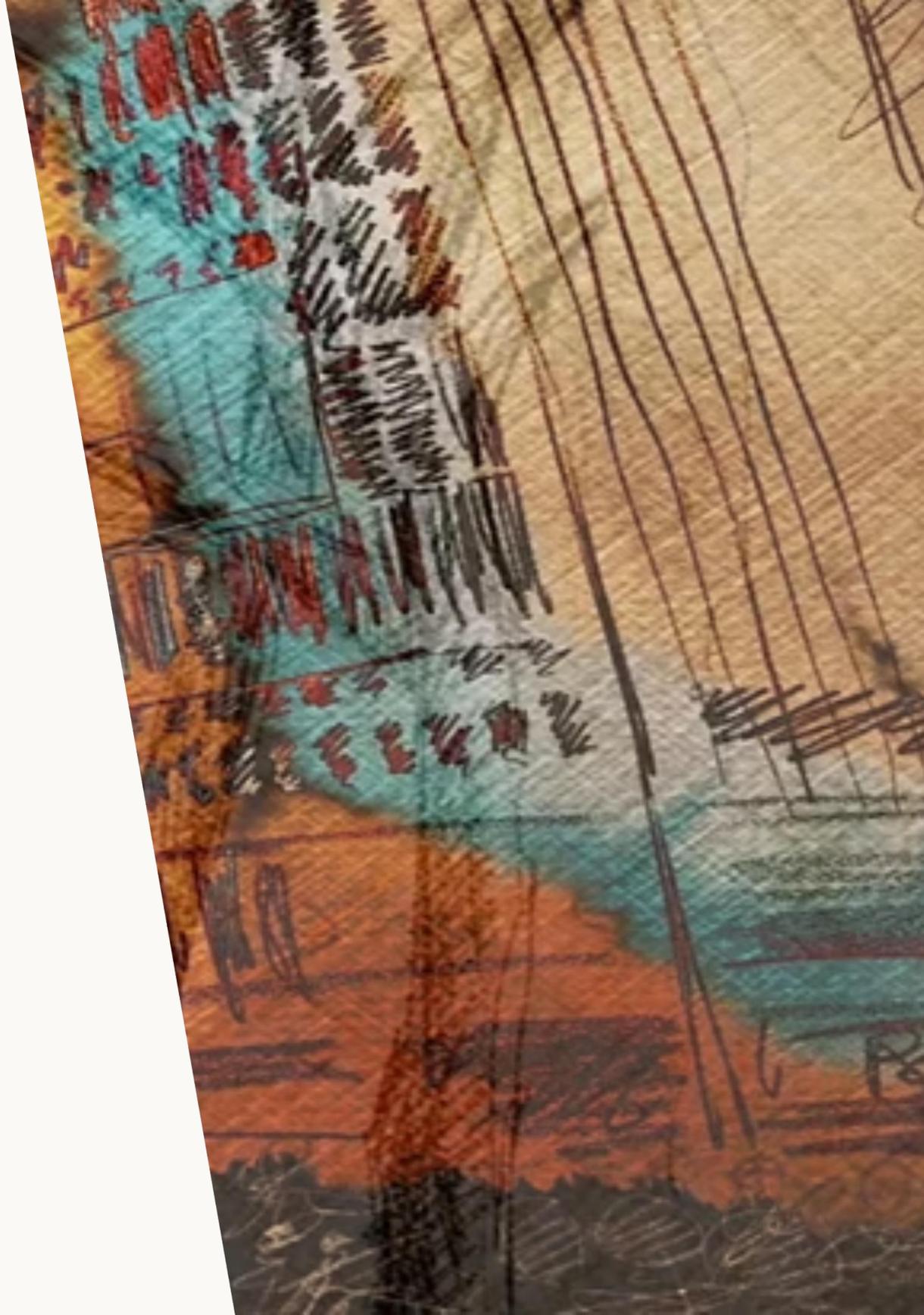


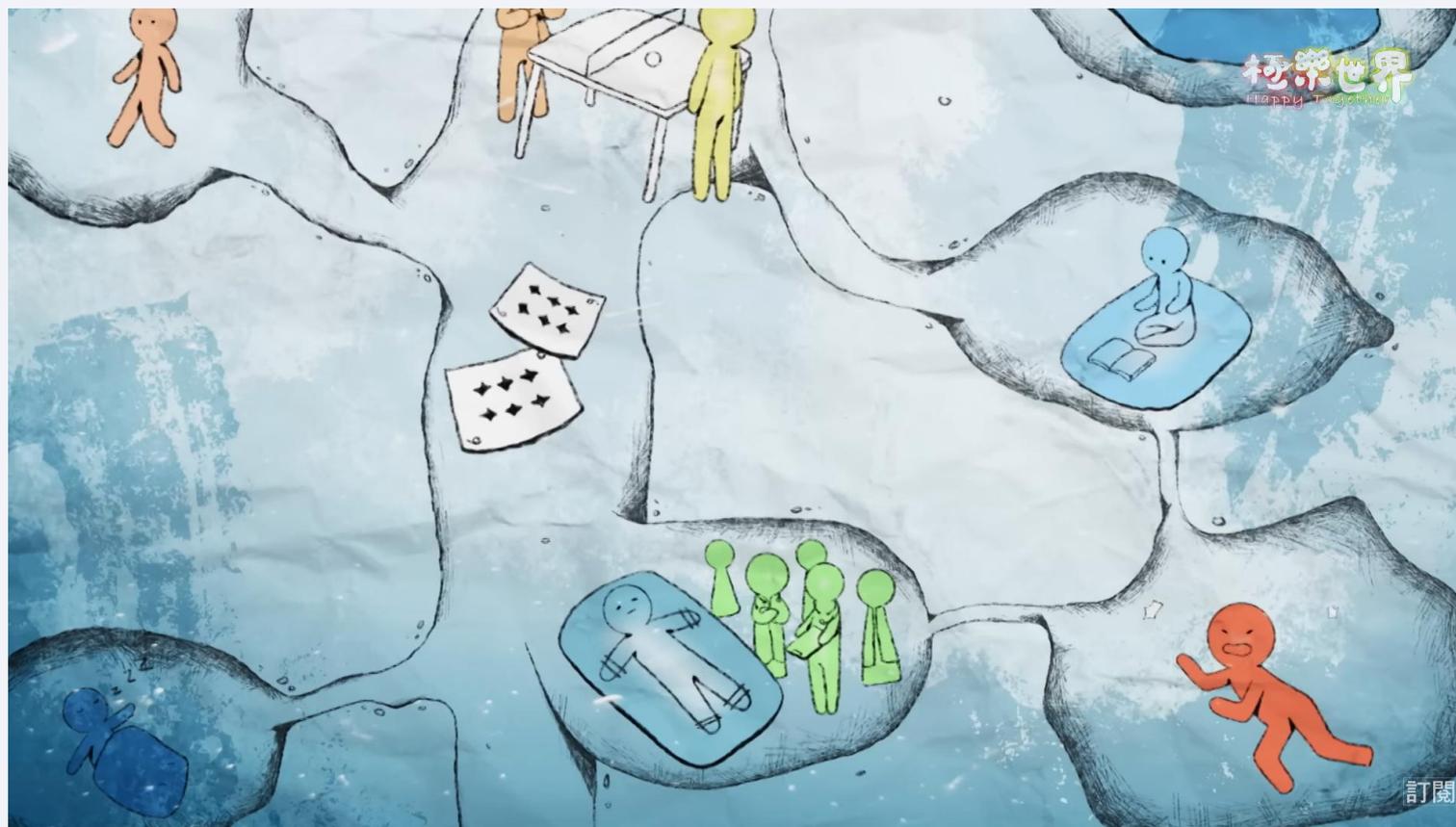
114學年度 南港高工輔導室

# 青少年精神疾患理解與回應技巧 輔導知能暨情緒教育研習

推薦紀錄片--極樂世界：療鬱之路



## 極樂世界：療鬱之路—公視無限影展指定紀錄片



「這些從地洞爬出來的人，大部分不太會被社會諒解，因為我們都在地底下，大家都不知道我們在幹嘛。」

### 斐喬

- 七年級的雙向症(躁鬱症)過來人。
  - 19歲發病，經歷休學、重返校園、工作、戀愛、生子。
  - 走進斐喬生活一小片段的歲月，曾為婚姻生活滿溢幸福笑容，也曾在發病時急切為生活找尋意義的勇敢和堅韌。
- #關係中的焦慮 #躁症時購物狂

### 麥喬玉

- 服裝設計系學生，片中28歲。
  - 2019年帶著疲憊從美國回到台灣
  - 不喜歡診斷標籤，對喬玉來說，那些高低起伏的情緒都是她用力活著的證明。
- #父母的衝突 #母女溝通法

