

諮輔 月刊

2024 年 7 月 第 78 期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長 / 編審：蔡曉雲 組長

編輯人：謝馥安 實習心理師

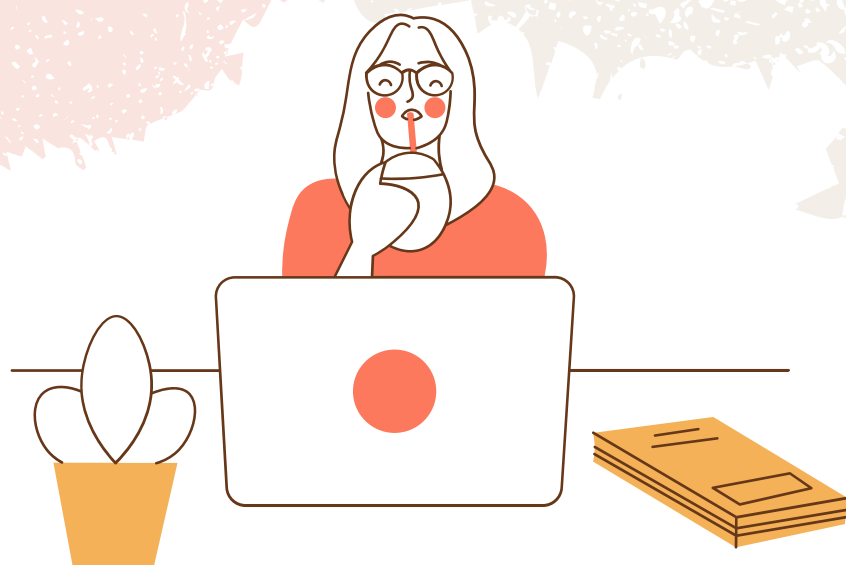
聯絡電話：07-6011000 #31291



請多指教～

螢幕那頭的你/妳：)

—網路交友大解密！



隨著行動世代來臨，交友軟體越來越普及了，
身邊朋友和網友成為伴侶，已不是什麼新奇的事！



現實生活圈中難遇到理想對象、想找生活圈以外的人傾訴心事、不用實際見面就能開始交流，這些都是越來越多人使用交友軟體的原因，方便、快速、低成本、機會多！

然而，網路交友不確定性也相對高一些呢！
例如...

「明明聊得不錯，對方卻突然不見了QQ」
「照片是我的菜、也聊得來，實際見面之後卻
讓人感到失望QQ...」



你也流連於交友軟體上，
卻遇不到能走下去的對象嗎？

先暫停一下！來審視自己
究竟對網路交友有哪些「期待」和「需要」吧！



先想想，哪些情況下你會想要網路交友呢？

常見的狀況為：無聊、想約砲、現實生活找不到朋友、想找伴侶、想找暫時的安慰等等。

大多數的需求其實都跟人際息息相關，可能是歸屬感、連結感、親密感，這些都是人不可或缺的基本需求。

透過網路交友，能更認識自己喜歡的類型和相處方式，也能進一步思考自己是什麼樣的人～ 以下幾個方向提供參考：

外表！

如果你對特定外貌部位有一定的標準，如身高、髮型、眼睛等，這可能源於你對於氣質的要求，例如短髮男生對你而言較能展現陽剛氣質。

除此之外，某些類型的外貌可能也會讓你聯想到成長經驗中，你認為是愛情模範的人，因此越符合那類外貌的對象，就越能引發你的興趣。

想一想：你有喜歡特定的外貌嗎？

互動！

你對對方的評分，可能被每一個互動牽動，例如對方提出AA制，有人不能接受、直接辦辦封鎖，但也有人會覺得這是很棒的表現，這些評分標準是我們從成長中學到對另一半的想像，有可能來自家庭，有可能來自文化、媒體等。

想一想：交友軟體上的互動，哪些對你而言會加分、哪些會扣分？

性!

