

专题：第十课 辅导与忧郁治疗（组长版）

I. 查经预备资料：(约 4:1-30:39-42)

一位活在恐惧和疑虑中的妇人，如何得到真正的医治。

1. 撒玛利亚妇人的问题：

- (1) 强烈的羞耻感—不敢人多时来打水，避免别人的藐视眼光（4:6-7）。
- (2) 很深的自卑感—认为撒玛利亚人为犹太人看不起（4:9）。
- (3) 有机会就炫耀—把雅各当作是独一无二属于他们的祖宗（4:12）。
- (4) 缺乏属灵认知—只是活在物质的追求中，却没有满足（4:13）。
- (5) 掩饰自己错误—故意说自己没有丈夫（4:17）。
- (6) 得不到真爱情—一直被人厌弃，甚至只能与人同居（4:18）。
- (7) 不愿面对现实—企图左顾而言他，要转移话题，划清界线（4:20）。
- (8) 带着虚幻希望—以为物质的弥赛亚是要她的唯一希望（4：25）。

2. 主耶稣为辅导者的特质：

- (1) 特意地去安排—特意走过撒玛利亚，又故意把门徒都打发离开（4:4-8）。
- (2) 主动谦虚接触—向妇人求帮助，减少对方的戒心，愿意继续沟通（4:7）。
- (3) 合宜介绍自己—神的赐恩帮助者，是神打发我来的，而且必定有作用（4:10）。
- (4) 引发对方兴趣—谈妇人最关心的日常需要，水（4:10）。
- (5) 尽量先听对方—妇人对犹太人的议论，不愿被他们歧视（4:11-12）。
- (6) 避免产生冲突—不用去和对方比较，或是强调彼此的不同（4:11-12）。
- (7) 就事论事讨论—物质的水和灵性的水不同，真活水有永生的效用（4:13-14）。
- (8) 找出问题症结—妇人缺乏安全感，不能掌握男人，对自己已无信心（4:16-17）。
- (9) 称赞对方优点—某种程度这妇人是诚实的（4:17-18）。
- (10) 不被转移话题—心灵活水是敬拜神后得到的赏赐，关键是要透过主耶稣（4:21）。
- (11) 解决问题办法—要明白自己问题所在，真实的敬拜是要用心灵和诚实（4:22-24）。
- (12) 所有答案中心—要相信主耶稣是解决人生问题的总答案（4:26）。

3. 妇人的改变：

- (1) 对主耶稣的认识——看看这妇人对主耶稣的称之为改变；从陌生犹太人，到先生，到先知，到弥赛亚。
- (2) 从行动上的改变——「中午出来打水」（心理是灰暗的），「怎么向我要东西」（故意要与主耶稣造成对立），「对主的怀疑」（从哪里变出水来），「你比我们祖宗还大么」（向主发出挑战），「把这水赐给我」（表示想要恩典），「礼拜地点的争议」（想要转移话题而逃避自己的难处），「提出众人的盼望」（弥赛亚要来解决所有问题），「留下水罐子」（物质东西已经不重要），「你们都来看」（不再羞耻，不怕罪的暴露出来），「因妇人而信了耶稣」（成了传福音的见证者）。

#### 4. 主耶稣辅导的过程；

- (1) 满有怜悯的心肠，从一开始就预备环境，主动接触。
- (2) 不慌不忙，慢慢建立关系，引发对方的兴趣和信心。
- (3) 鼓励安慰，并且给予得医治得希望。
- (4) 多听对方意见，让对方自己讲出问题的症结。
- (5) 一针见血的提出问体所在，但很小心也是满有鼓励的说。
- (6) 主控一切谈话，不让对方离题，将之引导到正确的路上。
- (7) 解释真理，敬拜要真实诚心，要敞开自己的心灵。
- (8) 带领归向主，把焦点放在主耶稣的身上。
- (9) 让对方马上去实践所学会的，不能光说不练。
- (10) 马上做事后的跟进，甚至花两天住在他们当中教导他们。

