

諮輔 月刊

2022 年四月-第 51 期

發行單位：國立高雄科技大學學務處 諮商輔導組

發行人：蔡匡忠 學務長 編審：邱淑卿 組長

編輯人：李佳薇 實習心理師







聯絡電話：07-3617141 # 22098

壓力終結者

相信此刻的大家，應該陷在水深火熱的考試海當中，正在苦惱這麼多的科目該要如何準備，在有限的時間下如何分配，自己又該怎麼度過這段身心俱疲的日子，嘿！同學，書是該念，但也別忘記，身體和心靈也要照顧，因此，讓我們來看看這段煎熬的日子中，該如何調適吧！

第一步

關注自己的身體出現了哪些警訊！

心臟血管系統 	消化系統	感官系統 
心悸 心律不整 血壓上升 身體受壓力影響而產生 內分泌失調	嘔吐、噁心、拉肚子 便秘 消化性潰瘍 口乾舌燥 	頭痛（用眼過度、光線過強或不足） 嗅覺、味覺減弱，食慾不振 皮膚有癢感及多汗
肌肉關節	呼吸道系統	其他 
腰酸背痛 四肢酸麻不適應 脖子酸 	胸口鬱悶 呼吸急促 	莫名的疲倦、虛弱及眩暈 失眠造成之不適

第二步



思考壓力的來源有哪些吧！



1. 對自己有過高的期待：

對自己有高標準可以提升讀書的動力，然而當對自己過度嚴苛時，無形中就在壓迫自己。

2. 他人的期待

他人的眼光會影響我們的自我認同，我們也會對於他人期望自己實現某個難以達成的目標感到挫折，因此除了與他人適度溝通以外，我們也需要有適度的自我調適。

3. 同儕競爭

同學之間的良性競爭有助於提升成績，然而過度的競爭會造成人際關係的疏離，良好的人際支持在準備考試的過程中也有助於紓解壓力。

第三步

找到適合自己的紓壓方式

1. 足夠的休息

(1) 喜歡的娛樂



適當的娛樂有助於壓力排解，讓注意力暫時離開沈重的課業壓力，當身心靈有足夠的休息之後，讀書的效能也能夠提高。

(2) 充足的睡眠



(3) 放鬆時間

讀書一段時間後可以播放喜歡的音樂，做一些身體的伸展，讓自己重整大腦的思緒，即便只有短暫的十分鐘都能夠有良好的效益。

2. 找朋友聊一聊吧！



讀書以致於壓力大的時候，與朋友互相打氣加油，會有互相支持的感覺，並與朋友分享資源，互相幫助對方較弱的科目也有助於唸書成效。

第四步

當發現自己無法有適當排解壓力的方式時，不妨向外尋求協助吧！

有時候你覺得不管怎麼努力，仍感覺快要被壓力擊垮，沒有辦法控制自己強而有力的負面想法時，該是你需要主動的尋求協助的時候了！



心理諮商：

與心理師合作確認自己的壓力、過去習慣的情緒管理方式、覺察自己的心理和生理焦慮，並學習與嘗試新的因應技巧與表達方式，以降低壓力及情緒衝突，也可以到身心科尋求專業上的建議以及協助。

最後，提醒自己，「該結束的總會結束」，這些痛苦在這個月就會結束，你不需要把考試想成末日試煉，不管準備了多少，上場盡全力拚一把後，日子也是照過。準備考試期間，感到焦慮與緊張是很正常的，如果你覺得自己盡全力也無法複習完所有科目，就坦然接受它吧！準備多少是多少，既然知道自己盡力了，就別再給自己施加過多的壓力了。



聯絡我們的時間	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
平日0900-1700 07-3814526	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	海事實習大樓 三樓
	分機：31242	分機：12542	分機：18632	分機：22099	分機：25091

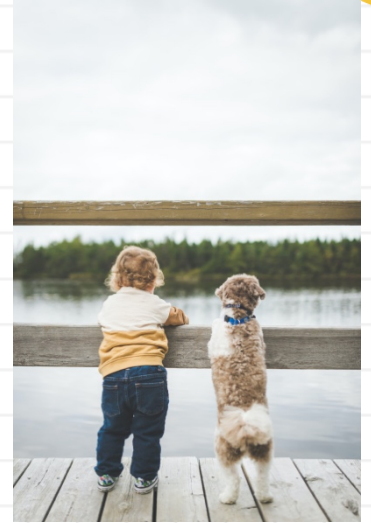
特教新知

亞斯伯格症

什麼是亞斯伯格症？

在維也納執業的小兒科醫師漢斯·亞斯伯格 (Hans Asperger) 於 1944 年率先提出關於亞斯伯格的案例報告，在他的博士論文中描述了四個男孩，他們在語言、社會和認知能力方面的表現，皆異於一般兒童，亞斯伯格醫師把這類人格方面異常稱為「自閉式的精神異常」。同時期美國的小兒精神科醫師李奧·肯納 (Leo Kanner) 於 1943 年也提出了一份有關自閉兒的研究報告，兩位醫師都用同樣的詞彙，描述類似症狀的孩子。但遺憾的是，亞斯伯格醫師的文章以德文發表，語言本身造成的隔閡，加上他的研究個案數目少，之後的三十多年，並未獲得學界廣泛的注意。

