

詩篇三：召南·草蟲

狂想主題：憂鬱和焦慮

朱嘉雯 & 吳秀陽

課程內容

2

週次	內容
1	課程介紹 文學詩經與科技狂想二
2	〈陳風·衡門〉 為何情人眼裡出西施？談伴侶科學。
3	〈衛風·伯兮〉 讓科技減輕遠距思念之苦—談媒體串流與直播。
4	〈召南·草蟲〉 不再憂心忡忡—談憂鬱和焦慮的產生與克服。
5	〈小雅·蓼莪〉 長照早規劃·孝親要及時—談長照科技與銀髮商機。
6	〈鄭風·女曰雞鳴〉 琴瑟和鳴·與子偕老—甜甜蜜蜜談幸福科學。
7	〈鄭風·風雨〉 風雨如晦·為何雞鳴不已？談動物界的環境感測先鋒。
8	〈鄘風·桑中〉 好想談戀愛—「網戀」與現代新人際關係。
9	〈齊風·還〉 一級玩家—3D/VR科技網路遊戲平台。

3

召南·草蟲

嘒嘒草蟲，趯趯阜螽。未見君子，憂心忡忡。
亦既見止，亦既覯止，我心則降。

陟彼南山，言採其蕨。未見君子，憂心惓惓。
亦既見止，亦既覯止，我心則說。

陟彼南山，言採其薇。未見君子，我心傷悲。
亦既見止，亦既覯止，我心則夷。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

4

〈草蟲〉注釋

- 嘒嘒：音腰，蟲鳴聲。草蟲：蝗蟲，蝻兒。
- 趯趯：音替，昆蟲跳躍狀。阜螽：音終，即蚱蜢。
- 忡忡：音衝，心跳。
- 止：之、他，一說語助。
- 覯：音夠，遇見。
- 降：音祥，平和。有說古音洪？較合音韻。
- 陟：音至，升，登。
- 蕨：植物名，可食。
- 惓惓：音綽，憂，愁苦的樣子。
- 說：音月，通悅。
- 薇：草本植物，又名巢菜，或野豌豆。
- 夷：平，心平則喜。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

5

憂傷的〈草蟲〉

- 此詩雖有《毛詩序》：“大夫妻能以禮自防”、朱熹《詩集傳》：“諸侯大夫行役在外，其妻獨居，感時物之變，而思其君子如此”、“大夫歸心召公”、“室家思念南仲”、“託男女情以寫君臣念”等各種解釋，但因**掛念**而**憂心**則是一致的。
- 從因未見而憂傷，見觀則降說夷的心情看，應是**夫妻**而非情侶。
- 由蟲嘍聲而引起，聽覺上更能觸動人心。（還記得木蘭詩怎麼開頭嗎？）
- 採蕨採薇表妻子盡責持家，登山望遠在視覺和心情寫照上更凸顯其憂心和期待。

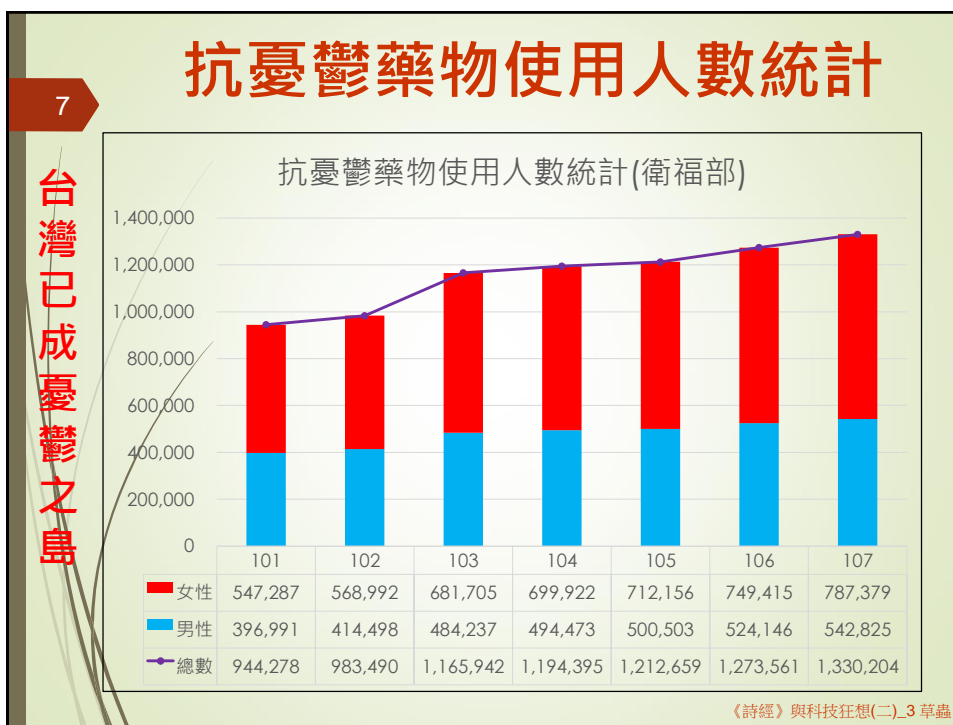
《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

