

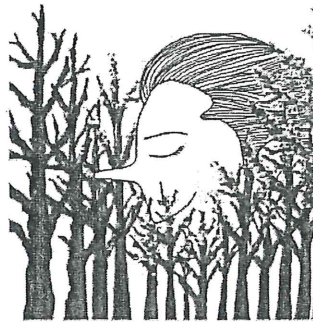
腦筋急轉彎之 —— 憂憂是誰？

生命織錦圖如此絢爛多彩，卻也不免充斥一點灰暗。

別急著放棄一盞希望，儘管生活看起來很亂很艱難。

我們一起勇敢地，敞開胸懷認識不同面向的自己。

會發現，原來周遭的溫暖一直都在，原來自己的復原力如此強悍。



我沒有看見失敗，我看見你蛻變歸來。

Dorothy ©

<十七歲的冬天——下一次的微笑> 影片札記

15

● 琳琳在飲食、睡眠及外表在憂憂的影響下有什麼改變…

1. 老師與媽媽注意到琳琳有哪些不同？ 心情變差，脾氣不穩定，吃不下飯。
2. 琳琳與家人吃飯時呈現的狀態是 呆滯，沒胃口。
3. 琳琳在超市的打扮是 暗暗的，沒有鮮豔色彩

● 憂憂讓琳琳產生那些負面想法與自傷的行為…

1. 琳琳對舞蹈的興趣有什麼改變？ 很沒自信，原本很樂於嘗試
2. 琳琳從超市跑掉後覺得自己在阿杰心中是 很糟糕，很沒用 樣子。
3. 琳琳跟網友是怎麼形容自己的 沒人愛，人不好，

● 被憂憂困擾的人可以怎麼讓自己好起來…

1. 琳琳與父母去醫院哪一科 精神科。
2. 醫生提供哪些方法 要家人多加陪伴，不要責罵，用愛關懷她。

腦筋急轉彎之 —— 憂憂是誰？

生命織錦圖如此絢爛多彩，卻也不免充斥一點灰暗。

別急著放棄一盞希望，儘管生活看起來很亂很艱難。

我們一起勇敢地，敞開胸懷認識不同面向的自己。

會發現，原來周遭的溫暖一直都在，原來自己的復原力如此強悍。



我沒有看見失敗，我看見你蛻變歸來。

Dorothy ©

+5

<十七歲的冬天——下一次的微笑> 影片札記

● 琳琳在飲食、睡眠及外表在憂憂的影響下有什麼改變...

1. 老師與媽媽注意到琳琳有哪些不同？ 無精打采、什麼都不想吃的、常常覺得煩。
2. 琳琳與家人吃飯時呈現的狀態是 什麼都吃不下，連自己最愛的食物也不想吃。
3. 琳琳在超市的打扮是 很隨便，披頭散髮。

● 憂憂讓琳琳產生那些負面想法與自傷的行為...

1. 琳琳對舞蹈的興趣有什麼改變？ 原本天天練舞很喜歡跳舞，後來不打算去，還連重力的都不想重。
2. 琳琳從超市跑掉後覺得自己在阿杰心中是 邋邋、怪異、醜陋 樣子。
3. 琳琳跟網友是怎麼形容自己的 覺得自己很沒有，一點價值都沒有。

● 被憂憂困擾的人可以怎麼讓自己好起來...

1. 琳琳與父母去醫院哪一科 精神科。
2. 醫生提供哪些方法 腹式呼吸、家人成為好的聽眾，不要大聲斥責她並多給予支持與鼓勵。

腦筋急轉彎之 —— 憂憂是誰？

生命織錦圖如此絢爛多彩，卻也不免充斥一點灰暗。

別急著放棄一盞希望，儘管生活看起來很亂很艱難。

我們一起勇敢地，敞開胸懷認識不同面向的自己。

會發現，原來周遭的溫暖一直都在，原來自己的復原力如此強悍。



我沒有看見失敗，我看見你蛻變歸來。

Dorothy ©

<十七歲的冬天——下一次的微笑> 影片札記

● 琳琳在飲食、睡眠及外表在憂憂的影響下有什麼改變...

1. 老師與媽媽注意到琳琳有哪些不同？ 無精打采，吃不下東西，時常悶悶不樂，覺得心煩。
2. 琳琳與家人吃飯時呈現的狀態是 沒胃口，連自己最愛吃的食物都不想吃...
3. 琳琳在超市的打扮是 很隨便，披頭散髮，也懶得化妝。

● 憂憂讓琳琳產生那些負面想法與自傷的行為...

