

影片教材與教學示例

影片《我們在憂鬱症裡掙扎》

<https://www.youtube.com/watch?v=k6ugCIGE04I>

苗栗縣立烏眉國中 黃淑麗老師

(一)影片摘要

Youtuber Lexie Tai 說，「壁花男孩」是她最喜歡的電影，那是關於一位青少年在憂鬱症掙扎的故事。人們用 Wallflower(壁花)形容內向，不擅與人相處，不喜歡成為目光焦點，但心靈又特別脆弱的人，而這些在某種程度上讓 Lexie Tai 想起了自己小時候，總有些說不出原因的情緒，深受困擾。

「遇到事情的時候，腦袋會一直亂編故事，老是往負面的方向去想」

「我真的很恨憂鬱症，因為它，總是讓我傷害我自己。可是，也要學習，這樣才能拉更多病友起來。」

影片中 5 位憂鬱症患者現身說法，分享他們對憂鬱症自我認識，從發病原因、被發現患病時刻、以及他們如何面對，讓觀眾知曉憂鬱症的部分樣貌與當事人在憂鬱症歷程中的可能經歷與努力。

(二)核心概念

- 1.情緒/感受/想法
- 2.憂鬱症
- 3.自我價值
- 4.情緒理論 ABC
- 5.自我觀

(三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

- 1.情緒、感受、想法之間有什麼關係？情緒與感受的差異是什麼？(概念釐清)
- 2.憂鬱症的原因、症狀與因應。
- 3.自我價值如何形成？憂鬱症與自我價值之關聯？
- 4.情緒理論 ABC。
- 5.憂鬱症患者之自我觀通常是如何？外在評價如何影響自我觀？情緒理論如何運用？

(四)相關學科領域與影片之聯結

1.綜合活動領域

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：d.尊重與珍惜生命

學習內容：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。

2.健康與體育領域

第四學習階段

a.健康心理。Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。

Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。

(五)運用時機建議

1.相關學科課程融入

2.教師研習

3.情緒教育、自傷防治、生命教育、認知思考等主題之成長團體

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

本影片係透過憂鬱症患者的現身說法與自我剖析，讓憂鬱症者的遭遇能有被看見與理解的機會。憂鬱症可能常會被誤認為接受醫生或藥物治療就能痊癒。實際上，憂鬱症的成因不僅是生理面向、可能也有心理因素、或與周遭關係聯結的人際與社交面向，這正是呼應「人學探索」中提到的完整的人之多元面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往等。

因此希望藉由人學探索之融入，讓我們對憂鬱症可以全方面的了解，也藉機思考人作為一個主體，具備理性做主、做出選擇與行動的能力，也許有機會找到憂鬱症患者內在的能量與復原力。同時除了醫療介入之外，更需要關照到人的整體，包括與壓力相關的心理層面、人際關係與家庭系統等社會面向，這也是憂鬱症與生命教育議題之融入的重要接點，藉由人學探索的切入可以提醒我們對憂鬱症多元觀點的了解與協助。

本片設計教案可融入國中綜合活動領域-八年級上學期之認識情緒相關課程，參考國中教案一。

(七)資源推薦(書籍/網站/電影)

