

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：廣一仁 紀錄者：陳渝薰

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

生理因素, 心理因素, 社交環境因素

INTERACTION  
社交

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

無精打采, 有負面想法, 睡眠不好, 食慾不佳



(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

是, 帶他們出門社交, 與同齡人交談

PARTNER  
陪伴

TALKING  
交談

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
7:00 ~ 8:00	帶著他們到附近的公園散步和跟鄰居閒聊。
8:00 ~ 9:00	一起準備早餐, 像一些稀飯、小菜等中式早餐, 陪伴老人的同時也讓他感到「被需要」。
9:00 ~ 11:30	看早間新聞, 聊時事, 或是玩撲克牌、跳棋等簡易桌遊, 讓他們放鬆心情的同時, 也能刺激大腦。
11:30 ~ 13:30	共同準備午餐後, 讓他午休一個小時左右, 獲得足夠的休息。
13:30 ~ 16:30	看節目或是連續劇, 保持愉快的心情, 也可準備健康的零食和茶點。
16:30 ~ 18:00	準備食材的同時也可以一起聊聊天, 或是放一些懷舊歌曲。
18:00 ~ 21:00	與家人一起吃飯, 看晚間新聞, 飯後活動10分鐘促進消化。
21:00 ~ 22:00	洗澡睡覺! 保持良好的睡眠習慣!

導師核章：廖專凰 114-10-7

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：日一忠 紀錄者：陳徽安

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

老年憂鬱症是由「生理·心理·社會」多重因素交互影響而成。  
生理有腦部退化與疾病慢性疾病影響，心理有失落與哀傷、自我價值下降。

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

情緒低落、疲倦無力、食慾改變  
失去興趣、睡眠異常

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

否。讓他們接受專業治療、傾聽與陪伴、鼓勵表達。

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
8:00 ~ 8:30	暖身操·集合·行前叮嚀
8:30 ~ 10:00	車上歡唱·分享趣事
10:00 ~ 12:00	參觀自然生態園區
12:00 ~ 13:30	吃在地風味午餐
13:30 ~ 15:00	健走(森林步道·湖畔散步)
15:00 ~ 16:00	下午茶時間
16:00 ~ 17:30	返回途中播放懷舊歌曲

導師核章：導師徐永成

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：美一忠 紀錄者：徐敏慈

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

家庭存在感變低，行動不便，或有「空巢」感

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

多夢、難入睡、思考遲緩

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

無，但可以提升陪伴時間

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
08:30 - 09:00	集合 車上播放懷舊歌曲、暖場聊天
09:00 - 10:00	早晨散步 + 簡單伸展運動
10:00 - 11:00	文化參訪：參觀在地廟宇/博物館
11:00 - 12:00	手作體驗：DIY 紙扇彩繪或醃
12:00 - 13:30	養生午餐 大家共餐聊天
13:30 - 14:30	桌遊或棋牌時間
14:30 - 15:30	卡拉OK 或欣賞懷舊影片
15:30 - 16:30	下午茶 + 心得分享 最後拉大合照

導師核章：丁偉物

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：廣一忠 紀錄者：黃萃雅

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

睡眠不足、自責、人際關係

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

記憶力下降、災難性想法

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

是，陪阿嬤出去玩

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
7:00~8:00	叫醒他們，幫他們準備好今天要用的東西
8:00~9:00	跟爺爺奶奶一起做早餐
9:00~11:00	去公園走走、運動
11:00~13:00	和爺爺奶奶一起吃他們喜歡的食物
13:00~15:00	陪他們去逛逛買一些衣服給他們
15:00~17:00	去按摩
17:00~19:00	回家，一起做晚餐吃飯
19:00~21:00	幫爺爺奶奶洗洗腳、上床睡覺

導師核章：

陳品濤

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想象的更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：資=孝 紀錄者：林佳慧

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

生理、心理、社會

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

負面情緒、認知功能下降、失眠、自殺意念

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

獨居老人(阿嬤)多陪她、多跟她視訊互動

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
8:30	去附近早餐店吃早餐(選擇清淡養生:豆漿饅頭燕麥粥)。
9:30	去附近公園散步,一起跳舞,拍照。
11:30	找一家餐廳(有冷氣的地方)多聊他們年輕時的故事。
13:00	在家吃下午茶。
15:00	看他們想做什麼。
17:30	家人煮飯,增添團聚感。
19:00	散步(河堤 or 公園)。
20:30	回家~

導師核章：

林佳慧

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：陶二老 紀錄者：曾韻芝

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

生理因素如退化、心理因素如退休失落、缺乏安全感、社會因素、社交孤立

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

情緒低落、失去興趣  
身體症狀：如失眠

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

家屬同理心並給予支持

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
8:00~10:00	爬山
10:30~12:30	吃飯
13:00~14:00	泡腳
15:00~16:00	看海
17:00~18:30	吃飯
19:00~20:00	回旅店
21:00~23:00	去夜市

導師核章：



■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：資一仁 紀錄者：王薇晴

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

③ 老伴去世

② 睡不好

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

④ 情緒低落

⑥ 失去興趣

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

⑨ 否，百善孝為先，逗他們開心

⑧ 是，多陪伴他們

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
8:00 ~ 9:00	陪老人做運動
9:10 ~ 10:00	和他們玩遊戲
10:10 ~ 11:00	看電視、出門玩
11:00 ~ 12:10	吃飯、午休
12:10 ~ 14:30	放風箏
14:30 ~ 15:30	唱歌
15:30 ~ 16:00	做黑占心
16:00 ~ 17:00	聊天

