



## 林青毅 峰迴路轉的人生

2015-11-27 記者 黃美恩 報導



「儘管歷經兩次憂鬱之苦，但我很慶幸，自己仍對生命寄予高度熱情。」林青毅不以勇者自居，只是不想就這樣被打倒。他認為成功，從來就不該只有一種樣貌。

二〇一四年出版的《管你得意或失意，憂鬱都會突然找上你》，林青毅透過出書分享自己兩次憂鬱症的經驗，一部分是自我療癒，另一部分則是鼓舞受身心症困擾的人，希望帶給讀者積極正面的能量。



林青毅與馬拉松獎牌的合影。(照片來源/黃美恩攝)

### 樂天自信 竟被憂鬱折磨

林青毅是一路求學順遂的台南庄腳孩子，考上台北的建國中學，當他面臨高二選組抉擇時，居然是和同學猜拳決定。當時的自然組還分甲組和丙組，結果他猜拳輸了只好放棄原本甲組的森林系，跟著踢足球的夥伴一起填丙組的醫科。把難以取捨的事情交給上帝。

即便大學聯考沒有如預期考上台大醫科，他仍欣然接受北醫醫科，這讓好玩成性的他可以利用課餘時間參加許多課外活動。特別是經過激烈甄選參加「中華民國青年友好訪問團」，獲得出國巡演的寶貴經驗，也對後來他擔任「應召醫生」與生涯規劃，有意想不到的助益。

原本凡事往好處想的個性，處於憂鬱時，便開始對很多事情只想到壞的一面。林青毅喜歡打羽毛球，因為流汗完有舒暢感。但是有一天突然興致全無，一開始他並不知道那就是憂鬱。他漸漸失去對生活的感覺，行動和選擇都變慢，有時候甚至宅在宿舍，什麼事都不做，只是一直難過掉淚。

### 首次憂鬱 正常作息用藥

林青毅曾在教科書上學到：「當一個人遇到重大壓力事件時，例如至親死亡、婚變、喪偶、失業等等，都可能造成衝擊或壓力；每個人在一輩子當中的某段時間，或多或少都會有憂鬱的傾向，或有身心症出現，後者可能反應在得到胃潰瘍等疾病上。」沒想到自己也面臨同樣的困境。

二十六歲擔任台大總醫師時，父親和姪女發生空難，林青毅還來不及悲傷，就被跨海辦理後事給累垮，「感覺就要傾巢而出的巨大悲傷，卻被瞬間凍結。」病情嚴重的那段時間，他甚至想一死了之。幸好這些負面念頭，在用藥治療後慢慢改善。由於他謹遵醫生囑咐當個好病人，同時敞開心胸接受師長與同學的協助，九個月後這場藍色風暴逐漸平息。

第一次的憂鬱症治癒後，林青毅順利拿到家庭醫學專科醫師執照、開業，創立了國內第一家專門的家醫診所。陸續有身心症方面的患者來診所求醫，基於自身的憂鬱經驗，他對患者有更多同理心，給予更好的醫療和更專業的諮商，因此創下國內家醫診所設立精神科門診的先例。

### 憂鬱再襲 搭配心理治療

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 散播快樂 「鄭」面能量
- 桂圓·冰糖·水
- 那些關於廢文的事
- 論電玩遊戲汗名化

#### 總編輯的話 / 孔婉寧



本期為喀報第二百二十八期，共有二十八篇稿件，其中以人物專訪居多。本期側欄廣告以聖嬰現象為題，為近期暖冬現象做出介紹。

#### 本期頭題王 / 薛如真



我是薛如真，粉紅與夢幻狂熱者。生性吵鬧卻又喜歡獨處，好懂又極好相處的一個雙魚座女孩。

#### 本期疾速王 / 吳和謙



我是吳和謙，來自台北。最大的興趣就是唱歌和桌球，因為這也是種展現自我能量與抒發壓力的優質管道。閒暇時喜歡看書或聽音樂，暫時擺脫世俗的紛擾。

#### 本期熱門排行



星光熠熠 電競全明星賽  
林儒均 / 即時新聞



散播快樂 「鄭」面能量  
吳偉立 / 人物



青郊草地音樂季 飄揚樂曲  
王鈞鋒 / 即時新聞



百年傳承 艋舺龍山寺  
李宗諺 / 照片故事



性與不性 妙手回「春」  
薛如真 / 社會議題

四十六歲那年母親過世，引起一連串的衝突，醫美事業也遭遇挫折。當時林青毅家庭和事業一肩挑起，硬撐了半年，不願去面對憂鬱症復發。原本快樂的他，變得容易煩躁，這時才驚覺自己快要失控。除了工作，他推掉所有的應酬，不願意出門。難過就躺在床上，沒有食慾，體重也掉很多。

