

112.4.24星期一晚間6:30~6:45玉里高中進修部憂鬱與自殺防治宣導學習單

* 表示必填問題

1。 填寫人班級 *

單選。

☐ 進一忠

☐ 進二忠

☐ 進三忠

2。 填寫人姓名 *

3。 1. 下列哪些為憂鬱症自我檢測量表？(單選) *

14 分

單選。

☐ 簡式健康量表

☐ 青少年憂鬱量表 (12~18歲青少年)

☐ 台灣人憂鬱量表 (18歲以上)

☐ 以上皆是。

4。 2. 下列哪些為憂鬱症常見症狀？(單選) *

14 分

單選。

☐ 長時間處於憂鬱狀態，生活失去活力感到疲累

☐ 食慾、體重和睡眠有明顯變化，比如：暴食、體重增加、睡眠增加

☐ 思考、注意力和判斷力減退

☐ 自我否定，認為活著無價值感或罪惡感

☐ 反覆出現自殺想法

☐ 以上皆是。

(可複選)

- ☐ 要有病識感，穩定就醫治療，規律服藥、心理治療，不擅自停藥
- ☐ 適度有氧運動，如：快走、慢跑
- ☐ 睡不著就滑手機、看影片到想睡覺
- ☐ 藉由信仰、培養興趣、欣賞風景改善情緒
- ☐ 喝酒放鬆情緒、吃葡萄柚、高糖高鹽食物。

吃好料，趕小鬱：7種療癒身心的食物

起司  起司內含的「色氨酸」能協助製造腦內的「天然抗憂鬱劑」，讓人有愉悅的感覺。 其他含有色氨酸的食物 牛奶、蛋黃、雞肉、杏仁等。	秋刀魚  秋刀魚中的「Omega-3」不但有益於抗憂鬱，還可以降低體內壓力荷爾蒙濃度。 其他含有Omega-3的食物 鯖魚、鮭魚、鮪魚等深海魚，還有核桃、胡桃等堅果類。	巧克力  黑巧克力的主原料可可所含的黃酮類化合物可以減少人體內的壓力荷爾蒙，心情也會變好。 小知識 要選擇可可濃度在70%以上的黑巧克力，才有效果。
香蕉  富含的維生素B6可以幫助合成大腦中的「天然抗憂鬱劑」！ 其他富含維生素B群的食物 菠菜、堅果類、全穀類。	蛤蜊  蛤蜊含有的「硒」(讀西)能緩解情緒低落的狀態。 其他含有「硒」的食物 牡蠣、蟹、各式鹹水淡水魚等海產類。	
奇異果  每日補充維生素C，可以加強代謝腦中的化學物質，達到抗憂鬱的效果。 其他富含維生素C的水果 芭樂、檸檬、橘子。	糙米  富含鎂，能減輕焦慮，幫助情緒穩定；所含的生物素也有助於避免情緒低落。 小知識 糙米鉀離子含量高，有腎臟病、飲食需要限鉀的患者需注意。	

單選。

- ☐ 70%以上的黑巧克力
- ☐ 牛奶、雞肉、蛋黃、杏仁
- ☐ 富含維生素B的香蕉、菠菜、堅果類
- ☐ 富含維生素C的奇異果、芭樂、橘子
- ☐ 含有Omega-3的秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚、核桃、胡桃
- ☐ 以上皆是。

不要對憂鬱症患者這樣說！

別想太多拉~

像是
「患者自己想太多」。

很多人
比你還慘耶。

像是
「患者的問題不是問題」。

希望你也可以
恢復正常。

「正常」相關字眼，
像是在說患者「不正常」。

會這樣是因為
你不惜福。

和惜福無關。激將法因人而異，
此法對患者太強烈。



資訊來源：精神科楊聰才診所心理衛教中心院長 楊聰財醫師

我們可以這樣 陪伴憂鬱症患者

同理心



傾聽▶陪伴▶帶動，
勝過一句「別想太多」。

尋找鑰匙



鼓勵、陪伴尋找解鎖鑰匙，
可能為信仰、興趣、風景等。

適度鼓勵



以鼓勵代替批判，
避免不必要的情緒話語。

適度陪伴



保持原樣避免過度，
也應避免一肩扛起。

適度讚美



可仔細觀察對談中的優點，
適度的稱讚，避免過度。

資訊來源：精神科楊聰才診所心理衛教中心院長 楊聰財醫師

7。

5. 如何正確陪伴憂鬱症患者？(複選3個選項) *

15 分

(可複選)

- ☐ 安慰患者不要想太多，世界上比你慘的人很多，人要懂得知足不要不滿足
- ☐ 同理心、接納與傾聽，不批評患者的感受與想法
- ☐ 鼓勵對方活得正常點，不要裝病、裝死，想死就去死
- ☐ 適度的陪伴、鼓勵與讚美
- ☐ 陪伴一起運動、培養興趣、出門走走踏青。

8。

6. 如何陪伴有自殺念頭的家人或朋友？(單選) *

14 分

單選。

- ☐ 關懷與傾聽、不評論，陪對方聊想要自殺的念頭和自殺計畫
- ☐ 把可能傷害生命、自殺的危險物品移除
- ☐ 聯絡當事人的家屬、好友或報警
- ☐ 鼓勵就醫治療
- ☐ 以上皆是。

9。

7. 如果遇到情緒困難或是想不開，可以撥打的求助電話有哪些？(複選3個選項) *

14 分

(可複選)

- ☐ 反詐騙諮詢專線 165
- ☐ 安心專線 1925
- ☐ 生命線 1995
- ☐ 保護專線 113。

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單