

附件一

編號(免填寫):

教學課程名稱:我的人生我自己決定

臺南市107年度性別平等教育創意教案徵選

(封面)

(教學課程名稱-)

我的人生我自己決定

臺南市107年度性別平等教育創意教案徵選

教學課程摘要表

教學課程名稱： 我的人生我自己決定

一、教學課程發展的動機與目的：

(一) 動機：

現今台灣青少年階段教育階段充滿升學掛帥，許多因為課業產生的親子衝突、課業壓力，窄化性的人生哲學思維，讓許多青少年面臨壓力時沒有出口可以抒解，導致許多憾事發生。根據研究調查全世界每4秒有1人自殺，台灣每2小時有1人自殺，國內自殺人數連續 10年高居十大死因之一，而自殺的人70%有憂鬱症，而台灣憂鬱症人口保守估計已逾百萬人，協助青少年認識憂鬱症刻不容緩。

然而，不確定的傷亡與自殺事件是最無法讓人承受的，社會情殺事件及青少年自殺事件頻傳，顯示個人對於面對外在事件產生的情緒反應，無法合理面對及正向看待，本單元主題藉由討論「情緒」及「憂鬱症」，來引發學生看待自己與別人的情緒困擾，進而產生對自殺者的關懷同理之情，達到生命關懷的核心。

更在2018年暑假上映的公視大戲《你的孩子不是你的孩子》，5個故事雖以「親情」為主題，以最為殘酷的、以愛為名的控制，其中〈茉莉的最後一天〉，便以一名墜樓的北一女學生、消逝的年輕生命，作為震撼開場。《你的孩子不是你的孩子》改編自作家吳曉樂原著小說。在台大法律系懷抱作家之夢的吳曉樂，7年家教生涯看見每天給兒子準備雞精的母親，在他考差時立刻甩巴掌、看見「一種用鈔票堆疊起來的親情」，見證無數「乖孩子」的傷，寫成這本驚世之作，而導演陳慧翎改編的戲劇，又以「媽媽是為你好」、「不要讓媽媽失望」、「我們沒有人逼她的」等顫慄台詞，試圖讓那些孩子的傷口被看見，讓痛苦和性別被正視、被好好對待。

考量國中三年級大部分課程設計都是在生涯及未來升學探索，以及面對會考之壓力，台灣對於成功的定義還是那麼單一，所以，思考更多未來成功的可能性。在課程設計試圖打破性別期待框架，故該課程設計在國中會考結束和填選志願的未來一個月，一方面也是為了因應學生即將畢業，面對人生生離死別之必經過程，試圖以感性議題映照學生自己的生命旅程，自我探索出自己的未來人生，可以選擇自己喜歡的一條路。

然而，面對死亡，在東方人的教育，常避而不談。特別是面對生死關頭，對別性別的認可隱微避而不談，展現在宗教節日祭祀裡，卻未能及時準備或無法放下，甚至面對親人往生，只有難過卻不願意多談，難過壓抑在心裡，徒留許多遺憾。

(二) 目的：

生命從來就不是追求完美，而在於價值。當有一天個人或家人面臨臨終時，能坦然接受，接受生命的無常，瞭解生命禮儀及相關儀式，並協助親人往生後的生命禮儀準備，讓諸多不捨昇華和放下。藉由戲劇來討論，許多父母忘記自己其實也曾是個「孩子」，或許父母也有來自上一代的傷痕要療癒，主要的意義並不是要子女去革父母的命，而是透過戲劇也能讓父母思考自己過去經歷什麼的過程，更讓學生以角色互

換的思考父母親的期待並非偶然，更學習自我調適情緒之方法，進而尋得一條認同自我及適性自己的天賦才能的天空。

二、教學演示重點(或問題)及解決策略簡述(自行增減綱要項次)

