



遇見生命，飛越憂鬱症

- 
01. 認識憂鬱與憂鬱症
02. 體驗活動
03. 資源運用

認識

&

憂

鬱



症

鬱

憂



我對憂鬱症
的印象是...？

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

- | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

得分與說明

前5題總分：

0～5分：您的身心適應狀況良好。

6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★“若有自殺想法”

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。



歡迎多加使用與傳閱

若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 0800-788-995

(0800-請幫幫-救救我)



心情溫度計
得分**高**就是
憂鬱症？

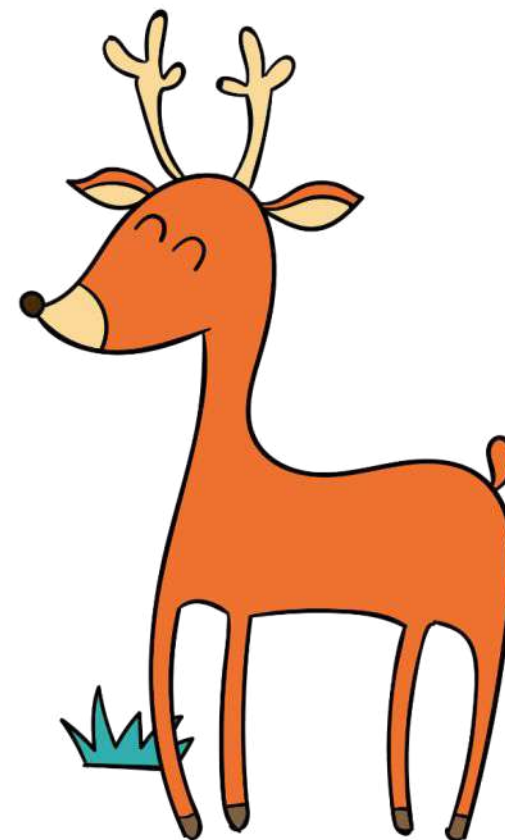
01 影片：我們在憂鬱症裡掙
扎(青春發言人)(1:22~)



02 分組討論：影片中憂鬱症
的人有哪些特質？



03 各組發表討論內容





完美主義？自我要求很高？

在意他人評價？否定自己？

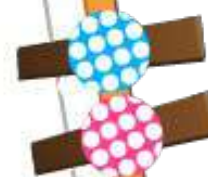
覺得孤單？壓抑？

成績不好？

環境(父母離婚、同

學霸凌)？

愛哭？自傷？



情緒低落

疲勞或失去活力

失去興趣

體重減輕或增加

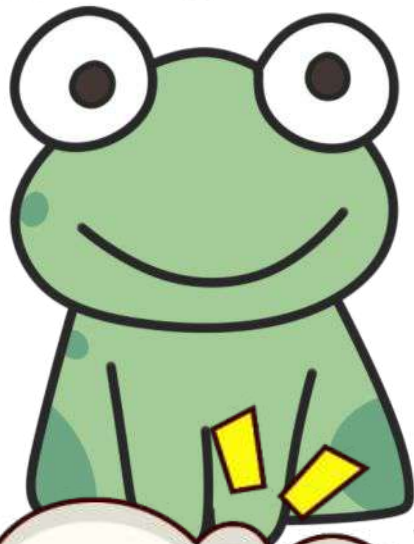
無價值感或罪惡感

失眠或睡眠過度

精神激昂或遲滯

精神不集中或
注意力減退

反覆想到死亡或
有自殺念頭





什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你

英腦部影像研究結果證明 憂鬱症與腦中血清素降低有關

2022-11-06 12:04 聯合報／編譯田思怡／即時報導

+ 憂鬱症



憂鬱症與血清素有關係的假說也許可以解釋為何常用的抗憂鬱藥「選擇性血清素回收抑制劑」有效。圖／取自 anxiety.org

45 分享

英國衛報報導，科學家聲稱已經找到了憂鬱症患者腦部釋放血清素能力降低的第一個直

憂鬱症是一種疾病嗎？
哲學思考！
~思辨力

引自

: <https://blog.coolhealth.com.tw/2022/08/12/serotonin-and-depression>

情緒憂鬱跟憂鬱症一
樣嗎？



憂鬱症的人每天都
會苦瓜臉嗎？



憂鬱症的人都會
自傷自殘嗎？



 出現負面情緒=憂鬱症?

