

繪本文學中對憂鬱症與躁鬱症患者之同理與關懷

涂均翰 國立臺灣大學哲學博士

前言

世界衛生組織(WHO)預估至2030年為止，造成人類嚴重失能之疾病首位為重度憂鬱症(major depressive disorder)(注1)，而根據首份亞太地區憂鬱症白皮書《重度憂鬱症高漲之社會及經濟成本：理解全譜》中指出，亞太地區有9成以上的重度憂鬱症患者並未尋求醫療協助，且此導致每年超過1百萬人因重鬱症自殺而失去生命。(注2)在臺灣社會中，憂鬱症患者自殺的新聞報導亦時有所聞，其中更不乏藝文界與政界知名人士，顯見憂鬱症對於國人健康之危害甚鉅。相對於此，躁鬱症對於一般人而言則較為陌生，依據美國精神醫學學會(American Psychiatric Association)所出版之《DSM-5精神疾病診斷與統計》手冊，躁鬱症在精神醫學上的正式名稱為「雙相情緒障礙症」(bipolar disorder)，顧名思義是指患者分別在躁症與鬱症發作時期具有不同的情緒困擾症狀(注3)。本文擬介評以下3本繪本，藉由其中憂鬱症與躁鬱症患者之發作症狀與接受治療之心路歷程，作為大眾進一步了解這兩種心理疾患之媒介，盼能一方面消除大眾以往對於心理疾病所賦予不當之污

名化標籤，另一方面也期使國人適切理解與關懷身旁的心理疾病患者，使其獲得適當的醫療協助，以避免患者因病輕生的憾事再度發生。

《走出迷霧》

本書作者黛比·格里奧里(Debi Gliori)現居於蘇格蘭愛丁堡，為英國知名的暢銷童書作家與插畫家，擅長運用炭筆與水彩為其童書作品繪製插圖，其作品曾獲得英國凱特格林威大獎及蘇格蘭藝術協會獎的肯定，其中包含被英國《每日郵報》評選為年度好書的《小企鵝的祕密大冒險》。除此之外，黛比其他膾炙人口的童書作品有《不管怎麼樣，你都會愛我嗎？》與《小貓頭鷹的蛋：幫助即將有弟弟妹妹的小小孩克服焦慮》等。

作者藉由本書表達其成年後因長期罹患憂鬱症，時而需要尋求諮商與醫療協助，時而需要靠自己度過痛苦之病情輾轉變化的心路歷程。誠如作者在書中所言「文字拋棄了我，沒有話語能形容這樣的感受」，一語道出言語難以準確描述憂鬱症患者之內在孤寂與幽微感受的無奈，因此作者必須藉由各種象徵與比喻方式，試圖描述其在憂鬱症狀來襲時的心理狀態。本書首先以迷霧比

讀書

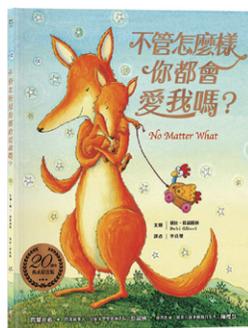
喻罹患憂鬱症初期的身心狀態，例如書中開頭寫道：「霧在每個夜裡襲來，就連白天也一樣。早晨令我充滿恐懼。心臟反覆敲擊，胃部翻攪，我覺得自己被掏空了。」筆者以為此相當傳神地以迷霧表達出憂鬱症患者心中那種被負面情緒與想法籠罩的狀態，不僅使其看不見希望的光亮，更因此使身體產生了各種心因性的生理症狀，在每日反覆經歷憂鬱、恐懼與失眠所導致身心疲憊的摧殘下，彷彿掏空了患者所有的生命能量。其後，作者描述象徵憂鬱的黑色霧靄實則來自一隻黑色的惡龍，每日不斷吸取其生命能量而日漸壯大。作者表示其以西方文化中龍的意象來表現憂鬱，是因其極具有破壞力，且會攻擊其他弱小的生命。筆者以為作者乃藉此呼籲讀者需及早正視憂鬱症，因其若發展至嚴重程度，對於脆弱的個人生命是極具有破壞力的，往往使患者苦不堪言又難以向旁人清楚地傾