點我看紀錄片

## 極樂世界：療鬱之路—公視無限影展指定紀錄片



療鬱之路，紀錄斐喬和喬玉在療癒與失序間來回，在不完美生活中尋找自我與連結的可能。道阻且長，邀請你走近她們的生活，感受那不被孤獨吞噬的堅韌力量。

取自：[https://www.pts.org.tw/happy\\_together/ep10.html](https://www.pts.org.tw/happy_together/ep10.html)



## 紀錄片中，我們能看見什麼？

- **精神疾病的真實樣貌**：非單一、非線性，有高低起伏，且與日常生活緊密交織。
- **標籤化與困境**：社會對精神疾病的誤解與排斥，影響個人的自我認同與求助意願。
- **支持系統的重要性**：家庭、社群、校園與同儕乃至伴侶支持在療癒過程中的關鍵角色。
- **自我探索與生命意義**：在困境中如何找尋個人價值，定義自己的生命。

# 常見迷思澄清



**壓力大、抗壓性低？**

**真相：**

壓力是誘因，但病理基礎更複雜。許多高成就者也可能受影響。



**吃藥很可怕、有副作用？**

**真相：**

副作用因人而異，調藥需要時間，亦非一吃就見效。穩定用藥是重要的，但也會有藥物無法有效治療的患者。



**躁鬱症愛生氣？**

**真相：**

患者通常有躁期和鬱期，頻率不固定。某些發作時期可能表現出易怒，但並非一定會出現的症狀。愛生氣不代表患有躁鬱症!!!

斐喬因藥物增加食慾的副作用體重升高，副作用對高容貌焦慮的青少年來說是一大挑戰！



# 精神疾病對學生學習與生活的影響



## 學習功能受損

注意力難以集中,記憶力下降,學習動機嚴重低落。即使過去表現優異的學生,也可能出現成績驟降的情況。



## 人際關係疏離

主動退出社交活動,與同儕互動減少,容易產生孤立感。誤解與標籤化更加深了這種隔離狀態。



## 自我價值崩解

持續的負面想法侵蝕自信心,學生可能認為自己毫無價值,嚴重時甚至出現自傷或自殺意念。



### 警訊提醒:

當學生出現持續兩週以上的情緒低落、行為改變、或表達絕望感時,務必提高警覺與必要時轉介。

# 對身邊人的影響與挑戰

## 家長的焦慮與無力

看著孩子受苦卻不知如何協助，家長常感到深深的挫折與自責。他們可能在過度保護與尊重獨立間掙扎，需要專業指引。

## 同儕的誤解與排斥

缺乏相關知能的同學，可能將孩子的行為誤解為「裝病」或「難相處」，導致排斥與霸凌，進一步加深孤獨感與病情。

## 教師的關鍵角色

教師是連結學生、家長與專業資源的重要橋樑。青少年發病若得以即早治療將是良好癒後狀態的關鍵。透過敏銳觀察、適時關懷與轉介，我們能成為學生練習求助的第一步。

「一個理解的眼神、一句問候，都可能成為茫然與退縮中的一道光。」



# 師生互動策略

## 傾聽

在有機會且有餘力時，  
專注聆聽孩子的**感受和想法**，  
適時給予關注和支持，  
讓他們感到**被重視與接納**。

(孩子經歷某事)

「如果是我的話，  
我可能會覺得很難過(情緒)…」



# 師生互動策略

## 回應

嘗試以不帶壓力的口吻，  
向對方說出自己的擔憂與感受，

「老師可能無法完全理解你的狀況，  
但是我願意在我可以的狀況下陪伴你。」



# 師生互動策略

## 尊重

憂鬱症患者可能會感到**自卑或無助**，  
避免急著對此做出任何  
可能帶有輕率或刻板的評價，  
如此可以給予他們**尊重和肯定**。

「允許自己休息是可以的。」

「這不是你的錯。」



# 師生互動策略

## 活動

孩子有時候會感到消沉和無聊，  
可以嘗試鼓勵參與小活動或給予簡單任務  
例如擔任小幫手、送資料、同學陪散步等，  
協助他們暫時轉移注意力，  
並且增進同儕連結，  
但須注意**不勉強他們參加活動的意願**。

