

壹、重要行事

【教學組】

一、106 年度原住民族語言能力認證測驗已經開始報名！

欲參加的同學，請利用本土語言的族語課程，與老師討論適合參加考試的級別，會由學校教學組會統一報名。[\(http://apc.sce.ntnu.edu.tw/abst/\)](http://apc.sce.ntnu.edu.tw/abst/)

二、轉知聯合盃好讀找好文大賽，歡迎小學中年級到高中的學生踴躍參加。

(1)活動時間:即日起至 9 月 30 日

(2)活動方式:報名登入請按 106 上學期(9 月)入學年級參賽手機:掃描

QRcode 依照參加年級登入電腦:依照參加組別進入連結。

(3)活動網站:<http://educoco.udn.com/goodreadscontest>

【輔導室】

一、本週將調查發放親師交流紙本需求或是線上閱讀的需求調查表，需閱讀紙本的家長，請填妥後讓貴子弟帶回學校，謝謝！

親師交流將從下週開始，依照家長交回意願發放，勾選線上閱讀的家庭將不再收到紙本，感謝您支持綠色校園！

線上閱讀親師交流，方法如下：

(一)臺東縣均一中學網站首頁→左邊【最新消息】

(二)臺東縣均一中學網站首頁→右上角【線上資源】、點選檔案下載→親師交流。

☀溫馨園地☀

★新生適應

剛開學，有些孩子正在經歷國小升國中或國中升高中的轉換，課程和生活有了很大的變化，這時，孩子的身心發展很需要關注。家長可幫助孩子調整在班上的定位期待、改變學習方式，並且與老師維持正向溝通。孩子若有分離焦慮，可在心理上和情感上給予支持，協助孩子自己度過這個過渡期。家長只要多給予鼓勵和稱讚，孩子便有自信解決所遇到的問題。

★談「季節性憂鬱症」

「老師，我最近覺得不知道怎麼了，沒有動機念書，每天都想睡覺，而且一睡都睡好久，可是睡起來又很疲倦，什麼事都不想做，覺得自己好沒有用，晚上都一直在作夢，莫名其妙地難過想哭，很多事都會想到很壞的結果，不知道自己為什麼要念書，好想休學…」個案邊說就邊哭起來了。

在詢問個案關於發生這種現象時間起迄、過去的病史、排除可能的生理因素、瞭解現在的生活狀況、出外運動習慣等等，似乎個案狀況發生時間與氣候變化狀況有關，初步推測可能是「季節性憂鬱症」，在確定個案沒有立即性的危機及有友人的陪同之下，請個案每天都要出去運動運動及多曬曬太陽，並預約個案再過來晤談以確定個案狀況。

根據歐美精神醫學界研究顯示，在日照比較少的日子裡，因為陽光微弱會影響腦部"松果體"褪黑激素的分泌，進而導致憂鬱症容易復發，這種在日照不足的日子裡發生的憂鬱症，精神醫學界稱為"季節性憂鬱症"。臨床症狀為情緒焦慮憂鬱、對任何事情都不感興趣、倦怠感、嗜睡、暴食、注意力不集中等。症狀多半出現在秋冬之際，延續至次年春天，有時在連綿數日的陰雨天氣下也會發生。治療季節性憂鬱症，除了傳統的藥物治療外，常合併或單獨使用光照治療。尤其嗜睡、暴食等症狀，對光照治療的反應特別好，若環境氣候許可，每天增加出外在日照下的時間，有助於憂鬱情緒的改善。另外可從「飲食、運動與草本輔療」三方面著手，如果這些症狀持續超過兩個星期以上，且嚴重影響工作和日常生活，應盡快就醫尋求協助。

出處:諮商心聞報 059 期