

憂鬱看招！

財團法人臺南市國學書院傳統文化基金會

現代人煩惱困難不斷，但找不到根本解決之道。中華傳統文化積累五千年經驗與實證，能提供大眾修身立命的最佳指引，唯大多數人瞭解不多。財團法人臺南市國學書院傳統文化基金會，秉承上淨下空老法師教育及弘揚聖賢教育宏願，於2012年成立。期望擴大與志同道合的機構合作，針對當前社會關注議題，如各年齡層的身心憂鬱症防治，透過融合科技與人文途徑，將國學文化傳遞給需要的個人與團體，相信對社會重大議題解決，提供標本並治、共好的助益。

國學書院資訊

網址：<http://sctc.amtbtn.org/>
E-mail：amtbtn8@amtbtn.org
電話：06-299-3626
傳真：06-299-3639
地址：70846 台南市安平區華平路33號2樓



感謝 財團法人臺南市國學書院傳統文化基金會 合作印製

董氏基金會

<http://www.etmh.org>
E-mail：mhjtf@jtf.org.tw
電話：02-2776-6133#2
傳真：02-2751-3606
地址：105 台北市松山區復興北路57號12樓-3



【目錄】	憂鬱情緒、憂鬱症大不同	1
	我不爽，因為～	5
	幫助憂鬱的麻吉	9
	紓解憂鬱情緒DIY	13
	問題解決技巧	16
	「不要」以外的空間	17
	求助資源管道	21

董氏基金會心理衛生中心

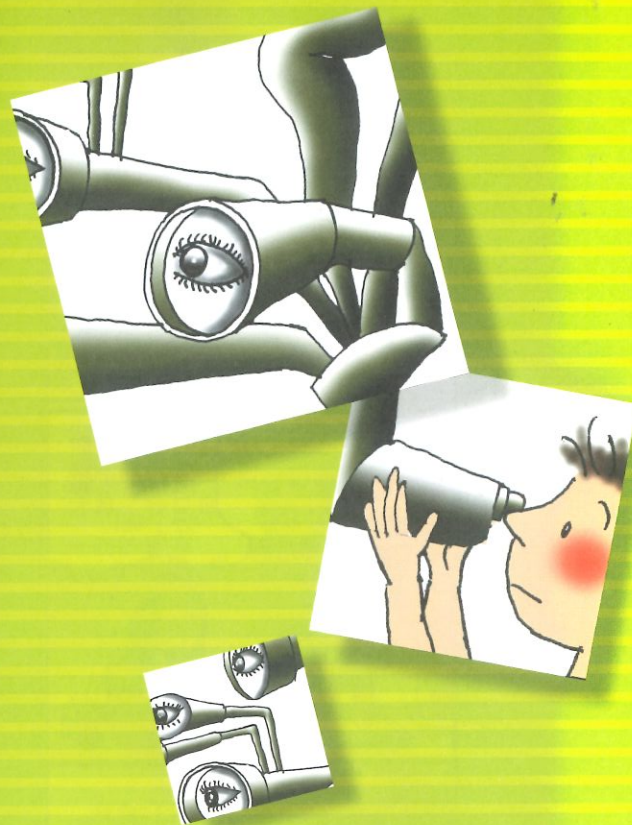
董氏基金會是一非營利的民間機構，成立於一九八四年，宗旨為增進國民身心健康，預防保健重於治療，致力於推動菸害防制、營養與衛生、心理衛生等工作。在心理衛生方面，一直進行初級預防的推動工作，從民國七十九年起，以兒童青少年為對象，進行往下紮根之教育工作，分別舉辦有「小領袖培養營」、「公益小尖兵」、「兒童海外教育見學」等各項環保及快樂成長營。

為積極推動心理健康概念，民國八十五年起，以情緒紓解、壓力調適為主題，三年中分別探索了快樂、怒氣表達等情緒系列活動，自八十八年九月起，更以憂鬱及憂鬱症為主題，進行系列研究、座談會、演講、各項比賽等活動，並拍攝正視憂鬱症廣告片、公益影片及錄製公益廣播帶、製作各式宣導單張、手冊等，積極推動憂鬱症的預防宣導工作。

