

憂鬱情緒紓解
教案教本

陽光心配方

葉金川◎策劃
董氏基金會◎編著

狂飆少年，
懵懵懂懂找不到心的方向
試著成為他們的指南針
青春少年將重展豐沛生命力



國家圖書館出版品預行編目資料

陽光心配方：憂鬱情緒紓解教案教本／董氏基金會
編著. --初版. -- 臺北市：董氏基金會，2004
〔民93〕

面： 公分

ISBN 957-41-1688-3（平裝）

1. 情緒 - 管理 - 教學法 2. 憂鬱症 3. 中等教育 - 管理及輔導

524.7

93003366

陽光心配方 憂鬱情緒紓解教案教本

策 劃 葉金川

編 著 董氏基金會

諮詢指導 朱英龍

評審委員 李玉美 吳佑佑 林家興 張景媛 董旭英 葉雅馨 羅珮瑜

總 編 輯 葉雅馨

責任編輯 蔣曉舟 湯先禧

執行主編 黃健旭 戴怡君

編 輯 曾鈺琄 蔡明儒 黃國忠 顏鴻吉

校 對 鄭成惠 廖郁芬

美術編輯 翁國鈞 電話02-27360157

電腦排版 陽明公司 電話02-25363181

印 刷 榕峰印刷 電話02-27979097

出版發行 財團法人董氏基金會

董 事 長 賴東明

地 址 105台北市松山區復興北路57號12樓之3

電 話 02-27766133

傳 真 02-27522455

2004年3月初版一刷

版權所有 翻印必究

劃撥帳號 07777755財團法人董氏基金會

法律顧問 志揚國際法律事務所吳志揚主持律師

ISBN 957-41-1688-3

工本費 150元整



憂鬱情緒紓解
教案教本



陽光心配方

葉金川 策劃
董氏基金會 編著

【出版序】

教育是最好的預防之道／葉金川	4
----------------------	---

【推薦序】

讓學生在愛的環境下成長／張景媛	6
-----------------------	---

【國中教案】

1 陽光心配方	10
2 憂鬱是啥東東啊	22
3 讓心情飛起來	30
4 燦爛我的秘密花園	42
5 生命調味～有情緒真好	54
6 喚醒心中的小巨人	62
7 憂遊情緒	70
8 解憂實驗室	78

CONTENTS目錄



【高中教案】

1 傾聽內心的聲音	90
2 飛向美麗新世界	98
3 「魔地」大聖戰	108
4 一起走過不開心的日子	122
5 種一田美麗的「奇檬子」	134
6 窗外有藍天	142

【參考資料】

如何發現身邊的憂鬱青少年？	154
為什麼會得憂鬱症？	155
陪伴路上停看聽	156
心理健康DIY	159
參考資訊	165
參考網站	167

【編輯後記】

嘗試與創新／葉雅馨	168
-----------------	-----

【出版序】

教育是最好的預防之道

葉金川

憂鬱症是現今常見的文明病，在早期許多人怕被與所謂的「神經病」相提並論而不敢就醫，錯失了及早救治時機。現在在董氏基金會與許多機構的大力宣導之下，憂鬱症相關議題的新聞，已經時常在新聞報導中被看見，許多專業的記者在報導自殺事件時，都能連結到憂鬱症是可能的原因，這讓社會大眾也開始重視這樣的一個議題，不會只想到感情不順、工作不順等單一因素。能夠把憂鬱症當作一般疾病看待是很大的進步，因為認知是走入治療前的第一步；有趣的是，許多精神病患者到醫院看病時，會說自己是憂鬱症，從好的方面看，這是精神疾病去污名化的開始。

在去年董氏基金會對青少年的調查中發現，他們認為時常讓自己鬱卒的事，前三名分別為考試、課業的表現、金錢，而每五人就有一人憂鬱情緒傾向偏高，且須專業人士進一步評估，這是一個值得深思的現象，青少年的壓力，除了教改對他們的衝擊之外，經濟不景氣也發生在學生的煩惱上了。

