

防墜安全全面啟動

課程設計理念

「防墜安全全面啟動」模組的內容包括研讀相關資料、數據分析、防墜安全議題提問、減少情感失調與情感跌墜事件。在教學中包括運用 BINGO 卡遊戲、倡議防墜海報設計、相關防墜安全學習單、小組討論防墜安全、運用溝通技巧與理性情緒管理方式，情緒調整、轉念、求助及援助，讓學生了解情緒與情感失落的悲傷反應。另外，也利用尋找幸福量表、說生命故事、靜心活動、活力舒壓健康操，檢視自殺徵兆與發現自殺線索，面對自殺、自殘的情感失落及早防禦及尋求有效的支持系統，讓學生了解可覺察之徵兆、可利用的資源及如何自助、助人與求助及援助，全面啟動防墜安全教育。



主題類型	□交通安全 □水域安全 ■防墜安全 □防災安全 □食藥安全		
單元名稱	防墜安全全面啟動		
實施年級	10-12 年級	節數	6 節
總綱 核心素養	U-A1 提升各項身心健全發展素質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。 U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。 U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 U-B1 具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
主題 內容重點	- 墜落事件之覺察；居家、校園、社區等生活環境中容易發生墜落地點、危險因子與同儕出遊的跌墜可能原因（包括自拍、開快車、在懸崖邊拍照等危險行為）之檢視與評估及情感墜樓造成的危害影響，與可行的處理方法。 - 職場與工讀、職業安全衛生與職業環境的墜落危機與職場傷害防護與處理之探討。 - 校園與職場環境應改善事宜之倡議；墜落事件的自我防治策略及處理。 - 青少年的情緒與自傷、自殺之關係。 - 情感引發之身心失調與自傷、自殺。 - 培養正向處理情感失落，有效情緒管理之作為。 - 情緒與情感失落的悲傷反應，自殺徵兆與發現自殺線索。 - 自殺、自殘的情感失落之防禦及尋求有效的支持系統。		
相關領域 學習重點	【學習表現】 健體 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 健體 1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 健體 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 健體 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。 健體 4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。 健體 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。 涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。 生 2b-V-1 能以適切的人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值。		

		【學習內容】 健體 Ba-V-1 職業安全衛生。 健體 Ba-V-2 事故傷害處理。 健體 Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。 健體 Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法。 健體 Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。 健體 Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。 涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。 生 Bb-V-1 了解人是「客體」，更是「主體」，以確立人的主體尊嚴與自為目的性。
議題融入	議題	安全教育
	學習主題	1. 安全教育概論 2. 日常生活安全 3. 校園安全
	實質內涵	安 U1 預防事故傷害的發生 安 U2 執行安全行為 安 U3 具備日常生活安全的行為 安 U8 維護校園各項設備設施安全
學生起點行為		學生國中時在健康教育、家政教育、環境教育、生涯教育等已習得與防墜安全有關課程之下列能力： 1. 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 2. 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 3. 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 4. 培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 5. 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6. 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7. 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。
學習目標		1. 分析與覺察墜落原因及事故傷害之危險因子。 2. 探究職業災害的墜落危機及必要安全設備措施。 3. 提出因應防墜落事件的自我防治策略。 4. 探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。 5. 應用有效情緒管理，學習正向思考與處理。 6. 察覺情感失落或情緒失調之自殺、自殘徵兆與線索並及早防禦。
教材來源		1. 彭川耘 (2019)。生命教育，臺中市：育達文化。 2. 錢永鎮主編 (2019)。生命教育，臺北市：幼獅文化。 3. 蕭景方等 (2020)。生命教育，新北市：泰宇出版。 4. 郭鐘隆主編 (2019)。健康與護理，臺北市：幼獅文化。 5. 李崇建 (2017)。薩提爾的對話練習，臺北市：親子天下。 6. 李明濱主編 (2019)。107 年自殺防治年報，臺北市：社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心。 7. 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析報告。 8. 曹常成 (2019)。我國青少年勞工職災因分析與預防對策研究，新北市：勞動部勞動及職業安全衛生研究所。

教學設備 / 資源

1. 教具：電腦、簡報、投影機、海報紙、奇異筆、附件 V-1 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析資料單、附件 V-3 我國青少年勞工職災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單、附件 V-4 校園環境安全檢視學習單、附件 V-5 墜落事故參考資料單、附件 V-7 107 年自殺防治年報資料單、附件 V-8 沒有裂縫，就看不見陽光資料單、附件 V-9 校園自傷事件資料單、附件 V-10 改寫劇情資料單
2. 學習單：附件 V-2 墜落危害 追追追 - 青少年墜落自我覺察學習單、附件 V-6 家庭幸福量表學習單
3. 影片
 - (1) 女兒打工職災死亡 母控訴飯店 - 民視新聞
影片來源：民視新聞網 Formosa TV News network
<https://youtu.be/HxTBrtLt3Fo>
 - (2) 中視新聞》新竹巨城百貨 工讀生撿球墜樓重傷
影片來源：中時新聞網
<https://youtu.be/-fsmtPMmH7g>
 - (3) 未扣吊環 男大生打工 8 公尺摔死 20150202 公視中晝
影片來源：公視新聞網
<https://youtu.be/Vf6lpc0F7jo>
 - (4) 20110523- 公視晚間新聞 - 調查：少年自殺 感情・人際因素多 .mpg
影片來源：公視 PTS 臺灣
<https://youtu.be/-lvsNHCnGXY>
 - (5) 遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】
2015 好好說系列一溫度篇
影片來源：遠傳電信
<https://youtu.be/s3cJ45NljsU>
 - (6) 遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】
2015 好好說系列一谷底篇
影片來源：遠傳電信
<https://www.youtube.com/watch?v=GMpK6ll9Qoo>
 - (7) 樂動紓壓 5 招 (浩角翔起代言)
影片來源：董氏基金會心理衛生中心
<https://youtu.be/x8PwJxscEek>

