

2025/05/07

第68期

馨園期刊

— 情緒管理 —

目錄

- 01 認識青少年與年輕族群憂鬱症
- 02 心情溫度計專區
- 03 為情緒貼個標籤
- 04 人生就像一條高速公路，自己走好該前往的方向-特殊選才
- 05 輔導室與我

認識青少年與年輕族群憂鬱症

2025/03/27 取自探索大腦的會談地圖
<https://www.facebook.com/InterviewMap>

近十年來全世界的多項重要流行病學研究都指出：

年輕族群的憂鬱症在這十年來大幅增加。

最權威的兩本醫學期刊《新英格蘭醫學期刊》(NEJM) 與《刺絡針》(Lancet) 分別刊登了關於青少年與年輕族群憂鬱症的回顧文獻，兩篇論文的摘要重點如下：

1. 近十年來年輕族群的憂鬱症為何受到重視？

近十年的盛行率研究指出，即使在 COVID-19 疫情之前，年輕族群（10-24 歲）的憂鬱症，包含未達憂鬱症診斷準則的情緒問題，是十年前的 1.5 到 2 倍之間。特別是年輕女性的憂鬱症增加更為明顯。

年輕族群的憂鬱症盛行率的增加，也與全世界對兒童青少年的精神健康資源使用率（例如校園輔導案例）增加的趨勢一致。而 COVID-19 疫情可能讓年輕族群更早面臨失業、經濟財務的不安全感、社交孤立等增加憂鬱症的風險。這十年間遽增的數位科技雖然可能帶來增加自信心、得到同儕支持的好處，但同時可能有網路霸凌、影響睡眠、增加與同儕比較等與憂鬱症的風險。

(Lancet. 2022 Aug 20;400(10352):617-631)

2. 年輕族群的憂鬱症會有什麼不良的影響？

身體健康：肥胖、心血管疾病風險較高。中樞神經疾病，如癲癇、偏頭痛，也會有比較高的憂鬱、焦慮症，而憂鬱也經常讓這些疾病患者的治療遵從性較差、不願意就醫、以及較多會使疾病惡化的危險行為，例如酗酒、藥物濫用。
社會功能：取得學位較困難、婚姻、人際關係較差、失業、需要社福協助的可能性較高。

(Lancet. 2022 Aug 20;400(10352):617-631)

(J Clin Child Adolesc Psychol 2017; 46: 11-43)
 論文原文：

1. Depression in Adolescents. N Engl J Med 2021;385:445-9.

2. Depression in young people. Lancet. 2022 Aug 20;400(10352):617-631.

3. 在臨床表現上，青少年的憂鬱症和成年人的憂鬱症有什麼不同？

情緒症狀：

(1) 易怒 (irritability) 在兒童青少年可以視為一種憂鬱情緒 (depressed mood)，但是在兒童青少年的憂鬱症中，有「易怒」但沒有主觀不悅 (dysphoria) 是不常見的。

(2) 焦慮：在青少年焦慮往往先於憂鬱（可參見本書第三章，憂鬱症與焦慮症的章節），且通常和憂鬱症並存。

(3) 詢問睡眠、體力 (energy)、食慾的變化很重要。

青少年較成人常見的憂鬱症狀：失眠、失去活力、食慾、體重改變。

成人較青少年常見的：失去興趣 / 喜樂不能、無法集中注意力。

(J Affect Disord 2019; 243: 175-81.)

4. 兒童青少年的「侵擾性情緒失調症」是什麼？為什麼歸類為「憂鬱症」？和雙相情緒障礙症有什麼差別？

侵擾性情緒失調症 (disruptive mood dysregulation disorder) 只在過去一年內，言語或行為上有嚴重或反覆出現的暴怒，平均頻率一個星期三次以上，非暴怒時，幾乎每天大部分時間都有持續性的易怒，且 10 歲以前就出現上述症狀。

「侵擾性情緒失調症」是兒童青少年的「憂鬱症」，如果是在 6 歲以下或 18 歲以上初診不適用此診斷。值得注意的是許多兒童青少年的憂鬱症，主要症狀也經常如侵擾性情緒失調症的主要症狀「易怒」(irritability) 而非低落情緒。

