

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：陳秉華 博士

走過死蔭的幽谷  
— 三位基督徒憂鬱敘說研究

研究生：賈天君 撰

中華民國一百零二年七月

# 致謝詞

謝謝愛我的上帝!沒有上帝，就沒有今天的我!謝謝上帝給我許多異夢、無以數計的特殊靈性經驗，滋養、保護了我整個身、心、靈、家庭、全人~

能在聯考時打盹時被神的聲音叫醒；在上帝啟示給我的夢境中預知懷孕、預知母親身體有異狀；人生能有多少人有此經歷!!我何德何能，竟能蒙 神如此眷顧!!

謝謝親愛、敬愛的秉華老師，謝謝你總是那麼理性、溫柔的鼓勵我，能當你的指導學生，真的好幸福~

謝謝親愛的老公，謝謝你，無怨無悔地挺我走完這一段很不容易的路~

謝謝我可愛的2個寶貝，你們的笑，是書寫憂鬱議題的媽媽，最暖的安慰~

謝謝我的媽媽，你總是祝福我、從不停止為我禱告~

謝謝我的姐姐們、婆家，太多難以言喻的支持~

謝謝曉文，謝謝你陪我走了很長很長的一段路~

謝謝我教會中好多姐妹弟兄、牧長，秀雅、佩玉、若菡、丹琦、嘉玲……………

太多太多的弟兄姊妹，謝謝你們的支持、代禱~

謝謝我受洗的母會，沒有過去、就沒有現在的我~

謝謝有情天曾共同服事的夥伴，過去的點滴經驗，我銘刻在心~

謝謝秋楨，還有好多幫助過我的同學、學長姐、學妹，你們的支持，徹底溫暖了我~

還是要再謝一次，親愛的天父上帝、親愛的耶穌、親愛的聖靈，謝謝祢，能在小時候就被祢尋見、引領，是我一生最大的幸福~



# 中文摘要

本研究目的在於瞭解基督徒自經歷憂鬱到復原的心理與靈性交織的歷程。研究採用質性研究取向的敘說研究法進行資料蒐集與分析，研究者以半結構式的訪談大綱對三位從憂鬱症復原的研究者進行訪談，以敘說分析方法中的「整體-內容」型式進行資料分析，撰寫研究參與者心理與靈性共構的生命故事經驗。本研究發現：一、受訪者以信仰觀點，看待關係與自我，產生罪惡感；二、受訪者與神的關係曾受衝擊，出現信仰掙扎；三、經歷醫療、心理治療，接受情形、與心理受益的主觀感受各有不同；四、加入神的眼光重新建構自我認同；五、經歷神的經驗有助憂鬱復原，包含：(一)、經驗上帝的帶領，離開受傷的愛情關係；(二)、經歷神的愛與同在；(三)、經歷饒恕；六、將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在基督信仰的靈性中尋求解決；七、靈性資源的使用：(一)、不同的靈性資源帶來相似或不同的心理影響；(二)、區辨出教會對憂鬱的誤解形成情緒復原的阻力；(三)、回歸自己與神的關係；(四)、期待助人者能長期陪伴。八、以基督信仰/靈性的視框，正向重構憂鬱經驗。最後，依據本研究結果加以討論，並針對未來研究方向、諮商實務、教會牧養助人工作提出建議。

關鍵詞：靈性、憂鬱、敘說



# **Walking through the Valley of Depression: Narrative Analysis of Three Christians**

**Tien-Chun Chia**

## **Abstract**

The purpose of this research is to understand the entire process that Christians have been intertwined with psychological and spiritual experiences from depression to recovery. Based on the narrative research methods, the researcher interviewed three participants by a semi-structural questionnaire. As a consequence, the research composes integrated psychological and spiritual life experiences and topics from three participants. The final result is derived from the view of "holistic-content" to analyze the data and conclude the following descriptions as:

1. Participants experienced feelings of guilty in their view of themselves and relationship(s) based on Christian faith.
2. Participants were severely affected in their relationship with God and encountered spiritual struggles.
3. Participants underwent medical treatment, psychotherapy or (pastoral) counseling, and each showed different reactions and varieties of psychological benefits.
4. Participants refined a brand-new self-identification with God's perspectives.
5. Participants experienced God's leading, love and presence, as well as His forgiveness which in turn was helpful for the recovery of depressions.
6. Keep the remaining relationship issues in the Christian faith from which participants continue seeking further solutions.
7. Use of spiritual resources: a. different resources have brought about different or

similar psychological impacts; b. participants recognized that the misunderstanding of depression within the church had caused an obstacle in emotional recovery; c. participants experienced restoration and more focus in their relationship with God; d. participants expected for long-term accompany from fellow Christians.

8. Participants reinterpreted their experience of depression through Christian faith.

This research goes beyond the above results to provide suggestions to the helping professionals as well as all Christians and workers in church. Lastly, based on what have been learned from this research, suggestions are also made for future researches.

Keywords: spiritual, depression, and narrative research

# 目次

致謝詞.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
目次.....	vii
表次.....	ix
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞詮釋.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 宗教、靈性與基督信仰的靈性.....	7
第二節 心理學融合靈性的相關研究.....	11
第三節 憂鬱症的定義、成因、與相關理論.....	20
第四節 基督信仰對憂鬱症的關注與相關論點.....	27
第三章 研究方法.....	43
第一節 研究取向.....	43
第二節 研究參與者.....	46
第三節 研究工具.....	47
第四節 研究程序.....	52
第五節 研究資料分析.....	54
第六節 質性研究可信性.....	57
第七節 研究倫理.....	60
第四章 研究結果.....	63
第一節 A:從『馬大』到『馬利亞』的生命故事.....	63

第二節	B:『生命之索』的生命故事.....	104
第三節	C:『放手，讓神淬鍊』的生命故事.....	153
第四節	三位受訪者的共同生命主題與獨特樣貌.....	202
第五章	討論.....	211
第一節	三位憂鬱症基督徒自我概念的轉變.....	211
第二節	靈性經驗、與靈性資源的使用對憂鬱復原的影響.....	214
第三節	靈性視框與基督徒憂鬱症整體復原.....	223
第四節	靈性議題和醫療、心理治療經驗與處遇.....	225
第六章	結論與建議.....	229
第一節	結論.....	229
第二節	研究限制.....	230
第三節	研究建議與研究反思.....	231
參考文獻	.....	241
中文部分	.....	241
西文部分	.....	249
附錄	.....	257
附錄一	研究邀請函.....	257
附錄二	研究參與同意書.....	259
附錄三	訪談大綱.....	261
附錄四	碩士論文訪談轉錄逐字稿謄寫須知與保密同意書.....	264
附錄五	訪談與分析札記.....	265
附錄六	研究參與檢核函.....	266

# 表次

表 3-2-1	三位研究參與者之基本資料整理表.....	47
表 3-4-1	研究參與者之訪談相關資料.....	54
表 3-5-1	逐字稿編碼說明表.....	55
表 3-6-1	研究參與者檢核與回饋整理表.....	59

## 第一章 緒論

本章描述研究的緣起，第一節說明研究者之「研究動機」，第二節描述「研究目的與研究問題」，第三節說明「研究名詞定義」。

### 第一節 研究動機

根據世界衛生組織流行病醫學部門的預測，到 2020 年，單極憂鬱症（Unipolar major depression）在全世界將會成為除了心血管疾病之外，最嚴重的病症（Koenig, 2001）。憂鬱症所引發的高死亡率，是憂鬱症被關注的主因。世界衛生組織的統計，全球每年有 100 萬人死於自殺，大約每 40 秒，就有一個人自殺身亡。而台灣的十大死因中，「自殺」也已經連續八年名列第九位，並且成為青少年十大死因中的第三位。如果進一步探討自殺背後的因素，根據台北市自殺防治研究發展中心的統計資料，有 70% 的人患有「憂鬱症」。根據流行病學的推估資料顯示，台灣罹患憂鬱症的人口，至少 70 ~ 80 萬人。未被醫師診斷出來的患者，以及尚未發現、治療的潛在患者，更高達 140 萬人左右（李曉雯，2008）。世界流行病學統計，人類一生中憂鬱症的發生率為 15%，女性發生率約為 10%-25%，男性發生率則約為 5%-12%，平均發病年齡為 27 歲，患者有時會合併發生，且醫學界普遍認為這些是被低估的數字（李文瑄，2009）。憂鬱症患者自殺率高，自殺成功率更高，因此關注憂鬱症的重要性，不言而喻。

據內政部統計處資料顯示台灣基督教與天主教之教徒人數至少 57 萬（內政部統計處，2010），而據教會內統計則約 70 萬（劉彤，2011），且逐年增加中，台灣近 50 萬原住民大多數也屬於基督宗教信仰（美國在台協會，2009）。由基督徒的人數可見其需要被研究關注的需求，然而目前以關心基督徒為對象的研究仍屬少數，基督徒的憂鬱症更是默默存在卻鮮少被觸及的議題。

基督徒的憂鬱，與一般的憂鬱症當事人所面對的生命議題、與生命經驗有何不同？何以值得關注？憂鬱症有其生理、心理、發展、關係等成因，然而靈性

的影響在具有信仰的當事人的生命中，是默默隱身?!還是具有不容小覷的影響力?! Cloud (1997) 提出對憂鬱的基督徒而言，憂鬱究竟是「情緒」問題?!還是「靈性」問題?! (顧美芬譯，2005) 當基督徒面臨憂鬱，與聖經所應許的喜樂相隔，易使基督徒陷於疑惑：我是基督徒，為何不再經歷聖經所應許的平安、喜樂? (林清華譯，2009) 一位代友在網路世界求助的片段 (2008):『我一位虔誠信主的朋友得了憂鬱症，他很不好意思，因他是基督徒，覺得很沒見證，因他居然不想活了...請問我怎麼幫他...』。

由此求助片段可略見，當事人將不想活的意念以基督徒的身分觀之，而做出沒見證的自我評價，可發現當事人的宗教信仰、靈性觀點，已影響當事人的價值觀、自我思考、看待事件的眼光。因此經歷憂鬱，對基督徒而言，無法僅是情緒問題，其信仰觀點必定影響如何看待整體經驗，呈現憂鬱既是情緒問題，也因靈性上也可能出現不同的待解疑問，而包含不容小覷的靈性議題。一般精神醫學界以生理-心理-社會 (bio-psycho-social) 模式來評估個體身心等狀態，然而對於有明確宗教信仰的當事人，因其靈性需求更廣，國外基督徒精神醫學界提倡以生理-心理-社會-靈性 (bio-psycho-social-spiritual)，以添加靈性向度的評估模式來幫助當事人，尤為合適。

研究者注意到基督徒的憂鬱症，起於接觸基督信仰多年，然而自高中即經歷相熟的同學因精神情況住院，至高中畢業時仍未回校；進入心輔系就讀後，大一即經歷基督徒朋友因躁鬱而離世。在大學就讀、教會生活、工作後、研究所就讀期間、生命各階段中，都不乏遇到接受基督信仰後，仍歷經憂鬱的基督徒。

研究者多年來也曾參與跨教會、跨國的福音音樂團體，以音樂來關懷憂鬱症族群的國內外巡迴，造訪數十間國內外華人教會。多年來以或遠或近的距離，耳聽、眼見、或體會親友及教會界基督徒的憂鬱經驗。曾聽聞見證中有些人分享因著成爲基督徒後，經歷神所賜的平安喜樂，而經歷憂鬱症被醫治痊癒。而在每次的陪伴、聆聽歷程中，卻也看到同樣在基督信仰中，也有人有不同的掙扎。有

的掙扎已是基督徒為何會憂鬱？有的不解憂鬱時 上帝在哪裡？有的人掙扎著如何面對教會界各式各樣的聲音？有的在經歷一段時日的低潮、或尋求各種資源後而痊癒，有的則仍在起伏掙扎中，有的失聯，有的雖已不常落入長期低潮，但仍在和慣性的負面思考、負向歸因奮鬥著。

當研究者在構思與預備書寫論文過程的同時，也在台灣人大量使用的 yahoo 奇摩知識家+ (2007) 當中，驚見有人透過網路徵尋求助經驗：「有基督徒走過憂鬱的見證嗎？」，摘錄片段如下：

『...基督徒有憂鬱症後，常不知所措，若教會內肢體有相關知識，能陪著走是幸運，若教會都不知道如何面對，一個人單打獨鬥面對憂鬱風暴，..辛苦！目前因憂鬱症服藥中，也做心理諮詢，症狀比之前好，至少會跟弟兄姐妹說話、不會想要主耶穌接我回天家、不會覺得每個人說的話都是在罵我不好.....

只是心理諮詢過程，因心理師不是基督徒，所以有些矛盾與衝突，有點猶豫要不要再約下一次心理諮詢。...還能為自己做些什麼？要如何禱告？讀經若都覺得上帝在罵我時要如何面對？主內肢體聽完心事後說那就好好禱告吧！這時又要如何調整？有沒有主內肢體走過憂鬱症？.....我都有在求助喔！吃藥、心理諮詢、跟師母協談、在聚會中分享，都有試著做，但我的教會中處理憂鬱症的經驗很少，自己面對教會的人也很不容易，尤其肢體們又強調不要太過情緒化，不鼓勵去心理諮詢。可是我又不知如何去處理及控制我的情緒化以及很多事都用感覺去處理的這樣的模式。聖經的經文我都知道呀！剛開始憂鬱症時，看了那些經文反而更覺得自己更不好，怎麼都不受教訓、怎麼我都不喜樂，基督徒不是這樣的，我真是糟糕....反而使病情更嚴重，現在比較好一點...』

蕭正儀(2010)於憂鬱症痊癒後，因緣際會出書談到：『...無論我在部落格，或住院時遇到基督徒弟兄姊妹，常碰到一個問題，「...基督徒不是該時常喜樂嗎？那我得了憂鬱症，就是非常不榮耀神.....於是，很多基督徒必須隱藏自己，.....』由求助片段可窺見，基督徒選擇耶穌基督做為所跟隨的信仰，當接受信仰後一段

時日，遭逢生命中前所未有的情緒低谷，面對憂鬱症所帶來的挫敗、絕望感、無望感、自貶自責，與聖經信仰中所應許的盼望、喜樂、平安...相隔如此之遙。憂鬱經驗、與聖經話語間產生巨大的鴻溝，基督徒如何走過?!基督徒的信仰信念與個別詮釋，如何加重了憂鬱?!或是醫治、轉化了憂鬱?抑或這是一個複雜交織、人人皆獨特的歷程?!走過憂鬱後，他們如何看待這生命中深刻的憂鬱與靈性交織的經驗歷程?基督信仰讓部分基督徒憂鬱症者猶豫如何求助?!求助後面對一般專業心理諮詢人員對信仰掙扎多未涉獵，使基督徒憂鬱症求助時面臨瓶頸，憂鬱與信仰交織的信念或議題，是一般心理治療師難以處理或介入的。一旦當事人其在教會若對憂鬱症的陪伴、理解不足，易帶出更多困境與議題。

研究者身為基督徒，雖非憂鬱症，但因成長經驗、情感經驗、結婚生子等壓力，也曾經歷片段低潮、與負向思考的掙扎，也同步經歷在低潮情緒中，與上帝、信仰間的掙扎與對話。研究者同時在心理治療知識與技巧的學習、接受諮商的經驗、與在學校工作、醫療院所之心理治療的實習與學習中，沉澱自身經驗與靈性信念上的衝突與掙扎，在接案、各種對話中反思、整理情緒與信仰信念交織的各種經驗。

研究者於同時經驗多年的諮商與心理治療的學習經驗、接觸憂鬱基督徒的經驗，以及自身多年的靈性反思與整理之經驗後，決定結合三者，嘗試略窺並更深度地理解，具有基督信仰的憂鬱症者，其深刻、複雜、豐富、充滿勇氣、又動人的復原脈絡與經驗。由於過去國人對憂鬱的瞭解、研究，著重於傳統生理-心理-社會三大向度，顯示缺乏靈性觀點，本研究希望放入靈性層面瞭解憂鬱症，嘗試瞭解基督徒從經歷憂鬱、到離開憂鬱邁向復原，靈性在不同階段所扮演的角色或作用。本研究結果盼能提供相關助人工作者，不論是專業心理師、或教牧輔導者，提供更深更廣的理解，以期有助於相關助人工作的參考與建議。

## 第二節 研究目的與研究問題

研究者以接受基督信仰後經歷憂鬱症的基督徒為對象，試圖探索基督徒經歷憂鬱症到復原心理與信仰靈性轉變的歷程。

### 一、研究目的：

- (一) 瞭解本研究基督徒從經歷憂鬱症到復原的心理與靈性經驗。
- (二) 瞭解有助於本研究基督徒從經歷憂鬱症到復原之靈性信念/靈性資源。
- (三) 瞭解經歷憂鬱症對本研究基督徒的意義。

### 二、研究問題：

根據研究目的，本研究域探討的研究問題如下：

- (一) 本研究基督徒從經歷憂鬱症到復原的心理與靈性經驗為何？
- (二) 有助於本研究基督徒走過憂鬱症之重要靈性信念/靈性資源為何？
- (三) 經歷憂鬱症對本研究基督徒的意義為何？

## 第三節 名詞詮釋

### 一、憂鬱症

本研究所指憂鬱症當事人是 18~60 歲間的成人，曾經精神科專科醫師診斷，符合美國精神醫學會疾病診斷分類系統憂鬱症的診斷標準，包括重鬱症 (Major Depressive Disorder)、低落性情感疾患 (Disthymic Disorder)，或其他未註明之憂鬱症疾患 (Depression Disorder Not Otherwise Specified)，本研究之憂鬱症復原的當事人，是指曾經就醫、服藥，目前生活功能、與情緒狀態皆復原、正常，已毋須門診追蹤及服藥者。

### 二、基督徒

本研究基督教是指相信神創造世界，但因人類始祖亞當犯罪，因而罪進入世界。神為了救贖世人，差遣祂的獨生愛子耶穌基督，道成肉身，來到世上，擔當全人類的罪，死在十字架上。用耶穌的寶血，洗淨全人類的罪，並於三天後死裏復活，使信祂的人不致滅亡，死後反得永生。一般而言，眾基督教會多以「使徒

信經<sup>1</sup>」為共通之信仰告白依據。

本研究之基督徒相信人是依 神的形象， 神賦予自由意志，兼具靈、魂、體之神之受造物。相信耶穌基督為救主，受過任何形式的洗禮，願遵行耶穌教導、應用基督信仰於生活，與 三位一體的上帝建立個別親近關係，參與基督教會活動。相信因信（耶穌）稱義，非藉行善、或積功德，使罪得赦。對於基督徒來說，接受基督，成為基督徒，並非只是一種宗教上的選擇；更重要的是，它代表著一種生命的改變，一種對新身份的認同，一個生命意義的發掘。基督徒的信仰建立在基督教的觀點，包含聖經真理、基本教義、宗教儀式等。

### 三、靈性

靈性（spirituality）常指個體和神聖超凡者之個人經驗的關係（Emmons & Crumpler, 1999）。靈性具個別性、情感、經驗和思想；宗教通常定義為組織、儀式、和觀念學；一個個體有可能是沒有宗教的靈性、或者是沒有靈性的宗教（Pargament, 1999）。兩者有相似處但不完全相同。

### 四、基督徒的靈性

基督徒的靈性是立基於三位一體（Trinity）的神—聖父、聖子、聖靈，聖靈是三位一體上帝的其中一位格，聖靈（Holy Spirit）是「真理的聖靈」、也是「保惠師」（comforter），要將一切的事指教尋求祂的人、要引導人明白一切的真理（約翰福音 14:17、14:26、15:26、16:13）。基督徒的靈性（Christian spirituality）是指一個人和三位一體 神關係的經驗和發展，變得像基督，和基督認同或使個人行為和基督徒的理想相符合（von Balthasar, 1995）。

---

<sup>1</sup>本研究以《使徒信經》作為基督信仰核心的說明：『我信上帝，全能的父，創造天地的主。我信我主耶穌基督，上帝的獨生子；因著聖靈感孕，從童貞女馬利亞所生；在本丟彼拉多（聖經人名）手下受難，被釘在十字架上，受死，埋葬；降在陰間；第三天從死裡復活；後升天，坐在全能父上帝的右邊；將來必從那裡降臨，審判活人，死人。我信聖靈；我信聖而公之教會；我信聖徒相通；我信罪得赦免；我信身體復活；我信永生。阿們！』

說明：《使徒信經》信仰告白是經歷許多階段而成，並非出自一個人；它是最簡短且在今日教會中使用最為普遍的一篇，全篇共十二條。此信經可分為三段：第一段「宣告承認父神為創造之主」；第二段「宣告承認基督為神也為人，並承認耶穌基督之救贖之工」；第三段「宣告承認聖靈、大公教會及信徒成聖之生活」。《使徒信經》不是抽象偏重邏輯的陳述，而是真實的信仰告白，歷代教父皆尊崇此經，且至今仍為各宗派所接納，成為眾教會彼此相通的基礎（引自李佩璇，2012）。

## 第二章 文獻探討

本章文獻探討總共有四部分，第一節了解「宗教、靈性與基督信仰的靈性」以說明宗教、靈性與基督信仰中的靈性之相關闡述；第二節瞭解「心理學融合靈性的相關研究」，以從心理學界對靈性的相關研究看相關議題的發展；第三節認識「憂鬱症的定義、成因、與相關理論」；第四節談「基督信仰對憂鬱症的關注與相關論點」，探究基督信仰在面對憂鬱症所持的相關論點。

### 第一節 宗教、靈性與基督信仰的靈性

#### 一、宗教與靈性

靈性 (Spirituality)，源自於拉丁文字根「spiritus」，是產生生命的形象、風、呼吸、氣的意思，引申為生命力、朝氣、精神與活力，是對精神、宗教等的熱衷、虔誠與精神性、意義的氣息 (meaning breath)、或生命的力量 (life force)。動詞 spiritualize，為淨化、純化之意，使內心清靜、精神上淨化之意。形容詞 spiritual 是精神上的、心靈上的、超世俗的、神聖的、宗教上的以及形而上的泛指 (張芳杰主編，1986；朗文編輯部主編，2000)。靈性 (spirituality) 也被界定為「個體與超越者 (神) 的連結」或「個體尋找神聖」，意即為了追求完全、和尋求與超越者的關係，並由此連結中帶出對生命的意義，生命的價值，甚至推己及人去實踐愛與關懷 (許育光譯，2008)。Mesraviglia (1999) 認為靈性是創造生命意義的重要元素是一個人心靈感受、表現，反映出對神或至尊超越者的信仰，可以說是人類全部層面的整合 (引自蘇淑芬，2002)。Richards 與 Bergin (2005) 引述美國諮商學會 (American Counseling Association, ACA) 所成立的 Association for Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling (ASERVIC)，對靈性 (spirituality) 所下的定義則為：「一種透過呼吸、風、能量與勇氣呈現的生命力.....是個人生命中一種精神層次的獲取與融合.....是每一個人與生俱有且獨特的能力與傾向。此取向驅使個體尋求知識、愛、意義、和平、希望、超越、連結、

同理、福祉與整體感；而能力則包括了個人的創造力、成長能力與建立價值體系的能力.....靈性常透過許多不同的角度被詮釋，這些角度包括精神心理層面（psychospiritual）、宗教層面與超個人心理層面（transpersonal）」。

宗教（religion）源自拉丁文的「religare」或是「religio」，意指「綁在一起」或「與之產生關係」。現今宗教已演譯為對一特殊的信念、價值觀，規範與儀式的領悟以及外顯行爲（張芳杰主編，1986；朗文編輯部主編，2000），且涉及組織、儀式、教義、與道德規範等（許育光譯，2008）。

Richards 與 Bergin（2005）也認為靈性可以涉及宗教，亦可與宗教無關，因靈性的概念極龐大與複雜，各領域對靈性說法不一，各宗教所指的靈性也大不相同，宗教可視為是靈性的一部份，並且一個人很可能只涉及這兩者中的一種。Pargament（1999）認為一個個體有可能是沒有宗教的靈性、或者是沒有靈性的宗教。Schwarzbaum 與 Thomas（2008）則認為靈性是一種比較普遍的概念，宗教則是一種具體的表達；靈性較為個人與內省，宗教則相對較為社會化，且時常與人和機構分享（引自林怡君，2009，頁 17）Oman & Thoresen（2002）認為靈性是一種經驗，而宗教是靈性經驗詮釋、表達或實踐的方式之。靈性可以被宗教經驗來評量，如在宗教裡我感到有能力和舒適；感到內在的平安和諧。李美遠（2009）提到靈性（spirituality）和宗教（religion），有密切關聯，卻又有不同的概念與經驗；兩者相似度很高，而內涵卻不盡相同（許育光譯，2008）。Kelley（2003）認為「宗教」是認知系統的一部分，建構我們看待世界的信念系統，可以影響人們對事件的了解，並對負向事件的因應作選擇；「靈性」是傾向內在的活動，一種處於內在深層個人與自己、神、他人的關係，可以使我們生命有成長、滋潤和感受到愛。個體經常是透過宗教傳統來尋找神聖，個人的靈性也可以透過宗教而成長（李美遠，2009）因此靈性和宗教兩者並不是全然沒有重疊，但也不是全然一致（許育光譯，2008）。

在研究與文獻中，靈性與宗教是否合式加以區別? Becker（2007）等人針對

靈性/宗教信念會否影響喪慟所做的後設研究，指出宗教（religion）與靈性（spirituality）這兩個詞彙，即使在科學性的文獻中亦常交互使用。靈性是較抽象與難以捉摸的詞彙，其初始定義是較宗教一詞涵義寬廣，指涉人類普遍的一種對存在意義的追求。所以 Becker 等人最後的結論仍然承認其實很難清楚切割此二個詞彙（Becker，2007）。對於投入宗教信仰者，通常也會重視靈性生活，因此在他們身上宗教和靈性之間的區分就很模糊（陳秉華、程玲玲、賈紅鶯、李島鳳、范嵐欣，2010）。

## 二、基督信仰的靈性

### （一）基督信仰的靈性

本研究之基督徒是指，接受基督宗教信仰，相信、並以基督信仰為生活指引、依規的當事人。聖經學者 Green Michael 提出基督教不是宗教，而是一種啓示、一種拯救。劉小楓、潘霍華提到基督信仰是整個生命的行為，不是加入一個宗教，而是進入一個新的生命（引自吳鯤生，1997）。基督信仰認為不但人有靈性，還有一位神，神就是靈。基督徒除了在自身的靈性中，感覺與超越者之間的連結，也會經驗到與超越者的靈互動、對話，也就是基督信仰相信的神是有位格的主體，人們以自身的靈與這有位格的超越者「互動」和「對話」（姜雨杉，2009）。聖經則是神給予基督徒在世的指引，神的靈聖經自舊約之始說明 神的靈如何創造天地、神為世人的罪降世為耶穌、肩負人的罪受死又復活的超自然大能、聖靈繼續在世界為神所愛的人類所做的一切、幫助基督徒勝過靈性的爭戰，且活出神原始要給人的美好。整本聖經談的就是 神的靈、神對人的身心靈的愛與計畫；因此整本聖經極關注的就是 神對人的靈性的犧牲的愛與恢復（朱怡康譯，2011）。

基督信仰中對人及靈性的理解為上帝所造之有靈的活人（創世紀二章 7 節），而且神是個靈（約翰福音四章 24 節），而被神所造的人也有靈，靈和靈之間能夠連結。Richards 和 Bergin（2005）說明我們可以藉著禱告與聖靈的影響，

使人可以與上帝交通，並接受上帝的幫助、影響與恩典。新約聖經哥林多後書五章 17 節也記載著「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」。基督信仰的基礎是啓示，上帝是會啓示的神，渴望與人親近。這種至高者主動啓示與親近、並建立關係的獨特性，是很不同於一般靈性的定義（姜雨杉，2009）。

## （二）基督信仰中神的創造、同在、慈愛與意義感

### 1. 神的創造與同在

McGrath（1990）指出許多人面對浩瀚宇宙，讓人類感到自身的渺小與生命的短促、恐懼、孤單。但是神創造天地萬物的觀念，緩和了基督徒的孤寂感，因每個人皆是神所造的，我們存在於此，是因為神希望我們在此，祂希望我們治理這地、生養眾多；且祂創造人類後，並非撇下人不管，祂每時每刻皆與人同在；我們不孤單，因祂不但是我們的父神，更是了解、關懷我們的朋友。這觀念使基督徒在世界中有賓至如歸的感覺（陳柏安譯，民82）。

### 2. 神的愛與意義感

神向人顯明祂的愛的方式，是透過讓祂的獨生子 - 耶穌基督，道成肉身到世上，卻爲了洗淨人類的罪，以全然無罪之身死在十字架上，三天後從死裏復活，使人與神的關係，不再因罪隔開，重新恢復直接連結的關係。上帝以此方式向人顯明在祂的眼中，人類是多麼的重要與寶貴。Rawlings（橄欖翻譯小組，民77）認爲，耶穌復活的啓示讓基督徒感到永生的盼望，也因耶穌經歷過痛苦與死亡，祂深知人面臨痛苦的感受，使在苦難中的基督徒，深感安慰。因此基督徒相信神透過愛，創造並掌管人類和整個世界。過去、現在、未來，所有事皆在神的掌管中，生、老、病、死，都不例外。

McGrath（1990）指出每個人都需要感覺到被愛、自己在他人心中的重要性、與生命的意義。當生命沒有意義、沒有絕對存在的理由，McGrath 稱這種無意

義感為「存在的真空」，但對此現象的了解，無助於解決人類的孤寂與失落。基督信仰面對人類的無意義感時，深信當人們相信「神愛我們」、人類在神的眼中是特別、獨一無二的這事實，這種被神所愛的感覺與理解，給予人類生命的意義，無意義感得以被改變（陳柏安譯，民82）。

### 三、小結

綜上可見，靈性的涵蓋的範疇極廣，宗教又可置於靈性的範疇內討論，對有宗教信仰者，宗教與靈性可相輔相成，且當事人的靈性議題與心理健康的關係，已無法忽視。對有宗教信仰者，宗教信仰的靈性力量如何影響個體面對、因應人生的重大變化，使個體重新掌握生命，恢復生命次序，其個別歷程值得理解、探究。基督信仰的靈性，與一般的宗教、靈性定義又不相同，具有上帝主動渴望與人、以基督的愛的犧牲恢復人的靈性等特性，基督徒的生命意義也連結於基督信仰的靈性。

由於本研究有興趣探討的對象為以基督信仰為生命重心的基督徒，基督徒以其所信的基督宗教信仰為生命中重要的靈性信念與生活。因此本研究中「靈性」、「信仰」、「宗教信念」這些語詞出現時，意指皆為基督宗教信仰，本研究中期待能聆聽從當事人的靈性角度來窺探，基督信仰如何陪伴基督徒與憂鬱症同行至復原的歷程。

## 第二節 心理學融合靈性的相關研究

### 一、宗教/靈性進入心理學研究

Freud 對心理問題、憂鬱的觀點有其貢獻，然而因著 Freud 主張宗教信仰是幻覺（Illusion）、是麻醉劑、是有毒的糖衣（張敦福譯，2004），使宗教信仰/靈性一度被屏除於主流心理學的討論。然而，至今宗教並未像 Freud 所解釋、或預測發展為，被人類否定與放棄。至今反而，宗教在人類的社會文明中扮演重要的

角色、與重要性，不僅不低於精神分析、心理學的貢獻（曾宗盛，2010），其影響甚至有過之無不及。即使在心理分析延伸的客體關係學派內，亦有 Winnicott 嘗試以上帝作為一過渡性客體（伍育英、蔡順良，2007）納入治療觀點。

因著 Frankle（1962）對生命意義的探究，以及 Maslow（1970）在原本的需求層次論後，進一步提出 Z 理論，即個體在需求層次上，存有一高於自我實現的需求，並稱之為「超越性」或「靈性」需求，超個人心理學（李安德，1992）於此氛圍中悄然崛起，並試圖結合靈性與心理學，作更廣泛的討論。雖然超個人心理學中有多種不同的觀點，然而靈性與心理治療間的關係，隨著超個人心理學的崛起，已廣受心理學界的重視（伍育英，2009）。

在實務工作上，在助人工作中價值觀不再是規避不談的議題，諮商助人工作者必須明確地瞭解自己有那些價值觀，並知道這些價值觀將如何影響自己所從事的諮商工作，以及明白自己可能會引導當事人到什麼樣的目標與方向。Corey 等人（2003）認為對許多案主而言，靈性層面與宗教信仰是他們力量的泉源，生命價值感的基石，能夠提升療癒並能增進個人的幸福感。由於靈性/宗教信仰是個體價值信念重要的來源之一，諮商師不僅需敏覺於自身的價值觀與靈性觀將如何影響自身的諮商工作，也需敏覺於當事人的靈性需求、靈性觀對其處境的影響，以及適度運用當事人的靈性資源。隨著社會多元文化的影響與體認，諮商倫理從過去認為專業助人工作者應該秉持「價值中立」的立場，演變為「諮商助人工作者不可能完全保持價值中立」的觀點（Corey & Corey, 2003）。2005 年美國諮商學會進而修訂倫理守則，提出當事人的問題多與其所處環境有關，諮商師應善用其環境資源，特別是家庭資源，協助其解決問題，並滿足其需要。此段倫理守則並加註此處意旨的環境資源包含：宗教性的 / 靈性的 / 社區的領導者、家庭成員、朋友（religious / spiritual / community leaders, family members, friends）。在後現代思潮的趨勢下，靈性議題的探討已日漸成為諮商工作的重要內涵之一（伍育英，2006），靈性觀點與宗教信仰逐漸與心理諮商結盟（陳珮怡，2006）。

諮商實務界的心理治療者，也越來越多肯定人們對生命意義、存在價值、靈性/宗教信念的答案，與他們的情緒與生理健康息息相關的，也在研究中指出靈性的議題在心理學界中有逐漸明顯與增加的趨勢，許多心理學者在日常的工作經驗中，遇到越來越多要處理靈性議題的現象。Richards 與 Bergin (2005) 直接把宗教靈性議題帶入心理諮商領域，以拓展心理諮商的靈性視野，表示在諮商中需要留意當事人的靈性需求；諮商員面對基督徒當事人時，需瞭解他們有可能對信仰的認知、教義的認知有不同的想法，在此需要覺察與釐清。諮商員若是敏銳於當事人的宗教靈性發展，便可以從當事人的宗教靈性發展來瞭解其世界觀與價值觀，進而評估當事人的心理健康與靈性的關係，以及評估是否運用當事人的靈性資源作為心理健康的介入策略。

## 二、靈性、生命意義與死亡議題的研究

與靈性最有關也是最常見的生命議題為生命意義、與死亡議題。個體的靈性，與危機因應有極大關連，Myers (2000) 的研究發現，亦指出具有宗教信仰者較能因應危機事件，或許是因為宗教提供個體在遭遇生命變故時，一個因應的思考架構。尤其在處理因死亡所帶出的存在議題，以及為失落經驗賦予有助益的意義方面，靈性與宗教信仰是常用、亦是非常有效的途徑。

Frankl (1962) 對生命意義的觀點，對後續心理學對生命意義的探究具有不可忽視的影響。Frankl (1962) 認為人類的基本動力是「追求意義的意志」，人類最基本的動力在於：「發現一個可讓個人忍受任何逆境，而能堅持下去的理由。」藉此意志提供個人有意義、有價值的認同，進而維持心理的健康，成為強韌的生存要件。Frankl 認為意義的來源有三：(一)創造與工作（做重要的事）：此即創造性價值（creative values）。指個體透過工作、對他人服務、與他人建立關係，對世界付出與貢獻。(二)愛（對他人付出）：此即經驗性價值（experiential values）。指人們去體驗、感受週遭世界，並將所經驗到，整合成

更有意義的世界畫像（游恆山譯，民 80）。就意義而言，經驗性價值常比創造性價值更有深度。如 Frankl 身處毫無創造性價值的集中營，仍能肯定自己的人生，保有其經驗性價值。（三）面對困境的勇氣：此即態度性價值（attitudinal values）。指人們對不可改變的命運採取的態度。Frankl 認為痛苦與受苦本身毫無意義，我們的反應才能賦予痛苦意義。無法控制的外力能奪走的一切，但不能奪走人們選擇如何應變情勢的自由。

當個體遭遇生命的困境時，Frankl 認為有二種方式可以協助個體重拾生命的意義感。一是改變個人的生命計畫，意指重新調整生活計畫，使自己活得有意義；另一則是改變對於事件的看法，也就是重新詮釋過去的經驗，賦予不同的意義。

Yalom（1980）對生命意義的看法，連結了靈性觀點：（一）宇宙生命的意義（cosmic meaning）：Yalom 認為宇宙間存有一超乎人類之上的實體—神，而個人生命之目的與世界運作之規律均在神的計畫之中。（二）世俗生命的意義（terrestrial meaning）：即個人的意義，與神無關。意指個人在生活中有待實現的目標。在實現的過程中，個人可體驗到自己的生命是有價值的。

Nadeau（2008）在賦予意義的研究中發現定義「意義」非易事，他對「意義」的解釋是一種認知表徵，透過家庭脈絡建構而成，象徵性地代表現實的不同層面。意義也是與他人互動後的產物，受到社會、文化、時代因素的影響。Davis, Nolen-Hoeksema 與 Larson（1998）在研究中，則將意義的定義過於籠統、寬廣的狀況，以將意義簡化為二層面處理之：（一）對事件的解釋；（二）從事件所帶來的經驗中發掘益處。

Neimeyer（1998）提出意義重構理論（meaning reconstruction theory），是指個體遭遇失落，以及必須繼續面對生活並努力找到可接受的意義，此經驗在社會場域中，常是無聲且充滿個人情緒的過程。此過程可能造成人們極度的痛苦並帶來認知上的困惑，因此建立意義不僅是單純在認知、或智力上重新建構經驗，

意義重構是同時在實際與經驗的層次上，以一個新的觀點看待世界。Attig（1996）將這種意義重構的調適過程稱為「重新學習世界」（relearning the world）。

Neimeyer（1998）的意義重構論也運用敘事觀點，瞭解失落與喪慟經驗的構面；當人類被視為透過建構自我敘說或生命故事，來理解他們的過往、他們曾經懷抱的期望；失落的特殊經驗，即是對自身生命敘說的挑戰（章薇卿譯，民96）。在透過時間建立的認同感中，失落通常帶來的是戲劇性的、未預期性的斷裂

（Neimeyer & Levitt, 2001）。因認同的建構常是透過與他人的關係來確認個體自我感，使意義重構是一個嚐試不同角色與不同構面的過程。透過此過程，一個新的敘說形成，使得個體在失落後能夠理解他們新的生命（章薇卿譯，民96）。

Tedeschi 與 Calhoun（2004）提出的創傷後成長模式（model of posttraumatic growth），認為個體經驗創傷後的成長，始於個體從認知的角度，試圖了解高壓力經驗的意義之時。當出現撼動個體對世界的假設性認知之事件，會驅使個體尋求意義。此尋求意義，代表個體重新了解世界的運作時，嘗試調適

（accommodation）對世界的假設性認知。此模式中當人們努力了解為何失落、有何意義的過程中，可能帶來許多不同面向的成長，包含發展更多的靈性層面。當個體成功地處理失落經驗的意義，即能從經驗中找到價值，此價值即為創傷後的成長。然而若失落並未撼動個體的世界觀或自我觀，或個體無法調整認知以解釋失落的影響，則不會有成長出現。

Wortmann與Park（2008）認為對許多人而言，靈性與宗教信念是其日常生活中的一個重要力量來源，而在面臨失落時，尤具有療效。Walsh（2009）在心理治療的實務現場中看見，靈性是幫助各種文化中的家庭，面對苦難、失落、死亡、貧窮、人際創傷、饒恕的重要資源與復原力（劉淑瓊譯，2011）；家族治療師Nichols（2007）亦指出對一個家庭最具影響力的事物之一，乃與家庭中的成員如何在生活中尋得意義，以及他們對一個更高的主宰者（a higher power）所抱持的觀念有關。靈性極有助於家族如何面對系統中各項生老病死難解的議題，

給當事人力量面對文化的影響（賈紅鶯，2010）。在特定的脈絡中，信仰的力量如何影響一個人面對悲傷，每個人各有其因應的方式（郭佩婷，2006）。有關年長者面對死亡將至，Pargament, Koenig, Tarakeshwar 和 Hahn（2001）在杜克大學的研究中，屬靈問題沒能解決的年長者的死亡率，高於沒有靈性掙扎的人。

Wortmann 與 Park（2008）的後設研究也發現，愈來愈多的研究者，在探討靈性／宗教與，健康和心理福祉、或喪慟間的關係時，會將靈性／宗教視為一個多向度的構念。因靈性／宗教信念中的某些向度往往對某些人是有幫助的，但卻不見得對其他人有助益，因此需分別地加以探討（引自伍育英，2009）。但 Wortmann 與 Park（2008）的後設研究發現，研究者常探討的靈性/宗教內涵共計有十個向度，分別是：（一）歸屬於某一宗教團體（affiliation）；（二）參與宗教性服事（attendance）；（三）對宗教的虔誠（general religiousness）；（四）宗教信念（beliefs）；（五）信念與行為的混合（composite beliefs and activities）；（六）內在的／外在的虔誠（intrinsic／extrinsic religiousness）；（七）宗教性因應（religious coping）；（八）宗教性社會支持（religious social support）；（九）靈性（spirituality）與（十）相信宗教是有幫助的（belief in helpfulness of religion）。

在台灣，靈性、基督信仰、與死亡的相關議題的研究有：失去遲緩兒的基督徒母親之復原力（郭佩婷，2007）、基督宗教信念婦女喪偶調適歷程（伍育英，2009）、失去罹癌至愛的自我敘說（李玟萱，2009）、自殺者遺族調適（呂欣芹，2007），在這些質性研究中可看見基督信仰的靈性對穿越不同的死亡議題的幫助或影響。

### 三、靈性因應與靈性掙扎的研究

Pargament(1999)認為靈性是具有個別性(the personal)、情感(the affective)、經驗(the experiential)和思想(the thoughtful)；Desrosiers 與 Miller（2007）

則定義靈性是感覺到和上帝很親近，感覺和世界交互關連或意識到一種超越的層面（引自葉玫，2012）；基督徒的靈性即在每時每刻的經驗、思想、情感中，建立立於基督的靈性，此關係性靈性乃是透過每天和神的對話之經驗。Pargament（2007）從文獻中發現靈性對於臨床心理學有二點重要含意：（一）許多實證性研究一致地顯示出，許多人在面對壓力的時候會轉向靈性尋求力量與支持；（二）在宗教和心靈的心理學文獻中強調一重點，對於人的問題和解決，存在著一個靈性的層面。

Pargament（2007）指出持續在靈性上經歷神、與三位一體的神有密切的關係，是每個基督徒決定相信耶穌後的生命中，共同的期待與追求，也是靈性上尋求「成聖」（the sacred），更像基督的過程，基督徒藉由瞭解（knowing）真理、實際行出（acting）基督徒生活、包含參與信仰儀式（rituals）、以及與人連結（relating to others）。在基督信仰「愛人如己」的教導中，關係亦是成聖的一環。禱告則是持續與神關係的基本要素。

當基督徒走過信仰的蜜月期，開始經歷疾病、苦難...等痛苦，似乎聽不到神的聲音、感受不到上帝的手或同在、感到與神隔絕、甚至感到似乎被神遺棄時，基督徒的心靈會感受到經歷極深的痛苦，這種靈性的痛苦與相關議題，是傳統心理學無法解釋處理的。過去十年來有識於基督徒的心理與靈性議題需求，西方的學者開始對這類靈性議題展開一系列的研究，Pargament 與其相關研究團隊，亦展開一系列靈性掙扎（spiritual struggle）與靈性因應的研究。

Pargament（2007）定義靈性掙扎（spiritual struggle）是指靈性處在失去方向與緊張的狀態，原有對神的認識產生質疑，需重尋新的途徑再重新認識神，在靈性掙扎中，人會感受到痛苦、憤怒、恐懼、懷疑、與困惑。Exline 和 Rose（2005）將基督徒的靈性掙扎分為四類：（一）苦難：死亡、意外、疾病...等苦難，會使基督徒的靈性亦承受靈性的苦難。聖經中的約伯是典型的例子，楊菲力在「無語問上帝」的書中描述，基督徒會陷入神為何沒聽到我的呼求解除痛苦？神為何讓

苦難發生？認為神應為苦難的發生而負責，對上帝生氣失望懷疑。(二) 思想行為違反聖經行事為人的原則：如犯罪得罪神、得罪人、罪咎感等，聖經中最顯見的例子為大衛王犯姦淫。(三) 知覺或受到邪惡勢力的攻擊：如邪靈附身，但此種情形需與精神症狀加以區辨。(四) 人際關係的傷害：如家人信仰不同的衝突；人際間的毀謗、明爭暗鬥、批評，與聖經教導要饒恕、使人和睦等相斥，基督徒對這類不一致會產生壓力與兩極拉扯的內在衝突。

靈性掙扎使當事人產生壓力，出現負面的沮喪、懷疑、痛苦，但它也可能是轉機，帶人走向正向的靈性的更新、成長與轉化（陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013；Pargament，2005，2007），端視當事人使用的是正向、或負向的靈性因應（spiritual coping）。Pargament、Koenig 和 Perez（2000）提出多種靈性因應的方法，正向的包含：尋求神的寬恕、幫助、與神合作解決困難、認罪悔改、看到神的仁慈、向人際靈性資源尋求幫助、參與服事提供別人幫助等；負向則包含：認為所遭遇出於神的懲罰或魔鬼的作為、表達對神的不滿、靈性的不滿足、困惑於屬靈的意義、對教會或肢體的不滿等（Pargament，2005）。

#### 四、宗教、靈性因應與與神的依附關係研究

在延續依附理論的討論中，Kelley（2003）並以「與神的依附關係」和「與他人的依附關係」為變項做研究，發現影響人們選擇正向或負向的宗教因應方式取決於他們「與神的依附關係」和「與他人的依附關係」。其研究結果也證實的一些假設：（一）「與神有安全依附關係」的變項，分別與「正向宗教因應方式」、「壓力後的成長」、「正向信仰結果」、「尋找意義感」皆成正相關。（二）「與神有安全依附關係」分別與「憂鬱」、「重大悲痛」呈負相關。（三）「與神有焦慮、逃避依附關係」並採用負向宗教因應方式者，與「憂鬱」、「重大悲痛」、「隔離情緒有關」，同時與「尋找意義感」、「正向信仰結果」呈負相關。（四）無論與神有安全依附或沒有安全依附，「與神的關係」是非常重要的特徵。（五）

信仰最大的幫助是信仰的禱告與會友的支持。而這些結果有影響人們選擇正向或負向的宗教因應模式。

## 五、國內研究

在國內有蕭雅竹（2003）使用靈性健康量表為護理學生作量化研究，其後在護理界陸續出現不少護理人員靈性需求的量化研究。然而就如 Wortmann 與 Park（2008）的研究發現，靈性是一多向度的構念，使用量化研究有其限制，因此使用質性方法研究靈性議題，尤為合適。在國內有研究基督徒在遭逢重大壓力事件出現的靈性掙扎的及靈性因應歷程（陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013），發現研究參與者都出現對身心的衝擊及靈性的掙扎；他們也都經過一個靈性因應的動態過程，其中靈性與心理詮釋、經歷神的主觀經驗、資源的使用、靈性的因應行為都是在靈性因應中的要件，受訪者在靈性掙扎與因應後，都出現了與神、與人、與己關係的改變與成長（陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013）。也有研究顯示基督徒案主在尋求諮商時，會帶著他們的信仰，對傳統諮商員不碰觸靈性或信仰的心理諮商，會有不信任感、或期待的落差，會想要選擇有相同信仰的諮商員（潘正德，2010）。還有基督徒婦女罹癌後所產生的家庭系統與身心衝擊、和靈性因應（賈紅鶯，2010）。以及家暴家庭十三次家族治療，探討其中的文化脈絡與靈性議題。治療師同時與受暴婦女基督信仰的靈性資源對話，發現教會帶給受暴婦女在人際壓力、與不能離婚的靈性掙扎。治療者面對靈性議題的處遇為信仰態度的適切開放、靈性知識的對話，與教會資源的合作，個案最終能超越「教會」而回到「神」的眼光對其處境的接納（賈紅鶯，2011）。

## 六、小結

綜上所述，不論是面對人生至終必面對的死亡，或是協助當事人走出生命困境，不應忽視其靈性狀態、靈性議題、靈性需求等相關議題，適度加入靈性資源，

對當事人可能有相當程度的影響。有鑑於靈性對有宗教信仰的當事人有重要影響，是以本研究欲對台灣基督徒當事人在面對憂鬱症時，所產生的靈性議題、靈性需求，作更深入的理解，俾以提供對當事人更多的助益。

### 第三節 憂鬱症的定義、成因、與相關理論

#### 一、醫學上對憂鬱症的定義與分類

世界衛生組織（World Health Organization, WHO, 2001）指出憂鬱症將與愛滋病、癌症並列三大疾病負擔預計 2020 年憂鬱症將列為人類第二大失能原因，因而被稱為二十一世紀的癌症（Holden, 2000）。茲介紹期診斷與成因於下：

##### （一）醫學上的診斷分類

DSM-IV 將情感性疾患（Mood disorders）區分為憂鬱性疾患（Depressive disorder）、雙極性疾患（Bipolar disorder）、一般性醫學狀況造成的情感性疾患（Mood disorder due to a general medical condition）及物質誘發之情感性疾患（Substance-induced mood disorder）等四類（孔繁鐘譯，2007）。第一類憂鬱性疾患別於躁鬱症-雙極性疾患（Bipolar disorder），又稱為單極性疾患（Unipolar Disorders），包括：重鬱症（Major Depressive Disorder）、低落性情感疾患（Dysthymic Disorder）、其他未註明之憂鬱性疾患。本論文僅就第一類憂鬱性疾患描述探討之。

##### 1.重鬱症（Major Depression）診斷標準

DSM-IV 列出九項重鬱症診斷準則，含一次或多次重鬱發作，描述重鬱發作時可能出現之情感上、動機上、身體及認知功能上的症狀有：（1）憂鬱的、悲傷的、無望的、令人沮喪的、或「掉到谷底」。（2）對原嗜好較少興趣、再也提不起勁、對以往可娛人的活動不再感到愉快。（3）食慾忽升忽降、體重遽增遽減、兒童是無法增加預期的體重。（4）睡眠障礙，失眠或白天睡眠過多。（5）精神性運動激動或遲滯。（6）失去活力或勞累、十分疲倦。（7）不切實際的負

向評價、無價值感或不適宜的罪惡感。(8)無決斷力、思考或專注能力減退。(9)反覆想到死亡、有自殺意念或嘗試。

## 2.低落性情感疾患 (Dysthymia)

DSM-IV 列出低落性情感疾患之診斷準則有：(1)長期的憂鬱心情，至少兩年期間內憂鬱心情的日子比正常心情日子為多。(2)在憂鬱心情的時期，下列附屬症狀出現至少兩項：A.胃口不好或吃得過多。B.失眠或嗜睡。C.活力低或疲累。D.低自尊。E.專注力減退或有困難作決定。F.感覺無望。(3)在兩年（兒童及青少年為一年）內，任何無症狀時期從未超過兩個月。(4)僅若在低落性情感症狀時期的兩年（兒童青少年為一年）內，不曾有過重鬱發作，才能作低落性情感疾患的診斷

### (二) 以內因性、非內因性分類

因憂鬱症患者間的高異質性，導致分歧的憂鬱症病因學，目前以內因性憂鬱症和非內因性憂鬱症分類法較為廣受討論與接受的想法（柯慧貞、陸汝斌，2002）。

**1.內因性 (Endogenous) 憂鬱：**指具生物病理學、非突發的生活事件。近來被用以描述一組症狀的特徵，如：嚴重的憂鬱情緒、憂鬱的妄想或幻想、神經運動遲滯或激動、不合理的罪惡感、以及食慾、睡眠疾患和其他一般功能異常。內因性憂鬱症較受生理因素影響，且常有家族病史（家族中有人曾罹患憂鬱症），且可能有病因不明的生理異常。

**2.反應性 (Reactive) 憂鬱：**又稱非內因性憂鬱，較少受生理因素影響，可能主要因性格、心理或社會因素致病，且家庭狀況多有較不健康的因素。指因生活環境的壓力事件所產生的症狀（孔繁鐘譯，2007）。

## 二、憂鬱症的心理學理論

憂鬱症的相關心理學理論眾多，茲列舉認知理論、與心理分析、客體關係之

論點。

### (一) 認知論之 Beck (1967) 的「負向自我基模」理論

「負向自我基模」(Negative self-schema) : Beck 認為「負向基模(Schemata)」是指在非典型慢性的認知過程當中，患者表現出憂鬱症固著的人格特質；此基模在憂鬱症上扮演某種程度的因果角色，影響患者認知範圍中的選擇、編碼、分類等過程，並影響患者對環境中來自訊息的刺激評估。貝克假設負面基模自童年時的負向經驗開始發展，當個體在壓力下，負面基模開始活化，特別是當這些壓力和童年的負面經驗有關時；這樣的活化導致對自我和世界過度嚴厲，同時也造成不合宜的信念和態度。此時，個體傾向以扭曲訊息的方式從環境解讀訊息，以達到和負向自我基模相一致。因此貝克認為憂鬱症患者會選擇性的剔除正面的刺激，卻吸收那些到比實際情況還要負面的消極訊息。他亦提出「認知三角」

(Cognitive Triad) 的觀點，認為憂鬱患者對個人經驗、自我、未來持負面的態度；以及建構不完美的訊息過程形成「認知扭曲」(Cognitive distortions)；顯出思考偏誤(bias)，如：武斷推論(arbitrary analogy)、選擇性抽象思考(selective abstract thinking)、過分類化(over-generalization)以及全有或全無(all-or-none)思考等。

### (二) 精神分析論

Freud 認為跟憂鬱有關的情感就是哀痛與悲傷，這些情感渴望某些失去的東西，客體的失落是主要特徵，憂鬱症的核心在於孩童幼時跟雙親關係的緊張矛盾，所形成的失落與哀傷(鍾秀櫻，2008)，早年的失落形成一種易感性，使成年後較易產生憂鬱症。憂鬱症者常見的自我詆毀，是由於自我對失落客體的認同而產生憤怒轉向自己的結果，即對於所深愛的失落客體表現出攻擊性感到愧疚不已，使憂鬱症往往擁有嚴厲的超我。Freud 有關哀傷和憂鬱的論述，強調憂鬱症的內化，憂鬱症者有著跟人接觸，以維持被人愛和認可的強烈需求。Paykel(1969)的研究支持精神分析論對憂鬱症的解釋，認為憂鬱症是由失落(loss)事件所引

發，失落不僅包括死亡或與重要人物的分離，也包括身體部位、金錢及自尊等的喪失（李宇宙等譯，2007）。Jacobson（1996）指出大多精神分析論者認為憂鬱是一般悲慟過程的失敗經驗，也強調早期的「失去」（如：早期失去父母或其中一方），及童年負面家庭環境皆和日後形成憂鬱症的脆弱因素有關。

### （三）客體關係論

客體關係論乃是延續精神分析論的發展，同時也把「關係」置於人類發展最中心的位置（陳登義譯，2006）。Clair（2004）說明客體關係是「自我—對象客體之間的關係」，即嬰兒和主要照顧者之間的關係與模式，容易被嬰兒內攝為人生固定的經驗，直接影響人格的形成，並其後的成長將此關係模式投射在所有人際關係，是一個人內在心靈中的人際關係形態之模式（Clair, 2004）。

Blatt（1974）以分離-個體化的觀點提出憂鬱可區分成依賴型憂鬱（*anaclitic depression*）和內射型憂鬱（*introjective depression*）。依賴型憂鬱症者需跟客體維持生理、感覺的接觸，若失去客體會急著尋找客體替代物，害怕失去他人而難以表達其憤怒，而有依賴和無助的議題。內射型憂鬱症患者有自我批判、罪惡感、失敗的議題，非常在意自己的成敗，有過度承擔責任的傾向；對自己和他人，常產生有距離的及矛盾的態度（引自柯慧貞，2002）。

Blatt 認為依賴型憂鬱症者有早期的失落經驗，難以將客體表徵（*object representations*）內化進來，使得他們在發展上有所障礙，使個體非常害怕被遺棄或失去愛，常覺得空虛、無助，很希望被照顧、被關愛。個體所經驗到的滿足和快樂常是短暫的，因正面經驗從未真正被內化，由於在分離與個體化的發展上沒有滿意的經驗，個體的自我認同也就未能正常的發展，在分離、失落的經驗下，易產生憂鬱。而內射型憂鬱症者的父母往往較嚴厲的批評幼兒，使幼兒無法順利完成分離與個體化歷程，也使幼兒內化重要他人對其負面的評價，發展出過份嚴厲的超我，常強烈地批評與貶抑自我，讓自我覺得達不到預期目標和標準，陷在自卑、挫折和罪惡感之中（引自柯慧貞，2002）。

Klein 認為憂鬱症者無法克服傷害所愛客體的焦慮，且覺得沒有修復客體的機會，因而試圖將所有的攻擊性加以壓抑，並將攻擊衝動轉向攻擊自己。憂鬱症患者因為內在自覺傷害了所愛的客體，就會無止境的自我控訴、自我懲罰、自我憎恨、自我傷害，甚至出現自殺的極端行爲，以避免早期想毀滅客體的衝動失控，及保護外在幻想的現實好客體（蔡順良，2008）。

Winnicott 認為憂鬱（depression）同時可代表情緒的健康與病理的部份，如同數線的兩端，在憂鬱症這端，他認為憂鬱症患者傾向對世界上所有邪惡負責任，特別是明顯與他們毫無關係的邪惡；而另一端憂鬱的人傾向接納自己的各種情緒包括恨、殘忍、畏懼與沮喪等，能意識到失落與內疚，同時也與建設的能力並存。Winnicott 認為對憂鬱的治療，最好的幫助是接納憂鬱，而不是催促治療（引自葉玫，2012）。

### 三、基督化精神醫學（Christian Psychiatry）看憂鬱症的成因

傳統精神醫學以 DSM-IV、生理-社會-心理模式（bio-psycho-social model）評估憂鬱症，然而美國基督徒精神醫學協會，指出基督徒的身心靈、與情緒狀態之評估，深受基督信仰信念影響，更適合以加入基督信仰的靈性之「基督化精神醫學」（Christian Psychiatry）的生理-社會-心理-靈性模式

（bio-psycho-social-spiritual model）的觀點來看，尤為合適（Biebel & Koenig, 2004；陳美琴，2010）。

國外專精於基督徒精神醫學研究的基督徒 Koenig 醫師（鍾曉文、楊淑智譯，2008），以四種向度形容憂鬱症的成因：

#### （一）生理性憂鬱

因生理性或遺傳性而引起的憂鬱症。Burton（2003）針對幾百個摩門家族和族譜研究，提出 DEP1 基因可能會引發憂鬱症；Caspi（2003）另一項研究顯示攜帶 5-HTT 基因短副本的成年人，比攜帶同種基因長副本者，更易在遭遇嚴重

事件後，罹患憂鬱症（引自鍾曉文、楊淑智譯，2008）。即使原本靈性堅穩的神職人員，也會因意外的腦傷，陷入反覆發作的憂鬱（林清華譯，2009）。

## （二）心理發展性憂鬱

常是長期，可能持續數年或數十年之久，又稱「性格型憂鬱症」。症狀常現於長期無法讚賞生活中正面因素，而非對負面因素不能釋懷。與情境性憂鬱相反的是，當前生活中的刺激常非發病主因。童年遭遇重大失落，或早期情感需要嚴重缺乏、或無法滿足，如早年家庭環境不利、曾遭家暴者、性侵者...等（何醇麗、傅雲仙譯，2006），尤為可能引發本類型憂鬱症的因素。

## （三）社會情境性憂鬱

當心理或人際壓力事件發生後三個月到半年，任何人都可能出現「適應障礙」，雖未達重鬱，仍可能影響正常社交或工作。但對脆弱程度（vulnerability）較高者，舉凡環境變遷、情境刺激、壓力、壓抑，即使來自正面事件，如：結婚、升遷等，當達一定的量、持續一段時間，都可能引發憂鬱。

## （四）靈性/屬靈憂鬱

基督徒的靈性（Christian spirituality）是指一個人和三位一體 神關係的經驗和發展，變得像基督，和基督認同或使個人行為和基督徒的理想相符合（von Balthasar, 1995）。基督信仰的靈性包含對信仰信念的理解與實踐，以及基督徒與神、與人的關係，Koenig（2004）提到大多數患憂鬱症的基督徒渴望喜樂地完成神為他們所安排的計畫，神召他們出黑暗進入祂的榮耀之光，原是為此。憂鬱症對於基督徒來說更為困難，是因他們無法成為自己所渴望的在基督裡的模樣而深感內疚，而這更加劇了他們的痛苦，他們也知道自己不應該內疚，因為在基督裡他們已被赦免，而這卻使他們的內疚感更深切（Koenig，2004）。

基督徒的信仰信念，以及與神、與人的關係，與憂鬱症有相關的部分，有：犯罪後的罪疚感、虛假的罪惡感、羞恥感（shame），因對信仰的錯誤認知（Cloud & Townsend，1994），或對神感到疑惑或懷疑、無助感（helplessness）、或無望感

(hopelessness)、因信仰對自身要求完美、對神的錯誤認知或對神感到疑惑、以爲被神離棄或懲罰 (Pargament, Koenig, Tarakeshwar & Hahn, 2001)、感到被所在的信仰團體拒絕、受到信仰團體權柄的傷害等 (周慧芳譯, 2006), 這些對曾與神親近的信徒會極難受, 有可能引發憂鬱。

Pargament (2007) 的團隊在研究中指出, 有些參與者將負向事件視爲成聖/信仰的失落 (the loss of the sacred), 而這些將成聖/信仰的失落視爲負向事件者, 也在研究中顯示較高的悲傷與憂鬱。對信仰形成威脅感的事件也激起參與研究者的焦慮, 個人對信仰/成聖所形成的損害、損傷, 則會導致罪惡感。危機會引起我們對基本信念的質疑, 然而在某些情形下, 嚴重的情緒反應未必是重要問題, 因靈性的損傷、與靈性的失落, 有時也與靈性的大幅成長極有關連。他們的研究結果引用一位得憂鬱症但從大量閱讀信仰書籍得到盼望觀點的男士的話: 「憂鬱...事實上並不是命運奇怪的扭曲, 有時反而是上帝特別真實的作爲, 即使那痛也是神的作爲, 然而至終的救贖也是神的作爲, 就是在神有盼望」。

#### 四、小結

醫學的憂鬱症診斷乃欲評估當事人的情緒對生活功能的影響, 予以藥物、或心理治療。心理學派的觀點與相關治療取向乃是協助憂鬱症當事人覺察、理解影響自身情緒的認知信念、與早期經驗, 使其在接納中得以穿越。不論憂鬱症起源於上述任何成因, 都會影響大腦的邊緣系統、與其他相關部位, 使大腦的神經傳導物質, 如: 血清素、正腎上腺素、多巴胺等, 無法正常產生或平衡, 而這些生化性失衡又會惡化各種憂鬱症狀。爲協助憂鬱症當事人復原, 藥物與心理治療皆是常用且有效的方式, 除非藥物治療嚴重有礙於其心理治療的理解或回應, 大部分的重度憂鬱症多需配合藥物治療, 以改善當事人體內神經傳導物質已出現之生化性失衡, 以藥物治療補償當事人大腦生化消耗, 以免當事人體內的生化消耗, 妨礙其理解、或回應所接受的的心理治療與各種協助 (Preston, O'Neal & Talaga,

2005)。憂鬱症的醫學觀點、與心理學觀點及治療之使用，其目的皆為協助憂鬱症的當事人，情緒趨於穩定，生活功能能夠回歸正常運作之整體性復原。而基督徒的憂鬱症當事人，除了藥物與心理治療，其靈性信念、以及與教會/靈性資源的互動關係等靈性層面的理解，對其經歷憂鬱到復原的歷程不容忽視。

#### 第四節 基督信仰對憂鬱症的關注與相關論點

基督徒的憂鬱症當事人之基督信仰信念、及其與教會/靈性資源的互動關係，對其經歷憂鬱症歷程，以及能否走向穩定持續的整體性復原有舉足輕重的影響，以下在聖經對憂鬱的相關描述、基督信仰在憂鬱症社會支持層面的相關影響、以及教牧諮商對心靈困境的關顧，加以分述之。

##### 一、聖經對負面情緒、醫治復原的描述，和融入聖經認知觀點的治療研究

###### (一) 聖經人物的憂鬱情緒經驗

聖經舊約數千年多前的約伯記第七章第 3-11 節中，即記載約伯及其受苦後之信心、靈命、心理、人際關係等變化之重度憂鬱的歷程（林明政，2009）林信男（2003）提到約伯記第三章 1、11、24、26 節寫下：約伯...開口詛咒自己的生日。上帝啊，願你詛咒我出生的那一天；為甚麼我不胎死母腹？或一出母胎便斷了氣？我以歎息代替食物；我呻吟哀號像水流不止。我沒有平安，得不到安息；我的煩惱沒有止境。國內林信男（1997）認為這些經節道出憂鬱症的痛苦與絕望。約伯在不明原因的苦難、疾病、財務損失歷程，也經歷朋友從陪伴到定罪約伯的人際傷害，上帝最後認為約伯所描述的上帝、及相關論點，比朋友的論點更合宜，並帶領約伯逐步經歷身、心、靈、財務的恢復（林信男，2004）。

舊約聖經中的先知以利亞，大有能力、與神同行、行過許多超自然神蹟，然而在某段長時間屬靈爭戰，大獲全勝後，亦經歷被敵方逼迫追殺、憂鬱無力無助，以及上帝對他身心靈的幫助（舊約聖經列王記上第十九章）。

## (二) 基督信仰 / 聖經談喜樂、憂愁和醫治復原

聖經有記載多處有關喜樂、憂傷、醫治、恢復等經節，是基督徒經常使用、或思考自身處境的援引。

**1. 上帝在聖經中提到給基督徒的應許有 7000 多個，其中與喜樂有關的經文有許多，茲列舉描述依靠神，神會將喜樂賜給依靠祂的人，如下：**

〈詩篇〉「凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。」(第五章：11)

〈詩篇〉「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。」(第十六章：8-9)

〈詩篇〉「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。」(第十六章：11)

〈約翰福音〉「這些事我(耶穌)已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」(第十五章：11)

〈傳道書〉「神賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜。」(第五章：19)

〈帖撒羅尼迦前書〉「常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩」(第五章：16-18)

## **2. 聖經論及憂鬱、憂愁、愁苦...等負面情緒**

神在聖經中不僅談到喜樂，聖經詩篇四十三篇 1-5 節有提到有關情緒受壓的某些特定根源、憂鬱症狀與處置(張宰金，2005)：

〈詩篇〉「神啊，求你伸我的冤，向不虔誠的國為我辨屈；求你救我脫離詭詐不義的人。因為你是賜我力量的神，為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你！我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮(原文是幫助)，是我的神。」(第四十三篇：1-5)

談到世上有憂慮、憂愁、愁苦、苦難、重擔壓身、靈性低潮時，可能的狀態，茲列舉數項如下：

**(1) 描述喜樂心靈、與憂傷的心靈呈現相對的狀態：**

〈箴言〉「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」(第十七章：22)。

**(2) 描述離開神，可能經歷愁苦：**

〈詩篇〉「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。」(第十六章：4)

**(3) 描述因罪而身心痛苦：**

〈詩篇〉「我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。」(第三十二篇：3-4)

