

生命教育議題融入課程

守護生命即刻救援&
拯救小路完全攻略

2023/7/19 蔡幸君



影片素材 一

《如果你的親友想自殺？你該知道的6件事》

https://youtu.be/3sP8c_mQGwc

1. 如果接到像在告別的電話，該怎麼辦？
2. 如果知道朋友在自我傷害(如割腕)，該怎麼辦？
3. 你絕對不該跟自傷/自殺者講的話。
4. 身處朋友企圖自殺現場，該怎麼辦？
5. 想自殺的朋友情緒好激動，講不聽，怎麼辦？
6. 一時無法陪伴企圖自殺的親友怎麼辦？

核心 概念

自傷/自殺因子

自傷/自殺警訊

自傷/自殺因應與處遇

情緒紓解策略

人際支持網絡

心理衛生社會資源

核心 問題

- 人會做出自我傷害的行為，甚至想要結束自己的生命，可能的原因有哪些？
- 當人有自傷/自殺意念到自殺行動出現的過程中，會有哪些線索或警訊？
- 在遭遇難以解決或面對的事情與衝擊時，有哪些方法可以緩解情緒及調適身心狀態？
- 發現或知悉親友有自傷/自殺的行為時，我應該怎麼做？
- 有哪些心理衛生社會資源可協助自傷/自殺者？

影片素材 二

《陪伴自殺傾向的親友, 3個問答幫助你好好照顧自己》

<https://youtu.be/teQadwQjYCM>

1. 陪伴自殺親友讓我也快崩潰, 怎麼辦?
2. 他最後還是自殺了, 是不是我沒有做好?
3. 自殺陪伴者也有社會資源可以運用嗎?

核心 概念

自傷/自殺陪伴者的自我照顧

人際支持網絡

自殺者遺族之調適

心理衛生社會資源

核心 問題

- 自傷/自殺親友的陪伴者，如何評估自己的狀態？
- 自傷/自殺親友的陪伴者，自我照顧的方法？
- 親友自殺後，對留下來的自殺者遺族，可能造成哪些衝擊與影響？
- 自殺者遺族如何調適與復原？
- 有哪些心理衛生社會資源可提供給自傷/自殺陪伴者運用？

課程設計理念@生命教育議題實質內涵

國中階段可從【靈性修養】、【人學探索】切入適合的領域學科(綜合活動領域、健康與體育領域等)。

本影片與自我傷害、情緒紓解、身心靈健康等主題密切相關、可在適切學科領域課程將靈性修養的各種途徑(自覺與覺他、愛與同理)與人學探索(身體與心理等)等實質內涵整合融入課程。

課程與教學示例

綜合活動領域學習點

學習表現

1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。

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。

學習內容

輔Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。

輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。

生命教育議題融入

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。

守護心靈即刻救援 學習目標

- 一、分享生活中的困境與挫折對人的影響，理解自傷行為的可能原因。
- 二、探討知悉親友在自我傷害時，合宜且有效的因應及處理方式。
- 三、分享生活中照顧與接受照顧的經驗，提出各種自我照顧的方法。
- 四、探討在陪伴自我傷害的親友的過程中，關照自我狀態的方法與資源。

課程與教學示例

守護心靈即刻救援

part1

1. 開啟談論生死議題的準備
2. 班級討論與分享：
自我傷害可能的原因
如何協助親友遠離自傷
3. 情境Q&A
4. 影片重點整理
5. 助人與自助

守護心靈即刻救援

part2

1. 影片觀看與討論
社會資源
2. 班級分享
照顧他人/自己的經驗
3. 小組腦力激盪
4. 自我照顧的方法
5. 總結

資源推薦(書籍/網站/電影)

1. 林宜汶(譯)(2020)。創傷照管:照顧別人的你,要留意自己的傷。(原作者:原文作者:Laura van Dernoot Lipsky, Connie Burk)。臺北市:究竟出版社。
2. 李怡如(2023)正念撲克牌:第一幅結合正念覺察 x 撲克牌4大元素 x 身體情緒想法的正念卡,兒童青少年正念卡。臺北市:桑吉塔靜心空間工作室。
3. 高璿圭(2022)你值得好好悲傷:我們都是自殺者遺族。臺北市:春光出版社。
4. 你選擇結束生命後,我重新學習活著|鄧惠文 X 張翠華X9位自殺遺族朋友 |〈公視主題之夜SHOW〉
<https://www.youtube.com/watch?v=yLIMzsN392I&t=13s>
5. 【志祺七七】生死傷痕,面對留下來的自殺者遺族,我們可以怎麼做?(上)
<https://www.youtube.com/watch?v=q9mNmCiKJR0>
6. 【志祺七七】生死傷痕,面對留下來的自殺者遺族,我們可以怎麼做?(下)
<https://www.youtube.com/watch?v=LiBPbKuqB0o>

