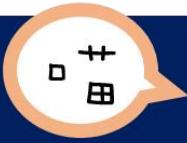


因為還要念書、工作，還要面對許多事情，  
但我就是無法、無法相信未來會變得更好……

新北市立金山高級中學 第57期  
發行人：陳玉桂  
總編輯：李金龍  
文字編輯：李金龍、白欣雅  
張淑粉、鄭雅茵  
陳俐玟、簡潔妮  
賴雅琦、王鈺如  
李知育  
發行日期：111年 10月 31日  
本期主題：小鬱亂入抱緊處理

# 耕讀 金中心田



## 小鬱亂入抱緊處理

我知道，我必須努力打起精神，  
因為還要唸書、工作，還要面對許多事情，  
但我就是無法、無法相信未來會變得更好……

### 一、書摘

張淑粉老師整理

你，被「小鬱」亂入了嗎？憂鬱症，看似沉重的標籤，卻沒有想像中的遙遠，隨時可能出現在人生低落的每個時刻。在那些莫名低潮的時候、突然感傷落淚的時候、無來由想放棄的時候、找不到任何微笑的時候……正是憂鬱症一步步接近的警訊，這時，我們稱它為「小鬱」。它就像一頭渴望關愛的黏人怪獸，忽視沒有用、推開也沒有用，唯有正視它，用滿滿的愛抱緊，亂入的怪獸才會心滿意足地離開。



本書將我們內心的憂鬱情緒，擬人化成可愛又神祕的黑色生物「小鬱」，並結合專業醫師建議，以輕鬆的文字和趣味插畫，帶你徹底認識這個攪亂我們日常生活的小怪獸。

書中也分享了一個人的自我調適方式、飲食和生活習慣的建議，以及尋求協助的各種途徑。被「小鬱」亂入的你並不孤單，也無須恐懼，只要練習與內心的情緒怪獸共處，一天一點點，終有一天能讓情緒自由，從簡單的日常快樂起來。

### 二、我們不是超人，接納不完美的自己

如果你身邊有憂鬱症患者或者是你，懷疑著自己有類似情況，這本書可以參考看看，最重要不要放棄尋找自己的機會。每個人都不完美，我們不是超人，所以一人能力還是有限，在超出自己能力的事，一定要尋找方法或他人幫助！我想說：“你可以戰勝小鬱！”

### 三、如果身旁有被小鬱亂入的親友，你可以怎麼做？「三不守則」

- (一)不鼓勵 不要一直對患者說：「要加油」「要正向思考」的話。
- (二)不責備 不要對患者說：「都是你的錯」或「有病就什麼事都做不好」的話。
- (三)不反駁 面對患者沮喪的話語，傾聽就好，切忌一直反駁對方說的都是錯的。

### 四、除了三不守則之外，還有面對憂鬱症患者時必須注意的六個正確觀念：

#### 1. 關心

如果身旁的家人親友罹患憂鬱症，首先最重要的，是要鼓勵或陪伴他就醫，並且盡力陪伴他完成療程，或在他不適應原本療程時陪他尋找其他療法。不過要時時注意，不要讓自己也過度沉浸在對方的憂鬱情緒中。

#### 2. 傾聽

傾聽憂鬱症患者時，要讓他了解現在狀況不好，但不代表未來會不好。注意不要打斷對方說話，耐性地讓對方把話說完，對於被小鬱亂入的人來說，有時僅僅如此就是一大紓解了。但傾聽對方說話時，有時會不小心被對方的情緒與批評牽著鼻子走，導致自己也不小心陷入負面情緒，這種時候一定要提醒自己，對方講的可能只是氣話，不要和對方一起陷入負面的迴圈。

#### 3. 不要不理他

即使被拒絕，也要伸出援手！憂鬱症患者很容易感到孤單，會拒絕與人接觸，但千萬不要這樣就不理他，就算是默默地陪伴在身邊，並且一步一步地陪伴走過復原之路，這樣的幫助也是很有力量的。