**(4) 描述哭泣不止，呼求神：**

〈詩篇〉「我的心渴想 神，就是永生 神；我幾時得朝見 神呢？我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的 神在哪裡呢？」(第四十二篇：1-3)

**(5) 描述死亡、被拆毀、哭泣、哀慟、失落...等人生可能不可避免的經驗：**

〈傳道書〉「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；...懷抱有時，不懷抱有時；尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。」(第三章：1-8)

**3. 經歷負面情緒，與神對話**

**(1) 感到被神遺棄、與神對話：**

〈詩篇〉亞薩「我要向 神發聲呼求...祂必留心聽我。我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；我的心不肯受安慰。我想念神，就煩躁不安；我沉吟悲傷，心便發昏。祢叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話...。我想起我夜間的歌曲，捫心自問；我心裡也仔細省察。難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？難道祂的慈愛永遠窮盡，祂的應許世世廢棄嗎？難道 神忘記開恩，因發怒

就止住他的慈悲嗎？我便說：這是我的懦弱，但我要追念至高者顯出右手之年  
代。我要提說耶和華所行的；我要記念祢古時的奇事。我也要思想祢的經營，默  
念祢的作為。神啊，祢的作為是潔淨的...祢是行奇事的神；祢曾在列邦中彰  
顯你的能力。祢曾用祢的膀臂贖了你的民...」（第七十七章）

## （2）黑暗中仍得見神：

〈詩篇〉「黑暗也不能遮蔽我，使祢不見，黑夜卻如白晝發亮。...。」（第  
一百三十九章：12）

## （3）描述神的愛與人的苦不會隔絕：

〈羅馬書〉「無論是死，是生，...是現在的事，是將來的事...都不能叫我們  
與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。」（第八章：38-39）

## 4.聖經裡上帝盼望使人醫治、復原

聖經多處談及神與人的互動關係，對於人身心靈的痛苦、受傷、渴望解脫...  
等，神樂意醫治、神的同在與恢復等，茲列舉數項相關的經文如下：

### （1）對於人的負面情緒，當尋求神、神樂意幫助、互動：

〈彼得前書〉「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」（第五  
章：7）

〈詩篇〉「我心裡多憂多疑，祢安慰我，就使我歡樂。」（第九十四章：19）

〈雅各書〉「你們親近神，神就必親近你們」（第四章：8）

〈以賽亞書〉「賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美  
衣代替憂傷之靈；使他們稱為「公義樹」，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」（第  
六十一章：3）

### （2）受苦中神渴望扶持人：

〈馬太福音〉「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」  
（第十一章：28）

〈以賽亞書〉「壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。」（第四

十二章：3)

〈彼得前書〉「你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享祂永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。」(第五章：9-10)

### (3) 神的靈樂意使人得心靈恢復自由：

〈哥林多後書〉「主就是那靈，主的靈在哪裡，那裡就得以自由」(第三章：17)

### (4) 神的靈渴望使人心內在依靠神後恢復強壯：

〈以弗所書〉「因此，我在父面前屈膝...求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量(原文：inner man)剛強起來。」(第三章：14-16)

## (三) 結合基督信仰認知層面治療憂鬱症之相關研究

認知治療早已被證實對憂鬱症有某種程度的療效，而針對有宗教信仰的憂鬱症者，亦有實徵研究顯示適度的結合認知治療與宗教信仰信念是有效的結果。

Koenig (1997) 認為基督宗教信仰提出一套有益的信念，幫助憂鬱症者控制好自己的生活，使生活過得簡單、有意義，基督信仰的教義會教導憂鬱症者一種積極的態度，這種態度會增加病患的自尊，並促進超我的成長。以基督信仰而言，常常研讀聖經的話語以調整其認知、或在禱告中將個人的思想或情緒做一適當的傾吐或宣洩，有助於個案憂鬱傾向的緩解。

在一項使用禱告與經文融入認知行為療法的研究中，Tan (2007) 指出宗教導向或屬靈導向的認知行為療法 (CBT) 近年來在基督教界中蓬勃發展；針對有宗教信仰的個案而言，禱告及聖經的使用是治療的核心成份。針對臨床憂鬱或輕微焦慮又有宗教信仰的個案，目前至少有六項宗教導向或靈性導向的 CBT 的研究，提供有效的實證支持 (Tan, 2007)。Propst (1980) 在一項宗教想像技術的

治療效能的研究上，44 名在 BDI 得分為輕至中度且顯示出輕微憂鬱症狀達兩週以上的大學生，分別被編入四個組中：宗教想像組、非宗教想像組、非指導性安慰劑組以及後補等候組。結果顯示非指導性安慰劑組和宗教想像組比後補等候組有明顯的進步（引自李明姝，2009）。Sperry 研究一名對靈性層面敏銳的精神醫學教授，針對一名 45 歲被轉介而來患有慢性憂鬱症的個案所做的研究，將靈性常規納入治療歷程中，這些常規包括：禱告（特別是集中式禱告和默想）、靈性日誌以及參與健全的宗教團體，結果發現在治療結束的一年內，當事人已經穩定且沒有憂鬱症狀，研究者的靈性導向心理治療在此改變歷程有重大的影響（引自 Richards & Bergin, 2005）。在國內，有張博淨（2008）探討以聖經為本的認知行為治療對一位基督徒憂鬱症者的幫助的研究。

## 二、基督信仰在憂鬱症社會支持層面的相關影響

### （一）憂鬱症者的社會支持需求、與聖經觀點

憂鬱症者在家庭、學校與工作中受到壓力與困難，會比一般人難獲得社會支持，導致壓力無法解決而造成憂鬱（簡美華，民 81）。因此人際治療或家族治療，常被應用來改善憂鬱者的人際關係，或改變患者家屬所扮演的角色，減少家人對憂鬱症患者所施加的壓力，增加患者的支持力量（孫秀惠譯，民 90）。

聖經強調關係的重要性，Roberts（1997）說明基督徒心理學的核心概念：人性基本上是關係性的，聖經所強調的三種人性方向就是「與神的關係」、「與他人的關係」、「與自然世界的關係」（許惠善，2005a）。

Kirwan 認為整本聖經呈現一個事實，基督徒需要感受生活的意義和目的，需要情感上的成長，需要從罪中釋放，需要親密關係更需要愛和信任（引自林鳳英，2007）。面對關係中的失落與傷害做修補，有文獻提出基督信仰中有幾個核心概念有所幫助，包括：1.承認人的軟弱無力與有限；2.對自己的生命做檢查；3.寬恕，包括自己與他人（王詩雲，2009）。

## (二) 憂鬱症與基督信仰的社會支持之相關研究

聖經教導「愛人如己」〈加拉太書第五章：14 節等多處〉，影響基督教會與相關團體面對身心靈有需要者，投入大量的支持。

Caplan (1974) 研究指出宗教信仰團體所提供的關心與陪伴，是很有效果的社會支持體系，能減低個人的生活壓力。如宗教活動中的聚會，可發揮社會支持的功能，陪伴憂鬱症患者走過低潮 (Koenig, 1997)。

Stack (1983) 的研究提到常參加宗教活動的民眾，自殺率要比不常參加宗教活動的人要低許多，而且越常參加宗教活動的人，自殺率越低。Levin (1996) 長期觀察青少年的宗教信仰與其健康的關係，在長達 11 年，追蹤 624 位青少年的成長過程，發現常常參加宗教活動的青少年比較快樂，對自己生活比較滿意，比較健康，也比較沒有憂鬱的情緒。Koenig (1997) 調查北卡州的四千人，發現一週平均去教堂一次以上的民眾，要比都不去教堂的民眾憂鬱的情緒更少。

Koenig (1994) 以問卷調查 991 位住院病患，發現常以宗教的方式（如禱告、看聖經、參加宗教活動等等）面對病痛的病患只有 17% 有憂鬱的傾向，不常以宗教的方式來面對病痛的病患則有 23% 有憂鬱的傾向，很少或不以宗教的方式來面對病痛的病患則高達 35% 有憂鬱的傾向。Kennedy (1996) 抽樣調查紐約不同年齡的民眾 1855 位，發現不常參加宗教活動的人，得到憂鬱症比率比常常參加宗教活動的人要高出 40%。

Koenig (1997) 調查美國一家醫院 202 位憂鬱症的病患，發現只有一項的特徵是離開醫院平均六個月的病患，能夠減少憂鬱情緒的，這一項的特徵不是病人家屬與朋友的支持力量，也不是病人身體健不健康，更不是病人的教育程度或工作收入；而是宗教的力量。有 91 位重視宗教信仰的虔誠憂鬱症患者（佔全人數的 45%），離開醫院平均六個月之後，憂鬱的情緒明確減少；另一方面，有 61 位不重視宗教信仰的憂鬱症患者（佔全人數的 31%），離開醫院平均六個月之後，憂鬱情緒反而增加，而其他 50 位憂鬱症患者（佔全人數的 24%），情況

則不明顯。

這些研究結果顯示基督宗教信仰之靈性資源團體所提供的相關活動具有社會支持之效果，可以減輕個人的生活壓力，進而降低憂鬱症之發生率，教會團體裡有許多團契或小組的緊密團體，可發揮社會支持的功能，基督徒也因著信仰的教導，對其他基督徒充滿了與關懷，此情況能促進憂鬱症者的人際關係從靈性資源團體中得到正面支持力量，使憂鬱者獲得安慰、鼓勵，甚至是醫治（Koenig，1997；Tan，2000；卓良珍，民 90）。

### （三）教會/靈性資源內有關基督徒憂鬱症的可能誤解

任何人都有可能患憂鬱症，憂鬱症的發生就是基因和自我環境誘因互動的結果（Koenig，2009），除了前述聖經中的約伯，藝術家米開朗基羅、宗教改革家馬丁路德以及天主教耶穌會創立人羅耀拉都曾受憂鬱情緒折磨（林信男，2004）。

有敬虔有能力的基督徒牧師也可能罹患憂鬱症，如提摩太羅傑士（Timothy Rogers）、司布真（Charles Spurgeon）等。司布真在〈我雖行過死蔭的幽谷也不怕遭害因為你與我同在〉的講章中提到（引自林鳳英，2007）憂鬱症、其他基督徒的話語與影響、以及自身的回應：「我知道聰明的會友會說：『你不應該給憂鬱症的情緒留後路。』...的確我們不應該給憂鬱症的情緒留後路，不過我們卻這樣做了；如果你的大腦像我們一樣疲憊，你並不會比我們更勇敢。假如這些嚴厲責備的人知道憂鬱症是什麼，他們會發現在憂鬱症患者的傷口上灑鹽巴是很殘酷的。神的孩子一樣會經歷靈性的暗夜，我相信最為神所愛的僕人，其實遠比其他人經歷更多的心靈暗夜。」走過憂鬱症復原的基督徒牧師，將憂鬱症視為接觸受同樣折磨者的工具，他們認為經過罹患憂鬱症的經驗後，更知道如何對身心俱疲的人說合宜的話。

基督徒憂鬱症者除了面對一般社會既有的汙名化，在某些教會間也有部分不出於聖經中神所言，而是人的錯誤、或非理性的信仰信念（toxic faith）的傳遞結

合的誤解，國外基督徒精神醫學家 Koenig 曾提及的十項對基督徒憂鬱症的誤解如下 (Koenig, 2004)：1.你得了憂鬱症是因為你想要得這病。2.你可以用意志力擊敗憂鬱症。3.你得了憂鬱症是因為有未承認的罪。4.如果你得了憂鬱症，只能自認倒楣。5.患憂鬱症的基督徒信心軟弱。6.很容易辨認得出你是否得了憂鬱症。7.憂鬱症只是憂傷的代名詞。8.基督徒會善解人意並全力支持。9.憂鬱症是浪費時間。10.憂鬱症源自被抑制的憤怒。

基督徒精神醫學專家 Carlson 在〈為何雪上加霜〉 (Why Do Christians Shoot Their Wounded) 一書的序言寫道：「有些基督徒對那些有情緒問題的人即便不歧視，也很難寬容。大多數基督徒把這些情緒問題歸咎於個人的罪，這使得那些患有情緒疾病的人除了背負羞辱之名，還要多受論斷，而有些著名的基督徒作者更是在當中火上澆油」(引自 Koenig, 2004)。

#### (四) 面對誤解憂鬱症的相對觀點

神的心意絕非定罪與論斷，這是基督信仰對苦難、疾病的原義：「感謝神！靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。如今那些在基督耶穌裡的，就不定罪。」

〈馬太福音〉「你們不要論斷人，免得你們被論斷。」(第七章：1) 〈路加福音〉「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪」(第六章：37)這一問題的答案對所有信耶穌的人都是相同的，也包括患憂鬱症的人。旁觀者有時下結論說，得憂鬱症的人無法進行靈修是她患憂鬱症的原因，但事實上這是患憂鬱症的結果。事實上憂鬱症的基督徒的主要問題倒不在於未承認的過犯，而是在於他們對於神已經赦免的過犯仍感負咎 (Koenig, 2004)。

徐理強 (2007) 認為聖經有很多教導足夠承載信仰者的痛苦。然而對於以基督信仰面對心理疾病、或心理問題，在精神醫學界、心理學研究、教牧輔導界，有相似、也有分歧的觀點。徐理強認為 (2007) 聖經不是一本心理輔導或精神醫學的教科書，它主要的目的是傳達神愛世人並耶穌救贖世人的好消息；而心理學

與心理輔導理論也不是不變的真理，而是不斷在進步和改變的學問。錢玉芬（引自林鳳英，2007）認為人的問題包括：自我、關係、愛與被愛等生命議題，都需被檢視甚或需要被諮商；並且有些基督徒童年創傷經驗的問題並未獲致紓解，以致難以從信仰中得著從真理來的力量。

徐理強（引自許惠善，2007）提到聖經主要的目的並不是要揭示情緒和基因的關係，因此當某些取向的教牧輔導或關懷，引用聖經教訓來教導和責備因抑鬱而提不起勁的肢體，即使理論某部分可能是對的，實際上往往沒效果、或產生反效果。

#### （五）憂鬱症與國內基督信仰/教會現況

憂鬱症人數逐年增長，全世界皆然。近年台灣基督教會中不管是有憂鬱心情（depressed mood）的人士或有憂鬱症（depressive disorder）皆有逐漸增加的趨勢。仍有部分教會將憂鬱症視為「屬靈」議題，部分教會認為需要「趕鬼」（小小羊，2007），自殺的基督徒亦有所耳聞。

目前華人教會中，仍有些信徒、甚至牧者認為用聖經話語就能說服憂鬱症者：要有信心、打起精神，而不理解憂鬱症者的確是心有餘而力不足；因此也有人以聖經話語責備凡事提不起勁、感覺索然無味的憂鬱症病人，結果反而增加他的內疚；有的堅稱憂鬱症者一定犯了罪，此說法的效果適得其反（徐理強，2006）。

基督徒得憂鬱症時，也會無法讀經、禱告、參加聚會，會加深其愧對上帝及會友的感覺，自責不配當基督徒，不配擔任教會的某種職務。此時若再碰到家人、會友、牧師以為是「冷心倒退」（台語），就更雪上加霜，基督徒（尤其神職人員）必須清楚憂鬱症是一種病，不是「冷心倒退」，其心靈就像行過死蔭的幽谷（林信男，2003）。

面對此現況，林信男（2004）以比喻說明憂鬱症和宗教/靈性的相互關係，他假設大腦的生理功能就像電腦的硬體，而靈性/宗教信仰等就像是軟體。如果

沒有硬體，再好的軟體也無從表現；而如果沒有軟體，硬體只不過是沒有功能的空殼子，且憂鬱症會傷害屬靈的眼睛。錢玉芬（1997）提出幾乎每個人幼年經驗都會受傷、痛苦，在防衛機制下運作，扭曲了意識面的面貌，一個基督徒領受耶穌所賜的新生命後，舊有生命經驗無法立刻受到修正。

林信男（2003）認為，對於輕度的憂鬱症者而言，信仰和他人的關懷能紓解因現實不符合自己的期待所帶來的自責與失望的情緒，但中度以上的憂鬱症，必須服藥，重度憂鬱症狀態下，判斷會脫離現實，服藥更是必要，即使是基督徒，也不能僅靠信仰來尋求痊癒。對於中、重度憂鬱症患者，生活事件壓力的紓解同樣也是必要的，透過宗教信仰與社會關懷可以使人想法轉變，帶來盼望，使憤怒或憂鬱的情緒可以得到紓解，減輕憂鬱症誘因的影響程度（林淑芬，2005）。

#### （六）近期趨勢

目前在國外，絕大部份人士皆認為基督教教牧人員應具備相關的心理或精神疾病的基本常識，以便更有效地幫助深受疾病之苦的會友或外來求助人士

（Roukema, 2003），此有益於避免不必要的人際、靈性損傷。因此，除了吸收心理新知外，教牧人員也需要學習新的治療趨勢，並且融入基督教教牧輔導中，來服務憂鬱或其他情緒疾患的人士（Dayringer, 1998）。有少數針對基督信仰的社會支持（Christian social support）在憂鬱症的緩衝（depression-buffering）或持續（depression-maintaining）上，有文獻持客觀保留的態度，特別是針對非常保守的基督教團體（conservative Christian community）而言，基督教的社會支持對憂鬱的症狀有時是正反面效果相互交織或消長的（White et al., 2003）。

國外高齡化社會日益嚴重，當中有越來越多難以應付生活困難的高齡人士，特別是針對各樣的老年焦慮症或老年憂鬱症的族群而言，神職人員及具有宗教信仰的照顧者其所扮演的角色也就更加多元及重要（Koenig, 2009）。針對此點，基督徒精神醫學界專業亦鼓勵使用科際整合的取向，結合相關各領域的基督徒專

業人士，如：基督徒心理學家、精神科醫師、藥劑師、神職人員、治療師、社工師...等，融合心理學、精神醫學、藥學、教牧關顧、家族治療及社會工作等，並汲取現今臨床新知來研究如何使用宗教的力量去幫助晚年的情緒障礙（Koenig, 2009）。

### 三、基督信仰對心靈困境的觀顧-教牧諮商輔導（pastoral care and counseling）

#### （一）教牧諮商的意義

新約聖經四福音書記載耶穌帶領門徒、講解真理、為他們禱告、調整他們的認知和性格樣貌，進而轉化他們的生命。耶穌當時對門徒們所做的輔導與帶領，成為日後教會做輔導工作的典範，百年多來，國外教會將之發展成教牧輔導。Hutchison（1975）描述因早期基督教界秉持著「不要叫左手知道右手所作的」（聖經馬太福音第六章第3節），即為善不欲人知的精神，只問耕耘、不問收穫，故許多的「善工」默默無聞，當做是一種奉獻，訴諸文字者並不多。其後逐漸才有有志之士將基督地方教會對憂鬱症的服務事工加以記載，其中最常被使用的方式就是教牧輔導（pastoral care and counseling）（引自李明姝，2009）。

祈連堡認為教牧輔導是指牧者用一對一、或小組的方式，使個人可健康成長，進而改善他和別人的關係的工作（伍步鑾，1988）。國內學者張宰金（2005）認為基督教教牧輔導是指從基督教的角度，藉教導、關懷、諮商、協談、禱告的方式及信仰的資源來協助有需要的對象，使他們確知上帝的同在，體會上帝的關愛，在信、望、愛中面對問題、困難、危機或災難。

Richards 和 Bergin（2005）總和諮商中基督信仰的常見靈性介入與處理，有如：禱告、讀經、閱讀屬靈書籍、運用聖經話語、討論經文、默想、尋求靈性指導、懺悔尋求赦免、宗教信念的認知重建、應用上帝意象的心像法、紀錄靈性的感受與想法、投入宗教或靈性儀式、靈性經驗、加入宗教社群、投入侍奉、使用教會支持系統等。這些亦為教牧輔導中經常使用的方式。

## （二）憂鬱症、與教牧諮商的相關研究

研究顯示，教牧/牧靈諮商，對憂鬱症有一定程度的效果。Meier（1997）以牧靈/教牧諮商（Pastoral Counseling）的方式，使一位重度憂鬱症者藉由信仰的力量，減少負面的情緒與思考，得到自信，也恢復處理自己生活的能力，最後治癒了憂鬱症，Meier 認為透過基督宗教信仰可以幫助患者建立自信心，調合病患的價值觀，並整合病患的身、心、靈，使患者能夠快一步脫離憂鬱症。Reyes（2004）在一項加入教牧輔導於心理諮商的研究，研究者以個案研究欲了解是否比單靠心理諮商更能減輕病入膏肓宗教人士的憂鬱情形的方式來進行，以符合下列六項基準的四名癌症末期的病人為受試者：1.末期，只剩不到六個月可活並接受療養照顧；2.嚴重憂鬱；3.自認宗教信仰十分虔誠；4.頭腦清楚可以表達和溝通；5.因憂鬱服藥超過一個月但療效極微；6.正在接受心理諮商。此四名病患接受為期十二週每週一次的教牧輔導，並且在開始和結束時實施貝克憂鬱量表的測驗。個案研究的細節、回應、個案表達或施測的憂鬱程度皆加以討論與分析，以便確定教牧輔導在改變病患的憂鬱程度上有效到何種地步。根據 BDI 的結果，四名受試者的憂鬱程度分別減輕 39%、50%、34%和 3%。從分數 38 的高度憂鬱降至平均分數 25 的中度憂鬱，研究結果是加入教牧輔導在病重宗教人士的憂鬱程度減輕上是有效果的（引自李明姝，2009）。

在國內，王敬弘神父（民 86）使用教牧諮商中其中一種取向：結合基督信仰與心理治療的「內在醫治」（Inner Healing），使用此治療技巧，成功醫治許多的心理創傷與精神疾患。劉嘉逸（民 90）認為基督宗教/信仰的確有心理治療效果，如牧靈諮商本身即是一種治療工作，它可以給予精神官能症的病人精神上的指引，而受過專業訓練的牧靈人員還可以運用精神分析之技巧進行「分析式的協談」。李明姝（2009）以教牧輔導之「內在治癒」模式，探究對憂鬱傾向、未達憂鬱症的慕道友、與初信者，有顯著幫助。

在國內另有有關基督信仰與情緒的相關研究有：葉玫（2012）以所學的藝術

治療，研究服事一位信主前即憂鬱的姊妹的成效；林甄君（2010）研究靈性療癒對慕道友遭逢困境後身心靈轉化的幫助；然而目前為止，尚無以信主後經歷憂鬱的基督徒為研究對象，瞭解其靈性與憂鬱歷程交織的研究。

#### 四、總結

心理疾病也是靈性的旅程，因為透過疾病的經驗，可以使個人成為更完整個體的過程；人們應該視自己是健康，但是接受有時候也會生病（李美遠，2009），發生生命事件時，引發個人向更高遠與更寬廣的心理位階邁進的一段過程，這段超越個人的過程便是靈性的展現（張琦萍，2009）。Pargament（2007）認為當許多案主欲了解生命中的創傷事件時，會面臨意義的危機。若是無法將痛苦事件融入自己的世界觀，他們即很可能不斷重覆地詢問「為什麼？」，或是被困在一些讓他們傷心、困惑、無法與過去說再見的解釋中。Koenig（2009）發現遭遇悲傷者，有信仰者有較好的恢復，宗教可預測憂鬱有較好的復原，但也有越來越多研究顯示憂鬱症狀常伴隨顯見的信仰不滿，對神有負向感受，或感受到被神遺棄。因此 Pargament（2007）認為透過靈性上的再建構（spiritual reframing）能夠幫助當事人將負向的生活事件，放置到一個更大、更有意義，通常是更充滿希望與更良善的脈絡中。宗教信仰與靈性不是使人否認困難，而是能夠給人支撐的力量，面對、走過困難；不是使人逃避思考，而是使人透過主動的認知歷程，將負面的事件重新詮釋，使壓力得以減輕，重新與神連結（陳秉華、程玲玲、賈紅鶯、李島鳳、范嵐欣，2010；陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013；Pargament, 2007）。Tedeschi & Calhoun（2006）曾論述個體在通過一危機與恢復其心理平衡後，會完成一新水平的個人成長，這危機迫使人們對自己的個人認同與生命意義角力的議題有深度的檢視，也提供了一個靈性或宗教上的成長機會（引自張琦萍，2009）。因此瞭解當事人如何再詮釋、與再建構所經歷的經驗，顯出靈性所賦予的重要的心理功能，恢復與神與人的關係，在靈性中重修對自我的認識與成

長，有不可忽略的重要性。由於相信基督信仰者重視個人生命與三位一體的上帝的靈性連結與轉化，其靈性信念與靈性需求與其他宗教、靈性大不相同，因此當有基督信仰者罹患憂鬱症，當事人所遇到的靈性議題、靈性需求，所交織出的心理歷程，亦不同於其他宗教、靈性。台灣憂鬱症基督徒的憂鬱症的治療、復原與靈性轉化的歷程，尚無探討，此為本研究所欲探尋理解者。



## 第三章 研究方法

本章論述研究方法以五節呈現，第一節為「研究取向與方法」；第二節為「研究參與者」；第三節為「研究工具」；第四節為「研究程序」；第五節為「研究倫理」。

### 第一節 研究取向與方法

本研究採用質性研究方法中的敘說研究。質性方法研究是對社會個體行為的探索，應以個體的立場為主出發去瞭解個體的主觀經驗與感受，以便能建立與個體經驗相符的理論或結果，因為對社會行為的深入詮釋是科學研究的重要工作（潘淑滿，2003）。在社會學及人類學的領域，敘說（narrative）常被使用以表現特定社會次團體的特徵以及生活風格，而敘說可以表達他們未被聽見的聲音（Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998）。而 Lieblich, Tuval-Mashiach 和 Zilber（1998）則將所謂的敘事研究（narrative research）定義為「任何研究只要是用或是分析敘說的資料皆可稱之」。並將有關如何閱讀、詮釋及分析生命故事或其他敘說資料的方式，區分為兩個向度，分別為：一、整體與類別向度（holistic versus categorical approach）；二、內容與形式向度（content versus form approach）。

研究者認為敘說研究法具備下列內涵與特性，是以極適合於本研究：

#### 一、敘說研究法能呈現個人主觀經驗

敘說，就是人們所說的故事，是有關於人們過去獨特事件的描寫，更是人們所擁有的特有資產（Rissman, 1993）。人們透過敘說呈現經驗故事情節，並可能包括未來的行動及經驗對自我建構的意義，然而，敘說本身也是一種建構，因為敘說包含敘說者和聽者，以及其所處環境脈絡的關係，所以當它適當的使用在研究中的時候，敘說提供研究者一個開啓個人和瞭解文化的鑰匙（林美珠，2000）。Polkinghorne（引自Clandinin & Connely, 2000）以敘說作為故事的觀點來定義敘說研究，認為敘說研究是以一組故事的型態來描述人類行為之質化研究設計。它

是研究者和參與者隨著時間的流逝，在一個或一連串的地點，並且在與環境的社會互動中，所建立起來的合作。敘說研究方法在過去十數年內日益普及，在心理諮商領域、性別研究、教育、人類學、社會學、語言學、法律及歷史，用以瞭解個人認同、生活風格、文化及敘說者的歷史世界，以敘說表達他們不常被聽見的聲音。

人類是天生的說故事者，藉由主角如何解釋事件，故事提供個人經驗的連貫性和延續性，並且在我們與他人之間的溝通之間扮演中心的角色（林佳慧，2004）。心理學的任務是要探索及理解人的內在世界。而要理解內在世界最清楚的途徑之一，就是透過語言的說明及個人敘說者所呈現的關於她們的生命及其所經驗到的事實（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

## 二、敘說研究法適宜經驗的再呈現

Riessman（1993）將敘說研究歷程當成經驗再呈現過程，分為五個經驗表徵的層次：關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗與經驗的再呈現，它們之間有些可相互滲透。透過透過分析特定群體敘說的複雜過程，我們學習到的不僅僅是特定群體的敘說，而且學習到文化世界如何讓這些敘事變得可能或有問題，因此得以省視其所蘊含的文化與社會意義，這樣的意義不是在研究者面前先驗存在的，而是產生於說者的說，聽者的聽，以及說者和聽者之間，也往往是無法透過實驗研究、問卷調查法來獲得的（林美珠，2000；Patton, 2002）。

這五種層級的再呈現如下：

### （一）關注經驗（attending to experience）

「經驗」的再現，釋回到意識層面的活動，包括對原始經驗所產生之意念或圖像（image）之反射、回憶及重組。這些關照經驗的活動是對社會真實的一種建構，本身即有其理論思考層次。如「靈性經驗」因素，對此經驗關照之影響，即大有發揮空間。

## （二）訴說經驗（telling about experience）

「訴說」已經是一種個人言辭上的演出（performance）-如何表達？如何將事情原委、秩序組織化？訴說過程有何意義上的新發展和變化轉折？在何種對話情境中？說給誰聽？這些層面都有其理論上意義的探索空間。

## （三）轉錄經驗（transcribing experience）

研究者不但參與在對話中，亦經由錄音、轉錄、選擇性節錄成研究資料。轉錄過程，研究者將掙扎在「何者」必須以「文字」記下的選擇中，如：說者的聲調、停頓、強調「嗯」「啊」猶疑等多層面的現象，將被壓縮成「文字」語言。由於無固定的模式可循，研究者的考量，便會在如何「捕捉」（capture）其所認為關鍵的表達上，有如攝影家如何對焦，因而此階段亦是研究者的「詮釋」實踐，猶如傾訴或訴說一般，有其理論之意涵。

## （四）分析經驗（analyzing experience）

此部分的「分析」已是「分析明顯化」的關鍵步驟。如何收入、捨棄、切割、節錄、凸顯、安放標題，進而決定表現資料的風格，研究者的價值觀、政治意圖、理論視角也將於此時再度進入。

## （五）閱讀經驗

完成分析，實際上乃包括最後一步閱讀者的參與。讀者有可能解讀出不同的經驗，其經驗又與時空背景有關，且常並非研究者所能預見。敘說分析的研究者，已非傳統社會科學家能自然地、權威性地告知讀者社會文化面貌，須「思考讀者（audience）」及其解讀，是研究者進行敘說分析所不能忽略的一環（王勇智、鄧明宇譯，2003；胡幼慧，1996）。

基於上述敘說研究的特性點，本研究期藉重質性研究資料詳盡、豐富描述的特性，以及敘說分析研究法探究個體的內在主觀世界，重視個人經驗歷程之獨特意義，亦能描繪個體身處的脈絡與影響，讓敘說者從說故事中得到新的意義、從被聽到獲取尊重與賦能的質性研究方法。而基督徒憂鬱症復原的歷程，除了個人

的內在主觀心理歷程外，亦受到所處家庭、文化環境、信仰系統與資源的影響。因此敘說研究正適合用於探索基督徒憂鬱症者於復原歷程中，內、外在的改變內涵，以及其生命意義重構的歷程。

## 第二節 研究參與者

### 一、研究參與者的選取

質性研究爲了深入了解研究參與者的生活經驗，因此選取的樣本人數較少，而 Patton 提出質性研究樣本的選取重點在於可以提供豐富的資訊內涵，這和量化研究強調樣本的代表性、隨機性不同（胡幼慧，2008），因此，研究者依研究問題，選擇可以提豐富資訊的樣本做深度的研究，稱之爲立意抽樣（purposeful sample）（Patton, 2002）。

由於本研究的目的不在推論，而是欲以對研究現象的「主觀真實」獲致「深度」與「豐厚」的認識，因此研究參與者的選取方式乃是採取立意取樣中的深度抽樣（intensity sampling）（Patton, 1990）原則，由研究者透過研究者朋友、同學的協助，以電子郵件方式發送研究邀請函，或者邀請朋友、同學介紹符合條件者，經與指導教授討論後選定符合條件、並具有資料豐富特性、且具有高度意願的 3 位研究參與者參與本研究進行訪談，希望透過研究參與者的經驗敘說，能夠掌握住具有深度的豐富資訊。因此本研究的取樣標準如下：

（一）研究參與者需具有基督宗教信仰。且此信仰在其主觀認定上，是個人生活中的一個重要部份。

（二）成人，且曾在接受信仰之後，主觀持續經驗 2 周以上憂鬱症狀，有就醫的經驗，且其憂鬱與靈性經驗曾互相交織、對話者。且研究參與者的憂鬱症狀已復原一段時日，且對憂鬱期所帶來的生理、心理、靈性衝擊已經過一段時間的調適，較能看到其對自我身份認定與生命意義重建的歷程。

（三）因研究會觸及生命中較難分享的生病與掙扎的經驗，故研究者將以研究參

與者的意願為首要考量。邀請對此經驗持敞開態度，樂意將之分享、能夠提供豐富資訊，並且具備清晰良好的口語表達能力者，作為本研究之研究參與者。

## 二、研究參與者背景資料簡介

本研究共選取三位研究參與者，依據訪談與整理資料先後順序、且經研究參與者同意，分別給予代號 A、B、C，其背景資料整理如表 3-2-1：

表 3-2-1 三位研究參與者之基本資料整理表

	A	B	C
性別	女	男	女
受訪時 年齡	40-50	30-40	30-40
信主年齡	10 歲/大學	自幼上教會	16 歲
受洗年齡	27 歲受洗	高中階段受洗	23 歲受洗
就醫年齡	33 歲	22 歲	25 歲
情緒復原 穩定至受 訪時程	10 年以上	8-10 年	2-5 年
學歷	皆碩士或以上		

## 第三節 研究工具

### 一、研究者

在質性研究中，研究者本身即是重要的研究工具，從研究者研究題目的選擇，資料蒐集與分析、直到整個研究的完成，與研究者自身的生命經驗都有密不可分的關係。因此研究者在研究之前的訓練、研究歷程的積極參與度，以及研究者自身的技巧、能力、執行工作的嚴謹程度都是影響研究本身的重要關鍵，均會影響研究的效度（Patton, 2002）。Denzin 與 Lincoln（1994）認為：在質性研究

中，研究者乃為多元文化主體，研究者無法超越其所置身的歷史與文化傳統（甄曉蘭，1996）。因此以下將就研究者的訓練背景與實務經驗，及研究者在本研究中所扮演的角色進行說明。

### **1. 諮商專業的學習經驗**

研究者於民國 83 年進入台灣師大教育心理與輔導學系，畢業後在國中擔任輔導教師，民 94 年後繼續就讀台灣師大教育心理與輔導學系碩士班，研究者自大學三年級（民 85）開始進行諮商輔導的專業訓練，至目前已修完碩士班的課程，並完成全職諮商專業實習。

研究者在碩二、碩三諮商實習的過程，選擇進入醫療院所實習，因此實習於市立聯合醫院松德院區的兒童青少年門診，於此過程累積並精煉心理治療於醫療場所的經驗與視野，諮商心理治療服務的對象從 7 歲到 55 歲都有。

研究者諮商會談經驗已有超過十年的經驗，具備有真誠、開放、尊重等特質，並熟悉訪談所運用的發問、同理、澄清、回饋等技術，能充分掌握研究參與者所要傳達的感受和意義。

質性研究的訓練方面，研究者曾修習行為科學研究法，並大量閱讀質性研究、與敘說研究的結果，讓研究者對於質性研究有更全面的瞭解，在自行尋覓相關資料閱讀與研究報告、並與從事敘說研究的學長姊們討論的過程中，更豐厚了自身做質性研究的能力與興趣。

### **2. 基督教背景與學習經驗**

研究者自幼稚園接觸教會，國小到高中隨著家庭數次搬遷，斷斷續續進出不同教會，國一至國二因家庭變故斷續逃學，一度放棄學業，在異地倚靠信仰重拾課業，並在考高中聯考經歷特殊的超自然靈性經驗，因而更堅定於基督信仰。高二決定受洗，準備大學聯考時，面對國、高中曾反覆逃離學業的焦慮，信仰再度陪我度過漫長的壓力，並在大學聯考經歷禱告的力量、與上帝的帶領。

大學活躍服事於傳統教會的團契，然而面對同儕、情感關係、教會領導者的教導、諮商輔導的學習之間，有難以整合的掙扎與糾結，使我大學畢業後，一度離開原受洗母會，進出於數間教會、信仰團體間；然而糾結的掙扎也是整合的起點，在進出較傳統、與較活潑現代的教會中，我經歷聖靈超自然的臨到與帶領、與更廣闊的認識信仰，此過程對我心靈的醫治與重建有極為重要的幫助與影響，不僅鬆綁了過去教會內從人來的聲音，更深回歸與三位一體的神的關係，進而重整生命中理性上曾經矛盾的靈性信念，也整合感受面、經驗層次、與超自然的各個靈性經驗。婚後定於目前所屬教會，並將信仰中的醫治釋放、內在醫治、界線對談等，持續整合諮商專業於所工作的職場。

### 3.研究者的角色與訪談前相關立場

研究者在本研究中同時擔任訪談者、及資料分析者的角色，由研究者透過訪談，向研究參與者進行資料蒐集，訪談結束後，由研究者將轉錄者協助謄寫的訪談逐字稿做校對與修正，並將訪談資料做整理與分析。為了使所蒐集的資料與分析內容能貼近研究參與者的經驗，研究者在訪談與資料分析的過程裡，雖然無法將自己個人的經驗與想法完全放空，但會對自己的反應保持覺察，避免個人主觀經驗去影響訪談與資料分析的進行。

由於諮商專業上要求諮商學習者要有諮商經驗，因此研究者在接受諮商的過程，也經歷到與我信仰不同的諮商師，亦常能提供我一些基督徒常忽略的角度、鬆綁我的感受，對我有不同向度的幫助，只是可惜我的諮商師很難探索我許多根深蒂固基於基督信仰的影響，因此有關靈性議題的整理，研究者多是回到基督信仰的相關經驗中詮釋與整理。

選擇此研究主題起因於研究者在身為學校輔導老師時開始關注憂鬱症，亦開始反思自身如何度過低潮或憂鬱的感受與情緒。在成長、與心靈重建的經驗中，基督信仰一直是研究者度過同儕與課業壓力、情緒低潮（焦慮、憂鬱、挫敗、

孤獨...等)、原生家庭、情感關係、懷孕生子等各樣議題的生命支柱。由於研究者穿越各個生命議題的過程與經驗，皆與信仰息息相關，且在研究者自身的經驗中，生命議題與信仰經驗的交織、信仰信念的整理，經常不是於諮商中處理，乃是長期穿越生命經驗與相關議題中，與三位一體上帝的對話與凝思，是以更加使研究者關注一個故事與議題的穿越之脈絡與整體性。

研究者於研究前對基督徒經歷憂鬱時，可能有的經歷的想法為：基督徒在憂鬱中對自己、人際的看法會受到強烈衝擊，而基督徒與聖經中所應許的喜樂相隔之遙的經驗，可能會強烈衝擊與上帝的關係，甚或會有離開信仰的可能。

然而對於基督徒經歷憂鬱後若仍能保有信仰，其與神關係如何轉變，這轉變如何轉化基督徒曾受傷的自我與人際關係，以及走過後基督徒如何詮釋、看待此經驗，研究者未預設任何立場，乃懷抱充分的期待聆聽研究參與者的敘說，期待研究者自身的視野也能更被擴展。

由於研究者和研究參與者皆有相同的信仰，並皆曾經歷信仰的低潮與掙扎，藉由訪談過程中適度的揭露經驗與感受來貼近研究參與者的內心世界，能與研究參與者建立信任的關係，支持訪談中他們流露真實的掙扎，給予適度的同理與正向回饋。然而研究者的相關經驗有可能形成訪談與詮釋結果的預設視框，因此研究者透過反覆釐清自身的經驗與思路，在進行研究中，時時提醒自己以更開放的心聆聽研究參與者的敘說與分析資料，並書寫研究與訪談日誌、與靈性手札，最後將自我反思的部分做整理。研究者本身須時刻小心謹慎上述立場、以及研究者本身的價值觀、信念，是否涉入研究，自始至終都須謹慎反思。

## 二、 研究邀請函（詳見附錄一）

研究者透過電子郵件尋找符合研究條件的研究參與者，經回覆、或轉寄傳送研究邀請函，確認其有意願參與本研究，邀請函中有研究題目、研究參與者之條

件說明等，幫助研究參與者對研究者、以及研究內容能先有個基本的認識，以協助收到邀請函的潛在受訪者考量其參與之意願。

### 三、 研究同意書（詳見附錄二）

研究者在第一次正式訪談前，邀請研究參與者簽署一式兩份的研究同意書，一份由研究參與者存留，一份由研究者存留。同意書內容包含研究者與研究參與者之權利義務，例如：研究者對研究錄音與資料的保密，告知研究參與者對研究資料之呈現進行檢核，作為正式同意訪談的開始。

### 四、 半結構訪談大綱（詳見附錄三）

本研究以採質性研究之敘說方法進行研究，並能讓研究參與者以說故事的方式充分描述特殊的變化和生活經驗，為使研究參與者有足夠的空間抒發對自己過程中的觀點與感受，研究者使用半結構式的訪談大綱（附錄）進行深度訪談，訪談大綱的內容經與指導教授的討論，訪談大綱的內容多為主題式或方向性的界定，由此針對訪談大綱的內容，引導研究參與者回答，再跟隨研究參與者的敘說方向做詢問。由於研究參與者之背景脈絡各有不同，不一定每個參與者的實際狀況都與訪談大綱的提問一致，研究者一方面要根據訪談大綱的主軸，另外一方面則要依照研究參與者特殊的脈絡進行訪談，幫助研究參與者自然地分享其經驗。

### 五、 研究參與者檢核函（詳見附錄六）

資料分析結束後，使用「研究結果檢核函」（附錄四），邀請研究參與者檢視本研究最後採用的資料，是否貼近研究參與者的經驗，並瞭解研究參與者對研究訪談的建議，並澄清研究參與者在最後在資料分析呈現上是否有哪些部分需要隱藏與變造，避免被他人辨識身分，以達到研究倫理之保密目的。

### 六、 轉錄保密同意書（詳見附錄四）

謄錄逐字稿時，研究者邀請具有心理輔導背景之系上大學部學弟妹幫忙轉錄，本研究的轉錄者共五名，研究者與轉錄者於第一次轉錄工作開始前，即進行

口頭清楚說明，並於書面轉錄保密同意書（附錄五）簽字，要求轉錄人員承諾保密細節，以保障研究參與者的個人權益。

#### 七、訪談與研究分析札記（詳見附錄五）

研究訪談與分析札記包括：（一）記錄訪談過程中研究者所觀察到的，比如受訪者的非語言訊息、研究者被引發出來的感受、想法，藉以更貼近研究參與者的主觀世界。（二）記錄訪談結束後，研究者被引發出來的思考與心得。（三）記錄研究者在研究歷程中，關於研究的思考與想法。這些札記能夠幫助增加研究者在資料分析時的敏感度與方向。

#### 八、錄音器材、訪談空間準備

在訪談中，徵求研究參與者的同意將訪談的對話錄音下來，以獲得完整的資料。每一次訪談錄音都會準備兩支錄音筆，若有其中一支臨時故障，以備不時之需。錄音器材包括錄音筆兩支、外接式麥克風四個、及數個電池。在訪談空間的準備上，以密閉而不會被干擾的場地為優先，其次以研究參與者的需求與選擇為考量。

### 第四節 研究程序

本研究將研究歷程共分三階段：研究準備階段、資料蒐集階段、整理與分析資料進行討論。

#### 一、研究準備階段

##### （一）確定研究主題與擬定訪談大綱

質性取向研究的「研究問題」本身並不是根據操作定義的變項發展，卻是在分析的過程中逐漸形成概念架構；研究的焦點常常是在資料蒐集的過程中逐漸清晰，而不是在研究一開始就等待研究結果驗證假說。因此研究者依據自己所感興趣的研究領域蒐集並閱讀相關文獻資料，再與指導教授討論後確定研究主題與研究方法，並擬定前導性研究的初步訪談大綱。

## **(二) 前導性研究**

前導性研究的主要目的是在評估本研究的可行性，研究者邀請一位有相關經驗的研究參與者參與前導性研究，以初步訪談大綱進行深度訪談，共訪談二次，此次訪談內容與結果納入正式研究中。

## **二、資料蒐集階段**

### **(一) 招募研究參與者**

研究參與者的邀請方式為透過研究者朋友、同學的協助，以電子郵件方式發送研究邀請函，由有意願的研究參與者回函後，回覆郵件、或回電給研究者，再由研究者主動與研究參與者聯繫，確認參與意願，並說明研究目的及訪談方式。研究者招募到數位相關經驗者進行訪談，最後經與指導教授討論後選取信主後憂鬱、並具有資料豐富特性之三位研究參與者進行訪談與敘說研究分析。

### **(二) 正式進行深度訪談**

#### **1. 訪談前準備**

正式進行研究前，開始大量閱讀國內外文獻資料，持續補充在研究主題上、研究方法上的認知，與指導教授討論並修正訪談大綱，主動與研究參與者電話聯絡，再次闡明研究的主題、目的、保密措施，並確定研究參與者的參與意願。

#### **2. 訪談過程之進行**

本研究進行訪談資料蒐集的時間在 2010 年 11 月至 2011 年 8 月之間，以研究者對研究參與者進行訪談的方式為主，行為觀察為輔，在研究參與者的同意下進行錄音，並將錄音內容製成轉錄稿。訪談的地點依研究參與者的便利性為主，每次訪談時間 1.5~4 小時不等，每位研究參與者大致訪談 2-3 次，共訪談三位符合條件者。表 3-4-1 就每位研究參與者的訪談的時間及地點列表整理說明。

表 3-4-1 研究參與者之訪談相關資料

研究參與者	訪談次數	訪談時間	訪談時數	訪談總時數	訪談地點	澄清與檢核
A	2	2010/11	2.5 小時	5-6 小時	諮商室	由 E-mail、郵寄、電話澄理解與檢核
		2010/11	3 小時			
B	2	2011/01	3 小時	6-7 小時	教會場地	由 E-mail、當面澄理解與檢核
		2011/02	3.5 小時			
C	3	2011/01	2.5 小時	7 小時	受訪者家	由 E-mail、郵寄、電話澄理解與檢核
		2011/02	2 小時		餐廳	
		2011/08	2.5 小時		受訪者家	

### 3.訪談結束後

研究者在每一次訪談結束後，立即整理自己的思緒與訪談心得，並將訪談過程中的重要訊息記錄在研究備忘與省思札記中，同時將訪談錄音全程重複聆聽，並記下研究者的覺察，重新檢視訪談內容，若有不足或不清楚之處，則成為下一次訪談需澄清的重點。

研究者在訪談結束後，除了轉錄資料、整理訪談札記，並著手後續進行生命故事敘寫，邀請研究者參與者檢核，將萃取出生命經驗主題，邀請指導教授協助之，並著手準備彙整撰寫研究論文報告。

## 第五節 研究資料分析

Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber (1998, 吳芝儀譯, 2008) 將有關如何閱讀、詮釋及分析生命故事或其他敘說資料的方式，區分為兩個向度，分別為：(一) 整體與類別向度 (holistic versus categorical approach)；(二) 內容與形式向度 (content versus form approach)。依據向度，共提出敘說資料的四種組織方式：整體-形式、整體-內容、類別-形式，及類別-內容。本研究的研究目的在於理解基督徒於信主後因憂鬱症所經歷的掙扎，至復原過程的完整經驗和相關因應歷程，為顧及個體和脈絡能同時呈獻給讀者的整全性，因此在資料分析上，本研究依據「整體-內容」的分析方法，以整體故事的方式呈現其主體經驗，並以

主題方式呈現憂鬱症帶來的影響、衝擊及相關因應、調適，最後再以跨案例的方式討論三位研究參與者在自我、人際、及靈性調適之相似與相異處，並嘗試以重新理解和反思，瞭解基督徒經歷憂鬱症所獲得的支持、和相關需求為何。

根據 Lieblich 等人（1998，吳芝儀譯，2008）提出「整體－內容」分析法是將所要分析的文本視為一個整體，文本的解析通過對部分情節的分析來理解整體的故事意義；此分析法傾向於將人當作一個整體，探索個體從過去到現在的發展歷程。茲將本研究資料的分析過程描述如下：

### 一、謄稿、編碼：

將所有的訪談資料謄成逐字稿，謄稿時盡可能將各種非語言的訊息一併記錄下來，包括：沈默的秒數、哭泣、大笑...等。研究參與者的敘說資料謄稿工作由研究者，邀請五位師大教育心理與輔導系之系上學弟妹幫忙轉錄，轉錄者在保密原則下完成轉錄稿後，由研究者再重複聽錄音訪談稿一字一句校對、修正，當逐字稿完成後，再依以下的編碼原則，進行編碼。

表 3-5-1 逐字稿編碼說明表

第一類	英文碼	研究者：R 研究參與者：A、B、C 如：RA 指研究者與研究參與者A的訪談發言 B 指研究參與者 B 的發言
第二類	訪談逐字稿次別碼	第幾份訪談逐字稿訪談，如：第二份訪談逐字稿即為 2
第三類	發言流水碼	該份訪談逐字稿中第幾次發言，如：第 10 次發言即為 10
範例	說明	「RA1-20」研究者與研究參與者A第一次訪談的第 20 次發言之編碼 「B2-30」研究參與者B第二次訪談的第 30 次發言為區隔第二類與第三類數字碼，在兩碼之間以「-」符號做區隔分辨。

## 二、重新閱讀編碼後的訪談：

文本配合省思札記，充分瞭解訪談文本的意義與整體脈絡關係。

## 三、潤飾文本：

去除問答，在盡可能保留研究參與者的原文、用字的原則下，刪除對話中語句未完成或是重複的部分，並在語意不清時補充連接詞或具體的代名詞。

## 四、故事的再呈現與分析：

在敘寫故事的過程中，依循著兩個原則，一個是照著時間序列做歸類，另一個則是將關鍵經驗與主題細緻化並加以敘寫，形成研究參與者的整體故事，此為本研究之研究結果，呈現於研究的第四章，其實際操作過程描述如下：

### （一）時間序列的歸類

在重複閱讀研究參與者的資料後，依據「憂鬱前」、「憂鬱期」、「憂鬱恢復後」的時間序列做為故事的經驗段落，將每一位研究參與者已編碼的訪談逐字稿資料，先予以歸類。

### （二）經驗故事的整理

將歸類後的資料分段落聚集，再不斷閱讀與沈浸於每一個段落的資料，將研究參與者的敘說歸類於其中，這是一個來來回回的步驟，直到所有的敘說都能有最適當的位置，形成完整故事與經驗的理解。敘寫過程中以第一人稱呈現，並盡可能保留研究參與者的原文、用字、描述角度，必要時加入文章的連接詞，或刪除重複的口語內容，以幫助故事流暢化。最後由研究者針對故事中的每個段落，給予符合該段落精神的一句話做為標題，並將敘說資料的編碼刪除，以便於讀者閱讀。

### （三）主題的敘寫

不段重複閱讀故事文本資料，確實瞭解每段敘說中不同經驗間的轉移與關連性後，凝結出研究參與者從憂鬱症到恢復所受到的影響、衝擊、掙扎與相關因應、轉化之經驗主題，撰寫研究者的理解與詮釋。

#### （四）跨案例討論

以故事文本為基石，從三位研究參與者的故事中，整理出彼此間的相似或共同經驗、與差異之處，從幾個主軸來探討本研究基督徒憂鬱症的主觀經驗與影響，分別是：憂鬱症對基督徒自我的影響、憂鬱症對基督徒人際關係（含教會會友）的影響、憂鬱症對基督徒靈性、與上帝的關係的影響與變化、以脈絡觀看憂鬱、基督徒經歷憂鬱症所需要的支持及靈性資源。此研究發現與綜合討論，撰寫於本研究第五章。

## 第六節 質性研究可信性

以下說明學者對於敘說研究檢核的觀點，繼而說明本研究增進研究品質的方法。

### 一、Riessman（1993）所主張敘說研究可信賴性的準則：

（一）說服力（**persuasiveness**）：即解釋是否有道理或能否讓人信服？然而，在某個歷史時刻裡，一個敘說文本的最具說服力的解釋，在後來的另一個時刻未必是如此，文本並沒有穩定不變的意義。

（二）符合度（**correspondence**）：研究參與者被認為是協同作者，將研究成果提供給研究參與者是必要的，同時讓他們檢核最終的出版版本裏任何被引用的文句是否有被誤解，並確保他們的身分有適當的掩飾，並同意採用某個特定的敘說。

（三）連貫性（**coherence**）：研究者必須持續修改關於敘說者信念與目的的最初假設，以啟發對於特定敘說結構以及統整文本中反覆性主題的理解。

(四) **實用性 ( pragmaticuse )** : 要考慮研究能變成其他研究之基礎的程度。可以在研究中提供相關訊息，例如：如何形成描述解釋、研究進行的過程、說明如何將資料轉換等，讓其他人能決定研究成果的信賴度為何。

(五) **無教條 ( no canon )** : 關於敘說研究的有效性是無法化約成一套形式規則或標準的技術程序。

## 二、Lieblich et al. (1998) 的四項評鑑敘事研究品質的標準：

(一) **廣度 ( width )** : 證據的綜合全面性 ( comprehensiveness ) ，提供充分的證據讓讀者可自行判斷和詮釋。

(二) **內聚性 ( coherence )** : 將詮釋的不同成分連結成一個完整而有意義的圖像，並可以現有的理論和研究來檢視。

(三) **洞察性 ( insightfulness )** : 所呈現之故事及其分析的嶄新性 ( innovation ) 和原創性 ( originality ) ，讀者能對自己的生活有所理解和洞察。

(四) **精簡性 ( parsimony )** : 以少數概念精簡地提供分析的結果。

## 三、本研究增進研究品質的方法

根據以上學者對提高研究品質的建議，本研究的檢核方法如下：

(一) **資料經研究參與者討論檢核並充分呈現，增加符合度與廣度研究論文撰寫中，充分呈現原始資料的證據，讓讀者有機會做出個人的理解與詮釋。**同時，研究者將故事再呈現後，先以電子郵件寄發整體故事文本，以研究參與者便利的方式討論對文本的回饋與建議，約定的方式有會面、電話討論、或以電子郵件來回溝通，根據其意見調整後，邀其重新檢核文本與經驗感受是否符合，參與者檢核與回饋整理如表 3-6-1。

表 3-6-1 研究參與者檢核與回饋整理表

研究參與者/月	故事與經驗貼近的程度及其回饋內容
A 2011.08	<p>100% 閱讀故事後的感受和想法：</p> <p>一開始有點擔心，因為沒想到分享細節這麼多，擔心親友隱私全曝光。</p> <p>讀了 2~3 遍，很受激勵，因為很有條理，命題標示可以呈現出我要表達的重點，我也可以從中找到生命的脈絡與成長的軌跡。關於研究訪談，我還想說的是...</p> <p>有被尊重、被傾聽的感受；自己也從中抽離出客觀的省思，找到面對未來的力量。</p> <p>只是不知道「如此口語化」是刻意保留，還是修剪上的為難。建議可以刪除依些重複的地方，使其較為精簡。</p>
B 2012.02	<p>95% 閱讀故事後的感受和想法：</p> <p>接近實際的呈現。</p> <p>關於研究訪談，我還想說的是...</p> <p>希望內容所得到的生命經驗的結論，呈現後能幫助別人，而非過程本身。</p>
C 2012.08	<p>98% 閱讀故事後的感受和想法：</p> <p>好不容易在第二胎臨盆前，靠意志力拼了好幾個半夜完成審稿，準備寄出。拖延了半年遲遲無法回覆的原因，實在是這逃避的心情，不願回首沉重的創痛；但看到現在過得幸福生活、美滿家庭，除了感謝神這脫胎換骨的淬煉後給我如今的加倍祝福，更驚嘆這故事中經歷了一波又一波的創傷、風暴、及抑鬱心路歷程的小女子，其實不是別人而是自己。不知道有了這份內容，下一次再讓我自願回顧的時候是什麼時候，也不確定會不會讓這寫實的文字故事，有一天讓我的親密家人（丈夫、兒女）看，但感謝天君、感謝這份論文，沒有妳們的整理，我今天就不會有一點感覺「美好的仗已經打過了」的榮耀；而這文字的整理更讓我了解自己，包括家族、性格、處事風格...，是更會成為我未來教養兒女時的借鏡。</p> <p>關於研究訪談，我還想說的是...</p> <p>（研究者的名字）真是一個讓我驚嘆的姐妹。</p>

(二) 重視文本的連貫性及內聚性

涵蓋研究參與者從憂鬱前、憂鬱期、到憂鬱恢復後整個過程，按照時間順序鋪排，使整體故事為一個具有連貫性的脈絡；在兼具脈絡的理解下，研究者的分析詮釋與研究參與者的文本和理論不斷來回對話，整合成有內聚性的結果與討論。

### （三）讓研究結果具有實用性與啟發性

在研究中忠實呈現研究歷程，並以精簡的概念整理基督徒經過憂鬱症的經驗故事之主題，結合原始資料相互呼應，讀者從故事文本中能獲得對相關議題進一步的洞察。

## 第七節 研究倫理

### 一、研究倫理

本研究方法為使用質性研究之深度訪談，因此在研究倫理（research ethical issues）上遵守以下原則（潘淑滿，2003）：

#### （一）隱私與保密原則（privacy and confidentiality）

由於本研究收集的資料關乎參與者個人隱私，且憂鬱症在某些群體中也仍存在有被社會污名化的可能，因此研究者應以保護參與者個人隱私為第一要務。再者，因本研究會收集研究參與者所參與的信仰團體、或教會，其因應研究參與者之憂鬱症的相關處理或因應，為避免研究參與者、與信仰團體或教會間互相受影響，研究者也對參與者所處的信仰團體、或教會等相關訊息盡保密之責，使之不具辨識性。對於研究參與者所提供的任何的資料，均用匿名方式呈現在研究中，包括其相關可辨識的資訊，皆以匿名方式、或是「...」方式、或是代號，避免透露清楚、明顯的資訊。本研究將研究結果與所引用訪談資料以電子郵件傳送讓研究參與者閱讀，邀請對方回饋期待所保留的訊息，以確保研究參與者所期待保密的部分是被尊重的。

#### （二）知後同意原則（informed consent）

本研究對於研究參與者所要參與的研究之研究主題內容、研究目的、研究性質、進行方式與中途撤銷同意權，皆以書面資料據實以告，且在其達成同意之後始進行研究訪談。本研究設計的「研究同意書」(詳見附錄)，對於研究之相關權利義務在研究同意書上均有說明。

### (三) 尊重研究參與者的自主性 (autonomy)

除了取得研究參與者同意後進行研究之外，在研究進行中，研究者也會不斷確認研究參與者的個人意願，在研究訪談中，研究參與者願意參與本研究以及其開放的程度皆是自主性的決定，研究者做好協調溝通幫助研究參與者放鬆、自然分享，並尊重其自主性。受訪時間、地點、次數均以研究參與者的立場為考量。研究進行後，研究者更積極主動將資料文本送交研究參與者檢核，尊重研究參與者的主體性。

### (四) 互惠原則 (reciprocity principle)

由於研究者與研究參與者在研究的某個層次上是權力不平等的，因此本研究注意在彼此的互動上是否帶來研究上的隔閡或是研究參與者心理上的不適，研究者留意照顧研究參與者的在研究互動中研究互惠需要。



## 第四章 研究結果

三位受訪者的生命故事脈絡如網狀交錯、豐富，研究者雖盡可能以時間軸先後、配合主題依序整理，因許多經驗歷程於同段時期同時出現，研究者除了摘錄重點、置於某些段落前，也盡力以受訪者原有的語言、第一人稱方式的敘寫呈現。

### 第一節 A：從『馬大』到『馬利亞』的生命故事

經由網路多重轉寄訪談邀請，受訪者 A 主動回音表示願意受訪。研究者驚喜又感謝中，立即致電與她聯絡，她的聲音充滿活力、表達清晰。第二次訪談，受訪者 A 甚至攜帶了過往的手札，邊翻閱回顧、邊回憶分享這笑中帶淚、淚中又帶笑的過程。訪談後，我由衷地感謝她的信任、與深刻地分享，也深受感動。

#### 一、A：從『馬大』到『馬利亞』的生命故事

##### (一) 憂鬱前的家庭與成長

##### 親職化的成長、失落的父女關係

媽媽說小時候我爸晚婚生長女，很寵我，但長大過程我爸很嚴肅、外遇長期不在家，所以很疏離，我完全沒有被寶貝的感覺。我常看到媽孤單落寞的身影、等我爸~一個不回家的男人。我前半生為我媽活、拯救我媽的潛意識很深、盡力讓我媽快樂、忠於我媽的託付，爸媽離婚後，我好好照顧弟妹，我所有奮鬥收入，都為有天我可以資助弟、妹。

憂鬱期我手札裡寫跟我父親的關係。我小妹很會撒嬌，我常看著內心很羨慕，賴在我爸身旁，青春期的我卻告訴自己：「我長大了~我不需要...。」憂鬱期我發現，跟我父親的關係是段很深的失落，是我渴望家的部份。

##### 信仰蜜月期

10 歲我跟鄰居去教會，開始相信有一位神。大學我屬於團契，是我這輩子最美的時間，活得最快樂，自在做自己，想法很正面、有盼望。我渴求神、很倚

靠。我當小組長熱心服事，讀經禱告、去主日學、聽佈道。爸跟後母常要求我回家幫忙生意，但我覺得你說我決定我就決定留團契，雖掙扎回家會面臨衝擊，我能自在選擇我要的，不受影響。

大學時面對痛苦不會陷溺情緒，奇怪的是那段生命走得很穩。失戀的難過在半夜哭完睡覺，隔天繼續面對一切。有人追我，我很清楚因前段感情還未處理完而不接受。我跟人說：「不是人讓你不快樂，是你想快樂就會快樂」。別人看我，就是樂觀積極、開朗活潑。我跟上帝的關係很親，雖沒受洗，但隨時都覺得上帝與我同在。不易受外界影響，內在有篤定、信心、喜樂跟滿足。我一直很想回到那時的安然自在。

## （二）憂鬱風暴

### 感情變成我的神，經歷背叛、開啟憂鬱，也帶來與上帝重聚

讀碩士我沒有團契，離開神是因功課應付不完，那10年是我人生最低潮、混亂期，關鍵是我離開神。一個人離群索居、選擇不對的環境，怎能有對的結果?!唯一的倚靠是男友，他變成我的神，問題是他又不可靠。認識我男友，是我生命裡迷失、唯一沒有神、未讀經禱告、無基督徒朋友、沒有教會團契時。男友在中部，神奇妙地給我第一個工作在中部，工作很好很閒，唯一重心是男友。交往很久，我不知為何不結婚，不知他另有女友，我覺得是個性不合，想藉去南部工作拉開時空距離。

我受洗前他要結婚，才知他腳踏兩條船。他說分手時認識我，我們交往後他們又復合。他希望同時繼續。他說不得已結婚，對方上吊割腕，我無法接受：「你決定跟她結婚，那就是我離開...」。在他說之前我沒有死的意念，但確實因對方引發我想：「我可以用死來爭取這感情...」，但我沒有動作。

發現他將結婚時我在南部，神恩待我已不密集跟他在一起。情緒很低潮，同事陪我拉我唱歌、打球、聽我訴苦。有基督徒同事知道我想分手，就邀我去教會，

陪我從那時起每天讀經禱告、有穩定教會小組，直到我受洗。我那時應有憂鬱症狀，無法控制情緒、一直哭，只是自己不知叫憂鬱症。我很感謝神，那時有人陪。

我回北部工作並受洗，受洗後若未隨時抓住神，我會掉入很黑的深淵、經歷很深的孤單。我知道若沒有神，我會更漂浮。我要求男友跟我去教會，他不肯、都只送我到門口。信仰上我很堅持，但他沒辦法，是我最後能下決心離開的關鍵。

受洗時我曾爭取他跟我結婚，男友希望三人行，被我和他太太唾棄，他婚後我變第三者，我很掙扎、不願，一直企圖分開。他一直承諾只要對方情緒穩定就跟我在一起，但他才新婚，所以我很痛苦，是我憂鬱很重要的因素。那麼愛我的人背叛我，讓我陷入很深的絕望，覺得活著沒意義，不再相信真感情。

### **成為第三者的罪惡感，開啟信仰掙扎，也持續禱告**

我以為拉開時空環境有用，但不管在南、北部，我都無法脫離這關係，完全無法掌控自己，理智上篤定要離開他，卻不再像大學時果斷，只能拿理性告訴自己：「我要離開他...他結婚了要跟太太在一起.....」。我最痛苦時重複掙扎在：拒接他電話、自己哭、又分不開、最後還是接、見他、在一起、罪惡感、又再拒接電話...。他來電我又哭、叫罵，一說要分開又失控大哭。我是基督徒、不想要介入別人的關係。所以信仰給我最大的掙扎、衝突是我知我該做什麼，可我做不到。

我一直依靠神，因切不斷感情，從偶爾跟教會小組講在掙扎，到越來越不敢談，化明為暗我更罪惡感。我無人能求助，一直禱告都不平安，得到神的話就是要我離開他，我不知自己為何無法掌控、就是做不到。我反覆推敲離不開男友的原因，才發現我像在完成幼時不能圓的夢：把我爸拉回我媽身邊，無形中陷入第三者的痛，但我做的跟第三者不同，即使痛苦，我極力地希望把他推回他太太身邊。

一直禱告我就越清晰知道，他不可能離開婚姻，我也希望他保護婚姻，那能

使我幼時的夢圓滿。現實上我無法讓我爸回來，但在我生命經驗的痛處，我不希望他太太像我媽當年孤單，我不想奪人所愛。我企圖拉自己從憂鬱站起來，不再陷溺不可自拔的情感。

### **上帝派來小 12 歲的天使，幫助切斷前一段情感**

有個學生小我 12 歲，初期我輔導他的課業。我想幫他，他很優秀、功課卻有狀況。他常出現在教室門口、辦公室、幫我做事。我滿多學生來接近我，而他更頻繁、常嚇我一跳。我想把信仰介紹給他，因他要追我，當我邀他去教會他會去，我帶他信主。因邀他去教會，接觸機會多，幾次在我情感掙扎、痛苦時，他在我身邊聽我訴苦，知道我跟男友的關係，會安慰我、陪我，所以漸漸我無法就只把他當成助手。

男人總是自私，前男友知道我有小男友後，覺得我不再屬於他，而跟我鬧，可我覺得沒有用、因你還在婚姻裡。最後因著小男友，我跟前男友的關係斷得很乾淨。小男友的出現，我感覺上帝派了天使幫我，讓我能把讓我很掙扎痛苦的感情切斷，是我最大的感謝。

### **失落家的渴望。為經濟壓力工作，不知憂鬱來襲**

受洗那年，媽玩股票負債很大，全家薪水全陪葬也應付不來，衝突很大。還好手足有共識決定先自保，不是給我媽全部，仍留部分生活、儲蓄。也怕她走絕路、不願背不肖子女之名，但若錢一直投，她毀、我們也毀。

男友說要離婚跟我在一起，我離不開他就禱告：「也許神會讓他離婚後跟我在一起...。」因擔心媽最後無家可歸，所以和男友合買預售屋，有安身立命之處。後來我決定分手，我獨立承擔大過我的能力的房貸，是我第 2 經濟壓力。交屋時，我快樂又痛苦，很深的失落，我不想要沒希望的感情，我渴望有我自己的家，不是一個房子。

感情、經濟，我都無法負荷。但事情來了，我就面對。我買房的自備款不多，必須不斷兼差，曾像我媽，一個月要付二十幾萬。同事也介紹我去補習班，我同時在學校、補習班、社福機構演講、督導...，初期收入、專業肯定、蠻有成就感，好像已建立專業權威，想考國際證照，真正轉向心輔做為專業。一天工作十幾小時、連七天，用「忙」度過，也解決經濟壓力。慢慢地，我已無法思考，覺得甚麼也做不好！那感覺開始出現時，我很慌。