直到 1981 年羅娜·吳引 (Lorna Wing) 整理發表其臨床個案，並引用「亞斯伯格症」這個名詞，來描述個案的臨床特徵，在她的論文中詳述了一群孩子和成人的特質，有些孩子在幼年時有典型自閉症的特質，但隨著年齡的增長，發展出流利的語言能力，並會想與人互動，但進一步的社交技巧和對話，仍有明顯的困難，這一族群的症狀，更符合亞斯伯格醫師的描述，西方世界才開始關注這一群個案。



亞斯伯格症症狀

羅娜·吳引提出亞斯伯格症候群主要的臨床症狀如下：

缺少同理心	欠缺交友能力	重複言詞
與語言能力無關的溝通障礙		對特定事物有強烈的興趣
感覺統合不協調、行動笨拙、姿勢怪異		天真、不恰當的行為、單向的反應

亞斯伯格症病因

目前仍無充分證據確定亞斯伯格症的致病因素，然而多年來各國醫師的努力研究，相信亞斯伯格症的病因應與自閉症相似，均源自於腦部功能失調。Gillberg 發現 43% 的亞斯伯格症病童在出生時有生產困難，如窒息等現象。其他報告則表示，亞斯伯格症常與 Fragile X syndrome (X 染色體脆折症) 等疾病相關。亞斯伯格症病童也曾被發現有大腦萎縮、腦室擴大等腦部結構變化。

在遺傳學方面，雖然同卵雙胞胎較異卵雙胞胎有較高比例的罹病率，但目前仍不認為亞斯伯格症完全來自遺傳。

近年來的研究顯示，每千名 7-16 歲的兒童中，約有 3.6 至 1.7 位為亞斯伯格症個案，較自閉症個案多，（大約每一萬名新生兒中有 7-16 位自閉症個案），亞斯伯格症個案的男女比例約 10-15 : 1。

文章出處: <https://reurl.cc/xOWmNz>



亞斯伯格症的名人

柯文哲. (圖片來源:柯文哲)

台北市長、前臺大醫院重症加護病房主任柯文哲肆無忌憚的發言、大刀闊斧的風格，成了他最鮮明的特色。在 2013 年《時代週刊》的報導中，柯文哲表示：「我兒子有亞斯伯格症。後來，醫師告訴我，從我的說話方式及一些行徑，判定我也有亞斯伯格症。」他個性固執、不善察言觀色，日前對英國交通部官員懷錶的「破銅爛鐵說」也引起了軒然大波。不論柯文哲市長是否有確診亞斯伯格，他直白而誠懇的性格、對事不對人的處事作風，為他贏得了高支持度。



朱德庸

台灣著名漫畫家朱德庸自述是亞斯伯格症患者，他的代表作包含《雙響砲》、《澀女郎》與《醋溜族》。朱德庸的童年生活因為常聽不懂老師的指令、和同學無法相處而很不快樂。他小時候就很喜歡畫畫，以畫畫當作他人生的出口。他在接受中國雜誌《人物》專訪時說，會畫漫畫是因為「小時候受到的歧視，讓我看清楚世界的假像。」他在 53 歲時被診斷有亞斯伯格，讓他對過去的自己開始釋懷，原諒自己在童年時和其他孩子不同，他說如果有時光機可以回到過去，「我只想抱一抱童年的自己，給他一點鼓勵。」



文章出處: <https://pansci.asia/archives/75212>

亞斯伯格症的電影

(圖片來源:台北金馬影展官網)

《地球迷航 Among Us》(紀錄片)

「老師說我一輩子都學不會，我很痛苦、我很生氣，卻又無法出言反駁。」患有口語表達障礙的廷璋，常有幻聽、幻覺的大學生沛軒，無法適應學校生活的惠



綸，感情充沛卻不擅表達的樹緯，他們在地球上迷了航，卻在多寶藝術學堂韓淑華老師的引領下，用動人的詩句和音樂，以及多彩畫筆，突破冷漠疏離，揮灑出內心熱烈的小宇宙。

柏林影展最佳導演林正盛以鏡頭拍攝妻子韓淑華成立的多寶藝術學堂，透過音樂和繪畫的教導與陪伴，提供泛自閉症者在生命困境裡的避風港，綻放埋藏心底深處的情感。紀錄片以影像作為橋梁，以溫煦平等的角度，打破因不解而生的阻隔，欣賞他們天馬行空的創作天賦，接納與包容他們與生俱來的困擾障礙。

文章出處: <https://reurl.cc/akXYr9>

《君哈的自閉星球》(圖片來源:CATCHPLAY)



入圍 2018 年阿姆斯特丹國際紀錄片影展最佳紀錄長片競賽片，由南韓獨立紀錄片導演洪亨淑執導，以細膩鏡頭紀錄自閉症小孩在學習路上的跌跌撞撞。君哈，社區中最令人頭疼的孩子，因為

學校老師不了解自閉症，只能用限制行動消極隔離並處罰君哈。小小的君哈在社會化的過程遭遇了多重困難，老師和父母卻從未理解君哈看似封閉的心靈深處，小小的旋律迴響著宇宙般無限可能。文章出處: <https://reurl.cc/6EM8rd>

資源教室聯絡方式

開放時間 平日 09:00 至 17:00

07-3814526 再轉分機

第一校區	活動中心1樓 分機 31820、31821、31822	建工 校區	行政大樓6樓 分機: 12541、12546	楠梓 校區	行政大樓6樓 分機: 23996、23997
		燕巢 校區	行政大樓2樓 分機: 18623	旗津 校區	海事實習大樓3樓 分機: 25092