

一、設計理念：

「失落」是人生必經路程，因為愛、因為重視，才會產生情感，失去或分離時才會伴隨失落的情緒，這樣的心情值得被珍視與照顧。人生雖然有百態的失落，可能來自失去「人」、「關係」、「事情」或「物品」...等，這次設計的課程則更聚焦於「親友離世」，這是需要被正視及討論，也需要學習面對調適的議題。希望透過課程設計，讓學生理解在調適過程中，無論是逃避休息、積極面對或宣洩情緒，都是正常的管道。一旦覺察情緒過度影響到自己的生活適應時，也需要學習求助。期許透過此學習歷程，讓學生認識「失落」，也能以「一般化」、「正常化」詮釋失落反應，並且找到適合自己調適失落情緒，並珍惜每一個當下自己所愛的人。

二、教學流程：

活動一名稱：依依不捨

時間：15 分鐘

播放《青春發言人 | 來不及說再見》，引導學生思考生活周遭的重要他人可能會在預期/不預期的狀況下離開這個世界。

請學生依序寫下四個自己所珍視的人，並引導學生一一捨棄，從過程中體驗離別、不捨之感受。

活動二名稱：你離開之後的我

時間：30 分鐘

共同閱讀繪本《我離開之後》，並引導學生帶入情境，感受失去重要他人的情緒、想法，以及蒐集調適方式。

活動三名稱：引起動機

時間：10 分鐘

播放《青春發言人 | 好好說再見》，引導學生思考即時表達愛與感謝的重要性。

活動四名稱：你被寫在我的書裡

時間：90 分鐘

仿寫繪本《我離開之後》，體驗重要他人離開之感受，並擬定適合自己的調適方式，最後更重要的是即時表達對重要他人的感謝與愛。

三、教學設計與流程			
領域/科目	綜合活動/輔導	設計者	高翊琇
實施年級	八年級	教學節次	3
課程名稱	你離開之後		
教案實施情形	■1.本教案已實際教學實施（此版本有經過微調修改） （1）實施時間：111/10/31~111/11/11 （2）實施課程名稱：輔導活動課 □2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：_____		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	● J-A1 探索生命意義。 ● J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，應用於日常生活中。	
	領域核心素養具體內涵	● 綜-J-A1 善用資源促進生涯適性發展，實踐生命意義。 ● 綜-J-B1 適切表達自己的意見與感受。	
學習重點	學習表現	● 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾，運用適當策略或資源，促進心理健康。 ● 1d-IV-2 珍惜自己與他人生命，並協助他人。	
	學習內容	● 輔 Db-IV-2 失落經驗的因應。	
議題融入	實質內涵	● 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象。 ● 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
	學習主題	終極關懷	
教材來源		《我離開之後》、翰林版綜合活動課本	
教學設備/資源		電腦、投影幕、簡報筆、白紙 * 66張、黑色袋子 * 6個、失落反應小組學習單 * 6張、色鉛筆 * 6盒、小書範例、ppt	
使用的公視影片		《青春發言人 來不及說再見》、《青春發言人 好好說再見》	
學習目標			
1. 了解失落情緒，並聯結生活中的失落經驗。 2. 覺察與統整失落經驗帶來的情緒、生理、認知、行為反應。 3. 蒐集因應失落的方式，並擬定適合自己的方法。 4. 展現珍惜重要他人的態度。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
第一堂 (課前請學生移動成小組座位，並發下教材) 一、暖身活動-依依不捨 1. 活動進行 (1) 播放《青春發言人 來不及說再見》，引導學生思考生活周遭的重要他人可能會在預期/不預期的狀況下離開這個世界。 (2) 請學生將白紙折成四等分。 (3) 教師引導學生在四格各寫下一個自己珍惜的人。 (4) 請學生從四格中，選擇其一撕下捨棄，引導學生體會失去的感受並與之告別，丟至小組的黑色袋子，並依序捨棄其中兩格。 (5) 教師詢問學生捨棄的順序，並邀請 1~2 位學生分享丟捨當下的感受。 2. 介紹課程主題並連結學生生活經驗 (1) 定義：原來已有的東西被剝奪，可指有形或無形等深具意義的東西。 (2) 舉例：親友過世、畢業、大隊接力沒有得名、手機重要的聊天紀錄不見等 (連結前面活動) (3) 聚焦於親友離世 3. 說明課程目標： (1) 認識與了解失落。 (2) 發現失落造成的影響。 (3) 在面對失落時能有適當的因應方式。 (4) 珍惜與重要他人的相處。 4. 課堂提醒：關於死亡可能是大家害怕談論的議題，因為面對或想像的時候往往帶給人不太好受的。所以進行這個主題的時候，會有低落的心情是正常的，就像我們之前學的，情緒有它的功能。但如果這些情緒太多或讓你不舒服的話，可以先讓自己靜一靜也能和老師反應喔！	15 分鐘	口語評量：學生討論、表達失落的經驗與感受。