董氏基金會推動憂鬱症防治以來，不斷思考的是宣導方向上的優先順序，因此有了各領域專業人員的加入，共同訂定行動方針，這幾年的宣導下來，「憂鬱症」對一般大眾已經不再陌生。預防重於治療，所以教育是最好的投資，教育體系也是很好的宣傳管道，兩年來，全國的國中、高中、職校輔導室成為我們最好的伙伴。

學生的心理衛生工作，若單靠輔導室是不夠的，教育部所推動的學生輔導新體制，教學、訓導、輔導三合一整合方案政策中，倡導社區資源整合與家長參與，豐富了學生輔導工作的支持系統，結合學校、家庭、與心理衛生醫療機構，構成校園的共同防護體系，將是未來努力的目標。

董氏基金會這兩年來辦理了許多次針對國高中教師，認識憂鬱症的研習課程。在與老師接觸的過程中，他們普遍反映學生的問題相當多元化，老師們需要有更多實務上可運用的技巧來協助學生，而辦理這次教案設計比賽，徵選優良的教案設計，正可以提供全國的教師一套可利用的範本，比賽的過程當中，也可以引發參與者的關心與思考這個議題。令人感動的是，投稿者從學生到實習老師到學校校長都有，實在是我們所樂見的。

這本教本的完成，要特別感謝評審群：師大心輔系張景媛教授、長庚醫院精神科吳佑佑醫師、成大教育研究所董旭英副教授、師大附中輔導室李玉美老師、漳和國中輔導室羅珮瑜主任、董氏基金會心理衛生組葉雅馨主任。追求完美的他們，為了這教本在日後能讓使用的老師喜愛，特別利用假日時間開了多次會議，與入選作者共同討論修改，除了選出優秀的作品之外，也撰寫使用注意事項及建議。最後感謝的是踴躍投稿的作者對董氏基金會的支持，因為你們，這本教本才得以有豐富的內容與創意。

葉金川／董氏基金會 執行長

【推薦序】

讓學生在愛的 環境下成長

張景媛

情緒教育與品格教育是二十一世紀重要的課題，教育部九年一貫課程中，綜合活動學習領域就是強調，讓中小學生能認識自己、關心別人、參與社會以及保護自我與環境。這個領域結合眾人的力量，共同設計適合中小學生學習的活動，讓學生在活動的實踐中，體會活動的意義，省思活動與個人的關係，並思考如何能將省思的意義落實在生活中。綜合活動是相當重要且有意義的領域，但要設計出適合的活動，卻是相當不容易的事。

董氏基金會這次安排了憂鬱情緒紓解教案設計比賽，透過徵稿活動蒐集大量的教學設計，再經由評選過程選出優良作品，提供全國教師參考使用。在選出的優秀作品中，每一件作品都相當有特色，也都有需要注意與改善的地方。所以，評審委員在每個作品後都附上審查意見，希望未來使用這些教案的教師們，依個人需要與學生狀況，將教案做適度修正，以符合教學需要。

歸納而言，這次比賽的規則，要求參賽者設計三節課的活動內容。但設計者基於活動的完整性，通常會設計一系列的小活動來達到宣導目的，所以時間安排上就顯得倉促，無法從容地進行省思。未來使用這些教案的教師們，要自行調整活動的時間，讓活動能深入的探討與實踐。其次，進行這些教案的目的是要讓青少年能瞭解自己、關心別人，懂得適時調整自己的情緒，培養觀察問題及紓解壓力的能力。近年來「正向心理學」的興起，就是希望社會大眾能重視情意教育，Fredrickson (2001) 強調，正

向心理學的重點就是要加強正向情緒的經驗，透過實踐體驗與省思等活動，消除個人原有的負面情緒。

董氏基金會這兩年拍攝了不少好的短片，如「十七歲的冬天」、「下一次的微笑」等。這些短片長約三十分鐘，教師讓學生看完影片後可以進行討論，從討論中發現學生的想法與感受，進而思考如何面對與解決問題。這次選拔出來的作品，都能將活動帶出省思的意義。國中教師在使用時，可以將此融入綜合活動的情緒教育中，也可以單獨安排在空白時數內進行。

