

影片一、《如果你的親友想自殺？你該知道的 6 件事》

https://youtu.be/3sP8c_mQGwc

臺南市立大橋國中 蔡幸君老師

(1) 影片摘要

影片內容以 6 個提問構成，片長 8 分 02 秒，透過自殺關懷訪視員吳宜臻針對問題說明相關的知能並建議具體可行的做法，讓人們在知悉親友想自殺時，能更有效地因應與處理。

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？

(2) 核心概念

1. 自傷/自殺因子
2. 自傷/自殺警訊
3. 自傷/自殺因應與處遇
4. 情緒紓解策略
5. 人際支持網絡
6. 心理衛生社會資源

(3) 核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1. 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？
2. 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？

3. 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？
4. 發現或知悉親友有自傷/自殺的行為時，我應該怎麼做？
5. 有哪些心理衛生社會資源可協助自傷/自殺者？

(4) 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。

2. 健康與體育領域

類別名稱：1.認知

次項目：a.健康知識

學習表現

1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。

1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。

學習內容

F.身心健康與疾病預防

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。

(5) 影片運用時機建議

1. 導師班級經營
2. 相關學科課程
3. 教師研習
4. 親職講座
5. 情緒教育、自傷防治、生命教育、認知思考等主題之成長團體

(6) 與生命教育議題實質內涵的相關聯結

國中階段可從【靈性修養】、【人學探索】切入適合的領域學科。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。

(7) 資源推薦(書籍/網站/電影)

1. 馬克·布雷克特（2022）。讓感受自由。臺北市：天下雜誌。
2. 賽斯·吉爾罕（2021）。情緒平復練習。臺中市：晨星出版社。
3. 衛生福利部心理健康司 <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html>

影片二、《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) 影片摘要

影片內容旨在闡述，如果身邊有自殺意念的親友，身為陪伴者的你，請別忘了好好照顧自己。片長 4 分 05 秒，由自殺關懷訪視員吳宜臻以 3 個問答題分享陪伴者如何照顧自己。

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？

(2) 核心概念

1. 自傷/自殺陪伴者的自我照顧
2. 自殺者遺族之調適
3. 人際支持網絡
4. 心理衛生社會資源

(3) 核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1. 自傷/自殺親友的陪伴者，如何評估自己的狀態？
2. 自傷/自殺親友的陪伴者，自我照顧的方法？
3. 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？
4. 自殺者遺族如何調適與復原？
5. 有哪些心理衛生社會資源可提供給自傷/自殺陪伴者運用？

(4) 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。

2. 健康與體育領域

學習表現

類別名稱：1.認知

次項目：a.健康知識

1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。

1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。

類別名稱：4.行為

次項目：a.自我健康管理

4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。

學習內容

主題名稱：F.身心健康與疾病預防

次項目：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。

(5) 影片運用時機建議

1. 導師班級經營

2. 相關學科課程

3. 教師研習

4. 親職講座

5. 情緒教育、自傷防治、生命教育、認知思考等主題之成長團體

(6) 與生命教育議題實質內涵的相關聯結

國中階段可從【靈性修養】、【人學探索】切入適合的領域學科。本影片與自我傷害、情緒紓解、身心靈健康、自我照顧等主題密切相關、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。

(7) 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 X 9 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>

(8) 參考教案(國中教案)

課程名稱	守護生命即刻救援（上）(下)	設計者	臺南市立大橋國中 蔡幸君老師
使用影片	影片：如果你的親友想自殺？你該知道的 6 件事 https://youtu.be/3sP8c_mQGwc 影片：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	實施時間	2 節課
適用時機/對象	國中九年級。（或危機事件使用） 國中綜合活動領域、健康與體育領域學科課程之延伸。	教學設備	筆電、單槍、電子白板或觸控大電視等影片播放設備。 6 張 A4 大小的情境題目單。磁鐵數個。便利貼 6 本。彩色 k 筆 6 盒。
課程領域	綜合活動領域		

