Bewell 身心好報

明新科技大學學務處　健康與諮商中心 電子報 2026/09 NO.8





健康衛教｜告別生理期經痛

心理成長｜當愛情結束時，別忘了你本來的美好

Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：（03）5593142#2335 / 宗山樓2F

健康衛教

告別生理期經痛

給大學生的全方位舒緩指南

沈郁雲護理師/文

大學生活不該被經痛綁架，掌握科學調理方法，讓你每個月都能安心上課、出遊！ 面對期末考或社團活動，突如其來的經痛總讓人崩潰。

醫學文獻指出，經痛在醫學上主要分為「原發性」與「續發性」兩大類。大學生最常見的通常是前者，只要方法正確，就能大幅緩解不適。



認識經痛的兩大類型

- **原發性經痛**

  通常在初經後出現，主因是子宮內膜的前列腺素分泌過多，導致子宮強烈收縮。這種疼痛多在月經前1-2 天開始，來潮後不超過 3 天會逐漸緩解。

- **續發性經痛：**

  常在20歲之後才開始出現，且疼痛時間可能持續到月經結束。這類經痛多與器質性病變有關（如子宮內膜異位症、子宮肌瘤等），若止痛藥效果不佳，必須儘速至婦產科檢查。

實用的日常照護三招

1. 溫熱舒緩肌肉

- 使用暖暖包、熱水袋熱敷下腹部與下背。
- 維持恆溫熱敷 15–20 分鐘，或洗溫熱水澡。

💡 **核心功效：促進腹部血液循環，放鬆子宮平滑肌。**

2. 調整飲食與作息

- 經期前一週開始減少冰品與生冷飲食。
- 維持規律作息、嚴禁熬夜。

💡 **核心功效：避免身體因虛冷或自律神經失調而加劇疼痛感。**

3. 及時且正確用藥

- 不要等到痛到無法忍受才吃藥。
- 在經痛剛開始有悶痛感時，即規律服用非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）。

💡 **核心功效：提早阻斷前列腺素生成，止痛效果比「痛極才吃」好上數倍。**

😇 **貼心補充：**

如果照護與用藥後經痛完全沒有改善，或是痛感持續惡化，建議前往婦產科檢查，以排除子宮內膜異位症或子宮肌瘤等續發性經痛的可能性。

心理成長

當愛情結束時，別忘了你本來的美好

走出失戀傷痛：從告別過去，到重新找回自我價值

袁筱涵 實習心理師/選文
熊宥荏 諮商心理師/編修

分手為何這麼痛？小時候的童話故事總停在「王子與公主從此過著幸福快樂的日子」。長大後我們才明白，愛情不僅有甜蜜，更包含失望、妥協與遺憾。學會經營感情是一門學問，而「如何好好面對一段關係的結束」，更是一門艱難的藝術。

當分手來臨，尤其是被迫接受的一方，常會感到整個人被抽空、生活頓失重心，甚至伴隨著被拋下的失落與不甘心。這時大腦又會反覆播映過往美好的回憶，讓人陷於五味雜陳的痛苦中。

看見傷痛：
為什麼分手會讓我們懷疑自己？

在諮商室裡，被分手的人常說：「是我不夠好，當初如果我沒有...他就不會離開我。」

事實上，人們不只為了「失去這段感情」而難過，更為了「被分手」這個狀態感到失落。

第一層痛（失去對方）

失去習慣的陪伴與對未來的期待。

第二層痛（否定自我）

處於被決定、被選擇的被動位置，進而連結到「因為我不好，所以被拋棄」。

深層核心（價值動搖）

得出「我不值得被愛」的結論，被強烈的無助與低自我價值感淹壓。

心理位移：
陪伴自己走出失戀的 4 個覺察練習

面對感情結束，難過是正常的。除了陷入自責與懷念過去的迴圈，你可以試著透過以下 4 個角度重新整理自己：

(1) 檢視吸引力的變化

- **思考點**：最初吸引你的特質，在相處過程中哪些還存在？哪些早已消失？
- **心理效應**：我們常依戀最初的美好，甚至過度理想化對方，因而忽視了相處中真實存在的不合適。



心理位移：
陪伴自己走出失戀的 4 個覺察練習

(2) 釐清「覺得自己不夠好」的來源

- **思考點**：具體列出覺得自己不夠好的地方，這些評價是真的客觀事實，還是來自過往生命經驗的投射？
- **心理效應**：分清「需要改進的習慣」與「無謂的自我批判」，避免全盤否定自己的價值。



