

岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 63 期❖民國 111 年 6 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任 ❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：傾聽自我，尊重他人 拒絕網路霸凌，保護自己 關於憂鬱症的迷思 陪伴他人走過低潮 失眠睡不著怎麼辦？
編輯志工心得 輔導室活動

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿，管道有兩種：A.至粉絲專頁上留言；B.填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 63 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿，6/24(五)截止。



拒絕網路霸凌，保護自己

102 陳郁汝整理

「我的真實人生很空虛，但外表卻裝作很開朗。」
「即使說自己很辛苦也沒人會聽，彷彿全世界只剩我一個人。」
「觀眾朋友們，也請疼愛我多一些吧！」

一、f(x)雪莉的痛苦

雪莉 15 歲以女團 f(x) 成員出道，螢幕前的她看似活潑開朗，但其實內心承受著巨大的壓力，也患有憂鬱症和社交恐懼症，21 歲時因為網友持續的惡意評論以及擔任藝人的壓力導致身心俱疲而退團。退團後雪莉仍然持續承受社會的壓力，外界說她打扮得袒胸露乳、行為放蕩不羈，已經不是從前清純可人的她，而持續在她的社群媒體上攻擊她的言行，最終導致她在 25 歲時孤獨地離開這個世界。

二、合理化的網路攻擊:你也是網路暴力的一份子嗎?

韓國節目《想知道真相》採訪曾批評雪莉的網友，網友 A 說：「那怎麼算是罵人，我又沒有叫他去死。」、網友 B 說：「藝人又不只是受關注和喜愛而已，惡評當然也要承受了。」。許多人透過匿名的發言大肆發表負面評論，合理化公眾人物應該要被羞辱、謾罵，但卻忘了人都是會受傷的，沒有人應該就要承受這麼多負向攻擊，這些負面的攻擊也正在造成他人的痛苦。

三、如何避免成為網路霸凌加害者

當我們要 po 文、轉貼或是分享時，不妨先「THINK」以下問題：

- T- Is it True? (問問自己我有確認過這些訊息、文字或圖片的真實性嗎？)
- H- Is it Helpful? (我 PO/寫這些文字或圖片對任何人是有幫助的嗎？)
- Is it Inspiring? (我的 Po 文或轉貼分享有正面影響嗎？)
- N- Is it Necessary? (Po 文或轉貼分享的內容是真的必要嗎？)
- K- Is it Kind? (我做的這件事情是正確嗎？)



四、我被網路霸凌怎麼辦？

遇到網路霸凌不要害怕說出來，請立即通知身旁的家人朋友、老師，讓他們陪伴你一起找出解決方法，以下是遇到網路霸凌時可以保護自己的方式：

- (一)保留證據：將霸凌的圖文影像等內容進行保留存證，做為後續措施的佐證。
- (二)阻斷霸凌管道：透過社群網站的「解除朋友關係」或「封鎖」功能，阻斷霸凌者你的聯繫管道，或看到你更新的訊息。
- (三)向網管部門檢舉：利用社群網站「檢舉」功能或透過影音網站的「安全中心」向網站管理部門舉報；他們會根據網站使用規則，移除霸凌內容或停用霸凌者的帳號。
- (四)尋求專業協助：如果需要進一步協助，可以諮詢學校的教官室、導師或輔導老師，醫療院所的心理師或精神科醫師，或向教育部防制校園霸凌專線 0800-200-885 反應(或教育部防制校園霸凌專區留言版留言)，以及「iWIN 網路內容防護機構」申訴。

到底什麼事才是可受公評的？在整理文章的過程，我得到的答案是可受公評之事，應為有侵犯、脅迫或違反他人意願；而且被「公審」不一定是對方真的做錯了什麼，可能就像雪莉一樣，在保守的社會風氣下想要打破傳統的束縛，才導致雪莉受到眾人的不諒解。希望大家都能有理解與尊重他人的心，一起推動友善的網路環境，不要再有下一個雪莉。