單元名稱																				
學習活動 (含時間)	評量方式	備註																		
【第一節】 跌墜危害追追追 - 青少年墜落自我覺察 活動一：準備活動 (5 分鐘) 教師說明本課程理念及時間安排後，請學生閱讀資料【教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析】(參見附件 V-1)。 活動二：跌墜危害我覺察 (20 分鐘) 一、發下九宮格學習單 (附件 V-2) 及 Bingo 卡 (每人一份)，請學生分為兩兩一組，互相詢問生活環境中可能墜落原因，共同填入九宮格中，例如：開快車、玩遊戲等。 二、教師開始進行賓果遊戲，遊戲進行方式如下： (一) 教師提出問題：生活環境中有哪些可能墜落的原因？ (二) 教師請學生依序從自己的九宮格中挑出答案回答原因，學生回答正確後可喊出一個賓果號碼，教師協助記錄在黑板上。 (三) 每位學生都可以將賓果卡上被喊出的號碼摺下。 (四) 教師繼續點下一位學生作答，不可與前面的答案重複，作答正確後可再喊出下一個號碼。 (五) 每一位學生都完成作答後即進入到下一個活動 (以下為示例答案)。 <table border="1"> <tr> <td>爬山滑跤墜落山腳下</td><td>校園玩遊戲不小心電梯故障迅速墜落</td><td>高處擦窗戶不小心</td></tr> <tr> <td>情感受挫高處墜樓</td><td>生活環境中察覺墜落可能原因？</td><td>沒有圍欄的工地或校園設施，工廠高處工作</td></tr> <tr> <td>打賭敢跳否？</td><td>開快車不小心，由高處往下墜，撞下路面或水池</td><td>自拍或拍照後退，沒注意已無退路</td></tr> </table> 三、學生維持原組別，互相詢問居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點，並填入九宮格中 (以下為示例答案)。 <table border="1"> <tr> <td>工地高處</td><td>校園頂樓</td><td>樓層間是否有護欄</td></tr> <tr> <td>窗戶沒有圍籬</td><td>居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？</td><td>女兒牆</td></tr> <tr> <td>社區建高樓工程正在施工</td><td>高山上，旅遊景點高處</td><td>實習工廠在高處</td></tr> </table>			爬山滑跤墜落山腳下	校園玩遊戲不小心電梯故障迅速墜落	高處擦窗戶不小心	情感受挫高處墜樓	生活環境中察覺墜落可能原因？	沒有圍欄的工地或校園設施，工廠高處工作	打賭敢跳否？	開快車不小心，由高處往下墜，撞下路面或水池	自拍或拍照後退，沒注意已無退路	工地高處	校園頂樓	樓層間是否有護欄	窗戶沒有圍籬	居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？	女兒牆	社區建高樓工程正在施工	高山上，旅遊景點高處	實習工廠在高處
爬山滑跤墜落山腳下	校園玩遊戲不小心電梯故障迅速墜落	高處擦窗戶不小心																		
情感受挫高處墜樓	生活環境中察覺墜落可能原因？	沒有圍欄的工地或校園設施，工廠高處工作																		
打賭敢跳否？	開快車不小心，由高處往下墜，撞下路面或水池	自拍或拍照後退，沒注意已無退路																		
工地高處	校園頂樓	樓層間是否有護欄																		
窗戶沒有圍籬	居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？	女兒牆																		
社區建高樓工程正在施工	高山上，旅遊景點高處	實習工廠在高處																		
	檔案評量：完成學習單且能分析與覺察跌墜原因、危險因子及影響。	地點：教室 教具：附件 V-1、教育部 108 年各學校校園安全及災害事件分析資料單 BINGO 卡 學習單：附件 V-2、跌墜危害追追追 - 青少年墜落自我覺察學習單																		

四、教師開始進行賓果遊戲，並從剛剛最後回答的學生開始作答。

五、學生檢視一下目前被摺下的賓果號碼，小計賓果數量。

活動三：集思廣益為防墜 (20 分鐘)

一、講義與閱讀：教師提供資料，請學生閱讀我國青少年勞工職災災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單 (參見附件 V-3)。

二、防墜事件的預防策略分組討論 (提問): 發下 A3 紙與奇異筆，每 5 到 6 個人一組，選出發表人與記錄，請學生分組討論下列問題：

(一) 環境中發生墜落事故有可能造成哪些的影響？

(二) 以維護各項設施、設備安全方面而言，你認為預防發生墜落有哪些可行的方法？

(三) 要人人都做到防墜安全，你覺得最重要的是什麼？

三、沈澱一下，請各組集思廣益為防墜安全寫一句標語？每一組代表上台書寫並分享答案與標語，並在完成後喊出兩個賓果號碼，並由教師協助紀錄於黑板上。

四、學生檢視最終被摺下的賓果號碼，總計賓果數量。

結語：防墜安全人人有 (5 分鐘)

一、教師分享課程重點。

二、BINGO 遊戲頒獎 (口頭獎勵或小禮品)。

三、說明下節課前學生應完成的事項：校園環境巡禮 (檢視容易發生跌墜的地點) 下次課前完成。

四、教師結語：自我覺察高，危機變轉機。

檔案評量：
能分組討論
墜落危機及
必要安全衛
生設備措，
並完成防墜
標語。

教具：
附件 V-3、
我國青少年勞工職
災災因分析與預防
對策研究 (108 年)
資料單

【第二節】校園與職安碰撞題 - 職安第一步安全零事故

活動一：校園安全防跌墜 (15 分鐘)

一、教師引導分 5-6 人一組討論校園環境安全檢視學習單

(一) 發下校園環境檢視，校園安全學習單書寫與分享 (參見附件 V-4)。

1. 就讀學校易造成跌墜事故的地點有哪些？
2. 分析校園跌墜事故可能造成的問題與影響？
3. 在校園防墜安全上，我們可以提出那些改善建議？

(二) 請學生分享校園防墜安全。

活動二：職場與工讀面面觀 (25 分鐘)

一、教師說明：根據教育部校園安全暨災害防救通報處理中心統計，108 年發生實驗、實習傷害有 206 件，由於學生安全衛生的意識薄弱，欠缺識別工作場所的危害與預防危害的知識，以及技能不足等因素，導致打工場所的事故傷害成為學生打工之一大風險。

