

113 年雙語數位教案全國徵選 封面

議 題：生命教育

教案名稱：你的心，是咧笑抑是咧哭？

注意事項：參賽作品封面請勿填寫校名及作者名。

113-114 年教育部雙語學伴營運中心計畫

雙語數位教學教案 格式範例

(供 113 年雙語數位教案全國徵選使用，亦可由計畫網站下載)

教案名稱		你的心，是咧笑抑是咧哭？
語言別		<input checked="" type="checkbox"/> 閩南語雙語 <input type="checkbox"/> 客語雙語 <input type="checkbox"/> 原住民族語雙語 <input type="checkbox"/> 英語雙語
年級別		七年級
教案節數		共 4 節， 180 分鐘
設計理念		透過認捌心理健康和壓力，運用影音素材、添寫量表的方式，予學生學習觀察家己的心理狀態、身體反應，舉例捌發生佇國內外的相關事件，予學生會當思考了後提出家己的解決方式，最後會介紹學生無想著的方法，培養學生主動關心身軀邊的人，知影使用無仝的方法幫助家己佻別人。
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作
	領綱	閩-J-A1 拓展閩南語文之學習內容，增進自我了解，並能透過選擇、分析與運用，感知其精神與文化特色，具備合宜的人性觀與自我觀。 閩-J-B1 具備運用閩南語文表情達意的能力，並能以同理心與他人溝通互動，以運用於家庭、學校與社區之中。 閩-J-C2 善用閩南語文，增進溝通協調和群體參與的能力，建立良好的人際關係，並培養相互合作及與人和諧互動的素養。
議題	學習主題	生命教育：終極關懷
	實質內涵	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
學習重點	學習表現	1-IV-2 能聆聽閩南語的表達，理解並思辨其內容。 2-IV-3 能以閩南語適切地表達想法、情感，並進行價值判斷。 3-IV-2 能從閩南語文的閱讀中進行獨立思辨分析與解決生活問題。 4-IV-2 能運用閩南語文的書寫，進行表達溝通。
	學習內容	◎Aa-IV-2 漢字書寫。 ◎Ab-IV-1 語詞運用。 ◎Ba-IV-3 情緒表達。

	<p>◎Bg-IV-1 生活應對。</p> <p>◎Bg-IV-2 口語表達。</p>
學生先備知識	<p>1. 學生對心理層面的問題有一般性的了解，譬如講自我覺察、壓力、憂鬱症。</p> <p>2. 學生大概聽有使用台語文的日常對話，會當用簡單的台語文進行對話，表達家己的想法，會當看有簡單的台語文句，嘛會當使用字典輔助寫出、拍出對應的台語文。</p>
核心學習目標	<p>知識--認捌心理方面的健康恰可能出現的問題相關的台語語詞。</p> <p>態度--培養學生觀察心理狀態、主動關心別人的能力。</p> <p>技能--學生會當了解家己的心理狀況、運用工具恰求揣協助。</p>
教學設備/資源	<p>1. 教學簡報 https://www.canva.com/design/DAFrSx4W3aw/hdB5TP1-ZbwPFGd1ZV9KjA/edit?utm_content=DAFrSx4W3aw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>2. Youtube 影音素材 What is mental health? https://youtu.be/rSpg5Jxgjfc C 型人--薩提爾的自我覺察練習：學會了，就能突破內在盲點，達成人生目標 https://youtu.be/PGQnWKVDF7Y 【微動畫】壓力大的小事 https://www.youtube.com/watch?v=4xK6YQuveww 【志祺七七】如何陪伴憂鬱症？獻給座位右邊的你 ft. 敦安基金會、阿滴英文 《圖文不符動畫篇》 EP 001 https://www.youtube.com/watch?v=LcUcQGmZcvQ</p> <p>3. 文章 新世紀智庫論壇--聯合國、台灣與世界心理健康日 http://www.taiwanncf.org.tw/tforum/92/92-08.pdf 親子天下--美心理專家：擁有「自我覺察」能力，感情更幸福 https://www.parenting.com.tw/article/5087609 心理師的胡亂小花園--關於自我覺察的二三事 https://medium.com/@naolfeng/%E9%97%9C%E6%96%BC%E8%87%AA%E6%88%91%E8%A6%BA%E5%AF%9F%E7%9A%84%E4%BA%8C%E4%B8%89%E4%BA%8B-82885303c8bd 香港心理衛生所--心理健康資訊 https://www.mhahk.org.hk/index.php/health/ 衛福部推「年輕的心，有我傾聽」 「年輕族群心理健康支持方案」8月1日上路！ https://www.mohw.gov.tw/cp-16-75401-1.html</p>

15 至 30 歲 3 次免費心理諮商哪裡可申請？能用遠距嗎？QA 一次看 | 生活 | 中央社 CNN

<https://www.cna.com.tw/news/ahel/202307315005.aspx>

4. 網站

社團法人台灣自殺防治學會

<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>

小鬱亂入

<https://depressytrouble.tw/>

5. 線上軟體工具

Jamboard

<https://jamboard.google.com/d/1u1Z09B7s5ERo6KrtvZmYWTmiUzaa7TzDJuEFdaek50Y/edit?usp=sharing>

wordwall

<https://wordwall.net/tc/resource/59252266>

Slido

<https://app.sli.do/event/tHULHEbQggt6vvpuDguAGD>

Kahoot!

<https://create.kahoot.it/course/b137b8f2-434b-457c-8del-dd6e92c6a473>

Excalidraw

<https://excalidraw.com/#room=d3965b6b34dbf663bc93,Zf19k8CxM0ebCWrec7CdMw>

mentimeter

<https://www.mentimeter.com/app/home>

教學活動設計

節次規劃	<p style="text-align: center;">你的心·是咧笑抑是咧哭？</p> <p style="text-align: center;">├── 心理健康是啥物？ ├── 你敢健康？ ├── 壓力會對佢位來 └── 壓力愈對佢位去</p>			
	<p style="text-align: center;">第一節</p>	<p style="text-align: center;">第二節</p>	<p style="text-align: center;">第三節</p>	
概念說明	<p>1. 心理健康 2. 台語情緒語詞認捌 3. 會使按怎維持心理健康？</p>	<p>1. 自我覺察 2. 台語身體反應語詞 3. 心情度針</p>	<p>1. 壓力指數測量表 2. 壓力是啥物 3. 學習單一自我壓力使用說明書</p>	<p>1. 壓力傷大會造成的病症 2. 情境對話練習 3. 資訊閱讀</p>
第一節				
學習目標	<p>1-1 學生認捌心理健康的定義佢可能會出現的問題。 1-2 學生會當運用台語情緒語詞表達想法。 1-3 學生培養使用本土語言表達家己心理狀態的習慣。</p>			
教學活動內容及實施方式		時間	對應目標之評量	
<p>第一節：心理健康是啥物？ 壹、準備活動 一、教師準備：電腦、教學簡報、影片連結、Jamboard、wordwall 測驗 二、學生準備：電腦/平板 1. 做伙激頭殼，探討啥物是健康。 毋食早頓敢有健康？暗時 11 點進前去睡敢有健康？逐工食麥當勞敢有健康？ 健康的定義毋是干焦無破病，是愛有身體、心理佢社會的完全健康狀態。 2. 做伙激頭殼，探討啥物是心理健康。 樂觀面對生活敢有健康？無歡喜的情緒攏囡佇心內敢有健康？定定有受氣、驚惶等等負面情緒敢有健康？</p>		5 分鐘		

恁對心理健康攞有家己的想法矣，繼落來咱先來欣賞心理健康的影片，才聽我對心理健康的紹介，毋過因為影片是英語，所以我會共聲音關掉，我來配音。影片看了我會提問喔，恁愛認真看。

貳、發展活動

一、心理健康：

1. 予學生欣賞心理健康的影片了後提問

(<https://youtu.be/rSpG5Jxgjfc>) 0' 00" ~1' 19"

影片翻譯逐字稿：心理健康。啥物是心理健康？是咱有能力去面對生活中所有的挑戰。咱會有各種心理層面的問題，佻錢、工課、人際關係、家庭、健康、生活有關係，好的心理健康是咱有能力去面對遮的挑戰，而且會當繼續向前行。有能力處理逐工會佇生活中拄著的問題，會當幫助咱建立恢復心情的能力，這嘛是另外一種心理健康的講法，這項能力會當佇問題看起來無法度承擔的時陣共咱幫贊。若無這項能力，咱的心理健康可能會失控，改變咱的感覺、思考、行為等等，代表咱可能隨時攞會佇煩惱、驚惶的情緒內底，可能會無感覺、對代誌攞無要無緊，抑是失去佻真實感覺的連結，若發生這件代誌，會當開一段時間恢復正常，佇這段時間內底，真重要的代誌是愛求揣協助，無論是朋友、厝內的人、心理健康專家攞會使，揣著正確的支持會當幫助咱共感覺揣倒轉來，有時陣專業的建議嘛是必要的。

