

新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

114 學年度第 2 學期

生命/家庭教育議題

學習單



主辦單位：輔導室

地點：班級教室

中華民國 115 年 2 月 26 日

新北市立新北高工 114 學年度生命/家庭教育活動學習單

時 間	115 年 2 月 26 日(星期四)至 115 年 3 月 4 日(星期四)
班 級 / 姓 名	科 1 年 班 座號: 姓名:
主 持 人	張其清主任
活 動 / 議 題	《想哭?沒自信?憂鬱症有前兆?醫師教你吃對食物「享受快樂」》心得
<p>一、影片簡介：這段影片探討了憂鬱症的前兆與情緒問題，並由醫師提供專業建議，強調飲食對心理健康的重要性。醫師指出，某些食物能提升情緒，幫助人們享受生活的快樂。透過正確的飲食選擇，我們能改善心理狀態，增強自信心，並有效應對憂鬱症的徵兆。影片中還分享了一些具體的食物建議，讓觀眾能夠實際運用於日常生活中。 (影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=NXCTSWJFqdQ)</p> <p>二、分享與討論(寫作優良有獎勵)：</p> <p>(一) 憂鬱症的前兆可能包括情緒低落、失去興趣、疲倦感等。這些徵兆對於青少年特別重要，因為他們正處於心理發展的關鍵時期。討論這些前兆能幫助我們更早識別問題，並提供適當的支持。</p> <p>(二) 食物對心理健康有著直接的影響。某些食物如富含 Omega-3 脂肪酸的魚類和富含抗氧化劑的水果，能有效提升情緒和減輕焦慮。討論飲食與情緒之間的關聯，能幫助學生理解如何透過飲食改善心理狀態。</p> <p>(三) 在選擇食物時，我們應該優先考慮那些有助於情緒健康的選擇，如全穀類、堅果和綠葉蔬菜。討論如何在日常生活中實踐這些選擇，能激發學生對健康飲食的重視，並鼓勵他們做出更好的選擇。</p> <p>(四) 在學校中建立一個支持性的環境至關重要。學生們可以互相分享經驗，提供情感支持，並一起參加健康飲食的活動。討論如何創建這樣的環境，能促進同學之間的關係，並提高整體的心理健康意識。</p>	

請於 115 年 3 月 4 日 (四) 前由輔導股長將學習單繳回至輔導室；優良作品將予獎勵。

