



心情會感冒

在數學系的那些年-大學生心理覺察

陳昱銘

台灣大學數學系&台北榮總精神醫學部



關於我

- 高雄醫學大學畢, 現就讀於台大數學系
- 目前也是台北榮總精神醫學部第三年住院醫師

進入數學系

- 其實是個算是個意外？XD
- 考試&計算能力退化（微積分小考剛開始不及格）
- 完全不會程式，非常痛苦（大一計程停修）
- 代數令人頭痛

系訂必修

選取	課別	學年期	科目名稱	課號	課程識別碼
<input type="checkbox"/>	必修	106/1	計算機程式設計	MATH 1402	201 15300
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/1	微積分一	MATH 1211	201 49570
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/2	微積分二	MATH 1210	201 49580
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/1	線性代數一	MATH 1103	201 49590
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/2	線性代數二	MATH 1104	201 49600
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/1	代數導論一	MATH 2113	201 49610
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/2	代數導論二	MATH 2114	201 49620
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/1	分析導論一	MATH 2213	201 49650
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	106/2	分析導論二	MATH 2214	201 49660
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	107/1	常微分方程導論	MATH 2217	201 49690
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	107/2	偏微分方程導論	MATH 2218	201 49700
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	108/1	計算數學導論	MATH 3604	201 49730
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	107/1	複分析導論	MATH 5230	221 U6560
<input checked="" type="checkbox"/>	必修	107/1	幾何學導論	MATH 5356	221 U6580

三次計程停修紀錄

1061		MATH1402	201 15300		3	計算機程式設計 Computer Programming		停修 W
1061	B	CSX4002	H03 04020	S1	1	計算機程式設計 Computer Programming		暑修 Summer courses 停修 W
1081		CSIE1210	902 48000	01	3	計算機程式設計 Introduction to Computer Programming		停修 W

意外的過了



雙主修

110/1

計算機程式設計

CSIE 1210

902 48000

進入精神科

- 也是個意外？XD
 - 神經科 or 精神科？(當時想結合數學和神經科學)
 - 直到申請前3個月我都還沒真正決定

楊智傑研究腦部病變 突破諾貝爾難題



楊智傑的因果關係數學式，成功解決諾貝爾獎得主無法解決的問題。（陽明大學提供）

2018/08/28 06:00

〔記者吳柏軒／台北報導〕土生土長的台灣醫師科學家、陽明大學腦科所兼任副教授楊智傑，為探索精神疾病的腦部病變，花三年時間投入數學公式驗證，成功突破諾貝爾獎得主格蘭傑（Clive Granger）殘留的「因果關係」難題，利用雙向因果方式，用數學驗證出邏輯上「無因即無果」，創新研究獲得國際頂尖期刊《自然通訊》認可刊登。

