

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

世界衛生組織(World Health Organization, WHO, 1999)指出,在西元 2020 年以前,憂鬱症是造成人類失能的第二大原因;而美國國家心理衛生研究院(National Institute of Mental Health, NIMH) 前主席 Lewis Judd 更指出「憂鬱症是新世紀的黑死病」,因此瞭解與防治憂鬱症的問題,亟需我們重視與注意。

Ryan (2005) 研究指出兒童憂鬱症的點盛行率約 1-2%,但是大部分憂鬱症兒童是未被篩檢出來的 (Andrews, Szabo, & Burns, 2003); 兒童憂鬱症的患者,表現出退縮的行為,並且對一切事物都失去興趣,甚至於想到要自殺 (Balazs, Benazzi, Rihmer, Rihmer, Akiskal & Akiskal, 2006); 這些兒童成爲青少年後,於是出現許多偏差行為,如輟學、吸食毒品、逃避現實等,造成許多社會問題。因此,研究一套輔導策略以防治兒童憂鬱,並進而節省許多將來會產生的社會成本,就是一件刻不容緩的課題。

教育部積極推動「友善校園」的政策,其主要內容,在四年整體策略的部分,就一再強調「建立學生憂鬱及自我傷害防治機制」,並且配合生命教育持續的加以推動 (教育部,2006)。

英國國家臨床卓越研究院(National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE)與國家心理健康合作中心 (National Collaborating Centre for Mental Health,

NCCMH) 於 2004 年發表處理憂鬱兒童及青少年的指導綱要，綱要中提到篩選出輕度、中度的憂鬱的兒童，應先考慮心理治療，如認知行為治療、人際關係治療和自我協助方案等方式，而重度憂鬱的兒童，除了經由醫師指示的藥物治療外，心理治療亦不能偏廢(NICE, 2004)；這個綱要提供了處理憂鬱兒童的輔導機制、兒童憂鬱辨識的基準，以及為臨床和學校工作者提供了處理的準則，因此，其中有可以借鏡之處。

研究者自師範學院初等教育學系輔導組畢業後，就一直擔任認輔教師，發現情緒低落、自我概念低、人際關係差的學生很多，尤其是現代社會生活壓力大，更加重學童的憂鬱程度，因此一直在思考如何輔導這樣的學童；及至後來取得諮商心理研究所碩士學位，碩士論文是探討兒童的人格特質、父母管教方式和生活壓力的關係，結果發現學童的人格特質中，「神經質性」較高者，也易有憂鬱傾向。因此，輔導憂鬱傾向的學童，也是研究者從事輔導工作一直以來所體認到的。

綜上所述，研究者希望結合自己從事輔導工作的經驗，同時，能透過到英國實地研究輔導憂鬱學童的經驗，並比較分析研究後，將可行的作法提供給教育行政決策者參考

## **貳、研究目的**

- 一、瞭解英國憂鬱學童之現況。
- 二、探討英國憂鬱學童的輔導策略。

最後，研究者歸納研究結果，以提供父母、學校及教育主管行政者參考。

## 第二節 名詞釋義

- 一、學校行政：學校機關依據教育原則，運用有效和科學的方法，對於學校內人、事、財、物等業務，作最妥善而適當的處理，以促進教育進步，達成教育目標的一種歷程。(吳清山，1991)
- 二、憂鬱學童：憂鬱是屬於憂愁、悲傷、頹廢、消沈等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態(張春興，1989)，在本研究中，憂鬱學童係指經過憂鬱量表篩檢後，而有憂鬱傾向的國小學童。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 憂鬱的相關理論

憂鬱症的症狀可以分成下列四個部分：一、情緒部分：傷心、難過、易怒和不安等。二、認知部分：注意力不集中、負面的自我想法和有罪惡感。三、行為部分：失去興趣、退縮、容易哭泣與習慣高度依賴。四、生理部分：沒有食慾、睡眠失常與易疲倦 (Hales & Yudofsky, 1996)。而許多的理論嘗試要解釋學童的憂鬱，因為切入點不同，而有不同的解釋，如表一所示。

表一 憂鬱理論一覽表

理論	對憂鬱的成因
心理動力論	過度的失落、內在的憤怒、過度的超我與自尊喪失
依附行為論	早期依附不良、自我內在扭曲、喪失增強功能。
認知理論	壓抑心態、扭曲的認知結構、自我否定、解決問題能力低落。
自我控制論	行為與目標間有落差、自我監控、自我評量與自我增強的功能有缺陷。
人際關係論	人際關係功能受損、角色衝突、角色轉移、單親、社交退縮、在人際關係上有情緒障礙。
神經生理論	神經與感覺器官異常、神經生理上異常、神經內分泌失調。
社會環境論	生活壓力的環境、生活小困擾的累積，保護因子有：社會支持、因應與調適。

資源來源：Dozois, 1997.

