

生命如同是汪洋中的一條船
而自己就是掌握方向的舵手
思考後的抉擇，付出與努力
決定日後的方向與成就

方向

宜寧高級中學
中華民國 114 年 04 月
輔導室編輯小組：蔡秀珍、蔡采軒
地址：臺中市西屯區東大路一段 555 號
電話：04-24621800
網址：www.inhs.tc.edu.tw

第 382 期

校長 何財源

特教天地

認識思覺失調

「思覺失調症」這個名字聽起來很陌生，但它過去的名稱「精神分裂症」或許更為人知。思覺失調症是一種大腦生病的慢性精神病，每次急性發作會對大腦造成不可逆的損傷。

4 大類症狀看清楚思覺失調是什麼？

★**正性症狀**：邏輯推理能力和抽象思考能力失調，可能導致出現不切實際的想法，最普遍的表現是幻聽，明明周遭無人，卻聽見有人在說話，甚至聽到對方在罵自己；同時，有些患者可能出現幻視，看到其他人無法看到的事物，容易被誤解為「卡到陰」，實則是思覺失調症的一種症狀表現，也被歸類為正性症狀。

★**負性症狀**：表現為患者對個人衛生漸失重視，例如長時間不洗澡、不刮鬍子、人際關係疏離等現象，被歸類為負性症狀，也被視為是思覺失調症的前驅期。

★**認知功能障礙**：無法專注、記憶力降低、難以做決定、失去解決問題的能力。

★**情緒症狀**：包括憂鬱和躁症等症狀。發病初期的「無病識感」是思覺失調症的一個重要特點。蔡長哲醫師說，所謂缺乏病識感，指的是他們認為自己沒有生病，因為他們真的聽到聲音了。患者可能認為有人意圖傷害他，甚至相信家中被裝監視器、被他人竊聽。由於缺乏病識感，患者不願前往醫院接受治療，也不願意接受藥物治療。事實上，不論是在思考、情緒、知覺還是認知行為方面，都有相應的藥物可以治療，且症狀都能獲得良好的控制。



思覺失調症如何治療？會好嗎？

思覺失調症會就像糖尿病和高血壓一樣，也是一種慢性病，需仰賴藥物長期的控制，但無法保證不復發。藥物的劑型包括：口服藥、水劑、長效針劑、短效針劑。

如何與思覺失調症的人相處？

對於患者的妄想，家人不宜隨之附和他的想法，恐加重病情，也不建議過於強烈地反駁他。例如，如果患者擔心有人在食物下毒，家人不應該反駁他，而是應該在耐心地聆聽後，將情形告訴精神科醫師，亦或者給予患者心理支持，同理他在這個情境底下的情緒，並給予安慰。

Q 今健康

面對思覺失調症親友
傾聽就是最好的幫助

刻板印象、以偏概全 刻板印象 刻板印象：新聞等，不夠了解病情。 以偏概全 先入為主，貼標籤，不知如何幫忙。	認識疾病、理解患者 認識疾病 了解思覺失調症並傾聽對方想法。 理解患者 助患者抒發情緒，並有利給予幫助。
--	---

就像你我一樣，人人都需要被傾聽、被了解。

資訊來源：台大醫院竹東分院精神科主治醫師 林建宇醫師

如何展現道歉的誠意？

為什麼有很多人的道歉，會被認為沒有誠意呢？不但對方沒消氣，反而產生更多誤會、引發新的爭執與不愉快。明明已經將「對不起」、「抱歉」說出口，卻因為不知道怎麼道歉才能真正表達歉意，只好含糊帶過，結果在不知不覺中，讓關係降到冰點…

♥ 道歉「沒誠意」的三大原因

1. 缺乏真誠，只爲了應付而道歉

錯誤範例：「好啦，對不起啦。」、「都是我的錯，這樣可以了吧？」、「事情已經發生了，我都道歉了，你還想怎麼樣？」這類道歉心不在焉，連對方在生氣什麼都沒有搞清楚，甚至覺得自己沒有錯，這樣對方不只不會消氣，反而覺得被敷衍，讓爭執越演越烈，原本小小的不愉快瞬間升級為大衝突。