二、教師請學生分組討論工讀安全：討論學習單中工作環境所暗藏的跌墜危機，可以如何預防？(參見附件 V-4)

活動三：跌墜職災安全實例 (5 分鐘)

一、教師播放以下影片作為實例。

女兒打工職災死亡 母控訴飯店 - 民視新聞



影片來源：民視新聞網 Formosa TV News network
<https://youtu.be/HxTBrtLt3Fo>
 影片時間 :02:22

教具：附件 V-4、校園與工讀安全防墜安全檢視學習單

檔案評量：能舉出職業災害的墜落危機及必要安全衛生設備措施，並完成學習單。

教師可至教育部校園安全暨災害防救通報處理中心更新最新資訊
<https://csr.c.edu.tw/>

中視新聞》新竹巨城百貨 工讀生撿球墜樓重傷



影片來源：中時新聞網 <https://youtu.be/-fsmtPMmH7g>
影片時間：01:16

未扣吊環 男大生打工 8 公尺摔死 20150202 公視中晝



影片來源：公視新聞網 <https://youtu.be/Vf61pc0F7jo>
影片時間：01:39

結語 (5 分鐘)

- 一、教師課程重點整理。
- 二、校園與職場防墜安全，首要在提高警覺，要有危機意識才能事先預防。
- 三、教師提醒學生在下次上課將進行墜落危害防治與倡議討論並完成海報製作，強調表現優異之海報將在學校校安專區公開展出。
- 四、教師結語：職安第一步，安全零事故。

【第三節】 遠離跌墜你我他 - 墜落危機防治與倡議

活動一：校安跌墜通報 (5 分鐘)

一、教師請學生閱讀資料：跌墜事故參考資料單 (附件 V-5)

二、教師依據閱讀資料重點進行提問：

(一) 請問高中學生發生跌墜事故的因素有那些？

(二) 請問自我傷害的危險因子有哪些？

活動二：墜落危機防治倡議 (40 分鐘) / 防墜議題討論與海報設計

一、案例蒐集：請全班學生分六組，各組分別依以下所列之主題，利用教室電腦或教學平板蒐集有關造成居家、校園、社區及職場打工地點跌墜的新聞事件。

二、對新聞事件提出因應方法，並製作海報

(一) 各組學生針對下列所分配題目蒐集之新聞事件，提出應改善事宜或跌墜預防方法，運用創意進行倡議活動的海報設計與製作。

1. 居家防墜安全～住高樓、電梯墜落造成的危害影響與如何因應？
2. 居家防墜安全～大樓火災如何避免高處墜落事件與降低傷害？
3. 校園防墜安全～校園各角落安全預防發生墜落可行的處理方法？
4. 校園防墜安全～青少年情感情緒防墜安全，校園中的你我可以做什麼？
5. 社區防墜安全～行車、開車、捷運、鐵路、高鐵防墜安全如何維護？
6. 職場防墜安全～打工或職場各項設施設備防墜安全要注意那些？

(二) 分享及發表

1. 教師檢視學生主題海報之完成情形。
2. 說明每組上台發表時間為 3-5 分鐘，並由教師與同學評選計分。
3. 教師給予回饋及鼓勵。
4. 完成之優良海報在學校校安專區公開展出。

活動三：跌墜防治策略聯盟 (3 分鐘)

一、教師重點說明，因應墜落事件的自我防治策略及處理。

(一) 居家危機點應有防墜設計，如樓梯應設置扶手、露臺要有防護欄杆，有幼童社區家庭在窗戶裝設安全鎖等。

地點：教室

口語評量：
學生能從資料中出重點
回答問題。

教材：
附件 V-5、
跌墜事故
參考資料
單

實作評量：
學生能運用
創意分工完
成墜落事件
的防治策略
海報。

- (二) 校園角落防墜設施不能少，樓層樓梯高度高於 2 公尺以上之開口部分需架設防墜安全網，施工處周遭圍欄架設並明示標註。
- (三) 社區高點，如頂樓女兒牆高度要合宜。
- (四) 職場打工地點防墜安全維護重點，除環境安全外，更需要加強安全教育。

結語 (2 分鐘)

- 一、教師重點說明，因應墜落事件的自我防治策略及處理。
- 二、教師提醒因情緒及情感反應失調也可能造成跌墜事故，請學生在下一節課前先蒐集案例或新聞事件。
- 三、結語：人人懂防墜，處處都安全。

【第四節】心情雷達站 - 青少年的情緒情感歸處

活動一：請問你是誰？ (3 分鐘)

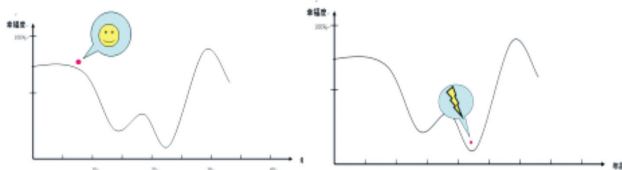
教師引導學生兩兩一組，互相分享彼此近一週來的情緒變化。

活動二：尋找幸福能量 (40 分鐘)

- 一、【幸福量表】人生有高低起伏，尋找幸福能量
- (一) 教師發下家庭幸福量表學習單 (附件 V-6)，請學生在家庭幸福圖表中，標示出某 2~3 個特定時間點的事件，並陳述自己當時的心情。例如：「全家一同夜宿海邊，躺在大石頭上看到滿天星光，感覺好溫馨！」。
- (二) 請學生提出家庭中曾經發生最大的重大衝突事件是……？並找出關鍵的時間點，簡單闡述事情發生的始末與心情的轉折。
- (三) 請學生寫出個人的情緒會受到什麼影響？內在、外在因素人生的重要關卡，參考答案：
1. 感情困擾高
 2. 課業學習低
 3. 同儕壓力起
 4. 人際相處
 5. 親子溝通伏
 6. 經濟困境
 7. 身體疾病

家庭幸福量表

- (1) 在家庭幸福圖表中，標示出某 2~3 個特定時間點的事件，並陳述自己當時的心情。如：「全家一同夜宿海邊，躺在大石頭上看到滿天星光，感覺好溫馨！」。
- (2) 家庭中曾經發生最大的重大衝突事件是……？請找出關鍵的時間點，並簡單闡述事情發生的始末與心情的轉折。



