

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	化一智	座號	16
姓名	李孟哲	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>憂鬱症是一個人的心理出現了一些障礙，具體症狀像是憂鬱情緒持續出現超過兩個星期以上，對外界的事物不再有好奇心，整天覺得很煩，對原本喜愛的事物感到沒興趣，甚至有自殺的念頭，不過憂鬱症不會傳染，但心情會受感染和影響，我的個性很樂觀，除非發生大事，不然我應不大可能會得到憂鬱症，頂多有憂鬱情緒罷了，☹⇒☺讓自己永遠保持一顆快樂的心！</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>若自己真得了憂鬱症，那朋友的鼓勵一定是不可少，友情定能使我走出陰影，而我也會去找輔導老師溝通，定讓心中的不滿情緒紓壓出來，家人也會在我身後默默的支撐著我，我一定能很快走出陰霾的。如果週遭的親朋好友得到憂鬱症，我想大家的態度很重要，如果大家都用冷潮熱諷的態度，反而會讓他陷入無底深淵，支持和陪伴才是最佳的良藥。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>這次上課令我獲益匪淺，讓我了解憂鬱症是種精神方面的疾病，但是是可以治癒的，我覺得憂鬱症就像一個人心中出現一堵牆，阻礙了我們前進，然而只要我們能努力衝破它，問題自然而然就解決了。從老師上課的內容可以感覺老師的用心，雖然目前我及身邊的人沒有憂鬱的感覺，但不保證未來用不上，多一分準備，多一分安心，其中紓解壓力的方法在高三的升學壓力中應該很有用，不過還是希望不要發生在我身上。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	化一仁	座號	21
姓名	林秉逢	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>症狀：對以前有興趣的活動失去興趣，認為自己的人生無價值、罪惡感、懊悔感、無助感、絕望感和自暴自棄、難集中注意力、記憶力減退、有自殺念頭、失眠、早醒、沒有食慾、疲勞、躁動不安。</p> <p>想法：認為自己沒有任何價值、迴避社交場合和社交活動、會一直想傷害自己。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 先查清楚「憂鬱症」是一個怎樣的病</li><li>2. 提醒他記得吃藥</li><li>3. 多跟他講一些正面的話</li><li>4. 陪他多出去走走</li><li>5. 傾聽他內心的想法</li></ol>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓我了解「憂鬱症」原來是可以治好的</li><li>2. 讓我知道「憂鬱症」的前兆是什麼</li><li>3. 讓我知道該如何照顧「憂鬱症」患者</li></ol> <p>「憂鬱症」其實並不是一個很可怕的病，只要我們用正面、正常的心去面對，並且聽從醫生的指示，那就一定可以</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	化一仁	座號	02
姓名	卓千賀	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 多方面的壓力很大（ex: 人際、家庭、事業...等因素）</li><li>2. 很多事情令自己不快樂</li><li>3. 常常身體不舒服</li><li>4. 每件事情都先往壞的方向想</li><li>5. 很沒自信，非常在意別人</li><li>6. 會想要自殘，暴躁易怒</li><li>7. 常常會想掉眼淚</li></ol>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 藥物治療（醫生）+ 心理治療（心理師）</li><li>2. 不要強迫他，慢慢引導他走出悲傷情緒再詢問原因。</li><li>3. 多帶他外出去玩，使心情愉悅</li><li>4. 讓他多吃蔬果類食物</li><li>5. 常常鼓勵他</li></ol>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>更了解如何幫助身旁的憂鬱症患者，也知道可以自己檢測是否罹患憂鬱症。 最重要的是要常保持愉悅的心情，珍惜生命，千萬不可以做傷害自己的事情!! 適時的表達自己的情緒和不開心也是一種很好的發洩方式，不要自己把封閉起來，這樣才是擁有一個健全的心靈。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一仁	座號	17
姓名	陳楚涵	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
(1) 想法：		(2) 症狀：			
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 負面想法</li> <li>② 一定沒有人喜歡我</li> <li>③ 沒有人想接近我</li> <li>④ 我覺得自己沒有價值</li> <li>⑤ 沒人想和我講話</li> <li>⑥ 我覺得自己什麼都做不好</li> <li>⑦ 我覺得自己很煩，卻不知道在煩什麼？</li> <li>⑧ 想死，不想醒來</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>① 胸悶，身體不舒服，但各種檢查都沒有問題</li> <li>② 體重上升或下降(吃不下或吃過多)</li> <li>③ 睡不著或睡過多</li> <li>④ 暴躁易怒或異常的安靜</li> <li>⑤ 心情不好，不想與人講話</li> <li>⑥ 自我傷害的行為</li> <li>⑦ 什麼都不想做，原來有興趣的事也提不起勁</li> </ul>			
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 不要要求他馬上復原</li> <li>② 提醒他定時就醫、吃藥</li> <li>③ 腹式呼吸</li> <li>④ 鼓勵他多吃蔬果及堅果類食物</li> <li>⑤ 在時間許可的前提下多陪伴他</li> <li>⑥ 帶領他從不同的角度看事情</li> <li>⑦ 鼓勵他並陪他多運動</li> <li>⑧ 面對他的正向行為多給予讚美</li> <li>⑨ 帶他和醫生犬相處</li> </ul>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>看完這段影片再加上討論的結果，我認為不管是哪種性格的人都有可能得到憂鬱症，因此我們應該去多多關心身邊的人，避免他憂鬱情形惡化而得到憂鬱症。</p> <p>我覺得影片中的爸爸非常的用心研究憂鬱症來幫助他的女兒，而且家人也都很照顧他，看來女主角與家人的感情非常好，這是讓我最感動的部份。</p> <p>我從這兩週的課程學到憂鬱症者的症狀及想法以及如何伸出援手幫助憂鬱症者，這是我覺得最有收穫的。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	1
姓名	方彥茱	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>罹患憂鬱症者會有負面的想法，ex. 我很沒有用，什麼事情都做不好，也會有心情不好、難過、沮喪，常常想哭，人也會懶洋洋，什麼事情都不想做，也不與人交談，甚至會把自己關在房裡，做出傷害自己的行為，食慾更是一點也沒有。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>我想如果是我家人得了憂鬱症，我一定會很難過，但當然我也會趕緊帶我的家人去看專業醫生及確認是否真的罹患了「憂鬱症」，如果是，我會詢問醫生如何幫助他人，以及該注意的事項，之後，我還會買書或上網查有關憂鬱症的相關資料，來了解如何幫助我的家人，例如，平常除了要準時吃醫生所開的藥之外，多帶他人出去散心、運動，陪他做他喜歡的事情，還有多鼓勵他人「你是最棒的」，在他人身邊當個靠山，聽他的心聲，讓他漸漸的走出陰霾，而生活在幸福和多采多姿的人生！</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>看完影片以及老師上課的演講，讓我感悟很深，因為之前的我也有些小憂鬱，但還好，那也只是暫時的，之後我又恢復原來的我，可是當老師在說明憂鬱症會有哪些症狀時，使我回想起以前也做過那些事，但是老師及影片也有教導我們要如何防止得到憂鬱症，和幫助他人，讓我受益良多呢！例如要出去運動、思想不要用負面，要用正面來思考，如果有困難，可以多找家人或好友一起來想辦法解決眼前的危機，真的很謝謝老師說的那麼詳細，我想我以後應該不會再憂鬱了吧！</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	3