「侵擾性情緒失調症」的診斷是希望有別於雙相情緒障礙症。雙相情緒障礙症會有陣發性的易怒，而「侵擾性情緒失調症」則是持續的易怒。
 (Lancet. 2022 Aug 20;400(10352):617-631)

5. 青少年憂鬱症在抗憂鬱藥物治療的療程，效果什麼時候會出來？通常要治療多久？

- 需要 6 到 8 週抗憂鬱藥達到最大效果
- 憂鬱症狀緩解後，建議至少再持續 6 個月治療
- 持續治療一年可以降低復發的可能性

6. 如何向患者與家屬解釋憂鬱症容易復發的特質，以及降低疾病的污名化

將憂鬱症和其他容易復發的兒科疾病（例如氣喘）類比，可以減少患者和家人對於憂鬱症的污名化。

(NEJM. 2021;385:445-9)

7. 抗憂鬱藥在青少年常見的副作用有哪些？

- 失眠、失去抑制 (disinhibition)、坐立不安 (restless) 這類「活化」(activation) 的副作用，是在青少年更常見的藥物副作用
- 在青少年與成年人都常見的抗憂鬱藥副作用：頭痛、腸胃不適、嗜睡或失眠、口乾。

(NEJM. 2021;385:445-9)

8. 藥物劑量如何調整，可以減少副作用？

用低劑量開始，並且緩慢增加劑量，可以大幅減少副作用。

9. 青少年使用抗憂鬱藥，會增加自殺風險嗎？

早期的統合分析指出：抗憂鬱藥比安慰劑增加自殺想法與企圖自殺的風險約多出 0.7%，差異雖小但是達統計顯著。

(JAMA 2007; 297: 1683-96.)

近期的分析則指出抗憂鬱藥和安慰劑的自殺風險沒有顯著差異。這可能是因為近期分析的臨床試驗對自殺有較專門詳細的評估，而先前自殺風險較高的分析大多是取自臨床試驗不良反應的通報資料。

(J Child Adolesc Psychopharmacol 2018; 28: 668-75.)

Tip for u-1

在面對憂鬱症患者時，可以參考以下「三不守則」

- 「不鼓勵，不責備，不反駁」
1. 不鼓勵：不要一直對患者說要加油要正向思考等話語。
 2. 不責備：不要責備患者說都是他的錯，或是有病就什麼事都做不好等等。
 3. 不反駁：面對患者沮喪的話語，傾聽就好，不要一直反駁對方說的都是錯的。

Tip1&2 於 2025/4/7 取自

https://depressytrouble.tw/index.php/portfolio/how_to_face_patient/

美國食藥署有對抗憂鬱藥增加兒童青少年的自殺風險，加註黑框警語。即使自殺風險低、上述抗憂鬱藥的副作用通常很輕微，仍應告訴患者與家屬。(NEJM. 2021;385:445-9.)

10. 兒童青少年的抗憂鬱藥物選擇有哪些考量？

大多數的治療共識建議以低劑量的 SSRI 開始英國國家健康與照顧卓越研究院 (NICE) 治療準則，建議對青少年憂鬱症避免使用 venlafaxine 與 paroxetine，均與這兩種抗憂鬱藥在先前的兒童青少年研究與自殺風險有關。

(Lancet. 2022 Aug 20;400(10352):617-631)

11. 抗憂鬱藥物大約對多少青少年的憂鬱症有效？如果治療效果不佳，換藥或是加藥比較好？

- 統合分析指出，抗憂鬱藥的反應率 61% 比安慰劑的 35% 顯著較高。(J Child Psychol Psychiatry- 2020; 61: 312-32) - 40% 對於治療沒有反應的青少年來說，最廣為實證研究的策略是改用另一種 SSRI 而非再加上一種藥 (JAMA 2008; 299: 901-13.)

