

影片十二、《「還沒長大就感到生命無望」，4 個問答理解兒少自傷現象背後的意義 | 公視 P# 新聞實驗室》<https://www.youtube.com/watch?v=O29pliG5ZYs>

新竹縣大同國小 陳珮樺老師

(一)影片摘要

P# 新聞實驗室採訪了精神科醫師、學者與學校輔導主任，談談如何理解兒少自傷自殺現象背後的意義，並針對以下四個自傷現象相關主題進行討論：

- 1.兒少自傷自殺趨勢的 3 個數據
- 2.兒少自殺通報數增加的 4 個觀察
- 3.如何理解孩子的負面情緒
- 4.大人們可以怎麼做？

(二)核心概念

理解當前兒少的成長脈絡中，不同的環境變化所帶來的壓力源，以及所需的相關支持。透過數據與觀察，分析兒少成長中所遇到的困境，以提供我們採取適切的互動來因應。

(三)核心提問(根據上述概念設計可能問題)

- 1.對於生活，你通常會許下什麼願望？
- 2.覺得沒有希望的時候，通常你都會想或做些什麼來支撐自己堅持下去呢？
- 3.現在的成長環境，跟以前你的經驗有哪些不同或相同之處呢？
- 4.你常遇見的師生或親子互動挫折有哪些？
- 5.增加對於當代兒少自傷現象的理解後，你會怎麼做？你會如何幫助別人？

(四)學科領域或相關主題聯結

1.綜合活動領域

(1)主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：a.自我探索與成長

第三學習階段

學習內容：Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現

(2)主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：d.自我探索與成長尊重與珍惜生命

第三學習階段

學習內容：Ad-III-3 尊重生命的行動方案、Ad-III-4 珍惜生命的行動方案

(五)運用時機建議

適合用於教職員的自殺防治守門人相關研習活動，以及親職座談的心理衛生宣導。針對自傷、自殺以及負面情緒主題，能有更深度的認識。

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

對於兒少憂鬱氣質的辨識、理解和同理，以及憂鬱情緒、憂鬱症等相關的因應方式，希望透過專家說明提升對於目前兒少現狀的理解，發展對兒少的設身處地、感同身受的同理心，並且能有主動去愛及關懷的能力。

(七)資源推薦(書籍/網站/電影)

- 1.陳志恆（2017）。受傷的孩子和壞掉的大人。臺北市：圓神。
- 2.張美惠（譯）（2022）。蛤蟆先生去看心理師（暢銷 300 萬冊！英國心理諮商經典，附《蛤蟆先生勇氣藏書卡》組）Counselling for Toads: A Psychological Adventure（原作者：Robert de Board）。臺北市：三采。
- 3.留佩萱（2019）。療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋。臺北市：遠流。

(八)參考教案(教師研習)

課程名稱	守「望」相助隊－ 從內在小孩照顧到外在小孩	設計者	新竹縣大同國小 陳玥樺老師
使用影片	「還沒長大就感到生命無望」，4 個問答理解兒少自傷現象背後的意義（公視 P# 新聞實驗室）	實施時間	兩次講座（不連續）
適用時機/對象	親職小團體、教師研習、自殺防治主題宣導 家長、教職員	教學設備	1.簡報 2.投影幕 3.投影筆 4.彩色筆、色鉛筆、 原子筆、紙 5.內在小孩學習單/人
綜合活動科 學習重點	<u>學習表現</u> 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 <u>學習內容</u> Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 Ad-III-3 尊重生命的行動方案。 Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。		
生命教育議題 融入	學習主題：靈性修養 實質內涵：生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，覺察		