地點：教室

檔案評量：
完成幸福量
表學習單

學習單：
附件 V-6、
家庭幸福
量表學習
單

二、請學生研讀資料 (參見附件 V-7)：由相關數據探究青少年因情緒反應的自我傷害，並說明跌墜等自我傷害會造成失能殘障等不可逆的遺憾，所以青少年的自我傷害問題需要持續強化學生憂鬱與自我傷害之預防。

三、分組案例分享

(一) 教師撥放影片，觀賞後說明因情緒反應失調 (過與不當皆是)，可能造成注意力不集中或心情不好而引起跌墜事故發生。

20110523- 公視晚間新聞 - 調查：少年自殺 感情・人際因素多 .mpg



影片來源：公視 PTS 臺灣 <https://youtu.be/-1vsNHCnGXY>
影片時間：02:02

(二) 請全班分組 5-6 人一組，各組先就課前所蒐集的跌墜例事件 (曾經聽說的案例或新聞事件) 進行組內分享，各組討論後選擇一個案例 (並選定人選) 上台分享。

(三) 教師請學生檢視所分享的個案故事，是否讓情緒或情感的問題傷害了案主或他人？

(四) 請學生在心中思考下面這些問題：

1. 你是否曾經因為在乎而被啟動了情緒按鈕？
2. 你是否曾經造成了自己或對方的傷害或痛苦呢？
3. 請在心裡回想思考是否有過這樣的經驗？

口語評量：
學生能依案例進行討論，並探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。

教具：
附件 V-7、
107 年自殺
防治年報
資料單

活動三：靜心傾聽內在 (5 分鐘) 一、靜心活動傾聽內在 (一) 教師利用音樂，引導學生緩和深呼吸來放鬆身體 (二) 請學生回想： 1. 你和在意的那個人相處時的情景。 2. 你看到了什麼？ 3. 你感覺如何？ 4. 你最想對他說甚麼？ 結語 (2 分鐘) 一、教師重點分享：思考如何正向有效情緒管理，正念的思考找到自己，能做自己，愛生活，願助他人。 二、下次上課同組同學將再進行討論活動，不再重新分組。 三、發下閱讀資料 (附件 V-8、V-9) 請學生於課前完成閱讀資料。 四、教師結語：想想我是誰，情緒情感我自在。		教具： 附件 V-8、 沒有裂縫， 就看不見 陽光資料 單附件 V-9 、校園自 傷事件資 料單。
【第五節】EQ 好事多 - 情緒調整、轉念、求助及援助 活動一：暖身活動 (5 分鐘) 其實我不是這麼想 - 影片播放 遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】 2015 好好說系列—溫度篇  影片來源：遠傳電信 https://youtu.be/s3cJ45NljsU 影片時間 :02:23		地點： 教室、 校園 (排 練、拍片)

遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】
2015 好好說系列一谷底篇



影片來源：遠傳電信 <https://www.youtube.com/watch?v=GMpK6ll9Qoo>

影片時間 :02:30

活動二：愛自己，療癒心靈 (25 分鐘)

一、教師說明青少年自我傷害多屬衝動型，選擇從高處跳下是方式之一，面對自己或他人情緒反應失調時該怎麼辦呢？

二、正向處理情感失落 - 愛自己，療癒心靈

(一) 教師確認學生閱讀課前資料 (附件 V-8、附件 V-9) 後，請 1-2 位學生分享重點與心得。

(二) 看見傷心的所在 請學生想一想：從小到大在自己的記憶裡……

1. 讓你最傷最痛的事是什麼？是誰？

2. 你當時的情緒感受是什麼？

3. 你當時有何反應行動？

(三) 面對情緒有效管理

1. 請學生分享面對情緒失落時改善的方法或經驗。

2. 教師說明自我覺察工具的應用：

(1) 靜心靜坐 / 正念 / 冥想。

(2) 學習薩提爾模式對話。

(3) 瑜珈 / 氣功。

(4) 自由書寫。

3. 說明如何以靜坐改善情緒，減少焦慮、煩躁感

(1) 地點：選擇自身覺得最有安全感、最舒適的環境。

(2) 時間：建議 20-30 分鐘：起初可以設定 10-15 分鐘即可，建議可在心情跟思緒最平靜的時候。

(3) 心態：閉上眼後想像自己坐在舞蹈教室地板上，不要有壓力不多想。

4. 帶學生觀看影片進行紓壓操。

樂動紓壓 5 招 (浩角翔起代言)



影片來源：董氏基金會心理衛生中心
<https://youtu.be/x8PwJxscEek>
 影片時間 :04:58; 播放時間 :01:41-04:58

實作評量：
能一起進行
活力舒壓健
康操。

(四) 適切思考的態度與方法

1. 話要怎麼說：教師舉例換個方式說話，有時會讓對方更能接受，一句話，天才變白癡；一句話，白癡變天才。例如：
 - (1) 什麼都不能跟人家比，誰像你一樣都沒有用啊！可以改成：沒有誰能像你一樣，不用什麼都跟人家比
 - (2) 這題你不是練了好幾遍，笨！可以改成：你不笨，是這題得練好幾遍喔！
2. 壓力、情緒不 OK 是一種警訊，教師提醒學生要早關照自己的心情，別讓它生病了。太多人疏於對情緒的關注與照顧，當心情感到不痛快時，常用不健康的方式處理：暴飲暴食、暴買、找個沉迷的物質投入其中或者苦往裡吞，以為假裝忽略就會忘記。

以上這些離我們並不遙遠，並隨時考驗你處理情緒的反應，在你還有能力處理的時候，請盡早向人求助。

(五) 情緒調整、轉念、求助及援助

1. 面對情緒情感有效管理：教師說明情緒按鈕啟動時三招緊急處理方式
 - (1) 停：停下來，延長時間，換取空間。
 - (2) 轉：轉念（正向思考或換位思考）轉個念頭，試著想這事情會發生也許有其他的原因。
 - (3) 找：面對情緒有效管理，找可以變得更好的方法。
2. 珍惜生命，再給自己一次機會諮詢：教師說明面對情感失落時，可以處理方法很多，必要時應尋求協助，避免因心情不好，身心受影響而不慎跌墜或意外受傷或衝動自我傷害。自我傷害無法解決改善問題，冷靜多思考 2 分鐘，結果會不一樣。教師強調勇敢求救並非弱者，生命一定可以找到出路，可以撥打以下