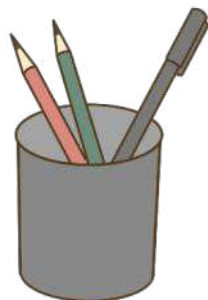
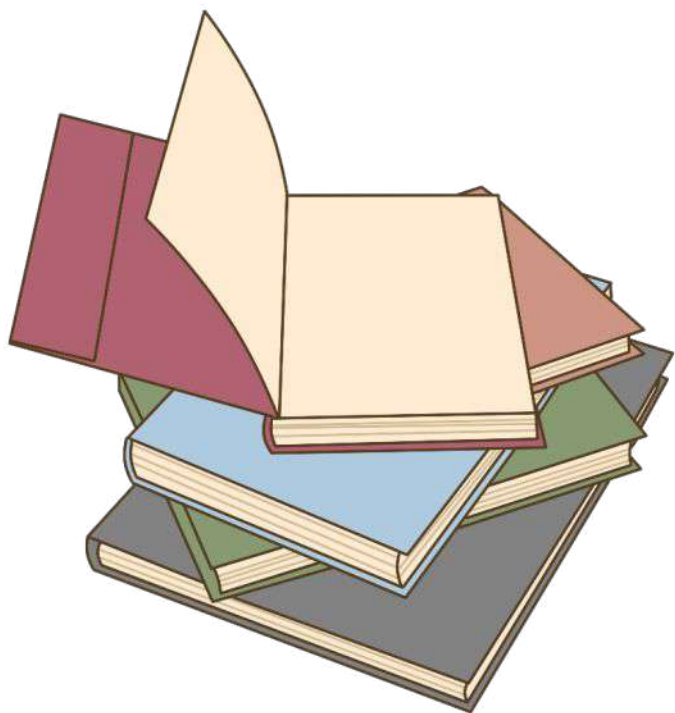

 負面情緒跟負面想法是天生的嗎?


 負面想法與情緒可能改變嗎?




