

影片《好想逃走！憂鬱症陪伴者的心聲 | 青春發言人》

<https://www.youtube.com/watch?v=rk0tAhqSjdl>

新竹縣大同國小 陳玥樺老師

(一)影片摘要

對於憂鬱症的相關敘述，多以憂鬱症患者為主體以動畫、相關專業人士採訪以及家長經驗分享的穿插，敘述憂鬱症陪伴者的心情與陪伴者建議。以下摘錄此 5 分 42 秒影片中的專業人士給予建議：

1. 陪伴者也要有自己的生活
2. 「能夠拉長陪伴時間」
3. 試著和患者溝通可以全心陪伴的時間
4. 不要把所有責任都攬在自己身上

(二)核心概念

在提供憂鬱症患者足夠的陪伴和傾聽之前，重視陪伴者喘息空間，以及提升自我覺察力與需求也是重要的課題。在面對憂鬱症時，憂友與陪伴者都是需要關照的。

(三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1. 你所知道的陪伴指得是什麼樣子的行為？
2. 你曾經或是看過哪些陪伴及被陪伴的情形？你看見了什麼？你有什麼感覺？
3. 你曾經是被陪伴者或是陪伴者嗎？當下你的感受是什麼？
4. 我們可以做些什麼，讓陪伴者可以更有能量的繼續陪伴他人？讓被陪伴者可以度過當下需要被陪伴的困境？

(四)學科領域或相關主題聯結

1. 綜合活動領域

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：a. 自我探索與成長
d. 尊重與珍惜生命

主題軸 2：生活經營與創新

a. 人際互動與經營

主題軸 3：社會與環境關懷

a. 危機辨識與處理

第二學習階段

學習內容：Aa-II-3 自我探索的想法與感受。

Ad-II-1 情緒的辨識與調適。

Bb-II-3 人際溝通的態度與技巧。

第三學習階段

學習內容：Ba-III-2 同理心的增進與實踐。

Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。

Ca-III-3 化解危機的資源或策略。

(五)運用時機建議

1.親職講座

2.家庭教育、情緒教育、人際互動、生命教育相關輔導課程

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

透過憂鬱症陪伴者的處境，珍視被陪伴的經驗與感受，並理解陪伴是會消耗的。在不同的人生困境中，除了討論困境中需協助的角色之外，也能藉由陪伴者的視角，增加對於陪伴角色設身處地的同理心，也喚起被陪伴者接受陪伴時的感恩之心。

理解身而為人皆有其思考、情緒，如何覺察自我，避免過度涉入他人情緒而感到能量耗竭，也是陪伴議題底下重要的練習之一。

(七)資源推薦(書籍/網站/電影)

1.蘇絢慧 (2011)。當傷痛來臨：陪伴的修練。臺北市：寶瓶文化。

2.洪慈敏 (譯) (2020)。修復情緒的 100 個創作練習：把壓力、焦慮、惶恐、不安轉交給藝術，卸下傷痛，撫慰身心 Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD。(原作者：Leah Guzman)。新北市：奇点。

3.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 Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist, HER Therapist, and Our Lives Revealed。(原作者：Lori Gottlieb)。台北市：行路。

4.<https://depressytrouble.tw/> 小鬱亂入

(八)參考教案(國小教案)

課程名稱	充電的陪伴可是會耗電的	設計者	新竹縣大同國小 陳玥樺老師
使用影片	好想逃走！憂鬱症陪伴者的心聲 https://www.youtube.com/watch?v=rkOtAhqSjDI (青春發言人)	教學時間	2 小時
適用時機/ 對象	綜合活動課/ 國小高年級學生	教學設備	1.簡報 2.投影幕 3.投影筆 4.陪伴學習單/人 5.情境劇本單/組