2. 提問影片問題：

(1)咱會有各種心理層面的問題，佻啥物有關係？(可能佻錢、工課、人際關係、家庭、健康、生活有關係)

(2)有能力處理逐工會佇生活中拄著的問題，會當幫助咱建立啥物能力？(恢復心情的能力)

(3)咱會使向啥人求揣協助？(朋友、厝內的人、心理健康專家)

3. 說明世界衛生組織(WHO)對心理健康的定義、心理健康出問題的狀況特徵：

世界衛生組織，簡稱 WHO，對心理健康的定義是主觀的幸福感、感覺著個人的效能、自主性、佻其他人的互動、會使實現個人佇智能佻情感上的潛力等等，也就是講 WHO 強調個人的心理健康除了防治精神問題，嘛應該愛有正向幸福感，包含會當實現一个人的能力、會當克服平常生活中的壓力、有效率的完成工作、會當對社會做出貢獻。

每一个人攞會有情緒佻無法度解決問題的時陣，但是心理健康的人會勇敢表達情緒，知影求揣協助，來保持健康的心態，譬論講對家己有信心，勇敢面對生活上的問題，袂予受氣、驚惶、悲傷等等的負面情緒控制，會當建立和諧的人際關係，會當適應社會、參與社會活動，接受改變。

10 分鐘 1-1 口語評量

二、台語情緒語詞認捌：

1. 老師解釋情緒語詞意思、提供例句、說明台語漢字和羅馬字需要注意的所在。
2. 教著一个語詞就愛學生唸一擺，嘛予學生設想一个可能會有這欸情緒的情境。(舉例：我認真讀冊，煞幾若改的考試成績攏無好，予我感覺家己的拍拚無效，足失望的。)
3. 使用 Jamboard 進行 Bingo 遊戲。

<https://jamboard.google.com/d/1ulZ09B7s5ERo6KrtvZmYWTmiUzaa7TzDJuEFdaek50Y/edit?usp=sharing>

名姓：張馨文



情緒語詞：

驚惶 kiann-hiann：驚慌、驚恐。害怕的樣子。

鬱卒 ut-tsut：心中愁悶不暢快。

紅目 âng-bak：因為別人贏過家己，所以怨妒。

礙虐 gāi-gioh：無順，予人感覺無爽快。

兇狂 hiong-kông：慌張。

克虧 khik-khui：吃虧。可憐、委屈。

失望 sit-bōng：無希望，心內艱苦。

輕鬆 khin-sang：精神抑是生理上的感受是舒適、無壓力的。

毋甘 m-kam：艱苦、不忍心。

心適 sim-sik：愉快、開心。也會使形容人趣味。

三、會使按怎維持心理健康？

1. 予學生自由發表。
2. 總結學生的答案，若是有無好的做法，愛佢學生做伙討論。
3. 提供佢學生無全的方法。

方法：

(1)曝日頭：日頭是人體取得維生素D的重要來源，會當改善情緒。

(2)培養運動習慣：會當消啟壓力、幫助睏眠。

12 分鐘 1-2 口語評量、書寫評量

10 分鐘 1-3 口語評量

<p>(3)攝取營養豐富的食物：幫助身體補充能量之外，也會使改善心理健康，毋過愛避免酒精、咖啡因、人工製作的碳水化合物和添加糖，可能會增加鬱卒情緒。</p> <p>(4)好的睡眠：除了睡眠愛有夠，品質也真重要，愛培養規律睡眠起床的時間，有安靜、輕鬆、四序的睡眠環境。ㄟ</p> <p>(5)求揣協助：共情緒藏佇心內是無幫助的，會當佢朋友、厝內的人、導師、輔導老師講出家己的困擾，做伙討論解決辦法。</p> <p style="text-align: center;">參、統整活動</p> <p>一、用 wordwall 複習台語情緒語詞。 https://wordwall.net/tc/resource/59252266</p> <p>1. sim-sik 選項：心適、毋甘、克虧、鬱卒</p> <p>2. 驚惶 選項：hiong-kông、kiann-hiánn、m̄-kam、gāi-gioh</p> <p>3. 無希望，心內艱苦 選項：khin-sang、sit-bōng、hiong-kông、kiann-hiánn</p> <p>4. ut-tsut 選項：鬱卒、心適、驚惶、毋甘</p> <p>5. 精神抑是心理上的感受是舒適、無壓力的 選項：sit-bōng、m̄-kam、khin-sang、ut-tsut</p> <p>6. hiong-kông 選項：輕鬆、兇狂、克虧、鬱卒</p> <p>7. 礙虐 選項：âng-bak、gāi-gioh、sim-sik、hiong-kông</p> <p>8. khik-khui 選項：(1.)吃虧。可憐、委屈。(2.)無希望，心內艱苦。(3.)害怕的樣子。(4.)心中愁悶不暢快。</p> <p>9. 紅目 選項：(1.)心中愁悶不暢快。(2.)愉快、開心。(3.)因為別人贏過家己，所以怨妒。(4.)無順，予人感覺無爽快。</p> <p>10. 毋甘 選項：因為別人贏過家己，所以怨妒。(2.)慌張。(3.)吃虧。可憐、委屈。(4.)艱苦、不忍心。</p> <p>二、請學生簡單用一句話表達家己拄才耍 bingo 的心情。</p>	8 分鐘	1-4 實作評量 (wordwall)
第二節		
學習目標	<p>2-1 予學生認捌身體反應語詞。</p> <p>2-2 學生會當運用工具和方法檢視心理狀況。</p> <p>2-3 學生培養了解家己，觀察身軀邊的人的心情，會當主動關心。</p>	

教學活動內容及實施方式	時間	對應目標之評量
<p>第二節：你敢健康？</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備：電腦、教學簡報、Slido、Kahoot! 二、學生準備：電腦/平板 三、引起動機：設想幾個情境予學生使用 Slido 回答 https://app.sli.do/event/tHULHEbQggt6vvpuDguAGD</p> <p>1. 今仔日因為暈過頭，所以遲到，你的心情是按怎？ 2. 你的朋友考試考無好，你感覺伊的心情是按怎？你會按怎共伊安慰？ 3. 你食著你真恰意的食物，你會有啥物款的心情？</p>	6 分鐘	2-1 書寫評量
<p>貳、發展活動</p> <p>一、自我覺察</p> <p>1. 自我覺察 (self-awareness) 是清楚知影抑是感受著家己這馬的想法、情緒、行為恰環境，嘛會用得講是專心佇咧現此時的能力。美國心理專家 Dr. Abby Medcalf 認為感情關係是毋是和諧幸福，「自我覺察能力」是真關鍵的因素。</p> <p>2. 為啥物愛自我覺察： 上直接的好處就是更加熟似自己，包含恰意的物件、態度、價值觀，知影家己按怎看待家己、別人和世界，整體來講生活會變較輕鬆自在，因為較清楚家己想欲愛的未來。</p> <p>3. 影片欣賞恰實際練習： (1) 影片 1' 24" ~ 2' 43: C 型人--薩提爾的自我覺察練習：學會了，就能突破內在盲點，達成人生目標 https://youtu.be/PGQnWKVDF7Y 提問影片問題： 情緒大概會當分做佗四種？(喜怒哀懼) 啥物是情緒管理的四步？(面對、接受、處理、放下) 這四步的具體作法是啥？(我訊息) (2) 實際練習：.....(情境)的時陣，我感覺.....(情緒)，因為我認為.....(觀點)，我希望.....(期待)。</p> <p>舉例：恰恁做伙學習的時陣，我感覺真歡喜，因為我認為恁攞有認真參與，我希望恁繼續保持。</p>	10 分鐘	2-2 口語評量
<p>二、台語身體反應詞語：</p> <p>1. 使用 Kahoot! 予學生熟似幾個台語身體反應詞語。 https://create.kahoot.it/course/bl37b8f2-434b-457c-8del-dd6e92c6a473</p> <p>2. 台語身體反應語詞：</p>	12 分鐘	2-3 實作評量 (kahoot!)