(資料取自：ELLE-f(x)雪莉生前的呼救我們都沒聽到：「伸手救援也沒人抓住我的手，我說自己很辛苦，可是沒有人會聽」<https://reurl.cc/o1K8bv>、womany 女人迷-雪莉離世後，酸民上節目回應：我只是開玩笑，又不是叫她去死 <https://reurl.cc/o1K8rq>、【A GIRL】崔雪莉：無論你們喜歡或討厭，這就是真實的我 <https://reurl.cc/55bKyM>、董氏基金會-網路霸凌防治專區 <https://reurl.cc/9GxZjj>、教育部-拒絕「無形的拳頭~網路霸凌」<https://reurl.cc/A7bMl8>)

關於憂鬱症的迷思

210 洪鈺涵整理

憂鬱症已成為全球需要重視的疾病，但往往因為一些迷思，導致生病的人難以求助，希望透過這篇文章幫助大家能更了解憂鬱症。

一、不需要重視憂鬱症？

根據世界衛生組織(WHO)2015年的估計，全球已有超過三億人受憂鬱症所擾，佔世界總人口 4.4%，憂鬱症也被世界衛生組織(WHO)列為 2020 年全球需要重視的三大疾病之一，因為憂鬱症會造成嚴重的社會經濟負擔，需要大家一起來重視。

二、會得憂鬱症是因為不知足、抗壓性差？

一般多認為憂鬱症非單一原因所造成，而是綜合生理及心理因素所導致的結果。如今認為可能的引起的病因有：

- (一) 生物學：包括腦內生物傳導、內分泌、大腦構造變化等。
- (二) 基因遺傳：憂鬱症家族基因遺傳。
- (三) 心理社會因素：個人性格、生活壓力、重大創傷與壓力事件。
- (四) 疾病影響：多重慢性疾病、身體疾病或其他腦部相關疾病、精神疾病所導致。
- (五) 成癮行為：酗酒或藥物濫用等成癮行為。



三、憂鬱症不是疾病，不用治療？

該疾病的生物證據可以從腦部的掃描看出，顯示患此症者腦部有異常活動的水平。且文獻顯示憂鬱症沒治療，雖然有 40% 隨著時間慢慢改善，但往往要半年到一年才會好轉；有 40% 維持在情緒的谷底甚至更差；20% 部分改善、無法回到正常。這也是為何積極就醫很重要，可縮短病程與嚴重性，避免情緒惡化，嚴重影響功能，甚至自殺。

四、憂鬱症治不好，要一輩子依靠藥物？

大部份的憂鬱症都可以治療，憂鬱症急性期時，需要藥物的幫忙讓病情穩定下來，當藥物治療一段時間後，醫師會根據患者狀況慢慢減藥，並且會根據病情需要，進行相關的心理輔導。需要吃藥跟一輩子依靠藥物是不同一件事，配合醫師的藥物處方與治療，才能達到痊癒以及避免復發的目標。

五、有憂鬱症的人經常哭，不要跟他們談論憂鬱症？

有些人不太哭泣，舉動也不像非常傷心的樣子。相反地，他們在情感上是「空白的」，且可能覺得自己一文不值或沒用。憂鬱症容易感到無力孤單、很擔心造成他人困擾，而拒絕與他人接觸，適度的陪伴與尋求專業，對於憂鬱症的復原是很有力量的。



(圖片、資料取自：康健知識庫-憂鬱症 <https://reurl.cc/3oRmmR>、社團法人臺灣憂鬱症防治協會-台灣憂鬱症就醫現狀與問題 <https://reurl.cc/g2xlyz>、好晴天身心診所-憂鬱症可能比你想像的還普遍、還嚴重！<https://reurl.cc/WryW5D>、昕晴診所-憂鬱症不算是真正的疾病？解開憂鬱症的八大迷思 <https://reurl.cc/ZAEMRW>、大紀元-憂鬱症迷思知多少？釐清 6 大誤區 <https://reurl.cc/GxQD7G>、親子天下-3 不 6 要，陪伴身邊憂鬱者走過人生低谷 <https://reurl.cc/b2qyd3>)

看到身邊的人陷入低潮，身為朋友或家人的我們總想做點什麼幫助對方，但是不適當的安慰或關心，往往造成別人更大的受傷，也可能導致自己感到挫折，以下提供一些關心別人的方法給大家參考。