## II. 专题讨论资料：辅导与忧郁治疗 （陈永成）

前言：人有生理的疾病，也会有精神上疾病，都是可以治疗的。

### 1. 发病率与简介：

- (1) 忧郁症(抑郁症) Depression Disorder，是心情抑郁造成情感障碍。包括：重度忧郁症、持续性忧郁症、季节性忧郁症。它们的共同症状为：长时间持续的抑郁情绪，并且这种情绪明显超过必要的限度，缺乏自信，避开人群，甚至有罪恶感，感到身体能量的明显降低，时间的感受力减慢，无法在任何活动中体会到快乐。这类障碍还会造成患者的身体功能失调，如睡眠紊乱或食欲暴进或减退、痛觉等。（维基百科）
- (2) 成人得病率是七分之一，15%。青少年约 4-8%，儿童约 2%。女生是男生的一倍多。同时会有十分之一的人发病求医。
- (3) 一般人认为会有忧郁症是因为意志薄弱。基督徒也误解，以为是没有靠主得胜。其实身体每个器官都会生病，忧郁症是大脑的生病，例如神经元传导发生问题等。如果治疗正确，像患重感冒，大部分可以治愈。
- (4) 忧郁症和遗传有关，但很难诊断，只能从家属病史去推测。有 15-20%的忧郁症者将来会变成躁郁症。
- (5) 焦虑症 Anxiety Disorder，是明显感觉焦虑和恐惧感的一种精神疾病。焦虑是对未来事件的担心，恐惧则是对当前事件的反应，这些感觉可能会导致身体症状，如心跳过速和颤抖。常见的焦虑症如：广泛性焦虑症、特异性恐惧症、社交焦虑症、分离焦虑症、广场恐惧症、恐慌症和选择性缄默症。焦虑症会由造成症状的原因来区分，人们往往有不只一种的焦虑症。美国人平均 19%的人在过去一年中有这病。
- (6) 躁郁症 Bipolar disorder--是一种精神病经历情绪的亢奋期和抑郁期，两极化的表现。于狂躁期，患者感到或表现出异常开心、有活力、易怒，常会做出不计后果的决定，对睡眠的需求也往往会减少。于抑郁期，患者会哭泣、缺乏与他人眼神交流、对生命萌生负面看法，也有自杀的可能。病史长达 20 年以上的患者，其自杀风险超过 6%，自残风险则约 30-40%。躁郁症也常伴随焦虑症以及药物滥用等心理问题。（维基百科）
- (7) 精神分裂症 Schizophrenia 是精神疾病的一种，为易于和躁郁症区分已改称思觉失调症。其特征为患者出现语言混乱、异常行为，以及不能理解什么是真实的。常见的征状包括错误信念，不易了解或混乱的思维，听到其他人听不见的声音，妄想、

幻觉、幻听、社会参与和情绪表达的程度减少，以及缺乏动机。精神分裂症患者通常伴有其他心理上的健康问题，例如焦虑症、临床抑郁症或药物滥用障碍。症状通常逐渐地出现，且一般在成年早期开始，并持续一段长时间。（维基百科）

- (8) 虽然抑郁症与精神分裂症都属精神疾病的范畴，但两者有本质的不同。抑郁症多由心理社会因素致病，所以有人把抑郁症称作现代人易患的“心理感冒”，而精神分裂症除心理社会因素外，主要致病因素是家族遗传及大脑某些器质性病变，“精神病”是它的代名词。两者在诊断、治疗、预后等方面都大相径庭。精神分裂症的早期容易被误诊为忧郁症。

## 2. 诊断与治疗:

- (1) 保密—尊重对方，与青少年建立治疗同盟。听比说重要。
- (2) 安全—无条件接纳，不能评判。青少年以为父母是另一国的人。
- (3) 诊断根据美国精神医学会第四版精神疾病诊断手册(DSM-IV)，忧郁症有九种指标：
  - 1) 情绪低落，长时间处于低落的情绪，无法快乐起来。
  - 2) 对事物失去兴趣跟喜好，提不起兴趣去做自己喜欢的事情。
  - 3) 体重下降或上升。
  - 4) 嗜睡或失眠：出现精神性的睡眠障碍。
  - 5) 动作、思考变得迟缓。
  - 6) 容易疲倦或失去活力。
  - 7) 无价值感或强烈罪恶感。
  - 8) 注意力不集中或犹豫不决。
  - 9) 经常出现负面想法，甚至想要轻生。
- (4) 诊断是以有六项以上(一或二项为必要)，持续两周以上的现象就算忧郁症。
- (5) 对忧郁症的药物治疗最有效是吃抗忧郁的药，通常一个月后效果就明显。
- (6) 民俗治疗—Shamanism 萨满巫术邪灵附体，用符咒念经方式，其实是心理作用，可以解决轻微的心理疾病。
- (7) 药物治疗是打基础，再加上心理治疗 psychotherapy，用谈话方式引导出问题症结，消除疑虑。再加上家庭和社交辅导。心理治疗是要追本溯源，辅导是处理现况。

