

諮輔 月刊

2023年1月 第60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：楊郁祥實習心理師

聯絡電話：07-8100888 #25095

壓力山大怎麼辦？ 試試正念來減壓



你最近的壓力有多大呢？比較接近上面圖片中的哪一個人呢？是最左邊的沒有什麼壓力，顯得滿自在、滿 *Chill* 的人？還是左二與中間的人，有些壓力，感到有點苦惱，需要想一下該怎麼做？還是右邊第二位呢？壓力大到讓你抱頭痛哭，跪在地上不知如何是好？還是最右邊那個人呢？壓力大到讓你已經放飛自我，畢竟現在放棄的話，寒假就開始了嘛～

什麼是壓力？

當我們今天遇到一些事情，有些事情是我們已經駕輕就熟、信手拈來的，便不會感到特別有壓力，就如同我們已經習慣大氣壓力在我們身上的感覺；但是如果我們遇到一件比較困難、超出能力所及的事情的時候，便可能會有受到威脅、緊張的感覺。



有壓力會有什麼感覺？

當我們遇到困難、有壓力的時候，在生理跟心理上都會有一些反應，協助我們去面對這些威脅。

冒汗

心跳加速

拉肚子

失眠

呼吸急促

食慾不佳

緊張

不安

憤怒

焦慮

害怕

恐懼

要怎麼跟壓力相處呢？

唱歌、跳舞、運動、煮飯、泡澡、看書、睡覺、喝杯熱茶、找人聊天都是很好的紓壓方式，而今天要再跟大家介紹的減壓方式是正念。正念減壓是東方的禪學與西方的醫學結合而成的治療方案，用來協助有壓力、或疼痛的人減輕心理壓力。

正念的重要態度包含了不評價、不強求與接納，也就是抱持著開放的態度去覺察身體的感覺、心理的情緒，以及腦海中浮現的想法，接下來我們將介紹幾項正念練習給你～

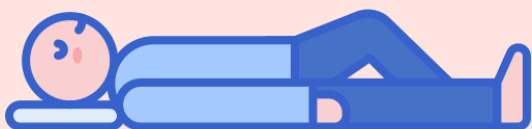
正念飲食

在吃東西的時候，把感官全部打開，用眼睛觀察它、用手觸摸它、用鼻子聞聞它、再把它放進嘴巴，感受食物與牙齒、舌頭、口腔接觸的感覺，最後在咬下它，感受食物的味道在嘴巴裡散發出來的感覺。



身體掃描

選擇平躺、或是坐著進行這項練習，把注意力放在身體每個部位的感覺，包含空氣進出鼻腔與腹部的起伏，以及腳掌、小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、脖子、臉和頭部，感受身體的每一個部位有什麼感覺。



呼吸靜坐

找個地方坐下來，把專注力放在呼吸上，可以在每次呼吸的時候，將吸氣標記為「吸」，吐氣標記為「吐」；或者是數息，在完成一次吸氣與吐氣之後就數一，依序數到十，數到十、或者是中間亂掉了，就從一再開始重新來過。



如果你對於這些練習有興趣的話，可以留意111-2學期諮輔組即將舉辦的正念團體。

參考資料：

定心正念學習網

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/home?authuser=0>

特教心知【自閉症 VS. 亞斯伯格】

由於自閉症與亞斯伯格症表現的症狀大多相似，經常讓人容易混淆，到底這兩種疾病有哪些差異？在日常生活上會遭遇什麼樣的困難？自閉症、亞斯伯格症在早期都被歸類在「廣泛性發展遲緩」中（編按：《精神疾病診斷與統計手冊第四版》簡稱DSM-4），但近年精神疾病的診斷系統中（編按：《精神疾病診斷與統計手冊第五版》DSM-5）已經取消亞斯伯格症之獨立診斷，被納入自閉症光譜中。然而，亞斯伯格症和自閉症至今仍常被拿來做比較。