從民國九十年起，為落實心理衛生工作的初級預防、次級及三級防線，提供民眾完整的資訊與協助管道，本會特別擬定與各相關心理衛生單位合作，建立完整的聯繫網絡，讓民眾在遇有心理衛生的困擾時，能立即尋求適宜且需要的協助。

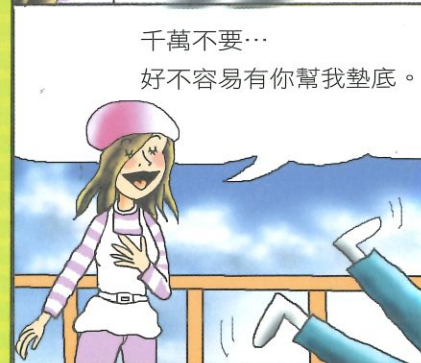
希望藉由這些宣導工作，達到預防重於治療的成效，讓國人從維護自己的心理健康，進而關懷他人、社會，尊重生命。

若有任何心理健康的疑慮，歡迎您與董氏基金會(02-27766133)聯絡，我們會給予您最真誠的協助。



憂鬱情緒、 憂鬱症大不同

阿育在發現社團心儀的學妹另有對象後，
心情陷入低潮，在死黨的建議與催促下，
上網填答了「青少年憂鬱情緒自我檢視表」，
一天、阿育的麻吉小歡來找阿育……





OOPS! 憂鬱症？

原來，阿育透過上網作憂鬱程度的檢測才知道，心情很BLUE並不等於憂鬱症，而憂鬱不只是一種感受，它是可以具體觀察到的，常見的憂鬱現象有：

情緒面

過去感興趣的事，現在都提不起勁，心情幾乎天天都很低落。

生理面

失眠或睡臥不起、吃不下或猛吃、短時間體重明顯變胖或變瘦。

行為面

說話或做事的速度比以前慢或變得急躁、只想獨處、什麼事都不想做，出現自我傷害的行為。

心理面

不容易集中注意力、失去自信、對未來絕望、甚至有自殺念頭或行為。

如果持續超過兩個星期出現情緒、生理、行為及心理的憂鬱現象，且影響到人際關係或課業學習，就可能得了憂鬱症，一定要尋求醫療專家的協助（請參考第21～24頁求助資源管道）。如果以上四個方面的憂鬱現象在短期內逐漸好轉，就只是一時的憂鬱情緒，好像天氣並非非常晴，是很正常的；家人、朋友的陪伴及自己的調適就可以渡過情緒的陰天。



我不爽， 因為～

沒人了解我

媽媽愛管我交朋友的事，老師只看我的成績，不然就不是好學生，大人根本不知道我在想什麼。

怎麼跟別人比

一到考前就好緊張，怕考不好，最後考不上學校，怎麼辦？班上蠻競爭的，常常覺得念不贏人家。

功課真的太多了

進入國中後，補習班、才藝班、課後輔導、自習課，一大堆的功課做不完，壓得我快喘不過氣。



哇！連爸媽也要我選邊



暗戀、失戀讓我好沮喪……

只要看他一眼，我就很滿足了，可是怎麼讓他知道呢？

我想是他誤會了，就說要分手，為什麼不能回到從前，我好傷心！

討厭鏡子裡的自己……

我還想要長高，我還想再瘦一點，而且現在又滿臉的痘痘，試了很多改善的方法都沒用，真煩喔！

沒有朋友

國小時，都有好多朋友，下課也會有人主動找我玩。可是到了國中，我就變了，變的很孤僻！都沒有人要跟我說話，而且我也不想理睬人，我知道大家一定覺得我是怪胎。

爸媽在鬧離婚

從小父母感情不好，常常吵架，現在上了國中，爸媽覺得小孩可以自己照顧自己，就說要離婚，還要我選擇跟誰，都不顧我的感受。



心情不好的原因包括家庭、個性或學業、同儕、師生關係。青春期的你，體內荷爾蒙快速增加，第二性徵的發育，造成外觀的改變，讓你更在意自己的外表，這些也可能是心情不好的原因，有時會連自己都搞不清楚在煩躁不安些什麼。

