

遠見雜誌廣告部企劃製作

【 愛的日記 系列 II 】

# 希望的光亮

面對憂鬱症病友  
要從接納與傾聽開始

他們不由自主地跌入悲傷  
在黑暗中找不到出口

唯有用心傾聽  
才能幫助他們看見希望與光亮



耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。  
(聖經箴言 10 章 22 節)

公益廣告贊助 **保力達股份有限公司**

憂鬱症，在現代社會裡已經不是個陌生的名詞  
只是，大部份人仍不清楚憂鬱症到底是怎麼回事

很多人在情緒困擾時，不知道該對誰求助  
有些人害怕被貼上憂鬱的標籤，不敢告訴親友也不願意就醫  
還有些人整日失眠、哭泣，卻不知道憂鬱症已悄悄上身  
身邊的親友往往也跟著焦慮不安，引發更大的家庭恐慌與壓力

其實，若有適當的疏導、治療，憂鬱症病友將能獲得良好的改善  
如果我們能夠帶著關懷的心、敏銳的眼睛去看待周遭的人  
我們也有可能發現親友身陷憂鬱，帶領他們往更正面的方向行走

讓我們共同啟動一頁愛的志工日記，陪伴他們走出憂鬱。

**林**采樺，居住於台南的家庭主婦，因懷疑家人有憂鬱症而成為服務憂友的關懷志工，進而改善與家人的關係。熊孝元與呂玟縈，從事服務業的年輕情侶，因參加肯愛協會舉辦的課程，進而成為陪伴憂友的志工，對於生命有更深一層的體會；雙方的動機各有不同，卻在認識憂鬱症的過程中，誠心接納憂友並協助憂友家屬，成為支持憂友們的力量。

### 認同 與他們站在同一陣線

每個星期三的上午，是林采樺在「台南市憂鬱症關懷協會」擔任關懷志工的時分。她負責接關懷專線電話，如果有個案想要當面協談，也可以約在這個

時間。這一天，有個好久不見的個案小雲（化名）回到協會，林采樺第一句話就關心她是否吃得下、睡得著。

「最近吃得下嗎？」

「可以呀。」

「睡得著嗎？」

「可以啦。我現在的狀況都還好，只是當初沒想到我會得到憂鬱症，真的是想都沒想到。」

小雲是個走出憂鬱的憂友，只是，想找人說說話時也會再度回到協會。在兩人會談的過程中，林采樺多半關心提問、發言的情況不多，倒是小雲行云流水般地說了許多自己的心情，激動處不禁潸然淚下。林采樺默默地遞上面紙，在一旁陪伴著。她認為，

陪伴憂友最重要的就是要認同他們的感受。當他們內心很難過時，只是勸她「不要再難過、想開一點」是沒有用的，因為，憂鬱症病友是因為「身體的化學物質失去平衡」，所以病友會無法控制自己低落的情緒，她就是會想不開。因著這項正確的認知，林采樺會告訴對方，「對，我知道你的內心很難過，你有沒有什麼事情想要做？」當憂友瞭解到「他被瞭解了」，他才願意把心打開，才會看到自己的憂鬱。此時，再將話題引導到憂友感興趣的部份，就有可能將對方難過的情緒消散開來。

### 鼓勵病友家屬 和醫師溝通，切勿擅自停藥

對許多病友家屬來說，他們很想幫助對方，卻因對憂鬱症的認識不足，缺乏正確的陪伴方式。林采樺曾經接過一通焦急父親的電話，他就讀高中的女兒患有憂鬱症，沒想到服用醫師開的藥方後，女兒竟然出現噁心、嘔吐、尖叫、抓傷自己的副作用。這名父親心疼女兒，擅自停掉醫師的藥方，私下改吃中藥，沒想到女兒的症狀仍在，焦急地不知如何才好。

林采樺一聽，當下並沒有指出父親擅自停藥的錯誤決定，而是同理他焦急的心情，問他「你有沒有告訴醫師，你女兒吃了藥後有很嚴重的副作用？」那名父親坦言他不敢跟醫師反應這方面的問題。林采樺鼓勵那位父親，應該讓醫師知道他女兒的情形，醫師才能進一步地幫助病人。

後來，該名父親沒有再打電話進來，林采樺主動

去電關心，才知道那名父親已經讓女兒住院，也很感謝她的提醒，讓他更加認識女兒所罹患的疾病。

林采樺認為，憂鬱症只是眾多疾病的一種，只要願意配合醫師用藥、心理諮商，就有可能康復。然而，因為抗憂鬱的藥物常常有很多副作用，很容易讓人放棄吃藥；或者，很多人服藥後情況改善，以為自己已經痊癒而沒有將藥吃完，等到發病後再吃藥，反而會將療程延長。因此，她常常提醒憂友及其家屬，有任何狀況一定要讓自己的醫師知道，千萬不要自己停藥。

### 成為關懷志工 看見溝通的重要性

林采樺坦言，過去的自己是沒有耐心好好聽人說話的。由於她是個家庭主婦，生活重心都放在先生和女兒身上，無形中給了他們很多的壓力，先生也常常悶悶不樂。她懷疑先生患有憂鬱症，抱著病友家屬的心情加入志工的行列，沒想到，認識了憂鬱症後才知道先生只是心情不好而已，而且，或許她就是讓家庭氣氛緊張的因素之一。