以機器學習研究腦影像及基因大數據區分精神疾病

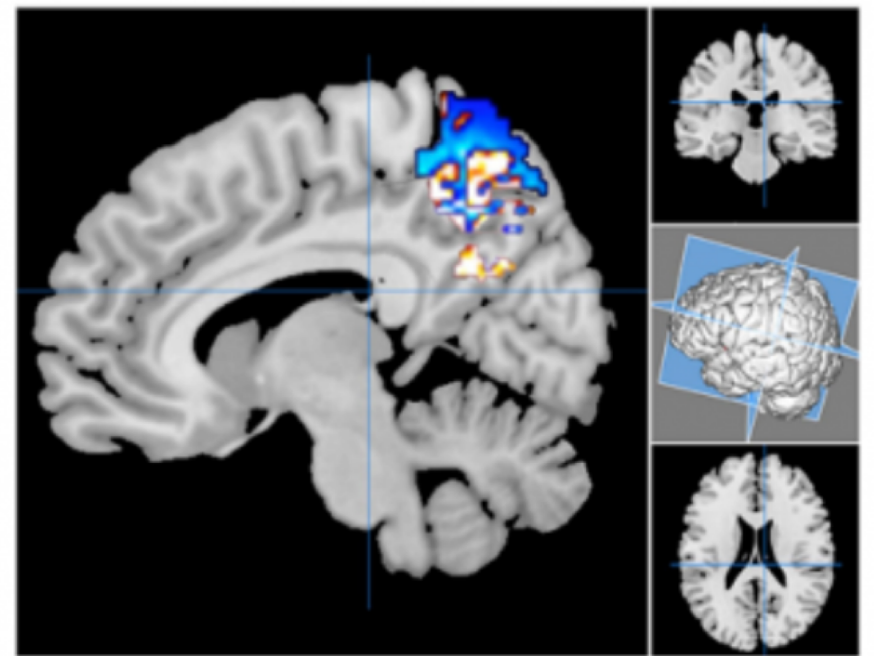
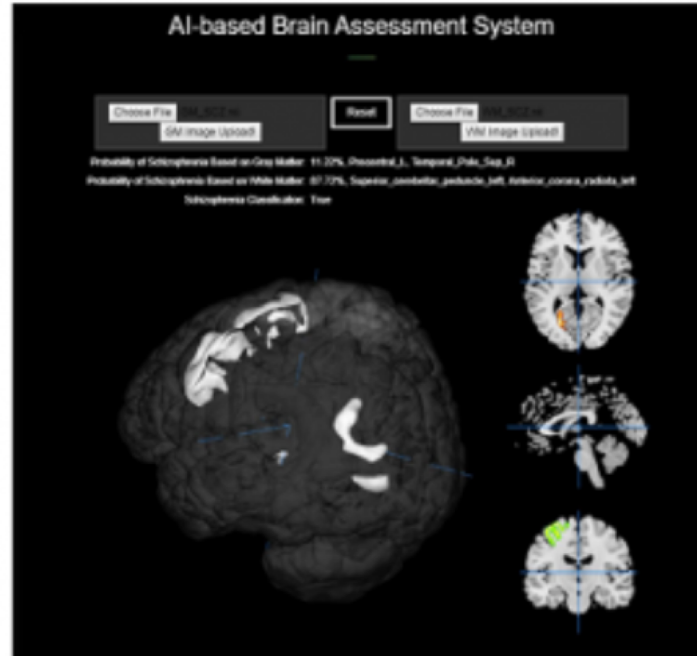
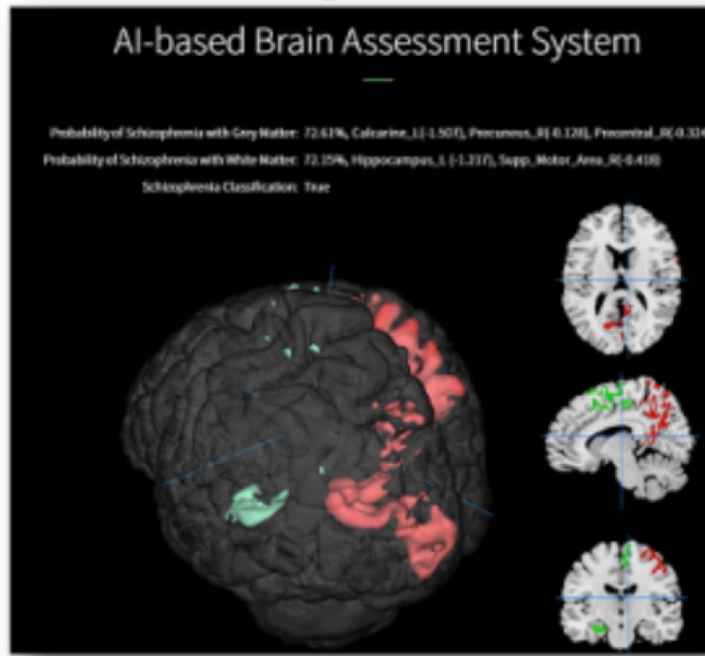
蔡世仁