<p>以下為從<當傷痛來臨>書目中摘錄的三句金句，請選擇一句最有感覺的句子，在上面做上螢光筆或其他符號註記。</p> <p>1.陪伴的狀態：「陪伴，是一種情緒共振的狀態，若你投入心力專注的陪伴一個人，你是不可能不消耗情緒能量的。」—<當傷痛來臨></p> <p>2.陪伴的性質：「陪伴，絕對不是無所事事的待在另一人身旁。陪伴，是一種承接住對方狀態的過程，讓對方感受到自己並非獨自一人，而是有人安穩、沉靜的陪在身旁。」—<當傷痛來臨></p> <p>3.陪伴會消耗：「但我們終究是人，是血肉之軀，不是機器，無法一直關注別人，無法一直保持不變的情緒能量投入在關係中。」—<當傷痛來臨></p> <p>(二)引導提問</p> <p>1.完成附錄一，陪伴學習單：</p> <p>(1)什麼是陪伴？</p> <p>(2)什麼時候的你，需要被陪伴？</p> <p>(3)你希望別人以何種形式陪伴你？你會這樣子陪伴他人嗎？有相關經驗嗎？</p> <p>2.小組內分享。</p> <p>3.隨機邀請組別分享。</p> <p>四、總結</p> <p>從陪伴的商機發現陪伴的重要性，憂鬱症陪伴者的心聲讓我們了解原來陪伴也是會消耗能量的。</p> <p>接下來邀請同學在下次上課前分組（全班5到6組），將一起學習如果有效的陪伴他人，以及維持陪伴的能量。</p>	5 分鐘	紙筆評 量：完成 陪伴學習 單
<p>活動二：</p> <p>一、討論完成情境劇本：邀請每一組完成情境劇本單，在發展的過程中，可以參考上一堂課的陪伴學習單，留意期待發展出來的陪伴與被陪伴模式為何，盡可能的兼顧兩者需求。</p> <p>劇本格式參考附錄二。</p> <p>二、情境劇本演出：分組輪流上台演出該組情境劇本。</p> <p>(一)演出組根據情境劇本單的內容，實踐情境中期待被陪伴的樣子。每組演出時間為2分鐘。</p> <p>(二)觀賞組在台下完成演出評分表(格式參考附錄三)。</p> <p>(三)全部完成演出後，按照表演順序，依序邀請小組代表根據評分表給予回饋。</p> <p>三、引導提問，邀請回應</p> <p>(一)你認為陪伴者與被陪伴的人可能的需求有哪些？</p> <p>(二)演出中有哪些表現很不錯的陪伴方式？為什麼呢？</p> <p>(三)在這些情境中，你發現哪些關鍵點在陪伴過程中很重要？</p> <p>四、小結：</p> <p>從同學的演出中，我們發現陪伴他人其實有很多需要留意和費神</p>	10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘	

<p>之處。另外，被陪伴者在面對生活中的困境時，如何表達自己的需求也是我們可以在生活中多加練習的地方。</p> <p>最後，讓我們複習上一堂課影片提到的陪伴者四訣竅(如下)，希望可以讓我們在未來生活中都可以成為更好的陪伴者以及被陪伴者。</p> <p>(一)陪伴者也要有自己的生活。</p> <p>(二)能夠拉長陪伴時間才是重點。</p> <p>(三)試著和患者溝通可以全心陪伴的時間。</p> <p>(四)不要把所有責任攬在自己身上。</p>		
附錄		
<p>1.不願讓你一個人一人形娃娃咖啡店的陪伴商機 (2分04秒) https://www.youtube.com/watch?v=94L1j4FXv7g</p> <p>2.當傷痛來臨(蘇洵慧，2011) https://news.readmoo.com/2016/12/28/accompany-with/</p> <p>3.愛之語測驗 http://love.cssa.org.tw/</p> <p>4.好想逃走！憂鬱症陪伴者的心聲 (青春發言人) (5分30秒) https://www.youtube.com/watch?v=rkOtAhqSjdI</p>		
教學提醒		
<p>☞可以先上過認識憂鬱症等相關課程後來進行。本課程著重在陪伴以及被陪伴的感受，練習陪伴中的設限，以及自我照顧的重要性。</p> <p>☞建議可以於課後讓孩子進行愛之語測驗，了解自己的愛之語。</p>		

附件：十二年國教議題 4.10 生命教育

摘錄自十二年國教議題融入說明手冊 中華民國 107 年 9 月

4.10.1 基本理念

生命教育主張，「人才培育」應以「人的培育」為基礎。相較於人才的養成，人的培育毋寧更是教育之根本，徒具才能卻欠缺為人之素養者，其對社會、人群所造成的危害，往往比不具才能者更甚。在當今過度重視競爭與功效的世局中，尤其值得強調。生命教育探索生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，藉此引領學生在生命實踐上知行合一，追求幸福人生與至善境界，其實施乃全人教育理念得以落實之關鍵。

4.10.2 學習目標

- ◆ 培養探索生命根本課題的知能。
- ◆ 提升價值思辨的能力與情意。
- ◆ 增進知行合一的修養。

4.10.3 學習主題與實質內涵

十二年國民基本教育是以核心素養做為課程發展的主軸，核心素養不以技能與知識為限，更須培養良好的生活態度與實踐能力，成就與發展每一個孩子的才能。達成這個目標的關鍵就在於思考如何在課程中融入生命教育。

生命教育的主軸在於對生命終極意義進行探索，對各種價值進行思辨，並轉化為實踐的動力。由此，生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。其實質內涵則以「人生三問」為核心，其中「人為何而活？」乃是對於人生終極關懷問題的思考，「人應如何生活？」則反映對於價值思辨的不斷淬煉，「如何能夠活出應活的生命？」是知行合一的問題，而知行合一則是靈性修養的目標。然而，探索人生三問需建基於良好的思考素養與對人的正確理解，因此「哲學思考」與「人學探索」為進行人生三問的基礎與方法。

