



# 放鬆一下下 也沒關係

想耍廢又要打工、想出去玩又要讀書

想睡到飽又會有罪惡感

內心充斥著滿滿的「矛盾感」

暑假到底要玩還是讀書？

壓力大得讓人好想休息，

但好像也不敢真的放鬆…



## 關於休息的矛盾：

### 身體想休息，心卻停不下來

努力了18週，好不容易熬過最痛苦的期末考，終於放假了，不用面對報告與作業的壓力，不用天天熬夜，永遠睡不飽，本來以為可以輕鬆喘口氣....，但不知道為什麼「明明在耍廢，卻一點也不安心；想睡到自然醒，但其實也睡不好」

## 我們常常會在這樣的情境中掙扎：



滑著 IG，看見別人出國旅遊、參加營隊、準備實習、準備研究所，自己卻天天滑手機，心裡忍不住浮現：「我是不是太廢了？」

終於下定決心安排一天什麼事都不做，卻開始浮現出許多罪惡感，也開始想，是不是應該要去做點什麼事情，才是對的？



這種狀態，就像是身體進入了休息模式，但大腦還在高速運轉；我們試圖停下來，卻被腦海中的焦慮清單追著跑。時間流逝了，卻沒真的充電成功，反而還有一種「越休息越疲倦」的無力感。

有時習慣性地把自己放在「必須前進、必須有效率」的狀態裡，久而久之，我們對休息產生了一種模糊的不安全感：感覺好像只要停下腳步，就是不好的，因此我們會在不知不覺間，忘記要如何讓自己的腦袋停下來，讓自己可以真正的休息。



但事實上，有效率、能專注、有能量的生活，是需要真正的休息來支持的，因此努力工作之餘，也要有完整的休息。



## ✨ ✨ 不敢休息，我到底在擔心什麼？ 😞

當我們無法放鬆時，背後往往藏著一些沒有被說出來的擔心，這些擔心不見得會天天出現，但它們會默默影響我們的生活節奏，讓我們對休息充滿矛盾。

擔心落後別人

擔心他人眼光

擔心自己  
不夠完美

擔心工作  
做不完

擔心浪費時間

..... ?

← 想想自己都在擔心些什麼？嘗試記錄下來！

## ✨ ✨ 為什麼休息了，卻沒用？ 🔥

有時候我們以為自己在休息，  
其實只是換了一種方式讓自己更累。

- 出去玩頻繁使用手機，追蹤他人的狀態。
- 帶著筆電度假，以備不時之需，以為不需要電腦時可以好好休息，實際上整趟路程心都繫著工作。
- 報復性熬夜，難得晚上有空，想好好利用這段時間，捨不得睡覺，但反而影響隔天的自我狀態。
- 過度沉溺於3C，滑手機、玩電腦遊戲或是瘋狂追劇。

# 不斷在「用力」的我們

## 應當照顧體力、腦力與心力

生活中，我們不斷在用力，不只身體的勞累(體力)，還有思考的消耗(腦力)、情緒的波動(心力)，體力、腦力以及心力，簡稱「三力」。



有時候，我們以為只是「身體很累」，其實是心力透支，或是腦力耗盡，但我們還在逼自己學習、吸收資訊，覺得睡一覺就會好起來。

休息和充實，不是二選一，而是可以共存的。如果在平常發現自己的三力都沒辦法好好休息，可以利用暑假時間，調整自己的狀態與作息，尋找適合自己的休息方法！

# 如何又讀書又放鬆？

## 從暑假中找回生活的節奏感

放假是重新照顧三力的好時機，以下提供兩個簡單的方法，協助大家一個調整生活的方式！



### 進行時間規劃，紀錄代辦事項

- 預計在什麼時間做什麼事
- 將讀書、工作、放鬆、玩樂的時間都放進行事曆！



### 「333休息法」練習平衡工作與生活

- 每天 30 分鐘休息：午睡、散步、放鬆、正念
- 每週 3 小時休息：看電影、逛街、展覽、運動
- 每隔 3 個月大/小旅行：觀光、爬山、海邊



## 參考資料與推薦書目



好好休息：  
心不累、身體  
不疲憊、大腦  
不報廢的好眠  
人生實踐法



認真的你，  
有好好休息  
嗎？平衡三  
力，找回活力

# 特教新知

## 情緒行為障礙

### 情緒行為障礙是什麼

根據《身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法》中的定義，情緒行為障礙是指學生在長期的情緒或行為表現上明顯異常，且嚴重影響其在學校的適應情形。此類障礙並非直接由智能、感官或健康因素引起，而是學生在學校、家庭、社會等情境中出現顯著的適應困難。即使接受一般教育支持，若情況仍未改善，經評估後即可認定為情緒行為障礙。



### 常見症狀與特徵

情緒行為障礙包括多種心理與行為上的困難，如：

1. 精神性疾患：思覺失調症等
2. 情感性疾患：憂鬱症、躁鬱症
3. 畏懼性疾患：懼學、社交恐懼、恐慌症
4. 焦慮性疾患：強迫症、焦慮症、創傷後壓力症候群
5. 注意力缺陷過動症（ADHD）
6. 其他持續性的情緒或行為問題

## 情障學生可能呈現以下特徵



1. **生理方面**：部分學生因服藥可能出現嗜睡、反應遲鈍、食慾不佳等副作用。
2. **認知方面**：焦慮或強迫症狀可能導致注意力不集中、記憶力下降。
3. **行為與情緒方面**：情感表達困難、行為不合宜、人際互動障礙、情緒低落。
4. **社交互動方面**：與家庭或學校產生緊張關係，甚至逐漸疏離。
5. **學業表現方面**：學習成就與能力不符，容易缺席、難以配合作業，過於固執、分心或考試表現失常。

## 如何與情障學生互動

- 每位學生都渴望在學校被理解與接納，情緒行為障礙學生亦是如此。
- 他們的挑戰來自於症狀，而非個人意願。

## 我們可以這樣做



1. 以開放、包容的心態看待與理解差異
2. 傳遞正確的精神疾病知識
3. 不隨意貼標籤、不散布錯誤觀念
4. 嘗試同理他們的處境，適時伸出援手

如對情緒行為障礙有更多疑問，歡迎前往學校諮商輔導組進一步了解與學習。

參考資料：情緒障礙學生輔導手冊(洪儷瑜、翁素珍 黃慈愛、林書萍 彭于峰、吳怡潔 編著)

# 聯絡我們

HELLO

週一至週五 09:00-17:00  
學校電話 07-6011000 轉以下分機

校區

諮輔組

資源教室

楠梓校區

行政大樓六樓  
#22099

行政大樓六樓  
#23996

旗津校區

海事實習大樓2樓  
#25091

海事實習大樓2樓  
#25092

建工校區

行政大樓六樓  
#12542

行政大樓六樓  
#12546

燕巢校區

行政大樓二樓  
#18632

行政大樓二樓  
#18623

第一校區

活動中心二樓  
#31242

活動中心一樓  
#31246



諮商輔導組



資源教室