



## 公視兒少教育資源網 自傷防治教案

### 壹、公共電視自我傷害/自殺防治相關影片

一、什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你 <https://youtu.be/Q967zmvu14>

### 貳、影片教材與教學示例

一、《什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你》 <https://youtu.be/Q967zmvu14>

臺中市旭光國民小學 曾蕙苓老師

#### (一)影片摘要

此影片運用簡短的三分鐘，敘述罹患憂鬱症的行為表徵，以及臺灣社會對憂鬱症的觀感，希望喚起人們對憂鬱症的意識，進而關懷身邊親友。

#### (二)核心概念

1. 憂鬱症
2. 與憂鬱共處

#### (三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1. 什麼是憂鬱症？
2. 罹患憂鬱症人口逐年攀升，環境中可能存在哪些危險因子與保護因子？
3. 如何協助有憂鬱症的自己或親友？

#### (四)學科領域或相關主題聯結

##### 國小階段

##### 1. 生活領域

學習內容主題 A：事物變化及生命成長現象的觀察與省思

學習內容：A-I-3 自我省思。

學習內容主題 F：人際關係的建立與溝通合作

學習內容：D-I-3 聆聽與回應的表現。

##### 2. 身心障礙特殊需求領域—社會技巧

主題：自我的行為與效能

##### 第二學習階段

學習內容：特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。

特社 A-II-3 自我接納與激勵。

##### 第三學習階段

學習內容：特社 A-III-1 複雜情緒的處理。

特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。

特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。

##### 3. 資賦優異特殊需求領域—情意發展

向度：啟發潛能、精進自我（特情 1）

次項目：能力成就與期待（特情 1b）

### 第二學習階段

學習內容：特情 1b-II-1 正向解讀自己的能力與表現。

### 第三學習階段

學習內容：特情 1b-III-2 形成對自己表現的評價標準，而不只在意與他人比較。

特情 1b-III-3 接受自己較不滿意的表現。

## **(五)運用時機建議**

1. 導師班級經營
2. 相關學科課程
3. 特殊需求領域課程：社會技巧

## **(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結**

本教案建議可以結合生命教育的「哲學思考」與「人學探索」主題，透過考試這個主題，觀察對於考試成績的想法，可能受到哪些後果制約，進而覺察到自己或周遭的人其實會藉由考卷上的數字來定義自己的價值。接著，再擴展視野到生活的壓力事件，覺察在這些壓力事件中，可能有部分的壓力源自於會影響著我們怎麼看待自己或他人。

再來透過憂鬱症影片認識憂鬱症的危險因子，並引用斯多葛學派的觀點，討論面對壓力事件時，哪些是我力所能及的，哪些則是不見得能夠控制的，從中找到我能掌握的事情，然後把它盡力做到最好，甚至可以分享如何幫助自己與同儕的方法，開創相互合作的可能，這也是生命教育議題中人學探索的內涵思考。

## **(七)資源推薦(書籍/網站/電影)**

1. 王靖雯（2009）「解釋型態」研究對教育工作之啟示。教育之友，50（3），頁 46-54。
2. 陳婉真、黃筱涵、蔡麗珍、蔡依玲（2013）「考試表現歸因量表」編製之研究。德明學報，37（2），頁 43-62。
2. 蔡純純（2015）從「習得性無助」談如何幫助孩子不放棄。臺灣教育評論月刊，4（9），頁 66-70。
3. 芙蕾莉·班寧克（2015）創傷的積極力量（下）—正向心理學與焦點解決治療的合作策略。臺北市：張老師文化。
3. 黃龍杰（2018）災難後安心服務（圖解版）。臺北市：張老師文化。
4. 鄭惠信（2020）好好回話，開啟好關係。臺北市：采實文化。
5. 喬納斯·薩爾斯吉勃（2020）斯多葛生活哲學 55 個練習：古希臘智慧，教你自信與情緒復原力。臺北市：時報出版。
6. 曹中璋（2022）懂得的陪伴：一位資深心理師的心法傳承。臺北市：心靈工坊。
7. 馬汀·賽利格曼（2022）邁向圓滿：從快樂到圓滿的科學方法&練習。臺北市：遠流出版。
8. 琳達·格拉翰（2022）心理韌性：重建挫折復原力的 132 個強效練習大全。臺北市：日出出版。