除了生理上產生巨大的變化，你的心理也正經歷不同的發展，什麼事都想自己做主，要是其他人多表示一些意見，就覺得不被尊重、不被信任或侵犯個人隱私；如果大人少管一點又覺得他們不關心自己。崇拜父母已成過去式、甚至過度貶低，挑戰權威。

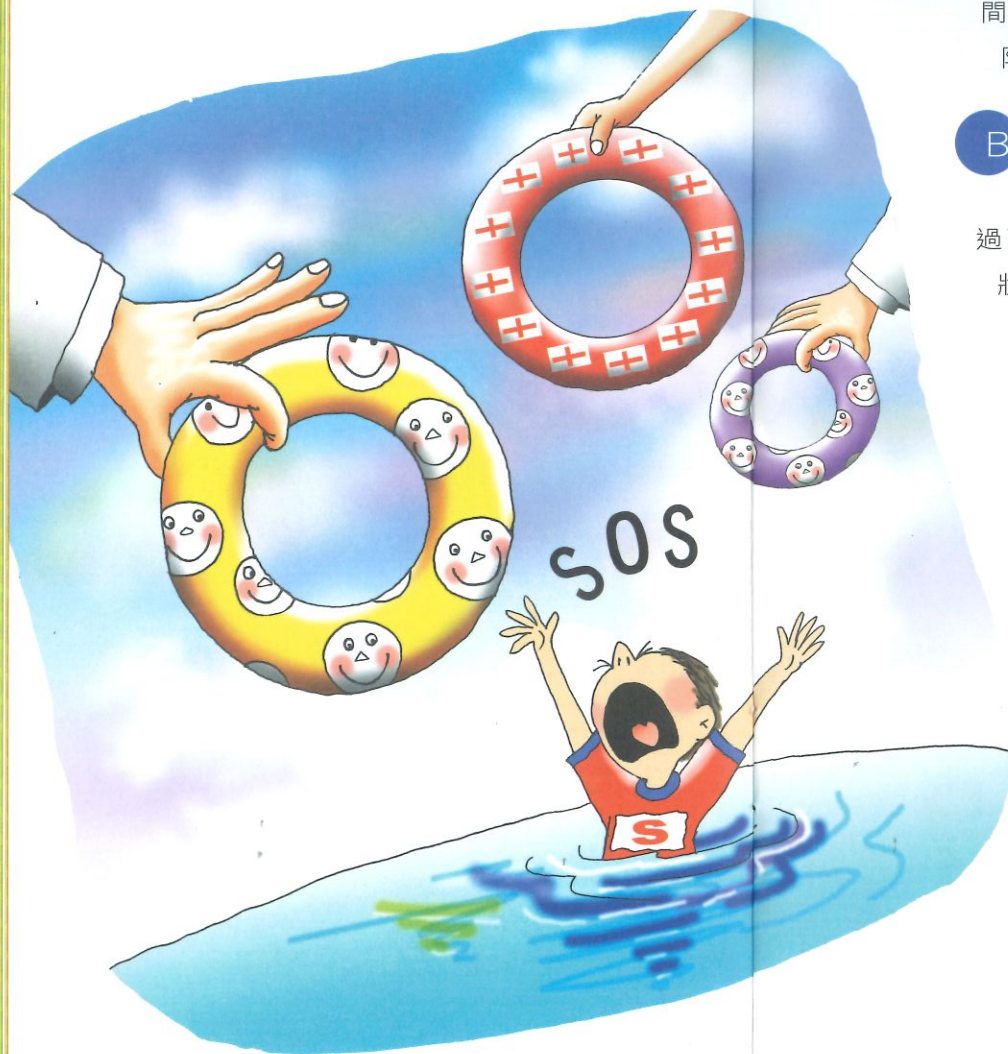
走在這條重新找尋「自己」的路上，我們改以朋友、同學或偶像為新的認同對象，需要經過一段時間重新調整自己的價值觀，更確定自我後，才不會輕易受別人影響。再加上課業問題的困擾，使人身心負擔更重，雖然有人在課業學習中得到認同、自我成長；但多數人對校園生活適應不良，這些都會是產生憂鬱情緒的原因。