就醫前 1-2 年，我越來越退縮。不管輔導或督導，回程，會很失落、無法享受成就感、小瑕疵變很大的負擔跟自責、檢討我做錯什麼、莫名悲傷、對很多事沒興趣、隔絕感很深...。有半年嚴重到不接電話，答錄講的我就忘掉、不關心、不回電。發現憂鬱前，我自己解讀是壓力很大、工作負荷過重、對自己的專業度不滿、該再進修...。沒意識到我有憂鬱症傾向。

我接觸很多人都沒病識感，自己那時算專業，也沒病識感。那時想很多、感情糾葛不明確、想跟身邊人接觸又焦慮，最後就看電視、發呆、累垮自己、疲憊的躺下又睡不著、不知何時睡著、起不來、白天昏沉工作不能睡、身體很糟、亂吃、或不吃不喝、睡 20 幾小時，很明顯一直在：狀況不好→不好的生活習性→負面思想→惡性循環。潛意識殘害自己、慢性自殺。

### **工作坊發現憂鬱症是 神很大的禮物-要休息。服藥、諮商**

33 歲我參與憂鬱症工作坊，發現九個評量項目我每個都有。朋友建議我找他認識的醫師幫我診斷。醫生說我的確有憂鬱症的傾向，若我覺得影響生活可服藥。我覺得已無法自己掌控，做心輔已很久，已無法用所學的諮商技巧調適。以前我一直覺得吃藥有副作用、不好，因工作坊、與醫師懇談後覺得吃藥會對我有幫助。服百憂解後我較穩定、能思考、面對生活、不會退縮、不易低潮、或絕望感，所以我一直很配合醫師。

工作坊讓我開始檢核為何憂鬱，來自環境，也因脫離不了與前男友的關係，

累積到小男友時，反而憂鬱爆發。憂鬱前後我已開始學一諮商學派，自我療癒、找問題、分析我的人格、為何陷溺在婚外情、與小男友交往。吃藥同時我也做心理諮商，固定一周 1-2 次，幫我澄清內在。發現憂鬱症、吃藥、同時諮商，前後約八個月。

憂鬱症時我很感恩的是，當我在工作坊發現憂鬱傾向，同時我被工作坊老師教導：「其實憂鬱症是神給我們最大的禮物，因憂鬱症就是要你什麼都不要做。」無論忙、累過頭、或生心理因素，生理是神經傳導物質缺乏，內在是家庭、特質。最重要的是憂鬱症本身就是要你休息。很奇妙，我生命裡不斷出現一句聖經經節：「Be still, know that I am your God.」。翻譯很多種，一是「要休息，要知道我是神。」。也有譯成「要安息」、也有翻成「要安靜」。

## 自責於 2 段情感都不是所要的、情感與理性不一致

當小男友主動追我，我一直勸他這不理性，我大他那麼多，不可能有未來！也許是年輕人的衝動、我們都軟弱，我回想仍覺得還很羞愧，因他是我的學生。我無能為力，無法掌控自己的情感、無法做自己理智上該做的。我也因此陷入另一個掙扎，一方面年齡，一方面他是獨子、他母親不可能答應。我下決心只陪他一段，總想有一天他會醒、會離開。

我很痛苦、有時走不出恐懼，知道這感情不可能長久，我從頭到尾不抱希望，像軟弱時在河裡漂流暫時扶著浮木。我知道只要我靠岸他就漂走了，或甚至還沒到岸，他就漂走了。理智上這不是我的依靠，但情感上交往五年、他在長大，難免會有期望，能結婚、有未來。

憂鬱症吃藥時我已跟小男友交往。接受小男友的過程，我的情感、價值觀、生活已無法用理性掌握自己，很混亂。我應做的、跟我實際做的，不一致。因成為第三者、跟小男友在一起，都不是我要的、不是我應該的，我卻一直繼續。我很自責，那自責讓我一直很不安。

諮商中看到內在的自我攻擊、微妙地拉開人際關係、家庭塑造每個人只能靠自己

以我接受治療的學派看憂鬱，是漠視身邊人事物。尤其交往5年，竟不知他同時另有比我還久的女友，這是漠視。

諮商師讓我看到我內在很大的自我攻擊，我一直認為是我不好，無法發洩憤怒，只好把自己打得很慘，以致無力面對周遭人事物，不斷躲、退縮，越來越不想跟人接觸。她釐清：我會很間接、微妙的把自己跟人的關係拉開。如：你是我的好友，我想call你，又會一直想「你很忙、不知要說什麼...」。或你生日，我想送禮給你，又想「你可能不喜歡，買太貴重我又不可能，你也不接受...」。我想很多、沒有行動，所以跟人的關係越來越疏離，無形中把我跟人的關係都拉開了。

諮商後覺得憂鬱跟我個性、家庭背景有關。發現我媽有很強的神經質，我弟、妹跟我很像，只是更沒病識感、不面對。這個家塑造我們每個人是獨立的個體，誰也不靠誰，只能靠自己！爸、媽、弟、妹、我，都靠自己。雖然家裡一出事，大家會在一起，但很深的痛苦、難過當時，我們無法找家人彼此傾訴，都靠自己，很多痛苦是經歷後才談。所以當我很痛苦時，我會找很多理由，覺得別人很忙、不該跟人講我的事，所以我永遠要自己承受！

### **忍字心上一把刀：自我發聲不被理解的痛、加速人際疏離**

憂鬱時情緒起伏很大，常為小事跟弟、妹、男友、小男友、我媽吵，很多衝突，吵完後就落入為何無人願聽我講，我一直覺得被扭曲、被誤解、無法表達自己。反覆掉進憂鬱，陷入自我控訴。自我控訴常發生在我跟別人衝突時，讓我覺得這些衝突似有關聯。接受治療時我開始整理。

有個同事很怪、得罪多人，對他越好的人吵越兇。那次因他管學生，他生氣地說專題學生不知好歹，他逼他們做很多是為他們好，他氣道：「叫學生不要跟我爭...他們沒好處...不會贏...」他是老師、沒輸過。他走開後我只說：「他是沒

輸過，只是受傷而已。」就這句話，他回頭破口大罵：「你不要以為你是心輔老師，你就以為什麼都懂。」我嚇一跳說只是開玩笑，他說不接受你的玩笑，掉頭就走，此後到處講我壞話：我不屑他管教學生的方法、我刁難他、不夠朋友。我莫名其妙，也許我點出他內心的痛吧。最受傷的不是他對我，是同事明知他不合理，卻把他當弱者，一直為他解釋、勸我不要理他、不要惹他、叫我說對不起，好像我真的說錯做錯，最後是我的錯。我身旁的人一副很客觀、事實上都站在他的觀點勸我，要我相信我講話要更謹慎。我常覺得：我已經做到仁至義盡，還是有很多人告訴我不夠不夠。

跟我媽的關係也一樣，她始終認為我不夠好，我曾跟我媽吵：「妳用鞭子打我、或紅蘿蔔放我前面，都能讓我往前，為什麼一定要用鞭子抽我?...」我妹說：「妳比喻太文言媽聽不懂」。可我要我媽知道，你鼓勵我、損我，都能讓我成長，為何如此?我媽說：「因我不要讓妳驕傲、我希望妳更好、是為妳好。」但我活在永遠不夠好裡面、很痛苦。

跟我弟吵，小男友勸架叫我不理他。我只希望男友當我難過、沮喪時，在旁支持我、抱抱我，不要勸我、不要站在別人立場告訴我該怎麼做，陪我就好，其他我都不要，我可以自己來!但這一點點渴望他們都看不到，別人看到的我都是堅強、什麼都能。勸我、結果又吵，我情緒起伏就很大。

跟我吵的，都是反應很大的，我覺得他們無理取鬧。同事的事讓我聯想幼時跟大妹吵，她情緒很難控制，一憤怒就失控，到房間亂丟衣服、摔東西。當下我媽指責不是她，是我，叫我容忍她無理取鬧。我覺得我媽、同事、身邊人都欺善怕惡，會咆嘯的人，即使不可理喻，但大家不指責他們，反而要我忍受。

憂鬱前後，大家看到我就是笑笑的、沒脾氣、人很和善，我其實有、也認同，但在某些點上就覺得，常覺得別人一直侵犯我的界線，退到無路，他們還要我壓榨自己，「軟土深掘」（台語），因需要爭取權利時，我竟有很大的恐懼。我已經夠委屈求全，甚至討厭自己沒脾氣，不敢跟人吵、不敢說該說的。憂鬱前我渾

然無知，且接受、樂意做-委曲求全、自我壓抑、照顧別人、犧牲自己-的角色。在憂鬱症後，我不想做這個角色。我後來很憤怒自己的懦弱，既然大家都懂、逼我到盡頭，那我繼續的意義何在?!越覺得不管是失控的人、或旁邊人都不可理喻。

因沒有人能讓我真實做自己，我與人的關係越來越疏離。我討厭自己、不知道活著是為什麼。當我陷溺憂鬱裡，人際的衝突幾乎都這樣，我情緒起伏大、易生氣、大哭大鬧，然後沒人理我，就陷入空虛、落寞，自責，覺得自己怎麼情緒失控、無人了解、不知怎麼跟人相處，花很多時間告訴自己哪裡做錯、該怎樣就不會發生。

憂鬱過程我並不怕基督徒朋友、所有朋友知道，我很理性教別人面對我的憂鬱症。好笑的是，說了半天他們仍不懂。我無法很弱的攤在他們面前，他們好像不知我是憂鬱症。這也是我很掙扎的点，我常必須告訴自己要放鬆，但當別人這樣告訴我，我對人會很憤怒、對自己很無奈，要怎樣他們才懂。最後我仍得自己照顧、保護自己。

### 失落自我存在的意義，不再被手足需要

我不是老大，我是媽媽，我一直放不掉這角色。在憂鬱期，小妹一段話讓我把這角色放下：「姐，我們都已長大、有自己的家庭、工作，妳可以去做妳自己、過你的人生、好好找自己，想玩就玩，不用再想你的收入要怎麼幫我們、把錢留給我們，不需要這樣照顧我們了...。」小妹蠻貼心、較能表達她的情感，我這樣她很心疼、沒必要把自己弄那麼苦，依我的條件、學歷、工作、收入、能力，她覺得我的穿著、生活，都能過更好，但我沒有，她常形容我是有錢的窮人。剛聽到我不是感動，我很生氣也難過，覺得你們不需要我了。他們讓我覺得：這是我的選擇。所以不去擔負他們，我調適很久。但另個角度我又覺得得釋放，重擔終於落下。卸下重擔我該很安然自在，但我突然人生變很空、沒有倚靠，也是失落，我必須重找活著的意義。

我無法從憤怒、悲傷出來，問題在我對自己不滿、和家的渴望一直落空。經濟、情感，都衝擊我的不安全感，讓我一直掙扎：靠別人？或靠自己？！知道都不可靠。我活在 2 個世界，1 個世界是自我的空洞，1 個是我仍面對工作、家人、朋友、教會、小組，可能有人看到我的問題，但看不到我內在的空洞，我沒有分享那部分，因我自己都不清楚。

因經濟、情感、沒有依靠，若我一個人走了，沒人知道。我一直找尋自己存在的價值、活下來的意義，找不到時，我人生是無法言喻的空洞、茫然、空虛、孤單、落寞，讓我跌入更深的黑暗，讓我反覆陷溺憂鬱。活在孤單的感覺很恐怖，讓我陷溺很深的無助。我後來發現很多憂鬱症的人都有這樣的經歷。

### （三）憂鬱到恢復期，神、與教會 靈性資源開始介入、幫助與影響

#### 1. 靈性資源的助力

**經歷孤單時唯神能依靠。感謝神賜下屬靈遮蓋。因小組長愛的行動和代禱、未離群索居**

感謝 神，只有祂知道我很孤單（哭）。憂鬱症常是我無法自我控制，孤單賴在家、很難過、睡 24hr、幾天不對外聯絡、覺得一個人死在家也沒人知道。

我會跟神抱怨，為何我幫那麼多人、沒人能幫我。很奇妙，神會在那時，差派天使、姊妹或服事同工，他們不知我狀況，但關心、陪我，打電話給我為我禱告，十幾年來都如此，那一直是我覺得很奇妙的事。所以至今我覺得，真的能倚靠的只有 神，我父母、弟、妹、親密的人、同事，都無法依靠。只有 神，我能跟祂講心事，祂會在我實在沒辦法時，想辦法幫我，只有祂知道我的需要。

吃藥、諮商時， 神給我 2 個姊妹小組長，知道我跟小男友交往、會為我們禱告。她們對我的好，影響我雖找不到活下去的價值跟意義，但未真正離群索居。

1 個小組長身體不好、常做過頭，經濟常不穩，做生意有時快發不出薪水，但她就靠 神的恩典、信心，發薪水那天就有錢了。她從沒想過自己不足，每次

差派傳道人、或誰有不足，她就捐錢因別人需要。每到小組聚會，就準備一桌豐盛菜餚說：「我們這些單身的，常在外吃飯、不容易，一定要讓我們有家的感覺、吃很好...」。常聽她住院，但每有姊妹生小孩、沒人坐月子，她就煮麻油雞去。因她的生命經歷很特別，她常安慰我們，說她是爸爸信主的見證，因她一隻眼失明、一隻眼正常，她姐生時爸爸未信主，爸爸生她時信主，弟妹是信主後生，她剛好一半一半在中間，所以生命跟以前不同。她的生命就是在神裡面可以很長時間禱告、完全讓神掌權，她用行動讓我看到她怎麼愛人，她的愛真是從神而來，我看到很真實愛的行動在她生命裡，至今她在我生命仍有很大的影響力，我很懷念她（哽咽）。

另1個小組長不准我們摸她家的牆，怕有印子（笑），但她也很愛我們、常為我們禱告。這些屬靈遮蓋，是我很好的榜樣。在我很困難時（哽咽），她們的愛、讓我有盼望。我很渴望能像她們的生命，很有影響力。

我曾羨慕、忌妒人家在基督徒家庭長大，覺得有屬靈遮蓋、餵養真好！我很感謝神20年來都有屬靈上的導師、屬靈父母。神也很恩待我，陸續也有弟兄姊妹，成為我屬靈的遮蓋和榜樣。除了憂鬱前後2個小組長，我感謝神到國外念書時，神恩待我認識一對基督徒夫妻，有時我很生氣、遇到人做些事，心情很沮喪時我會打去哭訴，她會提醒我：「世人都這樣，因他們沒有信仰、沒有神，所以他們會...。」我聽後會覺得，對，世人就是這樣，我們若靠自己會太多不完美，聽她說著我就會釋放。她就是能安慰我、懂我、為我禱告。我雖仍未乖乖去小組，有這屬靈榜樣、遮蓋，至少不知該怎麼辦時，我有管道能尋求。

## 代禱的力量

恢復的過程我經歷很多內在衝突，當自己過不去，感謝神，很重要的是祂會興起天使、環境、課程、或人來幫我，陪伴、傾聽、禱告，以免我走向自我毀滅。在教會裡，我經驗最大的力量就是禱告。基督徒的禱告絕非自言自語，有聖靈感

動的話語真的可以感動人。代禱時，她們會先問：「你有什麼要代禱的？」她很專注、真誠的聽，也許未受過專業訓練、知識、學歷不高，但他們的禱告真的超有力量，很單純的愛、溫暖、心靈的感動。有時我沒講很多，她們會禱告出我沒說出口的話，那就是 上帝的話、單純的聖靈運作，我就會因那些話而感動。

那禱告有時像預言：神那麼愛你，祂也希望你能愛你自己。有時像講道，有時淡淡得很簡單，就是有種透過 神的愛、透過聖靈感動、安慰的力量。很類似助人過程的高層次同理心、接納，鏡映出內在深層的需要、或癥結。奇妙的是，神會在適當時候透過某些人、某句話、某本書，跟我講話，我覺得很奇怪，就只有自己知道，帶給我很大的力量、溫暖。那樣的愛、溫暖，就能讓我撐一段時間。我渴慕那種禱告，我很希望成為那樣的代禱者。不需要太多知識，而因為 神的愛、聖靈的感動，我就能透過 祂，把 神的話、神的愛帶給人，安慰力量。

### **憂鬱中持續到教會、讀聖經、讀屬靈書得幫助**

憂鬱時還好我仍常去教會、不斷讀聖經、禱告。我感謝神，沒上教會常是因我太忙，上教會是真的覺得好像救了我的命。當我不能自己時，我一定逼自己去教會，因我知神說：「你們不要停止聚會」真的的道理。我會抄主日訊息、主日學筆記、禱告日記。當有留名沒小組者的留言機會，教會就會有我的訊息，關心我。我有去小組，只是不固定。

從同事帶我回教會讀聖經，打了蠻好的根基，跟著他們和研經材料，20 年來我每 2-3 年就讀完一遍聖經。雖背不起來，奇妙的是在適當時候，某些經節會跳出來，真是 神奇妙的帶領。神很恩待我，當我又陷低潮、找不到力量時，我會更緊緊讀聖經、禱告。很多書、靈修課程、日誌、每周教會信息錄音放在網路，都是我力量的方式。

我因為有 神的愛，讓我在人生十之八九的不如意下，經歷「神的恩典夠用。」苦難越大， 神的恩典越大。我讀一本書叫《讚美的大能》，覺得他們的遭遇比

我更不堪、無法想像，若我遇到恐更一蹶不振。但他們在當下竟感謝讚美，我後來也嘗試，發現當我陷溺在不堪、痛苦、難處的情節裡，當我能憑著意志感恩、讚美，真的很有趣、很奇妙的是，有時就有轉圜的餘地。至今我覺得在低潮裡，反而去讚美、感恩，那力量比埋怨、哭求大很多。

### **經歷神是超越諮商時空，隨時隨地的幫助**

我認識很多專業朋友，學過很多諮商技巧，能解決某些問題，助人就是陪在旁邊、不講話，但沒多少人有這能耐。若我身邊有這樣的人，就不用花錢找諮商師了（哈~）。但諮商要花時間先建立關係，諮商也不可能隨時隨地陪在身邊。若沒有神，我不敢想像誰能做我隨時的幫助，就算我敢開口，我得到的不一定是幫助，因很多人有愛心，但不知道別人要什麼。我覺得有耶穌在我生命真的是很大的盼望，因人太有限，只有信仰是隨時能抓住的力量，是我非常深的體驗。

我感謝神，透過助人、求助歷程，一路上看到人真有限，像很多科學家，研究到最後發現宇宙很奧秘，醫學、學術界...都在神掌權裡。

我體認到若沒有神，這些奧秘、知識、科學...追求不盡。上帝一直藉著身邊的人事物、困難、憂鬱，都讓我更看到神的力量。這理解很奇妙，我不太知道怎麼整合，我相信我可能還會跌倒，但我相信我的神是我隨時的幫助，是我路上的光、腳前的燈（附出處），腳前的燈是每一步都要尋求，我希望我每一步尋求，但有時會忘記，因而吃了虧再回來尋求。

## **2.阻力**

**因指導性的話、控制型的人的話易陷溺罪惡感。釐清聖經指導的話會有前因後果**

與小男友交往時，教會師母、小組知道，就為我們禱告，希望若關係受祝福就繼續、盼為我們開路。有師母很關心我們，會用上帝的愛愛我們，不批判我們

的關係，但難免勸我們：「...要面對他父母...」雖然她很關心、為我們禱告，但有些只是講道理，沒什麼幫助。

教會裡什麼人都有，我低落時，近似指導性的話，如：「你應該(怎麼做...)，不要(怎麼樣)...」對我是很大的阻力，我會不想去小組、教會、甚至不想面對自己。

有些人愛我到讓我想逃，若是控制型的人，一看到就說你要怎樣做。我會感受到關心，但真的會想逃。她會不自覺希望照她意思，甚至用我討厭的律法：「你若不做到...，神會懲罰你...」類似的話，讓我很不舒服。

若非控制型的人，有時也會說該怎麼做。我能感受到誠意、關心，在教會仍會碰到，知道她愛我、關心我。也許方法不對，但不致讓我從此不想見她。只要是非控制型，因她關心、當她不放棄，會知道那對你沒用，也會修正怎樣才對你有幫助。

一位很要好的姊妹最後我們疏於連絡，除了我搬家，最大原因是，有段時間我很痛苦她自以為義，認為因基督真理我應該...，我做不到，很困惑：「她說的對嗎?是這樣嗎?」但我不服氣，我覺得神雖很公義、但神有更大的慈愛。最後我害怕跟她聯絡，打給她前我要先做很大的心理建設。

從人來的話較難諒解，若剛好情緒較低落，又會開始墮落、自殘、不健康的行動：睡幾天、與世隔絕、亂吃、該做的不做，擺爛，進入罪惡感的惡性循環。最痛苦的是掉到罪惡感出不來，開始負面情緒、自責。但我也因此感恩，知道有人關心、只是沒幫助。需要調整好幾天，持續讀經禱告幫自己。有時參加聚會神對我超自然的說話，比較容易走過罪惡感。

神的話跟人的話不同，聖經也很多指導性的語，應該怎樣...不然就會被懲罰...。若神剛好透過一些話似乎說：「你應該要...」，我情緒起伏大時會憤怒：「我就是做不到、你還要懲罰我、是怎樣...」，我很願意遵循神的誠命、督責，當我做不到，反映出來是生氣，內在其實是恐懼，我怕做不到祢會懲罰我。恢復

理性後，會知道聖經的話有前因後果，就知道那不是針對性，或知那些話觸動我內在的無力。

### **3.對想幫憂鬱者（不限基督徒）提醒-勸誡會陷其於自責深淵**

想幫助憂鬱症者，第一要有過程觀，體認憂鬱症復原是過程、需要時間，絕不會因給予輔導技巧、引導思考...就改變。就像神要改變、模塑我們，也需要時間。

第二，不管是不是基督徒，身邊人常用一般人的方式勸我：不要想那麼多！讓我很痛苦，因不被理解。我常告訴別人：「你不要跟我說任何勸告，就是陪我。」我做憂鬱衛教，不只分享憂鬱經驗，我說我有憂鬱時需要教他們：對憂鬱症的人，越勸他們，你就越把他們推入火坑。對很多憂鬱症者，願真誠陪伴、傾聽就好，不需太多理論、技巧。大部份憂鬱症者跟我一樣自我期望很高，勸戒、說理、技巧，會讓他陷入更深的自責，覺得自己無能、做不到。

#### **（四）復原後再經背叛，上帝介入，尋求神持續醫治人際關係、引領生命意義 第一次獨自出國-發現生存本能**

當我沒有自己、對人失望、唯一能靠的就是神。35歲我已專業枯竭，猶豫又抗拒國內負向學術環境，出國留學是我經濟難負荷的夢，打算放棄時剛好有機構提供給老師到國外實習1個月的機會。同學們從日、俄、各地來，像地球村，Home-stay 媽媽煮早晚餐，老師教英文2-4hr，其他時間自己排。在人生地不熟、語言不同之地，英文看得懂、聽不懂，我竟可以活，發現我有生存本能。

**二度背叛，向神求能饒恕、祝福。上帝說：學習愛自己。開啟愛自己行動**

上帝一直告訴我，希望我在各方面愛自己。這訊息從就醫前後、小組禱告、各種機會都有。小組姊妹常為我禱告：『神要妳用神的眼光來看自己，妳要愛妳自己，因為神是真的愛妳...』。

我的理智告訴自己陪小男友一段，這關係不會有結果。退伍工作後從他和同事去唱歌、跳舞，我知道他情感已經變了。某天他告訴我，同事在笑社會新聞：男小女大！他突然領悟：他無法面對，在家他也累得無法再爭取下去！我知道那天來了，仍覺得他背叛了我，曾信誓旦旦、仍無法堅持。

小男友選擇離開時，對我並沒太大傷害，唯一就是被背叛了。幸好再被背叛已隔一段時間，我跟神禱告祈求-可以饒恕他。我告訴他，至少跟我交往時，他非常認真、全心，他可以去追求他要的，不需要覺得對不起我，我為他代禱、祝福。雖講得很理性，我還是受傷了。

他的離開，讓我決定好好愛我自己，開始愛自己的行動計畫。感謝神有教會姊妹也單身想婚，我很多感情創傷，她連接受情感都不敢。我們一起決定好好愛自己，覺得該讓自己活更好、讓不懂珍惜的對方後悔，是正向積極的報復。心態雖不全對，但已採取行動。那時有點胖，我去減重、學化妝，每天打扮得很漂亮、像貴婦喝下午茶、讓自己很有魅力、看很多書、實踐，回想還蠻好玩的。行動雖表面，卻是學著怎樣愛自己，好像不屬靈，基督信仰追求高層次的靈，但畢竟我們在世界，要面對魂、體、生理、心理，生活是一整體，所以這些都是功課。

我真的很感謝神，當我走過憂鬱，至今最大的挑戰，是我必須學會愛自己。憂鬱症患者若無病識感，不求助專業，我覺得是很大的遺憾。我急性期吃藥、求助只8個月；若不願面對，走出來會花更長時間。但我不可能因8個月就OK，後面我再繼續生活作息調整、跟朋友讀書會、尋求神，前後我花很長的時間，是必要過程。我覺得上帝造人很奇妙，憂鬱症確實有些生理因素，可透過營養補給、適度B群、優質鈣、睡得好、生理循環、神經傳導物質充足後，有力量面對生活各層面壓力。當睡不足、精神不好、陷進惡性循環，忙亂時亂吃或不吃，長

期都會影響。我後來恢復過程採取很多行動：運動、營養調整、改變飲食、作息調整...，都有幫助、對我很重要。這些知識，當願意接受、採取行動，也是愛自己。

### **三度背叛（同事）：神帶我出國進修療傷**

出國讀博士前，我三度經歷背叛-最要好的同事背叛我，我很難過，但未進入憂鬱。之前的背叛我憂鬱傷心、沒有憤怒，這次我能憤怒。同事們念說沒資源、沒電腦、錄音機，我剛好看到教育部十億計畫，餅這麼大我想分點也好，就提組內一起做。我寫計畫竟拿到了，就用經費買很多設備，但他們開始抱怨要做很多事，我覺得過河拆橋、被背叛。出國進修那年結案，他們覺得我留下爛攤就走，重要的是結案時竟無人通知我。事後有人說我是爭取這計畫的先鋒，但我覺得被背叛、一腳被踢開，進入憤怒、覺得被利用、差點胃潰瘍、身心症狀。神很恩待我，賣了房子我就出國，前三個月都在療傷，上課、寫功課、轉移注意力。

### **不再受離開交往十年的前男友的影響。繼續為自己的婚姻禱告**

在國外當我很空時，第一個想打給交往十年的前男友。後來我仍撥電話，說：「沒什麼，只是想聽你聲音~」那時我已較穩定自在，知道跟他就是朋友，我要他在他的婚姻裡。

後來幾次吃飯，他們長久分居，我勸他該好好面對太太，他說唯一的關聯是兒子、他們就是不可能...。但當神帶著我離開他，我祝福他，他的關係已不再帶給我希望。我很清楚：他做他自己、我可以做我自己。既然愛他就祝福他，儘管再遇不到表達感情、對我關心讓我心動的人。我為他禱告，希望他能有還不錯的關係、能認識神、有盼望。遺憾的是，他寧選擇孤單、靠他自己、不願接受信仰。

我不易與人建立親密關係，所以那段割捨對我很痛苦。我仍渴望有家，我想結婚、可以有伴，愛不愛對我來說很不實際，所以為自己的婚姻禱告，但禱告的零零落落(台語)，可能後來看淡了。我的年紀讓人看到我就提醒我為婚姻禱告。我很感謝他們，我誠實面對自己還是想結婚。最近小組姐妹一直為我代禱，我就跟神說：「神哪，你看這麼多人人都這麼希望我結婚，...我相信祢更愛我，一定捨不得讓我孤單...。」

### 期待神的帶領以醫治疏離的人際關係

以前做諮商，因我覺得我能傾聽、能與人建立親密關係。十幾年來我一直覺得我憂鬱恢復了，唯一解不開的是我跟人的關係。我常想回到大學時的自在、不受人牽絆、又能跟人建立不錯的關係，現在卻朋友很多、知己沒幾個，越來越無法跟人建立親密關係、聯結很深。

醫生說我沒有 ADD，但我懷疑我記憶裡有些事真的不易存留，這發生在很多人、細節，不是我能遺忘、潛意識，是真的記不得，是否因此我變成朋友很多，但深入聯結的不多?!我很遺憾，上帝派來關心我的姐妹，是我生命中很重要的陪伴，我很想再找她們，卻連名字都記不得怎麼找?!所以我很愧疚、很難過，想連結卻沒辦法。

這幾年我很容易閒聊，但很難跟人親近，我常談自己、但又無法深層地聊自己，或傾聽別人。保持距離，變成我習慣的方式。要突破接觸人需很大的力氣，尤其難建立較親密的關係，要我像以前付出，我會覺得很沉重的負擔、壓力。

但我仍渴慕與人較深的聯結，讓我不要常陷於孤單，所以我跟神求成為代禱者，我已無法在別人面前很深地傾聽、很快就想逃，卻又渴望能幫他們。所以當我想跟人有較近的關係，我會跟神禱告，求神去改變他，我在家以禱告幫助他們。因著受訪，我感受到也因此惡性循環，越來越不敢跟人建立較親密關係。

很奇妙的是，神藉著我現在接觸的課程、兼差工作，讓我開始面對很多人。

教學無法讓我好好退休，我需要備胎計畫。我去上一基督徒的福音學院，也接觸一種網路行銷、要接觸人、做客服。銷售、和傳福音，2者很多方法、理念，非常像！神讓我看到，祂要用這些醫治我跟人的關係。

### 繼續尋求神在我生命中的心意

憂鬱就醫時，我常痛苦想死，因感情、扛那麼大經濟壓力，我無力負擔，死了也許比較快樂、煩惱都沒了。後來我不知是渴慕神把我接走，或不知活著的意義？這幾年常看到神造人有一個旨意，我一直問神在我身上的心意是什麼？我很想知道、一直尋求，否則會覺得沒有活著的著力點。

以前我的著力點是助人，原以為諮商是神要我走的，沒想到出國回來，遇到開放非本科系的從業者最後1次心理諮商師考試，我沒準備好、沒考上，這條路就完全斷了，也沒再去考學派證照。我很茫然，不知人生意義、方向：「難道神不要我助人?!...接下來要幹嘛?!...」上帝雖一直要我知道怎樣愛自己、為自己活，可是我沒有著力點，從小到大，都在想怎樣照顧弟妹，我始終無法真正愛自己，總覺得我不夠好、做得不夠、不夠體貼人、不夠大方，無法看到自己的好，無法跟人求助。十幾年來神給我的功課就是：『祂就是要我接受我自己的本像，我不需要跟別人比，甚至不需要跟自己比。』我一直發現功課若沒做完，就會反覆面對，我慢慢學習順服神的旨意。

我還不知神要我做什麼，我仍願意做以前喜歡的助人工作，助人不再只是義務、負擔，感謝神我就是單純順服神，讓我願意因滿滿地感受神的愛，而把這神的愛，讓我做導管去愛人。現在我慢慢繼續找尋自己安身立命的價值、跟意義。

### (五) 憂鬱期與恢復期的靈性掙扎

為自身際遇掙扎、不滿。是神的帶領?還是我找錯人?!

以前我不羨慕誰，覺得我比很多人好很多，爸媽離婚但沒互相指責，我們自由選擇跟誰，知道他們都很愛我們。感謝 神考高中、大學都非我能力所及。戀愛雖失敗，至少有被愛過我。當我無助、孤單時，我知道 神會派天使幫助我。

但在國外念書時有同學比我小十歲，養尊處優、功課好、人美、很多人呵護、不用擔憂經濟、有好老公...。我突然羨慕、忌妒，所有好命在她身上、她不需掙扎。我會跟 神埋怨：

我面對這麼多，既然祢是 神，為何讓我遭遇這些？不把事情擱開？我辛苦賺錢卻沒房子；我辛苦經營關係最後都破滅；我認真幫助別人，當要請人幫我時，我不知誰能幫我；我那麼渴望家，我很埋怨我 4、50 歲卻沒有家；為何我要靠自己努力、找對象，而有些人，神就將適合的對象帶給她身邊?!我很掙扎痛苦是我視人不清?內在情結未解決?所以找錯人?!但我會埋怨 神，為何放錯的人在我生命、為何帶不適合的人到我身邊?!

### 家庭塑造我倚靠自己/不敢靠神

家庭塑造我要靠自己，這跟信仰較不同，也是我的衝突、掙扎。我知道 上帝幫我，但覺得好間接。就像幼時功課做不完、很慌時，怎麼沒人來幫我?!沒人告訴我怎麼做。必須一直禱告一直求、求到我安定下心，還是要自己去做。

有時我一馬當先地做我認為該做的，之後在 神面前後悔：「我該聽 祢的話，就不會做錯事、嚐到困惑、走沒辦法的路...」。那時會覺得 神離我較遠、沒聽到 神的聲音、較孤單。

〈聖經路加福音〉「馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」（第十章：40）

我希望像瑪利亞，但我像馬大，忙得無法安靜在 神面前、知道 神要我做什麼。當我混亂，跟馬大很像，很多責任、無法安靜，像馬大跑來跟 耶穌說：「祢怎麼不叫人來幫我?!」

我無法體驗耶穌說：「你就像瑪利亞一樣坐下來，什麼事都不要做！」好多事還沒做、怎能坐下來?!最後慌亂讓我陷溺到什麼都不做，我更焦慮。我知道自己該怎麼做會比較自在。

如今當我忙亂時，我仍搞不清是否忙過頭、身體不適，我會乾脆什麼都不做、睡 24hr，邊睡邊罪惡感，可我沒力氣，只想躲著睡覺。那時我不愛去小組，因到教會還要面對一群人。我唯一方法是睡覺、讀聖經、禱告到有力氣再去面對。

### **掙扎基督徒為何還憂鬱，發現是想靠自己、忘了依靠神**

接受治療前後，我曾覺得基督徒怎會走不出憂鬱?!我倚靠神，神也幫助我很多，為何還情緒掙扎?!為何我不像我大學時安心自在?!難道當基督徒就要天天抓著神的腳、被拖著走?!我不能自己好好站著，只能無力抓住祂嗎?!神說祂揀選軟弱、沒有智慧能力的，這才是基督徒嗎?!為何基督徒不能有智慧、能力、剛強?!我知道這些想法不對，但常想為何要軟弱至此才能依靠神?!

但心中另外一個聲音是，我知道當有智慧、能力時，人會驕傲靠自己、忘了神。基督徒還是人，沒有神、基督徒什麼都不是。憂鬱初期我也急，自責：「神啊，為什麼我仍沒有改變?我已願意放下自己、全然依靠你...」。當優先順序搞錯，又陷入忙亂、忘記神，當我突然體悟，趕快又回神身邊。我希望我有智慧、有能力，也依靠神。至今我仍偶爾反覆找不到平衡，但藉著聖經、禱告較快恢復。

用福音四步在傳揚神的愛，使我理解，當自責說：「我是基督徒為何憂鬱...?!」其實這也是人的驕傲。會有那聲音很正常，因人軟弱、有罪。我們常忘記主權在神。這想法就像佛教徒修行、捐錢、修馬路就能積德、到極樂，我若能靠自己，我還需要靠神嗎?!本來就什麼都不可靠、不可能靠自己。在基督真理裡，正因人就是做不到，神才會因為愛我們、讓祂獨生子耶穌擔當我們的罪、痛苦、死在十字架上，我們才能走得過憂鬱。

## (六) 聽神的話 逐漸轉變憂鬱、自我、與神的關係、和靈性掙扎

### 禱告中學習聽神的聲音，神告訴我：安靜、愛自己

我跟著教會做過好幾次四十天禁食禱告，我以前禱告是：神哪，我要這、要那...。為跟前男友求上帝：「神啊..讓他跟我結婚...」。後來上帝跟我說：「你的禱告不是你要...、就是我們的...」。漸漸在主日學、讀經、看屬靈書後，我有很長時間學習，禱告不是我一直說，是聽上帝要跟我說什麼，其實該放下自己。

從憂鬱至今，神最常對我說：

〈詩篇〉「你們要安靜，要知道我是神。」(Be still, know that I am your God.)

(第四十六篇：10)

「要愛自己，愛妳本來的樣子」

有姊妹蠻有恩賜，她常禱告就有我沒說出口的話，讓我很感動。我都覺得是上帝在對我說話：「神說妳要愛妳自己，妳要接受妳自己~。」後來好幾次醫治禱告會大家為我按手禱告、小組完別人幫我代禱、自己讀經禱告，也常有出現。

### 面對際遇：饒恕自己、饒恕別人、饒恕上帝、仰望 神

我蠻羨慕原有憂鬱症、信主就完全好了的人，那是神蹟。對我好難，至今我還做不到因為有神，而全無沮喪。

我在學習：饒恕自己、饒恕身邊的人、饒恕上帝。我最常陷入的低潮是，仇敵帶我看自己不夠好、做的不夠、數落自己、陷在罪惡感，罪惡感使人沉淪。而神要我們要認罪，並非要我們有罪惡感，當人認罪，會在神面前得到 祂的信實、和真正的赦免。偶爾我會不原諒 上帝給我的際遇，當從另一角度看，不管出於 上帝允許、或因別人、環境、我自己的罪行，使我走到這地步，只要我仰望 神，我就知道這不是 神的心意，神的心意是愛，絕對讓我們走向光明、跟安然自在。

### 因憂鬱知道神是我唯一依靠、神不離不棄

我常埋怨什麼都得靠自己，信仰讓我知道能靠神，但我其實不敢。若聯想童年經驗，從小擔負那些無人能幫我的，今天我既知天父無所不能，祢又讓我陷入無人幫我，我會很憤怒，其實是無助、恐懼。我不再靠自己，靠自己就像從小到大、還沒長大就當大人的我，承擔過多能力、體力、精神所能擔負的責任，以致走不下去時就失去平安。當我醒悟，會知道神的心意是隨時隨地在我們身邊做我隨時的幫助，至今我仍在學這功課。

神奇妙的帶我走這歷程，大學時雖追尋自我，但我生命重心沒有太多我要什麼、我是誰、我的想法、我的情緒，沒這麼多議題。單純地去天韻、聽佈道，決志流淚、感動回家、在團契跟同學相處，安然自在快樂滿足，跟上帝求什麼，只要信、就得著。到現在只要我核心稍微偏了，靠自己擔負超過我能擔負的思緒、情感，無法真正抓住神的愛、信仰精髓、慌亂時，很容易再陷入自憐、自責、失落、惡性循環，因此我唯一能倚靠的是神。

我感恩憂鬱症期間，神要我真正把自己放下。我真的相信人的盡頭就是神的起頭，當人自以為能掌控自己，反而越容易失控。憂鬱前、後最大的不同是，我覺得沒有人可以靠。當我孤單無力的面對情感、經濟壓力、工作、家人，唯一沒離棄我的是神，所以基督信仰是我唯一依靠。

每次讀聖經禱告，神就告訴我～祂無論如何不離棄我、把我當眼中的瞳人保護我，才讓我有安全感，否則人說的話，最後都會變質，無人能堅守諾言，只有神可以。

<詩篇> 「求你保護我，如同保護眼中的瞳人」(第十七篇：8)

### (七) 回首、重構憂鬱

我不再是堅硬的石頭；靠神，我是可塑造的土。難過家人仍如石頭堅硬、隔絕

我很感謝神，我不再像頑梗堅硬的石頭，是鬆軟可塑的土。當我不小心回到憂鬱，我會看到自己硬梆梆的跟自己過不去、堅持些想法和情緒，覺得自己好苦、

無助、好可憐，自己、別人、或上帝很可惡...，在那情緒掙扎裡其實更苦。當我把事情仰望神，反正我們是土、神是陶匠，祂能形塑我們，當我願交託自己，我就看到無限的可能性。

我比較難過我弟、我妹，看到他們和我一樣掙扎，但他們沒有神、越想靠自己，就越像剛硬的石頭，堅持走自己的路，沒有彈性。我看到他們跟家人的隔絕、跟周遭朋友的隔絕、跟事業、機會的隔絕，生活像石頭無法再長大、很可惜。

### **期待經驗分享能助其他憂鬱者：定睛於神的愛**

我感謝神藉著你寫論文、也藉著我，能對跟我相似的人有幫助。我很感恩生命主權在神，盼望若有人正經歷憂鬱，但願他們看到，仇敵容易讓我們看自己的不足、忘記神是全然接納我們，儘管受洗有信仰，我們仍有很多老我、人都不完美，若今天又陷入忘了神的愛，而非定睛在神面前，我們常會看到自己的軟弱。

### **面對憂鬱症（自我控訴、仇敵伎倆）：安靜被神全然的愛與接納滋潤，就有自在**

憂鬱症 2 個最大問題，一是內在強烈自我控訴，另一部份是仇敵的伎倆，牠會讓我不斷數算自己不夠好、鑽牛角尖，因覺得不被了解，對身邊人很多憤怒、悲傷。覺得為什麼都是我負責任？我知道該怎麼做，但我裡面有很大的抗拒是「我為什麼一定要這樣做？」。那「為什麼」裡有部分是我無法安靜，所以很慌亂。我後來發現，不是我無法靜下來，是當我安靜下來因很空，那空的感覺讓我害怕、不知所措。

其實神要我安靜、更多禱告、讀經、聽祂，就是要我不要再有空的感覺，那是安息。當我能安息時，我能做的更多，不覺得是重擔、或惱怒。當我覺得這是我想做的，我不會抗拒、不會那麼大壓力、較不會落入空、與其他負面情緒。

〈路加福音〉「耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裡。

她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。

馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。

耶穌回答說：馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（第十章：38-42）

這些訊息是一致的：神要我放下。不是說做機器人讓他擺布，是讓我放下擔憂、重擔，放下很多像馬大般的紛擾，重點是像馬利亞安靜坐在神面前、讓神的愛滋潤，慢慢就有自在、做什麼事都 OK。當我感受到神的愛、完全的接納，我會看到我自己、身邊的人，本來就不完美，就會找到我自己的安然自在。

做基督徒最美的就是：神不要我做什麼，祂愛我就是因為我，不是因我修行品德、做好事、捐錢、積德。我被釋放，因神說：「妳不需要做什麼，妳就是可愛，妳就是可以被愛。」那最能安慰我。因很難找到有人只在我身旁，不管我說什麼、做什麼，他都不批判，對我是最大的接受。後來我發現，因諮商的培訓就是不做批判，所以我在神面前、在教會、在諮商室裡我可以釋放。在小組裡不一定，小組畢竟碰的還是人，雖是基督徒、雖用聖經的話為我禱告，但討論事，有時仍會勸說，我最怕人跟我講道理。神對我不離不棄，我知道不管我說什麼、怎麼糟糕，神就是接納我、愛我，那是我最最最最大的力量。

**憂鬱歷程：回到上帝的恩寵。 神的愛、包容、不離不棄，是我活下去的力量**

憂鬱到復原歷程：是神的恩寵吧！這幾年一直感到上帝的恩寵在我身上，因在神沒有難成的事，在人卻是處處都難。

我常看到人的軟弱、無助，若靠自己，是不容易且適得其反的過程。但在憂

鬱症復原過程 上帝的愛釋放我，一切都是恩寵、白白得來，不是我用努力、用心，可以達到。往往我很用心時我更怨，更覺得歹命（台語）。當我放下一切，對現在身邊遭遇的好、不好的事，真的都是 上帝的恩寵、追尋真愛、是體驗 神的愛的過程。

愛有時是人自己界定的，然而 上帝的愛不是人能界定或以為的，真的太大到難以想像。每個人都在找 神，不知有沒有找對 神?!很多人在信仰裡變宗教儀式，我覺得很可惜。

世上每個人的愛不可能沒有條件，我看一本書說：「你有沒有愛你的寵物，愛到想變成一隻小狗?!而我們的神，竟然愛我們愛到，讓他的獨生子變成人。」那愛來自一個沒有條件、沒有極限、白白得來的恩寵，不是你拿什麼去換、不是因人多用心、多有錢、多有才華多有智慧。當我看到自己不足、有限時，反而看到 神的愛是無限的。祂的包容、不離不棄，是我活下去的力量。

## 二、受訪者 A 的生命主題與其樣貌

受訪者 A 的生命經驗主題含八大項：(一) 以信仰觀點、視框，看待憂鬱失控的關係與自我，產生罪惡感；(二) 因憂鬱、際遇出現信仰掙扎，衝擊與神的關係；(三) 對醫療/諮商感到有助益；(四) 自我概念轉變：加入神的眼光重構自我認同與接納；(五) 經歷神的經驗有助憂鬱症復原：1.經驗上帝的帶領，離開受傷的關係脈絡；2.經歷 神的愛與同在；3.經歷饒恕；(六) 將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在基督信仰/靈性中尋求解決；(七) 重整靈性資源的使用、與互動中包含：1.憂鬱歷程使用、參與靈性資源，對情緒、自我、與人際互動的正向影響；2.區辨出靈性資源系統/教會內，對憂鬱症復原形成阻力的聲音；3.重視並確立自己與神的關係；4.面對憂鬱者、首要陪伴；明白復原需歷程、時間；最後，(八) 以基督信仰/靈性的視框，正向重構憂鬱到復原歷程。茲分述如下。

### (一) 以信仰觀點、視框，看待憂鬱失控的關係與自我，產生罪惡感

受訪者 A 面對情感關係中成為婚姻第三者而痛苦，引發憂鬱，將議題置於基督信仰中以靈性的方式 - 禱告尋求解決，在禱告中經驗神啓示：「禱告裡都不平安，神就是要我離開他...A3-95」，卻因行動上做不到神所啓示的離開，帶著信仰觀點的視框評價自我，而出現更多負向情緒、與自我評價：「更痛苦、更罪惡感。A3-95」。自此持續於憂鬱、關係議題、自身行為反應模式中，由於理智上信仰標準所應做的、與現實中自己所做的衝突、不一致，以致反覆於信仰觀點與罪惡感的痛苦掙扎：「信仰給我最大的掙扎是我知道我該做什麼，可是更大的衝突是我做不到...我不知道怎麼面對...好幾次反覆在，拒接他的電話，然後自己哭，後來又沒辦法跟他分開，然後又很罪惡感，又開始拒接他的電話、不跟他見面，就是一直重複這樣的掙扎...A1-130-132」。

### (二) 因憂鬱與際遇出現信仰掙扎，衝擊與神的關係

因憂鬱脈絡中的失落了情感關係、種種內在的渴望，交織現實生活的辛苦境遇、經濟負荷過重，受訪者 A 繼續將這些議題放入基督信仰中與上帝對話，也持續出現更多的信仰掙扎。受訪者 A 對自身辛苦境遇，對神產生質疑、為何不帶來合適對象、埋怨神不公平：「上帝，為什麼要讓我遭遇這些...我那麼渴望一個家...為什麼...我要那麼靠自己努力的去找一個適合的對象...是因為我...內在情結沒辦法解決...所以我找錯了人?...又會埋怨上帝...為什麼要把這個錯的人放到我的生命裡?!...很辛苦的賺錢，連個房子都沒有...我很認真的去幫助別人...當我要請別人幫我...又不知道誰可以幫我...這種時候我會跟神埋怨。A1-198-203」。因著自身辛苦境遇，使信仰掙扎出現的當下，也會衝擊受訪者 A 與神的關係：「我又會把神踢到一邊去。A1-198」

受訪者 A 努力使用靈性方式幫助自己，同時也已經歷基督信仰的幫助，仍免不了憂鬱情緒，使受訪者 A 亦出現身為基督徒為何憂鬱的信仰掙扎：「明明倚

靠神，神也幫助我很多...為什麼我還是在這樣的情緒掙扎裡...A1-213-214」；受訪者 A 並對神的揀選，以及基督徒為何要軟弱方依靠神感到不解、產生疑問：「...神說祂揀選軟弱的，揀選沒有智慧、沒有能力的...一定要這樣才是基督徒嗎?...為什麼我們一定要軟弱到這樣才能依靠神?! A1-216」

面對關係、心理議題、與信仰掙扎，受訪者 A 逐漸由幼時完成作業的經驗 (A1-207)、以及原生家庭的模塑經驗，將三個層面的議題，詮釋為來自早期經驗的塑造：「我發現...我們這個家，塑造出來每個人就是很獨立的個體，...我們都靠自己...A1-194」。經過長期思索整理，受訪者 A 呈現心理、與靈性層面的理解與連結：「我在心裡常常埋怨...為什麼我什麼事都要靠我自己，我的信仰讓我知道我可以靠神，但我發現我其實是不敢的...A1-124」。

### (三) 對醫療/諮商感到有助益

在醫療、諮商經驗中，受訪者 A 對藥物副作用的疑慮，因與精神科醫生談話後，接受服藥有幫助，面對醫療呈現合作的態度：「一直很配合醫師。A1-22」。受訪者 A 曾自費尋求諮商，因諮商訓練是不做批判，感到可信任，能放鬆分享自我：「諮商的培訓裡，就是不做批判，所以我在諮商室裡面可以釋放...A3-113」；認同心理諮商對於澄清自我內在具有助益：「心理諮商，幫我澄清我內在的部分...A1-24」，諮商經驗亦有助於受訪者 A 對自我與人際互動的理解，發現自我的行為模式、巧妙地迴避與人連結：「她說我會用一些很間接或微妙的方式，把自己跟人的關係拉開...A1-173」。

### (四) 自我概念的轉變：加入神的眼光重構自我認同與接納

#### 1. 早期經驗型塑憂鬱前、憂鬱期的看待自我的視框

受訪者 A 憂鬱前自我概念，型塑於家庭角色親職化的成長，其自我維繫於周遭重要他人，受訪者 A 憂鬱前自我概念的建構分別為媽媽的拯救者：「拯救我媽的潛意識非常深...A3-98」；為家庭大量付出的照顧者：「我不是老大，我是媽

媽...弟弟妹妹幾乎都是我在照顧...A2-25」。使受訪者 A 生命前期幾乎沒有自我，乃是以原生家庭重要他人為主體、生活的意義和目標。

受訪者 A 的早年重要他人-母親，對受訪者 A 缺乏肯定：「她始終認為我不夠好...活在這不夠好裡...很痛苦。A3-43」得不到母親的鼓勵、不夠好的自我，不僅成爲受訪者 A 經驗中的痛苦，也內化爲受訪者 A 習於看待自我的視框：「總覺得我不夠好、做得不夠...對人不夠體貼、大方...沒辦法看到自己的好，也沒辦法跟別人求助。A3-101」

## 2.憂鬱期控訴自我、失落自我被理解的渴望、與存在意義

原生家庭早期手足衝突時，母親的教導：「我媽要我她隱忍她無理取鬧，A3-58-59」，早期經驗型塑受訪者 A 人際互動中呈現「忍耐」的自我樣態：「委屈求全...變得很沒脾氣...需要爭取權利時，我竟然有很大的恐懼...A3-61」。憂鬱期的受訪者 A 不願再繼續和善、忍耐的角色，渴望表達自我、被人理解，卻一再失落自我被理解的渴望：「我一直覺得在過程裡我被扭曲、被誤解，我沒辦法表達我自己...A2-17」。

憂鬱期的受訪者 A，在人際衝突中反覆出現自我控訴：「自我控訴是在只要我跟別人發生衝突...A3-39」，受訪者 A 的自我控訴呈現於人際衝突中，受訪者 A 的內在，對自我於人際衝突中的情緒、與因應呈現負向評價，失落了人際關係、與被理解的渴望，反覆循環互動的結果；以致於受訪者 A 從憂鬱前爲生命中重要他人而活，走向失落活著的意義：「當我陷溺在憂鬱...我跟四週的人衝突...易生氣、大哭大鬧，然後沒人理我，就陷入很空虛、落寞...然後再進入自責，覺得自己怎麼這麼情緒失控、沒人了解我、不知道怎麼跟人相處...很討厭自己，更重要的是我不知道我活著是爲什麼，所以覺得活不下去。...A3-44」。手足籲受訪者 A 放下照顧家人的責任：「不需要這樣照顧我們。A2-35」，更加使受訪者 A 失去存在的角色，需要重新尋找存活的意義。

### 3.憂鬱期、憂鬱後，上帝啓示要愛自己；用神的眼光重構自我認同、與自我接納

受訪者 A 因參加專業工作坊進修而發現自身憂鬱傾向，同時也因工作坊中帶著靈性/信仰觀點對憂鬱症的教導：「憂鬱症是上帝給我們人最大的禮物...奇妙的是聖經裡那句話「Be still, know that I am your God.」...「要安靜（或譯「要休息」），要知道我是神。」。A3-131」。受訪者 A 自此帶著信仰/靈性觀點，理解憂鬱是神提醒人需要休息的禮物。

同時受訪者 A 於憂鬱期開始，經歷上帝持續對其自我的啓示：「上帝好像一直要我知道怎樣愛自己、怎麼為自己活。A3-197」受訪者 A 的自我建構，加入了神的眼光，使舊有原生家庭塑造為家人而活的自我認同，逐漸轉化為為自己而活的自我認同。除了上帝直接啓示，上帝也透過受訪者 A 的靈性資源團體、教會小組姐妹，在禱告的靈性經驗中，持續提醒受訪者 A，以神的愛、與眼光，來愛自己、自我接納：「小組裡的姊妹，她們常為我禱告的就是：『神要你用神的眼光來看自己，你要愛你自己，因為神是真的愛妳。A3-100』。上帝在受訪者 A 的靈性中持續鼓勵受訪者 A 自我接納，也回應受訪者 A 的生命際遇、與信仰掙扎：「神在我身上這功課就是：祂就是要我看我自己、接受我自己的本象、我的樣子，我不需要去跟別人比，我甚至不需要跟自己比。A3-104」。

受訪者 A 除了於憂鬱恢復歷程中持續與上帝對話、接受上帝對自己的看法，使其自我概念產生質的改變，轉變為以神所賜的話語建構自我認同，以神的眼光自我接納之外，受訪者 A 在失落照顧手足的存在意義、以及失去專業助人工作的機會後，持續將自身存在的意義置於靈性/基督信仰中尋求，渴望知道神在自己生命中的心意：「這幾年我一直在尋求神在我身上的旨意...否則...我沒有活在這世界上的著力點...A2-180」。接受本研究訪談，亦出於受訪者 A 樂意分享個人歷程，期能有助於相似經驗者，也回應「助人」仍是受訪者 A 渴望、喜歡的存在意義。至今受訪者 A 接受 神的話語而改變，學習在生理作息、信仰中的自我、

人際互動中的自我中，持續自我照顧，也持續追尋上帝對其生命意義的帶領。

## （五）經歷神的經驗有助憂鬱症復原

### 1. 經驗上帝的帶領，離開受傷的關係脈絡

受訪者 A 的憂鬱脈絡，始於負荷過重的經濟壓力、與被背叛的愛情關係，小男友的主動出現，使受訪者 A 經驗到出於上帝的帶領：「我感覺上帝派了個天使來幫我...我最大的感謝是因為他可以讓我跟我原來男友的關係切割。

A1-140.117」，幫助她離開引發憂鬱痛苦的第三者角色、與受傷掙扎的愛情關係脈絡。再遇同事背叛，受訪者 A 發現自我不同於過往，能夠表達「憤怒」，不再如過往以憂鬱攻擊自己，也經歷神帶領她出國進修療傷。

### 2. 經歷 神的愛與同在

相對於前述人際關係中，受訪者 A 屢經歷衝突、背叛，受訪者 A 的基督信仰靈性經驗，則是呈現經歷神的無條件的愛與接納、神對她的守信與不離不棄、神的同在與足以依靠。

相對於屢被背叛的關係經驗，受訪者 A 經驗神藉聖經告訴她，神永遠的保護、永不離棄：「在我每一次讀經禱告時，神就有話告訴我...無論如何祂不會離棄我。祂會把我當成眼中的瞳人那樣保護我，才會讓我有一種安全感，...身邊的人...沒有一個人可以堅守他們的諾言，只有我的神可以...A1-166」。相對於身旁人際關係的衝突與隔絕，受訪者 A 在憂鬱、孤單時，多次在靈性經驗中經驗 神的同在：「我感謝神是因為只有祂知道我很孤單（哭） A1-196」。在孤身面對多重壓力、與無助感中，受訪者 A 經歷神是她的最重要的依靠：「我覺得非常的孤單...不管是面對我的情感、經濟壓力、工作、我的家人，我是很無力的，我唯一可以依靠的就是上帝。A1-180」。

相對於憂鬱期人際衝突中，渴望被人理解卻不可得，受訪者 A 的靈性/基督

信仰中，經驗到神明白她的需要：「只有祂會知道我的需要，只有祂會在我實在是已經沒有辦法的時候，想辦法幫我 A1-197」。受訪者 A 經驗到神十多年來瞭解她的孤單，也經常超自然地介入她的孤單，乃是藉由靈性資源/教會姐妹的電話關心：「我很難過時...那一直是我覺得很奇妙的事...在家睡 24hr，有好幾天都不跟外面聯絡...我一個人死在家裡也沒有人知道...神就會在那時，會差派一個姊妹、或服事同工...打電話給我、關心我、為我禱告...這十幾年來都是這樣...A1-196」。

經歷神無條件的愛與接納，是支持受訪者 A 的最大力量，受訪者 A 經驗到神的愛，不是因她的付出或努力，而是她就是值得被神所愛：「做基督徒最美的地方就是，祂不是因為妳...做多少善事、積德... 我被釋放，就是：「妳不需要做什麼...妳就是可以被愛...」那是最可以安慰我的。...不管妳怎麼糟糕，神就是接納妳、就是愛妳...對我來說最最最大的力量。...A3-111」。

### 3. 經歷饒恕

受訪者 A 持續經驗從基督信仰/靈性中，禱告、尋求、或經歷饒恕、赦罪（forgive）的力量。分別經歷饒恕別人、饒恕自己、饒恕神三個部分。

在饒恕別人的部分，因著社會輿論對姐弟戀的負向眼光、家庭不允，使受訪者 A 預期小男友的離去成真，再度經驗愛情背叛：「他的同事在笑...當時的社會事件...他突然領悟...他沒辦法面對。我知道那一天來了，可是我還是覺得他背叛了我...他家裡他爭取到累了...A1-155」。受訪者 A 選擇將受傷的情感、與情緒放置於靈性中處理，向上帝禱告尋求饒恕與祝福的力量：「我其實跟神禱告...就是我可以饒恕他...A1-156」。

在經歷神的赦罪、與饒恕自己的部分，受訪者 A 經驗到來自敵對基督信仰的靈性，基督徒稱之為撒旦、或魔鬼的「仇敵」，常使用責備基督徒做的不夠的聲音影響人的自我、惡化人際關係，使基督徒陷於自責：「最常會陷入的低潮，

是仇敵常會帶我去看我自己的不夠好...去責備、陷你在罪惡感...對自己、對身邊的人有很多憤怒...悲傷...覺得不被了解...使人沉淪。A3-151」。

加入基督信仰/靈性的觀點來理解自我控訴，使受訪者 A 面對仇敵帶來的罪惡感與低潮，受訪者 A 以基督徒會使用的靈性方式 -認罪禱告，走過罪惡感：「神要我們要認罪，並不是要我們有罪惡感 A3-151」，並且經歷神的赦罪、與饒恕：「若你認罪的話，你會在神面前得到 祂的信實、和祂一個真正的赦免。A3-151」。

在饒恕上帝的部分，受訪者 A 經驗到面對自身的辛苦際遇，對上帝偶爾會出現無法饒恕：「有時候我會不原諒上帝怎麼可以給我這樣的際遇 A3-153」，但當能轉念將辛苦際遇轉向仰望神，會明白神的心意並非使受訪者 A 受苦、而是愛：「從另外一個角度...不管這是上帝允許的...或...因我的罪行...人...環境...走到這個地步...當我只要仰望神時...會知道，這不是神的心意。神的心意是愛，是絕對讓我們走向光明、跟那種安然自在。A3-153」。

#### （六）將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在基督信仰/靈性中尋求解決

受訪者 A 自憂鬱期至今的人際關係經驗，型塑受訪者 A 感到人不可靠：「憂鬱後最大的不同...是我覺得完全沒有一個人可以靠...A1-125」。憂鬱期人際衝突則型塑受訪者 A 如今的人際疏離，人際疏離是受訪者 A 在憂鬱期的人際衝突中，面對身旁的人期待受訪者 A 面對衝突要「忍受」無理與失控的對方，受訪者 A 的人際經驗形成：「身邊的人都是欺善怕惡...失控的人，還是我旁邊這些人都不可理喻 A3-59」，以致於受訪者 A 與人的關係距離：「越來越疏離，因為沒有一個人讓我可以真實的做我自己。A3-59」。

憂鬱症復原後，面對自憂鬱期遺留的關係議題 -待解的人際疏離：「唯一解不開的就是我跟人的關係...保持距離，變成我...習慣的方式 A1-175」，受訪者 A 選擇將遺留的關係議題放置於靈性/基督信仰中，以靈性的方式尋求處理，受訪者 A 以為別人代禱的方式與角色關心他人：「我跟鞋求...成為代禱者...在家裡幫

他們禱告，間接地幫助他們...A1-172」，可惜的是，保持遙遠距離的關心，對受訪者 A 重建與人真實、親密的關係，並未帶來良性的循環助益，反而成爲另一種巧妙迴避與人接觸的循環：「因為這樣惡性循環，我越來越不敢...跟別人建立比較親密的關係 A1-172」。然而受訪者 A 並未放棄，仍持續將重建人際關係的議題放置於靈性/基督信仰中，繼續尋求解決，也看見在現階段 神對受訪者 A 退休後的生涯引領中，神可能會藉由 2 種途徑：「一個是銷售，一個是傳福音」，引導受訪者 A 重新真實靠近人際互動，受訪者 A 相信神仍然會持續帶領、醫治其人際疏離的議題：「神讓我看到...祂要醫治我跟人的關係 A1-178」。

## （七）重整靈性資源的使用、與互動

### 1.憂鬱歷程使用、參與靈性資源，對情緒、自我、與人際互動的正向影響

受訪者 A 從憂鬱期至今，持續使用的靈性資源、且帶來正向有益的幫助者有：讀經、禱告、代禱（小組長、教會姐妹、醫治禱告會）、電話關心、靈性權柄與榜樣、持續到教會聚會、醫治釋放特會。分述如下。

#### （1）持續到教會

因引發憂鬱的痛苦情感關係，緣起生命中離開基督信仰、沒有神的階段：「最混亂最空忙...就是那一段...沒有神...沒有教會生活、沒有讀經禱告...沒有基督徒的朋友。A4-184」，使受訪者 A 後來不再離開 神，不再離開教會/靈性資源團體：「我知道神說：『你們不要停止聚會~』...真的是有道理的...感謝神...上教會往往是因為我真的覺得好像救了我的命...當我真正的在不能自己的時候...一定會逼著自己去教堂 A4-184。」呈現在自我狀況不如預期時，會更加使用教會的靈性資源。

#### （2）教會人際助力-愛的關心與代禱

在教會/靈性資源內的人際助力中，除了前述持續經歷神的愛與同在，由神藉著天使 - 教會姐妹來電關心與電話代禱的幫助：「當我很難過、很無助、很孤

單時，神就會派天使來幫助我。A1-198」；從憂鬱期間開始，也經歷教會小組長的關心、與為受訪者的情感關係代禱：「跟我小男友在交往、會為我們禱告 A3-49」，經歷教會小組長彷彿上帝般，無條件的愛人、與愛的行動：「2 個小組長...在我生命裡有很大的影響力...她用她的行動讓我看到她怎麼愛人...她那種愛，真的是從神那邊來...A4-190-191」。教會小組長愛的行動，幫助受訪者 A 重啟盼望：「在我覺得很困難的時候（輕微哽咽）...她們的愛，讓我可以有盼望...是我很好的榜樣。A4-192-193」。同時，受訪者 A 雖於憂鬱期與恢復期，在原生家庭關係、人際衝突中，失落存在的意義、與人際疏離，然而靈性資源團體/教會小組長的關心、與小組間的人際互動，也持續影響、幫助受訪者 A，不致完全失落與人的連結：「小組裡，他們對我的好，是有影響的，讓我雖然找不到活下去的價值跟意義，可是我沒有真正離群索居。A3-49」。在國外認識的基督徒權柄，也成為受訪者 A 的情緒支持、與人事困境的討論對象：「我感謝神...出國念書...神也恩待我讓我認識一對基督徒夫妻...我常心情很低落...跟她哭訴...她也都會提醒我：世人都是這樣，因為他們沒有信仰...我就會釋放。A4-194」。

### （3）禱告

禱告、與被代禱是受訪者 A 經常使用的靈性資源，也是獲得力量與安慰、使受訪者 A 聽到神要對她說話的重要管道。透過教會姐妹的代禱，使受訪者 A 與人際連結，也使受訪者 A 經歷從神、也從人來的愛、溫暖、力量，對受訪者 A 的情緒、與自我，具有支撐的力量：「那種禱告...有時像預言...好像也在講道...就是有一種安慰的力量。透過神、透過神的愛、透過聖靈的感動的力量...好幾次...帶給我很大的力量、溫暖...可以讓我撐一段時間。A4-168」。

### （4）讀聖經、參與特會，有助於聽到神的話

受訪者 A 落入低潮時，讀聖經是助其恢復的一項重要方法。受訪者 A 在受訪中多次引用讀聖經後所看到的聖經經節，多年來受訪者 A 已讀過全本聖經許多遍，受訪者 A 深感受益。

受訪者 A 對於參與教會之醫治釋放禱告會：「很喜歡去參加一些醫治禱告會 A3-105」，受訪者 A 對於參與醫治禱告會感到有幫助，在其中能聽到神的聲音：「我最常聽到...「要愛自己，愛妳本來的樣子」...「要安靜，要知道我是神」，這兩句話是神最常對我講的，不管是在禱告裡、別人幫我代禱裡、或我自己讀經。A3-105」。因此讀聖經、參與特會的靈性資源的使用，幫助受訪者 A 的自我持續經歷神的愛、聽到神的話，對其憂鬱的自我、與靈性掙扎、與神的關係，帶來持續的醫治、與復原。

## 2.區辨出靈性資源系統/教會內，對憂鬱症復原形成阻力的聲音

受訪者 A 曾經談自身信仰與關係的掙扎、或憂鬱狀態時，教會弟兄姐妹、或牧長，因著給予的勸告，形成對受訪者 A 當時憂鬱症復原的阻力，甚或影響後續互動。

### (1) 會友對行為，帶著懲罰的勸告

憂鬱症者對自我與復原皆有期待，以至於聆聽勸戒、教導、指導性的話，反而因著不易全然做到，容易使憂鬱基督徒再次陷於罪惡感、與自我控訴：「講解、勸戒、說道理、技巧...，只會讓他陷入更深的深淵、跟自責，覺得她自己很無能、做不到...A4-166」，不僅影響受訪者 A 降低、減少靈性資源的使用，也會影響受訪者 A 難以面對自己，形成憂鬱基督徒情緒、與自我恢復的阻力：「『你應該（...怎麼做），不要（...怎麼樣）。』這種指導性的話對我來說是很大的阻力...我就不會想去小組、不會想去教會、甚至不會想去面對自己 A4-172.」。在小組中遇事則被勸說的經驗，使受訪者 A 面對神、在教會聚會、敬拜中，可以釋放自我，但在教會小組人際互動的情境下，受訪者 A 無法讓自我釋放：「在神面前...在教會裡我都可以釋放...在小組裡我沒辦法...小組畢竟碰到的還是人，雖然他們是基督徒...會為我禱告...真的討論一些事...勸說會出來，我最怕人家跟我講道理。A4-113-114」