姓名	江芳儀	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>持續悲傷、焦慮、體重減輕、食欲退減，失去活動的快樂與興趣，心神不寧，感到內疚，覺得自己毫無價值，做出自殺、輕生的行為，莫名的哭了</p> <p>媽媽又比爸爸更容易得到憂鬱症，就是產後憂鬱症，所以一定要愛媽媽，他們如此辛苦，應該減輕他們的壓力。大家一定要保持快樂的心情與想法，多關心身旁的人，不要讓他們得到憂鬱症喔！</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>多關心他們，帶他們出去走走，做他們喜愛的事，也鼓勵的方式對待他們，得憂鬱症避不丟臉，聽聽他們的心聲、發洩他們的情緒，要他們有固定的睡眠時間，記得按時吃藥，多吃東西、蔬菜。從不同教角度去看。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>有時我自己心情不好，也會有憂鬱症的症狀，但要兩星期以上，我都只有幾天，我都會調適自己的心情，來忘記難過的事。</p> <p>認識了憂鬱症，對憂鬱症不感到害怕，可以多關心身旁的家人、朋友，看看他們的心情如何？學著調適心情、關心旁人，認識憂鬱症，幫助憂鬱症患者。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	5 號
姓名	吳彥瑩	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>情緒易低落、想哭，對自己沒有信心。封閉自己將心事藏在心裡，若更嚴重些可能自殺。憂鬱症的病人，更需要家人、朋友陪伴在身旁，陪他們度過這一段歷程，他們容易有想死的想法，對自己沒有價值，覺得沒有人會喜歡我等的想法。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>多聆聽他們的心事，多到戶外走走散散心，開闊自己的視野，試著以另一種角度看待事情，凡事多往好處想，陪伴他們度過難關，也不要給他們太多壓力，希望他們憂鬱症復原。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>憂鬱症，一個隱形的殺手，會使人們的心逐漸封閉自己，不論是活潑開朗的人，還是年紀年幼的孩童都有可能罹患，因此平時應不只注意身體健康，也要關心自己的心，不要讓他生病了。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	6
姓名	呂亞倩	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>我覺得憂鬱症的症狀和想法是，會感到悶悶不樂的，產生自卑感，心情很煩卻又不知為什麼在煩，想遠離人權，把自己關在房間裡，也不和家人聊天，非常自閉，嚴重的話甚至會做出傷害自己的事。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>我應該要像影片中女主角的家人一樣，帶她去看醫生，確認是真的罹患憂鬱症後，再聽從醫生的方法，陪患者出門運動，或上網查資料、看書，並協助病人，給予適當的幫助，付出關懷，這樣病情一定能好轉的！</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>我覺得上完這次課程，我學到了很多有關於憂鬱症的症狀及患者的想法，原來一、兩週心情不好、憂鬱，並不是已罹患了此症，而是要持續超過兩、三週才需要去就診是否罹患了憂鬱症，收穫是知道憂鬱症是可以完全康復的，不過還是有可能會復發，所以，平常時候要保持好心情，心情不好時，也要利用聽聽音樂，做做運動，或與人聊天等發洩情緒的方式，讓自己的心情恢復。</p>					



臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	8
姓名	周家歆	指導老師	蘇宗莉老師		
<p>1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做什麼都認為自己做不好</li> <li>2. 注意力不集中、暴躁易怒</li> <li>3. 覺得自己不好，想傷害自己</li> <li>4. 食慾不振</li> <li>5. 常常覺得很寂寞</li> <li>6. 覺得別人都不喜歡自己</li> <li>7. 莫名的心情低落</li> <li>8. 不想與別人講話，也不想要別人來找你聊天講話</li> <li>9. 什麼事都不想做，提不起勁</li> <li>10. 覺得自己活著沒意義</li> <li>11. 喜歡自己一個人，卻又感到寂寞</li> <li>12. 疑心病變重，認為大家都在說自己的不是</li> </ol>					
<p>2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？</p> <p style="text-align: center;">我們可以陪著她，鼓勵她把心裡的話說出來，如果他還沒辦法把所有事都講出來，那就先帶他到處去走走，去騎腳踏車或視運動，只要是可以用他活動到的都可以，這樣或許可以放鬆他的心情，不要要求他馬上恢復，不然會給他很大的壓力，告訴他要從不同的角度看世界想事情。</p>					
<p>3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？</p> <p style="text-align: center;">看完影片感觸蠻深的，因為我曾經有一段時間也有類似憂鬱症的狀況，我不知道是不是憂鬱症，但那段時間的心情都很不好，也不想跟別人講話，自己也不知道為什麼，不會想傷害自己，但就是很悶，而且跟老師說的一樣，在季節交替時憂鬱症的罹患人數會增將，我那時候在低潮時剛好是秋天進入冬天的時候。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	9																								
姓名	林政諭	指導老師	蘇宗莉老師																										
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？																													
<table border="0"> <tr> <td>1. 傷心</td> <td>13. 沒人想跟我講話；喜歡我；接近我</td> </tr> <tr> <td>2. 沮喪</td> <td>14. 很煩</td> </tr> <tr> <td>3. 自責</td> <td>15. 自己覺得自己沒價值</td> </tr> <tr> <td>4. 對未來感到絕望</td> <td>16. 睡不著、睡不飽</td> </tr> <tr> <td>5. 對事物不感興趣</td> <td>17. 暴躁易怒</td> </tr> <tr> <td>6. 情緒低落</td> <td>18. 異常安靜</td> </tr> <tr> <td>7. 胃口不好</td> <td>19. 心情不好、不想與他人講話</td> </tr> <tr> <td>8. 常常哭</td> <td>20. 什麼都不想做，原有興趣的事也提不起勁</td> </tr> <tr> <td>9. 負面的思想</td> <td>21. 體重上升或下降</td> </tr> <tr> <td>10. 有想要傷害自己的想法</td> <td>22. 身體不舒服但檢查都沒問題</td> </tr> <tr> <td>11. 想要放棄自己的念頭</td> <td>23. 許多事是自己想出來的</td> </tr> <tr> <td>12. 想死</td> <td></td> </tr> </table>						1. 傷心	13. 沒人想跟我講話；喜歡我；接近我	2. 沮喪	14. 很煩	3. 自責	15. 自己覺得自己沒價值	4. 對未來感到絕望	16. 睡不著、睡不飽	5. 對事物不感興趣	17. 暴躁易怒	6. 情緒低落	18. 異常安靜	7. 胃口不好	19. 心情不好、不想與他人講話	8. 常常哭	20. 什麼都不想做，原有興趣的事也提不起勁	9. 負面的思想	21. 體重上升或下降	10. 有想要傷害自己的想法	22. 身體不舒服但檢查都沒問題	11. 想要放棄自己的念頭	23. 許多事是自己想出來的	12. 想死	
