

### 壹、公共電視自我傷害/自殺防治相關影片

- 一、什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你 <https://youtu.be/Q967zvmvu14>
- 二、地震倖存者議題：找回記憶 <https://youtu.be/qPTKZq2ZXSs>
- 三、八仙塵爆、臉部平權議題：有故事的臉 [https://youtu.be/f\\_1qg6cDxm0](https://youtu.be/f_1qg6cDxm0)

### 貳、影片教材與教學示例

- 一、《什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你》 <https://youtu.be/Q967zvmvu14>

臺中市旭光國民小學 曾蕙苓老師

#### (一)影片摘要

此影片運用簡短的三分鐘，敘述罹患憂鬱症的行為表徵，以及臺灣社會對憂鬱症的觀感，希望喚起人們對憂鬱症的意識，進而關懷身邊親友。

#### (二)核心概念

1. 憂鬱症
2. 與憂鬱共處

#### (三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1. 什麼是憂鬱症？
2. 罹患憂鬱症人口逐年攀升，環境中可能存在哪些危險因子與保護因子？
3. 如何協助有憂鬱症的自己或親友？

#### (四)學科領域或相關主題聯結

##### 國小階段

##### 1. 生活領域

學習內容主題 A：事物變化及生命成長現象的觀察與省思

學習內容：A-I-3 自我省思。

學習內容主題 F：人際關係的建立與溝通合作

學習內容：D-I-3 聆聽與回應的表現。

##### 2. 綜合領域

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：a. 自我探索與成長

第二學習階段

學習內容：Aa-II-3 自我探索的想法與感受。

### 第三學習階段

學習內容：Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。

Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。

## **3.身心障礙特殊需求領域—社會技巧**

主題：自我的行為與效能

### 第二學習階段

學習內容：特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。

特社 A-II-3 自我接納與激勵。

### 第三學習階段

學習內容：特社 A-III-1 複雜情緒的處理。

特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。

特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。

## **4.資賦優異特殊需求領域—情意發展**

向度：啟發潛能、精進自我（特情 1）

次項目：能力成就與期待（特情 1b）

### 第二學習階段

學習內容：特情 1b-II-1 正向解讀自己的能力與表現。

### 第三學習階段

學習內容：特情 1b-III-2 形成對自己表現的評價標準，而不只在意與他人比較。

特情 1b-III-3 接受自己較不滿意的表現。

## **(五)運用時機建議**

- 1.導師班級經營
- 2.相關學科課程
- 3.特殊需求領域課程：社會技巧

## **(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結**

逢期中考週時，低年級的孩子在考前總會說：「如果我考 100 分，爸爸就會帶我去住飯店」，或是有孩子平時成績落在及格邊緣，卻設定自己可以每科 100 分，以致於當考試成績不理想時，對自己大發脾氣。當我們生活在過於重視成績、得獎、能力取向的環境時，不僅無法看到孩子的全貌，孩子也可能會受限於外在成就來定義自己，若是長期累積挫折經驗，很容易就產生習得無助感，影響自我認同。

本教案建議可以結合生命教育的「哲學思考」與「人學探索」主題，前一節課以哲學思考為主，透過考試這個主題，觀察孩子對於成功、失敗的想法，討論考試 100 分的意義並推論可能的後果，以從中覺察孩子在面對事件時的「內在語言」，可能是什麼樣的歸因，其中更存在著什麼樣的偏見。

第二節透過價值移動以了解孩子生活中可能潛藏的焦慮源，再透過憂鬱症影片討論憂鬱

症的危險因子，分享幫助自己與同儕的方法。

第三節課請孩子在課堂前先完成 Seligman 設計的「個人強項測驗」，再到課堂上檢閱自身性格中的強弱項，討論在生活中可以如何使用自己的強項，並理解每一個人都有著不同的特質，學習尊重對方與開創相互合作的可能，這也是生命教育議題中人學探索的內涵思考。

### (七)資源推薦(書籍/網站/電影)

- 1.王靖雯 (2009)「解釋型態」研究對教育工作之啟示。教育之友，50 (3)，頁 46-54。
- 2.陳婉真、黃筱涵、蔡麗珍、蔡依玲 (2013)「考試表現歸因量表」編製之研究。德明學報，37 (2)，頁 43-62。
- 2.蔡純純 (2015)從「習得性無助」談如何幫助孩子不放棄。臺灣教育評論月刊，4 (9)，頁 66-70。
- 3.芙蕾莉·班寧克 (2015)創傷的積極力量 (下)－正向心理學與焦點解決治療的合作策略。臺北市：張老師文化。
- 3.黃龍杰 (2018)災難後安心服務 (圖解版)。臺北市：張老師文化。
- 4.鄭惠信 (2020)好好回話，開啟好關係。臺北市：采實文化。
- 5.喬納斯·薩爾斯吉勃 (2020)斯多葛生活哲學 55 個練習：古希臘智慧，教你自信與情緒復原力。臺北市：時報出版。
- 6.曹中璋 (2022)懂得的陪伴：一位資深心理師的心法傳承。臺北市：心靈工坊。
- 7.馬汀·賽利格曼 (2022)邁向圓滿：從快樂到圓滿的科學方法&練習。臺北市：遠流出版。
- 8.琳達·格拉翰 (2022)心理韌性：重建挫折復原力的 132 個強效練習大全。臺北市：日出出版。

