

青少年心理健康教案

教案名稱	鍾學昇的情緒日誌			
教學節數	1節			
摘要	本教案以《鍾學昇的情緒日誌》動畫為設計主軸，播放動畫前，透過與學生互動討論來了解學生平常減壓方式是什麼。在播放動畫後，再針對其內容讓學生透過「身心容納之窗」來了解動畫主角在面對不同的生活事件的情緒反應，最後以調節情緒的小活動讓學生體會簡單、好用、有趣的心理減壓方式。			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生以輕鬆方式瞭解《兒童權利公約》及2022年結論性意見之概念。 2. 讓學生辨認自己情緒的狀態。 3. 讓學生學習調節自己情緒的方式。 			
預期成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能透過身心容納之窗正確判斷一件鍾學昇在不同事件中的情緒狀態 2. 學生能自行畫出自己的身心容納之窗 3. 學生能體驗一種調節自己情緒的方式 			
教學活動規劃				
教學流程及內容設計		時間	教學資源	評量方式
【引起動機】 你有壓力嗎？ - 哪些事情會讓你感到壓力/困擾？ - 0-5分，詢問學生現在的壓力指數。 - 詢問學生平常壓力大會做什麼事來減壓。 - 詢問學生有沒有使用輔導室的經驗以及對輔導室的印象是什麼。		5分鐘	投影片	即時 對答互動
【活動】 播放《鍾學昇的情緒日誌》動畫 分享心理健康鍛鍊法： <ul style="list-style-type: none"> - 教學生利用身心容納之窗來判斷鍾學昇在不同事件中的情緒狀態 - 邀請學生利用身心容納之窗紀錄表來練習，從左到右，先從身體的覺察開始，讓自己把意識焦點關注在身體感知，才能靜下來感受情緒跟內在；透過覺察自己的身心感受、腦中想法，發生的事件以及內在的信念，回想自己在哪些事件中會進入容納之窗、戰與逃和凍結狀態 - 讓學生自行畫出自己的身心容納之窗(刻度為0-100) 		35分鐘	投影片 學習單	即時 對答互動 學習單

<p>小活動(一)：54321接地法</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓學生透過54321接地法來學習調節情緒，透視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺之五感的使用，將訊息輸入到下層腦，在大腦內轉換成神經活動，慢慢往上傳遞，進而調節情緒與注意力。 <p>小活動(二)：回到容納之窗的活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 國外創傷研究指出，當我們進入到混亂思緒、過激情緒或創傷經驗觸發時，是無法專注於此時此刻 - 透過讓學生透過10個不同的調節活動來學習調節情緒。可以請學生試做其中1至3個，完成後可詢問學生的感受和想法。又或者扣連學生的日常經驗，詢問學生平常情緒波動時會做什麼事讓自己平靜下來。 <p>※學習單：可直接列印投影片 P. 9-10使用。</p>			
<p>【統整與總結】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享兒童權利公約第二十四條及2022年結論性意見第22點次、47點次、58點次內容。 2. 政府應提供有效的心理健康服務與資源，正視兒少因各樣壓力所造成的自傷自殺問題，使兒少心理健康獲得保護。 3. 辨認自己的情緒非常重要，讓自己回到當下才能做更正確的判斷。 4. 如果碰到困難或有心事，可以跟信任的大人和老師談談，也可以嘗試找輔導老師求助。 	10分鐘	投影片	
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生利用身心容納之窗來回想自己的狀態之書寫可能較花時間，如時間不足，可請學生回家完成此部份。 2. 「身心容納之窗」(Window of Tolerance)：美國精神科醫師丹尼爾·席格(Dan Siegel)所提出，係指每個人都有自己的「身心容納之窗」，如果你在自己的容納之窗內，雖然還是會有各種情緒起伏，但是你有辦法調節自己的情緒和身心。 3. 結論性意見：係指國際兒權專家針對臺灣兒童權利公約(CRC)落實情形所提出之建議意見。 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 兒童權利公約(CRC)於103年內國法化，政府於107年邀請國際兒權專家進行審查，辦理首次的CRC國際審查； ▪ 政府於110年發布CRC國家報告，於111年再次邀請國際兒權專家進行審查，專家提出了72項意見，此為2022年CRC國際審查之結論性意見。 		
<p>參考資料</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lori Gill, 2017。Understanding and Working with the Window of Tolerance。 https://www.attachment-and-trauma-treatment-centre-for-healing.com/blogs/understanding-and-working-with-the-window-of-tolerance 			

2. University of Rochester Medical Center Rochester , 2018 。 5-4-3-2-1 Coping Technique for Anxiety 。 <https://www.urmc.rochester.edu/behavioral-health-partners/bhp-blog/april-2018/5-4-3-2-1-coping-technique-for-anxiety.aspx>
3. 【創傷知情學校系列-身心容納之窗】
<https://counselingliu.com/2019/10/03/%E3%80%90%E5%89%B5%E5%82%B7%E7%9F%A5%E6%83%85%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E7%B3%BB%E5%88%97part-3%E3%80%91%E5%B8%B6%E8%91%97%E3%80%8C%E5%89%B5%E5%82%B7%E6%AE%98%E9%81%BA%E3%80%8D%E7%9A%84%E5%AD%A9%E5%AD%90/>
4. 兒福聯盟，2023。創傷知情教師手冊。 <https://trauma-informedcare.children.org.tw/treasurebox/guide/teachersguidetoTIC>

附件

（學習單或其他相關資料可表列於此，學習單或其他資料，請檢附於後。）