

# 憂鬱 bye!bye!

「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁」你認同這句話嗎？對於憂鬱症這個文明病，你了解多少呢？

## 活動 1 我的壞心情

你有過心情不好的經驗嗎？想一想，自己曾經因為什麼事情心情不好！請簡單的寫於下表中。



接著讓我們看看下面三個卡通短片，想想自己是否也曾經遇過同樣的困擾？



 想一想

如果你是短片中的主角，你會怎麼處理遇到的困擾呢？你又會如何調適你的心情呢？



## 活動 2 認識憂鬱症

同學們，你聽過「憂鬱症」吧！猜猜看，當憂鬱症發作的時候會出現哪些症狀呢？



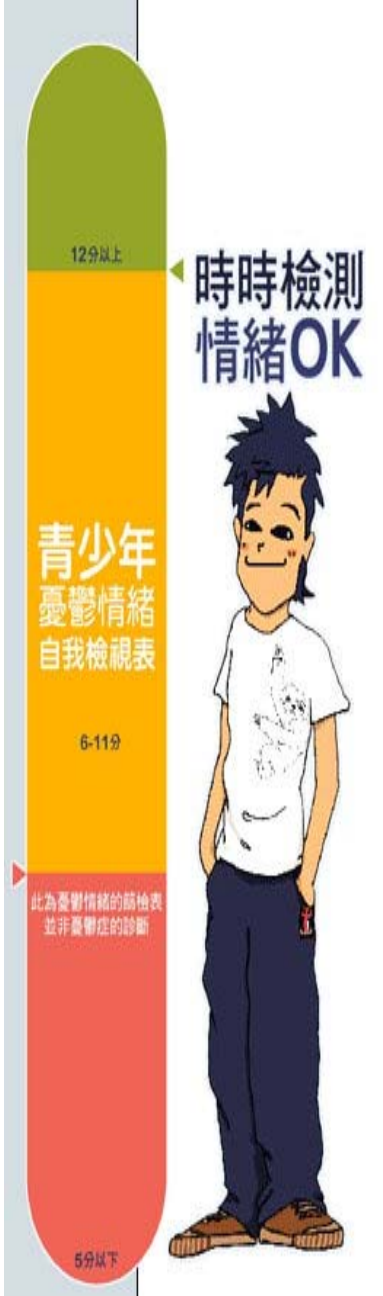
讓我們看看下面的短片及下一次的微笑影片，看看憂鬱症發作時，會有哪些症狀！並且請邊看邊紀錄下來！



有了對憂鬱症的基本認識，接著利用董氏基金會的青少年憂鬱量表，看看你夠不夠格要憂鬱！

## 青少年 憂鬱情緒 自我檢視表

| 若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，若不符合，請勾選「否」。 |                       | 是                     | 否                     |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 請按照你最近二週的想法與感覺回答                   | 01. 我覺得現在比以前容易失去耐心    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 02. 我比平常更容易煩躁         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 03. 我想離開目前的生活環境       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 04. 我變得比以前容易生氣        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 05. 我心情變得很不好          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 06. 我變得整天懶洋洋、無精打采     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 07. 我覺得身體不舒服          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 08. 我常覺得胸悶            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 09. 最近大多數時候我覺得全身無力    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 11. 我變得很不想上學          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 12. 我變得對許多事都失去興趣      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 13. 我變得坐立不安，靜不下來      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 14. 我變得只想一個人獨處        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 15. 我變得什麼事都不想做        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 17. 我覺得自己很差勁          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 18. 我變得沒有辦法集中注意力      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 19. 我對自己很失望           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|                                    | 20. 我想要消失不見           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 凡答「是」則得一分                          |                       |                       |                       |
| 合計                                 |                       |                       | 分                     |

|  |      |  |
|--|------|--|
|  | 12   | <p>是不是已持續一陣子都悶悶的？<br/>覺得步伐、肩膀很沉重，<br/>或是常常擔心很多事，很焦慮？<br/>你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。<br/>趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師或專業機構，請他們給予協助，<br/>求助不代表你不行，反而表示你聰明得善用資源呢！</p>  |
|  | 6-11 | <p>最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？<br/>要不要試著把問題及感受向自己信任的人<br/>(例如朋友、父母或師長)說出來，<br/>一起討論解決的方法。<br/>他們的經驗會帶給你不同的想法！<br/>你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，<br/>每天運動，保持活動的習慣，讓自己有活力！<br/>或是和朋友一起做些愉快放鬆的事，<br/>轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有。</p> |
|  | 5 分  | <p>你真的不錯喔！<br/>憂鬱程度滿低的，<br/>平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧。<br/>繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！</p>   |