(一) 重點一：學生了解死亡的概念與生死的意義，不能「否認」死亡的存在。

解決策略：介紹生死關懷的觀念與實施，在面對親近的人，男性更為壓抑情緒，並教導初步之陪伴技巧。

(二) 重點二：對於面對生死的情緒反應不能只有「憤怒」，面對外在壓力事件，心理壓力需要適當抒解。

解決策略：說明失落與悲傷的本質與因應，教導學生走過悲傷的基本方法，悲傷不該是單一性別的權利，任何性別都可以流露悲傷情緒。

(三) 重點三：了解自我的正常悲傷情緒，不分性別，正向看待失落或情感事件引發的「憂鬱與憂傷情緒」。

解決策略：激發學生對生命的愛與關懷，活出生命的意義與價值。

三、省思與建議：

本次課程希望透過戲劇，討論一般父母親對小孩的期待，導致壓力過大的情緒如何抒解，再去思考傳統社會家庭分工的角色形象，帶給學生是何種的形象及內心承載的重量，以及更進而體驗重要他人的離去與死亡，從來就不是單一線性思考，讓學生明白生命是螺旋式纏繞在一起，如同洋蔥須層層剝落，得以看見生命核心，每個人都有權利決定自己想過怎樣的人生，不該給予任何在家庭性別角色過多的責任，或是責怪母親的不是，重新思考每個人在自己的生命意義。在該課程中，除了協助學生開始面對悲傷與失落，與學生討論如何面對自我失落的議題以及死亡，並且在有限的生命中，珍惜現在。

臺南市107年度性別平等教育創意教案徵選

課程活動教學設計

壹、教學課程名稱：我的人我自己決定

貳、教學對象：國中三年級

參、教學時間：一堂45分鐘，共四節課

肆、設計理念：

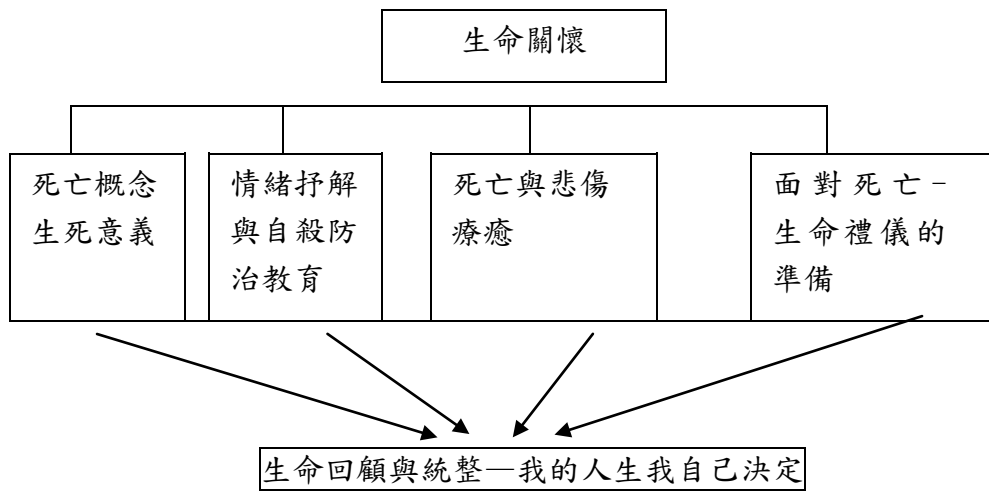
現今台灣青少年階段教育階段充滿升學掛帥，許多因為課業產生的親子衝突、課業壓力，窄化性的人生哲學思維，讓許多青少年面臨壓力時沒有出口可以抒解，導致許多憾事發生。然而，不確定的傷亡與自殺事件是最無法讓人承受的，社會情殺事件及青少年自殺事件頻傳，顯示個人對於面對外在事件產生的情緒反應，無法合理面對及正向看待，本單元主題藉由討論「情緒」及「憂鬱症」，來引發學生看待自己與別人的情緒困擾，進而產生對自殺者的關懷同理之情，達到生死關懷的核心，進而討論在面對失落議題時，突破刻板性別印象，以不分性別去談論情緒抒解方法和回顧自己的生命，重新定義自己的人生意義。