「要不要和OO去操場走走？不想也沒關係唷！」



# 師生互動策略

## 小目標設定

引導學生設定可達成的短期目標

從小事做起

如完成一項作業、參加一場班級活動

逐步重建自信心與成就感。

「我們來討論今天可以完成的小任務！」



# 師生互動策略

## 陪同求助

求助往往是困難的

我們可以和孩子反應自己對他的觀察

詢問他聊聊的意願

可以的話，進一步詢問認識輔導老師的想法

**「老師覺得我們學校輔導室蠻安全的，  
我帶你認識一下輔導老師怎麼樣？」**





復原不是線性的,一定會有起伏與反覆,持續的支持與陪伴才是關鍵。

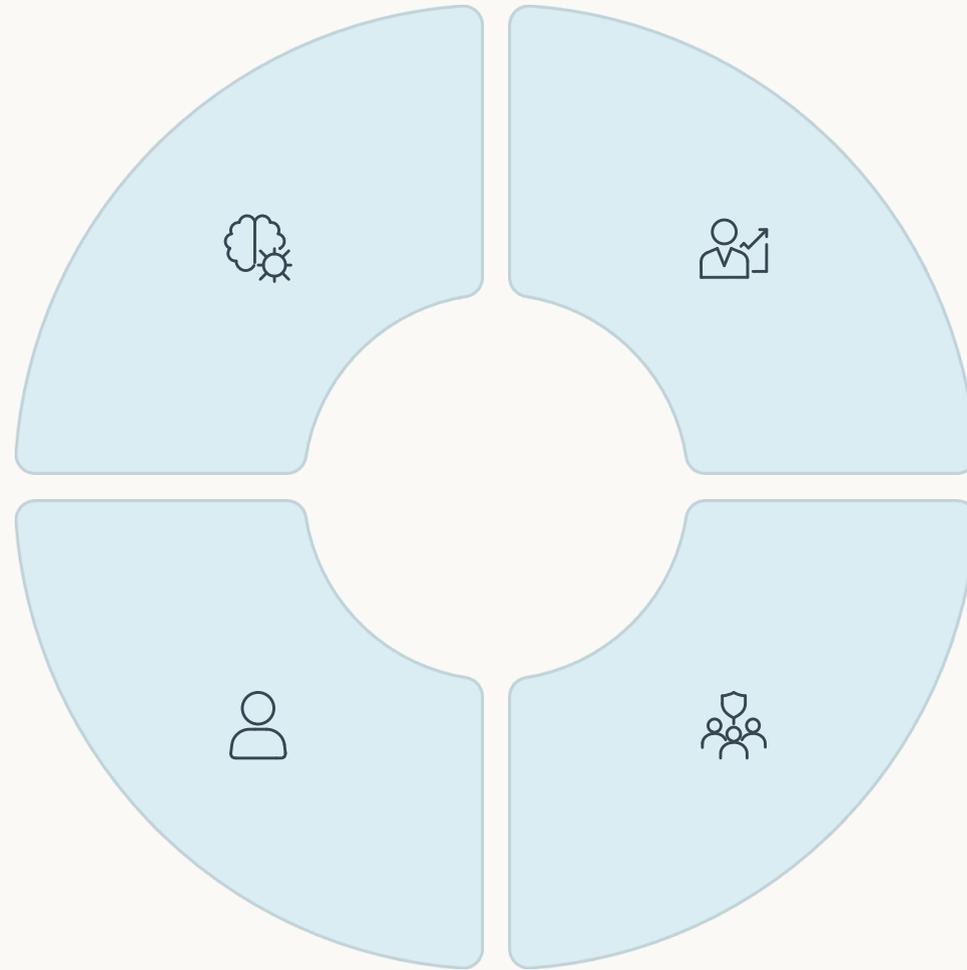
# 我們的自我情緒覺察與專業成長

## 認識自身情緒

覺察自己的情緒狀態,了解陪伴學生可能帶來的情緒負荷,避免過度投入導致的耗竭,我們都有限制。

## 重視自我照顧

老師也需要情緒出口,透過運動、興趣、社交等方式紓壓,保持身心健康才能長期陪伴學生。



## 我們不是一個人戰鬥!

與同仁們建立支持系統,偶爾聊聊抱怨吐槽,共同討論學生,須留意保密性時找輔導室,我們一起分擔。

## 教師諮商輔導支持服務

北市教研中心提供多種諮詢、諮商、家庭會談資源  
每人每學年有六次扣打!!  
免費!!!!