心理位移：
陪伴自己走出失戀的 4 個覺察練習

(3) 拆解難過底下的真實情緒

- **思考點**：除了失戀本身，你還在害怕什麼？

（例如：恐懼孤單、焦慮年齡、或是規劃好的未來被打亂？）

- **心理效應**：看清情緒的真正來源，才能明白自己真正放不下的是什麼，並針對核心焦慮尋求支持。



心理位移：
陪伴自己走出失戀的 4 個覺察練習

(4) 看見自己在這段關係中的付出

- **思考點**：回想自己為這段感情做了哪些努力？
- **心理效應**：當意識到自己已經盡心盡力，就能少一些「是不是我毀了這一切」的遺憾，轉而坦然接受生命中無法預期的變化。



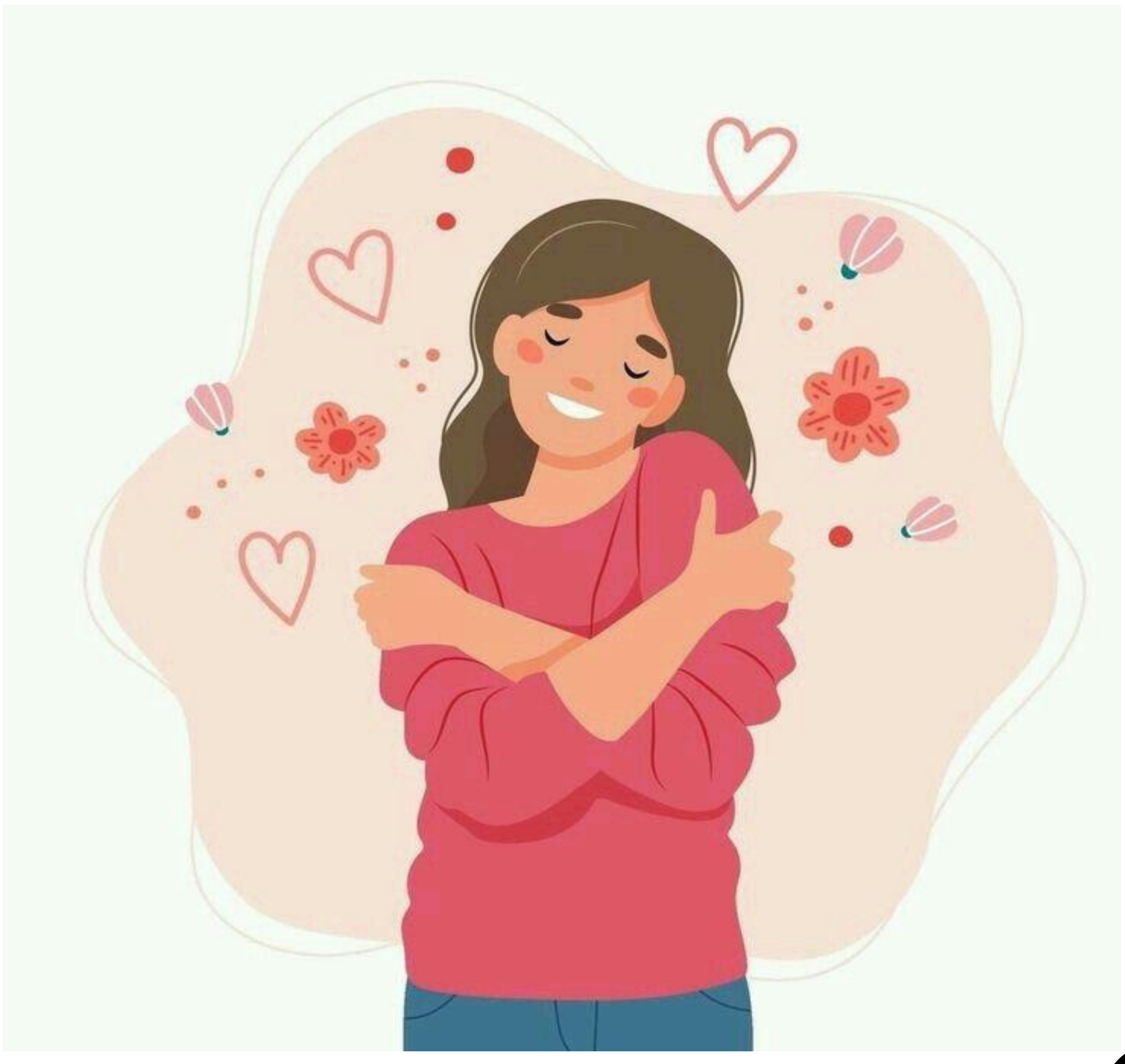
把焦點放回自己：你本來就是美好的

關係的結束，並不代表你是一個失敗的人。

愛情像一面鏡子，照映出我們的渴望與匱乏；

當鏡子打破時，請記得把焦點放回自己身上—

你本來就是美好的，也永遠值得被愛。



參考資料

劉胤含。(2021)。《當愛情結束時，別忘了你本來的美好》。臺北市諮商心理師公會。
https://www.twtcpa.org.tw/column/958