### (八)參考教案

活動/課程名稱	我不怕你了，考試怪獸	設計者	臺中市旭光國小 曾蕙苓老師
使用影片	什麼是憂鬱症？3 分鐘動畫告訴你	實施時間	120 分鐘 (三節課)
本教案適用時機/對象	彈性學習課程 /國小二年級學生	教學設備	投影設備、簡報、小白板、小圓貼紙、學習單
生活領域學習重點	<u>學習表現</u> 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 <u>學習內容</u> A-I-3 自我省思。 D-I-3 聆聽與回應的表現。		
生命教育議題融入	<u>哲學思考</u> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 <u>人學探索</u>		

	生 E2 理解人的身體與心理面向。						
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察自身對於考試的想法與歸因，釐清可能的成就迷思。</li> <li>2. 透過價值移動，檢視日常生活中可能潛在的壓力源。</li> <li>3. 覺察自己或同儕的強項，欣賞每一個人都有自己的獨一無二的特質。</li> </ol>						
<b>學習活動設計</b>							
<b>活動一、考試是可怕的大怪獸？</b>							
<p><b>一、引導思考，回顧考試經驗：</b></p> <p>(一) 回想之前定期評量的經驗，喜歡或不喜歡？</p> <p>(二) 兩人一組討論，在小白板上書寫喜歡或不喜歡考試的原因，並將小白板貼在黑板上分類歸納。例如：</p>							
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">喜歡</th> <th style="width: 33%;">不喜歡</th> <th style="width: 33%;">其他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>會有獎勵 很好玩</td> <td>怕考不好 我討厭輸的感覺</td> <td>還好 沒有感覺</td> </tr> </tbody> </table>		喜歡	不喜歡	其他	會有獎勵 很好玩	怕考不好 我討厭輸的感覺	還好 沒有感覺
喜歡	不喜歡	其他					
會有獎勵 很好玩	怕考不好 我討厭輸的感覺	還好 沒有感覺					
<p>(三) 邀請 2-3 位同學分享自己的考試經驗，瞭解可能的內在與外在因素。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼覺得考試好玩？</li> <li>2. 考幾分叫做考不好？</li> <li>3. 討厭輸，是討厭輸給誰嗎？</li> </ol>							
<b>二、考試的目的？</b>							
<p>(一) 小組討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼學生要考試？</li> <li>2. 考試對我們可能有哪些正向影響，還有負向的影響？</li> </ol> <p>(二) 分組發表</p> <p>(三) 引導思考</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對每一個人而言，都有考試的經驗，但為何有這些不同的影響？</li> <li>2. 考試是可怕的大怪獸嗎？</li> <li>3. 如果考試的目的是為了學習，那為什麼會害怕呢？</li> <li>4. 是考試本身讓人害怕？還是我的想法會加深恐懼？</li> <li>5. 是什麼樣的想法，讓我覺得我想的就一定是真的？</li> </ol> <p>(四) 帶入斯多葛學派的概念，斯多葛的心法中，提到在生活中，有些事情是我們自己能夠控制的，但有些事情是不能控制的，面對這些情況，我們能做的，其實就是從中找到我能掌握的事情，然後把它盡力做到最好。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在考試這件事，有哪一些是我可以掌握的？</li> <li>2. 我不能控制的事情又有哪些？</li> <li>3. 我能夠怎麼看待自己無法控制的事情？</li> </ol>							
<b>三、認識習得無助感：</b>							
<p>(一) 引用斯多葛哲人<u>愛比克泰德</u>名言：「人們的困擾不是來自事情的本身，而是來自他們對事情的看法」，有的時候，如果我們的關注多放在自己不能掌握的事情，就可能產生習得無助感。</p> <p>(二) 認識習得無助感理論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提出者：美國心理學家<u>馬汀·塞利格曼</u> (Martin E. P. Seligman)</li> </ol>							
<b>學習活動設計</b>	<b>時間</b>						
	10 分鐘						
	20 分鐘						
	10 分鐘						

