

每年的 12 月 3 日為聯合國「國際身心障礙者日」，學務處諮商輔導中心將於 111 年 12 月 1、2 日辦理「擁抱希望，愛讓我們無礙國際身障日身障體驗擺攤」活動，邀請高雄特殊教育學校表演團及本校天使盃比賽冠軍同學進行開幕式表演，另邀請脊髓損傷者協會、聲暉協會、盲人福利協進會、耕馨身心關懷協會及本校向日葵家族學生(發票換飲品)進行小市集義賣擺攤活動。活動內容精彩，歡迎全校老師及同學們踴躍參加，共同響應身心障礙者權利公約(CRPD)精神。

另外本期的心靈園地中，主要介紹情緒行為障礙者的特質及相關資訊，希望讓老師、同學更加瞭解情緒行為障礙者，並在生活上給予適當的理解與協助。情緒行為障礙症狀包括精神性疾患(如思覺失調症)、情感性疾患(如憂鬱症、躁鬱症)、恐懼性疾患(社交恐懼症)、焦慮性疾患(如選擇性緘默症、強迫症、創傷後壓力症)、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者(如妥瑞症、對立反抗行為、違規行為)。特教關懷專欄，帶領大家一同了解重鬱症及思覺失調症，並透過微電影介紹，讓大家了解如何與精神病患互動，達到有效的認識。本專刊有提供相關的測驗讓同學自我檢測思覺功能等，歡迎師長及同學利用。 資料來源：<https://reurl.cc/WqN4g0>



特教關懷專欄

【個性外向少女突罹重鬱症竟是「這原因」惹禍】

16 歲的莫姓女同學，原本個性外向，最近因為情緒低落無法持續穩定上學，時常請假，父母親在學校輔導室建議下，將其帶至兒童心智科門診接受評估。莫同學說，自己會有死亡的念頭突然闖進腦海中，不想要有這樣的念頭，也不想要死，但是死亡好像離自己越來越近，不知道為什麼現在的自己會變成這樣；另外，莫同學的父母親也表示，家族中有精神科病史存在。

兒童青少年憂鬱情緒 需做生理疾病鑑別

新竹臺大分院精神醫學部兒童心智科林建亨醫師表示，兒童青少年患者的憂鬱情緒常需要做生理疾病的鑑別，若呈現非典型的病程，則需要進一步安排檢查，包括甲狀腺功能低下、腦部異常放電的癲癇、自體免疫疾病、甚至是腦部腫瘤的可能性都需要列入考量。

莫同學在醫療協助下，接受了相關的評估，初步診斷為重鬱症，併有躁鬱傾向，而由於出現對家人叫喚反應不佳及疑似肢體癱軟狀況，進一步在腦波檢查下發現有腦部異常放電的狀況，確認有癲癇的問題，並轉介小兒神經科門診合併照顧。

憂鬱狀態有這些部分合併精神疾病前驅症狀

林建亨醫師說明，兒童青少年的憂鬱可能是對生活的煩躁或焦慮，也可能是需要醫療診斷的憂鬱狀態，憂鬱狀態患者會呈現情緒低落、對原本感興趣的事物失去動力、失眠或嗜睡、食慾變化、體力變得不好、沒有精神、動作與思考反應變慢、覺得無助無望、專注力降低、覺得有罪惡感、甚至有死亡的念頭或傷害自己的想法；而憂鬱狀態可能是不同精神疾病，包括憂鬱症、躁鬱症或思覺失調症的前驅症狀，所以需要精神科專科醫師做詳細的評估診斷。

家人理解與陪伴 助走出憂鬱情緒

兒童青少年憂鬱疾病有許多醫療層面的鑑別，需要謹慎處理，林建亨醫師提醒，由於兒童青少年的生理特殊與敏感性，也需要避免過多不必要的檢查帶來負向的影響，當然也不要忘記，最重要的是理解與陪伴，所以父母及家人的溫暖陪伴是支持孩子走出憂鬱情緒的最大動力來源。

資料來源：健康醫療網



【認識篇-何謂思覺功能障礙】

一名高中生突然無法集中注意力、無法思考，成績突然一落千丈，也有學生老是疑神疑鬼，覺得有人說他壞話、想陷害他。此外，有高中女學生只因聽到父親咳嗽，就覺得爸爸在噓她…，此現象不見得全是青春期的叛逆行為，有可能是患有「思覺障礙」。

1. 何謂「思覺功能障礙」？

思覺功能涵跨了大腦中思考、感覺、情緒調節、認知等功能。而「思覺功能障礙」這一個嶄新的精神醫學概念，意指大腦中的這些功能發生障礙。許多嚴重精神疾病（如精神分裂症），在病發初期，往往有一個醞釀階段，就像是暴風雨來臨前，天色變得昏暗，空氣變得令人窒息一樣。在這個階段，人的思想和感覺有著明顯的異常或混亂，表面上看似生活適應困難，而表現出憂鬱、焦慮等行為，才使得生活適應力變差。

2. 為何要瞭解「思覺功能障礙」？

當人們腦功能出現思考、感覺或認知發生困難時，其實是大腦所發出的一種警訊。舉例來說，當朋友咳嗽的時候，我們會問說：「你感冒了嗎？」，但對於思覺功能障礙的人來說，很可能認為那是在對他噓聲，而造成不愉快。但事實上是因思覺功能出現問題，患者的思維、情感、感覺會與現實脫離所造成。雖然目前尚未將思覺功能障礙歸類為某一特定的精神病，但若置之不理，將持續惡化，甚至發展成為嚴重的精神疾病。