1. 傷心	13. 沒人想跟我講話；喜歡我；接近我																												
2. 沮喪	14. 很煩																												
3. 自責	15. 自己覺得自己沒價值																												
4. 對未來感到絕望	16. 睡不著、睡不飽																												
5. 對事物不感興趣	17. 暴躁易怒																												
6. 情緒低落	18. 異常安靜																												
7. 胃口不好	19. 心情不好、不想與他人講話																												
8. 常常哭	20. 什麼都不想做，原有興趣的事也提不起勁																												
9. 負面的思想	21. 體重上升或下降																												
10. 有想要傷害自己的想法	22. 身體不舒服但檢查都沒問題																												
11. 想要放棄自己的念頭	23. 許多事是自己想出來的																												
12. 想死																													
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？																													
<table border="0"> <tr> <td>1. 多鼓勵</td> <td>8. 和他想開心的事</td> </tr> <tr> <td>2. 往正面思考</td> <td>9. 多運動</td> </tr> <tr> <td>3. 多往室外跑</td> <td>10. 不要要求他馬上恢復</td> </tr> <tr> <td>4. 與家人或朋友聊天</td> <td>11. 定時就醫、吃藥</td> </tr> <tr> <td>5. 找到自己發洩情緒的方法</td> <td>12. 蔬果及堅果類食物</td> </tr> <tr> <td>6. 對他講「笑話」</td> <td>13. 從不同角度事情</td> </tr> <tr> <td>7. 多陪陪他</td> <td>14. 腹式呼吸</td> </tr> </table>						1. 多鼓勵	8. 和他想開心的事	2. 往正面思考	9. 多運動	3. 多往室外跑	10. 不要要求他馬上恢復	4. 與家人或朋友聊天	11. 定時就醫、吃藥	5. 找到自己發洩情緒的方法	12. 蔬果及堅果類食物	6. 對他講「笑話」	13. 從不同角度事情	7. 多陪陪他	14. 腹式呼吸										
1. 多鼓勵	8. 和他想開心的事																												
2. 往正面思考	9. 多運動																												
3. 多往室外跑	10. 不要要求他馬上恢復																												
4. 與家人或朋友聊天	11. 定時就醫、吃藥																												
5. 找到自己發洩情緒的方法	12. 蔬果及堅果類食物																												
6. 對他講「笑話」	13. 從不同角度事情																												
7. 多陪陪他	14. 腹式呼吸																												
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？																													
<p>發覺「憂鬱症」是會傳染的，且發現許多憂鬱症的症狀，和治療的方法，例如：治療憂鬱症的方法有吃藥和心理療法，但最好的療法是兩樣一起用，很特別的事心理治療所吃的藥的藥劑量並不是依體重分配的，而是依腦垂腺、心情。多關心週遭的人少憂鬱症。</p>																													

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加工科	座號	18		
姓名	賀詩雅	指導老師	蘇宗莉老師				
<p>1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？ 罹患憂鬱症者之症狀</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>(一)生理方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食慾減退</li> <li>體重減輕</li> <li>失眠、嗜睡</li> <li>極度疲勞</li> <li>動作遲緩</li> <li>頭痛</li> <li>胸悶</li> <li>呼吸不暢</li> <li>全身痠痛</li> <li>盜汗</li> <li>眼睛疲累</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>(二)心理方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>憂鬱</li> <li>心情沮喪</li> <li>無望</li> <li>易掉眼淚</li> <li>悲傷</li> <li>激動易怒</li> <li>害怕</li> <li>寂寞</li> <li>無聊</li> <li>對自己不滿</li> <li>悲觀</li> <li>易感到挫敗</li> <li>自我譴責</li> <li>輕生意念或行為</li> </ul> </td> </tr> </table>						<p>(一)生理方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食慾減退</li> <li>體重減輕</li> <li>失眠、嗜睡</li> <li>極度疲勞</li> <li>動作遲緩</li> <li>頭痛</li> <li>胸悶</li> <li>呼吸不暢</li> <li>全身痠痛</li> <li>盜汗</li> <li>眼睛疲累</li> </ul>	<p>(二)心理方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>憂鬱</li> <li>心情沮喪</li> <li>無望</li> <li>易掉眼淚</li> <li>悲傷</li> <li>激動易怒</li> <li>害怕</li> <li>寂寞</li> <li>無聊</li> <li>對自己不滿</li> <li>悲觀</li> <li>易感到挫敗</li> <li>自我譴責</li> <li>輕生意念或行為</li> </ul>
<p>(一)生理方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食慾減退</li> <li>體重減輕</li> <li>失眠、嗜睡</li> <li>極度疲勞</li> <li>動作遲緩</li> <li>頭痛</li> <li>胸悶</li> <li>呼吸不暢</li> <li>全身痠痛</li> <li>盜汗</li> <li>眼睛疲累</li> </ul>	<p>(二)心理方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>憂鬱</li> <li>心情沮喪</li> <li>無望</li> <li>易掉眼淚</li> <li>悲傷</li> <li>激動易怒</li> <li>害怕</li> <li>寂寞</li> <li>無聊</li> <li>對自己不滿</li> <li>悲觀</li> <li>易感到挫敗</li> <li>自我譴責</li> <li>輕生意念或行為</li> </ul>						
<p>2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？</p> <p style="padding-left: 40px;">以藥物治療改善，並且配合心理治療以修正個人人格特質及認知上的不利因素。</p> <p style="padding-left: 40px;">可以多陪伴患者聊天，了解他們的困難，並給予幫助，多從事戶外活動、踏青，勿讓患者獨自一人留在家中，以免患者胡思亂想而輕生，並且多傾聽患者心中的感覺及想法，給予適度意見與幫助。</p>							
