (TSSTD) 創會人

April 13, 2015

主持人開場介紹 01-25-2014

張艾如老師現在是自行開業的心理治療所院長，她曾是國防醫學院醫學系專任講師、三軍總醫院精神醫學部臨床心理室負責人，也同時在國立空中大學、國立台灣師範大學、台北教育大學等擔任兼任講師多年，學經歷非常豐富；她今天帶來一個很特別的主題，是「從迎接靛藍/新小孩來看臺灣的教育現況跟願景」，除了「靛藍/新小孩」對我們而言是新的名詞外，相信老師也將從「心理學」的知識中，讓我們學習到超脫上一代教養孩子的方式，因而透過一代代傳承到整個社會，讓教養的風氣都能跟得上時代，相信這是我們每個人都需要不斷去學習的課題。接下來，我們掌聲歡迎張老師。

主講人新撰文稿 04-13-2015

各位會員午安，謝謝你們在這麼美好的天氣，一起來關心教育相關的議題，也謝謝朱老師與「中華身心靈促進會」三度邀請我前來與大家分享實務經驗與心得。相信大部份聽過我演講的會員，都已經知道在我 20 年醫療工作生涯中的後 15 年，我的專長是於精神醫學界與臨床心理學界中，全心投入鑽研關於「多重人格」解離議題的領域，這批被醫界視為基因正常、童年傷痕累累長大的特殊個案，教

【本文刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期】

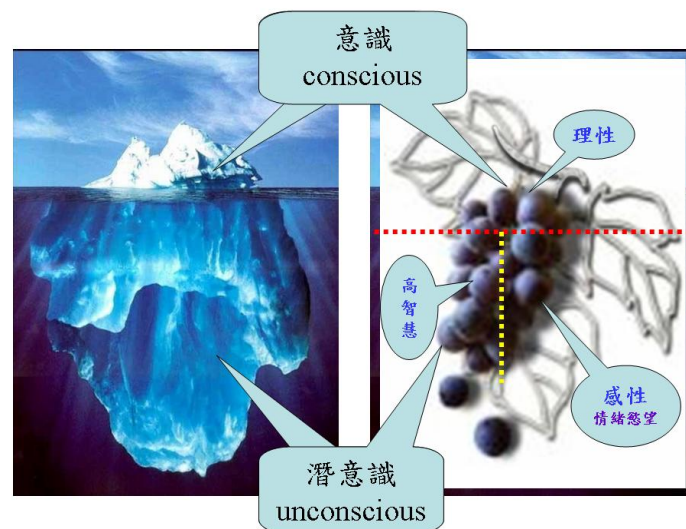
1 ajcirene@gmail.com Facebook: [Irene Ai-Ju Chang](https://www.facebook.com/Irene-Ai-Ju-Chang) 0916-199-507 Line ID: [cmc18091619950](https://www.line.me/tw/cmc18091619950)



會了我生命的真實相，果真是遠遠超乎目前醫學與科學「身-心」照顧的訓練範疇，於是十幾年來我邊以心理學的專業協助他們、邊虛心受教於他們「以生命的痛教導我們的事」，重新認識「人」、了解生命為什麼會有「解離」現象，進而於開業後的6年內赫然發現另一批——「靛藍/新小孩 Indigo Children」【註1】，於是更讓我加強投注心力於從「教育」的角度著手，帶領大家從嶄新的概念守護心靈、照顧生命。

從「解離/多重人格」到「葡萄理論」

從我個人15年多重人格評估與治療實務經驗，以及多年來於國際與國內學術會議上提出與大力推廣的「葡萄理論」(張, 2009-2015) 身-心-靈健康模式【圖一】中，可以清楚對比精神分析學派大師 Freud 「冰山理論」意識、潛意識與「本我、自我、超我」人格結構理論的闡述，進而精緻化說明人的確是多元意識所組成的。讓我們回頭想想東方人老祖先早就懂得的三魂七魄、元神等「靈性」角度，仔細思考「身-心-靈」全人生命觀的意涵，便不難理解生命是由「多元靈體」與「一個肉體」所組成，「靈體」是意識本體、以不可見光形式存在的能量體，因此以「一串葡萄」說明「整合的我」，一顆顆「小葡萄」便是帶記憶的靈體意識、貯存累積的情緒能量，負責「理性/意識層面」與「感性/潛意識層面」以及「高智慧/潛意識層面」不同功能；若童年嚴重受創，長期下來將會因之後的壓力事件，有機會讓負向情緒能量滿載而導致「解離」——於是「沒掉的葡萄」形成每個人的「人格特質」、「掉了的葡萄」便被視為「人格/不同的我」——這個部份就是透過15年來「多重人格」的衡鑑與治療實務經驗，以及不斷交叉驗證累積綜整而得。因此「葡萄理論」不只可以成為解釋解離與多重人格形成的「心理病理」機制，還可以讓我們體悟每個人的生命真實相，回歸需同步注重「靈體(不可見光/非實相體)」與「肉體(可見光/實相體)」生命內部「磁場能量平衡」的重要性，更得以因治本而落實「身-心-靈」全人健康模式預防與治療的人性化關懷歷程。