12. 哪些是具有實證，對青少年憂鬱症有效的心理治療方法？

認知行為治療 (CBT)、人際心理治療 (interpersonal psychotherapy)

Tip for u-2

除了三不守則之外，一起來看看 6 個面對憂鬱患者的正確觀念。

1. 關心
如果你身邊有人有憂鬱症，你一定會被一定程度的影響。最重要第一件事可以鼓勵或陪伴他就醫，並且盡力陪伴他完成療程，或是在他不適應原本療程時陪伴他尋找他法。不過也要時時注意不要讓自己過度沉浸在朋友罹患憂鬱症的情緒中。
2. 傾聽
傾聽憂鬱症患者時，要讓他了解事情現在不好，但不代表未來會不好。
3. 不要不理他
即使病患拒絕，也要伸出援手，患者的孤單感很強，會拒絕與人接觸，但千萬不要這樣就不理他。
4. 說出來
在患者談起自殺念頭的時候，坦率地與他們談論自殺的話題，並且告訴他們的醫師或是心理師。
5. 一起出去玩
可以適時地邀請他一起出門運動或是參加一些輕鬆的活動，但千萬不要強迫他們。
6. 鼓勵就醫
周圍的人要積極鼓勵他就醫，用他自身的個性說服他就醫。讓他知道療程不會永遠持續下去，因為當療程結束，他將會好轉很多。

心情溫度計專區

2025/4/14 取自 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>

心情可以量的出來嗎？請來試試看！

心情溫度計 APP 可即時提供使用者情緒困擾之自我測量，同時將結果依時序建立歷程檔案紀錄，並具備定時檢測提醒功能！

心情溫度計定義

什麼是『心情溫度計』？

心情溫度計為簡式健康量表 (Brief Symptom Rating Scale, 以下簡稱 BSRS-5) 的俗稱，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信、效度。

如何善用『心情溫度計』？

在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。

『心情溫度計』適用的年齡層？

心情溫度計是主觀自填的量表，所以只要被測量者可以識字，一般經驗小學以上的人，均可以順利的填寫量表。

心情溫度計除了紙本的版面，有網路行動版嗎？

目前「心情溫度計 APP」IOS 及 Android 系統之已正式上線並提供免費下載，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，並協助轉發推廣。APP 版本不只提供心情的檢測及分析建議，更提供了全國心理衛生資源及心理健康秘笈（系列電子書）。

心情溫度計

簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

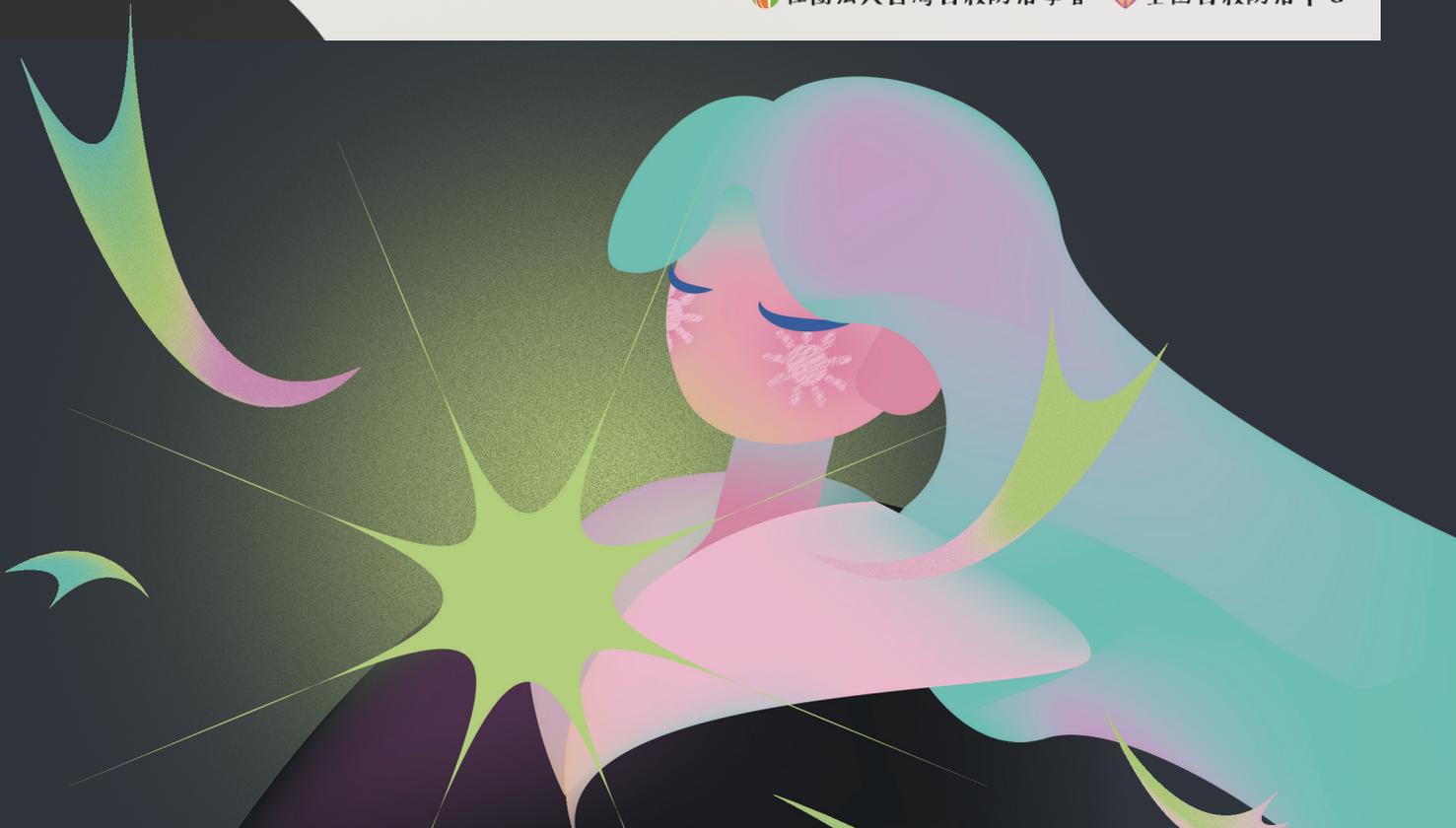
15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心