6

狂想主題—憂鬱、躁鬱、焦慮

- **憂鬱症**是世界上造成人類**失能的首要原因**。
- 世衛組織(WHO)2020年世界**三大疾病**：心血管疾病、**憂鬱症**、愛滋病。估計全球約**1億2000萬**人罹患憂鬱症。
- 在**美國**有近**百分之十**的成人受憂鬱症所苦。
- 衛生署國民健康局統計，**台灣**15歲以上民眾**8.9%**有**中度**以上憂鬱，**5.2%**有**重度**憂鬱，估計**重度**憂鬱人口**逾百萬**。其中**女性10.9%**，是**男性6.9%**的**1.8倍**。
- **憂鬱症**、**躁鬱症**、**焦慮症**是不同的疾病。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲



憂鬱、躁鬱、焦慮症的差別

8

- **憂鬱症(Depression, Major Depressive Disorder, MDD)**是一種精神疾病，會導致人們感到悲傷、對事物失去興趣，而且持續一段不短的時間。(今日主題)
- **躁鬱症(Bipolar Disorder, 雙極性疾患)**病人會有週期性出現躁期與鬱期兩極的情感變化。
- **焦慮症(Anxiety Disorder)**是具有持久性焦慮、恐懼、緊張情緒，致使人體神經活動異常，伴隨運動性不安及軀體不適等特徵的精神疾病。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

9

躁期、鬱期症狀

躁症 (mania)	鬱症 (depression)
<ul style="list-style-type: none"> • 長時間感到亢奮 • 心情極度活躍 • 睡眠需求減少許多，幾乎不感到累 • 從事具危險性的衝動行為 • 心情容易躁動易怒 • 思緒飛躍，腦中不斷有新點子冒出 • 講話速度非常快，一個主題跳到另一個主題，旁人卻跟不上 • 非常容易因周圍線索而分心 • 對自己的能力有誇張且過度的膨脹 	<ul style="list-style-type: none"> • 長時間感到憂鬱、情緒低落、絕望 • 對於原本有興趣的事物不再感興趣 • 覺得很疲倦，整個人失去活力 • 猶豫不決、難以專心或下決定 • 心情容易煩躁易怒 • 容易有無價值感或罪惡感 • 睡眠和飲食習慣改變，可能是增加或減少 • 經驗到自殺意念或想法

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

10

憂鬱症DSM-5診斷標準

在兩周內，出現5個(或以上)下列症狀，其中至少有一項是1或2: (美國精神醫學會診斷手冊)

1. 大部分時間感覺心情抑鬱、低落
2. 明顯對所有活動降低興趣或愉悅感
3. 體重明顯減輕或增加
4. 經常失眠或嗜眠
5. 經常感到精神動作激動或遲緩
6. 幾乎每天感到疲倦或無精打采
7. 經常感到自我無價值，或過度不當罪惡感
8. 成天思考能力和專注力降低，或是猶豫不決
9. 反覆想到死亡或者有自殺的意念

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

11 憂鬱症自我檢測

➡ 先從「簡式健康量表 (BSRS-5)」開始

簡式健康量表

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全 沒有	輕 微	中等 程度	屬 害	非常 厲害
1、睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2、感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3、覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4、感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5、覺得比不上別人	0	1	2	3	4

