

諮輔 月刊

2025年6月第89期

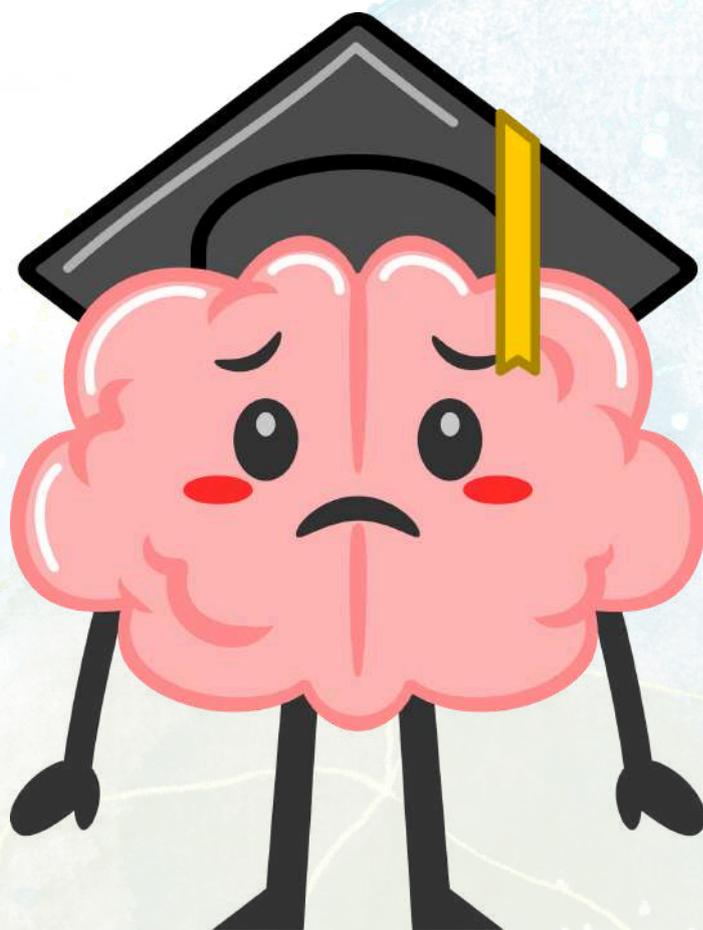
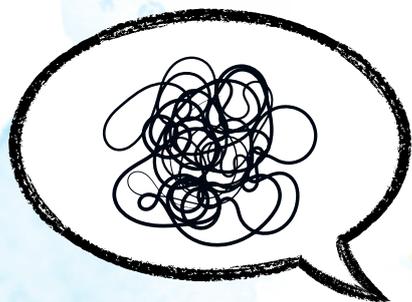
發行單位：國立高雄科技大學諮商輔導組

發行人：許鎧麟學務長/編審：魏金桃組長

編輯人：劉芳穎實習心理師

聯絡電話：07-3617141 #22098

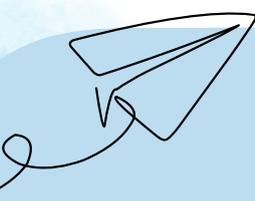
好好說再見 淺談畢業季的分離





又到了鳳凰花開的季節，拍畢業照、和同學窩在系館討論報告、和室友一起在宿舍熬夜吃泡麵...

這些熟悉的畫面，突然變得像一場告別前的倒數。你一邊期待未來，一邊卻也被某種說不出的情緒拉住腳步——那不是傷心，但也不是單純的快樂，而有一種低頻的焦慮，彷彿有種暴風雨前的寧靜....



「分離」不只是物理上的離開，也是一種情感上的抽離。而畢業，意味著要與大學生活告別，它是人與人、人與地方、人與一段經歷之間關係的轉變。

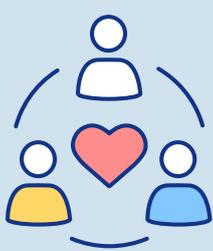


• 與過去的自己分離



大學四年，不只是課堂知識的累積，這段時間裡，不知不覺中用某些群體來定義「自己」——我是某大學的學生、我是某系的學生、我是某社團的一員、我是誰誰的室友。我們在不同人生階段扮演著不同的角色，累積了不同的身份認同，而畢業的那一刻，這些身分開始鬆動了。

