

## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：美-孝 座號：07 姓名：秦心如

☺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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

☺心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

女主角琳琳的哥哥在網路上裝成不認識的網友和她聊天的部分，讓我覺得她的哥哥其實是很關心她的。

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

心情不好時我會唱自己喜歡的歌曲。

我覺得是有效的，因為在唱的時候我都只會想著要怎麼樣唱才會好聽，然後不知不覺間就會忘了自己的不開心。

三、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。

當他們有負面想法時，要引導他們想些正面的想法。如果像影片的女主角一樣說了：「我好沒用。」的話，就可以告訴她說她有什麼優點是別人沒有的，不要說自己好沒用。

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

讓我了解到憂鬱並不是治不好的病，只要身旁的人多給他們一點關懷和幫助，就可以治好。

## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：陶-孝 座號：1 姓名：丁伊美

☺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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

☺心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

當職業摔角

巨石強森，退出棒球界去另一個適合自己的圈，<sup>✓</sup>靠自己的努力、  
父親的支持，堅持自己的意念，得到好成績

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

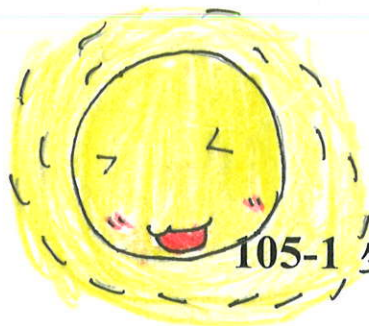
1. ① 睡覺 ② 吃東西 ③ 告訴身邊信任的朋友、師長 ④ 用自己的信念告訴自己會過的 ⑤ 找一些放鬆的事做
2. 我覺得成效不錯，面對任何事，秉持樂觀、積極、正面的態度，讓某些事隨風而去，化危機為轉機，給自己一個美好的心靈。

三、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。

- ① 常常陪他/她們，問問他/她們最近發生什麼事，帶他/她們出去逛逛、玩遊戲，轉移注意力，盡量放下心中的大石
- ② 帶著他/她們一起去治療，跟著他/她們去，可以瞭解他/她們的狀況，也能詢問醫師或心理師，我們可以如何幫助他/她們

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

1. 每個人都有憂鬱情緒，即便只是暫時的，也能讓自己慢慢恢復，而更嚴重的是憂鬱症，我們不應該汙化他/她們，學著包容關懷，創造一個美好的未來。
2. 今天的課，讓我知道原來有“憂鬱情緒”這名詞是每個人都會有的，還有女生得到機率比男生大，獲益多多！



# 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：資一 座號：08 姓名：倪亞軒

◎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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

◎心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

最感動的是爸爸跟主角說她不是負擔，而願意陪她一起解決憂鬱，讓主角放心一點，敞開胸懷。  
 (陪伴永遠是最好的解藥)



二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

我阿...心情不好是非常極端，如果不好到極點會大哭崩潰，自殘，搥東西，以上出氣完，會暫時的忘記心情不好(詭異)，另一種普通的就聽音樂，雖然也是暫時好一點，如果心情只有一點不好，睡一覺起來就忘了，只怕非常不好，做什麼都沒有用.....

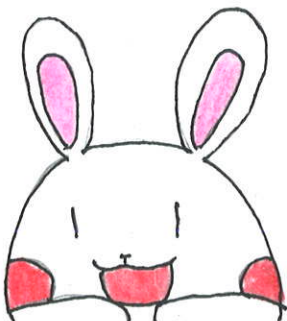
三、當我們的家人、同學或朋友罹患憂鬱症時，自己該如何協助他們？請具體說明。

我會當一位傾聽者，聽他說配的感受，如果不說也沒關係，我會給他一個擁抱並陪在他身邊，做出讓他開心的事，講一些大道理開導他，比如「開心點才能成就你的未來」(雖然很常講都沒有用)，但我一定會陪在他身邊的。



四、上完此課程後的感想及收穫是.....