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

12 憂鬱症自我檢測

➡ 檢測結果

檢測結果

- 得分：6 分以下
恭喜您，身心狀況適應良好
- 得分：6-9 分
您有輕度的情緒困擾，建議您做「台灣人憂鬱症量表」，並找好朋友談談，抒發情緒。
- 得分：10-14 分
您有中度的情緒困擾，建議您做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求心理諮商，看看是否需要接受專業諮詢或精神科治療。
- 得分：15 分以上
您有重度的情緒困擾，建議您做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求專業輔導或精神科治療。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

董事氏基金會「台灣人憂鬱症量表」

13

台灣人憂鬱症量表

請你根據最近一週以來身體與情緒真正的感覺勾選最符合的一項

	沒有或極少 每週(1天以下)	有時候 (1-2天)	時常 (3-4天)	常常、總是 (5-7天)
	0分	1分	2分	3分
1、我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我覺得胸口悶悶的 (心肝頭或胸坎綁綁的)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我覺得不輕鬆、不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我覺得身體疲勞虛弱、無力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我覺得很煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

董事氏基金會「台灣人憂鬱症量表」

14

10、我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我覺得想事情或做事情比平常緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我覺得比以前沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我覺得想不開，甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

► 自我認真誠實評估勾選完之後，加總所得分數。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

15

「台灣人憂鬱症量表」結果評估

將勾選項目分數加總，對照下列表格，即可知測量結果。

得分	8 分以下	9-14 分	15-18 分	19-28 分	28 分以上
測量結果	您現在的情緒處於穩定狀態，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人。	您是不是在煩惱什麼事呢？已經開始出現憂鬱情緒了！多關心自己，和好朋友聚聚，做些愉快的事情，如：運動、看電影等，試著找出原因，冷靜一下再出發，相信可以很快擺脫憂鬱情緒。	您是不是已經悶悶不樂好一陣子了？憂鬱指數已經頗高了哦！不要把許多事都放在心裡，和家人或好朋友聊聊，適度宣洩心中的壓力，把肩上的重擔放下，才不會陷入憂鬱症的漩渦。	您有多久沒有開懷大笑了？壓力指數已經到臨界點了哦！一定有很多事讓您不順心，沉重得感覺壓得您喘不過氣，趕緊找專業輔導機構或醫療單位，透過他們的協助，讓您重拾笑容！	您是不是已經開始感到沮喪和難過了？別放棄，憂鬱症是可以被治療的，只要現在開始尋求專業醫師的診療及家人的協助，就可以讓您遠離憂鬱，再次迎向快樂有活力的人生。

*量表提供：財團法人董氏基金會

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

16

憂鬱症主要類型

憂鬱症的主要類型



政界處方
宅醫頭局

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

17

重度憂鬱症(重鬱症)

- 符合前述DSM-5檢測標準的患者
- 排除憂鬱症狀非因服用藥物、濫用藥物、或是身體疾病造成
- 憂鬱症狀無法用妄想症、思覺失調症、或其他精神病症解釋
- 若曾經出現躁症症狀，則為躁鬱症，而非重鬱症

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

18

持續性憂鬱症(輕度憂鬱症)

持續至少兩年，超過一半天數的憂鬱症狀：

- 注意力不集中或難以做決定
- 總是無精打采感到疲累或沒有力氣
- 胃口變得不好或暴飲暴食
- 出現失眠或嗜睡
- 沒有自信感到自卑
- 對未來失去希望

若出現兩項(含)以上，就可能患有輕度憂鬱症

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

19

季節性情感障礙 (Seasonal Affective Disorder, SAD)

- ▶ 常出現在**秋冬季節**
- ▶ 情緒波動受到日常節奏的變化所影響
- ▶ 如**光照**的縮短，導致大腦中調節情緒的褪黑激素及血清素等化學物質失調
- ▶ 出現悲傷、疲勞、精神不振、排斥人際交流等等的情況
- ▶ 目前可行的治療方式是採用**光療法**，也可多在日間進行戶外活動，增加自然光照的時間，促進身體的調節與改善情緒。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