課程設計以在2018年暑假上映的公視大戲〈你的孩子不是你的孩子〉，5個故事雖以「親情」為主題，拍的不是溫馨甜蜜，而是最為殘酷的、以愛為名的控制，其中〈茉莉的最後一天〉，便以一名墜樓的北一女學生、消逝的年輕生命，作為震撼開場。《你的孩子不是你的孩子》改編自作家吳曉樂原著小說。在台大法律系懷抱作家之夢的吳曉樂，7年家教生涯看見每天給兒子準備雞精的母親，在他考差時立刻甩巴掌、看見「一種用鈔票堆疊起來的親情」，見證無數「乖孩子」的傷，寫成這本驚世之作，而導演陳慧翎改編的戲劇，又以「媽媽是為你好」、「不要讓媽媽失望」、「我們沒有人逼她的」等驚悚台詞，試圖讓那些「乖孩子」的傷口被看見，讓痛苦被正視。重新看見父親的位置，不該所有錯誤都怪罪給母親。

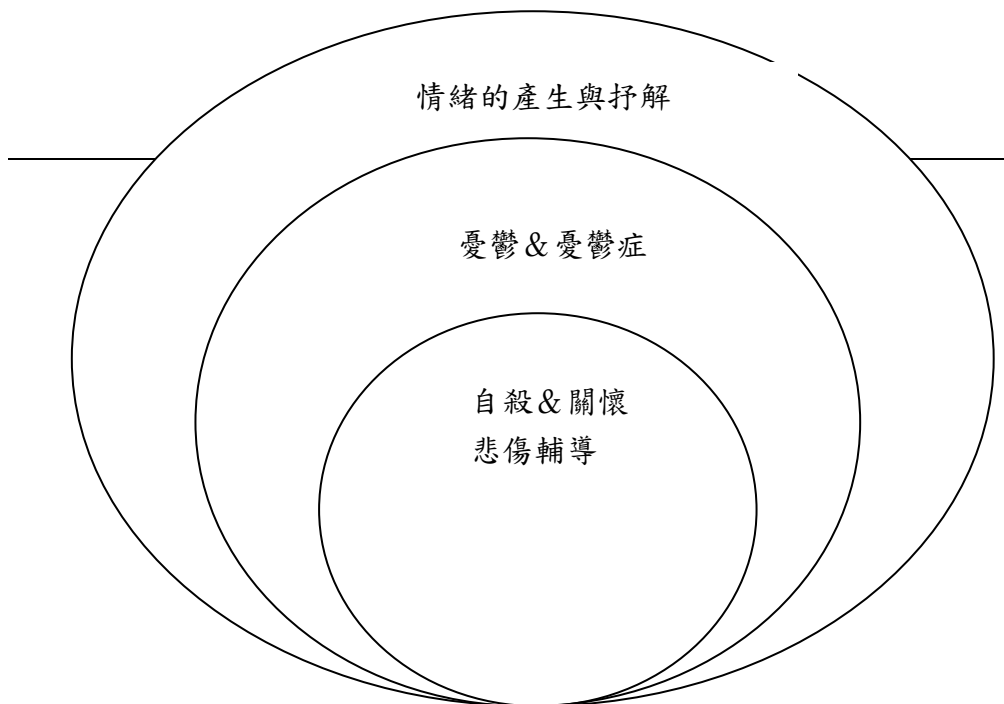
然而，考量國中三年級大部分課程設計都是在生涯及未來升學探索，以及面對會考之壓力，台灣對於成功的定義還是那麼單一，所以，思考更多未來成功的可能性。在課程設計試圖打破性別期待框架，故該課程設計在國中會考結束和填選志願的未來一個月，一方面也是為了因應學生即將畢業，面對人生生離死別之必經過程，試圖以感性議題映照學生自己的生命旅程，自我探索出自己的人生。面對死亡，在東方人的教育，常避而不談。特別是面對生死關頭，對別性別的認可隱微避而不談，展現在宗教節日祭祀裡，卻未能及時準備或無法放下，甚至面對親人往生，只有難過卻不願意多談，難過壓抑在心裡，徒留許多遺憾。