所謂「預防重於治療」，這次的作品中也選出特別獎，鼓勵所有老師共同關心我們的學生，特別獎頒給一位國文老師，他在語文學習領域中帶出情緒教育的意義，這樣的作法值得鼓勵，希望未來各領域的老師們，都能在自己的教材中融入情緒教育的活動，讓學生能從不同的角度學習自我調適的方法。

將情緒教育融入各領域時，教師們最好是將原有領域的教材，帶出情緒調適的意義，而非硬將情緒教育的活動塞進原有課程中。例如：語文領域可以選用適當的課文帶出情緒調適的目的；自然領域從氣壓實驗中感受到壓力過大後可能產生的結果；健體領域從體能活動中發現紓解壓力的方法；藝術與人文領域從欣賞的角度看到生活中美好的事物；綜合活動則朝培養健康的休閒觀來努力。校園輔導工作要能做得好，不是單靠輔導老師進行個別諮商或團體輔導就能奏效，它是需要全體教師共同關心我們

的學生，讓每個學生在愛的環境下成長茁壯。

感謝董氏基金會這些年來的努力，讓我們的孩子在面對二十一世紀充滿挑戰性的年代中，能在眾人的關心下安然成長。也對全國教師們的辛勞充滿了無比的敬意，因為有你，孩子們將更健康快樂地成長。祝福全國教師們，身體健康，教學愉快。

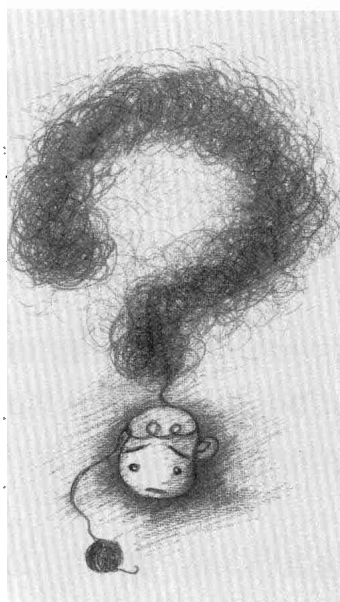
張景媛／國立台灣師範大學心輔系 教授

Junior High School

國中教案

適用對象：國中學生

使用時間：三節課共135分鐘



陽光心配方

憂鬱是啥東東啊

讓心情飛起來

燦爛我的秘密花園

生命調味～有情緒真好

喚醒心中的小巨人

憂遊情緒

解憂實驗室



陽光心配方

作者／蔡幸君

私立東吳大學社會工作學系

現任台北市立永吉國中輔導老師

設計理念：

「憂鬱情緒是每個人生命中自然且真實存在的一部分」，它也像憤怒、哀傷與歡喜一樣，在我們的生活裡，隨著不同的事件與情境，帶來自然又真實的影響，琢磨且豐潤我們的生命。

課程脈絡，由體驗人生中的非預期事件，所帶給我們的影響開始，在活動過程中，引導學生覺察「鬱卒」與「歡喜」等都是在生命中一定會有的情緒感受，然而能使人生加分（跨越克服）或減分（鬱卒不振）的關鍵卻是我們的想法與解釋，這也是我們手中一直握有的選擇權。

再來帶領學生了解每一種情緒都有其存在的功能。以憂鬱情緒而言，可扮演適時提醒我們，調整及紓解負面身心感受的角色，因此認識及察覺憂鬱情緒，是我們學習以更有彈性的思考方式，與它和平共處的契機。

最後以學生實際生活情境所面對的問題為切入點，讓學生成為自己紓解憂鬱情緒的重要資源，練習能使人生加分的自我對話，並經驗自我支持的內在歷程，透過分享與討論，發展正向的同儕支持系統。

教學目標：

- 一、引導學生覺察生活中的負面情緒對個人身心及行為的影響。
- 二、增進學生對憂鬱情緒相關概念的認識與了解。

三、培養學生面對憂鬱情緒及壓力事件時紓解身心的基本技巧與方法。

四、發展學生照顧自己也關心別人的價值信念，促進群我關係。

教材教具：

一、人生大不同：圓形磁鐵至少二十個、乒乓球二個（各標上+、-符號）、人生事件籤至少二十支、大籤筒一個。人生事件籤內容請參考（附件一），建議將每張籤製作成A4大小，讓學生能看清楚事件內容。