(八)參考教案

設計理念

每逢期中考週時，低年級的孩子在考前總會說：「如果我考 100 分，爸爸就會帶我去住飯店」，或是有孩子平時成績落在及格邊緣，卻設定自己每一科都要得滿分，以致於當考試成績不理想時，對自己大發脾氣，或是自責不已。當我們生活在過於重視成績、得獎、能力取向的環境時，不僅無法看到孩子的全貌，孩子也可能會受限於外在成就來定義自己，若是長期累積挫折經驗，很容易就產生習得無助感，影響自我認同。

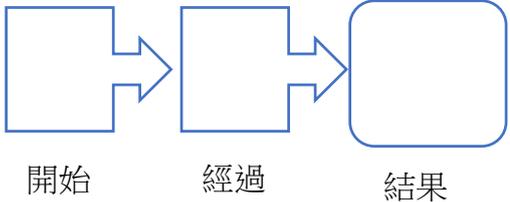
考試或許只是冰山一角，生活中其實潛在著多重的壓力，小至個人在面對各種比賽或評比時所產生的壓力，進而擴展到家庭關係、人際關係，甚至整體社會環境的變動，都無時無刻影響著我們，猶如正所謂唯一不會改變的事情就是變，該如何在多重壓力的狀態下，依然能找到能讓自己活得自在的樣態，是筆者希望跟孩子們討論的，而自傷防治也是我們努力的方向。

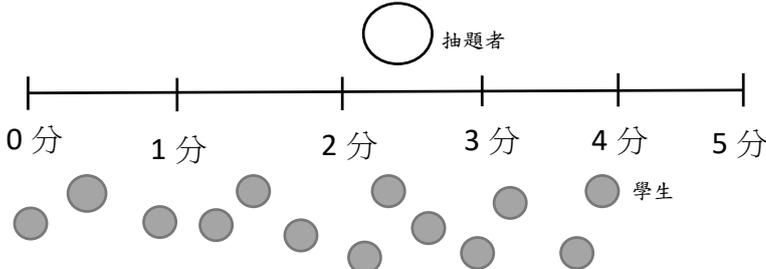
考試挫折是否為造成學生選擇自我傷害的主因，或許只能推論其相關性，或者說是危險因子之一。有關於憂鬱症、自我傷害的危險因子，除了受到案主本身的過往經歷與身心特質所影響，像是遺傳、重大疾病、性格特質、早年創傷經驗、曾有自殺企圖……等，案主所處的生態環境，也是一大主因，可能受到情感或人際關係問題、缺乏社會支持等影響。

社團法人台灣自殺防治學會曾提及，倘若有機會提升案主環境中的保護因子，或許有機會能降低自傷風險，而保護因子可分為個人身心（如：個人特質與正向經驗、正向心理健康與調適）、社會文化（如：社會支持）以及健康照護三個層面，以生命教育課程的實施，筆者會希望著重在察覺自身信念可能的謬誤，進而培養彈性的認知想法，並營造學生之間友善的人際連結，規劃課程架構如下表，其中，本次教案一共展示 7 個小活動，活動都可以另外獨立出來讓孩子們深入分享討論，讀者可視需求選用。

活動名稱	學習目標	安排的小活動	對應的保護因子
一、考試是可怕的大怪獸？	覺察自身對於考試的想法與歸因，釐清 <b>可能的成就迷思</b> 。	1 情境三連拍 2 數字等於我的價值？	個人特質與正向經驗
二、發覺生活中的怪獸－赫普利斯	透過價值移動，檢視日常生活中可能 <b>潛在的壓力源</b> 。	3 慌張先生的災難生活 4 認識憂鬱症 5 拋接氣球	正向心理健康與調適 社會支持
三、成為彼此的支持夥伴	專注在 <b>力所能及的事情上</b> ，減緩面對日常壓力事件的焦慮情緒。	6 認識斯多葛心法 7 紓壓九宮格妙招	正向心理健康與調適 社會支持