臺北榮總精神醫學部

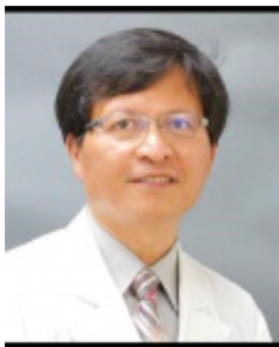
楊智傑

陽明交通大學數位醫學中心

brain-diagnosis.com



精神疾病輔助診斷平台：可解釋深度學習模型



計畫主持人 **蔡世仁**

臺北榮民總醫院精神醫學部 主任



共同主持人 **楊智傑**

國立陽明大學腦科學研究所 副教授



共同主持人 **王偉仲**

國立臺灣大學應用數學科學研究所 教授



共同主持人 **陳素雲**

中央研究院統計科學研究所 研究員

很多巧合

- 申請當年(2019)的那個暑假剛好我參加中研院課程
- 剛好遇到王偉仲教授
- 我們就約在教授辦公室，跟教授提到我對結合數學和腦神經科學有興趣
- 藉由教授引薦，和楊智傑醫師見到面
- 楊智傑醫師剛好同年8月從哈佛回台(哈佛：2016/12-2019/7)

讀數學系前的我

- 高雄出生，小學二年級搬到雲林
- 正心中學畢業
- 學校推薦：高醫醫學系（從小就很喜歡高醫）
- 學測73級分（社會-2）

成長最大的困難

- 難以讀懂別人的情緒，也不懂的表現自己的情緒
 - 被排擠
 - 小學五、六年級曾自傷過
 - 情緒不穩定，國中破壞過公物，曾經被學校考慮記大過
 - 常常被拒絕

帶著這些困難進到高醫

- 勉強自己改變，接近系核，想讓自己變成外向活動咖
 - 傷害自己也傷害別人
- 出國？才發現資源/資訊的落差
 - 打skype去Harvard
- 大四開始變得痛苦空虛

轉捩

- 合唱團
 - 伴奏、團長
- 台東壯遊之旅

誠品意外遇到這本書



又意外看到這個計畫

教育部青年發展署徵求 103年青年壯遊臺灣－尋找感動地圖實踐計畫

中華民國102年10月21日訂定

- 1、目標：
 - (1) 鼓勵青年以多元方式認識鄉土、行遍臺灣，帶動青年壯遊臺灣風潮。
 - (2) 發掘青年壯遊臺灣感動地圖，融合度假打工或公益壯遊等概念為主題，形塑青年壯遊新文化。
 - (3) 青年透過壯遊臺灣活動，提升個人競爭力，藉由壯遊活動產生自我改變。
- 2、參加對象：

年滿18至30歲（即民國73年1月1日至民國85年4月1日間出生）且未曾領取本計畫獎金之本國青年。
- 3、參加方式：

以個人或團隊方式研提青年壯遊臺灣主題之實踐計畫，每人僅能擇一組報名參加本活動。
- 4、實踐計畫內容基本規範：
 - (1) 主題規劃及內涵：需自行規劃出獨特、有創意、具主題或議題性、與地方社會文化互動之公益壯遊或度假打工相關實踐計畫。
 - (2) 實踐計畫書內容應至少包括：計畫發想（動機與目的）、主題規劃內容、執行方法（含事前規劃準備、計畫過程記錄方式）、執行期程、預期效益。
 - (3) 實踐計畫天數應設計至少10天以上（可分段執行），實踐計畫期間應自行向保險公司辦理200萬旅行平安險，請領獎金時檢附保險單據。
 - (4) 實踐計畫應於民國103年4月至8月間執行完畢。
- 5、申請程序：
 - (1) 即日起至民國103年2月17日止，檢具下列資料以電子檔上傳本署青年旅遊網站：<http://youthtravel.tw>，上傳前請先確認申請文件-實踐計畫書（含基本資料表）齊全，缺件者不受理。
 - (2) 相關表格請至教育部青年發展署網站（<http://www.yda.gov.tw>）或青年旅遊網（<http://youthtravel.tw/>）下載。
- 6、評選作業：
 - (1) 由本署邀請專家學者組成評選小組，負責評選作業，以書面審查為之，預計於103年3月上旬於本署官網及青年旅遊網站公告入選名單。
 - (2) 評選標準：

