心理健康促進與自殺防治

吳佳儀、李明濱 老師

本著作除另有註明外，採取創用 CC「姓名標示－非商業性－相同方式分享」台灣 3.0 版授權釋出

臺灣通識網 General Education TW

國立臺灣大學109學年度第2學期通識課程

心理健康促進與自殺防治

授課團隊

臺大醫學院護理學系　　吳佳儀 副教授（主授）

臺大醫院/臺大醫學院　　李明濱 教授（合授）

(**授課及總論地點**:新生教學館103教室)

	討論課地點:
第一組：生化科技系博士班	江昱霆 -- 新401
第二組：農化所	侯庭凱 -- 新402
第三組：心理所	吳依潔 -- 新404
第四組：護理學系	吳欣庭 -- 新405

確認要修課的同學請完成下列事項:

第一周 請完成下列：

(1) 動機單 [已完成線上填答者**不需重複填寫，現場欲加簽或未填寫者可補填**]

(2) 健康問卷調查 [疫情期間，欲了解同學健康狀況]

(3) 學前測驗 [測驗結果供開課參考]

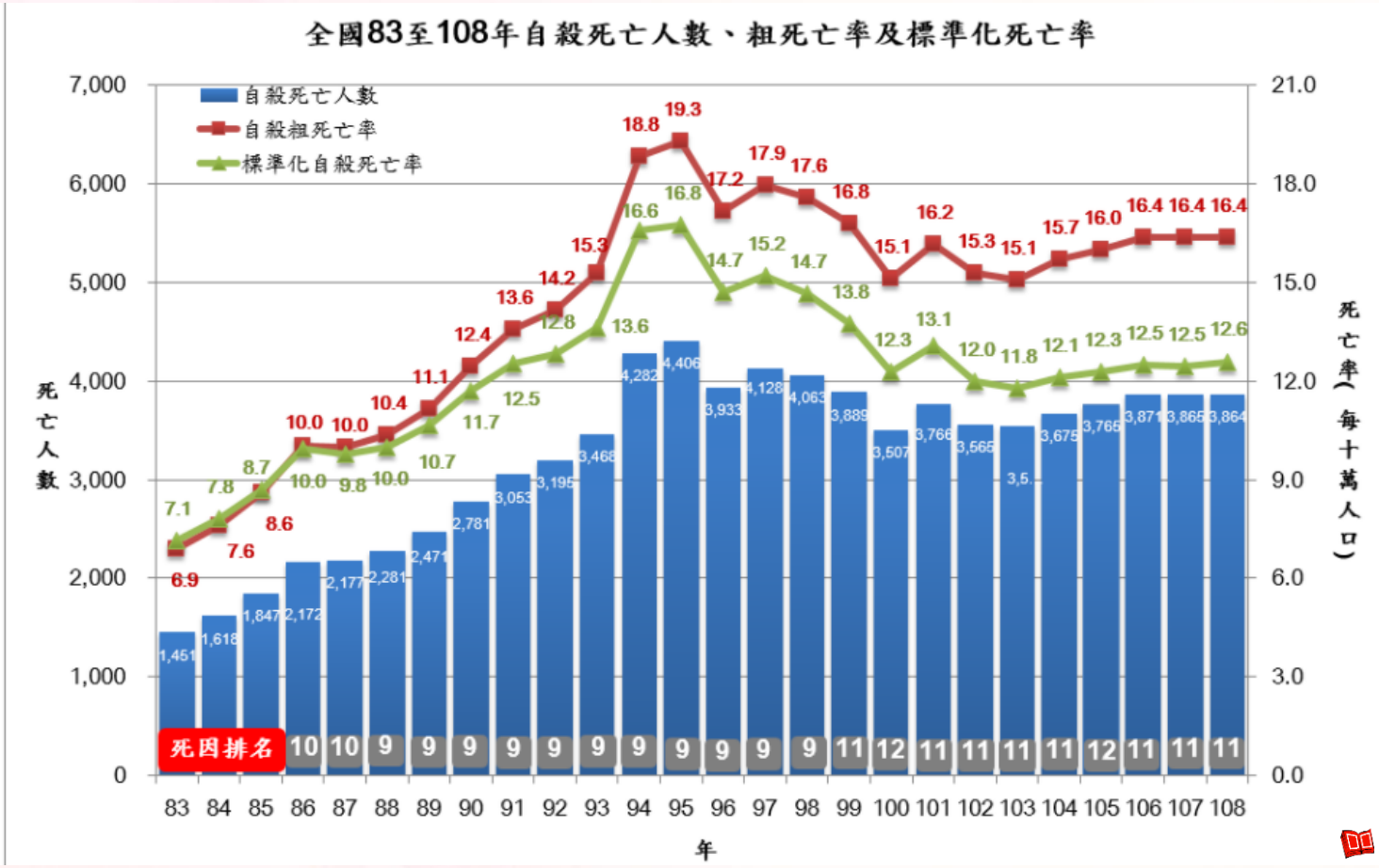
修課動機單（第一週）	健康問卷調查（第一週）	學前測驗（第一週）

臺灣通識網
General Education TW

遊戲規則~講在前面

- 有意選修本課程的同學，除了於第一堂上課時準時出席、**填寫修課動機單**，往後也請準時出席，以便充分與團體討論互動。(已於開學前線上填寫動機單者，不用重複填寫)
- 上課第一天會**點名**，並根據系級、修課動機等決定分組名單。名單將於第二週上課確認，以利討論課之進行。
- 欲**加簽**者請於第一週完成**“加選授權碼”**選課後，與助教及老師確認，以利排入組別。
- 欲**退選/停修**者請**盡早通知老師(by email)及助教(最晚第三週前確認、越早越好)**，以降低對團體成員之影響。

☞全球平均每40秒就有一人自殺。
☞每年自殺死亡人數已超過80萬，多過戰爭、自然災害致死人數之和。(WHO)