專線求援 ※ 自殺防治專線 :0800-788995(請幫幫救救我 24 小時) ※ 安心專線 :1925(依舊愛我) ※ 生命線專線 :1995 (要救救我) ※ 張老師專線 :1980 (依舊幫您) ※ 反霸凌專線 :0800-200-885 3. 教師說明自我傷害防制策略：若早期發現高危險群，早期介入，可避免問題惡化。 活動三：讓結果會不一樣 - 分組改寫劇情 (20 分鐘) 一、教師總結目前課程重點，說明青少年自殺多屬衝動型自殺類型，跳樓成為最主要的自殺方式之一。墜落等自我傷害會造成失能、殘障等不可逆的遺憾。 二、請學生先閱讀資料 (附件 V-10)，依照前一節 (第四節) 之分組，請學生將所分享因情緒或情感反應的墜落事故案例，加入自助、他助或求助與援助的情節，討論改寫，下課前完成劇本，再排演成短劇。 三、說明學生討論時，教師將巡迴協助檢視確認各組討論情節改寫是否妥適或需協助，請學生完成劇本初稿時繳交供教師查閱 (下課前)。 四、說明下節課上台發表時，每組時間為 3-5 分鐘，學生如未能在本節課完成排演者，請在課後自行排練短劇，亦可先行錄影於第六節課播放或直接上台表演分享 (上課時教師將安排錄影)，表現優異的成果將公開在學校專區播放。 五、教師結語：面對它，接受它，處理它，放下它。	實作評量： 能在案例中加入救 助或求助的過程，將案例改寫成其他結局。	教具： 附件 V-10 、改寫劇情資料單
---	---	-------------------------------------

【第六節】成就生命美好 - 我的朋友拉他一把

活動一：準備發表 (5 分鐘)

教師檢視各組學生是否完成錄影或短劇排練，各組影片播放及場地準備。

活動二：我的朋友～拉他一把 / 倡議活動 (40 分鐘)

一、短劇表演分享及發表

每組時間為 3-5 分鐘發表分享，現場表演的部分教師安排錄影。

二、評選

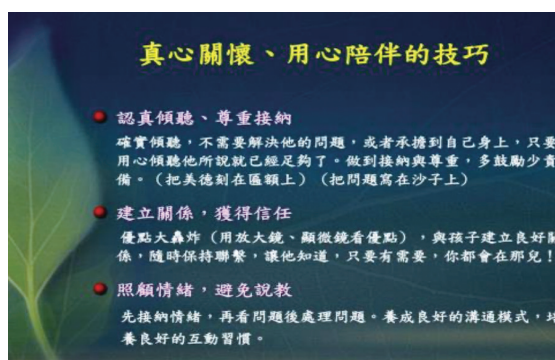
由教師與同學互相評選計分，教師給予回饋及鼓勵。

三、倡議

完成之優良作品影片經同學同意後，在學校專區公開播出。

活動三：愛與關懷用心陪伴 (3 分鐘)

防墜安全重在預防，希望同學能運用關懷用心陪伴的技巧，必要時應求援，幫助情緒或情感失調的家人或朋友，避免造成跌墜意外或自我傷害。



結語 (2 分鐘)

一、教師回顧防墜安全課程所上之重點。

二、教師結語：成就生命美好 - 自我覺察，利己利人。

實作評量：
能發表或分享小組編製之短劇或影片。

地點：教室

學習 評量

檔案評量

1. 完成學習單且能分析與覺察跌墜原因、危險因子及影響。
2. 能分組討論墜落危機及必要安全衛生設備措施，並完成防墜標語。
3. 能完成校園防墜安全學習單，踴躍分享因應防墜落事件的自我防治策略。
4. 能舉出職業災害的墜落危機及必要安全衛生設備措施，並完成學習單。
5. 完成幸福量表學習單。

口語評量

1. 學生能從資料中找出重點回答問題。
2. 學生能依案例進行討論，並探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。

實作評量

1. 學生能運用創意分工完成墜落事件的防治策略海報。
2. 能一起進行活力舒壓健康操。
3. 能在案例中加入救助或求助的過程，將案例改寫成其他結局。
4. 能發表或分享小組編製之短劇或影片。

附件 V-1 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析資料單

(一) 108 各級學校意外事件共 23,256 件，27,441 人次 (平均每十萬人發生 554 件、653 人次) 高級中等學校通報發生 6,066 件，7,187 人次 (每十萬人發生 944 件，1,118 人次)。

108 年各學制意外事件件數分配表

事件類型 學制	食物中毒	校內交通意外事件	校外教學交通意外事件	校外交通意外事件	實驗室毒性化學物質中毒	其他化學品中毒	學生自殺、自傷	教職員自殺、自傷	溺水	運動、遊戲傷害	墜樓事件非自殺	山難事件	實驗、實習傷害	工地整建傷人事件	建築物坍塌傷人事件	工讀場所傷害	因校內設施備器材受傷	其他意外傷害事件	合計
幼兒園	0	10	0	112	0	2	1	0	6	311	3	0	0	1	0	0	25	768	1,239
國小	14	29	17	654	0	6	290	9	23	3,822	10	0	13	6	3	0	103	2,431	7,430
國中	17	28	13	799	0	4	1,283	10	26	1,221	13	0	29	3	1	0	65	913	4,425
高級中等學校	17	51	27	2,402	1	2	1,382	5	9	1,137	21	0	121	8	1	16	61	805	6,066
大專院校	13	226	22	1,901	2	3	1,355	5	17	189	11	4	43	0	0	2	27	273	4,093
行政機構	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
教育行政單位	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
合計	61	344	79	5,870	3	17	4,311	29	81	6,680	58	4	206	18	5	18	281	5,191	23,256

