

臺北榮民總醫院 精神醫學科 向日葵學園季刊

Department of Psychiatry Adolescent

Psychiatric Day Care Ward

繁星滿天的星空，與夜空不相依；彩霞般的橙紅色雲朵，還有一隻蝴蝶變形的飛行生物，象徵著人類思想如此瘋狂的世界，飛翔在與世界平行宇宙，宇宙與天空成為這不和諧的對比。

—學生劉○庭

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、顏尚玉護理師

總編輯、美編製作：陳思宇特教師

冒險

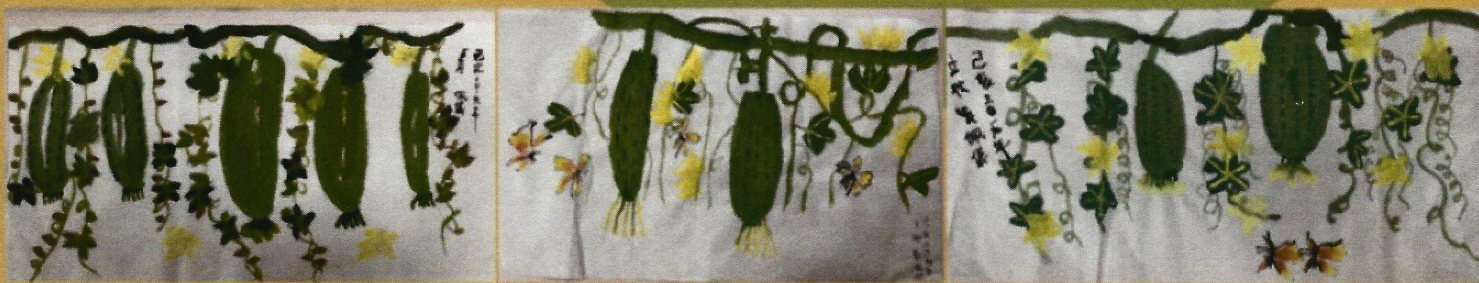
我從來就不是個愛冒險的人，如果要我找一份工作，我絕對不會當一名探險家。我從小就希望我這輩子的人生能夠風平浪靜，我不追求什麼大富大貴，不奢求擁有花不完的钱，不抱有偉大的夢想與期望，只希望生活能夠平穩安適，跟大部分的人一樣，完成學業、尋找工作、結婚生子、退休養老，就這樣安穩的過完一生。直到我開始長大的那一刻，我才明白我的人生並沒有辦法如我所願，冒險，才正要開始。

在我十五歲的那一年，我順利地從國中畢業，進入了高中，成為了小高一。一切看似平凡順利的生活，在這裡有了巨大的轉折與變化，我的人生開啟了一場全新的冒險。自從升上了高中，龐大的課業重擔越來越大，再加上我那凡事追求完美的個性，漸漸地我再也無法負荷學業的壓力，最終我病倒了。我再也無法念書了，吃不下睡不好成為了家常便飯，也沒有體力去上學上課，面對學校與考試的恐懼，讓我思考了「休學」這件人生大事。一直以來我總是理所當然地覺得我會跟所有人一樣順利讀完高中三年然後去念大學，從來沒有想過這種小說裡才會出現的故事情節會在我的人生當中真實上演，我應該要冒險去嘗試做我從未想像過的事嗎？面對迷惘困惑的未來，忐忑不安的心情在我的內心無限膨脹，我像個無頭蒼蠅一般絕望無助，這時我才知道，原來，要鼓起勇氣冒險是件多麼困難的事。

在經過無數次的徘徊猶豫，與周遭親友的反覆討論，最終我決定為自己冒一次險。當我下了決定辦理完休學後，我面臨到了另一個全新的世界，身為學生離開學校的我，要做什麼呢？雖然我不再需要面對龐大的課業壓力，但我卻要開始規劃不用念書的空白生活，對於以前生活裡只有讀書的我，這又是個全新的冒險，我需要去決定各種大大小小的事情，每一次的決定對我來說都是一次冒險，漸漸地，我決定放膽去嘗試挑戰與冒險，去做一些之前不曾做過的事，去尋找我人生真正的目標。

一次又一次的冒險，讓我看見了更多校園與課本之外的世界，了解到更多學校不會教的人生哲學與人際溝通，經歷了更加多姿多彩的生活，體會到更豐富多樣的事物。冒險之前，雖然令人恐懼不安，但在決定開始冒險之後，我有了更多的收穫。今後，我將繼續勇敢冒險，體驗不同的新生活。

學生-王〇涵



冒險，日本作家村上春樹在曾說道：「風險是人生的調味香料。」，我並不完全苟同。應該將其改成：「風險是人生『經驗』的調味香料」。兩者有何不同？我認為人生只是一種生命與時間的表達；經驗卻是一種思想與行動的累積。經驗也更能襯托出「冒險」的價值，因為冒險就是一種逆其故有思維的行動表現。