教案示例

活動/課程名稱	我不怕你了，考試怪獸	設計者	臺中市旭光國小 曾蕙苓老師
使用影片	什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你	實施時間	120分鐘（三節課）
本教案適用時機/對象	彈性學習課程 /國小二年級學生	教學設備	投影設備、簡報、小白板、彩色 A4 紙
生活領域學習重點	<u>學習表現</u> 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 <u>學習內容</u> A-I-3 自我省思。 D-I-3 聆聽與回應的表現。		
生命教育議題融入	<u>哲學思考</u> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 <u>人學探索</u> 生 E2 理解人的身體與心理面向。		
學習目標	1. 覺察自身對於考試的想法與歸因，釐清可能的成就迷思。 2. 透過價值移動，檢視日常生活中可能潛在的壓力源。 3. 專注在力所能及的事情上，減緩面對日常壓力事件的焦慮情緒。		
學習活動設計			時間
<b>活動一、考試是可怕的大怪獸？</b> <b>一、什麼！要考試！？</b> (一) 同學們分享對考試的印象，是喜歡考試還是不喜歡偏多。 (二) 觀察對考試的喜好，是否可能受到分數高低所影響。全班分成 4 組進行抽籤，想像考試分數的高低，會如何影響自己的心情，以及朋友或家人可能的反應，寫在流程圖後再演出情境短劇。			20 分鐘
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>1</b> 簡報投影考得好跟考不好中間表情放上問號</p>  </div> <div style="margin-top: 10px;">  </div>			
<b>二、是什麼，讓考試變成了大怪獸？</b> (一) 引導思考 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你認為考試的目的是什麼？</li> <li>2. 你喜歡考試的原因，是因為可以得到前三名、有獎勵，還是其他原因？</li> <li>3. 你不喜歡考試的原因有哪些？</li> <li>4. 可能還有哪些原因，讓你一想到考試，就覺得壓力很大？</li> </ol>			20 分鐘

<p>(二)投票：數字等於我的價值嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 即使知道分數不代表全部的我，但為什麼我們還是會在意成績呢？</li><li>2. 當你拿到比較低的分數，會覺得代表你不够好，或是比別人差嗎？</li></ol> <p><b>三、小結：</b>即使我們都認為數字不能代表人，但我們還是被名次、成績所影響了，擔心著不好的結果會影響別人怎麼看待我自己，考試其實就是這樣被災難化了。</p>	
<p><b>活動二、發覺生活中的怪獸－赫普利斯 (helplessness)</b></p> <p><b>一、慌張先生的災難生活</b></p> <p>(一) 參考老師提供的情境問題，回憶生活中有哪些事情，是一想到就會有點緊張或擔心，會擔心做得不好、害怕會犯錯，甚至可能一想到這件事情，就不想去做，寧願去看卡通、吃餅乾。</p> <p>☞ 小學生常遇見的幾個壓力情境問題：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 課本不見了，或是忘記帶作業回家。【影響自我認同】</li><li>2. 要上台報告。【影響自我認同】</li><li>3. 同學玩遊戲不守規矩，玩球時會搶球或亂丟。【嫌惡刺激】</li><li>4. 打開櫃子或抽屜時，看到有蟑螂。【嫌惡刺激】</li></ol> <div data-bbox="209 1010 836 1451"></div> <p>(二) 同學把壓力事件寫在 A4 空白紙上，製成抽籤用紙捲。輪流上來抽籤，抽題者背對全班，其他同學進行分數移動，思考面對這些事情會讓自己感受到的緊張程度有幾分，請同學移動到相對應的位置。</p> <p>(三) 教師詢問抽題者自己的分數，再轉過頭來看看好朋友們移動的位置。</p> <div data-bbox="287 1657 1053 1926"></div> <p>(四) 邀請同學們分享，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 當你想到這件事，會讓你有什麼感覺？是緊張、害怕、還是其他情緒？</li></ol>	<p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>

