

諮輔 月刊

2023 年 6 月 第 65 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：黃筱雯 實習心理師

聯絡電話：07-3617141 #22098

生命轉運站！ 挖入未來底叨位

鳳凰花開，畢業將至
你是否對未來感到迷茫？
覺得大學畢業的你什麼都不會
如同站在高雄車站不曉得要去哪

跟著列車長阿文
一同探索自己...



在開始探索前，先讓阿文告訴你迷惘這條路「你不孤單」！不論是畢業生或是在學生都可能會感到迷惘，甚至畢業後幾年抑或是到了30幾歲，人還是會常常感到迷惘，以下介紹幾個方法打擊迷惘。



STEP1：重新回顧、整理大學經歷

花一些時間回想在大學期間經常做的事情，例如很常待在社團或很喜歡看youtube，再來思考你從這些經驗中，有沒有發展了哪些技能？或是你不喜歡當中的某些事？也許你不喜歡寫長篇報告？不管有什麼想法，請分析一下

STEP2：找到自己的興趣所在

興趣是在行動中慢慢累積出來的，你會與同學相處的過程中學會如何在班上生存、在分手的過程中學會如何道別，因此最快的解答就是靠自己實際付出行動去嘗試，不實際去嘗試不會知道自己適合什麼

STEP3：不要被所學的科系限制住了！

身旁有許多朋友們，畢業後所做的工作都跟他們讀的科系不相關，連阿文自己也是非本科系的，請給自己更多空間和機會，別讓你的過去所學，否定任何可能，人生往往就是這樣出其不意的給你許多驚喜，才更值得回味。

STEP4：聽完別人的聲音，也別忘了自己的聲音

家人、親友、師長經常會對我們抱持著某些期待、也會分享他們生命的經驗但如果只是因為他人期待就選擇服從，那你的人生終究只是為他人而活，試著在堅持自己及適時接受他人意見中找出平衡。

STEP5：不要畏懼失敗跟挫折

沒有一本小說或漫畫會把主角描繪的完美無瑕吧~人生也是一樣，正是那些困難跟挑戰，讓我們人生精彩，而度過它們，你才能找到幸福的真諦，所以不要畏懼你的脆弱，這些挫折跟失敗都讓你成為一個完整的人。

你不用很成功就可以很快樂，只要找到自己的成功方式就可以擺脫迷惘，走出屬於自己的一條路

特教 新知

思覺失調

思覺失調症過去被稱為「精神分裂症」。因為精神分裂症容易造成誤解和汙名化，台灣在2014年將其重新定名為思覺失調症。思覺失調症是身心症的一種，所謂的身心症就是以前稱的精神病，病人會出現各種負面的情緒問題，且負面的情緒逐漸由心理影響生理。常見的身心症除了思覺失調外，還有憂鬱症、躁鬱症、恐慌症、焦慮症以及強迫症等，事實上，許多名人、都坦言自己曾經確診過思覺失調症。

思覺失調症的成因目前尚無法釐清，曾有研究指出思覺失調症是天生的大腦退化疾病，可能與遺傳有關。但也有學者指出在青春期與少年發展至成年期間遭遇的生活壓力或創傷（例如家暴、強姦、重大意外、親友傷亡），會促使大腦內部神經傳導物質多巴胺調控系統異常亢奮，引起思覺失調的症狀。



思覺失調症症狀

可簡易分為正性症狀、負性症狀、認知相關症狀以及情緒相關症狀。



正性症狀

幻聽、幻覺、妄想等。



負性症狀

社會退縮、面無表情、消極懶散、沒有動機、情緒起伏、生活無法自理等。



認知相關症狀

判斷力下降、注意力不集中、記憶力下降、執行功能下降等。



情緒相關症狀

情緒不穩、易怒、憂鬱、自殺傾向等。



解組相關症狀

如胡言亂語、混亂怪異的行為。

思覺失調症亞型分類

1 妄想型(PARANOID)

病人敏感不安，常有被害妄想，也常出現幻聽，發病年齡約在20至30歲。

5 殘餘型(RESIDUAL)

2 混亂型(DISORGANIZED)

發病年齡常在20歲以前，出現退化現象，例如傻笑、胡言亂語、退化幼稚行為、自我照顧功能退化等。

4 未分類型(UNDIFFERENTIATED)

3 緊張僵直型(Catatonic)

發病年齡在15歲至25歲，這種或呈現緊張、臉部沒有表情、行動遲緩、呈現靜呆狀態；或者亂跑、亂喊、亢奮失序，呈現躁動狀態。

* 思覺失調症的治療

思覺的早期治療可以避免疾病惡化，治療方法包括藥物治療、心理治療、職能治療、環境治療，及復健治療。急性期通常以藥物治療為主，並配合其他治療法。慢性期則以精神復健強調技能訓練與再教育為主，但藥物仍須持續規則服用。

* 思覺失調症的預後

視個人體質、發病年齡、發作次數、病前性格、症狀嚴重程度而有所差異。一般經過治療大約30%的人可以從事簡單的工作，30%的人可以自我照顧，其餘40%人需要長期慢性療養。簡單的說，早期治療可減緩功能退化，幫助病人維持較好的社會功能。故切勿因諱疾認醫而耽誤治療的時機。

思覺失調症名人



諾貝爾獎得主約翰.納許在妻子的陪伴下，對抗思覺失調超過30年，後來恢復正常生活。他和妻子已於2015年雙雙死於車禍。

圖片來源：Shutterstock

許美靜唱著「城裡的月光」成為家喻戶曉的歌手，但她近日接受本報專訪時，坦言這幾年思覺失調症復發過幾次，非常傷腦，有些記憶不復存在了。



思覺失調症電影



瀑布 (2021)

鍾孟宏新作《瀑布》的故事描述Covid-19疫情爆發期間，羅品文（賈靜雯飾）和小靜（王淨飾）這對母女被迫與世隔離、長時間共處一室；此時，母親的思覺失調症發作，女兒被迫成為照顧者，母女倆人或攜手或對峙，與症狀拉鋸、拔河、火拼，最後母親的病情終於獲得了緩和

資料來源:

常春:思覺失調症是什麼？1分鐘帶你了解圖解常見症狀與治療藥物

康健:思覺失調症：認識思覺失調症狀、成因、治療方法全解析

VERSE:鍾孟宏《瀑布》病變（上）：一場在思覺失調中痊癒的美夢？/金馬影展亮點—電影《瀑布》中的思覺失調

聯繫我們 Connect us

週一至週五 9:00-17:00

學校電話07-3617141 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津校區	海事實習大樓三樓 #25091	海事實習大樓三樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18623
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12541 #12546
第一校區	行政大樓二樓 #31242	活動中心一樓 #31821 #31822