冒險，不論是國中或高中都是難如登天。在「學生時期，就該做個學生」的社會氛圍裡，哪裡還有冒險出場的機會呢？當社會與父母對小孩的「學生時期定義」在漸漸地往後推進，從二十年前的十六歲，演變到當今的二十多歲，又何來有冒險的空間呢？

冒險，在這個教育只剩下歷屆試題、背書、背公式、考試的制度裡，哪裡又找得到冒險的時間呢？當所有人都看似在為未來拼命時；為考試奮鬥時；為制度堅持時，你能選擇嗎？敢選擇嗎？

這個社會病了，在一個只會用填鴨方式，培養出複製人的學校教育制度底下，在這個不管是政治、父母、社會都只看重權力、學歷、金錢的地方，冒險是一種奢侈。

學生-韓〇

溫暖的心

還記得國中時，我有個暗戀對象，雖然我們沒有在一起，不過他也以朋友的立場給予我很多鼓勵及關心。

在某個夜晚，因為我當時心情不好，而且手機也沒網路，可是他還是透過簡訊陪我聊天，那時的我或許是對方也喜歡我的關係才願意陪伴我，但長大後回想過往，會覺得他真的是一個溫暖的人，也覺得雖然只是朋友間的關照，不過想一想還是覺得挺甜蜜的！

而我也努力像他成為一個溫暖的人，即使可能都自顧不暇了，但為有需要的人給予溫暖或者付出陪伴，都是非常值得的。

在身為被給予溫暖的人的同時，成為賦予別人溫暖也是一件重要的事，希望在未來，不求像太陽一樣照耀其他人，但能像那個男生對我一樣，能用自己微小的光芒去照亮其他人，就已經功德圓滿了！

學生-楊○渝



一日遊

久違了，難得一次的一日遊。

我坐在捷運站裡，慢慢的沉澱自己的思緒，思考著，這一天下來的過程：早上，與媽媽一起搭上那班通向北投的列車，不知不覺的一眨眼，就到達了目的地-圓山。

圓山，在我心裡是一個比較藝術化的地方，它曾是古文化的發展地，又是現在的考古遺址，有著悠長的歷史人文；於是附近便有著幾所知名的美術及博物館。

今天，我們便是要去圓山的美術館-臺北美術館，抽象特展是這一次的主題，在我來到特展之前，時不時看看美術館的建築陳設，就像是拼圖卡損，看似簡約其實又巧妙的拼湊在一起，當我進入了虛幻迷離的抽象世界，有的畫鮮豔大方；或沉靜如水；或純粹無比；或繽紛多彩，而這些畫也表達著各自迥異或是相同的意義-人心或人性，對未知感到恐懼；對自我多加探索；對他人作為自己的投射。

來到陶冶性情的空間，使一個人的內心層次更加豐富，也治癒了我的精神，但是不管如何，能來一日遊不只是福氣，更是一種快樂。

希望我都能記住這樣的快樂。

學生-徐○





醫學特教小學堂

拒學症(School refusal)，又名懼學症(school phobia)，指的是兒童或青少年對於學校有強烈的逃避或抗拒的行為表現，通常伴隨著情緒挫折以及出席困難。

拒學並不是單一因素造成的，可能的因素包含個人、家庭、學校、乃至社會因素，辨識背後可能的原因及可能的精神疾患對於協助孩子未來的適應非常重要，由於每個孩子的特質不同，拒學的原因也都不一樣，主要可歸為四種因素：(1)逃避在校園中會引發負向情感的刺激(2)逃離引起壓力的社交或被評價的情境(3)獲得重要他人的注意(4)追求在校外的娛樂。

與拒學症相關的精神疾患包含分離焦慮症(22.4%)、廣泛性焦慮症(10.5%)、對立反抗症(8.4%)、憂鬱症(4.9%)、特定恐懼症(4.2%)、社交恐懼症(3.5%)，以及行為規範障礙症(2.8%)，需要接受醫療團隊的評估以及後續協助處理。拒學症的臨床表現，最常見在要上學的前一天晚上或是上學前的早晨，出現身體症狀如頭痛、肌肉緊繃、胃痛、全身無力、心悸等而要求請假不去學校，或是去學校到一半要求回家，出席困難的程度從偶爾缺席、曠課到整天都不去學校都有可能。拒學症造成孩子離開同儕和學校的學習環境，對於其人際關係、心理及學業成長皆有嚴重的影響，及早回到學校並減少孩子在學校的情緒挫折為拒學症的治療目標，治療策略多採多重模式介入，治療方式包含行為治療、家庭諮商、減敏療法、角色預演以及藥物治療等，向日葵學園結合精神科醫療專業人員以及特殊教育，團隊成員包含醫師、護理師、臨床心理師、職能治療師、社工師、特教老師、藝能老師、就業輔導員等，為拒學症孩子提供多元化的治療、復健以及學習環境，陪伴孩子一同成長。

臺北榮總精神科醫師洪亦萱

地址：11217

臺北市北投區石牌路二段201號

電話：(02-2875-7027)