#### 4. 說出來

在憂鬱症患者談起自殺念頭的時候，坦率地和他們討論自殺的話題，並且告訴他們的醫師或心理師，談論自殺或憂鬱症話題並不會讓病情變得更嚴重。

#### 5. 一起出去玩

可以適時地邀請對方一起出門運動或參加一些輕鬆的活動，但千萬不要強迫他們。

#### 6. 鼓勵就醫

周圍的人要積極鼓勵憂鬱症患者就醫，讓患者了解接受治療能有效緩和症狀，並讓他知道療程不會永遠持續下去，而當療程結束，他將會好轉很多。

資料來源：

1. <https://mickeyching0928.pixnet.net/blog/post/315960568-%E3%80%90%E9%96%B1%E6%9B%B8%E3%80%91%E9%99%AA%E4%BD%A0%E4%B8%80%E8%B5%B7%E6%8E%A5%E7%B4%8D%E4%B8%8D%E5%AE%8C%E7%BE%8E%E7%9A%84%E8%87%AA%E5%B7%B1%E2%97%8F%E8%B5%B0%E9%81%8E%E7%99%82>

2. <https://www.booklife.com.tw/product-sample/04600069#1>



士林地檢反賄選有獎徵答



士林地檢檢舉選信箱

如果你是自己的老師  
你會怎麼教自己？

找自己，挖掘與世界相連的礦脈，是一輩子要學的功課，請從現在開始。

請開始想自己的人生規劃單及自我教育方案，簡單地說，就是請你花一段時間想自己、幫自己畫藍圖，然後根據這張理想中的藍本，想想如果你是自己的父母，或你是自己的老師，你會怎麼教育你自己呢？你想把自己打造成什麼風貌的人？你還欠缺什麼能力要補足的？自己做自己的門徒，你還應該再補修那些課程？你想得越清楚，條列得越詳盡，你就越清楚看見你未來的遠景，您就越有可能完成你心目中的自己。

你花越多的時間了解自己、開發自己，你就會發現自己是一個開挖不盡的巨大礦坑，請自己擬訂開挖進度，自己跟自己比，自己跟自己挑戰，請保持絕對的專注，你會發現自己的寶藏其實很多。

輔導主任 李金龍  
111/10/31

參考資料來源：十四堂人生創意課，李欣頻著。

防疫新生活  
乾淨好選風

- 抽獎總額中獎總額每人限領
- 抽獎總額中獎總額每人限領
- 抽獎總額中獎總額每人限領
- 抽獎總額中獎總額每人限領

抽獎總額：1000元  
抽獎總額：500元  
抽獎總額：200元  
抽獎總額：50元

反賄選  
快來抽獎

- 點擊連結觀看反賄選漫畫
- 掃QR Code參與有獎徵答

抽獎總額：500元  
抽獎總額：500元

SWITCH遊戲機 1台 (共抽2名)  
全聯伍佰元禮券 1張 (共抽50名)

抽獎總額：0800-024-099 撥通後按4

## 學長姐帶路

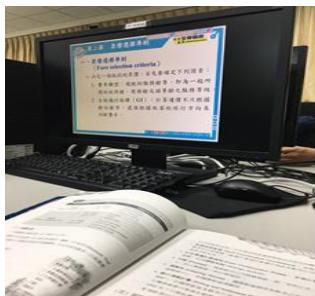
金山高中22屆畢業生游雅婷  
目前就讀國立澎湖科技大學觀光休閒系學系

### ① 這個系在學什麼？

澎湖科技大學觀光休閒系的課程設計，主要以觀光服務與島嶼休閒二個課程模組為主軸課程主要都是知識與實務結合，課程有國內觀光發展趨勢與協助澎湖觀光服務，海洋與島嶼遊憩事業發展、觀光服務、觀光心理學、休閒遊憩、旅遊事業、管理學等專業課程，大一大二就會考取許多觀光相關證照：國民領團人員證照、國際博奕證照等。大三之後會有半年與800小時的海外或國內實習，四年級如果有興趣可以有國內外交換生機會，至少一學期的課程學習。觀光休閒這個科系相較於其他科系課程壓力比較小較自由，但還是需要好好規劃自己的大學生涯，不要虛度光陰浪費美好的大學四年。