體驗活動 身體運動





分組活動：情境演練

抽取4情境&情緒卡

情境練習句：

在(情境)下，我可能會感到
00(情緒)，可能是因為……



寫下來

1. 相同的情境下，同一組的情緒、想法都一樣嗎？



是什麼原因讓人可能出現這樣的情形？

2. 小組練習過程中，有哪些發現？



這些想法給我什麼樣的提醒？

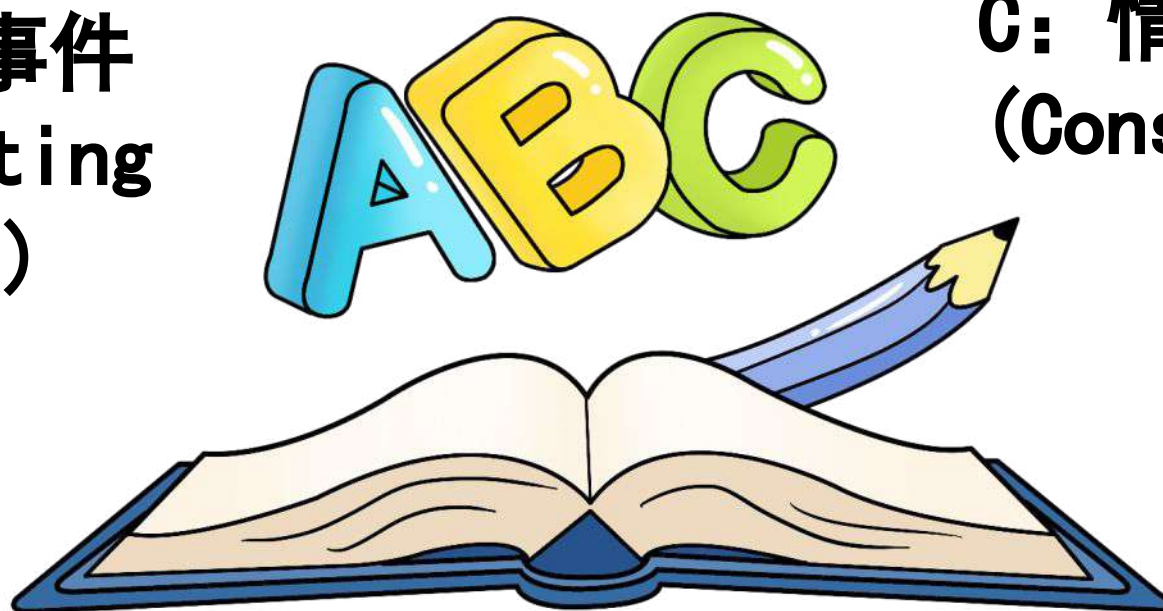


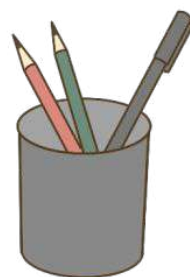
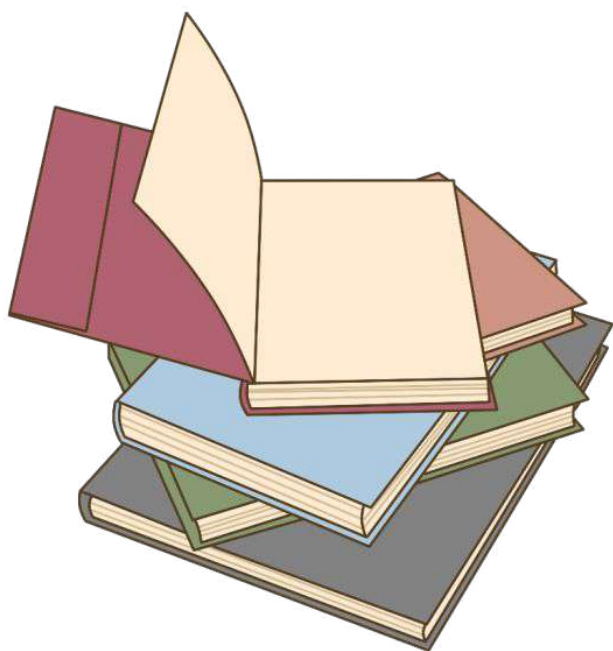
情緒理論
ABC

B: 信念(想法)
(Belief)

A: 客觀事件
(Activating
event)

C: 情緒&行動
(Consequence)





分組活動：情境演練(實作)

原情境：我可以怎麼做？

情境練習句：

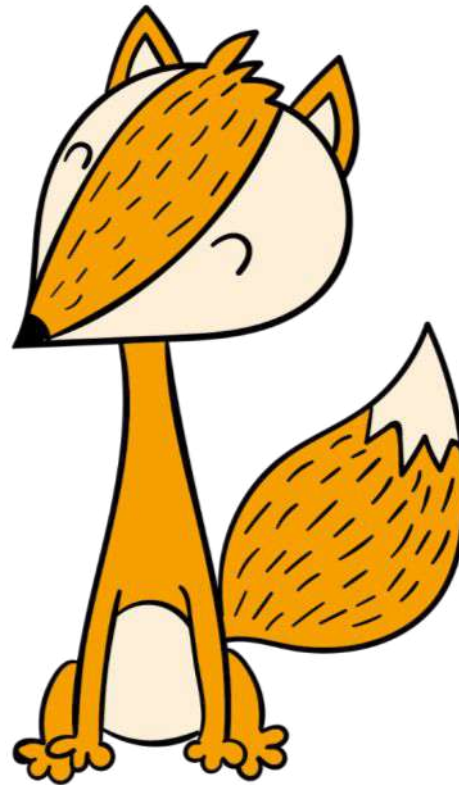
在(A情境)下，我可以因為(B想法)…。我可以擁有(C情緒)的感受。

寫下：A□新B□新C

一時半刻
做不到時

1. 深呼吸

2. 回想練習活動



3. 辨識內在情緒

4. 找出想法(轉念) /
離開現場



資源介紹:

我們可以試著這樣做

.....

影片: 疫情副作用: 課業壓力加倍、考不完的試、作息大亂... 我好焦慮, 怎麼辦? |

諮商心理師 邱淳孝(1:22~)

資源運用





**想結束掉的是
痛苦，而非生
命**

作為身邊的朋友小歡，
她有那些感受或想法？



小歡如何因應好友婷婷
的離開？



如果你是婷婷的好友，你可
能會有什麼感受與想法？



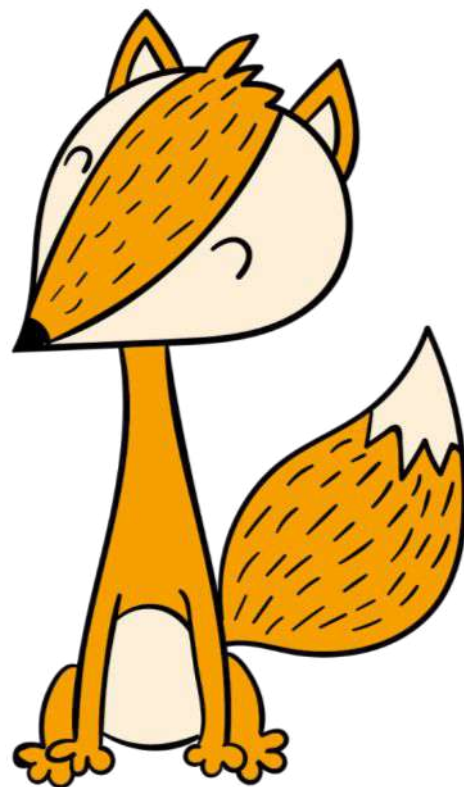


紙飛機討論： 因應策略

資源介紹

1. 關係支持

2. 專家諮詢



3. 自我照顧

4. 協助醫療介入

5. 適度陪伴

寫下來

你現在看憂鬱症會不會有不一樣的想
法？你的改變在哪裡？





謝謝大家