實踐計畫主題規劃與構想可行性（70%）、影響力及預期效益（30%）。
- 7、實踐計畫執行、獎助及培訓：
 - (1) 計畫入選者，由本署提供獎金及培力活動，以協助完成計畫：
 1. 入選獎金：入選者於出發前發給個人組2萬元，團隊組3萬元，若未能依期限執行完畢及繳交成果報告者，取消入選資格，並退回入選獎金。
 2. 入選者應至少派1-2名團員參加2天1夜行前共識營（預計民國103年3月29-30日），若未全程參加行前共識營，將取消入選資格。
 - (2) 成果報告：作為成果競賽之評審依據，應於民國103年9月9日前繳交，並完成活動網站部落格文章紀錄至少10篇。
- 8、成果競賽及分享會：
 - (1) 審查作業：由本署邀請專家學者組成評選小組，負責評選作業，分2階段進行
 1. 初選：以書面審查為原則，分別自個人組及團隊組選出數組進入決選，初選成績占總成績60%，評選標準包含壯遊主題實踐力（70%）及壯遊影響力（30%）。

三五好友實地考察(北至關山、南至大武)



於是——一起寫企劃書

海岸山脈的白袍與十字架

- 個人組
- 團隊組

提案人或團隊名稱： 後山醫思修道團

4、執行期程

日期	地點	內容
4/23~4/27、 6/22~24	聖十字架慈愛修女會尚武 會院(大武鄉、達仁鄉)	a. 居家護理、服務及訪視 b. 部落參訪及文化參與、衛生教育、健康促進、生態考察、天主堂拜訪 c. 天琪幼稚園衛生教育，原住民才藝課程參與協助(母語、陶土、圖騰畫、原住民歌舞) d. 國小學生課後輔導、原住民青少年文化成長 班參與協助 e. 藝術養生中心繪畫、才藝課程輔導參與協助
4/28~4/30、 6/25~27	聖十字架慈愛修女會成功 會院	a. 居家護理、服務及訪視 b. 部落參訪、生態考察
5/1~5/4	關山聖十字架療養院	a. 老人照護，院務協助，音樂歌唱演奏及衛生教育
5/5~5/9	救星教養院	a. 腦性麻痺及失能兒童照護

8

5/9~5/11、 6/28~30	白冷外方傳教會	a. 自然環境生態考察，環境保護議題探索 b. 公東高工及堂區各天主堂拜訪，部落彌撒參與
----------------------	---------	---

關山療養院



成功會院 (書屋)



尚武會院 (天琪幼稚園)

台東市區和 海岸公路上的 天主堂



海岸山脈的白袍與十字架

成果報告書

個人/團隊名稱：後山醫思修道團

十四、 結語：旅程的終點，感動的起點

如同我們在企畫書中提到的問題，什麼是真正的人生？生命的意義又究竟是如何？經過這趟旅程，我想我們已經更接近了這個答案。不管是尚武會院宋玉潔修女穿梭在台九線的身影、藝術養生教室中阿公阿嬤開懷大笑認真的場景、一開始讓我們很頭痛但到後來竟跟修女苦苦哀求不讓我們走的原住民孩子們；或是在關山看見辛苦的裴彩雲修女護理長穿梭在院民中間來回奔波，跟著美香阿姨為病人伯伯們洗澡，推輪椅陪伴奶奶回診，餵院民爺爺奶奶吃飯；最後在成功鎮帶著小朋友摺紙、唱歌、跳舞、及英文教學等等。這總計二十多天的行程，已經構成我們人生中最重要風景，也改變了我們對生命的看法。

宋玉潔修女在我們離開尚武之前跟我們說的：「要不要來這裡當醫生，你們很適合，我之後就沒有人了，我會在這邊等著你們來。」這份愛與奉獻的精神，我們將用一生的時間和修女們學習，但是未來我們要將這份情傳下去，讓更多人知道在我們的家鄉有許多非常需要我們幫助的人們、有許多我們不知道的世界級的美景、有許多正在等待我們去創造的感動。我們也會用一生地時間去實踐，去影響身邊的每一個人。將來我們成為獨當一面的醫師後，也會不忘這份十字架賦予我們的責任，教導我們的後輩學弟妹們。