幫助 憂鬱的麻吉

身為阿育的死黨小歡，除了鼓勵阿育時時檢測自己的憂鬱程度，還可以怎麼力挺憂鬱的麻吉呢？

首先，再來練習分辨麻吉的BLUE是「憂鬱情緒」，還是「憂鬱症」？



A 正常的「憂鬱情緒」

因為明顯的壓力事件（失戀、補考不過），造成的心情鬱卒，過一段時間就會慢慢好轉。憂鬱的程度、持續的時間與相同遭遇的人差不多。那你的陪伴和支持是最好的幫助。

B 小心「憂鬱症」

憂鬱的程度、持續的時間超過兩週以上、長時間出現憂鬱症狀，那你就應該陪著他一起找學校有專業訓練的輔導老師、社區的心理衛生中心、醫院精神科或心智科，讓專業的團隊幫助他逐漸康復。

願陪 才夠麻吉！

陪他絕不放棄：

1. 聽他吐苦水
2. 說安慰的話
3. 跟他一個鼻孔出氣 **INI!**

若只是講「想開點」之類的話，
然後就不理他 **OUT!**
～你不過和其他人一樣，
只想快樂卻不想解決痛苦。

陪他渡過低潮：

一起做些令他愉快的事！ **INI!**
如果你只是罵他「不爭氣」「你太傻」 **OUT!**
～他已經夠痛苦，倒不如正面的增加生活樂趣。

陪他紓解壓力：

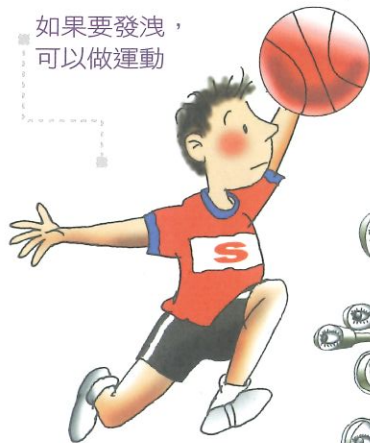
跟他一起找到適合自己的紓壓方法 **INI!**
但如果你給他搖頭丸的藥物或藉酒澆愁 **OUT!**
～那只會讓他迷糊一時，卻會憂鬱一世。