二、鬱卒氣象台：心理衛生網路動畫「搶答篇」檔案、播放設備、長方形紙條（20cm*1cm），每人一張、示範用長方形紙條（40cm*4cm）一條、「青少年憂鬱情緒自我檢視表」，每人一張、動畫檔案可至董氏基金會網址下載：<http://www.jtf.org.tw/>。教師用的示範紙條建議用厚一點的卡紙製作。所有紙條最好兩面是不同顏色，利於進行活動。

三、快樂處方籤：「快樂處方籤」學習單，每人一張。

對應指標：

- 綜1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。
- 綜2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。
- 綜3-2-4 認識鄰近機構，並了解社會資源對日常生活的重要。
- 綜3-3-3 熟悉各種社會資源及支持系統，並幫助自己及他人。



教學流程

第一節：人生大不同

3分

教師提問

生活中有什麼事件會影響我們的心情，讓人覺得煩惱憂愁？

小技巧：教師可舉例其他年齡層的煩惱事件，說明各年齡層都有令其鬱卒煩惱的事。

學生自由發表

教師說明

生活中總有會影響我們心情的事，以上所提出的事件都是我們每一個人在一生中可能會遇到的，但是有一個關鍵（秘密武器）卻會讓我們的人生發展大不相同，答案就在接下來的活動中。

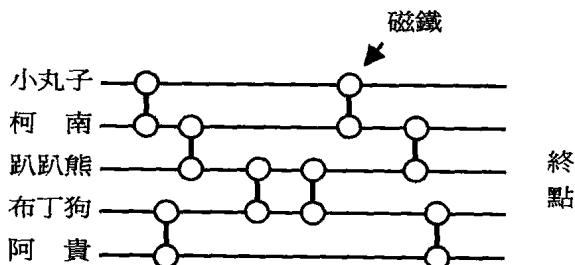
5分

活動準備

- 一、教師在黑板上依組數畫出幾條平行之橫線，並請各組選擇一條路線，派代表在橫線左端寫上一位卡通人物的名字，此即這位卡通人物的人生路。
- 二、人的一生總有起伏與曲折，隨機請四位同學在人生路範圍內，任意各畫二條與橫線垂直之小段直線，各小段直線兩端不可重疊。
- 三、教師在橫線與直線的各個交會處放置圓形磁鐵，做為人生路上所遇到的事件點。

小技巧：教師可隨機抽出四組，請各組派代表任意畫二條垂直線，並提醒學生平均分配於各橫線之區間。垂直線的數量需控制，避免活動時間過長。通常最適之垂直線的數量為小組數量減一再乘以二。例如分六組，垂直線數量則為 $(6-1) \times 2 = 10$ 條。

圖示一



步驟三：教師於各橫、直線交會處放置磁鐵

活動說明

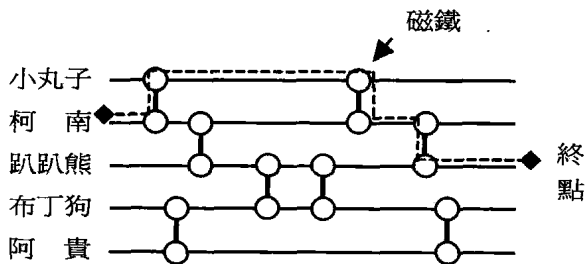
- 一、各組將代表各個卡通人物來走他們的人生路，遇到岔路需轉彎並朝著人生終點方向進行。（圖示二）
- 二、路程中遇到幾個事件點，就獲抽幾個人生事件籤。
- 三、朗誦事件籤上面的內容及點數。
- 四、抽出人生加分球或減分球。
- 五、若抽出加分球，請小組說出遭遇此人生事件時，什麼樣的想法或行動有助於讓人跨越或克服此事件，使人生加分。
- 六、若抽出減分球，請小組說出遭遇此人生事件時，什麼樣的想法或行動會使人鬱卒不振，使人生減分。

