

# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：美一忠，學號：912118，姓名：陳維彬。

## 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是——

「以黑狗作為憂鬱患者的情緒」這通常我們的認知是：狗是人類最好的朋友，並且有正面的影響。18 世紀英國作家塞繆爾·詹森，比喻的極好。牠就默默的守著主人，隨著主人憂鬱愈是身陷，黑狗就隨之愈加龐大，感覺生活枯燥乏味，疲倦窒息，由老自卑，也因為自卑，就沒有了宣洩的窗口。這故事可以引起觀眾更加了解憂鬱，並試圖尋求方法解救周遭有小鬱的朋友。

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

我喜愛詩詞，書法，音樂，也是我截至目前最好來紓解情緒的方法。那些低迴在心中的些許歌，是一闕詞所帶來的況味及，雖為古人的詠語，卻重新召喚兩過天晴的心事；雖得到些許慰藉，卻也深陷在情緒波濤中。所以我一直在探尋閱讀詩詞文字，使自己比較理性的面對詩詞中的情畫世界，從而反省與人生共處，並在學習理解詩詞之餘，加深了對自我的認識，尋求處理人情的態度與方法。

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

老師 在課堂上，講到「三不原則」：不鼓勵，責備，反駁。因為自卑，孤獨，我們更需要「陪伴與心」，不需要空泛正面加油，更需要的是「傾聽」，並且不迴避自殺的問題一齊討論，陪伴鼓勵他們做喜歡的事，鼓勵力能醫，說服相信他能款好轉，這過程可能慢慢長路，但你的了解，以陪伴與耐心，必然使你與社會共好，更好，冰解云散，也感覺曾經的小鬱，春陽照暖。

4. 上完此課程後的感想及收穫？

更了解憂鬱患者的處境，並曉得其該何從協助。「無言獨上西樓，月如鉤，寂寞梧桐深院鎖清秋。」李煜表達了亡國之痛，沉鬱哀婉，可他也有窗口抒發。「同是天涯淪落人，相逢何必曾相識。」如今我們不再需要患得小鬱者相識。因為我們更了解憂鬱，更是要幫助，患得小鬱的朋友了解「憂鬱」度過無法排遣的冰冷的陰暗，並且使他好轉。

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。



# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：美一孝，學號：912218，姓名：陳鈺欣。

## 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是——

老師在介紹憂鬱的心境的過程，一個人為什麼會憂鬱，  
老師介紹的很生動，很詳細。

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

心情不好的時候，我會做自己喜歡的事情，聽聽喜歡  
的音樂，

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

聆聽他們訴說的心情，任何事，給予鼓勵，當個好聆聽者，  
不反駁他們所說的。

4. 上完此課程後的感想及收穫？

從這堂課中我學到要怎麼聽憂鬱症患者的心情，怎麼  
鼓勵他們，要怎麼幫助他們。

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。



# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：訊一忠，學號：915107，姓名：林詠翎。

## 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是——  
手機使用時間太久也可能患上憂鬱症，聽到老師講出這句話時我非常的震驚  
因為我使用手機的時間超級長基本上回家都在用再加上我有一些憂鬱症的症狀  
害我擔心了一下不過我好像還沒有憂鬱症

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

我會把眼睛閉起來好好的讓心境達到平穩，讓自己獲得短暫的休息  
雖然休息的時間不多，但可以好好的放鬆

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

傾聽他們的想法，雖然沒辦法對他們做出實際的幫助，但我能在一旁傾聽他們的想法  
雖然我的傾聽不是很珍貴的東西，但他們需要的東西可能只是一個耐心的傾聽

4. 上完此課程後的感想及收穫？

上完這堂課後我更加瞭解了憂鬱症，我知道了如何正視的看待憂鬱症  
我知道了如何跟有憂鬱症的人相處，我也知道了如何幫助有憂鬱症的人

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。



# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：訊忠，學號：915108，姓名：林廷亨。

## ↓ 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## ↓ 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是—

認識正在震撼世界的「憂鬱症」，我在其中最印象深刻也最感動的  
是老師解釋憂鬱症被污名化，因為我曾今也有憂鬱的經驗就敢說  
了出來，但很顯然在現今社會的滿是不理解，我被罵抗壓性太低，想太多，為什  
麼有病，為什麼有病等等，每個字都穿心，所以很感謝老師解釋這是很聰  
的事。