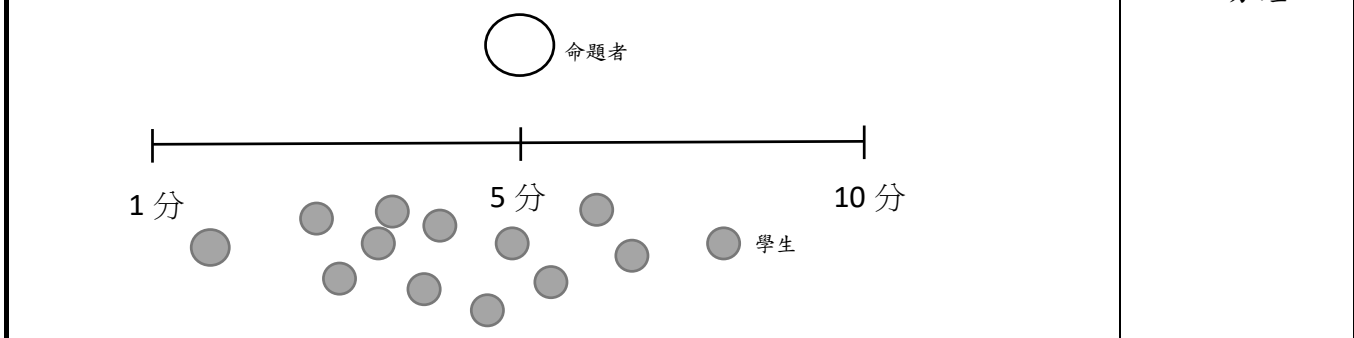
2.實驗：把狗關在籠子裡，然後給予電擊，狗因為被關起來而沒有辦法逃離電擊，重複多次之後，科學家在電擊之前先把門打開了，但小狗沒有逃走，而是倒在原地哀嚎，顯示「本來可以主動地逃避，但卻絕望地等待痛苦的來臨」，這就是習得性無助。

3.延伸：人經歷了某種學習後，因為再怎麼努力都無法解決問題，形成了無助的感受，面對無法控制的情境，容易放棄甚至造成焦慮、憂鬱。

**四、歸納總結：**同樣一件事情，一旦用了不同的態度去面對，可能會有新的想法，但要換個角度思考似乎不是容易的事情，也可能因為我們的想像放大了恐懼，讓事情真的朝向壞的結果，這或許是有些人會害怕考試的原因。

**活動二、發覺生活中的怪獸－赫普利斯 (helplessness)**

**(一)分數移動**



- 1.回想生活中有哪些事情，可能會讓自己感到緊張或擔心？或是遇到什麼樣的事情，會特別感到無能為力？似乎再怎麼努力，都無法解決問題？
- 2.面對這些事情會讓自己感受到的緊張程度有幾分？請同學移動到相對應的位置。
- 3.邀請幾位同學分享：
  - (1)有什麼事情會讓你感到緊張或是擔心？大概是幾分？
  - (2)你曾經試過什麼方法來幫助自己？
  - (3)你曾經接受過那些幫助，對你來說是很有效的？
- 4.引導孩子思考，有哪些情況是很難被幫助的，尤其當人感到無助、再怎麼努力都無法解決問題的時候，負面情緒、挫折感累積時間久了，會讓心裡生病了。

☛**情境問題參考：(依照生態系統分類)**

個人	家庭	學校	世界
忘記帶課本	妹妹跟我搶玩具	打開櫃子看到蟑螂	土耳其地震
忘了拿餐袋	爸爸或媽媽生氣	升旗時天上有燕子	烏克蘭戰爭
下雨了沒帶傘	爸爸或媽媽生病	要比賽或上台表演	
橡皮擦不見了	寵物生病離開	有人不遵守規則	
考試考不好	重要的家人離開	同學欺負我、打我	
上廁所沾到褲子		沒有人一起玩遊戲	
我確診了			
身體生病了			
心裡生病了			