【圖一】「葡萄理論」(張, 2009-2015) 與 Freud 「冰山理論」對照圖

【本文刊登於「中華身心靈促進會—覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第35期】

2 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



從「葡萄理論」到「靛藍/新小孩」

在心中構思「葡萄理論」概念且於演講中推廣多年之後，也就是我離開醫學中心獨立開業之後，開始有多重人格（我喜歡稱他們為「心靈家族」個案）的高智慧靈體/意識/葡萄/人格出來和我對話，不再是過往常聽的「感性面小葡萄」創傷記憶，讓我可以協助他們走出創傷的內容，而是開始和我談論生命的本質、靈性層次、甚至是宇宙大自然——顯然這些高智慧貯存的知識庫與一般人的「紫葡萄」是不同的，我稱他們是具有「白葡萄」【圖二】高智慧的一群，原來他們懂得這麼多身為知識份子、自稱專業的我們所不懂的生命層次！這使得最初提「葡萄理論」只用來描述「人本就是多元組成的」，以及「人格特質」和「人格」的本質相同，開始轉而體悟到結合「靈」於「身-心」的全人觀念，更進一步得以看懂生命。在我 15 年來接案的心靈家族個案中，赫然發現原來他們大量是這批具有「白葡萄」知識庫高階靈體生命的「靛藍/新小孩」！



【圖二】（網路截圖）這批「靛藍/新小孩」擁有高智慧「白葡萄」，呈現出不一樣的高知識庫與性格特質

依據印度人「七脈輪」【註 2】能量場的概念，每個人都有相對應於身體不同部位七個「非實相」的能量聚集點，不同能量反映出的色系不同，愈是冷色系、愈是形而上學/精神層面運作的能量場，而這批孩子正是這種「天生開啟心輪以上能量場」的生命狀態，因而得名「靛藍/新小孩」【圖三】！原來因為他們「先天」特質不同、懂生命靈性與目的、以及宇宙能量，但從小卻因此被身為多數的我們視為生活中的異類，加上在「後天」受創成長環境中成為創傷形成的不利因素，於是「先天不同、後天創傷」造成了「葡萄散落」的人格解離。還好因為現代社會「少子化」的現象，父母親相對教養態度開明、對孩子也較疼愛有加（甚至還可能有令人擔憂的過度寵溺現象，阻礙了孩子自律與獨立成長的機會，非常不樂見！），所以普遍 20 歲以下的「靛藍/新小孩」在較少受創成長背景下，葡萄組成不會散落，卻會因為長期找不到同類、覺得連父母親或家人都不了解我，於是一路孤單寂寞、苦悶長大【註 3】！

【本文刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期】

3 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



【圖三】(網路截圖)「靛藍/新小孩」具有大量「七脈輪」中「心輪」以上冷色系能量場，因而命名

宛如「鶴立雞群」的孤鶴

由於他們先天有太多特性不同、不被了解，因而大量被誤解為「怪咖」，甚至被當成「病人」對待，我稱他們是「鶴立雞群」中的「鶴」【圖四】，不是原成語中指稱的與眾不同之佼佼者，而是孤單寂寞、可能被排擠的「怪雞」！事實上並沒有人故意這樣誤解他們的，然而因二種動物習性/特性不同、邏輯不同，造成他們在「少數服從多數」的生活潛規則中受到傷害卻是常見的事實，那是因為身為多數的我們從來不知道已然有不一樣的生命誕生，不小心就將他們與一般人不同的特性或行為表現視為「症狀」，多個症狀便形成某種「疾病診斷」，加上他們後天苦悶、受傷而產生不適應的情形，甚至功能受損，便更加符合我們對於「疾病」的定義了。因此在教育環境中，這批孩子便容易在團體中被凸顯出來，明顯與一般人格格不入，如果他們又因想法不同而有太多特立獨行的表現，就容易被當成班上或團體中最奇怪、最難搞的一批孩子，因而出現在輔導或特教名單之中，而家長們又容易依學校反映的狀況而加入誤解他們的行列，一旦被建議就醫之後，就不難理解他們高比例會被診斷為過動、注意力集中不全、自閉、亞斯柏格、學習障礙、選擇性緘默症等等「非典型」診斷【註4】的高關懷孩子。所以我才會在每年200多場受邀演講中，提醒大家注意身邊這批可能是「漂亮的鶴」而不該被當成是「生病的雞」的孩子，他們就算不是「鶴」，也可能是「白鷺絲」或「黑面琵鷺」，無論如何都與不會飛的「雞」特性是不同的，不該將其飛行本能當成是「過動」現象或是得了「幻想」症狀，其實他們都是「正常的鶴」啊！他們只是宛如新移民的外國人，需要有貴人相助、協助他們適應這個國度的風土民情與社會規則；他們更像「醜小鴨變天鵝」的那隻「鵝」，在沒有貴人協助適