(2) 能跨過生命的考驗，走過自傷/自殺的陰霾，除了當事人是核心人物，身邊的親友知道如何伸出援手也是關鍵。 4、 情境討論： (1) 班級分為 6 組，各組依抽到情境題目討論，探討面對該情境時，合宜且可行的因應及處理方式，將內容重點摘要寫在黑板上。 (2) 教師以粉筆將黑板畫分 6 區，依序貼上 6 張 A4 大小的題目，以利各組按抽到題號將討論結果摘要寫在相對應的黑板區塊中。 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？ (3) 依題目順序，逐一檢視與澄清各組摘要的內容是否適當，並於黑板上進行修改及補充。 5、 觀看影片《如果你的親友想自殺？你該知道的 6 件事》，透過影片內容了解當知道親友在自我傷害時，該怎麼做。 (1) 配合黑板上的摘要，再次整理相關重點。 (2) 影片播畢後，各組或個人可自由分享心得、想法或提出尚有疑惑的問題。 6、 總結： (1) 人生充滿許多可能性，歡笑和淚水都會有，遇到人生低谷時，若能彼此陪伴、幫助，將使我們更有支持的力量去面對生命考驗。 (2) 陪伴與協助想自傷/自殺的親友停止傷害自己，除了心意也需要適切方法（今日課程討論到的），如果需要找幫手，別忘了學校老師及輔導室都是可運用的資源。 【第一節課結束】	15 分鐘	透過同儕討論及生活經驗分享，提出各種協助自傷親友的方法。
1、 課程準備： 複習上節課程的重點，說明本節課將接續探討陪伴自殺傾向親友時的相關注意事項。再次提醒本課程涉及自傷/自殺議題，需調	5 分鐘	

整自己的心情與心態來學習。課堂中如有狀況都可以隨時向老師反應。		
2、觀看影片： 《陪伴自殺傾向的親友，3 個問答幫助你好好照顧自己》。	5 分鐘	
3、引導討論：	10 分鐘	
(1) 為什麼在照顧別人（自傷/自殺親友）之前，要先把自已照顧好？		
(2) 影片中為什麼說「自殺者的選擇，不是陪伴者的責任」？		
(3) 除了影片提到的社會資源，還有哪些求助管道或資源可以運用？		
4、小結： 在陪伴自傷/自殺的親友的過程中，付出了超過自己可以承擔的心力與時間時，陪伴者的情緒及身心狀態不可避免地也會受到影響，人的心力、時間及可負擔的總量，都是有極限的，因此在助人的過程中，更要照顧好自己，才能避免超過負荷所帶來的負面影響。	20 分鐘	口語評量： 能分享個人在生活中照顧自己與他人，及接受他人照顧的經驗。
5、班級分享：		
(1) 生活中照顧自己或照顧他人身心狀態與需求的經驗。		
(2) 曾接受他人照顧的經驗，別人做了什麼，讓你感覺自己有被照顧到呢？		
6、分組腦力激盪「自我照顧的方法」		
(1) 自我照顧就是關照自己身心的需求，在日常生活中照料好自己的心理、情緒及身體。		實作評量： 透過同儕討論及分享，提出各種在陪伴自傷親友時，自我照顧的方法與資源。
(2) 小組討論		
1. 將可行的自我照顧方法並寫在便利貼，一個方法寫一張，完成後貼到黑板上。		
2. 班級共同討論將性質內容類似的便利貼放在同一區，用關鍵字命名。		
(3) 以下列五個面向「健康的生活方式」、「從事自己喜歡的活動」、「緩和情緒或放鬆身體的呼吸與活動」、「人際互動與社會支持」、「給自己的傷停時間（我的身心受傷了，需要停下腳	5 分鐘	

步，給自己一段時間好好的休養。）與空間」，進行歸納，並補充自我照顧的方法。 7、總結： (1) 先懂得愛惜自己，好好生活，隨時關心自己身心狀態與需求，將更能面對生活的考驗與挑戰。 (2) 陪伴身邊親友的同時，也要適時評估自己的情緒及身心狀態，善用資源及來方法照顧自己。珍惜生命，關心你愛的及在乎你的人，適時伸出援手，彼此幫助與守護。 【第二節課結束】		
教學提醒		
1. 本課程有分組討論的環節，教師需預先完成分組及座位安排。 2. 守護生命即刻救援課程共計有上、下兩個課程，建議依順序進行。 3. 本課程可作為綜合活動領域學科課程之延伸，學生需已有主題項目 d 尊重與珍惜生命之相關學習。 4. 本課程亦可作為健康與體育領域課程之延伸，學生需已有「健康心理」、「健康促進與疾病預防」（憂鬱情緒之認識與紓解）之相關學習。		