

影片《6個問答幫你更認識青少年自傷自殺—座談精華》

<https://youtu.be/3ZJFWtV3yP4>

新北市金陵女中 李明珠老師

(一)影片摘要

影片整理座談會 6 個重要的問答，片長 30 分鐘，透過陳質采醫師與蔡淇華主任分享助人者的疼惜、遺憾與不放棄，希望能幫助陪伴者或有情緒困擾者，得到更多溝通和面對的力量。

「該如何陪伴憂鬱或有自殺意念的同學？」

「陪伴者如何照顧自己，避免失去陪伴的力量？」

「不小心說話刺傷憂鬱症同學，怎麼辦？」

「同學憂鬱卻不敢去輔導室或就醫，怎麼辦？」

「該怎麼看待青少年自傷？」

「高敏感的人容易情緒困擾嗎？」

(二)核心概念

- 1.自我傷害
- 2.病識感
- 3.高敏感/情緒困擾
- 4.助人界線與迷思
- 5.修復關係

(三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

- 1.你會如何看待青少年自傷？自傷的人想傳遞什麼需要？
- 2.憂鬱的人不敢就醫，是在擔心什麼？如何增進病識感？

3.如何協助高敏感的人，提升覺察及選擇？

4.助人者該做什麼準備，如何自我照顧與關懷他人？

5.助人者與求助者，如何互相學習，修復彼此的關係？

(四)學科領域聯結

綜合活動領域

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。

輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命

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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

(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，分享許多助人者及求助者會面對的錯過、無力與遺憾，但最終仍不放棄，這是一種對生命的尊重接納及敬畏。片中提到親子、人際、師生等關係議題，而關係影響我們的身心健康與幸福感，因為生命總會失落並遭遇困境，但若有安定的關

係或資源，就較易復原。引述 Gabor Mate：「安全並不是沒有威脅，而是連結的出現」。

因此，教案設計從牌卡體驗開始，透過說故事覺察人我關係，反思關係互動之影響，進而重新看待自傷傳達的意義。可從【人學探索】融入適合的領域學科，例如情緒的認識、身心靈健康及自我概念等主題，在適切學科領域課程將人學探索(人活在關係中、理性與感性)等實質內涵融入課程。

另外，也可從【靈性修養】融入適合的領域學科，例如知性與感性的衝突，知易行難等主題，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)等實質內涵融入課程。本教案不僅可設計為認識憂鬱或自傷防治之預防性課程，也適合提供給教職員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.陳怡婷/文 辜筱茜/圖(2016)。我們的關係卡。台北市：微憩心藝文化有限公司。
- 3.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。
- 4.<https://www.youtube.com/watch?v=1F5iwm2HVOw> 阿翰「靠模仿來偽裝自己」
- 5.<https://www.youtube.com/watch?v=hOnCWgyIpZQ> 人生勝利組裡的失敗者？/茜珊
- 6.<https://www.jtf.org.tw/psyche/> 財團法人董氏基金會心理衛生特區

(八)參考教案(高中教案二)

課程名稱	青少年有話要說	設計者	新北市金陵女中 李明珠老師
使用影片	《6 個問答幫你更認識青少年自傷自殺—座談精華》	教學時間	2 節課
適用時機/對象	老師進行自傷防治的預防性課程	教學設備	單槍、電子白板等播放設備 【我們的關係卡】圖卡四人一盒
生命教育議題融入	學習主題：人學探索、靈性修養 實質內涵： 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。		

	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。																										
學習目標	一、覺察關係互動模式，練習創造新的可能。 二、反思關係互動之影響，重新看待自傷傳達的意義。																										
設計流程		時間	評量																								
<p>一、積極想像說故事</p> <p>(一)四人小組，運用【我們的關係卡】進行活動</p> <p>(二)洗牌後，每人抽取六張圖卡。</p> <p>1.每人翻取一張，故事接龍並順序擺放。</p> <p>4(直排)*6(橫排)_橫排是不同人、直排是同一人，如下圖。</p> <div style="text-align: center;"> <table border="1" data-bbox="448 958 850 1458"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div> <p>2.第一個人翻出一張圖卡，以牌創作說幾句話。所說的話，需要有動詞和形容詞，讓故事豐富和立體化。</p> <p>3.第二個人翻出一張圖卡，以牌創作說幾句話，所創作的內容必須和前一人的內容，串聯成一段故事。</p> <p>4.第三個人以此類推。</p> <p>5.牌卡的排列方式，讓同一個人的牌卡，在同一直排中出現，以利進行第二個活動。</p> <p>(三)邀請 1~2 個小組分享故事</p> <p>(四)小結：</p> <p>1.一樣的圖卡，因為不一樣的人詮釋，就會發展出不同的故事。每一個人都會影響故事的走向，就像人活在關係中。</p> <p>2.說故事是一種隱喻方式，很神奇也可能是一種療癒方式。</p> <p>二、覺察自身</p> <p>(一)從字卡中選取 6 張(其中至少 1 張是負面的)，呼應直排自己的故事。</p>		1	2	3	4	1				1				1				1				1				30 分鐘	
1	2	3	4																								
1																											
1																											
1																											
1																											
1																											