### ② 我最喜歡的一堂課

航空票運與客務，是我大一到現在最喜歡的一堂課，這門課重要是學習國際航空票務的基礎知識與實務，除了加深高中所學習的知識更加廣了實際的運用，此外還會運用課堂時間考取國際航空票務從業人員認證的證照，喜歡這個課程的原因，除了是本身自己對此相關課程有興趣之外，因為還會報考證照，讓我覺得對未來是有非常大的幫助，課堂上老師豐富有趣的教學也讓我好好吸收課堂上的知識，也因此這堂課讓我感覺非常的充實收穫良多。



## 特教宣導—好書推薦《我的過動人生—昆蟲老師吳沁婕的追夢日記》

昆蟲老師吳沁婕說：「人生從來就不是公平的，但我非常感謝我的過動！」

白欣雅老師整理

忘記是什麼時候發現我的記憶力很驚人，每次講起小時候的事，我在哪裡，說了什麼話，穿哪一件外套，做了什麼動作，連兩歲時發生的事情，心路歷程都記得清清楚楚，兩歲小孩也有心路歷程？我還真的有耶！我記得我我為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩~記得這麼多，但是，鑰匙、手機、皮包總是忘記帶，帶出去的傘從來沒有帶回來，爸爸媽媽常笑我腦袋專記不實用的事。不實用，但是好快樂。當我開始成為一個昆蟲老師，每天看著孩子，發現我懂他們為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩。

有時候覺得我好像可以穿梭優游在大人和孩子的世界，又或者我根本還是個孩子，我想把這些記錄下來，說出孩子的心聲，我們都曾經是個孩子的心聲。我是個過動兒，但是二十歲之前我不知道原來自己是個過動兒，也許是因為爸爸媽媽給我的空間，給我的鼓勵，也可能是因為我總是自我感覺良好，雖然我整天丟三落四，忘東忘西，被誤會調皮搗蛋不用心，但是我不覺得我有什麼不如人。

真的有這麼好的事嗎？每天開心的分享我熱愛的一切就是我的工作，每天笑著去上課又笑著走在回家的路上，有一天如果我的快樂可以成為一件正經事，讓大家看著我微笑點頭，有一天我可以充滿自信的說：人生從來不是公平的，每個人都獨一無二。我想要寫一本充滿正面能量的書，讓人不管大哭大笑心裡都是暖暖的。

資料來源：台南市將軍國中特殊教育小天地／特教文章分享、摘自親子天下出版《我的過動人生—昆蟲老師吳沁婕的追夢日記》。

掃描我~  
追蹤金中心田FB粉專



## 迎戰未來必知的 10 大管理新趨勢

鄭雅茵老師整理

近三年來全球經營大環境經歷極大震盪，包括疫情延燒、美中對抗、俄羅斯與烏克蘭戰爭、新保守主義掀起新地緣政治、全球氣候變遷危機、AI物聯網等科技快速進步等等，導致傳統的企業典範大翻轉，許多管理工具和做法，更已不再適用。《哈佛商業評論》，共整理出10大未來管理趨勢，供大家參考。

### 趨勢1：軟性技能成為執行長最重要的能力

企業領導人必須向分析師簡報、回應媒體；面對客戶和供應商，他必須良好地溝通；面對地緣政治，他必須像外交家一般斡旋；面對內部員工，他必須能激勵多元的員工發揮長才；面對數位轉型，他更必須做好跨部門協調。

### 趨勢2：進入Web 3.0新時代

Web 3.0（第三代網路）已被視為是網際網路的新未來，包括加密貨幣、非同質化代幣（NFTs）、去中心化自治組織（DAOs）、去中心化金融等。Web 3.0可望像個人電腦和智慧型手機那樣，急劇改變我們的上網體驗。然而，有風險，要慎防隨著Web 3.0專案而來的環境衝擊與金融投機、詐欺。

### 趨勢3：數位轉型是條不歸路

過去幾年來，數位轉型已成為所有企業均要面對的趨勢，從無數正在進行數位轉型的案例來看，數位轉型是否成功，與投入金額多少無關。執行長必須扮演好關鍵角色，跳脫現有業務的框限，用數位的方式來觀察、感覺與做事。