訴其內在的痛苦。然而，即使如此，作者仍藉由本書展現其對抗憂鬱症的決心並分享其尋求自癒的技巧。首先是嘗試讓自己鎮定下來，控制自己的情緒和感受，作為自己在黑暗中仍可生存的能力；其次是將痛苦視為一種讓自身成長的挑戰，與其詛咒黑暗，不如為自己點亮邁向光明與希望的蠟燭；最後則是正視萬事萬物皆非不變的本質，以鬆開對事物的執著心態。

書末描述主角在海邊因奮力逃離惡龍之追趕，而筋疲力竭地在一處沙丘上休息，意外看見「有一根羽毛躺在草叢間。它黑白分明，帶著條紋，十分美麗。不完全是黑色，也不完全是白色的」。這是以黑白條紋相間的美麗羽毛，比喻作者跳脫以往凡事非黑即白的二元思維，不僅開拓了自身思考的視野，也看見世間本身美麗多元的真實面貌。作者在書中說道：「然後，有什麼事情改變了。」故事主角面向廣闊的大海，望著手



黛比·格里奧里 (Debi Gliori) 著；黃筱茵譯。《走出迷霧》(Night Shift)，臺北市：維京國際，2019。



左為：黛比·格里奧里 (Debi Gliori) 著；李貞慧譯。《不管怎麼樣，你都會愛我嗎？》(No Matter What)，臺北市：采實文化，2020。



右為：黛比·格里奧里 (Debi Gliori) 著；艾莉森·布朗 (Alison Brown) 繪；李雅茹譯。《小貓頭鷹的蛋：幫助即將有弟弟妹妹的小小孩克服焦慮》，臺北市：五南，2019。

中的羽毛，若有所思，而原本在遠方追趕的黑色惡龍，都幻化成一隻隻在天空遨翔或在海上覓食的白色海鷗，象徵著主角的內心世界不再是令其恐懼與憂鬱的黑暗深淵，而是使其心曠神怡、平和靜處的自然境界。

本書作者以黑色炭筆勾勒出憂鬱症主角心中的黑暗世界，而除了黑色的惡龍之外，羽毛的意象亦貫串全書。筆者以為羽毛象徵著主角心中的信念，其可能來自於主角的憂鬱情緒，例如書中有一幕插畫是主角與心理師談話時，受到強大黑龍的壓制與驅使，不斷說出心中與憂鬱情緒相關的負面信念。而在書末主角所看見黑白相間的美麗羽毛，則可視為其經由某一片刻的轉念而發現世間事物本身即具有黑白相間，善惡共存的本質，藉此跳脫出二元思維的框架，同時也巧妙呼應作者在書中所提出其對抗憂鬱症的主要原則：「不要緊緊抓住任何事物，因為沒有什麼會永遠不變」，筆者以為此亦可作為吾人在面對人世無常而需要療癒自身之悲傷與痛苦等負面情緒時的精神指引。

《擁抱黑狗：如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己》

本書作者馬修·約翰史東(Matthew Johnstone)出生於紐西蘭，除了寫作之外，也從事繪畫、攝影與廣告業之工作，目前與妻女一同居住於雪梨。馬修之妻安絲莉·約翰史東(Ainsley Johnstone)亦為本書之共同作者，

其陪伴多年來罹患憂鬱症的馬修，將兩人共同面對與擊敗憂鬱症之心路歷程寫成本書，並希望藉此為世界上同樣承受憂鬱症之苦痛的患者與照顧者，提供過來人之指引與建議。除了本書之外，馬修另著有從患者角度描述其對抗憂鬱症之心得的姊妹作，書名為《你的心是否也住著一隻黑狗？牠名叫憂鬱》。

