

活動名稱	【班週會影片】 我想活下去
活動主題	情緒
參加對象	學生
辦理日期	111年10月21日
活動摘要	從一系列的影片中引導學生思考自身情緒反應，並從中了解憂鬱症患者的心路歷程，並教導學生們思考相關應對方式。
參與人次	328人



照片說明：學生於班級觀看公播影片。

【生命教育】

最·樹·PLAY

什麼是憂鬱症？我該怎麼做？

學習單由各組 3 號、6 號、13 號、20 號、25 號填寫，若不在，缺號，由後一號遞補。

班級：908 座號：22 姓名：簡宇軒

你覺得最近的心情憂鬱嗎(請依程度圈選)?

低 1 2 3 4 5 高

為什麼?朋友有自殺想法

憂鬱症

憂鬱症的發病時期?有那些症狀呢?

憂鬱症時時有可能發作。
症狀有食慾降低、精神不振、想睡覺、不想做任何事等等……

如果你知道朋友有自傷/自殺的想法時，你可以怎麼做?

陪伴他，帶他出去走走。
傾聽他的痛苦，不做批判，不說出過於正向的話。

看完影片後，請挑選一段令你印象深刻的部分，分享你的收穫與省思(至少50字)：

陪伴憂鬱症患者應該傾聽他的想法而不是否定他的想法。會讓患者做出自傷、自殺的行動。一度是他想了很多，才來到這步。所以不能做出任何傷害患者父母、上級的話。看完影片後更應該了解憂鬱症，在下次遇到類似的情況也應知道該如何應對。

◎請於10/25(二)放學前繳交至輔導處，缺交班級需全班每人寫一張。
◎優良作品將張貼至公告欄，並贈送神秘小禮。

【生命教育】

最·樹·PLAY

什麼是憂鬱症？我該怎麼做？

學習單由各組 3 號、6 號、13 號、20 號、25 號填寫，若不在，缺號，由後一號遞補。

班級：903 座號：24 姓名：蔡茂捷

你覺得最近的心情憂鬱嗎(請依程度圈選)?

低 1 2 3 4 5 高

為什麼?不想上課，老師同學就覺得我很懶很行氣，氣不能不來去學校。

憂鬱症

憂鬱症的發病時期?有那些症狀呢?

沒有睡，白天沒精神，覺得虧欠自己。

如果你知道朋友有自傷/自殺的想法時，你可以怎麼做?

詢問他發生什麼事情了，並默默聽，在給一個抱抱。
並告訴他那些地方可以尋求幫助，並且有打數字求救會一直在一，一直陪著他。

看完影片後，請挑選一段令你印象深刻的部分，分享你的收穫與省思(至少50字)：

我們最深刻的地方是喜歡那處，覺得活著難的時候從這些朋友身上，也讓我覺得什麼事情還是在了，也不想只是去配著這朋友，陪著我自己，也來出了自己的毛病，我會怎麼辦，我應該怎麼辦。也覺得為什麼會播這類的廣告，大家應該多看看廣告，有在

◎請於10/25(二)放學前繳交至輔導處，缺交班級需全班每人寫一張。
◎優良作品將張貼至公告欄，並贈送神秘小禮。

【生命教育】

最·樹·PLAY

什麼是憂鬱症？我該怎麼做？

學習單由各組 3 號、6 號、13 號、20 號、25 號填寫，若不在，缺號，由後一號遞補。

班級：904 座號：26 姓名：張心瑩

你覺得最近的心情憂鬱嗎(請依程度圈選)?

低 1 2 3 4 5 高

為什麼?最近都在忙課業。

憂鬱症

憂鬱症的發病時期?有那些症狀呢?

自傷的、需要停學、覺得或許離開這個世界比較好。

如果你知道朋友有自傷/自殺的想法時，你可以怎麼做?

就在旁邊陪伴就好了，因為憂鬱症不是普通的心情不好，就可能因為一句安慰的話就引起，假如這個行為能讓他發洩，那就讓他做吧。

看完影片後，請挑選一段令你印象深刻的部分，分享你的收穫與省思(至少50字)：

妹妹問小強有沒有收到什麼報告(還是快點)，隔天就掛號自殺了。小強一直在她身邊陪伴，但最後還是不能陪伴到這最痛苦的時候。憂鬱症是個很難讓人理解的疾病，因為我們不能理解他的痛苦，像我有一個同學也是因為憂鬱症自殺的，前一天也是正常的和朋友說話，或許就掛一條是在的留言吧。

◎請於10/25(二)放學前繳交至輔導處，缺交班級需全班每人寫一張。
◎優良作品將張貼至公告欄，並贈送神秘小禮。

照片說明：邀請學生分享自己人生中最想感謝的人事物，進一步思考自己與親人的關係。