

國立員林高中九十五學年度生命教育系列活動—『認識憂鬱，與 blue 共處』  
實施計畫

一、依據：本校年度輔導工作計畫

二、活動目的：1.透過董氏基金會之青少年憂鬱情緒篩自我檢視表，讓學生檢測

自己最近二週的憂鬱指數，並視需要至輔導室諮詢。

2.讓學生對憂鬱症有初步的認識，並藉由種子學生聆聽，

再回班上宣導相關心理健康常識。

3.教導學生如何陪伴憂鬱症個案以及自我紓解壓力之方法。

4.藉由憂鬱症個案分享，讓學生理解憂鬱症症狀以及因應方式。

三、活動方式：\* 憂鬱情緒篩檢：發給高二輔導股長青少年憂鬱情緒自我檢視表，請各班上同學自行篩檢，若發現分數過高，則視需要至輔導室諮詢。

\* 演講—『不只想太多—談憂鬱症』

邀請行政院衛生署彰化醫院 精神科主任 丁碩彥主任演講  
(憂鬱症認識、憂鬱症個案分享、如何陪伴個案及減壓方式)

\* 有獎徵答：由醫生發問問題，輔導室提供獎品。

\* 個案分享：邀請已畢業之學生分享憂鬱症之心路歷程

時間	活動項目	備註
96.5.30-6.6	憂鬱情緒篩檢	透過輔導股長將量表發回讓學生自行篩檢
96.6.6 (三)	14:20-15:50 認識憂鬱症演講	講師： 行政院衛生署彰化醫院 精神科主任 丁碩彥主任
	15:50-16:00 有獎徵答	醫師發問問題 輔導室提供獎品
	16:00-16:20 與憂鬱共處	畢業學生心路歷程分享
地點：科學館一樓會議室		

四、參加對象：\* 憂鬱情緒篩檢—高二學生

\* 演講—『不只想太多—談憂鬱症』

1.固定成員：高一高二班長、輔導股長及高二輔導義工

2.報名成員：高一高二每班開放一名

五、活動時間及地點：6/6(三)下午 14:20-16:20 科學館一樓會議室

六、所需經費：講師鐘點費：1600(元)\*2(小時)=3200(元)

七、行政協助：科學館：協助場地佈置

八、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。