反腹 ping-pak：反胃。有噁心、嘔吐的症狀。
 頭疼 thau-thiann：頭痛。頭部因為外傷或其他因素所引起的疼痛。比喻事情很麻煩、難以解決，令人感到煩惱或討厭。
 發燒 huat-sio：因生病而造成身體發熱。
 喙焦 tshui-ta：口渴。
 流清汗 lau-tshin-kuann：冒冷汗。
 交懍恂 ka-lun-sun：身體因受驚、害怕或寒冷而發抖。
 流目屎 lau bak-sai：流淚、落淚。
 喘大氣 tshuan-tua-khui：劇烈而急促的呼吸動作。嘆氣，長嘆息。
 頭眩目暗 thau-hin-bak-am：頭暈目眩、頭昏眼花。
 總複習：放 kahoot! 題目中的圖片予學生看，問 in 這是啥物身體反應。

三、心情度針(tōo-tciam)

1. 啥物是心情度針

心情度針主要用來當做精神症狀的篩檢表，目的是會當較緊了解個人的心理照護需求，提供所需要的心理衛生服務。佻其他篩檢量表相比，心情度針有較短、使用簡單的特色。

2. 配合影片添寫心情度針

青少年失戀的痛苦，該如何面對？ | 思麥兒 with you

<https://youtu.be/KABZ5k6dnok> 4' 03"

提問影片問題：

(1) 主角芳芳是按怎心情無好？(佻男朋友冤家、分手矣)

(2) 主角芳芳後來敢有求揣協助？(有，伊佻阿母分享伊的心事，嘛有去揣心理醫師。)

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
❶ 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
❷ 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
❸ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
❹ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
❺ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

3. 老師說明評分結果的意義，佻學生做伙討論改善的方法、會當求揣協助的所在。

12 分鐘 2-4 口語評量

<p>前五題總分</p> <ul style="list-style-type: none"> 0-5分 一般正常範圍 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢 <hr/> <p>★ 有自殺的想法</p> <p>有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢</p> <p>得分說明</p> <p style="text-align: right;">社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心</p>	5 分鐘
<p>參、統整活動</p> <p>一、請學生分享這節課印象上深、上恰意的內容。</p> <p>二、總結：今仔日有熟似心情度針，嘛有做自我覺察的練習，透過身體、心理表現出來的反應，抑是使用工具，來幫助咱具體的了解家己的狀態，嘛會當用來關心別人，希望逐家攏愛做一个會用得控制家己、了解家己、勇敢面對心理層面的健康恰問題的人。</p>	

第三節			
學習目標	3-1 學生主動觀察自身的壓力狀況。 3-2 學生會曉消啟抑是利用壓力。 3-3 學生用台語表達對壓力的感覺恰想法。		
教學活動內容及實施方式	時間	對應目標之評量	
<p>第三節：壓力會對佻位來</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、教師準備：電腦、教學簡報、影片連結、學習單、線頂白枋</p> <p>二、學生準備：電腦/平板</p> <p>三、引起動機：看影片【微動畫】壓力大的小事 3' 51" https://www.youtube.com/watch?v=4xK6YQuveww</p> <p>影片看完是毋是發現身軀邊大大細細的代誌攏有可能會造成壓力咧，這馬就請逐家和老師分享一件恁最近感覺有壓力的代誌是啥物？為啥物？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 耍傳說對決的排位攏升袂起去..... 2. 學校的作業傷濟..... 3. 要意的人無愛插我..... <p>(等等的內容)</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>一、壓力指數測量表</p>	10 分鐘	3-3 口語評量	

<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>

5 分鐘

若欲簡單了解家己敢有壓力傷大的狀況，會使利用衛生福利部國民健康署的壓力指數測量表來測驗，這馬咱就做伙來看家己的壓力指數有佷大。

問題：

1. 你最近敢有定定緊張，感覺工課攞做袂了？
2. 你最近敢有睏袂去、無眠抑是睏的品質糲？
3. 你最近敢有感覺定定情緒無好、厚操煩？
4. 你最近敢有定定袂記得這、袂記得彼？
5. 你最近敢有感覺胃口雄雄變糲？抑是變特別好？
6. 你敢有佇六個月內破病毋但一擺？
7. 你最近敢有感覺足忝，放假攞咧睏？
8. 你最近敢有感覺頭疼、腰痠背疼？
9. 你最近敢有定定和人意見無全？
10. 你最近敢有無法度專心的問題？
11. 你最近敢有感覺未來攞是無確定的、足驚惶的？
12. 最近敢有人講你面色無蓋好看？

壓力指數解答：

回答 3 个「有」：你的壓力指數猶閣佇咧會堪得的範圍。

回答 4~5 个「有」：壓力予你足困擾的，雖然會使勉強應付，毋過愛認真學習壓力管理矣，嘛愛加佻老師抑是好朋友開講。

回答 6~8 个「有」：你的壓力真大，愛緊去予心理衛生專業人員看，接受系統性的心理治療。

回答 9 个「有」以上：你的壓力已經足嚴重，應該去予精神科醫生看，照醫生開的處方用藥物治療佻心理治療，予你的生活緊恢復正常。

二、壓力是啥物

線頂白枋：[Excalidraw](#)

(一) 壓力的定義

1. 和學生用線頂白枋討論啥物是壓力，會使利用個頭起先所分享的壓力經驗來總結對壓力的定義。

2. 參考內容：其實壓力無一種固定的意思，嘛較無客觀的標準，每一個人的承受程度嘛會無全，所以咱講的有壓力，是咧講發生啥物代誌抑是環境改變予咱感覺著壓力，無就是咱受著壓力了後生理佻心理可能產生的反應。尤其是別人抑是家己產生期待、狀況抑是代誌無法度控制的時陣會閣較容易變做壓力。

(二) 啥物代誌可能會造成壓力

10 分鐘

1. 先和學生用線頂白枋討論嗰物代誌會造成壓力，會使補充個頭起先所分享的壓力經驗以外的狀況。

2. 參考內容：嗰物代誌攞有可能會造成壓力，譬論講：爸母的期待、對家己的要求、到生份的環境、佢別人競爭、和朋友起衝突、代誌的發展和家己想的無全、心肝內的理想和現實差傷濟、有時間限制的時陣、任務傷難做袂到、雄雄發生無準備著的狀況、需要做決定的代誌、別人愛家己做嗰做嗰等等。

(三) 壓力有標嘛有好的所在

1. 先和學生用線頂白枋討論壓力敢有好處，隨个隨个寫落來。

e.g. 好：有幫助的、推揀咱向前的、有挑戰性的.....

2. 參考小結：雖然咱無法度決定壓力事件莫發生佇咱身上，毋過咱會使選擇欲按怎面對壓力，壓力毋是全全標，適當的壓力會當當作咱進步的動力。若是用較消極的態度看待發生的代誌，按呢就會定定感覺壓力足大，若是用較積極的角度去面對壓力，伊會予咱發覺家己的潛能、發揮料想袂到的才調、閣較了解家己的程度，是成長的助力。

三、會當按怎消啟抑是利用壓力

會使先問學生敢有屬於家己的消啟方法，若有的話會使寫落來，若無會使參考以下的內容：咱有誠濟方法會使應付壓力，簡單分做四類有行動類、思想類、個人發展類和別人互動類。

(一) 行動類：聽音樂、做運動、冥想(目睷瞌瞌，專心喘氣)、食健康的食物、睏予飽、去一逝有意義的遊覽.....

(二) 思想類：接受自己無法度控制的事實、跳脫當下的狀況、專心做這馬需要完成的代誌、莫設想傷濟猶未發生的標結果、問自己為嗰物感覺著壓力.....

(三) 個人發展類：共家己的煩惱寫佇看會著的紙頂懸、共困難的任務分做幾若步來完成的計畫、設定新的目標.....

(四) 佢別人互動類：幫助別人、對別人講個予你感覺感恩的代誌、佢別人分享家己的煩惱.....

參、統整活動

一、請學生簡單講看覓：今仔日印象上深的內容

1. 頭起先看的影片足好笑.....

2. 原來壓力嘛有好的.....

3. 今仔日才知影有遮爾濟方法會使消啟壓力.....