紓解憂鬱情緒 DIY

憂鬱的時候如果只是耍酷、
裝悶那就太遜了！
健康的紓解方式有很多，
DIY就可以趕走壞心情！

如果要發洩，
可以做運動



如果是因為吵架，
可以換成第三者客
觀的角度去想



如果覺得被忽略，
就改以主動出擊



如果總是擔心自
己的問題，試試
去幫助別人

如果不能放鬆，可
以腹式深呼吸

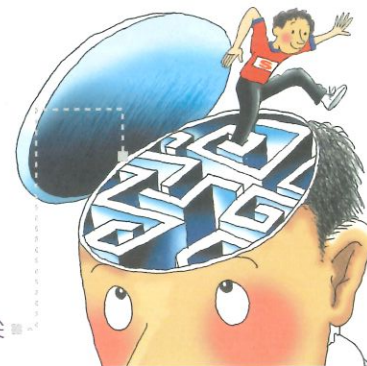


說出來，跟朋友
聯繫聊心事

離開一下接近
大自然，重新出發



彈性思考，
別鑽牛角尖



問意見求助

接受自己的不完美



問題解決技巧

我的課業煩惱事

當收考卷的鐘聲想起，考不好的沮喪感就跟著我，整天悶悶不樂，不想說話。課業的壓力好重，該怎麼辦？



了解及評估問題

先知道沮喪感的來源是來自於什麼？是沒有達到理想名次、班上排名落後、成績退步、哪幾科考不好。再想想看是不夠努力、方法不對還是能力問題而考不好。

找出關聯事件

找出造成壓力的原因，可以回答幾個問題：

- 考不好會怎樣？
- 你擔心考不好會有什麼影響？
- 其他科考的怎麼樣？
- 你考的比較好的時候是怎麼準備？

尋求協助找出各種解決方法

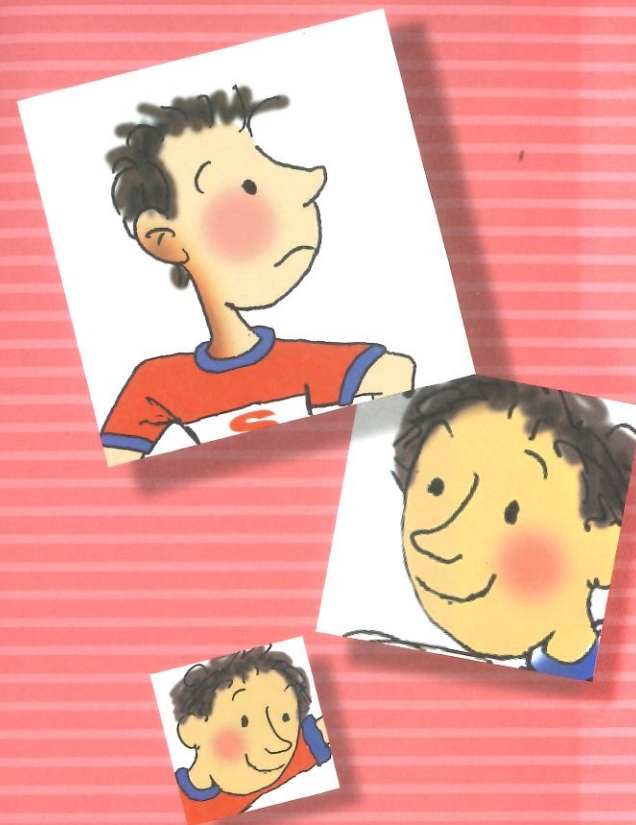
可透過老師、學長姊、同學的意見，列出各種解決的方法清單。

評估可行性

刪去不可能實行的方法，想一想其餘的方法做的結果如何？

決定策略

找出最適合、有效的方法，朝目標逐步實行。



「不要」以外的空間

文 / 葉雅馨

董氏基金會心理衛生中心主任



「煩死了！一回家媽媽就唸不停，『怎麼還不去寫功課』、『怎麼一直打電動、看電視』、『都不幫做家事』、『還不趕快吃飯』…。唸、唸、唸，煩死了，學校有討厭的老師要應付，回家還不能做自己想做的事，只會給一堆規定，也不管我的想法。」

「沒人了解我」可能是你常有的感覺。很悶！好像做什麼都不對，老挨罵，爸媽總有一大堆理由叫你不要這樣、不要那樣，根本無法溝通！日子久了，當然就很不想和他們說話，擺張酷酷的臉，或許可以省點麻煩。

我有個升國二的女兒詩豔，她說：「有什麼好溝通的，反正還不是要聽妳的。」讓我很震撼，和她互動的過程，常常讓我想到一些事。但我必須承認，「代溝」、「很煩人」是存在的，不過如果我們總還得同住一個屋簷下，讓彼此都好，似乎是該做些努力。

