

# 在助人者與個案的適應不良間搭上橋樑 — 國立中正大學諮商中心繪本「泡泡研究院」

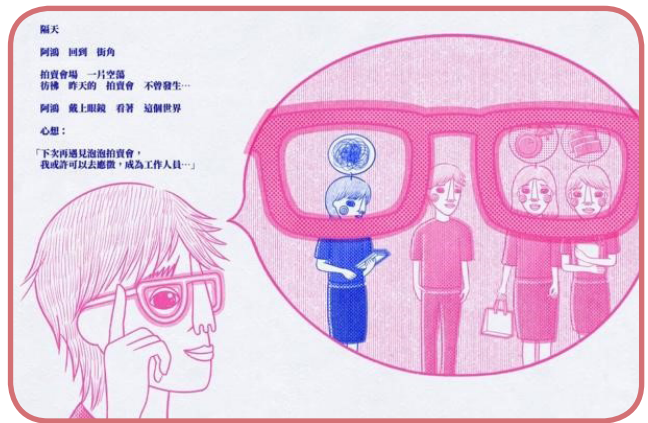
一直以來，憂鬱防治與生命教育的推廣，是教育部念茲在茲的重點工作。然而隨著台灣社會的快速變遷，近年來從高中到大學階段的年輕學子，在心理健康有關的重要指標上不斷地出現警訊。身為臨床心理師與學校輔導工作者，每當接觸年輕人陷入長期的悲傷、憂鬱、甚至離開我們的故事時，總是感到難過與惋惜。近幾年來，為了回應這份心情，教育部與輔導夥伴們做了很多的努力，不管是制度、經費、或是人力的補充，我們都盡可能地想要承接住往下掉落的年輕人，並嘗試把他們送回原本還具有無限希望的常軌上。然而我們也發現，一方面，對一些年輕人來說，難過與悲傷雖然偶有出現，但是他們都有良好的復原力以及充足的社會支持，所以他們時常忽略或忘記了身邊仍有一些人，會長期困在悲傷與難過的泥淖中而無法脫身。這種「不能理解」與「不能被理解」的困難，常常會使得無法從憂鬱中脫身的年輕人，感受到冷漠與拒絕，繼而選

擇放棄、逃避、甚至放手墜落。另一方面，當學校的輔導人員、心理師、熱心的導師或教官、甚至是家長們想要拉住陷入憂鬱泥淖的同學時，卻也發現自己缺少能與他們產生「共感」，或者讓年輕人們選擇信任自己的工具。畢竟，「生命教育」一詞，既不適合以「開班授課」的方式講述大道理，也不適合純粹製造情感波動、缺乏引導，而讓年輕人們自由想像與體會。

國立中正大學心理學系教授  
兼諮商中心主任 鄧閔鴻

## 「泡泡研究院」— 希望能連結與貼近所有人的工具書

這本書的發想，是本校輔導老師們長期從事校園憂鬱防治與生命教育推廣的經驗談，藉由「泡泡」對憂鬱的象徵，希望能傳達給所有人（包括有泡泡的人、想要了解泡泡的人、想要協助他人整理泡泡的人、有泡泡分類與解析專長的人），憂鬱與生命教育防治中重要的觀念。包括普同感、泡泡與自己的連結、泡泡的長大與糾纏、系統的互助、勇於求助、以及成為下一位泡泡研究志工（守門人）等等的觀念。我們期望能透過這本繪本的閱讀、導讀，溫暖的傳達我們對憂鬱的理解，也希望能鼓舞校園中每一位可能受困擾的人，勇於走進「泡泡研究院」，學習面對泡泡、拆解泡泡、整理泡泡、並成為下一位能幫助其他「受泡泡困擾」者的貴人。



## 「泡泡研究院」— 希望大家都能使用

本校期待這本繪本的問世，對未來從事校園或任何年輕人輔導工作的人來說，可以成為重要的工具書，您可以透過我們附上的QR code連結，下載「泡泡研究院」的電子繪本。您可以利用它來與所有人產生共感，也可以利用它來向所有人解釋你的工作以及需要他人協助使輔導工作更為有效的方法。同時，我們也更期待，藉由這本繪本，讓陷入憂鬱泥淖中的年輕人，得到撫慰、得到被瞭解、得到被支持的重要力量。如果您看了這本書，而他的泡泡世界感動了你，別忘了在校園以及在社會中，有許許多多的人跟你一樣需要被協助，而且，也有許許多多的人，正準備承接你的泡泡，整理你的泡泡，請嘗試著信任他們，並且在「拍賣」完自己的泡泡後，與我們一起，成為下一個泡泡研究者，幫助更多的人。



諮商中心團隊：諮商心理師朱素芬及徐御修、專案工作人員林亭妤、特教輔導人員李語函

