



課表之外的我們， 不只一種學生生活

有人說，大學就是任你玩四年，
那我們要怎麼玩得安心又精彩呢？
一起來談談時間管理吧！



2026年10月 第105期 月刊

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長

編 審：蔡美琪 學務處專委兼代理組長

編輯人：陳韻竹 實習諮商心理師

連絡電話：07-381-4526#12549

為什麼一樣都是大學生，有人可以修滿、修好各種學分？
課業、社團、實習、打工、人際、愛情好像都難不倒他，
甚至還游刃有餘呢？！



這一期的諮輔月刊，
將帶你一起來看看時間管理的有效方式！



幫大腦減減壓



緩衝待轉區



拒絕時間黑洞



加個油走更遠



幫大腦減減壓-任務強度量表

不曉得你有沒有過這種經驗？

早上剛起床，還躺在床上，但一想到今天要上課、討論報告就覺得好累阿...

好想大喊【放過我吧！！！！】

→ 有時候，我們還沒開始做，就已經把眼前的事情想得好累，這時可以試著先覺察自己的身心狀態，並替任務分級，看看自己現在真正需要面對的是哪一種強度。



選錯檔位，可能讓我們因為做不到安排的進度而感到自責、挫折與無力等...

選低速檔不代表自己不夠好，而是我願意先照顧自己！這也是負責任呢！



拒絕時間黑洞-幫大腦暖身一下

在我們開始重要任務或行程前，花一點時間，
先做些有助於專注力且有明確結束點的活，
幫助大腦開機與暖身！

優質
暖身

- 靜坐冥想10分鐘
- 做瑜珈、拉筋15分鐘
- 唱一首喜歡的歌



重點是找到自己喜歡、有成就感與掌控感，能持續做的事！



緩衝待轉區-給大腦一些時間重啟

習慣行程塞很滿？好像做了很多事，卻都有點力不從心嗎？

上課

可以試著
這樣安排



走出教室曬太陽 OR 看看校園裡的樹
(休息15~30分鐘)

打工

給自己一段留白的時間與空間好好消化，也替下一個行程做準備！



04 加個油走更遠-給對任務獎勵

你有沒有覺得這畫面很熟悉?! 如果有, 那你可能給錯獎勵了...

18:00信心滿滿的我
我做完報告要來追劇!



18:05做報告太辛苦
我先來看個第一集就好

02:30好累想睡了
可是報告都還沒寫...



當我們知道完成任務後會有一個自己期待的小獎勵時, 可能會增加開始任務的意願! 但如果給錯獎勵, 我們可能會陷在其中、沒有完成任務, 反而帶來更多自責喔。讓我們一起來看看什麼是好的獎勵吧~

輕鬆



有明確
結束點



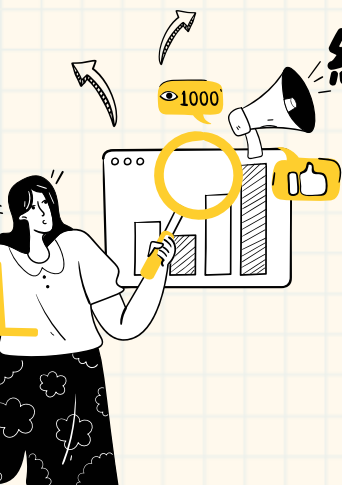
有趣



下課體驗紓壓島

去操場散步兩圈

喝杯喜歡的飲料



練習新生活-打造專屬於你的新生活

前面所介紹的四種時間管理方式,
同學們都可以自行彈性的運用,
最重要的是找到屬於自己的方法,
才能穩定與持續的執行!

歡迎同學來諮輔組與我們分享你的新生活呦!

