

宋詞選 · 武陵春

宋 · 李清照

- ▶ 由於國內武漢肺炎（新型冠狀病毒病，COVID-19）疫情持續，面對不知何時會緩解的疫情，未來可能有更多人出現「新冠壓力症候群」。
- ▶ 臉書粉絲專頁《黃軒醫師 Dr. Ooi Hean》發文指出，疫情期間推行「留在家裡」的概念，但各國專家也陸續警告，因疫情無法外出或工作，會增加家庭暴力發生風險，對比衛福部數據，自去年初疫情發生以來，全國家庭暴力通報案件與前年同期相比約成長5%。
- ▶ 黃軒指出，許多人過度追著疫情資訊跑，龐大資訊量使壓力遽增，除了對感到不安外，還會產生易怒、情緒不穩甚至暴力行為發生；此外，學習、工作以及生活起居都用線上課程、會議、網購取而代之，更剝奪了真實人際關係的交流，出現以上這些「個人壓力」或「社會壓力」，就容易產生新冠壓力症候群。
- ▶ 黃軒強調，如果發現自己情緒壓力失控，已經影響到身邊的人，或是出現暴力傾向、受到暴力影響，其實都可以尋求心理治療專業幫助。
- ▶ 改寫自〈居家防疫「悶出病」！醫：壓力正在隔離全世界的心〉

一、
疫情期間產生的情緒問題
被稱為什麼！

二、
疫情期間因為哪些事情
容易產生情緒問題！

減少人際接觸的時候， 也是好好認識自己的最佳時機！

你是高敏感族嗎？

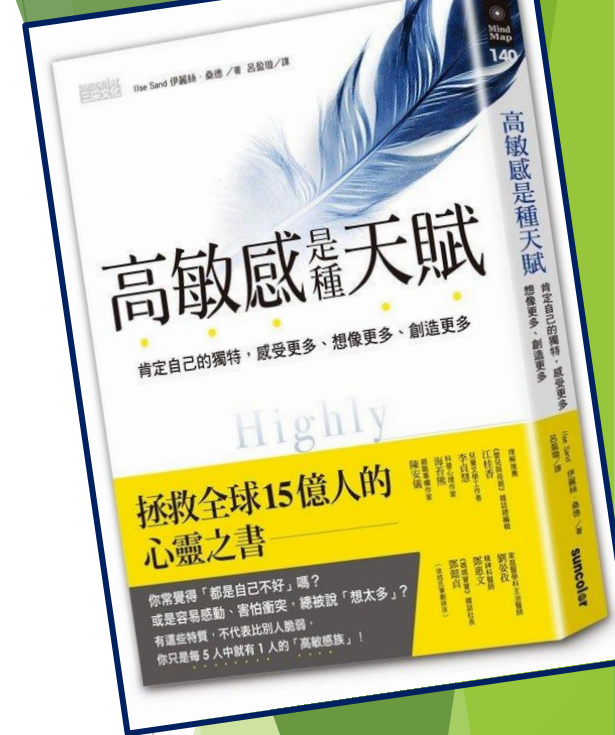
- ▶ 「全世界每五個人當中就有一個是高敏感族」到底甚麼是高敏感族？說不定你身邊充滿著這一類人或是你其實就是高敏感族還不自知呢！

高敏感是甚麼？聽起來好像一種病...

- ▶ 高敏感族簡單來說，就是神經較纖細敏感，容易受到刺激的一群人。不只比一般人更容易驚恐，也會比一般人更敏銳的感受到喜悅，也就是容易被正負面情緒給影響到。

測測看  高敏感族自我檢測量表

<https://www.suncolor.com.tw/event/books/highlysensitive/quiz.html>



古代也有高敏感族？

- ▶ 李清照(1084—約1155)，號易安居士。出生名門，父親李格非為著名學者；母親王氏曾受教育，頗通文墨，早有詩名。
- ▶ 18歲嫁宰相趙挺之幼子趙明誠。婚後伉儷情深，共同從事書畫金石의收藏、研究。北宋滅亡後，南渡不久，趙明誠病死，她經歷戰亂，顛沛流離，在寂寞中度過晚年，在憂鬱中與世長辭，享壽71歲。
- ▶ 李清照能詩能文，詞為宋朝一大家。
- ▶ 一生跨了南北宋兩個時代，屬南渡詞人。以南渡為界，前期詞作長於以優美的韻調表現相思離別等傳統題材；南渡後詞寫國破家亡的淒涼身世遭遇，沉鬱悲涼。



- ▶ 李清照前後期作品風格迥異。宋室南渡前，李清照生活美滿，作品熱情活潑，明快天真，多寫少女生活的無憂無慮，以及婚後的離別相思，充分表現女性閨閣的感情。宋室南渡之後，丈夫病死，又逢國家破亡，都一一映入詞作之中，李清照多寫顛沛流離之苦，孤獨無依之悲，纏綿淒苦，而入於深沉的傷感。
- ▶ 李清照前期詞風婉約，委婉含蓄。後期因歷經國破家亡、喪夫等之痛，詞風轉為孤寂淒苦。作詞特點為音律和諧，善於白描，刻畫細膩，形象生動，比喻貼切，用典妥貼，善用疊字、疊句和對句，喜以淺白之字和尋常之語入詞，淺近自然。