教師舉例：人生事件籤內容為「失戀：點數三」，如果抽到加分球，就要提出什麼樣的想法或行動能幫助我們跨越或克服此事件，使人生加分。例如：也許彼此真的不適合，趁早發現，好聚好散，不要浪費彼此的時間。抽到減分球，就要提出什麼樣的想法或行動會使人鬱卒不振，使人生減分。例如：一定是我不夠好，我再也不可能幸福了。

活動進行

- 一、教師帶領學生先畫出各組各個卡通人物的人生路線。

圖示二：以柯南為例



柯南遭遇六個事件點，獲抽六支事件籤。

小技巧：過程中教師依各組所抽的籤中點數進行計分，各組說明加減分球理由後亦給予小組加分。



	二、請各組依序抽人生事件籤，遇到幾個人生事件點就抽幾支，並聽候指示才能開啓。 三、從第一個卡通人物開始，請該組唸出第一支籤的內容及點數、再隨機抽出加或減分球、說明什麼樣的想法（行動）會造成人生加或減分。接著換下一個卡通人物，按照上述步驟進行，所有卡通人物輪過第一支籤後，再進行第二支籤。依此流程完成活動。 小技巧：教師可依照學生狀況給予引導，舉例各個題目可能的答案。 （1）驚訝、難過、鬱卒、生氣等等。 （2）使人生加減分好像和想法有關等。 （3）教師引導學生聚焦於正向的思考及行動上。
8分	活動分享 一、從剛才的人生路活動中，如果這些卡通人物都是真實存在的人，你覺得他們一開始在遇到這些不可預期的事件時，可能會有什麼樣的心情和感受？ 二、從這些卡通人物的人生路活動中，大家有哪些發現？（聽聽學生的體會） 三、有時候我們無法完全掌握外在環境和意外事件，那麼當我們遇到了這些事件，能使我們人生加分或減分的關鍵是什麼？ 四、教師歸納：影響我們情緒（心情）的，常常不是事件本身，而是我們對事件的想法及想法之後所帶來的行動，就是使我們人生加減分的關鍵，因此我們每個人的手中都握有讓自己快樂或憂愁的選擇權。

第二節：鬱卒氣象站

3分	課程連接 教師帶領學生回顧上節課，人生路上難免有意料之外及不如意的事，引導學生想想自己在生活裡，面對意料之外及不如意的事件時，自己的心情感受如何？ 小技巧：教師摘要版書，或請發表後的學生上台版書，加深同學印象與掌握注意力。 學生自由發表
4分	教師說明 一、在我們的生活裡所發生的各樣事情，帶給我們喜、怒、哀、樂等各種情緒感受，這些不同的情緒感受，除了讓我們的生活多采多姿外，更具有保護我們的功能，例如快樂情緒所帶來的笑容能讓我們的身體放鬆，緊張的情緒能讓我們提高警覺。 二、同樣地，當我們遭遇意料之外及不如意的事情時，鬱卒的情緒正好可提醒我們，是該要啟動人生加減分選擇權的時候，給自己支持與鼓勵，避免讓自己陷入更不好的狀況。 三、現在就讓我們一起來認識「憂鬱情緒」，幫助我們在發現它的時候，能掌握啟動使人生加分的思想和行動選擇權的時機。
12分	「搶答篇」憂鬱情緒概念宣導動畫 一、教師說明：接下來的影片將告訴大家，「憂鬱情緒」會給我們的身體、心理及行為帶來哪些變化。搶答的題目就在影片中，請仔細用力看。 小技巧：教師可於學生搶答後再播放一次，進行回顧整理，加深學生對憂鬱情緒症狀的認識。 二、播放動畫。 三、教師依照影片內容提問：「請問憂鬱情緒會讓我們的身體、心理及行為有哪些變化呢？」，進行小組搶答。 四、學生順序發表同時，教師亦逐一向學生簡要說明，影片中提及之憂鬱情緒帶給我們的身體、心理及行為哪些影響。 小技巧：教師可將各種症狀製成字卡（參考影片及青少年憂鬱情緒自我檢視量表），在學生答題時貼在黑板上進行說明。 五、教師提問：除了影片中提到的部分，憂鬱情緒還會帶來哪些症狀呢？