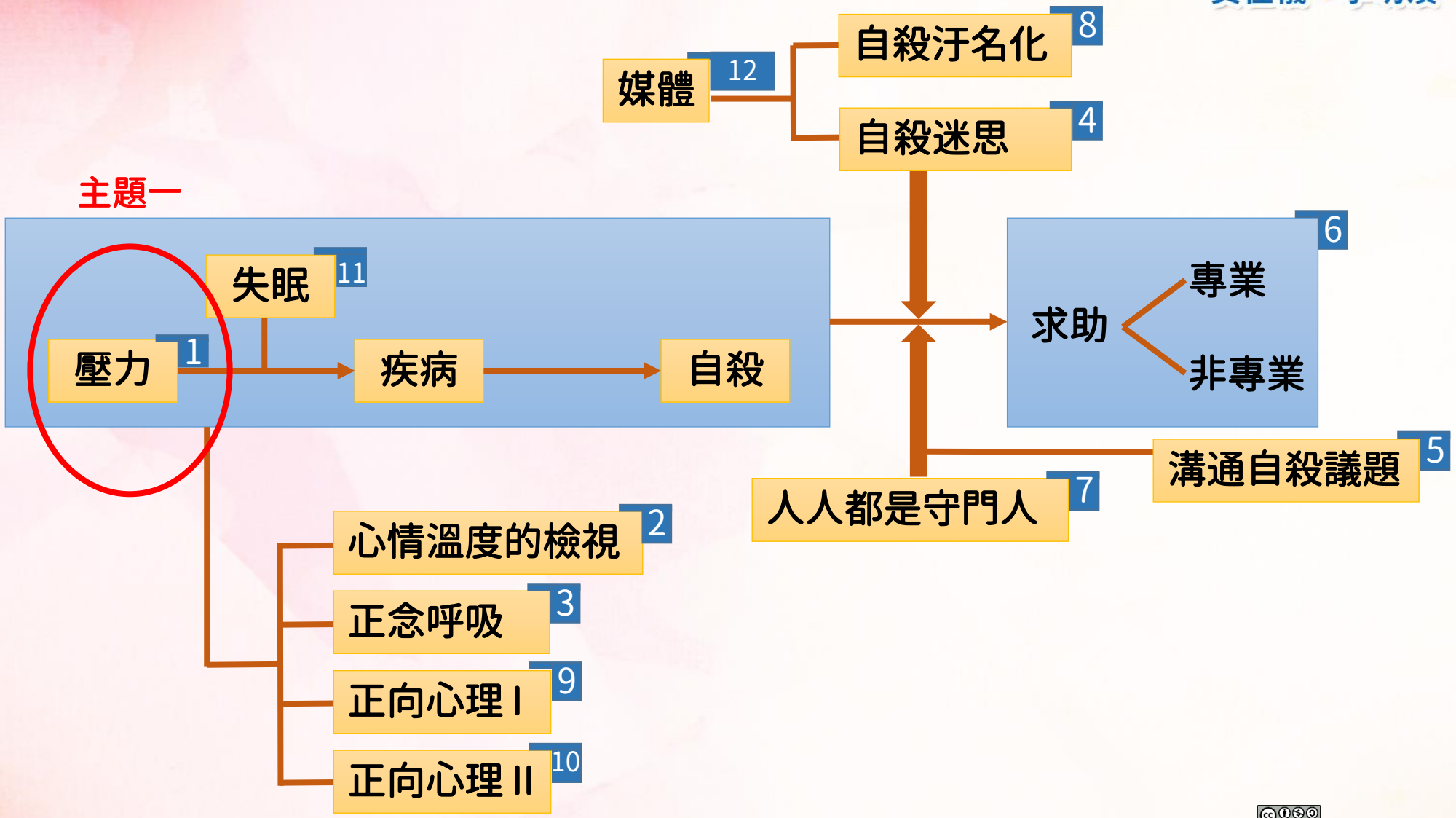
臺灣通識網 General Education TW

課程目標

1. 增進學生自我省思的能力
2. 促進學生對於心理疾病與心身症成因之了解
3. 熟稔心理健康促進之理念與技巧
4. 學習自殺防治守門人訓練之概念與內容
5. 探討壓力、疾病與健康之關聯和預防
6. 增進學生關懷社會的能力

你我都是
珍愛生命守門人!

臺灣通識網
General Education TW



“心理健康促進與自殺防治”通識課程主題概念圖

臺灣通識網
General Education TW

心理健康促進與自殺防治

吳佳儀、李明濱 老師

週次	課程主題
1	21世紀心理健康促進暨自殺防治：課程簡介
2	壓力三部曲 [主題1]
3	心情溫度你我他：談心理健康篩檢與壓力管理 [主題2]
4	檢視壓力、疾病與自殺 [主題3]
5	**翻轉自殺迷思** [主題4]
6	跨出成功的第一步：如何**溝通**自殺相關議題（與自殺意念者對話） [主題5]
7	柳暗花明又一村：探討心理健康求助歷程 [主題6]
8	人人都是「珍愛生命守門人」 [主題7]
9	**電影欣賞**
10	心情交流站：**病友分享會**
11	心情急救站：談精神科醫療服務與心理疾病污名化 [主題8]
12	正向心理的威力I [主題9]
13	正向心理的威力II [主題10]
14	一夜安穩到天明：紓壓、安眠與心理健康促進 [主題11]
15	媒體與自殺 [主題12]
16	**校園行動方案**
17	**期末成果發表會：微電影發表**+期末評值

臺灣通識網
General Education TW

課程要求

- 每週指定閱讀
- 課堂完整出席、積極參與