一、靜靜傾聽表達關心

單是靜靜地聽對方把話說完，就能讓對方在心理上得到很大的安慰。假如一開始就著急給別人建議、反駁對方，只會適得其反，因為急著提建議，就說明你想要改變對方、否定對方的做法，這些都會阻礙良好的情感交流。

二、用同理心理解對方

了解對方在意的部分是什麼，也試著去想像或感受他們的感覺，能讓對方感覺你有想了解她，像是說：「還好嗎？發生什麼事了？」，「你好像很難過，有願意跟我說嗎？」。如果對方目前不想談論低落的情緒，聊聊對方感興趣的日常話題，或是純粹讓對方感受到陪伴，像是告訴對方：「如果想找人聊聊，你可以打電話給我。」、「我會陪你一起度過。」也是一種關心的方式。

三、給予正向的鼓勵和支持

傳達給對方祝福、肯定或鼓勵，幫助對方看見自己的力量，或是相信事情可能好轉，像是可以說：「我發現你比之前進步很多了，有找到更多方法，也更勇敢去面對，我相信這樣繼續努力下去，會出現轉機的。」，而不是要對方要更努力，像是：「你要加油。」、「不要想太多。」，或是給很空泛的回應：「一切都會好起來。」。

四、提供符合對方需要的幫助

如果很希望做點什麼幫助對方，可以詢問對方：「我可以怎麼幫忙你呢？」，聽完對方的想法再給出適合的協助，如果只是先入為主的認為對方需要什麼，就一直給建議、幫對方做事，還認為對方不知感恩，很容易讓對方反感，這樣其實沒有幫助到別人。

五、記得關心自己，尋求專業資源

如果發現在陪伴他人時，自己也跟著陷入低落，或是覺得難以回應對方的負面情緒時，記得先回到自己身上，調適心情與放鬆自己，了解自己本來就會有限制，這時可以鼓勵對方尋求專業的資源，讓大家可以一起幫助你在意的人。

幫助別人的方法有很多，最重要的就是尊重與理解對方的需要，再給予協助，像是有問題時你幫他解惑，她需要人陪時你願意聽她說話。但我們畢竟不是對方不可能完全感同身受，所以就是盡力而為地予以幫助即可，適時協助對方尋求專業治療也是很重要的！

(資料取自：NOWnews 今日新聞-朋友心情不好的時候，四種最有效的安慰法 <https://reurl.cc/0pleAx>、康健雜誌-如何成為懂得安慰人的大人？褚士瑩：6種情境這樣說，讓對方感覺被同理 <https://reurl.cc/ErLN81>、女人迷-面對憂鬱症患者，要用正確的方式關心與陪伴 <https://reurl.cc/p14bdd>)

失眠睡不著怎麼辦？

失眠是現代人常見的問題，不僅影響身體健康與生活功能，也容易出現憂鬱、焦慮等情緒，是一個很令人頭痛的事，所以以下文章將幫助大家認識失眠，以及了解如何幫助自己有更好的睡眠。

一、失眠定義

每週有至少3天以上失眠，白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，影響學習或工作就可以稱為失眠。持續時間少於1個月稱為急性失眠，超過1個月以上就稱慢性失眠。失眠可再細分為：不易入睡、過早清醒、半夜醒來後難以入睡。

二、失眠的種類

(一)情境性失眠：是一種暫時性的失眠，其成因由外在生活情境改變而造成暫時適應困難使然。不過如果生活情境中的困難一直存在，不能解除，暫時性失眠也可能惡化為長期失眠。

(二)假性失眠：當事人雖抱怨自己深受失眠之苦，而事實上他並沒有缺乏睡眠。換言之，只是當事人在心理上有失眠感而已。

(三)失律性失眠：生活程序突然改變太大，使習慣性的生理時鐘一時無法調適，而形成的暫時性失眠。例如：時差的因素導致。

(四)藥物性失眠：因工作忙碌或情緒緊張急需睡眠休息而又不得如願的人，常藉助安眠藥來使自己睡眠。雖可收一時之效，藥物的化學效應對中樞神經具有抑制作用。但不能獲得真正良好品質的睡眠。