不管遇到什麼樣的困難，相信都是有辦法解決的，相信這一點，你就有辦法走出憂鬱喔！看看下面的小短片也給自己打打氣吧！



# 活動 3 心情轉個彎



以下有幾個小故事，如果你是故事裡的主人翁，你會怎麼想？



有一個小女孩每天都從家裡走路去上學。一天早上天氣不太好，雲層漸漸變厚，到了下午時風吹得更急，不久開始有閃電、打雷、下大雨。小女孩的媽媽很擔心，她擔心小女孩會被打雷嚇著，甚至被雷打到。

雷雨下得愈來愈大，閃電像一把銳利的劍刺破天空，小女孩的媽媽趕緊開著她的車，沿著上學的路線去找小女孩，看到自己的小女兒一個人走在街上……

猜猜小女孩在做什麼……



有位企業家在商場上有著驚人的成就。當他在事業達到巔峰的時候，有一天陪同他的父親，到一家高貴的餐廳用餐，現場有一位琴藝不凡的小提琴手正在為大家演奏。這位企業家在聆賞之餘，想起當年自己也曾學過琴，而且幾乎為之瘋狂，便對他父親說：「如果我從前好好學琴的話，現在也許就會在這兒演奏了！」

猜猜看父親怎麼說……



有一個聰明的男孩，有一天媽媽帶著他到雜貨店去買東西，老板看到這個可愛的小孩，就打開一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是這個男孩卻沒有任何的動作。幾次的邀請之後，老板親自抓了一大把糖果放進他的口袋中。回到家中，母親很好奇的問小男孩，為什麼沒有自己去抓糖果而要老板抓呢？

猜猜看小男孩如何回答……



美國知名主持人"林克萊特"一天訪問一名小朋友，問他說：「你長大後想要當甚麼呀？」小朋友天真的回答：「嗯…我要當飛機的駕駛員！」林克萊特接著問：「如果有一天，你的飛機飛到太平洋上空所有引擎都熄火了，你會怎麼辦？」小朋友想了想：「我會先告訴坐在飛機上的人綁好安全帶，然後我掛上我的降落傘跳出去。」當在現場的觀眾笑的東倒西歪時，林克萊特繼續著注視這孩子，想看他是不是自作聰明的傢伙。沒想到，接著孩子的兩行熱淚奪眶而出……

猜猜看這名小朋友如何解釋他的行為……



遇到同樣的事，有人處之泰然，有人不知所措，你呢？遇到讓你難過或困窘的事，你會如何處理？

**創意 635**



分組討論決定一個讓人覺得丟臉的事，寫在下表中，接著每人以五分鐘時間想出三個回應的方式，五分鐘一到，將課本交給下一位同學，以此類推，待將六格全填滿為止。



|                |                |
|----------------|----------------|
| 題目：            |                |
| 1.<br>2.<br>3. | 1.<br>2.<br>3. |
| 1.<br>2.<br>3. | 1.<br>2.<br>3. |
| 1.<br>2.<br>3. | 1.<br>2.<br>3. |

拿出色筆，將你認為最有創意的回答圈出來。

**想一想**

1. 上面的回應，你最喜歡的的是哪一個？哪一個最有創意？
2. 做完這個活動後你有什麼感想？

# 活動 4 如果我是他



同學們想想最近遇到什麼不如意的事，並將它寫在下表中，不用具名，寫完後撕下來並對摺，交給老師，老師再隨機抽出，請同學幫忙想想，如果你是他，你會怎麼想？怎麼做？（請給積極正向的建議）



想一想

你對哪一個問題印象最深刻？如果你是他你會怎麼做？

## 資訊站

有位老師進了教室，在白板上點了一個黑點。

他問班上的學生說："這是什麼 ??"

大家都異口同聲說："一個黑點。"

老師故作驚訝的說："只有一個黑點嗎 ?? 這麼大的白板大家都沒有看見 ??"

\*\*\*默想：

你看到的是什麼 ?? 每個人身上都有一些缺點，但是你看到的是那些呢 ?? 是否只有看到別人身上的"黑點"卻忽略了他擁有了一大片的白板(優點) ?? 其實每個人必定都有許多的優點，換一個角度去看吧 !! 你會有更多新的發現。



我的困擾是：