

財團法人董氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

聯絡人及電話：謝秉廷 02-2776-6133#207

E-mail: hpt@jtf.org.tw

受文者：全台國中、高中職

發文日期：中華民國 113 年 12 月 31 日

發文字號：董氏心衛字第 11312000135 號

附件一：心理健康與憂鬱症防治宣導影片(含教案手冊)清單

附件二：「我的學生得了憂鬱症」、「憂鬱看招」手冊各五份

主旨：為促進青少年心理健康，本會提供心理健康暨憂鬱症防治宣導手冊供各校試閱與開放免費索取由本會製拍之多部憂鬱症防治宣導影片(含教案手冊)，供各校教師教學應用，歡迎免費申請索取，數量有限，索完為止。

說明：

- 一、為呼籲校園師生正視心理健康議題，本會提供「我的學生得了憂鬱症」、「憂鬱看招」手冊各五份，供貴校試閱與應用，如有需要，歡迎參考本會公益快樂購網站(<https://www.etmh.org/Shop/>)。
- 二、本會同時開放免費索取由本會製拍之心理健康與憂鬱症防治宣導短片，提供學校輔導教師作為教學應用，期提升青少年心理健康與憂鬱症防治的知識，了解檢視情緒與適時尋求協助的重要性。
- 三、免費索取【心理健康與憂鬱症防治宣導影片(含教案手冊)】時間自即日起至 114 年 1 月 15 日止，歡迎參考附件說明，或至本會公益快樂購網站，了解各影片內容。如欲索取，敬請至華文心理健康網(www.etmh.org)-最新消息-1231「開放各校申請影片」該則訊息中填寫表單進行登記，數量有限，索完為止。
- 四、詳情可洽：董氏基金會心理衛生中心 謝先生 02-2776-6133#207

正本：全台國中、高中職

撥：

財團法人董氏基金會

董事長 張博雅



- 一. 說明一、各五份手冊已交給專輔教師運用。
- 二. 說明三、已上網登記索取。

輔導員 劉銘良

如提
輔導員 林光甫
主任

105-59 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 E-mail: mhjtf@jtf.org.tw

12F, NO.57, FU-XING NORTH ROAD, TAIPEI, TAIWAN 105-59, R.O.C.

TEL: (02)2776-6133 FAX: (02)2752-2455/2751-3606

0113
0875

附件一、心理健康與憂鬱症防治宣導影片(含教案手冊)清單

影片名稱	片長	格式	內容簡介 / 特色說明
奔跑吧！獵人	30 分	DVD 光碟	時下正夯的實境秀節目到大學校園錄製特別節目，邀請校內風雲人物 Blue 擔任獵人，家庭經濟狀況不錯、品學兼優、又是校隊明星的 Blue，給人印象總是酷酷的，因其不善於用言語表達情感。 習慣按照別人的期待生活，有著使命必達個性，缺乏彈性及變通的他，容易給自己壓力，不知自己追求甚麼，連這次擔任獵人也是學校指派的... 四年來默默暗戀著小敏，卻不知如何向她表白~ 這場節目因高額的獎金吸引眾多大學生參加，包含小敏、正凡及阿毛，這三個人帶著不同原因參加比賽，背後深藏著即將畢業的大四學生所遇到的困境，透過這場比賽，將會帶給四個人甚麼樣的改變？
天使親吻過的聲音	13 分	DVD 光碟	1. 故事性的音樂 MV 劇情片高中生安琪，在學校生活中是個不起眼的學生，寄託於網路世界，將自己塑造成擁有美好形象的人。 一個生活中的小插曲，讓安琪成為他人留言攻擊的對象，漸漸陷入憂鬱情緒的她該如何走出困境？ 2. 本光碟同時收錄情緒教育影音懶人包，包含：課業壓力、正面思考、運動紓壓等主題影音，共有 7 支影片。
記錄	30 分	DVD 光碟	青少年在感情處理上的不成熟，常常因愛情上的挫折而做出非理性的行為，自傷與傷人事件成為許多新聞事件的焦點。 本片以感情、愛情為主軸，穿插憂鬱症防治議題，提醒青少年正視自己、關懷週遭朋友的憂鬱及憂鬱症問題，尋求正確的醫療管道及紓解、調適情緒的方法。
黑潮	30 分	DVD 光碟	本片說明一位大學生面臨夢想、學業、家庭等多重壓力，但無論怎麼努力，一切卻漸漸偏離預期方向。挫折、背叛、分離...，一股股暗湧，終將其捲入憂鬱黑潮，滅頂淪陷...。
16 歲，那年	30 分	DVD 光碟	一位即將與好朋友分離的文靜女孩、一位覺得受到男友冷落的陽光少女與一位成績退步備受父母責罵的帥氣男孩—阿翔，三位正值青春年華的 16 歲高中生，面臨來自同儕、感情、課業等不同的壓力，遇到了這些難題，讓他們的情緒、生活產生了變化，藉由三篇你我在 16 歲那年曾經發生過的小故事，告訴你面臨到這些—壓—力的時候，該如何面對？

相關資訊亦可參考董氏基金會 公益快樂購網站(<https://www.etmh.org/Shop/>)