這個發現，讓她體會到溝通的重要。她很認真地上課，並學習傾聽憂友的心聲。這些學習，不免佔據了她付出給家庭的時間，先生也頗有微詞，不贊成她去擔任志工。然而，隨著她對待先生、女兒的方式越來越溫柔，也越來越能同理家人的情緒，先生的態度也有了180度的大轉變。

有一次，先生一個人坐在沙發上悶不吭聲。林采樺見狀，開心地問道：



愛的  
志工  
介紹



熊孝元(左)、呂玟縈(右)

服務業，男女朋友

感想：當我的誠懇得到憂友的信任  
願意與我分享心事時  
我覺得被肯定  
自己的生命變得更有價值



林采樺

家庭主婦

感想：每個人都有獨特的價值  
即使生病還是可以發揮優點  
不會永遠都生病



「你方便跟我說，什麼事不開心嗎？」  
「我現在不想說話。」  
「我可以怎麼做？」  
「坐在我旁邊，安靜就好。」

於是，林采樺就靜靜地在先生旁邊坐著，而不是像過去一直逼問他到底發生了什麼事。在一片靜默中，先生看著她，彷彿有了不一樣的感覺。

這件事過後，林采樺感覺先生不再反對她擔任志工，也願意承擔她不在家時的不便。最讓她感動的是，有一天，女兒放學回家後，氣沖沖地抱怨著在學校所受的怨氣。林采樺還沒開口，她先生就慢條斯理地說：「沒關係，我給你一支電話，妳媽媽在那裡當志工，妳有什麼委屈都可以跟她說喔。」先生這一句話，逗笑了女兒，因為林采樺就站在他們父女面前，那還需要打什麼關懷專線呢？然而，先生的這一席話，肯定了林采樺的付出與努力。

林采樺透過一對一的關懷，幫助憂友及其家屬更加認識憂鬱症。熊孝元與呂玟縈這對年輕情侶，則是參加肯愛協會為幫助憂友所舉辦的支持團體，陪伴憂友會談、穿越情緒的障礙。

## 接納 打開心防的第一步

在一個陽光燦爛的午後，熊孝元與呂玟縈在協會的小團體裡，陪著憂友聊著生活中的點點滴滴。當時，協會裡的老師發現一位母親擔心女兒的教養問題，於是請所有的學員先暫停對話，並讓大家兩兩一組，彼此互問對方：「如果我不是個一百分的

女兒，妳還會愛我嗎？」

老師所提出的這個問題，點出了「要求」與「接納」的主題。我們經常對別人有很多的要求，然而，為什麼我們不能接納對方原本的樣子呢？即使對方不是一百分，縱使對方飽受憂鬱所苦，然而，我們會因此而不再愛他了嗎？

在一片片的問答聲中，一名曾經因憂鬱症自殺而被兒女救起的媽媽哭紅了雙眼。在練習中扮演女兒的她哽咽地說：「不管如何，我都一樣愛妳。」彷彿全然接納自己般地與夥伴擁抱痛哭，釋放不少心中累積的情緒。

其實，憂鬱症病友最困難的就是接納自己，而這也是走出憂鬱的重要關鍵。由於許多憂友不願讓外界知道自己患有憂鬱症，因此，團體不會要求成員表達身份，不論是憂友、憂友家屬、陪伴志工以及對心理學有興趣的朋友，都可以是這個團體的一份子，大家也是以「朋友幫助朋友」的概念彼此陪伴與互動。

熊孝元坦承，他一開始並非為了當志工而走進協會，因為好奇加上自己也有些情緒困擾，才參加有心理課程的憂友支持團體。沒想到，他在這裡學得了傾聽的重要性，不僅成為協會的陪伴志工，在團體中傾聽或支持憂友的情緒，還意外地幫助了自己患有憂鬱症的同事。

## 傾聽 感受話語背後的情緒

「如果用心傾聽，可以聽到別人話語背後的情緒。」是熊孝元成為陪伴志工後最大的體悟。

有一次，他和一位女同事聊天。聊著聊著，他發現她有個空檔是沉默的，於是他問了一句：「妳在悶什麼？」突然間，她竟然愣住了。在熊孝元眼中，她平常是一位做事有效率、工作能力很強的同事。可是在他一句關心問候的片刻，她好像被看穿似地呆滯。後來，她才告訴熊孝元，她是個失婚的婦女，她覺得她沒辦法給孩子一個完整的家庭，很對不起她的小孩；她的壓力很大，不僅沒有辦法好好地睡覺，每天還要喝酒，起床後就很想打自己.....等痛苦。

當下，熊孝元非常驚訝，他已經與她同事一年，竟然都沒有發現她背負著這些重擔！他勸她不要把所有責任都背在自己身上，並介紹她參加團體。一直到那個剎那，她才告訴熊孝元她有憂鬱症，但不敢讓家人知道。

