

BEYOND WORDS

盡在不言中

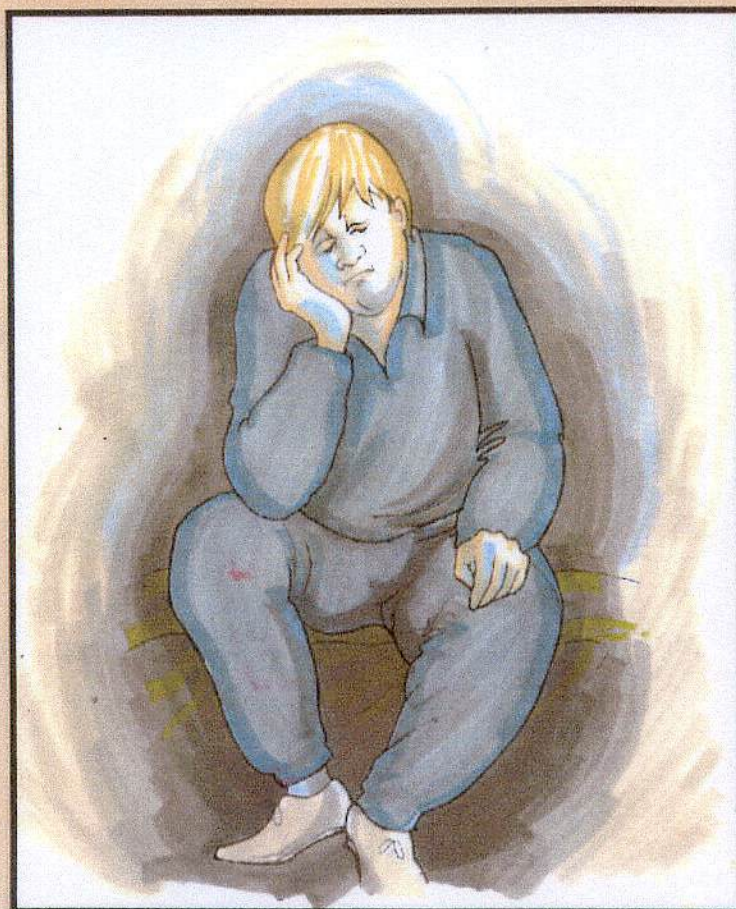
Feeling Blue

心情低落

作者：Sheila Hollins and Jenny Curran

插圖：Beth Webb

翻譯：東華三院賽馬會復康中心



東華三院賽馬會復康中心

# Feeling Blue

## 心情低落

作者：Sheila Hollins and Jenny Curran

插圖：Beth Webb

翻譯：東華三院賽馬會復康中心

Beyond Words – The Sovereign Series

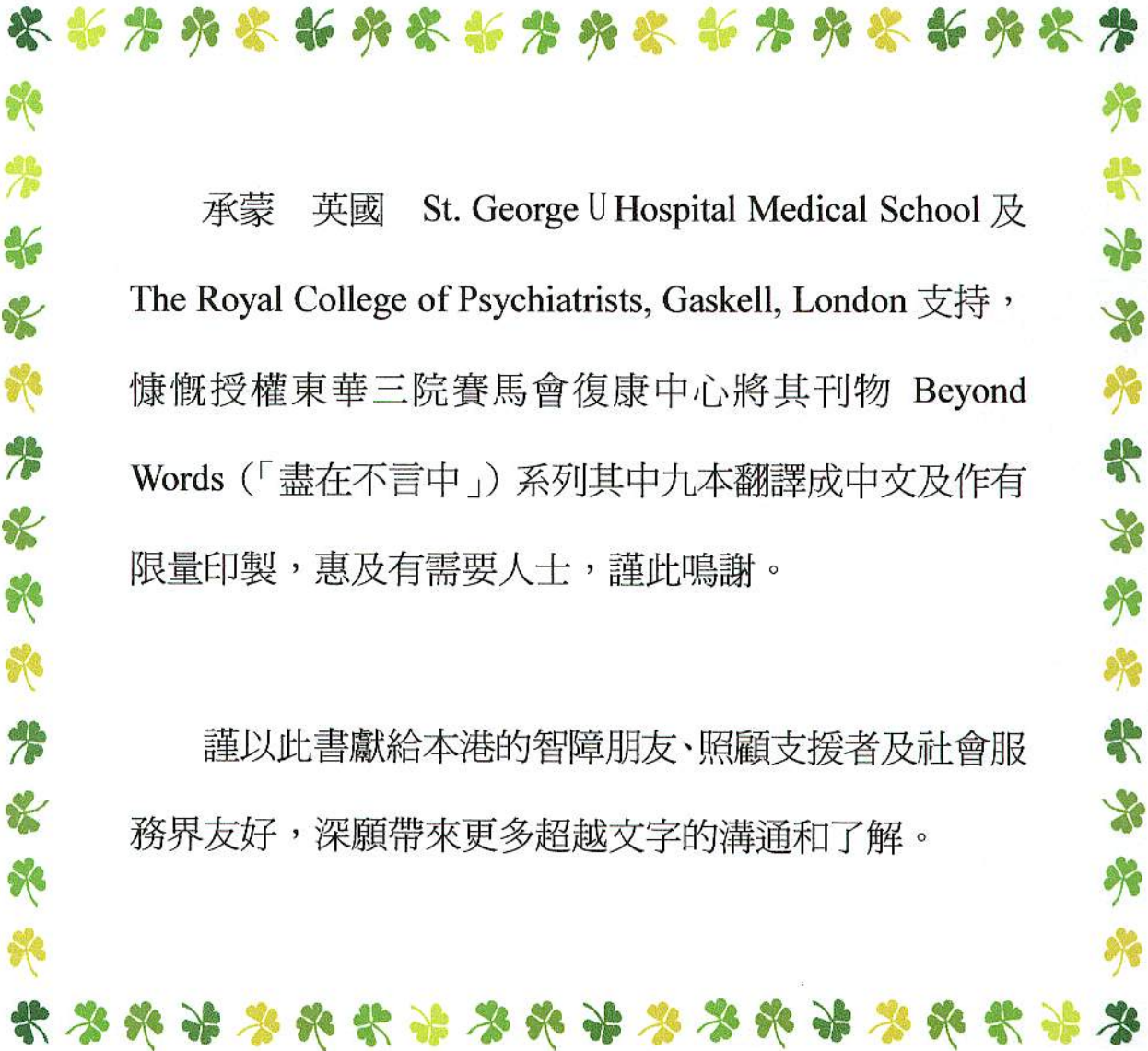
St. George's Mental Health Library

LONDON

# BEYOND WORDS

## 盡在不言中

- 學習障礙人士輔導系列 -



承蒙 英國 St. George U Hospital Medical School 及  
The Royal College of Psychiatrists, Gaskell, London 支持，  
慷慨授權東華三院賽馬會復康中心將其刊物 Beyond  
Words (「盡在不言中」) 系列其中九本翻譯成中文及作有  
限量印製，惠及有需要人士，謹此鳴謝。

謹以此書獻給本港的智障朋友、照顧支援者及社會服  
務界友好，深願帶來更多超越文字的溝通和了解。

## 心情低落(Feeling Blue)

讀者 / 照顧者如果不想自行編作故事，請參閱以下內容：

### 圖片編號

1. 這位是阿朗，他心情低落 / 很不開心。
2. 阿佳想和阿朗出去走走。阿朗不想出去。
3. 阿佳想去游泳。
4. 阿朗不想游泳。
5. 阿朗也不想吃飯。
6. 阿佳和阿麗說電視有游泳節目。阿朗也提不起興趣。
7. 阿朗心情不好。他覺得很孤單，好像沒有人喜歡他。  
他覺得自己又笨又無用。他實在好悶，很不開心。
8. 阿佳很擔心。他想幫助阿朗。
9. 阿佳想和阿朗說話，阿朗不想。
10. 「你走開」阿朗大叫，「不要管我！」
11. 阿朗不想起床。他整天都覺得又孤單又疲倦。
