

2026年5月第100期

發行單位：國立高雄科技大學諮商輔導組

發行人：羅光閔學務長

編審：蕭麗娟組長

編輯人：鄭有廷實習心理師

聯絡電話：07-3814526#18618



憂鬱情緒是 真正的憂鬱症嗎？

不是所有的低落都是生病，
但每一種情緒都值得被理解



有時候只是心情低落，有時卻怎麼也提不起勁。
在課業、關係與未來壓力交織的大學生活裡，
我們常分不清——

現在的我，是暫時憂鬱，還是真的生病了？
這一期，我們一起認識憂鬱情緒與憂鬱症的差別，
學會照顧自己，也學會好好陪伴身邊的人。

憂鬱情緒 VS 憂鬱症



我們每個人都可能遇過「憂鬱情緒」來敲門，
但「憂鬱症」卻不是每個人都會遇到的狀態



憂鬱情緒

通常有明確原因
(考試、失戀、
人際挫折)

情緒低落
是暫時

仍能完成日常生
活 (上課、吃
飯、出門)

當壓力減輕或
有人陪伴
時，情緒能
慢慢好轉

是正常的人類
情緒反應



憂鬱症

情緒低落持續
兩週以上

不一定有
明確原因

明顯影響生
活功能 (學
業、人際、
作息)