<p>3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？</p> <p style="padding-left: 40px;">上完此次課程，我更進一步的了解有憂鬱症的症狀及改善方法。在生活中充斥的許多壓力和挫折，而一直壓抑在心中總有一天會崩潰，所以我們要適時的調整自己的情緒，可以找到好的抒發管道，例如，聽音樂、打球，讓自己的心情保持愉快，不要被負面的情緒所淹沒，或者找一個很好的聽眾，把心情說出，聽聽他人給的建議。憂鬱症不是一時所形成的，而是長久的日積月累，積的在內心中形成沉重的負擔，只是可能有一天會因為一個”導火線”而隨之引爆，由”壓死駱駝的最後一根稻草”這句話可印證其現象，我們應多多注意、關心身邊的每一個人，多一份關心、少一個憂鬱。</p>							

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	22
姓名	詹雨荷	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>會罹患憂鬱症的人，大多都是因為”壓力”所造成的後果，他們自己所期待的，和現實有些差距，使的感到痛苦，其中呢，完美主義者很可能有此病症，對自己的事要求極高。憂鬱症的病症有：什麼事情都不想做，心情不好，悲觀、會不自覺得想哭，還有食慾不振等……，臉上找不到笑臉，他們就好像對世界失去了感覺，這樣真的是很可怕！</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>如果有親朋好友罹患了憂鬱症的話，我會常常找他聊天，哪怕他根本不理我，我會盡量包容憂鬱症的臭脾氣，陪伴她、鼓勵她，因為我想要找回那個曾經燦爛的笑容，找回他的興趣及自信。</p> <p>如果自己遇到這個問題，我不知道該怎麼辦，但我希望有人能陪我一起度過不過既然知道有這個病症，我就會避避免它發生，不讓自己胡思亂想。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>看完影片，身邊的人的陪伴真的很重要，還有就是任何人說話之前，凡事都要三思而言，因為很有可能一句無心的話而傷到他人，我覺得憂鬱症的患者好可憐，對任何事物都不感興趣，事情都又想到壞的一面，明明隨便的小事都會令人哈哈大笑的啊！所以我們平時要關心身邊的人多一點，最好在事情還沒有惡化之前，給予她開導、發洩及認同。另外，要去尋求醫生的協助，有了醫生的專業，對症下藥，相信病情也會好的更快！</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	26
姓名	蘇語禾	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
想法：					
1. 想死，希望不要醒來					
2. 一定沒人喜歡我					
3. 沒人想接近我					
4. 我覺得自己很沒價值					
5. 沒人想與我講話					
6. 我覺得我什麼都做不好					
7. 我覺得自己很煩，卻不知道在煩什麼					
症狀：					
1. 吃不下或吃過多					
2. 睡不著或睡太多					
3. 暴躁易怒或異常安靜					
4. 心情不好，不想與人說話					
5. 做自我傷害的行為					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
如果自己罹患憂鬱症：我會和朋友或家人說出我心裡的話。					
如果朋友或家人罹患憂鬱症：我會安靜的聆聽他心裡的話，陪他去散步，陪他聊天、帶她出去玩。					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
上完這次的課程，我得到了很多收穫，例如：憂鬱症會遺傳和傳染，罹患憂鬱症的機率女性大於男性等等，我還學到了如何幫助罹患憂鬱的人，和罹患憂鬱的人有哪些想法、行為、生理和外界觀感。這次的課程讓我對憂鬱症更加了解、更加認識。					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	26
姓名	巫瑞祥	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 常想哭</li><li>2. 封鎖自己，把自己關在房間裡</li><li>3. 自殘</li><li>4. 想法往很負面的地方想，好事也會變成壞事</li><li>5. 覺得沒人喜歡自己</li><li>6. 自殺念頭</li><li>7. 覺得自己很沒價值</li><li>8. 覺得沒有人要跟自己講話</li></ol>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>如果自己得到了憂鬱症，我會找家人、知心朋友聊聊，也會找專業的醫師求助，使自己脫離憂鬱情緒。</p> <p>如果家人或朋友、同學罹患了憂鬱症，除了醫師的協助外，我也會聆聽他的聲音，當個垃圾桶讓他把所有情緒都說出來，丟掉它，我也會和他一起去運動，運動會使心情愉快，或是做他喜歡做的事(會傷害自己或他人的除外)，讓他重拾對這個世界的希望。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>其實在國中時就曾看過這部影片，但雖然相隔不久，感覺上卻大不相同，因為升上了高中(職)背負的責任、壓力更重，更容易有憂鬱情緒或憂鬱症的發生。但我總是一直對自己講，要保持笑容，一次的失敗不代表永遠的失敗，也不要讓昨天的情緒影響今天的快樂，找個知心好友，當彼此情緒低落時聆聽心聲，當打氣筒，不要一個人承擔。也讓我更知道要更關心憂鬱症的人，讓他們能趕快走出來。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	加一智	座號	42
姓名	簡士宏	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>憂鬱病患可能會出現情緒低落、悲觀厭世等恐怖的症狀，他們會因為這些種種的原因；症狀，出現自殘或嚴重的自殺行為。</p> <p>我覺得憂鬱症真的有那麼一點可怕，可能會致命，也可能痊癒，但憂鬱症這種病還是需要醫生及大家的幫助，才可能會好起來。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>如果我的好朋友罹患了憂鬱症，我會努力的去幫助他，近我所能的去幫助他，我會跟他說很多樂觀的事，告訴他世界有多麼美好，並且告訴他自己可以盡量不讓他做出傷害自己或身體的事。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>我覺得很開心，老師放這部片，讓我發現憂鬱症的問題以及癥結點，而女主角琳琳家人的解決方式，女主角琳琳因為一次的失敗，導致被憂鬱情緒控制，導致了成為憂鬱症的奴隸。</p> <p>從這部影片中，我獲得了許多新的概念，我知道了解決問題的方式以及處理人際關係。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	汽一智	座號	23
姓名	張家碩	指導老師	林柏瓊老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
1. 心情低落					
2. 整天想哭					
3. 對什麼都提不起興趣					
4. 失眠，早上很早就睡不著					
5. 睡太多					
6. 對不起家人					
7. 吃不下或吃太多					
8. 體重產生變化					
9. 注意力不集中					
10. 不喜歡講說					
11 想自殺					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
1. 找人幫助：老師、醫生、911					
2. 傾聽、了解、支持、陪伴					
3. 把危險的東西收起來					
4. 使用憂鬱劑					
5. 認知治療					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
1. 好險我沒有憂鬱症					
2. 知道怎麼幫助憂鬱症患者					



臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	汽一智	座號	25