因為爸媽和自己生長的年代不同，所以一定有「代溝」，就像你現在的年紀對低年級或幼稚園小朋友說話，常雞同鴨講，但沒有誰對誰錯。和他們說話時，是不是也會想用自己的經驗和他們互動，他們卻沒辦法理解？爸媽看著你從小到大，注意到你們身體的成長，卻常忘了你的心智也會隨著成長，記憶中一直停在你是小朋友，忘了你已經長大，所以有很多無謂的擔心，老叮你這個不行、那個不行、趕快做這個、趕快做那個……，讓你覺得有好多限制。這些限制有時是保護，有時是教導，當然也有的不必要。

你可以覺得不高興，也可以覺得他們很煩、很囉嗦。但是不用急著全盤否定爸媽的話，有些有趣的方法，建議你試試看：

【把爸媽卡通化】當爸媽開始碎碎唸時，就把他們想像成卡通人物，例如唐老鴨，把形象及聲音卡通化，就像唐老鴨在對你「瓜瓜瓜」，雖然不瞭解它在說什麼，可是看到它焦急的動作與態度

至少不會這麼討厭，再多少聽聽他們到底要怎樣。

【握拳鬆拳】當你在學校已經一肚子氣，回到家還來不及抱怨，爸媽就劈頭問這問那，先別急著生氣，因為你們都剛從不同的情境回到家中，誰也不曉得對方剛剛到底遇到什麼事，無法判斷情緒好壞、是不是有委屈，只會依原來的習慣說話，所以不要以為他們就是不懂你的心，看不出你生氣。回話前不妨先緊握拳頭，默數「一、二、三、四、五」，再鬆掉拳頭，默數「一、二、三、四、五」，來回幾次，再回應，這時候你的口氣一定比較緩和，想要什麼也會比較如你之意。

【對爸媽日行一善】從小開始，學校就一定教過你日行一善，你真的做到了嗎？日行一善，可以從對爸媽開始。有時候，明明你什麼都很好，沒有生氣、做完該做的，可是爸媽卻用不耐煩的口氣和你說話，讓你也跟著很火。這時，你可以想像自己正要日行一善，因為爸媽在外工作一整天，其實也會帶很多的情緒回家，有時他正焦慮於工作，因此和你的互動就變得很急迫，試著體諒他們，也算做了好事！

【E化溝通】有時候，爸媽真的很堅持，你也很執意，在互動中沒法有共識，繼續說下去只會增加彼此的不愉快，不如就此打住，回到房間，打開電腦，寫封mail給爸媽吧！不過別急著寄出去，先存在寄件備份，睡前再次打開電腦，再讀一次信，想想及確定這些是你要說的再寄出。現在是網路社會，當然你們也可以用現代化的方式溝通，文字呈現有時會比口語表達更細膩，加上雙方經過時間的沉澱，也許會轉換不同的角度，達成共識。

在和爸媽講任何話前，心裡不忙著說「不要」，不只讓他們影響你，試試看一些方法讓他們有機會認識你的世界、你的原意、你的想要。因此，也讓自己找到更多「不要」以外的空間！

求助資源管道

【醫療單位】

羅東聖母醫院

科別/門診別：身心內科
03-954-4106

陽明大學附設醫院-新民院區

科別/門診別：兒童心智科
年齡限制：18歲以下
03-932-5192

員山榮民醫院

科別/門診別：精神科
年齡限制：18歲以下
03-922-0292

基隆長庚醫院

科別/門診別：兒童心智門診
年齡限制：18歲以下
02-2431-3131

衛生福利部基隆醫院

科別/門診別：兒童心智科
年齡限制：16歲以下
02-2429-2525#3608

台北市立聯合醫院仁愛院區

科別/門診別：心理健康諮詢門診
02-2709-3600

台北醫學大學附設醫院

科別/門診別：精神科
02-2737-2181

振興醫院(天母)