導師核章：

洪素如

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：訊一仁

紀錄者：陳岳豪

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

- ①生理：與慢性疾病、腦部功能相關；
- ②心理：與面對生活壓力、失去自我價值有關；
- ③社會：則與親友過世、社會支持不足、孤立感有關。

這些因素常互相影響，形成惡性循環，導致憂鬱症的發生。

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

持續情緒低落、失去興趣、體重與睡眠改變、疲倦、無價值感或罪惡感、注意力與記憶問題，以及可能出現身體不適、孤獨感等身心症狀。

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

好像有；首先應鼓勵其就醫尋求專業協助，並耐心陪伴其接受治療。同時，給予同理和包容，多鼓勵長輩參加戶外活動、與人互動，並聆聽他們的故事。

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
07:30-08:30	早安伸展+營養早餐
09:00-10:30	公園散步賞花
11:00-12:00	文化參訪
12:00-13:00	在地風味午餐
13:30-14:30	午休小憩
15:00-16:30	趣味手作或園藝
17:00-18:30	黃昏散步+晚餐
19:30-21:00	家庭時光與放鬆

導師核章：

陳岳豪

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

活動方式說明：

行政3F

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：廣二忠 紀錄者：陳柔茗

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

無人陪伴，身心問題

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

情緒低落，感到莫名罪惡感，憂鬱，自責

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

沒有，多陪伴，聊天

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
7:00	起床，吃早餐
8:00	出門散步，邊走邊聊天
9:00	陪他們玩益智遊戲
12:00	回旅館一起吃中餐，午睡
16:00	一起打牌聊天，喝茶
18:00	吃晚餐
19:00	說一些小故事
21:00	洗澡，睡覺

導師核章：陳柔茗

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想象的更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：資一孝 紀錄者：詹亞澄

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

1. 長期慢性疾病。
2. 缺乏運動，作息-飲食不均衡。
3. 長期壓力過大或情緒抑鬱。

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

1. 記憶衰退。
2. 情緒容易改變。
3. 生活自理能力下降
4. 方向感變差。

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

否，可以多陪陪長輩，耐心傾聽。

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
7:00 - 8:00	起床，晨間散步。
8:00 - 9:00	吃早餐，看新聞。
9:00 - 11:00	一起聊天。
11:00 - 12:00	一起用餐。
12:00 - 13:00	午休。
14:00 - 17:00	吃下午茶，外出散步。
18:00 - 19:00	吃晚餐。
19:00 - 21:00	沖澡，聊天，睡覺。

導師核章：導師張惠娟

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：訊一孝 紀錄者：靳軫溱

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

1. 老化

2. 孤獨

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

1. 記憶弱 3. 易怒

2. 心情變差

(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

1. 關懷、送餐 3. 陪伴

2. 協助環境清潔

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
早上	太極拳、買菜
中午	煮飯、用餐、休閒活動
晚上	陪伴、聊天關懷

導師核章：

**導師王竹梅**

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

# 新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：資二志 紀錄者：陳品璇

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

喪偶、親友離世、角色轉換、孤獨、衰老和死亡恐懼。

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

持續憂鬱、沮喪、對事物失去興趣、焦慮、易怒、絕望感。

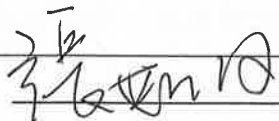
(3)、家中長輩是否曾經出現類似狀況？我可以為他們做些什麼？

否

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
7:00	出發台中
9:00	台中公園散步走走
10:00	國立自然科學博物館
12:00	吃午餐
13:00	草悟道蓄計新村
15:00	大坑風景區
17:00	Geotiam 朋朋 吃下午茶喝咖啡
19:00	逛一中街夜市 → 回家

導師核章：



■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

### 活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。

新北市立鶯歌工商 114 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(114/10/03)

班級：陽一仁 紀錄者：鄭芷涵

一、看完影片及文章介紹，是否增加自己對老年憂鬱症的認識？請回答下列問題

(1)、老年憂鬱症的主要成因可能有哪些？

生理因素、心理因素、社會因素

(2)、老年憂鬱症的特徵可能有哪些？

情緒低落、失去興趣、身體不適、認知思維上的變化

(3)、<sup>①</sup>家中長輩是否曾經出現類似狀況？<sup>②</sup>我可以為他們做些什麼？

①沒有 ②多陪伴長輩

二、請試著為爺爺奶奶規劃一日行程表吧！幫爺爺奶奶打造豐富有趣又好玩的行程

時間	活動內容
早 10:00 ~ 10:10	起床
早 10:10 ~ 11:00	吃午餐
早 11:00 ~ 12:30	做美勞
早 12:30 ~ 2:00	追星
2:00 ~ 4:00	運動
4:00 ~ 5:30	追劇
5:30 ~ 6:00	晚餐
6:00 ~ 10:00	追劇

導師核章：

■請交導師核章後於 10 月 13 日(一)放學前交回輔導室。

活動方式說明：

一、請輔導股長在 youtube 播放短片「接納，心不設限」、「老年人憂鬱症是失智症前兆？最容易被忽略的老年人疾病！老年憂鬱比你想得更嚴重！」，介紹老年憂鬱症，並進行全班團體討論。