從性活動前、性活動當中，以及結束之後，我們可能都會有自己心裡面期待的樣貌，或許希望對方與平常有反差，或許對誰主動、誰被動有一定的想像，而這些都會影響你對於對方的感受。

想一想：你對於性活動有一定的要求嗎？

從上述的方向，可以漸漸拼湊出我們自己的樣子，例如，喜歡陽剛特質的你也許是想要備受呵護的人，傾向AA制的你，也許是一個獨立且在經濟上不依靠他人的人，當然這些都是提供參考的舉例，由於每一個人都是獨特的，因此每一種傾向背後的樣子也不盡相同，但可以作為一個探索、認識自己的參考～



最後，網路交友也潛藏著風險，注意幾個要點，讓你更放心、安全地暢遊在網路世界中～

- 先了解自己的期待後，挑選符合需求的交友軟體
- 對自我揭露的程度設下適當界線
- 評估資訊真實性，注意言論觸法與否
- 適當了解真實見面的可能性
- 離開不適合的關係或尋求協助



【參考資料】

李佩雯。(2019). 大學生，性別平等了沒?: 異性戀大學生愛情腳本之初探研究. 中華傳播學刊, (35), 89-123。

特教新知

注意力不足過動症(ADHD)

如果有一個人常常忘東忘西、一件事情丟三落四，甚至與他說話對方感覺沒有在聽，您有注意過身邊的人有這樣的狀況嗎？或是曾經認為自己就有類似的狀況？這次的特教新知要向大家介紹注意力不足過動症(Attention deficit hyperactivity disorder)，簡稱過動症或ADHD。

ADHD的發生未必與基因有關，很可能是基因及環境相互作用造成的所導致，ADHD主要症狀可分為：衝動(不思考後果就行動)、容易分心(無法專注在需要完成的事情)、躁動(不停的動)，症狀的觀察通常需要至少6個月以上，而且需要在不同情境下的觀察，這些狀況頻繁的出現在學校、家庭或工作職場。然而ADHD除了從觀察中發現，更重要的是找專業的醫療單位進行評估與診斷。



成人的症狀有時並非那麼容易分辨，成年人的ADHD特徵有以下幾種：

集中力差

時間管理差

組織能力差

難以控制脾氣

有無法完成工作的傾向

衝動

注意力不足

常常受傷、容易發生意外

這些特徵可能影響學業表現，造成求學上的困難，或是在職場上沒辦法發揮工作能力與經營人際關係，如果有家庭，也可能造成教養子女與家庭管理的困難。人身安全上也可能因專注力不足導致車禍，或是日常生活中的意外受傷。也有研究指出ADHD與囤積症之間的關係，不只是囤積物品，生活中更是塞滿了物品與雜物而影響生活，如果有人希望他們丟棄囤積的物品，他們會出現強烈反彈的情緒。





ADHD的改善方式：

搭配藥物治療

藥物對於緩解症狀和情緒穩定有幫助，找到信任的醫師固定看診。

規劃的重要性

把要做的事情結構化，可以試著使用行事曆，安排各項活動。

視覺化提醒

善用視覺線索，可以運用顏色標示、圖示等方法幫助自己記錄事情。

運動

規律的運動。



藥物改善的部分，由美國FDA及衛生署通過治療ADHD 的藥物有兩種：

- (1) 中樞神經興奮劑：Methylphenidate (甲基酚尼錠)
- (2) 正腎上腺再吸收抑制劑：Atomoxetine (思銳)

Methylphenidate：分為長效型（專思達）、短效型（利他能），利他能已被核准使用數十年，為傳統用藥也是健保局目前唯一核准給付治療ADHD 成人患者。專思達雖廣用於18 歲兒童青少年ADHD 患者；且歐美國家核准使用於18歲以上患者，但是在台灣尚未通過用於成人患者。

Atomoxetine (思銳)：美國和多國的FDA 是先通過成人處方再通過18 歲以下的兒童青少年處方。因此台灣衛生署已明列思銳為成人處方用藥。但目前健保局規定，18 歲以上成人處方時必須要自費購買。

【參考資料】

<https://www.sciencedaily.com/releases/2022/02/220225135652.htm>
<https://www.sciencedaily.com/releases/2023/11/231129150117.htm>
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-teens-what-you-need-to-know>
<https://www.facebook.com/100064561367552/posts/286115761520166/>

❤️ 聯繫我們 ❤️

週一至週五 9:00-17:00

學校電話 (07) 3814526 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓 6樓 #22099	行政大樓 6樓 #23996
旗津校區	海事實習大樓 2樓 #25091	海事實習大樓 2樓 #25092
燕巢校區	行政大樓 2樓 #18632	行政大樓 2樓 #18623
建工校區	行政大樓 6樓 #12542	行政大樓 6樓 #12546
第一校區	活動中心 2樓 #31242	活動中心 1樓 #31821

在這浩瀚的世界裡，
有我們陪你一起同行！