單位：件數

(二) 學生死亡人數主要以意外事件死亡人數為多；其中校外交通意外 (246 人)、學生自殺 (109 人)、溺水 (39 人) 死亡為較高三項。

108 年各學制意外事件發生率 (件數/十萬人) 分析表

事件類型 學制	食物中毒	校內交通意外事件	校外教學交通意外事件	校外交通意外事件	實驗室毒性化學物質中毒	其他化學品中毒	學生自殺、自傷	教職員自殺、自傷	溺水	運動、遊戲傷害	墜樓事件非自殺	山難事件	實驗、實習傷害	工地整建傷人事件	建築物坍塌傷人事件	工讀場所傷害	因校內設施備器材受傷	其他意外傷害事件	合計
幼兒園	0	-	-	20	0	0	0	0	1	55	1	0	0	1	0	0	4	136	219
國小	1	2	1	56	0	0	25	1	2	326	1	0	1	1	0	0	9	208	635
國中	3	5	2	131	0	0	211	2	4	201	2	0	5	0	0	0	11	150	728
高級中等學校	3	8	4	374	0	2	215	1	1	177	3	0	19	1	0	2	9	125	944
大專院校	1	19	2	157	0	0	112	0	1	16	1	0	4	0	0	0	2	23	337
合計	1	8	-	140	0	0	103	1	2	159	1	0	5	0	0	0	7	24	554

單位：每十萬人發生件數

(三) 在高級中等學校，首要強化交通意外與運動遊戲傷害等意外傷害防治，其次近年升高之學生自殺、自傷事件亟需持續有效防治，篩檢與關懷介入。

附件 V-2 墜落危害追追追 - 青少年墜落自我覺察 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

墜落事故九宮格居家、學校、社區等生活環境中容易發生墜落地點、危險因子及情感墜樓造成的危害影響甚深。

1. 請學生站起來兩兩一組訪問其他同學，互相詢問生活環境中可能發生墜落的原因，並填入九宮格中，寫出 8 個不同答案。例如：自拍或拍照後退，沒注意已無退路。

	生活環境中察覺墜落可能原因？	

2. 請學生兩兩一組站起來互相詢問居家、學校、社區等環境中容易發生墜落的地點？請同學說出，在九宮格寫出 8 個不同答案。例如：學校、社區週遭的工地、高山上、旅遊景點高處。

	居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？	

附件 V-3
我國青少年勞工職災災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單

資料來源	重大職災資料庫
分析期間	2007 年 ~2017 年
重大職災	死亡
職災人數	死亡人數總計 27 人，平均每年死亡 2.5 人。27 人中有勞保者 11 人，無勞保者 16 人。
個人背景	1. 罹災者平均年齡為 18.2 歲，且全數為男性。 2. 平均工作年資約 2.8 個月。 3. 曾接受安全衛生訓練者僅佔 14.8%。 4. 族群別以一般勞工居多，佔 85%，原住民佔 11%，外籍勞工佔 4%。
受傷部位	受傷部位有超過半數為頭部 (52%)，頭部與頸、胸、腹等部位共同受傷佔 15%。
災害類型	災害類型有 56% 是「墜落、滾落」，其次是感電、物體飛落、物體倒 (崩) 塌、被撞 (各佔約 7%) 。
媒介物	媒介物以「屋頂、屋架、樑」、「施工架」、「開口部份」三者最多。
行業別	發生職災之事業單位行業別以營造業佔 63% 為最多，其次是製造業，佔 19%。
工程性質	工程性質分析顯示有 45% 為承攬作業。
安衛管理實施情形	發生職災之事業單位實施安全衛生管理之情形，有實施自動檢查者僅 1 家 (4%)，設置安全衛生人員者約 30%，訂定安全衛生守則及辦理安全衛生訓練者均未達三成。
作業類型	作業類型以其他安全作業及其他營建作業為最多，各佔 15%。

(一)「重大職災資料」2007~2017 年 15~19 歲青少年發生之死亡職災，以發生職災之事業單位行業別分析，以營造業最多，製造業次之；以災害類型分析，「墜落、滾落」為最多，其次是「感電」、「物體飛落」、「物體倒 (崩) 塌」、「被撞」；以媒介物分析，「屋頂、屋架、樑」、「施工架」、及「開口部份」最多。罹災者之平均工作年資約 2.8 個月，曾接受安全衛生訓練者僅 14.8%。

(二)就安全的職場環境及工作安全教育二方面提出青少年職災的降災策略建議：

1. 建立安全的職場環境
2. 加強工作安全教育

附件 V-4
校園與工讀安全防墜安全檢視學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1. 我就讀的學校容易發生跌墜事故的地點有哪些？至少寫出 2 項

(1)

(2)

2. 分析校園跌墜事故可能產生的問題與影響？

(1)

(2)

3. 在校園防墜安全上，我們可以提出那些改善建議？

(1)

(2)

4. 分組討論：請說出工讀環境所暗藏的跌墜危機

(1) 車道上發 DM

(2) 街頭市調人員

(3) 速食店服務人員

(4) 加油站

(5) 工地搬磚或捆工

(6) 展場（電腦展、車展）模特兒或表演人員

附件 V-5 墜落事故參考資料單

(一) 高中墜落重大因素

1. 運動、遊戲傷害、墜樓事件 (非自殺)、山難事件
2. 學生自殺、自傷，教職員工自殺、自傷
3. 實驗、實習及環境設施事件，實驗、實習傷害
4. 工地整建傷人事件、建築物坍塌傷人事件