影片素材 三

《小路的選擇 | 關於一個自殺者的故事》

<https://bit.ly/3zUEJjJ>

小路的選擇是一個互動式網頁，造訪者可在線上參與小路的生活情境，並選擇給予小路什麼樣的回應，而這些回應亦將影響小路的故事結尾。網頁除了小路的故事體驗及完成體驗後的互動結果分析與情境探討，另亦提供有自救方法、訪談影片及自殺求助相關資源。

核心 概念

青少年自傷/自殺因子 自傷/自殺情境與警訊

自傷/自殺因應與處遇 人際支持網絡 心理衛生社會資源

核心 問題

- 青少年自傷/自殺的可能原因有哪些？
- 如何辨識及回應青少年的自傷/自殺警訊？
- 面對自傷/自殺情境，該如何自助及助人？
- 有哪些心理衛生社會資源可提供給自傷/自殺者及陪伴者運用？

拯救小路完全攻略

學習目標

- 一、探索自傷/自殺事件之緣由，覺察青少年自我傷害的可能原因及相關因素。
- 二、分析自傷/自殺事件之辨識與求救警訊，搜尋自助及助人的資源與方法。

拯救小路完全攻略 學習活動流程

1. 開啟談論生死議題的準備
2. 班級討論：對於青少年自傷/自殺議題的了解有多少？
3. 體驗活動：小路的選擇互動式網頁(平板)
4. 個人體驗學習單
5. 團體討論與總結



提醒與建議

- 此網頁體驗之主題為「青少年自傷自殺議題」，體驗前請先確認個人目前身心理狀態，是否合適獨自進行體驗。
- 建議使用手機版 Google Chrome 或 Safari 開啟，確保網頁最佳瀏覽體驗。
- 若以手機進行體驗，需關閉手機靜音模式才能聽見網頁背景音樂。
- 若對話與選項文字顯示有異，可使用「Ctrl+滑鼠滾輪」調整其呈現狀態。

OK

小路的選擇



小路的選擇

關於一個
自殺者的故事

開始體驗

附件一：

拯救小路完全攻略

年 班 號 姓名

「小路的選擇」互動式網頁之主題為「青少年自傷自殺議題」，體驗前請再次確認個人目前身心理狀態，過程如有任何需要協助的地方，請隨時向老師反應。

請進入網址：<https://bit.ly/3zUEJjJ>

Part1：故事體驗

體驗過程中，你將化成不同的角色，和小路一起經歷他的生活，你所選擇的每一次互動，都可能在小路內心留下不同的刻痕，過程中請你練習換位思考，想一想什麼樣的回應對小路來說會更有幫助。