<p>(二)除了同儕們的強項，對於處理事情若仍有難度，可以尋求哪些資源協助？</p> <p>四、小結：每一個人都有自己獨一無二的特質，即使沒有得獎的經歷、幹部名稱或頭銜，也都已經是很好的自己了，希望孩子們能夠試著看見自身的優勢與可能性；此外，每個人各有所長，如果彼此能夠互相幫助、互相合作、截長補短，會讓我們班氛圍更加融洽，大家一起變得更好。</p>	
<p>附錄</p>	
<p>一、協助習得無助感的孩子：</p> <p>習得性無助這個觀念，起源於馬汀·塞利格曼，習得性無助感的孩子對自身產生懷疑，外顯行為如拖延、無法完成作業，或以憤怒的方式表現挫敗跟焦慮，要能夠導正孩子對自我的錯誤認知，絕非一蹴可及，但它是有機會能改變的。蔡純純(2015)分享六則師長可以協助孩子學習的具體建議，期望這些曾經在學習路上顛簸的孩子們，能夠慢慢找回對自己的信心，對未來懷抱希望感。</p> <p>(一)轉化動機為內在動機：因材施教，讓孩子為自己而戰。</p> <p>(二)作業設計分程度：依照程度，給予適當的目標，才能提高成就感。</p> <p>(三)從成敗經驗中學到合理歸因：引導孩子合理且正向歸因。</p> <p>(四)使每個學生獲得成功的經驗：讓每個孩子看到自己的長處，擁有自己的舞台。</p> <p>(五)善用回饋激發士氣：父母師長亦應不斷進修教育方法及有自覺的引導。</p> <p>(六)利用教學媒體、課外讀物、情境教學：使教學活潑，更適性發展。</p> <p>二、教師的自我覺察-我是否也心力交瘁了？</p> <p>習得無助感不僅會出現在孩童身上，對於長期需要看顧這些孩子的師長們，也可能受到長期在教師工作上的挫敗感而感到無力，甚至已經心力交瘁快罹患憂鬱症而不自知，以下提供黃龍杰(2018)所整理之「心力交瘁」(burnout)現象，供現職老師作簡易的自我檢視，期望教師們除了用心照顧孩子，也要同理自己，如同鄭惠信(2020)所述：「同理是關注其他人的同時，也關注自己、同理自己的行為」，我們要先自我照顧、自我接納，才有力氣為孩子付出。</p> <p>心力交瘁是一種疲乏或挫折的感受，來自長時間的付出卻未產生預期的報酬，逐漸造成工作效率和身心健康每況愈下。心力交瘁的特徵整理成行為、生理、人際、態度四類，列舉如下。(礙於篇幅，僅節錄部分內容)</p> <p>一、行為：工作量或效率變差、經常缺席、失去創意和樂趣、想自殺或殺人。</p> <p>二、生理：慢性疲勞、心身症狀、失眠、噩夢、嗜睡、大吃或吃不下。</p> <p>三、人際：和家人疏離、無法和朋友家人交心、變得封閉和拒絕、容易生氣和猜忌別人。</p> <p>四、態度：覺得沮喪、空虛、沒意義、自以為是、變得尖酸刻薄、自責無力感、一竿子打翻一船人、脾氣陰晴不定。</p> <p>因為心力交瘁的狀況是漸進性的，黃龍杰也分享到在四個進程裡，可能的狀況與改善的建議。</p> <p>一、熱情期：助人者懷抱過高的理想進入工作。(建議：要靠新生訓練讓助人者別好高騖遠，脫離現實)</p> <p>二、停滯期：升遷無望、加薪無分、個人倦勤。(建議：要靠多方面的加油打氣)</p> <p>三、挫折期：工作堆積如山，困境周而復始，彷彿永遠無法改善，於是開始質疑自己的效率、價值和影響力。(要安排工作坊或支持團體，正視心力交瘁的傳染性，共商解決問題)</p>	

四、冷漠期：長期的漠不關心，也動彈不得，否認問題，也失去自覺。(建議：必須要尋求心理治療才有轉機)

#### 教學提醒

- 1.低年級的孩子，在思考上需要多加引導，避免孩子可能會有偏離主題，或是調皮學生刻意說不恰當的話語，建議一開始可先由教師和幾位理解能力比較好的同學進行示範，或是列舉數個例子，讓班上比較有困難的孩子有機會能想到，在選角的時候也要參考孩子特質有技巧的做選擇。
- 2.孩子們對於考試的認知，除了來自自己親身考試的體驗，師長、重要他人是以什麼樣的心態來因應考試，對孩子而言也是觀察學習的對象。筆者觀察到有的孩子會擔心考不好而沒有獎勵，或是擔憂沒有考前三名就會影響未來發展，或許可以在親職座談的機會，與家長們討論關於考試的迷思。
- 3.倘若觀看特殊需求學生，或是低成就孩子的學業表現，確實容易因為長期成績低落而感到挫折，呈現出學習被動、低自尊等無助的症狀，或許轉為觀看孩子們的優勢特質能夠找到另一條路，而尋找自己天賦之路也許漫長，還望老師與家長要先放寬心，將重點放在孩子與成人自身力所能及的部分，慢慢累積成功經驗與自信心。
- 4.對於長期因為學習挫折而有習得無助感的學生，期望孩子三節課就能有顯著的改變是不可能的，畢竟習得無助感是長時間造成的，本課程規劃係期待有機會讓孩子透過將考試做不同的歸因，且練習將外在經驗跟自己本身分開來看，將重點放在自己力所能及的事情、看見自己有盡心盡力的部分，即使努力後考試分數還是跟理想有一段距離，但也同時看見自己在這段經驗中的用心，從一點一滴的肯定慢慢累積，期望有朝一日，孩子會重新喜歡上自己。