

一、設計理念：

公視青春發言人於今年發布有關「青少年自傷與自殺」的專題報導，提到青少年的自傷自殺率逐年攀升，身為儲備專業輔導人員的我，對於此一議題更是心有戚戚焉，非常能夠感同身受青少年心理健康在現今社會的重要性。青少年正處於生心理發展階段的風暴期，會變得衝動、情緒敏感、在意他人的眼光，是一個最需要同儕或重要他人陪伴支持的年齡階段，尤其同儕的影響力不容小覷。

「校園霸凌」一直是存在於青少年當中隱晦又難以解決的議題，往往也是影響青少年自傷自殺的重要原因之一，因此本課程以「校園霸凌」與「青少年自傷自殺」為生命教育主要議題。第一階課程段為問題意識階段，以「校園霸凌」為主題，從撲克牌的正負向言語體驗中，讓學習者理解到每句話語、動作、眼神所帶來的影響力，以及相同話語在不同的人身上也有不一樣的傷害性，帶出校園霸凌的殺傷力不容小覷。活動後，播放《兇手不只一個》歌曲 MV，讓學習者反思看似一個不經意的話語或行動，累積來也是有可能釀成人倫悲劇，以分析歌詞的方式詮釋「兇手不只一個」之於校園霸凌的意義為何。第二階段課程為認知建立階段，課程延續上一階段的課程內容，來到「青少年自傷自殺」主題，課堂將播放公視《我自殺，但我想活下去》影片，除了培養學習者對於身邊夥伴情緒狀態的敏感度外，也建立學習者正確的心理健康觀念。

第三階段課程為行動賦能階段，學習者將透過小組討論與腦力激盪的方式，討論出面對情緒與壓力不穩定的紓壓方式或因應之道，以及當身邊同儕有與平時不一樣的情緒或行為時，身為同班同學的我們可以如何協助該位同學，將前二階段所收穫的課程內容凝縮聚斂，以行動作為此生命教育系列課程的總結。



二、教學流程：

活動一名稱：體驗覺察—欸你好_____

時間：25 分鐘

教師隨機發下一張撲克牌，請將撲克牌翻開面朝外放置在頭頂上，讓除了自己以外的人都能看見撲克牌上的數字。活動開始時，在教室隨意走動，若遇到數字越大的人，對他說的話必須越好聽，反之，遇到數字越小的人，對他說的話必須越難聽。

活動二名稱：兇手不只一個

時間：20 分鐘

教師播放歌曲《兇手不只一個》並利用歌詞提問：

1. 何謂沒殺人的殺人犯？
2. 犯人不只一個是甚麼意思？

活動三名稱：想結束掉的是痛苦，而非生命

時間：45 分鐘

欣賞影片：《青春發言人 | 我自殺我想活下去》並提問：

1. 一個人如果想要自傷或自殺，可能正在傳遞什麼樣的訊息？
2. 在你的生活中，可能存在著哪些壓力來源？
3. 我可以如何求助與幫助這樣的人？

活動四名稱：心情解壓縮

時間：45 分鐘

教師邀請學生互相討論：

1. 生活中有哪些壓力來源？
2. 可以如何排解情緒與壓力？
3. 當發現身邊有同學情緒低落或不穩定的時候，我能怎麼做？

三、教學設計與流程			
領域/科目	綜合活動領域/輔導科	設計者	江宣妤
實施年級	七到九年級（高中亦可）	教學節次	3 節課，135 分鐘
課程名稱	兇手不只一個		
教案實施情形	□1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_____ (2)實施課程名稱：_____ □2.本教案尚未實際教學實施		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	
	領域核心素養具體內涵	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動	
學習重點	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當的策略或資源，促進心理健康 I 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人 I 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係	
	學習內容	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長 I 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法 I 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適 I 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命	
議題融入	實質內涵	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道 I 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	價值思辨 靈性修養	
教材來源		自編	
教學設備/資源		投影機、電腦、PPT 設備、撲克牌一副、海報紙、彩色筆	
使用的公視影片		《青春發言人 我自殺我想活下去》	

