

憂鬱看招！



 董氏基金會

105台北市松山區復興北路57號12樓之3
TEL : (02)2776-6133 #2
FAX : (02)2751-3606、2752-2455

【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。

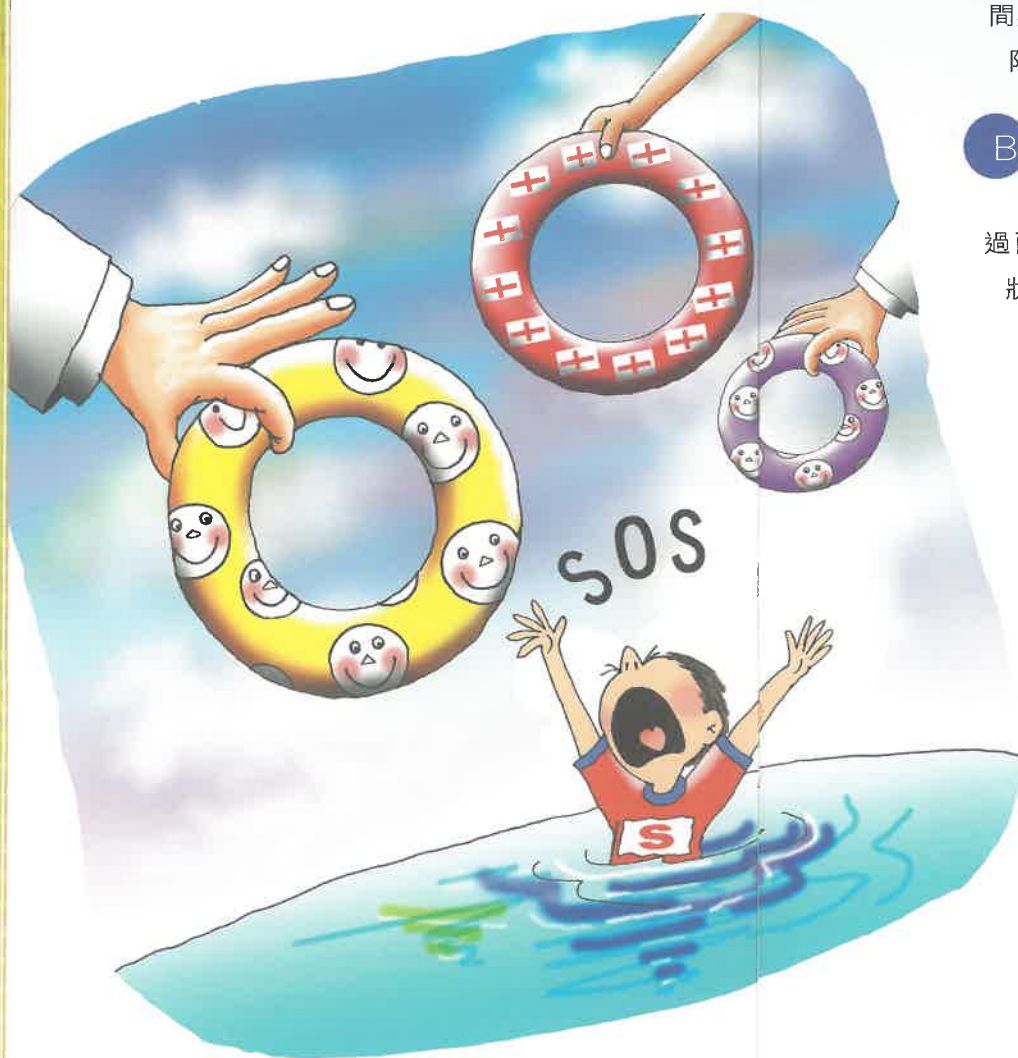
走在這條重新找尋「自己」的路上，我們改以朋友、同學或偶像為新的認同對象，需要經過一段時間重新調整自己的價值觀，更確定自我後，才不會輕易受別人影響。再加上課業問題的困擾，使人身心負擔更重，雖然有人在課業學習中得到認同、自我成長；但多數人對校園生活適應不良，這些都會是產生憂鬱情緒的原因。



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：

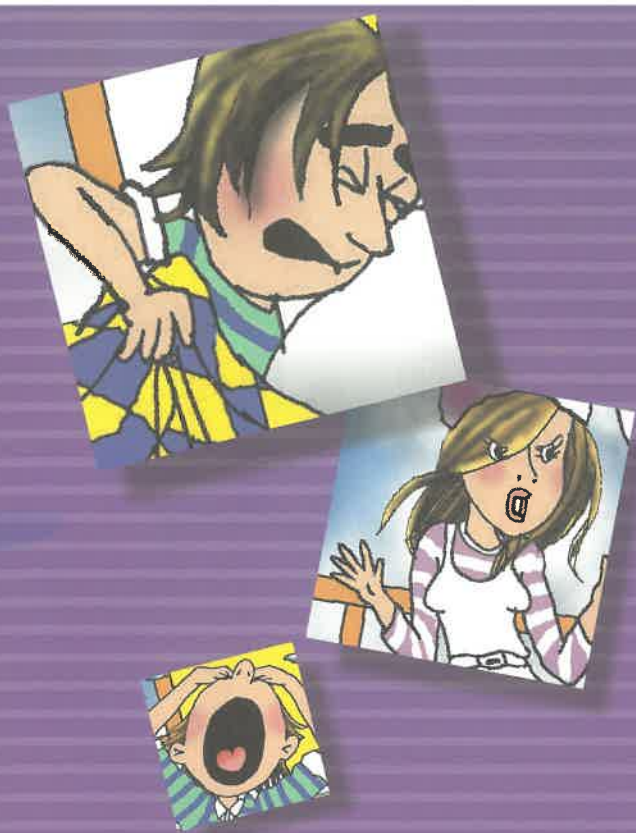
跟他一起找到適合自己的紓壓方法

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



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，她曾說：「有什麼好溝通的，反正還不是要聽你的。」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，常難同軌講，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，記憶中一直停在你還是小朋友，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「呱呱呱」，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
03-934-4106

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：兒童青少年身心科
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
踴躍少年專線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
插 畫：葉姝

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

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