伍、課程架構圖：

(一) 主題課程設計架構圖



(二) 單元課程設計架構圖



陸、教學活動設計：(針對該節錄影課程做詳細之教學活動流程敘述，其餘以簡案方式呈現。)

教學課程名稱	我的人生我自己決定	
教學目標	<p>(一) 介紹生死關懷的觀念與實施，突破刻板印象，並教導初步之陪伴技巧。</p> <p>(二) 說明失落與悲傷的本質與因應，不分性別，教導學生走過悲傷的基本方法。</p> <p>(三) 激發學生對生命的愛與關懷，任何人都能活出生命的意義與價值。</p>	
教學時間	節次	教學重點
	一	<p>1. 以社會情感及人際衝突事件說明人與人之間面對問題的情緒與處理能力，並運用理情情緒理論引導學生合理看待事件產生正面的情緒反應。</p> <p>2. 著重在引導學生如何抒解情緒，及瞭解如何轉換非理性信念產生正向的情緒反應。</p> <p>3. 以在2018年暑假上映的公視大戲〈你的孩子不是你的孩子〉試圖打破性別期待框架，自我探索出自己的未來人生。</p>
	二	<p>為重視青少年壓力問題及提供處理壓力的建議，以董氏基金會拍攝「16歲，那年」憂鬱症防治宣導短片，由郭靜及周詠軒主演。藉由面臨來自同儕、感情、課業等不同的壓力，遇到了這些難題，讓他們的情緒、生活產生了變化，以三篇的小故事，不分性別，告訴學生面臨到這些壓力的時候，我們該如何面對自己的情緒？討論面對事件所產生的情緒反應，讓學生認識憂鬱症的症狀。</p>
	三	<p>1. 藉由心理衛教資訊的傳遞和性別在傳統社會所承受的壓力，介紹憂鬱症的症狀及容易引發憂鬱症的因子，讓學生對憂鬱症及憂鬱情緒有正確的認識，進一步對別人的情緒產生關懷之情。</p> <p>2. 特別關注因為事件引發情緒反應所產生的自殺行為，進而引導學生做好情緒調適。</p>
四	<p>1. 透過「我愛你、謝謝你、對不起、再見」活動讓學生體悟與思考身邊重要他人的離去與死亡，協助學生了解死亡的無常與不可避免，體驗失落與悲傷的感覺。</p> <p>2. 從「死亡與活著」投影片，引導學生在有限的生命中，珍惜現在。試圖在故事中，讓學生對生死關懷有更深的體認。進一步讓學生思考死亡與失落對個人生命的衝擊與意涵。</p>	
教學準備	<p>1. 假設學生已上過生命教育概論課程，已能瞭解死亡的認知，如死亡的普遍性、不可逆性、個別性等之概念，探索生命的意義目的與內涵，可與教師有良好信任與班級互動關係，可分享個人生命經驗。且需有性別平等的認知基礎，尊重每個人的想法。</p> <p>2. 學生普遍缺乏對憂鬱症及自殺訊息的瞭解，尤其對自我情緒與憂鬱症的認識更是容易忽視，透過討論及分享，提升學生自我預防及協助他人自我傷害的概念。</p> <p>3. 以戲劇情境去融入課程設計的議題討論失落和挫折因應失落的具體作法，學生面對家人的支持陪伴尋求安全感。</p>	

