

影片《走過末日—憂鬱症患者的獨白》<https://youtu.be/DWw9gK8s0iA>

新北市金陵女中 李明珠老師

## (一)影片摘要

原本成績不錯的惟尹，升高二時轉學，同儕相處不佳，每天覺得很累，上課只想睡覺。她關注社會議題及社會運動，但家人不理解她為什麼要這麼做。她感到無力及挫敗，覺得自己對社會運動也幫不上忙....。種種壓力堆疊下，被診斷出憂鬱症。

她覺得沮喪、自責，甚至拿美工刀自殘、從二樓跳下想讓自己受傷，為了可以好好休息，但事發之後，臥床兩個月，什麼事都不能做，讓她感覺很後悔，事後與心理師談話，認為或許因為此事件，開始莫名感覺到生命的美好。

生病期間，唯一可以讓她逼著自己去做的事，就是跳舞。透過跳舞，情緒開始變好，因為必須很專注地去想舞步，她發現把專注力放在自己的身體，就不會只放在情緒上。

惟尹說：「生病的時候，最需要也最有力的，就是他人的陪伴」。撐著自己活下來的一句話是：「不管怎樣，你只要相信，一定會更好。一定有一天會好起來！」

## (二)核心概念

- 1.憂鬱症
- 2.自我傷害

## (三)核心提問 (根據上述概念設計最關鍵問題)

- 1.憂鬱症患者會出現什麼症狀？
- 2.當憂鬱症患者向我求救時，我應該怎麼做？
- 3.自我傷害的人想傳遞的訊息是什麼？
- 4.面對自我傷害的人，我可以做些什麼？

## (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：d.尊重與珍惜生命

學習表現(國中)

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(國中)

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。

輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。

輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。

2.健康與體育領域

### 第五學習階段

a.健康知識。1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。

a.健康心理。Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法。

### (五)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.家長讀書會或工作坊

5.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

本片涉及自我傷害與憂鬱症，從認知與心理發展狀況來看，對高、國中生較適合。

在生命教育議題【人學探索】中希望大家可以透過身體、心理、情緒及靈性層面等面向的認識，理解「人」是非常多元的、是能自主決定的主體。影片中的惟尹喜歡跳舞，也是她生病時重要的保護因子，本教案希望提醒教師們發現學生的重要專長，以此來幫助學生自我照顧，發現自己的意義。正如多重迷走神經理論創始人 Dr.Stephen Porges 所言：「身體(body)敘說個人的身體故事和需要，渴望被頭腦傾聽和理解」；又如心理師周志建所說

「有意識的感覺身體的存在，你就感覺到自己的存在」。因此，本教案透過身體工作及覺察體驗切入，分享陪伴及情緒轉換經驗後，最後練習自我照顧，找到自己的內在復原力。

本教案也可從【靈性修養】切入適合的領域學科，例如將靈性修養(體會人自我超越、追求愛與被愛的靈性本質)等實質內涵融入課程，透過身體工作的體驗模式進行自我覺察，讓自我可以提升智慧與愛的內在涵養。

另外，考慮教師或家長在第一線面對憂鬱症青少年，情緒及壓力也容易升高，此教案也可做為教師或家長覺察與培力研習使用。

#### (七)資源推薦(書籍/網站/電影)

- 1.台灣自殺防治學會(2022)。教育部校園心理精神健康促進與自殺防治手冊（壓縮版）
- 2.周志建(2020)。情緒治療：走出創傷，BEST療癒法的諮商實作。台北市：方智。
- 3.Peter A. Levine & Maggie Phillips (2014)。免於疼痛的自由－發掘身體力量，穿越肉體疼痛（中英文引導式冥想雙CD）。生命潛能文化事業。
- 4.[https://www.youtube.com/watch?v=vJanWrA\\_ZQM](https://www.youtube.com/watch?v=vJanWrA_ZQM) 在憂鬱症中掙扎了一年，我學到的事/阿滴
- 5.<https://www.youtube.com/watch?v=9UHQ87jmaNk> 吳念真舉切身之痛 面對憂鬱症該如何做
- 6.<https://www.jtf.org.tw/psyche/> 財團法人董氏基金會心理衛生特區
- 7.<https://www.tsos.org.tw/p/elearning> 教育部珍愛生命數位學習網