對原本有興
趣的事情完
全提不起勁

需要專業協
助，不是靠意
志力撐過去



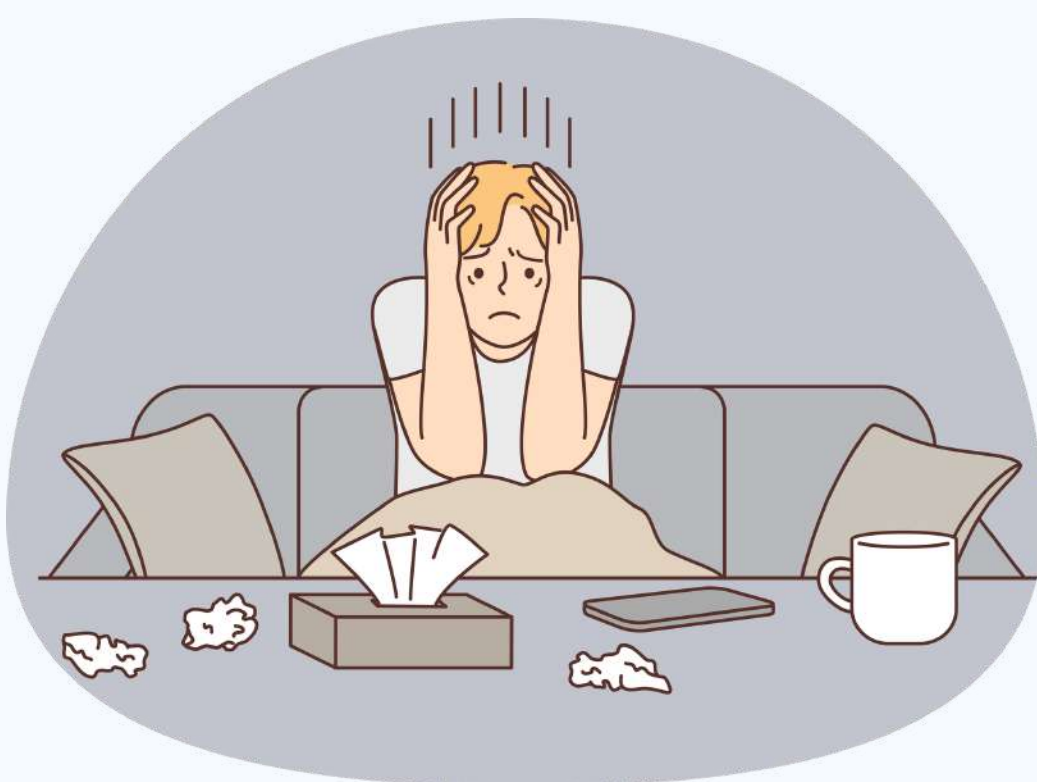
小鬱上身的跡象

——憂鬱症的九大症狀

如果以下狀況持續兩週以上，且同時出現多項，
可能不只是憂鬱情緒，而是憂鬱症在影響你



情緒低落、空虛、想哭



對原本喜歡的事
完全失去興趣



食慾明顯改變（吃
很多或吃不下）



睡眠問題（失眠或
睡很多仍覺得累）



動作或思考變
慢，或坐立難安



長期疲倦、沒有力氣



強烈的自責、無價值感



注意力下降，難以專心



反覆想到死亡
或不想存在

憂鬱症是一種循序漸進的變化，每個人出現的狀況也都不太一樣。

上述整理的九大症狀，主要是提供大家初步認識與參考，

幫助自己或身邊的人更早察覺可能的警訊；

但真正的診斷，還是需要由身心科醫師進一步評估與確認喔。

有點憂鬱的時候， 我可以怎麼辦？

1. 承認情緒，而不是否定它

不用急著說「我不該這樣想」
試著告訴自己：

「我現在真的很不舒服」

2. 讓生活維持基本節奏

固定吃飯、睡覺、出門曬太陽
不用做到完美，只要「有做一點」

3. 找一個安全的人說說話

朋友、同學、家人或輔導老師
不需要解決問題，只要被聽見

4. 減少自責，增加溫柔

情緒低落不是失敗

你只是正在經歷一段不容易的時期



如何面對憂鬱症患者

——你可以做到的 5 件事

陪伴憂鬱症患者，不需要成為專家，
只需要成為「在的人」

01. 好好聽，不急著給建議

「我願意聽你說」比「你想開一點」更重要

02. 相信對方的痛苦是真實的