為情緒貼個標籤

2024-10-08 為情緒貼個標籤 作者：許嘉宏臨床心理師

取自：https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=57&pid=107&page_name=detail&iid=7

當情緒來的時候，就像一列疾駛而來的火車，要讓它馬上停下來似乎是一件不容易的事情。大家都有「越想越生氣、越想越難過」的經驗，如果情緒的火車繼續往前走，有可能會傷害別人，事後自己也會感到懊悔，或是情緒像掉進漩渦，越陷越深的狀況。

教大家一個讓情緒停下來的方法，叫做「貼標籤法」。

每一個情緒出現時，身邊都會順便帶著兩個老朋友，那就是想法跟身體感覺。當情緒出現時，我們可以在心理上暫停一下，然後往後「退三步」，跟情緒拉開一點距離，然後問問自己：「我現在的狀況如何呢？」，「這時頭腦中有什麼想法呢？」，給這想法一個命名或標籤：例如「看到一個有自責的想法」。接著給情緒一個標籤：例如「看到生氣的情緒」或者「看到煩躁的情緒」。最後，也給身體感覺一個標籤：例如「胸悶」、「坐不住」。

幫這三個老朋友貼完標籤後，還記得上次跟各位介紹的正念呼吸嗎？把注意力帶到呼吸上，運用「數息法」讓自己安定在一次又一次的呼吸上，吸氣、吐氣心裡說「一」，吸氣、吐氣「二」，依序數到「五」，然後可以再重頭開始數，直到情緒平靜下來為止。

這個「貼標籤」的動作，給了自己一個停頓的機會，退一步觀看情緒，可以為自己創造出一個緩衝空間。等標籤貼完了，感受一下，剛剛的情緒可能已經是過去式了。

至於，情緒平靜下來後，該如何回應剛才誘發情緒的壓力呢？等到頭腦冷靜下來了，之後就交棒給可以理智思考的大腦了。

所以下次當情緒低落時，試著具體描述自己的感受，例如：「我感到沮喪，因為我覺得自己沒有達到預期。」

研究顯示，當我們為情緒貼上標籤，大腦的杏仁核（掌管情緒反應的區域）活動會降低，使我們更能理性處理情緒。

《讓感受自由》這本書的作者也提到能用精確的詞來標記情緒有幾大功用：

1. 能夠比較：讓我們能夠把我們的感覺與他人的感覺做比較、也能夠把自己以前和現在的感覺比較。
2. 讓他人知道怎麼幫助我們：一旦能夠具體溝通感受，對方就不會只看眼前的行為，而是去理解背後的原因。譬如明白你的沉默不語是因為在對自己生氣，也許就知道要如何應對，譬如安慰你、或是一起解決問題。
3. 讓我們知道如何滿足他人：同樣地，也可以幫助我們滿足他人的需求。一旦知道別人的感受，就知道要如何支持。