感謝青年發展署給了我們這個機會，幫助我們踏上了這趟尋找生命真理的旅程，感謝一路上陪著我們的宋玉潔修女、李玉枝修女、沈主任、林菊英修女、田佳玉老師、梁容瑜專員、謝丞志專員、裴彩雲修女、吳啟珍阿姨、美香阿姨、阿英阿姨、樂俊仁神父、歐思定修士、高定妹修女、黃阿妹修女以及每一位在旅途中遇到的人們。旅程中，我們看到了許多感人的故事，發現了許多我們以前從未注意的家鄉美景，每一分每一秒都擴大了我們心中的感動地圖，我們會將這份珍貴的經歷，化為愛和勇氣，在有生之年默默的實踐下去，並將這份情傳下去。

「你的人生歷練，對你的行醫幫助，比選任何一門課還要大。」樂神父的這一句話，為我們的旅程做了一個最好的註解，也同時鼓勵我們向前去尋找、創造更多的感動。

如果真的要問我們這趟旅程體會到的生命的真理是什麼，我們會說：

「愛與奉獻。」

寫起來看似簡單的四個字，卻是需要我們用一生去學習和體會的課題，何其深奧。但我們相信，只要擁有一顆熱誠助人的心，在醫學專業上精進、把握每分每秒，認真學習、體驗生命，用更豐富的人生歷練來豐富自己，我們也能像修女一般，幫助更多的人，讓這個世界因為我們而更美好。

後山醫思修道團

陳昱銘、陳楷樺、黃鵬展、顏子淵、翁子評



2:02 / 3:16

20141206青年封面故事：「海岸山脈的白袍與十字架、繪畫換宿之才藝環島做公益」青年壯遊臺灣-尋找感動地圖優勝團隊



1:48 / 3:16

20141206青年封面故事：「海岸山脈的白袍與十字架、繪畫換宿之才藝環島做公益」青年壯遊臺灣-尋找感動地圖優勝團隊



2:12 / 3:16

20141206青年封面故事：「海岸山脈的白袍與十字架、繪畫換宿之才藝環島做公益」青年壯遊臺灣-尋找感動地圖優勝團隊



20141206青年封面故事：「海岸山脈的白袍與十字架、繪畫換宿之才藝環島做公益」青年壯遊臺灣-尋找感動地圖優勝團隊



20141206青年封面故事：「海岸山脈的白袍與十字架、繪畫換宿之才藝環島做公益」青年壯遊臺灣-尋找感動地圖優勝團隊

9年後：作者導覽公東教堂



只要好好生活著，處處都會有意外和緣分

當情緒感冒時

- 憂鬱、焦慮……
- 對任何事情都沒興趣
- 睡不好、食慾變化、身體痠痛、心悸
- 甚至嚴重到罪惡感、出現結束生命念頭

為什麼要認識情緒

- 身體感冒→ 思考不受影響
- 情緒感冒→ 思考會受影響，可能不會意識到自己的情緒生病了

(情緒)感冒，大家會想到什麼？

- 多喝水多休息？
 - 轉移注意力，換個環境，暫時休息？
- 嚴重很不舒服時要看醫生？
 - 嚴重時要尋求老師、心理諮商老師、或身心科協助
 - 嚴重情緒感冒時思考也會變，你那時可能會不知道自己需要幫助
- 同樣是感冒，有些人會高燒不退，有些人不發燒只是全身痠痛
 - 同樣的事情你會難過到不能自己絕對不是你軟弱
- 預防勝於治療
 - 了解自己的特質，訂定計畫，避免讓自己重感冒的情境，增加韌力 (resilience)，永遠作最壞的打算

個性影響??

- 退縮、自我中心，情緒反應冷淡、思考內容不容易被人所理解？
- 戲劇化的、情緒的起伏相當的大而且頻繁，一直尋求他人的關注，並經常陷入人際的衝突裏？
- 焦慮緊張？

物質濫用的深淵

- 酒精、毒品
- 覺得新奇？減低痛苦？
- 中學、大學時期
 - 突然遭受情感危機
 - 長期處於環境適應不良或情緒適應不良的狀態下
 - 有潛在的憂鬱，自視太低、害怕失敗、人際關係差
- 增加未來發展成憂鬱、甚至精神疾病(幻覺、妄想)的機率