即使你無法理解，也請不要否定

03. 陪他一起尋求專業協助

諮商、身心科不是最後一步，
而是重要的一步

04. 保持聯繫，不突然消失

一句關心訊息，就是一條連結

05. 照顧好你自己

陪伴不等於犧牲 你也可以尋求支持



推薦書目



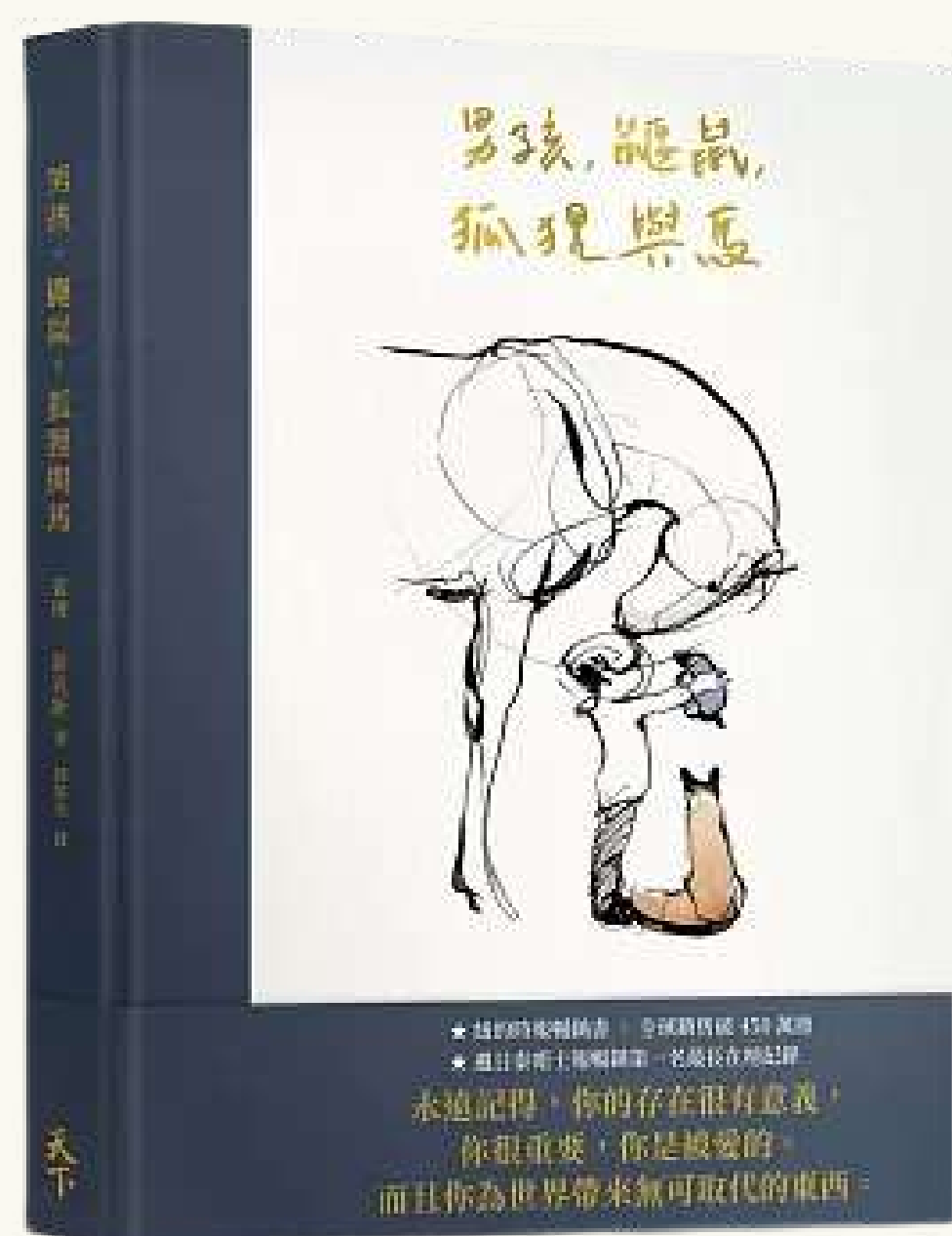
小鬱亂入，抱緊處理



你的心是否也住著一隻黑狗？牠名叫憂鬱



擁抱黑狗：如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己



男孩、鼯鼠、狐狸與馬



當語言被按下了靜音鍵： 走進選擇性緘默症的世界

沉默背後的驚濤駭浪：小晴的故事

在大學通識課的分組討論中，小晴總是那個低頭盯著筆記本、一言不發的學生。



同學小明覺得她很奇怪：「她是不是心情不好？還是覺得我們的提議很爛？甚至……她根本不想理我們？」在需要輪流發言的時刻，小晴的表情甚至顯得有些僵硬、冷漠，這讓組員們感到尷尬，氣氛也隨之結凍。

但小晴的心裡，其實是另一番景象。

當助教走近桌子問：「你們這組進度如何？」的那一刻，小晴感覺到大腦深處響起了一陣震耳欲聾的警報聲。她的喉嚨像是被一雙無形的手緊緊掐住，聲帶變成了拉不動的鋼索。她拼命想在腦中組織出「我們進行到第二章了」這句話，但這句話就像掉進了黑洞，消失在喉嚨的肌肉痙攣裡。

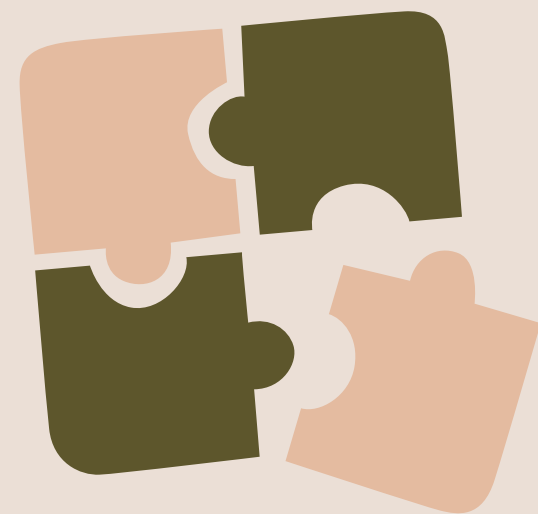
小晴看著助教疑惑的眼神，急得手心冒汗、指尖冰冷，但她的表情因為極度焦慮而顯得僵硬。她想點頭，脖子卻動彈不得；她想微笑表示友好，臉部肌肉卻不聽使喚。

