

影片《小路的選擇 | 關於一個自殺者的故事》 <https://bit.ly/3zUEJjJ>

臺南市立大橋國中 蔡幸君老師

## (1) 影片摘要

小路的選擇是一個互動式網頁，造訪者可在線上參與小路的生活情境，並選擇給予小路什麼樣的回應，而這些回應亦將影響小路的故事結尾。網頁除了小路的故事體驗及完成體驗後的互動結果分析與情境探討，另亦提供有自救方法、訪談影片及自殺求助相關資源。

## (2) 核心概念

1. 青少年自傷/自殺因子
2. 自傷/自殺情境與警訊
3. 自傷/自殺因應與處遇
4. 人際支持網絡
5. 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. 青少年自傷/自殺的可能原因有哪些？
2. 如何辨識及回應青少年的自傷/自殺警訊？
3. 面對自傷/自殺情境，該如何自助及助人？
4. 有哪些心理衛生社會資源可提供給自傷/自殺者及陪伴者運用？

## (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. 公共電視-青春發言人 <https://www.pts.org.tw/PTSYouthNews/>
2. 財團法人台灣自殺防治學會 <https://www.tsos.org.tw/>
3. 珍愛生命數位學習網 <https://www.tsos.org.tw/p/elearning>
4. 衛生福利部心理健康司 <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html>

### (8) 參考教案(國中教案)

課程名稱	拯救小路完全攻略	設計者	臺南市立大橋國中蔡幸君老師
使用影片	<b>小路的選擇，關於一個自殺者的故事。</b> <a href="https://bit.ly/3zUEJjJ">https://bit.ly/3zUEJjJ</a>	實施時間	1 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網路設備。 平板或手機等數位載具。 體驗活動學習單。
課程領域 學習重點	<b>綜合活動領域</b> <b>學習表現</b> 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。 <b>學習內容</b> 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。		
生命教育 議題融入	<b>靈性修養</b> 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。		
學習目標	1、 探索自傷/自殺事件之緣由，覺察青少年自我傷害的可能原因及相關因素。 2、 分析自傷/自殺事件之辨識與求救警訊，搜尋自助及助人的資源與方法。		



<p>(1) 針對「小路的選擇」故事體驗活動，邀請學生說說心中的想法或分享心得收穫，提問亦可。</p> <p>(2) 摘要整理網頁中所提供的自救方法、互動結果分析（情境探討）、訪談影片，及自殺求助相關資源。</p> <p>(3) 人生的際遇難料，當困境與與苦難來臨，互相幫助，自助助人，都會讓彼此更有機會安然度過生命的考驗。</p>		<p>相 關 資 源。</p>
<p><b>教學提醒</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課程需使用數位載具來進行互動式網頁體驗，教師務必先確認可用之平板設備，以及網路連線等相關需求。（結合生生用平板之教育資源）</li> <li>2. 建議可先完成守護生命即刻救援（上）、（下）課程，在學生具備相關概念的基礎下，再以小路的選擇作為作為自傷/自殺議題課程之收束與整合。</li> <li>3. 教師於課後閱讀學生的學習單，整理歸納可於後續課堂中回應給班級或個別學生的內容。</li> <li>4. 本課程學習單如附件一。</li> </ol>		

附件一：

## 拯救小路完全攻略

年 班 號 姓名

「小路的選擇」互動式網頁之主題為「青少年自傷自殺議題」，體驗前請再次確認個人目前身心理狀態，過程如有任何需要協助的地方，請隨時向老師反應。

請進入網址：<https://bit.ly/3zUEJjJ>

### Part1：故事體驗

體驗過程中，你將化成不同的角色，和小路一起經歷他的生活，你所選擇的每一次互動，都可能在小路內心留下不同的刻痕，過程中請你練習換位思考，想一想什麼樣的回應對小路來說會更有幫助。

