

## 新北市中平國中輔導處112學年度第二學期 活動成果

活動名稱	專輔宣講 —牽起憂憂的手		活動地點	四樓會議室/3樓團輔室
活動時間	113年03月05日及07日		活動對象	本校八年級學生12個班級
活動目的	1. 覺察到自身情緒並關注他人的感受。 2. 協助學生識別憂鬱症症狀，並提供走出情緒低谷的引導。			
成果照片				
	專輔宣講及與學生互動			
成果照片				
	學生聽講及寫心得、學生互動			

## 成果照片

新北市中平國中「幸福樂章閱讀護照」 累計點數：

序號	書報名稱	作者	出版社	點數類別 (請勾選)
1	牽起憂憂的手	陳靜薇	出版	<input checked="" type="checkbox"/> 聽・分享(10點) <input type="checkbox"/> 說・好書(20點) <input type="checkbox"/> 讀・好報(5點) <input type="checkbox"/> 寫・心得(20點)

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖  
 方法：找人傾訴、到空地大叫、寫日記、睡覺、聽音樂、吃東西  
 我聽著悲傷的歌，感覺好有伴！  
 好！記得保持好心情！  
 實景：校門→好朋友、信任老師、輔導老師  
 ★家長簽名及回饋： 網站：小靈鼠入 113年3月5日

新北市中平國中「幸福樂章閱讀護照」 累計點數：

序號	書報名稱	作者	出版社	點數類別 (請勾選)
1	牽起憂憂的手	陳靜薇	出版	<input checked="" type="checkbox"/> 聽・分享(10點) <input type="checkbox"/> 說・好書(20點) <input type="checkbox"/> 讀・好報(5點) <input type="checkbox"/> 寫・心得(20點)

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖  
 我聽著悲傷的歌，感覺好有伴！  
 好！記得保持好心情！  
 實景：校門→好朋友、信任老師、輔導老師  
 ★家長簽名及回饋： 網站：小靈鼠入 113年3月5日

新北市中平國中「幸福樂章閱讀護照」 累計點數：

序號	書報名稱	作者	出版社	點數類別 (請勾選)
1	牽起憂憂的手	陳靜薇	出版	<input checked="" type="checkbox"/> 聽・分享(10點) <input type="checkbox"/> 說・好書(20點) <input type="checkbox"/> 讀・好報(5點) <input type="checkbox"/> 寫・心得(20點)

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖  
 當感到憂鬱情緒時的措施：聽歌、分享憂鬱點給親友、睡覺、吃東西等。  
 曾經看過一篇文章，是在談國中生涯過度使用與憂鬱症之關連性，文中提到國中生涯過度使用的人，多去了解他們的想法，才能降低憂鬱症。  
 ★家長簽名及回饋： 網站：小靈鼠入 113年3月5日

新北市中平國中「幸福樂章閱讀護照」 累計點數：

序號	書報名稱	作者	出版社	點數類別 (請勾選)
2	牽起憂憂的手	陳靜薇	出版	<input checked="" type="checkbox"/> 聽・分享(10點) <input type="checkbox"/> 說・好書(20點) <input type="checkbox"/> 讀・好報(5點) <input type="checkbox"/> 寫・心得(20點)

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖  
 我了解到每個人的感受都不同，甚至沒有任何原因但就想哭也是正常的！而像是「明天會更好」和「加油」諸如此類的話反而對心情不好的人來說根本沒有幫助，應多陪伴幫助他解決問題。而當感到憂鬱時別悶在心裡，把憂鬱發洩出來！  
 ★家長簽名及回饋： 網站：小靈鼠入 113年3月6日

學生將聽講心得作成記錄。

## 檢討及分享

### 【活動概述】

本校專業輔導教師團隊在 112 學年度第二學期舉辦了專輔宣講活動，以「牽起憂憂的手」為主題，旨在讓學生認識憂鬱症並學習如何與憂鬱共處。

### 【效益評估】

宣講內容豐富且實用，讓老師與學生對憂鬱症有了初步認識，同時也對於孩子們面對自身或同儕的憂鬱傾向時常感到無措的情況，提供了初步的解決方案以及指引。

1. 尋求專業心理諮詢和支援
2. 探索多元化的陪伴和照顧方式
3. 建立支持網絡，拒絕孤軍奮戰
4. 確立情緒界限，保持健康關係
5. 坦誠地面對自身感受和想法，與之相處
6. 陪伴自己度過情緒的波濤，並在有餘力時支持身邊的人度過情緒風暴

### 【檢討與建議】

1. 雖然宣講內容精彩，但由於名額有限，未能讓所有學生參加。未來可考慮增加場次或其他形式，以滿足更多學生的需求。另外，可以考慮增加一場對教師的宣講，讓更多人了解憂鬱並學會如何應對。

### 【其他】

1. 感謝所有參與的班級同學、老師以及前來協助的夥伴。