【本文刊登於「中華身心靈促進會－覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第35期】

4 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



應的前提下，只會愈長大愈呈現出與群體的差異性以及自我原始樣貌，更容易因格格不入而被當孤傲的那批——這點則是與傳統的新移民者住愈久、愈適應這個環境是不同的。



【圖四】(網路截圖) 這批「靛藍/新小孩」一如「鶴立雞群」中的「鶴」(張, 2011)，容易因不被了解而被當成「怪雞」或「病雞」

靛藍/新小孩/鶴的特質：行為、能力、個性、體質、生命觀

那麼「靛藍/新小孩」(鶴)有哪些與眾不同的特性呢？我們從以下幾個方向來談：

- 一. 【外顯行為】— 他們呈現出愈來愈有主見、好發問/有話直說、能量過高、坐不住、靜不下心、超恍神/停格、聽不懂彼此的「言下之意」有時又深具「說服力」、不拘小節/隨性/慢郎中、做事與講話跳 tone、常沈浸於自己感興趣的事物而不跟著團體活動的步調進行(容易被解讀為「我行我素」、注重自我形象卻又明顯環境紊亂 …。
- 二. 【能力】— 天賦異秉(高比例為藝術美學、音樂、體育等術科能力，相對高度運用右腦「區塊式/圖像」邏輯)、聰明絕頂卻又不一定反映在課業表現上(是「為不為」而不是「能不能」的意義問題)、難易相反(具超齡思維、卻又生活智能低)、左右難分(不擅長辨認方向、卻又到得了目的地)、不擅長語言表達與詞彙(相對低度運用左腦「線性/語言文字」邏輯)、直覺強(更甚者具「心電感應」與「預知未來」能力) …。
- 三. 【個性】— 極端或多樣化的個性(平時面無表情、有時又自在活潑地呈現「鶴式幽默與搞笑」、相對自信而不焦慮(「自我感覺超良好」卻容易被解讀為「自以為是/高傲」、熱情卻又冷漠、固執/有主見卻又隨性、高自尊(不輕易求助他人)卻又高挫折(容易被解讀為「眼高手低」、有時表達直接(「率真」而被當「白目」、「請問」卻容易因口氣直接而被誤解為「質問」、無法說謊、天真單純且無害人之心的、好奇/好發問與探索(容易被解讀為「找碴」)、

【本文刊登於「中華身心靈促進會—覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第35期】

5 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



有時卻又沈默不語、重承諾、常感孤單卻又需要獨處的空間、重隱私而不愛談八卦、自律/有效率過生活卻不喜歡寫作業與功課 (心理需求順位與一般人不同) …。

- 四. 【體質】— 不怕冷也不怕熱、五官覺不同、復原力強、高感知力、能量場大 (容易干擾電器/東西易壞、消磁作用)、高度過敏體質 (從小常有檢查不出病因的症狀與不舒服)、身體動作不太協調 (高階白葡萄靈體能量場太高，與原本屬於紫葡萄靈體能量場的肉體頻率不合)、晚上難入睡、早上難醒來 …。
- 五. 【生命觀】— 人人生而平等 (沒有尊卑/親疏遠近之別)、每個人都要為自己的生命負責、凡事都要有意義、對不公不義難以忍受 (常是「公親變事主」的正義使者)、心地善良地主動關懷弱勢、充滿愛的能量、相對注重「大眾利益」勝過「個人利益」、懂多維世界 (4D 以上「時空」與「次元」【註5】)、懂靈性生命層次、在乎宇宙生命意義 (因而上課常感無聊) …。

經過上述特質的羅列與綜整，是不是也讓我們大家在腦海中浮現出自己的某個孩子、或團體中某些孩子就有著這些與眾不同的特質？他們真的只是思考邏輯與模式與我們不同，卻因行為表現讓人摸不著頭緒，常常被誤當成不乖、作怪，長期被誤解/不被了解、甚至被處罰而情緒反彈形成困擾，之後又會被我們指稱為脾氣易怒暴躁，不斷處於「惡性循環」的困境中【圖五】，是不是想來相當心疼與不捨？我們雖然知道「天生我材必有用」的道理、知道需要修正「唯有讀書高」「升學第一」的觀念，但事實上在現階段的教育環境中，仍尚難落實真正的「因材施教」，甚至在傳統「尊師重道」的禮教思維下，他們的特質更容易被誤解為不禮貌、找碴、挑釁老師，其實他們真的極需要有懂他們的貴人，教導他們認識自己、學習「做自己」(不會「我行我素」)、又可以適應這個環境！相信我們可以因了解他們、不再輕易誤解與傷害他們、轉而疼惜他們、協助他們「展翅高飛」。



鶴立鸡群

121000 辽宁省锦州规划设计院 李池兴

【圖五】(網路截圖) 相信我們可以不再輕易誤解、傷害他們，而能疼惜他們

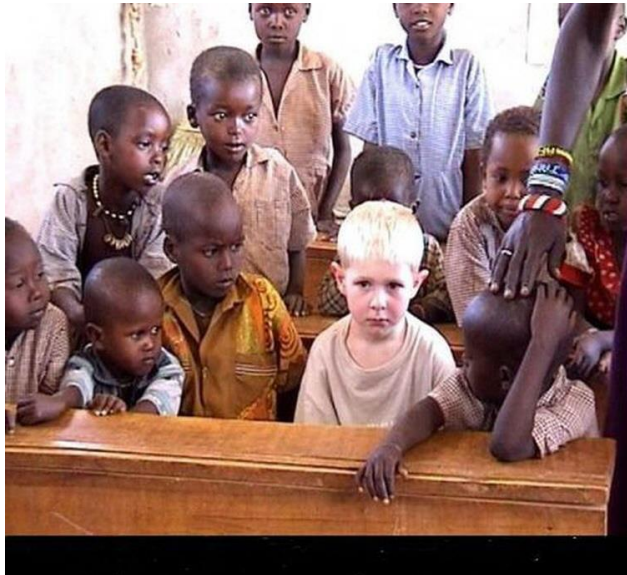
【本文刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第35期】