一般而言，有風險的家庭，如貧窮與父母間的爭吵會導致兒童憂鬱 (Hammen,

1991)

用來鑑定憂鬱症兒童的最常用的方法，就是請兒童根據最近的經驗填寫自陳量表，並以此判斷兒童的憂鬱程度。常用的量表如下：

一、兒童憂鬱量表 (Children's Depression Inventory, CDI)：本量表是 Kovacs 根據貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory, BDI) 修改而來。整個量表內容有五個因素，分別是負向情緒、人際問題、無效率失去情緒感受與負向自尊。(鍾思嘉等人譯，2003)。

二、憂鬱量表：本量表是魏麗敏 (1994) 根據 Kovacs 的兒童憂鬱量表修訂而成，經因素分析後，得到的因素有：負向情感、無活力、憂慮、不滿意與無助。主要使用在早期鑑定出兒童的憂鬱症患者，並施以認知行為取向諮商、社會技巧訓練與加強親職教育。

三、學童情感與精神疾患診斷問卷 (The Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia for School-Age Children and Adolescents, K-SADS)：此問卷為半結構式的訪談問卷，可以廣泛的鑑定不同型態的憂鬱症 (宋維村，1997)，在診斷上具有良好的信效度，施測的部分不會費時，使用上方便 (NICE, 2004)。

四、情感問卷 (The Mood and Feelings Questionnaire, MFQ)：含有父母親和子女的問題，診斷效度良好，(NICE, 2004)，英國國家臨床卓越研究院推薦使用此問卷，每年篩選憂鬱兒童，但國內的研究較少論及此研究工具，研究者擬至英國實地瞭解此問卷的實施情形，並進一步研究修訂適用在台灣的可性。

## 第二節 憂鬱學童的輔導策略

輔導憂鬱症學童的策略，每一個理論有不同的重點，茲分述如下：

- 一、認知行為治療（Cognitive-behavioral therapy, CBT）：認知行為治療是目前最常用來治療憂鬱症的策略，主要觀點是認為憂鬱症成因是環境中缺乏酬賞、習得無助感與憂鬱的認知想法，所以要增進環境中的行為酬賞，或對自己認知想法的監控來幫助憂鬱症患者（陳怡樺，2004）。
- 二、人際關係心理治療（Interpersonal Psychotherapy, IPT）：焦點在患者目前的人際關係，目標是協助患者察覺適應不良的人際互動模式並改變之，治療師與患者致力於良好的合作關係，來改善人際關係（潘正德譯，2001）。
- 三、自我指導（Self-instruction）：指沒有或很少心理治療的介入，協助個人去處理面臨的困境，有些兒童怯於和他人談論自己的困難，此方案提供這樣的兒童技巧，去處理問題。

### 第三節 英國憂鬱學童的輔導機制

根據英國國家臨床卓越研究院對於憂鬱的處遇綱要，分為以下五個階層，如表二所示。第一步，先辨識察覺憂鬱兒童；第二步，針對辨識出憂鬱傾向之學童加以關懷照料；第三步，針對輕度憂鬱兒童，則以短期心理治療；第四步，針對中度、重度憂鬱症兒童，則施以密集的心理治療之方式；第五步，針對已達嚴重精神疾患程度之學童，以藥物治療、認知心理治療之方式，同時進行。