姓名	張崇瑋	指導老師	林柏瓊老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>罹患憂鬱症的病人，有可能有些明顯的症狀，例如：沒有食慾、心情低落了一段很長一段時間，甚至有可能想輕聲，我覺得應該要好好的防止，才能降低憂鬱症的傷害。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>如果我身旁有人罹患憂鬱症，我應該會用關心他們的態度，來幫助他們，或是用一些比較溫柔的方式，憂鬱症的患者需要別人去關心，所以只要我們去多多關心他們，那我們就可以多多幫他們，也可以把傷害降到最低。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>我覺得憂鬱症是需要關心，不然會導致很多不好的問題，影片裡也說憂鬱症藉由關愛有可能就可以復原，這次課程裏學到了很多有關憂鬱症的知識和預防的方法。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	汽一智	座號	36
姓名	歐智嘉	指導老師	林柏瓊老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>不想活，對自己沒有信心，覺得自己沒有用，傷害自己，不想出門，關在家裡，不想和別人說話，只想要在床上睡覺也不想吃飯，思想非常負面，整天想哭，心情低落，覺得對不起家人，注意力不集中，容易發脾氣，說話速度慢</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>要常常去跟他聊天，說出他心裡真心話，也要陪他出去運動，出去外面走一走。</p> <p>讓他放鬆，不要去想讓他難過的事，所以要常常關心憂鬱症。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>看到有憂鬱症的人，不要討厭他，反而要去關心他，憂鬱症是會好的，不要以為得了憂鬱症就沒救了，所以要多多包容他，有憂鬱症要去找老師或家人，或打 1995，就是不要傷害自己。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	03
姓名	林禹函	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
症狀：			想法：		
1. 情緒低落超過兩個星期			1. 覺得很煩，卻不知道在煩什麼		
2. 沒有食慾			2. 覺得一定沒人喜歡自己		
3. 笑點變高（不愛笑）			3. 覺得自己很沒有價值		
4. 體重上升或下降			4. 覺得自己什麼都做不好		
5. 睡不著或睡太多			5. 沒有人想跟我說話		
6. 做什麼事都沒動力			6. 沒有人想接近我		
7. 有死亡或自殺的想法			7. 想死，希望不要醒來		
8. 記憶力退化					
9. 很容易哭					
10. 感覺身體不舒服，檢查卻都沒問題					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
1. 帶著他從不同角度看/想事情					
2. 不要求他馬上恢復					
3. 多陪伴他					
4. 定時就醫、吃藥					
5. 腹式呼吸					
6. 運動					
7. 多吃蔬果&堅果類食物					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
身邊的人或自己隨時都有可能因為一句話或一件事情而感到情緒低落，甚至變成憂鬱症。憂鬱症像感冒一樣是可以預防的，只要你隨時都能有一顆快樂的心和樂觀的想法，遇到不開心的事能換個角度看事情等。					
上完這堂課讓我學會如果身邊的人，罹患憂鬱症要怎麼幫助他，和他相處，也讓我知道了可以怎麼預防憂鬱症。					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	04			
姓名	邱詩涵	指導老師	蘇宗莉老師					
<p>1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很煩，卻不知道在煩什麼</li> <li>2. 負面想法</li> <li>3. 覺得自己很沒價值</li> <li>4. 覺得自己什麼都做不好</li> <li>5. 沒人想跟自己說話</li> <li>6. 沒人想接近自己</li> <li>7. 沒人喜歡自己</li> <li>8. 想死，不想醒過來</li> </ol> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>生理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重上升或下降</li> <li>2. 胸悶、身體不舒服 、檢查卻沒問題</li> <li>3. 吃不下 or 吃太多</li> <li>4. 暴躁易怒 or 異常安靜</li> <li>5. 睡不著 or 睡過多</li> <li>6. 什麼都不想做，原本 有興趣的事也提不起勁</li> <li>7. 心情不好，不想講話， 自我傷害的行為</li> </ol> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>外界觀感：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很多事是自己 想出來的</li> <li>2. 人際、功課受影響</li> <li>3. 他人及自己卻覺得 挺無力的</li> </ol> </td> </tr> </table>						<p>想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很煩，卻不知道在煩什麼</li> <li>2. 負面想法</li> <li>3. 覺得自己很沒價值</li> <li>4. 覺得自己什麼都做不好</li> <li>5. 沒人想跟自己說話</li> <li>6. 沒人想接近自己</li> <li>7. 沒人喜歡自己</li> <li>8. 想死，不想醒過來</li> </ol>	<p>生理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重上升或下降</li> <li>2. 胸悶、身體不舒服 、檢查卻沒問題</li> <li>3. 吃不下 or 吃太多</li> <li>4. 暴躁易怒 or 異常安靜</li> <li>5. 睡不著 or 睡過多</li> <li>6. 什麼都不想做，原本 有興趣的事也提不起勁</li> <li>7. 心情不好，不想講話， 自我傷害的行為</li> </ol>	<p>外界觀感：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很多事是自己 想出來的</li> <li>2. 人際、功課受影響</li> <li>3. 他人及自己卻覺得 挺無力的</li> </ol>
<p>想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很煩，卻不知道在煩什麼</li> <li>2. 負面想法</li> <li>3. 覺得自己很沒價值</li> <li>4. 覺得自己什麼都做不好</li> <li>5. 沒人想跟自己說話</li> <li>6. 沒人想接近自己</li> <li>7. 沒人喜歡自己</li> <li>8. 想死，不想醒過來</li> </ol>	<p>生理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重上升或下降</li> <li>2. 胸悶、身體不舒服 、檢查卻沒問題</li> <li>3. 吃不下 or 吃太多</li> <li>4. 暴躁易怒 or 異常安靜</li> <li>5. 睡不著 or 睡過多</li> <li>6. 什麼都不想做，原本 有興趣的事也提不起勁</li> <li>7. 心情不好，不想講話， 自我傷害的行為</li> </ol>	<p>外界觀感：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很多事是自己 想出來的</li> <li>2. 人際、功課受影響</li> <li>3. 他人及自己卻覺得 挺無力的</li> </ol>						
<p>2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？</p> <p>如何協助：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從不同角度想事情</li> <li>2. 不要要求他馬上恢復</li> <li>3. 多陪伴</li> <li>4. 定時就醫、吃藥</li> <li>5. 腹式呼吸</li> <li>6. 運動</li> <li>7. 攝取蔬果和堅果類食物</li> </ol>								