6 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



靛藍/新小孩/鶴為何而來？任務為何？

由於當今以醫學和科學為學術典範 (paradigm) 的年代，除了高等純理論物理學之外，一般都未能理解我們其實是「多元靈體與一個肉體」組成的，以及存在於多維宇宙 (包含「平行宇宙」) 中，所以在醫學科學的架構下看待生命，便未能洞悉原來人的高智慧紫葡萄靈體是可以穿梭時空/次元的，所以每個人多少都有「似曾相識/既識感」或「預知未來的夢」的經驗，遑論具「白葡萄」高智慧靈體的鶴因擁有更高能量場的靈體意識，因而更容易有足夠的能量穿梭於不同時空與次元，連結高頻率不可見光能量場的生活經驗與高階知識庫訊息，宛如直接接通 WiFi 或雲端訊息，所以更可以源源不絕帶來靈感、第六感與新知造福這個世界，同時傳遞愛的能量，也就是這些充滿愛的能量與高知識庫的「白葡萄」靈體來自於四次元/四度空間以上的多維宇宙，他們其實是因著活在三次元/三度空間、具有累世輪迴需要再修行的「貪、嗔、癡」或「七原罪」靈體生命的我們，長期不斷污染與破壞這個地球、造成宇宙中能量失恆的事實之後 (特別是二次世界大戰人們啟動核子武器、造成宇宙中能量失衡的大浩劫之後)，在不得介入、又不能坐視不管的前提下，「白葡萄」高智慧靈體便從浩瀚宇宙發願前來當「愛心志工」，偷渡於累世而來的三魂七魄行列，於是便帶著「先天不同」的愛與能量出生，前來協助地球整體靈性能量的提昇與平衡 — 他們帶著進化後的能力與愛而來，卻同時因過度進化的能力而造成適應困擾或被誤當疾病對待【圖六】。話說至此，是不是你我也已經感受到暨感恩又心疼的情緒了呢？還好 ... 愛永遠不嫌太遲，我們一起從教育的角度和他們一起「教學相長」吧！



【圖六】(網路截圖) 記得「靛藍/新小孩/鶴」一如圖中與眾不同/不同人種的孩子，他是「白人」不是「白子」

【本文刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期】

7 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



生活中的具體適應問題與解決方式

承如前文所提，由於鶴愈長大、愈顯得與大眾格格不入，並不會如移民者般住愈久自然愈融入，所以非常需要貴人的教導以適應環境。在觀察與接觸他們多年之後，我稱45歲以上為「老鶴」、大約20-45歲左右為「大鶴」、大約10-20歲左右為「中鶴」、大約10歲以下為「小鶴」！近年來陸續透過覺醒的老鶴與大鶴口中得知，鶴的人口比例不斷提高，而且高智慧「白葡萄」靈體的比例也在成串的葡萄中隨著不同的鶴世代而提高，但至少還處在「鶴立雞群」之鶴為相對少數的年代中，鶴都必須提昇適應這個多數雞世代世界的的能力，才能在世代交替的過程中順利演化為高靈人類，這就是所有靈性和肉體生命要去接納與面對才能成長的，是蛻變與提昇靈性層次必經的歷程。因此我想再次提醒大家，記得在心態上視「靛藍/新小孩/鶴」為外國人，隨時提醒自己「他們不小心犯錯，事實上毫無惡意或故意之動機，但我們仍有教導的義務！」，如此一來，我們自己就不會輕易「對號入座」而發脾氣，也才能對於不熟悉我們文化與生活規則的他們，給予更大的包容、接納、與耐心教導的機會。