自我覺察就是預防醫學

- 提早自助、求助
- 避免做傷害自己/他人的事
- 避免自己踏入物質濫用的深淵

情緒自救

• 反芻

- 自我抽離、學會從第三人稱看待自我遭遇
- 用「分心」取代「壓力」
- 憤怒時，記得「事實不代表真相」

• 失敗

- 尋求支持、然後記取教訓(只提供人際支持和精神支柱, 往往會讓受到失敗打擊的人感覺更糟) -> 支持 + 分析 缺一不可
- 著眼能掌握的因素, 試著從不同角度看待不受控制的因素是否能用操之在己的因素取代
- 設想任何挫折的可能, 事先擬出解決方案

情緒自救

- 遭受拒絕 (愛情、求職、升學)
 - 和自我批評的聲音爭辯
 - 重建自我價值：寫下自己身上幾個可貴的特點
 - 增進社會連結感
- 自卑
 - 練習「自我同理」
 - 不要用想要但自認沒有的特質來激勵自己(別人)，跳脫當下的情況找出既有特質來鼓勵自己(別人)
 - 提升對「讚美」的耐受性

危險訊號

- 無法控制的憂鬱 +/- 焦慮、恐慌
 - 無價值感、罪惡感
 - 感覺身體沒力氣動、或是一直感覺坐立不安很激動
 - 吃不好(太多)、睡不好(太多)
 - 想要結束生命的念頭
- 幻覺、解離感
- 出現以上危險訊號請立即找專業人士協助

魯蛇的詛咒

- 你用什麼來界定自己的能力？
 - 天才、電神、學霸、外型、群眾魅力？
 - 謹慎、可靠、真誠、耐心？
- 當你自己的自我量表上每項都輸別人時，你一定快樂不起來
- 此時你會怎麼辦？
 - 設法找到自己喜歡或擅長的事物？
 - 不斷地尋求找到信心的方法？

破解詛咒

- 人不可能不比較，但請建立起自己的評比標準，確認自己有哪些能力專長可以好好運用
- 接受事實，但這不構成你放棄自己的藉口
- 告訴自己，能夠堅持下去才是最大的成就
- 不要把找到興趣/信心當成人生的目標
- 保持忙碌，持續工作

學會讓緣分決定吧

- 我住院醫師第二個月的故事
- 人生沒有所謂最好的選擇
 - 如果今天我拼了指考上台大醫？我會怎麼樣？
 - 是不是會在高壓的環境下逼自己全心全意在學業和研究？
 - 還會遇到合唱團嗎？還會有時間和夥伴籌備台東壯遊嗎？
 - 還有餘力重考台大數學系嗎？還有機會在這裡跟大家見面嗎？
- 很多時候，你該去哪裡，該做什麼事，冥冥中自有緣分注定

合乎現實的活下去

- 大學是社會的縮影：
 - 不能只靠熱情，需要有策略(ex：選課、申請研究所、求職)
 - Honor course or not?
- 不失去理想，但要專心體驗當下的生活
- 找不到興趣又何妨？但別對生活喪失興趣

給學弟妹的幾句話

- 天生的差異一直都在，但你有你自己該走的路，一路上有你才能看到的風景。
- 永遠模擬最壞的情況，作最壞的打算。
- 永遠沒有最好的選擇，你做的選擇就是最好的選擇。
- 學會讓緣分決定吧
- 誰說人生一定要有成就感？
- 少想一點課業成績，多想一點以後想過什麼樣的生活
- 找不到興趣又如何？但是別對生活喪失興趣？
- 不要再有情緒時做重大決定

生命共同體，超越對自我的執著

- 建立屬於自己和周邊環境的連結方式
- 告訴自己：只要你存在，就對他人有意義

若心情的生病到很嚴重時(對生活沒興趣, 有
傷害自己或傷害別人的想法)
記得一定要(同學幫忙)找人幫助(系上老師、
心輔中心、或是我), 我們大家都在你的身邊

永遠記住：活著本身就是一種意義

Q & A

- 在台大數學系這個充滿競爭力並且課業繁重的地方，不少人都很容易覺得自己比不上別人。請問有什麼好方法可以紓解這種負面情緒？

- 使用精神科藥物的危險

- 請問醫師在臺大數學系的求學經驗，有沒有覺得哪些系上對大家照顧很不錯的地方，或也許可以再新增的幫助呢？

- 想要重回生活的步調，第一件該做的事會是什麼？

- 怎麼處理突然的情緒低落？