<p>3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？</p> <p style="text-align: center;">讓我比較了解憂鬱症的症狀，也知道要如何幫助他們。而憂鬱症嚴重起來，也是會要人命的，所以我們要隨時保持開朗的心情，想開點，不要讓憂鬱找上自己!!</p>								

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	07
姓名	紀欣辰	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
症狀：體重上升或下降、悶悶不樂，對任何事都提不起勁，恍神、憂鬱情緒持續兩星期以上，胸悶，情緒起伏大、睡不著或睡過多。					
想法：悲觀，自殘傾向，自卑，負面想法，貶低自我價值。					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
陪伴，讓他不感到孤單。					
鼓勵，讓他肯定自己，感覺自己是被需要的。					
治療，讓他了解自身狀態，配合治療。					
踏青，多接觸自然，舒展身心。					
不要要求他馬上恢復。					
提醒定期檢查、吃藥。					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
一個關係良好的家庭對於治療佔了極大的比例，家人是從一出生就陪在身旁的，相處時間最多也最了解自己的。					
如影片所示，家人是主角最容易擔心成為負擔，也是最容易令他感動的角色，因為在意所以提心吊膽，因為在意所以更容易放鬆安心。					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	12
姓名	陳郁丹	指導老師	蘇宗莉老師		
<p>1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？</p> <p>1. 憂鬱症會心情低落      2. 想法會比較負面      3. 會想哭、胸悶  4. 有些人會失眠      5. 會沒食慾、體重下降或上升      6. 會感到無力、無快感  7. 肩膀會感到沉重      8. 會自我封閉、壓力大      9. 注意力無法集中  10. 會有罪惡感      11. 會有死的念頭      12. 會自我傷害  13. 會愁眉不展、多愁善感      14. 感到煩悶、煩躁不堪      15. 有些人會焦慮不堪  16. 有些人會有強迫行為      17. 對一切事物提不起精神      18. 對於做任何事都沒興趣  19. 有些人身體會不舒服、疼痛      20. 覺得自己差勁、沒用      21. 會自卑、自己認為沒價值  22. 會害怕、恐懼去面對事情      23. 會胡思亂想      24. 有些人脾氣會變不好</p>					
<p>2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？</p> <p>自己：      他人：</p> <p>1. 告訴自己多想一些正面開心的事      1. 陪在他身邊，傾聽他內心的想法或感受  2. 做自己喜歡的事來轉移注意力，如： 看小說、電視、畫畫、聽音樂等      2. 和他聊天、做可以使他開心的事  3. 睡一覺，讓自己放鬆一下      3. 帶他出去走走  4. 自己一個人在家可以大哭、大喊，來發洩內心的壓力      4. 多花一些時間照顧他的心情  5. 摺紙鶴，用嘴巴用力吹它，它就會跑，可以把壓力吹出來，就輕鬆很多      5. 安慰他的負面情緒  6. 去戶外走走、吹吹風，紓解壓力      6. 教他用一些方法使憂鬱情緒緩和下來  7. 曬太陽、運動      7. 協助他去找專業的心理師  8. 找家人、老師或朋友聊一聊，談心事或找張老師      8. 多鼓勵他  9. 腹式呼吸  10. 定時就醫、吃藥</p>					
<p>3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？</p> <p>我有同感，每個人都有可能得相同的疾病，因為環境的因素會帶給人們各種不同的壓力和問題，內心的壓力彷彿是無形的石頭，越堆越多，就會崩落、崩潰，之後憂鬱症狀就會慢慢出現，甚至最後會有自虐、自殺傾向，內心的問題沒解決，最後只會更糟而已，就像故事中的琳琳割腕自殺一樣，會給家人帶來許多困擾，負面的情緒會容易影響周圍的人。人的一生，是起起落落的，會遭遇許多挫折，重要的是自己要用怎樣的「心」去看待和面對挑戰及壓力，每個人都會遇到許多不同的壓力，學校課業、老師、人際、家人……等，當這些壓力使我們喘不過氣來時，要適時讓自己放鬆一下，紓解壓力，如果沒辦法，那可以和父母、輔導老師、朋友聊一聊心事，有時候把心中的壓力說出來，自己會比較舒服，否則越積越多，就會引發成「憂鬱症」，當然，我們永遠是自己最了解也最好的朋友，內心的情緒是自己可以控制的，多鼓勵自己，充實自己，適度的紓解壓力，用樂觀的心情去面對人生的挑戰，就能遠離憂鬱症。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	14																		
姓名	黃婧雯	指導老師	蘇宗莉老師																				
<p>1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？</p> <p>2.</p> <table border="0"> <tr> <td>想法：</td> <td>生理：</td> </tr> <tr> <td>1. 很煩，卻不知在煩什麼</td> <td>1. 體重上升或下降</td> </tr> <tr> <td>2. 負面想法</td> <td>2. 胸悶、身體不舒服，但檢查都沒問題</td> </tr> <tr> <td>3. 自己很沒價值</td> <td>3. 厭食或暴食</td> </tr> <tr> <td>4. 自己什麼都做不好</td> <td>4. 易怒或異常安靜</td> </tr> <tr> <td>5. 沒人想跟我講話</td> <td>5. 睡不著或睡太多</td> </tr> <tr> <td>6. 沒人想接近我</td> <td>6. 什麼都不想做，原本有興趣的事也提不起勁</td> </tr> <tr> <td>7. 沒人喜歡我</td> <td>7. 心情不好，不想與人說話</td> </tr> <tr> <td>8. 想死，希望不要醒來</td> <td>8. 自我傷害</td> </tr> </table>						想法：	生理：	1. 很煩，卻不知在煩什麼	1. 體重上升或下降	2. 負面想法	2. 胸悶、身體不舒服，但檢查都沒問題	3. 自己很沒價值	3. 厭食或暴食	4. 自己什麼都做不好	4. 易怒或異常安靜	5. 沒人想跟我講話	5. 睡不著或睡太多	6. 沒人想接近我	6. 什麼都不想做，原本有興趣的事也提不起勁	7. 沒人喜歡我	7. 心情不好，不想與人說話	8. 想死，希望不要醒來	8. 自我傷害
想法：	生理：																						
1. 很煩，卻不知在煩什麼	1. 體重上升或下降																						
2. 負面想法	2. 胸悶、身體不舒服，但檢查都沒問題																						
3. 自己很沒價值	3. 厭食或暴食																						
4. 自己什麼都做不好	4. 易怒或異常安靜																						
5. 沒人想跟我講話	5. 睡不著或睡太多																						
6. 沒人想接近我	6. 什麼都不想做，原本有興趣的事也提不起勁																						
7. 沒人喜歡我	7. 心情不好，不想與人說話																						
8. 想死，希望不要醒來	8. 自我傷害																						
<p>2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從不同角度、想事情</li> <li>2. 不要要求馬上恢復</li> <li>3. 多陪伴</li> <li>4. 定時就醫、吃藥</li> <li>5. 腹式呼吸</li> <li>6. 運動</li> <li>7. 蔬果及堅果類食物</li> </ol>																							