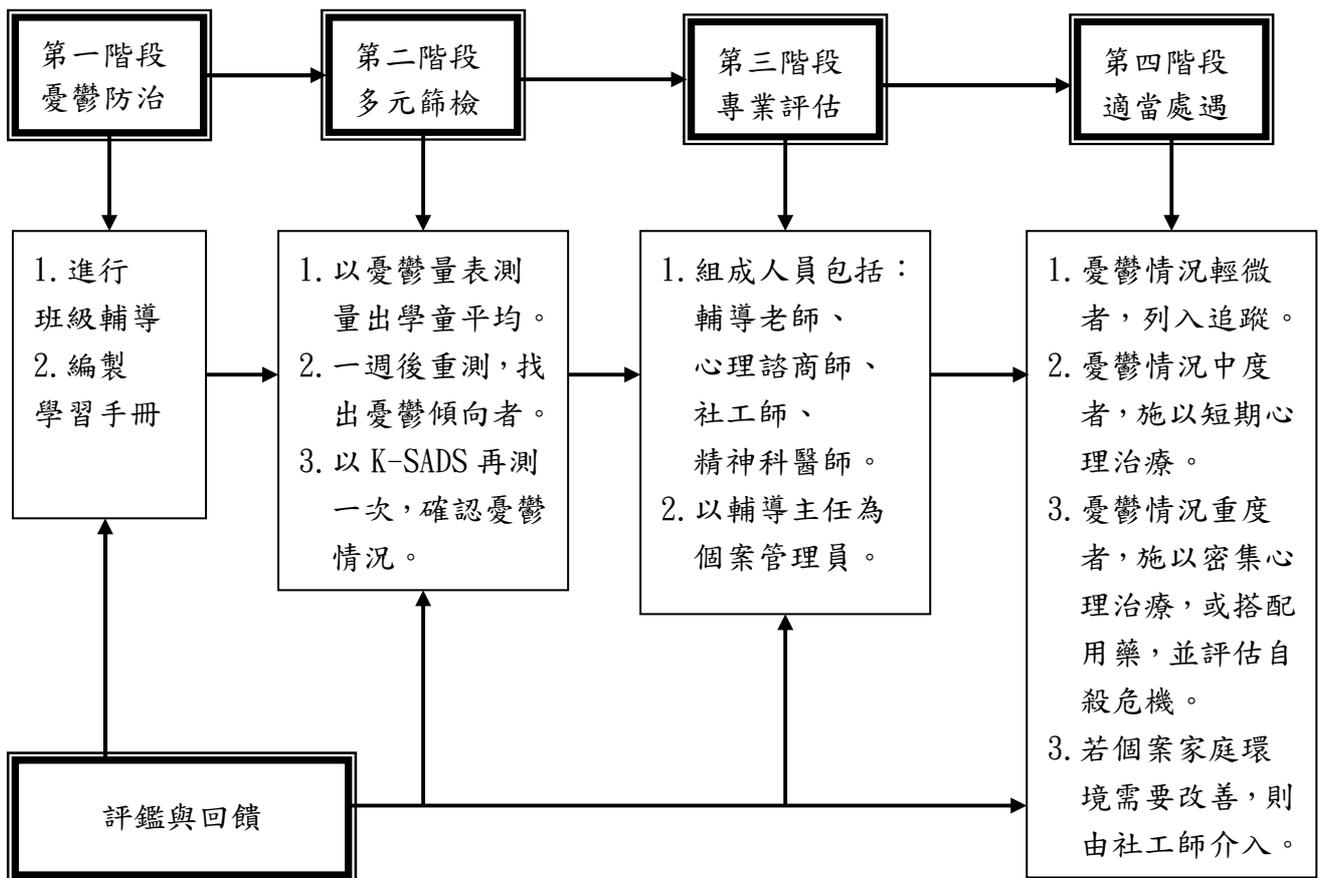
表二 憂鬱照護階層模式

處理重點	處理行動	負責層級
察覺憂鬱兒童	風險評估	一
辨識憂鬱兒童	察覺處遇中兒童	所有層級
輕度憂鬱	觀察照料	一
	認知行爲團體治療	一、二
中重度憂鬱	短期心理治療介入	二、三
1.處遇無效的憂鬱症		
2.一再出現的憂鬱症	密集心理治療介入	三、四
3.精神病的憂鬱症		

資料來源：NICE(2004).

## 第四節 憂鬱學童的輔導模式

研究者發現，我國的輔導機制重視學校行政的整合與輔導的三級預防，而英國的輔導機制則較重視心理上的處遇過程，於是研究者將以上文獻整合出一個模式如圖一所示。



圖一 憂鬱學童輔導模式

資料來源：研究者自行分析整理。

研究者將我國三級預防的內容，整合進去模式中，初級預防則是針對全校班級，設計並進行憂鬱防治的課程，二級預防的部分，包含篩檢憂鬱兒童，並針對

輕度（瀕臨憂鬱者），持續追蹤，積極照護；中度者施以短期心理治療，加強其認知能力；重度者，則請精神科醫師介入，考慮使用藥物，但須搭配心理治療。而社工師在團隊中，則針對暴露在高風險的個案，致力於改善其環境；最後透過評鑑，提供一個回饋的機會。