原來要兩周以上的心情不好，才有可能患憂鬱症，心情不好也要跟其他人講提，悶在心裡只會更惡化，還有可能想不開，憂鬱症真是恐怖，要多重視這個症，以免會更多人受不了，而做出傻事來。



HAPPY



開  
開



## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：陶一忠 座號：15 姓名：詹珮軒

◎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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

◎心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

琳琳的家人，一起幫他走出憂鬱症，一起陪伴他，我覺得能這樣全家人一起很幸福，也讓我印象很深刻。

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

我不會刻意去紓解我所有的「壓力 and 不開心的」，但我還是有一些能讓自己較放鬆的方法，最後成效也還不錯，至少會比原先的情緒好很多。  
P1. 聽一些自己喜歡的音樂，能快樂的，能放鬆的音樂，這樣邊聽，什麼都不要想，就能達到較放鬆。  
P2. 去戶外(公園)散步運動、打球，能做到「放鬆也能運動，到心」  
P3. 跟朋友(麻吉)聊天，其實3種方法

三、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。  
在我國中時，認識了一位朋友他的阿姨患有憂鬱症，聽「好用的，也會減少朋友說，他阿姨常常「情緒不穩定，曾經有過「自殺」的事情，而有時會去「壓力」

他家玩，常常大家就會坐在他們家的客廳一起聊天，他阿姨人也很好相處通常外表看起來也不會知道他是患者，多多陪伴是對患者最好的待遇，相信他們也很想希望有人陪，有人一起聊天，更好的就是一起陪伴，戶外踏青，大家

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

上完這堂課，我更瞭解「憂鬱症」的患者會有什麼情緒會「一起陪他走出憂鬱症」有什麼狀況(症狀) and 解決方法(該如何幫助他們)，原先我以為憂鬱症和「自閉症」的症狀大概是一樣的，ex = 喜歡把自己關起來，不愛見人，有點孤僻，但今天上了這堂課，我了解了兩者是不同的，憂鬱症是後天響而來的，周遭「人、事、物」也是關鍵，影響也是會較大的，憂鬱症是很需「影」要陪伴的，因為隨時他病發何時做了什麼事情，無法預料，多多陪伴，當他最好的聽眾，當他出遊的導遊，讓他走出「黑暗世界」接受「光明」，也讓他們解放壓力，好好陪伴，當他最好的聽眾，關懷、陪伴 and 接受、聆聽是他們最需要的~~~

## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：美一忠 座號：4 姓名：池佳娟

☺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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

☺心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是……

隋棠小時出國去波蘭 因小時候想離開父母，所以家人一問就答應了，  
但……到波蘭時她開始後悔了，因為看到的人都是面無表情，而且當時汽和<sup>景色</sup>空蕩  
蕩的，那時她有了第一次想家的感覺。

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

聽聽音樂，在房間中丟東西，放空發呆

☺成功紓解壓力，心情放鬆了很多

三、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。

與他聊天，並帶他出去走走，分散他的注意力，或者與他一起  
發洩情緒，讓他心情放鬆，不處於精神緊繃的狀態，且不  
會去亂想，使他心情保持開心。

四、上完此課程後的感想及收穫是……

知道該怎麼幫助憂鬱症的人，有時與他說放輕鬆，別想太多，  
其實是沒用的，還不如實際去幫助他，與他互動聊天。

## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：美一忠 座號：18 姓名：游宜瑾

◎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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

◎心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

A-Lin 在說他阿公去世的那段內容，當一個你親近的人忘記你是誰時，是很難過的，但他在快去世前想起你是誰時，是多麼的開心，但同時也帶著傷悲。

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

我會聽音樂，先放下手邊的事情，放鬆自己的心情，不要去想會造成自己有壓力的事，讓自己緩衝一下，做事會更有效率。

三、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。

我們不要去對他們說正向思考的話，不要去反駁他們的話，也不要責備他們，應該要多關心他們，讓他們知道自己不孤單，在傾聽時，要他們知道現在不好並不代表以後也一樣，或者鼓勵他們就醫，讓他們知道當療程結束時，他會好轉很多。

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

我了解憂鬱症的定義，每個人都有憂鬱的時候，並不是有憂鬱就是憂鬱症，而是在兩週以上出現憂鬱症的症狀才有可能罹患憂鬱症，我也學到要怎麼面對憂鬱症患者。

## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：廣二忠 座號：14 姓名：陳芷桓

◎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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

◎心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

爸爸原本對於女兒林林林心情低落的狀態感到不以為然，但後來得知女兒得了憂鬱症以後便很認真用心的上網查詢有關憂鬱症的相關資料，還寫了一封信給林林林，說只要她原意說爸爸就會聽。這段處境真的令我感到非常感重。

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

當我心情不好的時候，我會找綜藝節目來看。綜藝節目真的是一個很好的紓解壓力的方法，看到好笑的片段時跟著一起笑一笑，有時候就會慢慢淡忘心裡原來那些煩悶的事。和朋友出去玩也是不錯的選擇，也可以和朋友訴說心裡壓力。