學習目標

1. 同理他人面對語言與非語言傷害的處境
2. 反思自身行為對他人的影響
3. 理解自傷自殺者的處境
4. 了解心理健康議題的正確觀念
5. 提出面對情緒低落與壓力高峰的紓解之道

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
【課程一（體驗覺察）：欸！你好___】 一、活動說明 1. 隨機發下每人一張撲克牌，並請同學不要翻開卡片 2. 請將撲克牌翻開面朝外放置在頭頂上，讓除了自己以外的人都能看見撲克牌上的數字 3. 活動開始時，請大家在教室隨意走動 4. 遇到數字越大的人，對他說的話必須越好聽，例如：你好漂亮/你也太厲害了吧/你超棒的 5. 遇到數字越小的人，對他說的話必須越難聽，例如：你好沒用/你太爛了吧/閉嘴不要吵/你這個垃圾 6. 除了說話之外，你也可以用你的臉部表情或是行動輔助你的情緒表現 7. 活動目標是必須透過觀察他人對你說的話、展現的表情與行動，去判斷自己拿到的數字大小為何 8. 進行時間約 1-2 分鐘 (教師務必提醒同學不要藉此針對某些同學做攻擊，此活動僅為體驗活動，不針對特定任何人) 二、活動收尾 1. 將教室依照不同數字劃分為四大區域，根據剛才活動中的判斷自己手上的牌面大小，請同學在不要看到自己牌的情況下移動至相對應的區域 2. 攤牌，看看手中的牌面是否與自己所佔的位置相符 三、反思與提問 1. 為什麼自己選擇移動在這一區？ 2. 判斷自己手中數字大小的依據是什麼？剛才的體驗和手中的答案有一致嗎？如果不一致，你覺得原因可能會是什麼？ 3. 有聲的言語和無聲的眼神/行動，對你來說哪個比較傷人？	25 分鐘	

四、教師說明活動意義與總結課程

1. 剛才活動中所出現的「你好醜」、「你好糟糕」或其他很傷人的話，是否曾經出現在你的生活當中？或者你不曾這樣想過，但因為許多人這樣對你，害的這些「難聽的聲音」變成對自己常說的話語？
2. 有沒有可能即便對方不說話，但對你忽視、嫌惡的行動與表情，也能讓你感受到不友善？
3. 同一句話，會不會因為每個人的生活經驗以及主觀感受而有不同的解讀？你可能覺得只是一般的玩笑話，但在其他人耳裡卻是一個很傷人的表現？
4. 我們會不會在不知不覺間做出了傷害他人的行為，不是只有肢體暴力才是暴力，很多時候言語暴力、關係冷漠，也能對一個人造成巨大無比的傷害。
5. 希望透過大家的活動，讓大家覺察自己的一舉一動，對於身邊同學的力量其實比你想像中的還要強大，不要小看這些傷人的聲音與行為。

【課程二（問題意識）：兇手不只一個】

20 分鐘

一、教師播放《兇手不只一個》歌曲

二、教師透過歌詞引導提問

1. 這首 MV 當中有幾個死者？
2. 「有群女孩笑著討論那割碗的少年，有一個說死了也好長得很討厭，有名刑警聽到他們對話打了冷顫，他在想這些人是沒殺人的殺人犯(2：13~2：20)」
請問：為什麼刑警會覺得這群女孩是「沒殺人的殺人犯」？
3. 「有個老師邊抱怨學生邊帶著他到會客室，他感覺到自己的耐心正在被測試，老師模仿起偵探說犯人只有一個，刑警心想，錯，犯人不只一個(3：07~3：17)」請問：「犯人不只一個」的意思是什麼？如果犯人不只一個，那犯人到底有幾個？
4. 「身旁經過的學生他們笑容洋溢，他不確定那是否只是種防禦(2：50~2：54)」
請問：為何「笑容」會變成一種防禦？你覺得笑容有可能是在防