科別/門診別：兒童青少年婦女身心科
02-2826-4400

台北長庚醫院

科別/門診別：兒童青少年身心門診
年齡限制：17歲以下
02-2713-5211

台北榮民總醫院

科別/門診別：青少年心理科
年齡限制：20歲以下
02-2875-7027

台北市立聯合醫院和平院區

科別/門診別：精神科
02-2388-9595

台北市立聯合醫院婦幼院區

科別/門診別：青少年親善門診
年齡限制：10-19歲
02-2321-1000

台北市立聯合醫院松德院區

科別/門診別：兒童青少年精神科
年齡限制：18歲以下
02-2726-3141；
0979-702-035

台大醫院

科別/門診別：兒童心理衛生門診&
兒童青少年臨床心理門
年齡限制：18歲以下
02-2356-7890

恩主公醫院

科別/門診別：精神科
02-2672-3456

耕莘醫院永和分院

科別/門診別：青少年保健門診
年齡限制：10-18歲
02-2928-6060

林口長庚醫院

科別/門診別：兒童心智科
年齡限制：19歲以下
03-328-1200#2479

敏盛綜合醫院

科別/門診別：青少年保健門診
年齡限制：9-22歲
03-317-9599#8277

新竹馬偕紀念醫院

科別/門診別：精神科
03-516-6868

台大醫院竹東分院

科別/門診別：青少年保健門診
年齡限制：18歲以下
03-594-3248

台中榮總

科別/門診別：兒童青少年身心科
年齡限制：18歲以下
04-2359-2525

衛生福利部台中醫院

科別/門診別：兒童青少年精神科
年齡限制：0-16歲
04-2229-4411

中山醫學大學附設醫院

科別/門診別：兒童青少年特診
年齡限制：18歲以下
04-2473-9595

衛生福利部草屯療養院

科別/門診別：兒童青少年門診
年齡限制：18歲以下
049-255-0800

竹山秀傳醫院

科別/門診別：身心精神科
049-262-4266

埔里榮民醫院

科別/門診別：兒童青少年保健門診
年齡限制：18歲以下
049-299-0833

彰化基督教醫院
科別/門診別：兒童心智科
年齡限制：21歲以下
047-238-595

台大醫院雲林分院
科別/門診別：兒童心智科
年齡限制：18歲以下
05-532-3911

嘉義基督教醫院
科別/門診別：兒童心理衛生門診
年齡限制：20歲以下
05-276-5041

天主教聖馬爾定醫院
科別/門診別：兒童青少年特別門診
年齡限制：18歲以下
05-275-6555

成大醫院
科別/門診別：兒童青少年門診
年齡限制：18歲以下
06-235-3535
06-276-6111 (預約)

衛生福利部台南醫院
科別/門診別：精神科
06-220-0055#9

高雄榮民總醫院台南分院
科別/門診別：青少年親善門診
年齡限制：18歲以下
06-312-5101

嘉南療養院
科別/門診別：兒童青少年精神科
年齡限制：18歲以下
06-279-5019

高雄長庚醫院
科別/門診別：兒童心智科
年齡限制：17歲以下
07-731-7123

高雄榮民總醫院
科別/門診別：兒童親少年身心科
年齡限制：18歲以下
07-342-2121

國軍高雄總醫院
科別/門診別：精神科
07-749-6751-5

高雄市凱旋醫院
科別/門診別：兒童青少年心理衛生門診
年齡限制：18歲以下
07-751-3171

高雄市立聯合醫院
科別/門診別：身心科
07-555-2565

高雄市立小港醫院
科別/門診別：青少年保健門診
年齡限制：18歲以下
07-803-6783

恆春基督教醫院
科別/門診別：身心內科
08-889-2293

台灣基督教門諾會醫院
科別/門診別：青少年身心科保健門診
年齡限制：18歲以下
03-824-1234

玉里榮民總醫院
科別/門診別：精神科
038-883-141

花蓮慈濟醫學中心-關山分院
科別/門診別：兒童青少年精神科
年齡限制：18歲以下
038-561-825

衛生福利部台東醫院
科別/門診別：身心科
089-324-112

衛生福利部澎湖醫院
科別/門診別：身心內科
06-926-1151

【社區心理諮詢機構】

全國

各縣市生命線
當地直播1995
電話諮詢
義工面談輔導 (不收費)