英國前首相邱吉爾將長年糾纏他的憂鬱症稱為黑狗，本書則藉由將憂鬱症具象化為時常徘徊在患者身旁的黑狗，其彷彿一股負面的能量，使患者身心處於一種自覺能量低落的狀態，說明憂鬱症患者可能表現之症狀，例如在生理層面，患者眼神彷彿失去了光彩、睡眠失常、時常顯得疲憊不堪、不像以往般容易展露笑容、儘管身體疲倦，卻難以放鬆或平靜，在書中插圖則誇張地以身穿泳裝度假中的憂鬱症患者，仍因黑狗在旁而無法放鬆，表現出全身僵硬與眼神空洞，與其周遭愉快度假的遊客形成強烈對比；在心理層面，患者往往情緒敏感容易激動、對於以往熱衷的娛樂或社交活動缺乏興趣，且有負面看待任何事情的傾向，尤其容易將他人的評價負向曲解並轉為對自我的強烈批判，也因此排斥人際交往而成為親密關係的絕緣體，甚至因獨處缺乏排遣情緒之管道而導致藥物或酒精濫用之上癮行為。此外，書中也提到許多憂鬱症患者具有完美主義之傾向，對自我要求高，腦海中冒出種種自認為可解決一切問題的計畫，但卻常因在執行層面遭受挫折而自我批判，加重其對自我、生活和未來之悲觀傾向。



本書首先說明憂鬱症患者可能表現的症狀，也進一步釐清一般人對憂鬱症患者可能抱持之錯誤迷思，以及在與患者相處過程中應當避免的行為，例如對患者出於惡意或誤解而指責其胡思亂想或軟弱，批評其只是需要人注意或關心；然而，有人則出於善意地對患者強調世界很美好，過度要求患者振作，或試圖告知患者他人悲慘的遭遇以淡化其痛苦心境，但此般作法不但無法改善憂鬱症患者之心情，反而徒增其自我批判的罪惡感與絕望感。相對於此，本書也條列出可有效協助憂鬱症患者的作法，首先是對患者提及憂鬱症話題時應當謹慎小心，若想分享相關資訊可採取尊重患者的被動方式，例如將資訊小冊放在患者可能看到的地方，而非主動灌輸其觀念或強迫其閱讀。此外，吾人可練習有耐性地傾聽與陪伴患者，而非一味地給予建議，亦可鼓勵與陪同患者一同尋求專業醫師之意見。在日常生活方面，吾人一方面可適時聯絡與關心患者，另一方面亦

可協助其處理部份日常事務，但非為其代勞一切，以賦能患者做好份內之事，並維護其自尊，亦可鼓勵患者養成規律運動的習慣，以強健的體魄有效對抗憂鬱症。最後書中也分享有助於趕走憂鬱黑狗的方法，其一為製作個人藏寶盒，鼓勵患者把珍愛的照片、信件與其他可讓自己聯想起人生美好回憶之事物放在盒子裡；其二則是撰寫「白狗日誌」，患者可藉此觀察自己的康復進度，記錄生活中欣賞的事物與設定可達成的合理目標，凡此皆有助於促使患者以自我肯定的正向態度，維持面對人生之希望感與控制感。

本書最後還分享了憂鬱症患者之照顧者，避免身心耗竭之自我照護方式，例如當患者對照顧者發脾氣或表達其他負面情緒時，照顧者應當要將憂鬱症與患者本身分別看待，亦即了解到「朝你狂吠的是黑狗，而不是你關心的那個人」，也可寫下 10 個照顧者自己欣賞患者的優點，提醒自己患者本身具有的正向特質。此外，照顧者也



左為：馬修·約翰史東、安絲莉·約翰史東 (Matthew Johnstone, Ainsley Johnstone) 著；祁怡瑋譯。《擁抱黑狗：如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己》(Living with a Black Dog) (暢銷紀念版)，臺北市：橡樹林，2019。
右為：馬修·約翰史東 (Matthew Johnstone) 著；祁怡瑋譯。《你的心是否也住著一隻黑狗？牠名叫憂鬱》(I Had a Black Dog: His Name Was Depression) (暢銷紀念版)，臺北市：橡樹林，2019。