受訪者 A 提出面對教會內「控制型的人」，習慣於「不自覺、會希望你按照她的意思做」，控制型、重視行為表現、罪與罰的教會會友的表達常出現：「用我討厭的那種律法的方法：『你如果不做到的話，神會懲罰你...』 A4-180」，即使是出於關懷，仍會帶給受訪者 A 痛苦、也會影響彼此互動：「我會感受到她的關心，但我會真的想逃...很不舒服...我覺得她自以為義...很錯愕、很困惑：『她說的是對的嗎?』 A4-180-181」。控制型、重視行為表現、罪與罰的表達，不僅無法幫助受訪者 A 的情緒、自我、或靈性，反而形成自我復原的阻力、惡化情緒的推力，會影響受訪者 A 再度落入憂鬱的罪惡感、自我控訴的不良循環：「...偶爾聽完...又開始進入罪惡感的惡性循環...最痛苦的是讓自己已經掉到那罪惡感裡...出不來...又開始負面情緒、很自責，那種東西出來最痛苦。A4-182」。

同樣使用近似勸說的方式，面對非控制型的教會內主動關懷者，受訪者 A 仍能經驗到：「可以感受到他的誠意...知道他是愛妳、關心你，也許用的方法不對」，受訪者 A 也觀察到，非控制型的教會內主動關懷者因為出於「關心...不放棄」，也會對所使用的關懷方式，有彈性地調整：「他也會修正...知道那對你沒用。A4-179」

## (2) 面對人的話，與神的慈愛、神的話，有所分辨

受訪者 A 從自身所經驗到與神的關係、和自己對神的認識，來面對部分會友偏向罪與罰的信仰觀、與對憂鬱基督徒行為層面的期待，受訪者 A 開始將來自人的話及其影響、與基督信仰對自身的幫助與影響，不再混合吸收，並產生分辨力。不認同他們對神的闡述偏重於律法、公義、審判，認為神更重視與人的關係、對人的愛：「我...不服氣...我覺得神雖然是很公義...神有更大的慈愛。A4-181」。

上帝的話，確實有不少教導：「聖經裡也很多指導性的話」，有時受訪者 A 剛好低潮，面對聖經教導也曾出現情緒反應：「憤怒...我就是做不到、妳還要懲罰我、是怎樣?! A4-175」，受訪者 A 將聖經內指導性的話、自身對上帝的情緒反

應、與自身早期生命經驗連結、思考：「它可能觸動到我很多內在的無力感。其實我很願意遵循神...跟我的童年經驗聯想，就是從小...沒有人可以幫我，我既然知道天父是無所不能...又讓我陷入沒有人幫我...其實是無助、跟恐懼

A4-176-177」呈現因無法做到聖經中指導性的話，而勾起受訪者 A 成長經驗的長期無助感等情緒反應。當受訪者 A 逐漸從情緒低潮恢復後，面對聖經內神指導性的話，則呈現：「恢復理性時，裡面...其實有前因後果...其實你就知道那不是針對性。A4-175」，當對聖經內神指導性的話重新有理性理解其前因後果、非針對受訪者 A 個人，並再次將神的話、神的心意、神的愛與同在同時連結，受訪者 A 回到與神的關係的確立：「當我領悟...就知道其實神的心意不是這樣...神是隨時隨地...做我隨時的幫助。A4-177」

### (3) 重視並確立自己與神的關係

走過罪惡感、信仰掙扎、經歷神的經驗，受訪者 A 至終走向確立、重視自身個別與神的關係性經驗，以免自我重陷憂鬱：「我變成得隨時抓住神，如果沒有...會好像掉入一個很很黑很黑的深淵...經歷很深很深的孤單 A1-190」。基督信仰使受訪者 A 從憂鬱、無望感中，重啟盼望：「有耶穌在生命裡真的是很大的盼望 A4-185」。

走過醫療、服藥、諮商、靈性資源/教會團體內的正負向互動，受訪者 A 發現自己曾學的諮商技巧、與他人的幫助都有時空限制，人所能提供的協助、資源，皆有限、無法超越時空：「我們人真的是太有限...我已經學了那麼多的心理諮商的技巧，也認識那麼多的專業朋友...靠很多方法...可以解決一些問題，但你不可能隨時隨地陪在她身邊 A4-185」，面對憂鬱症復原、自我、人生際遇，受訪者 A 至終確認基督信仰/靈性、與神的關係，是受訪者 A 生命中最重要、且隨時隨在的力量來源：「只有信仰是隨時可以抓住的力量 A4-185」。

#### (4) 面對憂鬱者、首要陪伴；明白復原需歷程、時間

受訪者 A 期待不論是否是基督徒，面對憂鬱症復原，任何人若皆能理解：「不管是不是基督徒，要體認它就是一個過程 A4-165」，人從憂鬱走向復原「需要時間」，受訪者 A 也從基督信仰觀點中佐證，神幫助人的生命改變，一樣會給予時間：「就好像 神要改變我們、模塑我們，也需要時間 A4-165」。

受訪者 A 在憂鬱症復原的過程，面對身旁的人想要幫助，受訪者 A 最常回應：「我常告訴別人：『你不要跟我說任何勸告，就是陪我』 A4-167」。在幫助的方法上，受訪者 A 體認從憂鬱到復原：「不需要太多理論、太多技巧...絕對不會因一時給些輔導技巧...就會改變 A4-165」，受訪者 A 認為、且經驗到最有效的幫助為：「真的，陪伴在她身邊就好...甚至只要傾聽 A4-166」，真誠陪伴使憂鬱症者最受益。

#### (八) 以基督信仰/靈性的視框，正向重構憂鬱到復原歷程

受訪者 A 至終呈現將生命主題經驗融入靈性詮釋，融入基督信仰觀點正向重構，且意義化憂鬱經驗歷程。

##### 1. 以基督信仰觀，重構基督徒的憂鬱症復原、與依靠神不可分割

面對從憂鬱到復原的自我、與人際關係，受訪者 A 除了如前述整理早期經驗對自我的影響，也加入基督信仰/靈性的觀點，來理解憂鬱中的自我控訴，其中含有敵對基督信仰的靈性—魔鬼，經常使用「數算你自己不夠好...對身邊的人有很多憤怒 A3-135」增加基督徒的罪惡感，惡化基督徒的情緒、自我、與神的關係。

受訪者 A 理解到能解構基督徒的自我控訴、與對人的負面情緒的途徑，在於回歸基督信仰中神的愛、與接納，從神的觀點看自己、看別人：「當我能感受到神的愛、跟完全的接納時...會覺得人本來就不完美...從這樣的觀點去看...就找到我自己的安然自在。A3-136」。

受訪者 A 反思基督徒自覺不應該憂鬱，內在本質是忘記神的主權、想靠自己：「我們常忘記主權是在神...沒有神基督徒也什麼都不是...就因為人是軟弱的、有罪的...需要倚靠神...不倚靠神...就會認為：『我是基督徒，我怎麼會做不到?!』 A4-187」。走過基督徒不該憂鬱的信仰掙扎，受訪者 A 如今認為基督徒也會憂鬱、也能依靠神復原：「我們就是做不到...神才會愛我們，讓祂的獨生子來擔當我們的罪、死在十字架上，我們才能走得過去...我們在基督真理裡...本來就是不可能靠自己。A4-188」

## 2.從憂鬱症復原，如同馬利亞放下自我與重擔，安靜在神面前

受訪者 A 自幼至長，靠自己努力承擔生命的重量、面對生命際遇，憂鬱到復原的歷程使受訪者 A 放下靠自己的模式：「我不再靠我自己...靠我自己，就好像...還沒有長大、就要當大人的我，去承擔過多...走不下去時，我就會失去了平安...A3-138」。從靈性掙扎、到「感恩」神的心意，藉著經歷憂鬱症，使受訪者 A 經歷：「憂鬱症...神要我真正把自己放下。A3-143」。當放下原有的自我、與靠自己的模式，受訪者 A 允許神的手在其憂鬱到復原的歷程持續模塑，使受訪者 A 看見將自我放手給神，生命重新有彈性、柔軟、充滿可塑性：「神讓我不再像頑耿堅硬的石頭，是鬆軟的土...仰望在神手裡...神是陶匠...祂可以把我們形塑成各式各樣...當我可以願意把我自己交託時，我就看到無限的可能性。A3-158-159」。

受訪者 A 以聖經中馬大、瑪利亞的故事，形容自己從憂鬱症復原的生命歷程，以及自我、內外模式的改變，受訪者 A 看見自己過去生命與馬大相似，如同馬大忙於承擔事務、也期待神找他人幫助自己，當受訪者 A 日漸明白放下的意義：「神要我放下...不是說做一個機器人讓他擺布...是讓我放下很多擔憂...重擔...放下很多很多就像馬大那樣紛紛擾擾 A3-131」，也越清楚神自憂鬱開始，經常對受訪者 A 說：「像馬利亞一樣安靜坐在神的面前，讓神的愛來滋潤。」

A3-131」。經歷神的愛，使受訪者 A 對自身過去的忙亂、與神持續鼓勵她經常安靜、安息，串連理解出：「重點不是你做什麼...是你找到那個安然自在，那你做什麼其實都很自在。A3-131」。

### 3.憂鬱症復原是體驗神的愛的歷程、耶穌的愛是繼續活著的力量

受訪者 A 至終離開行為上的努力、掙扎於辛苦際遇、自我控訴、與罪惡感的視野，轉變為

當以體驗上帝愛的心意、與眼光，看待、重新詮釋憂鬱到復原的歷程，受訪者 A 以一個可愛的比喻：「一本月刊說：你有沒有愛你的寵物，愛到說會想變成一隻小狗...我們的神，竟然愛我們愛到，讓他的獨生子變成人...A4-201」，說明她從憂鬱的自我與關係脈絡至今能復原，不是靠自身的努力、交換、行為，是因著經歷基督信仰中耶穌的愛與恩寵：「過程裡...上帝的愛釋放我...不是我能夠用我的努力、用心、執著...不是你拿甚麼去換...對我現在身邊遭遇的一切...任何好、不好...都是上帝的恩寵...白白得來...體驗神的愛一個過程 A4-200」。經歷基督信仰中單純地為愛她而生，無條件的愛與關係：「那愛是來自一個沒有條件、沒有極限 A4-202」，使受訪者 A 因著基督信仰的靈性經驗，體驗耶穌基督：「祂的包容、祂的不離不棄 A4-202」，帶給受訪者 A 關係性的醫治，以及「活下去的力量 A4-202」。

#### (九) 結語

早期成長經驗、情感際遇，交織基督信仰的對行為、與罪觀點，一度影響受訪者 A 反覆陷入憂鬱，掙扎於辛苦際遇、三度背叛、自我控訴、與罪惡感。

受訪者 A 從憂鬱到復原歷程，持續經歷神的愛與同在、神對自我的重構與轉化。教會靈性資源中的參與聚會、人的關心、參與特會、讀聖經、代禱，幫助受訪者 A 的自我持續經歷神不離不棄的愛、聽到神要給與受訪者 A 的話語-愛自

己、讓神的愛滋潤，對其憂鬱恢復帶來正向影響。

受訪者 A 也持續於基督信仰中與上帝對話、建立與神之間的個別關係、也將憂鬱後受傷的人際疏離議題持續仰望神。受訪者 A 努力穿越早期經驗中靠自己的習慣，轉為放手依靠神。

受訪者 C 的生命視野，逐漸離開行為上的努力、罪惡感的視框，至終穿越負向情緒、與信仰掙扎、魔鬼與自我的控訴、原生家庭的影響、受傷的關係，轉為專注聚焦於與神的關係，以及神渴望使受訪者 A 的身心靈於神的愛中安然自在，使受訪者 A 的情緒、境遇，脫離人的影響，持續經歷神的愛也是受訪者 A 繼續前進的力量。

## 第二節 B：『生命之索』的生命故事

受訪者 B 因過去憂鬱住院，面對信仰有極大掙扎，他禱告：「神，交給你，若祢願意我這過程可以幫一些人，我也願意…timing 就交給你，是我最 OK 時...」。聽聞訪談需求，受訪者 B 想起過去向神的禱告，雖掙扎仍嘗試，希望對研究有幫助，也有機會幫其他人。

### 一、B：『生命之索』的生命故事

#### (一) 憂鬱前的家庭、與教會經驗

##### 1. 成長與家庭

##### 教會是生命中自然的部分、上帝是阿嬤敬畏的對象、與父母衝突不斷

幼時住東部，外婆家族都基督徒，阿祖那輩跟馬偕合照。每周去教會是生命中很自然的部分。上帝的概念是阿公阿嬤都敬畏祂，外婆每早讀聖經、禱告，我覺得神對阿嬤很重要。

我媽從小在教會，我爸較偏傳統。媽媽吃醋我跟阿嬤很好，曾為我吵架。爸媽提供很好的環境，但菜刀剪刀...快出人命，其他問題蠻大。小六我爸生意失敗，我家經歷很大衝擊。16 歲就覺得自己有憂鬱傾向，高二叛逆不念書，落榜進重

考班，覺得人生一定要這樣嗎？心力已消耗殆盡。父母不知我心理狀態，重考上私立，跟家裡衝突很大。

## 2.憂鬱前-信仰紅衛兵

### 被上帝和教會溫暖的愛吸引、帶敬拜經歷 神蹟奇事、熱心服事、不重課業

高四親戚帶我爸媽到 P 教會，間接也幫我重建信仰。P 教會跟以前東部教會感覺不同。很活潑，年輕人在教會能打鼓。那年外島宣教，我第一次接受聖靈、方言禱告。神在那氛圍中造就我很多，因跟當地人接觸是全不認識，但神超自然的力量，使我們在服事過程中看見，哇！真的是神在動工。

我像初信者，就被 P 教會的愛吸引。教會進入我生活，像久旱逢甘霖，大家都很關心。因家裡環境，加外島經驗神蹟奇事，升大一決定成人洗/堅振禮。受洗時，覺得上帝很溫暖，因家裡暴力相向，我已枯竭，只是外表看不出來。

教會給我溫暖，我很喜歡到教會，單純的相信、受裝備造就。沒憂鬱時，覺得自己蠻有能力服事、活耀、熱情，可能有天當傳道人。全心認真追求神時，曾經歷當我帶敬拜，台下就有人得醫治！那不是因我多厲害，是我對神的那顆心，經歷神蹟奇事。蠻懷念那時，因已無暇像過去那麼鑽研、努力、認真，對上帝有那熱情。

P 教會有些觀念很衝突，親戚曾想棄醫學院讀神學院，全教會勸阻。我大二時教會卻全力支持我念神學院，我有疑問、對我後來憂鬱期有不好的影響，覺得他們看人標準不一，當醫生就 OK，對非醫學院學生，就有價值評判。

我都在教會，課業不好，為了學語文，跟外國交換生住，他們每天吃喝玩樂，我大二差點二一。爸媽警告不要再忙教會服事、起衝突，我說：「我在教會做那麼多，神一定會祝福我的課業」事實上自己沒努力。那時很多事的平衡沒做好。

### 與女輔導建立深刻的依附、因女輔導錯誤的輔導觀、跨越親子界線

信仰的重要他人來自教會親友、及男、女輔導。輔導在我信仰過程似爸媽的角色。男輔導重大方向，女輔導重個別關係。女輔導一直鼓勵、關心我，給我很重要的支持力量，像母雞帶小雞。那時已跟她發生很緊密的連結，她的話我深信不疑，現在知道那是依附。

大學四年，我強烈想當傳道人，也幫爸媽，狀態變成：「我是一個牧師、服事很多人。」覺得我好到能帶給父母屬靈影響力，可以做輔導、靈性上帶著爸媽，跟爸媽關係很 tricky。這些背後的連結是女輔導，支持我去做她土法煉鋼學的輔導。我忽略過去的枯竭，無形中越過親子界線、分際，反而承擔更多。有段時間跟爸媽單獨約談，關係像我在做諮商，他們像受輔者，我儼然是傳道人的角色，不像兒子。回想時蠻恐怖、overloading、感覺很複雜，我好像從來沒 enjoy 當兒子。女輔導是後來影響我最大、拆毀我信仰的關鍵人，因她，我整個生命、信仰就崩盤、被破壞。

### **經女輔導認識 G 牧師，經驗溫暖、又有界線的關係，是憂鬱期復原的基礎**

女輔導曾給我很多資源，帶我認識神學院 G 牧師。那年他要去一國家開課，所以他提議我教他那國語言，他跟我談 2hr。他是國外教牧博士，有執照可執業、1 小時 USD.120，我當然說好，也從談話中得到很多幫助。後來上完課他請我吃飯住他家，像父子聊天。我謝謝老師，感覺很貼心、很溫暖，很少男性長輩對我這麼細膩。他說因我分享家裏狀態、父親角色。他知道後，想做的事，是 recovery 的動作、且他相當有界限。他鼓勵我去暑假國外一受訓課程，發現國外有很敬虔基督徒的生活，奠定蠻多好基；第 2 個月住他家像父子，他把我當自己小孩，跟他家人處很好。衍伸到憂鬱後能恢復，是因這一連串好基礎。

他不干涉我，是無條件的關心，不因對我好，就覺得可以對我怎樣。結婚時，我跟太太說：「你要感謝老師，他重建了妳先生的男性形象...」他溫暖、有界限、無條件的關心和支持，在信仰中幫助我，重建我男性形象、跟男性長輩的關係、

合適的男性界線，我非常珍惜這段重要過程。

## **(二) 關係、信仰、情緒風暴**

### **無力抵擋女輔導主動跨越界線、怕關係破壞後無連結**

男、女輔導間有曖昧，女輔導覺得男輔導追過她。她的闡述、對男輔導的評判、自我形象，現在回想有很大問題，參雜她的錯誤想像，但那時我無法區辨。男輔導結婚，女輔導心情差，我帶她上山散心，山路沒人，她突然抱我，我嚇一跳。她說：「你是不是喜歡我？」變得很積極、「喇舌」（台語）。她把情感全轉向我，我完全無法反應。我爸媽常有問題，我需要有人聽我講，所以她長時間成為我情緒出口，那晚就轉變了，我非常 shock、無法接受。我現實感在運作，但感覺糾結、沒有出口。過去對她依附太強，緊密到就算轉變，我毫無招架之力。本來關係像重要親人，不好意思拒絕她，但我對自己的感情並不明確；又怕關係破壞後，跟她無法連結，這讓我在界線中一直掙扎。

### **為關係掙扎、向會友求助，無答案**

巨大轉變時我相信頭腦裡有很大化學變化，頭常很暈。平常習慣找她講，現在不知找誰講。後來決定告訴一個女生，她跟我、跟輔導關係都好。她回應：「若你真的喜歡她就追阿~」我本來把選擇權丟出去，她又丟回來，好友這樣講，成了複選題反而我更茫然。

後來女輔導較主動，身體接觸越來越親密，我慌得決定打給嚴厲但信任的另一長老，怕被他批判，他居然說：「你若真的喜歡她，在神的見證下，我們可以幫你」我覺得，他是輔導、長老、醫生...，怎沒人幫我面對掙扎?!我試著找人問，但沒找到合適我的幫忙。

### **女輔導對關係態度反覆，引爆失控、扭曲的情感與性**

那晚，我猜長老有跟女輔導說什麼，因長老很批判、嚴厲，她可能緊張要逃避、有壓力。隔天，女輔導打給我：「我們還是恢復以前的關係好了...」她態度整個轉變、若無其事，完全恢復她是輔導，我是受輔者，沒有 sorry。我覺得：「怎麼又翻一盤?!」她主動跨越界線，想變男女朋友的是她、想恢復輔導關係的也是她。

摔完她電話，我情緒已失控、我很大的憤怒從這開始。我雖原本有原生家庭的影響，但她在那時間點，導致我在電話後，整個人就扭曲。後來回想，我覺得是撒旦的力量進來，心裡有聲音決定：「好，妳玩我，我也要玩妳...我這麼信任你...你居然...既然所有人的資訊都是若 ok 就交往，我就把感情，轉成男女朋友的關係...你要這樣玩我就陪你!」用她主動的方式去包裝，接下來約會就不只一次發生關係。她覺得我很愛她，其實根本不是，她不知道我裡面的憤怒動力。回想那時自己很恐怖，像處罰她。但發生關係總有感情、情慾牽動，到最後已不全是玩，情感日益糾結，所以我情緒不穩，因裡面衝突太大。

從她跨越界線後，我日漸處於極端糾結的情緒!我憤怒於裡面找不到答案?!為何有此轉變。我有求助，但求助後讓我更無法解決。

### (三) 憤怒、憂鬱期：信仰掙扎、進入醫療

#### 1. 憂鬱憤怒的關係、信仰、自我

##### 自我被憤怒控制；家人送醫、開啟就醫歷程

我對她、對感情、對自己、對上帝、對為何演變至此，都很複雜。憤怒像從裡面爆開，讓我想發洩。後來在家也控制不了摔東西，父母爭吵、我就辱罵，我媽覺得不對勁。拿模型一個個支解、才有發洩、快感。我覺得卡車也撞不死我，神保守，有人把我從路中央拉回。我憤怒大到想摧毀很多東西、槌電線桿當時不痛，現在天氣變手就痛。

我爸媽半夜抓我去 S 醫院，等醫生 10-20 多分才來，我憤怒辱罵醫生：「你

幹麻那麼晚來...怎樣，瞧不起我...」爸媽很擔心，醫生說：「這體型要打兩支...」我說：「你敢打兩支你試試...」第一支鎮定劑後有效，隱約聽到第二支不用了，醒來隔天中午。幾回後，我爸受不了，覺得到底發生什麼?!

### **帶敬拜經歷神未同在，感覺被神遺棄**

我憤怒期很長，從 S 院、T 院、U 院，到 V 院才 down。期間仍服事，我私下生氣，僅主要同工知道。跟輔導發生關係、還主領敬拜，我非常錯亂。以前帶敬拜經歷神同在的神蹟醫治，那時我領敬拜，自己清楚知道神沒有同在、感覺非常不好、非常 shock。覺得上帝遺棄我：「祢怎會允許這事發生?!祢是想怎樣（台語）?!」

### **T 院心理師不理解信仰大翻轉，反感於被堅持引導治療、學術傲慢**

我爸媽建議住 T 院，藥讓我雖清醒，但做事很吃力。T 院有健保個別療程，每周 1 次共 12 次。醫師、心理師不懂信仰，覺得這是偶發事件，我只是所做的不符社會期待、社會觀感不那麼好，他們的幫助像一般人：「跟大十幾歲的人戀愛，你能接受就 OK...現在情緒不穩，先住院...」因信仰不同，他們不懂我在教會的服事、付出的。心理師的解讀是 1 大學男孩投入社團，跟輔導發生異於常人的感情。T 院的談話，他們完全不理解我信仰上的掙扎、痛苦、憤怒。我其實渴望有人理解我信仰上從很活躍，到整個倒下的大翻轉。

除了不懂我的信仰掙扎，醫師、心理師處理很輕率，讓我覺得傲慢、像公務員，即使覺得這沒什麼、也不要讓我覺得你真的覺得沒什麼，感覺很不受尊重、很胡鬧。我不了解心理師的學派，但他很堅持用他的想法引導，不真正想了解我發生什麼，堅持用他看到聽到的，馬上想分析、結論，完全不了解我正經驗的。心理治療該有界線，可那界線又太過，高高在上，我有看病的感覺。他們很堅持引導，我很討厭，一引導，我就知道要幹嘛、就會打回去。他們較強硬、不回應，

因此 T 院讓我對台灣正式醫療體系的心理復原環境、資源、跟治療過程，非常反感。住 40 天後沒幫助，因他們以一般醫學臨床方式處理我的問題。我出來後狀況很不好，沒行動力。

### **關係掙扎：不想變男女朋友、實際上卻是**

那時跟女輔導關係還沒斷，好像有感情、但又已扭曲。在掙扎、憤怒、發生關係中，很混亂。我對她、對上帝、對自己的想法，很複雜，怎會發生的問號一直在，變成：「好，你們都這樣講，我就這樣下去...」。

過去的快樂像夢，很不真實。因曾長時間像家人，掙扎、痛苦是因心裡根本不想變男女朋友，但事實關係上又是，整個不對。所以我矛盾、扭曲，學業受影響，以醫生證明延畢。

### **自我棄絕：因扭曲的關係與性行為，仍是罪人。不願再滿足他人期待**

感情扭曲、發生關係。我覺得自己不 qualified、很負面，情緒憤怒也憂鬱，自我棄絕、大不了就吃藥、沒盼望。因我做這麼好，最後因女輔導的行為，我還是罪人，沒有太大改變。曾在服事上多麼盡力，我也沒價值，就不需再做什麼。

從小別人看我都較「懦弱」（台語），不是沒脾氣、是不敢表達、「喔喔」就好，包括對我媽。她是個需求很難滿足的人，至今仍是。我起伏很大時活得好累，另一根源是我媽，若沒配合她、達不到她的期待，她會用生氣表達，但她的期待常不太合理，這張力讓我心力交瘁。爸媽對我有期待，我對家有不滿。我對這世界叛逆，我不要再滿足任何人的期待，

### **信仰掙扎：痛苦於全盤否定從女輔導認識的信仰、勇敢找 G 牧師**

因過去透過女輔導看信仰，很容易否定過去一切服事、否定所有由她認識的資源，不想接觸。但過去依附她很嚴重，當否定跟她相關的外界，什麼都沒了，

全盤否定後我更痛苦、孤單、掙扎，因裡面有信仰的資源。回想 G 牧師的關心，在憤怒爆發去 S 院，還是決定勇敢找他。

## **2.醫治的開啟:G 牧長表達神的接納、F 基督徒醫生理解信仰掙扎、國外牧師啟示**

### **(1) 憂鬱與信仰復原的起點：G 牧師 T 院探訪、表達神的愛與接納**

住 T 院時 G 牧師夫婦探訪我、我問他很多問題：「牧師，你會不會很失望，你曾對我這麼好，我現在甚至有些淫亂...」他說：「不會，上帝也愛你，我也一樣愛你」這句話對我是很關鍵的支撐力量，他用神無條件的愛來愛我。後來通電話，若師母接，也一樣窩心歡迎。他們夫妻接納的動作、角色起了關鍵作用、是起點。在 S、T 院我有段時間持續找 G 牧師談，他介紹有狀況的弟兄組小團體，每週分享代禱。他希望我帶一不穩定弟兄，但他家祕密太重，我跟牧師說無法帶他、當朋友就好。另 1 弟兄社會適應困難，後來就散了。

### **(2) V 院經驗**

#### **A.從 F 基督徒醫師經歷：被理解信仰、關係交織的掙扎，接受建議與女輔導分手**

遠親夫婦介紹 U 院醫生，人很溫暖，只是不瞭解信仰，仍不適合。最後基督徒朋友介紹 V 院 F 基督徒醫生，初見面他很好玩地：”你說你這在教會發生的，這事很大喔，...好好好！這問題很嚴重範圍太廣，要先跟她分掉...住院啦！在醫院我們再來討論，...你要有一段時間安靜、整理...要處理...”他很特別，看診不久，馬上就說若是基督徒會知這問題很嚴重，不是基督徒會覺得沒什麼。第一次有人正視我面臨那麼大的問題，且不是說跟我家有很大關係，才延伸後面問題。他一講就抓到重點。安排住院非因情緒，情緒已有藥物控制，是他聽我描述，說我像行屍走肉，還需時間安靜沉澱，整理，跟 T 院完全不同。

F 醫師清楚建議我跟女輔導要斷掉。很奇怪我蠻快答應，不知為何很樂意。

我不捨的是曾互相支持的輔導的印象與美好，單純不複雜的關係，要切掉後面關係我 ok。我提分手時她一直哭，她本來就是有爭議性的人，所以教會也沒支持她。因我們的關係事件，我們都離開 P 教會。住院後 F 醫師認真透過小護士蒐集我的訊息，也印證他的判斷是對的。他雖直接建議我怎麼處理關係，但我感覺不到他的傲慢，我不像在 T 院。我後來回想，因教會長老、T 院都帶著傲慢處理，教會醫生用長老姿態處理，造成女輔導會怕。長老帶著屬靈傲慢、T 院帶著學術傲慢，站在高姿態看我，卻又都說看我怎麼做，讓我很錯亂。

### **B. 家族治療：家庭黑盒打開未當下處理變更糟**

因 T 院醫療人員處理不好，微妙的是我在 V 院初期防備心、攻擊性很強。F 醫師找心理師、社工師蒐集訊息，他們不全著重當時的事、覺得家庭影響很大，回頭探索家裡對我的影響，卻他們做了很不好的示範、亂用家族治療。過程很恐怖，像節目變態演出父子互罵，導致我家庭黑盒子打開後，當場完全收不回、傷口更深。心理師、社工師找我下次再來，我說這是專業嗎？他們應事先告訴我們，會怎麼運作，要談就一定要完成，不能一次打開、再問下次願不願意，誰會願意。後來聽說心理師、社工師那樣做是亂搞，醫師也知不管用。我回想還會害怕，很不專業、又很慘烈。

### **C. 感到住院醫師無界線。小護士關心奏效**

住院醫師來，因我在教會土法煉鋼，學過些輔導、加上 T 院經驗不好，我對他較防備、攻擊性很強，過程中我反向強迫逼問他問題、故意藉機挑戰他，結果他說出自己故事。這很不專業，我這外行人都能讓他說他的事，可見他對界線無法拿捏。後來他跟 F 醫師說這個案我沒辦法！經過抨擊這些醫療人員，F 醫師覺得我攻擊性強、反問話犀利，聰明地出動柔情攻勢-小護士聊天，像間諜、又像朋友。我知道她們在做什麼，因不那麼嚴肅、沒事就聊天，寫東西她們借去看、

每天蒐集一點資料。住 100 天每天都有人跟我聊、配合服藥，那時最穩定，較多思考、沉澱。

#### **D.反思、連結幼時創傷使身心界線已被破壞**

我長時間百思不解：我怎會完全抵抗不住女輔導的主動?!全無掌控能力?!若我能堅決抵抗、維持輔導關係、趕快跟其他長輩通報呢?!什麼讓我這麼 weak?!為何無法區隔一些事?!導致後面全亂掉，我很怪自己抵抗不住。我想找出：怎樣做好當初的決定?!怎樣建立防線?若再發生怎麼面對?!我生命中一定有些需被調整的。

在 V 院 F 醫師問問題，我開始延伸思考，聯結早期經驗，跟醫師護士分享，才發現我原生家庭使我的界限不斷被越過，導致我很多情緒起伏、反應。

反省原生家庭的過程很痛苦。幼時我很可愛，表哥表姐喜愛把我當女生，我一度的有點性別錯亂，感謝神現在轉回來。我疑惑自己戀物?!-喜歡女生絲襪，後來想到阿嬤從不避諱在我面前更衣。跟輔導產生依附，也因從小跟阿嬤很好。發病後我才說出 5 歲表哥要我幫他口交。那幕在大二禱告時曾出現、嘔吐，我跟女輔導講，她為我禱告，以為已處理 OK，但狀況不好時又出來。爸媽知道時很自責、虧欠，演變成他們跟外婆家關係不好。在醫院看資料、整理，我慢慢知道跟幼時那事有關，我的界線幼時已被破壞，就像我對輔導的轉變全無招架之力，這讓我 shock、反思。

#### **E.基督徒為何還憂鬱?!有經歷過不喜樂、才知真正的喜樂**

曾想過基督徒怎會憂鬱?而否定、責備自己。且若 神賜我的是喜樂，我怎會被困?!覺得基督徒不該憂鬱，還有華人文化影響。華人較不在正常狀態表達情緒，較用唱歌、喝酒、酒後吐真言...等抒壓。在對談裡，人不表達憂鬱情緒，這價值觀也形成壓力。

我在醫院裡想通:「人為何感覺到經歷喜樂?!一定曾歷過不喜樂的時間，才會知道喜樂存在」這是很簡單的邏輯，我們好像都把喜樂當作理所當然，都忽略其實我們都經歷過不喜樂、辛苦、難過、傷心、憤怒，所以才更能經歷到真正的喜樂是什麼。

#### **F.住院看到他人的需要，至少我有 神、神未離開**

在 V 院常聽病友的故事。神讓我看到很多人不同的需要。有人精神分裂無法回復，得吃藥無法停；有 228 家屬長期不明之冤、失親，失眠長期服藥上癮。有長輩沒精神問題僅失眠。我出院後因工作調動，有院內阿嬤住附近，我曾想邀請、關懷，但又掙扎:界線是否恰當?

神不是直接告訴我什麼，是神在 V 院讓我看見更多需要幫助的人。看見這些需要也幫我反省自己，我沒那麼糟，只是過不去。我應可嘗試調整、靠上帝的力量走出來，我仍繼續往前。因至少我比他們還擁有他們所沒有的，~是 神自己，神其實沒有離開我，這是給我力量的很重要關鍵!

#### **(3) 國外華人牧師啟示：靈被燒焦**

##### **不全然認同 I 園：有人需內在醫治、有人需服藥**

離開 V 院有人介紹我去國外 I 園（一著名醫治釋放、退修園），我帶藥去報名 3 個月課程，也協助 I 園部分服事。I 園有些人是生理因素的精神狀況，仍想以信仰醫治，變得有點怪力亂神。我覺得每個人都在看天使，我都看不到?!天使跟你講話，為何沒跟我講話?!我覺得有些人需要的協助已不全是信仰，即使內在醫治有幫助，有些人仍需藥量控制。

##### **認同國外華人牧師先知性回應：你的靈被燒焦了...**

國外有對夫妻，疼我像家人。在 I 園時他們也帶我去找一也是靈恩派、較

balance、有先知預言恩賜、我全不認識的華人牧師。請他為我禱告，看我未來發展、神有何話要告訴我。他知 I 園情形、沒禱告、有趣地對我說：「你不要來 I 園啦，你來國外幹麻?...你不該來這裡...你需要休息，不要再參與服事了，因你已被燒焦了你知道嗎?你的靈裡焦掉了...你 3 個月應好好玩一玩...」那夫妻都愣住，他們完全沒告知我的背景，才第一次見面，他真的很厲害，我後來在國外好好玩半年。

他用靈裡被燒焦形容我，非常符合。燒焦像是我跟外界莫名的距離感，我好像重探索這世界、防備心很強。每天睜眼就一直看詩篇，才慢慢有力氣起床做事。

#### **(四) 憂鬱到恢復期：離開 P 教會、教會漂泊期、到教會關係重建**

##### **親戚、P 教會的處理、使父母受傷、至今難解**

本來教會親戚覺得我是受害者，當女輔導的電話讓我扭曲後，導致我後來面對外攻擊性的反應，影響 P 教會後續處理，也使我後來對教會害怕。我對親戚說：「她玩我，我就要玩她。」因這話，導致整件事反轉，表姐覺得：「你要自己負責任!」沒錯我要負責，對女輔導的轉變，我的確可以選擇不跟隨她的轉變而變，但那時我就是沒辦法、很奇怪轉不過來，衝出極大憤怒。因我那句話，跟親戚的隔閡比跟輔導更嚴重，演變成 2 家人強烈衝擊隔閡，且親戚家連結與教會關係，至今仍是難解的結。幾年來我常思考結不知要怎麼開，似乎也不需要，得看神怎麼帶領。

我家離開 P 教會不久後，新牧師上任，不知後來誰又想談，事後從我父母口中間接拼湊得知，牧師找過爸媽談，處理上帶著指責語氣，我爸媽受傷了，也因此讓我覺得，我那時狀況影響我父母的信仰。

##### **教會漂泊期：曾擔心面子，走出 P 教會反而拓展眼光，與教會關係未全恢復**

離開 P 教會，出 T 院後躲起來每周去各教會，漂泊當新人，與同輩完全斷絕，過程很孤單，因原來就接觸同輩就少。除了 G 牧師、F 醫師等信任的長輩，

我人際隔絕很久，因再接觸的人，無法立刻成為我的人際圈。

曾屬 P 教會核心，當外堂會友來，我們會探他過去，以免 2 教會間有誤會、困擾。我知這運作，對教會就很害怕。我擔心面子、我曾是檯面上的人，怕有天被暴露，讓以前基督徒朋友知道。有弟兄是躁鬱，後來因他我間接發現他們全家都知我的事，年長保守者、評價較負面，覺得不該發生。我也發現我之前跟同儕互動少於跟輔導互動，我很多訊息從女輔導角度看，事實上她很有爭議，所以同輩後來知道，因我曾是乖乖牌，他們有的人較支持我，只是難想像會發展至此。大學都在教會，把那當作唯一環境。當走出 P 教會，看很多其他教派，慢慢發現自己想太多，其實沒那麼嚴重。神幫助我看到教會不只原來那間、不只那群人、不一定會傳開，神幫助我重新有較拓展的視野去看基督徒圈。

漂泊時我未服事，看到教會仍會害怕，覺得教會虛偽、做作、偽善，想很多問題，我跟教會的關係，至今未 100%恢復，可能要很久。

#### **H 牧師、R 教會兄弟姐妹重建教會關係、肢體連結**

親戚介紹我到 R 教會，出事時我曾長期不信任教會，到現在回到教會生活，H 哥很重要，他幫我找小組，有弟兄姊妹日常生活的交集。在 I 園時，R 教會有夫妻也出國玩，他們想辦法從台灣聯絡我在國外餐廳見面。國外到哪車程都遠，他們沒必要去看我，但真的很有心。牧區很多大哥大姐知我憂鬱症，雖不知細節，但有固定肢體一起為我禱告、到我家探訪。像兄弟姐妹帶弟弟，無條件接納我，很關心、窩心，慢慢重建讓我有家的感覺。那真實、長期累積的生命陪伴，幫我慢慢解開一些結的過程。

#### **服事觀的改變：行在神旨意中，神會透過我們所做的祝福人。**

與輔導發生關係時，覺得上帝離開我、不 qualified 服事，那時在罪裡被憤怒、負面情緒充滿，當然上帝不會同在；現在知道神是沒有跟我那時服事在一起。但至今我仍很低調、幾乎不在台上敬拜服事。當然神已洗淨我們的罪，但我不

太願意再高調服事。我服事觀念最大改變在:服事不只在檯面上，神洗淨每個人的罪，當我們行在祂旨意中，神會透過我們去做該做的，在當中藉著我們所做的就會祝福人。

H 哥慢慢帶我回到服事，結婚前我做一對一帶領，我帶弟兄的步調始終跟 H 牧師、R 教會不一致，不要組員太快做超乎他的階段的服事，較重視個人生命歷程。當組員有問題找我，我會跟你談，但要面對的問題還是你自己面對、而非由我。我不用過去女輔導帶的方式-沒有界線，半夜打去講到 3 點，我跟組員說 11 點後不要打給我，除非緊急性命垂危，其他都能到天亮再談。我界線清楚，他們也 ok，路就走得長久。

#### **家人至今於教會間漂流、禱告學習釋放罪咎**

我爸媽間問題很大，P 教會處理方式是靈恩、禱告就 ok。這些過程我發現教會缺乏對我那時感情狀態、家庭問題的處理能力，可能華人對這些避而不談，很少處理。因我大學做他們牧師的錯誤角色，帶給家裡很大衝擊、爸媽弟弟的信仰整個倒下，至今他們也沒完全離開教會，但很難固定一個教會。看家人在教會漂泊，我很掛念他們的信仰，我的罪疚感一直在，是我心裡很大的重擔。結婚後跟太太討論，她覺得不要把自己責任措太大、太重，這 2 年我為我必須 release 的責任向神禱告，才慢慢 release 這罪疚。

父母曾來 R 教會，從有小孩、衝突後，我無力負荷他們。我理智也知界線要清楚，不能再越界處理，但他們一再發生問題，我一直希望更多教會資源協助他們，但牧長沒有很大的協助與果效，這是我離開 R 教會的間接原因。

#### **因家庭需求轉換教會、不捨 H 牧長**

穩定在 R 教會十年，因父母、妻小需求考量，1 年多前選擇轉換到現在的教會，心裡有衝擊。我特別對 H 哥不捨，因回歸教會的過程，H 牧長支持、幫助我恢復很多。但因我確定神給我現階段的目標焦點，情緒比較不會那麼起伏。

#### **(五) 從憂鬱到恢復：與神關係的從吵架、到 GH 牧師協助重建**

##### **因女輔導連結信仰，成為情緒與信仰復原的阻力而掙扎**

信仰在我憂鬱初期是阻力，因信仰是我唯一幫助，但這唯一幫助連結至女輔導，她曾某程度代表上帝、我媽、甚至把她高過上帝的主權，因這主要性以致跟她無法切割。很大的痛苦的是我的信仰、敬拜、跟女輔導都連結的，透過她我曾有很好的成長，也有不好部份。當她跨越破壞輔導關係界線，以致連結於女輔導的教會經驗、信仰一起糾結是過程中最大衝擊。理性上信仰是我恢復的助力、上帝能使我走出生命低谷，但輔導聯結了信仰，成為我情緒與復原的阻力。最混亂、最難過的是這拉扯的過程、是痛苦憂鬱的原因。我慢慢發現不對，才開始那時最重要的工作：把信仰跟輔導切開。因信仰台灣、國外都有，所以出國對我是很好的看見。

##### **為失控與神吵架，神透過讀經逐步幫助將信仰與女輔導切割，信仰成復原助力**

起伏期我會跟神吵架問祂：「祢在搞什麼？為何情緒狀態我完全無法控制？」我會罵自己無法控制情緒。整理中，我對上帝有很多掙扎、衝突、矛盾。祂沒回應我，可能是寬容，祂是透過讀經緩慢逐步回應我，或透過其他人安慰我、幫助我。

我起床困難，奇怪的是，我仍要讀聖經才有力量起床，也想過一定要這樣嗎?! 很奇怪，不讀就昏昏地躺一天。吃藥的昏僅部分，另一部分是心理。

因探索生命問題的過程，慢慢從理性中釐清、切割清楚信仰與輔導後，後來信仰成為我復原的助力。大學在國外的培訓背經，感謝神，整段羅馬書 ch.6 的

根基，成為後面恢復的助力。在神的恩典裡還能耽溺在罪中嗎?!還好以前有很深的紮根，慢慢後面恢復就較順。

### **G 牧師在 T 院的探訪，有助於確信神的赦罪、愛與接納、未曾離開。禱告求停藥**

在我憂鬱、憤怒、罪的狀態，G 牧師的探訪、接納是關鍵，他那句：「上帝愛你，我也一樣愛你」對一團黑暗、渾沌的人，像在裡面點著非常的亮光。G 牧師讓我發現我跟神隔絕的門，可以打開門縫，透過門縫有光，以致從我覺得上帝離開我、似乎與神隔絕、進 V 院、到如今知上帝一直都在，我確信約翰一書 1:9 「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪、洗盡我們一切的不義」只要在神面前認罪，不管怎樣神都愛我們、接納我們。

G 牧師可以跟你談好多很深入，但談完，界線非常清楚。至今他只提供禱告等協助，不會因此對我有何期待，非常 friendly、窩心的長輩。

離開 V 院，我吃 stilnox 3 年影響我食慾、睡眠。我停藥經驗不足為例，因我覺得沒比 V 院人嚴重，禱告想停藥。我跟 G 牧師聊，想不帶藥到中部找他一週，他說好。因藥的成分累積，那週有戒斷期的不適，但就斷了。

### **H 牧師長時間無條件陪伴與接納，對神的意象由嚴厲轉為朋友**

親戚介紹我到 R 教會，H 牧師無條件的接納很重要、每週五下午一對一持續陪我一年半，幫我上屬靈爭戰，我發現原來牧師可以這麼 friendly。

H 牧師的陪伴過程，讓我對教會的害怕感慢慢消失，對我對男性、以及上帝的感覺、關係都有幫助。G 牧師讓我跟神隔絕的門能打開門縫看見光，但我會怕那光。H 牧師的關心陪伴，幫助我把門逐漸打開，迎接神、迎接光。過去上帝對我而言像對上、較嚴厲的角色，以前看到牧師很尊敬，當 H 牧師這麼 friendly 打破我過去印象，漸漸拉近我跟上帝的距離，不再遙不可及，至今覺得上帝一直都

在，慢慢轉成對上帝的感覺、關係較像朋友。

### **綜觀與神關係的改變：從受原生家庭父親影響、叛逆、到像朋友關係**

從憂鬱前、到憂鬱憤怒、至今，我看上帝的角度與過程有階段與改變，不同人建構我不同階段對上帝有不同的認識。憂鬱前看上帝受我父親角色的影響，我爸相對於我媽略軟弱、不果決、情緒化、有距離。信仰紅衛兵時期，輔導雖說的跟所行的有時不同，但奠定我正確信仰觀的根基，如「神無條件愛我們。」那時我滿乖，上帝要我做什麼我什麼，我相信服事確有果效，所以上帝應該滿看重我、對我不錯，但我對祂 close。憂鬱症時像信仰的青春期，痛苦時我開始把神拉下來講話。我對上帝生氣時我不知上帝怎麼看我，可能覺得我大逆不道，但我不管、我不要祂坐在那，痛苦時把祂拉下來、跟祂 argue。後來覺得上帝看我應只是小孩的鬧脾氣叛逆期，感謝神包容我那時把祂拉下來。叛逆後才慢慢學習尊重祂，就像對父母、朋友。

### **與 G、H 牧師關係重建父親角色、重建與上帝像朋友**

與 G、H 牧師的關係，也重建我生命中父親的角色。我若以原生家庭父親角色來對我小孩，會蠻疏離，G、H 牧師建立很好的榜樣，補足我缺乏的父親角色，有時我會叫 H 牧師：「老爸」這是我一大轉變。

從憂鬱前、敬拜中感覺神同在，到憤怒期、敬拜中覺得神離開我、與神隔絕，到度過神離開我的感覺，對我很重要的是 G、H 牧師。他們無條件的接納我當時狀態、是關鍵，也重建我後來與神關係，較像朋友。

## **(六) 恢復期：重建個別與神關係、界線重整、用神的眼光看待自己與環境**

### **1. 重建個別與神關係**

入社會三年被排斥、靠神度過，自己重建與神關係

我禱告工作要能讓我守主日，朋友在同業上班，找我去考，一千多人考 60 個過 4 關，神開路居然考上了。但進公司，發現外面環境不同於教會，複雜非我想像。到教會就掉淚，找牧長、弟兄，大家一致：「你就好好跟神禱告吧，不然就 quit 不然就繼續待。」我必須學著怎樣倚靠神度過每次難關，過程很辛苦。當我狀況很不好，求生意志都很薄弱。

跟神 argue、掙扎、埋怨：「還要再磨多久？」。現在主管滿磨人，是有名地名聲不好。奇妙的是有其他主管私下問我：「你很厲害，你怎麼可以撐這麼久?!」

熬過 3 年，上帝形塑我堅強起來是透過讓我不斷讀經、禱告、安靜，安靜到不要任何人在我旁邊，是與神關係重建的過程。以前讀經禱告，有時找輔導談，現在是自己來。很奇妙當安靜讀經時，即便生活再忙亂，神總能即時告訴我那件事要先做，即便我原來沒有排在優先順序前面，因此工作上避掉很多危機。

## **2. 界線重整**

### **與原生家庭界線重整、進入婚姻**

大學沒發病前，無法拒絕別人的要求、較沒界線，不會說「不」，導致很多事壓力大做不好！經歷輔導的事後，我很清楚自己與人的界線重整、較清楚。但我的改變，我媽特別不能接受、覺得我脾氣變壞！

工作後有天因跟我媽衝突，被她打。我跑出去租房子。那晚我跟神禱告，神說：「從現在開始，我要接管你生命裡所有的一切，你父母責任已經了了。」在那天前，我很顧念父母想法，這對我造成壓力、很深的影響。那天神要我認知：父母對我的責任已了了。上帝是我的主，我不用太擔負他們那些不需我去 take care 的部分。幾個月後認識我太太，隔年結婚。

### **母親、妻子衝突解除後一度有復發感、H 牧師協助**

我媽狀況多，我媽希望第一個孫子讓她坐月子，結果那 30 天，每天回去兩

人輪流護念對方、小孩又吵，我快瘋掉。滿月前太太打來，她們有衝突，回家後演變成我跟我媽衝突，她要找我太太算帳，後跟我媽吵架，被我媽打到眼鏡壞掉。半夜 11 點吵、2 點我就把所有東西、小孩、太太，一個人全部搬回家。之後對峙 9 個月、未再衝突，但父母有情緒反應、親戚朋友一直問，我也掛心。到過年時解決、跟爸媽復合，像卸下極大壓力、能量已耗盡。和好隔週周日，我不對勁，有復發的感覺，H 哥去看我、為我禱告。在床上起不來、喘不過氣、負面思想攪擾、不想活的念頭又再出現，但不致於自殺。

### **神施工中的界線調整：從被越界到很有界線。小孩、工作讓界線重啟彈性**

長期在這衝突模式下，我回原生家庭很累，若非基於孝順，真的不想回家！所以慢慢清楚神透過很多事、環境，塑造我改變、幫助我堅強，不要因家裡耗盡我心力，讓我人生更 down，否則以我過去狀態進婚姻會很辛苦！婚後太太常說：「你的界線比我還清楚」這跟我以前的我不同，現在的我較容易說不、不怕得罪別人。原生家庭使我界線不斷被越過，有陣子很有界線、反而很有距離感。現在有小孩，不太一樣，慢慢調回來，小孩讓我的界線重新有彈性。

婚前就跟太太說過過去，也仍有心若有天神呼召我，我會去當傳道人，但不保證過去永不被提。我不要她那時才知。以前是怕面子，現在只怕若真當牧師、被媒體傳很難看。當爸爸後害怕較少，是以爸爸的心願忌下一代怎麼看，學習教導孩子信仰。以前習慣做計畫，做業務後，覺得每個環境、時機，當下都是神在引導，慢慢我較有彈性，較尊重環境要我做何回應，會觀察我當下該做何角色，較少堅持，跟以前不同。所以過程蛻變至今，神還在型塑我、還在施工中。

### **為身心後遺症埋怨神，至今接納、共處**

我曾怕婚姻，不知對方能否接受過去？藥物會否影響未來小孩？吃藥三年內不能懷孕、生小孩，不然會嚴重畸形，對我是壓力，到第二胎還會怕。憂鬱期有後

遺症，工作壓力大時會恍神，至今每早起來都是挑戰。天氣變手傷就發作、有條筋很痛，就叫老婆幫我熱敷，工作累又痛時就會連結過去；這些身上的記號，情緒不好會埋怨神，為何要經歷這段。

神透過很多事慢慢轉變我，非特定時間 180 度轉變。生病時是每天需讀完聖經才能下床，現在頻率降低。婚前難接納這副作用，像跌倒後的傷疤，一直提醒過去挫折的痕跡。有小孩後告訴自己：「算了別想這麼多，有家人要顧，它已是既成事實、改變不了就接納。」現在慢慢接納，把它當好朋友、不去 fighting，接納後心情反而較輕鬆、釋放。有時起不來，可能是太累、需安靜，我找老婆一起禱告。

### **3.學習用神的眼光，看待自己與環境**

#### **對靈界-敏銳神啟示的意念-阿嬤過世的同步經驗**

我生病後 sense 蠻敏銳，對靈界也是。阿嬤過世前晚我夢到阿嬤說：「溫來去了（台語：我要回去囉）。」醒又感覺怪怪的。隔日我仍送車保養，接到電時說阿嬤不行了。車行經河堤時有個意念：「天使來接了」，覺得怎麼會想到這?! 到家家人說已經走了。我核對時間、就是我開過河堤時。我問：「上帝，祢為何要給我這麼清楚的過程?!」事後聽東部牧師轉述，我弟在阿嬤斷氣時哭得呼天搶地像她兒子，一般孫子不會哭那麼淒烈。我安靜很久，發現其實 神很恩待保守我，祂讓我即便不在場，仍間接參與過程。若神讓我看阿嬤斷氣，對我的衝擊會更強，一生都會是很辛苦。出殯隔天發現懷老二，我說：「神祢開玩笑嗎?!」情緒起伏很大。

#### **敏於需精神醫療者**

生病後對精神疾病者較敏銳，是以前不會的。現在看吸毒、成癮者較有憐憫心，因我對輔導也全無招架之力。一路來感謝 神讓我看見他們的需要，以致不

論何處遇到這樣的人時，能提供建議。

### **需看見自己所不能，學習從神的角度看**

我發現我越來越需要倚靠神，我知跟神關係若不好，我狀況會很糟。因我比別人對人、對環境較敏銳，會 sense 到別人未 sense 到的、且準確度蠻高。對我一體兩面，不好的是會一直想、很多困擾；不管是兩邊原生家庭、工作、兄弟姊妹間，很多人的眼光無法克服、解決的，若未 sense 到我無法解決，會陷入低潮。我還在學，常要提醒自己須跳出來，重新學習從神的角度去看環境，不然易重陷低潮。我常問：「神，祢要我怎麼看這件事情?!」而不用我的角度去看。

### **(七) 整理來自信仰相關的資源，有益於憂鬱症復原的處理**

#### **F 醫師以醫療資源協助面對信仰問題**

F 醫師判定我身心反應是重鬱症，因我憂鬱連結在教會、信仰、相關者，他用對教會的理解，知道我問題的嚴重性，引用他醫療資源投入我身上，幫助我透過醫療，慢慢解決我身心、信仰的問題與反應。從 F 醫師的醫療，與從 G 牧師經驗的教牧諮商、與相關陪伴，2 人共通點是對聖經都很瞭解。

#### **G 牧師以聖經根據的心理諮商協助重建**

回歸聖經的教牧諮商輔導，對我復原很有幫助，他的做法在國外可執業，基督教心理諮商被歸類於認知治療，他受訓的神學院是以聖經為根據做諮商輔導。

G 牧師約談是以一般心理諮商，和個別醫治釋放禱告不同。晤談陪伴過程他先用很多同理，讓我抒壓發洩，過程、技巧跟心理諮商一樣，但他會回歸最重要的是神在我生命中仍掌權。因共同信仰，到我 ok 時，他會釐清我信念，引用聖經經節，清楚地向我介紹神怎麼看這些事，鼓勵我朝聖經方向走。他並非就要我怎麼做，是我們一起朝這方向、禱告求神幫助。他並非每次引聖經，他巧妙看我

狀況合適時再引用。這對我非常好，我不需去想我母腹裡發生的事。

T 院的心理治療用很多認知，G 牧師只將認知 skill 當技巧，最終仍把人引回聖經。這在台灣很特別。

### **H 牧師的長期陪伴對憂鬱者很重要**

H 哥帶我前期是單純陪伴，後來才有些教導像教牧輔導。我從他陪伴我的過程中經歷到，有些事想不透，長時間抒發會 release 壓力。陪伴對憂鬱者非常重要，陪伴時聽他說、即便會重複，因重複對憂鬱者是壓抑的釋放，幫助他有安全感把重擔慢慢放下。神很奇妙，有時講到某程度，會突然找到答案；或講完後其實也有力量知該怎麼做，blocked 的壓力點開了。

### **經驗中的教牧諮商與醫治釋放之不同處**

憂鬱症者都需宣洩，醫治釋放特會上很多人宣洩情緒。教牧諮商、跟醫治釋放禱告的差異在，教牧諮商也能發洩情緒得釋放，情緒處理完，再一起面對我想面對的。我覺得應回歸較理性，情緒宣洩後，讓人清楚我今天要、解決面對的，釐清想法，引回聖經，再觀察他未來生活、助他修正，是教牧輔導重要環節，而不只單純情緒宣洩。

### **教牧輔導之夢**

我見識過台灣精神醫療過程缺乏，我一直有個神給我的感動。有天若能，去 G 牧師進修的學校受裝備，像 F 醫師，建立信仰與醫療結合的基督徒心理諮商團隊。在各教會結合醫療、正確用藥概念，建構基督徒的心理諮商，透過這些治療技術幫助基督徒更完整。我覺得教會面對憂鬱症者需要在國外被認可的基督教心理諮商、教牧輔導模式，會較健康。我很有興趣，也相信越來越多人需要教會內結合的資源，也需要有正確基督教心理諮商背景者來做。

## 約瑟、約書亞的故事有助復原

聖經約書亞、約瑟 2 人在我復原階段很重要。約瑟的經歷在我復原過程，像電影般不斷浮現:如命名次子以法蓮的意義是-神使我在受苦的地方昌盛...等。約書亞要踏過約旦河需要勇氣，踏、不踏是他要選擇要、或不要。我發現人每個決定都是約書亞的決定，後面的連結都不同，我們永遠不知這步踏出去是對、是錯。我很確定不是只等 神告訴我怎麼做，才行動，只要不違背聖經真理，合理就去試。我相信每一天祂都與我同在、知道我的意念，即使緊急無法禱告禁食，神依然帶領我明天的道路。

## 在教會受傷，有時離開有助療傷

現在看人在教會人際中受傷，甚至已與信仰結合，我覺得受傷免不了，若有環境讓人傷到像我這樣，別人可能覺得沒什麼，主觀認定受傷我就選擇先療傷、不要太勉強，暫時先離開原教會不會太丟臉，離開神比較嚴重。理性上雖知神無所不在，當下會覺得那教會是我的全部，踏出去發現其實神也在其他教會，對我的感受、傷的復原是好的。

但若常離開也不好，表示有信仰概念需反省、被調整。基督徒都會面對教會的不足、教會處理不來，會帶來情緒:挫折、生氣、憂鬱、憤怒、沮喪。我覺得信仰是可以經歷的，用何方式經歷，是自己的選擇。很需要重新省思自己跟神的關係，只有跟神的關係最真實，無人能取代。

## 由自身經驗看見：憂鬱基督徒需要接納、協助建立個別與神的關係

神眷顧我讓我在恢復過程，開始禱告、讀經、自己跟 神建立真實互動，是很重要的關鍵。過程中慢慢認知，其實人的幫助是暫時的，只有神的幫助是陪著你一輩子、永久的經歷。也因此讓我看到，憂鬱症者需要接納，某些過程需要浮

木：在低潮過程無法出來時，需要人拉他一把，當他的浮木一陣子，幫助他也告訴他那浮木可以是上帝、聖經，慢慢地幫助他由人、轉成由神的話帶領他，慢慢讓他自己跟神同行。

#### **(八) 恢復期：神學觀/靈性信念的衝擊與改變**

##### **1. 教會會友、牧長的聲音對憂鬱症者的影響**

##### **因敏於邀請者的期待、感到較不被接納。特會後沒立即得醫治更易憂鬱**

很多人期待特會能幫我，邀我參加無數特會，我很謝謝他們的用意是好的；但他們期待我參加特會就好起來、會給我壓力。事實證明不可能，有太多糾結需要時間打開。當我體會上帝再三對我說：「無論如何，我愛你。」或上帝透過人像 G 牧師說：「上帝愛你，我也愛你。」跟旁邊說：「你去參加特會會好起來...」2 種聲音的影響很不同。旁人期待我透過特會奇蹟似復原，感覺較沒不被接納。觀念不正確時易落入：「神不是無條件愛我嗎?!為何參加特會沒得醫治?」好像我有問題、不 qualified，神才沒醫治我。後來容易變成信心不夠的問題，憂鬱的洞越來越大。

憂鬱症者能感受最真實的回應是有人陪著你，當較少生活的肢體連結、了解、被生命陪伴、被幫助建立跟神的關係時，光有特會、靈恩的激勵、近似成功神學的觀念，反而讓憂鬱的人更嚴重。

**憂鬱不宜丟藥。不認同憂鬱是耽溺、服事就好。喜樂是：如何用真理，面對人與問題，仍能喜樂**

到 R 教會前，我看過有些教會處理憂鬱症的方式很不理性、建議丟藥，造成很多困擾，我認為若醫生判定需服藥仍要繼續。服藥過程很辛苦，若是會友，需有相關訓練者陪他，否則藥越用越重是必然。

曾聽聞有教會、有些牧師說：「憂鬱基督徒都耽溺在自己的問題，不要耽溺，出來服事就可以好。」但為何人耽溺?因出了教會，就遇到每天深刻交集的人、

問題，不知怎麼應對，耽溺是因無力、不知如何面對!很多人教會喜樂，因大家只有 1 週僅 1.2 天聚集，交集少當然喜樂。找出方法幫他走出教會面對問題，依然很喜樂，這才是 key point。

我大學因家裏狀況，躲在教會，很喜樂，但我離不開輔導、教會。後來我省思區隔後，我如何用 神的真理，面對生命深刻交集的人、問題，仍然喜樂?!那我到哪都能喜樂。

## 2.特會對憂鬱症者的影響

### 精神狀態與靈恩趕鬼?!被認定身上有鬼形成二度傷害

我到 R 教會後，有 P 教會弟兄因躁鬱來找我，親戚家族有很靈恩的禱告室。每次去他們就拿塑膠袋給他趕鬼。我說：「你要回到醫生診斷，不要聽信他們說你不需吃藥...」有基督徒病友討論為何覺得參加特會沒用，有時靈恩教會的做法，使神學觀不清楚的病友覺得：「我是否被鬼附很嚴重?!很多鬼還沒趕出來?!」當情緒被 identify 身上有鬼，這認定會給人二度傷害，以致他在基督信仰上無法得釋放。有的趨近民間信仰概念：「接受趕鬼跟道士收驚有何不同?!」他們因似是而非的神學觀聯想到道家，反而把很有價值的基督信仰變得沒價值：「我去過教會、就趕鬼阿，我收驚就好了」所以他覺得不需要基督信仰。很可惜基督信仰這麼好，但變 low 了。

### 特會後、憂鬱回來的省思：喜樂是出教會再多困難，確認神與我同在，仍能喜樂

我曾因釋放禱告特會後、吐了哭了倒了那麼多次，為何仍沒好?因此低潮、很挫折，家人也開始動搖。在特會裡很喜樂，一走出教會怎麼憂鬱又回來?!反而特會回來覺得我怎麼還沒好?!反差讓我開始反省自己，發現不對，我的人生不可能只在教會才喜樂，這一定不是神要我們成為的樣子。信仰若離開聚會，與在教會內感受大不同，表示有問題，若神蹟奇事只發生在教堂，沒意義。我領悟到喜

樂應是深層的喜樂，而非在特會中狂笑、也不只因弟兄姊妹聚集很喜樂。喜樂應是離開教會，不論再多困難，我確認神與我同在，還是能很喜樂。

**目前信仰最重要的信念：在人間經歷上帝。不須否認憂鬱、承認才知如何面對。**

憂鬱到復原的過程讓我反思信仰若要走得久，『在人間經歷上帝』是我現在信仰裡最重要的信念。人間是指基督徒每天真實面對的問題、高興、痛苦試探、本性。正視、面對在世上的問題，不能否認就是有苦難、困難，承認承擔後才能經歷上帝給的喜樂跟祝福。有時出教會遇到問題，覺得要回教會才 comfortable。這不太對，我們須尊重上帝的主權，認清世上會有問題，但面對問題不失去盼望，才能經歷在人間如同在天堂。

我生完病才知：「原來我也會憂鬱，並不需否認！」當成功神學若過度強調積極面時，易誤導神學觀，需平衡。嚴重憂鬱症要真實面對、處理、服藥就醫、知道憂鬱的問題在哪、走過，才能經歷神所賜的真正喜樂，這是我較平衡的神學觀的轉變。不能否定人會有或輕或重的憂鬱，承認才知如何面對，就是在人間經歷上帝。

### **3.對教會、教會內助人者的期待**

**期待教會同工明白歷程觀：復原需要時間、不求速成、累積小神蹟才有大神蹟**

我後來領悟：恢復需要時間、需要過程，因我裡面需長時間被重建。神蹟是由一天天累積的小神蹟，才有現在這個我-大神蹟，是快不來的生命歷程。尤其陪伴的同工有時需有這包容心、與對過程的認知：總體曲線可能在往上，但過程中甚至會退步，退步讓人挫折。也許現在到處求快速，忽略那被神改變的過程。與神親密有掙扎、甚至痛苦，但那是跟神最接近時，很少人 enjoy 那時光，因每個人都太希望結果。我覺得教會需省思：能否不這麼成功神學、不速成、不成為求立即神蹟的人?!神造世界是一步步來，我們怎能期待人的生命速成?!