二、發展活動-你離開之後的我 1. 簡介書籍《我離開之後》。 2. 引導學生以自己為主角閱讀書籍，體會失去重要他人時，自己可能出現的情緒、想法（認知），並記錄失落的調適方式。 (1) 情緒：對方離開後自己的心情，例如：擔心、後悔等。（附上情緒牌卡） (2) 想法（認知）：逝者離開後，自己會有的想法，例如：早知道當時多跟他說一點話、他怎麼可以先離開我……等。 (3) 調適方式：繪本的每一頁標題，都是調適失落的方式，隨著失落歷程的長短也有不同適合的方式，例如：讓人們關心、溜直排輪、舊地重遊……等。 3. 教師閱讀繪本，引導學生帶入情境，彷彿是自己最珍視的人離開後，在對他說話。 4. 各組討論與統整失去重要他人時，可能會有的情緒、想法（認知）以及調適方式。 5. 邀請 1~2 小組分享。 6. 教師統整與舉例： (1) 情緒：生氣、難過、害怕、思念、後悔等。（提供各種前面課程學習過的情緒詞彙或牌卡） (2) 認知：想到過往的回憶、認為失去的仍存在、如果我…就好了等。 (3) 調適行為：切洋蔥、溜直排輪、寫信……等。 (4) 以上會相互影響，也會因人、情境、失落事件經過了多少時間，而有所不同。	25 分鐘	高層次紙筆測驗：透過失落反應小組學習單，記錄學生覺察失落時的情緒、想法以及調適方式。
三、總結活動 1. 教師總結： 「大家在經歷失落的經驗後，會有這些反應都是很正常的，老師曾經聽說一句話：『失落是愛的延伸，因為愛過——因為有愛，所以才會悲傷，才會痛』。正因為深愛、珍惜、重視這些人、事、物，所以與他們告別時，我們才會感到哀傷；這些情緒並不是不好，它讓自己學	5 分鐘	

習慢慢調適，沒有對方之後的生活。」 2. 課堂預告： 「下一節課，我們會再進一步思考面對失落的方式。若在課堂後還有什麼心情、想法想分享的，也歡迎來和老師說說，若你正經歷失落且感到十分不好受，也鼓勵大家來輔導室和老師聊聊。」		
第二~三堂 (課前請學生移動成小組座位) 一、引起動機 1. 複習上周所學，並延續到今日主題：失落的因應。 2. 詢問學生，上周的繪本提及哪些因應失落的方式？ 3. 教師進行繪本的回顧與補充。 4. 播放《青春發言人 好好說再見》，引導學生思考即時表達愛與感謝的重要性。 二、發展活動-你被寫在我的書裡 1. 發下每人一張白紙，引導學生將白紙摺成小書。 2. 配合範例小書(附錄二)，引導學生仿寫、畫《我離開之後》 (1) 第 1 頁：__離開的那天，大概會是...(畫出心情感受) (2) 第 2~5 頁：第__天：____(失落的因應方式) (3) 第 6 頁：我想對__說..... (4) 完成小書封面與封底，並取書名。 3. 在組內分享自己的小書。 4. 邀請 1~2 位學生朗讀自己的小書，教師給予回饋。 三、總結活動 教師總結：「面對失落經驗，有許多情緒需要抒發，可能不自覺會想哭，或影響到自己的原有的生活運作，這些變化都是正常的，也是人度過失落的歷程；但如果這樣的狀態持續超過了一個月，並且阻礙生活的適應，則可能需要尋求他人的協助。過程中試著讓自己嘗試新事物、轉移注意力，降低	10 分 鐘 75 分 鐘 5 分鐘	實 作 評 量：學 生 藉 由 小 書 的 創 作， 擬 定 面 對 失 落 時 的 調 適 方 式，並 透 過 小 書 表 達 對 重 要 他 人 的 話，展 現 珍 視 對 方 的 態 度。

或避免想起失落事件，也是一種面對的方式。若過度壓抑，假裝事情不存在，則可能讓自己的情緒有天瀕臨崩潰。無論是宣洩或轉移注意力都是重要的方法，也會是一個循環的過程，需要獲得兩者的平衡。最後老師想告訴大家的是，失落不是一個『問題』，而是一個『經驗』。失落與哀傷的歷程使我們學著與新的自己、新的生活共處，甚至能從中學習或體悟生命的意義、更珍惜身旁的人。也提醒大家，要記得勇於求助，譬如和輔導老師、朋友、家人聊聊，一起好好接納與擁抱失落。」