<p>2.你為什麼會選擇這個分數？</p> <p>3.當你遇到這樣的情況時，你用了哪些方法來調整心情？</p> <p>4.看到有同學對這件事情的反應跟你不同時，你有什麼想法？</p> <p><b>二、當災難氾濫成災，小怪獸變成大怪獸</b></p> <p>(一)當生活中有越來越多事情，會讓我們在意自己「不夠好」、「做不到」，尤其很多事情是我再怎麼努力，都無法解決問題的時候，負面情緒、挫折感累積時間久了，就像感冒一樣，心也會生病，這就像是憂鬱症。</p> <p>(二)觀賞公視的〈什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你〉短片，認識什麼是憂鬱症，以及可能引發憂鬱症的要素。其中，需要特別釐清幾個觀念：</p> <p>1.憂鬱情緒與憂鬱症不同，不見得每一個有憂鬱情緒的人都會罹患憂鬱症，但憂鬱症一定會產生憂鬱的情緒。</p> <p>2.憂鬱症的因素看起來有許多是自己不能控制的，像是腦中分泌的激素影響，但是透過尋求醫療協助，或是尋求旁邊的人幫忙，還是多少可以有所幫助的，當察覺到自己有憂鬱症傾向時，向外求援很重要。</p> <p>(三)體驗同時承受多重壓力的感受</p> <p>1.憂鬱症不是單一因素，而是被生活中的多重因素給壓垮的思考，就如同我們班最近的情況，每天都很忙、多頭馬車，但我們還是盡量兼顧著所有事情。</p> <p>2.如果今天壓力是多元的，可能對情緒會有什麼影響。一次邀請一位同學上台進行活動，想像氣球是一個壓力源(例如：跳繩比賽)，連續往上拋接 5 次就能過關。</p> <p>3.逐步增加氣球數量，同學思考要如何同時顧到 2 顆球，或是更多的球。</p> <p>4.開放同儕支持，最多可以增加至兩名同儕，氣球則是可以增加至 4 顆，進行完活動之後訪談，感受有朋友來分攤壓力時的心理變化。</p> <p><b>四、歸納總結：</b>生活中同時面對很多的事情，你可能會覺得壓力很大，這時，不妨找人說說話，有時候，只是聽我們說話，就是一種社會支持，找到自己的社會支持是很重要的，你會知道自己不是一個人，也有人跟你一樣面對類似的處境，光是可以說出失落的感受，就會有種被接納的感覺。</p>	<p>15 分鐘</p>
<p><b>活動三、成為彼此的支持夥伴</b></p> <p><b>一、深呼吸~讓斯多葛心法來幫助你</b></p> <p>(一)帶入斯多葛學派的概念，斯多葛的心法中，提到「在生活中，有些事情是我們自己能夠控制的，但有些事情是不能控制的，面對這些情況，我們能做的，其實就是從中找到我能掌握的事情，然後把它盡力做到最好。」</p> <p>(二)回顧在考試這件事，有哪一些是我可以控制、不能控制的，能夠怎麼看待自己無法控制的事情，以及如果很努力，卻沒有辦法得到好表現時，要怎麼讓自己的心情變好？</p> <p>1.考試前，有哪些事情是我能盡力做到的？【心態、作息、準備度】</p> <p>2.考試時，有哪些事情是我能盡力做到的？【細心、專心】</p> <p>3.考試結束之後，我能夠控制的事情又有哪些呢？【心態、下次準備度】</p>	<p>15 分鐘</p>

<p>(三)提供因應壓力情境的九宮格妙招，大家回想自己是如何調整心態，或是紓解焦慮的。請同學們思考可以怎麼幫助身陷憂鬱情緒的大哥哥、大姐姐，大家集思廣益來幫助哥哥、姐姐們擊敗生活中的壓力怪獸。</p>	<p>25 分鐘</p>
<div data-bbox="204 353 753 745" data-label="Image"></div> <p><b>三、歸納總結：</b></p> <p>(一)人們的困擾不是來自事情的本身，而是來自他們對事情的看法。當事情的結果往往不是我們能完全掌控的，如果我們將注意力改為放在力所能及的部分，以及肯定自己在過程中付出的努力，或許這些看起來無能為力的事情，也能讓我們有所獲得與成長。</p> <p>(二)就像考試一樣，在生活中，我們也會遇到許多不能控制的事情，如果結果不如預期，也不用過度沮喪，或許用了不同的態度去面對，可能會有新的想法。</p>	

### 附錄

#### 一、協助習得無助感的孩子：

習得性無助這個觀念，起源於馬汀·塞利格曼，習得性無助感的孩子對自身產生懷疑，外顯行為如拖延、無法完成作業，或以憤怒的方式表現挫敗跟焦慮，要能夠導正孩子對自我的錯誤認知，絕非一蹴可及，但它是有機會能改變的。蔡純純(2015)分享六則師長可以協助孩子學習的具體建議，期望這些曾經在學習路上顛簸的孩子們，能夠慢慢找回對自己的信心，對未來懷抱希望感。

- (一)轉化動機為內在動機：因材施教，讓孩子為自己而戰。
- (二)作業設計分程度：依照程度，給予適當的目標，才能提高成就感。
- (三)從成敗經驗中學到合理歸因：引導孩子合理且正向歸因。
- (四)使每個學生獲得成功的經驗：讓每個孩子看到自己的長處，擁有自己的舞台。
- (五)善用回饋激發士氣：父母師長亦應不斷進修教育方法及有自覺的引導。
- (六)利用教學媒體、課外讀物、情境教學：使教學活潑，更適性發展。