#### (八)參考教案(高中教案一)

|              |                                                                                                                                                            |      |              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|
| 課程名稱         | 身體是一扇門                                                                                                                                                     | 設計者  | 新北市金陵女中李明珠老師 |
| 使用影片         | 【走過末日—憂鬱症患者的獨白】<br><a href="https://youtu.be/DWw9gK8s0iA">https://youtu.be/DWw9gK8s0iA</a>                                                                 | 實施時間 | 1 節課         |
| 適用時機/對象      | 教師於班級進行憂鬱症預防性課程                                                                                                                                            | 教學設備 | 單槍、電子白板等播放設備 |
| 生命教育<br>議題融入 | <p><b>學習主題：人學探索、靈性修養</b></p> <p><b>實質內涵：</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> |      |              |

| 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 一、覺察身體的存在，體會身心合一的感受。<br>二、體會陪伴的意義，學習情緒的轉化。<br>三、練習自我照顧，靜心疼惜自己。 |       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------|----|
| 學習活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                | 時間    | 評量 |
| <p>一、身體的體驗</p> <p>(一)體驗活動：打開五官的練習</p> <p>1.引導步驟：</p> <p>(1)停下來，看看四周。</p> <p>(2)說出五件，你看到的東西。</p> <p>(3)摸四件，你可以碰得到的東西，感覺它們的觸感。</p> <p>(4)安靜下來傾聽，你聽見了哪三種聲音？</p> <p>(5)找兩個物品，聞聞它們的氣味。</p> <p>(6)嚐一件，可以刺激你味覺的東西或食物。</p> <p>2.自由發言，分享剛剛的經驗及感受。</p> <p>3.小結</p> <p>試著打開身體的感官五覺(視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺)，與周遭環境有更多連結。</p> <p>(二)體驗活動：【Grounding 根植大地】(附錄一)</p> <p>1.引導步驟：</p> <p>(1)感覺背靠在椅子上或牆上，注意背部的感覺。(椅背支撐著我)</p> <p>(2)站起來，感覺腳在地上。感覺每根腳趾頭、腳掌、腳後跟如何與地面貼近。腳的任何部位都有壓力嗎？有不同的溫度嗎？是否有其他感覺，例如疼痛。(地板支撐著我)</p> <p>(3)感覺重力。感覺身體正被往下拉。</p> <p>(4)雙手向上延伸，感覺身體有著向上延伸及向下兩種力量互相作用著</p> <p>(5)坐下來，用手溫和的按壓對側身體，可以從手臂、肩膀、脖子、大腿、小腿、腳。重要的是觀察你的肌肉被按壓時，從身體內在傳來的感覺。</p> <p>2.四人小組分享：</p> |                                                                | 15 分鐘 |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| <p>(1)現在身體感覺如何？</p> <p>(2)身體的這些感覺，想要告訴自己什麼？</p> <p>3.小結</p> <p>根植大地練習可以感覺到自己的身體，注意到自己的緊張狀況，並使身體的重量沉入重力中，感受到大地的支撐。</p> <p><b>二、陪伴與情緒轉化</b></p> <p><b>(一)播放公視影片【走過末日-憂鬱症患者的獨白 <a href="https://youtu.be/DWw9gK8s0iA">https://youtu.be/DWw9gK8s0iA</a>】</b></p> <p><b>(二)四人小組討論</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你是否陪伴過憂鬱症患者或自傷的人？你認為他們的需要是什麼？</li> <li>2.影片中提到「不帶批判的陪伴，是治療憂鬱症的關鍵」，說說看「不帶批判的陪伴」是什麼意思？請以生命中曾有過或看過的「不帶批判的陪伴」經驗來說明！</li> <li>3.影片中惟尹提到「專注在身體及舞步，就不會只注意情緒」，你認為她是指什麼？請以此類推，分享一個「專注在 OO，就不會只注意情緒」的經驗，並分享對自己的幫助？</li> </ol> <p><b>(三)小組選一題上台分享</b></p> <p><b>(四)小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.憂鬱症患者或自傷的人，除了就醫，也需要他人的聆聽、同理及陪伴。</li> <li>2.助人者及求助者，都需要反思與學習陪伴及情緒轉化的適切方法。</li> </ol> <p><b>三、自我照顧及疼惜</b></p> <p><b>(一)自我擁抱法(附錄二)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙手交叉環抱，將一隻手放在一側的腋下，然後一隻手放在對側手臂的上部，慢慢呼吸同時允許自己感受到身體的支持。</li> <li>2.此時，你就正在給自己一個具有自我支持的擁抱。</li> </ol> <p><b>(二)蝴蝶擁抱法(附錄二)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙手交叉放在胸前或肩部，閉起雙目，深呼吸，幻想自己身處在一個很平靜又安全的場景。</li> </ol> | 25 分鐘 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 分鐘 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>2.雙手像蝴蝶翅膀一樣，輕輕地煽動，重複做 4-6 次。</p> <p>3.靜靜感受放鬆的感覺 5 秒鐘，告訴自己，現在很安全、沒事等。</p> <p>(三)小結：</p> <p>人生總有獨處、孤單、緊張、焦慮....時，透過擁抱練習，可以自我疼惜及照顧，找回支持及安全感。</p> <p><b>四、歸納總結</b></p> <p>(一)透過身體覺察可安定及回到自身，我們常常把焦點放在外界環境及他人身上，所以需要練習「有意識的感覺身體的存在，你就感覺到自己的存在」</p> <p>(二)透過身心合一體驗，除了自我認同及整合，也能找回更多的自我掌控，更能覺察【人學探索】_人的主體性、能動性、多面性及獨特性。</p> <p>(三)助人者及求助者，可透過身體覺察穩定情緒，並練習自我照顧。因為能夠覺察自己、觀照自己，也才能愛他人，這就是【靈性修養】學習愛與被愛的涵養。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| <b>附錄</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| <p><b>附錄一：【Grounding 根植大地】摘要</b></p> <p><b>(一)看著身體，拾回涵納創傷的自癒力</b></p> <p>紮根的動作，如同植物表現出向下的力量，紮得越深，越屹立不搖。您可以想像土地就像一塊海綿，讓我們得以紮根。您可以試著在住家附近公園，赤腳踩土地(又稱接地氣)，進行根植大地的練習。有研究顯示，接地氣，可以減少身體發炎、疼痛及壓力，增加睡眠品質，提高活力，促進血液循環。</p> <p>根植大地使您可以感覺到自己的身體，注意到自己的緊張狀況，並使身體的重量沉入重力中，從而感受到大地的支撐。作為創傷恢復的一種資源，幫助您重拾安全感，並增強彈性。”</p> <p style="text-align: right;">- Dr. Arielle Schwartz</p> <p>在人智學裡提到十二感官的教養，而與根植大地相關的感官是”運動覺”或稱”本體覺”，即我們是否熟悉身體地理位置及身體定向。運動覺是學習來的，依賴於早期肢體是否有足夠推壓及延伸的重力經驗，進而影響到信任、支持、自我激勵的經驗。在這裡，我們認識到根植大地不只是連結身體，也可幫助我們連結關係。</p> <p style="text-align: right;">~~ 摘自 李奎諺臨床心理師(2022)。《心晴專欄》。~~</p> <p><b>(二)根植大地，重新與身體連結</b></p> <p>“根植大地”的翻譯出自〈免於疼痛的自由：發掘身體力量，穿越肉體疼痛〉，作者提供兩個練習，幫助個案從解離狀態重新啟動身體感覺。</p> |  |  |