	4. 教師應研習情緒調適及悲傷輔導等相關領域書籍，以及面對自殺和死亡議題，思考在傳統社會的性別，顛覆不平等對待之性別事件之討論。			
教學目標	教學活動流程	時間分配	教學資源	評量方式
<p>1. 能社會不幸事件與情緒壓力的相互關係。</p> <p>2. 青少年壓力事件的情緒反應與自殺的關聯性。</p> <p>3. 了解人際衝突所造成的情緒適應問題。</p>	<p>第一節 做自己情緒的主人</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備</p> <p>教師準備課程講義、情緒管理與壓力調適教學 ppt 檔、宣導短片、視聽設備、不愉快經驗學習單。</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>生命中或許有時會遇到困難或痛苦，因此如何關心自己的心情指數、壓力指數相形重要。</p>	5	單槍、筆記型電腦、情緒壓力管理與自殺防治教學 ppt 檔	學習單、分組討論之口頭報告
	<p>二、發展活動</p> <p>1. 教師引言-近年臺灣社會發生了許多不幸事件？例如因為感情糾紛而互相傷害；找不到人生意義而自殺等等。這些都說明了許多人在生活中不會處理人際關係、情感問題、生命難題及情緒困擾，壓力的承受度低。如何提升「情緒智商」(EQ)是我們需要學習的。</p> <p>播放〈你的孩子不是你的孩子〉預告片三分鐘。</p>	10		
	<p>2. 黑色青春！三分之一青少年想自殺，教師描述說明一般青少年的自殺狀況與數據，尤其是負面情緒產生的憂鬱狀況。教師引導討論與說明國中生常見的人際衝突與壓力關係。</p>	15		
	<p>3. 教師發下「我的不愉快經驗」學習單（一），請同學分組討論寫下自己不愉快的經驗（10 分鐘）。</p> <p>4. 寫好事件後教師請各組分享與說明情緒與壓力的關係。</p> <p>說明 ABCDE 情緒轉換模式，介紹不合理的信念，引導學生如何修正自己不合理的認知，重新看待衝突事件。</p>	10		
	<p>三、綜合活動</p> <p>教師說明壓力好大，該怎麼辦？播放壓力釋放短片作為結尾，並預告下週觀賞憂鬱症影片，並讓同學填寫「憂鬱情緒</p>	5		

	<p>面臨生命的困境時，能適時協助與陪伴他人走出來。</p> <p>教師發下個人「認識憂鬱情緒檢核表」學習單填寫，結果下週討論。</p>			
<p>1. 認識自殺相關概念。</p> <p>2. 學習面對自己及他人有自殺意念時的正確處理態度。</p> <p>3. 能學習協助處理他人有自殺意念時的救助方法。</p>	<p>第三節 探索憂鬱與自殺防治</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備</p> <p>教師準備課程講義、憂鬱症介紹教學ppt 檔、憂鬱防治宣導短片、視聽設備、影片討論學習單。</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>上一節課透過影片認識了因情感事件引發的憂鬱情緒與憂鬱症，這節課讓我們進一步探索憂鬱症與引發傷害自己的原因，防止不幸事件的產生。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一、</p> <p>教師引言：生命的確有很多難題，有時我不禁要想生命的意義是什麼？我是誰？我正在做什麼？我想要什麼？我快樂嗎？我為何不快樂？我為何鬱悶？發生了什麼事，曾經讓我想到要自殺？</p> <p>(教師可以讓學生閉起眼睛，調查曾經有想過自殺或輕生念頭的比例) 播放憂鬱症自殺防治「自殺者的心路歷程短片」。</p> <p>活動二、憂鬱及自殺防治訊息介紹</p> <p>(一) 教師以「心理衛生衛教簡報」說明憂鬱症與憂鬱情緒的差別。例如：憂鬱是指一般人會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒。</p> <p>(二) 教師說明：容易出現憂鬱症的族群，罹患憂鬱症的性別比例的研究調查，容易讓心情憂鬱的因子，企圖自傷時緊急處理，瞭解自我傷害的高危險群癥兆及如何協助憂鬱的朋友？最後期待同學能用不同角度來看世界，看看別人如何面對困境，激勵自己面對困難的勇氣。</p> <p>(三) 討論上週「認識憂鬱情緒檢核</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>自殺或憂鬱症報紙相關報導及研究報告、防治自殺的專線及方法 PPT</p>	<p>學習單、分組討論之口頭報告</p>