第二次憂鬱用藥後，狀況有比較穩定；林青毅開始三年多的心理治療。「針對這些擔心的事，以前你都是怎樣處理？」精神科醫師不會直接給答案和評論，而是透過各種技巧，引導他去思考、整理問題。試著用其他角度想想看，或是找信任的人諮商。

翻看二〇〇七年三月到五月期間的筆記，林青毅越低潮時寫越多。其中記錄許多朋友陪他游泳、騎單車，還有鼓勵他的話語。林青毅的太太Sandy說：「相信你可以度過上帝給的一個假期。」有這麼多關心他的親友，讓他很感動。這些記錄不但可以自我提醒，也對林青毅的病情大有幫助。

## 挖掘埋藏 內心的孤單感

治療過程中林青毅憶起，許多童年和青少年時期的點點滴滴，包括兒時曾有的孤獨感，建中與大學時代的低潮等。透過這些回溯過程，慢慢了解其中有些片段，或多或少都和後來引發憂鬱有關，只是當年渾然不知。透過心理治療的過程中，引導他喚起那些逐漸淡忘的記憶，而這些片段正是誘發負面情緒的導火線。

家裡養的黑狗酷樂，是林青毅童年最親的夥伴，陪伴他一起上學和放學。但是高中由於他隻身北上念書，主要靠教會及社團朋友的陪伴，情緒和壓力才能適時排解。高三模擬考和聯考前他也曾焦慮到睡不好，早上又很早醒來，還好有教會的弟兄陪著他禱告，並且安慰他。

回溯過往這些孤單感，讓林青毅重新審視自己真實的情緒及感受，進而學習與自己和平共處，遠離憂鬱。第二次憂鬱症治療的過程中，研判他可能具有輕躁症的人格特質，這類型的人特別有活力或創造力，擁有超越一般人的積極個性。



林青毅與米魯的合照。(圖片來源／林青毅臉書)

## 學習取捨 重拾家庭時光

林青毅自認的「正常狀況」，扣除睡眠時間，十八小時安排二十小時的活動，還游刃有餘。這樣不斷想超越自己，考驗自己的極限，把自己弄得更忙，好證明自己是健康的。經過第二次憂鬱復發，林青毅意識到自己的身體早已無法負荷，特別是他曾經引以為豪、二十四小時待命的飯店應召醫師。如果想要好轉，一定要徹底改變原來的生活型態及工作方式。

曾經是被事業和社交佔據大部分時間的工作狂，林青毅慢慢地找回忠於自我的感覺，推掉外務和無謂的應酬回歸家庭。老婆鼓勵他利用空檔，安排一些親子活動。經過暑假兩個多月，每天跟孩子相處，游泳、騎單車，運動完再找地方吃東西聊天，不僅親子關係更融洽，更讓他重新找回了活力。

## 自我肯定 發展多元嗜好

在療癒期間，逛大賣場成了新的嗜好。低潮期讓他有時間一展廚藝，化身家庭煮夫，烹調出少油少鹽的林氏創意料理。得到孩子們和家人的讚賞，讓他很有成就感。同時，林青毅到四獸山下的農場耕種養花，並且一圓多年的養狗夢；愛下廚的林青毅就像狗爸爸般燉肉熬湯，把四隻動保中心認養的狗兒子養得胖嘟嘟。每隔一段時間，還親自幫牠們洗澡。四隻毛小孩是他每天風雨無阻直奔農場的動力，也是另類百憂解。

看了《馬拉松其實很簡單》這本書，林青毅以為跑馬拉松真的很簡單。其中他遭遇各式各樣的狀況，從一開始的訓練不足，到成為路跑的代言人，留下了許多難忘的回憶。經過半年，他愛上練跑和自我挑戰的樂趣，也藉著持續的跑步運動瘦身成功。三年多來，竟然跑了四十八馬，對於自己的毅力，他也感到驚訝。

林青毅常在臉書分享親近大自然、跑馬拉松、國內外旅行和登山的點滴，還有欣賞音樂、戲劇和舞蹈等。這些不是拿來誇耀或爭輸贏，而是為了解決自己人生碰到的許多關卡和困惑，也期許自己的生命能有更深刻的洞察和智慧，成為跑出健康、玩出快樂的跨界醫生。



### 兩港基隆 訴說黑色歷史

《兩港基隆》結合歷史，道出台灣光復之後，基隆艱苦的生活環境。



### 判決 人生交叉路口

《判決》描述一名女法官與十七歲少年間互相影響的故事。

0則回應

排序依據 **熱門**



新增回應……

Facebook Comments Plugin

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2015 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by DODO v4.0