<p>3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？</p> <p>感覺：憂鬱症的這部影片雖然在國中的時候看已經看過了，但在不同的時期能看見、理解的也有所不同，家人的陪伴加上自己的努力，能度過許多的難關，在世上許多事情急不來也不能急，慢慢來，一點一點的病就自然的恢復了。</p> <p>收穫：憂鬱症病患感覺離我們很遙遠，是因為還沒有身邊的人沒有這樣的患者，所以對這種病什麼的都不是了解，現在上了這一課後，以後就算遇上了也就能應付了。</p>																							

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	15		
姓名	楊采陵	指導老師	蘇宗莉老師				
<p>1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我覺得自己很煩，卻不知道在煩什麼</li> <li>2. 負面想法</li> <li>3. 我覺得自己很沒價值</li> <li>4. 沒有人想接近我</li> <li>5. 我覺得自己什麼都做不好</li> <li>6. 沒有人想與我講話</li> <li>7. 一定沒人喜歡我</li> <li>8. 想死，希望不要醒來</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>生理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重上升或下降</li> <li>2. 胸悶、身體不舒服，但各種檢查都沒問題</li> <li>3. 吃不下(厭食)或吃過多(暴食)</li> <li>4. 暴躁易怒或異常的安靜</li> <li>5. 睡不著或睡過多</li> <li>6. 什麼都不想做，原本有興趣的事也提不起勁</li> <li>7. 心情不好，不想與人講話，自我傷害的行為</li> </ol> <p>外界觀感：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很多事情(問題)是當事者自己想出來的</li> <li>2. 人際、功課受影響</li> <li>3. 他人及自己都覺得挺無力的</li> </ol> </td> </tr> </table>						<p>想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我覺得自己很煩，卻不知道在煩什麼</li> <li>2. 負面想法</li> <li>3. 我覺得自己很沒價值</li> <li>4. 沒有人想接近我</li> <li>5. 我覺得自己什麼都做不好</li> <li>6. 沒有人想與我講話</li> <li>7. 一定沒人喜歡我</li> <li>8. 想死，希望不要醒來</li> </ol>	<p>生理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重上升或下降</li> <li>2. 胸悶、身體不舒服，但各種檢查都沒問題</li> <li>3. 吃不下(厭食)或吃過多(暴食)</li> <li>4. 暴躁易怒或異常的安靜</li> <li>5. 睡不著或睡過多</li> <li>6. 什麼都不想做，原本有興趣的事也提不起勁</li> <li>7. 心情不好，不想與人講話，自我傷害的行為</li> </ol> <p>外界觀感：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很多事情(問題)是當事者自己想出來的</li> <li>2. 人際、功課受影響</li> <li>3. 他人及自己都覺得挺無力的</li> </ol>
<p>想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我覺得自己很煩，卻不知道在煩什麼</li> <li>2. 負面想法</li> <li>3. 我覺得自己很沒價值</li> <li>4. 沒有人想接近我</li> <li>5. 我覺得自己什麼都做不好</li> <li>6. 沒有人想與我講話</li> <li>7. 一定沒人喜歡我</li> <li>8. 想死，希望不要醒來</li> </ol>	<p>生理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重上升或下降</li> <li>2. 胸悶、身體不舒服，但各種檢查都沒問題</li> <li>3. 吃不下(厭食)或吃過多(暴食)</li> <li>4. 暴躁易怒或異常的安靜</li> <li>5. 睡不著或睡過多</li> <li>6. 什麼都不想做，原本有興趣的事也提不起勁</li> <li>7. 心情不好，不想與人講話，自我傷害的行為</li> </ol> <p>外界觀感：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺得很多事情(問題)是當事者自己想出來的</li> <li>2. 人際、功課受影響</li> <li>3. 他人及自己都覺得挺無力的</li> </ol>						
<p>2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？</p> <p>如何協助：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從不同角度想(看)事情</li> <li>2. 不要要求他馬上恢復</li> <li>3. 多陪伴</li> <li>4. 定時就醫、吃藥</li> <li>5. 腹式呼吸</li> <li>6. 運動</li> <li>7. 吃蔬果及堅果類食物</li> </ol>							
<p>3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？</p> <p style="text-align: center;">我有時也會有心情低落的時候，應該就是「憂鬱情緒」吧！</p> <p>看完之後，我知道要如何去做可以找自己喜歡做的事，或者可以往好的方面想。如果我的身邊有這些憂鬱的人(blue)，我們也可以多幫他、多與他聊天、安慰他，讓他不會往不好的方面想。</p> <p style="text-align: center;">我們應該在低落時，學著調整自己的情緒！</p>							



臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	園一智	座號	22
姓名	王宗正	指導老師	蘇宗莉老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>會想自殺，什麼事情都沒興趣，食慾變差(厭食症)，整天擺著一張苦瓜臉，感覺世界是非常的糟糕，根本沒有任何的求生意志，別人對他說什麼，都沒有聽進去，旁人似乎都成了隱形人，完全陷入自己悲觀的世界。</p> <p>有時候甚至會產生幻覺，有一種詭異感覺，如心情很煩，卻不知道在煩什麼，看到喜歡的東西卻產生了厭惡感，變的非常討厭。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>我會跟他好好的聊天，細心的聆聽他所說的每一句，並了解為什麼他會罹患「憂鬱症」這種心魔，適時給他幫助，慢慢將他從「憂鬱症」的深淵給救出來，讓他回到最原始、最開朗的時候。</p> <p>千萬不要只會說你想太多了，這只會讓「憂鬱症」患者更加的憂鬱，他們會想我自己真沒用，連朋友都這樣說自己，要好好的、認真的去了解他。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>憂鬱症是每一個人都可能產生的，像我自己其實也算憂鬱症高危險群，我不時會有想哭、想逃避，甚至想傷害自己來抒發情緒。不過我覺得自己真的很傻、很傻，我明明擁有著多麼溫暖的家庭；有著懂我的朋友們。我想憂鬱症可以跟你說再見了，如果身邊出現憂鬱症的患者，請不要以異樣的眼光看著他們，他們只是暫時被憂鬱症的蜘蛛網給束縛了。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	綜高 101	座號	03