- (8) 治疗的三个阶段：a.急性期—1 到 3 个月，开始用药，每周跟进 45 分钟。 b.跟进期--6 到 12 月，一个月看一次，继续吃药，最少吃 9 个月。 c.维持期—2 到 3 个月看一次，和病人共同决定吃药与否。

### 3. 认识华人的忧郁问题

- (1) 精神病有三方面影响：生理，心理，社交。精神科医生偏向身体治疗，心理学家偏向心理治疗，家庭与社会辅导偏向与人互动。
- (2) 基督徒还有第四方面，灵性的健康。陈医生的病人 85%都是基督徒，基督徒也会有忧郁症，没有什麼好羞耻的。
- (3) 孩童容易得分离的焦虑症 Separation Anxiety，离开父母就会哭的两三小时，父母的焦虑症也会影响孩子。

### 4. 认识年轻人的忧郁症

- (1) 青少年也会患忧郁症，比成年人绍，多半因体质较差，或是遗传因素，小时没处理到长大还会再出现。
- (2) 儿童和青少年患忧郁症的迹象；无精打采，成绩突然下降，容易发怒。
- (3) 忧郁症通常是周期性的，一周期约三到六个月。
- (4) 忧郁症的人有几种：a. Melatonin Depression 通常早上情况最糟，因为睡觉不好，到后下午心情会改善些，吃过饭后休息后心情最好，睡觉后难以成眠又开始。 b. Seasonal Depression 秋天或冬天发作，因缺乏阳光。
- (5) 胃口改变，暴食或厌食都可能是成人忧郁的征兆，儿童则是暴怒现象。
- (6) 自杀人中有 70%是患忧郁症，但也有冲动型自杀，报复型自杀。通常用十万人有多少人自杀为准，10 人是平均值，日本最高约 15 人，美国约 12 人。
- (7) 躁郁症是严重的忧郁症的转型，通常有五个表现；长期沮丧，经常失眠，性格异常(无用又自大)、过动(兴奋，易怒，去涂墙，惹事)，思觉失调(幻觉)等。

### 5. 忧郁症的分类

- (1) 急性疾病通常是外来因素引起，病菌攻击等，可以用药物或开刀治疗。慢性疾病都是体质关系，如高血压，身体没有正常保护运用，一旦开始就会继续存在。精神病也是有两种。

- (2) 轻度忧郁症，能够正常工作，与人互动，但很为难。重度忧郁症，不能如常功能，也无法与人社交。慢性就是一直不好，急性就是突然改变病情。重度忧郁症通常 7 到 9 个月就会熬过去，但治疗正确一个月就会过去。
- (3) 一般家医科医生都可以处理轻度忧郁症，重度忧郁症就需要精神科医师。
- (4) 人生最大压力是丧偶，其次失去父母或子女，悲伤期正常约为两个月，六个月以上就不正常。

#### 6. 忧郁症的评量与治疗：

- (1) 忧郁症会再发。越早发病代表遗传基因越重，婴儿期就决定将来可能得什么病，因为脆弱基因体，例如 1/6 女人会得乳癌。压力会引发出忧郁症；压力是中性的，每人反应不同。
- (2) 忧郁症由于遗传产生大约 1/4，躁郁症也是 1/4。
- (3) 在国内忧郁症是用 SCL-90 问答诊断，精神分裂症是用 mmpi 测表，比较复杂。
- (4) 从小生长在管教严厉的家庭，忧郁症比例会增高。负面去解读事情也容易造成儿童忧郁症，例如父母说：「你知道为何还要问我？」要认知孩子的需要和情绪。EQ 是需要学习的。负面解读是青少年，人生第二个可塑期所形成的，错误还是可以改变。
- (5) 成年以前如有遇到家庭重大变故，如父母死亡等，得忧郁症机率增加三倍。PTSD (Post-traumatic stress disorder Symptom) 创伤后遗症。

#### 7. 忧郁症的药物治疗 Psychiatric medication

- (1) Antidepressants—(hinder the breakdown of serotonin, norepinephrine, dopamine), Fluoxetine (Prozac) SSRI, Paroxetine (Paxil, Seroxat) SSRI, Citalopram (Celexa) SSRI, Escitalopram (Lexapro) SSRI, Sertraline (Zoloft) SSRI, Duloxetine (Cymbalta), Venlafaxine (Effexor), 多會引起體重增加。
- (2) Antipsychotics—(neuroleptic drugs and branded as major tranquilizers), Chlorpromazine (Thorazine), Haloperidol (Haldol), Perphenazine (Trilafon), Thioridazine (Melleril), Thiothixene (Navane), Flupenthixol (Fluanxol), Trifluoperazine (Stelazine).