(等等的內容)

二、總結：

壓力積佇心內就親像水灌入去雞胗仔全款，若是無注意量的濟少，無細膩就會破去，所以愛定定觀察家己是毋是有壓力傷大的

10 分鐘

10 分鐘 3-2 實作評量

<p>狀況，閣親像佇物理課學著的壓力是代表一个面積承受侬濟的力，欲予壓力變細有兩種情況，力無變、面積變大恰面積無變、力變細，咱心理上的壓力嘛是差不多的原理，會曉消啟壓力的才調就是面積，拄著的壓力來源就是承受的力，壓力來源較無法度控制，毋過咱會使學消啟壓力的各種方法來共面積變大，就袂感覺壓力遐爾大矣！</p> <p>三、請學生完成學習單-自我壓力使用說明書：</p> <p>設想家己會拄著的壓力事件，閣愛寫出家己可能會有啥物感覺、會用啥物方法來消啟抑是利用遮的壓力，每一個人至少愛完整寫出兩種無全的壓力狀況，下一節課揀一項來和逐家分享。</p>			
<p>第四節</p>			
<p>學習目標</p>	<p>4-1 學生認捌壓力傷大會造成的病症。</p> <p>4-2 學生會曉利用網路資源來了解心理病症。</p> <p>4-3 學生主動觀察、關心身軀邊的人。</p>		
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>對應目標之評量</p>
<p>第四節：壓力欲對佗位去</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、教師準備：電腦、教學簡報、網站連結</p> <p>二、學生準備：電腦/平板、完成學習單-自我壓力使用說明書</p> <p>三、引起動機：</p> <p>頂一節已經認捌壓力有可能會對各方面來，毋過咱嘛毋免傷過煩惱，因為壓力是有法度消啟恰利用的，請恁對恁的學習單內底揀一項狀況來和逐家分享你面對壓力是感覺按怎，又閣是欲拍算按怎來應付遮的壓力。</p> <p>學生攏分享了後，舉例說明可能有課業壓力(老師派足濟功課、學校一直考試.....)、人際關係(我的好朋友無愛恰我要、毋知影欲按怎和同學開講.....)、同窗競爭(考試贏袂過XXX、走標想欲提冠軍.....)、父母期待(希望我的成績愛一百分、未來愛做醫生.....)等等壓力來源，進一步問佢若是壓力傷大、一直無法度消啟會發生啥物情形。</p> <p>(一)課業壓力：無愛寫功課、考試用臆的、無愛上課、恰老師起衝突.....</p> <p>(二)人際關係：恰朋友冤家、定定發性地、別人講啥就聽、違背家己的意願.....</p> <p>(三)同窗競爭：顛倒表現無好、傷過要緊輸贏、拍歹感情.....</p> <p>(四)父母期待：感覺家己啥物攏做袂好、恰父母大細聲.....</p> <p>(五)其他：心情鬱卒、想欲哭、笑袂出來.....</p> <p>(可能的回答)</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p>		<p>10 分鐘</p>	

<p>一、壓力傷大會造成啥物生理抑是心理的病症</p> <p>(一)先問學生敢知影有啥物症頭抑是病症，先寫佇咧線頂白枋。</p> <p>(二)補充：</p> <p>壓力傷大會影響著內分泌佻免疫系統，予咱有一寡反常的表現，較急性的症頭有情緒、行為佻身體變化三个方面。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒：捷生氣、捷哭、捷失志、衝碰、厚操煩..... 2. 行為：酒食足濟、菸食足厚、一直食袂停、無想欲食物件、愛批評、勢雜唸、無想欲佻別人做伙..... 3. 身體變化：捷袂記得代誌、無法度集中精神、睏眠障礙、筋骨痠、血壓衝懸、疲勞、頭殼愣、頭殼疼..... <p>若較慢性的症頭會使對生理佻心理兩個方面來看，長期壓力可能會造成血壓無穩定、胃酸分泌傷濟、內分泌出問題，進一步發展變做慢性病。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 生理：心血管疾病(腦中風、高血壓佻心梗塞)、腸胃道疾病(腹肚脹、歹腹肚、胃潰瘍、腸躁症)、免疫功能失調、糖尿病等等 5. 心理：憂鬱症、驚惶症、懺心症、強迫症等等 <p>二、情境對話練習：關心身軀邊心情無好的人</p> <p>【志祺七七】如何陪伴憂鬱症？獻給座位右邊的你 ft. 敦安基金會、阿滴英文 《圖文不符動畫篇》EP 001 3' 46"】</p>	5 分鐘	
<p>影片內底的重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 若對方憂頭結面、失志的時陣，毋通叫伊著想較開咧、莫想遐爾多，嘛袂使用家己的立場去比較伊的情緒、講伊的情緒無啥。 2. 若對方無力癢癢、啥物代誌攞無想欲做的時陣，咱袂用得罵個傷貧情、袂合群。 3. 若是對方願意，咱會使開喙共伊講：我願意聽你講，靜靜仔聽個講個的煩惱、倚踎伊的角度看待伊的心情。 4. 揣個佻意的活動來招個出門，簡單的散步嘛會用得。 5. 陪伊做伙去予醫生看，同齊認捌伊的病症，用無棄嫌的口氣共伊講：只要一直接受治療，病就會好起來。 6. 有時陣破病的人會無法度控制家己共身軀邊的人揀走，咱會使踎佇伊一幹頭就看會著的所在，予個知影咱會陪伴伊。 <p>(一)情境：朋友 A 下課攞覆佇桌仔毋講話，毋知敢是無爽快。 A：你看起來有淡薄仔各樣，你敢願意共我講發生啥物代誌矣？</p> <p>(二)情境：朋友 B 放假攞佇厝，毋過你想欲佻伊做伙迺迺。 A：你最近無啥愛出門，毋過我想欲陪你做伙迺迺，若無我去恁兜揣你要敢好？</p>	10 分鐘	4-3 口語測驗

(三)情境：朋友C做啥攞憂頭結面，身為伊的好朋友，你欲按怎共伊問。

A：你看起來無啥爽快，若是你想欲講，我會佇遮聽你講。

(四)情境：朋友D最近攞無愛寫功課，老師想欲請你去共伊關心。

A：你的功課敢有拄著啥物問題，若有問題攞會使來揣阮鬥相共，咱嘛會使做伙去共老師問。

(五)情境：朋友E定定使性地，毋知是發生啥物代誌？

A：你最近的情緒敢若無啥穩定，敢欲做伙去散步？

三、資訊閱讀(照網站內容恰新聞資訊用 mentimeter 設計題目予學生回答) 15分鐘 4-2 實作評量

題目：<https://www.menti.com/alc4iqnrosze>

(一)小鬱亂入

小鬱亂入

題目：(答案攞佇相關資訊的文章內底)

1. 『電話專線』：想欲揣人講話「會使」敲啥物電話？(多選)

(1)免納錢安心專線 1925 (2)免納錢生命線 1995 (3)張老師 1980 (4)長照專線 1966 (5)福利諮詢專線 1957

2. 『藥物治療』：佗一款主要咧抗憂鬱的藥仔是「目前上捷用的」？

(1)MAOI：單胺氧化酶抑制劑 (2)SSRI：選擇性血清素接受器回收抑制劑 (3)SNRI：正腎上腺與血清素回收抑制劑 (4)NDRI：多巴胺與正腎上腺素回收抑制劑

3. 『有關憂鬱症的迷思』：佗一寡有關憂鬱症的話是「著的」？(多選)

(1)憂鬱症毋是真正的病症。 (2)憂鬱症是恰大腦有關係的病症。 (3)骨力做工課會使治療憂鬱症。 (4)干焦藥仔治療才有效。 (5)盡量莫講著憂鬱症。 (6)憂鬱症毋是變老的一部分。 (7)有憂鬱症的人會定定哭。

4. 『如何面對憂鬱症患者』：咱「會使」做啥物代誌來陪伴憂鬱症患者？(多選)

(1)關心佢 (2)莫插佢 (3)鼓勵佢去予醫生看 (4)聽佢講話 (5)做伙出去迺迺

5. 『如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症』：佗一寡是針對「憂鬱症」的描寫？(多選)

(1)完全無法度專心做工課。 (2)拄著好代誌心情就會好起來。 (3)別人看佢有真濟無法度理解的所在。 (4)袂脫離現實。 (5)對日常生活的影響少。

(二)政策：年輕族群心理健康支持方案(15~30歲3次免費心理諮商)

[衛福部推「年輕的心，有我傾聽」 「年輕族群心理健康支持方案」8月1日上路！](#)

[15至30歲3次免費心理諮商哪裡可申請？能用遠距嗎？QA一次看 | 生活 | 中央社 CNA](#)