故事情境	請圈選你所選擇的回應（圈英文代號）	✚寫下其他適當的回應 (至少選擇 2 個情境)
情境一： 長期疲倦 無力	小路：沒有…就只是很累不想上學…… A 怎麼不想上學?在學校發生了什麼事嗎? B 這麼沒意志力。還是你跟我換?你去上班看看? C 吃了早餐就不會累了!快點準備,要遲到了。	
情境二： 自殺警訊	小路：反正我就是沒有別人好!我去死算了!什麼都不讓我做,我在這裡根本一點意義也沒有… A 我們是為你著想!你反應那麼大幹什麼! B 你再說一次?!我們好好跟你講,你突然這樣對嗎? C 唉不要說什麼去死,爸爸只是希望你務實一點。先吃飯,晚點再談。	
情境三： 校園人際	小路的好朋友發現了小路的落寞;但他跟小路一樣都沒有收到通知。 A 把可愛狗狗的照片分享給小路。 B 拿出梗圖給小路看。 C 又來了!讓他冷靜一下。	
情境四： 談論自殺	小路：就是…人為什麼要活著? A 這個原因可能有很多種耶,每個人的答案可能都不一樣。 B 怎麼突然問這個?你是最近有這樣的想法嗎? C 學測快到了!不要想太多。	

<b>情境五：</b> <b>負面情緒</b> <b>漩渦</b>	小路躲進廁所裡，坐在馬桶蓋上，開始數著數字並且一邊調整自己的呼吸...9.8.7.6.5.4.3.2.1 隨著數字的順序，小路的呼吸漸漸慢了下來。在右方空格寫下可舒緩情緒的方法	
<b>情境六：</b> <b>情緒突然</b> <b>反轉</b>	小路拿起自己很珍惜的吉他送給副社長。 A 不愧是社長 B 喔好突然喔 C 好吧那我就先收下了你確定你沒事嗎	
<b>情境七：</b> <b>離開的</b> <b>念頭</b>	小路：是蠻開心的，但我想去很遠的地方旅行，最近可能沒辦法專心練團了。 A 你要去哪裡？ B 可是你是大家選出來的耶，怎麼可以說要休息就休息... C 是喔...這些東西你一個人拿不動吧，我跟你一起好了。	
<b>情境八：</b> <b>張貼自傷</b> <b>照片</b>	小路貼自傷圖文，問登出這個黑暗世界的方法？ A 按讚。 B 留言「不要想不開啊，想想你的家人」。 C 截圖轉寄給老師求救。	
<b>觀看結果</b> 請勾選 互動結果	✕ 因為你一路上的選擇，小路得以及時離開自我毀滅的深淵。 ✕ 很不幸的，在這一連串的互動後，因為 <b>多重的原因互相影響</b> ，讓小路依然無法跳脫自殺與痛苦的漩渦。但是，這並不表示小路不能夠幫助自己。	

## Part2：自救方法

查看自救方法，了解能讓小路保護及幫助自己的重要方法。請參閱自救方法內容，每題至少提出一個，能用來保護及幫助自己與身邊的人的可行方法。

<b>01：舒緩不安的生理狀態</b> ( 列舉能幫助自己調節情緒的方法 )	<b>02：專注當下設法全心全意沉浸在此時此刻</b> ( 列舉不會激起自己情緒的景物 )
<b>03：轉移注意力</b> ( 列舉自己喜歡做的事情 )	<b>04：離開不舒服或容易拿到自殺工具的危險環境</b> ( 列舉離開危險情境後可從事的活動 )

<p><b>05：找支援名單定期更新</b></p> <p>( 列舉可以幫助自己的人 )</p>	<p><b>06：列出最適合的自救 SOP</b></p> <p>( 列舉校內外可運用的專業助人者及社會資源 )</p>
--	--

### Part3：互動結果分析

你影響了小路什麼？觀看情境討論之內容後，回到這張學習單的上一頁，檢核自己當時圈選的回應是否適當，然後再**檢核自己寫下的其他適當回應**，思考可能需要調整或修改的地方，亦可練習寫下更多適當的回應。

此外，你可以點開【**認識小路**】及【**兒少精神科醫師怎麼看**】，進一步了解小路的背景。

### Part4：訪談影片 ( \* 請先完成學習單所有內容後再前往觀看 )

想聽聽更多真實故事，請點選影片《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草?!》、《15 歲的我，曾經想消失》、《我自殺，但我想活下去》，**觀看完畢後，記得要「聽聽兒少精神科醫師陳質采怎麼說」**，讓自己對影片內容有更清楚的理解。

### Part5：自殺求助相關資源

想知道更多求助資源，這裡有提供「在自殺邊緣掙扎的人」：憂鬱指數自我檢測量表、了解青少年憂鬱症、自殺者求助專線。若是「家人/朋友想自殺」，可點選相關影片閱覽，也有陪伴者求助/求救專線。

**關於青少年自傷/自殺議題，透過本課程的體驗與學習，我的想法與心得有哪些？**

( 亦可提出相關問題，或是任何想表達的心情、想說的話...等。 )