自閉症和亞斯伯格症的同異點

典型自閉症主要有語言發展遲緩、人際關係與互動障礙、重複與固著的行為三項特徵，在臨床上也分成低功能自閉症、高功能自閉症。自閉兒若能早期發現得到良好的療育，智商可達到70分，而且於5歲前發展出溝通性語言能力，就是屬於「高功能自閉症」，反之，持續各方面的發展遲緩則視為「低功能自閉症」。

至於亞斯伯格症，依照定義而言，並無語言發展問題，但同樣有人際互動的障礙與重複、固著的行為，也會有侷限的興趣之狀況。以臨床上的經驗，亞斯伯格與高功能自閉還有幾項細微的不同，像是亞斯伯格對人多半較感興趣，只是在人際關係上無法達成一來一往的互動，但經常呈現出對他人來說比較怪異的互動行為，因為這類孩子偏單向溝通，如果合併侷限興趣時，很容易一直與別人分享他特別喜歡的東西，例如：星星、火車等，且往往會自顧自講，不太能注意到對方的情緒感受，有時對方已經不感興趣，著手進行別的事情，他卻無法察覺，因此，會顯現出人際關係的問題。

有些孩子也可能出現僅有語言與人際溝通之困難，卻沒有重複與固著行為，便稱為「社交溝通障礙疾病」，許多亞斯伯格症兒或許會屬於這一類。

自閉症和亞斯伯格症的六大關鍵不同

同異點

	低功能自閉症	高功能自閉症	亞斯伯格症
智力發展	不足	正常不到3/1	正常
語言發展	比較遲緩	不愛講話	不愛講話
人際互動	沒興趣	沒興致	主動互動
重複固執	只對喜歡的感興趣	只對喜歡的感興趣	只對喜歡的感興趣
感官敏感	自我傷害	排斥或躲藏	排斥或躲藏
社交能力	有困難	有困難	有困難

組合能力



拒絕擁抱



不回應

孩子有這些症狀嗎？



重複行為



缺乏自信



喜歡自己玩



學習障礙

智力發展

典型自閉症中的高功能自閉兒智商會高於70分，低功能自閉兒則為70分以下；亞斯伯格兒的智商大多為正常，通常都能達70分以上。

語言發展

自閉兒與人互動時，少有眼神交會，即使看著你，而非一般人對話看著彼此的眼神。

亞斯伯格兒在語言能力上並無顯著問題，只是他們會不知道哪些話能說，哪些話又是不能說，也不擅長察言觀色，說話容易得罪他人卻不自知，進而影響人際關係。

人際互動

自閉兒不論是高功能自閉症或低功能自閉症，對人的興趣都比較少，但亞斯伯格兒往往是比較主動，對人也相較有興趣。

重複、固著行為

他們的日常生活會有許多固執的一面，每天進行一成不變的行為常規且抗拒改變，一旦突然被改變，就會情緒失控，出現發飆、生氣的行為，常令旁人不解，他們對於自己的興趣非常濃厚且執著。

感官敏感

自閉兒會尋求較高的刺激而出現自我傷害的狀況，例如：撞頭、摳手、抓自己等，尤其是典型自閉兒或低功能自閉兒更為明顯。

高功能自閉兒或亞斯伯格兒是會對別人的碰觸感到不舒服、對某些高頻率的聲音（例如：警鈴）特別排斥而跑去躲藏，但比較不會自我刺激與傷害。

社交能力

不論是亞斯伯格兒或自閉兒，都被認為有「心智理論」的困難，簡單來說，就是不知道別人在想什麼。

亞斯伯格症發展上的特色與行為說明

外顯特色

行為說明

社會行為

亞斯伯格症個案無法察覺不成文的社會規範，因此會不自覺的說出激怒或得罪別人的話，可能隨時說出真實但令人難堪的話，只關心自己的喜好，對於競爭性的運動或團隊遊戲通常不感興趣，如果被迫參加時，會非常焦慮恐慌。