(二) 高處墜落原因事故傷害 (學生所發生之意外與突發或非暴力事件)。

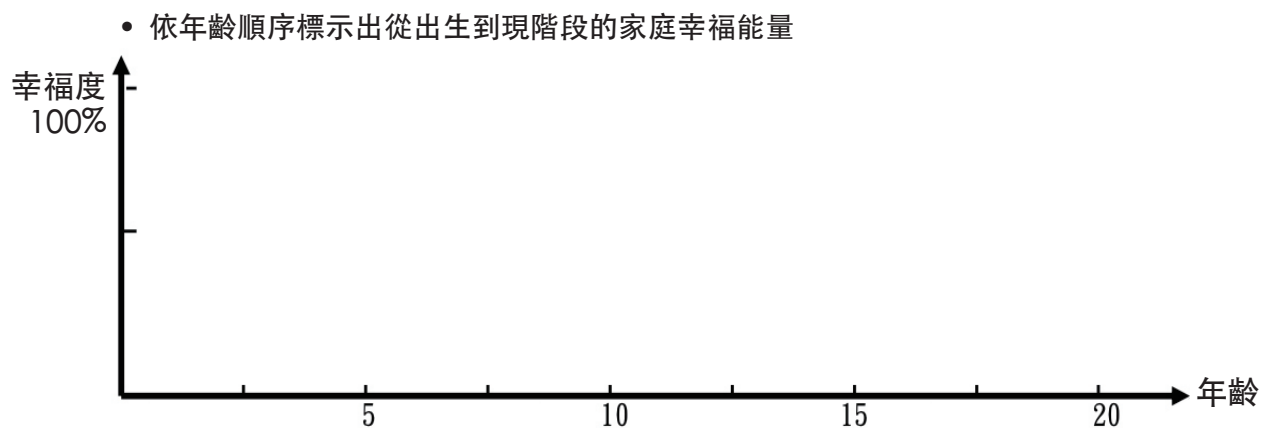
1. 墜樓事件 (非自殺)，件數 58/ 人數 65，百分比 0.3%。
2. 自殺與自傷件數為 1588 件，人數則有 1652 人，高中 626 人最多，國中 470 人次之，大專 378 人，因此應強化情緒困擾、自我傷害。
3. 自殺死因中，由高處跳下自殺、自傷共 482 人佔 12.5%。
4. 0-24 歲自殺死亡個案，由高處跳下自殺及自傷共 189 人佔 25.6%。

(三) 自我傷害危險因子

1. 個人生理、心理層面重大身體疾病、家族自殺史、創傷經驗、校園網路霸凌、家暴家族。
2. 人際關係、經濟、環境、模仿效應。
3. 社會文化層面，缺法社會支持，媒體報導，性別認同，自我接納問題。

附件 V-6 家庭幸福量表學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



最親愛的 _____ (家人):

親愛的朋友:

人生有高低起伏，我的情緒易受到什麼影響？

1. 在家庭幸福圖表中，標示出某 2~3 個特定時間點的事件，並陳述自己當時的心情。如：「全家一同夜宿海邊，躺在大石頭上看到滿天星光，感覺好溫馨！」
2. 請提出家庭中曾經發生最大的重大衝突事件是? 請找出關鍵的時間點，並簡單闡述事情發生的始末與心情的轉折。
3. 請寫出我的情緒會受到什麼影響?(內在、外在因素)

附件 V-7 107 年自殺防治年報資料單

性別觀察：

1. 107 年全國自殺通報 33,207 人次，與 106 年相比增加 2,588 人次 (增幅 8.5%)，其中男性通報 12,325 人次，較 106 年增加 895 人次 (增幅 7.8%); 女性通報 20,882 人次，較 106 年增加 1,693 人次 (增幅 8.8%)，女性通報人次為男性 1.69 倍。
2. 107 年男性自殺死亡 2,551 人 (較 106 年減少 23 人)、女性 1,314 人 (較 106 年增加 17 人)，性別比 1.94; 自殺粗死亡率男性為每十萬人口 21.8 人 (較 106 年下降 0.9%)，女性為 1.1 人 (較 106 年上升 0.9%)。
3. 小結：自殺通報女性多於男性，自殺死亡男性多於女性。

年齡觀察：

1. 107 年各年齡層通報人次，由高至低依序為「35-44 歲」(7,624 人次)、「25-34 歲」(6,598 人次)、「15-24 歲」(6,352 人次)、「45-54 歲」(5,189 人次)、「55-64 歲」(3,213 人次)、「75 歲以上」(1,756 人次)、「65-74 歲」(1,634 人次)、「14 歲以下」(826 人次)。值得注意的是，「14 歲以下」與「15-24 歲」兩年齡層，107 年通報人次皆有較大幅度的上升，分別上升 102% 與 29.5%。
2. 107 年各年齡層自殺死亡人數，由高至低依序為「45-64 歲」(1,508 人)、「25-44 歲」(1,185 人)、「65 歲以上」(952 人)、「15-24 歲」(210 人) 及「14 歲以下」(10 人)。與 106 年相比，「45-64 歲」增加 26 人、「15-24 歲」增加 17 人，而「14 歲以下」增加 6 人。

「15-24 歲」組別觀察：

1. 在所有自殺死因別中，由高至低依序為「吊死、勒死及窒息」、「以氣體及蒸汽」及「由高處跳下」。
2. 自殺原因由高至低依序為：
 - (1) 校園學生問題。
 - (1) 情感、人際關係。
 - (2) 精神、健康關係。

附件 V-8 沒有裂縫，就看不見陽光 資料單

我其實不會去想「幸福」是什麼，因為我覺得大部份人不幸福，就是太過於去想幸福。這樣，容易感受到自己的不幸福。我凡事都看好的一面，常覺得自己很幸福。

我從小就是個不太有計劃的人。小時候順著大家的理想走，國中數理分數好，高中就選了理組；念念覺得不對，高二又轉到文組。我的人生比較隨性，不會給自己絕對的路線。我覺得自己很幸運，不然以我這麼隨性的態度，怎麼可能撐到現在？但是，不管做什麼，我都把自己該做的事情做好，對自己的喜好研究到最深，內心的穩定度就不會太差。

對很多人來說，地位和金錢真的可以帶來幸福。但我總是在懷疑，他們在揮霍的同時，真的很幸福嗎？我沒辦法評斷。幸不幸福，是你能不能達到心中要的那個平衡。在一般人的定義中，我的家庭或許不太幸福。我們家很像連續劇，爸爸媽媽會打打鬧鬧，拿刀揮舞，我跟爸爸感情不太好。

但是，幸不幸福是兩面的事情，你在不幸的當下，反而可以看到更幸福的角度。有些事情，你在幸福的時候，是看不到的。例如，我在蠻波折的家庭生活中，會和媽媽抓得更緊，一路都是彼此的扶木。