「對不起，我不是不想理你。」小晴在心裡吶喊，「我只是在那一秒，被大腦按下了靜音鍵。」

這不是害羞，也不是沒禮貌，這就是「選擇性緘默症」
(Selective Mutism, 簡稱 SM)。



什麼是選擇性緘默症？



選擇性緘默症並非「溝通障礙」，也不是「反抗行為」，而是一種嚴重的社交焦慮障礙。患者擁有正常的語言能力，在感到自在的環境下（如家裡）能言善道，但在特定壓力場合（如校園、課堂、社交聚會）時，會因強烈焦慮導致語言功能暫時「當機」。

為什麼會發生？

這並非由教養失敗或童年創傷所致，通常是多重因素的交織：

- **生理機制：** 研究發現，患者大腦中的「杏仁核」過於敏感，對環境中的社交信號會產生超乎常人的恐懼反應，啟動「戰或逃」的本能，導致身體僵死（Freeze）。
- **先天特質：** 許多患者天生具備高度敏感、謹慎或完美主義的傾向。

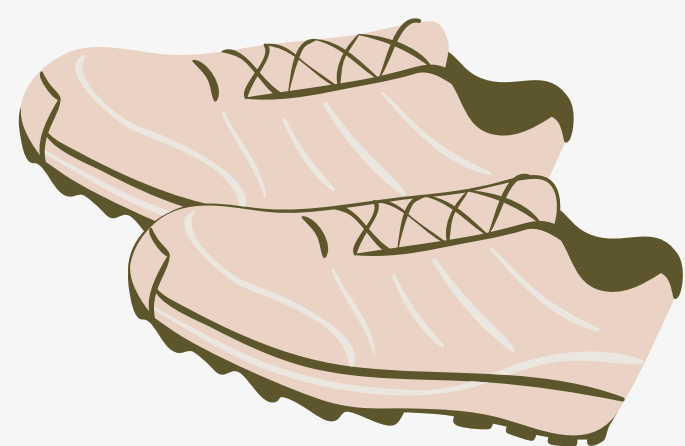
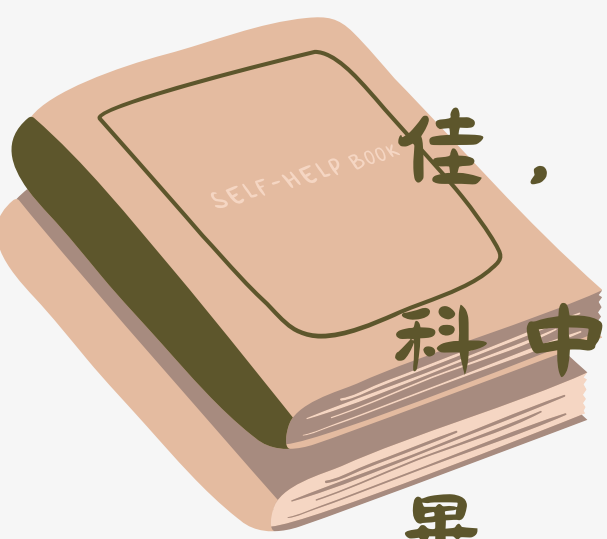
環境觸發： 升學、換環境或重大的生命轉折，常會誘發或加劇症狀。



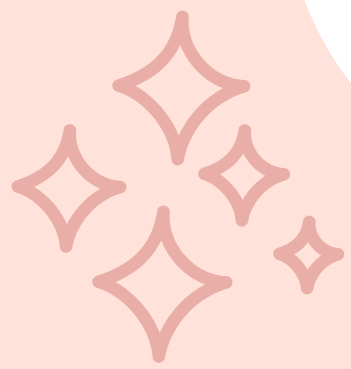
大專校院中的「成人樣態」

在大學環境中，選擇性緘默者不再像孩童時期那樣明顯地「躲在爸媽身後」，他們的樣態變得更隱晦，卻也更辛苦：

1. **「石化」反應：** 進入教室或被點名時，可能出現眼神迴避、肢體僵硬、面無表情。這常被教授誤解為「沒準備」或「態度傲慢」。
2. **溝通的替代路徑：** 他們極度依賴文字（Email，LINE，通訊軟體）。在網路世界裡，他們可能幽默風趣，一旦見面卻判若兩人。
3. **學業與社交的落差：** 他們的筆試成績往往極佳，但在分組討論、口頭報告或需要口試的學科中，面臨巨大的障礙，甚至因此休學或延畢。
4. **社交邊緣的孤獨：** 他們渴望連結，卻因無法開啟對話而長期處於邊緣，甚至在社團活動中成為安靜的背景，心理健康壓力極大。