	<p>心得。</p> <p>3. 教師小結：我們每一個人，在一生中都會遭受許多無法避免的失落，例如：父母、兄弟姊妹，配偶、兒女的死亡或離異；離開你所喜愛的工作或朋友；失去身體的健康；失去寵物；甚至失去未來的美夢等，都會帶給你或週遭的人傷感哀慟。原本生活中的「悲傷」應是一個正常的反應及調適過程，但因為「死亡」代表一切的結束，特別是最親愛的家人即將遠離，使得人們對於死亡帶來的悲傷會變得那麼難以調適。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師播放「死亡與活著」投影片，引導學生坦然面對生命，珍惜現在，讓生命充實而無憾。</p> <p>2. 請學生書寫「悲傷表達學習單」。</p> <p>3. 教師總結：每一個生命都會以不同的方式與另外的生命相遇，所有的付出、愛與溫暖，都是有意義的，我們來到人間，是為了與別人相遇。請同學向身邊的朋友說我愛你、謝謝你或來個溫暖的擁抱。也別忘了和自己寫在學習單上最親愛的五個人表達。</p>	10		
--	---	----	--	--

柒、學習評量：

捌、附件*：

(一) 情緒調適學習單

班級： 座號： 姓名： 組別：第 組 日期： 年 月 日

主題：我的不愉快經驗是.....

事件一描述(包括主要衝突的人)..	我的情緒是...	衝突結果....
如果可以重新面對同一件事，我會怎麼處理或面對？(不一樣的處理方式)		
我的想法有了什麼不一樣？	情緒可能有什麼不一樣？	結果可能會有什麼不一樣？

(二) 影片導覽說明

影片簡介：

1. 《你的孩子不是你的孩子》，2018 年台灣詩選電視劇，該劇改編自作家吳曉樂同名作品，並從中挑選五篇改編為五個獨立的故事，分別是〈必須過動〉、〈孔雀〉、〈貓的孩子〉、〈媽媽的遙控器〉、〈茉莉的最後一天〉，每個單元兩集，全長共十集，取材自吳曉樂作家的同名小說，以其中的 5 篇故事改編為〈茉莉的最後一天〉、〈媽媽的遙控器〉、〈必須過動〉、〈孔雀〉與〈貓的孩子〉五個單元，每單元皆有 2 集，全劇共 10 集，並以臺灣少見的詩選劇形式製作。

由首度創作科幻類型作品的金鐘獎得主陳慧翎導演領軍《那年，雨不停國》製作團隊打造，並由電視節目劇本創作獎得主蔣友竹、青年作家洪茲盈以及多次入圍金鐘獎的夏康真、馬千代與費工怡，以及簡士耕執筆。劇集起初定位為青春偶像劇，但為了忠於原著的創作精神，公視捨棄了原先撰寫好的 10 集劇本，改以魔幻而強烈、含有微科幻元素的風格呈現，並以寓言的方式與現實連結。劇情能深入探討複雜性與黑暗面，讓觀眾透過五篇血淋淋的寓言進行反思，在兼具娛樂性之餘，為備受教育體制壓迫的孩子與父母指明一條得以向前的道路。

2. 〈16 歲，那年〉這是一部關於憂鬱症的宣導片，本片（約 35 分鐘）由董氏基金會所發行，一位即將與好朋友分離的文靜女孩—小雨，一位覺得受到男友冷落的陽光少女—晴晴（郭靜飾），一位成績退步備受父母責罵的帥氣男孩—阿翔（周詠軒飾），三位正值青

春年華的16歲的高中生，面臨來自同儕、感情、課業等不同的壓力，遇到了這些難題，讓他們的情緒、生活產生了變化，藉由三篇你我在16歲那年曾經發生過的小故事，告訴你面臨到這些壓力的時候，我們該如何面對自己的情緒？憂鬱症到底該怎麼正向看待？透過這部影片，引導學生正面看待情緒的正常反應。