姓名	康芷瑄	指導老師	邱志賢老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>影片中成霖有睡眠失常飲食失常、情緒起伏大、不喜歡接觸外界、想自殺、覺得自己沒價值、對事物不感興趣、想哭、思考無法集中。</p> <p>在現實生活中我的家人也有一位得了憂鬱症，她是我的小姑娘，她原本是一個很開朗活潑會和我一起玩遊戲打電動以及運動，有時也會和我們一家人一起出去玩，但在一年前所有的事情都變了，一開始我們打給他，她不是不接，就是關機，這個情形持續了兩個月，在這兩個月裡我都沒看到她，她一直在內湖家都沒有回來，我很擔心，但是我爸一直表現出沒他的事的樣子，我一直叫他開車去她的內湖住家，但是我爸從頭到尾都沒有去直到小姑娘的公司打電話來跟我們說小姑娘已經有很長的時間沒去上班了，且今天下午去她家時小姑娘把他們打出來了，覺得事情很嚴重也到了不好的地步了，希望我們可以去解決問題，直到這時才開車去小姑娘家，到了那我們打了好幾通電話都沒人接，我們進不去也沒辦法做任何事，所以也只好回家再想要怎麼辦了。我當時就在想為什麼以前那麼開朗的小姑娘位什麼會變成這樣。我的想法是一定有一件事、一個人，或是一個問題是這一切的開始，而且那一件是把我的小姑娘壓倒了。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>我想我以及其他的家人和朋友要一起陪著她走過這一段痛苦的時光，我也覺得家人是一個人活下來很大的動力而且在這世界在這世界沒有人可以比家人以及朋友還要了解你了。朋友以及家人要用了解你的方式來幫助你，而且家人之間絕對不能有覺得自己的家人得憂鬱症是一件不好很丟臉的事就不帶病人去看醫生不和他一起打敗憂鬱症，我想家人對憂鬱症的病人應該要投入很多的精神以及心力，不要因為憂鬱症病人發脾氣就覺得算了、放棄了、啊他自己會好的我們不用去理他也沒必要去管他了。對於憂鬱症病人家人一定要給他正面的力量，而不會因為病人發脾氣就生氣就不要理他了，也要注意病人是否有吃藥以及回醫院看醫生而且也要隨時注意病人的狀態以及心情狀況，不要讓病人一直在憂鬱的心情中，要讓他習慣每件事都要往光明的方向想，面對壓力要找對的方式解壓不要讓壓李再把病人打倒了。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>我的感覺是得憂鬱症雖然人人都可能得到，不過當你得到時也千萬不要覺得沒事、沒關係、一下就好了，這是不對的。每個人都要對自己的身體做好的決定，而去看醫生就是對的決定，醫生可以利用他的經驗解決你所有的問題，讓你可以變回那開朗的你。</p> <p>我的收穫是我想我應該知道如何去幫助我的小姑娘了，我真的希望她快好起來，也好希望她可以在和我們一起出遊回到以前的生活。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	綜高 102	座號	01
姓名	田慶媛	指導老師	邱志賢老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 睡眠異常</li><li>2. 飲食異常</li><li>3. 失去興趣</li><li>4. 無價值感</li><li>5. 自殺</li><li>6. 情緒異常</li><li>7. 不與人接觸</li><li>8. 注意力不集中</li></ol>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>如果我的家人或身邊的朋友患有憂鬱症，我不會去嘲笑他們或不理他們，我會先了解他們遇到什麼困難，陪他聊天，讓他把自己的煩惱告訴我，並且鼓勵他，或幫他解決事情，再以積極、正面的方式勸說，跟他一起分享一些快樂正向的小故事，告訴他多多出去，心情開心點，美好的世界還有很多事情值得我們去探索，帶給他無限的人生希望。但如果...他還是無法打開心扉，只好帶她去尋求醫生協助，給予最正確的醫療診斷，並按時叮嚀他吃藥，和定期回診，常約他出去踏青，看看美麗的世界，呼吸自然的空氣，相信不久之後，他就能痊癒了</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>看完這部影片和經過老師的講解課程後，我發現''憂鬱症''並不是什麼絕症，也不是一種怪病，只是心理上的一種障礙，和血清素分泌異常所造成的，其實只要找對了方法和正確的醫療診斷，憂鬱症很快就能痊癒了!我覺得我應該不太可能得到憂鬱症，因為我的個性很開朗也很樂觀，遇到困難會努力解決，不會隱藏在心中堆積成壓力，凡事都會往好處想，讓自己開心一點!只要有快樂的事情也都會和好朋友分享，更常常把開心的笑容帶給好朋友，所以我朋友的個性和我一樣都很樂觀!我希望能把世界上最幸福的事情告訴大家，使我們能夠遠離憂鬱，迎向光明的未來!</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	綜高 102	座號	05
姓名	金紹妤	指導老師	邱志賢老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>罹患憂鬱症的人脾氣會變時常會摔東西，會對周圍的人吵雜與嘮叨感到厭倦，即使是自己愛吃的東西也會變的不想吃，食慾變差，時常失眠而睡眠不足甚至有自殘或者是自殺的念頭，對原本很喜歡很熱衷的興趣感到厭煩不想接觸，對別人的問候總是淡淡的回答、臉上不見笑容。</p> <p>我對憂鬱症的想法在看完這部片之後有一些改變，以前想到憂鬱症的人就會覺得他們脾氣不好亂摔東西很可怕，希望他們不要波及到我，但在這部短片中的女主角的情形，有一段我覺得她十分可憐，就是她坐在座位上，而身旁的朋友在聊天、嬉鬧時，她突然大拍桌子離去，而她的同學都只是冷冷的說：「她幹麻啊？」，那一幕，沒有人知道她得了憂鬱症而只是向在發瘋，我就認為若是我身邊有朋友看起來不對勁我應該要多關心他們，這是我的想法。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>每個人都會有鬱悶憂鬱的時候，像我有時候，也會覺得活著很沒意義、沒動力，有時候，也會摔東西發洩，但都是短暫的，既然我會這樣，那我身旁友人也是這樣我就更需要去包容他們，如果她們是短暫的，我願意傾聽她的心聲，問她心情不好的原因，如果她是長期的...我認為如果今天我得了憂鬱症我一定會感到無助、孤軍，希望有人關心有人陪伴。所以如果有人得了憂鬱症我願意多傳簡訊多打電話關心，問候她，當她一個人的時候，我會陪她到外面走走，或是坐著吹吹風，讓她的心不會那麼悶，讓她知道，她並不是一個人。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>上完這次課程我對憂鬱症的症狀有了更進一步的了解，當我身旁有人有類似的症狀時，我可以多注意他們是否長達兩個星期，能夠多去關心他們讓他們感到溫暖。</p> <p>當未來我也組了小家庭、生了小孩，當他們不高興、不對勁時，就不要再對他們嘮叨或是給他們課業上的壓力，適時給予鼓勵、多讚美他們，讓他們不再憂鬱，找回以往的自信。</p> <p>看完這部短片的收穫是將來我知道如何去關心憂鬱症的人。</p>					

臺北市立松山高級工農職業學校 101 學年度  
「生命教育融入生涯規劃課程」學習單

影片名稱	十七歲的冬天—下一次的微笑	班級	綜高 102	座號	18
姓名	周李紘	指導老師	邱志賢老師		
1. 看完了影片，就你的印象，請具體描述罹患憂鬱症者出現的症狀以及想法？					
<p>症狀: 1. 睡眠異常。說明:這裡的異常不是只指睡不著而已，有些患者則是一直想睡覺，而至於時間標準是依每個人的習慣而不同。 2. 飲食異常。說明:在這裡的異常也有差異，有的患者只是沒胃口，有些則是暴食，標準也依每個人的習慣而有所不同。 3. 失去興趣。說明:有些患者會在發病期間，對任何事物都不感到有興趣。 4. 情趣異常。說明:有些患者會再發病期間，情緒很低落，整天愁眉苦臉。 5. 不與人來往。說明:有些患者在發病期間，經常不與人來往，把自己關在房間裡。 6. 注意力不集中。說明:友時與患者對話的時候，有些患者會呈現恍神狀態。</p> <p>想法:患者在發病的期間，經常會把事情往負面的地方想，認為一切都是自己的錯，而且在這個階段，患者的想法都很固執，很難改變他的價值觀。</p>					
2. 看過了影片以後，讓我們想一想，如果自己、家人、朋友或同學罹患「憂鬱症」時，我如何幫助自己或他人，請具體說明？					
<p>如果是我罹患了憂鬱症，我就必須遵從醫生的指示，按時、按量的吃藥，好讓自己的血清素，保持在一定的數量，並且將內心的事都講出來，不然一直放在心裡，就無法放下心中的大石頭。</p> <p>如果是我週遭的人罹患了憂鬱症，我想我應該要在他身邊陪伴著他，聆聽他內心的感受，並且盡力的鼓勵他，讓他慢慢的有了自信。</p> <p>所以不論是自己或身邊的人罹患憂鬱症，最重要的就是陪伴與耐心。</p>					
3. 請寫下上完此次課程的感覺及收穫？					
<p>看完了這部有關憂鬱症的影片，讓我學到了憂鬱症患者的相關症狀，以及如何治療的方式與態度，也讓我了解哪些原因容易造成憂鬱症，例如愛情方面就是一個例子。</p> <p>總而言之，這部片讓我知道要多與家人或師長溝通，絕不要將事情悶在心裡，並且凡事都要往正面方向思考，還有要多關懷週遭的人，這樣就可以降低罹患憂鬱症的機率。</p>					