國外醫治釋放...等，有的太形而上，認為要解決母腹裡的傷害，跟前世今生有何差別?!他們認為這樣會得醫治，那不是不好，只是易造成求速成的概念，可能使憂鬱的人更憂鬱。

神不要我們過苦行僧的生活，我們已靠耶穌得勝，不需透過行為以贏得、努力破除。我們都經原生家庭多年累積，生活中當然有堅固營壘；不可能馬上斷開。當願意跟隨著神，生命的更新是每天都在慢慢改變，瞬間進入的很少。我們都是施工中的人，都還沒到神面前時還沒完工，我也沒把握何時又軟弱。當相信上帝、認真追尋祂，我就算做錯，上帝也會透過方式提醒我。若教會能更明白憂鬱症復原是生命路程，鼓勵同工省思如何陪憂鬱基督徒，更多人會得幫助。

### **盼教會注意潛在憂鬱者**

我觀察到很多潛在憂鬱者很壓抑、表面察覺不出，在某時間點會陷入極端憂鬱、情緒反差很大。他不一定能接納自己，可能不知能求助，渴望神但無正確概念。若每個基督徒都能更多傾聽、陪伴、同理、和接納，可能會幫助他們講出問題與需要、及早發現與協助。我願站出來分享，因我相信若這歷程有機會讓更多人看到，會幫到更多需要的人、且避免不必要的傷害。

### **(九) 回首重構憂鬱**

#### **回顧與命名憂鬱與信仰交織歷程：生命之索**

這段憂鬱到恢復經驗，我曾命名為「生命之索」，因我原不知為何憂鬱，而有條繩子在牽拉著我探索、釐清，有些過程雖失控，神保守讓我在當中能 recover，是探尋生命之索的歷程。

#### **感謝、明白：神允許重建界線、學習知道神要我怎麼做、塑造平衡的信仰**

憂鬱憤怒時不覺得是 神允許這歷程，懷疑過神：「祢怎會允許這發生?!」

神允許一定有原因，當我走到某步棋時，環境發展下一定會有狀況，神透過每個棋子、必然會發生，所以一定是神允許的。至今全盤回頭看一切都是神允許的、含我的憂鬱經驗。祂允許我們學習怎樣把棋下好，就要知道神要我怎麼做。神透過這過程，大大調整我。若沒這經歷，神不會讓我踏入婚姻。我過去各方面未達平衡，若我的界線沒建立起來，我進入婚姻會很恐怖、很偏激、處理事會失準。

這段過程是蛻變、滿痛苦的掙扎，雖家庭關係長期是我生命中壓力源，但我一度困惑怎會演變成放棄。我發現我沒有青春期的反叛，透過信仰我好像藉此展現青春期的叛逆、自我表達。憂鬱前我定義自己像信仰的紅衛兵：較狂熱、充滿批判，還未社會化，接受信仰的鼓舞。憂鬱後慢慢開始平衡。在復原初期審視過去，覺得好不堪、發現我批判的角度好狹隘。復原中期，突然覺得是人生必要過程，若沒經過這段，就無法讓上帝透過各環境，塑造我本身無法取得的平衡，幾乎康復期就覺得感謝神讓我經歷。

### **信仰協助憂鬱症復原的精髓：經歷神同在。不論我是誰，神無條件的愛與接納**

我的憂鬱症的價值不在於結果病好了，得全然醫治不代表生命問題完全解決；信仰的價值不在於病有無被醫治，是看到過程中上帝與我在一起、經歷這麼多神與我同在，希望分享能有用、幫助人。

世俗的價值觀常影響我們對自己的看法，我進這公司前、後，親友看我的角度就不同。現在遇到困難時，常回想過去：「我曾一無所有，最重要的是，那一無所有時單純跟神的關係。連那段都已過了，還有什麼比那更慘?!」所以我經歷憂鬱後，透過 G、H 牧師、透過上帝自己的話陪伴我，我經驗中基督信仰對憂鬱症的復原，最重要、很有價值、幫助我重被建立的精髓是：即便我在世上無任何成就、地位，不是知名公司、學校、沒沒無聞、一無所有、在街上流浪...，神還是愛我。這是最寶貴的。

## 二、受訪者 B 的生命主題與其樣貌

受訪者 A 的生命經驗主題含八大項：(一) 以信仰觀點、視框，看待憂鬱失控的關係與自我，產生罪惡感；(二) 因憂鬱、際遇出現信仰掙扎，衝擊與神的關係；(三) 經歷醫療/心理治療：直到基督徒精神科醫師才理解信仰掙扎、受益教牧諮商，否定一般心理治療；(四) 自我概念轉變：加入神的眼光重構自我認同與接納；(五) 經歷神的經驗有助憂鬱症復原：1. 經驗上帝的帶領，離開受傷的關係脈絡；2. 經歷 神的愛與同在；3. 經歷神的饒恕、赦罪；(六) 將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在基督信仰/靈性中尋求解決；(七) 重整靈性資源的使用、與互動中包含：1. 憂鬱歷程使用、參與靈性資源，對心理、情緒、與人際互動的正向影響；2. 區辨出靈性資源系統/教會內，對憂鬱症復原形成阻力的聲音；3. 期待助人者、陪伴憂鬱基督徒能有歷程觀；4. 重視並確立自己與神的關係；最後，(八) 以基督信仰/靈性的視框，正向重構憂鬱到復原歷程。茲分述如下。

### (一) 以信仰觀點、視框，看待憂鬱失控的關係與自我，產生罪惡感

受訪者 B 因教會女輔導主動跨越身體界線，主動轉變原為男女關係後，又任意轉變回復輔導關係，受訪者 B 因二度被動被轉變關係的過程而情緒失控，怒而以女輔導喜歡身體親密的方式處理關係轉變，轉而與其發生性關係。然而發生後，受訪者 B 以信仰標準評價自身的行為，以致否定先前的信仰與服事經驗，認為自己是罪人「因我做的這麼好，最後因女輔導的行為，我還是個罪人...自我放棄...B1-389」，而陷於憂鬱。

### (二) 因憂鬱、際遇出現信仰掙扎，衝擊與神的關係

因扭曲的感情關係、憂鬱憤怒、信仰、與神的關係之間，相互連結糾結，以致衝擊受訪者 B 與神的關係，也因受訪者 B 將糾葛的關係、情緒與信仰議題，在信仰中與上帝對話，出現信仰掙扎。

## 1.對於二人何以失控、自己無法抵抗的疑惑

受訪者 B 不解於自己無法抵抗 2 人間的關係被轉變：「怎會完全無法、抵抗不住輔導的主動?!百思不解...怎會連這界線、防線都防不住?!...什麼讓我這麼 weak?!b1-510」，面對後續二人、與自身失控的情緒和行動，受訪者 B 憤怒、不解問上帝：「為何這狀態我完全無法控制?...到底哪環節失控?...我要問祂為何會這樣?B2-62」。受訪者 B 面對憤怒失控後的結果又變回男女情感關係，並非所願而情感掙扎：「那掙扎很痛苦是因我心裡其實沒那麼喜歡她、根本不想真的變男女朋友關係。B1-389」

## 2.信仰與輔導連結的掙扎

由於受訪者 B 信仰初期的基督信仰的建立、與上帝的關係、在教會的服事、與女輔導形成的依附關係彼此連結，使受訪者 B 最大的痛苦是「信仰跟輔導連結 B2-65」，此連結也影響受訪者 B 與上帝的互動、與關係：「我會跟祂吵架 B2-63」。

## 3.否定一切靈性資源的孤單與掙扎

受訪者 B 因內在對輔導的憤怒，進而否定信仰中有關女輔導的部分：「否定過去一切...所有曾由她所認識...相關的資源...都不想接觸 B1-300」，否定一切卻造成「什麼都沒了，很孤單...全盤否定後發現更痛苦，因裡面有信仰生活的資源，這是很大的掙扎 B1-301」，拒絕與女輔導相關的一切，卻造成失落一切靈性資源，使受訪者 B 陷入掙扎。

## 4.對神的主權懷疑、對神的允許不解

受訪者 B 憤怒、懷疑神怎會允許女輔導的情感、與身體界線越界，以致扭

曲的情感發生：「『你在搞什麼?...你怎麼會允許這發生?!』 B3-15」。

受訪者 B 過去帶敬拜曾經歷過神同在、有人當場被神醫治的神蹟。進入與輔導憤怒、扭曲、糾結的性關係，仍帶領敬拜服事，受訪者 B 未料經歷到：「我還在地上敬拜...自己清楚知道，神沒有同在，那感覺非常不好...shock...甚至...覺得上帝遺棄我 B1-203」對於敬拜中神未同在、感到被遺棄，受訪者 B 也不解：「...你怎麼會允許這種事發生?!你是想怎樣? ...B1-205」。

### 5.疑惑掙扎基督徒怎會憂鬱?

面對神在聖經中應許會賜下喜樂，自己卻經歷憂鬱，聖經應許、與實際經驗的反差，使受訪者 B 疑惑、掙扎：「如果神賜給我的是喜樂，那基督徒怎會憂鬱?...懷疑為何我會這樣?B2-111」。

### 6.信仰掙扎經過整理，連結早期經驗的影響

受訪者 B 面對關係議題、界線、與信仰掙扎，渴望釐清如何不再發生：「我更想找出：怎樣做好當初的決定?!...建立那防線?...若再發生...怎麼面對?!...表示我生命中一定有些需要被調整的東西 B3-15」。

經過基督徒醫師的發問、受訪者 B 的思索連結整理：「F 醫師問...我就開始延伸思考...跟早期經驗聯結」，受訪者 B 發現與女輔導產生深刻的依附關係，來自於與阿嬤很親。而對於無力抵擋女輔導身心界線的轉變，受訪者 B 發現與幼時被迫於亂倫經驗有關：「在醫院裡看資料、整理，我慢慢知道跟幼時...事件有關」。受訪者 B 曾以禱告處理幼時性創傷：「大二時...那幕出現...請輔導為我禱告...以為已解決 b1-508」，然而直到女輔導二度轉變身心界線、所帶來的混亂後果，使受訪者 B 在醫療過程逐漸反思理解，早在幼時身心界線已被逾越：「我的界線已被破壞 b1-514」，家庭互動使受訪者 B 的心理界線模糊：「原生家庭狀態使我自己的界限不斷被越過...導致我很多情緒起伏、反應...所以會掙扎...反省原

生家庭的過程很痛苦。B3-15」，早期經驗、原生家庭長期互動模式，型塑、影響受訪者 B，身心、人我界線模糊，以致無法拒絕不想要的關係轉變：「就像我對輔導的轉變、真的全無招架之力，B1-515」。

**(三) 經歷醫療/心理治療：直到基督徒精神科醫師方理解信仰掙扎、受益教牧諮商，否定一般心理治療**

**1. 醫院心理治療經驗：直到基督徒醫師方理解信仰掙扎相關議題**

受訪者 B 走過醫療、住院、心理治療、家族治療、教牧諮商等協助。歷經 4 間醫院門診或住院治療，在第 2 間 T 院住院期間醫師、臨床心理師治療無效，因信仰掙扎不被理解，感到精神醫療界的學術傲慢。在第 4 間 V 院遇 F 基督徒精神科醫生才理解受訪者 B 的信仰掙扎，感到住院醫師缺乏專業界線，否定社工師、心理師的家族治療方式擴大家庭舊傷。受訪者 B 且與基督徒精神科醫師談話有助益，接受他以心理、醫療方式處理心理與靈性相關議題。受訪者 B 深感憂鬱症復原歷程受益於回歸聖經的教牧諮商輔導。

**(1) T 院一般心理治療以社會觀點詮釋，使信仰掙扎不被理解**

受訪者 B 於 T 院住院期間，接受健保給付的臨床心理治療，受訪者 B 經驗到臨床心理師對受訪者 B 提供的治療：「給我的幫助像一般人 B1-384」，臨床心理師對受訪者 B 的情感經驗與詮釋為：「跟大十幾歲的人戀愛...能接受就 OK。B1-385 只是...不符社會期待...社會觀感不那麼好 B1-383」；受訪者 B 對於關係、情感、信仰交織的掙扎與議題，在治療歷程中內在期待：「渴望有人理解我信仰上從很活躍，到整個倒下的大翻轉。 B1-483」。然而因心理師未發覺受訪者 B 的靈性議題、與靈性需求，心理師對於受訪者 B 的情感、信仰交織經驗詮釋為：「他們完全不懂在教會裡的服事、付出的認知概念 B1-387...心理師的解讀只是 1 個大學男孩投入社團，跟輔導發生異於常人的感情事件。 B1-481」。受訪者 B 因而在心理治療經驗中經驗到「他們完全不理解我信仰上的掙扎、痛苦、憤怒。

B1-482」，受訪者 B 認為形成負向的心理治療結果之原因有二，一是：「可能信仰不同 B1-381」，二是：「醫師、心理師讓我覺得傲慢、像公務員， B1-486...不真正想了解我到底發生什麼，堅持用他所看到、聽到的，馬上想分析、結論...高高在上 B1-487」使受訪者 B 面對台灣一般精神醫療、心理治療：「非常反感。 B1-484」。

## (2) 與基督徒醫師相遇，方理解信仰掙扎相關議題

受訪者 B 直至遇到第 4 間醫院 F 基督徒精神科醫生，初診時，受訪者 B 即強烈、立即感受到，F 醫生理解受訪者 B 教會、信仰、情感交織的掙扎、與議題：「這在教會發生...喔這事很大喔...這問題很嚴重範圍太廣...要先跟她分掉...住院啦！...我們再來討論...你要有一段時間安靜、整理...」（笑）他馬上就知道問題在哪，第一次有人正視我所面臨那麼大的問題...跟 T 醫院完全不同。 B1-413-415」。受訪者 B 認為 F 基督徒醫生基於共同的信仰、以及對相似的靈性資源、教會團體的理解，是以能理解受訪者當時議題的廣度、與深度：「他對聖經很瞭解 B1-127...用對教會的理解...因我整個憂鬱連結在教會、信仰、相關的人...他是基督徒...知道這重要與嚴重性 b2-125」。

## (3) 感到住院醫師無界線，家族治療加深家庭傷痕

受訪者 B 於 V 院住院期間，因感到住院醫師無界線，而否定住院醫生的談話：「把他自己的故事告訴我...我這外行人都有辦法讓他說他的事，可見他那界線沒什麼拿捏 B1-425」。面對社工師、心理師的家族治療處遇，受訪者 B 感到：「過程很恐怖，父子互罵...導致我家庭 box 打開後，當場完全收不回來，傷口更深。 B1-436」。受訪者 B 對於家族治療當場揭開過去、卻留待下回處理，受訪者 B 無法接受、認為：「要談就一定要完成，不能一次打開來、再問下次願不願意來 B1-459」。此次家族治療對受訪者 B 後續治療形成負面印象：「現在回想還會害怕 B1-515」。

## (4) 受益與基督徒精神科醫師的談話，理解幼時創傷與影響

受訪者 B 認為與 F 基督徒精神科醫生談話有助益，也因 F 引導理解界線問題來自幼時創傷，接受 F 以心理方式引入其他醫療資源處理相關議題：「引用他醫療力量資源投入我身上...幫助我透過醫療...慢慢解決我身心、信仰的問題與反應。B2-125」。

### (5) 與上帝對話、澄清信仰觀點與信仰掙扎

受訪者 B 在 V 院除了 F 醫生的協助有益，受訪者 B 在住院醫療中也持續神對話信仰掙扎，受訪者 B 在憂鬱期自責自己是基督徒卻憂鬱，受訪者 B 發現除了神學觀點的影響，也有華人文化的影響：「華人較不會在正常狀態下表達情緒，較用唱歌、喝酒、酒後吐真言...等抒發壓力，也不會在對談裡表達有憂鬱，這價值觀也形成壓力 b2-110」。受訪者 B 在醫院中發現過去對喜樂的假設，重新以相對應的神學觀，理解憂鬱、與喜樂的關係-經歷過不喜樂，才知神所賜的喜樂：「我在醫院裡想通...『一定經歷過不喜樂的時間...才能經歷神所賜的真正喜樂是什麼...要不然怎麼知道?!』...是很簡單的邏輯（笑）...發現我們...都把喜樂當作理所當然...忽略...都真的經歷過不喜樂...難過、傷心、憤怒、生氣 B2-111」。

受訪者 B 也經歷到上帝藉受訪者 B 對病友的觀察，對自我情緒與靈性狀態有轉化的眼光：「發現我還好，我只是過不去而已...至少我有神...我應該可以試著靠神的力量...站起來 b1-535」。

## 2. 受益於教牧諮商輔導、有界線而無期待的輔導關係

受訪者 B 於憂鬱憤怒後，尋求過去認識、有良好關係基礎的 G 牧師的協助，G 牧師以教牧諮商幫助受訪者 B，受訪者 B 因先前於醫院經歷過一般心理治療，受訪者 B 比較 T 院臨床一般心理治療、與教牧諮商，二者的方式、過程相似處：「G 牧師約談方式是一般心理諮商...先運用很多同理，讓我發洩情緒...B1-127...將一般常用的認知 skill 只當作技巧 B1-132」。受訪者 B 經歷到教牧諮商與一般心理治療的最大不同處，在於將自我原有的想法，經教牧諮商協助，引導至聖經

觀點重新思考：「他會回歸最重要的是神在我生命中仍掌權...到我 ok，他會釐清我的信念...將我的信念帶到神的話裡...再引用聖經經節...介紹神怎麼看...不是每次都引聖經...他巧妙運用...我狀況合適...才引出 B1-127-128」。當受訪者 B 經歷教牧諮商的引導幫助，以上帝的觀點重整自我的想法、與對事件的詮釋後，G 牧師使用教牧諮商的方式引導後續復原方向：「他並不是就要我怎麼做...鼓勵我...我們一起朝這方向...禱告求神幫助 B1-131」。受訪者 B 復原歷程經 H 牧師的長期陪伴中，後期也再度經驗類似教牧輔導的歷程：「H 哥帶我前面是單純陪伴，後來才有些教導像教牧輔導。B1-144」。受訪者走過憂鬱到復原的求助歷程後，深感受益於回歸聖經的教牧諮商輔導，有助自身憂鬱症復原：「回歸聖經的教牧輔導，對我復原很有幫助 B1-132」。G 牧師也曾將相似狀態的教會的兄組成支持小團體，但對受訪者 B 助益不大。

受訪者 B 在與 G 牧師的教牧諮商關係中，除了引入聖經觀點的幫助，還有關係品質、界線重建的幫助。受訪者 B 經由 G 牧師經歷到溫暖且有界限，並且不因對受訪者 B 提供協助而有其他期待的單純輔導關係，有助於受訪者 B 人我界線的良性重建：「談很深入...談完好像若無其事...他界線非常清楚...到現在都只提供禱告等協助...不會因此對我有何期待 B3-18」。

#### （四）自我概念轉變：加入神的眼光建構自我

原生家庭使受訪者 B 憂鬱前的自我外在呈現熱心服事、內在缺乏人我心理界線，受訪者 B 的自我，在經歷情感關係扭曲狂怒憂鬱失控後，因受訪者於憂鬱恢復歷程中開始自我重整，持續以讀經與上帝對話、並接受上帝赦免自己的罪與失控，自我概念逐步轉變，呈現內在持續融入神眼中的自我，以神的眼光自我接納，也重建人我界線。

##### 1. 憂鬱前的自我外在熱心服事，內在狀態為枯竭、無界限

受訪者 B 憂鬱前的自我受原生家庭互動經驗：「家裡吵鬧...暴力相向、言語、

肢體、菜刀剪刀 B1-48」、重要他人的期待與對待：「重考上私立大學，跟家裡起很大的衝突...父母有期待 B1-52」、「我媽...是個需求很難滿足的人...很多期待又不合理...b3-28」，影響受訪者 B 內在狀態為枯竭「有憂鬱傾向...已枯竭了，只是外表看不出來。B1-49」。

憂鬱前面對家庭或教會，受訪者 B 自我外在的形象、行動顯示出：「還沒憂鬱時...覺得自己蠻有能力服事、蠻熱情...熱心...很活躍...B1-62」。然而幼時性創傷、與父母的互動：「原生家庭狀態使我自己的界限不斷被越過 B3-15」，敏於重要他人的期待、與習於配合重要他人的期待，影響受訪者 B 憂鬱前、在人前的內在自我，較缺乏界線、傾向配合、易承擔壓力：「大學沒發病前的自己，較無法拒絕別人的要求、較沒界線，我不會說『不』，導致很多事壓力很大做不好!B2-520」。

## 2.憂鬱期自我定罪，不合格、自責、攻擊性強的自我

受訪者 B 面對關係、情感、情緒的掙扎與扭曲，呈現強烈的自責：「我很怪自己怎會抵抗不住...B3-15 跟她發生關係，我覺得自己不 qualified...扭曲的感情關係，讓我對自己，看法非常負面...一團黑暗、渾沌 b1-391」，受訪者 B 因女輔導身心越界、無力抵擋、順應輔導後的發展、結果，定罪自己為罪人、自我棄絕：「因我做的這麼好，最後因女輔導的行為...我還是個罪人 b1-381」。受訪者 B 也否定過去外在所有在教會服事的努力：「所以我做再好、在服事上多努力...我也沒價值 b1-334」。

然而，界線紊亂的結果，也使受訪者 B 意識到順應所在乎的人的期待，反致傷害，使受訪者 B 有不同以往的反動與決定：「爸媽對我有期待，我對家有不滿...我不要再滿足任何人的期待 B1-312」，此內在決定，對受訪者 B 後續的身心復原有益。

受訪者 B 的外在與環境的互動，因憤怒充滿攻擊性，顯示於醫療經驗中為：

「F 主治醫師覺得我攻擊性強、反問話蠻犀利...B1-512」

### 3.加入神的眼光，重構自我

受訪者 B 認罪後，用神的眼光看自我，不再是罪人，持續學習以神的眼光看待自己敏銳的特質、與環境，明白神看重自我仍屬施工中的作品，而非別人眼中的自己。目前身心界線由嚴謹回到平衡。

#### (1) 因神的赦罪之恩，認罪後自己不再是罪人，是神施工中的作品

因著神藉 G 牧師在 T 院的探訪、接納受訪者 B 罪的狀態，幫助受訪者 B 確立神的赦罪之恩，被神所愛與接納，使受訪者 B 知道自己認罪後，自己不再是神眼中的罪人：「一路到現在...我確信約翰一書一章九節：「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪、洗盡我們一切的不義」。只要我們願在祂面前認罪，不管怎樣神都愛我們、接納我們。B1-577-579」。面對罪、曾扭曲的關係、事件、演變，受訪者 B 加入神的眼光看待自我，明白神藉此形塑自我，自我在神的眼中是施工中的作品：「我們都是施工中的人，沒有到神面前時，還沒有完工。我也沒把握我在哪個 timing 又會軟弱，無人有把握...神還在型塑我某些部分。B1-687」。

#### (2) 身心、人我界線重整

與女輔導間關係、身體界線被逾越的事件，在醫療、反思中經歷原生家庭的影響、與整裡沉澱，受訪者 B 看見自我的身心、與人我界線得以重整：「經歷跟輔導的事後，我很清楚自己的界線重整、與人的界線較清楚了。B2-520」，憂鬱恢復後，受訪者 B 曾經歷界線擺盪至相對的另一端：「現在的我較容易說不、不怕得罪別人，可能之前較沒界線，有陣子擺盪成很有界線、反而很有距離感。」。然而婚後孩子的出現，面對孩子的愛與管教之間的拿捏，使受訪者 B 再度調整界線：「現在有小孩，慢慢調回來，發現自己不太一樣，小孩讓我的界線重新有彈性。B2-26-27」。目前身心界線由嚴謹回到平衡。

### **(3) 持續學習以神的眼光看待自己敏銳的特質**

受訪者 B 的敏銳特質：「我比別人 sense 敏銳」，在憂鬱前反應於敏於配合重要他人的期待，如母親的期待、女輔導的期待，以致容易壓力大、低潮。憂鬱到恢復後，受訪者 B 的敏銳特質，使受訪者 B 發現自己更需依靠神：「我發現我越來越需要倚靠神」。受訪者尋求持續加入神的眼光、融於自身的敏銳，來看待周遭人、與環境的需求中，明白哪些是人力不能勝、需交託神的部分，以免又陷低潮：「兩邊原生家庭、或工作、兄弟姐妹...很多是用人的眼光無法克服、解決的...我還在學，我比別人 sense 敏銳，但常要提醒自己...必須跳出來重新學習用較高的、從神的角度去看環境...不然容易又陷入低潮 B2-33」。

### **(4) 接受神的引導、有彈性的界線，讓神繼續施工**

走過過往關係、與境遇對自我的模塑，受訪者 B 現階段繼續尋求，接受神所引導的環境，學習有彈性的界線、與角色，讓神繼續在自己生命中施工、塑造：「現在覺得每個環境、時機，當下都是神在引導、塑造...我比較有彈性空間...比較會觀察我在那時該做何角色...比較少堅持一定要怎樣...蛻變至今，神還在型塑我某些部分、還在施工中。B3-9」。

### **(五) 經歷神的經驗有助憂鬱症復原**

#### **1. 經驗上帝藉 F 醫生建議，離開受傷的關係脈絡**

受訪者 B 經驗到上帝藉 F 基督徒精神科醫師直接建議與女輔導分手，清楚的揮別包含扭曲的依附、帶來傷害的感情關係之憂鬱脈絡：「F 醫生...說:” ...要先跟她分掉...B1-415」。

#### **2. 經歷神的愛與同在**

受訪者 B 在憂鬱脈絡中自我定罪，感到與神隔絕，到憂鬱症復原，起始於透過溫暖、有界線的牧師，表達上帝與牧師的愛與接納而開啓復原，上帝也透過

上帝自己的話，幫助受訪者 B 經歷讀聖經就有力量起床的同在，呈現經歷神無條件的愛與接納，與神持續的同在，是憂鬱症復原的精髓。

過去與 G 牧師相處的溫暖經驗，使受訪者 B 經歷切斷靈性資源得孤單痛苦後，決定尋求 G 牧師幫助。神藉受訪者 B 與 G 牧師的互動、對答：「問：「牧師，你會不會很失望，你曾對我這麼好，我...發生這樣的事...」他說：「不會。上帝也愛你，我也一樣愛你。」」神藉 G 牧師明確表達接納與愛，顯明神無條件的愛與接納，幫助受訪者 B 開啓後續的復原：「這句話...對...一團黑暗、渾沌的人，像在裡面點著非常的亮光...那時是很關鍵的支撐力量...他用神無條件的愛來愛我...接納的動作...是個起點。 B1-539-577」。更深入影響、幫助受訪者 B，至今都能確立神的赦罪之恩、愛與接納永存：「所以從我覺得上帝離開我...到...知道上帝一直都在 B1-579」。

受訪者 B 為憂鬱後難晨起，需讀聖經才有能力起床，曾向神埋怨、感到疑惑：「一定要這樣嗎？可是很奇怪，不讀我就是沒力氣起來，昏昏地躺一天 B2-65」。然而，基督信仰中神同在的力量，藉著受訪者 B 清晨閱讀聖經神的話語，持續顯現每早晨直接與神接觸、與神同在的力量，直接有助於受訪者 B 生活作息的恢復、與維持：「奇怪的是，我知道我起床還是要讀聖經，讀聖經才有力量起來 B2-65」。

在受訪者 B 憂鬱恢復後，工作低潮影響情緒低潮期，受訪者 B 以安靜無人打擾、讀聖經來聽神的聲音，屢經歷神的同在，與對工作的即時提醒。而阿嬤過世的超自然靈性經驗，幫助受訪者 B 經歷神超越時空的同步同在經驗，此超自然的靈性同步同在經驗，使受訪者 B 面對阿嬤的離世沒有遺憾，事後對於神使受訪者 B 未在阿嬤離世的現場當下出現，受訪者 B 也發現是出於神對受訪者 B 情緒不受太大影響的保護。

自 G 牧師的探訪、接納，以及後續 H 牧師長期接納、陪伴：「G、H 牧師無條件的愛，...上帝自己的話陪伴我、愛我...這麼多人協助我」，上帝也透過上帝

自己的話-受訪者 B 晨起、安靜讀聖經，幫助受訪者 B 在他人對自我的觀點：「人的價值觀常影響我們對自己的看法，B3-63」，減少被影響、低潮，回到經歷神的愛，以及神無論如何都接納、與同在：「信仰...幫助我重被建立的精髓是：即便我在世上無任何成就、地位，不是知名公司...一無所有...神依然無條件的愛我、接納我 B3-61」。過去的經驗：「連那段都已過了，還有什麼比這更慘?!」，成為受訪者 B 後續遇到困難時，因確信神無論如何都愛，而持續有力量往前。

### 3. 經歷神的饒恕、赦罪

受訪者 B 經歷神藉牧長的接納：「在我...罪的狀態，G 牧師夫婦在 T 院的探訪...接納...是關鍵」、與接受聖經經節：「約翰一書一章九節：「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪、洗盡我們一切的不義」」。上帝藉牧師的接納、與聖經的話，在受訪者 B 的認知層面、經驗層面，皆向受訪者 B 顯出赦罪、饒恕。此受訪者 B 認罪後，上帝以饒恕赦免，表明神的愛與接納的雙向互動歷程，也為受訪者 B 開啓、帶來後續與神的關係的恢復：「讓我發現我跟神隔絕的門，可以打開門縫，透過這門縫有光」，有助於受訪者 B 至今都能確信神的愛與接納：「後來...從像跟神隔絕的狀態...我確信聖經只要在祂面前認罪，不管怎樣神都愛我們、接納我們 B3-18」

#### (六) 將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在靈性 / 基督信仰中尋求解決

受訪 B 者自憂鬱期後存留待解的家庭關係、與信仰議題，受訪者 B 仍有歉咎感，持續放在基督信仰中禱告、與教會靈性資源中尋求解決。面對教會服事則改變服事項目。

#### 1. 將難以修復的親戚關係、家人信仰的失落，尋求神的帶領、教會的幫助

雙親得知受訪者 B 早期的性創傷，使雙親歉疚，母方的親戚關係也受影響：

「我爸媽...自責、覺得虧欠...現在跟外婆家的關係不好。」。母親難接受受訪者 B 的界線改變，母親詮釋為受訪者 B 的脾氣改變：「覺得我脾氣變壞...很難接受我的改變...B2-68」。

家族關係影響最大的部分，來自與女輔導的關係事件、與一連串的演變，影響受訪者的原生家庭、與教會親戚家庭，雙方家庭間的關係破裂，影響至今難以解決：「因我那句話...跟親戚的隔閡比跟輔導更嚴重...變成 2 家人強烈的衝擊跟隔閡...至今一直是難解的結 B1-349」。受訪者 B 將這些議題持續放在基督信仰中仰望神：「幾年來我一直思考這結...得看神怎麼帶領。B1-354」

受訪者 B 的雙親，因過去女輔導引導受訪者 B 錯位的介入輔導父母「大學做他們牧師的錯誤角色」，以及過去事件中親戚家的角色：「親戚家某程度代表教會的勢力 B1-349」、教會牧長的處理與態度「牧師找我爸媽談...處理上...帶著指責...我爸媽...受傷了。B1-675」，雙親的信仰狀態、與教會的關係、與神的關係也受影響：「家裡很大衝擊、信仰整個倒下 B1-677」。受訪者 B 對事件的過程與結果，牽連到雙親的信仰，感到歉疚「家人在教會漂泊，...我罪疚感一直在...對他們的信仰我很掛念...跟上帝禱告...才慢慢 release 這罪疚。B1-685」，受訪者 B 也期待由靈性資源 - 教會、牧長來更多協助原生家庭父母恢復與教會的關係「爸媽的問題...一直請牧長幫忙...B2-101」。

## 2.服事角色改變

受訪者 B 憂鬱恢復後，對憂鬱紊亂期，敬拜中神未同在的經驗，重新靈性詮釋：「現在知道...不是遺棄...神是沒有跟我那個時候的服事在一起...B1-205」，然而對受訪者 B 在教會的服事，有很大的影響與改變，憂鬱症復原後，受訪者 B 避免帶敬拜的台上服事：「敬拜服事還是會害怕...當然 神已洗淨我們每個人的罪，但...我現在...較低調...不願意再...高調 B1-203」，受訪者 B 轉為陪伴男性弟兄信仰成長的小組長、或陪伴服事。

### 3.與教會的關係，未全然恢復

受訪者從以教會為家，到斷裂、重建，至今：「跟教會的關係...還沒 100% 恢復，可能要很久。B3-102」。

### 4.對難晨起的後遺症接納共處

受訪者 B 面對憂鬱後晨起困難，需讀聖經才能下床的後遺症，逐漸接納共處：「每早起來...是挑戰...需讀完聖經後才能下床...生病時是每天...現在...頻率降低...婚前不太能接納這副作用...有小孩後...告訴自己：『算了...有家人需要照顧...它是既成事實...改變不了就接納』...不去 fighting...接納後心情反而比較輕鬆、釋放...B2-53」，也會邀太太協助：「跟老婆說...你幫我禱告。B1-251」。

#### (七) 重整靈性資源的使用、與互動

##### 1.憂鬱歷程使用、參與靈性資源的心理影響

受訪者 B 使用的靈性資源、且帶來正向有益的幫助者有：讀經、禱告、H 牧師一對一長期陪伴、教會弟兄姐妹的小組與探訪。

##### (1) H 牧師一對一長期陪伴、傾聽，有益於壓力釋放

H 牧師一對一陪伴受訪者 B 一年半，H 牧師的前期傾聽、後期似教牧輔導，對受訪者 B 的紓解壓抑、情緒宣洩、認知突破，有極大助益：「從他陪伴我的過程中經歷到...release 壓力...需要很長時間...陪伴時要聽他說...即便會重複...重複對憂鬱的人是壓抑的釋放...神很奇妙...有時講久了...會突然找到答案...或講完後其實也有力量知道該怎麼做...B3-128-132」。

##### (2) H 牧師、教會小組 - 愛的關心、無條件的接納，協助重回教會生活

受訪者 B 曾因受洗的教會對於其憂鬱脈絡中感情、與對家庭關係的處理，感到受傷，因而與教會的關係曾長時間處於：「讓我長時間不信任教會 B3-35」，而在內在靈性上離不開上帝、需要教會團體、又無法信任的狀態下，於教會間漂泊，與教會人際關係的斷裂，。至今受訪者 B 能重回教會團體生活，乃因轉換

教會、以及 H 牧師的協助：「H 哥扮演很重要的角色 B3-36」，包含一對一長期陪伴、以及 H 牧師為受訪者 B 找到合適的教會小組，成為受訪者 B 的靈性資源中的社會支持：「他幫我找小組...一起為我的問題禱告...有弟兄姊妹的日常生活的交集...方式像哥哥姐姐帶弟弟...到我家探訪 B3-38」，也有弟兄姊妹出國仍在國外探訪受訪者 B；使受訪者 B 如今能：「現在能回到教會生活 B3-39」，受訪者 B 感受到關懷、與支持：「無條件接納我，很關心、窩心...慢慢重建讓我對教會有家的感覺...B3-40」。透過教會牧師、小組，長期、無條件關心的愛的行動，使受訪者 C 經歷從神、也經歷人的愛，為受訪者 B 帶來人際支持、與憂鬱恢復的助力。面對信仰掙扎，上帝有時也透過人的安慰來回應受訪者 B：「或透過其他人安慰我、幫助我 B2-62」

### **(3) 安靜、讀聖經，聖經經節有益於憂鬱、低潮中復原，有助於聽到神的話**

受訪者 B 於信仰掙扎期、與憂鬱後難起床的低潮時，讀聖經是助其恢復的一項重要方法。受訪者 B 在受訪中多次引用聖經經節說明其經歷。受訪者 B 透過安靜無人在旁的讀經，逐步恢復個人與神的關係，帶出受訪者 B 信仰、情緒與關係議題的逐步復原，以及面對後續工作等議題的力量、與智慧。尤其面對信仰掙扎，上帝最常透過聖經與受訪者 B 對話、給予回應：「祂的方式是透過讀經緩慢逐步回應我 B2-62」，受訪者 B 舉例如上帝以「約翰一書 1:9」鼓勵受訪者 B，在上帝的恩典裡就不再耽溺於罪中。

讀聖經也有助於受訪者 B 將過去信仰、教會經驗、女輔導相互連結的經驗，加以切割、歸位：「慢慢從我理性中去...釐清...慢慢切割清楚後 b2-79」，使基督信仰從憂鬱期的阻力角色，逐漸轉化為助力：「發現...信仰其實可以成為我的助力 b2-80」而憂鬱前的信仰根基、所曾背誦的聖經經節：「大學...在國外培訓時...背羅馬書第六章...還好那時有很深的紮根...成為後面恢復的助力 B3-112」因此讀聖經、幫助受訪者 B 的自我持續聽到神的話、獲得內在的力量，對其憂鬱的自我、與靈性掙扎、與神的關係，帶來持續的醫治、與復原。

#### (4) 禱告、與耶穌對話

受訪者 B 不論情緒起伏、際遇、信仰掙扎中，都未放棄持續與神對話。在信仰掙扎中，受訪者 B 多次提及：「我要問祂為什麼會這樣？」，呈現持續禱告、向神問問題，是受訪者 B 經常使用的靈性資源與因應，受訪者 B 不停止與神溝通、對話的重要管道。上帝則透過受訪者 B 的讀經陸續回應，此雙向對話的過程，有助於受訪者 B 與神的關係重建與恢復，幫助受訪者 B 漸漸加入神的眼光，理解自身境遇，使憂鬱、與信仰掙扎、界線議題皆逐漸恢復。

#### (5) 認同國外華人牧師先知性對自身靈性、信仰狀態的啓示，接受其建議：休息

國外以前不認識的華人牧師，在靈性中看見受訪者 B 憂鬱期的靈彷彿被燒焦，建議受訪者 B 休息、暫時毋須服事：「國外...也是靈恩派...較 balance、有先知預言恩賜...完全不認識他的華人牧師...說：『你需要休息，不要再參與服事了...你的靈已經被燒焦了你知道嗎?...你應該好好去玩一玩...』 B1-231-241」。受訪者 B 認同：「他用靈裡被燒焦形容我...非常符合...我跟外界是很莫名的距離感...B1-241-245」，也接受其休息的建議：「好好玩了半年 b1-251」。

## 2. 區辨出靈性資源系統內對憂鬱症的誤解形成的阻力

受訪者 B 曾經驗在憂鬱期、和憂鬱逐步復原階段，曾聽聞不同教會，因著對憂鬱症的誤解所給予的鼓勵、處理或勸告，反而形成對當時憂鬱症復原的阻力。走過憂鬱、反思後，受訪者 B 呈現不再將教會中某些牧長、或會友、或對憂鬱的誤解，與信仰本身的信念混合吸收，開始將來自人的話/人的影響、與神的話/信仰的影響分開，不再全部接收，乃融入自身的觀察、與思考，形成許多不同方面的反思。

受訪者 B 在反思自身的信仰經驗與憂鬱症復原歷程，認為靈性資源中教會內曾對憂鬱症復原產生的阻力，與後續形成的反思如下：

### **(1) 信仰與、帶領信仰者、教會經驗連結，是情緒復原的阻力**

受訪者 B 因在憂鬱前的信仰與、帶領信仰者(女輔導)、教會經驗完全連結，當受訪者 B 與帶領其信仰的女輔導關係扭曲破壞，信仰遂隨之成為復原的阻力：「信仰連結在輔導...連結教會經驗...最混亂，最難過...是這不斷拉扯...糾結的過程是最大衝擊...我痛苦憂鬱的原因...信仰在我憂鬱期的角色形成全然阻力 B3-91」。

### **(2) 經歷國外 I 園，與教會漂泊期聽聞某些教會建議丟藥，感到無法認同**

受訪者 B 在教會漂泊期，曾聽聞某些教會建議丟藥，受訪者 B 感到無法認同、認為醫生判定服藥應繼續、不宜丟藥：「有些教會處理...建議丟藥...我認為若醫生判定要服藥...仍要繼續...服藥過程會很辛苦...需有相關訓練者陪他...否則藥會越用越重 B3-128」。受訪者 B 曾短暫在 I 園，感到其中有些參加的基督徒：「I 園有些人...是生理因素的怪...想以信仰...醫治 b1-230」，受訪者 B 認為需要接受加入藥物協助：「在我看來即使內在醫治有幫助，他們需要的協助已經不全是信仰...有些人還是需藥量控制 B1-231」。

### **(3) 不認同邀請憂鬱的基督徒參與醫治釋放特會，認為不宜求速成、未立即得醫治易有負向詮釋**

受訪者 B 雖曾有特殊超自然靈性經驗，然而，走過憂鬱到復原後，受訪者 B 傾向不認同邀請憂鬱的基督徒參與醫治釋放特會的幫助。原因有三。

#### **A. 因敏覺於旁人聲音的背後期待，感到不被接納；期待「速成」式的復原，易反致更憂鬱**

受訪者 B 曾接受身旁弟兄姊妹邀請，參與醫治釋放特會，然而，相對於被上帝、和 G 牧師無條件的愛與接納的聲音：「當我體會到上帝自己再三對我說：『無論如何，我愛你』...或像是上帝透過人...像 G 牧師說：『上帝愛你，我也愛你』 B3-61」；受訪者 B 感受到邀請者期待受訪者 B，透過特會能迅速復原：「『你去參加特會會好起來...』旁邊的人期待我透過特會...奇蹟似地復原 B3-62」。受訪

者 B 對於被期待能迅速復原，感到較不被接納：「感覺比較沒那麼被接納 B3-64」。受訪者 B 認為鼓勵參加特會，卻缺乏真實互動，易更憂鬱：「當比較少真實生活的肢體連結...光有特會...反而讓憂鬱的人會更嚴重。B3-118。」受訪者 B 在自身經驗中發現：「參加特會後...怎麼憂鬱又回來了 b3-127」，受訪者 B 認為期待以醫治釋放得醫治，易形成面對憂鬱症復原，期待「速成」：「易造成速成的概念 B3-129」，恐反致更憂鬱：「可能使憂鬱的人更憂鬱 B3-129」。

#### **B.當參加醫治釋放特會未立即得完全醫治，內在易形成對自我與靈性的負向詮釋**

受訪者 B 經驗到當參加醫治釋放特會未立即得完全醫治，內在易形成對自我與靈性的負向詮釋：「觀念不正確時...很容易覺得：『神不是無條件愛我嗎?!為什麼我參加特會沒得醫治?』會覺得...我不 qualified...神才沒醫治我...信心不夠...憂鬱的洞就越來越大 B3-65-68」。

#### **C.不認同部分醫治釋放中的某些概念**

受訪者 B 認為部分醫治釋放的做法、教導，受訪者 B 不解其聖經根據為何：「國外醫治釋放...認為要解決母腹裡的傷害...跟前世今生有什麼差別?!...我看不出聖經經文根據 B3-128」。

#### **(3) 不認同部分教會、牧師認為憂鬱是耽溺**

受訪者 B 不認同部分教會、牧師認為憂鬱是耽溺：「曾聽聞有的教會...牧師說：『憂鬱的基督徒都耽溺在自己的問題...不要耽溺在自己的問題...出來服事就可以好。』B3-124」。受訪者 B 認為耽溺是因無力面對現實生活中的人、與問題：「出了教會，就遇到...每天生命交集的人...問題...不知怎麼應對...耽溺是因他無力去面對...B3-124」受訪者 B 在自身經驗中體悟：「大學家裏狀況不好...我躲在教會...想全職傳道因我在教會很喜樂...但我似乎離不開輔導、離不開教會建築 B3-143」，受訪者 B 經過反思整理後認為：「慢慢把這些區隔開...怎樣突破面對這些人與問題仍然喜樂...那我在哪都能喜樂...不需要只進到教會才覺得喜樂...B3-144」。

### 3.期待助人者、陪伴憂鬱基督徒能有歷程觀

受訪者 B 經歷長期復原後，期待教會內的助人者、或陪伴同工、弟兄姐妹、甚或牧師、牧長，對於陪伴憂鬱者的復原，能具備下列觀點與理解

#### (1) 憂鬱症復原是「歷程」、需要陪伴、接納、協助重建與神同行

受訪者 B 走過憂鬱後，認為復原歷程是：「被神改變的過程 B3-152」，受訪者 B 看見自己從憂鬱到復原的「神蹟」，是點滴累積而成，而非速成：「怎麼能期待速成?!...神蹟是由一天天累積的小神蹟，才有現在這個我...這個大神蹟，是快不來的生命歷程 B3-153」。受訪者 B 由 H 牧師的長期陪伴，體會、說明：「需要很長時間。B1-144」，受訪者 B 期待教會內的助人者，陪伴基督徒從憂鬱到復原的過程，能理解、接受中途會有退步、需要包容：「陪伴的同工...需要...包容心...與對過程的認知...總體曲線他可能在往上...但過程中他也會退，退步讓人有時滿挫折（笑）...若教會能更多慢慢明白復原是生命路程，我想更多人會得幫助。B3-156」。

受訪者 B 認為基督徒從憂鬱症復原需要「人」的幫助，可包含：「接納」、「需要人拉他一把，當他的浮木一陣子」、「告訴他那浮木也可以是上帝、聖經」、「幫助他由人、慢慢轉成由神的話帶領他」、「讓他自己跟神同行 B3-130-135」。

#### (2) 盼教會多以教牧諮商、少以特會，投入憂鬱重建

受訪者 B 認為教牧諮商、與醫治釋放都能使情緒宣洩，然而教牧諮商能在情緒宣洩後，沉澱、思考真實生活所要面對的人、與問題：「教牧諮商...回歸較理性，讓人清楚知道我今天要談的、要解決面對的是...而不只單純情緒宣洩。B3-151」。受訪者 B 期待陪伴憂鬱基督徒的教會內助人者，應協助用聖經真理，面對生命中的人、與問題，而不失去喜樂：「用 神的真理...面對跟我生命交集這麼深刻的人...對我而言是問題的問題...突破、面對這些...仍能喜樂...到哪都喜樂...b3-143-144」

#### 4.重視並確立自己與神的關係

受訪者 B 至終走向將信仰、與教會內權柄加以區隔，也將靈性資源系統/教會內，對憂鬱症復原無益的聲音，與將自身對神的信靠、經歷神的經驗，加以區隔。呈現更確立且重視個別與神的關係。

受訪者 B 憂鬱前依靠輔導建立與神的關係：「過去依附她很嚴重」，憂鬱期開始將信仰、與教會權柄分隔開：「當我慢慢發現，才開始將信仰與輔導切開...。B2-78」，恢復期 G、H 牧師協助重建與神關係，現在透過讀經、禱告、安靜個別與神親近。

受訪者 B 與神的關係，自受洗、憂鬱前受父親角色影響，到憂鬱症像信仰的青春叛逆期，到 G、H 牧師重建與神的關係亦父亦友，呈現階段性轉變：「受洗時，上帝...很溫暖。...憂鬱前...我看上帝很重要是受我父親角色的影響。...信仰紅衛兵時期...上帝要我做什麼我就做...我滿乖...上帝應該滿看重我...但我對祂不一定很 close。...憂鬱症...像我信仰的青春期...痛苦...把神拉下來講話...上帝可能覺得我還真有點大逆不道...我不要祂坐在那...跟祂 argue、討論...上帝看我應...是鬧脾氣小孩的叛逆期。...感謝祂包容我那時把祂拉下來...叛逆後...學習尊重祂...像對父母。...G、H 牧師慢慢重建...演變為較多是朋友角色。B3-75-77」。

走過與神的關係漫長轉變過程，受訪者 B 確立信仰是個人與上帝的關係：「掙扎整合到現在...覺得信仰就是個人跟神的關係，不是從人所看見的 B1-466」，與神的關係對維繫自我狀態具重要性，與神的關係不好則易沮喪：「跟神關係若不好，我狀況會很糟 B3-8」。

#### (八) 看待憂鬱的視框轉變：以靈性觀/信仰正向重構憂鬱經驗歷程

受訪者 B 在憂鬱前、中、後，始終帶著基督信仰的觀點與視框，至終皆呈現將生命主題融入靈性詮釋，融入靈性/信仰觀點正向重構，且意義化憂鬱經驗

歷程。

### 1.生命之索的神，允許事情發生、重建界線

受訪者 b 將經驗命名為：「生命之索」，因受訪者 B 在過程中從不明原因發生、反覆探索中，經歷到：「好像有條繩子在牽拉著我探索...釐清...有些過程雖然失控...神保守讓我...能 recover...是探尋生命之索的歷程。B3-101」。受訪者 B 於探索中發現神允許事情發生，為的是讓受訪者 B 重建界線：「回頭看一切都是神允許的...包括...憂鬱經驗...祂允許讓我們學習...在這盤棋中怎樣把棋下好...要知道神要我怎麼做...神大大調整我...若今天我的界線沒建立起來，會很可怕 B3-15」。

### 2.歷程中確認神的愛、在人間持續經歷上帝

受訪者 B 如今認為憂鬱人人皆有：「人...會有或輕或重的憂鬱...嚴重的要面對、處理、服藥就醫，這沒什麼...不需要否認...承認才知道如何面對 B2-111」。面對過去的境遇，受訪者體悟經歷神的重要：「人生不真那麼 positive...在人間經歷上帝...是我現在很重要的信念 B2-111」。經歷神對受訪者 B 最重要的幫助、與至今的影響，是確立任何狀態下，神都無條件的愛與接納：「不論我是什麼角色、title...那，單純跟神的關係...經歷憂鬱後...最重要的認知是 - 當我什麼都不是...神依然無條件的愛我、接納我。這是最寶貴的。B3-65-68」。

## (九) 結語

早期成長經驗、非預期的輔導依附關係轉變、與情緒失控，交織基督信仰的對行為、與罪觀點，掙扎於自我與他人的定罪、信仰與輔導關係的過度連結與關係扭曲、教會關係與服事的失落，影響受訪者 B 反覆陷入憂鬱憤怒。

受訪者 B 從憂鬱到復原歷程，持續經歷神的愛與同在、神對自我的重構與轉化。教會靈性資源中的牧師的一對一長期陪伴、人的關心、讀聖經禱告，幫助

受訪者 C 的自我持續經歷神的愛，教會人際關係的逐步重建，釐清教會內對憂鬱的誤解，皆對其憂鬱恢復帶來正向影響。

受訪者 B 也持續於基督信仰中與上帝對話、建立與神之間的個別關係，以免重陷沮喪，受訪者 B 的生命，在界線重整中，看到神的手牽著生命之索，引導受訪者 A 的生命視野，穿越負向情緒、與信仰掙扎，逐漸離開罪、原生家庭、與教會權柄等非故意但有傷害的視框，轉為專注聚焦於基督信仰是個人與神的關係、與神在其一無所有時不會減少的愛與接納，使情緒、境遇，脫離人的影響，回歸自身個別與上帝的關係，過去經驗、與神的愛也成為受訪者 B 再遇困難時，繼續前進的力量。

### 第三節 C：「放手，讓神淬鍊」的生命故事

受訪者 C 看到 email 多次轉寄後的訪談邀請，主動與研究者連繫。身為全職母親，每次受訪皆帶著孩子；她謙稱自己不是很會說話，然而她很感恩上帝給她亮光指示她：「妳要去！」除了幫助研究者完成論文，也幫自己回溯過去，看見神的帶領。

#### 一、C：「放手，讓神淬鍊」的生命故事

##### （一）、憂鬱前的成長、與信仰經驗

##### 家庭影響自我形像

我是隔代教養至小學，7 歲父親見我太嬌慣，把我帶回家自己管教。父母忙事業，沒時間管我們，我們很孤單。母親是歇斯底里的精神虐待、辱罵，父親是高壓沒有通融的嚴厲，與爺爺的縱容是極大反差。爸爸打我到 20 幾歲，球拍斷好幾根、椅子砸、我手脫臼。我們跟父母關係很不好，從小我立志把母親殺掉。12 歲起我就越來越看我媽不順眼、打我媽，我媽再叫我爸打我。我妹很靠自己、不屑我父母，說：「你們死了我都不會去看你們！」。

媽媽很漂亮，從我幼時她就一直說：「我女兒好醜，是從別的地方抱回來的嗎?!」她對我的形容，我知道不可能改變，就固著了。我因此好愛漂亮，15歲開始做臉，17歲後沒化妝不出門，倒垃圾也化妝!以前我爸拼命賺錢，把樓上租給風化區，賺錢賺最快，但那不好的氛圍會影響到我。我12歲後天天聽小姐半夜叫床；有死亡的靈-小姐被逼從天井跳樓自殺。我16歲後很漂亮，被嫖客看到想指定，媽媽桑趕快說不行

我跟我爸性情大不同，我爸理性、聰明又有能力、醫學院提早畢業、專業上是權威。我是女孩、不會讀書、有情感、音樂型的人。以前作文作業，老師說寫論說文、抒情文都可，我寫抒情文、爸說：「什麼狗屁，撕掉重寫」；即使我得文學獎、歌唱比賽獎，我爸都覺得玩物喪志、沒用。跟我妹比，爸覺得我妹聰明，我是笨的、爛的、差勁的。因此我有點自我放逐、自我放棄，怎樣都不可能像我爸。

### 信仰啟蒙、蜜月期

小二遇宣教士發傳單，我寫信給他，請他跟我講聖經的道。雖還沒去教會，因我對真道渴慕，自己讀聖經、背經文，因此神的話已在我裡面。我16歲後就是基督徒，到M教會後固定聚會。

我一直嚮往25歲早婚、交男友想閃婚，想趕快有自己的家，可以離開父母、不靠他們!22歲耶誕在M教會門外，我很羨慕別人到教會，後來走進去門留名。E哥是社青區牧，他雖後來牧養上傷過我，但若非他的熱情，12月到4月邀我多次，認真為我禱告，我也進不了教會，所以至今我仍敬重、感謝他。隔年春天向M教會借廁所，感謝神我沒借旁邊餐廳上。開門發現E哥坐櫃台，那天剛好有聚會，他叫我名字，我想「你怎麼還記得我名字？」他說：「你來聚會嗎？走...我帶你去」，上完廁所、我就被帶進小組、從此融入。我很高興能到教會，有人一直關心我。E哥很會帶活動、好快樂，大家很善良，比club好多了。人脈資源

多，什麼都有人幫，我覺得這是我的家。受洗3個月，信仰還不清楚，E哥就成全我，很快當小組長、舍監、在音樂事奉團。我一心追趕信仰、突然長很大，但回想時我信的神好膚淺，參加很多活動，很少時間在主裡精鍊進深。

### **與J相戀、渴望離家早婚**

我最高峰是24歲與J戀愛、帶他信主，熱戀迷惘中，1個多月就有親密關係，N3牧者說：「你們先結婚，教會不幫你們辦，但你們可以去公證結婚」。牧師說發生關係要結婚，我們就努力結婚。我上基督化家庭課程，好期待結婚。父母不同意，但我不在意，覺得J很快信主、對我很好，執意結婚！

我們在教會很有名，N1牧師一直以我們來晨禱作榜樣，跟年輕人分享，很多牧師孩子跟著晨禱，帶動風潮。教會都為我們祝福。我們郎才女貌，在教會服事很多。

### **牧者要C在眾人前為婚前性行為認罪-長大後才發現是很大的傷害**

E哥是好牧師，我是他一對一的門徒、由他施洗、最後也他證婚！會友都知他不太細膩，我與J的感情，他並未處理得很好！我與J因交往發生關係，我告訴E哥，他要我跟所有服事的同工、小組、事奉團等...眾人面前，公開道歉我婚前性行為的罪。我很單純，牧師怎麼說我就怎麼做。教會以為只有我是淫婦，我傻我會說出，事後幾個姊妹分享，其實也有親密經驗，但她們不說，之後境遇就差很大。跟這麼多人說，很難掌握大家的反應、或不再提。我後來在宿舍內聽到、無人接受，也有未信主的非同工會問。我長大後才發現，這是很大的傷害，以致至今，很多內在的東西我再也不對牧師說。

### **婚前性關係影響與神的關係、自我形象**

我交男友想結婚，那時覺得想結婚有什麼錯?!覺得我的錯誤在於跟男友太快

發生關係，這影響我跟神的關係、自我形象。發生關係後，我覺得身上不潔、跟上帝有隔閡，教會也一直教導身體的不潔是最大的罪。聖經教導：要節制、要以聖潔和溫柔作裝飾，問題是我不聖潔、不溫柔，要用聖潔作裝飾我去哪拿來?! 雖然上帝一定會赦免，但我會懊惱我怎麼一次次跌倒。

## (二) 愛情、親情交織的憂鬱風暴、衝擊信仰

### 風暴前與神對話，求神勿帶走J

跟J熱戀、經歷後來一切前，有次我跟上帝說：「上帝我好愛祢!」。上帝對我說：「我要拿去妳很多東西，若為我失去很多，妳願意嗎?」，我說 Yes、但：「主! 祢要拿走什麼都可以，但不要奪走J」我跟J說：「我跟上帝立這盟約，唯一是妳不要離開我好嗎?」J說好!後來神一步步做，被J拋棄、爺爺奶奶相繼離世。

### 對上帝第一個主要怨懟-爺爺未信主暴斃

我曾有好多低潮。我以前好單純、biking 探訪老人，E 哥說做什麼，我就跑第一，一年帶十幾個獨居老人信主，至今仍會回去探訪他們。

爺爺暴斃因有醫療疏失，我父親名揚醫界，一直怪醫院、要醫院救爺爺。我禱告，詩篇說：「祂必將你的生命救活!...我必將你的名，從陰間救活!」所以我以為，上帝會救活爺爺，也叫他們繼續救!醫院有壓力、急救電擊要救回他。他像被電烤肉般全身焦黑發紫、舌頭吐出、失禁。事後我也疑惑，主張繼續急救對他好嗎?!

爺爺死很慘，全程用佛教儀式，因我不拜，父親踢我逼我拜，我想：「我為義受逼迫!」痛苦披麻帶孝!我夢到爺爺在火湖硫磺裡，我氣上帝不公平、爺爺沒信主。E 哥來電關心，我痛苦劈口說：「有天死了上天堂，我第一個要問上帝，祢到底把我爺爺放哪?祢都不留給我時間，我幫祢將這麼多北部獨居老人帶到祢寶座前信主，我爺爺連聽道的機會都沒有!」

## 崩潰於婚前被甩

我和J都想有家。我愛他，因我有好想照顧孤兒的衝動！我母親驕傲、跋扈，我對J的方式承襲我媽，即使我漂亮，但不溫柔、不賢慧、不體貼人！給J太多束縛：聚會不能停、要穿正式、抄筆記...，但J才信主有他的習慣，我的認知也不同。N1 主要牧師對J說：「快結婚定下來，沒有一個姊妹不抱怨。」教會看我們天天走一起，其實交往過程我們發現很多痛苦、不合適，但教會那時似乎沒有合不合適的觀念。我們很多爭執，很黏、卻又刺對方。兩人都驕傲，不會處理。J宣布要結婚後，變成尾大不掉。1年半後，有天J受不了、人間蒸發、很撕裂地拋棄我，把我罵得、踩得我那麼難聽。前所未有的痛讓我第一次崩潰！

分手後E哥問我想復合嗎？！我還期待，不久卻聽聞J和青梅竹馬牽手，晴天霹靂！第二周碰到他們，J跑掉、我默默離開。當晚痛苦地打給J：「我看到你們在一起，我們都大了，我祝福你們，希望你好好服事神、不要離開教會。」我不想讓他難過，看到我羞愧逃走，我想釋放他。J只說了句謝謝，J有聽進我的話，至今好好服事神、沒離開。我卻從此漂泊、沒自信、躲他。我為J受苦、成全J留在M教會、跟別人交往被造就、不詆毀他。我很痛，我那麼愛他，J辜負我、我被迫分手、分手還沒有罵他。

跟J分手後，我好難過、憂鬱，被拋棄很丟臉，我會躲、像過街老鼠繞道不讓人看到，我怕遇到過去晨禱的青少年，我不知怎麼回答她們的問候。直到憂鬱症復原後我才理解，我是很愛面子的人。

## 感情開始漂泊 - 靠自己交男友、屢想閃婚

幾個月後，我交新男友、虔誠皈依的佛教徒K。好多牧師說跟佛教徒交往就是錯，我因前段關係受傷說：「基督徒又怎樣，說要娶你一樣甩掉、背叛你，這佛教徒品格很好。」

我想帶K信主，覺得我的神比他的佛大，佛只是木頭。K說：「鄉下阿公阿嬤聽到基督徒都是怪人、神經病，覺得自以為是，沒事卻奉主耶穌的名斥責魔鬼、

拆偶像，基督徒都強調排他性、自命不凡、高高在上。」我覺得他有理，信仰受到很大衝擊。K 以一個跟未信主者結婚的基督徒姐妹，勸我結婚：「妳看他們不也很幸福!」。深聊後那姊妹卻仍勸我：「若可以選擇，就不要，因會受苦!!」她明白地講父親叫她不要嫁，她認為一定會帶先生信主!20 年過去、先生仍不信主! 後來我住院被隔離、最憂鬱時，這姐妹還寫信給我，我很感動!

與 K 交往時靈與靈相交，以致我裡面變很暗沉。再回教會敬拜時，我很生氣、恨、但不知恨什麼，聽詩歌時還想事情。但與 K 熱戀到多次住院時仍分手!

男人一次次累積我深深的傷痛，我以交不同的男友做為報復，其實也自知在傷我自己。我在書桌前掛著耶穌背十字架、很大又深刻、逼真的圖像，我深刻記得在一起時，還一直看著耶穌背十字架的圖、一直看耶穌。雖然我裡面有傷，我還是需要神、就是無法離開上帝。

### **因頻繁住院，失去美貌、不承認憂鬱**

我因工作關心一獨居老人，他從大陸探親回來高燒，疑似因傳染病死在家。我曾第一手接觸他，故當我發燒就被關病房隔離。從第一次被隔離 23 天，之後多次住院，不久二度高燒又被關入隔離房。

因母親嫌我醜，我愛漂亮，工作後薪水都去置裝，有點上癮!出國前憂鬱期，為了外貌我瘋狂抽脂，有次手術前麻醉醫師說：「妳不用抽吧!妳還需要抽嗎?!」麻醉到差點送命，整外醫師送我回家。半年多次進出醫院，住院不能化妝，素顏見人，我最 care 的美貌慢慢消失。因屢查不出高燒原因，有次讓 10 幾個實習醫生圍著，做下半身赤裸的陰道內視鏡，很難為情、我並不願意，但已連一點反抗、鬧的力氣也沒有!

我一直以為我很健康，同事曾說：「別人會得憂鬱症!妳這個人嘻皮笑臉，妳絕對不會憂鬱!」但碰到最愛的男人撕裂地拋棄我、爺爺奶奶過世...。一年多、這麼多事，其實我會憂鬱。反覆住院，我知道不對勁、但不願承認、賭氣地靠自

己。情緒有時似躁症，會罵人、欺負新同事、抓到客服的把柄很狠的罵、洩憤，但比較大的是憂鬱。

### **因奶奶變獨居老人、氣上帝；奶奶臨終決志是一大激勵**

同時期奶奶 TB 會傳染、咳血多，沒人敢看她，都我在顧，但我豁出去，死就死吧！那半年我常北中部來回，下班 5 點趕火車回中部，推輪椅帶奶奶趕九點半看夜診，再推回家陪奶奶睡到半夜 4 點，起床趕車回北部 8 點半上班。

那時我沒去教會，很氣神：「上帝啊！你真是一波又一波...隨便你啦...」。當奶奶變可憐的獨居老人，我在北部工作是顧獨居老人，我說：「上帝，我每天幫你送餐、照顧那麼多獨居老人，但奶奶卻沒人送餐給她吃...」。所以那時我很恨上帝。

但奶奶臨終前，我知道她要不上天堂，或下地獄，即使我氣上帝、氣教會的人，我不得不傳福音給她。奶奶真的決志信主，對我是很大的激勵！她喪禮用基督徒的追思禮拜。

### **(三) 憂鬱期：神多次顯明神仍在、愛未隔絕**

#### **呼求神想回 M 教會:奇遇 Y 姊妹。神見證祂仍在**

奶奶過世前我沒去教會，所以一直靠自己籌辦追思禮拜。我因公參加一社福說明會，幾百中人中邊打詩歌「耶穌恩友」歌詞程序單：「耶穌是我親愛朋友，擔當我罪與憂愁，何等權利能將萬事，帶到主恩座前求」。「耶穌是我親愛朋友」我打了二十幾遍，氣得說：「你狗屁、什麼東西...」，但打到後面「親或離我、友或棄我，帶到主恩座前求」，我說：「主啊，真的-親或離我、友或棄我...我很想回 M 教會，但我回去大家用什麼眼光看我?一定常問我，怎麼不結婚了?...若你真的在，你讓我在當中看到一個人，我認識她，是 M 教會的人」。

一陣子後，一回頭上帝讓我看到 Y 姐姐!Y 笑著走近說：「你是我們教會的，

你是不是之前生日的？對不對?!」。我想起前段憂鬱期，W 姐妹邀小組內不管認不認識我，都寫生日卡、為我慶生：「我們小組員...都來為你過生日，大家都很關心你，若不去 E 哥區，你到我們姐妹小組來。」Y 姐是那小組長。我心回應：「主啊，祢真的在！」

## 求死未成

奶奶的追思我辦得很好，但她過世 3 個月後我才理解：「喪事辦完了!都沒了!」。那時我會開始嗜睡，最多曾睡一周，除了上廁所都沒起來，起床後瘦 5 公斤。有次我睡到好熱，聽到鄰居喊：「隔壁的!快跑喔!失火了!」我看到隔壁火勢，已燒得火紅到我床後窗邊鐵欄杆，我臉都燙了、就是不起床跑出去。心想：「燒死好了!死就死吧!」

## N2 牧師巧遇邀回 M 教會

N2 哥在路上遇到我，邀我回 M 教會，我換到 N2 牧區。流浪後回 M 教會，我好怕，曾被眾人祝福將結婚，回來 J 已牽著別人，大家看得出我好狼狽。N2 哥邀我參加營會，重新服事帶敬拜。上台前我很怕，跟 N2 太太說：「我已快像廢人了，你們還用我?!」到回國後再回 M 教會，我仍會害怕!

## 到教會外表活耀、內在是憂鬱

到教會我在人前、上台時，都看來很 happy、燦爛，我喜歡別人看我活潑、光明、喜樂，即使憂鬱時，我也營造鼓勵人、cheerful 的形象，我就人來瘋、妝化得很美，所以很多人不知事實上我處憂鬱期，裡面是很深層黑暗。直到我再也營造不出開心的形象，很 down 時我很受不了，不接受自己憂鬱症。

憂鬱時我在特會中流淚、感到被聖靈充滿時，情緒會較平復；曲終人散後，一個人面對很多黑暗，又會很 down。

## 神藉詩歌回應：祢愛永不變

教會曾因我將結婚卸下服事，寫在代禱信徵人，我覺得無法再在教會生存。

J 在早堂聚會，我去晚崇拜。

教會、信仰對我幫助最多的是敬拜。敬拜、聽道時，對我是最大安慰、醫治。我仍需要教會，也覺得教會大部分觀念是正確正向的，對我是正面幫助。

有次晚崇拜我哭好慘，詩歌唱「祢愛永不變」，歌詞：「祢流出寶血，洗淨我汗穢，將我的生命贖回...或天旋或地轉、經滄海歷桑田、都不能叫我與祢愛隔絕」；從對 J 說：「上帝會讓我經歷很多，只要你不離開我都好。」到我覺得理所當然的男友、老公、婚紗、工作、朋友、美貌...都沒了、剝奪了，頻住院、最親最疼我的爺爺奶奶都送葬入土，我變成孤兒、被拋棄的棄嬰、羞愧得只敢參加晚崇拜、不敢見人，像聖經裡避開眾人、正午去井邊打水的婦人，真的是天旋地轉、經滄海歷桑田。但上帝的愛，沒有隔絕，我記得好清楚。

### （四）醫療、諮商經驗、信仰掙扎

**基督徒精神科醫生籲：「先跟神和好，然後跟自己和好，才能跟人和好。」**

憂鬱時師母曾幫我輔導，很多教會弟兄姊妹幫我。奶奶過世、我離職後，躁也無法躁、氣也無法氣，我整個 down 下去，開始去看好幾次基督徒精神科醫生。找基督徒精神科醫生，因好的基督徒醫生較願意去多想，差別很大。台灣因健保制度，病人較多，無法好好講自己的部分，很多醫生就給藥。那年代都吃百憂解，斷斷停停吃幾個月，曾吃藥太重到昏倒。後來醫生停掉藥，說我的憂鬱不是大腦內分泌、血清素的影響，是太多事件，醫生跟我說：「妳要先跟神和好!然後跟自己和好!然後才有辦法再跟人和好!」

那時我不懂，我為主拼命、奉獻那麼多，我和上帝還不夠好嗎？

**實習生諮商，無太大幫助，但有人聽我說話**

我曾去神學院找實習生諮商，因她年紀比我小，我們像姊妹談話，她很 cheerful、正向。主要印象是她叫我在圖畫紙上寫：從兒時創傷、到大事件，我就一直想。那做得太大太多，跟我的憂鬱離太遠，不是很專業，沒什麼幫助。但有人聽我講話總是好的。

### 難面對際遇、信仰掙扎，定罪、麻痺憂鬱的自我

因我爸很權威，我也很多從爸爸來的嚴厲、定罪自己。以前上帝是父親，而我的父親形象、是一個名詞而已。與父親的關係，對我跟神的關係、憂鬱有影響，上帝就像權能權威的爸爸，我若做不好，就被定罪、罵、貶得一文不值、被處罰。

從第一個信仰最大衝擊，生氣我積極傳福音，但最親愛的爺爺慘死沒機會信主，我非常不解上帝，但我仍：「主啊！祢把我倒空，即便如此我還是好愛祢！我還是祢的僕人！」因教會裡說：凡事謝恩、不要發怨言。所以當我疑惑，又堵住、不發怨言，會覺得：「是我的錯、我沒顧好自己爺爺，就去外面傳福音，是我沒有顧到本。不是神的問題。」

J是始亂終棄，那時我不會這麼說，聖經裡教凡事包容、不發怨言！故我覺得：「凡事還是不要發怨言，主祢將我剝奪，祢破碎我、才能充滿我...。」但信仰這教導對我好難，我對人、對神，無法抗議，總是怪自己。就變成憂鬱，又一味壓抑，所以憤怒從其他地方出來。

憂鬱到極限時心裡罵上帝：「祢這麼大，我這麼愛祢，祢怎麼那麼丫、霸！祢要怎麼對我就直接來...」。但更多出現的不是罵上帝，是自暴自棄、一蹶不振！我心裡更常說：「我怎麼可以罵上帝！上帝是罵不得的！牧師是罵不得的、要信服要順服！上帝要剝奪祢就是為祢好...」。

但我又好痛苦，所以整形、亂交男友、欺騙他們感情、自殘...、睡到不起來、讓火燒死我算了！直到我慢慢地有覺察，發現自己是麻痺，只好趕快逃到國外。

## (五) 出國，神逐步引領醫治與恢復-信仰經驗、信念開始轉化

### 赴國外 X 城與 L 交往

憂鬱時我常一個人窩在房間。因教會已讓我很累，去就看到 J 他們倆、或被要求委身...很多別人給的 burden。因 J 曾說要讓我當 X 城新娘，我一直想閃電結婚，目的是為證明沒有他我仍能嫁去 X 城。因此我開始交網友，有好的、也有不好的，因我照片漂亮又甜、身材好，後來從網路認識 X 城 L 男友。

我到國外快 4 年是很痛的經驗。L 是很平庸的基督徒、不太參與教會。他對我有承諾，但沒擔當；他不輕易欺負我，但也不娶我。但至少 L 不像 J、K，我帶 J 信主，他還罵我、狠甩掉我，故我仍跟 L 在一起。

### M 國外分堂教會內同儕關係被排擠、感到被霸凌

M 國外分堂是小教會，常傳福音、探訪。教會同儕關係讓我很不舒服，我去探訪，他們去聚餐，又批評論斷人。小組裡只有我不在國外長大、名校畢，所以常被嘲笑、排擠，他們覺得我怎麼聽不懂、30 幾歲不會開國外的 high way，但對台灣人真的很難走，他們會透露這分 hierarchy、他們較優秀的話。當時我想我一定有 something wrong。憂鬱症復原後，我覺得是被霸凌。那同儕團體其實已不適合我，教會師母知道，但草創教會她也沒辦法。

在國外情緒有狀況時，我仍嗜睡，而當不好到某個地步，我仍會自己去教會，我知道我需要 神，但面對一直剝奪我東西的 神，我覺得反正都是祢的，祢拿去祢收取、所賜所取的都是 神，我只好 take it!