[詳情請點我~](#)

「照顧好自己,才能更好地照顧學生。教師們的心理健康同樣重要。」

# 憂鬱情緒自我檢核

## 1. 董事基金會

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>

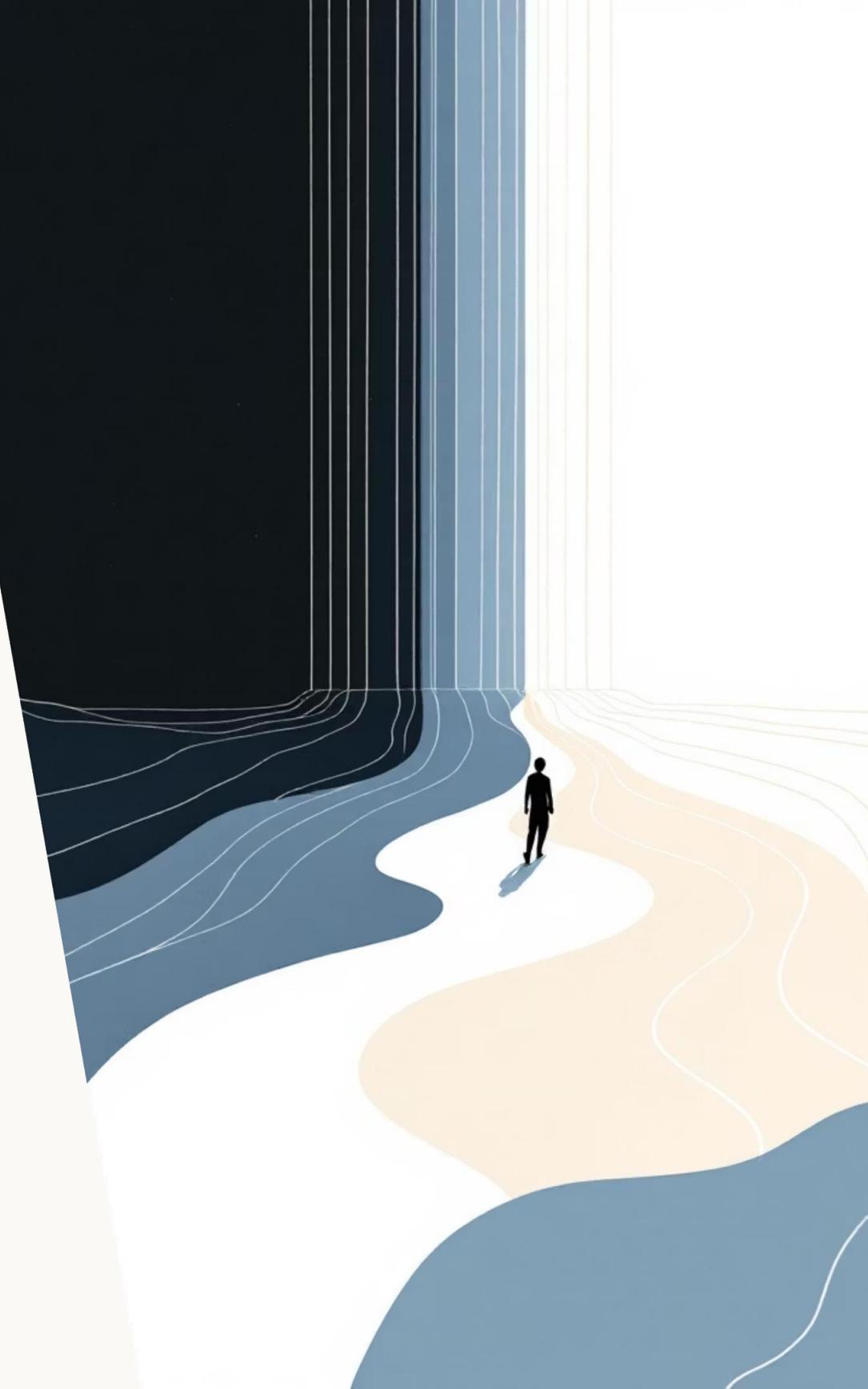
青少年版：

<https://www.jtf.org.tw/overblue/young/>



一般成人版：

<https://www.jtf.org.tw/overblue/taiwan1/>



# 憂鬱情緒自我檢核

## 2. 社團法人臺灣憂鬱症防治協會

<https://www.depression.org.tw/detection/>

臺灣憂鬱症認知功能量表：

<http://www.biopsychi.org.tw/files/public/%E8%87%BA%E7%81%A3%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E5%8A%9F%E8%83%BD%E9%87%8F%E8%A1%A8.pdf>

小鬱亂入

← 推推!!!!

<https://depressytrouble.tw/index.php/quiz/>

憂鬱症相關資訊：

<https://depressytrouble.tw/index.php/information/>