1.電影：《壁花男孩》，2012年美國電影，改編自美國作家史蒂芬·切波斯基小說《壁花男孩》由史蒂芬·切波斯基執導，羅根·勒曼、艾瑪·華森主演。

2.電影：《時時刻刻》，2002年美國電影，改編自美國作家麥可·康寧漢小說《時時刻刻》由史蒂芬·戴爾卓執導，妮可·基嫻、茱莉安·摩爾、梅莉·史翠普主演。

3.金賢真（2021）。當我說想死的時候，生命卻對我微笑：憂鬱症患者從自殺到接受不完美人生的故事。新北市：橙實文化。

4.黃菀婷譯（2021）。那一天，憂鬱症找上了我(原作者：金正源 김정원)。台北市：平安文化。

5.朱怡康譯（2020）。也許你該找人聊聊：一個諮商心理師與她的心理師，以及我們的生活(原作者：Lori Gottlieb)。新北市：行路。

6. 陳依辰譯（2019）。照亮憂鬱黑洞的一束光。台北市：天下生活。

影片二、想結束掉的是痛苦，而非生命《我自殺，但我想活下去》

<https://www.youtube.com/watch?v=HhYBZXRpnqI&t=2s>

(一)影片摘要

這是一位想讓更多人們能關注到青少年自殺議題的編輯者與一位努力勇敢面對自己遭遇的身心困擾直到最後一刻的生命戰士，他們與生命經歷的「變化」與「對話」。

青少年自殺行為的原因有多種可能性、而身為陪伴者在生活中又會遇到怎樣的的狀態與歷程呢？透過編輯者的角度，會看到什麼呢？

(二)核心概念

- 1.自殺/自傷
- 2.希望感
- 3.自我價值
- 4.愛與被愛
- 5.陪伴者的自我照顧

(三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

- 1.自殺作為一種行為，其行為的目的是什麼？人為什麼會選擇自殺？
- 2.如何讓生活充滿希望？活出自己想要活/應活的樣子？
- 3.我們的自我價值來自哪裡？如何形塑成現在自我價值？我了解我的自我價值嗎？
- 4.如何讓生活擁有愛？怎麼樣的愛才是真正的愛？獲得被愛都是有條件？
- 5.陪伴者的心理變化有哪些？要怎麼照顧自己，才會讓自己有能力照顧他人？

(四)相關學科領域與影片之聯結

1.綜合活動領域

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：d.尊重與珍惜生命

學習內容：Ad-II-1 情緒的辨識與調適。

Ad-II-2 正向思考的策略。

Ad-III-3 尊重生命的行動方案。

Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。

2.健康與體育領域

第四學習階段

a.健康心理 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。

Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。

(五)運用時機建議

- 1.相關學科課程融入
- 2.情緒教育、自傷防治、生命教育等主題之成長團體

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

患有精神或心理疾患的自傷者與其周遭的陪伴者，面對有可能損害個體生命的行為時，他們的情緒、認知都可能會發生衝擊、矛盾與不知所措。對自傷者而言，自傷是一種行動，可能是一種面對痛苦的方式、也可能是一種表達需求的方法，原因可能很複雜；而對陪伴者而言，影響個體的可能是想助人的善念、可能是關係維持的期待、也可能是愛人與被愛的需求，在眾多因素的影響下，個體可能會內在混亂不安，其知情意行亦無法一致，難以追求至善至美的生活。因此靈性修養是重要的，隨著有系統性地引導個體辨識、覺察事件對自己的影響，理解個人的有限性與解決問題的可能性，達到接納自己，讓個體身心靈獲得安穩，實踐生活的美好。

本片設計教案可融入國中綜合活動領域-八上的認識情緒相關課程，參考國中教案一第三節，探討陪伴者的情緒與想法，協助其覺察並接納自身有限性，探索照顧自己的方法，讓個體對生命有所思考，實踐生活的美好。

(七)資源推薦(書籍/網站/電影)

- 1.湖州賢譯(2009)。他走了，不是你的錯：瞭解自殺，與親友的心理重建(原作者：蕊塔·羅賓森)。台北市：麥田。
- 2.丁凡(2020)。思覺失調症完全手冊：給病患、家屬及助人者的實用指南》(第七版)。台北市：心靈工坊。
- 3.侯淑玲(2012)。只要快樂不要哭泣，可以嗎？。台北市：大穎文化。
4. 電影：《一個叫歐維的男人決定去死》，2015年瑞典電影，由漢內斯·赫爾姆執導，羅夫·拉斯加德主演。

(八)參考教案(國中教案一)

課程名稱	遇見生命，飛越憂鬱症	設計者	苗栗縣烏眉國中 黃淑麗老師
使用影片	1. 我們在憂鬱症裡掙扎 https://www.youtube.com/watch?v=k6ugCIGE04I 2. 想結束掉的是痛苦，而非生命《我自殺，但我想活下去》 https://www.youtube.com/watch?v=HhYBZXRpnqI&t=2s	實施時間	3 節課(135 分鐘)
適用時機/ 對象	國中綜合活動領域輔導科/八年級學生	教學設備	簡報、情境卡、情緒小卡、學習單、網路、白紙、海報紙
課程領域 學習重點	綜合活動領域輔導科 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-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。		
生命教育 議題融入	人學探索 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。		

