

臺中市立沙鹿工業高級中等學校113學年度輔導工作報告

生命教育短片欣賞暨班級討論活動

日期	113.4.9
主 項	什麼是憂鬱症? 3分鐘動畫告訴你
參與對象 人 數	全體高一學生 538人次
時 數	1小時

實施目的：協助學生認識憂鬱情緒與憂鬱症的差別，瞭解青春期憂鬱症的常見症狀、危險因子及關心陪伴憂鬱症親友的態度與方式，透過討論來引導學生正視憂鬱症之防治，以建立正向積極之生命觀。



臺中市立沙鹿工業高級中等學校113學年度輔導工作報告

生命教育影片欣賞暨班級討論活動



班級學生專心觀看短片

會心股長帶領班級討論

臺中市立沙鹿工業高級中等學校113學年度輔導工作報告

生命教育影片欣賞暨班級討論活動

臺中市立沙鹿高工 113 學年度生命教育活動 影片欣賞暨討論活動單

班级：_____ 會心股長簽名：_____ 師師簽名：_____

影片名稱：什麼是憂鬱症？ 3分鐘動畫告訴你(公共電視青春發言人)
＊請同學們專心看影片內容，完成討論後，填答下列問題～

1. 影片中提到「憂鬱情緒」和「憂鬱症」有所不同，從醫學角度上來看，患憂鬱症患者的大腦中可看到細節情緒的神經調節物質，例如多巴胺，血清素明顯出現失調，讓憂鬱情緒出現兩週以上，且嚴重干擾生活作息。

請問：通常「憂鬱症」會出現哪些症狀？(請寫三項以上)

- 1. 自殺
- 4. 睡眠
- 2. 失眠
- 5. 對熱愛的事物感到沒興趣

2. 影片中提到，醫學實驗發現青春期是憂鬱症的好發時期，主要是青春期的生理荷爾蒙正快速變化中，請問：此時容易引發憂鬱症的因素或事件可能有哪些？(請寫三項以上)

- 1. 網路霸凌
- 4. 被認為是叛逆期
- 2. 情緒被忽視
- 5. 頭痛

3. 在精神疾病中，憂鬱症是比較能預防的，改善壓力和環境因素，就能減少憂鬱症的發生，若發現身邊親友有憂鬱傾向，除了關心外，鼓勵尋求專業的醫療協助時，影片內容建議我們可以怎麼說？(請儘量複述)

憂鬱症就像大腦和心理感冒了，只要給予適當的藥物，就能重現活力，一癟也不可恥。

請會心股長於 4/9(三) 於學前將討論單空回轉專處，謝謝！

臺中市立沙鹿高工 113 學年度生命教育活動 影片欣賞暨討論活動單

班级：_____ 會心股長簽名：_____ 師師簽名：_____

影片名稱：什麼是憂鬱症？ 3分鐘動畫告訴你(公共電視青春發言人)
＊請同學們專心看影片內容，完成討論後，填答下列問題～

1. 影片中提到「憂鬱情緒」和「憂鬱症」有所不同，從醫學角度上來看，患憂鬱症患者的大腦中可看到細節情緒的神經調節物質，例如多巴胺，血清素明顯出現失調，讓憂鬱情緒出現兩週以上，且嚴重干擾生活作息。

請問：通常「憂鬱症」會出現哪些症狀？(請寫三項以上)

- 1. 對原本熱愛的事失去興趣
- 4. 時常覺得對不起別人
- 2. 可能會失眠或嗜睡
- 5. 浮現自殺的念頭
- 3. 食慾和體重出現變化

2. 影片中提到，醫學實驗發現青春期是憂鬱症的好發時期，主要是青春期的生理荷爾蒙正快速變化中，請問：此時容易引發憂鬱症的因素或事件可能有哪些？(請寫三項以上)

- 1. 過度在意別人眼光
- 4. 親子關係不融洽
- 2. 課業壓力大
- 3. 與同學處不好

3. 在精神疾病中，憂鬱症是比較能預防的，改善壓力和環境因素，就能減少憂鬱症的發生，若發現身邊親友有憂鬱傾向，除了關心外，鼓勵尋求專業的醫療協助時，影片內容建議我們可以怎麼說？(請儘量複述)

告訴他們憂鬱症就像大腦與心靈的感冒，是一種失去健康的狀態，並不是一件可恥的事，只要在適當的藥物以及心理治療下，絕對是能復元好轉的。

請會心股長於 4/9(三) 於學前將討論單空回轉專處，謝謝！

臺中市立沙鹿高工 113 學年度生命教育活動 影片欣賞暨討論活動單

班级：_____ 會心股長簽名：_____ 師師簽名：_____

影片名稱：什麼是憂鬱症？ 3分鐘動畫告訴你(公共電視青春發言人)
＊請同學們專心看影片內容，完成討論後，填答下列問題～

1. 影片中提到「憂鬱情緒」和「憂鬱症」有所不同，從醫學角度上來看，患憂鬱症患者的大腦中可看到細節情緒的神經調節物質，例如多巴胺，血清素明顯出現失調，讓憂鬱情緒出現兩週以上，且嚴重干擾生活作息。

請問：通常「憂鬱症」會出現哪些症狀？(請寫三項以上)

- ①不想做任何事情
- ②冷漠寡言
- ③情緒低落

2. 影片中提到，醫學實驗發現青春期是憂鬱症的好發時期，主要是青春期的生理荷爾蒙正快速變化中，請問：此時容易引發憂鬱症的因素或事件可能有哪些？(請寫三項以上)

- ①同儕關係
- ②家庭關係
- ③感情因素

3. 在精神疾病中，憂鬱症是比較能預防的，改善壓力和環境因素，就能減少憂鬱症的發生，若發現身邊親友有憂鬱傾向，除了關心外，鼓勵尋求專業的醫療協助時，影片內容建議我們可以怎麼說？(請儘量複述)

憂鬱症跟感冒一樣，只是生病而已，會好起來的，藥物治療跟諮詢，都能緩解的！！

請會心股長於 4/9(三) 於學前將討論單空回轉專處，謝謝！

班級討論活動單