

2022年6月第53期

諮輔月刊

電子月刊免費參閱

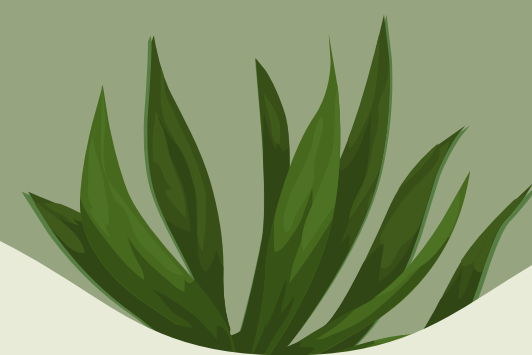
發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：蔡匡忠學務長 / 編審：邱淑卿組長 / 編輯人：吳秉臻實習心理師

聯絡電話：(07)381-4526 #25095

告別青春與夥伴， 踏上各自的旅程！

HAPPY GRADUATION!



準備好畢業了嗎？

畢業的季節



畢業悄悄的到來了，在高科的日子過的還好嗎？畢業代表著要離開校園生活，也代表著要步入社會，你和現在在你身旁的同學、朋友們即將不再有相同的課堂可以固定時間碰面，彼此也可能準備進入人生的下一個階段，生活開始變得不一樣。未來和大學朋友的關係會如何改變，是一個未知數，你是否會感到不捨和難過呢？同時你也要踏上自己的旅途了，未來的人生方向、未來的工作打算、前往新的環境，你...準備好畢業了嗎？

面對畢業 你可能有的感受

充實、圓滿
難過
期待
捨不得
不安、焦慮
幸福
擔心、害怕
想念、懷念
快樂
感謝



面對一個階段的結束，你可能是滿懷希望的期待新的一頁，也有可能正在害怕、焦慮不知道未來會有哪些變化，不知道自己能不能順利地走的平穩，也或許還沒找到自己想走的路。這些都是在面對關係、熟悉環境的離別時會有的感受，是非常正常的！

離別是人生的必修課



與人事物分離和離別是一堂人生的必修課，我們常聽到「天下沒有不散的宴席」這句話，不只是畢業，人的生老病死也會慢慢地在人生出現，有可能難過幾天也有可能需要幾年，心裡好像少了點什麼，讓人覺得空空的。越長大面對的離別越多，好希望時間就這樣停留，好希望還有更多機會可以一起做些什麼，或許...是時候修修看這門必修課，它並不簡單也不知道什麼時候會PASS，但相信能讓我們都更加珍惜生活每一刻。

那當離別、分離時的空虛與難過出現時，我們可以怎麼做呢？

面對、處理離別的情緒小撇步！
底加！

1.辨識與覺察

首先第一步是看見自己的情緒，是難過？焦慮？不捨？...等等，了解自己現在的心情狀態，再更進一步去看看這些情緒背後所隱含的意義是什麼，是不想要和好友分離嗎？還是因為即將要面對新的環境而感到害怕呢？給自己一些空間及時間停下來感受自己的狀態。

離別是人生的必修課



2. 述說與聆聽

可以將自己的擔憂或是其他感受和想法告訴你的同學、好朋友，也可以聽聽看對方的想法與感受，討論對面離別時有哪些正向和負向的感受呢？不想用說的也沒關係，寫下來也是一個很好協助自己自我對話的方式喔！



3. 回顧過去種種經驗與回憶

花一些時間好好地回頭看看大學這幾年的你，發生了那些印象深刻的事？課業也好~人際也好~你是怎麼走完這些年的呢？無論是好事還是壞事都是組成你大學生活的點滴也是你成長的養分，或許過去認為是好倒楣好生氣好難過的事，現在再回想起來已經不再那麼生氣難過了，反而能看見其中想感謝與感恩的地方！



離別是人生的必修課



4.收穫與學習

在這幾年的經驗中，你的收穫和學習是什麼呢？例如：學習到如何跟他人有良好的溝通，一起完成一份報告、完成一場活動；學習到人和人之間相處的界線...等。可能有好多收穫和學習就藏在每件小事大事之中！



5.打包完成！相信自己可以勇敢踏上旅程！

將自己的收穫和學習練習應用在現在或是未來，相信自己在經過這幾年的時間已有足夠的能力可以應對未來的日子，和好朋友也可以透過各種方式繼續維持聯繫！
在最後這個時刻，珍惜剩下的時光，好好的和學校的人事物道別，感謝自己、感謝這裡的人事物帶給自己豐厚的回憶。