- 一. 【外顯行為】— 傾聽並善用他們不同角度觀點的智慧，同時教導並存的不同角度，肯定在不同情境或前提下，他們的主見是更適用的；針對他們的高能量好動或恍神或跳 tone，協助安排其同學或家人「提醒」而不再是「指責」他們，過高能量部份則需要大量運動或藉由打擊樂器調降能量；對於不同文化與「言下之意」耐心解釋，而且學習觀察表達後他人的反應，必要時修正原本太為率真的用詞；不輕易在可能有誤解的前提下出現「算了…」而錯失澄清的機會；請他們於上課/團體中記錄下想發問的關鍵重點，儘量在下課後提問，以免擔誤進度；提問時記得舉手說「不好意思…」或「請問…」以示禮貌；提醒他們會為大眾著想的心，所以動作速度加快或時間可以提前，才符合他們不想影響他人的本意；協助他們以自己專長的不同形式或元素參與團體活動，增加活動精彩度，也相對方便教育者評分，不再是強迫或指責「我行我素」；肯定他們注重自我形象、也能善用「擬人化」的技巧提醒他們「照顧」環境中的物品 …。
- 二. 【能力】— 培養天賦異秉/無師自通的才華（特別是藝術）；肯定他們的智力可以輕鬆完成課業；肯定超齡思維與特殊能力、同時協助物質世界的生活能力；加強記得左右其中一邊、便能知道相對另一邊；協助修正語言表達與詞彙；肯定高直覺能力、提醒尊重多元靈體能量場的共振與存在，但未免大眾因不瞭解而誤解他們亂說或嚇壞身邊的人，所以建議低調些、還能該避則避或給予正向能量 …。
- 三. 【個性】— 不輕易誤解極端或多樣化的面向是虛假；肯定「鶴式幽默與搞笑」是帶來正向快樂能量的初衷，又能學習判斷熱情互動的適切時機與情境，不會因過於隨性而影響他人；提醒自信又謙虛；不輕易誤解他們無情緒時的「面無表情」為不高興；瞭解能力難免有上限、而懂得適時找資源協助；避免對

【本文刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第35期】

8 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



自我過高要求與自尊心，因為「術業有專攻」，不忍達不到自訂太高的標準而產生高挫折感；讓身邊的人知道有獨處的需求、不是冷漠 …。

- 四. 【體質】— 關於溫度適應或五官覺，提醒「身體只有一個」要適時照顧好、並尊重孩子的感覺與其自發性行為；若發現電器或東西容易在他手上損壞，記得「以神傳神」「一念之間」，主動在使用前以「珍惜/感恩」的心態調成彼此和諧的能量頻率；若從小常有檢查不出病因的症狀與不舒服，則委請高智慧白葡萄靈體調低頻率，便可以增加「非實相」與「實相」能量場之間的和諧連結，也可因此增加身體動作的協調度；平時有大量運動或藉由打擊樂器調降能量的機會，晚上便可以順利入睡；每天晚上睡覺前，記得與內在靈體/意識/小葡萄溝通，減少跟著高智慧白葡萄穿梭時空/次元的機會，便容易於早上跟著肉體醒來 …。
- 五. 【生命觀】— 肯定高階靈體對生命的觀點：「人人生而平等」、但鼓勵同時重視雞世代仍重視的「禮貌」；肯定「每個人都要為自己的生命負責」與「凡事都要有意義」，所以鼓勵他們可以輕鬆完成雞世代的份內事、將省下的時間培養天賦，同時兼顧對自己仍具有的雞世代學生身份盡責；肯定他們對「公平正義」的重視、鼓勵他們以智慧帶動雞世代陋習的改變（以「建議」代替「指責」）；雖然相信「人性本善」，仍要有判斷力、避免成為「爛好人」地寵壞他人；肯定他們總是無害人之心、充滿愛的能量、善良且主動關懷弱勢；提醒落實「大眾利益」的行為時，要注重適切的時機、情境、與方式；懂得「點到為止」地提醒雞世代人們從多維世界收到的訊息，而且需要對內在的高智慧白葡萄感恩生命訊息的互通有無與愛的能量傳遞 …。

疼惜折翼的鶴、協助展翅高飛

身為長期接觸教育界的醫療人員，現在我最擔憂的是關於普遍看見校園中【與大部份孩子不同 → 認定為故意、我行我素的蓄意行為 → 一律視為生病 → 老師與家長少抱怨 → 提高考試成績 → 進步即可】的現象，致使這批陷入不為人知、又為少數孤單、過度進化困擾的「靛藍/新小孩/鶴」，卻因不小心被貼上疾病標籤後，掉入更痛苦的深淵之中；在多年接觸他們的臨床實務經驗中，非常同意他們正如 Dr. Losey (2006) 書中提醒我們的，「靛藍/新小孩/鶴」看似相同於雞世代的注意力缺失/過動疾患 (Attention deficit / hyperactivity disorder, ADHD)，事實上更貼切的意涵應該是 A (Ability to go into) — 深入專精的能力、D (Dimensional) — 懂多維宇宙(時空/次元)、H (Hyper) — 能量高/活動量大、D (Drive) — 好奇心/動力強。所以大家需要先了解他們的自然特質，才可以減少誤解和帶給他們的傷害，甚至才能因此協助他們適應這個環境。而且他們是一批落實「天生我材必有用」的新人種，只要有貴人認出他們的特質、欣賞他們的「先天潛力」加上「後天開發與培養」，自然就會呈現出令人驚艷的亮眼表現，後天的努力對於「展翅高飛」當然更為加分，這些就不絕對是學科/課業分數的那個部份了，這點期待台灣的教育環境與體制可以更為多元、真的可以推動「因材施教」的適性教育，也就是白葡萄高智慧靈體帶著滿滿的藝術能力與才華，執行愛的生命任務的媒介與方式，讓他們得以將善良的本質與愛的能量散播

【本文刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期】
9 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



