

五月份母親節瀰漫著溫馨感恩的氣息，生命的孕育來自母親辛苦懷胎十個月而來，能夠珍愛自己及關心別人，也代表著對母親的感謝，因此本期的心靈園地中，特別整理收錄了劉依函諮商心理師的一篇短文〈「我很好。」那背後的意義，你看見了嗎？〉，很多時候，那些外表看似活潑開朗的人，我們總以為他很好，卻忽略了也許這些人在堅強的外殼底下有著脆弱的心靈，是需要被關照的；另有推薦《我微笑，但不一定快樂》一書，教導大家如何與憂鬱症的人相處及陪伴。諮商輔導中心五月份有樂趣滿滿的情緒健檢、生命教育的影展與講座以及「心世界」徵文暨攝影比賽的票選，許多大大小小的活動等著您，歡迎大家踴躍參加！！

生命教育專欄

多一分關懷，讓這個世界變得更溫暖

作者 劉依函 諮商心理師

〈「我很好。」那背後的意義，你看見了嗎？〉

居住於英國的 Maisie，她以自殺結束自己的生命。Maisie 在大家心中代表正能量，開朗活潑，學業成績優異；在家裡，扮演貼心的角色，懂事、乖巧；在學校，與身邊朋友保持友好；「她就好像落入凡塵的天使，沒有煩惱，臉上都一直掛著美麗的笑容。」事發前，似乎沒有異狀...事發後，媽媽想起 幾天前 Maisie 提及自己和朋友出了一點問題，媽媽回想起來，或許問題比想像中嚴重得多.....

姐姐 Amy 整理她的遺物時找到一張字條，上面寫著「I'm fine」-「我很好」；試著將字條翻轉來看，那是她內心最沈重的呼喊「help me」。我們也許不知道，看起來總無憂無慮的人心裡裝著什

麼樣的心事。光鮮亮麗的外表下，其實藏著深深的憂傷...

你注意到了嗎？樂觀、開朗、愛笑及正向能量，對於那些擁有這樣特質的人，常讓我們無法與「自殺」產生聯想，即使如此，有自殺傾向的人，仍會試圖釋出警訊，如同案例中的母親回想起 Maisie 曾提及人際方面的困擾，當然，這並不是責怪母親沒有發現這些警訊，而是當我們透過這樣的案例是否可以提高辨識警訊的可能，此外，案例中描述著正能量與開朗，也讓我注意到有一種「微笑抑鬱症」正悄然流行。

微笑抑鬱症 (smiling depression)

雖然這個病症並未被納入《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM-5)，卻很可能具有重度抑鬱症徵

狀，他們也許在他人面前保持樂觀，隱藏內心痛苦與憂傷，他們體貼、善良，總不希望麻煩他人，擔心自己造成他人負擔，同時伴隨憂鬱症癥狀，焦慮、疲憊、無望感等，亦可能導致失眠，喪失興趣，甚至產生自殺傾向，他們保持微笑，像是一種保護機制，他們不願被看出內心的痛苦又或者擔心被看出後所要承受的指責與不理解，讓我想起 2019 年贏得最高榮譽金獅獎的電影《小丑》，他是這麼說的：「精神病最痛苦的，就是別人總希望他們假裝自己正常」，以及「我的母親總是教我別忘了微笑，戴上快樂的笑臉。她說我的人生使命是必須帶歡樂給所有人。」那是既沉重卻又真實的信念。

預防與辨識

自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程，近年來，在衛生福利部積極推廣下，透過人人都是自殺防治守門概念提高辨識警訊的可能性，口訣如下：

「問」：當他提及與自殺有關的訊息時，例如：我覺得活著沒有意義。我們可以有更多的詢問以及傾聽，像是「你會不會有想不開的念頭？」。

「應」：對於他願意告訴你，我們可以給予適當的回應，當青少年/青少女說著我被排擠或者我考不及格等，如果我們輕忽這些訊息，可能錯失支持陪伴的機會，因此先別急著評價，或許可以先嘗試理解他們的感受，提供情緒支持。

「轉介」：若已有具體的自殺計畫，包含時間、地點、自殺方式，此時自殺發生的風險為高，宜協助一同尋求專業諮商或精神科治療，提高專業協助的可能性。

最後，透過上述的案例及電影的詮釋，無論看似多麼樂觀開朗的人，我們也能試著有更高的敏感度，多傾聽、陪伴、理解，要記得，與他們談論自殺並不會提高風險，透過討論是否想自殺去評估發生的可能性，讓我們共同預防及辨識自殺風險！

作者簡介 劉依函諮商心理師

執業於杏語心靈診所，現任臺北市諮商心理師公會全聯會會員代表、運動發展促進基金會績優選手射擊項目導師、縣市政府輔諮中心及教育處特教中心兼任心理師、校園性平事件專業調查人員、熟人性侵害防治之《蝴蝶朵朵》種籽講師。

情緒健檢活動大解密

諮商輔導中心在 5 月 5、6 日一連兩天的中午 12:00~13:00 分別在 B 棟中庭特別規劃了情緒健檢的闖關活動，究竟有哪些特別的活動呢？就讓我們來一同解密吧～

1. 關卡一「牌」除困難：你想透過牌卡了解自己內在情緒和想法嗎，快來一同來場知心之旅！
2. 關卡二「擊敗壓力源」：期中考結束壓力很大嗎？來來來～我們這裡有一個好東西可以讓你好好的發洩你的情緒唷～
3. 關卡三「書」解壓力大作戰：你今天有好好對待自己嗎？有多久沒跟自己的身體與內心對話了呢？現場會介紹許多心靈療癒好書讓我們跟自己心靈對話一下喔！！
4. 關卡四「做你的臉」：你有多久沒有好好看看自己的臉呢？藉由「做你的臉鑰匙圈」活動，關照一下自己的臉部表情。

闖關結束後，在母親節前夕，諮商輔導中心特別準備了康乃馨贈送給學校同學。闖關完成的同學可以於禮拜五(5/7)09:00-17:00 到諮商中心領取康乃馨～～讓我們一起來諮輔，學幸福!!!