標記之後，要能夠表達。

另外作者也特別指出負面情緒能夠幫助你做出比較好的決策，譬如要投資和採購的時候，樂觀可能導致低估風險，事後後悔。擔憂、焦慮，反而能夠幫助你更謹慎和小心，不致於犯錯。

負面情緒還有助於集中注意力，幫助你度過難關。譬如許多藝術家最棒的作品，都是在人生比較失意的階段完成的，當他們成名之後的作品，反而失色許多。

此外，適量的負面情緒也可以使身體更健康，例如哭泣可以舒壓，以讓壓力荷爾蒙排出體外。



最後《讓感受自由》結合情緒科學、心理學與實際經驗，發展出培養情商的 5 種技能，稱為 RULER：

1. 辨別 (Recognizing)：能夠藉由各種肢體語言，包含表情、身體感受、音調變化、肢體語言等判斷自己和他人的情緒。
2. 理解 (Understanding)：知道這種情緒是為什麼被觸發，譬如人、事、時、地、物，也知道這種情緒會如何影響決定。
3. 標記 (Labeling)：能夠描述情緒、為情緒貼上標籤。
4. 表達 (Expressing)：能夠說出自己和他人的情緒。
5. 調節 (Regulating)：運用不同方法，譬如正念、呼吸、轉移注意力等方式調節情緒。

有興趣的同學也歡迎多加搜尋情緒管理相關資訊，來幫助自己更加理解自我情緒後，進而學習去調節自我情緒，最後解決自己所遭遇的困擾或問題。



人生就像一條高速公路，自己走好該前往的方向

應用英語科 三年丁班 葉慧芸 113.6 畢業

高三上時經由「特殊選才」管道，錄取 國立雲林科技大學 應用英語系

我是葉慧芸，就讀應用英語科三年丁班。我出生在雲林的鄉村，對於在這樣偏遠的地區學習外語似乎是不可能的事情。幸運的是，我的母親努力培養了我的英語學習興趣，提供了一個良好的學習環境。她給我介紹了許多英文兒童書籍和卡通節目。在她的努力下，成功地使英語成為我生活中不可或缺的一部分。我隨著年齡的增長，不斷閱讀書籍和觀看英文節目。圖畫書是我學習的一個重要來源，我喜歡探索其中豐富的插圖，甚至嘗試製作自己的圖畫書。此外，我也喜歡觀看歐美卡通，它們陪伴我度過了整個童年。畢卡索曾經說過：“每個孩子都是一位偉大的藝術家”，我深深贊同這句話。我從小就喜歡繪畫，雖然許多人在成長過程中失去了這種創造力，但我可以肯定地說，我的藝術熱情沒有減退，反而更加蓬勃。

從高一入學開始，我就稍微聽說過特殊選才的事情，當時並沒有深入了解，只知道不一定要靠統測才能進入大學。三年來，我積極參加各種比賽，大多數是學校自己舉辦的，因此從未考慮過將其作為特殊選才的資料。直到高三，經過學校介紹才開始認真考慮，我發現我其實不是一個很擅長讀書的人。來到應英科後，我發現不僅僅是學習英文，還有商業概論、科技概論和簡報製作等科目。在班級排名中，除了英文科可以拿到前三名以外，其他科目基本上都是在後面。我早就知道我不可能依靠統測考試進入理想的大學了。因此，我希望透過特殊選才的方式能夠幫我進到一個好大學。

我知道大家都期望看到好的結果，但過程才是最精彩的部分！在這三年裡，我除了需要積累經驗，如參加比賽獲得獎狀和證照，還需要發展自己的第二專長。也許像我一樣，有人喜歡藝術類創作，或者擁有特殊的技能，這些都是可以在申請大學中突顯自己與眾不同的資源。

我是少數沒有轉換升學類群的人，而是決定繼續就讀英文系的。大多數學長姐通常是因為不喜歡自己高中所學的科系，才選擇使用特殊選才的管道升學。但我認為，不一定要轉科或轉類群考試，即使是本科系的學生也可以嘗試。直接向大學教授展示你對這個科系的熱情和專長，這樣不是更好嗎？當然，這條路也是充滿風險的，因為不僅需要在專業方面取得優異成績，還需要清楚地了解自己是否真心想繼續就讀相同的科系。