1. 對當時開始施行「少年族群心理健康支持方案」？
(1)2023/01/01 (2)2023/05/20 (3)2023/08/01 (4)2023/12/31
2. 「少年族群心理健康支持方案」提供予幾歲到幾歲有心理諮商需求的人？
(1)10~20歲 (2)15~30歲 (3)25~50歲 (4)12~18歲
3. 「少年族群心理健康支持方案」的三大重點「無」包含？
(1)增加健保使用機會。(2)鼓勵青年人勇敢搵人協助。(3)走搵俗認捌心理諮商。(4)加強高風險個案的醫療轉介。
4. 「少年族群心理健康支持方案」是佢一個單位推揀的？
(1)經濟部 (2)教育部 (3)內政部 (4)衛生福利部
5. 每一個人會使接受幾改的心理諮商？
(1)一改 (2)兩改 (3)三改 (4)四改
6. 敢會使佇線頂進行心理諮商？
(1)會使，而且無規定。(2)會使，毋過愛查規定。(3)袂使。(4)毋知影。
7. 三改心理諮商敢會使佇無仝間醫療單位？
(1)會使。(2)袂使。
8. 無滿18歲去心理諮商敢愛家長同意？
(1)毋免。(2)一定愛。(3)建議愛。(4)毋知影。
9. 滿15歲到30歲有心理諮商需求的民眾愛紮啥物去有合作的醫療場所？
(1)身分證 (2)駕照 (3)信用卡 (4)悠遊卡
10. 三改補助額度用完猶閣有心理諮商的需求會使按怎？(多選)
(1)予心情家己好起來。(2)要求醫生愛閣繼續免費。(3)家己開錢去心理諮商。(4)搵社區的心理健康服務資源。

參、統整活動

一、請學生簡單講看覓：今仔日印象上深的內容

1. 原來壓力傷大會造成遮爾濟症頭.....
2. 別人消啟壓力的方式恰我的足無仝.....
3. 小鬱亂入的網站看起來足古錐的.....

(等等的內容)

二、總結：

5分鐘

雖罔壓力有時會使予咱進步，毋過若累積傷濟壓力、一直無共伊消啟開，壓力顛倒會影響著咱的生活品質，甚至閣會造成生理抑是心理的各種病症，尤其是這幾年來定定聽著的憂鬱症，伊和鬱卒的心情無全，憂鬱症是無法度控制家己的情緒，而且會擋足久，若是咱發覺家己有可能破病，愛會記得利用厝裡附近的醫療資源，想欲了解閣較濟相關的資訊嘛會使佇網路頂揣資料、看影片、問有經驗的人，若是身軀邊有看起來各樣的人，千萬毋通閣干焦叫個愛想較開咧矣，咱會當使用今仔日學著的方法去佻個講話，陪個沓沓仔好起來。

評量內容與策略

評量規準 評量項目	A	B	C	D
口語評量	學生會當順利使用 80%以上的台語進行對話、分享佻討論，過程出現少量袂曉講抑是使用華語的語詞。	學生會當使用 60%~79%的台語進行對話、分享佻討論，過程會出現一寡袂曉講抑是使用華語的語詞。	學生會當使用 50%~59%的台語進行對話、分享佻討論，過程定定會有袂曉講抑是使用華語的語詞。	學生干焦會當使用 50%以下的台語語詞進行對話、分享佻討論，大部分攏配合華語使用。
1-2 書寫評量	學生會當正確使用台語文寫出 9 个情緒語詞。	學生會當正確使用台語文寫出至少 6 个情緒語詞。	學生會當正確使用台語文寫出至少 3 个情緒語詞。	學生干焦會當正確使用台語文寫出 2 个以下的情緒語詞。
1-4 實作評量	學生會當正確回答 10 條台語情緒語詞的題目。	學生會當正確回答至少 7 條台語情緒語詞的題目。	學生會當正確回答至少 4 條台語情緒語詞的題目。	學生干焦會當正確回答 3 條以下台語情緒語詞的題目。
2-1 書寫評量	學生會當使用台語文表達想法，而且完全無毋著的字。	學生會當使用台語文表達想法，干焦有一、二个毋著的字。	學生會當使用台語文表達想法，有一寡毋著的字。	學生干焦會當使用一寡台語文表達想法，大部分配合華語使用。
2-3 實作評量	學生會當正確回答 9 條台語身體反應語詞的題	學生會當正確回答至少 6 條台語身體反應語詞的	學生會當正確回答至少 3 條台語身體反應語詞的	學生干焦會當正確回答 2 條以下台語身體反應語

	目。	題目。	題目。	詞的題目。
3-2 實作評量	學生會曉佇學習單內底使用著 6 項無仝的消故方法。	學生會曉佇學習單內底使用著 4 項無仝的消故方法。	學生會曉佇學習單內底使用著 2 項無仝的消故方法。	學生會曉佇學習單內底使用著 1 項消故方法。
3-3 口語評量	學生會曉用台語完整表達壓力事件、家己的感覺恰消故方法。	學生會曉用台語表達壓力事件、家己的感覺恰消故方法，毋過會摻一寡仔華語。	學生干焦會曉用華語表達壓力事件、家己的感覺恰消故方法。	學生袂曉表達壓力事件、家己的感覺恰消故方法。
4-2 實作評量	學生會當正確回答 12 條恰憂鬱症有關係的題目。	學生會當正確回答至少 9 條恰憂鬱症有關係的題目。	學生會當正確回答至少 5 條恰憂鬱症有關係的題目。	學生干焦會當正確回答 4 條以下恰憂鬱症有關係的題目。
4-3 口語測驗	學生會曉用台語完整對話，而且態度符合憂鬱症的陪伴原則。	學生會曉用台語完整對話，毋過態度無啥符合憂鬱症的陪伴原則。	學生會曉用一寡仔台語對話，毋過態度無啥符合憂鬱症的陪伴原則。	學生干焦會曉用華語完整對話，而且態度無啥符合憂鬱症的陪伴原則。

附件：學習單—自我壓力使用說明書

自我壓力使用說明書

名姓：

|

壓力事件	我的感覺	消散方法
例： 考試期到來	例： 心內驚惶，煩惱用鎮靜了	例： 安排四序的鎮靜時間，歌頌 的禱語—聽音樂，去運動予 心情軟弱點

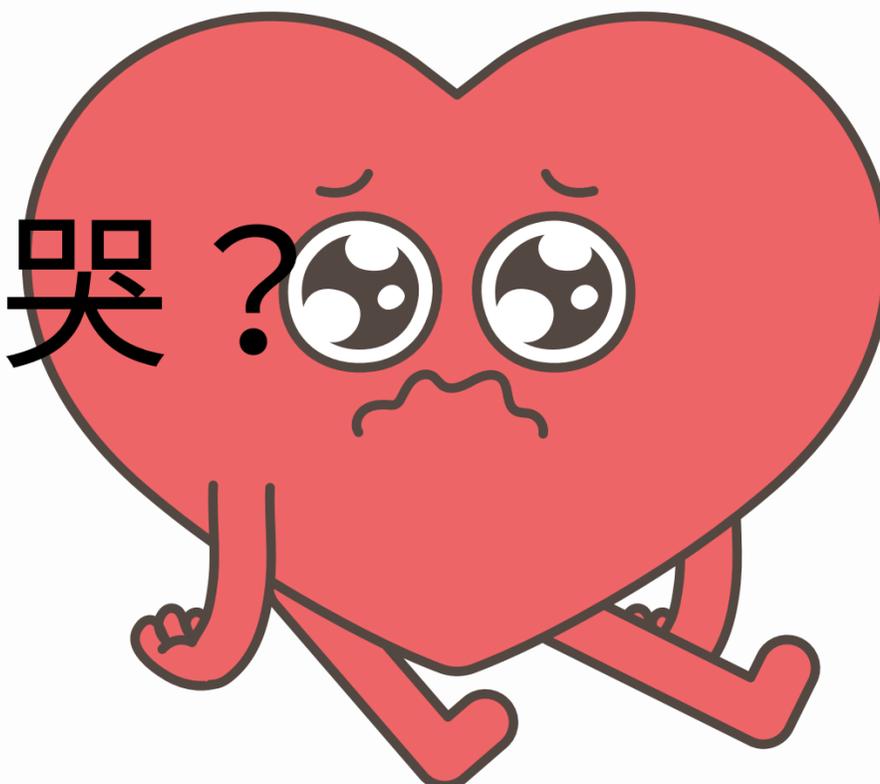
壓力事件	我的感覺	消散方法

壓力事件	我的感覺	消散方法



你的心，

是咧笑抑是咧哭？



第一節：心理健康是啥物？



做伙激頭殼，探討啥物是健康。

A thick, horizontal yellow brushstroke underline is positioned beneath the end of the main text, extending from the right side of the text towards the center of the slide.

