



傳愛天使

Jun.10 2022 E-paper No.41

特教知能

心情點滴

勤學楷模

活動剪影

投稿專區



明新科技大學 資教源室
Resource Room

如何與憂鬱症患者的朋友相處

大多數人並無「憂鬱症」的觀念，因此病患很少會認為或承認自己患有憂鬱症，反而會專注食慾不振、胃腸不適、疲倦、頭暈、心悸、胸悶等身體症狀，而不會想到要向精神科醫師求助。憂鬱是正常的情緒，人遇到挫折、失落，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過為嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症。依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-5)共有九個症狀，至少五個症狀以上，持續超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能是得了憂鬱症。這些症狀包括：

1. 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
2. 興趣與喜樂減少：提不起興趣
3. 體重下降（或增加）；食慾下降(或增加)
4. 失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡

5. 精神運動性遲滯(或激動)：思考動作變緩慢
 6. 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
 7. 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法。
 8. 無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心。
 9. 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫。
- 身為朋友的我們可以這麼做：

- ★ 鼓勵或陪伴他就醫，並盡力陪伴他完成療程。
- ★ 正確認知憂鬱症，了解憂鬱症是疾病，蒐集並學習憂鬱症相關知識及資訊，避免陷入無效溝通或不必要的爭執。
- ★ 請理解對憂鬱症患者來說，最辛苦的是，即使自己已經很痛苦了，還要遭受其他人因為不了解而帶來的質疑。
- ★ 適當地關懷病人的心情、睡眠、飲食，讓他覺得自己是被關心的
- ★ 讓對方感受到陪伴，在他需要時耐心聽他說話。
- ★ 陪伴對方時小心，不要讓對方在沮喪時的負面情緒影響到你自己。
- ★ 要加油、要努力、要正向思考這種話只會給對方帶來更大的壓力。
- ★ 不要對患者說「都是你的錯」或「有病就什麼事都做不好」這種話。
- ★ 陪伴者也要有抒發壓力的管道，免得自己被拉進去。

身心障礙學生對自我學習的態度與表現

資源教室劉○○同學

進入明新前，我有跟精神科醫生討論，我有「人群恐慌症」及其他身心理疾病，若能先從「校園」開始適應人群，對我來說是很大的突破及幫助。進入明新後，發現我因身心疾病，聽力及大腦理解能力的連結不是很好，故在課業上也常遇到瓶頸及壓力，好在當時的班級老師適時的給予關心與鼓勵，並協助解決心理問題與轉介諮商中心，資源教室的老師也提供協助，讓我在課堂上能取得任課老師的同意「錄音筆記」，好讓我回家後有機會複習。

我感受到學校老師們都很熱心及用心地給予協助，他們肯定我有上進心，且我一直很想突破「身障身分」帶給別人的一些刻板負面印象，我自己也深信「只要給我機會」、「只要我夠努力」，我也能跟一般學生一樣擁有好的成績及好的生涯發展。

我有試過在同學或同事們面前公開與不公開身障身分的經驗，感受到「不公開」反而自己比較不會受到過多及更深的傷害，不公開頂多因意見不合被同學們集體謾罵；但公開時，太容易被貼「身障」的標籤了，只要對方開心或不開心都會拿身障的身分來大作不實指控的文章，對於我來說太不公平了。所以我學會保護自己，請求老師們幫忙向同學隱瞞我的身障身分，讓我有機會安心的在課業上好好表現及創造一些成就。

我努力學習的動力，不只是想證明自己的身份與他人不同，還是因為我就讀的系所是我很有興趣，且課程上的專業知識、技巧都對我的職涯有所幫助；而且考試成績不只是在測驗我自己吸收了多少，還是我領取獎學金的標準。我的經濟困苦，需要努力賺錢繳學費負擔生活費，我就得好好把握學習的機會，也希望我能將我所學習到的專業發揮的淋漓盡致，讓職場上遇到的幼兒都能享受到好的教育品質。

自閉症學生輔導經驗談

資源教室輔導老師 羅翠華

第一次與自閉生近距離面對面的接觸，是在美國念研究所的時候，當時我在芝加哥郊區的一所女子高中輔導室實習，她是我的一個個案，在心理諮商的時候會習慣性地看著地面方向，問一句答一句，對人的態度迴避而疏離，督導要我記得時常提醒她眼神要抬起來看著人說話，我對她的印象其實並不那麼深刻，因為她還蠻符合我們一般對自閉症的刻板印象，真正讓我感到驚訝的，是在明新資源教室見到的自閉生，他們絕大多數都沒有前述女孩的那種情況，所以不仔細觀察，你很可能不會在第一時間發現他是自閉。

而讓我開始對自閉生感到特別心疼，其實是源於我在明新第二年碰到的兩個學生，其中一個面目清秀，對老師很有禮貌，表現出溫文儒雅的樣子，「症狀」看起來非常輕微，輕微到幾乎無法察覺，以至於他最開始的鑑定並未過關，為此他的媽媽驚慌失措地來學校找我，往前追溯，我才知道這個孩子在以前的求學生涯中曾經歷過人際霸凌，他在學校用一味隱忍壓抑的方式去應對，回家後卻情緒大爆發，讓媽媽至今仍餘悸猶存，我陪媽媽去參加鑑定初審會議向委員說明，也補了文件，所以這個孩子後來有拿到特教生鑑定證明；另一個學生也長得很清秀，行為表現跟前述那個高中女孩就比較類似了，只是程度上輕微許多，但我們只要跟他互動一下，也可以輕易辨認出他是自閉，這個孩子後來被判為非特殊教育學生，因為他沒有身障手冊，家長也不想帶他去做心理衡鑑，但他的認知功能並沒有前面那個學生好，成績不佳，因為沒有身分，資源教室也無法為他安排課輔，家長覺得那就不妨乾脆讓他去工作，所以他後來就輟學了。