憂鬱時我的信仰關鍵的想法是：委身、為神擺上、完全相信上帝和牧者的話。有次 N1 牧師來也看到，他引用聖經裡某教會某段例子，希望我靠主忍耐、去愛人、繼續委身。我聽得痛哭流涕，我好孤單，這愛人的擔子好重。

回頭看那時我單純到不聰明、有點愚昧，若我沒把自己照顧好，反而生活變得煩躁，其實無法向人傳福音，如今我認為自己需要辨別。

**從 BSF 學習-不論斷人、不接受被論斷。信仰是自己與神的關係。**

國外不比在台灣 M 教會，資源豐富又近，憂鬱症肚子餓，還有弟兄送便當給我。在國外不可能，華人教會遠到走不到，當經濟能力變差、什麼都沒有時，我只好尋求神！

因孤單寂寞，我花許多時間參加 English Bible study (BSF)，Bible study 教很多聖經道理。我不只學到英文，更學到原來信仰是上帝跟我、我跟上帝的關係，且不要論斷人。M 教會的牧者也很會論斷人，我慢慢從中釋放後，發現不只我不要論斷人，別人論斷我時，我也不要那麼 care。我很單純，感謝神帶我到 BSF，我被教導信仰是我自己跟上帝的關係，我不用看別人，上帝會教我、也會教別人。

**I 園經歷神超自然的醫治釋放：很深、啃食我的氣，終於出來**

上帝在我生命中的醫治沒停過，最立即的醫治是在 I 園。親戚帶我參加國外 I 園特會。我知道 I 園會有趕鬼釋放，以前參加特會大家都倒後，我會不好意思、因從眾效應倒下。我自幼至長都有理智、深厚的醫學背景，但在 I 園，我第一次很深刻、真的經歷到裡面的東西出來，我釋放了。那天那東西出來前，我禱告：「主啊，我其實好傷，我這麼深愛你，從小被說我掌紋的宿命是愛情線很豐富、愛情運勢挫折、複雜很亂、悲慘、又離婚失婚，我該做什麼嗎？為何讓我經歷這麼多?…」禱告一陣後，那東西一度卡在喉嚨，比雞蛋還大一點的球型、一股氣，在我裡面動、掙扎、上下上下，然後咚咚我大叫中，出來了。

牠出來後，我才理解以前在我裡面深處，有個會動、不舒服的東西，一直啃食我。以致我憂鬱，身體常痛、昏倒、住院、很多不好的事...。牠終於離開了。隔個月我跟 L 男友說再見，4 個月後我勇敢回台灣。

**與國外男友分手後一無所有。神顯明各樣啟示、與同在**

在國外為 L 我傾注所有青春，他母親阻止我們結婚。L 也不願意甩掉我，但

他無法對我負責。L 掛我電話那天，我知道青春、錢、VISA...等，都沒了。那時行經我們到過的地方，我常哭著：「主啊，我這麼愛祢、這麼信靠祢...怎麼會這樣」。

與 L 分手後，回台灣前，上帝給我很多 sign。

M 國外分堂牧者告訴我，有首詩歌叫「兩手空空」，就是當神把我的東西拿走，身上什麼都沒有時，上帝會讓人承接祂新的、更大的祝福。有天我睡覺中，很清楚聽到上帝告訴我：「我是你的牧者，我必使你不致缺乏」。因這句話，我有了力量，打包行李回台灣。上飛機前我回學校哭著繞一大圈，我不知前面的路，但我相信：神一定保護我。我裡面有個很大的力量，外面像是苦的糖，裡面是甜的心。我好喜歡雲海，天空很多雲彩，我知道那是神、祂用笑臉迎接我，我拍下好多祂的雲彩的照片。

#### (六) 回台後：與神對話、重整感情關係

不再靠自己投入感情，尋求神的意見。神說：「不要選次好的，要選最好的。」

神很奇妙，認識我先生前，我又經歷感情試探。回台能迅速踏入職場，因主任說：「妳快回來，我安排這職位要會彈、會唱、敢秀、會帶活動跑團、又能招待國際團，完全適合你。」他一直追我，我這年紀、什麼都沒了、他是身邊唯一的男人。我在想未來對象是他嗎?!

但國外回來後，我不一樣了，我確切知道上帝在。憂鬱症復原後覺得：交往的模式、想閃婚，並不合適。我問神，上帝清楚告訴我：「不要選次好的，你要選最好的。」我一直在等待，上帝很憐憫我，工作不久，果然我老公出現，也帶給我過去單純的人際互動，有新的看法。而孩子出現，讓我更大體會什麼是愛。

神在我出現前、告訴我老公要等候 1 年，他 40 幾歲、在社青團契年紀最大，但他很確定 something will happen，他就等候直到我出現。1 年中他努力減肥 20 多公斤，這預備也讓我發現高帥的他。因他曾有些住院經歷，他禱告希望另一半

能有 5 條件，我的出現、完全符合。婚前去他家，牆上畫中的花跟我家一樣、題字者是我爺爺的好友，才知上一輩是同鄉同村同年生。我很感恩，上帝印證祂的祝福與帶領。

### **被同事霸凌。好身體讓嗜睡易調回、易受孕**

回台工作從下屬重頭開始，以前的職位沒了，下屬變我的上司，領 20 多歲的薪水，面子問題對我是很大的挑戰。工作內容提倡很健康的生活，每月招生、帶團，去山區住幾天，早起早睡，周而復始後竟不再嗜睡。我很感恩身體調得很好，因此一結婚順利受孕。

我是唯一有執照、國立大學畢業，其他人只有專科，但他們會聯合霸凌我。我很單純，因拼命工作做太好、功高震主，離開是很不愉快的經驗。離職後，偶 1.2 天日夜顛倒、又有點嗜睡，但不再像從前，我知道不可以、我有 insight、會扭回來，這改變跟之前淬練過有關。

### **認識人性黑暗面、與夫互相中和**

離職後老公對我說：「你要看淡，她們對你有心機，你從來沒心機、傻大姐。」他很早就看出同事會這樣對我。

我是傾注所有的人。以前我好單純，人家需要什麼、我就跑第一，被撞得滿頭包後、仍再跑第一線、還是滿頭包；一次次被男友甩掉、發現別人無法實踐諾言，我很錯愕、無法接受。進入憂鬱，我沒有怪東怪西、就睡覺，心想：「怎麼會這樣？」我無法理解是人的黑暗面。我在人性黑暗面中受傷，靠著神的話站起來。老公和我很不同，他父親教他很多人情世故。經歷這些、認識老公後我才知道，原來人就是會有這麼多黑暗面。

人情世故上老公是我的良師，我絕不擺爛，而他很靈巧、像蛇會鑽縫，他有時擺爛，有時諂媚逢迎、使用心機。看到很多後，我們會中和。所以他愛我的單

純，我總是得不到愛、就愛別人，我先生朋友不多，也覺得難怪我很多朋友。

### 多年來為 J 與神對話、到昇華為祝福

J 拋棄我，M 教會的人一直告訴我，這是化妝的祝福、神的保護。我看 J 在教會這麼多服事，看來這麼好，神是保護他?!還保護我?!在 X 城我會故意走去 J 曾打工餐館，心裡對神疑惑、嘆息：「為什麼祢沒有給我?...主啊，祢是我良人...你看我為 J 背十字架」。J 都沒事，我逃出國，回來後工作、錢、收入、朋友都沒有。坐月子產後荷爾蒙出現短期憂鬱，想到 J 仍哭、覺得好苦。我曾做一個夢，因老公年紀比我大，若有天老公先走，J 的老婆也先走，我們會復合變老伴嗎?!夢裡有點期待，卻又想何必?!

曾想寫信給 J：「你不知道，我為你背了 9 年的十字架!」。因他跟我道歉過，最後我沒寫。看到 J、面對上帝，有時在內心祝福他，偶爾曲終人散時，我會跟上帝說：「主啊，祢一定要回報我!」。

### 為 J 和老公對話。女兒是禧年、神回報的禮物

我曾因吵架激怒老公：「你學學 J...多愛主、接那麼多服事，你看你...」，一聽 J 老公就氣。我們為我和 J 的關係對話很多，後來我對老公一再保證：「我年輕時真的不懂，愛上很畸形的人，我自己也畸形，所以會相吸。現在的我是完整的，所以我愛你，你是上帝給我適合我的祝福!」。他接受，現在吵完能和好，對我激怒的話，他可以過去、原諒，也不會影響我們的關係。

我相信女兒是上帝回報我的禮物!感謝 神，老公大我 9 歲、我的經期從不固定、沒避孕也不易懷孕，我們蜜月回來就懷孕，很快有可愛又聰明的孩子真是 神的憐憫!女兒真的是上帝賜給我的禧年。

<路加福音>

「主的靈在我身上，因為祂用膏膏我（耶穌），叫我傳福音給貧窮的人；差

遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告 神悅納人的禧年。」(第四章：18-19)

上帝很奇妙，有天半夜孩子哭，我抱孩子轉移注意力，突然看到老公放了娘家搬來的靈修筆記，翻閱時我哭了!那麼多的苦、辛酸血淚!我很感動、抱著孩子說:「上帝，祢賜給我這麼好的禮物(孩子)！」

現在比較不覺得為他措十字架。十字架昇華為：「我祝福他、上帝給我的也沒有少。」我知道一切都已過去、被 神醫治!雖年紀大帶小孩好累，若早點生小孩、會好一點，但也因這年紀帶小孩，我比較成熟、無經濟負擔。

### (七) 憂鬱到恢復後：從信仰掙扎到與神和好、再與自己和好

#### 1.從信仰掙扎到與神和好

##### 面對際遇持續的信仰掙扎

我不知上帝為何要一直拿走我生命中的東西?! 祂帶走我原本計畫結婚生育的機會、爺爺信主的機會、出國花好多錢、奶奶、美貌。曾被 E 哥停掉部分服事，到最後狀況不好，我不得不停下所有服事。我曾覺得 上帝把我打入冷宮，我所有恩賜、事奉突然被封起來、都沒了。曾立志當傳道人、師母，後來我沒辦法，當看到我當小組長帶的組員，已成了傳道人，我會：「我在幹什麼?一直在偏行己路、被流放」，會覺得別人在吃香喝辣，看自己被流放到很遠、冷冷的西伯利亞，無法服事神。當一次次被男友甩，聖經說：「不可撇棄你幼年的妻」，但我怎麼一次次被撇棄?!

我常受理智教條告訴自己：要讚美、要感謝神，神怎樣都是好的。我覺得上帝對別人較好、對我較不好，因父母造孽很多，以致要我來收。我知道有個好神，但我並未完全信靠祂，很多時候都靠自己，直到我被很多挫折繳械，才知要依靠祂。

## 懷疑我是基督徒怎會憂鬱

我曾懷疑、自責我是基督徒，怎會這樣不榮耀神?!不能喜樂?!疑惑我怎會憂鬱?!我以前很討厭沒勁、不服事、常抱怨的基督徒。我喜歡聖經以斯帖記、很正向、衝破頭的勇敢、cheerful。我不喜歡看約伯記，字面上我看不懂，好深沉，憂鬱後我可以了解約伯，明白這是過程。所羅門的箴言很沉重，傳道書更沉重，如：人不要大好也不要大壞。我不懂：大好也不行?

## 與神和好 - 我是新娘，可以與神 argue

上帝藉憂鬱到復原的歷程，讓我與神和好、真正認識上帝，我開始跟上帝很親密的關係。

從認識 L 男友，找好友想公證閃婚，好友氣得拒絕、我受挫時，上帝對我說：「我是你的丈夫、你的良人」，我才開始跟上帝禱告：「主啊，祢收留我，祢是我良人」。後來參加教會專為姐妹辦的營會，女牧師要我們：用上帝的話寫信給自己。我寫：「你是我的妻子，我不會撇棄你，別人撇棄你，在我心中你是我的新娘」。我是祂的新娘。我曾為一個男人，婚紗穿在身上被迫脫下。但在神的眼裡，我永遠是祂的「新」娘，不是生孩子的舊娘，新娘比女兒更美麗、更漂亮。

在國外又受挫後，我才更深認識神、更理解上帝才是我的良人，禱告方式才改變，更白話：「主啊，祢真的是我的新郎、我的良人，我的丈夫」，禱告的對象更像是跟親愛的、談戀愛的老公說話。

這也影響：祢是新郎、祢要我順服，至終我仍順服；但若我是新娘，為何不能跟新郎討論、argue?!Argue 是：「主啊，這不合理，這個...所以應要...可以再更好，這樣好不好?!」這討論是 argue。我最多只 argue，我不抱怨。Argue 和抱怨不同在：抱怨是很多怨氣，內在是受害者心態。如表達：...我再也不要什麼...我就是最可憐啦...別人命好啊...等。

我仍相信：神的道路一定仍高過我們的道路。也傾向不要抱怨、正面看事情，

但我開始會跟上帝 argue、bargain。我學習用較不衝、不暴躁的方式宣洩，較和緩的表達：「上帝，怎麼是這樣?!」

## 2.由與神和好到與自己和好

### 由從幼時受暴無奈受壓，到學習申訴爭取

幼時我被家暴，台灣尚無家暴法，我跟家暴中心求救，志工說：「我教你，下次你爸再打你，你就跪下來跟他一直道歉」家暴中心志工覺得一定是我犯錯。我學醫護，醫護教育是要犧牲奉獻、沒有自己的想法。彼得前書教人要竭力追求純全的善，所以被欺負我也還以善報。25歲到護理機構工作，我要學習為弱勢個案爭取，但我被霸凌、從不為自己申訴。不管別人給我什麼環境承受，給我我就接收，我是無奈、受壓的。

改變是個歷程，到一個喜歡申訴的國家進修，我開始被教要去爭取、表達不公。國外種族不能有差別，若有、要爭取；租屋若房東有不宜條款、要爭取，勞基法人人要懂，若沒爭取是笨蛋。這有制度的國家，讓我知道爭取是應該的、合理的。

回台處理家暴，有的機構有時息事寧人，因施暴者是有權威的民代政客，我不管是誰、就先通報、against 他們。產前最後的工作，我仍是第一線。我主管說：「你真是天不怕地不怕、超耿直，9年我們不敢處理的案子，你大個肚子懷孕還去，真的會嚇死人（台語）」。回台後，制度雖變得較模糊，我心中卻有清楚的主張。

如今為別人我會很據理力爭，有時仍不太會為自己辯駁。老公教我有條理表達事情不合理處、且申訴讓事情能進步。最近我已訓練自己訓練到很敢，也訓練出批判思考。我現在會先照顧好自己，凡事也會諮詢老公。我還在學不同於以前的我。

## 利他因討好人、想用奉獻彌補 - 被神醫治後調回

從嚴格、被壓迫的家庭長大，我一直企圖討好人、讓人看到我的好。我有部份的利他，也來自我想多做好事、善事、更多奉獻，去彌補我爸曾很壞。幼時爸爸把房子租給黃色行業，開刀先從有錢人、沒紅包就不開刀，那時我不理解醫療生態就是如此。至今我仍比較照顧別人、利他。而慢慢被神醫治後，我就比較回到平衡，不是一直做做做。

## 由出門必化妝、到不受美貌綑綁的自在

神帶走我的美貌，也是好的，我不再被美貌綑綁!從出國留學起慢慢改變，大家都會笑亞洲人：打領帶、穿高跟鞋、踩草坪上學，外國人穿夾腳拖、上學坐著露肚子、很自在。出國前期很揮霍，4年後錢花完就認了，反璞歸真!到生完小孩，我現在可以不化妝出門很自在，不被綑綁，感謝神，是很大的改變。

## 與神和好-神愛我、看我何其美好

孩子通常不知道父母多麼愛她，生孩子後從我對孩子的愛，才體會上帝對我的愛。我與神和好是知道上帝祢好愛我、祢看我何其美好。當母親後我才懂上帝對我們的恩，是我犯了錯，上帝仍愛我保護我、仍幫我撿一大堆的爛屁股、仍看我何其美好可愛。像我孩子，吃飯時常把菜摔地上，我教訓她並不嚴，她做錯我仍愛她。

如今我覺得基督徒憂鬱是沒有真正認識上帝的愛，只認識教條、要求。我以前的信仰是我的菜掉地上，我好痛苦菜怎能掉地上，我真是浪費、不知天高地厚、不好的孩子，我不知媽媽（上帝）一直會有菜給我、且媽媽（上帝）仍愛我、會幫我撿菜收好。我太執著去看自己的罪性、不好，看著掉地上的菜，沒看到上帝慈愛的眼神、笑臉對著我。以前我認識的神是大而可畏，神的守約施慈愛，我未完全理解。

## 與自己和好：神幫助我面對羞愧、不自我定罪

神幫助我面對羞愧，我現在才知如何不自我定罪。我以前都自我定罪，告訴別人發生關係我錯了、犯了罪、身體已屬於別人，跟他已有魂結，那魂結對我來說是好大的壓力。其實那是我怎麼看自己、自我形象的貶低、再拿石頭砸自己。我像孩子一直丟菜、又看著丟滿地的菜，無法好好吃飯。我現在是看上帝：「主啊怎麼辦?!，給我出路幫助我!」，而非逢人就說我做錯、一直定罪自己。我現在才能看到不被人定罪、不自我定罪的自由。

### (八) 與人和好-信仰與人際關係

#### 1. 信仰對與原生家庭關係的醫治

##### 信仰醫治家庭關係-父、母、妹

神對我跟父母的關係，有太大的醫治。以前我無論如何絕不低頭，信主後有次跟我媽吵架，我媽帶我爸要來打我，我衝出去跟我媽說：「媽，對不起，我錯了，但我真的很生氣」。爸媽很訝異、我爸呆了說：「好了好了」，我媽一直罵我，我低頭讓她罵，說：「我知道了」。因上帝給我夠多的愛，我才願意憑上帝的愛變得柔軟。我後來會寫好幾封信、打電話，對我媽深深道歉，現在願回娘家，這是很大的醫治。我跟我媽仍會鬥嘴陶侃對方，但關係非常好。

我跟我妹會打架。大學同系級隔壁班，在路上不認彼此，信主後我慢慢願意愛她、和好。有次她學費沒人幫她出，我已上班、牽她的手說：「來找姊姊，姊幫你出」偶爾我仍有我的壞脾氣，但姐妹關係越來越好。

爸以前對我很嚴厲，後來有段時間是算了、放任。但他變了，現在是好好慈父。有天我帶孩子好累，外傭對我大小聲，我就發脾氣，我爸說：「好啦不要吵了，算了」我在教外傭他扯我後腿，我氣得拿地瓜往我爸那兒摔地上。以前爸一定罵：「妳這畜生，犯上，忤逆父母親」。現在爸看著我笑而不語、沒站起來打我一頓、對我越來越好脾氣。我跟老公吵架，我告狀：「爸你看他，婚前說...錢都

給我花，婚後對我摳得要死」。爸說：「那有什麼關係，反正你會活比較長，錢是你的，跑不掉，他幫你存著」。我爸現在很多事都看得很開。我現在覺得上帝像慈父，真的很棒。

### **家庭被醫治，不至對女兒形成負面影響**

上帝很大的改變我家。我信主後天天禱告住家大樓不要再有黃色行業，現在大樓變成套房出租、很單純。其實租金差了幾十倍，我很感恩，上帝翻轉讓我爸媽願挑房客，不會再影響我孩子。若我爸媽沒改變、信主，家裡還打打殺殺，我孩子可能在 Hotel 的吊床長大，那環境是多可怕的氛圍。

## **2. 憂鬱期遺留的人際關係議題**

### **想重新解釋過往**

憂鬱期我曾懷疑上帝的存在，一度罵教會。因曾是小組長，當我卸任，有組員來探望我。我憂鬱到躺在地下、一直很負面的抱怨。有慕道友跟我通電話，電話裡我會抱怨教會、人，對方說：「對，真的是這樣。」。

W 是我好姊妹，她邀小組在我憂鬱期為我慶生，憂鬱時我沒感覺，但之後回憶時，很感動。因多次想閃婚請她公證，也許她想攔住我，她就很氣我。

我後來很想找回她們，正面解釋。

### **Z 姊妹曾閒語、神賜信心面對**

Z 以前是我一起禱告的好姊妹，但她在背後閒言閒語，至今還在教會。我婚後上教會新手父母班，知道 Z 是輔導講員時哭了整晚！但上帝一次次給我信心！再面對她、我笑一笑，老實說已無法真心愛她們，若要我再跟她們共事、我會遲疑、覺得她們好假。

## 與人和好是:從被背叛到不定罪人 – 面對 J 和 O 姊妹

若現在的我跟 J 交往，也許不會給他太多壓力，如:弟兄就該體貼、為妻子捨己，聚會不遲到、專心聽、不可玩電腦手機...，也許不會給他那麼大壓迫。

O 原是我最好的姊妹，後來再也不理我，被朋友背叛我很痛苦。覺得我這麼愛你，你怎能說話不算話?!說好做一輩子的朋友、生產時你要陪著我...，我一直抓著 O，要她跟我聯絡。我 follow 聖經，以為聖經也教導要指出她的錯，「當面的責備強如背地的愛情」，打電話找人幫我作證，認為是聖經講的我就不放過 O。聖經也說講了她仍不認錯，你要帶著長老去指出她的錯，這順序我照做，事與願違，越做破洞越大。我試著跟她談，卻當眾受羞辱，輾轉傳來她對我的輕蔑與厭煩。N1 師母說那是 O 的問題，我抓著不放，主說獻祭時懷怨的要先跟弟兄和好嗎?!教會怎還讓 O 帶敬拜、在台上獻詩?!她是偽善!

被朋友、被愛情背叛的感覺一直抓著我。1.2 年後，我覺得先顧好自己、站立旁觀，那是她跟上帝的關係，我不再因這定罪自己哪裡做錯，也不再定罪她。

跟人和好就是 let it go、她有她的狀況，當跟別人和好，我就不會用那麼多太束縛的價值觀看別人，讓他們自由。

### (九) 走過憂鬱，面對教會/靈性資源、信仰信念的改變

#### 牧者定罪婚前性行為

信仰在我憂鬱時的正面助力約六七成，仍會感覺到教會給的桎梏、負面阻力約三四成。聖經教導：要順服神、要尊敬權柄。我信仰神，M 教會教導要完全順服權柄，我初期的信仰是迷信信仰和權柄，要尊敬權柄、要坦白、輔導找我要完全講，但權柄的回應我覺得有時不太負責任。

當我因跟 J 發生關係做錯事，E 哥要我向服事公開認罪的經驗，我到上帝面前會掙扎，也發現那時我是愚昧的試這個「教」，而非真正「信上帝」。我不知道這叫傻大姊，直到婚後丈夫教我很多。我不再跟別人這樣分享，現在除非需做見

證時，我會想我是否安全、不被定罪的環境，我才願講。

被 J 拋棄後，一位師母引舊約押沙龍的妹妹暗嫩被表哥強暴後，被表哥一腳踢開，師母說因我跟他發生關係，太早揭開身體，男人嘗過後、會覺得他有罪，就不跟你在一起，才會被拋棄。回想時我覺得這話是落井下石、負面影響。

因 M 教會滿保守、嚴格、認真、努力，似只比會所好些。華人文化、教會影響當時牧者在衛道之時，未跟上時代快速變化，不能瞭解現實生活的掙扎，有點不食人間煙火、大驚小怪，或許牧者多男性，不能瞭解姊妹的困境。牧著曾張大眼說：『婚前性怎會是姊妹犯的罪，有性慾的男性才會...』女性被歸為「淫亂」，反而給女性更大的壓力和愧疚。若去某些教會，婚前性可能較不那麼定罪。

### **不認同婚前性就要結婚-看到 M 教會從定罪、到改變**

回頭看用性行為、身體親密來決定要否進入婚姻的教導，我覺得不明智，婚前應看清楚是否合適。

M 教會以前教「趕快先結婚」，E 哥曾高調見證自己跟太太認識幾個月就結婚、婚後戀愛。這些教導 M 教會慢慢有改變，離婚仍不行，但對婚前性、婚前教育已不同。M 教會後來從婚前課程做調查，很訝異原來 90% 以上婚前都有親密行為，他們才知不是只有極少數、大家都是人。

### **憂鬱期牧長的回應、定罪，影響後來難對牧長分享**

父母對我很多言語、精神暴力，對我是潛抑的過程，我從小不抗議，以致我沒有自信，當別人指責我，我就「對，都是我的錯」。我現在長大成熟，發現之前很多時候被父母、同事、教會弟兄姊妹霸凌。

我住院很憂鬱時，告訴 E 哥我狀況不好，E 哥說我的靈太暗沉，要我 2 週內讀完一遍聖經，他覺得我是 very wrong 的人，我後來覺得這也是霸凌。當 E 哥的回應讓我很難受，會越來越怕讓 E 哥、N1、N1 師母等 M 教會牧長知道，後

來發現 N2 也有定罪的傾向，我覺得 M 教會牧者皆如此，就算了。

而一次次上帝也不要我用偏見看別人，包括姐妹們、E 哥，因我會變、他們也會變！我跟老公吵架，E 哥問要不要幫忙，我想：「別了吧~好事告訴你，壞事不會告訴你，你一知道又會批評」。我知道這是成見！我也努力告訴自己不要用成見看待他們！後來工作忙、生孩子、不再有肢體需要，我現在有新的主內肢體，我仍很敞開，或許不碰舊的某些肢體就還好。

### 面對權柄會先問神

跟神的關係我不再那麼懶、只聽牧者教導。面對教會牧長權柄的要求，現在聽後我會想一想、問神，能做的我就做，不再把自己繃那麼緊，對自己較有彈性。

現在恐慌症、強迫症、焦慮症、各式各樣癖好太多了，憂鬱症已沒什麼。教會中不同人看憂鬱有不同看法，人有人的看法，世上就是有不同價值觀的人，重點是我們跟神的關係，有天我見到神時，怎麼跟上帝說？上帝會怎麼跟我們說？從 BSF 後至今，我不再那麼 care 別人對我的批評論斷，因我知道重點是我跟上帝的關係、跟上帝交帳。

### 從拼命傳福音->到會休息

我以前不懂什麼叫休息，M 教會教導的信念是拚命為主焚燒、得時不得時都要傳福音、遇到事就迫切禱告、M 教會牧者都身體不好仍努力、不可停止聚會。所以我住院時努力跟旁邊病床、家屬傳福音、探訪，我腳打石膏也想辦法去教會，參加 M 教會通宵禱告會「主阿~」一整晚，那時不懂我其實好累、惡性循環、睡眠不足，事後我覺得應 relax。後來在 X 城 BSF 我被教導，要休息。我不再那麼執著，我很感恩神帶我到 X 城，讓我放下一切、休息。

### 過去求聽神聲音，如今感到平安就做

以前教會教導我:要聽神的聲音、神會告訴你。我為晨禱開教會大門、去通宵禱告,我想:「天哪!怎麼我都聽不到上帝跟我講話?!是什麼樣的聲音?磁性的低沉的?」,我聽不到、就什麼都不敢做。現在是只要我覺得平安,我就去做。我對神越來越有確據,我若很不平安我會停下來,要不然我都做,因我知上帝在後面用手托住我,我現在會禱告:「上帝,祢若覺得不好祢趕快攔阻,祢沒有覺得不好的話,我就會先去做,因我平安。」

### 穿越對際遇的信仰掙扎-生命是個人向神交帳

現在較不覺得上帝對別人較好、對我較不好。以前覺得父母造孽,現在覺得其實感謝父母,若非父母省吃儉用讓我去國外,我可能更慘。國外讓我 free、脫離情境,我裡面有 retreat、接受很多很好又 pure 的真理教導、和教會的幫助。

我很感恩一生似已走過春夏秋冬:年輕時玩遍北部、到 X 城-美麗但不美好的苦日子、現在帶孩子的生活。在人看我外表是公主命,未看到我經歷的細節。我為經歷感謝神,不然我人生好貧乏,連美美的花瓶都不是。我也看到,若我有很好的教會、多年的信仰、家庭經濟很好,受了很好的學校教育,仍需這麼久的時間,才得釋放、現在的健康,何況更多弱勢、黑暗的家庭,更需要神的恩典、人長期的幫助。

這些經歷是神讓我專心在我的份位、環境中,不管在人看來如何、我都能敬拜神。即使專心當媽、每天幫 baby 洗臭屁大便,都是敬拜主,且一切都會過去。之前看河用祚牧師追思,他一生 7.8 次癌症、開刀,卻說:「死得好又如何,死得不好又如何?只要神高興就好。死得好是恩典,死得不好沒關係,我是為了宣教的路而生。」這很打動我!不管光鮮亮麗在台前講道、帶敬拜,或收奉獻、私下服事,我們都一樣向神交帳。

### (十) 回顧、重整憂鬱經驗

### 由女兒反思過去不懂 神的愛，仍靠自己掙扎

上帝讓我從女兒去體會上帝怎麼看我，我看到上帝對我的愛。我仍信上帝，因我在帶女兒時的真心體會，有時我抱孩子穿衣服、換大便，她不懂、不要、掙扎、一直哭，我說：「孩子啊，媽媽好愛你，你不要哭啊！」，女兒平常乖乖的，拗起來、任性時，她不但不停，還抓東西、大哭大鬧。就像上帝要對我做一些事時，我不理解上帝對我的愛、不知上帝在跟我說：「我愛你啊，為什麼你要哭呢？calm down」。還去報復、抓東西、掙扎、靠自己，以致傷害自己。我現在跟上帝、就像孩子跟我，有時我生女兒氣、好煩好累，但孩子再煩、調皮搗蛋、不聽話，我還是愛她。就像一次次上帝跟我說不可以在關係上這麼做，但我還是在祂面前造反。對孩子我說不可以丟，她照丟、還笑得很開心。我相信 上帝不忍心打我，像我不忍心打孩子，偶爾真的打了，是因實在沒辦法。

### 一連串的經驗是 神的祝福、愛與保護，且超乎想像

以前我在家裡沒被愛過，當我愛孩子，才知天父對我多好。因上帝賜我女兒，我覺得被醫治了，是很大的恩惠！因帶孩子半夜起來 6.7 次好累，偶爾睡到中午，我知己不是憂鬱。生完孩子，我真正體會：「孩子在父母眼中是最可愛的，我才真的體會上帝祂的祝福、保護」。現在覺得走過憂鬱的經驗是祝福，且祝福還沒完全承接到。

回頭看與 J 分開，我覺得是神的保護、讓我們沒在一起，我相信神愛我、是保護我也保護他。我覺得上帝愛我們、對我們的保護超過想像。

### 由女兒坐汽座反思—即使掙扎，神依然在旁。讓神用神的方式引領

因政令的規定，我開始一反往常，硬要女兒坐汽車座椅，過去她過慣了在我懷裡吃母乳、讓我抱著溫暖好時光，絕不肯坐汽座，即使買了好幾台，不論橫躺式、臥坐式...，她都極力抗拒，哭得嘶聲力竭。每次看著在汽座上大鬧、摔玩

具、拳打腳踢、哭得好久好慘的寶貝女兒，我心怎捨得?!但、一次次我仍須暫時狠心地把她擺上汽座、固定好安全帶，直到車子行至計畫的終點。

過程中，女兒偶而看窗外的風景、和我關注的眼目，投以天真無邪地笑容；正如我在困苦中，也曾片刻對著上帝的慈容感恩。然而，不久女兒又困惑掙扎、不解的生氣，哀哭：我怎會把她放在冰冷、硬梆梆的座椅上?!她看著我始終不答應她，更不是在往日的乳房前抱她，日復一日。有天女兒長大了，能瞭解和習慣汽座，即使不如乳房前的舒適，但仍有母親一直在旁、隨時供應、真正的安全感自此產生。正如上帝讓我經歷「那些」讓我安全抵達終點的必經計畫。我也慢慢在學習，可以自由的讓天父用祂的方式，帶我到計畫的終點。

### **放手不靠自己、讓神淬煉**

我家族有好名望、優秀基因，所以以前我什麼事都非常靠自己!我經歷好多事時，越自己做，越像開車沒有方向、不知往哪，一直衝衝衝!我是個很好的 driver，工作上的 promotion、活動，當給我方向、我永遠是最好的 top sales!但當我沒了重心、男友、爺爺奶奶...什麼都沒了，失去目標時，我沒有方向!

現在看上帝為我安置的每件事，祂真的很瞭解我，藉每件事把我一個個剝奪時，也把我淬煉比較「真正健康的信 神」的基督徒。健康是相信：「有上帝仍會帶走一些東西、仍會有失去，但就放手讓 神來作，不是一直靠自己!」

上帝把我淬煉得有忍耐、有謙卑、溫柔、有成全、願等待上帝、有對上帝的盼望。這是一系列 long journey，經歷了破碎，我也得到了許多醫治!

## **二、受訪者 C 的生命主題與其樣貌**

受訪者 C 的生命經驗主題含八大項：(一) 基督信仰中聖潔、V.S.罪的相對觀點，影響自我與他人的視框；(二) 因際遇憂鬱，衝擊與神的關係、出現信仰掙扎；(三) 存記基督徒精神科醫師的建議；(四) 自我概念轉變：加入神的眼光

重構自我認同與接納；(五) 經歷神的經驗有助憂鬱症復原：1.經驗上帝的帶領，離開受傷的愛情關係，進入婚姻；2.經歷 神的愛與同在；3.經歷饒恕；4.經歷神醫治家庭關係；(六) 將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在基督信仰/靈性中尋求解決；(七) 重整對靈性資源的使用、與互動，包含：1.憂鬱歷程使用、參與靈性資源，對心理的正向影響；2.區辨出教會/靈性資源系統內，對憂鬱、復原形成的阻力；3.重視並確立自己與神的關係；4.明白憂鬱症復原是歷程；最後，(八) 以基督信仰/靈性的視框，正向重構憂鬱到復原歷程。茲分述如下。

### (一) 基督信仰中聖潔、V.S.罪的相對觀點，影響視框

#### 1.以信仰觀點，看待自身行為，而有罪惡感

受訪者 C 以信仰觀點：「聖經裡...要以聖潔和溫柔作裝飾 C3-18」，評價自身在戀愛經驗中，行為上做不到聖經的教導：「熱戀...發生關係 C1-90」、「問題是我就不聖潔...C3-18」、與教會的教導：「教會...教導身體的不潔才是最大的罪、汗穢...C3-52」，使受訪者以信仰標準所不應做的-發生婚前性關係，帶著信仰觀點的視框而有罪惡感：「我的錯誤是...跟男友那麼快進入性關係...c3-49」，重複出現負向自我評價：「覺得身上...不潔...我怎麼一次次跌倒...C3-49-50」。

#### 2.教會權柄以信仰觀點，公開處理個別行為經驗，形成傷害

受訪者 C 的教會權柄，以信仰中聖潔的理想標準，看待受訪者的行為，希望受訪者 C 處理的方式公開化：「要我跟所有服事同工...小組長...眾人面前道歉我做了婚前性行為的罪 C3-22」。受訪者 C 依牧者建議而行，當時的情緒：「我很單純，沒有任何不安...C3-22」，事後受訪者 C 從周遭人的反應、以及他人面對相似經驗的處理：「其實大家都有親密經驗...她們不會講...境遇就差很大...C3-22」，受訪者 C 重新檢視此做法「我很訝異...我不知道這麼做叫傻大姊...C3-22」，以及發現後續影響：「...直到長大後我才發現...是很大的傷害...C1-110」。

### 3.教會權柄對婚前性的解讀，形成負面影響

受訪者 C 發生婚前性關係後，又於婚前經驗被拋棄背叛，另一教會權柄師母擷取聖經故事：「舊約...押沙龍的妹妹暗嫩被表哥強暴後，表哥就一腳把暗嫩踢掉...C3-20」，師母以此聖經故事串連詮釋婚前性的行爲、與婚前被拋棄的事件、際遇，認爲受訪者 C 經驗情感上被拋棄，師母將之歸因於婚前性：「師母說...我太早揭開我的身體...被男人嘗過後，他會覺得他有罪、就不要跟你在一起...C3-21」。教會權柄以擷取的聖經故事解讀受訪者 C 的被背叛、被拋棄的愛情際遇，受訪者 C 的情緒、與感受爲：「落井下石 C3-23」，對受訪者 C 的憂鬱形成：「負面影響 C3-23」。

#### (二) 因際遇憂鬱，衝擊與神的關係、出現信仰掙扎

受訪者 C 因婚前被拋棄、親人未受洗逝世、愛情一再經歷拋棄...等際遇，與所衍伸的心理、關係、靈性交織的議題，引發憂鬱。因受訪者 C 將這些議題皆放入信仰中與上帝對話，衝擊受訪者 C 與神的關係，出現多方面的信仰掙扎。

#### 1.婚前性影響與神的關係

婚前性對受訪者 C 的信仰/靈性形成影響：「性關係...這影響我跟神的關係...C3-48」，使受訪者 C 與神的關係開始有距離：「上帝一定會赦免...但...跟上帝有隔閡、對不起...C3-49」。

#### 2.至親未信主即逝，強烈衝擊與神的關係

受訪者 C 因工作、教會服事，熱心探訪年長者，在基督信仰所重視的傳福音、得靈魂進天堂的工作上，呈現豐收：「一年帶十幾個獨居老人到教會信主 C1-128」，卻未料自幼至親的爺爺的靈魂，走向未知的靈魂歸屬：「死得很慘...來不及信主 C1-129...全程用佛教儀式...c1-140」。反差極大的經驗與眼見的結果，使受訪者陷入極大的信仰掙扎、與痛苦。

面對至親未信主即過逝之痛，以及至親死後靈魂歸屬何處的未知，受訪者 C

無可改變、且擔憂，呈現：「夢到我爺爺在火湖硫磺裡...C-131」。硫磺火湖在基督信仰的靈性、聖經中，用以形容地獄。夢到、害怕至親的靈魂，是否走向天堂的未知，與現實中曾帶多位年長者的靈魂信主、走向天堂，兩相對照下，繼續強烈衝擊受訪者 C 與神的關係、對神的感受：「我非常恨上帝 c1-128」、「不公平 C2-41」，受訪者 C 面對此信仰重大衝擊，向神強烈地表達：「有天我死了上天堂...第一個要問...上帝你到底把我爺爺放哪裡?...你都不留給我時間...我幫你...帶這麼多獨居老人...讓他們信主...但我爺爺...連聽道的機會都沒有!」。

### 3.以聖經、牧長對男性應如何處理關係的觀點，看待情感被棄的經驗，產生疑惑

受訪者 C 帶領熱戀的男友接受基督信仰，兩人有親密關係後，牧長希望公開處理婚前性的受傷經驗，使受訪者 C 為此受傷經驗面對上帝，經驗到信仰的掙扎：「在同工面前認罪的經驗，我到上帝面前會掙扎...C1-131」。有親密關係後，牧長籲「趕快結婚」，受訪者 C 也向神禱告勿帶走男友，卻未料經歷被拋棄，並且前男友不久繼續帶其他女性到教會交往。受訪者 C 為此背叛被棄經驗感到痛苦，也感到先前的禱告、實際結果、與信仰信念間的衝突：「總覺得上帝不會有錯，是我從小的信念...怎麼會這樣?...為什麼你沒有給我?...C2-132」。受訪者 C 為此段愛情關係的失落，以及後續愛情關係也不只一次感到經歷被拋棄：「當我一次次被男朋友甩 C2-112」，受訪者 C 為愛情的際遇不解，持續與上帝對話多年。

### 4.掙扎基督徒怎會憂鬱

受訪者 C 過去不喜歡「沒勁 C1-72」的基督徒，然而面對自己已接受基督信仰、仍免不了墜入憂鬱後，受訪者 C 因而出現身為基督徒為何憂鬱的信仰掙扎與疑惑：「懷疑、自責我是基督徒，怎麼會憂鬱症?!C1-71」，難以承認、無法接受憂鬱來襲。

## 5.氣上帝一再帶走至親，想罵又不能罵上帝的內在衝突

受訪者 C 的奶奶因生病具傳染性、無人敢照顧，成為獨居老人，受訪者 C 因工作、及服事內容即照顧獨居老人，但至親在中部無人送餐，受訪者 C 對此也感到生氣，加上對教會會友也有情緒，開始未參與教會。即使奶奶臨終前，決定接受基督信仰，但至親奶奶的離世，受訪者 C 情緒感受上，對上帝有生氣：「奶奶死掉後，我曾經罵上帝...我這麼愛祢，祢怎麼那麼丫、霸...c1-357」。

然而，相對的聲音 -壓抑對上帝的生氣- 也同時出現：「一方面在我心裡：『我怎麼可以罵上帝!...牧師是罵不得的!牧師是罵不得的』 C1-358」，使受訪者 C 陷入痛苦，同時也惡化憂鬱：「自暴自棄、一蹶不振! C1-360」。

## 6.際遇衝擊與神的關係

面對際遇，使信仰掙扎出現，也衝擊受訪者 C 與神的關係，產生矛盾：「我...需要神，但又面對一個一直剝奪我東西的神 C1-361」、感到無奈接受：「祢拿去祢收取...我只好 take it!C1-362」，面對際遇與信仰掙扎，受訪者 C 當時的因應信念為：「不要發怨言，主將我剝奪...倒空 C1-126」，「要信服要順服!上帝要剝奪妳就是為妳好 C1-359」。不能表達抗議的信念與態度，使受訪者 C 面對情緒、際遇、與信仰信念的衝突，使用因應的態度為：「一味的壓抑 C1-126」，以致對憂鬱憤怒形成影響：「所以憤怒會從其他地方跑出來 C1-126」，直到開始下一階段的歷程：「到與上帝和好。C2-41」，方開啓轉化與改變。

## 7.憂鬱期對際遇、信仰掙扎的心理性詮釋

受訪者 C 面對際遇的痛苦，在憂鬱期連結到原生家庭經驗，以之理解、歸因、詮釋：「我來自不正常的家庭，所以...會受這麼多的苦...有這麼多的原罪、...複雜的、糾結的事情要去面對。C2-224」

## 8.憂鬱恢復後對際遇、信仰掙扎的靈性連結與詮釋

經過長期整理、憂鬱逐漸恢復後，受訪者 C 面對曾經歷的信仰掙扎，以及過去的信仰信念與經驗，受訪者 C 呈現對過往面對信仰的態度，有新的理解：「那時...我是愚昧的在試這個『教』...不是真正地進去『信上帝』...C1-131」。在受訪者 C 生育女兒後，養育、照顧女兒的過程：「很多時候我對女兒說：『妳不要哭啊~媽媽那麼愛妳!』...幫她穿衣服、換大便...但她不能理解、就是哭 C1-382」，照顧女兒的過程、與女兒的反應，使受訪者 C 對過往的信仰掙扎，有著不同於以往的理解、靈性詮釋：「像上帝要對我作一些事時，我不能理解，我就會掙扎，以至於作出傷害我自己的事 C1-381」。

### (三) 存記基督徒精神科醫師的建議

受訪者 C 認為在健保負向醫療生態下，認同尋求好的相同信仰背景（基督徒）的精神科醫師的協助，不僅給藥、也能傾聽。受訪者 C 尋求相同信仰背景/基督徒精神科醫生的幫助，接受其給藥，在服藥又停藥後，醫生提出：「他說我的憂鬱...不是大腦內分泌、血清素的影響...是太多事件 C1-356」，基督徒精神科醫生以基督信仰的靈性觀點，建議受訪者 C：「妳要先跟神和好!跟上帝和好!然後跟自己和好!然後才有辦法再跟人和好!C1-356」。當時受訪者 C 並無法理解醫生所說的與神和好：「我為主那麼多奉獻，我和上帝還不夠好嗎？c3-119」，然而在憂鬱逐步恢復後的生命歷程，受訪者 C 感受到確實逐漸經驗到三種面向的和好。

受訪者 C 的諮商經驗，乃是尋求神學院實習生的教牧諮商，在其中經驗到被傾聽：「總有一個人聽我講話 C3-128」。然而，受訪者 C 對實習生教牧諮商的整體經驗感到：「幫助不是太大...老實講...不是很專業 C3-128」，受訪者 C 認為原因在於：「可能是因為...實習生...年紀比我小 C3-128」受訪者 C 對於諮商過程中：「圖畫紙...兒時的創傷...大事件...一直寫 C3-129」，對受訪者 C 憂鬱期的求

助需求：「做得太大太多 C3-129」，憂鬱議題未獲理解、處理，因此受訪者 C 在  
新手教牧諮商中僅經歷陪伴。

#### （四）自我概念的轉變：加入神的眼光重構自我認同與接納

原生家庭使受訪者 C 憂鬱前的自我，呈現靠自己、重外貌、內在習於受壓，  
在經歷了渴望被愛卻被棄之後，受訪者 C 除了於信仰掙扎中持續與神對話，受  
訪者 C 的自我概念，因受訪者於憂鬱恢復歷程與上帝的對話中，接受上帝對自  
己的看法，自我概念轉變為呈現內在持續融入神如何看自我，以神所賜的話語、  
身分建構自我認同，以神的眼光自我接納。

##### 1. 早期經驗型塑憂鬱前、憂鬱期的看待自我的視框

###### （1）早年與重要他人的互動、家暴經驗對自我的形塑與影響

###### A. 自我貶抑、歸咎於自我

受訪者 C 的早年重要他人—父親，對受訪者 C 缺乏肯定，將受訪者 C 與妹妹  
相比，影響受訪者 C 在父親眼中的自我形象為：「笨的、爛的、差的 c3-100」，  
也影響受訪者 C 對待自我的態度已趨於：「有點自我放棄，c3-101」。

受訪者 C 在家暴求助的經驗中被教導：「台灣還沒有家暴法...跟家暴中心求  
救，志工...『我教你，下次你爸再打你，你就跪下來跟他一直道歉』... 志工媽媽  
覺得一定是我有什麼問題犯錯 C2-95」。受訪者 C 因家暴求助經驗、與承受雙親  
長期負向語言，型塑受訪者 C 習慣於自我貶抑、歸咎於自我。

受訪者 C 自我貶抑、與歸咎於自我的習慣、內在運作模式，影響受訪者 C  
在至親爺爺未信主驟逝時，除了強烈感到信仰掙扎、覺得上帝對自己老人服事上  
的付出不公平，也歸咎於自己：「覺得：『是我自己的錯、我沒有顧好自己爺爺，  
就外面去傳人家福音。』...是我沒有顧到本...我總是怪自己。C2-51」。

###### B. 早期經驗影響自我與他人、權柄、上帝的互動模式、信仰信念的吸收

家暴、與求助時他人的回應、申訴求助無用、與父母的長期貶抑等經驗，型

塑受訪者 C 的壓抑、貶抑的自我樣態。受訪者 C 與他人、環境的互動，也因此長期受影響，內在感受、樣態為：「無奈的，受壓的 C3-152」，受訪者 C 外在與他人、環境互動的模式則呈現：「給我什麼就怎麼收，不管別人怎麼對你，給我什麼樣環境承受 C3-152」，也影響受訪者 C 對外「不會為自己申訴 c2-96」的習慣模式。

長期吸收雙親高壓的對待，影響受訪者 C 在接受基督信仰大量的信念中，也習於繼續吸收偏向壓抑的信念與教導：「在教會...聖經裡...凡事謝恩、不要發怨言...受了教條 C3-150」，並進而影響受訪者 C，面對一連串際遇的痛苦、信仰掙扎，也以這些信仰信念嘗試因應痛苦：「很多時候...受理智來告訴自己要讚美...要感謝神...怎樣都是好的...C3-152」。早期經驗、與某些信仰信念，合併影響受訪者 C 憂鬱前、憂鬱期與上帝的關係、與互動，而當面對際遇的痛苦、信仰掙扎的強烈情緒，沒有出口：「堵住了...不發怨言 C3-153」，受訪者 C 回到自我歸咎的模式：「it is something wrong on me C3-153」，強烈的自我歸咎，形成對自我的攻擊，以致憂鬱：「我就變成憂鬱。C3-154」。

### C. 早年經驗、信仰信念交織憂鬱期的自我定罪

受訪者 C 與父親的互動，不僅成為受訪者生命 C 經驗中的痛苦，也影響憂鬱前、憂鬱期受訪者 C 跟神的關係：「對與上帝的關係的影響...上帝就好像權威權威的爸爸 c3-101」，當受訪者 C 面對自己有違信仰教導時，受訪者 C 與父親的互動，也影響受訪者 C 認為上帝會如何對待自己、處理行為的視框：「若做不好我就被定罪、罵、被貶得一文不值、會被處罰。c3-101」。呈現受訪者 C 早年與父親的互動、父親眼中的自我，影響受訪者 C 憂鬱前、憂鬱期認為上帝看待自我的觀點、與互動。

因聖經對聖潔的信仰教導，與發生婚前性的親密關係，信仰信念與自身行為間的不一致，對受訪者 C 帶來靈性、自我概念雙方面的壓力、與影響：「性關係...影響我跟上帝的關係...影響我對自己的自我價值、自我形象 C3-51」，受訪者 C

以聖經教導自我定罪：「以前都自我定罪、告訴別人...發生關係我們錯了...那其實是我怎麼看自己、自我形象的貶低...我做錯事、我犯了罪...C3-92」。教會對性關係背後有「魂結」的教導，也對受訪者 C 的心理形成：「我身體已屬於別人，跟他已有魂結...那魂結對我來說是好大的壓力 C3-93」。

## (2) 靠自己

受訪者 C 受家人、早年重要他人-父親-潛移默化：「我家人都靠自己，...父親什麼事都非常靠自己 C1-210」，因此受訪者 C 也習得，凡事靠自己努力的習慣、與態度：「所以我經歷好多事時都一直靠自己 C1-210」、與表現：「那 drive...就是要自己做...我在哪裡...都是最好的 promoter C1-211」。凡事靠自己，尚未依靠神的習慣，對受訪者 C 憂鬱前、憂鬱期的影響為：「我像車子沒有方向...不知道要往哪去，就一直往前衝衝衝!C1-212」，直到憂鬱後恢復期開始轉化。

## (3) 重外貌到失去美貌、在意別人對自己的看法

受訪者 C 憂鬱前自我概念，型塑於家庭的成長經驗，母親對受訪者 C 外貌的評價：「從小媽媽就一直說我好醜 C1-270」，型塑受訪者 C 對外在容貌的看重：「15 歲就...做臉...17 歲...到垃圾也要化妝 C1-288」，以至於當受訪者 C 憂鬱期多次住院，必須「素顏見人」時，影響受訪者 C 對失去美貌感到極大的失落。受訪者 C 對外在樣貌的看重，也於憂鬱期影響受訪者 C 經常：「抽脂...整形 C1-361」，直到受訪者 C 覺察到過度抽指近乎「自殘」，出國後方停止。

受訪者 C 面對婚前被拋棄的經驗，除了被背叛的痛苦，也在意別人看自己為被拋棄：「我是愛面子的人...C1-58」、「分手時...好難過好丟臉我怎會被拋棄 C3-33」。因此即使內在憂鬱，受訪者 C 努力於維持外在別人所能看到的自我樣貌：「憂鬱期...我到教會都很 happy...人來瘋...我喜歡在人前看來很燦爛、活潑...事實上我裡面很深層黑暗 c1-340-342」

## 2. 憂鬱期、憂鬱後，加入神的眼光重構自我認同、與自我接納

受訪者 C 的自我概念，因受訪者於憂鬱恢復歷程與上帝的對話中，接受上帝對自己的看法，自我概念產生質的改變，轉變為呈現內在持續融入神如何看自我，以神所賜的話語、身分建構自我認同，以神的眼光自我接納。

### **(1) 由自我與他人眼中被棄的棄婦，變成神的新娘**

受訪者 C 的自我概念，加入了神的眼光，使舊有的自我認同，逐漸轉化為新的自我認同。相對於受訪者 C 愛情關係一再經驗被拋棄，也不知如何面對別人看自己婚前被拋棄，受訪者 C 於憂鬱期開始經歷，上帝直接對受訪者 C 的我有不同的眼光，上帝看待受訪者 C 是「新娘」。受訪者 C 於憂鬱期參與教會/靈性資源所辦的營會，在其中上帝直接啓示受訪者 C 的新的自我認同：「有次參加...營會，女牧師要我們用上帝的話寫封信給自己...『你是我的妻子，我不會撇棄你，...在我心中你是我的新娘...』在神的眼裡，我永遠是祂的新娘，新娘是比女兒還更美麗、更漂亮的 C2-213」。當再度經歷結婚的渴望落空時，在國外，上帝繼續啓示受訪者 C：「我是你的丈夫、我是你的良人 C2-214」。

當受訪者 C 接受上帝看待她為「新娘」，上帝不再是「權威權能的爸爸」，而是她的「良人」，受訪者 C 與上帝的互動、對話內容、關係距離也開始隨之改變：「我禱告方式才改變...禱告對象不一樣...禱告詞才更像是跟很親愛的、談戀愛的老公在講話 C2-215」。

受訪者 C 與上帝的互動，極大的改變在於，過去面對上帝是「不能發怨言...要順服 c1-126」，呈現下對上的位階、對權威的不得不順服，如今與上帝的互動則是：「既然是新娘...就可以和老公 argue、商量...C2-250」，呈現出與神和好、親近的互動關係。受訪者 C 與神的互動改變，也同步反應於與父親關係亦逐步有所改變。

### **(2) 不自我定罪：神的眼光看我「美好可愛」**

相對於憂鬱期的強烈自我定罪：「逢人就一直說我做錯...一直定罪自己 C3-93」，與神和好的關係與互動、以及由照顧女兒的經驗，影響受訪者 C 的眼

光、著眼點開始改變，有不同於以往的看見。受訪者 C 由女兒丟菜在地、自己撿菜的過程，發現自己過去的著眼點，如同孩子定睛於自己滿地丟的菜，理解過去自己看自己呈現：「太執著於看到自己的罪性、覺得自己不好 C1-72」。

受訪者 C 也從自己不因女兒丟菜就不愛她，仍然溫柔的教女兒的過程，受訪者 C 轉為發現，原來神看自己乃是充滿正向的眼光：「上帝對我們的恩...是我犯了錯，上帝...還是看我何其美好可愛 C3-119」，也發現原來上帝希望自己不要定睛於掉滿地的菜(罪)，發現原來上帝希望自己，轉頭發現神看待自己的態度、樣態乃是：「看到上帝慈愛的眼神、笑臉對著我。C1-72」。此反差相當大的看見，使受訪者 C 發現自己過往認識的基督信仰、認識神的面向著眼於：「當時的我...認識的是神的大而可畏 C1-72」，而對神「守約施慈愛」的愛的屬性還未理解。

受訪者 C 接受神看自己「何其美好可愛」的眼光，也幫助受訪者 C 重新自我接納：「我現在才能看到那不被定罪、不自我定罪的自由 c3-90」，呈現由「與神和好」、進入到「與自己和好」。面對自己仍會有做錯的時候，受訪者 C 也學習新的自我接納、接納自己仍有不足，將自己做不到的部分帶到基督信仰/靈性中，繼續與上帝對話：「我現在是看上帝、主啊怎麼辦，給我出路幫助我 C3-92」。

### (3) 學習表達自我：能申訴、能爭取

受訪者 C 除了與上帝的互動，從不發怨言的順服、到可以討論商量，以及能與上帝對話自己做不到之處，受訪者除了在基督信仰、與上帝的關係中有互動、能表達，生活中受訪者 C 也經歷到學習要為自己申訴、爭取：「出國進修，那是很喜歡申訴的國家，我被教要開始慢慢去爭取、申訴 C2-75」。摯愛的丈夫也幫助受訪者 C 學習表達：「先生教我有條理的把事情不合理處講出來 C2-77」。此轉變也使受訪者 C 回國工作後，面對有權威地位者施暴家暴，勇於為受暴者發聲。

### (4) 跳脫對外貌的執著

受訪者 C 自我的另一大轉變，顯現於認為上帝雖帶走美貌、卻有好的用意，

失去美貌反而有益於受訪者 C:「祂帶走...美貌...that's good!...因我就不再這麼被  
網綁 C1-363」, 受訪者 C 呈現行動上已能脫離對自我外貌的在意與執著:「感謝  
神...我現在可以不化妝出門...真的是很大的改變 C1-288」。

## (五) 經歷神的經驗有助憂鬱症復原

### 1. 經驗上帝的帶領，離開不適合的愛情關係，進入婚姻

受訪者 C 的憂鬱脈絡，起始於被棄的愛情關係，受訪者 C 在愛情關係中，  
經驗到神一再帶走結婚的機會，離開受傷的愛情關係脈絡，最後神帶領她不要選  
次好的對象，直等候到上好的（丈夫）出現。

受訪者 C 以聖經對男性應如何處理關係的行為期待:「聖經裡說:『不可撇棄  
你幼年的妻』 C2-112」, 看待情感一再被棄的經驗:「我怎麼一次次被甩掉、被撇  
棄。 C2-112」, 不明白何以愛情關係一直經驗被撇棄，與聖經所述的不同?! 受訪  
者 C 於憂鬱逐漸恢復後，對於自己過往靠自己屢想交男友閃婚的循環，有不同  
於以往的眼光「交往的模式...想閃電結婚...並不合適 c3-49」。受訪者 C 於憂鬱  
恢復期，不再以「聖經裡...不發怨言」壓抑自己，對前男友婚前拋棄自己之際遇，  
轉為能夠坦言:「其實他就是始亂終棄! C1-126」。至今對於兩人未結合，受訪者  
C 以神的眼光觀之:「以前不覺得...現在覺得上帝...是保護我...也保護他  
c3-128」。

受訪者 C 面對想嫁出國卻失落一切「什麼都沒了 C2-185」, 選擇將國外牧長  
分享的一首詩歌「兩手空空」歌詞意義存記於心:「詩歌就是說祂把我的東西拿  
走，兩手空空時，才能承接新的。 C2-187」。經過出國「經歷神後」, 受訪者 C  
對於新出現的對象之追求，並不似過往很快踏入交往想閃婚的模式「我不一樣  
了，我更確切知道上帝在」, 以「我問神」的方法 - 上帝的回答、啓示，做為是  
否要進入交往關係的判斷。受訪者 C 求問神，神也清楚的回應受訪者 C 繼續等  
候:「上帝很清楚的告訴我:『不要選次好的，你要選最好的。』 C2-30」, 受訪者

C 與丈夫中和後，開啓對人性黑暗面的瞭解，也因女兒的出現，更深認識神。神同時也啓示受訪者 C 的丈夫，等候受訪者 C 出現：「他禱告希望他另一半（符合 5 個條件）...直到我出現，完全 fit...我很感恩上帝讓我知道這些 C2-25」。

## 2. 經歷 神的愛與同在

受訪者 C 多次經驗到上帝的愛與同在，是憂鬱的自我與關係持續恢復的來源。相對於愛情關係中，受訪者 C 屢經歷背叛，受訪者 C 憂鬱期的基督信仰靈性經驗，則是呈現經歷神超乎想像的愛，以及神與她同在。

### (1) 憂鬱期間經歷神同在

經歷神的愛與神真的同在，是支持受訪者 C 的最大力量，憂鬱期因著對神、對教會不滿，離開教會，奶奶過世獨力準備追思禮拜詩歌程序單時，正對神生氣：「『耶穌是我親愛朋友』這句我打了二十遍，我氣得說你狗屁 C2-199」，因著詩歌歌詞觸動受訪者 C 的際遇、情緒：「主啊，真的『親或離我、友或棄我』 C2-199」，受訪者 C 難過得對上帝說：「主啊，若你真的在，我很想念 M 教會...你讓我在當中看到一個人 C2-200」，上帝奇妙的帶領受訪者 C：「我打了一陣子歌詞...上帝讓我一回頭，就看到 Y 姊姊...笑著走過來...：『你是不是之前生日的 OO？』 C2-201」上帝立即回應受訪者 C 的呼求禱告，使受訪者即使對上帝有生氣情緒，即使已未到教會，仍真實經歷到神仍聽禱告，且立即回應受訪者 C，使受訪者 C 的心、與經驗，記得神真實的同在：「我心裡就說：『喔主啊，你真的在。』 C2-203」

### (2) 憂鬱期神回應：神的愛永不隔絕

受訪者 C 憂鬱期被至愛男友拋棄、失落愛情關係，多位牧長同工知道曾有親密關係卻未能結成婚，受訪者內在感到羞愧難以面對他人：「我有一次哭得好慘...好像新約聖經裡去井裡打水的那婦人，白天都不敢去...我羞愧得只敢晚崇拜、不敢見人 c2-203」，而神藉敬拜詩歌：「你愛永不變」的歌詞，神告訴受訪者

C，沒有任何遭遇能使神的愛與受訪者 C 分開：「『祢流出寶血，洗淨我汗穢，將我的生命贖回...』...唱到最後：『或天旋或地轉、經滄海歷桑田、都不能叫我與祢愛隔絕』...我覺得理所當然的，都被剝奪了...爺爺奶奶都死了...男友沒了，身體也一直住院...但是上帝的愛，沒有隔絕，我記得好清楚。C2-204-205」，

### (3) 再遇失落，經歷神夢境啓示

在國外再度經歷愛情被棄、失去所有，受訪者 C 向神禱告，上帝在受訪者 C 睡夢中清楚地告訴受訪者 C：「回台灣前...睡覺...夢裡上帝很清楚的對我說：我是你的牧者，我必使你不致缺乏。C2-186」，上帝的話使受訪者 C 有力量回國重新開始。返台前，受訪者 C 看到上帝以受訪者 C 所喜歡的雲彩為記號：「上帝給我好多 sign...我好喜歡雲彩...拍了很多照片 C2-188」，神使受訪者 C 的心經歷到：「好像外面是苦的糖，裡面是甜的心 C2-191」。

### (4) 神賜下女兒，更深理解神的愛

在憂鬱信仰掙扎時期，受訪者 C 覺得神對她比別人不好。受訪者 C 對為際遇有情緒與信仰掙扎、與上帝的愛之間的關連，有新的眼光與理解，來自於上帝賜下女兒。受訪者 C 由自己與女兒的關係、互動、照顧女兒的經驗，連結到上帝看待自己的眼光：「上帝讓我生個女兒去體會上帝怎麼看我的感覺 C1-382」，受訪者 C 引聖經，靈性詮釋女兒的出現：「女兒...是上帝給了我一個禧年，喜年來（哈~~~） C1-382」。上帝賜下女兒，對受訪者 C 與神的關係，有正向的醫治性力量：「因為上帝賜給我女兒...覺得被醫治了...很大的恩惠...C1-382」。

照顧女兒的過程，使受訪者 C 對因際遇而情緒與信仰掙扎的歷程，受訪者 C 的視框、著眼點有所轉換。受訪者 C 理解到早期成長經驗缺乏愛：「以前我在家裡沒被愛過 C2-195」，此影響受訪者 C 在為際遇而情緒與信仰掙扎時，看不見神的愛：「我不知道上帝在跟我說：『我愛你啊，為什麼你要哭呢？』...我...報復、抓東西、掙扎、靠自己...我沒辦法體會到上帝的愛 C2-196」。

受訪者 C 由讓女兒學習坐汽車安全座椅的過程，發現自己曾因際遇而情緒與

信仰掙扎的歷程，猶如：「我現在會覺得上帝在讓我坐 carseat」，受訪者 C 由女兒的情緒反應，理解到自己曾對神的種種情緒：「看到我孩子生我氣時，我就想到像我在生上帝的氣」，過去受訪者 C 的視框處於女兒的眼光：「我習慣媽媽抱，但媽媽不能抱我時就是挑戰...不能像以前一樣要什麼有什麼」。然而母職的角色使受訪者 C 即使女兒生氣大哭，爲了愛女兒仍需忍著心腸，陪在她身旁，讓女兒繼續習慣汽車安全座椅，直到女兒適應汽座：「終有一天我會坐在 carseat 上...然後我看到媽媽又笑了」。母職的角色、經驗、視框，使受訪者 C 重思信仰掙扎時，也有能力開始跳脫女兒的眼光、轉換到上帝的眼光與心意，使受訪者 C 體會到神對受訪者 C 的愛，且一直都在「在女兒身上，我看到上帝對我的愛。C2-198」。

### 3. 經歷饒恕

饒恕是爲了和好。受訪者 C 憂鬱症復原的過程，整體而言，皆在經驗饒恕、赦免 (forgive)、與和好：「跟上帝和好...然後跟自己和好...然後才能跟別人和好 C3-118」。

#### (1) 與神、與自己和好

受訪者 C 過去對於罪、難以聖潔等狀態，認爲神會定罪自己「若做不好...就被定罪...會被處罰。c3-101」。受訪者 C 對神的認識與關係，過去以爲跟神的關係從此：「有隔閡、對不起 c3-49」。

受訪者 C 能夠走向放過自己不再自我定罪，來自於神對受訪者 C 自我的轉化、以及生養女兒的經驗。受訪者 C 真實理解、經驗到基督信仰/靈性觀點中，對於神的「愛」的屬性的真正認識，「上帝一定會赦免 c3-49」、「我犯了錯，上帝還是愛我...還是看我何其美好可愛，c3-119」，受訪者 C 理解到即使曾犯錯，神仍然是愛的心意、不是要懲罰，因而能穿越對上帝感到生氣、不公平，走向與神和好、與自己和好「和好是真正認識上帝 C2-111」。

## (2) 與人和好 - 不定罪姊妹

教會好友因故不再與受訪者 C 說話，加上愛情被棄，受訪者 C 感到：「被朋友被愛情背叛的那種感覺一直抓著你 C3-120」，受訪者 C 曾抓住聖經某些經節、據以處理：「我以為聖經也教導說你要指出他的錯來，那個當面的責備強如背地的愛情，...越做越破洞越大，我就會不放過那個人 C3-121」。面對破裂的友誼，2 年後，受訪者 C 決定將此事交給神，回歸個人與神的關係，放過自己、也放過對方：「就讓他們自由...不一直想我自己哪裡做錯...我也不再定罪他...我自己先站立旁觀，那是他跟上帝的關係...有一天上帝會在天上跟我說...C3-122」。

## (3) 經驗到尋求饒恕、與被饒恕：丈夫、與母親的原諒

受訪者 C 曾因前男友仍積極於教會服事，以之激怒丈夫，與丈夫為前男友多次對話後，經驗到夫妻和好、丈夫得原諒：「還好現在不會了...吵架完可以和好，對我激怒的話，他可以過去、可以原諒 c2-98」