◎思覺功能障礙可能出現的面向如下：

情緒表現異常：

情緒不穩定、易怒激動、長期抑鬱，或變得冷漠，也可能會有暴力或結束生命的念頭。

認知偏差：

包括精神不集中、思想混亂、多疑、妄想。

感官功能失調：

對噪音或光線特別敏感、短暫的幻覺、錯覺等。

行為習慣失調：

日夜顛倒、飲食習慣失常、變得不愛乾淨、不再積極做事、缺乏動力。

社交能力下降：

話少、無法和他人溝通、覺得被孤立、缺乏朋友。

保養頭腦，預防思覺功能障礙

我們以腦科學的角度，提倡「保養頭腦」的精神健康之道，第一是希望能將精神健康運動落實在生活中，瞭解自己的壓力承受度，適時調整生活方式，避免發生思覺功能病理性反應；其次是進行各種大腦操練的功課，好好保護自己的大腦，避免濫用頭腦；再者，要讓自己活在當下而不亂、當日而不忙、當生而不惑，這種不忙、不亂與不惑的生活就是優質生命的源頭，方能創造出精神健康的人生。

若發現身旁親友、同學有類似情況，可鼓勵他們及早尋求專科醫師協助，將有效減低或避免「思覺功能障礙」發展成更嚴重的精神疾病。

資料來源：財團法人精神健康基金會



相關推薦

1. 網路自評量表：可自行填答「思覺功能自我檢測表」藉以認識思覺功能障礙的早期表現

<https://app.brainlohas.org/scale>

2. 微電影：思路覺醒之思覺失調症

<https://youtu.be/XcZLMaysaC8>

3. 講座影片：如何關懷身旁親密的精神病友-陳惠怡醫師 https://youtu.be/Lk_NzFujBdM



請掃 QR-CODE



網路自評量表



微電影



講座影片



諮商輔導服務

同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與您的心靈 SPA 導師談談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊。最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康，有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：



第一站 與心靈 SPA 導師有約

服務時段：學校網頁(首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→預約)
預約方式：

1. 電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼(列於上述網頁的值班表)
聯絡預約或撥 2270(學務處諮商輔導中心分機)
2. 線上預約：掃描 QR code 或進入學校網頁路徑(學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→線上預約心靈 SPA 導師談心)



預約心靈
SPA 導師

第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

服務時段：請至線上預約系統查詢(學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導)
預約方式：

1. 現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)



學生
資訊服務

第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐站諮詢

尚有諮詢日期：即日起 112 年 1 月 5 日止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間：09：00 至 12：00

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、陳柏豪醫師(春暉診所醫師)
蔡景淑醫師(高雄長庚兒心科主任)

預約方式：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。



Dr. Smile 身心科醫師
諮詢相關資料

學生申訴評議委員(含特殊教育學生申訴)

若本校學生對於學校之懲處、其他措施或議決，認為有違法或不當，致損害其權益者，得依本校「學生申訴評議辦法」提起申訴。在您需要協助時，您可以透過下列管道找到我們：

1. 服務窗口：學務處及學務處諮商輔導中心
(行政大樓 3 樓)
2. 服務網址：學生申訴評議委員會
(含特殊教育學生申訴服務)
3. 若遇特殊教育學生提出申訴案件，將依照教育部
【特殊教育學生申訴服務辦法】之規定辦理。
4. 服務電話及電子郵件信箱：
電話：07-7811151 轉分機 2270
承辦人：倪子育
電子郵件信箱：friend@fy.edu.tw



學務處諮商輔導中心 111 年 12 月相關活動

十二月，是呼出第一口白氣，是壓箱底的一件舊毛衣。學務處諮商輔導中心持續辦理豐富有趣的活動，包含特教關懷影展及國際身障日擺攤活動，共享知性優雅的時光！報名資訊可洽本中心（分機 2271）或參見學務處諮商輔導中心網頁公告以及學校活動報名系統，歡迎全校師生一同參與喔！

心衛健康活動

Dr. Smile 諮詢站-身心科醫師諮詢服務

日期：12 月 01 日（四）、12 月 07 日（三）
12 月 16 日（五） 13：00-16：00
12 月 22 日（四）、12 月 28 日（三）
112 年 01 月 05 日（四）
時間：9：00-12：00
地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心
對象：全校師生

國際身障日

國際身障日暨宣導擺攤活動

日期：12 月 01 日（四）、12 月 02 日（五）
時間：12：00-14：00
地點：B 棟中庭
對象：全校師生



特教諮詢

特教諮詢

日期：12 月 05 日（一）
時間：10：00-11：00
地點：J403 會議室
講師：高宜君 老師（樹德科技大學性教育顧問）
對象：全校師生皆可預約

向日葵家族活動

特教關懷影展-「派特的幸福劇本」

日期：12 月 07 日（三）
時間：12：50-15：00
地點：B211 人文視聽教室
講師：朱秀姬 老師
對象：全校師生



向日葵家族活動

向日葵家族感恩分享會及慶生會暨桌遊活動

日期：12 月 07 日（三）
時間：12：00-16：30
地點：J401-1 交誼廳
對象：向日葵家族之學生

心靈 SPA 導師分享座談會

與醫師有約~關懷助人津津樂道饗宴

日期：12 月 07 日（三）
時間：12：00-12：50
地點：J403 會議室
講師：高雄春暉診所 陳柏豪醫師
對象：111 學年度心靈 SPA 導師

輔導股長活動

輔導股長期末座談會

日期：12 月 28 日（三）
時間：12：00-13：00
地點：J401 國際會議廳
對象：全校輔導股長