要承認與重視自己的需求和底線，避免一同被捲入悲傷的漩渦，平日或可運用瑜珈、冥想與正念練習等方法，學習排遣與控管自身情緒。患者與照顧者本身都需要朋友的陪伴與支持，兩方皆可在參與互助會與成員分享的過程中，獲得普同感與希望感，共同鼓勵彼此所面對憂鬱症的困境終將是會過去的！

總而觀之，本書作者分別從患者與照顧者之切身經驗的角度，運用圖文並茂的方式，巧妙地以黑狗的形象貫串全書，在簡短的繪本篇幅中，生動而全方位地解說憂鬱症之症狀、協助患者之方法以及照顧者自我照護之道。筆者以為本書不僅可有效促進普羅大眾對憂鬱症患者的理解與感同身受，消除過往的錯誤迷思，同時也教育大眾如何以適切的方式協助患者並進行自我照顧，實乃暢銷多年仍值得一讀的憂鬱症防治教育推廣書籍。

《我的阿姨像一朵花：陪伴孩子認識躁鬱症》

本書作者安·斯沃茨（荷語：An Swerts）為比利時安特衛普省（荷語：Antwerpen）赫爾市（荷語：Geel）人，從小便喜愛閱讀繪本，且至今仍持續維持著尋找與創作兒童繪本的熱情。除了本書之外，作者另著有關懷自閉症兒童之繪本創作，書名為《給芬恩的燈籠：陪伴孩子了解自閉症》。本書繪者艾琳·凡·林登豪森（荷語：Eline van Lindenhuisen）現居荷蘭坎彭

（Kampen），曾於格羅寧根（Groningen）的密涅瓦學院（Minerva Academy）學習插畫，除本書外，另有在臺灣出版的插畫作品《春夏秋冬》。

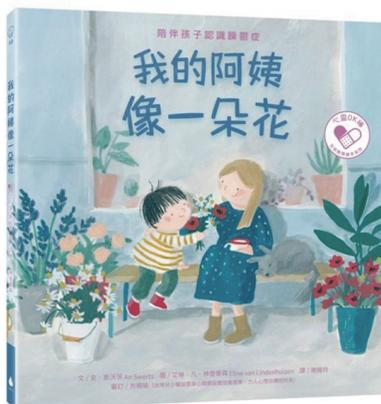
本書故事乃敘述一小男孩主角萊昂與其患有躁鬱症之麗莎阿姨之間的相處歷程。故事結構主要可分為四部份，且作者在故事情節的鋪排中依序說明麗莎阿姨所患有躁鬱症之病徵。故事第一部份敘述主角萊昂和麗莎阿姨一起去逛街買圍巾，阿姨「一直在挑選圍巾，而且大聲說話。她沒聽到萊昂在說什麼，甚至沒有看他。她的眼睛閃閃發光，只看得見圍巾。」之後萊昂也偷聽到媽媽與阿姨之間的對話，得知阿姨因過度消費加上自己開店生意不佳，造成入不敷出的經濟困難，而這種瘋狂採購的行為乃躁鬱症患者在躁症發作期中「過度參與可能有痛苦結果的活動」之症狀（注4）。故事第二部份敘述麗莎阿姨因為所飼養的寵物狗傑拉德過世而悲傷不已，加重其鬱症之發作症狀，成為精神上壓垮她的最後一根稻草。阿姨從此閉門不出，雖不再哭泣，臉上也失去了笑容，即使萊昂前去探望與擁抱她也無法幫助她走出情緒的低潮。故事第三部份則描述麗莎阿姨有一天到萊昂家中興奮地告訴他們，她要把原來開的小店改裝成花店的計畫，萊昂本來很開心麗莎阿姨又重展笑顏，但後來他發現阿姨常常忙著裝修與布置店面而忽略旁人的存在。阿姨在花店開幕前廣發邀請函、準備過多份量的點心並訂購過多的鮮花，即使媽媽勸阻也不聽勸甚至大發雷霆，最後更因為所訂購的鮮花堆滿馬路阻礙交通而被警察上門關切，終而被救護車載走住進