#### 二、教師的自我覺察-我是否也心力交瘁了？

習得無助感不僅會出現在孩童身上，對於長期需要看顧這些孩子的師長們，也可能受到長期在教師工作上的挫敗感而感到無力，甚至已經心力交瘁快罹患憂鬱症而不自知，以下提供黃龍杰(2018)所整理之「心力交瘁」(burnout)現象，供現職老師作簡易的自我檢視，期望教師們除了用心照顧孩子，也要同理自己，如同鄭惠信(2020)所述：「同理是關注其他人的同

時，也關注自己、同理自己的行為」，我們要先自我照顧、自我接納，才有力氣為孩子付出。

心力交瘁是一種疲乏或挫折的感受，來自長時間的付出卻未產生預期的報酬，逐漸造成工作效率和身心健康每況愈下。心力交瘁的特徵整理成行為、生理、人際、態度四類，列舉如下。(礙於篇幅，僅節錄部分內容)

- 一、行為：工作量或效率變差、經常缺席、失去創意和樂趣、想自殺或殺人。
- 二、生理：慢性疲勞、心身症狀、失眠、噩夢、嗜睡、大吃或吃不下。
- 三、人際：和家人疏離、無法和朋友家人交心、變得封閉和拒絕、容易生氣和猜忌別人。
- 四、態度：覺得沮喪、空虛、沒意義、自以為是、變得尖酸刻薄、自責無力感、一竿子打翻一船人、脾氣陰晴不定。

因為心力交瘁的狀況是漸進性的，黃龍杰也分享到在四個進程裡，可能的狀況與改善的建議。

- 一、熱情期：助人者懷抱過高的理想進入工作。(建議：要靠新生訓練讓助人者別好高騖遠，脫離現實)
- 二、停滯期：升遷無望、加薪無分、個人倦勤。(建議：要靠多方面的加油打氣)
- 三、挫折期：工作堆積如山，困境周而復始，彷彿永遠無法改善，於是開始質疑自己的效率、價值和影響力。(要安排工作坊或支持團體，正視心力交瘁的傳染性，共商解決問題)
- 四、冷漠期：長期的漠不關心，也動彈不得，否認問題，也失去自覺。(建議：必須要尋求心理治療才有轉機)

#### 教學提醒

- 1.低年級的孩子，在思考上需要多加引導，避免孩子可能會有偏離主題，或是調皮學生刻意說不恰當的話語，建議一開始可先由教師和幾位理解能力比較好的同學進行示範，或是列舉數個例子，讓班上比較有困難的孩子有機會能想到，在選角的時候也要參考孩子特質有技巧的做選擇。
- 2.孩子們對於考試的認知，除了來自自己親身考試的體驗，師長、重要他人是以什麼樣的心態來因應考試，對孩子而言也是觀察學習的對象。筆者觀察到有的孩子會擔心考不好而沒有獎勵，或是擔憂沒有考前三名就會影響未來發展，或許可以在親職座談的機會，與家長們討論關於考試的迷思。
- 3.對於學業成就，我們還是會對孩子有所期待，期望他們能自動自發、勤奮好學，但要如何不淪入好逸惡勞，抑或是要大人催促才願意練習，除了要處理孩子可能的挫折經驗、對自己的觀看、對考試的想法之外，適度的提供一些自主的選擇權，我會認為是重要的，讓他試著為考試做準備，然後學習為考試結果來負責。
- 4.倘若觀看特殊需求學生，或是低成就孩子的學業表現，確實容易因為長期成績低落而感到挫折，呈現出學習被動、低自尊等無助的症狀，或許轉為觀看孩子們的優勢特質能夠找到另一條路，而尋找自己天賦之路也許漫長，還望老師與家長要先放寬心，將重點放在孩子與成人自身力所能及的部分，慢慢累積成功經驗與自信心。
- 5.對於長期因為學習挫折而有習得無助感的學生，期望孩子三節課就能有顯著的改變是不可能的，畢竟習得無助感是長時間造成的，本課程規劃係期待有機會讓孩子透過將考試做不同的

歸因，且練習將外在經驗跟自己本身分開來看，將重點放在自己力所能及的事情、看見自己有盡心盡力的部分，即使努力後考試分數還是跟理想有一段距離，但也同時看見自己在這段經驗中的用心，從一點一滴的肯定慢慢累積，期望有朝一日，孩子會重新喜歡上自己。