我爸爸去年離開了。以前我們都不會講心事，直到他生病，覺得來不及了，要趕快把心裡的話說出來。我也把握時間，把很多想說的話告訴他，這比起很順遂的父子關係，反而更幸福。因為，前面的過程，修煉出最後很美好、圓滿的結果。

我記憶中的爸爸，都是我們最後這幾年，交換真心話的時光。

媽媽對我幸福的觀念影響很大。我和爸爸不說話的那十幾年，她在夾縫中求生存，我從來沒有聽她表達過負面情緒。她的人生可能 90% 都是不幸福的，但她就是一直抓住那 10% 的幸福，賴以維生，讓她繼續在很糟糕的家裡硬撐著。這讓我覺得，應該要把那 10%，擴大到 90%。

我現在每天最幸福的，就是自然醒的時刻，窗戶射進來的陽光剛好照到我。對我來說，生命的裂縫出現了，感覺很幸福；因為如果沒有裂縫，就看不見陽光。

節錄於：蕭富元 (2012)。跨世代對談：電視主持人張小燕 X 蘇打綠樂團主唱青峰。
天下雜誌 :500 期。取自 <https://topic.cw.com.tw/500/pg33.aspx>

附件 V-9 校園自傷事件 資料單

(一) 臺灣大學管中閔校長給全校師生的一封信 (2020 年 11 月 13 日，臺大校內電子郵件):

各位親愛的臺大人，這個星期我們失去了兩位我們親愛的同學，相信大家和我一樣，感到深刻的沉痛與不捨。即使學校已經採取各種途徑協助師生和同仁，我們還是很痛心未能及時避免這次的憾事。

悲痛之餘，我們一定要積極面對，防止未來再發生類似事情，包括預防性硬體改善及師生同仁的身心健康協助，雖然學校一直努力在做，但這些努力顯然還不夠。12 日中午學校邀請所有學術行政主管一起討論，請各系所主管協助轉達所有導師，儘速與所有導生聯繫，多了解同學的身心狀況，以提供必要的協助。我也呼籲所有同學，如果遭遇任何問題或困難，請務必向老師及學校尋求協助，而且希望同學之間也能互相關心、支持和鼓勵。

此時此刻，我們更要緊密相依，我們都是一家人，只要大家覺得有需要，學校隨時在你們身邊，準備提供你們所需要的協助。珍愛自己，關懷同學，讓我們一起攜手度過難關。

校長 管中閔 謹

(二) 某高級中學輔導室給老師和學生的一封信：

親愛老師和同學們：

x x 同學已不幸離世，相信你與我們一樣震驚沉痛與不捨，事發當天學校立即進行危機處理機制，對班級及社團悲傷輔導，並請師生共同檢視自我的情緒反應：當出現悲傷、驚訝、不捨、擔憂、害怕，且持續兩個星期以上的異常現象，請與輔導室聯繫。並請師生嘗試以下列方式協助彼此：

1. 陪伴與關懷觀察彼此
2. 說明在彼此有需要時會共同面對
3. 接受彼此的擔心害怕甚至困惑
4. 討論彼此對死亡的看法

附件 V-10 改寫劇情資料單

一、自我傷害防治策略 - 早期發現高危險群，早期介入避免問題惡化

- (一) 當發生學生自殺或自傷新聞事件，校園單一發言人保護校園師生安全
- (二) 透過宣導、輔導、演講、安排課程全面正確心理衛生引導 (三) 破除自殺及精神疾病汙名化。
- (四) 防制再度自殺危險性高。
- (五) 有效的憂鬱防治。
- (六) 自殺途徑的辨識與限制。
- (七) 自殺守門人與社團幹部加強。
- (八) 自殺風險辨識與因應，轉介知能。
- (九) 危機因應，有效應用訓練。
- (十) 效心理治療與情緒調控訓練。
- (十一) 校園自我傷害防制策略。

二、自傷、自殺者的內、外在處境研究

- (一) 個人因素對自殺危險行為的影響力最大，尤其是憂鬱及情緒的部份，憂鬱情緒程度越高，其發生自殺意念之可能性越高。
- (二) 青少年的自殺行為常導因於家庭因素，當青少年自覺家庭關係或家庭氣氛越差或家庭內成員的衝突程度較高，其發生自殺意念的可能性越高，家庭成員間的互動、支持度、凝聚力及衝突等家庭關係，均為影響青少年自傷自殺的因素之一。
- (三) 在同儕及學校因素的結果部分較為分歧，雖有研究認為課業壓力是青少年有自殺意念的重要危險因子，但那非單指成績低落之青少年，有研究指出青少年企圖自殺者或有自殺意念者，在學校是成績較好、智能較高的。
- (四) 涂慧慈等人的研究結果指出 10-24 歲之青少年的自殺原因以情感 / 人際問題最高 (61.6%)，這和國內全國自殺防治中心的統計結果有所呼應。

三、檢視自殺徵兆與發現自殺線索，面對自殺、自殘、情緒語言討論

(一) 自傷與自殺者的徵兆

1. 自傷
 - (1) 常見自傷部位：手肘、手臂、大腿
 - (2) 不常見自傷部位：臉、胸、腹部
 - (3) 自傷的原因：釋放壓力、憤怒、轉移心理創傷
2. 自殺者的徵兆
 - (1) 性情發生巨大的改變
 - (2) 行為發生巨大的改變
 - (3) 經濟發生巨大的改變
 - (4) 語言發生巨大的改變
 - (5) 身體發生巨大的改變
 - (6) 環境發生巨大的改變
3. 可能自殺的線索：託人、託事、託物

(二) 面對自殺、自殘、情緒語言討論

1. 當我出現低潮情緒時可能出現的想法
2. 當你發現你的朋友低潮情緒時會出現的語言
3. 想一想當你發現你的朋友有自殺、自殘、情緒可能有的語言

(三) 自殺守門人 123

1. 問：是否有自殺意念？
2. 應：自殺計畫，計畫越完整自殺危險性越高
3. 轉介：輔導室、心理諮商師