三、失眠出現的原因

(一)心理因素：過度擔憂、心神不安、心情太過興奮、工作焦慮、心情抑鬱、壓力過大等；部分精神疾病也會引起失眠。

(二)生活模式：使用電子設備（螢幕發出的藍光會影響睡眠）、輪班、吸煙、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品。

(三)環境因素：環境中噪音、光線、蚊子叮咬、溫度過高，也會影響入睡。

(四)生理因素：多尿、咳嗽、疼痛或睡眠呼吸中止症。

(五)生理時鐘改變：例如旅行、時差。



四、改善失眠的「四不三要」

(一)四不

1. 不要躺在床上使用手機產品，容易影響睡眠週期延後。
2. 不要在床上仍在煩惱過去與未來，容易讓我們陷入焦慮影響睡眠。
3. 不要過度補眠，白天睡太多晚上自然就睡不著，甚至打亂生理時鐘。
4. 不要過度使用咖啡因產品提神，因過度的咖啡因刺激，會影響睡眠品質。

(二)三要

1. 要保持規律的睡眠時間，建立穩定的生理時鐘。
2. 要建立舒適的睡眠環境，讓自己的身體感官處在放鬆的環境。
3. 要專注當下，閉上雙眼，專注的深呼吸，可以依照這樣的速度來進行：吸 123456，吐 123456，來回進行約 30 秒，讓自己的思緒專注在當下，並暗示自己要進入夢鄉了。



我很常因為過度擔心或焦慮而導致失眠，讓我隔天的精神注意力都變差，而且還很容易感到疲倦。製作這次的主題讓我更了解失眠的原因和種類，例如：會因為心情緊張焦慮，導致失眠，也更我知道要如何避免與改善失眠的狀況。

(資料、圖片取自：Heho-健康失眠怎麼辦？心理師教你如何改善失眠，掌握「四不三要」就能提升睡眠品質！<https://reurl.cc/7DLZ6d>、康健-失眠怎麼辦？專家解決失眠 10 方法，失眠原因一次看 <https://reurl.cc/DyLNGe>、台北榮總花東分院-認識失眠 <https://reurl.cc/VDQGG5>、壹讀-睡不着香菇，失眠更藍瘦 <https://reurl.cc/9GaoXY>)

編輯志工心得



102 陳郁汝

從性別、生涯再到本期的網路的主題，在岡城心語擔任編輯志工，透過蒐集每期文章的資料，讓我在這些議題方面多了很多不一樣的見解，不僅如此，在整理及統整文章方面也獲得不少進步；擔任編輯志工所獲得的能力能運用的範圍也相當廣，之後要寫小論文，運用恰當的關鍵字、如何判斷資料可不可靠等等都用得上，所以很高興能擔任編輯志工，不管是在知識還是文書編輯方面都讓我獲益良多。

210 洪鈺涵

參加了編輯志工之後對編輯的能力有大的提升，學會使用 word、canva、找 PPT 模板，每次的開會都經歷「學習、挫折、磨練、成長」，除了磨練自己的意志外，更是學會了「失敗了再來」，儘管每次的開會都需要付出心力，但這種團隊合作的感覺，我很喜歡，已經參加兩年了，也到了畢業的階段了，當時懵懵懂懂的加入，現在不想離開也得離開，實在很不捨。

212 黃鈺樺

一開始當編輯志工很積極，很努力在做自己分配的部分，中間由於心理因素，我開始對編輯志工的工作不太上心，後來有逐漸好轉，也比較敢發言，我在開會過程中學到了負責、努力的精神，以及整理資料重點的方法，是很棒的一個經驗。

213 陳怡心

在參加輔導室編輯志工的一年中，我學會了很多有關資料查詢和整理文章及文字的方法。在與同學們討論主題和相關問題時，能更容易的表達出自己的想法，在思考的時候，能夠更有邏輯的思考，不會再跳來跳去。

輔導室活動



5.9-12 模擬面試



5.12 特殊選才分享會



5.27 情感教育講座



5.28 高一選班群家長說明會