(三) 憂鬱影片欣賞與各組討論學習單

班級： 座號： 姓名： 組別：第 組 日期： 年 月 日

單元名稱：每一個人都是獨特的

一、情緒引發的情緒反應

1. 小雨的個性特點為何？她因害怕離別，引發哪些情緒反應？
2. 戀愛過程中情緒常會隨之起伏，晴晴也出現哪些負面情緒，對自我的懷疑為何？
3. 翔宇在面對自己成績不佳，家人的話語對他造成哪些情緒影響？

二、憂鬱症症狀

1. 小雨在生理上呈現哪些症狀？
2. 他/她們在情緒上呈現了哪些負面的思考？

三、面對情緒的轉變

1. 小雨是否有想死的念頭？晴晴可以如何怎麼幫助她？
2. 晴晴面對愛情的患得患失，總「以為」來判斷感情的存在，可以如何幫助她？
3. 翔宇在面對自我成長與師長及家人的期待，他如何調適自己的心情？

(四) 認識憂鬱情緒檢核表

班級： 座號： 姓名： 日期： 年 月 日

「憂鬱」是是非非

同學們！請仔細閱讀下列題目後，回答請填寫「○或 X」。

- a、 () 憂鬱症是一種很可怕的病，只有不正常的人才會得到？
- b、 () 憂鬱情緒來臨時，我不應該告訴別人，讓別人替我擔心？
- c、 () 壓力要適時的紓解？
- d、 () 我的情緒低落鬱悶就是有憂鬱症？
- e、 () 成績好的學生不會有憂鬱症？
- f、 () 憂鬱症的人都有自殺傾向？
- g、 () 以性別區分憂鬱症患者，女性比男性多？
- h、 () 憂鬱症不需要治療，自然會好？
- i、 () 憂鬱症會傳染？
- j、 () 憂鬱症就等於神經病？

(五) 認識憂鬱情緒檢核表解答：

- a、 X。如果壓力沒有得到適當的解決方法，或者是生理上的影響，每個人都有可能得到憂鬱症。
- b、 X。有情緒的時候可以告訴朋友或者是家人，親友們很樂意替你分攤或提供你一些意見辦法。
- c、 ○。每個人都有壓力，如果壓力沒有紓解的話，積在心理會悶出病來的，像是可以去打球或者是唱歌出去、走走都可以紓解壓力。
- d、 X。有憂鬱情緒不代表有憂鬱症，每個人都有憂鬱情緒，憂鬱症必須維持兩週以上的症狀並經由專業醫生診斷才能有斷定。
- e、 X。憂鬱症不分年齡、性別、社會地位、成就都有可能會得到。
- f、 X。有些憂鬱症病患會有自殺念頭，但並不是全部。
- g、 ○。經過統計女性確實比男性多，但也有專家推測是因為男性較不容易開口求助。
- h、 X。憂鬱症必須經過醫生診斷與治療，藥物治療必須持續服藥 2-3 週病情才會慢慢好轉，如果要痊癒則 3 個月到半年的時間。但是好了不代表不會復發，在治療憂鬱症的過程中，學會處理情緒、保養自己才能預防它再度復發。
- i、 X。憂鬱症是不會傳染。
- j、 X。神經病是大眾對於精神病患者的污名化詞語，心理跟生理都同樣會生病，要以平常心看待有精神疾病的朋友們。

玖、參考資料*：

1. 董氏基金會心理衛生中心 <http://www.jtf.org.tw/psyche/>
2. 台灣憂鬱症防治協會
<http://www.depression.org.tw/kill/index.asp>
3. Youtube 影音網站 <http://www.youtube.com/?gl=TW&hl=zh-TW>
4. 公共電視〈你的孩子不是你的孩子〉線上播映網址：
<https://www.pts.org.tw/OnChildrenPTS/cast02.html>