禦什麼？

三、教師總結

「兇手不只一個 死者不只一個
被害的加害者 加害的被害者
人們何時開始如此彼此對待著
受傷的人不只一個 傷害的人不只一個
有些傷看不見的 人如此彼此對待著」

1. 造成一件事情的發生，往往背後有很多很複雜的原因，就像最一開始的活動體驗的，你的玩笑話，可能會變成對方的致命傷。一個玩笑話或許沒事，那十句玩笑話？甚至二十句玩笑還有可能沒事嗎？
2. 這些問題沒有正確答案，每個人的主觀感受也都不一樣，大家在做出某些行為或說出某些話前，可以先停下來思考，這句話講出來有沒有問題？
3. 副歌當中「被害的加害者，加害的被害者」告訴我們：今天你是加害者，或許明天就變成被害者也說不定（與 MV 中的割腕少年一樣）
4. 希望大家不要變成歌曲裡面的被害者，更不要成為那個傷害他人的加害者

【課程三（認知建立）：想結束掉的是痛苦，而非生命】

45 分鐘

一、教師引言

《兇手不只一個》的歌曲當中提到「身旁經過的學生他們笑容洋溢，他不確定那是否只是種防禦」

那個防禦會是什麼？除了笑之外，會不會有更多為了保護自己的防禦型態出現在我們的生活當中，我們卻把它視為一種「怪異行為」？

二、播放影片《青春發言人 | 我自殺我想活下去》

三、引導提問

1. 影片中提到，一個人如果想要自傷或自殺，可能正在傳遞什麼

樣的訊息？ 2. 在你的生活中，可能存在著哪些壓力來源？ 四、心理健康議題探究 1. 憂鬱症、躁鬱症和思覺失調是什麼？ 2. 精神疾病的迷思破除 3. 我可以如何幫助這樣的人？ 【課程四(行動賦能)：心情解壓縮】 一、教師引導 我們每個人都有可能面臨到情緒低落或壓力龐大的時候，因此，如何調適心中混亂的狀態，也是很重要的課題 二、小組討論 1. 教師發下一人一張便利貼，並書寫自己生活中所面對的一個壓力來源，並且下這個壓力來源的壓力指數（1-10 分） 2. 寫完後，請同學將便利貼貼到黑板對應的四大區域 甲、課業/學業/升學/生涯方面 乙、人際方面 丙、家人方面 丁、其他 3. 當你壓力大的時候，都是如何排解壓力？ 4. 當發現身邊有同學情緒低落或不穩定的時候，我可以怎麼做？（輔導室資源、其他求助管道） 三、小組分享 邀請各小組分享討論的內容	45 分鐘	
實施成果： 本教案尚未有機會實施，因此教學心得與省思將針對教案實施後可能遇到的狀況進行事先預備。首先，本教案第一部分為霸凌的「體驗活動」，又由於實施對象是國中生，因此其中的潛在課程必須注意，或者在帶領教案時選擇關係基礎較佳的班級實施。再來為歌曲的部分，問題討論的敘述可根據任教年級與班級特性的不同做修正，讓學生得以更好進入情境。最後，關於現在常見的精神疾患與自傷		

議殺議題，因現在有自傷經驗的學生不在少數，因此，教師在帶領相關課程內容時亦必須思考若班上有此類型的同學，可以如何讓這類同學在足夠安全的課堂環境接收自傷議題的資訊。

教學心得與省思：

本教案所設計之內容極度仰賴帶領課堂的老師，對於班級氣氛與同儕關係的敏感度，以及本身對自傷自殺議題是否有足夠的反思帶領能力，相當有挑戰，但若此一主題能夠讓教師在課堂上提供正確的心理健康資訊，培養同學們正確的認知以及同理、陪伴技巧，將會有助於學生五育健全人格的發展，也能讓這個社會可以少點對立，多點溫度。

參考資料：

1. 專業想 (莊越翔)：不要讓人決定你是誰。<https://reurl.cc/gMbraN>
2. 小人最新專輯 / 小人國 【兇手不只一個】Official Music Video。
<https://youtu.be/f1DAIpfC4Gg>
3. 《青春發言人 | 我自殺我想活下去》