以上的步驟都可以和他人討論或轉換成用寫下來的方式進行喔！
也歡迎前來諮輔組與心理師一同討論！
祝你／妳 畢業快樂！

特教新知

肌肉萎縮症

什麼是肌肉萎縮症？

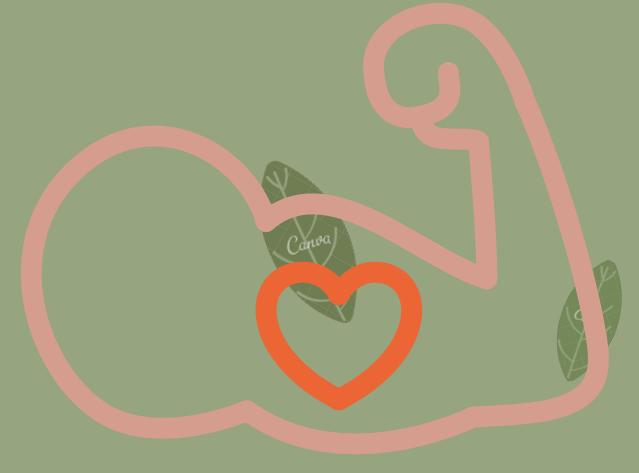
肌肉萎縮症，或常稱肌肉失養症，指的是一類肌肉細胞持續萎縮、退化的疾病。大部分的肌肉失養症是源於基因的異常所造成的，這些基因的產物在於維持肌肉細胞構造及功能的完整；當這些產物缺乏或構造異常時，肌肉細胞便會受損、退化了。不同的基因異常會造成不同的肌肉萎縮症，其輕重程度也不相同。

肌肉萎縮症的類型包含以下幾種：裘馨氏肌肉萎縮症(DMD)、脊髓型肌肉萎縮症(SMA)、貝克氏肌肉萎縮症(BMD)、顏肩肱型肌肉萎縮症(FSHD)、肢帶型肌肉萎縮症(LGMD)，其中以裘馨型為最常見，也是最嚴重的一種。





肌肉萎縮症



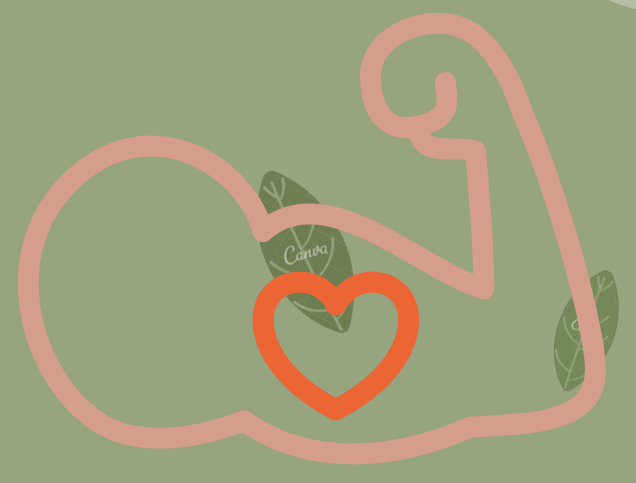
肌肉萎縮症患者有哪些特徵？

由於有缺損的基因使肌肉細胞功能逐漸喪失，隨著患者年齡增加肌肉受損程度愈嚴重，以致患者肢體無法活動自如，並且造成各關節攣縮變形，必須靠支架輔助或輪椅代步，甚至癱瘓在床上。最後往往因為呼吸肌或心臟肌肉受波及，導致患者呼吸困難或心臟停止跳動而結束生命。其他類型的肌肉萎縮症，由於基因病變型態不同，發病年齡、肌肉受損部位、平均壽命等亦各有不同，但是大致上也是依照這樣的病程進行。

最主要的症狀就是肌肉的無力與不適。肌肉無力是肌肉疾病最常見的症狀，從患者日常生活中的症狀及動作可以分析出其受影響的肌肉群。在近端肌肉方面，肩膀及手臂的無力表現在梳頭、爬樓梯、把手高舉過頭或拿取高架上的東西等。髖部及大腿的無力表現在爬樓梯、從椅子或蹲姿站起來等。在遠端肌肉方面，手無力的症狀會出現在轉門把、開瓶蓋、扣扣子、剪指甲等動作，在下肢則因為垂足而容易絆倒。肌肉疾病通常以對稱性的近端無力為主，不過也有一些肌肉疾病遠端無力也可能很明顯，例如強直性肌失養症、遠端肌肉疾病、包涵體肌病等。



肌肉萎縮症



肌肉萎縮症的日常照護

因肌肉無力症狀，有90%以上的病友無法自行走動，需要藉由輪椅代步，部份較嚴重者甚至會長期臥床，此外，患者呼吸功能亦會受肌肉無力及脊椎側彎壓迫胸腔的影響，使得呼吸力量不足，且患者對於感冒的抵抗力差，容易因感冒引發肺炎而有生命危險；也有部份患者會有吞嚥困難的問題；其中裘馨氏肌肉失養症及其他少部份類型的病友在病程中後期心肺功能會逐退化而有呼吸衰竭的情形。