諮商輔導服務

同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與您的心靈 SPA 導師談談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊。最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康，有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：



第一站 與心靈 SPA 導師有約

服務時段：學校網頁(首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈 S P A 導師→預約談心)

預約方式：

1. 電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼(列於上述網頁的值班表)聯絡預約或撥 2270、2271(諮商輔導中心分機)
2. 線上預約：掃描 QR code 或進入學校網頁路徑(學務處→諮商輔導中心→心靈 S P A 導師→線上預約心靈 S P A 導師談心)



預約心靈
SPA 導師



第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

服務時段：請至線上預約系統查詢(學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導)

預約方式：

1. 現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)



認識院系心理師/
社工師



第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐站諮詢

尚有諮詢日期：即日起至 6 月 22 日(二)止 (詳細資訊請掃描 QR Code)

諮詢時間：09：00 至 12：00

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、陳睿安醫師(佳璋診所醫師)

預約方式：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。



Dr. Smile 丘醫師
與諮詢相關資料

生命教育資源——好書推薦

我微笑，但不一定快樂

作者：高愛倫 出版社：聯經出版公司

本以為走過第一次憂鬱症後，人生就會順風順水，高愛倫真切以為，從此沒什麼困境能再阻擋自己走向美好。

然而，日子裡的歡樂頌莫名其妙開始走音，她再度陷入憂鬱，還是帶著微笑的憂鬱症！

這是一種沒有社交障礙，看起來開朗明亮，但在無人的暗處，卻總是感覺低潮的憂鬱症狀。

外人只看到她的面帶笑容，其實她的內心正陷入谷底，但她沒被打倒，決心振作...



諮商輔導中心近期活動

在初夏熱情的五月天，諮商中心的活動也火熱開跑囉～我們將會在本月舉辦下列活動，有熱鬧滾滾的心世界徵文攝影比賽頒獎典禮，也有溫馨感人的生命關懷小影展，趕緊來與大家共度愉快的盛夏時光！！另外我們還搭配母親節規劃了活潑有趣的情緒健檢活動，報名資訊可洽本中心（分機 2270）或參見中心網頁公告以及學校的活動報名系統，歡迎全校師生一同來參與喔！！

心

「生涯，是什麼？」 諮商輔導成長團體

講師：高宛琳 諮商心理師

時間：05月06日至05月27日，每週四，共計四次 18：00-20：00

地點：團體諮商室

想找個老師好好了解自己的生涯嗎？想聽聽其他人對於生涯的想法嗎？現在，讓高宛琳老師帶領大家一窺生涯的模樣，透過各式各樣的活動與討論，共同建築出屬於自己的生涯藍圖！！

衛

健

生命關懷小講座

講師：邱瓊慧 老師

時間：05月19日(三)
13：00-15：00

地點：B412 視聽教室

主題：與少年摩摩的生命對話

也許我們無法選擇出生的家庭，但我們能夠選擇我們要如何生活。透過與少年摩摩的生命對話，讓我們重新學會愛自己及學會與生命中的不完美妥協，重新體驗生活，了解生命與愛的意義。

康

活

情緒健檢暨「心世界」徵文暨 攝影比賽頒獎典禮

日期：05月05日 - 05月06日(三、四)

時間：12：00 - 13：00

地點：B棟中庭

有好玩的闖關活動及頒獎典禮，大家趕快來參加喔！

動

耕

心

服

務

隊

活

動

耕心傳薪，心心相印

日期：05月24日(二)

時間：17：30 - 20：00

地點：J401-1

對象：耕心服務隊志工

暑期營隊行前培訓

5/19(三)13:30-16:30、

5/25(二)17:30-20:30

地點：J401-1 交誼廳

生命關懷小影展

片名：說不出的告別(普遍級)

講師：黃奕璋 諮商心理師

時間：05月06日(三)
13：00-15：00

地點：B108 視聽教室

一名罹患漸凍症的母親，決定選擇安樂死結束多年來與病痛的抗爭，她和先生邀請兩位女兒與好友一起共度週末，陪她走完人生最後一哩路，而面對母親的離別抉擇，家人彼此間的心結與祕密也逐一浮現。故事會如何進行呢？邀請你與我們在午後時光一同探索與體會。



五月份 Dr. Smile 諮詢站— 身心科駐校諮詢服務

日期：05月11日(二)、05月13日(四)、
05月18日(二)、05月27日(四)

時間：09：00 - 12：00

地點：行政大樓3樓 諮商輔導中心

向

日

葵

家

族

活

動

向日葵家族系列活動

感恩分享會暨慶生會及桌遊活動

日期：05月26日(三)

時間：12：00 - 16：30

地點：行政大樓 J401-1 交誼廳

對象：向日葵家族成員、導師、家長
以及有興趣之學生

向日葵家族系列活動 生涯潛能探索活動

日期：05月12日(三)

時間：14：00 - 16：30

地點：探索教育園區

對象：全校有興趣之學生（向日葵家族成員及符合高教公共性七大類資格學生優先）