## 1.沖澡

- (1)選個舒服的水溫
- (2)感覺身體受到水流沖洗的位置(如頭部)
- (3)接下來感覺身體的不同部分被水沖洗的感覺
- (4)在感覺不同部分的時候，告訴自己，這個是我的手、這個是我的頭..我歡迎你回來。
- (5)也可以試試看用指尖輕輕拍打身體。

## 2.用手溫和的擠壓對側的身體

可以從前臂、上臂、肩膀、脖子、大腿、小腿、腳。重要的是觀察你的肌肉被擠壓時從身體內在傳來的感覺。

### 附錄二：自我擁抱法、蝴蝶擁抱法

- (1) 自我擁抱法\_感覺身體像是一個容器，發展我們自己的身體容器，感覺自己被涵納支持著。<https://www.new-synapse.com/aps/wordpress/>
- (2) 蝴蝶擁抱法（Butterfly Hug Method）是治療師 Ignacio Jarero 與 Lucina Artigas，在 1988 年墨西哥颶風時，指導當地的災民安定情緒的辦法。同時也是 EMDR 的一種自我幫助技巧（EMDR 主要是運用在創傷後壓力症候群的心理治療法），而後廣泛運用於各年齡層（常見於兒童）中。不一定要有創傷後壓力症候群才能使用，只要當你不安、情緒激昂、悲傷、焦慮時，都可以透過蝴蝶擁抱增加安全感，透過擁有掌控權來調節情緒，同時增加自信心。

### 教學提醒

- ☐「打開五官」活動，教師須事先觀察上課教室環境，也可以準備刺激五感的器材。例如：掛畫、香料、抱枕、懷舊小零嘴等。
- ☐教師可視班級人數分享狀況，彈性調整活動。例如：「打開五官」及「根植大地」可擇一進行，最主要是覺察身體感覺，與環境連結，增加安定感。