出去。

天生大不同!! 不管是哪種與多數的我們屬性與特性不同的人，雙方都要學習了解彼此，多數要學習/接納並欣賞少數、少數則有義務要適應多數，希望大家因為「鶴」與「雞」世代這種比喻，促使人與人之間更和諧、互助、關懷的關係，不再批判、而是相互提醒，因彼此理解、包容、接納、欣賞、合作，雙方開始學習迎接「多元物種共存的繽紛世界」，一起回歸生命的守護與照顧。下次感受到身邊哪個孩子非常與眾不同/難以理解時，請先停下來、用心感受一下，他是不是又是一個即將帶領雞世代展翅高飛的「靛藍/新小孩/鶴」【圖七】呢？一起成為孩子一輩子的貴人吧！



【圖七】(網路截圖) 請欣賞並協助這批「靛藍/新小孩/鶴」展翅高飛吧~

【附 註】

【註 1】其實在西方靈性與能量療法的概念中，學者們指稱「靛藍小孩」是近代首波大規模進入地球、具高階靈體的新人種，帶著較具看見舊世代人類盲點而改變的正向任務；相對隨後而來不同波的高階靈體新人種，則為因著不同階段性任務而有著不同能量場組合的各式「新小孩」。由於本文只希望定調於入門觀念的介紹，所以將「靛藍/新小孩」先行合併，提出仍為少數的他們與舊靈體人種核心特質之不同，著重在日益多元世界中極需的「多數需迎接少數、少數需適應多數」的和諧觀念與靈性提昇議題，因此不做二者間任何細部差異解析。

【註 2】相對於中國人老祖從全身的「穴道」以及「經絡」進行能量場的調節，印度人則著重於七個能量大匯集點「脈輪」的調節，都是以「非實相」不可見光形式存在的能量體

【本文刊登於「中華身心靈促進會－覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期】

10 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



【註 3】「多重人格/心靈家族」解離個案中大量是「靛藍/新小孩/鶴」，相對地近 20 年內少子化的結果，大量未創傷的「靛藍/新小孩/鶴」不會解離、卻很孤單

【註 4】由於「靛藍/新小孩/鶴」是少數，他們的特質不小心便容易被當成是「病雞」的症狀，加上他們的靈性活躍，因此潛在靈體/意識/小葡萄並存呈現於外在意識下的變化機率高，於是容易呈現出多樣貌、甚至對比的性格特質，在已然容易被誤解為症狀的前提下，更常同時具備又過動、又自閉等等傳統「病雞」不會有的多重症狀，於是大量這批孩子便容易被視為「非典型」兒心診斷患者

【註 5】在高等純理論物理學中，提及 4D 以上多維宇宙的「時空」與「次元」概念其實是非常複雜、甚至難以言喻的，但讀者們可以視「時空：同一個空間的不同時間軸」，以及「次元：同一個時間軸的不同空間」為最簡單定義

【補充資料】

- 1) 【靛藍/新小孩/鶴】網路電台專訪 (連續二年共四集)
<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112741>
- 2) 【傾聽、理解、別把他當怪胎】自由時報 暨 電子報專訪
<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112630>
- 3) 【雞不懂鶴! 聆聽新小孩、造就下一個天王】
今日新聞 NOWnews 電子報專訪
<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112624>
- 4) 本文刊載於【心靈之美心理治療所 暨 台灣創傷與解離學會】部落格
<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/297495446>

ps. 本文原為 2014-01-24 受邀【中華身心靈促進會】講座內文，但因作者自我期許逐字稿內文更為結構化，因故決定重新撰寫整理，遲至 2015-04-13 才有新的完稿，送出付梓。