神的愛幫助受訪者 C 在母女衝突後，有力量、能一反過去的柔軟，尋求母親的饒恕，也經歷被饒恕，與原生家庭關係獲得醫治與修復：「神對我跟父母間的關係有太大的醫治...信主後有次跟我媽吵...我媽帶我爸要來打我...我...衝出來跟我媽說：『媽對不起，我錯了但我真的很生氣』...爸媽很訝異...因神的關係...寫信跟我媽很深的道歉...承認錯...以前...不論怎樣我也不願低頭...上帝給我夠多的愛...我才願意憑著上帝的愛柔軟下來...是很大的醫治...現在我跟我媽關係非常好 C3-95-98」。

## (六) 將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在基督信仰 / 靈性中尋求解決

憂鬱症復原後，面對自憂鬱期存留的關係議題，受訪者 C 繼續將關係議題放置於基督信仰中尋求處理。受訪者存留的愛情關係議題為，為被前男友拋棄：「『我是在為他背十字架』...的詞說，代表為他受苦、成全他繼續留在 M 教會、成全他跟別人在一起、不詆毀他...其實他根本是辜負我 C2-144」。受訪者 C 多次

過去這段被拋棄的愛情關係與神對話：「這過程在面對上帝...感覺是兩面的...在內心祝福他...有時...跟上帝說：『主啊，祢一定要回報我!』 c1-188」。受訪者 C 渴望神回報她成全前男友、不詆毀他的祝福，也感謝神回報自己，非預期中竟順利懷孕：「我相信我女兒就是上帝回報我的禮物!因我是不容易懷孕的人 C1-190」。

面對另一存留至今的教會關係議題：因牧長的處理受傷、昔代禱同伴的閒言：「教會裡有姐妹會閒言閒語...以前是一起禱告的 c1-220」，受訪者 C 從過去用受傷的偏見看待對方：「覺得她們好假 c1-220」，保持距離。然而因受訪者 C 繼續將關係議題放置於基督信仰中尋求處理，過程中接受上帝一次次的教導：「國外教會...我被教導...我不用看別人，上帝會教導我、也會教導他 c3-30」、以及上帝多次提醒：「一次次上帝也不要我用偏見去看別人，包括 E 哥，因為我會變、他們也會變! C1-234」，受訪者 C 呈現態度的轉變，學習順從上帝的教導：不論斷人、也不被論斷：「不要論斷人...別人論斷我時我也不要那麼 care C3-33」。

## (七) 重整靈性資源的使用、與互動

### 1. 憂鬱歷程使用、參與靈性資源的心理影響

受訪者 C 使用的靈性資源、且帶來正向有益的幫助者有：教會姐妹的探訪、教會營會、詩歌、禱告、特會、敬拜、持續到教會聚會。

#### (1) 持續到教會

因引發憂鬱痛苦、被拋棄的情感關係來自教會內的弟兄，使受訪者 C 憂鬱期一度離開教會，然而受訪者 C 又呼求神想回教會，也經上帝的帶領，由 Y 姐妹、另一位牧者帶回教會，持續參與教會至今。對受訪者 C 而言，教會的幫助在於：「我仍非常需要教會...教會大部分觀念是正確正向的...教會對我最多醫治的是敬拜...跟療癒有關的是我在敬拜聽道時，對我來說是最大安慰 C3-42-44」。在教會中聽牧師講道、與參與敬拜，對受訪者 C 是幫助。在受訪者 C 從憂鬱到恢復的歷程，上帝也多次藉著詩歌「耶穌恩友」、「祢愛永不變」、「兩手空空」等，

對受訪者 C 說話，表達上帝對受訪者 C 的愛。

## (2) 教會人際助力-愛的關心與探訪

在教會/靈性資源內的人際助力中，除了前述上帝藉由 Y 姐妹的出現，使受訪者 C 經歷神的同在。在憂鬱期間，受訪者也曾經驗其他教會弟兄姐妹的關心，表達愛、與溫暖。受訪者 C 憂鬱期無力吃飯，曾有弟兄為其送便當。隔離住院期間，一位姐妹關心的卡片，使受訪者 C 觸動至今。

受訪者 C 特別提及憂鬱期的生日，受訪者 C 憂鬱到躺在地上起不來，好姐妹邀請小組員不論認不認識受訪者 C，都寫卡片祝福受訪者 C，並來探訪受訪者 C：「我很憂鬱...W 姐妹來...『我們小組員都為你過生日，還有誰誰誰，來為你過生日，大家都很關心你，若你不去 E 哥區，你到我們姐妹小組來』c2-199-202」。透過教會姐妹的探訪，好姐妹的真誠、無條件關心的愛的行動，使受訪者 C 經歷從神、也經歷人的愛。後來好姐妹多次不樂於受訪者 C 欲閃婚，二人關係疏離是受訪者 C 的遺憾。然而至今受訪者 C 回想起憂鬱期好姐妹帶小組慶生探訪的關懷，被探訪的感動至今仍刻印於受訪者心中「我現在回憶...覺得很感動 c2-203」。

這些出於基督徒弟兄姊妹、無條件關心的愛的行動，為受訪者 C 帶來支持、與憂鬱恢復的助力。

## (3) 國外 BSF 課程

受訪者 C 參與國外 BSF 課程，強烈受益：「在 BSF 我被教導、帶領信仰是我自己跟上帝的關係...各人向神交帳...不論斷。C3-32-34」，此課程將基督信仰的基本真理、神的心意，清楚的闡述，使基督信仰信念深入受訪者 C 的內在，幫助受訪者 C 將過去部分信仰信念與經驗、與教會內人際傷害的影響、與神真正的心意與真理，開始加以區隔，濾掉人的聲音對受訪者 C 的影響，使受訪者 C 逐漸將基督信仰的焦點，真正回歸至個人與神的關係，帶出受訪者 C 信仰、與關係議題的逐步復原。

#### (4) 禱告、與耶穌對話

禱告、是受訪者 C 經常使用的靈性資源，也是獲得力量與安慰、使受訪者 C 聽到神要對她說話的重要管道。當受訪者 C 不論情緒起伏、際遇、信仰掙扎中，都未放棄持續與神對話。受訪者 C 受訪過程經常表達「我對神說」「我跟神說」「我說」...，以及神也表達對受訪者 C 的回應「神說」「神對我說」...，

此雙向對話的過程，有助於受訪者 C 與神的關係重建與恢復，幫助受訪者 C 明白神的心意、做出合適的決定，使憂鬱、與信仰掙扎、關係議題皆逐漸恢復。

#### (5) 參與教會營會、特會有益情緒紓解；I 園超自然靈性醫治釋放經驗

除了前述參與教會營會，開啓受訪者 C 明白，神看待受訪者 C 的自我是美麗的新婦，受訪者參與特會，對情緒紓解也有幫助：「當我在特會中流淚、感覺到被聖靈充滿時，情緒會比較平復 C1-340」。

受訪者 C 參與 I 園特會，參與前即知道該特會包含：「趕鬼 c2-171」，受訪者 C 也在此經歷真實特殊的超自然靈性釋放的靈性醫治。受訪者 C 在 I 園為愛情際遇，自幼別人口中愛情線的掌紋命運，向神禱告呼求：「主啊，我其實好傷，...從小人家說我掌紋的宿命是愛情線很豐富、愛情運勢很不好、挫折、...很悲慘、又離婚失婚...我該做什麼 C2-177」。受訪者 C 以自身所受醫學訓練說明靈性經驗並非出於不理性：「我有很深厚的醫學背景 c2-178」，是受訪者 C 在禱告後親身經歷：「那東西...一股氣，在我裡面會動、掙扎、不舒服...卡在喉嚨...咚咚大叫後...出來了...我有很深厚的醫學背景...但那次我很深刻地真的體驗...才 realize 以前有個東西在我裡面很深，一直在啃食我。C2-173-184」，這次經驗使受訪者 C 經歷震撼性的靈性醫治、與釋放。此超自然靈性經驗也成為一重要轉折點，受訪者 C 自此後續愛情關係的處理、決定、與結果，與過去經驗大相逕庭。

## 2. 區辨出靈性資源系統/教會內，對憂鬱、復原形成的阻力

受訪者 C 曾經在信仰掙扎、憂鬱、或關係議題中，因著牧師對關係議題

的建議、或對憂鬱症的誤解所給予的勸告，對受訪者 C 當時憂鬱症復原的形成阻力，甚或影響後續互動。受訪者 C 走過憂鬱後呈現不再將教會中牧長的觀點、或對憂鬱的誤解，與信仰本身的信念混合吸收，開始將來自人的話/人的影響、與神的話/信仰的影響分開。

### (1) 不認同婚前性就要結婚

受訪者 C 認為靈性資源系統/教會內，會對自身情緒產生阻力的聲音為，牧長主張婚前性要趕快結婚：「牧師講既已發生性關係仍要結婚...但...交往中已很痛苦...教會那時似乎沒有合不合適這觀念 C3-20」。因受訪者 C 經過多年思索後，理解到當時交往中的認知差異、與未解決的衝突，使受訪者 C 經驗到婚前被拋棄，使受訪者 C 如今回頭，並不認同婚前性就要結婚、有可能不合適：「再看這教導覺得不明智...婚前要看清楚是否合適，不是用性行為、身體的親密來決定要否進入婚姻 C3-20」，至今受訪者 C 終究看到教會對此主張漸漸改變：「現在...教會...有改變 C3-21」。

### (2) 因牧長於憂鬱前的處理、憂鬱期的回應，影響雙方關係、難再分享

早期家暴經驗、以及聖經中教導，影響受訪者 C 信仰初期面對權柄的態度：「聖經叫我...要尊敬權柄...要順服 C3-22」，形成受訪者 C 早期在教會中與權柄的互動：「輔導找我要完全講...牧者怎樣決定我就怎麼做...C3-22」，因此發生婚前性關係，受訪者 C 當時的做法上呈現告訴牧者：「我都告訴 E 哥 C1-101」，然而早期經驗形塑的自我貶抑、習於與順從，對權威的潛在，影響受訪者 C，順服牧長提出為婚前性公開認罪的做法，卻對受訪者 C 於後續人際關係帶來極大傷害。面對公開認罪的經驗，受訪者 C 如今認為：「現在我不會再跟別人這樣分享...會想我是否在安全、不被定罪的環境，我才願講 C3-93」

受訪者 C 憂鬱時，牧長對憂鬱的誤解、給予的勸告，形成對受訪者 C 當時憂鬱症復原的阻力：「很憂鬱時...E 哥說我裡面的靈太暗沉了，要我把聖經某幾

篇讀完一遍...他就是覺得我是...very much wrong 的人，我不是很 well c2-52-55」。雖然受訪者 C 因早期家暴經驗，已有權威議題，然而教會權柄的對聖經的使用、帶有定罪意涵的表達，不僅無法幫助受訪者 C 的情緒、自我、或靈性，反成為復原的阻力、惡化情緒的推力，反而惡化受訪者 C 的自我形象：「E 哥...的回應讓我很難受」，也影響受訪者 C 減少靈性資源的使用：「後來有段時間...我沒去教會 c2-60」。也影響受訪者 C 後續與教會其他權柄的互動：「會越來越怕讓 E 哥、N1、N1 師母知道...發現 N3 還是有點定罪的 pattern C3-116」。

回顧過去的信仰、以及與教會內權威的關係、互動，受訪者 C 看見自我過去面對教會、權柄的態度：「那時有點迷信信仰和權柄，即我信仰神，但 M 教會教導我們要完全順服權柄 C3-18」。憂鬱逐漸恢復、受訪者 C 的信仰回歸與神的關係後，受訪者 C 面對教會權柄、牧師的話的態度，有所改變，面對牧師的期待：「現在...人的權柄的部分...我會想想然後去問神，可以做的我就做，我就對自己比較有彈性，不再把自己繃那麼緊。C3-55」，受訪者 C 呈現對教會權柄的話會先問神，然而對於分享自我內在真實狀態，受訪者 C 則不再分享：「現在很多很內在的東西我都不想再說。C1-113」

### (3) 明白憂鬱到復原是歷程

受訪者 C 經歷長期復原後，認為憂鬱症復原歷程需經歷長時間：「...現在我覺得...就是一個過程，我現在可以了解約伯 C1-80」、「It's a long journey C2-41」

### (4) 重視並確立自己與神的關係

走過被背叛、罪惡感、信仰掙扎、與經歷神的經驗，受訪者 C 將神的話、神的心意、神的愛與同在同時連結，受訪者 C 回到自身所經驗到與神的關係、和自己對神的認識：「我真正認識神...開始跟上帝很親密的關係 C2-111」。受訪者 C 至終走向確立、重視自身個別與神的關係性經驗：「在 BSF 我被教導帶領...學到原來信仰是上帝跟我、我跟上帝的關係...重點是...我們是跟上帝交帳 C3-32-34」。將靈性資源系統/教會內，牧長或同儕間對憂鬱症復原無益的聲音，

與自身經歷神的經驗，加以區隔：「對牧者對我們的要求我也會先想一想。C3-34」。對人的話持保留態度：「人有人的看法，這世界上就是有不同的 value 和價值和人 C3-117」，然而卻更確立且重視個別與神的關係：「重點是我們跟神是什麼樣的關係 C3-117」。面對牧長對基督徒行為層面的期待，受訪者 C 開始將來自人的話及其影響、及與神的個別關係對自身的幫助與影響，呈現不再混合吸收，尋求神加以分辨。

#### (八) 以基督信仰/靈性的視框，正向重構憂鬱到復原歷程

受訪者 C 至終呈現將生命主題經驗融入靈性詮釋，融入基督信仰觀點正向重構，且意義化憂鬱經驗歷程。

##### 1. 重構基督徒的憂鬱能復原、在於真正認識神的愛

面對從憂鬱到復原的自我、與人際關係，受訪者 C 除了如前述以神的眼光重構自我認同，解構早期經驗對自我的影響，受訪者 C 也理解到能解構基督徒的自我定罪、與人際傷害帶來的負面影響，在於回歸基督信仰中，真正全面性的認識神，不是只見聖經中的規定，乃在於真實認識神的愛、與接納：「我覺得基督徒為何憂鬱是沒有真正認識上帝的愛，只認識教條、要求。C1-71」走過基督徒不該憂鬱的信仰掙扎，受訪者 C 如今認為基督徒也會憂鬱、也能因更深認識神而復原。

##### 2. 歷程與際遇，出於神的愛與保護

受訪者 C 回顧過去對際遇、愛情、情緒、信仰的掙扎，除了真實認識神：「上帝藉這歷程讓我真正認識祂 C2-111」，如今認為這些際遇乃出於神的愛與保護：「上帝對我的愛超過我對孩子的愛，我就體會到上帝真的是要祝福我...我那時不懂...慢慢我會懂...上帝真的很真實...祂都是對我好...祂願意保護我 C3-68」。受訪者 C 也幫助女兒適應汽車安全座椅的經驗，體會到自身從憂鬱到復原，一路上即使如女兒般大哭、掙扎，然而神的愛、祝福與保護，猶如自己始

終陪伴女兒適應，深刻理解到其實神一直都在，且神的愛的心意超乎人能想像。

### 3.放手讓神來做，不靠自己，讓神淬煉

憂鬱到復原的際遇與歷程，受訪者 C 看見神的手，在其憂鬱到復原的歷程：「現在來看上帝為我安置的每件事...祂真的很瞭解我」，藉著受訪者 C 信仰掙扎時最痛苦的：「藉每件事把我一個個剝奪」。使受訪者 C 放下自原生家庭所學，靠自己進入婚姻、用全力衝刺第一的模式：「我還很多時候都靠自己，而非真的靠神。我知道有個好神，但我沒完全真的信靠祂，直到我讓很多挫折被繳械時，才知道要依靠祂。C2-113」。當受訪者 C 開始依靠神，讓神淬煉、持續模塑自己，她看見自己信仰、與因應模式的轉變：「我淬煉成一個比較真正健康的信神的基督徒...健康是相信：『有上帝仍會帶走一些東西、有些東西仍會失去，但就放手讓神來作，而不是一直靠自己!』c1-209」。受訪者 C 也看見自我因著允許神的淬煉，變得彈性、柔軟、充滿可塑性：「我的個性淬煉的有忍耐、有謙卑、有溫柔、有成全、願意等待上帝、與對上帝的盼望...回來親近神!C1-210」。

#### (九) 結語

早期成長經驗、情感際遇，交織基督信仰的對行為、與罪觀點，一度影響受訪者 C 反覆陷入憂鬱，掙扎於辛苦際遇、自我與他人的定罪、羞愧感、與被拋棄感。

受訪者 C 從憂鬱到復原歷程，持續經歷神的愛與同在、神對自我的重構與轉化。教會靈性資源中的參與聚會、人的關心、參與特會，幫助受訪者 C 的自我持續經歷神的愛、不致因人際傷害全然失去人際連結、經歷神超自然的醫治，對其憂鬱恢復帶來正向影響。

受訪者 C 也持續於基督信仰中與上帝對話、建立與神之間的個別關係，受

訪者 C 的生命動力、尋找愛情婚姻，不再是靠自己，轉為放手依靠神。受訪者 C 的生命視野，穿越負向情緒、與信仰掙扎，至終離開罪、原生家庭、與教會權柄等非故意但有傷害的視框，至終轉為專注聚焦於基督信仰是個人對上帝交帳負責、與神充滿愛的眼光，使情緒、境遇，脫離人的影響，回歸自身個別與上帝的關係。

#### 第四節 三位受訪者的共同生命主題與獨特樣貌

三位受訪者之憂鬱症復原歷程與信仰，一同共構出的三位受訪者相似的生命經驗主題，與各自相同或不同的因應、與獨特樣貌，共有八大項。一、以信仰標準，看待關係與自我，產生罪惡感、憂鬱；二、關係、事件、議題，衝擊受訪者與神的關係，出現信仰掙扎；三、面對醫療、心理治療，主觀心理受益有別；四、自我概念轉變：從早期經驗的自我，轉變為以神的眼光重構自我認同；五、經歷神的經驗有助憂鬱症復原，包含：(一) 經驗上帝的帶領，離開受傷的愛情關係脈絡；(二) 經歷饒恕；(三) 經歷 神的愛與同在；六、將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在靈性 / 基督信仰中尋求解決；七、靈性資源的使用；包含：(一) 不同的靈性資源帶來相似、或不同的心理影響；(二) 區辨教會內人的聲音，對憂鬱症復原形成的阻力；(三) 重視並確立自己與神的關係；(四) 期待對憂鬱基督徒能長期陪伴；八、看待憂鬱的視框轉變：以神的眼光正向重構憂鬱經驗歷程。茲分述如下。

##### 一、以信仰標準— 罪，看待關係與自我，產生罪惡感、憂鬱

三位受訪者皆呈現以信仰標準評價自我在受傷糾結的關係脈絡中，自身的行為、反應，痛苦於內在理智上信仰標準所應做的，與現實中自己所做的不一致，而有罪惡感、或羞愧感。三位受訪者於此主題下的不同議題為：

受訪者 A 無意間成為婚姻第三者，開啓信仰掙扎、與罪惡感；受訪者 B 被

轉變身體與關係界線後，演變成扭曲、憤怒的性與情感，感到自己是罪人；受訪者 C 因婚前性自我定罪為不潔，依牧師期待公開認罪、事後受傷。受訪者 B、C，從教會、牧長、師母對罪、或關係的處理、解讀，形成負面影響。

## 二、受訪者的情感關係，衝擊與神的關係，出現信仰掙扎

因憂鬱脈絡中的關係、衝突與所衍伸的議題，皆衝擊三位受訪者與神的關係，三位受訪者共通的信仰掙扎為：基督徒怎會憂鬱?!三位受訪者也因各自將自身議題放入信仰中與上帝對話，也各自出現不同向度的信仰掙扎。

三位受訪者與神的關係受衝擊時，各自不同向度的信仰掙扎、情緒感受、思考為：

受訪者 A 對自身辛苦境遇埋怨神；質疑神不公、未帶來合適對象；掙扎為何基督徒要軟弱依靠神。受訪者 B 在帶敬拜中感到被神遺棄；神怎會允許扭曲的情感發生，信仰與輔導連結的痛苦、掙扎，基督徒怎會憂鬱；為憂鬱後難晨起埋怨神。受訪者 C 婚前性影響與神的關係，埋怨神為何爺爺未信主即過世；為何一再經歷被拋棄，想罵又不能罵上帝的痛苦，為公開認罪的經驗掙扎。

三位受訪者面對關係議題、與信仰掙扎，經過思索整理，呈現不同的心理層面的理解：

受訪者 A 從原生家庭凡事靠自己的塑造，連結、理解自己不敢依靠神的掙扎。受訪者 B 整理身心界線，理解幼時身心界線已被破壞，以致無法拒絕不想要的情感關係。受訪者 C 憂鬱期過於壓抑，透過與女兒的互動，體會上帝看自己。

## 三、面對醫療、心理治療，主觀心理受益有別

三位受訪者皆走過醫療、諮商或心理治療的協助，接受情形、與主觀感受的心理受益情形則大不相同：

受訪者 A 就醫於友人介紹的精神科醫生，與醫生談話有助益；自費尋求諮商，可信任、有助益、能釋放。受訪者 B 經歷 4 位醫師，第一段住院臨床心理治療無效，靈性掙扎不被理解；否定社工師、心理師的家族治療；第 4 位基督徒精神科醫生才理解靈性掙扎，且與之談話有助益，接受他以心理方式處理相關議題。深感受益於教牧諮商。受訪者 C 接受且謹記基督徒精神科醫生的建議，先與神和好，再與自己和好、與人和好。神學實習生諮商有被陪伴，但未處理議題。

受訪者 B、C 二人同感於相同宗教信仰背景（基督徒）的精神科醫師，較理解靈性議題與掙扎，接受其心理的處遇與建議。受訪者 A 認同並信任一般諮商的幫助，受訪者 B、C 二人皆使用教牧諮商，受訪者 B 強烈受益，受訪者 C 僅感到陪伴。

走過最憂鬱的階段，三位受訪者後續皆以基督信仰信念與資源處理心理與關係議題。

#### 四、自我概念轉變：從早期經驗的自我，轉變為以神的眼光重構自我認同

三位受訪者的自我概念，憂鬱前受原生家庭早期互動經驗所影響，在同樣經歷憂鬱失控後，從憂鬱期的自我定罪，因受訪者於憂鬱恢復歷程中持續與上帝對話、並接受上帝對自己的看法，其自我概念紛紛轉變，皆呈現內在持續融入神如何看自我，轉變為以神所賜的話語、或身分建構自我認同，以神的眼光自我接納。

##### （一）三位受訪者憂鬱前、憂鬱期的自我概念建構於早期經驗，憂鬱期自我定罪

受訪者 A 是媽媽的拯救者；家庭照顧者；在意母親的認同；家庭互動形塑忍耐、不夠好的自我。受訪者 B 憂鬱前父母以成績看自己，外在熱心服事、內在枯竭、身心與人我界線混淆；憂鬱期從信仰紅衛兵變成罪人。受訪者 C 愛美重外貌；愛面子在意別人看自己被拋棄；婚前性影響自我定罪；家暴學會不為自己申訴、影響信仰中也易感到無奈受壓於教條；凡事靠自己。

## (二) 憂鬱症恢復歷程，加入神的眼光，轉化憂鬱前與憂鬱期的自我認同，以神的話、或神所啓示的樣態建構自我認同、自我接納

上帝分別給三位受訪者對其自我的話語、眼光、啓示，呈現各自迥異的樣貌。

受訪者 A 經驗到神於憂鬱期開始啓示憂鬱是禮物；要愛自己、自我照顧、自我接納、要休息；渴望知道神在生命中的旨意。受訪者 B 經驗到不再是罪人、界線重整、自我是神施工中的作品；與神可像父子、好朋友對話；以神的眼光看待自身的敏銳。受訪者 C 經驗到我不是棄婦、舊娘，我是基督的新婦、新娘；新娘可與丈夫（基督）argue、商量；不自我定罪、神看我何其美好；不需化妝可出門。

## 五、經歷神的經驗有助憂鬱症復原

### (一) 經驗上帝的帶領離開受傷的愛情關係

三位受訪者的憂鬱脈絡，皆包含帶來傷害的愛情關係，也經驗到出於上帝帶領，離開受傷的愛情關係脈絡。三位受訪者感受到上帝的帶領的方式並不相同：

受訪者 A 形容小男友是上帝派來的天使，幫助她切斷痛苦的第三者情感。受訪者 B 由基督徒精神科醫師直接建議與女輔導分手。受訪者 C 乃是神一再帶走結婚的機會（不要選次好的），並要她等候上好的（丈夫）出現。

### (二) 經歷饒恕

三位受訪者面對不同議題皆經驗依靠上帝得到饒恕與和好的力量，並且有助於憂鬱症復原。三位受訪者經歷的饒恕分別如下：

受訪者 A 饒恕愛情二度背叛。受訪者 B 經歷神藉牧長顯明神饒恕自己。受訪者 C 經歷家庭關係的醫治與饒恕，自己也不再定罪姐妹。

### (三) 經歷 神的愛與同在

三位受訪者皆經驗到上帝的愛與同在。然而上帝分別給三位受訪者感受到上帝的愛與同在的經驗則各有不同：

受訪者 A 經驗到多年來經歷孤單無法出門，神差派天使姐妹來電關心、代禱，顯出神同在；神愛我，不是因為我做什麼；神不離不棄；經驗神無條件、不須回報的愛，而能放下重擔、安靜自在。受訪者 B 經驗到憂鬱期經歷神藉 G 牧師的關心，確認神的愛與接納後，開啓復原；憂鬱的價值在於經歷神同在、無條件的愛與接納。受訪者 C 經驗到奶奶過世神奇地帶回教會；失落一切時，神藉詩歌顯明神的愛永不隔絕；透過與女兒的互動理解信仰掙扎與神的愛。

### 六、將憂鬱期遺留的關係議題，持續放在靈性 / 基督信仰中尋求解決

三位受訪者自憂鬱期至今，分別存留待解的關係議題如下：

受訪者 A 遺憾：與人保持距離，人際疏離。受訪者 B 感到斷裂的親戚關係難以修復；原生家庭成員於教會間漂流；母親難接受 B 的界線改變。受訪者 C 對前男友、昔代禱同伴，保持距離；遺憾好姐妹疏遠。

面對憂鬱後遺留待解的關係議題，三位受訪者呈現對受傷的關係議題仍在信仰中不放棄盼望，或是持續放在基督信仰中禱告尋求解決：

受訪者 A 向神求成爲代禱者-遙遠的關心；仍爲婚姻禱告；相信神要醫治人際疏離關係。受訪者 B 爲親戚關係禱告；爲家人禱告；也期待由靈性資源 - 教會、牧長來協助原生家庭父母。受訪者 C 爲好姐妹關係禱告；不論斷；多年來常爲前男友與神對話；順利懷女兒是神回報的禮物。

### 七、靈性資源的使用

#### (一) 憂鬱歷程使用、參與相似的靈性資源，有相似、也有不同的心理影響

三位受訪者皆使用的靈性資源、且帶來正向有益的幫助者有：讀經、禱告、

教會弟兄姐妹的探訪、代禱、陪伴、教會課程、詩歌。三位受訪者對於教會弟兄姐妹無條件的關心皆曾深受感動，分述如下：

受訪者 A 經驗到 2 位小組長無條件的愛、與關心；無法出門時，神藉天使姐妹小組長來電關心代禱，帶出神的話、愛、與溫暖的代禱力量；在國外認識的權柄成爲支持、討論的對象。受訪者 B 經驗到教會弟兄姐妹關心、代禱、探訪；G、H 牧師無條件的愛與接納；H 牧師一對一陪伴協助建立單獨與神同行。受訪者 C：好姐妹在憂鬱期特地探訪邀小組爲其慶生祝賀；國外 BSF 課程重建個人與神關係。

然而，三位受訪者皆曾分別參與相同或各自教會之醫治釋放特會，相似、甚或相同的靈性資源之使用與參與，也有出現截然不同的心理影響：

受訪者 A 經驗到感到參與教會醫治釋放特會有幫助，感到有幫助，在其中能得安慰、聽到神對自己說話。受訪者 B 同國外某華人牧師先知性啓示自己憂鬱期靈被燒焦；對國外 I 園作法持保留態度；不認同大部分醫治釋放特會對憂鬱的幫助，認同教牧諮商對憂鬱的幫助。受訪者 C 經驗到參與教會醫治釋放特會當時有幫助，離開回家後有時回復原狀；參與國外 I 園感到一股啃食自己已久的氣出來，是神很大的醫治。

## （二）區辨教會內人的聲音，對憂鬱症復原形成的阻力

三位受訪者都曾經談自身信仰掙扎、或憂鬱狀態時，教會弟兄姐妹、或牧長，因著對憂鬱症的誤解所給予的勸告，形成對當時憂鬱症復原的阻力，甚或影響後續互動。三位受訪者認爲靈性資源系統/教會內曾對自身憂鬱症復原產生阻力的聲音分別爲：

受訪者 A 難諒解控制型的人，改變互動；勸戒會陷憂鬱基督徒於自責深淵。受訪者 B 不認同憂鬱是耽溺，服事就好；敏於受邀參加特會時，旁人期待速得醫治而有的壓力。受訪者 C 不認同婚前性要趕快結婚；要盡全力服事；輔導說

憂鬱期的靈太暗沉。

三位受訪者走過憂鬱後皆呈現不再將教會中某些牧長、或教會會友的觀點、或對憂鬱的誤解，與信仰本身的信念混合吸收，開始將來自人的話/人的影響、與神的話/信仰的影響分開。

受訪者 A 經驗到非控制型者會自行修正；由自身經驗產生分辨；聖經內神所說指導性的話會有前因後果；連結自身早期生命經驗對弟兄姊妹與信仰的影響。受訪者 B 認為憂鬱不是耽溺，憂鬱基督徒需要接納，不求由特會速成式復原。受訪者 C 認同婚前性就要結婚，有可能不合適；服事要休息；不再認可公開認罪。

三位受訪者與教會會友、牧長的關係、互動也受影響而有所調整：

受訪者 A 面對神、在教會聚會、敬拜中可以釋放，在小組無法釋放。受訪者 B 因憂鬱期母會的處理斷裂後，在教會間漂流多時，至重建肢體接納、連結，然而與教會關係至今未完全恢復如從前。受訪者 C 因憂鬱期牧長的回應與處理，難再對權柄分享。

### （三）期待對憂鬱基督徒能長期陪伴

三位受訪者經歷長期復原後，皆認為復原是一段長期歷程，有二位受訪者皆期待靈性資源系統 / 教會內的助人者、或陪伴同工、弟兄姐妹、甚或牧師、牧長，能陪伴憂鬱者，且需長時間，非一蹴可及。受訪者 B 期待陪伴憂鬱基督徒的教會內助人者，應協助對方承認憂鬱，並助之用聖經真理，面對生命中的人、與問題，仍能喜樂，也盼教會以教牧諮商投入憂鬱重建。

### （四）重視並確立自己與神的關係

三位受訪者至終皆走向將靈性資源系統/教會內，對憂鬱症復原無益的聲音，與將自身對神的信靠、經歷神的經驗，加以區隔。對人的話持保留態度，然

而卻更確立且重視個別與神的關係。受訪者 A 目前隨時抓住神；一定去聚會。受訪者 B 認為信仰是個人與上帝的關係；與神的關係不能不好，否則易沮喪。受訪者 C 現在對教會主張趨於獨立思考；不同人對憂鬱有不同看法，信仰重點是個人自己向神交帳；不論斷人也不被人論斷。

#### **八、看待憂鬱的視框轉變：以靈性觀/基督信仰正向重構憂鬱症經驗歷程**

三位受訪者在憂鬱前、中、後，始終帶著靈性/信仰觀點，至終皆呈現將生命主題融入靈性詮釋，融入靈性/信仰觀點正向重構，且意義化憂鬱經驗歷程。

受訪者 A 認為憂鬱使其回到神的愛與接納中，從神的觀點看自己、看人；不靠自己；依靠神、在神手中成為無限可能的陶土；憂鬱使受訪者 A 從猶如馬大的生活與自我，走向猶如馬利亞，能安靜、安息在上帝的恩寵面前，體驗神的愛的歷程。受訪者 B 認為是界線重整的歷程是出於神的允許；經歷過不喜樂，才知神所賜的喜樂；出教會遇再多困難，確認神與我同在，在人間經歷上帝仍能喜樂，憂鬱價值在於經歷神同在、無條件的愛與接納。受訪者 C 認為放手不靠自己，讓神淬煉；神的愛、祝福與保護超乎想像。

#### **九、綜觀 - 憂鬱與靈性與時俱移而改變：當重建靈性/與神的關係，開啓憂鬱症的長期復原，靈性、與情緒持續共構改變歷程**

研究者綜觀，受訪者的憂鬱到復原的經驗，可看見當受訪者與神的關係逐步重建，是憂鬱長期復原的根基；憂鬱失控脈絡使基督徒在經歷醫療、心理治療後，持續將憂鬱脈絡下的生命議題放回基督信仰中與神對話、整理、去蕪存菁。三位受訪者皆呈現在憂鬱中或恢復期重新接受神的慈愛、與接納，之後多次經歷神的同在，受訪者的自我加入神的眼光重建自我認同、不再自我定罪，並區隔出靈性資源、教會、人際中的負向影響，信仰相關信念也呈現與時俱移的整理。

整體而言，憂鬱的基督徒在靈性/信仰中與神的關係的個別重建，經驗神無

條件的愛、饒恕、接納、同在，對基督徒憂鬱症中的自我是長期的幫助，是本研究顯出一致且有效的憂鬱症復原因素。

## 第五章 討論

本章共分四節討論，第一節討論三位憂鬱症基督徒自我概念的轉變；第二節討論靈性經驗、與靈性資源的使用對憂鬱症復原的影響；第三節討論靈性視框與基督徒憂鬱症整體復原；第四節討論靈性議題和醫療、心理治療經驗與處遇。

### 第一節 三位憂鬱症基督徒自我概念的轉變

#### 一、早期家庭經驗與互動影響憂鬱前自我特質之展現

三位受訪者在經歷憂鬱前之自我特質的展現，深受早期家庭經驗與互動的形塑，三位受訪者憂鬱前的自我概念的建構呈現 A 是媽媽的拯救者、家庭照顧者、討好、在意母親的認同；B 的早期遭遇性侵、與家庭互動型速無界限的自我；C 的早期家暴且申訴無效、負向言語對待，型塑重外表、對壓制無法發聲。此部分研究結果與李素芬（2001）的研究結果，皆呈現早年被重要他人負向對待（缺乏被讚美肯定與關愛、被打罵）、關係不和諧、早年受到性傷害，型塑憂鬱症者自我特質之影響可能有：討好、壓抑、你好我不好的心理地位、渴望關愛與不安全感，兩者研究結果相似。

#### 二、憂鬱自我特質與情感壓力（婚前性、背叛、拋棄、婚姻第三者）交互影響

三位受訪者早年家庭經驗所形塑的自我特質，在情感關係的發展不如預期，失控成爲心理壓力時，自我特質與與外在情感壓力事件產生了交互作用互相影響，而引發憂鬱症之產生。此部分研究結果與李素芬（2001）的研究，早年家庭經驗影響個體自我特質，在與外在生活壓力事件產生交互作用後，可能促使憂鬱症產生。皆呈現當個體自我特質，屬於對別人之反應敏感之個體，容易在人際關係議題之外在事件有所反應，當關係失去控制、或別人反應不如預期時，可能因無法處理壓力而引發憂鬱，研究結果相近。

#### 三、基督徒以信仰標準，看待婚前性、婚姻第三者與自我，憂鬱反覆自我定罪

三位受訪者皆提即進入憂鬱後，與先前在基督信仰中積極、快樂服事、是極大反差，甚至覺得過去的信仰經驗像夢般不真實。Beck (1983) 認為憂鬱症患者會過濾掉成功的經驗，因為與負面的自我概念不相容，他們的思考會一直停留在痛苦的事件上，而造成情緒上的憂傷與沮喪。面對憂鬱失控的自我與關係，三位受訪者雖曾提及社會層面的觀點，受訪者 B 於第一段治療經驗提及，T 院臨床心理師、與非基督徒醫師看待 B 的感情事件，僅是不符社會期待；受訪者 A 提及男友期待如社會上有婚姻三人行；受訪者 C 提及即便教會內婚前性的女性不僅止她；然而三位受訪者皆分別呈現因不欲成為婚姻第三者、扭曲的性與情感、婚前性關係，而呈現以信仰標準-罪，評價自我在不如預期發展的關係脈絡中，自身的行為反應，形成罪惡感、反覆自我定罪。呈現痛苦於內在理智上信仰標準所應做的，與現實中自己所做的不一致的拉扯。

James (1997/2001) 認為一個人會選擇基督信仰，心中都有兩件事：第一，是當下的不完美或錯誤，他們熱切渴望脫離「罪」；第二，是他們希望實現的積極理想（引自林甄君，2011）。張宰金（2005）提到基督徒對罪的觀點為，人類是有罪的，又活在有罪的世上，幾乎各種的問題，都直接或間接與罪有關，而耶穌降世為人，就是為了救贖人脫離罪的轄制。林鴻信（2006）提到，從聖經來看，罪的具體描述是偏離上帝的旨意，但也有另一種詮釋，從人跟上帝的關係來看，「不信」才是最大的罪。人無法信靠上帝，想靠自己行律法，人跟上帝關係破壞，使人陷溺罪中無法自拔。基督徒所渴望的感情婚姻觀是源自《聖經》的教導：「但要免淫亂的事，男子當各有自己的妻子；女子也當各有自己的丈夫。」遵循一生一世、一夫一妻、一男一女的觀念，其影響包含婚姻的看法及承諾、婚前守貞等（顏沁欣，2008）；受訪者 C 的教會牧長，因 C 的坦承婚前性而希望 C 公開認罪，也呈現權威者在信仰團體間所倡導的基督徒應婚前守貞的價值觀。陳秉華（2007）提到，基督徒的心理與行為反應，會受到所認同與接受的基督信仰，在世界觀、人際關、或是人生觀接受信仰的引導或規範，而成為影響基督徒心理與行為反應

的重要來源，這是基督徒與非基督徒在心裡與行為反應上的一個重要差異與獨特處。三位受訪者面對失控的自我與關係，因著憂鬱前即接受基督信仰，已內化基督信仰對罪的觀點，與基督信仰中關於婚姻、外遇等道德議題的觀點，都會影響當事人面對這些議題時的態度，呈現以信仰標準做自我價值判斷，而反覆自我定罪，也落入憂鬱反覆負面思考的模式。

#### 四、以上帝的眼光自我接納、重建自我認同是自我概念轉變與復原的關鍵

三位受訪者的自我概念，因受訪者於憂鬱失控的關係、自我定罪的歷程中，由於未停止將自我與關係持續放於靈性/基督信仰中，與上帝對話，呈現紛紛轉化憂鬱前的自我認同、與憂鬱期的自我定罪，接受上帝對自己的看法、不是罪人，而脫離反覆自我定罪，也呈現自我概念轉變為以神所賜的話語、或身分建構自我認同，內在持續融入以神的眼光自我接納。本研究的三位受訪者各自從神領受，神對他們的自我有不同的眼光，呈現基督信仰對自我的啓示非單一、一成不變的，具有創意、因人而異，符合聖經所說：『神的道是活潑、有功效的。』Crabb（1977）則認為人需要自我價值的肯定，包含安全感、意義感的需要，而這些需要，最終是只能夠過基督建立恢復起與神的關係，方能獲得真正的滿足。Meier（1997）認為透過基督宗教的信仰可以幫助重鬱症者建立自信心，調合病患的價值觀。陳秉華、何紀瑩（1998）的研究也肯定基督徒透過基督信仰，可以疏通負面的情緒，產生良好的自我接納與自我肯定，促進身心健康。林甄君（2011）的研究也顯示基督信仰對決定當事人成為基督徒後之自我，有療癒的力量。研究結果也符合 Tedeschi 與 Calhoun（2006）論述個體在通過危機與恢復其心理平衡後，會完成新的靈性或宗教上的個人成長，使人們對自己的個人認同有深度的檢視與成長機會（引自張琦萍，2009）。透過上帝的眼光來看自己，了解在上帝眼中自己是上帝是極美好且寶貴的傑作，讓上帝成為自己生命中新的重要他人，進而新的反饋和新的鏡映於是形成（王詩雲，2009）。顯見基督信仰的靈性對個體的自

我功能的恢復有不可忽視的效用。

## 五、生理的自我照顧有助自我整體重建

受訪者 A 接受神啓示要愛自己，領受自我照顧的重要，在行動上、以生理作息、飲食、營養、各層面的調理；受訪者 C 也提及回國後身體作息因工作調得好，即使一點嗜睡也能調回；受訪者 A、B，皆曾經歷服用藥物有益於情緒穩定、與生理上大腦神經傳導物質平衡與重建之療效。身體的自我照顧有益於憂鬱症者的重建已有諸多文獻證明，林信男（2002）呼籲在憂鬱症照顧上，不論青春期、或成人，身體的照顧、生理作息的建立、服藥，對憂鬱症的長期心理復原的基礎，十分重要。在諮商實務上，Doherty（1999）提及若當事人對憂鬱的認知原只有靈性的觀點，來談原期望增強她的宗教心，擴大當事人面對問題亦能納入更多觀點，探討好的自我照顧和對家人的責任，增加案主能夠增加她在憂鬱症上其他層面的認知（引自伍育英，2006）。本研究與上述觀點皆顯示當事人面對憂鬱症若僅持靈性觀點，協助當事人擴展對憂鬱症、其他層面的認知，有相當的重要性，本研究亦顯出擴展基督徒對憂鬱症除了靈性觀點，自我照顧的認知與實踐對其憂鬱的復原有相當的重要性。

### 第二節 靈性經驗、與靈性資源的使用對憂鬱症復原的影響

三位基督徒受訪者從憂鬱期與神的關係出現靈性掙扎，靈性對憂鬱基督徒的正向影響包含：因著持續經歷神、使用靈性資源，度過靈性掙扎，有助於憂鬱全面重整與復原；然而靈性資源的使用中也因著靈性資源系統內對憂鬱症的誤解形成的部分阻力，三位受訪者至終走向區隔人的聲音、或教會的處理所至的負面影響，並因著更堅立與神的關係，而有助於憂鬱症持續復原。

#### 一、在靈性掙扎中與上帝對話

在自我定罪與關係議題衝擊三位受訪者與神的關係後，也因三位受訪者皆持

續將這些議題放入靈性/基督信仰中與上帝對話，皆出現靈性掙扎。遭遇困境時，人第一個反應常常是問「爲什麼」。研究發現個體欲尋找會發生此事件的「合理」(make sense) 解釋 (Tedeschi & Calhoun, 2004)，三位受訪者皆曾因自身境遇質疑神何以允許發生、埋怨神、質疑神不公，與聖經約伯記中約伯與上帝的對話有相近之處，約伯記是基督信仰中苦難神學討論的重心，基督徒經歷有如約伯身體受創、失去關係、失去財物、疾病、痛苦、患難時，常會發出有如約伯與神爲痛苦對話的歷程。Yancey (1988, 1991) 在「無語問上帝」談到基督徒感到對神的作爲、與允許產生懷疑、不滿時，會質疑神到底在哪裡?本研究的三位受訪者所出現的靈性掙扎的內容與與過去文獻相似 (Exline & Rose, 2005; Pargament, 2007)，其內容與教會、自身境遇、人際關係的痛苦有關，也有來自於自我懷疑；本研究亦呈現受訪者面對愛情關係的失落，以及對上帝所應許的「喜樂」、以及爲何身爲基督徒卻「憂鬱」，呈現的自我、人際、靈性交織的靈性掙扎。在陳秉華、程玲玲、范嵐欣與莊雅婷 (2013) 對靈性掙扎的研究結果中，也發現受訪者的靈性掙扎表現在對神的不滿，且靈性掙扎會衝擊到與人、與教會、與自己的關係，與度過靈性掙扎後的成長。本研究結果與陳秉華等 (2013) 有關基督徒靈性掙扎的研究結果相似，皆可看到基督徒在重大壓力事件、或憂鬱症、或際遇的苦之中，穿越靈性掙扎後，皆呈現正面的助益，爲他們的信仰及自己帶出更新、成長與轉化。

## 二、經歷神的經驗、與神的關係的確立幫助憂鬱症復原

### (一) 經歷神的帶領

三位受訪者皆經驗上帝的帶領，離開受傷的愛情關係；此研究結果呼應房璟嫻 (2009) 研究顯示，基督徒在面對挑戰與矛盾時，他們選擇跟隨信仰的教導，因爲他們相信感覺是短暫的，然而基督教的信仰卻能夠提供他們正確指引的方向，也因此面臨人生重大決定時，信仰便會是基督徒們遵循的方向與依歸。

## （二）經歷神的愛

經歷 神的愛與同在，有助於憂鬱症復原。此研究結果與林甄君（2011）的研究結果中經歷神的愛的療癒；以及李明姝（2009）的研究在內在治癒模式中經歷神；以及陳秉華等（2013）的研究結果中經歷神的主觀經驗皆相似。Koenig（1997）的研究發現當經驗生病痛苦的時候，有 67% 的病人認為宗教信仰是他們最重要的支持力量。歐陽教（1992）則提到宗教的正向功能之一是撫慰與統整。王敬宏（1993）提到，從上帝來真正的療癒，就是更深的體會到上帝的愛，由於這個愛是這樣的完整有力，可以除去人的罪和心靈的陰影，使人獲得心靈的健康和人格的整合。MacNutt（1974）提到，愛之所以是療癒的重要因素，因為在療癒的背後，是上帝對世人的愛（林約翰譯，1985）。

## （三）經驗依靠上帝得到饒恕與和好的力量

本研究的三位受訪者在憂鬱症復原的歷程中，面對自己、他人、上帝，分別經歷上帝所賜的饒恕、和好、不論斷的力量，與以教牧諮商內在醫治模式幫助憂鬱傾向者的研究結果（李明姝，2009）相似。選擇不饒恕是人之常情，大多數人認為很合理、以不饒恕來保護自己不再受傷。然而基督信仰的靈性觀中認為，不饒恕會將我們與神及他人分離，並且讓我們被痛苦與罪綑綁（劉代華譯，2006）。在基督信仰內在治癒模式的關鍵就是饒恕，真實的饒恕能得著持久的醫治與釋放（朱秋全，2003），從饒恕的過程中會得到釋放和赦免，因心中不再記恨、時時刻刻想報復，內心能得到自由和解脫，神的醫治也能更快、更全面臨到。內在醫治指出饒恕是神在人身上的工作、是人心所作的選擇和決定，是將罪人和罪分開、是選擇憐憫而非審判、是把報復的權利交給神、是成為勝利者（victor）而非受害者（victim），因此饒恕是內在治癒重要的一環（朱秋全，2003）。饒恕並非否認自己的傷害與憤怒，也不代表冒犯的那一方沒錯，而是將「討債」、「報復」或「出一口氣」的權利交給神，讓神來作主，換言之，饒恕不是一種感覺，是一

種選擇：選擇決定讓釘十字架的耶穌幫助受輔者除去傷害、論斷、厭惡及仇恨等情緒，在表達憤怒後，選擇持續以饒恕的禱告，從苦毒的束縛與報復的壓力中得到釋放，逐步經歷到被神赦免、及治癒。本研究的三位受訪者，雖未曾有機會有系統地接觸教牧諮商的內在醫治模式，然而本研究的三位受訪者卻都在憂鬱症復原的歷程中，仍然分別經歷上帝所賜的饒恕、和好、不論斷的力量。

#### （四）以客體關係的觀點看與神的關係對基督徒憂鬱症復原的重要性

三位受訪者至終皆確立自身與神的關係，且與神的關係呈持續進行式的樣態，為受訪者持續帶來身心靈全面的滋養，此研究結果與林甄君（2012）的研究結果相似。聖經中認為人類問題的起源是因為與神的關係破裂，以致破壞了世界的平衡，帶來了死亡的問題，以及各種傷害，因此恢復與神的關係是解決人類問題的關鍵，由此可見受訪者對與神的關係的重視與受益的緣由。

三位受訪者呈現確立與神連結的關係性經驗帶來自我、與關係議題、信仰掙扎的持續性醫治，三位受訪者在多次與神相遇、連結中，領受到神眼中的自我是新娘、不是罪人、是被愛的、是被看為美好可愛的。Winnicott（1988）提出，與神相遇的經驗，用客體關係理論的眼光來看，當下與神相遇的經驗創造了一個過渡性的（transitional）心理空間，不僅過去舊有的表徵會澄清與放棄，也成為與神聖相遇之處（引自陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013）。三位受訪者在與神相遇、持續的連結中，的確呈現出對過去舊的自我形象的表徵，選擇放棄早期經驗中受壓抑的、討好的自我，或放下憂鬱期憤怒失控、自我定罪自我，在神的眼光中神主動予以澄清、洗滌，是被神所愛、與接納的自我，也進而幫助自我接納。

客體關係的一些學者（Cashwell, 2007; Morgan, 2007; Paul, 1999; Rogers, 2007）認為，人與神當下立即的（here and now）相遇，會使人超越過去的經驗，改變對他人、對自我、對上帝的表徵，產生對自我、他人及上帝新的了解（引自陳

秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013)。三位受訪者與神的關係、連結中，皆有超自然的靈性經驗，受訪者 A 經歷代禱者超自然的代禱出自身景況、受訪者 B 被啓示靈被燒焦、阿嬤過世的不同地之同步超自然靈性經驗、受訪者 C 經歷體內啃食自己的氣被趕出與醫治，三位受訪者也在每次的讀經禱告中，持續與神不斷地連結。這些每次當下與神聖相遇的經驗，也的確為受訪者的自我、靈性、對他人與環境的眼光帶來持續性轉化，因此三位受訪者至終不約而同皆認為在憂鬱症復原中、復原後會緊緊抓住與神的關係。

### 三、靈性資源的使用有助力與阻力

#### (一) 使用靈性資源帶來的正向助益

三位受訪者透過使用靈性資源，與正向靈性因應中，聽到神的話，與神互動而持續「經歷神」的經驗。這些靈性資源使用與靈性因應有有讀經、禱告、教會弟兄姐妹的探訪、代禱、陪伴、教會課程、特會、詩歌，帶來正向有益的幫助：Hood (2009) 在宗教心理學中提出禱告是促進心理健康的因應方法之一，透過禱告，可以有更寬廣的思考空間來面對問題，而代禱的力量不只能幫助一個人在心理或生理層面更加健康，同時代禱也能幫助人更有勇氣面對未來。Mckenna 和 Libersat (1987/1995) 提到，當上帝藉著人為病人禱告時，病人的疾病能得到治癒 (引自林甄君，2011)。

三位受訪者經歷靈性掙扎時，受訪者 B 提及上帝有時未立即回答，而是由讀聖經中神慢慢回答他的問題。Parker (2008) 認為上帝有時對人們的需求靜默不作聲，但對靈性自我的成長來說是重要的。三位受訪者在經歷憂鬱、與靈性掙扎時，都曾使用讀聖經來因應靈性的狀態與需要。也從聖經人物中經歷神對他們說話看到神的心意。受訪者 C 認為走過憂鬱症後可瞭解約伯，受訪者 B 則提及聖經中約瑟、約書亞的故事有助復原，受訪者 A 從馬大、瑪利亞的故事看見神給她的心意。

## (二) 從人來的無條件的關心與接納形成助力

三位受訪者對於教會弟兄姐妹無條件的關心皆曾深受感動，受訪者 A、B 且深述經驗從人來得來自長輩、同輩無條件的愛與關心、代禱、陪伴、探訪等，是其靈性因應與靈性資源的使用中，對憂鬱、自我人際或教會關係的復原極有效的正向復原因子。此部分與林甄君（2011）、伍育英（2010）的研究；和陳秉華、程玲玲、賈紅鶯、李島鳳、范嵐欣（2010）皆相似，呈現基督徒面對無法解決的困難、重大壓力事件、喪偶等過程中，在基督教會內從「人」來的關心、愛與支持，對基督徒當事人都極有助益。Fitchett（1997）的研究指出，90%的病患希望能有宗教的社會支持與宗教人士的關心；MacNutt（1974）提到，愛之所以是療癒的重要因素，因為在療癒的背後，是上帝對世人的愛；不只是上帝對人的愛，上帝將愛賜給人，使人也有愛上帝與愛人的能力，也是使人治癒的原因之一（林約翰譯，1985）。

## (三) 參與相似的醫治特會資源有不同的心理影響

三位受訪者參與醫治釋放特會的心理影響互不相同，可能與其參與時的前、中、後之著眼點、動機、或焦點有關。受訪者 A 自發性的參與特會，重視禱告中「聽神對自己說話」，因此喜歡、享受參加特會。受訪者 C 曾經歷參與特會後重陷憂鬱，但也在國外 I 園特會中經歷上帝超自然的靈性醫治。受訪者 B 參加特會有部分出於旁人的邀請、期待，有部分也融合於自身對憂鬱症復原的期待，而以參與特會後憂鬱能否不再回來，做為特會是否有益於憂鬱症復原的依據與評估，也因參與醫治特會後再陷憂鬱的經驗，使受訪者 B 建議教會內助人者，避免鼓勵陷於憂鬱的基督徒參與特會祈求得醫治，受訪者 B 轉而建議教會以長期陪伴、或教牧諮商，協助陷於憂鬱的基督徒尤佳，以免陷於憂鬱的基督徒，失落於自身與旁人的期待，難以因應再陷憂鬱。醫學上顯示當憂鬱情緒已演變為憂鬱症，亟具反覆發作的高度可能性（孔繁鍾譯，2007），敏覺於旁人對自身的期待、

人際互動中的隱微期待，是憂鬱症者常有的敏感與困擾（李曉雯譯，2008；林清華譯，2009）。當綜觀三位受訪者靈性資源的使用、參與，以及其憂鬱復發的經驗和復發時的內在詮釋，研究者認為教會與基督徒助人工作者，在運用教會、或靈性資源的活動幫助陷於憂鬱的基督徒時，需注意邀約用語、與雙方互動時內在隱微的期待，盡可能鼓勵陷於憂鬱的基督徒，在參與特會、使用各種不同的靈性資源時，將經驗焦點置於每次經歷神之過程、與每次當下有益情緒與自我復原的信仰信念，以之取代聚焦於期待情緒起伏不再陷於憂鬱。當運用教會等靈性資源幫助陷於憂鬱的基督徒時，能帶著較合適的聚焦或期待，並接受憂鬱極可能會反覆復發的歷程，以使教會靈性資源的運用能達到最佳的效益。

#### （四）靈性資源系統/教會內對憂鬱的誤解、不恰當的處理形成復原阻力

三位受訪者都曾經談自身信仰掙扎、或憂鬱狀態時，教會弟兄姐妹、或牧長，因著對憂鬱症的誤解所給予的勸告、或是有傷害性的公開認罪處理，形成對憂鬱症復原的阻力。此部分研究結果與陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷（2013）研究結果相似，也符合 Johnson 與 Vonderer（1991,1998）所著「屬靈的誤用」所提，當教會的領袖有意、或無意的錯用權威，使信徒受控於行為表現及羞恥感中，陷入在被定罪、罪惡感及痛苦中，或使需要被幫助、被扶持、被建立、或被聖靈支持的人，因著不當的處理造成屬靈力量更脆弱、損壞、削減、或被打擊。受訪者 C 提到聖經教導要對屬靈的權柄順服，加上原生家庭形成的自我不會申訴的特質，使其聽從曾是她所信賴、尊敬的教會權柄的建議而公開為婚前性認罪，後來卻受到其帶來的心靈傷害、與人際關係的全面性破壞。受訪者 B 在憂鬱前、憂鬱初期，曾提及自身當時信仰與女輔導、上帝、與母親的關係是互相連結、難以切割的狀態。客觀關係理論學者（Fairbairn,1954; Hall, Brokaw, Edwards, & Pike,1998）指出與早年主要照顧者的關係，會內化成對自我、他人、及上帝的客體表徵，影響日後對人、對己、對上帝的知覺與關係（引自陳秉華、程玲玲、

范嵐欣、莊雅婷，2013)，在本研究的受訪者早期與上帝的關係與互動、與教會牧師/輔導、與教會中重要他人的關係與互動，的確呈現與早年照顧者、早期創傷互動經驗的縮影。當教會內輔導、牧師、或信仰引領者不明白憂鬱症基督徒在早期被照顧經驗中，所型塑的對其人際知覺與互動的影響，也不明白憂鬱症的基督徒，在憂鬱期的負向自我基模、與負向自我定罪的內在狀態，以致牧師、或信仰引領者，僅以憂鬱症的基督徒的外在行為觀之，而有意無易有近似於以信仰標準定罪的判斷、或評論；而憂鬱症基督徒的內在又賦予牧師、或信仰引領者，等同於早期照顧者的心理地位，以致對牧師或信仰引領者的建言以早期互動模式接受，又混合了信仰本身的信念教導，此內外交互影響的動力模式對憂鬱症的基督徒可能會形成極富影響力的負面影響，形成憂鬱的自我、與靈性復原的阻力。此動力模式的運作、與相關正負向影響，值得諮商實務界、教會內助人工作者，多予瞭解，以提供具有信仰、靈性觀的憂鬱症當事人，適度的協助與分辨。

受訪者 B、C 曾經部分教會對憂鬱議題，較聚焦於不要耽溺情緒、多參與教會服事或特會，而呈現較聚焦以靈性的觀點或處理面對之。此部分反映出陳秉華（2007）提到，西方心理學與諮商的各派理論，幾乎都不預設神的存在、不探討基督信仰對人的心理與行為的影響、也不探討基督信仰與改變人的心理與行為之間的關聯性等議題有關，在這樣視神為不存在的預設下，則使教會對於心理學或輔導學所隱藏的基本假設，抱持著質疑的態度。而當某些保守的基督徒、或教會的立場，傾向以信仰的力量才能治癒精神疾病，有可能使某些心理困擾須用更多的管道協助之，卻仰賴信仰來解決，而錯失了接受幫助的機會。

受訪者 B 在憂鬱期的憤怒失控情緒，當時的原生家庭親戚關係、教會關係、與當時教會牧師的處理中，對受訪者 B 當時的狀態、關係與處理難以理解、接受。若僅以聖經的提醒觀之：「生氣卻不要發怒...不可含怒到日落。」，似呈現相對的狀態，受訪者 B 自身、與原生家庭、與教會內相關人員，也都呈現似乎難以理解、接受。然而，文獻指出曾被侵犯的當事人，需要觀察或內化一種憤怒感，

如此才能在未來幫助他們對他人加諸在自己身上的不想要行爲設立界限；有靈性敏銳度的治療者，其中一項合宜的治療目標與計畫可包含，協助當事人、家人、或相關者，討論、區辨他們對憤怒持有的宗教信念觀點，探討對激烈的情緒爆發、敵意與清楚表達自己的生氣間的差異（伍育英，2006）。可惜的是在受訪者 B 當時的醫療、心理治療、諮商經驗中，對此信仰信念、早期性侵創傷、情緒、教會人際、家族關係交織的議題，似乎未曾有合適的機會予以引導覺察、處理、討論。由此可見靈性信念、情緒、與早期創傷交織的議題，仍是值得國內諮商實務界、教會內助人工作者，可多予瞭解、合作、提供協助的部分。

三位受訪者走過憂鬱後皆呈現不再將教會中某些牧長、或教會會友的觀點、或對憂鬱的誤解，與信仰本身的信念混合吸收，開始將來自人的話/人的影響、與神的話/信仰的影響分開。此結果不僅可見三位受訪者穿越他人話語的影響，接受神的話語所建構的自我，其自我分化的功能日益健壯。此研究結果也呼應目前在國外基督教界，絕大部份人皆認為教牧人員應具備相關的心理或精神疾病的基本常識，以便更有效地幫助深受疾病之苦的會友或外來求助人士（Roukema, 2003）。教牧人員也需要學習吸收心理新知、新的治療趨勢，並且融入基督教教牧輔導中，來服務憂鬱或其他情緒疾患的人士（Dayringer, 1998）。國外基督徒精神醫學界專業亦鼓勵使用科際整合的取向，結合相關各領域的基督徒專業人士，如：基督徒心理學家、精神科醫師、藥劑師、神職人員、治療師、社工師...等，融合心理學、精神醫學、藥學、教牧關顧、家族治療及社會工作等，並汲取現今臨床新知，來共同研究如何使用宗教信的力量去幫助各種情緒障礙（Koenig, 2009）。

### 第三節 靈性視框與基督徒憂鬱症整體復原

韓德彥（2009）的研究指出，憂鬱症由於習於負向標籤、負向認知情緒、與負向行為反應。因此會有公眾污名、與自我污名的狀態，且憂鬱症較嚴重者、亞裔或華人族群有較高的憂鬱自我污名，華人較傾向將憂鬱病因歸諸心理層面、面子顧慮傾向較強。生理歸因有較高的可能使憂鬱處境正當化，也增進持續求助意願；但生理歸因的去污名訊息僅能降低公眾污名，降低自我污名的部分，則可能要採取降低面子顧慮或歸諸命定的心理、與靈性策略。由本研究三位受訪者的故事可看見，在他們憂鬱的過程，都曾陷入自我污名的狀態、也曾受周遭人對憂鬱症的污名而影響。然而三位受訪者持續以神的眼光重購自我、看待他人的眼光、看帶憂鬱到復原的歷程，自我定罪、自我污名的狀態日漸減少，至終能以神的眼光正向看待憂鬱到復原歷程，與憂鬱期是極大反差，可發現基督信仰確實對三位受訪者除去自我污名有深刻又長遠的影響。McGrath（2006）曾提靈性的領域可涵蓋：一、價值觀及終極意義的來源或是超越自我的意旨；二、頓悟理解之道；三、內在覺察；四、自我整合。其中又以最後一項尤為重要因為靈性具有統整和和諧的功能除了可促進內在自我的合一，也可以和他人及真實產生連結進而使我們有力量能夠更加超脫。由本研究三位受訪者的故事可看見，由基督信仰的靈性觀點-上帝的觀點，使三位受訪者看待憂鬱症復原的意義之頓悟與理解，確實在受訪者身上呈現自我整合、自我超越，靈性整合了受訪者的自我、以及與他人的真實連結。

三位受訪者在憂鬱前、中、後，始終帶著靈性/信仰觀點，至終皆呈現將生命主題融入靈性詮釋，融入靈性/基督信仰觀點正向重構，且意義化憂鬱經驗歷程。這種加入神的眼光看待自身經驗的視框、與意義重構歷程，與伍育英（2010）在基督徒女性喪偶者加入神的眼光重構生命經驗的意義的研究中，顯見基督徒面對悲傷、憂鬱的生命經驗的意義重構歷程，「加入神的眼光」，是重構並穿越痛苦的關鍵。Pargament（2007）認為透過靈性上的再建構能夠幫助當事人將負向的

生活事件，放置到一個更大、更有意義，通常是更充滿希望與更良善的脈絡中。宗教信仰與靈性不是使人否認困難，而是能夠給人支撐的力量，面對、走過困難；不是使人逃避思考，而是使人透過主動的認知歷程，將負面的事件重新詮釋，使壓力得以減輕，重新與神連結（陳秉華、程玲玲、賈紅鶯、李島鳳、范嵐欣，2010；陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，2013；Pargament, 2007）。研究結果也符合 Tedeschi 與 Calhoun（2006）論述個體在危機後恢復心理平衡，會完成新的靈性或宗教上的個人成長，使人們對生命意義角力的議題有深度的檢視與成長（引自張琦萍，2009）。因此當當事人以靈性觀點人再詮釋、與再建構所經歷的經驗，顯出靈性所賦予的重要的心理意義的功能，看見自我、與靈性的成長，並賦予意義，對具有宗教信仰的基督徒憂鬱症者，有不可忽略的重要性。

三位受訪者從憂鬱期著眼於基督信仰中「罪」的觀點，到憂鬱症復原期重視個人與神的關係，到憂鬱症復原後，以「神的愛」重構整體憂鬱症復原歷程，此改變與復原歷程，與三位受訪者持續以基督信仰信念重建身心靈有關。馬有藻（民 88）整理新約聖經使徒保羅，對苦難的的解釋、態度為：羅馬書第八章 28 節「萬事都互相效力、叫愛神的人得益處」。此處為基督徒奠定一不可動搖的根基、與莫大的安慰。因深知生命的每個經歷，都像是為了組成美麗拼圖不可或缺的一部分。因此「萬事互相效力」，顯明神是個神奇的主，罪惡與痛苦也被神使用，在祂的掌管下。使信徒雖經歷苦難，最終卻得到生命的益處。在新約聖經羅馬書第五章 1-5 節，說明基督徒的生命，得以在每每犯錯後，離開錯誤、回到錯誤或罪的相對端 - 義，最重要的基督信仰信念在於-「因信（耶穌）稱義」，以及基督徒因著因信稱義後，得以重建與神的關係「得與上帝相和」、「聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡」：「我們既因信（耶穌）稱義，就藉著...主耶穌基督得與上帝相和...藉著祂，因信得進入現在所站的這恩典中...歡歡喜喜盼望上帝的榮耀...因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥，因為...聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡。」。

本研究的三位受訪者經歷憂鬱、愛情與人際的傷害，因著持續在靈性層面，尋求與神的聖靈有關係性的連結，使三位基督徒受訪者的內在日益堅強。聖經中對於鼓勵基督徒內在（英譯：inner man）能夠堅強的來源，乃是透過基督徒的禱告中包含渴望透過上帝的靈、與靈性的力量的幫助，使內在變得剛強。聖經經節也顯示神渴望給人的祝福、與幫助，猶如新約聖經以弗所書 3 章 16 節：「求祂（上帝）按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。」由於三位受訪者透過禱告等正向靈性因應，尋求與神的靈連結，結果也確實呈現三位受訪者的內在的力量日益堅強。由於三位受訪者內在能日益堅強的來源來自基督信仰，因此三位受訪者至終以「基督徒」的身分與基督信仰基本信念：神對人的愛-「聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡」，加上憂鬱到恢復期三位受訪者分別經歷的正向靈性經驗，是以呈現三位受訪者以基督信仰中「出於神的愛」的觀點，正向重構整體憂鬱症復原的經驗。此研究結果也呈現，當陷於憂鬱的基督徒當事人，其情緒經驗與信仰信念能走向整合，是憂鬱症復原的重要里程碑。

#### 第四節 靈性議題和醫療、心理治療經驗與處遇

三位受訪者皆走過醫療、心理治療的協助，接受情形、與主觀感受的心理受益情形則大不相同。面對醫療、一般諮商與心理治療、教牧諮商，接受度與心理受益情形呈現個別差異。

##### 一、醫療與心理治療過程呈現靈性議題需要被理解

受訪者 B、C 皆有感於相同宗教信仰背景（基督徒）的精神科醫師，較理解靈性議題與相關掙扎，接受他們以靈性的基礎觀點，所提供之心理層面的處遇與建議。Pollner（1989）研究也證實許多具有宗教信仰的案主，多少期望在治療中能納入他們的信仰觀點，且在宗教與靈性方面的處遇，對案主的心理健康與生理健康具有正向的影響（引自伍育英，2006）。