學習適應

有相當比例的個案在閱讀、拼字和數字方面有超強的能力，但無法了解字裡行間的意思，有些甚至無法閱讀。另一項發展困難為，無法將所學的知識和技巧類化到日常生活當中。他們可以背熟遊戲規則或生活禮儀，但無法在日常生活中活用。僵硬固執的模式，常使同儕不願意與他們互動。

當他們不瞭解規矩時，可能做出干擾的行為，他們需要花很多的時間和功夫，才清楚怎麼和大家互動。

情緒行為

個案常弄不清楚別人的情緒，無法精確地表達也說不出內在的感覺；開玩笑的話他們搞不清界線，也聽不懂其中的幽默，如果用雙關語或嘲諷的話，會開始感到不安。

大多數個案的智商在正常範圍，但因在社交及溝通能力上的障礙，過度偏執的想法，解決問題技巧及組織能力的缺乏，使他們在普通班中仍較難適應。

自閉症 VS. 亞斯伯格—結語

自閉兒與亞斯伯格兒對於一般人知道的社會行為與人際互動的訣竅比較難理解，反過來說，也許這類孩子沒辦法站在他人立場著想，但對自己的感受一定能察覺，假如今天他認為別人撞到他都是故意的，所以才很生氣的回擊，但他一定有過不小心撞到別人的經驗，可以讓他了解：「原來那個人和我上次的狀況相同。」利用他自身的例子協助理解別人可能發生的狀況。

不論是自閉兒或亞斯伯格兒，都不懂得類化和舉一反三，他現在也許明白別人踩到他的腳並不是故意的，但下次若推擠到肩膀，對他來說就是不一樣的事，無法相提並論。即使他們可以背誦出規則，但卻不會應用，因此，父母師長必須多費心思，除了教導之外，還要引導他們從自身經驗聯想，讓他們有基礎的社交概念，協助他們學會生活中運用。

目前對亞斯伯格症個案的治療，大多集中在改變他們的社會性行為，如：增加他們解讀情境的技巧，適應社會規範的能力，增進與人互動的能力等。這樣的治療方式，是需要父母、師長、同儕，與全體社會大眾的長期關心及接納包容，才能讓亞斯伯格症個案有不斷學習的機會，方可達成治療目標。

參考資料：

中國醫學大學兒童醫院 / 自閉症兒 VS. 亞斯伯格兒

<http://www.cmuch.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=198>

台灣兒童青少年精神醫學會 / 文章--亞斯伯格症簡介

https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News_Detail.asp?hidNewsCatID=7&hidNewsID=130

推薦書籍

《跑吧！耕兒朗》

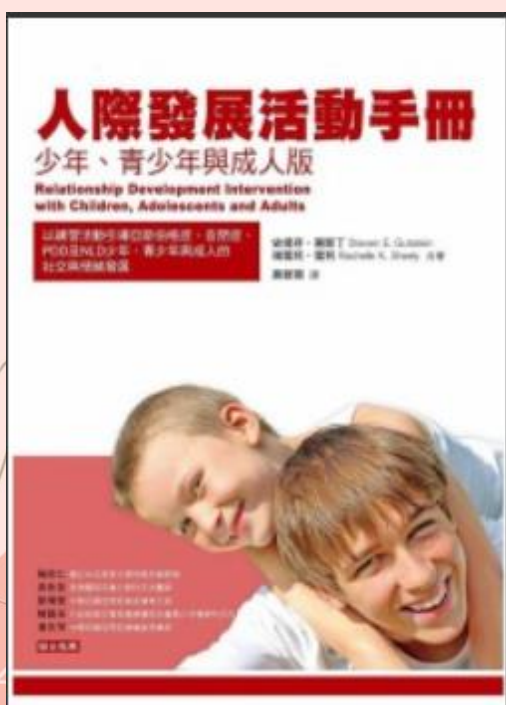
井上 耕兒朗，一位俊朗可愛、擁有超強記憶力與藝術天分的少年。他三歲時被確診患有自閉症，天賦——繪畫。確實，自閉症者與生俱來的天性是一天真、自然、純潔！