她的話語，給了熊孝元很大的醒思。或許，我們生活中有很多朋友正飽受憂鬱症所苦，只是他們不敢說，我們也忽略了。然而，為什麼我們的社會氛圍讓憂友們不敢主動向外求救呢？因為怕被貼標籤、影響他人對自己的評價？還是，因為成為憂鬱症患者的朋友真的很辛苦，大家寧願躲得遠遠的？

根據統計，團體輔導對憂友有幫助的幾個原因當中，技巧佔 15%，陪伴關係佔 25%，感覺有希望則佔了 60%。

對一般人來說，我們不太可能如同親人般長期陪伴在憂友身邊。但是，我們可以多給一些關心，注意對方的情緒是否低潮、需要幫助。以熊孝元來說，他注意到同事的低潮，並帶領她進入團體，成為她的陪伴志工，讓她看到自己還有希望。這種真誠的

關心與接納，都是日常生活中可以做的。

## 成為陪伴志工 勇敢面對自己的情緒問題

用心傾聽，讓熊孝元幫助了自己的同事，也改善了自己與女友的關係。熊孝元坦承，自己的個性較溫和，偏偏女友是個急性子，交往多年，女友常因他不夠積極而引發爭吵。由於自己從小在爸媽爭吵中長大，一直很害怕衝突，因此，每當女友不滿時，他總是習慣待在角落當隱型人，這樣的處理方式往往讓女友更為抓狂。

有一次，兩人再度爭吵。女友氣得將熊孝元的東西往外丟，怒火未消的她也跑出了家門。此時，已經受過課程訓練的熊孝元，聽出了女友話語背後的真正情緒，他想：「她這麼生氣，其實是想引起我更多的注意與關心。」他決定不再當隱形人，而是煮了一鍋她最愛喝的玉米濃湯等她回家。

他的舉動，讓女友非常感動。她看到了熊孝元的愛與接納，也感受到他勇敢面對衝突的能力，而這一切都是擔任陪伴志工的收穫。於是，她加入志工的行列，共同給予憂友支持，彼此扶持、共同成長。

## 讓自己成為快樂典範 幫助他人的最好方式

熊孝元和林采樺在陪伴憂友的過程中，瞭解到「接納、認同憂友情緒」的重要性。很多憂友無法接納他們自己，容易覺得自己沒有用，是個沒有價值的生命。此時，若有人接受他們「就是那個樣子」，





或許，他就願意說出自己的心事，他們也有機會慢慢地接受自己，情況就能夠改觀。

所以，接納對方本來的樣子，是很重要的。當憂友苦惱晚上睡不著時，可以跟他說：「沒關係，睡不著就不要睡。你就做些想做的事，想睡時再睡就好。」先接納對方的感覺，才有機會將他從情緒的低潮裡拉出來。

當然，也有可能遇到那種不論我們如何傾聽與陪伴，他始終活在自己世界裡的憂友，身邊的親友在無奈之下也很容易生氣。然而，身邊親友一旦生氣，憂友就更不可能跟我們靠近。因此，我們可以幫助他們的最好方式，就是我們自己活得很快樂，讓他覺得：「原來生活也可以如此。」並持續在他身旁等待。

熊孝元和林采樺，做的就是：「接納他們，關懷他們，等待他們。」這是一種有情感的等待，而不是一個放棄的等待。他們讓憂友們知道：「不論你何時準備好，我都在這裡。」當憂友們看到希望，事情就會有轉機。

就好像小雲跟林采樺說：「過去我忙著賺錢，總覺得志工是沒有價值的工作。如今，我走過生命的關卡，才知道志工是一個很大的陪伴力量。」

熊孝元和林采樺，讓憂友們看到了充滿希望的心靈是何等美好。因著他們的陪伴，讓在黑暗情緒裡囚泳的憂友們，看到了希望的光亮。此時，只要伸出手來、用力一拉，或許，他就走出來了。



徐梅

中華民國肯愛社會服務協會支持團體老師



洪盟惠

台南市憂鬱症關懷協會 社工專員

「只要對人有熱情，對生命懷抱希望，就會是個很棒的陪伴志工。」徐梅認為，人充滿著不同的面向和可能，當我們自己停滯時，也看不見周遭的人事物。如果我們對人充滿好奇，就有可能看見生命的不同樣貌，接納度及理解性也比較高。身為志工，如果能夠讓自己有個充滿希望的心靈、活得有力量，是給憂友最好的禮物。

洪盟惠則認為，「具備正面思考、有耐心，是成為關懷志工的重要特質。」此外，關懷志工必須要有服務滿一年的心理準備，也需要接受許多訓練，從培訓、實習到正式上線，只有二成可以成為關懷志工，門檻較一般志工高。

我們可以這樣做



除了接納憂友以外，別忘了，憂友家屬也是很需要支持的。當憂友困在自己的情緒中，身邊的親友也面臨著「想幫幫不上忙，想愛不知道怎麼愛」的情緒難題。因此，給予憂友家屬正面的能量與資源，並協助他們找到出口，也是同樣重要的支持力量。

財團法人中華民國肯愛社會服務協會  
(02) 6617-1885

台南市憂鬱症關懷協會  
(06) 236-2212