1. 琳琳對舞蹈的興趣有什麼改變？ 原本天天練舞，後來討厭跳舞，甚至連動也不想動。
2. 琳琳從超市跑掉後覺得自己在阿杰心中是 怪異、醜陋、懦弱、隨便 樣子。
3. 琳琳跟網友是怎麼形容自己的 覺得自己很沒用，一點價值都沒有...

● 被憂憂困擾的人可以怎麼讓自己好起來...

1. 琳琳與父母去醫院哪一科 精神科。
2. 醫生提供哪些方法 腹式呼吸、當一個好的聽眾、不要大聲斥責、多多給予鼓勵與關懷。

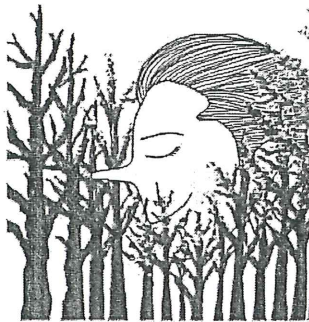
腦筋急轉彎之 —— 憂憂是誰？

生命織錦圖如此絢爛多彩，卻也不免充斥一點灰暗。

別急著放棄一盞希望，儘管生活看起來很亂很艱難。

我們一起勇敢地，敞開胸懷認識不同面向的自己。

會發現，原來周遭的溫暖一直都在，原來自己的復原力如此強悍。



我沒有看見失敗，我看見你蛻變歸來。

Dorothy ©

<十七歲的冬天——下一次的微笑> 影片札記

+5

● 琳琳在飲食、睡眠及外表在憂憂的影響下有什麼改變…

1. 老師與媽媽注意到琳琳有哪些不同？ 情緒不穩定、很低落、吃不下。
2. 琳琳與家人吃飯時呈現的狀態是 不管什麼菜色都不吃。
3. 琳琳在超市的打扮是 有點邋遢、隨便。

● 憂憂讓琳琳產生那些負面想法與自傷的行為…

1. 琳琳對舞蹈的興趣有什麼改變？ 逃避、放棄舞蹈。
2. 琳琳從超市跑掉後覺得自己在阿杰心中是 很沒用、什麼事都做不好樣子。
3. 琳琳跟網友是怎麼形容自己的 覺得心情很煩，但卻不知道煩什麼。

● 被憂憂困擾的人可以怎麼讓自己好起來…

1. 琳琳與父母去醫院哪一科 精神科。
2. 醫生提供哪些方法 除了按時吃藥外，希望她能把心事說出來，並讓琳琳的爸媽去傾聽、了解她的狀況。

腦筋急轉彎之 —— 憂憂是誰？

生命織錦圖如此絢爛多彩，卻也不免充斥一點灰暗。

別急著放棄一盞希望，儘管生活看起來很亂很艱難。

我們一起勇敢地，敞開胸懷認識不同面向的自己。

會發現，原來周遭的溫暖一直都在，原來自己的復原力如此強悍。



我沒有看見失敗，我看見你蛻變歸來。

Dorothy ©

<十七歲的冬天——下一次的微笑> 影片札記

14

● 琳琳在飲食、睡眠及外表在憂憂的影響下有什麼改變...

1. 老師與媽媽注意到琳琳有哪些不同？ 變得比較暴躁、不與人說話、悶悶不樂。
2. 琳琳與家人吃飯時呈現的狀態是 不說話、不想吃東西，心情不好的樣子。
3. 琳琳在超市的打扮是 沒有精神的感覺，整體看起來暗淡無光。

● 憂憂讓琳琳產生那些負面想法與自傷的行為...

1. 琳琳對舞蹈的興趣有什麼改變？ 逃避舞蹈的訓練，不再那麼喜歡舞蹈。
2. 琳琳從超市跑掉後覺得自己在阿杰心中是 沒用、 樣子。
3. 琳琳跟網友是怎麼形容自己的 什麼事情都做不會，沒人喜歡他。

● 被憂憂困擾的人可以怎麼讓自己好起來...

1. 琳琳與父母去醫院哪一科 精神科。
2. 醫生提供哪些方法 多陪伴、讓琳琳多抒發自己的心情。服藥、腹式呼吸