

*學輔心語電子表

第**53**期 (**107**年**3**月份)

發行人:魯倍倍主任

發行主編:護三信 姚靜玟

發刊日期:**107**年**3**月**31**日



CL TERRY

*學輔中心 3月行程表

日期	星期	活動	參加對象
3/9	—	志工招募說明會	一、二年級
3/12	—	飢餓 12 說明會	全校有興趣之學生
		107 第 2 學期ISP期初會議	資源班導師
3/19	—	志工招募面試甄選	報名學生
3/26	—	迎新志工	新舊志工

*真金不怕火練：好漢不怕考驗

*本月介紹▶▶憂鬱症



*測試一下看你是否冇憂鬱症

	沒有或極少 每周: 1天以下	有時侯 每周: 1 ~ 2天	時常 每周: 3 ~ 4天	常常或總是 每周: 5 ~ 7天
1. 我常常覺得想哭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我覺得心情不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我覺得比以前容易發脾氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我睡不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我覺得不想吃東西	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我覺得胸口悶悶的 (心肝頭或胸坎綁綁)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 我覺得不輕鬆、不舒服 (不爽快)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我覺得身體疲勞虛弱、無力 (身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我覺得很煩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我覺得記憶力不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我覺得做事時無法專心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我覺得比以前較沒信心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我覺得比較會往壞處想	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我覺得想不開、甚至想死	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服...等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我覺得自己很沒用	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 特徵

- * 1. 情緒低落
- 2. 明顯對事物失去興趣
- 3. 體重下降或上升
- 4. 嗜睡或失眠
- 5. 動作遲緩
- 6. 容易疲倦或失去活力
- 7. 無價值感或強烈罪惡感
- 8. 注意力不集中或猶豫不決
- 9. 經常出現負面想法



*相處方法

- *週遭親人、朋友的傾聽、陪伴與支持是重要的。
- *單純的陪伴、傾聽、讓他知道你永遠是支持他、關心他。
- *不要讓他覺得自己是罪惡的。
- *需要家人朋友的鼓勵和建議。



*活動成果分享(招募志工.飢餓12)



*活動成果分享(飢餓12(續).ISP會議)



*活動成果分享



招募志工
志工聚會

*我們要好好珍惜每一次的時間

珍寶失掉了，可以再買到，
時間失掉了，永遠找不到。



*學輔中心與您分享生活的每一刻