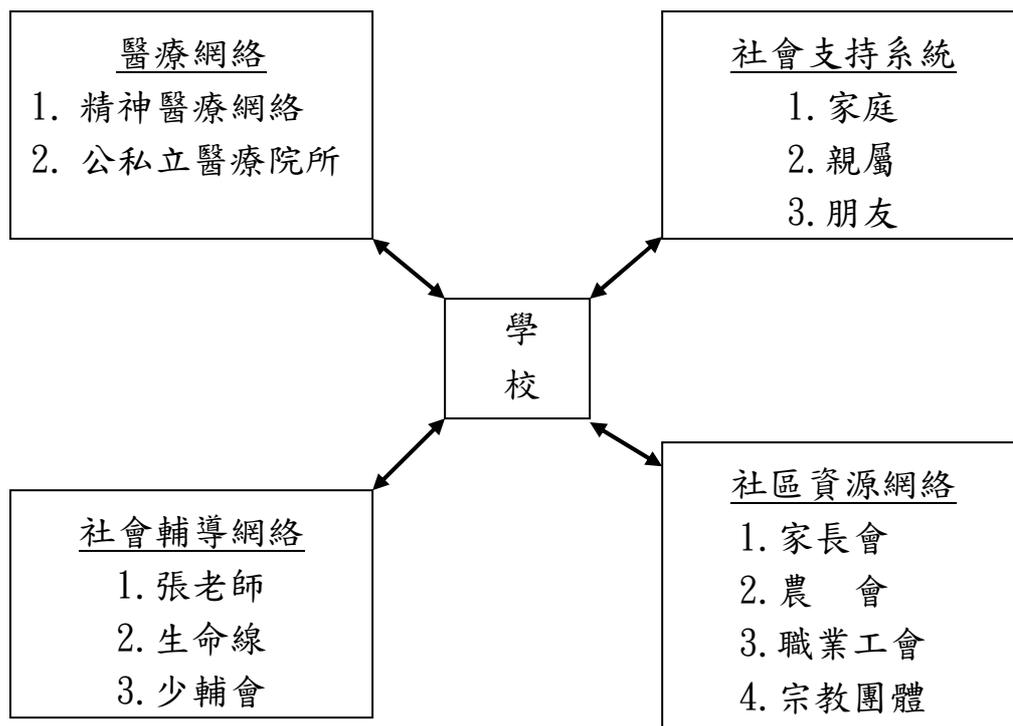
而在鑑定憂鬱兒童的部分，研究者提出以下步驟：

步驟一：先以憂鬱量表（如：CDI）測量全校學生之平均數與標準差，將量表得分在平均數以上兩個標準差的學童，列入疑似個案。

步驟二：在一週後將疑似個案重新再施測一次量表，量表得分仍高者，進入下一個步驟，分數低者，則定期追蹤；而其中特別嚴重者，要考慮其自殺風險之可能性。

步驟三：接著將在上個步驟中，得分高者，施以「學童情感與精神疾患診斷問卷」，透過半結構式的訪談來確認其憂鬱情況，並將結果提出，由心理諮商人員介入處理。

輔導憂鬱兒童的校外聯絡網絡，可以圖二的輔導網絡系統為架構，去發展學校本身的校外資源。



圖二 輔導網絡系統

資料來源：大明國小，1999，p.113

綜上所述，研究者將以上文獻歸納如下：

- 一、應設計一套防治憂鬱的輔導課程，並分年級來實施。
- 二、鑑定憂鬱症的工具，最好能有多元的方式，不要完全依賴其中一種工具認定。
- 三、專業團隊的成員，應包含有：輔導老師、心理諮商師、社工師和精神科醫師，  
並由輔導主任擔任個案管理員，將資源整合進來。
- 四、每學年應定期追蹤疑似憂鬱兒童，而針對憂鬱兒童，也要適當的處理與追蹤。

## 第三章 研究設計與實施

### 第一節 研究架構

本研究旨在瞭解英國憂鬱學童之現況，並探討兒童憂鬱的輔導機制與策略，以建立台灣輔導兒童憂鬱的輔導模式；研究者先透過文獻分析，來探討憂鬱兒童的鑑定，並從文獻中整理出一個兒童憂鬱的輔導模式，然後到英國去實地瞭解如何處理憂鬱兒童，再根據研究結果提出建議。

#### 一、文件分析

本研究透過國家圖書館資料庫、大學圖書館資料庫，蒐集國內外相關論文、期刊、報告等文獻，並擬到英國，透過實地查訪來取得第一手資料，並加以分析整理，擬訂出適合國內輔導學童憂鬱之模式。

#### 二、訪談

研究者進行半結構式訪談，事先將訪談的議題，設計成訪談大綱來進行訪談，以瞭解英國輔導憂鬱兒童的策略，對象與內容如下：

- (一) 國小教育行政人員：主要瞭解以學校行政的立場，如何輔導憂鬱兒童。
- (二) 學校教師：主要瞭解如何處理憂鬱兒童。
- (三) 學校諮商師：主要瞭解如何鑑定與輔導憂鬱兒童。
- (四) 社工師：主要瞭解社區資源與其他可介入的輔導方案。

Patton (1990) 提出六類問題來進行訪談：「經驗／行為問題」、「意見／價值問題」、「感受問題」、「知識問題」、「感官問題」、「背景／人口統計學」(引自吳芝