然而，缺乏與其他人的語言連結與肢體互動，一般人往往無法理解他們的行為，認為自閉症者出現的不合乎社會規範的舉動，是異常行為。

這是一本充滿濃厚家庭、人間愛的書，在感動之餘，祈願讓這份愛發酵在你我的家人、親友、社區、學校之中……



《人際發展活動手冊--以練習活動引導亞斯伯格症、自閉症、PDD及NLD少年、青少年與成人的社交與情緒發展(少年、青少年與成人版)》



人際發展介入 (RDI) 療法創始人史提芬·葛斯丁博士，特別針對不同年齡層，設計一套完整的人際發展介入課程。

《兒童人際發展活動手冊》以2到8歲孩童為主，本書則是用於少年、青少年及成人。治療後，你會見到以下的社交改變：

- ◆ 他們溝通的內容以及講的笑話較少照本宣科，變得更富創意。
- ◆ 較常受到朋友的主動邀約，較得朋友的歡迎喜愛。
- ◆ 他會變成一個良好的合作者以及一個受到重視的隊友。
- ◆ 對其他人的生活做出有意義的貢獻。

推薦電影

那才是我的世界(2018)



這部電影可算是典型親情電影的步調，讓人發笑幾次後打出用力的一擊，敲出觀眾們的眼淚。單看預告片，會覺得整部電影的重點是在弟弟振泰，如何克服先天缺陷並在鋼琴大賽上發揮驚人才能的故事。但其實這部電影的主軸是圍繞在哥哥趙夏上，因小時候媽媽離家出走被迫獨立成長，又在十幾年後再次相遇，加上憑空多出一個弟弟，讓三人之間充滿尷尬。

弟弟振泰雖有自閉症但打電動卻不輸任何人，最喜歡的事情是彈鋼琴，聽過一次的樂曲就能彈出整首曲子，鋼琴上的88個琴鍵就像是全世界一樣。振泰雖然無法用言語完整表達，但那沈浸音樂中的真誠表情，卻能深深打動觀眾的心，這也讓音樂在電影中佔了很重要的角色。透過琴聲，三個角色的世界才漸漸變得完整起來，配上主題曲的激昂旋律絕對讓人眼淚直流。以自閉症等先天疾病為題材的親情電影並不少見，但《那才是我的世界》將「自閉症及學者症候群」作鋪陳，實際上訴說了家人無法切斷的牽絆：「88個琴鍵譜出的並不是天才的誕生，而是將親情延續下去的樂章。」

我的名字是可汗 (2010)



描述有亞斯伯格症的主角-可汗的生命旅程。自幼由於媽媽的特別照顧，可汗在媽媽過世後，遠赴美國投靠弟弟；在大學任教心理學的弟媳發現可汗有亞斯伯格症，並且開始積極帶領哥哥進入自己的公司工作。

911 事件發生後，因著美國人民對於回教徒恐怖攻擊的仇視，所有姓氏為「可汗」的人，也都受到敵視。撒米爾的好友-黎斯因為爸爸在伊拉克戰爭當戰地記者身亡，也開始敵視撒米爾，並間接造成撒米爾被霸凌致死。曼蒂拉自責於因著自己頂著「可汗」的姓氏，間接害死

兒子，因此對丈夫可汗很憤怒。於是深愛太太與孩子的可汗，因無法辨別而順著曼蒂拉的氣話，踏上面見總統、向總統當面訴說「我的名字是可汗，我不是恐怖份子」的旅程，並開啓了一連串際遇。

聯繫我們

週一至週五 9:00-17:00

學校電話07-3617141 轉以下分機

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

第一校區

行政大樓二樓
#31242

活動中心一樓
#31821 #31822

建工校區

行政大樓六樓
#12542

行政大樓六樓
#12541 #12546

燕巢校區

行政大樓二樓
#18632

行政大樓二樓
#18623