一直以來，我在藝術和英文之間猶豫不決，不知道哪一個更適合我。從國一開始，我就立志要進入台北藝術大學的動畫系，並為此做好準備。不僅在平時勤於練習素描，有空時還特地去尋找教學資源，想要提升美方面的技能。高二時，我參加了自主學習計畫，獨立完成了一部動畫短片。雖然完成後感到很有成就感，但也讓我意識到做動畫實際上是一件非常辛苦的事情。這讓我開始思考，我真的想要讀動畫系嗎？夢想可以有，但也需要考慮現實。我去那裡會感到快樂嗎？如果喜愛的事情變成了負擔，那就沒有意義了。最終，我決定留在英文系並更加努力準備。高三時，我參加自主學習，寫了一篇 5000 字的英文小故事。看到自己能夠從無中創造出東西，感覺真好。現在，我已經釋懷了人生中的遺憾，向著自己的目標前進。

有一次，我和父母一起外出。我們行駛在一條高速公路上，車流不息。各種各樣的車輛從大卡車到家庭車，它們都在向各自的目的地行駛，並且有自己的行途。雖然每輛車都要去不同的地方，但我們有一個共同的點，那就是我們都在同一條高速公路上行駛，並且都有著自己的目標。我看著車輛迅速超越我們，有時候是我們超越別人。這就像一場比賽，但實際

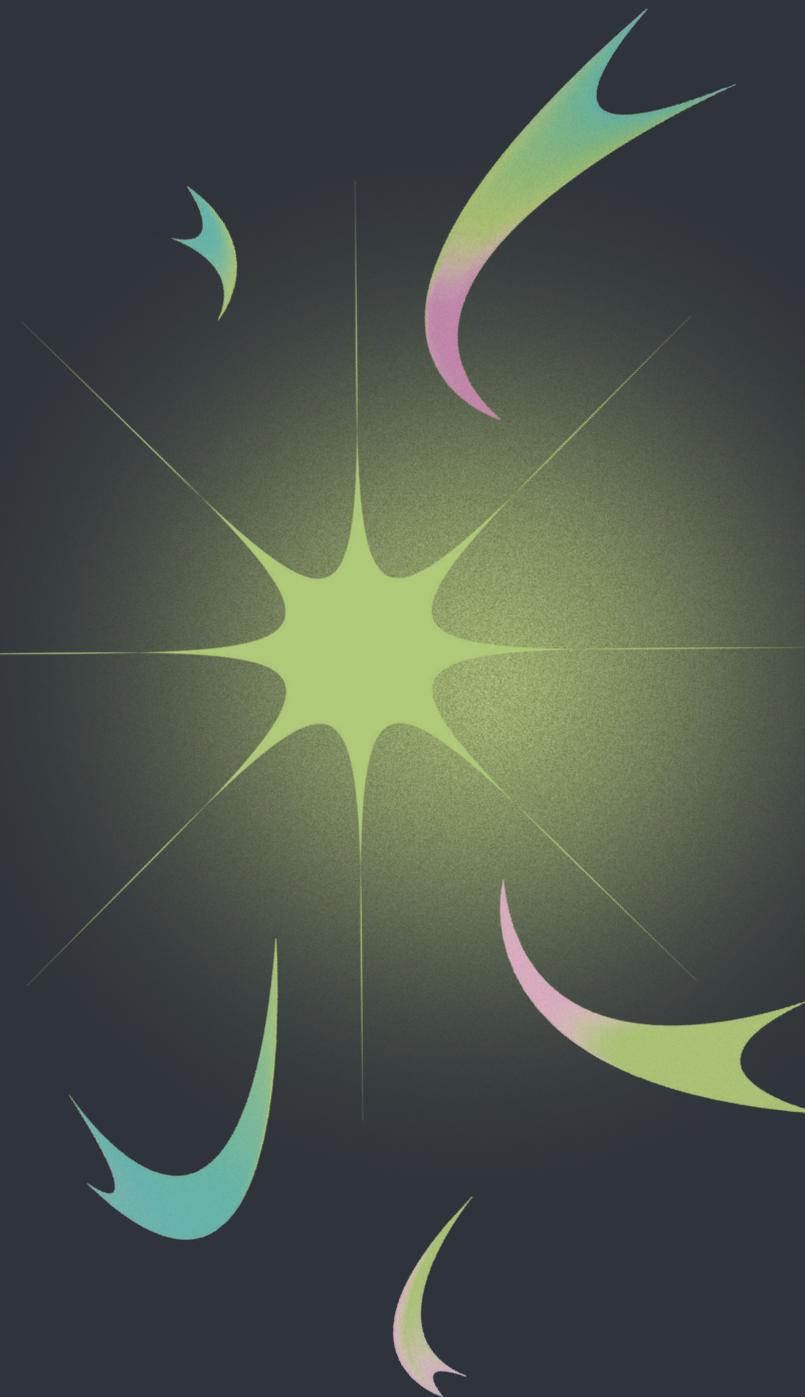
上並沒有有人在競爭。這就是人生，我們都在同一條高速公路上。我們都努力達到自己的目標，用自己喜歡的方式實現成功。有時候我們可能落後於別人，但我們堅定而穩健。無論我們選擇的是什麼樣的道路，人生總是有一條屬於自己的路。在我意識到這一哲理後，我變得更加雄心勃勃，將我的焦慮轉化為動力，努力讓自己變得更好。