做伙激頭殼，探討啥物是健康。



健康的定義毋干焦是無破病，
是愛有身體、心理佻社會的完全健康狀態。



做伙激頭殼，探討啥物是心理健康。



做伙激頭殼，探討啥物是心理健康。



咱會有各種心理層面的問題，佢嗰物有關係？



咱會有各種心理層面的問題，佢啥物有關係？
有能力處理逐工會佇生活中拄著的問題，
會當幫助咱建立啥物能力？



咱會有各種心理層面的問題，佢啥物有關係？

有能力處理逐工會佇生活中拄著的問題，
會當幫助咱建立啥物能力？

咱會使向誰求揣協助？



心理健康

- **主觀的幸福感、感覺著個人的效能、自主性、恰其他人的互動、會使實現個人佇智能恰情感上的潛力**
- **會當實現一個人的能力、會當克服平常生活中的壓力、有效率的完成工作、會當對社會做出貢獻**

台語情緒語詞認捌

驚惶 kiann-hiânn

驚慌、驚恐。害怕的樣子。

例句：是發生啥物代誌，你哪會遮驚惶？

鬱卒 ut-tsut

心中愁悶不暢快。

例句：成績又閣無達成目標，心情誠鬱卒！

紅目 âng-bák

因為別人贏過家己，所以怨妒。

例句：看人成功，伊就紅目。

礙虐 gāi-giòh

無順，予人感覺無爽快。

例句：伊今仔日的穿插，我看著真礙虐。

兇狂hiong-kông

慌張。

例句：看你遮爾兇狂，是發生啥物代誌？

克虧 khik-khui

吃虧。可憐、委屈。

例句：感情的代誌，袂當計較啥物人較克虧。

例句：伊規个家伙攏予人拐了了，實在有夠克虧。

失望 sit-bōng

無希望，心內艱苦。

例句：你的欺騙予我真失望。

輕鬆 khin-sang

精神抑是生理上的感受是舒適、無壓力的。

例句：你著放予輕鬆，莫傷緊張。

毋甘 m̄-kam

艱苦、不忍心。

例句：囡仔去外口讀冊，爸母會真毋甘。

心適sim-sik

愉快、開心。也會使形容人趣味。

例句：伊人有夠心適。

例句：今仔日你去迫迫，有心適無？

心適

失望

礙虐

毋甘

克虧

紅目

輕鬆

兇狂

鬱卒

驚惶



Bingo : 台語情緒語詞認捌



會使按怎維持**心理健康**？

複習台語情緒語詞



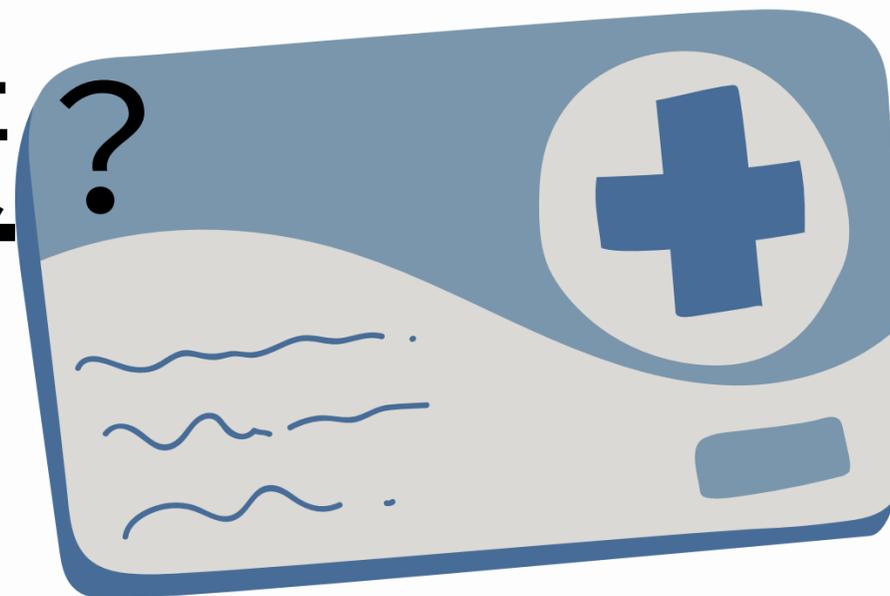


簡單用一句話表達
家已拄才耍bingo的心情

第一節課，下課！



第二節：你敢健康？



自我覺察 (self-awareness)



啥物是自我覺察？

為啥物愛自我覺察？

自我覺察(self-awareness)



.....(情境)的時陣，我感覺.....(情緒)，
因為我認為.....(觀點)，我希望.....(期待)

佢係做伙學習的時陣，我感覺真歡喜，因為我認為佢擁有認真參與，我希望佢繼續保持。

台語身體反應詞語

複習台語身體反應語詞



反腹 p'ing-pak



好煩呀!!



頭疼 thâu-thiànn 好煩呀!!





發燒 huat-sio





喙焦 tshuì-ta





流清汗 lâu-tshìn-kuānn





交慄恂 ka-lún-sún





流目屎lâu bák-sái





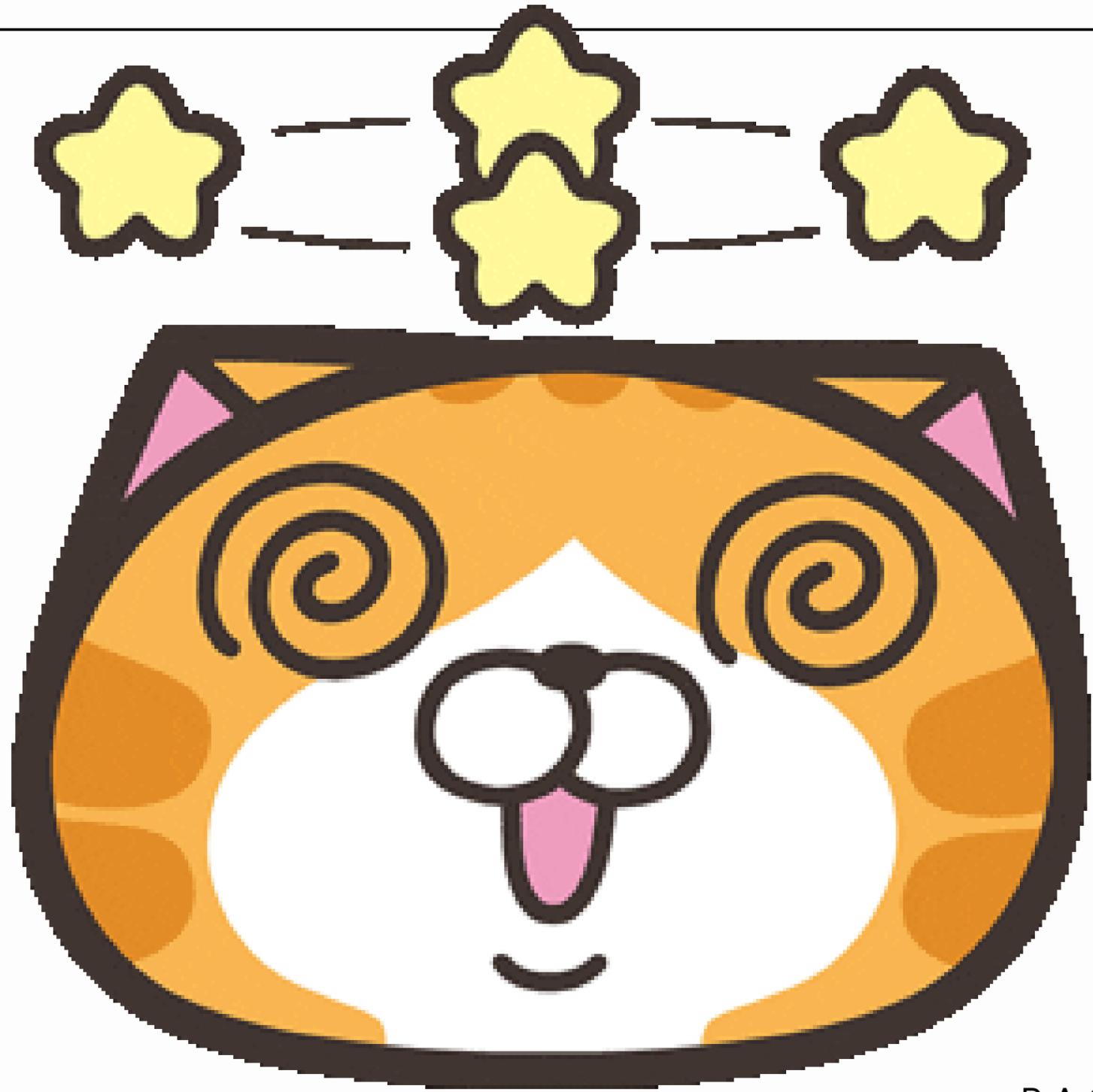
喘大氣 tshuán-tuā-khui





頭眩目暗

thâu-hîn-bák-àm



心情度針(tōo-tsiām)