受訪者 A 因曾學習諮商輔導，能認同並信任一般諮商的幫助，從中受益。

受訪者 B 在住院健保給付的療程，因臨床心理師對其靈性掙扎，予以不符社會期待的詮釋，感到靈性掙扎、靈性議題完全無法被理解。曾宗盛（2010）談到由於精神醫學在傳統佛洛伊德以及後續心理分析的廣泛發展中，將宗教視為一種普遍性的精神官能症，具有宗教信仰的案主常過度病理化，並視之為負面的；Bankart（1997）也提及之後興起的理情治療，如 Ellis，也像佛洛伊德般對宗教採取鄙夷的態度（引自伍育英 2006），至今佛洛伊德對宗教的病理性觀點，仍盛行於台灣主流精神醫學界之討論（曾宗盛，2010），可發現此源流久遠的精神醫學的價值觀影響醫院心理師忽略受訪者 B 的靈性議題，僅予以社會層面的認知處理。由本研究受訪者 B 的就醫過程，使受訪者 B 靈性議題 3 度就醫不被理解，直到相同信仰的精神科醫師，理解信仰對受訪者 B 是重要議題。此現象符合國外研究（Eck, 2002； Shafranske, 1996）顯示當宗教信仰是一個相關議題時，應將之納入心理治療歷程中（引自伍育英 2006），也符合 Shafranske（1996）宗教性案主很可能從確信他們的治療者將尊重他們的宗教信仰與價值觀，從中獲益（引自伍育英，2006）。

此外，國外研究也指出對某些案主而言，宗教性的抱怨有時是一種更普遍性的問題癥兆。Hernandez（2004）詢問一個家庭有關她們從教會得到的支持時，這個家庭的成員抱怨她們無法「融入」其他的會友，在憤怒之餘，她們決定改信另一個宗教。讓治療工作看到家庭傾向使用投射與反向作用，作為保持家庭成員間距離的方法，並將之運用在她們所參與的其他團體中，因此宗教方面的議題可能是一個更大治療議題的隱喻（引自伍育英，2006）。因此面對有關當事人的宗教信仰、關係、以及靈性資源使用與感受方面的議題時，實務工作上治療者可留意並整體評估究竟是靈性議題，或是心理、關係、因應模式的議題，因面對某些當事人，其宗教性的抱怨、或與教會的關係、因應，有可能是長期受當事人靈性視框掩蓋的待治療議題、或一個更大治療議題的隱喻，值得精神醫療、與心理治療實務工作者更加注意。

## 二、教牧諮商是可能使用的資源，然而「新手」影響受益程度

受訪者 B、C 皆尋求過教牧諮商之資源，B 強烈受益。受訪者 B 受益於教牧諮商的經驗，與 Meier (1997) 以牧靈諮商/教牧諮商 (Pastoral Counseling) 的方式，使重鬱症者藉由宗教信仰的力量，減少負面的情緒與思考，得到自信，恢復處理自己生活的能力，最後治癒憂鬱症的經驗相符合。Meier 認為透過基督宗教的信仰可以幫助患者建立調合病患的價值觀，並整合病患的身、心、靈。受訪者 B 的經驗也與李明姝 (2009) 以教牧諮商中內在治癒模式協助憂鬱傾向者復原研究結果、受益情形相似。

受訪者 C 在教牧諮商僅感到陪伴，關於 B、C 二人對受益於教牧諮商的感受不同的影響緣由，有可能為是否為教牧諮商之「新手」的影響，為受訪者 B 做教牧諮商的 G 牧師在教牧諮商有豐富經驗，且雙方有過往好的關係經驗、深厚瞭解為基礎。為受訪者 C 做教牧諮商者為新手之神學院實習生，是以受訪者 C 僅感到陪伴。

張宰金 (2005) 認為輔導者與受輔者之間關係建立的最重要基礎，在於人們體會到被關懷，而關懷的源頭，正是耶穌的榜樣，這能使諮商師在面對個案時，以耶穌對人的憐憫與愛為榜樣，同樣地包容與接納個案。Marie 和 Williams (2010) 的研究中，基督信仰的靈性與宗教信念對諮商師與個案的幫助亦有兩點與研究結果相近：1. 諮商師汲取宗教價值觀中的同情、憐憫與接納，不試圖去改變人們而是去愛他們，了解而非評斷案主。2. 跟隨耶和華的榜樣以同理、開放的心去看待人們。這些觀點所蘊含的意義，可能是受訪者自教牧諮商中能受益的原因。

## 三、台灣心理治療實務工作環境與訓練，缺乏靈性議題的訓練與觀點

目前相關文獻已顯見與基督徒當事人討論靈性議題是很重要的，Miller (2003)、Sperry (2001)、Wade, Worthington 和 Vogel (2007) 的研究指出，明

確瞭解案主的宗教觀點可以有效影響治療結果;對於宗教信仰投入的案主，諮商者採用靈性的介入方法，案主對諮商者會感到更親近、對來談問題有較大的進展（引自陳秉華，2011）。然而文獻中也可看到過去有許多心理健康的專業工作者，大多缺乏與靈性經驗治療工作的必要訓練（Hinterkopf, 1994; Russo,1984;Theodore,1984）。本研究之受訪者 B 的就醫與治療經驗，直到遇到相同信仰的基督徒醫師，信仰掙扎方於醫療領域中被理解，也才有機會將信仰、教會關係、教會中輔導關係，三者相互牽連的信仰、與心理交互影響的界線議題，在醫師能理解教會文化的基礎上探源、給與處遇，並找到早期心理議題的根源，予以連結重整界線。受訪者 B 的經驗呈現台灣精神醫療與心理治療的實務工作場域、與歷程中，確實欠缺靈性議題的理解、與處遇的相關訓練，使得具信仰得當事人求醫不易，並走向尋求教牧諮商，至終也受益於教牧諮商。陳秉華（2011）指出在台灣，目前除了少數神學院教牧諮商課程，一般的大學完全未開設有關於培養諮商員具備與案主討論宗教/靈性能力的課程。APA 的倫理原則已明訂治療者應接納案主宗教信念與價值觀的獨特性，在多元文化教育、訓練、研究、實務與組織改變上的原則，亦鼓勵治療者尊重案主的宗教與靈性信念、儀式和經驗（伍育英，2006）。心理治療歷程中接納並尊重案主的宗教信念、與靈性經驗，是台灣精神醫療、心理治療界相當值得注意的部分。

## 第六章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究中的基督徒，在經歷憂鬱前接受基督信仰，積極於所屬的靈性資源團體（團契、教會）熱心參與服事，而本研究的受訪基督徒之憂鬱風暴皆起始於愛情關係所帶來的背叛、扭曲等傷害，且因自我在情感關係脈絡下行爲或反應，與原先自我內在的信仰價值標準強烈衝突，呈現所要所欲、與所是的不一致，而自我定罪、惡化自我形象，使自我在：早期家庭互動經驗型塑的自我特質、受傷或失落的情感關係、自我行爲表現有違內在信仰標準，三者共構成醫學上的憂鬱。

在受傷的情感關係、與自我定罪、與低落的自我形象中，在分別受益於不同的醫療、心理治療、或教牧諮商經驗之中或之後，憂鬱症基督徒因著將憂鬱脈絡下的各自生命議題，持續放在信仰中對話，與上帝一同經過長時間的靈性掙扎、對話、重整，當受訪者與神的關係逐步重建，是憂鬱症復原的開始；與神的關係/靈性成爲憂鬱基督徒的長期復原的根基。

有別於早年缺乏愛的家庭互動經驗、與受傷的情感關係，三位受訪者在與神的關係中，皆經驗在憂鬱期或恢復期重新接受或確認神的慈愛、與接納，多次經歷神的同在。受訪者的自我概念，紛紛呈現不再停留於憂鬱前早期家庭互動形塑的討好型自我、或憂鬱期的自我定罪，皆轉而呈現以神所賜的眼光、或聖經的話語，重建自我認同、以神的眼光看自我。

受訪者在憂鬱經驗中所屬的靈性資源團體（教會）紛紛提供不同的協助，這些協助與相關信念有的形成助力、有的形成阻力，受訪走過憂鬱經驗後，對這些協助與相關信念也呈現各自不同的認同、或不認同的反思，認同弟兄姐妹的接納、長期陪伴、無條件的關心等幫助，對勸誡、指導性、或包含期待的信念皆呈現不認同與反思。並將教會牧長相關權柄之不洽當的處理，與基督信仰本身、上帝、以及自身與神的關係或經驗加以區隔、分辨之，信仰相關信念也呈現與時俱移的整理。

整體而言，憂鬱的基督徒在靈性/基督信仰中，與神的關係的個別重建、持續不停經驗神無條件的愛、饒恕、接納、同在，弟兄姐妹無條件的長期關心和愛，對基督徒經歷憂鬱症的自我復原與重建是長期的幫助，是本研究顯出一致且有效的有助於憂鬱症復原的重要因素。三位受訪者至終皆呈現與神的關係、與自我的改變持續共構憂鬱症復原的歷程，呈現自我、靈性、與情緒漸趨穩定之與時俱移的改變。受訪者至終皆以靈性/基督信仰觀點，正向重構憂鬱經驗的意義。

## 第二節 研究限制

本研究的研究對象是針對基督徒曾經歷憂鬱症者，在憂鬱經驗中自我、人際、與靈性神人關係的轉變，然而因不同宗教、信仰、文化各有其特殊性，且質性研究的探索內涵不在於推論，因此本研究結論乃提供從事諮商工作者面對基督徒的當事人經歷憂鬱症時，所可能經歷的心理歷程，提供更深更廣的視野與理解作為參考。然而，由於本研究經歷憂鬱症的基督徒，其憂鬱症的起源主因皆非生理性、器質性因素，即使基督信仰相同，對於因生理性、器質性因素、或其它因素而憂鬱的基督徒，不宜類推。

由於在研究方法上，Lieblich 等人（1998）認為每一個蒐集而來的故事，都受到它被敘說時的情境、脈絡、訪談目的、「聽眾」性質、聽者和說者間的關係、以及敘說者的情緒等因素影響。因此，每一個特別的生命故事都只是多元可能性，建構或人們多元化的自我及其生活表徵中的一個面向，並且受到特定時空、環境的影響。由於敘說研究的歷程本身即是動態的，其產出亦是暫時性的，因此，本研究的結果只能代表經歷憂鬱症的基督徒之多元面向中的一個或數個面向，在類推至其他憂鬱症者時，需要小心謹慎使用。

### 第三節 研究建議與研究反思

#### 一、研究建議

##### (一) 對未來諮商憂鬱基督徒的建議

##### 1. 以本研究在實務工作中理解、尊重基督徒當事人之信仰觀

本研究透過三位基督徒受訪者的生命經驗，將非相同信仰者較難理解的基督信仰之語言、議題、與掙扎，嘗試呈現為一般人可理解的研究發現。國內目前基督徒增加中，若助人者本身未深入接觸基督信仰，較難理解基督徒當事人的身、心、關係、與靈性議題交織的內在經驗。本研究的研究發現與結論，期能提供相關助人者，更深入理解基督徒當事人的內在身心靈渴望整合的經驗。

本研究中看到靈性/信仰觀點對基督徒當事人，從經歷關係、自我、與情緒的低落到復原，基督信仰的相關信念與經驗自始至終具不可忽視的深刻的意義。其中一位受訪者甚至經歷在求助醫療歷程中，靈性議題完全被忽視的經驗，深刻突顯國內精神醫療、與助人工作界缺乏靈性/信仰的思考與訓練。因此在諮商實務工作上，本研究期待能有助於助人工作者保持開放的態度，尊重當事人的信仰/靈性經驗，期能有助實務工作者更能理解具有靈性觀點的當事人的脈絡與視框中，更有效地幫助當事人。

##### 2. 協助基督徒解構負向自我形象，以神的愛與接納的眼光，建立正向的自我概念，持續重建與神的關係

本研究的結果顯示基督徒在憂鬱期，皆呈現負向的自我形象。然而因自我形象攸關憂鬱基督徒的自我重建、與憂鬱意義的正向重構，且本研究結果發現加入神對當事人的自我之眼光、愛與接納，十分有助於重建基督徒當事人正向的自我形象。因此諮商師面對具有基督信仰的當事人，協助其以神的愛的觀點看待自我、建立正向的自我形象，定能有助於當事人經歷較佳的自我恢復與重建。

本研究發現基督徒經歷憂鬱時，與神的關係與出現掙扎、衝突、甚至斷裂隔

絕，本研究也發現基督徒靈性上與神的關係恢復與重建，對憂鬱身心復原有相當持續且長久的幫助。因此諮商師面對具有基督信仰的當事人，協助其恢復、並重建持續與神的關係，使當事人在持續接受神的愛之與神關係中，不停獲得滋養，相信能有助於當事人經歷較佳的身心靈整合性的恢復與重建。

### **3.鼓勵當事人強化正向靈性資源與信念，也協助分辨不合宜的靈性資源、與信念**

從三位研究參與者的生命經驗，研究者發現除了信仰、與神的關係、從神的話與眼光重建自我，有助憂鬱症復原，良好人際支持網絡、靈性資源團體的長期關心陪伴，亦有助於憂鬱正向恢復。

然而，倘若當事人的信仰信念與因應、或靈性資源團體的相關做法，若偏向執著於外在教條、或行爲，而非內在經驗、或神的愛與接納時，易惡化憂鬱基督徒的情緒、自我、與人我關係，諮商工作者需謹慎陪同當事人，可在接納、與結合有益的信仰信念與靈性資源中，陪同思考、反思、適時面質過於執著的信仰信念（如：對罪的看法）、以及靈性資源形成的助力、與阻力，增強當事人已有的正向靈性因應與資源，也協助當事人對相關阻力逐步產生合宜的分辨力。

## **（二）對未來研究上的建議**

### **1.研究對象的拓展**

本研究僅三位受訪者做為研究結果的依據。建議未來的研究可以增加研究參與者的數目，期能更豐富地了解憂鬱基督徒生命意義重構的多元面向。本研究受訪者學歷皆碩士以上，然而不同社經背景，面對生命中的困境、挑戰、與疾病，其信仰/靈性的心理或靈性詮釋、與改變，亦會有所不同，建議後續的研究可選取更多元背景的受訪者，而使研究的收穫更加豐富。

### **2.加入的性別角度、華人文化議題共同探討情緒、與信仰/靈性間共構的改變歷程**

本研究雖男、女性皆有，然而由訪談與研究結果中，尚無法看到性別的影響；而唯一的男性受訪者有提極少部分華人文化的影響，尚無法看到更多面貌，因此建議後續研究可接續加入性別、華人文化因素，共同探討此二者對情緒、與信仰/靈性間改變歷程的影響。

### 3.研究方法加入量化資料的混合研究

未來的研究建議可先以量化研究的問卷，瞭解研究參與者，再用質性研究探索生命各種議題。混合研究法可呈現更多面貌。

### 4.可接續開展的相關研究議題

#### (1) 愛情經驗與早年依附交織對初信基督徒的影響

本研究主題在於靈性/基督信仰對憂鬱症復原的影響，然而在受訪者的憂鬱經驗脈絡中也發現，當愛情與背叛，交織當事人的原生家庭互動、與早年依附經驗，在失落愛、渴望愛、與尋求愛的關係間，不僅對當事人的情緒，也對當事人的信仰、靈性，具有相當的影響力。然而受限於於研究者的訪談大綱並未深究此相關議題，成爲遺珠之憾，因此建議後續有興趣者可接續研究之。

#### (2) 基督徒對家人是否信主的議題之心理與靈性影響

由三位受訪者至今仍放在信仰中禱告尋求的關係議題，呈現基督徒對家人尚未信主、或未信主而逝、或家人離開教會與上帝關係待解的掛慮，受訪者 C 的憂鬱源之一是爺爺未信主即過世的痛苦，受訪者 B 關心原生家庭與上帝間曾斷裂衝突疏遠的關係，受訪者 A 關心家人靈性上靠自己、與關係互動中略顯僵化的因應，三位受訪者呈現對家人尚未接受基督信仰的關心、擔憂與潛在的壓力，由於是否接受基督信仰涉及基督信仰中對未來、死後的永生與地獄的觀點，是本研究無法涉及之議題。據研究者自身經驗與觀察，此議題也反映台灣基督徒面對家人尚未接受信仰的心理內在深處，形成無形但時刻盤旋的壓力與擔憂，對嚴重

擔憂者甚至是潛在情緒地雷，未來研究對基督徒的心理、與靈性交織的相關議題有興趣者，建議可接續研究之。

### **(3) 繼續深入探究基督信仰的靈性經驗、與神關係如何能協助其他心理疾病、或其他關係議題之心理復原**

本研究試理解靈性/基督信仰對憂鬱症復原的影響，發現靈性、與神關係對憂鬱症身、心、靈、情緒、自我、人我關係界線的恢復，皆具有持續性的幫助，建議可接續研究靈性、與神關係對其他心理疾病，如焦慮、暴食厭食...等，是否也有相似的幫助。

### **(三) 對教會牧師、教會相關助人工作者的建議**

#### **1.協助經歷憂鬱症的基督徒確認神的愛與接納、重建與神的關係、以神的眼光看待的自我、強化正向有益的教會人際支持**

本研究的結果顯示基督徒在憂鬱期，呈現負向的自我形象、容易自我定罪，自我定罪易惡化憂鬱，自我形象攸關憂鬱症的自我重建。本研究結果發現持續確認神的愛與接納、以神的愛的眼光接納自我，有助於重建基督徒當事人正向的自我形象。因此牧師、教會相關助人工作者面對有憂鬱症、憂鬱傾向的基督徒，善用聖經內神的愛的觀點，協助基督徒建立正向、被神所愛、被神接納的自我形象，定能有助於當事人經歷較佳的自我恢復與重建。

本研究發現基督徒經歷憂鬱時，與神的關係與出現掙扎、衝突、甚至斷裂隔絕，而與神的關係恢復與持續，對憂鬱症的身心復原有相當持續且長久的幫助。因此牧師、教會相關助人工作者面對有憂鬱症、憂鬱傾向的基督徒，長期協助其恢復、重建、持續個別與神的關係，助其理解、經驗不論低潮、高潮都能與神對話禱告，也使基督徒直接接受愛的源頭-上帝愛的滋養，也使用讀聖經聽神的話，鼓勵期聖經的教導若有負向感受，可以自在表達、與神、與人討論，相信能有助於基督徒經歷較佳的身心靈整合性的恢復與重建。

從三位研究參與者的生命經驗，研究發現，相對於早期失落愛與家的經驗、或家庭支持功能較少，在教會中良好人際支持，有益於憂鬱症復原。弟兄姊妹、小組、牧長，持續的關心、陪伴、代禱、探訪，有助於使憂鬱期的孤單感有正向恢復。

然而視身心靈復原情形，不急於邀基督徒回到服事，是教會人際互動的內在期待中，需注意謹慎的部分。服事多、體力負荷與心理壓力都較大，若忽略其對憂鬱症者生理、心理的復原的影響，有可能由助力轉為阻力，此部分須隨時觀察之。

## **2.教會內助人者需加入生理、心理、社會、早期經驗之觀點，理解憂鬱症，謹慎使用信仰觀點、教會牧師權柄，避免不必要的傷害**

本研究結果顯示，憂鬱症的基督徒除了靈性需求，其生理、心理、社會支持、原生家庭等向度，都會深入交互影響。早期幼年經驗在初信基督徒的生活、人際互動、內在信念中，有深遠、且持續性的影響；面對教會牧師權柄，基督徒的內在結合了信仰權威、與早期和重要他人的互動之結合觀點觀之；此心理動力、內在互動的觀點，教會牧師、教會相關助人工作者亟需更多予以理解與注意；大量或過度的投入服事，亦可能潛藏身心、人我界線需重整的可能。若基督徒並未表露早期的創傷，牧師、教會相關助人工作者面對有憂鬱症、憂鬱傾向的基督徒，可觀察其與人際、教會權柄互動後，情緒是否更低落、不想到教會...等徵兆。

當牧師、教會相關助人工作者面對有憂鬱症、憂鬱傾向僅理解信仰觀點，而未注意其早期家庭互動、或早期創傷經驗對現況的影響，因而較以某些信仰觀點、或信仰對行為的觀點，而給與憂鬱的基督徒其心理狀態下難以消化的教導、或建議；或是當基督徒的信仰信念與因應、或教會靈性團體的相關觀點、與處理模式，若偏向較執著於外在教條，而非內在經驗、或神的愛與接納時，易惡化憂鬱基督徒的情緒、自我、與人我關係。

教會牧師、教會相關助人工作者需謹慎陪同當事人，在神所賜彼此相愛的關係基礎下，接納、結合有益的信仰信念與靈性資源，且陪同思考、反思過於執著的信仰信念（如：對罪的看法），或反思對信仰信念的解讀、與因應，對基督徒的復原所形成的阻力，增強當事人已有的正向靈性因應與資源，也協助當事人對相關阻力逐步產生合宜的分辨力，陪同尋求上帝的幫助。

本研究深盼教會牧師、教會相關助人工作者擴大對憂鬱症、憂鬱傾向者的理解視框，更多加入生理、心理、社會、早期經驗等其他向度的觀點，理解憂鬱症及其需求；謹慎使用信仰觀點、教會牧師權柄、與相關處理，以免於不必要的傷害；面對憂鬱症、憂鬱傾向的基督徒，以更多對內在心理的關懷，取代對外在行為的關注，更多走向聖經〈撒母耳記上〉所說：「耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」（16:7）

### **3.鼓勵憂鬱症基督徒適度服藥、尋求心理諮商**

研究結果顯示基督徒的憂鬱症，需要靈性、心理、藥物並行合作，因此有必要尋求、結合教會內、外之心理治療專業工作者一同協助。教會內可邀請有基督信仰背景的心理、與精神醫療專業者，舉辦心理與靈性結合的講座教育。如遇會友憂鬱症，除了長期陪伴，建議讓心理諮商歸於諮商、教會牧養歸於牧養，可減輕牧師牧養上的量、與質的過度承擔，也使基督徒心理、靈性，皆可分別獲得合適的資源，方能更有效且有助於基督徒身心靈整體恢復重整。

以下列舉幾間諮商中心兼具基督信仰觀、與心理諮商專業實務，可供有需要、或相關助人者參考：懷仁全人發展中心（可尋求具有靈性觀、或基督信仰背景之心理諮商師）、宇宙光全人關懷中心、台北靈糧堂輔導中心、馬偕協談中心（可尋求基督信仰背景之心理諮商師）、衛理神學院協談中心（教牧諮商）...等。

## **二、研究者的反思與再思**

由衷地謝謝三位受訪者的分享，他們的故事，不只是憂鬱基督徒的故事，其實是每個基督徒，與神的關係都有可能出現的變化縮影，當然，也觸動我某些信仰與心理經驗。

心輔系大學部畢業時，覺得自己不會想再回來。因大學4年，心理與信仰的矛盾、衝突、掙扎太強烈，實在不想再碰。同事們都考研究所，我準備很少、又車禍，抱著考不上就高高興興地去讀在職班的想法，也一起考。

考前我禱告：「上帝啊，除非你要我回去讀，否則連筆試都不要讓我上！」筆試入圍時，心好慌，真不想再碰心理與信仰的矛盾和衝突，很怕上帝讓我考上！因此進研究所，大部分的人是愉悅的，我，是疑惑的。

慢慢的，我知道身為一個基督徒兼準諮商師，我終究會整合出自己一套諮商與信仰的整合信念。然而，我整合好又如何?!我更想知道，大多數不是學習諮商的基督徒，要如何面對心理、與信仰交織的衝突與矛盾?!怎麼走過?!

寫這基督徒憂鬱的心理、與靈性交織的議題，是因回師大心輔所既是出於神，論文就向神交差吧!

我是研究者、基督徒、準諮商師、有過信仰掙扎、自大學讀心輔至今逾15年。質性研究中研究者本身是工具，研究者的視框需要覺察，但不可能完全跳脫。我，在諸多角色中猶疑、晃動、思考、重整。

寫的過程、戰戰兢兢，猶記3年前老師曾笑著問：你是想寫博士論文嗎?!至今即使想向上帝交差，感覺仍像是神的恩典讓我寫出僅符及格的論文，想寫的永遠多於已寫的，總覺得似乎永遠畢不了業!也因心知肚明，勢必會談到一些教會的弱點，我也曾於教會受傷，但也曾被教會幫助與堅立，使我陷入強烈的兩極掙扎，不知如何書寫、詮釋，心裡深怕不曾接觸基督信仰的閱讀者，對教會、信仰敬而遠之，使我蹉跎多年，一直難以下筆。

書寫論文的過程，我的情緒也浮浮沉沉，看著身旁的朋友一一畢業，我則是先生了2個兒子才生論文，看到自己很軟弱、也會有片段自我汗名的狀況；就好

像憂鬱難喜樂的情緒，在世人、甚至基督徒自己眼中似乎是軟弱、被汙名化的。

還好，軟弱在神手中從不是問題，耶穌基督的醫治，反而常在軟弱中，顯出極大的能力和愛的強大力量！就像聖經裡保羅形容：「所以我要單誇我的軟弱，好叫基督的能力覆庇我，何時我軟弱，何時我就剛強了!!」在每次的靈修、禱告、掙扎、整合、幾番特殊而超自然的靈性經驗與異夢中，漸漸明瞭，因著依靠神、生養2個孩子的經驗，我才慢慢熬煉出依靠神、試著生出「論文」。

基督徒的早期經驗、成長經驗、家庭背景，型塑與人互動的方式、對自我的看法，也影響初期對「神」、「天父」的看法。渴求愛、尋找神與人的愛的過程，教會的人際經驗，可能經歷同儕的支持、合適的權柄的帶領，也可能經歷不合適的壓制或批評，以致失落了初信時期待教會如天堂的美好。若經歷人際的破碎、關係的背叛、愛情的失落，其靈性、與神的關係，難免受衝擊。對基督徒而言，情緒的低潮幾乎無可避免伴隨靈性掙扎、不解於失落喜樂。

憂鬱，像個古早的篩子，慢慢篩...慢慢篩...，在基督徒的生命中，慢慢篩掉看人、看環境、看過去的自己、看表象、太在意別人、太在意家人的習慣，慢慢回到單單看神。在喜樂與痛苦並存的人世，憂鬱像是神親自與人同在之處。幫助我們抓緊神、擁抱神、與神親近，而奇妙的是，神的同在、與滋潤，使負傷的自我和關係，也在神的愛中逐漸恢復。而神的手、神的心意，在每個人的生命中實在完全不同、帶領也全然不同，只能試著互相理解，卻不可能也不需要互相比較。

在人際關係上受傷，很難在人身上得到醫治。然而，神「主動」的啟示、「親自」親近、或超自然的介入，或是藉由其他基督徒的支持，成為基督徒「復原」的關鍵，有時，也藉由基督徒彼此關係的重建，強化復原。

隨著越多一再一再地閱讀受訪者的生命故事、也重整自身的經驗，上帝讓我看到，浮現出更多的是，基督徒的憂鬱之所以會復原，不僅是因看懂憂鬱的自我與人際的傷痕與來源，更是逐步學會將眼光轉向看神、看到上帝只能經歷、難以言喻的愛和醫治、隨時隨地、不離不棄。人有軟弱、教會有軟弱、教會牧師與弟

兄姊妹會有軟弱、非基督徒一樣會軟弱，誰無軟弱?!神從未應許世上無苦難，但上帝無比的愛、醫治、和大能的同在，大過人的一切軟弱!

教會是基督徒期待「完美」、「天堂」的實踐，然而，這畢竟是人的期待，神未應許基督徒不會受傷、不會憂鬱，經歷憂鬱也不代表被神遺棄。

愛情不可能圓滿，就如人生不可能圓滿。神的愛，是在不圓滿的極限中，始終如一地的堅持與人同行。憂鬱症使人走入死蔭幽谷，然而死蔭幽谷中神的愛仍刻骨銘心的同行，使人一生都不想再離開神的愛～



## 參考文獻

### 中文部分

- 小小羊 (2007)。寫給基督徒看的自殺原因與防治。取自基督教小小羊園地網站：  
<http://blog.roodo.com/yml/archives/3420051.html>，2007年06月6日。
- 方鎮明 (2004)。情理相依：基督徒倫理學。香港：浸信會出版社有限公司。
- 王詩雲 (2009)。基督教信仰的人神關係對心理治療復原力的啓發。諮商與輔導，**286**，19-21。
- 王敬弘 (1993)。心靈的治癒。台北：光啓。
- 伍育英 (2006)。諮商督導中靈性議題的處理—以統整性發展模式為例。諮商與輔導，**251**，37-42。
- 伍育英、蔡順良 (2007)。從溫尼考特的過渡性客體看神的意象。輔導季刊，**43** (3)，8-18。
- 伍育英 (2009)。心理治療中的靈性／宗教衡鑑與處遇。諮商與輔導，**286**，2-8。
- 伍育英 (2010)。心理治療中靈性宗教處遇的內涵、適切性與有效性。輔仁大學天主教學術研究院主辦「基督宗教諮商輔導研討會」宣讀之論文(台北)。
- 何紀瑩 (1994)。基督教信仰小團體對提高大專學生生命意義感的團體歷程與效果研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 吳鯤生 (1997)。道在人間：福音的今世內涵與永世意義。台北：校園書房。
- 李素芬 (2002)。憂鬱症患者早年家庭經驗及其影響之分析研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 李美遠 (2009)。宗教靈性與心理健康。諮商與輔導，**286**，14-18。
- 李明姝 (2009)。基督教教牧輔導對憂鬱傾向受輔者的影響歷程分析—以「內在治癒」模式為例。中原大學心理學研究所碩士論文。
- 李文瑄 (2009)。打開藍色大門 憂鬱症不孤單。取自有愛無礙網站：  
<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/091019/4/1t99d.html>，2009年10月

19 日。

李玟萱 (2010)。逆光回憶——一位失去摯愛的基督徒對其宗教經驗之自我敘說與反思歷程。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文。

李佩璇 (2012)。基督徒諮商員在同志諮商 信仰與諮商專業之觀點與實踐。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

杜明勳 (2008)。靈性照顧之臨床運用。內科學誌，19，318-324。

呂欣芹 (2006)。自殺者遺族悲傷調適之模式初探。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文。

林治平主編 (1991)。現代人的憂鬱——學術研討會論文集。台北：宇宙光。

林信男 (1997)。心靈診所。台南市：人光出版社。

林信男 (2002)。憂鬱症的生物性治療。學生輔導，80，60-67。

林信男 (2004)。憂鬱症的靈性關顧 (上)。道雜誌，10，23-30。

林怡君 (2009)。基督信仰對諮商工作的影響之研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。

林淑君、陳秉華 (2002)。心理治療者的反移情研究。教育心理學報，34 (1)，103-121。

林美珠 (2000)。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，36 (4)，27-34

林淑芬 (2005)。以信仰照亮藍色生命——淺談憂鬱情緒、憂鬱症、自殺。取自曠野網站：<http://www.cap.org.tw/W/w-136.htm>，2005 年 8 月。

林鴻信 (2006)。認識基督宗教。台北：校園。

林鳳英 (2007)。靈性心理學。台北：校園。

林明政 (2009)。約伯受苦的心路歷程。取自 Y528 網站：

[http://www.christianstudy.com/data/ot/job\\_on\\_suffering.html#二](http://www.christianstudy.com/data/ot/job_on_suffering.html#二)，2013 年 1 月 31 日。

林甄君 (2011)。靈性療癒歷程分析——以三位基督徒為例。中國文化大學心理輔

導研究所碩士論文。

佛洛伊德 (2004)。摩西與一神教，張敦福譯。台北：臉譜。

卓良珍 (1991)。時代的文明病：生活壓力與疾病。心靈健康與輔導。台北：宇宙光出版。

卓良珍 (2001)。時代的文明病：憂鬱症。取自專業醫藥諮詢網網站：  
<http://ohayoo.com.tw>，2013年3月15日。

房璟嫻 (2009)。後現代主義對基督徒婚姻觀的衝擊與影響。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。

柯慧貞、陸汝斌 (2002)。認識憂鬱症。學生輔導雙月刊，80，16-27。

姜雨杉 (2009)。基督徒諮商師的靈性經驗對其諮商專業的影響。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。

胡丹毓 (2012)。基督徒心理師之信仰對諮商工作的影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

胡幼慧 (2005)。質性研究：理論、方法與本土女性研究實例。台北：巨流圖書。

胡幼慧主編 (2008)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。

陳秉華 (1997)。基督徒諮商員的概念形成：信仰與心理諮商整合的探究。載於宇宙光 (主編)，「信仰與行為矯治」研討會論文集 (151-188)。台北市：宇宙光出版社。

陳秉華、何紀瑩 (1998b)。信仰與心理的整合歷程：一個默觀靜禱的體驗。中國輔導學會主辦「1998年世界心理衛生與輔導會議」宣讀之論文 (台北)。

陳秉華、黃素菲、李島鳳、張莉莉 (1998a)。心理與信仰的整合：一個諮商歷程中的個案研究。宇宙光全方位關懷中心主辦「1998年宇宙光全人輔導健康家庭研討會」宣讀之論文 (台北)。

陳秉華、何紀瑩 (1998b)。信仰與心理的整合歷程：一個默觀靜禱的體驗。中國輔導學會主辦「1998年世界心理衛生與輔導會議」宣讀之論文 (台北)。

- 陳秉華 (2007)。回應 (二)。載於許惠善 (主編)，**聖經中有心理學嗎：基督信仰與心理學的四種對話模式** (129-134)。台北：校園。
- 陳秉華、程玲玲、賈紅鸞、李島鳳、范嵐欣 (2010)。**基督徒靈性掙扎與靈性因應**。輔仁大學天主教學術研究院主辦「基督宗教諮商輔導研討會」宣讀之論文 (台北)。
- 陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英 (2011)。心理諮商中上帝意象的使用。**中華輔導與諮商學報**，**31**，127-157。
- 陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷 (2013)。基督徒靈性掙扎與靈性因應。**教育心理學報**，**44** (多元族群與特殊需求者的教學與輔導專刊)，477-498。
- 陳珮怡 (2006)。**基督徒諮商心理師運用祈禱在諮商工作中的脈絡探討**。台北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文。
- 陳登義 (2006)。**客體關係入門：基本理論與應用**。台北市：五南。
- 陳美琴 (2010)。**靈性與心理健康—談信仰意識的擴展**。輔仁大學天主教學術研究院主辦「基督宗教諮商輔導研討會」宣讀之論文 (台北)。
- 陳美琴 (2009)。**靈性與心理治療—談自我意識的擴展**。**諮商與輔導**，**286**，9-13。
- 陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英 (2011)。心理諮商中上帝意象的使用。**中華輔導與諮商學報**，**31**，127-157。
- 徐理強 (2006)。**聖經輔導與憂鬱症**。**校園雜誌**，**9-10**，50-52。
- 徐理強 (2007)。**聖經教訓與心理輔導可以結合嗎**。載於許惠善 (主編)：**聖經中有心理學嗎：基督信仰與心理學的四種對話模式** (215-218)。台北：校園。
- 朗文編輯部 (主編) (2000)。**朗文當代高級辭典**。台北：朗文。
- 許惠善 (2004)。**從聖經輔導運動看台灣教牧輔導的發展**。**校園雜誌**，**46** (5)，44-48。
- 許惠善 (2005a)。**聖經中有心理學嗎？**。**校園雜誌**，**47** (1)，42-49。

- 許灝 (2012)。從個人醫院牧靈經驗出發談憂鬱症靈性關懷。輔仁大學宗教學系碩士論文。
- 郭珮婷 (2006)。基督徒母親面對發展遲緩兒死亡之復原力歷程研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。
- 張芳杰 (1986)。牛津高級英英、英漢雙解辭典。台北：東華。
- 張宰金 (2005)。教牧諮商—改變生命的助人模式。台北：華神。
- 張博淨 (2008)。基督徒之認知行爲治療：一位憂鬱症患者之敘事研究。東海大學宗教研究所碩士論文。
- 張琦萍 (2009)。從失落與哀傷談靈性層面的諮商工作。諮商與輔導，286，22-26。
- 黃曉玲 (2001)。破繭而出—一位牧師娘性別意識覺醒、反思與信仰實踐的故事。輔仁大學心理學系碩士論文。
- 黃郁瑁 (2011)。基督徒諮商師信仰與諮商專業之整合經驗研究。市立教育大學心理與諮商研究所碩士論文。
- 賈紅鸞、陳正哲 (2010)。基督徒癌婦的家庭系統與靈性因應。輔仁大學天主教學術研究院主辦「基督宗教諮商輔導研討會」宣讀之論文 (台北)。
- 賈紅鸞 (2011)。家族治療的文化脈絡與靈性議題：家暴的困境、轉變與反思。中華輔導與諮商學報，30，124-149。
- 菁 (2007)。請問有基督徒走過憂鬱症的見證嗎？取自 yahoo 奇摩知識+網站：  
[http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1507032105137#ooa\\_hash](http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1507032105137#ooa_hash)，2007年3月21日
- 曾宗盛 (2010)。一個精神分析學家的靈性世界：從佛洛伊德的童年與晚年說起。松德院區年報 (建院四十一年周年慶特刊專題：心理治療)，23-30。
- 葉玫 (2012)。藝術治療對憂鬱症基督徒之影響：從 Winnicott 的觀點探究之。臺北市立教育大學藝術治療碩士學位學程碩士論文。
- 蔡順良 (2008)。從客體關係看青年學子自殺的心理成因：以生命腳本的形成與

重現解讀病態的憂鬱與自我傷害之主題演講稿。

錢玉芬 (1997)。心靈創傷與基督信仰-以文山區成長團體為例。台北市宇宙光全人關懷中心主辦「信仰與行為矯治」研討會宣讀之論文 (台北)。

潘正德 (2010)。基督教教牧輔導與諮商輔導的對話與會通：選修教牧輔導研究生的受輔經驗之反思。輔仁大學天主教學術研究院主辦「基督宗教諮商輔導研討會」宣讀之論文 (台北)。

潘淑滿 (2003)。質性研究—理論與應用。台北：心理。

潘淑滿 (2005)。台灣母職圖像。載於台灣大學婦女研究室 (主編)，女學學誌：婦女與性別研究。20，41-91。台北：巨流。

盧雲 (1999)。活出有愛的生命：世俗中的靈性生活。新加坡基督教長老會真理堂譯。香港：基道。

聖經 (和合本) (1991)。台北：中華民國聖經公會。

蕭雅竹、黃松元 (2004)。靈性健康與壓力、憂鬱傾向及健康促進行為之研究。國科會專案研究報告 (編號：NSC-93-2413-H-255-001-SSS)。

蕭正儀 (2010)。我的憂鬱你明白-精神科病房心靈遊記。台北：秀威資訊。

劉彤 (2010)。影音講道：神的命定。取自 cgntv 網站：

[http://chinese.cgntv.net/\\_inc/player.asp?pid=1051&type=vod&player=8&bit=high&vid=4408](http://chinese.cgntv.net/_inc/player.asp?pid=1051&type=vod&player=8&bit=high&vid=4408)，2010年7月23日。

顏沁欣 (2008)。新婚基督徒夫妻的婚姻觀與婚姻調適歷程之研究。輔仁大學兒童與家庭學研究所碩士論文。

韓德彥 (2009)。憂鬱污名探究：病因歸因與面子顧慮之影響。臺灣大學心理學研究所博士論文。

簡美華 (1992)。憂鬱症患者之社會支持探究。東海大學社會工作研究所碩士論文。

歐陽教 (1992)。宗教與教育的關係。國立臺灣師範大學教育研究所集刊，34，

33-42。

鍾智龍 (2003)。宗教對憂鬱症患者影響之研究。玄奘人文社會學院宗教學研究所碩士論文。

鍾秀櫻 (2008)。關係與憂鬱的共舞：兩位女性憂鬱症患者航向生命意義之旅。國立台北教育大學心理與諮商學系碩士論文。

蘇淑芬 (2002)。中文版靈性安適量表信度和效度檢定。長庚大學護理研究所碩士論文。

王勇智、鄧明宇 (譯) (2003)。敘說分析 (原作者：Patton, M. Q.)。臺北市：五南。(原出版年：1993)

白陳毓華 (譯) (1998)。無語問上帝 (原作者：Yancey, P.)。台北：校園書房。(原出版年：1991)。

朱怡康 (譯) (2011)。開啓你的靈性力量 (原作者：Anthony DeStefano)。台北：啓示出版。(原出版年：2011)

伍步鑾 (譯) (1988)。牧養與輔導 (譯) (原作者：候活·祈連堡)。台北：基督教文藝社。

孔繁鍾、孔繁錦 (譯) (2007)。DSM-IV-TR 精神疾病診斷準則手冊 (原作者：APA)。台北：合記。(原出版年：2000)

李宇宙、張書森、賴孟泉、簡意玲、吳其炘、黃宣穎、賴虹均、吳建芝、潘怡如、曾懷萱、王聲昌 (譯) (2007)。動力取向精神醫學：臨床運用與實務第四版 (原作者：Glen O. Gabbard, M.D.)。台北：心靈工坊。

李曉雯 (譯) (2008)。給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科 (原作者：野村總一郎)。台北：新自然主義。

何偉祺 (譯) (1998)。屬靈的誤用 (原作者：David Johnson & Jeff Van Vonderen)。台北：中國主日學協會。

何醇麗、傅雲仙 (譯) (2006)。醫治之路 (原作者：Dan B. Allender)。台北：校

園。

- 林約翰（譯）（1985）：**醫治**（原作者：MacNutt, Francis）。台北：以琳。
- 林清華（譯）（2009）。**憂鬱症的靈性療法**（原作者：Hermes, K. J.）。台北：上智文化。（原出版年：2003）
- 吳芝儀（譯）（2008）。**敘事研究：閱讀、分析與詮釋**（原作者：Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T.）。嘉義市：濤石文化出版。（原出版年：1998）
- 吳芝儀、李奉儒（譯）（2008）。**質的評鑑與研究**（原作者：Patton, M. Q.）。嘉義：濤石文化。（原出版年：2002）
- 孫秀惠（譯）（2001）。**走出藍色幽谷**。（原作者：美國醫療協會編著）。台北，天下文化出版。
- 若水（譯）（1992）。**超個人心理學—心理學的新典範**（原作者：李安德）。台北：桂冠。
- 周慧芳（譯）（2006）。**走出迷霧：信仰的創傷、醫治與復原**（原作者：Arterburn, S. & Felton, J.）。台北市：雅歌。（原出版年：2001）
- 許育光（譯）（2008）。**心靈諮商：理解諮商真諦與人類經驗之新取向**（原作者：D. Webb）。台北：心理。（原出版年：2005）
- 劉淑瓊（譯）（2011）。**家族治療的靈性療癒（上、下）：賦能、復原與希望**（原作者：Walsh, F.）。台北：張老師文化。
- 蔡怡佳、劉宏信（譯）（2001）。**宗教經驗之種種**（原作者：William James）。台北：立緒。
- 陳柏安（譯）（民 82）：**今日基督教教義**（原作者：McGRATH, A.）。香港：基道書樓。（原出版年：1990）。
- 章薇卿（譯）（民 96）：**走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊**（原作者：NEIMEYER, R. A.）。台北：心理。（原出版年：1998）。

鍾曉文、楊淑智（譯）（2008）。**憂鬱症的新曙光**（原作者：Koenig H. G. & Biebel D. B.）。台北：橄欖。（原出版年：2004）。

顧美芬（譯）（2005）。**改變帶來醫治**（原作者：Cloud, H.）。台北：中國學園。（原出版年：1997）。

橄欖翻譯小組（譯）（民 77）：**死—怎麼回事？**（原作者：RAWLINGS, M.）。台北：橄欖。（原出版年：1998）。

美國在台協會（2009）：**美國國務院、人權和勞工事務局發佈 2009 年國際宗教自由報告--台灣部分**。取自美國在台協會網站：

[www.state.gov/documents/organization/132869](http://www.state.gov/documents/organization/132869)，2009 年 10 月 26 日。

Li（2008）。**當基督徒也得了憂鬱症—你如何協助他們？**取自台灣聖經網站：

<http://www.taiwanbible.com/index.jsp?page=wiki/view.jsp?QID=2283>，2008 年 10 月 25 日。

## 西文部分

Arterburn, S. & Felton, J. (2001). *Toxic faith: experiencing healing from painful spiritual abuse*. WaterBrook Press.

Aten, J. D. & Leach, M. M. (2009). *Spirituality and the therapeutic process: A comprehensive resource from intake to termination*. Washington, DC: American Psychological Association.

Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. New York: Oxford University.

Blatt, S. J. (1974). Levels of Object Representation in Anaclitic and Introjective Depress. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29,107-157.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.

- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P.J. Clayton & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (pp. 265-284). New York: Raven.
- Becker, G., Xander, C. J., & Blum, H. (2007). Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative Medicine*, 21, 207-217.
- Burton T. M. (2003). Scientists find gene linked to depression. *Wall Street Journal*, 5 February.
- Caspi, et al., (2003) Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene. *Science*, 301,886-889.
- Clair, M. St. & Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology: An introduction* (2th Ed). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Corey, G., Corey, M., & Collanan, P. (2003). *Issues and ethics in the helping professions* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. *spiritual abuse*. WaterBrook Press.
- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *False assumptions-12 "Christian" beliefs that can drive you crazy : relief from false assumptions*. Michigan:Zondervan press.
- Crabb, L. J. (1977). *Effective Biblical Counseling: A Model for Helping Caring Christians Become Capable Counselors*. Michigan:Zondervan press
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Dayringer, R. (1998). *The heart of pastoral counseling: Healing through relationship*. NY:The Haworth Pastoral.
- Exline, J. J., Smyth, J. M., Gregory, J., Hockemeyer, J., & Tulloch, H. (2005).

- Religious framing by individuals with PTSD when writing about traumatic experiences. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 17-33.
- Entwistle, D. N. (2004). *Integrative approaches to psychology and christianity: An introduction to worldview issues, philosophical foundations, and models of integration*. Eugene, OR: Wipf and Stock.
- Fitchett, G., Burton, L. A., & Sivan, A. B. (1997). The religious needs and resources of psychiatric patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 320-326.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning : An introduction to logotherapy*. Boston : Beacon Press.
- Gorsuch, R. L., & Miller, W. R. (1999). Assessing spirituality. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 47-64). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill C. E., Charles, D., & Reed, K. G. (1981). A longitudinal analysis of counseling skills during doctoral training in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 428-436.
- Hinterkopf, E. (1994). Integrating spiritual experience in counseling. *Counseling and Values*, 38, 165-175.
- Hutchison, A. S. (1975). A local church depression ministry. *Dissertation Abstracts International*, 36, 3405-3406.
- Holden, C. (2000). Global survey examines impact of depression. *Science*, 288,39-40.
- Hood, R. W. (2009). *The psychology of religion*. NY: Guilford Press.
- Jacobson, N. S. et al. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,64, 295-304.
- Johnson, E. L., & Jones, S. L. (2000). *Psychology & christianity : with contributions by Gary R.Collins et. al*. Downers Grove. IL : InterVarsity Press.

- Keating, A. M., & Fretz, B. R. (1990). Christian anticipations about counselors in response to counselor descriptions. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 292-296.
- Kelley, M. M. (2003). Bereavement and Grief Related to A Significant Death: A Psychological and Theological Study of Attachment Styles and Religious Coping. (Doctoral dissertation, Boston University, 2003). *Dissertation Abstracts International-A*, 63(10), 3607.
- Kennedy, G.J. ( 1996 ). Religious affiliation, practice and depression among 1855 older community resident. *Journal of Gerontology*, 51B(6),301-308.
- Koenig, H. G. ( 1994 ) . *Aging and God*. NY : The Haworth Pastoral.
- Koenig, H. G. ( 1997 ) . *Is Religion Good for you Health ?*. NY : The Haworth Pastoral.
- Koenig, H. G. ( 1998 ) . *Handbook of religion and mental health* . California : Academic .
- Koenig, H. G. ( 1998 ) . *Pastoral care of older adults : Creative pastoral care and counseling*. Minneapolis, MN : Fortress.
- Koenig, Harold G., McCollough, Michael E., Larson, David B., (2001). *Handbook of Religion and Health*. New York, NY: Oxford University.
- Koenig H. G. & Cohen, H. J. (2002). *The link between religion and health : psychoneuroimmunology and the faith factor*. New York : Oxford University.
- Koenig H. G. & Biebel D. B. ( 2004 ) . *New light on depression: Help, Hope, and Answers for the Depressed and Those Who Love Them*. Michigan:Zondervan.
- Koenig H. G. & Huguelet P. (2009). *Religion and spirituality in psychiatry*. New York : Cambridge University.
- Levin, J. S., & Ray L. A. ( 1996 ) . Religious attendance and psychological well-being

- in Mexican Americans. *Gerontologist*, 36(4), 454-463.
- Maslow, A. (1970). *Religion, value and peak experiences*. New York, NY: Viking.
- May, Gerald G. (2005). *The dark night of the soul : a psychiatrist explores the connection between darkness and spiritual growth*. San Francisco : HarperSanFrancisco
- McGrath, P. (2006). Defining spirituality: From meaning-making to connection. In S. Ambrose (Ed.), *Religion and psychology: New research* (pp. 223-239). New York: Nova Science.
- Meier, A. (1997). The Treatment of a Major Depressive Episode Using a Pastoral Counseling Approach : A Phenomenological Study. *American Journal of Pastoral Counseling*, 1(1), 3-35.
- MacNutt, F. (1974). *Healing*. Muze Inc.
- Meyer, J. (1995). *Battlefield of the Mind*. New York, NY: Warner Faith.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 55-67.
- Nadeau, J. W. (2008). Meaning-making in bereaved family: Assessment, intervention, and future research. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice* (pp. 511-530). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. New York: McGraw-Hill.
- Nichols, M. P. (2007). *The essentials of family therapy*. Boston : Pearson.
- Oakes, K. E., & Raphael, M. M. (2008). Spiritual assessment in counseling: Methods and practice. *Counseling and Values*, 52(3), 240-252.
- Oman, D. & Thoresen, C. E. (2002). "Dose religion cause health? " , Deffering interpretations and drivers meaning. *Journal of Health Psychology*, 7(4),

365-380.

- Onrust, S. A., & Cuijpers, P. (2006). Mood and anxiety disorders in widowhood: A systematic review. *Aging & Mental Health, 10*(4), 327-334.
- Parker, S. (2008). Winnicott's Object Relations Theory and the Work of the Holy Spirit. *Journal of Psychology and Theology, 36*, 285-293.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. NY: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion, 9*(1), 3-16.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar N. & Hahn J., (2001). Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Archives of Internal Medicine, 161*(15), 1881-1885.
- Pargament, K. I., & Saunders, S. M. (2007). Introduction to the special issue on spirituality and psychotherapy, *Journal of Clinical Psychology, 63*(10), 903-1037.
- Roukema, R. W. (2003). *Counseling for the soul in distress : what every religious counselor should know about emotional and mental illness*. New York, NY : Haworth Pastoral.
- Plante, T. G. (2009). *Spiritual practice in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Propst, R. L. (1980). A comparison of the cognitive restructuring psychotherapy paradigm and several spiritual approaches to mental health. *Journal of Psychology & Theology, 8*, 107-114.
- Reyes, V. T. (2004). A study to determine whether the addition of pastoral counseling to psychological counseling produces better results in reducing the depression

- experienced by religious, terminally ill patients than psychological counseling alone. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 12, 4502.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Russo, T. J. (1984). A model for addressing spiritual issues in counseling. *Counseling and Values*, 29, 42-48.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counseling development. *Journal of Counseling and Development*, 70, 505-515.
- Stack, S. (1983). The effect of religiosity on suicide. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22, 239-252.
- Tan Siang-Yang (2000). Religion and Psychotherapy. In Kazdin, A.E. (Ed.), *Encyclopedia of psychology*, (vol.7, pp. 42-46). American Medical Association and Oxford University.
- Tan, S. Y. (2007). Use of prayer and scripture in cognitive-behavior therapy. *Journal of Psychology and Christianity*, 26, 101-111.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Theodore, R. M. (1984). Utilization of spiritual values in counseling: An ignored dimension. *Counseling and Values*, 28, 162-168.
- Von Balthasar, H. (1995). *Presence and thought: An essay on the religious philosophy of Gregory of Nyssa* (M. Sebanc, Trans.). San Francisco: Ignatius Press.
- Walsh, F. (2009). *Spiritual resources in family therapy*. NY: Guilford Press.

- White, S. (2003). Christians and depression: Attributions as mediators of the depression-buffering role of Christian social support. *Journal of Psychology and Christianity, 22*, 49-58.
- Wortman, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death Studies, 32*, 703-736.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

## 附錄

### 附錄一：研究邀請函

親愛的主內弟兄姊妹，平安：

您好，倘若您或您的朋友，曾經歷憂鬱，衷心地邀請您看完這份邀請函。

「在成為基督徒之後，曾否有一段時日，心情彷彿走入灰濛不見天日的幽谷，找不到出口，難以經歷 神所賜的喜樂，憂鬱情緒瀰漫著影響你的生活、工作、學業、人際關係、家庭...一切，嘗試種種方法都難以振作。當失去盼望，有時你甚至想離開這個人世...。在那光景中，也許你問過上帝各種問題，也許你與 神之間有過各種對話，在低落的情緒、自我評價與 神的話中掙扎如何看自己，或許你始終知道 上帝的手不曾離開、也或許你曾懷疑 上帝、懷疑自己、經歷破碎、痛苦難眠...，直到漸漸地走過、走完、走出這幽谷...。」

走過憂鬱後的你，不知願否分享這一段與憂鬱共處、與 上帝對話的歷程?!

您好，我是國立台灣師大教育心理輔導研究所諮商心理組研究生賈天君，在指導教授陳秉華博士的指導下，正進行碩士論文的研究，因著關注基督徒的憂鬱情緒與其當時的靈性經驗，是以：「基督徒憂鬱情緒之靈性經驗」~成為我的研究主題。倘若您的經驗與以下相符（相近）且有意願接受訪談，竭誠地邀請您與我聯繫，非常非常期待您的參與。若您的朋友之經驗與此研究符合，也有勞您代為轉寄惠予邀請，非常謝謝您。

因此倘若您或您的朋友：（1）.接受基督信仰後，曾經歷嚴重影響生活的憂鬱情緒（目前已走過、已復原）、（2）.在過程中曾與 上帝有過相關的困惑、或掙扎、或對話（不拘內容、狀態）、（3）.年滿 20 歲（不拘性別、個人背景），且願意分享您的這段生命故事。期盼能藉著您的分享，以深度訪談的方式，了解基督徒的憂鬱情緒與基督信仰之間的交織、或掙扎、或共處等經驗或脈絡。期盼將來能提供給經歷類似經驗的朋友，得到支持、勇氣、同理與力量；並提供予相關靈性與心理的助人者（心理諮商、心理治療、教牧輔導...等），提供更多的理解，進而有助於進一步協助相關的當事人。衷心且誠摯地邀請您，參與這個研究。（更多與此研究相關的進程序說明請見下頁）

若您（或您的朋友）有意願，歡迎您與我聯繫，也歡迎您將您的聯絡方式（姓名、電話或 email）寄給我，我將立即與您聯繫。有任何疑問需先向研究者澄清，也竭誠歡迎您先給我一個回應，我將十分樂意澄清與說明。我的聯絡方式如下：

聯絡電話：0935-111-316 e-mail：[jillchia1222@yahoo.com.tw](mailto:jillchia1222@yahoo.com.tw)

國立師範大學教育心理與輔導研究所諮商心理組

研究生：賈天君 敬上 99年9月

### 研究進程序說明

由於這一篇研究著重於經驗的了解，因此需要您協助以面對面深度個別訪談與錄音的方式，來分享您的經驗。每次訪談約2小時，約進行1-2次，若有需要時則再另行約訪談時間。訪談的時間與地點將會以您的方便考量為主。同時，如果您願意的話，也邀請您亦可以提供您的日誌、札記等，作為研究資料來源。

在參與本研究中，您的個人經驗分享與資料將會被謹慎保護，您的姓名將只會出現在您的研究同意書上，您的姓名將不會被揭露或是呈現在研究結果（如論文）當中，您所提及的資料只作研究用途。研究者將會把資料重新編碼，使不致於從資料中辨認出身份。研究資料（訪談錄音、編碼...等）會被研究者妥善保管，研究完成後，訪談錄音檔將會被銷毀。換言之，研究者將會遵守研究倫理保護您的隱私與謹慎使用您所提供的資料。訪談過程中您若感到不舒服，可隨時中斷訪談。分析時研究者也會主動邀請您核對分析結果，以確保您個人意見的正確性。

經過電話初訪，確認您願意且合適參與此研究，我將盡快安排個別訪談的時間與地點，並邀請您簽署正式的研究參與同意書。衷心地感謝您參與此研究訪談，您所提供的訊息將對此主題有莫大的助益，誠摯地感謝您的參與。

有任何疑問，歡迎您隨時與我聯繫。

敬祝 平安喜樂

聯絡電話：0935-111-316

e-mail：[jillchia1222@yahoo.com.tw](mailto:jillchia1222@yahoo.com.tw)；[jillchia1222@gmail.com](mailto:jillchia1222@gmail.com)

國立師範大學教育心理與輔導研究所諮商心理組

研究生：賈天君 敬上

中華民國99年9月

## 附錄二：研究參與同意書

親愛的 \_\_\_\_\_，您好！

非常謝謝您願意參與本研究訪談！我是國立台灣師範大學教育心理與諮商輔導所的研究生賈天君，在指導教授陳秉華博士指導下，進行「心與靈的交會~基督徒憂鬱情緒之靈性經驗」碩士論文研究，在此向您說明訪談目的與相關事宜。

### （一）、本研究的目的與期待

本研究期待：探索接受基督信仰者，當經歷憂鬱情緒時，其當時與過程中的靈性經驗。因此，我非常需要您的幫忙，您所分享的經驗是非常重要且獨特的。透過您的協助與分享，才能讓我們更瞭解有基督信仰者的憂鬱情緒與基督信仰之間的交織、或掙扎、或共處等經驗、脈絡、心路歷程。我非常希望能完成這份研究以幫助更多經歷類似經驗的朋友；並期待有機會提供予相關心理與靈性的助人者（心理諮商、心理治療、教牧輔導...等），提供更深一層的同理與理解，進而有助於協助相關的當事人。

### （二）、有關研究訪談

若您願意參與，本研究是以一對一的訪談方式，邀請您依您真實狀態分享您的經驗。訪談約進行2次，若仍有需要時則再另行約訪談時間。每次訪談約2小時左右。訪談過程為了能完整蒐集您的寶貴經驗，將採用錄音的方式。訪談過程中，您可以決定經驗分享的深度及隱私揭露的程度，您有也可以隨時向研究者提出疑慮並討論。錄音資料將轉錄為逐字稿，以便進行研究。同時若您願意，也邀請您亦可提供您的日誌、札記等，作為研究資料來源。

當研究進行中，若您不想繼續參與、或有特殊情形，需中途停止參與本研究，您有權隨時提出，並與研究者進行一次結束會談後，即可中止參與。

### （三）、有關研究資料

這是一項學術論文研究，所有您的錄音資料、個人資料，我將遵循研究倫理與保密原則，對訪談內容妥善保管和保密。您的姓名將只會出現在您的研究同意書，不會被揭露或呈現在研究結果（論文僅公開同意書原範本）。研究論文所採用之資料將只在徵得您的同意和確認後，才予以使用。有關能辨識出您個人身份的資料（如：姓名、教會名.....等），將保密和改編，訪談中若提到他人的身份也將改編或隱匿，以維護和保障您個人的隱私。

研究訪談資料將只有指導教授、研究者、協同編碼者會看到、聽到。錄音資料將在完成論文後全部銷毀，您若想保存錄音資料，研究者將在研究完成後交給你。若您對這項研究結果有興趣，您將得到一份研究報告（論文）。

研究進行過程我將主動邀請您核以確保您個人意見的正確性。您有權修改或刪除任何您覺得不符合或不適合的資料內容。我將視情形與您討論是否需要稍做增減。因此邀請您勾選：

您是否願意收到研究結果的檢核通知和相關聯繫。 是 否

若於研究參與過程中，發生特殊情形（例如：危機事件、暴力、精神狀態強烈變化...等），經過您的同意，我將協助進行適合的轉介，並終止研究參與。

若您對訪談或研究過程中有任何問題，可以隨時聯絡國立台灣師範大學教育心理與諮商輔導所的研究生賈天君，電話：0935111316，e-mail：

[jillchia1222@gmail.com](mailto:jillchia1222@gmail.com)。這份同意書將會給您一份留存以利進一步的詢問。

若您同意參與本研究，在程序上需要您的簽名。在您簽署此同意書後，即表示您已閱畢並同意上述說明，您的疑問也已獲得研究者的解答。

期待透過您和我的共同努力，使我們更瞭解基督信仰者經歷憂鬱情緒的靈性經驗，以幫助類似經驗的朋友與相關的助人者！

衷心地感謝您的協助！

研究參與者簽名： (請簽名)

研究者簽名： (請簽名)

日期：民國 年 月 日

## 附錄三：訪談大綱

### 訪談之前

☺想請教您~

目前最高教育：

年齡：

您希望使用的化名/筆名：

☺憂鬱前~

過去您曾有的信仰背景：

父親的信仰：

母親的信仰：

當您成為基督宗教信仰者的年齡：

成為基督宗教信仰者後的信仰參與的內容/方式：

頻率：

☺憂鬱發生與恢復~

開始的年齡：

若您有就醫，你就醫時的年齡：

當時已是基督徒多久：

歷時多久：

僅一段或重複發生：

若曾重複發生，請簡述時程：

情緒恢復/穩定至今已多久：

<< 非常謝謝您的幫忙~☺ >>

## 訪談大綱

一、 在您經歷憂鬱前，請簡介您.....

1. 請簡介您如何成為基督徒?
2. 請簡述您憂鬱前與神的關係（如：上帝對您來說，像是...）?與教會的關係? 您的信仰有無重要他人的影響?若有，影響為何?
3. 請簡述您憂鬱前家庭狀態?與父母的關係?與人的關係?
4. 請簡述您憂鬱前對自己的看法?覺得自己是怎樣的人

二、 當憂鬱來臨.....

1. 您自覺憂鬱情緒的來由?（如:特殊事件/際遇?或逐漸形成的情境/脈絡/人事等?）
2. 當時的狀態（如：生理、情緒、思想/想法/信念...等）? 以及對生活更面向的影響（如：工作/學業、人際/社交、家庭、教會生活...等）?
3. 您曾否嘗試過哪些方式，來處理、面對憂鬱情緒? 或 有哪些資源、人曾介入幫忙?以甚麼樣的方式、過程介入?
4. 承上，效果/結果如何?

三、 在憂鬱情緒期，憂鬱與信仰的衝擊、拉扯、或轉變...

1. 憂鬱情緒期，您與自己的關係像...?您如何看自己?您覺得上帝如何看你?
2. 憂鬱情緒期，您與他人（一般朋友、教會友人、教會...）的關係?
3. 在您情緒憂鬱的那段時間，曾經害怕讓其他的基督徒朋友、或牧長知道你的情況嗎? 為什麼?
4. 你是否經驗過”基督徒怎麼會有情緒憂鬱...”，或類似這樣的自我懷疑、或是自我責難? 你的想法是?
5. 現在的你走出憂鬱，你是怎麼看上面的這個問題?  
（也可合併於下面四-3 分享）
6. 從憂鬱情緒到逐漸恢復，您與 上帝的關係（如：您認為上帝在哪裡?...）、or 對上帝的看法、or 靈性/信仰狀態、or 靈性生活（參與情形），曾否出現任何挑戰、或轉變? 轉變的過程為何?
7. 此階段有無對您來說具有重要性、或深受影響、或關鍵性，的想法/信念是...?其中與信仰有關的信仰信念為何?

四、 走過憂鬱...回首...再出發...

1. 現在的您覺得自己在 上帝眼中的樣貌像是...?現在的您如何看自己?
2. 信仰在您憂鬱情緒期的角色像是...?在您的經驗中，信仰與憂鬱 2 者的關連為何?（如：助力或阻力?正/負向影響?都有或其他.....）

3. 走過憂鬱後，您的信仰觀、信仰理念/信念，提供您怎樣的視野，來看待憂鬱經驗? (也可合併回應上面三-5)
4. 您的信仰/信仰信念對您的憂鬱情緒的轉化/恢復有無幫助?若有，那是什麼?
5. 這段歷程若能用比喻、或命名形容之，您會如何命名之?原因...?

## 附錄四：碩士論文訪談轉錄逐字稿謄寫須知 與 保密同意書

親愛的朋友：

謝謝您協助本研究錄音檔的謄寫工作，謄稿是一件審慎的工作，且基於保護當事人的隱私，有許多請您配合的重要事項，請您詳閱並確實遵守：

一、遵守「**保密**」原則：

- (一)、錄音檔及逐字稿請妥善保管，勿遺失或讓他人取得。
- (二)、聆聽、轉錄錄音檔時請帶耳機，不可讓他人聽到，請確保沒有第二人在旁知曉錄音之內容。
- (三)、錄音內容，請勿與任何人提起或討論。
- (四)、轉錄謄稿中的逐字稿文件檔，請確保沒有任何人能以任何方式閱讀到。
- (五)、轉錄結束之後，請將謄本文件檔案及錄音資料全部交還給研究者，並將您電腦中的謄本文件檔案全部刪除，也絕不留存與此研究有關的任何晤談謄本書面資料。

其他如有不周全之處，請與研究者討論，以協助研究者做到專業保密之責為優先考量。

二、錄音檔內容請仔細地逐字謄寫，不要省略任何字。包括語助詞（如嗯哼、啊、這樣子...），請以最接近的拼音或同音字表示。

三、當錄音檔中有笑聲或哭泣聲時，請以（）註明，若談話中有特殊的語調或速度（如突然變得急促、插話、憤怒、變快變慢...）也請註明。

四、諮商師或當事人沈默時，請以「.....」記錄，沈默超過5 秒者，請註明時間長度，如「.....（6 秒）」。

五、逐字稿的品質也會影響研究工作，請恕研究者催稿及檢核品質，完稿時連同錄音檔、逐字稿文字檔一併交回。研究者檢核完成後，請務必刪除您謄稿期間的文字檔案。

若您願意參與本研究之逐字稿謄寫工作，也願意遵守保密以及謄稿的注意事項，請在此簽名：

研究者：\_\_\_\_\_

轉錄人：\_\_\_\_\_

立約日期：\_\_\_\_\_

聯絡電話：（H） \_\_\_\_\_ （M） \_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

再次誠摯地謝謝您，若有任何問題，請與研究者聯絡確認。 敬祝 如意

研究者 賈天君 於台灣教育心理與輔導系

## 附錄五：訪談與分析札記

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

(一).訪談摘要

(二).訪談內容分析

(三).訪談心得與感想、反思

## 附錄六：研究參與檢核函

您好：

非常感謝您於先前研究訪談時的協助與支持，並不吝分享您的經驗故事。天君已經將訪談的結果撰寫成個人生命故事，衷心希望經過編排與整理後的故事，能貼近您的經驗。

在此仍須您的協助，誠摯地邀請您閱讀後，若描述上有任何不妥或疑惑之處，可以直接修改或註記，並請您評估此份資料與您經驗的符合程度，同時寫下您的回饋、感想或建議，以作為後續分析撰寫之參考，有任何的意見或疑問，歡迎與我聯繫，再次誠摯地感謝您的協助！

敬祝 健康、平安、喜樂

師大心輔所諮商組研究生 賈天君 敬誌

-----  
-----  
(一) 我覺得這份資料撰寫的內容與我經驗貼近的程度大概是\_\_\_\_\_%

(二) 我閱讀內容的感受和想法是.....

(三) 關於研究訪談，我還想說的是 (如：訪談過程的感受、建議或收穫...)

(若空間不足可延伸，不侷限於此頁)

研究參與者：\_\_\_\_\_ (簽名)

日 期 : 年 月 日