

# 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
主題	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，瞭解青春期的憂鬱症的常見症狀、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。

《青春發言人 | 什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你》



# 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

班級: [ ] 身心組長簽名: [ ] 導師簽名: [ ]

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, 完成討論條, 填寫下列問題~

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調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
- 2. 失眠
- 3. 對熱愛的事物感到沒興趣
- 4. 嗜睡

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
- 2. 情緒被忽視
- 3. 負面情緒多
- 4. 被認為是叛逆期

3. 在精神病症中, 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做?(請儘量詳述)

憂鬱症就像大腦和心理感冒了, 只要給予適當的藥物, 就能展現活力, 一點也不可怕

請身心組長於 4/9(三) 於學前將討論單交回輔導處, 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

班級: [ ] 身心組長簽名: [ ] 導師簽名: [ ]

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, 完成討論條, 填寫下列問題~

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

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
- 2. 課業壓力大
- 3. 與同學處不好
- 4. 親子關係不融洽

3. 在精神病症中, 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做?(請儘量詳述)

告訴他們憂鬱症就像大腦與心智的感冒, 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, 絕對是能康元好轉的

請身心組長於 4/9(三) 於學前將討論單交回輔導處, 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

班級: [ ] 身心組長簽名: [ ] 導師簽名: [ ]

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, 完成討論條, 填寫下列問題~

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調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)

- 不想做任何事情
- ② 情緒低落
- ③ 沉默寡言

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. 在精神病症中, 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做?(請儘量詳述)

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慢慢明白!

請身心組長於 4/9(三) 於學前將討論單交回輔導處, 謝謝!

## 班級討論活動單