啥物是心情度針

青少年失戀的痛苦，該如何面對？ | 思麥兒 with you

心情溫度計

簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個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

前五題總分

0-5分

一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上

重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

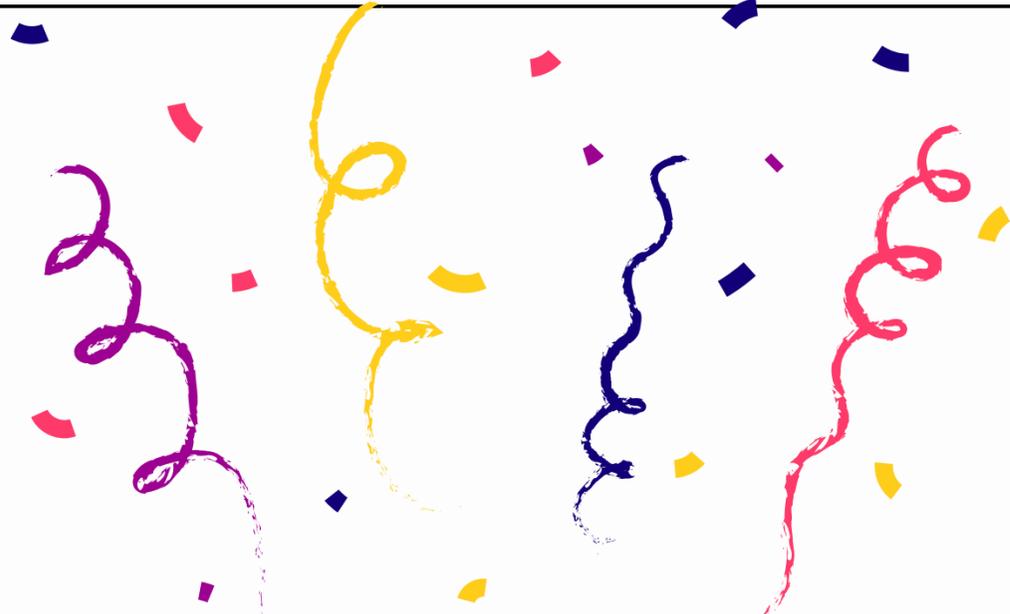
★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

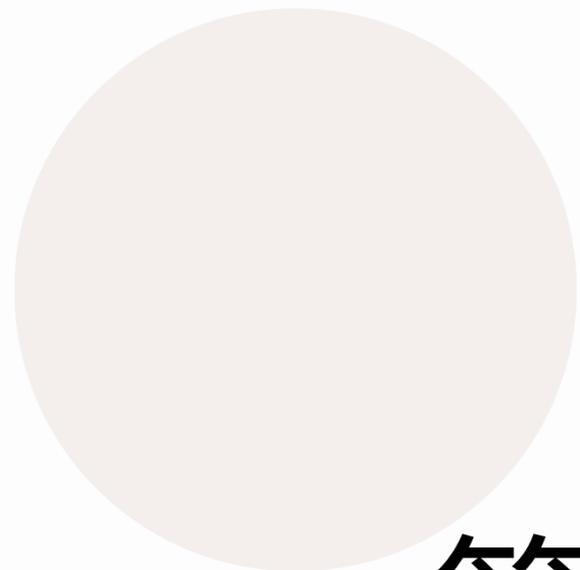
得分說明



分享這節課印象上深、上恰意的內容



第二節課，下課！



第三節：壓力會對佢位來



【微動畫】壓力大的小事



那些壓力大的小事

Watch on  YouTube

有 無

- 你最近敢有定定緊張，感覺工課攞做袂了？
- 你最近敢有睏袂去、無眠抑是睏的品質穰？
- 你最近敢有感覺定定情緒無好、厚操煩？
- 你最近敢有定定袂記得這、袂記得彼？
- 你最近敢有感覺胃口雄雄變穰？抑是變特別好？
- 你敢有佇六個月內破病毋但一擺？

有 無

你最近敢有感覺足忝，放假攞咧睏？

你最近敢有感覺頭疼、腰痠背疼？

你最近敢有定定和人意見無仝？

你最近敢有無法度專心的問題？

你最近敢有感覺未來攞是無確定的、足驚惶的？

最近敢有人講你面色無蓋好看？

壓力指數解答

3个「有」

你的壓力指數猶閣佇咧會堪得的範圍。

4~5个「有」

壓力予你足困擾的，雖然會使勉強應付，毋過愛認真學習壓力管理矣，嘛愛加佻老師抑是好朋友開講。

6~8个「有」

你的壓力真大，愛緊去予心理衛生專業人員看，接受系統性的心理治療。

9个「有」以上

你的壓力已經足嚴重，應該去予精神科醫生看，照醫生開的處方用藥物治療佻心理治療，予你的生活緊恢復正常。

壓力是啥物

白枋

狀況抑是代誌無法度控制的時陣，發生啥物
代誌抑是環境改變予咱感覺著壓力。

壓力的定義

別人抑是家己產生期待，受著壓力了後
生理恰心理可能產生的反應。

啥物代誌可能會造成壓力

白枋

嗰物代誌可能會 造成壓力

別人愛家己做嗰做嗰

有時間限制的時陣

任務傷難做袂到

雄雄發生無準備著的狀況

需要做決定的代誌

到生份的環境

父母的期待

代誌的發展和家己想的無全

對家己的要求

佢別人競爭

和朋友起衝突

心中的理想和現實差傷濟

壓力好的所在

白枋

壓力好的所在

1

有幫助的

2

推揀咱向前的

3

有挑戰性的

會當按怎消敵抑是利用壓力

白枋

會當按怎消敵抑是利用壓力

行動類



聽音樂、做運動、冥想(目睷瞌瞌，專心喘氣)、食健康的食物、睏予飽、去一逝有意義的遊覽.....

思想類



接受自己無法度控制的事實、跳脫當下的狀況、問自己為啥物感覺著壓力.....

個人發展類



共家己的煩惱寫佇看會著的紙頂懸、共困難的任務分做幾若步來完成的計畫、設定新的目標.....

佻別人互動類



幫助別人、對別人講予你感覺感恩的代誌、佻別人分享家己的煩惱.....



總結

壓力積佇心內就親像水灌入去雞胗仔全款，若是無注意量的濟少，無細膩就會破去，所以愛定定觀察家己是毋是有壓力傷大的狀況，閣親像佇物理課學著的壓力是代表一个面積承受倂濟的力，欲予壓力變細有兩種情況，力無變、面積變大恰面積無變、力變細，咱心理上的壓力嘛是差不多的原理，會曉消散壓力的才調就是面積，拄著的壓力來源就是承受的力，壓力來源較無法度控制，毋過咱會使學消散壓力的各種方法來共面積變大，就袂感覺壓力遐爾大矣！

設想家己會拄著的壓力事件，閣愛寫出家己可能會有啥物感覺、會用啥物方法來消敵抑是利用遮的壓力，每一個人至少愛完整講出兩種無仝的壓力狀況，下一節課揀一項來和逐家分享。

壓力事件	我的感覺	消敵方法
例：考試欲到矣	例：心內驚惶、煩惱冊讀袂了	例：安排四序的讀冊時間、歇暍的時聽一寡音樂、去運動予心情較輕鬆

補充資料

若有興趣會當掃QR code轉去慢慢仔看。



如何讓壓力成為你的朋友



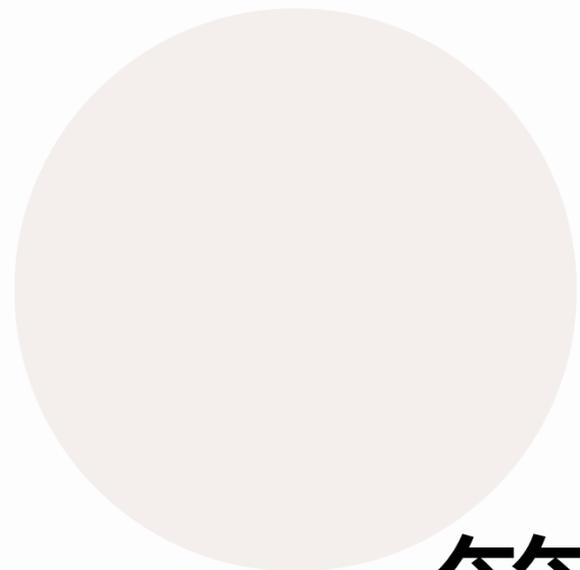
學生壓力管理九技巧



【從傾聽開始】 Ep7認識
壓力源 | 陳永儀博士



第三節課，下課！



第四節：壓力欲對佢位去

**分享我的
自我壓力使用說明書**

設想家己會拄著的壓力事件，閣愛寫出家己可能會有啥物感覺、會用啥物方法來消敵抑是利用遮的壓力，每一個人至少愛完整講出兩種無仝的壓力狀況，下一節課揀一項來和逐家分享。

壓力事件	我的感覺	消敵方法

**壓力一直無法度消散
會發生啥物情形**

情境一：課業壓力

無愛寫功課、考試用臆的、無愛上課、
恰老師起衝突.....