### 趨勢4：ESG成為必須遵循的新規範

近幾年來年，從國際到台灣，重視永續發展與氣候變遷的ESG（Environmental, Social, and Governance，簡稱ESG）已成為全球企業的重要議題。在環境問題上，許多企業領導人都挺身而出，呼籲應該積極處理，包括微軟共同創辦人比爾·蓋茲（Bill Gates），呼籲2050年前實現零碳排放。

### 趨勢5：疫情改變了消費與生活型態

將近三年來的新冠疫情大流行，讓數位轉型在一夕間加速進行，不僅影響新商業模式與工作方式，也影響了民眾的消費行為，過去習慣到實體店購買的習慣，已轉往線上購買，消費者對線上購買的期望也大幅提升企業必須比過去更精準地了解顧客需求，給予更好的線上消費體驗。

### 趨勢6：邁向工作新未來

科技發展加上新冠疫情延燒，也使得工作樣貌大幅改觀。遠距工作已成新常態，愈來愈多員工和企業都體驗到了隨處工作的好處，員工享受到彈性空間和時間上的自由感，企業則可減少置產或租屋成本，過去被認為是遠距工作的缺點，已可藉著科技和特殊安排而克服。

### 趨勢7：專案管理將取代傳統功能組織

以往，一般上班族認為規律的工作就是他們的日常，參與專案會妨礙工作，但在未來，專案將有不同的面貌和使命。據估計，專案導向的經濟活動將成長到20兆美元。企業面對更快速的組織轉型、新產品開發、新科技更迭，非得用機動性高的專案，才能應付。

### 趨勢8：積極爭取新型態人才

科技突飛猛進改變了產業的競爭基礎，也改變了所需人才的樣貌，未來企業非得重新部署人力不可，幾乎所有人力資源管理的基本項目，都必須重新來過。

### 趨勢9：生態圈興起，邁入競合時代

愈來愈多的領域中，企業、甚至是產業，已都不是策略分析的單位，而是要聚焦在「生態系統」間的競爭，例如Google和阿里巴巴等數位原生公司所建立的平台，又如蘋果公司設立的iPhone App Store，銷售第三方設計的應用程式等。

### 趨勢10：彈性供應鏈成為必然

從中美貿易戰、新冠疫情，再到烏克蘭戰爭，乃至減少溫室氣體排放的急迫性，種種衝擊已讓全球供應鏈的脆弱情況曝露無遺。企業面臨政治的壓力，必須增加在母國內的生產、提升母國就業；一方面也面臨營運壓力，必須降低對高風險供應來源的依賴。資料來源：《哈佛商業評論2022.08.03》

## 大腦生病了——「談思覺失調症」

思覺失調症為過往常聽到的精神分裂症，在2014年衛福部為避免烙印與偏執印象以及有更貼切的字詞形容「思考能力」、「知覺功能」的失調，故全面更譯為思覺失調症（衛生福利部，2014；康健，2014）。

### 一、思覺失調症是什麼？

它是一種精神性疾患，患者會出現正向症狀有幻聽、妄想、解構的語言與混亂的思考、怪異的行為與動作，也會有負向症狀像是對什麼事情都提不起勁、認知與行為功能退化，疾病好發在青少年晚期與成年初期（王意中，2019）；不過疾病是可以透過治療，進一步控制病徵。

### 二、身旁的親友、同學罹患精神疾患，可以怎麼跟他們相處呢？

思覺失調症的治療，分成藥物與非藥物，除穩定就醫、服藥，重要的是環境對於病人的理解與包容，如明顯感受到生病的人，他的個性、行為舉止跟過往差異很大，可能會出現沈默、反應遲鈍、記憶力變差，是需要身旁親友、老師在生活上給予一些協助與提醒；以及正值青少年期的學生發病後，其在認知功能受損與日常行為能力退化，如果少了校園環境的支持，人際退縮與功能退化的狀況更加明顯（王意中，2019），不過疾患的病癥有個人差異，若回到學校、社區也需要做身心狀況與安全上的整體評估。然而，增加對於疾病的認識與建構友善環境的接納，是支持與陪伴精神疾患病人在社會中好好生活的方式。

相關資料來源：王意中（2019）。陪伴孩子的情緒行為障礙。

衛生福利部（2014）。<https://www.mohw.gov.tw/cp-3202-21901-1.html>

康健（2014）。<https://www.commonhealth.com.tw/blog/791>