◆ 整體說明

- **哲學思考**：哲學思考是對思考進行理性反思，培養正確思考所需之知識、技能、情意與態度，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見，提升客觀公正、同理傾聽的能力，促進理性溝通與對話。
- **人學探索**：人學探索是對於「人是什麼？」、「我是誰？」等問題進行探究，藉由人性論與自我觀的理解，肯定每一個人都不只是時空中具延展性的「物」或「客體」，而同時也是不能被物化或工具化的「主體」，從而建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。
- **終極關懷**：人生不只有工作或生涯發展的問題，還有生命有無意義、如何面對生命的苦難與死亡、如何確立人生目標等更終極性的課題。終極關懷乃是整合生死、人生哲學與宗教的重要課題，讓學生能夠分辨快樂、幸福、道德與至善之間的關係，掌握人生的意義，建立生命的終極信念。
- **價值思辨**：在科技高速發展的資訊、網路、媒體時代中，不僅道德與倫理問題日趨複雜，美感經驗與健康訊息也日益多元豐富，因此更需要具備討論這些議題的價值思辨能力，以釐清日常生活及公共事務中的價值迷思並尋求解決之道。
- **靈性修養**：人有能力察覺到自我生命的有限性而生發超越的嚮往，「靈性」指的是人自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性。人的靈性因為追求意義、無限與

神聖而有宗教向度，但它未必與特定宗教信仰相連。靈性修養不僅包括靈性自覺與發展，也包括人格修養與人格統整，使人的知、情、意、行整合，突破生命困境，達致幸福人生，追求至善理想。

◆ 各教育階段說明

以下表 4.10.1 表格的左欄，即「議題學習主題」；而表格的中間，希望學習者能逐步隨教育階段而擴展，因此規劃不同教育階段（國民小學、國民中學、高級中等學校）相應的議題實質內涵。

表 4.10.1 生命教育議題學習主題與實質內涵表

議題學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
哲學思考	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養。
人學探索	生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	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。	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。
終極關懷	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	生 U3 發展人生哲學、生死學的基本素養，探索宗教與終極關懷的關係，深化個人的終極信念。 生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡。
價值思辨	生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	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	生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思，在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際

議題學習 主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
		值思辨，尋求解決之道。	等領域具爭議性的議題上進行價值思辨，尋求解決之道。
靈性修養	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 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。	生 U6 覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質。 生 U7 培養在日常生活提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他。

◆ 融入領域/科目的說明

- **建議融入之領域/科目：**生命教育議題為十二年國教總綱核心素養的重要內涵，宜以不同程度與各種策略融入所有領域，如語文領域、健康與體育領域、社會領域、綜合活動領域、科技領域與藝術領域等。
- **融入原則說明：**依據各教育階段的課程需求，研發相關議題課程、教材及教學模式，鼓勵學校教師將哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨及靈性修養等融入課程，達成具備自我察覺、尊重他人、豐富生命之生命教育目標。
- **例舉**
 - (1) 語文領域：透過「文本表述」學習內容中的記敘、抒情文本，可融入人學探索、終極關懷與靈性修養，在說明文本、議論文本的學習內容中可以融入哲學思考、價值思辨。在「文化內涵」的學習內容，尤其在社群文化、精神文化等相關主題，可融入價值思辨、終極關懷與靈性修養等適齡適性之主題。
 - (2) 健康與體育領域：健康促進與適當之飲食、運動、生活作息等息息相關，全人健康則還包含一個人的「身心靈」以及各種關係之整全發展（holistic development）。然而，何謂適當之飲食與運動？什麼又是身心靈的整全發展？這些都是需要透過價值思辨與批判思考去探索的課題，也是健康與體育領域應融入生命教育的地方。此外，舉凡「生長、發育、老化與死亡」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「身心健康與疾病預防」等主題均可融入終極關懷、人學探索、性愛婚姻倫理以及靈性修養的內涵。
 - (3) 社會領域：社會領域的歷史涉及史觀詮釋問題，公民則可能涉及許多爭議性的公共議題，均為融入哲學思考進行反思的適當範疇。
 - (4) 綜合活動領域：在規劃課程時，若涉及探索自我觀、人性觀與生命意義，友善的互動知能與態度，提升生活品質，展現生活美感，以及尊重多元文化等課程目標

時，可融入生命教育中對於自我、意義的探索與相關主題，提升幸福感與反思生命議題對自己的重要性。

(5) 科技領域：科技的發展與應用，對個人及人類全體之生活均產生重大影響，因此，其倫理意涵應予重視。無論資訊倫理、網路倫理、媒體倫理、生命倫理等與科技研發或運用相關之倫理議題均應融入本領域之教學與課程設計。

(6) 藝術領域：藝術活動之參與，可融入生命教育的價值思辨與終極關懷主題，以提升生活美感與生命價值。以藝術實踐解決問題或探索藝術活動中的社會議題，亦可融入哲學思考之主題。藝術實踐融入人學探索和靈性修養主題，也能成為理解他人感受，培養團隊合作與溝通協調能力的時機。融入價值思辨的主題，則能在關懷在地及全球藝術時，理解與包容文化多元與差異。