(3) Anxiolytics and Hypnotics— Alprazolam (Xanax), Chlordiazepoxide (Librium), Clonazepam (Klonopin), Diazepam (Valium), Lorazepam (Ativan), Nitrazepam (Mogadon), Temazepam (Restoril).

(4) Mood stabilizers--Lithium (Lithobid, Eskalith), Carbamazepine (Tegretol), Oxcarbazepine (Trileptal), Valproic acid, and salts (Depakene, Depakote), Lamotrigine (Lamictal).

8. 结语：「我受苦是与我有益，为要学习你的律例。」(诗 119:71) 基督徒的人生是有神的保护和引导。

### III. 可使用的資料：

#### 1. 網站：

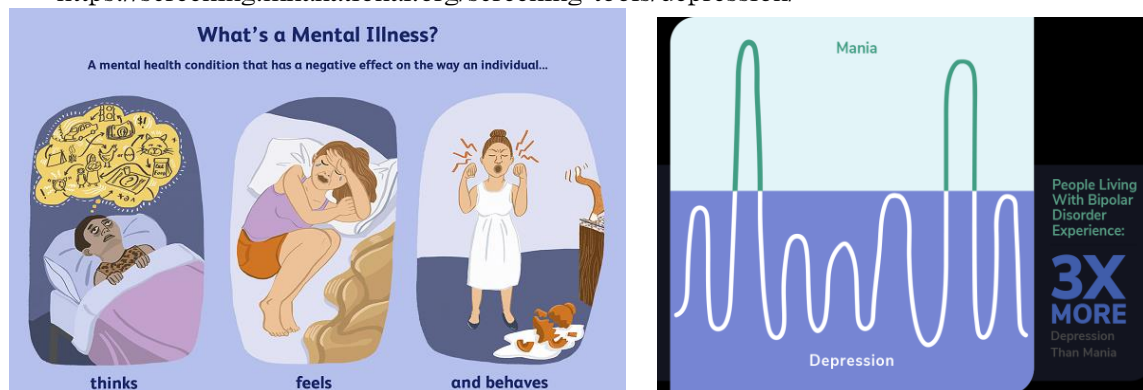
a. 美國攻略 <https://www.dealmoon.com/guide/944400>

美国心理医生怎么看？心理健康需重视，美国精神科医生英文、诊治、费用详解

例如：諮詢費用 Psychiatrist \$100 - \$300；Psychologist \$70 - \$150；Counselor \$20 - \$80

b. Depression Test - Mental Health America

<https://screening.mhanational.org/screening-tools/depression/>



#### 2. 論文：

a. 漫谈忧郁症—台大医院健康电子报

<https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201103/pdf/%E6%BC%AB%E8%AB%87%E6%86%82%E9%AC%B1%E7%97%87.pdf>

b. 家庭医学科门诊青少年忧郁症状--危险因子分析 <https://www.tafm.org.tw/ehc-tafm/s/viewDocument?documentId=b4c7cdc8a36849829dcb61bd334e9864>

### 3. 作者介绍:

陈永成医师，台大医学院毕业，留学美国，回台湾担任成大医院精神科主任，回美后在橙县县立医院精神科医师近三十年，常在各处演讲，曾任北美路加医疗传道会总干事。

### IV. 带领查经的人请注意：

1. 请先查考主题的经文，再预习讨论的问题，并查考其中的经文。带领人应当先听叶高芳牧师「关怀辅导训练课程」的关于本课的两张 CD.
2. 第一部分是给组长和带查经的人自行研读的，主要是本课有关的一段经文。组长若不带查经，也应做好准备，以防带的人缺席或出轨。
3. 阅读第二部分要带领查经的问题，思考，写出自己的答案。
4. 带领时，讲解第一段主题经文的时间不要太长，25 分钟，主要部分带过就可以。
5. 讨论题目应当分配好时间，每题约 10-15 分钟，要大家分享。
6. 千万不要卷入政治的争辩，最终都是分边对战没有结果的，只要稍微涉及，提出基督徒的超然立场，浅尝即止，继续下去。
7. 最后一定要有分享祷告时间，大约 20 分钟。



小组讨论专题：第十课 辅导与忧郁治疗 （组员版）

1. 查经预备资料：(约 4:1-30；39-42)
  - a. 撒玛利亚妇人的问题是在那里？
  - b. 主耶稣为辅导者的特质如何？
  - c. 这妇人有什么改变？
  - d. 请描述主耶稣辅导的过程？
2. 忧郁症，焦虑症，躁郁症，精神分裂症各有何不同？
3. 对儿童和青少年患忧郁症要如何判别？