情境二：人際關係

佢朋友冤家、定定發性地、別人講啥就聽、
違背家己的意願.....

情境三：同窗競爭

顛倒表現無好、傷過要緊輸贏、
拍歹感情.....

情境四：父母期待

感覺家已啥物攞做袂好、
佢父母大細聲.....

**壓力傷大會造成
啥物生理抑是心理的病症**

白枋

情緒

捷生氣、捷哭、捷失志、
衝碰、厚操煩.....

行為

酒食足濟、菸食足厚、一
直食袂停、無想欲食物
件、愛批評、雜唸、無想
欲佢別人做伙.....

身體變化

捷袂記得代誌、無法度
集中精神、睏眠障礙、
筋骨痠、血壓衝懸、疲
勞、頭殼愣、頭殼疼.....

生理

心血管疾病(腦中風、高血壓、心梗塞)

腸胃道疾病(腹肚脹、歹腹肚、胃潰瘍、腸躁症)

免疫功能失調

糖尿病

心理

憂鬱症

驚惶症

擔心症

強迫症



【志祺七七】如何陪伴憂鬱症？獻給座位右邊的你 | ft. 敦安...



Share

如何陪伴憂鬱症？

獻給座位右邊的你



Watch on  YouTube

關心身軀邊心情無好的人

白枋

1.若對方憂頭結面、失志的時陣，毋通叫伊著想較開咧、莫想遐爾多，嘛袂使用家己的立場去比較伊的情緒、講伊的情緒無啥。

2.若對方無力☒☒、啥物代誌攏無想欲做的時陣，咱袂用得罵☒傷貧情、袂合群。

3.若是對方願意，咱會使開喙共伊講：我願意聽你講，靜靜仔聽☒講☒的煩惱、倚踎伊的角度看待伊的心情。

4. 揣☒恰意的活動來招☒出門，簡單的散步嘛會用得。

5. 陪伊做伙去予醫生看，同齊認捌伊的病症，用無棄嫌的口氣共伊講：只要一直接受治療，病就會好起來。

6. 有時陣破病的人會無法度控制家己共身軀邊的人揀走，咱會使踎佇伊一斡頭就看會著的所在，予☒知影咱會陪伴伊。

情境一：

**朋友A下課攏覆佇桌仔毋講話，
毋知敢是無爽快。**

情境二：

朋友B放假攞佇厝，

毋過你想欲佢伊做伙迫迫。

情境三：

**朋友C做啥攏憂頭結面，
身為伊的好朋友，你欲按怎共伊問。**

情境四：

**朋友D最近攞無愛寫功課，
老師想欲請你去共伊關心。**

情境五：
朋友E定定使性地，
毋知是發生啥物代誌？

夏^性鬱症是啥

白枋



小鬱亂入

<https://depressytrouble.tw/>

電話專線

藥物治療

有關憂鬱症的迷思

如何面對憂鬱症患者

如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症

衛福部推「年輕的心，有我傾聽」 「年輕族群心理健康支持方案」 8月1日上路！

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-75401-1.html>



15至30歲3次免費心理諮商哪裡可申請？能用遠距嗎？QA一次看| 生活 | 中央社 CNA

<https://www.cna.com.tw/news/ahel/202307315005.aspx>

[307315005.aspx](https://www.cna.com.tw/news/ahel/202307315005.aspx)



我上了解憂鬱症！

1. 『電話專線』：想欲揣人講話「會使」敲 啥物電話？(多選)

(1)免納錢安心專線1925

(2)免納錢生命線1995

(3)張老師1980

(4)長照專線1966

(5)福利諮詢專線1957

『電話專線』：想欲揣人講話「會使」敲啥物電話？(多選)

(1)免納錢安心專線1925

(2)免納錢生命線1995

(3)張老師1980

(4)長照專線1966

(5)福利諮詢專線1957

2. 『藥物治療』：佢一款主要咧抗憂鬱的藥仔是「目前上捷用的」？

(1)MAOI：單胺氧化酶抑制劑

(2)SSRI：選擇性血清素接受器回收抑制劑

(3)SNRI：正腎上腺與血清素回收抑制劑

(4)NDRI：多巴胺與正腎上腺素回收抑制劑

2. 『藥物治療』：佢一款主要咧抗憂鬱的藥仔是「目前上捷用的」？

(1)MAOI：單胺氧化酶抑制劑

(2)SSRI：選擇性血清素接受器回收抑制劑

(3)SNRI：正腎上腺與血清素回收抑制劑

(4)NDRI：多巴胺與正腎上腺素回收抑制劑

3. 『有關憂鬱症的迷思』：佢一寡有關憂鬱症的話是「著的」？(多選)

- (1) 憂鬱症毋是真正的病症。**
- (2) 憂鬱症是恰大腦有關係的病症。**
- (3) 骨力做工課會使治療憂鬱症。**
- (4) 干焦藥仔治療才有效。**
- (5) 盡量莫講著憂鬱症。**
- (6) 憂鬱症毋是變老的一部分。**
- (7) 有憂鬱症的人會定定哭。**

3. 『有關憂鬱症的迷思』：佢一寡有關憂鬱症的話是「著的」？(多選)

- (1) 憂鬱症毋是真正的病症。
- (2) 憂鬱症是恰大腦有關係的病症。
- (3) 骨力做工課會使治療憂鬱症。
- (4) 干焦藥仔治療才有效。
- (5) 盡量莫講著憂鬱症。
- (6) 憂鬱症毋是變老的一部分。
- (7) 有憂鬱症的人會定定哭。

4. 『如何面對憂鬱症患者』：咱「會使」做 啥物代誌來陪伴憂鬱症患者？(多選)

(1)關心

(2)莫插

(3)鼓勵去予醫生看

(4)聽講話

(5)做伙出去迫迫

4. 『如何面對憂鬱症患者』：咱「會使」做 啥物代誌來陪伴憂鬱症患者？(多選)

(1)關心

(2)莫插

(3)鼓勵 去予醫生看

(4)聽 講話

(5)做伙出去迺迺

5. 『如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症』：佗一寡是針對「憂鬱症」的描寫？(多選)

- (1)完全無法度專心做工課。
- (2)拄著好代誌心情就會好起來。
- (3)別人看~~不~~有真濟無法度理解的所在。
- (4)袂脫離現實。
- (5)對日常生活的影響少。

5. 『如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症』：佗一寡是針對「憂鬱症」的描寫？(多選)

- (1)完全無法度專心做工課。
- (2)拄著好代誌心情就會好起來。
- (3)別人看~~有~~有真濟無法度理解的所在。
- (4)袂脫離現實。
- (5)對日常生活的影響少。



總結

雖罔壓力有時會使予咱進步，毋過若累積傷濟壓力、一直無共伊消散開，壓力顛倒會影響著咱的生活品質，甚至閣會造成生理抑是心理的各種病症，尤其是這幾年來定定聽著的憂鬱症，伊和鬱卒的心情無全，憂鬱症是無法度控制家己的情緒，而且會擋足久，若是咱發覺家己有可能破病，爰會記得利用厝裡附近的醫療資源，想欲了解閣較濟相關的資訊嘛會使佇網路頂揣資料、看影片、問有經驗的人，若是身軀邊有看起來各樣的人，千萬毋通閣干焦叫☒爰想較開咧矣，咱會當使用今仔日學著的方法去佻☒講話，陪☒沓沓仔好起來。

補充資料

若有興趣會當掃QR code轉去慢慢仔看。



壓力如何使你生病？童年陰影
原來影響這麼大 | Sherry's
Notes 雪力的心理學筆記



這本書改變我處理壓力的
方法 | 《愈平靜愈有生產
力》深度解讀



「憂鬱症」的9項症狀！你符
合幾項？「抑鬱症、躁鬱症」
的區別是？【心理學】 | 維
思維



第四節課，下課！