ps. 本邀稿 104.06 刊登於【中華身心靈促進會一覺行生命教育基金會】之【覺行】季刊第 35 期，100-109。

ps. 受限於版頁與整體美觀，所以最終出版時將原講座題目簡化了，但本文中則保留原講座題目與初衷，以突顯著墨切入的方向。

ps. 受限於出版品引用圖片之版權問題，所以實際刊出的附圖全被更換；本文中的圖是作者原始全部附圖（含 [網路截圖] 之引用）。

【本文刊登於「中華身心靈促進會一覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期】

11 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



【張院長相關專訪/文章/推薦書目】

(1) 專訪 – Podcast/廣播節目錄音或錄影

1. [張艾如 \(2023\)](#)。解離、多重人格/解離性身份疾患/ DID 的迷思與真相!? [Google Podcast 播客「魔爽快」節目「醫藥領域」系列專訪。112/02/03。](#)
2. [張艾如 \(2022\)](#)。伴你蛻變伴你飛 — 以愛灌溉出孩子的自信與自律。[泰山文化基金會 2022 年度「品德與教養線上講座—親職系列」活動。](#)
<http://www.taisun.org.tw/OnePage.aspx?tid=141&id=1027>
3. [張艾如 \(2014\)](#)。(1)敲敲你/妳的心門：讓我們來談情說愛、(2)捨不得你/妳的淚：談愛情衝突化解術、(3)祝福你/妳、我的愛：談分手的藝術與智慧。[國立空中大學「空大橋~ 學習在雲端」節目、「性別平等系列 ~ 樂活素養」專訪。103/07/07-09。](#)
4. [張艾如 \(2013\)](#)。讓想飛的心展翅高飛 — 協助靛藍小孩/新小孩提昇生活適應能力 (上)(下)。[台灣風聲網路廣播電台「放愛在我家」節目、五餅二酒會客室人物專訪。102/01/08。](#)
5. [張艾如 \(2012\)](#)。生命的訪客 (第四講)、時間管理 (第五講)、慢活 (第六講)。[國立空中大學進修推廣學院 101 學年度第二學期「生涯規劃」教學節目第四講專訪,「華視教育文化頻道」播出 101/03/06、13、20。](#)
<https://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112732>
6. [張艾如 \(2012\)](#)。蛻變 — 迎接並認識新小孩 (上)(下)。[我的喇舌啣 My Radio 網路廣播電台「Fun 愛在我家」節目、五餅二酒會客室人物專訪。101/02/28、03/06。](#)
7. [張艾如 \(2011\)](#)。(1) 調節情緒的能量 — 從葡萄理論談情緒關照、(2) 調節情緒的能量 — 從多重人格/解離談情緒困擾、(3) 開啟內在的智慧 — 從多重人格/解離談多元意識、(4) 開啟內在的智慧 — 正確認識多重人格與解離個案。[網路電台「我的喇舌啣 My Radio — Fun 愛在我家」節目、五餅二酒會客室人物專訪。100/08/16、08/23。](#)

(2) 專訪 — [報章雜誌或網路] 受訪新聞

8. [張艾如 \(2011\)](#)。雞群不懂「鶴」• 聆聽「新小孩」、造就下一個天王。[NOWnews 今日新聞網電子報專訪。100/04/01。](#)
9. [張艾如 \(2011\)](#)。傾聽、理解、別把他當怪胎。[自由時報台北都會版與自由電子報專訪 100/03/21。](#)

(3) 投稿 — 受邀書序或雜誌或網路邀稿

10. [張艾如 \(2020\)](#)。親愛寶貝過大招、穩住情緒有絕招！[台北市台北兒童福利中心 — 「兒童福利」109 年度年刊, 20-23。](#)
11. [張艾如 \(2020\)](#)。迎向鶴立雞群的多元世代。[泰山文化基金會 — 「泰山真愛家庭」季刊第 97 期, 2-5。](#)
12. [張艾如 \(2019\)](#)。從 Me too 到 I will! — 在心靈深處找回溫柔的自我。[中華身心靈促健會 — 覺行生命教育基金會「覺行」季刊第 47 期, 4-11。](#)



13. 張艾如 (2019)。迴旋愛裡！— 為脆弱心情補上一抹新妝。「當焦慮來臨時」專文推薦序。台北，商周出版社，3-6。
14. 張艾如 (2017)。逆襲揚昇 — 為悄然上身的黑色能量來點平衡光吧！。「犯罪人格剖繪實錄」專文推薦序。台北，商周出版社，9-13。
15. 張艾如 (2015)。寶貝·你的腦袋到底在想什麼啊？台北市台北兒童福利中心 — 「兒童福利」104 年度年刊，40-43。
16. 張艾如 (2015)。打開心靈的那扇窗 — 從【葡萄理論】身-心-靈健康模式談理性意識與感性情緒能量平衡的智慧。新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究「優良實踐案例成果專輯」，2-7。
17. 張艾如 (2015)。蛻變與成長 — 從迎接靛藍、新小孩看台灣教育的現況與願景。中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會「覺行」季刊第 35 期，100-109。
18. 張艾如 (2014)。親愛的、我在這兒！— 擁抱並沁入心靈一股暖流。「安慰的藝術」專文推薦序。台北，商周出版社 103/10/30。
19. 張艾如 (2013)。愛的因材施教 — 從內觀的功夫開啟內在智慧、展翅高飛心。「全班都零分」專文推薦序。台北，梅霖出版社 102/08/01。
20. 張艾如 (2012)。蛻變 — 觸動心靈深處的人性溫馨面。「透視謊言」專文推薦序。台北，商周出版社 101/10/04。
21. 張艾如 (2011)。看我·讀我 — 盡情揮灑個人的智慧與魅力。「從讀心到攻心」專文推薦序。台北，商周出版社 100/01/04。
22. 張艾如 (2010)。把愛傳下去 — 一位台灣資深心理醫師從多重人格治療中的體悟。聯合國 NGO 台灣區世界公民總會 (AWC) 網頁 99/05/31。
<https://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112657>
23. 張艾如 (2010)。家有啃老族，該如何？— 到底哪裡出問題。中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會「覺行」季刊第 21 期，16-23。
24. 張艾如 (2009)。了解情緒 — 談高 EQ 能力的培養。中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會「覺行」季刊第 20 期，66-81。
25. 張艾如 (2009)。創業驚艷 — 張艾如院長的「心靈之美心理治療所」。台北市臨床心理師公會蝴蝶飛訊三月號，14，13-16。
26. 張艾如 (2009)。另一種看見 — 那不是我做的。張老師月刊三月號，375，64-65。
27. 張艾如 (2007)。治療室裡的多重人格故事 — 一場心靈意識的鬥智遊戲 (專訪)。張老師月刊五月號，353，80-87。