• 與過去建立的人際關係分離



畢業後，有人要繼續升學、出國讀書，有人開始上班，有人回到老家，各自有自己的人生規劃。曾經朝夕相處、可以相約一起吃午餐、打遊戲的夥伴們，如今各自踏上不同的道路。

• 與土地分離



上學途中熟悉的風景、街道、教室，我們在這片土地上，投射了生活、記憶與情感。然而，熟悉的風景也將會變得陌生。

這樣的轉變，自然會讓人感到焦慮、空虛，甚至害怕未來。你可能會問自己：「我畢業後還是我嗎？」

如果你這陣子常感到情緒低落、煩躁、對未來感到迷茫，不要急著責備自己。這些感受，其實是非常正常的心理反應。



我們生活在一個鼓勵「向前看」的社會，常常會忽略了「離開」本身就是一件需要被好好消化的事。很多人看起來瀟灑告別，心裡其實也一樣有捨不得、有不安，只是我們不太習慣說出口。而這樣的沉默，反而會讓人誤以為「是不是只有我這樣」、「是不是我不夠堅強」。

但其實，會不捨，才代表你曾經認真投入過。

面對畢業季的分離情緒，不需要假裝沒事，也不需要催促自己快點「move on」。以下幾個方式，也許能幫助你慢慢調適：

舉行屬於自己的告別儀式



和朋友一起拍一組專屬畢業照、寫信給自己或彼此、回去曾經有意義的地點走一圈。這些行為有助於情緒的轉換。

把話說出口



無論是說給朋友聽、寫進筆記裡，還是放在社群平台上，讓情緒有出口，是減緩焦慮、不安的第一步。

不要切斷連結，也不要綁死關係



分離不是斷絕，好的關係會以新的形式存在。允許自己建立新的人際關係，也尊重舊有連結的自然轉變。

尋求專業支持



如果你發現情緒已經影響到生活、睡眠、人際互動，校內的諮輔組或心理諮商資源，都是可以求助的地方。

特教新知

認識妥瑞氏症

某一天，李媽媽帶著李小妹就醫，李媽媽告訴醫生她發現王小妹最近眼睛眨個不停，嘴角也會不自主地抽動，甚至搖頭、晃脖子，這些行為很奇怪，有時候也會聽到清喉嚨的聲音。

經過醫生詢問病史，李小妹在國小一年級時即有此現象，只是最近症狀頻繁出現。李小妹表現出來在臉部或頭頸部的不自主動作，在醫學上稱為非自主性抽動(Tics)，而喉嚨所發出的怪聲或鼻子吸氣聲或乾咳聲或類似狗吠聲，稱為非自主性發聲(Vocal tics)，上述的李小妹就是妥瑞氏症的一個典型病例。





妥瑞氏症的診斷必須符合四種條件，如下：

- (1) 病程中某段時間，曾出現2種以上動作型抽動及一種以上聲語型抽動，不一定會同時發生。
 - (2) 抽動發生的時間超過1年以上。
 - (3) 症狀在18歲以前出現。
 - (4) 非起因於物質使用或其它疾病造成。
- 如果不符合以上條件，只能說是抽動（tics），屬於妥瑞氏症候群的表現之一。



妥瑞氏症主要症狀

常見表現為反覆出現不自主的動作或聲音，包括：

動作

如眨眼睛、眼睛快速轉動、擤鼻子、嘴角抽動、作鬼臉、聳肩膀、點頭、搖頭等。

聲音



會發出清喉嚨、輕咳、大叫、重複自己或別人的話語等

以上情形在緊張、壓力大或疲累的時候，症狀會變得嚴重、頻繁。



妥瑞氏症患者的困擾



- **學習的影響**：不自主反覆的聲音及動作，影響到課程進行，容易引起同學的側目或不耐煩。
- **社會適應的影響**：面對異樣的眼光、指責或被同儕排擠。



在學校裡可以如何協助呢？

1

事先了解妥瑞的症狀，提醒同儕不要模仿或嘲笑他人。



2

當妥瑞的症狀出現時，減少關注當事人，避免指責。

3

遇到長時間的考試，可以提供當事人獨立考場。



參考資料

- <https://reurl.cc/XAZZe7>
- <https://www.csghs.tp.edu.tw/wp-content/uploads/doc/zs223/10802%E5%A6%A5%E7%91%9E%E7%97%87%E5%AE%A3%E5%B0%8E%E6%8A%95%E5%BD%B1%E7%89%87.pdf>
- <https://www.uho.com.tw/article-61350.html>

聯繫我們

週一至週五 9:00-17:00

學校電話 07-3617141 轉以下分機

楠梓校區

行政大樓6樓
#22099

行政大樓6樓
#23996

旗津校區

海事實習大樓3樓
#25091

海事實習大樓3樓
#25092

燕巢校區

行政大樓2樓
#18632

行政大樓2樓
#18623

建工校區

行政大樓6樓
#12542

行政大樓6樓
#12546

第一校區

活動中心2樓
#31242

活動中心1樓
#31246

※歡迎有特教需求或是想更了解特殊教育的同學們，
前往就近校區資源教室尋求協助!!!

資源教室



諮輔組