- 討論課參與發言
- **組內**交流討論/ 探究式教學法(Inquiry-based Learning, IBL)
- 期末分組微電影發表
- **課前學習單**（線上閱讀、課堂討論）
- **課後回饋心得**（每周五中午前線上繳交）
- **自我實踐**心理健康促進之道
- 練習深呼吸與肌肉放鬆**紓壓技巧**
- 熟悉**心情溫度計與守門人溝通技巧**
- 學習**正向思考**！！
- 發揮**珍愛生命守門人**之助人精神

臺灣通識網
General Education TW

探究式教學法（IBL）

形成問題 → 分析問題 → 解決問題 → 獲致結論

① **自行找到想要研究的問題**
② 根據問題提出假設或暫時性答案
③ 收集與問題相關資料，進行分析
④ 最後得出結果/結論

組內成員將深入討論、積極聆聽他人、充分交流互動、增進學習效能。

*與PBL（Problem-Based Learning問題導向學習法）不同，IBL並不會提供學生問題，將交由學生自行提出問題。

課堂出席情形

- 遲到：
  - 課堂開始後，晚於15分鐘到課記遲到一次
  - 扣學期總分0.5/次
- 缺曠：
  - 扣學期總分1/次
  - **缺曠第四次(含)，本門課即不通過**
  - 若需請假，必須要用**線上系統課前完成申請**，最後以線上請假資料為依據，未缺席者若**未請假則算曠課**。

課程進行方式

- 課前預習: 主動閱讀”必讀教材”內容
- 講授法
- 小組討論: 角色扮演、探究式教學法(IBL)、團體互動交流
- 線上閱讀 (電子書、線上教學影片)
- 翻轉教室: 自我學習、團隊討論、課堂習題討論
- 短片欣賞
- 團體作業: 期末分組微電影發表

