

# 〈憂鬱患者——與病的發生練習〉

## 散文創作計畫

前言 | 發病之後，開始書寫

簡述緣起、自身背景、創作動機，以及對此書之期待與定位。

---

### 第一章 發現自己不對勁

- 照片中的我，看起來沒事
  - 診斷那一刻，彷彿世界停住
  - 情緒潰堤，不只是累了
  - 憂鬱不是情緒低落那麼簡單
  - 疾病與職業：當編輯變得沉默
- 

### 第二章 治療的日子，生活也要繼續

- 第一次吃藥的夜晚
  - 跟副作用一起過生活
  - 醫生、診間與那些溫柔提醒
  - 接納治療：不再抗拒的我
  - 雙寶的笑聲是我的定心丸
- 

### 第三章 在生活中找回一些亮光

- 每週一次的八里療癒行程
  - 魚缸裡的小生命與我
  - 種植物、煮飯、曬衣服
  - 女兒的生日與我寫下的祝福
  - 小小的事，也可以讓人不那麼痛
- 

### 第四章 社會與我之間的距離

- 不敢說出口的疾病
  - 標籤、誤解與沉默
  - 你是太敏感？還是玻璃心？
  - 當身邊的人不理解
  - 我希望，寫出一點點共感
- 

### 第五章 文字讓我活下來

- 書寫，是一種治療

- 我寫我病，也寫生活
  - 原來，我的文字有人讀懂
  - 曾經的職業，如今的出口
  - 書寫是我與世界的連結方式
- 

## 第六章 與憂鬱共存的可能

- 憂鬱症不會消失，但可以共處
  - 練習柔軟，練習不責備
  - 情緒來了，別急著趕走它
  - 好不了沒關係，活下來才有下一章
  - 成為自己，而非「更好」的自己
- 

## 附錄

- 憂鬱症簡介與常見誤解
- 求助與資源建議（含諮商、藥物、家庭）
- 創作時間軸與臉書貼文來源統整
- 自我照顧書單／觀影紀錄推薦