20

婦女特有的憂鬱症

- ▶ **懷孕產期的憂鬱 (Perinatal Depression)**：包括在懷孕期間或分娩後的前12個月發生的輕度憂鬱發作（也稱為**產後憂鬱症**），可能是賀爾蒙改變或外在壓力所致，常見情況有沮喪或情緒低落，此類憂鬱症約影響七分之一的生育婦女，若過度輕視可能產生嚴重的後果。
- ▶ **經前期情緒障礙症 (Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD)**：主要是女性在月經前一周出現的情緒反應，例如：憂鬱情緒、焦慮、容易緊張、易怒及無法控制自己，可能與基因遺傳或體內的賀爾蒙有關。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

21

「適應障礙症」也是一種憂鬱

- 在遭遇**壓力源**後的**三個月內**出現情緒或行為症狀
 1. 引發超乎預期應有的反應，並造成顯著痛苦
 2. 導致社交、職業或其他重要領域功能顯著下降
- 一旦**壓力源消失**，或該壓力事件的後果不復存在後，症狀應在**六個月內消失**。
- 不符合其他精神疾病的診斷標準，也不是原有精神疾病的症狀惡化。
- 如果正處於正常哀傷反應時，則不是。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

22

憂鬱症病因：生物危險因子

- **遺傳基因**、家族病史：直系親屬機會較高
- **腦內神經傳導物質分泌失調**：單胺類神經傳導物質(monoamine)：血清素(serotonin)、正腎上腺素(norepinephrine)、多巴胺(dopamine)，腦部掌管情緒區域需要這些傳導物質始能正常運作。
- **身體(含腦部)疾病**：某些身體疾病以直接生理機制影響腦部掌管情緒區域。
- **懷孕、生產、經期**(女性特有)

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

23

憂鬱症病因：心理-社會危險因子

- **成長歷程的心理陰影**：如雙親分離早逝、教養態度等
- **人格特質**：易焦慮、神經質、自我要求過高、自尊低落等
- **遭遇重大創傷或失落事件**：指對客體的失落，包括人的失落（如親友過世或衝突）、物質財產的失落（如賠錢或失業）、健康的失落（如慢性疾病或功能減退依賴他人）、所珍惜意念的失落。
- **社會支持缺乏或人際關係疏離**：壓力無法紓解

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

24

憂鬱症的藥物治療

- **三環類抗憂鬱藥物**，包括第一個問世的 **impiramine** 和後來的 **amitriptyline**、**doxepin** 等。較易出現副作用，但是沒有成癮性！
- **單胺氧化抑制劑**，有傳統「不可逆單胺氧化抑制劑」（台灣未引進）與「可逆單胺氧化抑制劑」（**meclobemide**，安全性較高）。
- **新一代抗憂鬱藥物**，1980後期上市的 **fluoxetine**（**百憂解**為其原型），降低許多副作用，大幅改善服藥耐受度及接受度。

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

憂鬱症的心理治療

25

- ➡ **認知行為治療**：治療師協助患者找出導致憂鬱的**負向自動化思考(automatic thought)**，評估此思考是否扭曲不合理，並協助個案嘗試發展較正向合理的**替代反應(alternative response)**。
- ➡ **其他取向治療**：動力取向心理治療、人際心理治療、存在心理治療、支持性心理治療等。
- ➡ **社會支持**：伴侶治療、家族治療、團體治療等

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

面對憂鬱、克服障礙、迎向光明

26

- ➡ **憂鬱症(和其他相關疾病)**已是現代人面臨的最重大難題之一！
- ➡ 所幸現代醫療已經可以大幅改善症狀。
- ➡ 最怕**不知道、輕忽、或甚至諱疾忌醫**！
- ➡ 要對自己和周遭的親朋好友，**保持警覺性**！
- ➡ 若發現類似症狀，應立即**進行自我檢測**。
- ➡ 檢測結果確實有憂鬱傾向，一定要**尋求專業協助**！
- ➡ **面對憂鬱、克服障礙、迎向光明**！

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲

課堂活動

27

- ▶ 請大家立刻進行「簡式健康量表」
- ▶ 如果分數在6分以上，請翻面繼續進行「台灣人憂鬱量表」
- ▶ 做完後，若有需要，請依建議尋求專業協助或醫療。
- ▶ 問卷無須簽字，請交回做為抽樣研究用。
- ▶ 不涉隱私，懇請大家務必認真填寫！
- ▶ 祝大家身心健康愉快！

《詩經》與科技狂想(二)_3 草蟲