臺灣通識網
General Education TW

討論課說明

- **翻轉教室：**

  所有課程，除期末、電影欣賞、或病友分享等規劃之外，主要為翻轉教學設計。學生須先完成課前閱讀+學習手冊填寫，再於課堂上討論問題。

- **分組討論：**

  ✓ 小組討論時間約50-70分鐘，每組約20人左右，另各組將再分為4-5個次分組。

  ✓ 每週選定主席、紀錄、及次分組小組長，帶領小組成員探索該週主題。

分組/次分組成員角色職責

討論課準備工作 / 角色職責	次分組小組長	小組主席	小組紀錄	TA
1.盡早安排主席/紀錄（至少三週前）				✓
2.充分掌握課前閱讀，且知悉課程主題及內容	✓	✓	✓	✓
3.規劃可行之討論課進行方式（如次分組成員、形式等）		✓	✓	✓
4.促進（次）分組成員間討論問題的深度與廣度（若離題務必拉回）	✓	✓		✓
5.維繫團體和諧感	✓	✓		✓
6.掌握時間依照規畫進行主題探索及問題形成，以利口頭報告	✓	✓	✓	
7.從課堂學習手冊及/或學生心得中了解學生想法並給予回饋				✓
8.上傳該週討論課紀錄至COOL指定作業專區			✓	
9.檢視該週討論課整體成效，必要時與同學討論改善之道		✓		✓

註：原則上每次討論課只需一位小組主席與記錄及4-5位次分組小組長，若有特殊情況學生可與助教先行討論，避免突然之改變。

臺灣通識網 General Education TW

評分方式

- **課堂參與及討論 (30%)**：評分內容包含學生出席情形、課堂發言、學習手冊紀錄；每週務必於團體中積極參與討論，發言情形及學習手冊紀錄內容納入計分。
- **作業(45%)**：包含課後心得回饋、以及心情溫度計測量作業。

  [作業一律繳交至NTU COOL]

  1. 課後心得回饋作業(25%)：針對本課程12主題進行討論課後的心得回饋，內容500字以上，請於當周五中午12點前線上繳交。逾時酌扣。
  2. 心情溫度計使用心得(20%)：需使用共五次，施測對象四次為自己(3/9、3/30、4/13、5/25)，另一次則是他人(5/4)。每一次施測完請繳交500字以上的心得。逾時酌扣。
- **期末分組口頭報告 (25%)**：依各組微電影主題內容之完整性與創新性評分。

課堂參與及討論 (30%)

- 課堂參與：
  - 出席狀況：每次上課進行點名
  - 主動提問及回答：每次加1分

- 討論課表現：
  - 評分依據: 討論參與、思考深度、團隊合作
  - 由TA充分引導同學依主題深入討論，並觀察學生之表現，作為老師評分的依據。

作業 (45%)

- **課前課後心得作業**
  - **課前線上閱讀教材**：
    - NTU COOL線上文本或影片
    - 台大開放課程 (NTU OpenCourseWare, OCW)
    - 全國自殺防治中心 — 珍愛生命數位學習網 (Youtube平台)
  - **心得作業繳交規定說明: (COOL線上繳交，期限前請自行上傳，逾期酌扣)**
    - 課後回饋心得作業：Deadline為12主題當週週五中午12點前（500字以上）
  - **心情溫度計**使用及心得：需使用共五次，施測對象四*次為自己，另一次則是他人(不限對象)*。每一次施測完請繳交500字以上的心得。
- 期末將擇優表揚優良作業，並給予獎勵。

臺灣通識網
General Education TW

作業繳交期限一覽表

作業 \ 日期	109-2自殺防治作業繳交甘特圖				
	3/9	3/30	4/13	5/4	5/25
心情溫度計（自己1st）	［主題2］心情溫度計你我他				
心情溫度計（自己2nd）		［主題5］溝通自殺議題			
心情溫度計（自己3rd）			［主題7］珍愛生命守門人		
心情溫度計（測他人）				［主題8］心情急救站	
心情溫度計（自己4th）					［主題11］一夜安穩到天明
課後心得回饋	針對12個主題進行討論課後心得回饋，內容500字以上，於當週五中午12點前上傳				

臺灣通識網 General Education TW

期末分組微電影 (25%):

- 報告主題要求: 需與**自殺防治守門人**相關 (含**心理健康促進相關議題**之題材為佳)
- 微電影規定：
  - 片名與簡介(大約100~150字)加入影片前面。(備註: 片頭將由全國自殺防治中心提供, 請後至於**期末報告前加至影片中**)
  - 片長約10-15分鐘左右。
  - 評分方式：
    - ✓ 評分者: 老師/助教評分、同儕互評 (票選出最佳影片整組+1分)
    - ✓ 評分方式: 以Google Doc採用匿名的網路評分
    - ✓ 評分依據： **(每項25分)**
      - ➢ **題材**符合課程相關主題(凸顯守門人角色功能)
      - ➢ **劇情**創新性
      - ➢ **拍攝**技巧與手法
      - ➢ **專業知識**傳達

Enjoy the class

~No pain, no gain~

Are you ready?