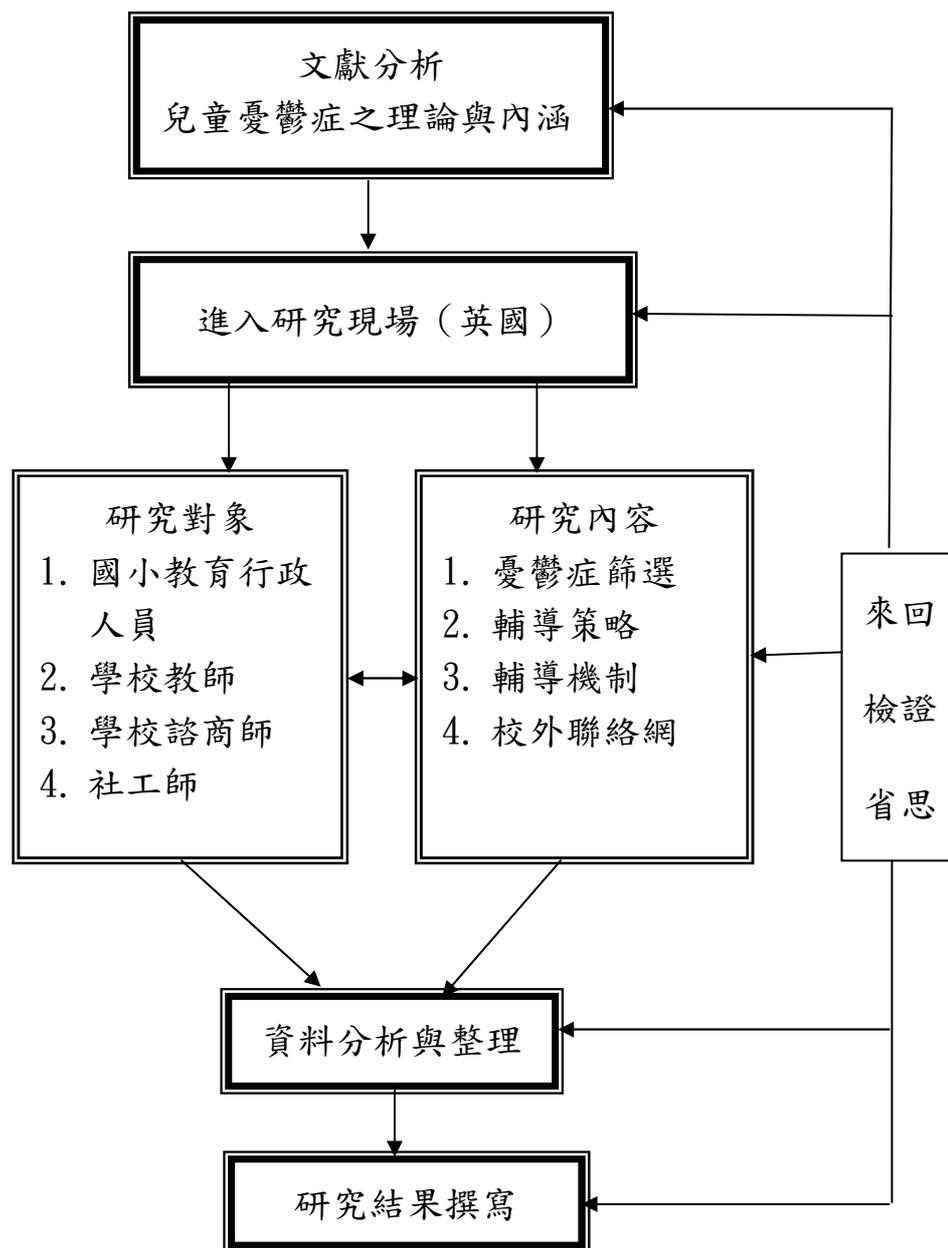
儀、李奉儒譯，1995），本研究據此來建構訪談大綱（附錄一）。

## 第二節 實施程序

綜合以上研究方法，本研究之步驟如下：

- 一、搜集相關文獻：包括國內外關於輔導憂鬱兒童的書籍、期刊論文與網頁等文獻資料，並加以分析整理。
- 二、撰寫研究計畫。
- 三、前往英國進修：旅居英國，以取得第一手的資料，降低文化偏見的影響。
- 四、研究資料整理：將英國與我國之文獻，加以描述與解釋。
- 五、完成研究報告：將研究結論，提交主管機關，作為決策之參考。

研究者最後將上述之研究方法與步驟，整理如圖三所示，本研究是在文獻蒐集、分析、探討與撰寫研究報告之間不停的來回檢證省思。



圖三 本研究架構流程圖

### 第三節 研究經過

研究者於 2006 年六月間，得知本計畫已通過後，即積極聯絡英國的學校，詢問可能入學的機會，而秋季班的入學約在九月底或十月初，其招收入學的時程都早於六月，所以在得知已錄取後，再去詢問相關的學校，其實是有點晚了，而一般學校也會要求入學時要提供雅思成績的英文能力證明，若要趕上秋季班開課，以當時的情況，實在沒時間準備雅思的考試，不過蠻幸運的，經由倫敦大學教育學院的博士生陳延興的推薦下，找到了一位指導教授（Professor Roberts），他特別同意收我為指導的學生，才得以順利到英國；當時選擇倫敦的原因，是因為倫敦是英國的首都，因此，在倫敦的學校應該會有接觸到較多資源的機會，也會比較容易找到研究者想找的學校，後來到了英國後，也證實了這個想法，因為有許多的公益團體，就提供學校專業的心理輔導，並且也能有效的幫助學校去輔導，而這些公益團體在倫敦都設有總部，所以也都能提供許多支援給需要的學校。

九月底，順利抵達倫敦後，就開始註冊，然後與指導教授見面，並且談到如何進行此項研究，因為適逢學期開始，所以就去上了一門指導教授開的課，名稱是兒童發展，教授從生理與心理的發展談起，而在談到情緒的發展時，就特別與研究者談到如何憂鬱兒童的成因與處遇，同時，研究者也選修了學術英語的課程，加強英語基本的能力，就這樣經過了兩個月，到了十一月底，便開始嘗試用英文寫出報告，並跟指導教授討論報告的內容，指導教授每每指正，並要求研究者要思考最可行的方式，其間並開始安排參觀當地的國小，及至一月份，經由另一位