2. 道歉方式不當，用詞不恰當

錯誤範例：「如果你覺得被冒犯了，那我道歉。」、「我很抱歉讓事情變成這樣，但是你也有問題吧。」

這種道歉方式試圖把問題歸咎在其他原因上，或者在「對不起」後面加上各種條件，甚至反過來指責對方，讓人感受不到任何誠意。

3. 忽視對方感受，沒有解決問題

「對不起，我覺得這只是個誤會，我是因為_____才會這樣的」、「我覺得自己真的對你很糟，這讓我很抱歉、我晚上都睡不好，現在都要靠藥物…」只顧著解釋自己的原因，或過度強調自己的痛苦，卻沒有真正理解對方的情緒。甚至讓對方不得不反過來安撫你，完全無法進行有效溝通。

♥ 怎麼道歉比較有誠意？四個步驟一步步教你「道歉的藝術」

1. 先冷靜下來，釐清為什麼道歉

在道歉之前，先讓自己冷靜下來，仔細思考為什麼要道歉。道歉的理由可能各不相同，有時是因為自己感到內疚，有時是因為顧慮對方的感受。重要的是，你需要坦率地承認自己的錯誤，了解道歉的動機，避免為自己找藉口。

2. 選擇適當時機，致歉並說明原因

道歉的效果與時機密切相關。找到一個雙方都能冷靜下來、好好談話的時機和地點，才能讓對方更容易接受你的歉意。在道歉時，清楚地指出自己錯在哪裡，並表明你理解對方的感受，展現出你的反省和彌補誠意。

3. 提出補救措施，展現真誠的悔意

除了說「對不起」和解釋原因之外，最有誠意的道歉還需要提出具體的補救措施，表示你願意為自己的錯誤負責，並努力避免再次發生。

4. 尊重對方的感受，給予時間與空間

在表達完整的歉意和提出補救措施後，記得原諒的決定權在對方手中。尊重他們的情緒，理解他們可能需要時間來消化，不要強迫對方立即接受你的道歉。

♥ 真誠且恰當的道歉，修復彼此的關係

道歉不僅僅是說「對不起」，而是需要真心的反省和行動。人與人之間的相處，難免會遇到摩擦，或是遇到自己犯錯的時候，有效的道歉，展現誠意，定可以修復彼此的關係。

永遠 15 歲的玫瑰少年－

葉永鋕

誰把誰的靈魂裝進誰的身體
誰把誰的身體變成圓圓的禁自己
別讓誰去改變了你 你是你 或是你 都行
會有人 念心的愛你
——【玫瑰少年】歌詞

〈玫瑰少年〉獲得 2019 年金曲獎年度歌曲獎，蔡依林將獎項獻給葉永鋕：「葉永鋕提醒了我，在任何情況我都可能成為某種少數，所以我更要用同理心去愛任何我身邊的人。這首歌獻給他，也獻給所有曾經認為自己沒有選擇的你，你一定要選擇你自己。」

屏東縣高樹鄉高樹國中三年級學生葉永鋕，因與眾不同的性別氣質而遭到部分同學霸凌，不敢在下課時間去上廁所，2000 年 4 月 20 日 11 點 42 分，永鋕在上課時，提前離開教室去上廁所，後來被發現重傷臥倒血泊中，送醫不治死亡。葉永鋕事件纏訟 7 年，最後認定，葉永鋕是小便之後急著要回到教室，步下台階時卻遇地板濕滑而重心失衡，引發迷走神經性昏厥並倒地，頭部撞擊地面致死，因而判決校方「未營造安全合乎衛生之環境，以維護學生在校時之人身安全」。

葉永鋕事件發生後，他的媽媽陳君汝曾於受訪時心痛訴說，葉永鋕生前因為陰柔特質遭到校園霸凌；許多人也認為，葉永鋕的死因在於社會上對不同性別氣質的歧視。許多團體也因而積極爭取性別平權的法案、呼籲教育部更重視校園的性別問題，葉永鋕離世當年，教育部將「兩性平等教育委員會」改名為「性別平等教育委員會」，2004 年《兩性平等教育法》修訂為《性別平等教育法》，規範「學校應提供性別平等之學習環境，尊重及考量學生與教職員工之不同性別、性別氣質、性別認同或性傾向，並建立安全之校園空間」。性別平等逐漸受到重視。葉媽媽曾經提到，有老師向她反映過葉永鋕「喜歡做女孩子做的事情」，建議她帶葉永鋕去看醫生，心理醫生只告訴她「你兒子非常正常，如果覺得他這樣不正常的人，他本身就不正常」。經過那麼多年，葉媽媽陳君汝對兒子當年的不幸事件已經釋懷，但她說校園裡生活的青少年同志及跨性別者，遭受性霸凌依然很普遍及無助，她認為社會還是需要再教育，給平權者更多的友善及包容。