實施成果：

一、 依依不捨

部分學生在思考生命中重要的四個人時，就已經卡關滿久，可見這不是大家常去思考，或曾經思考過的議題。有些學生是重要的人太多選擇不出來；有些學生是想不出重要的人，想出誰對自己來說是很重要、重要的原因為何是很珍貴的歷程，或許這時已經開啟了學生珍視身旁重要他人的大門。

在——捨棄的過程中，有些學生不斷喊：「蛤，老師不要再丟了啦選不出來」，也有些學生在丟紙挑的過程中，好好跟對方說再見，有些學生遲遲都丟不出紙條，藉此帶他們反思，與重要的人說再見是一件困難的事情，平常我們沒機會去練習，也沒有好好地想把說的話和對方說，並導入主要的課程。

二、 你離開之後的我

在導讀繪本的過程中，平常活潑調皮的孩子靜了下來，一些孩子默默地留下眼淚，讓這些情緒流動，讓學生對於離別有所感，和學生說：「有這些情緒是很正常的，因為我們真的很愛很愛對方，離開時才会有這些感受，在未來碰到實際狀況，可能比模擬的情緒強度還要多許多，但現在的體驗讓我們更提前思考可以怎麼應對、從現在開始更珍惜身旁的人」。

而在學習單的撰寫，多數學生能寫出失落經驗的複雜情緒，但在想法的部分較難與情緒區分，因而引導學生分辨想法與情緒的不同，並解釋我們怎麼看待失落、怎麼想，是會影響到我們的情緒的。針對失落的因應方式，學生有許多好棒的答案，像是：去破壞屋破壞東西、爬山、貼照片在牆上、找人傾訴、大叫、挑戰自己、找心理諮商師.....等，當然也有些較為極端的答案：暴飲暴食、一起死、瘋狂購物.....等。這些都可以看出重要他

人離世，真的需要很多宣洩，或出現一些負面想法，先同理學生的情緒，接著帶大家一起討論這麼做的後果，帶出調適方式其實會依照失落歷程而有所改變、也會因人而異，不論是積極的面對，或有時讓自己休息宣洩都是重要的。

三、 你被寫在我的書裡

發下〈依依不捨〉的活動中，大家最最最重要的人，教師宣布今天我們要來練習和這個最重要的人告別。在創作的過程中，有些學生用幽默的方式面對、有些學生寫得真情流露，有些學生滿明顯的抗拒接觸死亡的議題，學生也讓我學習到面對死亡能有不同的態度，就算抗拒接觸也是一種選擇方式，因此我選擇讓自己跟隨學生，而非讓學生跟隨教師的深度。最重要的是最後寫下想對重要他人說的話，並鼓勵學生跟珍視的人分享，有學生跟我要了第二本小書，說他想寫給重要的人。

教學心得與省思：

一、 面對死亡，跟隨學生可到達的深度

面對死亡，有些學生看似冷靜；有些學生淚不停流；有些學生用幽默的方式微微抗拒，我也不認為一定要現在逼學生去思考這個沉重的議題，而是每個人隨著自己的步調。無法讓自己深度感受與體會也沒有關係，透過理性思考未來的因應方式，也是另外一種學習途徑，重點是開啟學生對於此議題的反思，進而珍視身旁的重要他人。

二、 逃避&面對

有些孩子對於因應失落的態度或方法會較樂觀，例如：一下子就能好起來、要趕快繼續前進不要讓逝者擔心，有些則會過於悲觀，例如：想跟逝者一起死、沒了他生命就失去了意義。其實這兩股都是重要的力量，且需要互相調適，有時讓自己宣洩休息，有時讓自己繼續向前，更重要的是帶孩子接納，與了解這些失落的反應是很正常的。逝者離去的痛或許是一輩子的，但他帶來的愛與回憶，更是跟隨我們一輩子的寶藏！

三、 有所感並得以實踐

覺得課堂最核心的價值，就是讓學生知道失落是一種人生必經的經驗而非問題，接納這些不舒服的感受，進而從現在開始珍惜身旁的每一個人。寫下想對對方說的話是實踐的一種，但進一步的跟重要他人討論死亡、用說的表達感謝與愛，目前僅採用鼓勵的方式，若有機會更希望能促進實踐的部分。

參考資料：

《我離開之後》、翰林版綜合活動課本、《青春發言人 | 來不及說再見》、《青春發言人 | 好好說再見》