12. 阿朗很不開心。
13. 阿佳帶了些飲品和餅食給阿朗。
14. 阿朗大發脾氣，他大叫：「走開！」
15. 阿佳打電話給輔導員，告訴她阿朗心情很差。
16. 輔導員來到，她知道阿朗不想說話。她慢慢等著。
17. 她握著阿朗的手。

18. 阿朗開始講出自己的感覺。輔導員請他再說多一些，她聽了很多。

19. 阿朗是那樣的不開心，他哭了。

20. 輔導員和阿朗再談了許多。

21. 輔導員要走了，她說：「我先走了，遲些再見面！」

22. 阿朗覺得好一點。

23. 過不久，輔導員再來了。

24. 她帶給阿朗一本特別的書。阿朗和輔導員看那本書。

阿朗說：「這本書是關於我心情的。」輔導員告訴阿朗，他有「抑鬱」的情況。

25. 阿朗看著一些照片。拍照的時候他很開心。

26. 阿朗就把「開心照片」拿給輔導員看。

27. 他想談談什麼令他開心，什麼令他不開心。

28. 阿朗說：「看這張照片，那時我真開心。」阿朗和輔導員談了很多。

29. 不久，阿朗心情開始好了點。他想約阿佳出去。

30. 阿朗和阿佳去游泳，真好玩！

31. 阿朗給阿佳一些巧克力，這個下午真快樂。阿朗心情不再低落了。

有時候單單談話也不夠，這時醫生可能要處方一些藥物，以下兩幅圖片就是為這用途：

32. 醫生告訴阿朗，他可以用些藥物，讓自己心情好些。

33. 阿朗由醫生處取了藥物，他每日都服用這些藥物。



## 如何使用「盡在不言中」系列

1. 智障或學習有障礙的朋友也許情願自行閱讀本書，不想旁人協助，假如是這樣，請順其自然。
2. 如果並非這樣，請在他身旁坐下，讓他快慢隨意地揭書頁。
3. 另一方面，你可以把書打開到第一頁，並確保讀者能看得見（這方式也適合小組使用）。
4. 如果讀者發問，幫助他們自行回答。
5. 利用一些問題，引發讀者講述故事，例如：  
「你猜那是誰？」  
「發生什麼事？」  
「他／她現在的感受是怎樣？」  
「你有過那樣的感受嗎？」
6. 故事沒有分對或錯 — 讀者本身的故事比書中的故事更重要。
7. 不要期望一次過讀完整本書。
8. 部份讀者不能理解全個故事，卻可以明白其中部份圖片。
9. 請把這套書放在智障人士、親友或照顧者都容易取閱的地方。