<p>活動二：感受與想法</p> <p>一、覺察感受、提供新想法</p> <p>(一)回憶前一節課負面情緒與想法之間的關係，本節課嘗試情緒與想法的調整練習。</p> <p>(二)小組分組-情境練習：</p> <p>1.小組隨機抽取 1 張情境卡</p> <p> 情境 1：聽到班上同學叫自己「胖子」</p> <p> 情境 2：今天的考試分數不符合預期</p> <p> 情境 3：今天沒有朋友陪伴自己</p> <p> 情境 4：知道父母離婚時</p> <p>2.發下小組內情緒卡，組員隨機抽取一張情緒小卡並依下面例句回答問題：</p> <p>(1)在當下情境，可能會出現小卡上情緒，可能是因為....？</p> <p>(例句：在聽到班上同學叫我胖子，我可能會感到 00(情緒)，可能是因為.....)</p> <p>3.組員輪流練習。</p>	20 分鐘	
<p>二、情緒、想法與行為</p> <p>(一)引導思考、隨機邀請發表：</p> <p>1.同樣情境下，組員出現的情緒、想法都一樣嗎？是什麼原因讓人可能出現不同的情緒、想法？</p> <p>2.我在小組情境練習的過程中有哪些發現？這些想法給我哪些提醒？</p> <p>(二)歸納小結：</p> <p>1.情緒與想法會互相影響，同一個事件可能引發不同的想法，不一樣的感受也隨之發生。</p> <p>2.每個人都有能力幫助自己做選擇，而這個選擇也會隨著個人的知識增長、生活閱歷增加而有所變化。</p> <p>(三)引導認識情緒理論 ABC：事件、想法、情緒、行為間的關係。</p> <p>三、情緒理論 ABC 的應用</p> <p>(一)小組討論：</p> <p> 當負面情緒(如憂鬱)影響正常生活時，如何運用情緒理論 ABC 幫助自己調適？(以小組先前抽取情境為例討論)</p> <p>四、總結：</p> <p> 憂鬱是一種情緒，憂鬱症則是一種長期性的情緒疾患。有適當的因應照顧/資源介入，憂鬱不一定都會變成憂鬱症，情緒 ABC 中可以透過檢視自己的不合理、負向想法，嘗試以正向想法增進思考與情緒的彈性，提供個人有新的選擇來因應。</p>	15 分鐘	實作評量