## 第四章 研究心得與建議

研究者經由到英國實地瞭解當地的小學如何處理憂鬱學童，並且跟倫敦大學指導教授每週面談的情形下，完成本篇報告，本章先就英國具體做法加以描述，再提出心得與建議。

### 一、英國具體做法

相對於台灣的小學來說，英國的國小都是小學校，每個學年有兩個班級的學校已算是大型學校了，因此，有許多的校外公益團體(charity)介入學校的輔導工作，這些公益團體各有各的特色，並發展出不同的方式去幫助學校兒童，列舉如下：

(一)Place2Be：創立於 1994 年，主要藉由談話、創造性活動與玩，讓國小兒童表達他們的情緒與想法，進而讓他們適應學校生活，Place2Be 並針對國小教師、家長與兒童提供了一些服務，並且訓練志願工作者來照顧兒童。

Place2Be 在每所小學設有一個學校專案管理員 (School Project Manager, SPM)，為了幫助學校中的兒童，學校專案管理員規畫一些活動，提供學生支持，並使用如下的做法：

1、成立「談話角」(Place to Talk, P2Talk)：學校專案管理員營造一個空間，讓兒童前來談談他們關心的問題，兒童可主動填寫來談單，投到指定的信箱，專案管理員便會約談兒童，通常學生會談論的問題有人際關係、危險狀況、欺凌、生活適應、親子關係、難過等問題。

2、小團體輔導 (Circle Time)：專案管理員設計一個六週的小團體計畫，分

別圍繞在下列六個主題：寂寞、嫉妒、勝利、失去、命名、相異與互相傷害等，通常會先以遊戲當作開頭，每位成員要先說自己的名字以及喜歡吃的食物或願望等；其次就是討論部分，將會討論不同的主題，針對低年級的兒童，將會使用玩偶來說一段故事，故事包括一些兒童常見的問題，然後請兒童一起想想該怎麼處理；最後會以感謝活動收場，兒童可以與大家分享今天要感謝的對象和原因。

總之，Place2Be 透過訓練志願工作者的方式來提供諮商輔導服務，同時由學校專案管理員在國小落實每一個方案，進而幫助兒童。

(二)Nurture Groups(支持團體)：目前約有 1,000 個支持團體散布在英國的小學和中學，每一所學校的團體都會有點不同，學生由一般班級轉介到支持團體，裡面有團體老師和教學助理。

各校的支持團體所使用的空間裡，有家庭教室和教學教室，這些空間和設備是用來幫助學生讓他們在這裡得到安全感。家庭教室裡有一間廚房和一張早餐桌，廚房可以簡單的準備早餐和烹煮食物，這個空間很舒服，在地毯上有沙發和舒服的椅子，很多教師和家長都喜歡利用這個空間談話。而許多的教學活動也會利用這個空間來進行，這些活動是要讓兒童感受到安全，以及發展出一個正確的模式，來因應生活的困擾，活動中也會鼓勵兒童在團體生活中，如何和其他人相處，例如利用早餐桌來分享食物和別人聊天，以建立自己的人際關係。

下面四張圖即是支持團體在學校的照片。





(三)Young Minds：本機構是國立慈善機構，成立的目的是爲了幫助嬰兒、兒童及青少年改善心理健康，所以會向大眾宣導其心理健康的重要性，並透過家長資訊服務（Parents' Information Service）來幫助家長處理孩子的各種困擾，以及訓練志願工作者來服務孩子，也會透影響決策者的方式，來改善對孩子的政策。其在幫助兒童免於憂鬱的作法如下：

- 1、發行小冊子，宣導如何處理憂鬱情緒，其詳細內容如附錄二。

- 2、家長資訊服務：Young Minds 在 1993 年成立一個免付費的電話，服務對象不限於家長，還包含專業人員、教師等成人的諮詢服務，主要因爲成人除了面對兒童之外，還有自己本身的問題，如工作、事業、人際等，這些也會影響和兒童相處的品質，所以這個服務主要針對成人，幫助成人解決他們關心的問題。

## 二、心得

英國倫敦的國小都是小學校，每個學年只有兩個班學校並不多見，很多的學校每個學年都只有一個班，而每個班級的人數很少超過三十人，所以在英國不太可能看到和國內一樣動輒二、三十班以上，更進一步來說，國內的小學，其行政人員的編制也比英國完整，各處室的職責也非常明確，這點是英國的小學比不上的，也因此，學校也很需要來自外面資源的支持，研究者參觀的兩所學校，都有來自校外團體的資源，去幫助學校輔導學童，這點卻是台灣可以學習的；在英國，有許多類似的組織，如 Place2b, nurture green, young minds…等，以心理輔導的方式去幫助學校處理學童的問題，甚至於這些團體自己培養自己的心理諮詢師，整

個培養的過程也都有督導的制度，相當的完善、專業。

研究者在與指導教授討論如何進行本研究，指導教授常要求研究者思考現實層面的問題，到底這個想法是否可行，每一個做法的代價為何；研究者曾經想過成立網站，來宣導憂鬱防治的概念，但又想到成立網站需要相當程度的時間與人力，若有這些時間，可能也都會用在其他問題行為的兒童身上，所以應該思考一個比較容易實行的做法，這個做法應該能夠讓其他學校的老師也都能很容易的實施，因此在進行此一研究，也要注意這點。