性別氣質就像一道光譜，
每個人都能在上面找到屬於自己的位置

生理性別是男或女，是我們與生俱來的身體特徵，但是誰說男生一定要強壯、理性、愛玩汽車或機器人、喜歡藍色、擅長運動，女生一定要順從、感性、愛幫芭比娃娃打扮、喜歡粉紅色、擅長烹飪？為什麼不能有玫瑰般柔美的少年？其實一個人的性別氣質，傾向陽剛、或是陰柔，和生理性別不一定有直接的關聯，我們也可以說，我們每一個人都兼有陽剛和陰柔特質，而且從陽剛到陰柔之間，性別氣質就像一道光譜，每個人都能在上面找到屬於自己的位置。

過於懶惰，

忘了追尋人生目標

人類大腦會自動選擇喜好的事物來關注，只要你意識到自己有股欲望，想要創造出有意義的生活時，設定你的大腦，尋找能讓人生真正加值的東西，朝向你的目標前進。

人類大腦非常厲害，會自動選擇喜好的事物來關注。舉個例子說明，三十五歲那年，我懷了第一個孩子。在那之前，我從未注意過其他懷孕的女人，但一旦懷孕之後，我可以一眼看出哪些女人也有喜。還有嬰兒！汽車座椅與超市推車上，都有小嬰兒的蹤影，我對這群人卻變得高度敏感，因為他們和我有同樣的生活體驗。

善用網狀系統，找出你真正的渴望

我們會注意到自己感興趣的東西，看到自己眼前正在進行的事，大腦會過濾掉多餘資訊，但在此同時也能精確覺知、不斷尋找我們在生活中所需的資訊、資源與人。我們可以善用這個有利的優勢，指示大腦該尋找什麼、該留意哪些東西。我們應該注意重要的人、機會與資源，它們讓我們能釐清生活中的輕重緩急、實踐生命意義、達成人生的目標。如果我們能定期檢視、釐清生命中最優先的要務，肯定就能更清楚知道自己在追求什麼。

網狀啟動系統會注意到所有能協助你完成待辦任務的一切東西，讓你能找到必須打電話聯繫的人、完成需要做出的預算、開發出需要發展的系統。你的大腦不斷繞著這個專案打轉，你無法讓這個專案從腦袋中消失，這就是為何你在商店中不經意看到一位陌生人時，卻忽然記起另一個應該打電話給他的人的名字。你可以自行設定網狀啟動系統，留意對你有益的訊息、人與資源。透過不斷提醒自己重視的東西，並以書面寫下想完成的目標，你便可以啟動網狀系統，縱使再忙碌，也應習慣讓自己的潛意識決定應該注意重要事項。

我們變得安逸、過於懶惰，忘了追尋能讓我們達成人生目標的東西。不過，只要你意識到自己有股欲望，想要創造出有意義的生活時，就能採取下一個步驟，設定你的大腦，尋找能讓人生真正加值的東西，朝向你的目標前進。

三步驟清理內心噪音，追尋你的渴望

大腦這股威力強大的掃描機制，也有不好的一面，那就是我們每個人都允許自己心中不斷播放潛意識錄音帶。這捲錄音帶中可能錄有遠自童年時期存留至今的負面訊息，這些負面訊息往往也會影響我們抉擇時的自動導航機制。比方說，你可能會聽到：「你不夠聰明，幹嘛還要去做那件事？」，或是「好事不會發生在你身上的，你還要努力！？」即便當你已經全然覺醒、不再相信這些話，但潛意識錄音帶仍可能會持續播放這些負面錄音。但你可以重新錄音：你需要的是花一點時間，重新打造核心信仰，而這種努力是值得的。

由於語言在我們體驗意識的覺知中，扮演了重要角色，所以我們可以用「想、寫、做」三步驟，來重新設定網狀啟動系統。用一句話解釋，就是「思考什麼事對你最有意義，然後將想法轉換成文字，最後就得付諸實現。」研究人員發現，潛意識思考與有意識的思考，兩者極為不同。而潛意識思考是感官的知覺，有意識的思考則被認為是有架構的文字與言語。因此，透過「想、寫、做」這個流程，能讓我們更清楚注意到我們想留意的東西，不錯過人生的真正渴望。