

臺北榮民總醫院

第 76 期

精神醫學部

向日葵學園季刊

Department of Psychiatry Adolescent

Psychiatric Day Care Ward

醫師團隊：黃凱琳主治醫師、陳牧宏主治醫師

護理師團隊：李秀如護理長

孫佩萍護理師、戴湘玲護理師、林明熙護理師

總編輯、美編製作：張琦昀特教師



教育園地



來自畢業生的一封信

嗨，大家好，我是 20 歲的大一新鮮人。今年六月，我成功順利地完成了我的高中學業，邁向了新的求學階段，而如今的這一切，都是四年前的我從來不敢去奢望的夢想。能有現在的成果，必非只是個單純的偶然，是有了不停努力與挫折的經驗，才有現在蛻變成長的我。現在，就聽我娓娓道來我的故事吧！

從小我就是個完美主義的人，凡事追求盡力做到最好，這導致我一直鑽牛角尖在課業上，忽略的週遭的幸福與友誼。直到升高中的那年，我落榜了三次，與我的夢想學校擦肩而過。暑假的落榜使我對自己更加沒有自信，上了高中，我發誓我要更努力讀書，但到了第一次段考，我卻成為了全班倒數，物理化學還不及格，對於從來未掉出班排前十的我，無疑是個巨大的打擊。從那次考試之後，我突然再也記不住任何課程的內容，時常躲在角落裡流淚，作業與考試因此無法完成，甚至有了許多負面的想法，最後在學校老師的協助下，我前往身心科看診，並且休學了。

我從來都沒有想過我也會有辦理休學的一天，我以為我會和大多數的同學一樣，國中高中三年後升大學，沒想到我也會有可能無法畢業的危機。高一下休學後，我每天都把自己關在房間裡，彷彿外面的世界再也與我無關。這段期間，雖然我也有嘗試過自學，但每次只要開始看書，我都會噁心想吐、過度換氣，就這樣不停地嘗試、失敗、休息與挑戰，永無止境的輪迴與挫折。幸運的是，一年多後我認識了台北榮總的向日葵青少年學園，從此我的人生有了前所未有的翻轉與改變。

在過去醫師的介紹下，我來到了台北榮總的精神科青少年日間病房「向日葵學園」，在這裡我從零開始，重新學習所有的一切。剛開始，我每天上下學都需要我父母陪同，我甚至不敢一個人待在學園裡，需要母親整天陪著我上課，至今回想起來，連小學生都比我勇敢吧。但漸漸地，我開始學習如何與他人相處溝通，如何去認識與調解自己的情緒，這些都是我在學校所學習不到的寶貴經驗。醫師們教導我如何去維持自己的健康；護理師們時常關心我平時的狀況；特教老師們協助我去面對學校的課業與未來的升學；社工師教導我如何與我的父母相處溝通；諮商師們協助我釐清自己的情緒與想法，教導我正確的思考方法與放鬆技巧。因為有了這群專業且熱情的向日葵學園人員，如今的我才有辦法克服過去的恐懼與困難，一個人堅強地重新回到校園上課，雖然這聽起來或許不是件了不起的事，但我花了四年多無數的時間與挑戰，才有了如今全新的生活與期待，有了更開闊寬廣的眼界，也重新看到了不一樣的世界。謝謝台北榮總，謝謝向日葵學園的每一位醫師、護理師、特教老師、社工師與諮商師等所有人員，我會飛往更高更遠的世界，帶著你們給予我的教導與祝福，勇敢地向前邁進。

畢業生 王○涵



教育園地



吃冰的滋味

昨天晚上，我和家人一起將百吉果汁拿去冷凍庫，期待結凍後可以享受冰冰涼涼的滋味。紫色晶亮的葡萄口味以及吸引人的可愛包裝，讓我迫不及待的和家人分享這份美味，拿給兔子阿肥時，摸到他的鼻子，濕濕冷冷的，阿肥也感受到沁涼的感覺了吧！冰在嘴裡融化，酸酸甜甜的，不會太膩，讓人一口接一口，好消暑！

聖心女中 陳○



吃一碗冰的時間

回到現代，過去的東西已不復存在，過度忙碌的生活連享受一碗冰的時間都很難，剩下勞碌奔波所遺留下的廢氣，隆隆的通勤氛圍、心靈環境。

松山高中 鄭○元

一個厲害的普通人

他不像大多名人帥氣清秀的面孔，脫下他的光環，或許會把他當成路人甲、乙遺忘。值得注意是他的小眼睛，我彷彿可以看出他的自信。

大同高中 李○曄



淺談網路遊戲疾患(Internet gaming disorder)

自從網路與行動裝置普及後，許多家長心中多了一層隱憂：面對小孩晚睡、常常一回家就回房打開電腦、用餐時目不轉睛盯著桌上手機、假日唯一的計劃就是上線打遊戲，不禁心想：我的孩子是否已經網路成癮了呢？

雖然「網路遊戲疾患」目前尚未被列入正式的精神科診斷，但在此領域的研究中，有一部分的游戏使用者被觀察到一些行為的問題。若是您發現您或您的小孩在過去一年中，出現下列大於五項表現，您也許要考慮尋求精神科的專業幫助：

1. 大部分時間都只想著跟遊戲有關的事情
2. 當遊戲備禁止或無法玩時，呈現焦慮、易怒等情緒。
3. 需要投注越來越多時間在遊戲上
4. 嘗試自我控制遊戲時間，卻無法成功
5. 因玩遊戲而對之前的興趣或休閒活動失去興趣
6. 即使知道玩遊戲會產生心理上/社會上的問題，仍持續玩遊戲。
7. 企圖欺騙他人玩遊戲的狀況
8. 玩遊戲以逃避或減少負面情緒
9. 因玩遊戲造成學業/人際/工作的損害

造成網路遊戲疾患的原因目前仍不清楚，一些研究發現有疾患的個案大腦灰質體積減少，影響了執行功能、注意力和知覺的區域；另有一些個案呈現白質密度減少，影響了決策、抑制行為和情緒調節的功能。常見的共病，例如注意力不集中過動症、憂鬱症、焦慮症、社交恐懼症，也會影響個案達到成癮的程度。常見沈迷網路遊戲背後的心理機制例如

1. 追求成就：遊戲中獲得的回饋常常比現實來得多又快
2. 逃避負面情緒
3. 有另外的身份、更能社交，這些因素也往往說明個案為何不易脫離其中。

目前醫學上，會建議一些方法讓家長和孩子一起預防成癮：1. 與孩子設定規範（如小於兩小時，需設定鬧鐘）2. 勿將遊戲媒介放在孩子房內 3. 一起與孩子了解玩的遊戲內容，且可以示範如何使用網路 4. 家長可設計並一起進行無網路的休閒活動。若孩子可能已有網路遊戲疾患，直接的指責或禁止遊戲往往失敗且影響關係。可以一起尋求專業協助，建立穩定的改變計劃。



曹文沿 醫師

地址:11217 臺北市北投區石牌路二段 201 號

電話:02-2875-7027