參觀過英國的小學後，發現英國的學校蠻強調紀律的重要性，以研究者參觀的 Yerbury 小學來說，每天都有朝會，其方式可能是校長、副校長或其他老師跟全體學生談話，內容可能涉及國際大事、生活禮節等課程，而校長更可以直接叫出全校小朋友的名字，常常可以看到校長在提醒小朋友的坐姿與禮節，而學校中也有很多少數民族，有來自印度、非洲、中國、中東等地，因此所用的母語也非常多，校園內常可看到有中文、土耳其文、日文、印度文等文字，所以，英國的小學面臨的族群問題應該不少。

在英國，每所學校都設有一位特殊教育人員（SENCO, Special Education Needs Coordinator），當學童有特殊需求時，就會由特殊教育人員介入輔導，以研究者參觀的學校，並無看到有憂鬱的個案，而當時詢問校方的結果，學校也並未專門針對憂鬱的學童提出防治之道，因此，憂鬱的個案就如同文獻中的記載，是相當少見的，所以引發筆者思考兩個問題，第一、憂鬱個案是否真的很少？還是被大家

所忽視？第二、憂鬱學童的防治，需要投注多少的資源才夠？而且又不能對其他急需輔導的個案產生排擠作用。根據上述文獻，其實憂鬱學童是被低估的，有很多的憂鬱學童並未被發現，但是問題是有多少的學童未被發現，若如同文獻所提到的盛行率約為 1-2%，那麼值得投入多少的資源，又不會對其他的問題產生排擠效應，則是要進一步深思的。

### 三、建議

（一）對教育當局：學校外的部分，應鼓勵民間成立心理專業機構，並同時鼓勵這些機構提供各級學校專業的援助；學校內的部分，根據國中小員額編制準則，每二十四班均設置有一名輔導教師，所以另一方面，要提升這些老師的專業，並給予完整的配套措施，才能真正落實輔導教師的功用。

（二）對學校教師：教師要能察覺憂鬱學童，並給予適當的處理，教師可由本研究圖一中，瞭解處理的步驟，共分四階段：憂鬱防治、多元篩檢、專業評估、適當處遇，並將程度嚴重的憂鬱症學童轉介到醫療單位接受更進一步的照顧。

（三）對父母：平時要能敏感到子女的情緒，在低潮時，給予適當的支持，並和學校老師保持聯繫，就能預防子女受到憂鬱症的困擾。

## 參考文獻

壹、中文部分

大明國小（1999）。**輔導 DIY：大明國小教師輔導工作手冊**。台中縣大明國小。

宋維村（1997）。**台灣地區兒童精神疾病流行病學研究先導研究（I）**。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。

吳清山（1991）。**學校行政**。台北：心理。

教育部（2006）。**95 年度友善校園工作手冊**。台北：教育部。

陳怡樺（2004）。**青少年憂鬱症相關因素與其介入防治模式之監測**。國民健康局九十三年度科技研究發展計畫報告。

陳為堅（2004）。**學校憂鬱傾向學生推估及預防策略之研究**。教育部訓育委員會委託研究計畫。

張春興（1989）。**張氏心理學辭典**。台北：東華。

潘正德譯，David, H. B. 原著。（2001）。**心理疾患臨床手冊**。台北：心理。

鍾思嘉等人譯，亞伯·霍德與理查·強森原著（2003）。**諮商評量—心理學評量工具使用指南**。台北：桂冠。

魏麗敏（1994）。憂鬱量表的編製及其在輔導上的應用。**諮商與輔導**，108,15-19。

貳、英文部分

Andrews, G., Szabo, M. & Burns, J. (2002). Preventing major depression in young people.

*British Journal of Psychiatry*, 181, 460-462.

Dozois, D. J. A. (1997). *A developmental cognitive model of unipolar major depression*.

Unpublished manuscript, University of Calgary, Calgary, Alberta.

Hales, R. E., & Yudofsky, S. C. (1996). *Synopsis of psychiatry*. American Psychiatry Press:

Washington.

National Institute for Clinical Excellence (NICE) (2004). *Depression in Children:*

*identification and management of depression in children and young people in*

*primary, community and secondary care*. London: National Institute for Clinical

Excellence.

Ryan, N. D. (2005). Treatment of depression in children and adolescents. *The Lancet*. 366,

933-940.

WHO. (1999). *The World Health Report. Making a Difference*. World Health Organization,

Geneva.