特教新知

妥瑞氏症

妥瑞氏症是一種以不自主的動作或聲音為特徵的慢性神經發展疾病，這些動作或聲音被稱為抽動（TICS）。該類疾病的成因複雜，病因可能涉及遺傳、基因及外在環境因素等綜合影響。目前有研究顯示，妥瑞氏症與大腦中的神經傳導物質不平衡，尤其是多巴胺系統異常有關。

美國精神醫學會2012年發行的DSM-5中，診斷妥瑞症的依據有幾大要點：

- 1.多樣的肌肉型間歇抽動和至少一種的聲語型抽動已持續一段時間，但並非得要同時並存。
- 2.首發情形在18歲以前，且反覆出現，持續發生一年以上。
- 3.此類情況發生的因素並不是藥物、化學物質或其他疾病影響。

常見的行為舉止如：做鬼臉、快速短促的眨眼、噘嘴巴、搖頭晃腦、聳肩；在聲音方面，則可能有清喉嚨、模仿動物叫聲如狗吠、重複特定字詞，甚至不自主地罵髒話（穢語症）等。

妥瑞氏症的抽動並非患者刻意或情緒化的表現，他們無法控制這些動作與聲音；雖然部分妥瑞氏症的患者可以暫時壓抑抽動，但這種壓抑會讓他們感到辛苦，且通常是在放鬆時症狀更為明顯。妥瑞氏症的病程來看，通常是在學齡前約6歲左右發病，症狀會在青春期時達到高峰，但有3分之1的妥瑞兒症狀會隨年齡增長而逐漸減輕、3分之1會完全消失，只有3分之1的人症狀會持續到成年。妥瑞氏症的症狀與影響因人而異，有些人可能會在生活中遇到一些困難，但這不代表一個人的能力或價值。我們也可以在理解與接納中，找到適合的方式與它相處，並與妥瑞氏症「當好夥伴」。



特教星知

BILLIE EILISH (怪奇比莉)

美國創作女歌手，11歲時被診斷出妥瑞氏症。2019年就公開自己患有妥瑞氏症，她表示自己在公開場合必須非常努力才能壓抑抽動，透過一種稱為「抑制」的技巧控制症狀，也就是持續讓肌肉維持緊繃狀態，尤其是頭部、頸部與手臂一帶。

她說：「當我和別人在一起的時候，比方說在接受訪問時，我會拼命忍住。但只要我一走出那個房間，所有抽動就會一下子全部爆發出來。」談到自己的聲音型抽動時，BILLIE也補充：「那感覺就像我被迫要把所有侵入性的念頭，透過嘴巴大聲說出來。」

但她不讓妥瑞症影響自己一生，曾在ELLEN DEGENERES的節目上說：「這是我從小就一直在面對的事。我以前從來沒有談過，因為我不想讓這件事定義我是誰。我不想成為『那個患有妥瑞氏症的藝人』。」



特教心知

我的嗶嗶老師



是一部改編自美國勵志演說家BRAD COHEN自傳《FRONT OF THE CLASS》的電影，內容再述說一位有抱負的老師，由於她的妥瑞症而被許多學校拒絕，直到她被其母校聖諾克大學錄取。她被指派在9F班教授鄰近貧民窟的學生，該班由印度政府設立，以填補弱勢群體的配額。

妥瑞氏症伴隨奈娜進入校園走入職場，看似不同的環境卻有著共同的「不理解」，人們的疑問是：「為什麼你不能安靜一點。」... 想了解奈娜進入校園後是如何帶著她的「特殊」一步步完成當教師的夢想嗎？歡迎到楠梓校區資源教室借閱影片。



聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00 (建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 轉以下分機：

校區電話

諮輔組

資源教室

楠梓校區

07-3617141

行政大樓6樓

#22093

行政大樓6樓

#23996

旗津校區

07-8100888

海事實習大樓3樓

#25091

海事實習大樓3樓

#25092

建工校區

07-3814526

行政大樓6樓

#12529

行政大樓6樓

#12546

第一校區

07-6011000

行政大樓2樓

#31248

活動中心1樓

#31247

燕巢校區

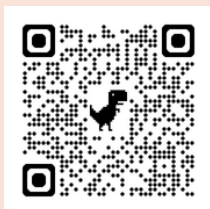
07-3814526

行政大樓2樓

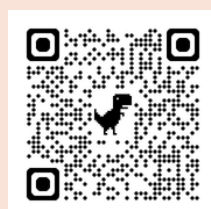
#18632

行政大樓2樓

#18623



諮商輔導組



資源教室