

Bewell 身心包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心 電子報 2026/05 NO.6



健康衛教 | 遠離酷酷掃～淺談肺結核
心理成長 | 別讓「內耗」耗盡你

Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

遠離酷酷掃～淺談肺結核

陳宜均護理師/文

結核病是由一種好氧性的耐酸性結核桿菌所引起，為一全球性的慢性傳染病。在臺灣一年四季都有病例，男性發生率比女性高，老年人發生率比年輕人高。

結核病的主要傳染途徑為飛沫傳播與空氣傳染。當患者咳嗽、吐痰、說話、唱歌或大笑時，會將含有結核桿菌的飛沫散布於空氣中，周遭人員若不慎吸入這些飛沫核，即可能遭受感染。值得注意的是，結核菌並不會經由衣物或餐具等接觸途徑傳染。

淺談肺結核

健康人受到結核菌感染後，通常不會立即發病。一旦發病，症狀通常為咳嗽超過2週、體重減輕、發燒等。

可利用「七分篩檢法」進行自我檢測，若總分達到5分以上，建議儘速就醫檢查：咳嗽兩週（2分）有痰（2分）胸痛（1分）沒有食慾（1分）體重減輕（1分）。

5分以上請儘速至胸腔內科或感染科就醫！

咳嗽兩週 2分

咳嗽有痰 2分

胸痛 1分

沒有食慾 1分

體重減輕 1分

防疫總動員 結核 7分篩檢

	1.咳嗽2週	2.有痰	3.胸痛	4.沒有食慾	5.體重減輕
有	2分	2分	1分	1分	1分
無					

合計 分 5分以上請至各區衛生所洽詢

淺談肺結核

肺結核防治重點

防治的核心觀念為「不標籤化、早期診斷、全程服藥」。

1. 結核病是可以治癒的

- **不需恐慌**：結核病不是絕症。只要配合醫囑，規律服用抗結核藥物 6 至 9 個月，治癒率幾乎可達 100%。
- **切勿斷藥**：最危險的是「覺得症狀好轉就自行停藥」，這會導致結核菌產生抗藥性，變成難治的「多重抗藥性結核」，屆時治療將更困難且副作用更多。

2. 早期發現，切斷傳染鏈

- **主動篩檢**：利用「七分篩檢法」自我偵測。
- **藥物保護**：結核病人在開始規律服藥 2 週後，傳染力就會大幅下降，此時只要戴好口罩、維持環境通風，即可回歸正常的職場或校園生活，不應被排擠或歧視。

淺談肺結核

肺結核防治重點

3. 潛伏結核感染 (LTBI) 治療

- **預防重於治療**：許多人體內有結核菌但未發病，這稱為「潛伏結核感染」。
- **無傳染力**：潛伏期的人不具傳染性。透過預防性投藥，可以降低 90% 以上日後發病的風險，是目前國際防治的重點。

4. 都治計畫 (DOTS)-送藥到手、服藥到口

- **專業支持**：為了怕病人忘記吃藥或漏吃，政府推行「都治計畫」。由關懷員每日親自送藥，目視病人服下藥物，這不是監視，而是為了確保病人在漫長的療程中不孤單，並提高治癒機率。

淺談肺結核

肺結核防治重點

5.環境與日常預防

- **通風、採光**：結核菌怕紫外線。室內保持空氣流通、陽光充足是物理防治的最佳方法。
- **咳嗽禮節**：建立咳嗽、打噴嚏遮掩口鼻的習慣，發燒或有呼吸道症狀時主動配戴口罩。
- **正常作息**：平日維持正常作息，三餐定時，盡量不熬夜、維持運動習慣，增強自主免疫力。



心理成長

別讓「內耗」耗盡你：
找回不被他人眼光左右的自我價值

林雨霏 實習心理師/選文

你在「心累」中原地空轉嗎？

在社群媒體蓬勃發展下，我們每天都在接收海量訊息，滑完手機，內心留下的不是動力，而是不如人的空虛，這種不安在真實社交中更加劇烈，我們不敢拒絕、不敢錯過，深怕不如他人期待，就會被貼上能力不佳或不合群的標籤，常陷入「事情還沒發生，就先被想像誘發的情緒耗盡」的狀態，這就是「內耗」。它好比心靈的摩擦力，讓我們在猶豫與自我懷疑中原地空轉，尚未採取行動，精神體力已消失殆盡。

內耗的背後是大腦的「非理性反芻」

心理學家艾利斯（Albert Ellis）發現痛苦源於大腦中的「非理性信念」。我們會反芻這些思維，不斷在腦海中自我恐嚇，強化成專橫的「必須」，常見的包括：

1. 災難化想像：

把微小失誤聯想成毀滅性後果（如：聊天冷場等於我會被所有人排擠）。

2. 讀心術：

在無證據下，認定別人一定在否定自己。

3. 兩極思考：

認為只要不完美，就是徹底的失敗。

當深陷非理性信念，大腦會處於長期的壓力警覺狀態，使我們明明沒做體力活，卻感到精疲力竭。



底層邏輯：誰握有你的「價值定價權」？

我們在意他人眼光，是因為渴望建立關係，更容易誤認為：「我必須有價值，別人才會信賴我」，追求自我價值所產生的內耗，常見如：

1.定價權的讓渡：

商品價值由買賣雙方協議，內耗往往是因為我們將「定價權」完全交給了別人，一旦對方的回饋不如預期，我們便開始懷疑自己。

2.主觀拔河的誤區：

價值高低常是主觀認定的，而非絕對真理。同看一棟樓，有人覺得現代，有人覺得單調，若我們為了迎合別人的出價，而扭曲自己，生活將變得時時緊繃與壓抑。

3.存在本身即是底價：

人與商品不同，人的價值來自於存在本身，社會貢獻是價值的延伸，並非全部。身為自己價值的訂價方，我們必須先認可自己的「保底價格」，才不會在別人的評價中崩盤。

內耗並非因為我們沒有價值，而是我們參與了一場「完全由別人定價」的過程，因此，拿回定價權，是停止內耗的關鍵。

如何建立個人的內在評價系統

1.練習「回到當下」：

當焦慮湧上，深呼吸5分鐘，問自己：「這是事實，還是非理性的想像？」如果是非理性想像，請告訴自己：「我現在很安全，那些可怕的事並未發生。」

2.在互動中「練習出價」：

當別人對我們評價不佳時，試著在心中對話：「這是對方的觀點（出價），但我對自己的評價並未改變（底價）。」亦允許他人的不認同。



如何建立個人的內在評價系統

3.允許「不完美」與「主觀」：

不完美是與他人互助的契機。長期來者不拒會累積委屈，請試著表達你的主觀感受或想法，別人才有機會尊重我們的獨特性。

4.認可微小價值：

不要等大成就才慶祝。當今天準時上班、婉拒了不想去的聚會、沒有勉強自己過度努力、或是不因小錯而責備自己...做到這些自我肯定，都將累積我們的內在資產。



小提醒

愛自己不是口號，是認可並接納不完美的自己，不需要完美，也能擁有歸屬感；拿回定價權，不再把自信建立在別人搖擺不定的眼光中，自我價值交給自己定義。



參考資料

陳湘濤。(2026)。《別讓「內耗」耗盡你：找回不被他人眼光左右的自我價值》。臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sm_s=0D9C3FAA1367281C&s=A9C48F0401E2C72C

衛生福利部疾病管制署-結核病. (n.d.). 衛生福利部疾病管制署.
https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