

臺北榮民總醫院

第 11 期

精神醫學部

向日葵學園季刊

Department of Psychiatry Adolescent

Psychiatric Day Care Ward

醫師團隊:黃凱琳醫師、陳牧宏主治醫師

護理師團隊:曾淑君護理長

孫佩萍護理師、戴湘玲護理師、林明熙護理師

總編輯、美編製作:張琦昀特教師

教育園地

如果我有一隻貓咪

如果我有一隻貓咪，我會每天陪伴牠讓牠當最幸福的小貓咪，我會成為牠生命裡最忠誠的僕人，而牠會成為我最可愛的家人。

中正高中 陳○

如果我有一對翅膀

如果我有一對翅膀，功能是帶領人飛翔，我願帶著他們在空中飛翔，讓他們忘卻煩惱；如果我有一對翅膀，我要成為家的避風港，讓我親愛的家人在外疲憊了一整天，回家回到我的懷抱。

華僑高中 卓○蓉

如果我有一座新冰箱

如果我有一座新冰箱，我希望它冰著感情，藏著我的過去，凍著我不愉快的回憶。冰著感情，能讓我在處理事情的時候能夠更冷靜，不會因為感情的左右而錯選了不佳的決定。

松山高中 鄭○元

教育園地

巧克力

精美小巧的包裝，

誘惑迷人的香氣。

甜中帶苦的滋味，

停留在舌尖的美味。

聖心女中 陳○

家常菜的滋味

我們家的晚餐有時候會給媽媽煮，味道也很一般。爸媽都很晚吃所以一起吃的時間沒有很久。我覺得雖然是很普通的一道菜，有時也會覺得還不錯。

復興高中 翁○翔

糖果的快樂

每當我心情不好，我都會吃兩顆糖果讓自己開心，哈啾應該是目前能讓我開心的糖果，味道甜甜的給人的感覺很幸福。

北投國中 王○嫻

青少年憂鬱症如何治療？

既然青少年憂鬱症是一個大腦疾病，且到目前為止，已有多種治療藥物被證實對青少年憂鬱症是有明顯療效，故更應及早發現、及早治療，讓青少年回歸正常生活軌道並健康成長。但因青少年時期，正處於一個自我認同期與同儕認同期，所以同儕間的關係，及與師長或父母間的關係，也會出現較多的衝突，也因為青少年的溝通技巧並不成熟，情緒衝動的控制力也尚未成熟，所以除了藥物治療外，「心理認知治療」是絕對不能忽視的。此外，因青少年期的褪黑激素分泌，也尚未平衡，造成他們的睡眠節律異常、晚睡晚起、進而影響日常生活作息，無法上學，甚至造成更嚴重的情緒行為問題，故光照治療、調整日常生活，及足夠的睡眠時間也是必要的治療方式。

對於兒童青少年來說，父母及主要照顧者其實是唯一可以保護自己的重要支撐者，但是他/她們已不會像嬰幼兒時期跑來對你撒嬌，或像小時候一樣告訴你「我很害怕」、「請保護我」……所以，面對愈來愈高的青少年自殺或自傷通報率，早期介入及早期防治更是目前刻不容緩之事。家長、老師、醫療專業人員、社會大眾，以及政府機關相關人員，都要有身心健康管理的正確觀念，才能夠有效幫助受困的青少年，促進他們獲得適切的專業協助以及充分的關懷與支持。此外，增加大眾對於憂鬱症的了解也會有助於提早辨識兒童青少年憂鬱的跡象。

王韋力 醫師

地址:11211 台北市北投區石牌路二段 201 號

電話:02-2875-7682