讀書

醫院。萊昂比喻麗莎阿姨就像是一隻噴火龍，栩栩如生地描述其誇大而急躁的行為，就像是躁鬱症患者在躁症發作期中所表現之「自尊膨脹或誇大」、「增加目標導向的社交與職場活動」與「精神動作激動」等症狀（注5），而且因其症狀已嚴重影響到自身與他人之安全與權益，終而需要住院治療。

故事最後主角萊昂前往醫院探視麗莎阿姨，其病情經過治療已有好轉。她告訴萊昂說：「有時我就像是一朵玫瑰，想成為最亮眼的一朵花，但是我也有刺，會說傷人的話。有時候我像是罌粟花，感覺很脆弱，只想在風中擺盪。」此言非常傳神地將躁鬱症患者在躁症發作時的張狂與鬱症發作時的脆弱心聲表露無遺。阿姨希望得到萊昂的諒解，而萊昂則點頭回答道：「有時你的心

情很好，就像一朵雛菊。但是，麗莎阿姨，不管你是什麼花，我永遠愛你！」作者此處透過主角天真的口吻傳達出對躁鬱症患者的深刻同理與溫暖關懷，並巧妙地呼應了本書主題「我的阿姨像一朵花」。筆者以為本書故事情節之安排頗具巧思，不僅順暢自然而精準細膩地描繪躁鬱症患者的生活與可能表現的症狀，並透過作為旁觀者之主角萊昂對阿姨的觀察與內在心情變化，刻畫出躁鬱症患者之家人可能產生的疑惑與情緒影響。本書繪者以柔和色彩為基調的水彩畫繪製插圖，表現出主角萊昂陪伴麗莎阿姨經歷病情變化的心路歷程，即使時而產生困惑與害怕之負面情緒，卻又不失溫暖關懷的正向情感基調，也可藉此呼籲人們對於躁鬱症患者應給予更多理解、支持與溫柔陪伴的力量！



由左至右分別為：

安·斯沃茨 (An Swerts) 著；艾琳·凡·林登豪森 (Eline van Lindenhuizen) 繪。《我的阿姨像一朵花：陪伴孩子認識躁鬱症》(Een bloem van een tante)，臺北市：水滴文化，2020。

安·斯沃茨 (An Swerts) 著；艾隆·戴克史卓拉 (Aron Dijkstra) 繪。《給芬恩的燈籠：陪伴孩子了解自閉症》(Lampionnen voor Finn)，臺北市：水滴文化，2020。

皮耶·溫德斯 (Pierre Winters) 著；艾琳·凡·林登豪森 (Eline van Lindenhuizen) 繪。《春夏秋冬》(Willewete. Seizoenen)，新北市：韋伯文化，2016。

結語

綜上所述，《走出迷霧》與《擁抱黑狗》兩書之作者皆由自身罹患憂鬱症之患者角度，描述自己對抗憂鬱症的心路歷程，而後者之共同作者更從照顧者角度說明協助憂鬱症患者之適當方法與自我照顧之道，其中皆蘊含著作者們彌足珍貴的切身經驗；《我的阿姨像一朵花》則藉由巧妙的故事情節安排，讓吾人更加認識與了解躁鬱症患者在躁症與鬱症發作期間雙相多變的症狀。筆者希望藉由上述繪本之介評與推廣，促進大眾對於憂鬱症與躁鬱症患者之同理與關懷，共同協助患者正向面對心理疾病所帶來的黑暗與痛苦，並在適當的醫療協助下，重拾迎向光彩人生的希望。

注釋

1. 依據美國精神醫學學會所出版之《DSM-5 精神疾病診斷與統計》手冊，憂鬱症 (depressive disorders) 包含重度憂鬱症、持續性憂鬱症 (輕鬱症) 等其他類型，患者共同特點為有悲傷、空虛或易怒之情緒，並伴隨有身體與認知功能的負向變化，對於個人能力的發揮有顯著的負面影響。American Psychiatric Association 著；徐翊健等譯。《DSM-5 精神疾病診斷與統計》(新北市：合記，2018)，頁 155。
2. 參見華人健康網站報導。網址：<https://www.top1health.com/Article/74/84773>。
3. 同注 1，頁 124。
4. 同注 1，頁 124。
5. 同注 1，頁 124。



