

發行單位:高雄市立海青高級工商職業學校

校址:高雄市左營區左營大路1號

電話:(07)5819155

發行人: 校長 馬德強

編印: 輔導室

網址:<http://www.hcvs.kh.edu.tw/>

輔導室訊息公告

春天天氣變暖，為何容易讓人憂鬱？「春夏秋冬」憂鬱症狀大不相同！改善「季節性憂鬱」的7大解方

春天時常被形容為大地甦醒的時刻、植物冒出新芽，共同迎接嶄新的一年。然而不同於春天給人生機盎然的感受，不少人卻在春天感到憂鬱。如果你會隨著季節或者氣溫、日照而影響情緒變化，你可能有季節性憂鬱。在春夏，容易失眠躁動，冬天則可能時常犯睏、疲累特別想吃東西。



雖然原因尚不清楚，但部分研究發現可能與日照時間變化導致大腦中神經傳導物質波動有關。

面對春天而引起的憂鬱，你可以怎麼做？

- 營造適當睡眠環境：**包括開空調讓睡眠空間溫度適宜、可遮光的窗簾、舒適透氣的床組等，睡前營造睡眠儀式。
- 保持涼爽：**可以開風扇或空調保持空間涼爽舒適，多喝水，穿著輕便。
- 運動：**運動可釋放壓力、紓解憂鬱的症狀，也會讓你一夜好眠。建議在涼爽的環境下運動，如清晨、傍晚、在有空調的健身房，或嘗試游泳。
- 記錄心情、冥想：**記錄下每天的心情、食慾、睡眠狀況、專注力、體力等，或覺得自己無用等感受，並學習覺察、接納這些情緒。
- 求助親友：**在最開始就跟家人、朋友聊聊最近的狀況，單純聊天或者陪伴也可以，知道家人朋友仍然愛著並在乎自己也是很重要的事。
- 維持規律生活：**上學、上班雖然讓人感到無力、提不起精神，可以嘗試在日常生活安排些可以平衡生活的活動，例如學習新東西，或是樂在其中的活動，讓日常生活不致崩壞，甚至有滿足感。

★文章摘自良醫健康網站

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003007293>

教官室訊息公告

高雄市政府警察局少年警察隊隊長王春生表示，近年來犯嫌時常利用時下流行之物品或話題，印製在**毒品咖啡包裝**上，並持續推陳出新，吸引年輕人好奇嘗試，若少年至不良場所或結交行為不當之朋友，容易因環境或同儕慫恿就試上一包，進而然上毒癮，甚至成為「小蜜蜂」而為販毒集團成員，民眾可報警方處理；或察覺學生精神有不明亢奮興奮或精神不濟請告知校方老師、教官。

高雄市政府警察局少年警察隊日前追查一起少年施用毒品溯源案，循線得知張嫌等5人，利用微信通訊軟體，以「茶飲」代號之群組在網路向不特定人販賣**毒品咖啡包**，為規避警方查緝，以機車充當行動倉庫，選定監控系統較少，無管理人員，亦較不易為人察覺老舊社區之停車場停放機車，並將毒品咖啡包、K他命藏置於機車置物廂內，於約定交易後，並由集團成員俗稱小蜜蜂至該機車後車廂內取貨發送，平日以兩部機車交替使用，不定時移動車輛停放地點以避人耳目，並且以老舊社區大樓頂樓之加蓋的鐵皮屋作為該集團成員吸毒及舉辦毒趴據點，家長如有發現社區周遭有異狀也可報警協處。