自閉症學生輔導經驗談

資源教室輔導老師 羅翠華

這兩個學生的鑑定過程讓我深有感觸，因此後來在面對學生鑑定時，我會特別注意學生自己是否感覺有需求，因為當學生自己或是家長表現得很緊張，通常可以反映出這個學生的求學歷程曾經遭遇過的困難，不管他現在外表「看」起來如何，也不可輕忽學生曾經可能遭遇過的人際創傷，這創傷往往起源於幼時因學業低成就或情緒行為表現異於常人所導致的歧視、霸凌或排擠，這個影響如果一直未被修正，可能會持續一輩子跟著特教生。

特教生的障礙成因都有生理因素，生理類障礙如視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙或腦性麻痺等因外觀上的異常，可輕易透過肉眼觀察出來，但諸如學習障礙、自閉或情緒行為障礙等就未必「看」得出來了，但這些障礙都有腦神經功能異常，就拿自閉症來說，有研究發現他們因鏡像神經系統功能缺損，破壞了他們透過模仿發展同理他人的能力，以至於他們無法解讀人際線索，也無法順利發展社交功能，但最新的研究也發現，自閉症患者的大腦運作失能狀況遠比我們已知的要更複雜，鏡像神經元功能障礙只是眾多因素之一罷了。

創傷治療的腦神經科學研究已經證實：重複性的創傷經驗可能永遠地改變我們的大腦，破壞我們的認知和社會功能，嚴重侵蝕一個人的人際關係與生活品質，更何況是先天就有障礙的特殊教育學生？我發現不只是自閉生，學習障礙或是情緒行為障礙學生也大多都曾經經歷過或大或小的人際創傷，所以，我呼籲大家正視特教生的學習與人際問題，對於身障生因人際挫折引起的學習適應困難應有更高的敏感度與同理心，千萬不要因為「看」不出來，就忽略了其隱微卻深遠的影響。

勤奮向學楷模

依據本校應屆畢業生傑出表現獎勵要點，資源教室推選五位優秀同學參與畢業生勤學楷模獎遴選，其中由劉珊余及劉○豪兩位同學獲獎：



幼保系 劉珊余

該生於求學期間認真上進，努力克服自身限制，學習態度良好，成績表現亦不凡，以下為該生個人對自我學習的態度與表現。



旅廚系 陳德霖

努力學習，任課老師交代的功課與作業，總盡力完成，努力克服自身障礙限制對學習的影響，在校學習期間出勤狀況良好，學習表現皆通過。



資管系 劉○豪

學生從不自我設限，在課堂上專注學習，認真聽講，在需要進行口語表達時積極參與，努力克服障礙，從不缺曠課，向學精神值得表揚。



資管系 周志澄

學生雖行動遲緩、反應不靈活，仍克服困難認真求學，勤奮努力，學生情緒控管力佳，明辨是非識大體，對待同學謙和、對師長有禮貌，以樂觀向上。




企管系 劉彥祥

學生雖因肢體障礙行動力受限，行動反應遲緩、不靈活，仍不畏艱難，風雨無阻，從不缺曠課，認真聽講，勤奮向上，向學精神值得表揚。


活動剪影

自信揚帆~為自己按讚企業講座


111年5月11日(三)



我的心得就是前面兩間公司的介紹讓我有點想睡之外，然後第一間我是覺得福利蠻好的，第二間普通，第三間與第四間蠻有趣的，讓我們知道還有什麼工作機會可以做。



各企業都說明的很仔細，每家都有展現不同的特色與風格，更了解進入業界後的發展。



我覺得種植多肉植物是一件有趣的事情，再加上今天的活動讓我更加了解多肉植物有多少種類和特性。

活動剪影

手作護手霜及萬用膏工作坊

111年5月18日(三)



我的心得就是了解護手霜跟萬用膏怎麼做，還有讓我懷念到小學上自然課的實驗的樣子。



這個活動DIY很棒，讓我理解到護手膏裡面的成分有許許多多的用處，希望可以多辦這的活動。



透過本次活動，我知道製作護手霜和止癢膏的做法，精油好香啊，謝謝老師用心地舉辦。

投稿專區



校園生活無障礙 大家一起來

為了讓校園中的身障朋友有更便利的生活環境，歡迎將您對無障礙環境的想法

寄到資源教室張楷庭老師信箱
kaiting@must.edu.tw 感謝您!

資源教室「第 42 期」

徵稿啟事：

資源教室預計於 111 月 10 月 28 日出刊第 42 期「傳愛天使」電子報，特邀請同學們發揮創意，將校園生活中大家分享。

內容參考：有關校園生活、寒暑假活動、心情抒發、小說短文創作、書籍閱讀或影片觀賞的感想等等。

投稿格式：請用 Word 檔並註明(系級、姓名、聯絡方式)。**徵稿日期：**即日起至 111/ 10/ 21 17:00 止。

繳交方式：將電子檔寄到信箱 kaiting@must.edu.tw

戴口罩、勤洗手、保距離