三、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。

仔細傾聽他的煩惱，給予適當鼓勵，並且多花時間陪伴他，讓他知道世界上還有人會在意他，給他他所需要的溫暖；也可以多和他談談生活中發生的趣事，讓他重拾對生命的希望。然而在鼓勵的同時也不要太過著急，要循序漸進一點一點慢慢的幫助他。

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

其實我偶爾也會有「別人是不是都不喜歡我」、「父母親是不是其實不愛我」、「如果我不在會不會有人在意」這樣的想法。但是看完影片後更力的覺得這些都只是自己一相情願的想法，一切都只是自己多想了而已。而我們也不該太過幸祿著於這些負面的事，應該要多往好的那一面看，保持正向的觀念。

# 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：廣一忠 座號：18 姓名：鄒欣亞

◎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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

◎心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

主角讀主角父親的手寫信時，及和主角父親看風景的聊天片段。

原因：我認為是主角心情轉變很大的動力，以及片中重要的轉捩點，看了也覺得很感動！

二、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、和家人朋友訴苦、看影片

→ 都有很大的療效

三、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。

九年級有個<sup>與我</sup>不錯的男同學患上憂鬱症，他其實本就有憂鬱，性格也屬衝動易怒。

所以更加嚴重。我詢問過他心煩的原因有哪些？大致是親情和感情及人際。

每個人需要的安撫方式不同，於是我問他：「你覺得我應該怎麼幫你？」他回答他需要的

是傾聽。之前他曾告訴我，我能給他建議，也能聽他說，覺得很好、很感謝。聽他這些話

感到很幸福，所以我以後也仍會繼續用這種方式關照他，畢竟他們最需要的便是陪伴、同理與傾聽。）

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

觀後感 → 會發生病症一定有它的原因。此片中，主角是因感情而開始產生憂鬱（當然也有其他催化因素，但這

是我觀察到的起因），而其他人的不諒解（<sup>因表達問題使主角誤以為不被關愛+負面思想</sup>同學、爸、哥的態度）更是惡化了病情。到後來家

人們的關懷與輔助才讓主角慢慢好起來。我認為不應該事事抱持著「自掃門前雪」的心態，

只要一句「還好嗎？」就能阻止許多事情的發生...希望以後的人與人的互信互愛能一直貫徹下去，一個關心、諒解，都能改變許多

收穫 → 能讓我更了解關於憂鬱症的知識，現在上高中的朋友們都說壓力很大，如果我更瞭解，就能及早給予更多的關懷！以及憂鬱症患者會有的特徵與心情上的轉變！



## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：陶一仁 座號：12 姓名：廖元黛

☺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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

☺心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是.....

到了最後，才知道一直一來在網路上關心  
他狀況的人是他的哥哥，就感覺哥哥好貼心哦

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

當心情不好時，我會在浴室開演唱會，  
沉進在自我世界，將煩惱拋於腦後，  
專心的享受在音海裡自由的感覺，  
在我的個人秀表演完後，心情就會舒適多了

三、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。

我會帶著他們走出陰霾，聽他談出內  
心的感受，常常帶他去做戶外活動，不  
然就是分享我解壓的方式給他試試，  
時常在他身邊陪伴著他，給予他正面能量

四、上完此課程後的感想及收穫是.....

憂鬱症患者，接受治療不單單只有靠藥物  
而已，其實最重要的是做為陪伴者給予  
他的愛，有了愛，才能擁有讓他改變的動力。

## 105-1 生命教育『下一次的微笑』影片欣賞心得甄選

班級：美一考 座號：3 姓名：吳宇裴

◎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 11/7 前繳回輔導室，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資鼓勵。

◎心得分享主題：

一、影片中讓我最感動或印象深刻的內容是……

最後發現一直跟主角聊天，陪伴他的是他哥哥的時候。

二、心情不好時，我是如何紓解自己的身心壓力？成效如何？

我會聽音樂然後自己待在房間。  
成效還不錯，至少很快就可以冷靜下來。

三、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。

隨時陪在他們身邊，適時的給他們幫助，想辦法讓他跟我說他的問題，以上都不行的時候再帶他去看心理或精神科。

四、上完此課程後的感想及收穫是……

憂鬱症每個人都有可能得到，也並不是無法根治。  
只要多關心身邊的人，就可以在身邊的人開始改變時發現異狀，可能還可以拯救他們的一條命。