心情溫度計APP

APP立即免費下載!

一機在手隨身攜帶，它可以……

\QR碼掃我/

- 定期檢測心情
- 觀看測驗紀錄
- 心理健康秘笈
- 心衛資源查詢

紓壓技巧實際演練

- 一起來練習正念呼吸法!~

正念呼吸法
線上教材

Youtube 連結：https://www.youtube.com/watch?v=28Be-vilTps

補充YouTube 微電影欣賞(一)

2014 自殺防治學生劇場

1. 20% 的長髮
https://www.youtube.com/watch?v=zme3oJ5uhnk
2. 古代與現代相遇之守門人故事
https://www.youtube.com/watch?v=gSSl0pgLgls
3. 翰翰的故事
https://www.youtube.com/watch?v=GGcw8m3hQUk
4. 城市中每一個守門人
https://www.youtube.com/watch?v=WC1L6oOUTUM

補充YouTube 微電影欣賞(二)

2015 自殺防治學生劇場

1.青少年守門人無所不在
https://www.youtube.com/watch?v=CcDRFNXSfnQ

2. 記得我的臉
https://www.youtube.com/watch?v=Vsnha-c-6F0

3. 守門人代代相傳故事集
https://www.youtube.com/watch?v=0x-IWckxKco

4. 渴望死亡的小丑
https://www.youtube.com/watch?v=BHoIQ9D2Vmg

臺灣通識網
General Education TW

補充YouTube 微電影欣賞(三)

2016 自殺防治學生劇場

1. 相信有愛就會有奇蹟
https://www.youtube.com/watch?v=hqzxmBwlrxc
2. 紅色牛奶
https://www.youtube.com/watch?v=BNiGxoidaSo
3. 從12星座看守門人
https://www.youtube.com/watch?v=0talXvtvFtc
4. Into The Woods- 極度憂鬱的直子與守門人的故事
https://www.youtube.com/watch?v=wJxWF-MF_H8

補充YouTube 微電影欣賞(四)

2017 自殺防治學生劇場
http://tspc.tw/tspc/portal/theme/index.jsp?sno=101#m2017-5

1. 挽命關頭
https://www.youtube.com/watch?v=TenQY7mu0WA
2. 老核救老邊
https://www.youtube.com/watch?v=BxWIIii16qU
3. 金絮其外
https://www.youtube.com/watch?v=VGI8C4_r5FA
4. 心情不好時，五種最不想聽到的安慰
https://www.youtube.com/watch?v=r1XYP59QhPs

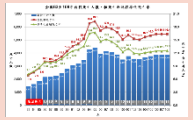
其他微電影欣賞: <Suicide自殺> 一則有關台大的故事
https://www.youtube.com/watch?v=vgQeblT7APc

補充YouTube 微電影欣賞(五)

2020 自殺防治學生劇場
https://www.tsos.org.tw/web/page/micromovie#m2020-1

臺灣通識網
General Education TW

版權聲明

序	頁碼	作品	版權標章	作者/來源
1	5			自殺統計資料 | 社團法人台灣自殺防治學會 https://www.tsos.org.tw/web/page/suicidedata 本作品依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。 2021/3/22 visited
2	6			國立臺灣大學 醫學院護理學系 吳佳儀 採創用CC姓名標示-非商業性-相同方式分享3.0台灣版授權釋出 2021/3/22 visited
3	7	頁 7		國立臺灣大學 醫學院護理學系 吳佳儀 採創用CC姓名標示-非商業性-相同方式分享3.0台灣版授權釋出 2021/3/22 visited
4	14 18	頁 14、18		國立臺灣大學 醫學院護理學系 吳佳儀 採創用CC姓名標示-非商業性-相同方式分享3.0台灣版授權釋出 2021/3/22 visited
5	21	頁 21		心情溫度計專區 | 社團法人台灣自殺防治學會 https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs 本作品依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。 2021/3/22 visited

版權聲明

序	頁碼	作品	版權標章	作者/來源
6	22			國立臺灣大學 醫學院護理學系 蕭賢齊 採創用CC姓名標示-非商業性-相同方式分享3.0台灣版授權釋出 2021/3/22 visited