

健康心理－談憂鬱症與自我傷害的覺察與預防

臺北市立松山高級中學 郭靜靜、楊麗娟、張雅雯、林宥馨

498-501

一、研究動機

世界衛生組織將愛滋病、憂鬱症、癌症列為 21 世紀的三大疾病，約有 1/4 的人在一生當中的某個時期患有憂鬱症，全台灣罹患憂鬱症的人數已超過 100 萬人。15%的憂鬱症者死於自殺，只有 26%的憂鬱症患者會尋求精神科。衛生署（2004）統計民國 92 年國內有 3195 人死於自殺，值得注意的是近年來自殺有呈現年輕化的趨勢：民國 93 年（教育部）學生中 76 名死於自殺，是自殺死亡事件人數排名第三，自殺並非不可避免，想自殺也不是非自殺不可，關懷自殺高危險群，隨著孩子的成長，價值觀的建立，請珍惜生命，生死關懷教育需要在學校教育中熱心、熱情的推動著。

二、教學單元目標

（一）認知方面

1. 增進對憂鬱現況及認知並覺察與自我傷害行為的關係
2. 了解憂鬱的原因、症狀，促進對憂鬱情緒的自我覺察及診斷、治療及尋求協助的管道
3. 了解面對壓力與負面情緒時的紓解方式
4. 明瞭憂鬱症的警訊與自殺的關係、自殺的原因及危險因子
5. 了解憂鬱症自我照顧及自殺者自殺語言與求救訊號

（二）技能方面

6. 能對憂鬱情緒警訊的自我覺察與關懷他人
7. 練習培養感恩的能力，提升正向情緒
8. 培養學生與人溝通及求助的能力

（三）情意方面

9. 對生活抱持正向看法感恩知足的態度

10.對未來抱著積極樂觀的態度以預防憂鬱及自我傷害行為

三、適用年級與節數

高中一年級 二小時

四、設計理念

(一) 影片欣賞、以 68 張 power point 說明課程內容、賓果遊戲、體驗教學活動，引導學生學習的興趣教學方法：講述法、問答法、活動法、分組討論活動及發表

五、教學活動設計及情境

(一) 走過憂鬱不再憂鬱篇---使用詩歌朗誦讓學生了解憂鬱症是可治癒的

(二) 憂鬱概說篇---投影片說明憂鬱情緒的意義及原因

(三) 憂鬱告白篇---憂鬱關懷及體驗活動，每位同學發一張小卡片

(四) 憂鬱情緒自我檢視篇---臺灣人憂鬱症量表測試對自我情緒了解

(五) 影片欣賞篇---放映十七歲的冬天影片(財團法人董氏基金會 2002 年 9 月)及 Q & A 分組討論

(六) 憂鬱症狀賓果遊戲篇---紙卡九宮格設計

(七) 感謝與感恩篇---吉祥物御飯團寶寶，藉體驗活動提昇正向情緒的方法

(八) 準備吉祥物御飯團寶寶---傳送感恩活動

六、使用成效與省思

了解憂鬱症患者的症狀，及了解憂鬱傾向應如何尋求管道，憂鬱和自我傷害的關係，議題發表看法及關懷他人，以感恩的心面對生活，藉體驗活動身心靈的提升，影片欣賞以故事情節說明，憂鬱症經治療，一定可以病癒的概念。課前老師與學生先收集資料有助課程進行。

附件一 走過憂鬱，不再憂鬱—詩歌朗誦歌詞（郭靜靜，2004）

- 人到中年 他思索帥勁不再、健壯不有、事業不順
孤獨、壓力、沮喪侵襲 落入憂鬱陷阱中
- 人到中年 他深受心靈耗竭、惶恐無助、無能為力
不安、無奈、載浮載沉 跌入憂鬱監獄裡
- 人到中年 他踏入無底深淵、莫可奈何、提不起勁
害怕、憂愁、低潮困境 投入憂鬱沼澤地
- 人到中年 他情意五味雜陳、咬牙撐著、一了百了
倉皇、莫名、嚎啕大哭 跌入憂鬱魔鬼城
警覺病識 親情召喚 家人傾聽 友情接觸
精神就醫 服藥治療 心理溝通 閱覽書籍
遠離陷阱 逃出監獄 攀越沼澤 驅逐魔鬼
走出自己 尋思平靜 心平浪靜 優雅面對
憂鬱告白 憂鬱抽離 走過憂鬱 不再憂鬱

附件二 憂鬱告白篇

活動一：每位同學發一張小卡片

- 回想過去這一星期內，坐在隔壁的同學，曾有過的正向(快樂、高興、興奮)及負向(鬱卒、難過、悲傷)的情緒各五種;完成後將卡片交給該同學，表達對同學愛的關懷。

活動二：憂鬱心靈

- 請寫出三種從個人經驗或新聞事件中，你聽到憂鬱症的感覺是什麼？

活動三：走出憂鬱迎向藍天

- 請想一想曾經發生在自己或同學身上心情欠佳的事件及發生原因?該事件影響心情有多久?以何種方法讓情緒改善？

附件三 臺灣人憂鬱量表填寫及憂鬱情緒分數解釋（資料來源：財團法人董氏基金會，2002年）

附件四 Q & A 分組討論

Q1：你知道人為什麼會憂鬱嗎？

Q2：憂鬱症患者常有哪些明顯症狀？平時我們應多加注意？

Q3：當有憂鬱傾向應如何尋求管道？

Q4：你認為憂鬱和自我傷害有關嗎？

附件五 憂鬱証症狀賓果遊戲——準備紙卡九宮格設計

1. 由 Q&A 中討論出 15 個憂鬱症所表現出的症狀，由學生寫在黑板上
2. 每位同學發一張九宮格白紙，學生自行選擇黑板上的九項，填入空格中，不可重覆，進行賓果遊戲
3. 由老師隨機念出憂鬱症所表現出的症狀，連成三條線的學生喊賓果還要念出五個症狀即可得到老師準備的小禮物

附件六 感謝與感恩活動

教學活動一以吉祥物御飯團寶寶----傳送感恩活動

服務學習學會提升快樂方法，鼓勵同學在生活中保有一顆感恩的心，教師準備吉祥物御飯團寶寶一傳送並分享在生命歷程中我最感謝與感恩的一個人或一件事並用一句話“許自己一個未來”

課後實踐

每周均可做好事、說好話、行好心，每天利用五到十分鐘的時間，寫下一天當中感恩、感謝的事，如感恩家人及同學的關懷與鼓勵、讓座給老弱婦孺、幫助別人、捐血助人....等事