各縣市張老師
當地直播1980
心理諮詢/醫療轉介 (不收費)

各縣市安心專線
當地直播1925
(全年無休, 24hr免費)
心理諮詢

台灣自殺防治學會
天使專線0800-555-911
(全國兒童青少年自殺防治)
(每天16點-22點, 全年無休)

兒童福利聯盟文教基金會
踴貢青少年專線0800-001-769
週一~週五, 16:30-19:30
(免付費, 年齡限制: 13-18歲)

各縣市

基隆市社區心理衛生中心
02-2430-0193
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

台北市社區心理衛生中心
02-3393-7885
心理諮詢/醫療轉介
(週一~週五9點-22點)
諮商前8次自費諮商費200元
第9次開始為288元。
掛號費50元

馬偕協談中心平安線
諮商預約專線
台北: 02-2543-3535#2010
淡水: 02-2809-4661#2179
週一~週五 (需收費)

宇宙光輔導中心
02-2362-7278
聘老師電話諮詢
週一~週六
(一小時1200, 2位以上2000)

台北市佛教觀音線協會
02-2768-7733
志工電話諮詢
面談由專業人員進行
週一~週五
(14點-17點, 19點-21點)

旭立文教基金會
02-2363-5939 (收費)
諮商師心理諮商
收費1200-3000

董氏基金會
02-2776-6133 (不收費)
憂鬱症相關問題諮詢
/醫療轉介
週一~週五

新北市社區心理衛生中心
02-2257-2623
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

桃園市社區心理衛生中心
03-332-5880
03-334-0935#3022
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

新竹縣社區心理衛生中心
03-656-7138
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

新竹市社區心理衛生中心
03-523-4647
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

苗栗縣社區心理衛生中心
037-55-8350
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

台中市社區心理衛生中心
04-251-5148#102
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

彰化縣社區心理衛生中心
04-712-7839
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商預約)

彰化師大附設社區
心理諮商與淺能發展中心
04-728-9258 (收費)
週一~週五
一般學期間: 8:00-17:00
寒暑假期間: 8:00-16:30

南投縣社區心理衛生中心
049-222-4464
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

雲林縣社區心理衛生中心
05-537-0885
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

嘉義縣社區心理衛生中心
05-362-1150
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

嘉義市社區心理衛生中心
05-232-8177
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)
一人每年可申請4次

台南市社區心理衛生中心
06-335-2982
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

高雄市社區心理衛生中心
07-713-4000#5410-5420
心理諮詢/醫療轉介
(專線免費) 週一~週五

屏東縣社區心理衛生中心
08-737-0123
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商免費)

宜蘭縣社區心理衛生中心
03-936-7885
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五
(諮商預約)

花蓮縣社區心理衛生中心
03-835-1885
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

台東縣社區心理衛生中心
089-336-575
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

澎湖縣社區心理衛生中心
06-927-5932
06-927-2162#236
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

金門縣社區心理衛生中心
082-337-885
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

連江縣社區心理衛生中心
08-362-2095#8827
心理諮詢/醫療轉介
週一~週五

【編審】

吳佑佑 長庚醫院兒童心智科醫師
董氏基金會心理健康促進諮詢委員
李玉美 國立台灣師範大學附屬高級中學輔導老師

監 審：朱英龍、黃鎮台
董 事 長：張博雅
執 行 長：姚思遠
總 編 輯：葉雅馨
執行編輯：戴怡君、李麗亭、朱書慧
編 輯：謝秉廷、林明潔、凌藝禎、陳薇如、張婷
插 畫：葉妹

2004年10月初版
2006年02月二刷
2009年09月三刷
2009年12月四刷
2011年06月五刷
2011年12月六刷
2012年12月七刷
2021年01月八刷
2021年04月九刷

發行單位：董氏基金會
JOHN TUNG FOUNDATION
<http://www.etmh.org> e-mail: mhjt@jtf.org.tw