『特殊選才』是一個很好的升學管道。可以藉此發展實力，並尋找適合的學校。但要知道的是，一旦踏上這條路，就必須堅持到底，不要輕易放棄。在這段時間，你將會體驗到前所未有的苦難。要成功，就必須學會與孤獨相處，你會發現自己整天都在忙碌。不僅需要顧好學業、專題報告，還需要處理與同學之間的關係。即使有老師的幫助，最終還是要獨力奮鬥。你會發現自己逐漸與世界隔離，專心投入到自己的學業中。沒有人能真正理解你，也沒有人會幫你分擔，只有自己才能體會到這份辛苦。有時候，壓力會對身心產生問題，甚至會讓你一度想要放棄。懷疑是正常的，反省自己哪裡還能夠加強，哪些資料還需要重新修改，直到接近完美為止。憤怒也是必須的，有時候看到自己的努力沒有得到回報，可能會感到世界是多麼不公平，感到失望和挫敗。但要記住，這一切都是你自己的選擇，沒有人要求你做，開始執行就要有勇氣完成。傷心也是正常的，想要哭的時候就讓眼淚流出來吧，讓淚水洗去過去的壓力。

請記住，你不是一個人。同時，國內也有許多學生正在準備特殊選才，還有前輩們，他們都經歷過這場競爭。按照自己的步伐前進，總有一天會到達終點。

希望透過這篇文章能讓未來有想利用特殊選材的學弟妹們更加了解，並好好規劃，走出自己

的人生！加油！一切的努力不會白費的。上天總是會幫助有在用功的人。



輔導室與我

日期	輔導室與我的親密接觸內容
整學期	班級團體輔導活動（高一高二各班輪流進行）
整學期	輔導股長集合
整學期	高二熱心志工隊服務
整學期	課輔志工服務 - 數學科 / 會計科
3/3-3/7	高三升學管道說明
3/5	高三學測生個申說明會
3/9	親職教育研習主題：「闖關親職版魷魚遊戲～從做自己的靠山開始」
4/12	輔諮中心「愛情勿一ㄟ家 - 情感與家庭教育跨校小團體」
4/29	高三技優甄審升學管道說明會
5/7	高三升學講座
5/12	高三個人申請模擬面試（學測）
5/20	情感教育 - 在關係中微加幸福小團體
5/23	轉科申請學生興趣量表施測與說明
5/28	高三推甄升學之面試說明會
6/6-6/10	高三報名模擬面試
6/12	面試控管志工說明會
6/12	高三推甄生模擬面試
6/11	績優輔導股長表揚

輔導股長 職前訓練



高三生考 大學學測之 個人申請 說明會



情感與家庭 教育跨校小 團體

第68期

2025/05/07



出版單位：國立斗六家商
發行人：許校長 永昌
總編輯：輔導室 蕭淑仁主任
執行編輯：輔導室 李永信老師
美術編輯：三辛 張丞儀