| 故事情境 | 請圈選你所選擇的回應（圈英文代號） | ❖寫下其他適當的回應 (至少選擇 2 個情境) |
|--------------------|---|----------------------------|
| 情境一： 長期疲倦 無力 | 小路：沒有…就只是很累不想上學…… A 怎麼不想上學?在學校發生了什麼事嗎? B 這麼沒意志力。還是你跟我換?你去上班看看? C 吃了早餐就不會累了!快點準備,要遲到了。 | |
| 情境二： 自殺警訊 | 小路：反正我就是沒有別人好!我去死算了!什麼都不讓我做,我在這裡根本一點意義也沒有… A 我們是為你著想!你反應那麼大幹什麼! B 你再說一次?!我們好好跟你講,你突然這樣對嗎? C 唉不要說什麼去死,爸爸只是希望你務實一點。先吃飯,晚點再談。 | |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <p>情境三： 校園人際</p> | <p>小路的好朋友發現了小路的落寞；但他跟小路一樣都沒有收到通知。 A 把可愛狗狗的照片分享給小路。 B 拿出梗圖給小路看。 C 又來了！讓他冷靜一下。</p> | |
| <p>情境四： 談論自殺</p> | <p>小路：就是…人為什麼要活著？ A 這個原因可能有很多種耶，每個人的答案可能都不一樣。 B 怎麼突然問這個？你是最近有這樣的想法嗎？ C 學測快到了！不要想太多。</p> | |
| <p>情境五： 負面情緒漩渦</p> | <p>小路躲進廁所裡，坐在馬桶蓋上，開始數著數字並且一邊調整自己的呼吸...9.8.7.6.5.4.3.2.1 隨著數字的順序，小路的呼吸漸漸慢了下來。在右方空格寫下可舒緩情緒的方法</p> | |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <p>情境七： 離開的 念頭</p> | <p>小路：是蠻開心的，但我想去很遠的地方旅行，最近可能沒辦法專心練團了。</p> <p>A 你要去哪裡？</p> <p>B 可是你是大家選出來的耶，怎麼可以說要休息就休息...</p> <p>C 是喔...這些東西你一個人拿不動吧，我跟你一起好了。</p> | |
| <p>情境八： 張貼自傷 照片</p> | <p>小路貼自傷圖文，問登出這個黑暗世界的方法？</p> <p>A 按讚。</p> <p>B 留言「不要想不開啊，想想你的家人」。</p> <p>C 截圖轉寄給老師求救。</p> | |
| <p>觀看結果 請勾選 互動結果</p> | <p><input type="checkbox"/> 因為你一路上的選擇，小路得以及時離開自我毀滅的深淵。</p> <p><input type="checkbox"/> 很不幸的，在這一連串的互動後，因為多重的原因互相影響，讓小路依然無法跳脫自殺與痛苦的漩渦。但是，這並不表示小路不能夠幫助自己。</p> | |

Part2：自救方法

查看自救方法，了解能讓小路保護及幫助自己的重要方法。請參閱自救方法內容，每題至少提出一個，能用來保護及幫助自己與身邊的人的可行方法。

| | |
|---|--|
| <p>01：舒緩不安的生理狀態 (列舉能幫助自己調節情緒的方法)</p> | <p>02：專注當下設法全心全意沈浸在此時此刻 (列舉不會激起自己情緒的景物)</p> |
| <p>03：轉移注意力 (列舉自己喜歡做的事情)</p> | <p>04：離開不舒服或容易拿到自殺工具的危險環境 (列舉離開危險情境後可從事的活動)</p> |
| <p>05：找支援名單定期更新 (列舉可以幫助自己的人)</p> | <p>06：列出最適合的自救 SOP (列舉校內外可運用的專業助人者及社會資源)</p> |

Part3：互動結果分析

你影響了小路什麼？觀看情境討論之內容後，回到這張學習單的上一頁，檢核自己當時圈選的回應是否適當，然後再檢核❖自己寫下的其他適當回應，思考可能需要調整或修改的地方，亦可練習寫下更多適當的回應。

此外，你可以點開【認識小路】及【兒少精神科醫師怎麼看】，進一步了解小路的背景。

Part4：訪談影片（*請先完成學習單所有內容後再前往觀看）

想聽聽更多真實故事，請點選影片《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草?!》、《15歲的我，曾經想消失》、《我自殺，但我想活下去》，觀看完畢後，記得要「聽聽兒少精神科醫師陳質采怎麼說」，讓自己對影片內容有更清楚的理解。

Part5：自殺求助相關資源

想知道更多求助資源，這裡有提供「在自殺邊緣掙扎的人」：憂鬱指數自我檢測量表、了解青少年憂鬱症、自殺者求助專線。若是「家人/朋友想自殺」，可點選相關影片閱覽，也有陪伴者求助/求救專線。

關於青少年自傷/自殺議題，透過本課程的體驗與學習，我的想法與心得有哪些？
(亦可提出相關問題，或是任何想表達的心情、想說的話...等，

資源推薦(書籍/網站/電影)

1. 公共電視-青春發言人

<https://www.pts.org.tw/PTSYouthNews/>

2. 財團法人台灣自殺防治學會<https://www.tsos.org.tw/>

3. 珍愛生命數位學習網<https://www.tsos.org.tw/p/elearning>

4. 衛生福利部心理健康司

<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html>