【多重人格/解離性身份疾患相關推薦書目】

1. 神奇城堡 — 以愛整合多重人格的真實案例 (2001)。張老師出版社。
 2. 我遺失的時間 (2009)。高寶出版社。
 3. 第一人稱複數 (2006)。高寶出版社。
 4. 鏡子裡的陌生人—解離症一種隱藏的流行病 (2004)。張老師出版社。
 5. 11 個我與城堡 (2007)。時報出版社。
2. ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950
<http://ajcirene.pixnet.net/blog> 【心靈之美心理治療所】粉絲專頁：http://www.facebook.com/IreneBMBL

6. 變身女郎—西碧兒和她的十六個人格 (2000)。野鵝出版社。
7. 24 個比利 (1994)。小知堂出版社。
8. 比利戰爭 (2000)。小知堂出版社。
9. 鏡像姊妹 (2010)。皇冠出版社。
10. 第五位莎莉 (1995)。小知堂出版社。
11. 第十三個人格 ISOLA (2001)。台灣角川書店。

【新小孩推薦書目】

1. 靛藍一點，孩子不難搞 (2012)。白象文化出版社。
2. 來自宇宙的新小孩 (2009)。橡實文化出版社。
3. 光的語錄：與宇宙的新小孩對話 (2010)。宇宙花園出版社。
4. Dear Marko (2007)。宇宙花園出版社。
5. 別鬧了地球人(2011)。宇宙花園出版社。
6. 走進生命花園 (2005)。米奇巴克出版社。
7. 阿米 — 星星的小孩 (2005)。大塊文化出版社。
8. 阿米 — 宇宙之心 (2005)。大塊文化出版社。
9. 阿米 — 愛的文明 (2005)。大塊文化出版社。
10. 地球守護者 (2006)。宇宙花園出版社。
11. 迴旋宇宙 (2008)。宇宙花園出版社。
12. 三波志願者與新地球 (2012)。宇宙花園出版社。
13. 靈魂在說話：聆聽身體的語言 (2013)。宇宙花園出版社。
14. 靛藍成人的地球手冊—給新世界的先行者 (2010)。宇宙花園出版社。
15. 養育新時代靛藍小孩：具靈性天賦的孩子與眾不同(2008)。生命潛能。
16. 零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法 (2009)。方智出版社。
17. 讓天賦自由 (2009)。天下文化出版社。
18. 愛的溝通與激勵 (2002)。時報出版社。
19. 第 56 號教室的奇蹟 (2008)。高寶出版社。
20. 教育應該不一樣 (2011)。天下文化出版社。→ 作者：嚴長壽總裁。
21. 全班都零分 (2013)。寶瓶文化出版社。

迴旋宇宙 http://www.youtube.com/watch?v=t_oy_OCPDo&feature=related

【生命能量照顧相關推薦書目】

01. 為生命祈福 (2009)。原古心靈文化事業有限公司(洪寬可書房)。
02. 驚人的人體自癒療法 (2013)。蘋果屋出版社。
03. 真原醫 (2012)。天下文化出版社。
04. 靜坐的科學、醫學與心靈之旅 (2014)。天下文化出版社。
05. 原始點療法 (2013) 醫學講座 DVD。財團法人張釗漢原始點醫療基金會。
06. 奇蹟 (2009)。天下文化出版社。→ youtube：【你腦內的兩個世界(中文)】
07. 還我本來面目 (2008)。商周出版社。

附錄(一) 111-2 性平教育月活動宣傳海報

馬路三寶
女權自助餐
穿那麼辣，
不就是想讓大家看

渣男
長那麼帥，
一定很花心

肥宅

剩女

媽寶

厭女仇男終點戰

國立勤益科技大學 112年校園心理健康促進計畫 性別平等教育宣導系列活動

2023性平教育月活動集點卡

2點 NCUT 不一樣又怎麼 飄帶

3點 不鏽鋼吸管組

4點(含)以上 手持風扇

貼文轉發

桌遊體驗 4/25 (二)
17:30-20:30
國秀樓5F 502教室
救救李智慧
【厭女社會生存遊戲】

4-5月 主題書展
於圖書館或諮輔組二處館藏地，借出「性平主題書展」藏書，即可獲得1點。

電影賞析 4/26 (三)
17:30-20:30
圖資3F大視廳室
法律女王
映後座談：
台灣國際女性影像學會
羅珮嘉 秘書長

情感講座 5/1 (一)
19:50-21:25
網路交友-如何避開恐嚇交往
勤創基地
藏書票手作 4/29 (六)
9:00-13:00

學務處諮商輔導組主辦 | 進修部·圖書館協辦

國立勤益科技大學懷孕學生輔導與協助



懷孕
曾懷孕
(墮胎. 流產. 出養)
育有子女

教務處

進修部教務組

學籍保留·修業年限彈性措施

註冊組·課務組

學務處

進修部學務組

請假彈性措施·孕程及產後自我照護

生輔組·衛保組

總務處

校園硬體設施改善·友善學習環境提供

營繕組·事務組

諮商輔導組

懷孕事件輔導與協助

04-23921932

若發現需協助之學生可至
教導師輔導管理系統
填寫轉介