

## 專欄



發布日期：114-09-11

### 撥開憂鬱烏雲，迎向希望暖陽

本文作者為健康心理中心資源教室劉容孜輔導老師

近年來罹患憂鬱症的青少年人數增加，生病後像是烏雲蔽日，生活、學業、人際各方面都黯淡無光，以下透過一個改寫的案例故事，說明學校心理師、特教輔導老師、精神科醫師、家長與學生如何合作，幫助罹病學生重新感受生命的暖陽。

小涵考入符合父母期望的大學科系，但大學的評量形式與高中差異甚大，她無法適應，勉強度過大一上學期。大一下學期，她試圖補救學業，但身體疲倦無力，注意力無法集中。最終，自殺念頭縈繞不去，她在朋友勸說下，前往身心診所就醫，診斷為輕度憂鬱症，開立抗憂鬱藥物。

擔心父母無法理解憂鬱症，小涵沒有立刻透露病情，直到大二上學期，因情緒低落無力起床，經常躺在宿舍裡流淚，才向父母坦承。小涵也無法參與系上社團活動，這讓她感到更加孤立。她的同學無法理解她的處境，誤解她，讓她更加不敢走進教室，學業成績也大幅下滑。期中考後，小涵的情況惡化，決定暫時休學一年，在家專心調養。

小涵復學後，透過健康心理中心轉介，由服務特殊教育學生的資源教室提報鑑定為特教生，通過了特教鑑定，免除因學業成績退學的威脅，並獲得特殊教育資源。資教首先邀請系主任、導師、助教、父母親及小涵，召開個別化支持計畫會議（ISP），討論其服務需求，確認支持策略。會後依照小涵的課表，發信給當學期所有的任課老師及助教，讓未能與會的任課老師，也能得知會議結果，協助執行支持策略。

資教安排一位同班學妹擔任小助手，提醒小涵上課及考試的重要資訊，也會關心其生活作息。在講究人際關係的分組作業，小助手先與其他組員事先溝通，紓解面對分組的壓力。由於資源教室有支付協助費用給小助手，讓小涵有需要時，可以向這位同學請求幫忙，不用擔心麻煩別人或是人情上的壓力。

課業壓力和怎麼都考不好的挫敗經驗導致自信心低落，是造成小涵憂鬱症發作的重要因素，她所讀的科系課業繁重，憂鬱症使她的認知能力下降，無法跟上團體進度，資教幫忙媒合課輔資源，請同學與學長姐在專業科目提供額外的教學，輔助她克服學習困難。系辦也給予選課諮詢，減少修課學分，加上暑期外校修課，逐漸累加學分，小涵按照自己的步伐完成課業。

小涵喜歡照顧流浪狗，狗狗的真誠直接撫慰了她陰霾的心情。休學期間，有老師分享自家經驗，建議讓小涵養狗，透過餵食和散布增加正向動力，於是，家人帶小涵去認養了一隻茶色小  狗，為了想知道狗狗的想法，報名時下流行的「寵物溝通」課程，跟著寵物溝通師瞭解小動物的所思所想，學習如何理解並調節寵物與主人間的情緒。

在課程中，寵物溝通師強調覺察寵物情緒前需先反觀自身，透過靜心呼吸與沉澱思緒，提升溝通品質。這帶給小涵震撼的啟發，在此之前，她對自己的情緒總是壓抑，順應他人期待，忽略內心的呼喊。直到接觸寵物溝通，她學會更好地理解自己，並與父母和師長溝通自己的感受，獲得支持。

小涵從第一年情緒崩潰休學，到透過特教服務、寵物溝通的身心支持、持續回診用藥，與心理師定期晤談，逐漸走向生活軌道，減少藥物，歷時四年，對未來重新有所期盼。她發現資源教室不僅在學業上提供幫助，更在心理上給予支持，參與資教活動讓她認識了更多同樣面對各自人生難題的同學，感受到並肩同行的夥伴與溫暖。

撥開憂鬱的重重烏雲，小涵慢慢地迎來充滿希望的和煦陽光。

[回上一頁](#) >

▼ 展開

## NYCU 國立陽明交通大學

 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 

 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 

 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 

 電話：+886-3-571-2121