<p>活動三：資源運用</p> <p>一、自我照顧與資源運用</p> <p>(一)回憶前兩節課中認識憂鬱症與情緒理論 ABC，並且練習了 4 種情境的想法轉化與情緒調適，本節進一步討論如何陪伴出現自傷/自殺行為的憂鬱症者與自我照顧。</p> <p>(二)簡介影片與播放-想結束掉的是痛苦，而非生命《我自殺，但我想活下去》片段(5：24~8：56)</p> <p>(三)師生討論</p> <p>1.影片中的訪談主角婷婷最後還是離開了，但作為身邊的朋友小歡，他有那些感受或想法？</p> <p>2.小歡做那些事、有哪些資源來因應好友婷婷的離開？</p> <p>3.如果你是婷婷的朋友，知道好朋友罹患心理疾病並出現自傷行為，身為朋友的你可能有哪些情緒或想法？</p> <p>(四)因應策略：</p> <p>如果你是婷婷的朋友，知道好朋友罹患心理疾病並出現自傷行為，身為朋友的你可以有那些因應的行動或資源？</p> <p>1.清出場地，請學生摺出一架紙飛機。</p> <p>2.紙飛機上寫下上述問題的因應行動與資源。</p> <p>3.一起自由丟擲，每一個人隨機撿回一架紙飛機。</p> <p>4.補充因應行動、資源或調整的建議。</p> <p>(五)小組討論：</p> <p>1.3~4 人 1 組。</p> <p>(1)整理/分類紙飛機上的因應策略與資源。</p> <p>(2)這些因應策略對自傷者與陪伴者可能會有什麼幫助或困難？</p> <p>2.小組發表。</p> <p>3.歸納小結：</p> <p>(1)陪伴者可能會有擔心、恐懼、不安、緊張、關心等情緒，想法則可能有擔心自己幫不上忙、我這樣做是對的嗎、我要怎麼幫助他等想法。有這些感受跟想法都是正常的。</p> <p>(2)介紹相關資源：關係支持、專家諮詢、自我照顧、協助醫療介入與適度陪伴，都可以幫助陪伴者與當事人。</p> <p>(六)完成課堂學習單：</p> <p>1.你現在看憂鬱症會不會有不一樣的想法？你的改變在哪裡？</p> <p>(七)總結：</p> <p>憂鬱症的影響是多方面的，成因複雜，我們關注人的整體性，從個人的想法調適到自傷行為的因應策略以及陪伴者的自我照顧，對憂鬱症能有較多元觀點的了解與協助方法。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>35 分鐘</p>	<p>紙筆評量</p>
<p>附錄</p>		
<p>附錄一：情緒 ABC 理論</p>		

1.情緒理論 ABC 係指 A(Activating event 誘發事件)、B(Belief 想法)、C(Consequence 情緒&行為)，當單一事件(A)出現時，個人信念(B)會對該事件產生觀點與解讀，進而出現情緒與行為(C)。

2.舉例：坐在火車上看到鄰座 2 人在旁邊交頭接耳的講話(A)，有人可能會認為對方是在批評自己今天的穿著(B)，接著感到尷尬、不悅，憤怒的情緒，更有可能開口責罵或動手打人(C)；同樣的，也可能有人看到 2 人交頭接耳講話(A)，認為他們是尊重車廂禮節，不想因談話打擾到旁邊乘客的休息(B)，因此感到自己被他們尊重，並肯定他們這個行為(C)。相同的事件(A)，受到不同的個人信念(B)會造成不同的情緒與行為(C)。

附錄二：學習單(如附檔)

遇見生命，飛越憂鬱症^u

班級座號：_____ 姓名：_____^u

一、 我對憂鬱症的印象是：^u

二、 感到憂鬱就是憂鬱症了嗎？(請勾選 是 不是)^u

三、 情緒理論 ABC 實作：^u

(1) 小組情境：_____^u

(2) 分析 A→B→C：^u

A-_____ -->B-_____ -> C_____^u

(3) 調整後的 A→B→C^u

A-_____ -->B_____ -->C_____^u

四、 陪伴者的情緒、感受與因應策略：^u

(1) 可能出現的情緒：_____^u

(2) 可能出現的想法：^u

(3) 可以做些什麼來幫助自己與對方？^u

五、 我現在看憂鬱症會不會有不一樣的想法？我的改變是什麼？^u

- ☞ 課程分成三部分：認識憂鬱與憂鬱症、覺察感受&新想法、自我照顧與資源運用。從學生的討論與活動中，協助歸納認識憂鬱症與情緒理論 ABC，搭配實作練習。最後以陪伴者的立場探索情緒、想法與因應策略，培養自助&助人的能力。
- ☞ 課程著重在學生的討論與分享，學習單是為協助學生重點記錄，因此設計上以三堂課共用一張學習單。
- ☞ 使用影片-想結束掉的是痛苦，而非生命《我自殺，但我想活下去》時，課堂中僅採用兩部分，分別是片段(0：25~5：20)與(5：24~8：56)，前一片段使用係透過公視採訪者與婷婷的對話歷程，讓觀片學生對憂鬱症與其旁人有情境脈絡式的感受與體驗，幫助學生在腦中形成自己的觀察，進而可以與個人感受連結進行討論；後一片段則是透過真正的陪伴者-小歡的親身經歷印證前面對陪伴者的相關討論。