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

當還對自身興趣感興趣時，我會不故一切的投入進去，沉在其中，努力忘  
掉雜念。但已經對所有失去興趣時，我目前覺得最有用且簡單的是—  
聽音樂，可以是不同類型的，沉在音符中，體會創作者每段音樂的  
寫作情緒等等。當我將自己成功且完全代入時，好像又能重新體會自身的情緒了。

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

我會傾聽並代入，在他情緒較穩定且得到舒緩時，用他的角度告訴他哪可以  
讓他變得更好且更正確。

4. 上完此課程後的感想及收穫？

更了解憂鬱症與患者與克服及扶助的方式。

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。



# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：訊一孝，學號：915204，姓名：王婷瑜。

## 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是——

原來憂鬱症也有適合吃什麼，不適合吃什麼，  
像是憂鬱症適合吃起司、糙米、奇異果、魚類……等，  
憂鬱症不適合吃葡萄柚、雞排、酒精飲料……等。

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

心情不好時我會去跑跑步機，把自己用的很累  
什麼都不要去想，我跑完後感覺心情好很多  
，會更正向的去面對所有壓力。

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

當家人或同學或朋友罹患憂鬱症時，我會傾聽他們說話，多帶他們去戶外走走，告訴他們，你是最棒的。

4. 上完此課程後的感想及收穫？

上完這堂課後讓我學到如何跟罹患憂鬱症的人相處，之前只要看到罹患憂鬱症的人我只會選擇遠離他們，上完這堂課後，我會慢慢地陪他們遠離憂鬱症。

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。



# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：三年一仁，學號：915313，姓名：徐近凱。

## 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是——

①憂鬱症的人口數達到了3.5億。  
②憂鬱症的致病原因，以及症狀表現。

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

去做自己喜愛或有興趣的事，例如：跑步，有助於大腦分泌激素，使之快樂。

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

叮囑他們維持正常生活和作息，鼓勵他們多外出運動、曬太陽和吃飽、睡飽，也可以吃巧克力解憂，太嚴重時建議他們就醫。

4. 上完此課程後的感想及收穫？

對於憂鬱症的防治方法，和更新對於憂鬱症的錯誤認知。

以前遇過憂鬱症的朋友，我還真的是典型的那種，說類似「開心點、放開一些」那種話，現在認知被刷新，才知道原來那是「不了解他們心境」的講法，所以之後有碰到類似案例，會用我這次的收益幫助他們。

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。



# 109-1 生命教育『青少年憂鬱防治』影片與課程心得甄選

班級：訊一，學號：915304，姓名：呂國華。

## 心得徵選辦法

1. 徵選方式：學生自由參加心得學習單的撰寫，並於 11/6 繳回輔導室，逾期將不收件。
2. 獎勵：由輔導教師評選優秀作品，並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

## 心得分享主題

1. 課程中讓我最印象深刻的內容是——

原來常玩手机也有几率得憂鬱症

全球竟然有三分之一的人有憂鬱症

2. 心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

聽音樂，全身放空睡覺，深呼吸，效果都還不錯

3. 當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

陪他做他喜歡或感興趣的事，或者帶他做個陽光男孩。

4. 上完此課程後的感想及收穫？

很棒，因為在國中時我也有位憂鬱症的朋友，當時處理方式不是很好

到了現在才知道問題在哪。

感謝你/妳的分享喔!!請於授課後一個星期內交回輔導室，謝謝。