## 附錄一 訪談大綱

### (一) 中文部分：

- 1、談談您當初如何選擇從事這份工作？（瞭解其背景）
- 2、您曾經幫助過憂鬱的兒童嗎？說說看您的經驗？
- 3、您如何察覺該名兒童有憂鬱傾向？
- 4、在現行制度下，您認為應該如何幫助憂鬱兒童？
- 5、現在幫助憂鬱兒童的措施中，什麼地方需要改進？
- 6、校內可以幫助憂鬱兒童的資源有哪些？
- 7、學校以外，有什麼資源可以用來幫助憂鬱兒童？
- 8、您認為憂鬱兒童會有遇到什麼困難？
- 9、以您的立場而言，如何幫助憂鬱兒童最好？
- 10、您贊成憂鬱兒童使用藥物嗎？原因是？

### (二) 英文部分：

- 1、Please tell me why you decide to do your career?
- 2、Have you ever helped the depressed child? Tell me more about it.
- 3、How do you tell whether or not a child tends to be depressed?
- 4、Under current circumstances, what do you propose to help the children in depression?
- 5、When it comes to the current guidance about helping depressed child, is there anything to be improved?
- 6、What are the resources available that provide help to the children in depression while at school?
- 7、What are the resources available that provide help to the children in depression outside of school?
- 8、What kind of difficulties the depressed child will meet?
- 9、In your position, what is the best way to help the depressed child?
- 10、Do you agree upon the use of medicine for the depressed children? What are the reasons?

## 附錄二 你曾經覺得憂鬱嗎？(翻譯自 Young Minds 小冊子)

第一頁：封面（你曾經覺得憂鬱嗎？）

第二頁：我們都要處理不同的情緒。

有的時候，我們覺得快樂和興奮。有很多的事情會讓我們擔心，而人們因為事情不同，反應也會跟著不同。所以有時候感覺到壓力、焦慮、孤單或有沒人瞭解的感覺是正常的，但是對大多數的人而言，這些感覺來來去去。

第三頁：為什麼我的感覺像這樣？

對少部分的人，心情差和感覺沮喪可以持續很長的時間，以致於影響他們每天的生活，如果你在任何情況都覺得心情不好或憂鬱，這本冊子可以幫助你。

“爸爸在國外找到新工作，媽媽要離開家裡，不要再看到我和哥哥，她說她要過新生活了，所以爸爸開始酗酒，感覺上我好像失去了所有的一切。”

第四頁：

親人生病或死亡、擔心自己的外貌、為某人的行為有罪惡感、擔心自己的性向、感覺疏離孤立、家人憂鬱症、家裡的變動、和好友或家人的立場不同、覺得事情都不會好轉、和男女朋友間的不愉快、擔心考試、被欺凌、親人離開、沒有瞭解、被虐待。

第五頁：我如何知道我覺得憂鬱？

我不能專心，我常在做白日夢，常常想睡，容易分心，有時當我心情不好時，真的很可怕，很多事情都搞砸…

一般人沒有辦法總是很開心的，如果可以跟可以信任的人多談談是很好的，如果你想傷害自己，一定要尋求別人的幫助。如

果不容易找到合適的人來說，有一些管道是你去找的。

#### 第六頁：人們用不同的方式表達不開心

說謊、覺得活不下去、擔心事情、吃太多或太少、不想出去、覺得易怒、想傷害自己、常哭、偷竊、常常很累、覺得沒人喜歡你。

也許你發現你有一些上面提到的現象，或者是你朋友有這些情形。

#### 第七頁：如果朋友不開心，如何幫助他

- ◎傾聽、同理心
- ◎不要期待他們馬上擺脫難過的情緒
- ◎不要批評或嘲笑他們
- ◎試著讓他們談談他們的感覺
- ◎有耐心，給他們一點時間去說
- ◎幫助他們去求助

#### 第八頁：幫助你自己的方法

在我憂鬱了幾次後，我常會故意不去想它，並且去做一些讓我不再憂鬱的事，這樣做有了一點幫助，但是我很害怕這種感覺又會回來，直到我接受諮商後，我覺得自己更能控制自己的生活。

我不覺得我可以告訴我認識的人，我覺得這樣只會讓事情變糟，我不能告訴我的朋友，因為我想他們不會認真看待這件事，後來我打電話求助，他們給了我很多的幫助。

第九頁：

感到憂鬱時，最好能找到方法去處理，通常你會心情不好，都有很好的理由，當你覺得憂鬱時，不要害怕和緊張。記得，難過和不開心一定會停止，你也許覺得做一下這些事，心情會不一樣，如：聽最喜歡的音樂、畫畫、寫日記、寫詩…這些事可能幫助你瞭解你的感覺。

第十頁：

有很多其他的事可以幫助你感覺更好，重要的事做一些你喜歡的事：看電視、到戶外走走、運動、定時飲食…等。

第十一頁：和別人談談

和別人談談，可以讓你覺得你有能力去應付，試著告訴你可以信任的人，可能是：好朋友、兄弟姐妹、祖父母、父母、叔叔嬸嬸、好朋友的父母等。其他你可能想談的對象可能是：老師、輔導老師、社工、護士等。

第十二頁：

如果你無法控制讓你不開心的事情，例如你身旁的大人總是在吵架，或者你知道的某位親人總是生病，你仍然要尋求幫助。

你可以告訴老師，他能傾聽並給你一些建議，或者請老師安排輔導老師來幫助你，甚至你有可能會去找醫師，醫師可能會開藥給你吃，這些都是保密的。

如果你告訴治療師，他們會很瞭解你，他們是被訓練來幫助你們的，你也可以找一個好朋友陪著你。