<p>(二)小組分享： 對哪一張圖卡印象最深刻，故事和自己生命關係的連結。</p> <p>(三)小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過牌卡說故事，我們能夠練習，將關係的責任與主導權，交回自己的手上。 2..故事尚未結束，請期待下一節的《選擇與調整》→《公視片討論》。 	20 分鐘	口語評量
<p>二、選擇與調整</p> <p>(一)四人一盒字卡，從字卡裡挑出三張</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你最容易給出的，增進關係品質的正向互動字卡 1 例如：陪伴、感謝 2.你最容易給出的，破壞關係品質的負向互動字卡 2 例如：冷漠以對、挑剔 3.你期待給出更好的互動是如何？字卡 3 例如：信任、接納... <p>(二)小組分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.挑選字卡時，有沒有碰到困難？如何面對？ 2.活動中，你有什麼新的發現？ <p>(三)邀請 1~2 個位學生分享故事</p> <p>(四)小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.覺察自己是很困難的，但也是很珍貴的。若成員抉擇字卡有困難時，小組成員也可以提供回饋。 2.關係的改變是不容易的，若渴望改變卻缺乏行動是難上加難。從自身開始做一點小改變，就可能創造新故事。 <p>三、青少年有話要說</p> <p>(一)播放公視影片「6 個問答幫你更認識青少年自傷自殺—座談精華」兩個片段，請學生專心觀看，並記下特別有印象的片段或話語。</p>	15 分鐘	
<p>https://youtu.be/3ZJFWtV3yP4 (08:00-08:30)□(22□00-30□00)</p> <p>(二)透過 IRS 即時回饋系統，看見每個人特別關注的焦點。</p> <p>(三)針對畫面所呈現的答案，鼓勵學生自由提問或分享，並適時回應。</p> <p>(四)四人小組，選擇一題討論並派代表上台報告</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.片中引述<u>譚艾珍</u>說的話：「當我們在對神明傾訴時，神明只是傾聽沒有評判，我們就得到療癒了。」請問譚艾珍她想表達的什麼？你的生命中是否也看過或有過類似經驗？對你的影響是什麼？ 2.片中提問「如何看待青少年自傷」，醫師說她不是很確定能完整回答，可見 	35 分鐘	

這議題的複雜性，你又是如何看待青少年自傷呢？

請選一張圖卡或字卡來表達看看！你覺得他想傳達的訊息可能是什麼？

(五)小結：

陳質采醫師說：「如果青少年自傷(1)它是一種溝通 (2)它是一種問題解決 (3)它是一種情緒緩解 (4)它是一種修復關係」或許還有更多的可能，可見自傷是一種求救訊號，需要每一個人對他人多一些同理或傾聽，才能真正讀懂青少年的需要。

四、歸納總結

(一)人在關係中，無論是(親子、人際、師生....)等關係，而關係影響我們的身心健康與幸福感，關係需要經營及滋養，才能成為保護因子，而非危險因子。關係互動模式也需要不斷的覺察、選擇與調整，才有機會創造新的可能。

(二)助人者及求助者都在互相學習，求助者請練習勇敢表達需求並適時求助，給身邊的人更多機會，聽懂你的生命故事及需求；助人者難免會面對許多的錯過、無力與遺憾，但最終仍不放棄，這是一種對生命的尊重接納及敬畏，亦可藉此反思關係互動之影響，重新看待自傷傳達的意義。

附錄

附錄一 牌卡使用原則

- 1.沒有人在詮釋牌卡時會被打斷、糾正或反對。
- 2.你可以蓋牌抽卡或攤開正面選卡，蓋牌抽卡可以體驗靈性自覺和潛意識投射，正面選卡時，認知的理性運作，會降低自發性的反應。
- 3.每個詮釋都是依據個別性及主體性，不要套用是非對錯觀念。
通常是以譬喻的方式來詮釋牌卡，任何圖片都可以啟發譬喻的靈感，導向不同的聯想。

教學提醒

- 原本設計是兩節課，若時間不允許若成員彼此熟悉且團體動力夠，可直接進行第二堂課。
- 關係卡實作各組動力不一，教師可彈性處理各組進度。
- 牌卡使用原則(詳附錄一)