

國立高雄師範大學

113 學年度第 1 學期

理 學院
數學 物理 生科 化學 學系

週 會 紀 錄

週會類別

☐ 院週會 (☐ 專題演講 ☐ 座談會)

☐ 系週會 (☐ 專題演講 ☐ 座談會)

☒ 新生週-交通安全宣導與講習

☐ 懇親會

☐ 師生聯誼活動

☐ 其他(_____)

113 年 11 月 08 日

國立高雄師範大學 113 學年度第 1 學期週會紀錄					
日期	113 年 11 月 8 日	時間	10:15 - 11:45	地點	致理大樓 117 演講廳
主席 (主持人)	洪振方院長	記錄 (班級、 姓名)	生科三鄭詠隆 生科三李品毅	參加 系級	數學 物理 化學 生 科
專題 演講人	李柏翰醫師	演講人任 職單位及 職稱	唐子俊診所 主治醫師	講題:	心理健康偵測能力 -從聆聽精神醫學 的角度，以同理成 為神隊友同行
內 容 記 要	一. 理學院院長致詞: 1. 心理健康是每個人在工作和學習中都會面臨的挑戰，遇到擾時，許多人選擇自我調適，或找朋友傾訴。然而，有時無法自行排解時，我們應該主動尋求協助。感謝李醫師在百忙之中。撥冗來來跟我們介紹這樣的一個主題，我們先以熱烈的掌聲來謝謝。 2. 頒發感謝狀、禮品，拍照。 二. 李柏翰醫師專題演講 ● 每個人或多或少都有一點憂鬱，有需要時尋求協助有助於身心健康 1. 思覺失調症 ● 出現機率是 1%，男性好發年齡較早，約 10-25 歲，女性約 25-45 歲。受到無法控制的妄想與幻覺影響，造成過激的行為。 ● 個案分享：20 歲女，出現幻聽並會做出毆打的動作，經治療後得知，患者在 15、6 歲左右開始出現思覺失調症前兆，卻因宗教與家庭因素沒有及早診治，後來經治療已恢復正常。 2. 憂鬱症 ● 出現機率 17%(重鬱)，在其中有 2/3 有輕生念頭，其中 10-15%自殺成功。一般憂鬱出現機率為 25%，出現比例男：女約為 1：2，均好發在 40 歲。一半會呈現沒有活力，一半為躁動。典型憂鬱症為生活美滿但會突然莫名心情低落掉眼淚 ● 個案分享：25 歲男，大學時期車禍造成雙腿行動不便，喜歡的事物與夢想無法達成，加上家庭因素使其覺得生活無望。經心理與物理治療後，患者可以正常行走，並有了新的興趣與夢想。 ● 個案分享：醫師朋友，有輕微自閉傾向，某天一位外向朋友向他提出一起運動，使他原本無望的心情得以改變。 3. 躁鬱症 ● 出現機率 2.4%，男女比相同，好發年齡為 30 歲，鬱症：躁症=3：1。躁症症狀為控制不住自己的思緒與行為。 ● 個案分享：男性，躁期打扮亮眼，不設想後果大肆揮霍金錢，鬱期外表邋遢，沒有活力。躁期容易分心，思緒跳躍。 ● 個案分享：40 歲女，認為自己可以當一個好的總統，在準備期間與人發生衝突，被帶至急診治療，恢復後十分後悔自己當時的行為。 ● 與躁鬱症患者相處不建議主動，需聯絡警政或醫療相關單位協助處理。 生理時鐘 ● 早上 6-7 點起床，並讓陽光刺激大腦清醒。喝溫水促進腸胃蠕動。，不建議晨間運動，早餐攝取醣類與蛋白質。不省略午餐。午睡 45 分鐘，不可超過。				

- 下午適合討論與激發創意，17-19 時最適合運動，晚餐不宜過量過油，與睡眠時間相隔 2-3 小時為佳，盡量 21 時左右睡覺，23-1 時為大腦恢復能量的重要時期，身體必須處於睡眠狀態。
- 自身經歷：曾經熬夜苦讀成績依然普通，調整作息後(22-2 點睡覺)，持續一學期，成績突飛猛進

4. 結尾

- 鼓勵學生多與身邊的人交流，積極尋求幫助。改變自己的作息，提升學習效率。

三. 學輔中心宣導

- 鼓勵學生到學輔中心聊天，地點位於歸燕食巢二樓，有桌遊與良好的自習環境。有任何困擾都可以到學輔中心。

四. 填寫回饋表單





主席
結論

1. 感謝李柏翰醫師詳細介紹，獲益良多。
2. 希望未來同學都能成為彼此的神隊友。