	自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
學習目標	一、探索兒少處境現況，反思時代變遷下的不同壓力。 二、覺察個人內在狀態，運用自我照顧方法療癒內在小孩。 三、表達愛與關懷的需求。		
學習活動設計		時間	學習評量
活動一：		15 分鐘	紙筆測驗：完成內在小孩學習單。
一、影片觀賞與討論 (一)引導提問：你覺得現在的孩子和你過去成長經驗中，最不一樣的挑戰有什麼呢？ (二)觀賞影片：「還沒長大就感到生命無望」，4個問答理解兒少自傷現象背後的意義（公視 P# 新聞實驗室）（6分13秒） https://www.youtube.com/watch?v=O29pliG5ZYs (三)提問討論： 1.從影片中你看到了什麼？ 2.有什麼印象深刻的地方？ 3.過去的你如何理解孩子的負面情緒？ 4.面對孩子的負面情緒和自殺行為，你會怎麼因應呢？有哪些困難？		5 分鐘	
二、認識青少年發展特徵： 介紹皮亞傑認知發展階段，藉由理解青少年發展過程特徵，增加對該階段心理認知功能概念。促進理解並增加包容。請見附錄一。		25 分鐘	
三、連結自己的內在小孩：完成內在小孩學習單，請見附錄二。 (一)回想自己青春期的模樣：你喜歡穿什麼？你會假裝成什麼人或角色？你最愛做的事情、吃的食物和玩的遊戲是什麼？ (二)描繪出自己青春期的模樣：根據上述提問，將自己的模樣畫在紙上。提問以外想到的樣子，也可以畫上去。 (三)小時候的你寫信給現在的自己：使用非慣用手，以八歲的身分寫一封信給現在的自己。你想對成年的自己說些什麼？ (四)分組討論：兩兩分享，A向B提問，B可以選擇直接口語回應A，或是將回應寫在信上自己留存。A問完之後，換B對A提問，問題如下： 1.你的內在小孩想告訴你什麼訊息？ 2.你是否讓成年的自己有時間玩耍？ 3.如果你的內在小孩需要療癒，你希望經歷什麼？		10 分鐘	
四、愛的互動任務說明： 先與夥伴演練下方任務，請給予夥伴肯定與支持，此次愛的互動任務請家長/老師們回家進行，下次小團體時間回來分享任務實施情形。			
(一)練習說愛：將前一個階段計錄的內在小孩學習單所覺察到你的內在小孩想要傳達的訊息，或是想要經歷的療癒經驗，挑選適合的訊息，告訴你的孩子或學生。家長可以現場打電話或是傳訊息給孩子，老師可以把想要			

傳達的訊息記錄下來，並於上課日時傳達給學生。若較難摘選訊息，可以和孩子或學生，用自己的語氣說「爸爸／媽媽／老師愛你哦！ (二)回家功課：下次將於講座分享愛的任務體驗，完成任務請與孩子拍一張合照，下次帶來分享。 1.青春期模樣分享：對孩子或學生分享自己青春期的模樣以及興趣。 2.練習好奇的提問：對孩子或學生提出前面練習過的提問，透過提問，了解孩子的興趣。在過程中不帶批判、具有好奇心。透過此經驗，練習培養正向互動經驗，對於孩子能有多元理解。提問如下（可以自行調整）： (1)你喜歡穿什麼？ (2)你會假裝成什麼人或角色？ (3)你最愛做的事情、吃的食物和玩的遊戲是什麼？ 五、小結： 透過練習理解孩子的喜歡、興趣，在平等關係之下理解孩子。在這過程中也透過自我接露，降低親職／教師角色的框架，拉近親子／師生之間的距離。喚起自己的內在小孩後，讓我們增進同理，並將視角看向現在的兒少，陪伴他們度過成長過程中的情緒風暴。	5 分鐘	
活動二： 一、愛的互動任務分享 (一)兩兩分享：邀請成員秀出愛的任務後，與孩子的合照，並分享體驗中的心得。 1.愛的任務選擇在甚麼時間、場景與孩子進行？ 2.你和孩子分享了哪些內容？ 3.分享的過程中，孩子有甚麼反應？ 4.準備分享，以及分享的過程中，有遇到甚麼困難嗎？ 5.分享過後，對於分享自己和感受有甚麼心得嗎？ (二)團體分享：邀請成員分享剛剛討論中印象深刻的地方。 (三)愛的互動任務延續：邀請成員分享怎麼持續愛的互動任務，或是找出適合自己的愛的互動，鼓勵成員實踐在未來生活中。 二、負面情緒的因應： 以下分享因應他人負面情緒的四個技巧， (一)將情緒視為線索、(二)發揮反向同理心、(三)採用反映式傾聽、(四)情緒界線不耗竭，詳情請見附錄三。 三、自傷、自殺事件的因應： 分享因應該事件的一問、二應、三轉介的技巧，並介紹相關轉介資源，詳情請見附錄四。 四、小結 邀請大家將今日練習應用於生活當中，好好照顧自己之外，也有能量陪伴身邊的孩子。	15 分鐘 15 分鐘 10 分鐘 10 分鐘	口語評量
附錄		

- 1.皮亞傑認知發展階段筆記 <https://reurl.cc/7RXVey>
- 2.修復情緒的 100 個創作練習（莉亞·古茲曼，2020）
- 3.接招別人的壞情緒 你需要 4 技巧（張雨亭，2019）
<https://www.commonhealth.com.tw/article/80178>
- 4.財團法人台灣自殺防治學會 <https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>

教學提醒

☞ 藉由覺察自己的童年時期，拓展對孩子的接納與理解，期待開展善意的互動。

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	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	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

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
	值的不同。	等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	濟、政治與國際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。