希望你也在這裡

劉梓潔 作

皇冠 / 11008/222 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789573337591/863

有些人是天生的流浪者，有些人在飽嘗人的來去後才終於能夠出發，也有的人不知道前方有什麼，卻越走越寬廣。連美雅、謝安得、連愛鳳、茉莉，生命際遇各自不同的四個靈魂，在人生這張地圖上交錯前行，彼此纏繞又轉瞬消逝。面對旅途中的每個岔路，他們會做出什麼選擇？當漫遊變成探索，漂浪轉為追尋，旅程的盡頭，會有他們想要找的那個人，或者答案嗎？旅人歸來回首一望，種種混亂都已經過去了，一切才剛開始而已……
(皇冠)

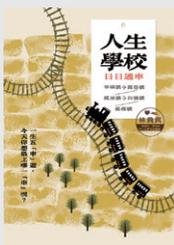


心裡字療

舒霖 著

爾雅 / 11009/237 面 / 21 公分 / 280 元 / 平裝
ISBN 9789576396557/863

此書分三輯，延續著《心理師的眼睛》臨床服務的心情筆記，《心理師的單行道》中對於自身的體悟與實踐，以及行至中年生活上與人互動的點滴與心得，包含著專業和生活日常，是「心理三部曲」的最終篇。舒霖敞開心胸書寫的時，期許這本書能陪伴脆弱的心靈療傷，並為成長中的青少年增添勇氣。(爾雅)



人生學校

林貴真 著

爾雅 / 11009/229 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789576396564/863

林貴真藉由一場場「讀書會」，一篇篇在臉書上的圖文，讓讀者在輕鬆歡愉的氣氛中，帶領我們「重新省思人生，在有限的生命中發現新東西」，正與英倫才子艾倫·狄波頓在 2008 年所創立的「人生學校」不謀而合。只是這並非一所學校，而是讓你可以隨身攜帶的有著美麗圖片與智慧言語的一本結晶妙書。（爾雅）

語言／文學



下一次鳳凰花開

瑪西 著

釀出版 / 11009/296 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789864455157/863

藝文線記者林悅雪在參展時，發現一幅人物像中的主角竟是反覆出現在她夢中的旗袍女子！於是她結識了策展人前田光，輾轉查到 1943 年的日本畫師古谷遼，為參加臺灣總督府的美術展覽，請來藝旦月檀擔任模特兒。隨著追尋，悅雪和光兩人逐漸相知相惜，該如何面對出身背景差異所帶來的現實考驗？這段旅程是否能重新點燃他們追尋自我、實踐夢想的勇氣？（釀出版）

語言／文學



親愛的6c精神科書寫

周牛 著

釀出版 / 11009/256 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789864455133/863

在山海一隅，「6C」位於醫院 6 樓 C 棟，是精神科病房急性病房，裡面住著各種精神疾病的病友。這群心靈受苦的人往往是弱勢的社會邊緣人，患有思覺失調、憂鬱、焦慮、失智、恐慌等病症，甚至有些人曾經自殺、酗酒、吸毒……；作者周牛作為心理師，最常做的是關懷、聆聽與陪伴。「親愛的6c」是病友們的化名，而「精神科書寫」，是作者周牛近身服務、觀察、關懷病友們，透過虛實交錯的書寫，描繪情感與生命的真實碰觸。（釀出版）

語言／文學



男主角養成法則

陌櫻晴 著

要有光 / 11008/272 面 / 21 公分 / 330 元 / 平裝
ISBN 9789866992759/863

「要是有意中的人選，就努力將他培養成男主角吧！」易巧蓓對各種天菜男主角該具備的屬性相當熟悉，某天她忽然穿越到一本書中成了「女主角」！任務就是培育出「完美男主角」，讓故事迎向最圓滿的結局。只是……沒有浪漫邂逅就算了，她堂堂女主角還被眼前兩個男主角人選當皮球互踢？易巧蓓覺得快爆炸了，她可以跳脫人選的限制嗎？誰又能來告訴她，她的完美男主角究竟在哪裡？（要有光）

語言／文學