武陵春

上片

- ▶ 風住塵香花已盡，日晚倦梳頭。
- ▶ 物是人非事事休，欲語淚先流。



下片

- ▶ 聞說雙溪春尚好，也擬泛輕舟。
- ▶ 只恐雙溪舴艋舟，載不動許多愁。



從〈武陵春〉來看高敏感族的特質

► 很容易感動落淚。

☞ 欲語淚先流。

► 靈感源源不絕，常想出許多好點子。

☞ 聞說雙溪春尚好，也擬泛輕舟。

► 對他人受到的傷痛彷彿深入神經般地感同身受。

☞ 只恐雙溪舴艋舟，載不動許多愁。

► 善於觀察動植物的各種微小變化。

☞ 風住塵香花已盡

► 他人眼裡微不足道的小事卻讓你深受打擊。

☞ 物是人非事事休，欲語淚先流。



憂傷是不好的.....嗎？

- ▶ 「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁」

☞ 「少年」真的不懂愁滋味？只是為了強說愁？

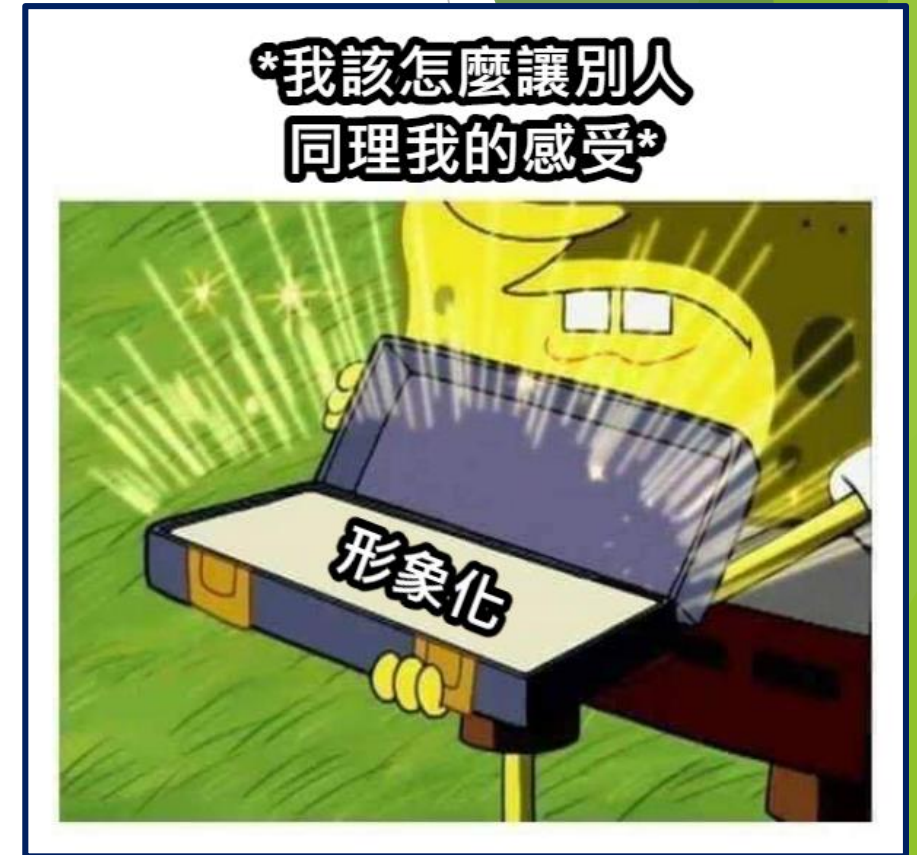
- ▶ 懂得正確表達情緒，反而能加深與他人的連結。

<https://www.youtube.com/watch?v=ISaHt3ps1dM>

☞ 懂得悲傷，才能快樂

表達感受的練習：形象化

- ▶ 將抽象的事物，轉為具體實在的修辭
(怎麼聽起來還是很抽象)
- ▶ 例：只恐雙溪舴艋舟，**載**不動許多**愁**。
抽象部分是☞ **憂愁**
具體部分是☞ 將**憂愁**轉變成**可載運的東西**



大量的例子出現了！

- ▶ 1. 下著雨的夜晚最美／將所有的愛拋在半空之間 (伍佰 · 愛情的盡頭)
- ▶ 2. 我老覺得我們的小屋快要炸了／快要被澎湃的愛情和友誼撐破了
(張曉風 · 地毯的那一端)
- ▶ 3. 把愛／剪碎了隨風吹向大海／越傷得深／越明白愛要放得開 (張惠妹 · 剪愛)
- ▶ 4. 就算整個世界被寂寞綁票／我也不會奔跑 (蘇打綠 · 小情歌)
- ▶ 5. 你看過了許多美景／你看過了許多美女／你迷失在地圖上每一道短暫的光陰
(陳綺貞 · 旅行的意義)
- ▶ 6. 那就摺一張闊些的荷葉／包一片月光回去／回去夾在唐詩裏／扁扁地／像壓過的相思
(余光中：滿月下)

形象化練習

- 開學了，你的心情是哪一種？



- ▶ 心情感受：
- ▶ 可以用什麼東西來代表？
- ▶ 例句：

開學了，**期待見面的興奮**在天空中**爆發**

抽象概念(情緒)	感覺像是什麼物品	用哪個動作表示



- ▶ 在講求效率、速食的現代生活，在一個令人不堪負荷的世界裡壓抑著，總是認為自己有哪裡「做錯了」，無論是不是高敏感人，這都有可能是你最常遇到的體驗世界的方式。
- ▶ 幸好，事情並不是這樣的。任何感受都是珍貴的，懂得珍惜、呵護自己的情緒，適當、確切地表達自己的想法，可以讓你體驗這個世界的方式徹底改變。