

讓我們傾聽你 / 妳的 ...

一 依靠神，得勝 **憂鬱症** (下) !



如果你覺得喘口氣

渴望被無盡黑暗擁抱

閉上眼睛 聆聽自己的寧靜

想像還有繁星滿點

正在陪伴很努力的你

這些日子還是發生了令人悲傷的事 😞 ...



新生長老教會
松年團契會長
前家協中心主任
黃長老辭世 ...

2023 7 15



歌手李玟驚傳輕生離世！享年48歲，親姊證實憂鬱症纏身多年——遠見雜誌 2023.7.6.

我們會談這些



憂鬱症治療



我們如何陪伴憂鬱症的家人好友



身心靈保健 SPA

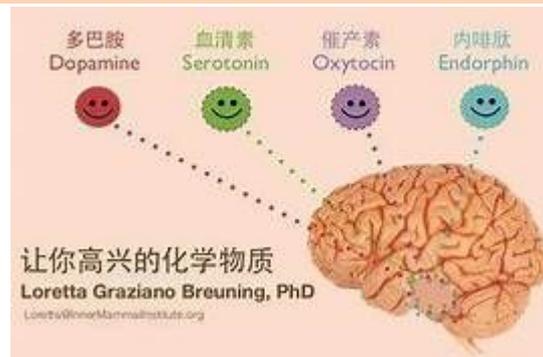


基督徒面對「憂鬱」的良方

◆ 影片一：憂鬱症的人會好嗎
一位憂鬱症患者的告白

憂鬱症當今治療方法

- 🌸 **藥物** — 改善大腦調節情緒能力
- 🌸 ECT電痙攣療法 (**電療**)
- rTMS重複經顱磁刺激治療 (**磁 □ 電流**)
- 🌸 **心理治療** — 認知行為、正念認知、心理動力、支持性會談



◇衛福部心理健康司
陳亮妤司長 --



- ◆ 衛福部推出「年輕族群心理健康支持方案」：
1. 2023.8.1 ~ 2024.7.31
 2. 15-30歲每次補助 1600元
 3. 至配合的心理諮商機構可使用3次免費諮商服務，每次40分鐘以上



讓我們 聽你說

listen to you 

查詢

方案機構
名單



預約

聯繫機構
預約服務



準備

身分證明文件
掛號費(自付額)



諮詢

至機構
接受服務



【年輕族群心理健康支持方案】
常見問答

年輕的心
有我傾聽



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告

怎麼幫助身邊憂鬱症家人好友

對憂鬱症者

說這些話可能幫倒忙

比你慘的人很多

你應該替你爸媽想想

你就是想太多了

加油，想開點



PinMed

NG!



NG!



今健康

今健康

不要對憂鬱症患者這樣說！

別想太多拉~

像是
「患者自己想太多」。

很多人
比你還慘耶。

像是
「患者的問題不是問題」。

希望你也可以
恢復正常。

「正常」相關字眼，
像是在說患者「不正常」。

會這樣是因為
你不惜福。

和惜福無關。激將法因人而異，
此法對患者太強烈。





不過度自責
不過度期待
不過度理性

你可以這樣陪伴憂鬱症患者

自我教育



1. 正確理解憂鬱症
積極查詢相關資料，用憂鬱症患者的角度看事情。

耐心陪伴



2. 以傾聽代替責罵與批評
避免自己滔滔不絕，而是打開耳朵聽他說。

協助規律
看診 & 服藥



3. 固定頻率聯繫
定期打電話、傳訊息、約出門吃飯、運動。

家屬同心團體；
扶持分享



4. 留意照顧者自己的情緒
若感覺負荷不了，可尋求專業機構或醫院協助。



國人習慣：家醫科也好~~

身心靈保健 S. P. A.

張老師 1980 生命線 1995

衛福部安心專線 1925

家庭照顧者關懷專線

0800-507-272

□ 安心 5寶 (黃龍杰心理師, 2008)

1. 信仰 (心靈與生命歸屬)

2. 運動 (活動)

3. 同伴 (老伴、老友)

4. 轉移 (興趣、嗜好、第二專長 ...)

5. 轉化 (觀念、想法)

4種腦內的快樂因子 & 如何自然創造



《快樂荷爾蒙》

負責獎勵的 多巴胺



- 完成一個任務
- 照顧好自己
- 享受飲食
- 慶祝小小的成功



愛的賀爾蒙 催產素



- 跟狗狗玩
- 跟小貝比玩
- 牽手
- 擁抱親朋好友
- 給予讚美



穩定心情的 血清素

- 靜坐
- 跑步
- 曬太陽
- 走入大自然
- 游泳
- 騎車



減輕疼痛的 腦內啡



- 練習笑
- 精油
- 看喜劇
- 吃黑巧克力
- 運動



◆ 影片二：張丹俐 憂鬱症得醫治見證

基督徒如何面對憂鬱

🌸 定睛主耶穌，非自己經歷困境 — 紀里歐牧師

🌸 播放敬拜音樂，與配偶讀經禱告，照醫囑按時服藥 — 布萊恩強生牧師

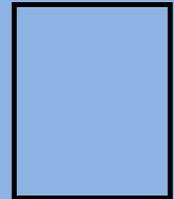
🌸 以詩篇宣告神祝福要降臨在自己身上，神話語取代負面思想，並從神的愛中得安慰 —

柴淑華師母

🌸 背誦**感恩、讚美、祈求生命喜樂的經文**

🌸 教會肢體、屬靈同伴一起爭戰禱告

🌸 仍尋求正統醫療資源



詩43:5 我的心哪 你為何憂悶 為何在我裡面
煩躁 應當仰望神 因我還要稱讚 祂
他是我臉上的光榮 是我的神

詩34:18-19 耶和華靠近傷心的人 拯救靈性
痛悔的人 義人多有苦難 但耶和
華救他脫離這一切

彼前5:7 你們要將一切的憂慮卸給神
因為他顧念你們

詩23:4 我雖然行過死蔭的幽谷也不怕遭害
因為你與我同在 你的杖你的竿
都安慰我

約16:33b 在世上你們有苦難 但你們可以
放心 我已經勝了世界