相處之道： 我們能做什麼？



當我們身邊出現像小晴這樣的同學或學生時，你的理解與包容，就是最好的支持策略。

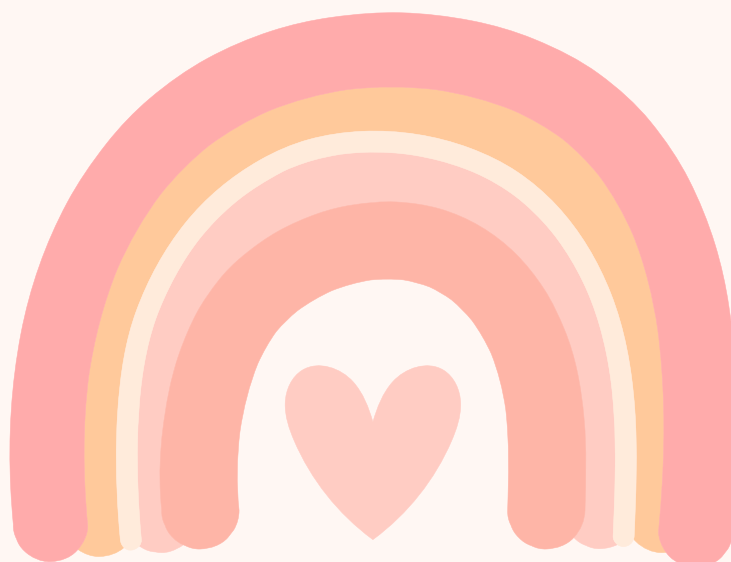
對於教職員：

- **提供彈性評量：**考慮以「書面報告」或「預錄影片」代替現場口頭報告；面談時允許學生用筆談或電腦打字溝通。
- **減少直接提問：**避免在眾人面前點名提問。若需溝通，可以採取並排坐、不強迫眼神對視的方式，降低學生的防衛心。
- **給予充分等待：**如果學生嘗試說話，請給予比平常多三倍的等待時間，不要急著替他們接話。

對於同學：

- **從「平行活動」開始：**邀約他們一起唸書、打球或看電影。這些活動「不需要一直對話」，能讓他們感到安全。
- **保持正常對待：**即使他不說話，也可以如常地向他打招呼。不需要過度誇獎他偶然發出的聲音，那會讓他因為成為焦點而再度退縮。
- **接受多元溝通：**多利用通訊軟體交流，讓他們在沒有即時回應壓力的情況下表達自我。





讓校園成為溫暖的發聲練習場



大學是學術發展的殿堂，更應是包容不同特質的場域。選擇性緘默症的學生，雖然在課堂上沉默，但他們的內心同樣充滿了見解、創意與熱情。

透過減少壓力的溝通方式，我們能為他們打造一個具有「安全感」的環境。當環境的壓力低於內心的恐懼門檻時，那道無形的鎖才有機會慢慢鬆開。

讓我們用耐心與尊重，守護這些暫時被靜音的聲音。

專業協助資源：



如果你或身邊的同學正經歷類似的困擾，請與校內的【學生輔導中心】或【資源教室】連繫。這裡有專業的心理師與特教人員，能陪伴你一起尋找最適合的溝通節奏。



聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00

(建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 07-6011000 轉以下分機

校區

諮輔組

資源教室

第一校區

行政大樓2樓
#31242

活動中心1樓
#31247

楠梓校區

行政大樓6樓
#22096

行政大樓6樓
#23996

旗津校區

海事實習大樓3樓
#25091

海事實習大樓3樓
#25092

燕巢校區

行政大樓6樓
#18632

行政大樓6樓
#18623

建工校區

行政大樓6樓
#12529

行政大樓6樓
#12546



諮商輔導組



資源教室