綜上所述，基本照護原則如下：

- 復健及擺位：適當的復健可延緩肌力退化、改善肢體僵硬與關節攣縮；良好的擺位可以避免肢體變形、脊椎側彎等。
- 輔具運用及居家無障礙環境：可運用各式輔具，例如：電動輪椅、電動護理床、移位機等等，可以一定程度的增加病友自主與獨立性；居家環境因應照顧安全及方便性予以調整或增加輔具設施。對照顧者而言，也可以減輕照顧上的體力支出，增進家庭生活品質。
- 進食方式調整：少數病友會有咀嚼力不足及吞嚥困難的問題，狀況輕微時，可以準備較軟的食物，並搭配將食物切或剪的碎一點，方便食用；較嚴重時，可採流質飲食，除了自製，市售的液體營養品也是一種選擇。若長期進食困難，也可與醫師討論採用鼻胃管或胃造口的方式增加進食效率。



肌肉萎縮症



肌肉萎縮症的日常照護

- **定期心肺功能檢查：**病友家庭可與醫師討論檢查的頻率及檢查項目，一般建議病患在無法行走時（開始需要使用輪椅後，不依疾病類型及年齡區分）就需要進行相關檢查，可以較精確的掌握身體狀況。
- **適量的呼吸訓練：**每日適量的呼吸訓練，有助於肺功能的維持。
- **避免感冒：**增強感冒抵抗力及儘量避免感冒，包含飲食均衡、定期施打流感疫苗、出入公共場所必要時要帶上口罩等。
- **醫療儀器的使用：**當呼吸功能退化至一定程度，醫師會建議使用咳痰機、呼吸器、製氧機等，維持生理基本運作，改善因呼吸功能不足導致的各種不適，例如：頭痛、頭暈、精神不振等，讓病患有較好的生活品質。

老師對肌萎症學生之教育輔導方式

（一）醫療方面

1. 對疾病有基本認識，瞭解學生的醫療史、緊急處理病況的程序，及是否有飲食或活動上的限制與其他注意事項。
2. 了解學生所用的藥物可能產生的副作用。



肌肉萎縮症



老師對肌萎症學生之教育輔導方式

(二) 學習方面

- 1.安排學習活動時，需考慮其生理上可能的限制。
- 2.提供生活與學習上必要的輔助設備與器材。
- 3.請假返校上課後，提供補救教學，並給予合理的期待。
- 4.給予彈性的課程，適時調整與簡化課業內容與作業。

(三) 行動方面

- 1.了解學生是否需要有人從旁協助其上下車輛或樓梯。
- 2.注意上課場所對於學生行動之方便性，視需要通報改善無障礙設施。

肌肉萎縮症

相關電影書籍推薦！

(一) 電影：三更半夜居然要吃香蕉

改編自日本真人真事的紀實文學小說《三更半夜居然要吃香蕉？肌肉萎縮症・鹿野靖明與志工們》，描述出生於北海道、從小罹患肌肉萎縮症的鹿野靖明（大泉洋飾），全身上下僅有頭部及手可以活動，即便躺在家裡的病床、靠電動輪椅行動，只要出一張嘴，就可以解決吃飯、喝水、洗澡、工作等大小事，其餘時間則是用這張得理不饒人的嘴巴，與母親鬥嘴以及在三更半夜吵著要吃香蕉！明明是一個任性又自大，一有不滿就會摔杯子抗議的個性，但他身邊依舊有一群願意24小時全天候照顧的志工們。他不是神，只是一個需要別人幫助的殘障人士。某天，鹿野對新來的志工美咲（高畑充希飾）一見鍾情，於是拜託同為志工的醫學生田中（三浦春馬飾）幫忙自己代筆情書。但其實田中與美咲早已是男女朋友，三人就這樣展開了微妙的三角關係。隨著病情逐漸惡化，鹿野的生存能力漸漸被剝奪，然而，總是坦率耿直、對誰都同等對待的他，其實還有個無論如何都想實現的願望...



肌肉萎縮症

相關電影書籍推薦！

(二) 微電影短片：用心飛翔

影片中描述一名年僅五歲的小女孩樂樂，因罹患第二型脊髓性肌肉萎縮症導致四肢肌肉無力，無法站立與自由行動，但卻對跳美麗的芭蕾舞充滿憧憬，然而父母對女兒罹病抱持不同態度，讓這個小家庭引爆了情感衝突。所幸，小女孩樂樂在父親樂觀正面的帶領下，勇敢跨出那無力、艱難卻讓內心無限澎湃的第一步，而母親也願意放下心中的壓抑，一同陪伴樂樂跳出動人的舞步。



1. 參考資料：中華民國肌萎縮症病友協會 <https://mda.org.tw/>
2. TogetherinSMA <https://www.togetherinsma.tw/>
3. 交大友聲雜誌 <https://alumni-voice.nctu.edu.tw/>

聯絡我們

開放時間 週一~週五 **9:00-17:00**
學校電話 **07-3617141** 以下校區轉分機

諮輔組/資源教室

楠梓校區
行政大樓**6樓**
分機**22099/23996、23997**

旗津校區
海事實習大樓**3樓**
分機**25091/25092**

第一校區
行政大樓**2樓/活動中心1樓**
分機**31242/31821、31822**

建工校區
行政大樓**6樓**
分機**12542/12541、12546**

燕巢校區
行政大樓**2樓**
分機**18632/18623**