

國立臺灣師範大學國文學系教學碩士論文

Department of Chinese  
College of Liberal Arts  
National Taiwan Normal University  
Master Thesis

生命教育融入國中七年級國文教學研究

A Study on Integrating Life Education into  
Mandarin Teaching of the Seventh Grade



研究生：鄭惠文 撰  
Huei-Wun, Jheng

指導教授：賴貴三 博士

中華民國 109 年 1 月  
January 2020

## 謝 誌

旭日東昇即到校教書，夕陽西下學生返家後，即是我趕往上課的時刻，三年半的進修生活，雖然有時體力透支，但現在回首看這一段日子，真的是一趟收穫滿滿又充滿感動的幸福旅程。

一切都因為有師長與朋友的提攜陪伴。

首先，我要感謝我的指導教授 賴貴三老師，恩師不僅學識涵養豐富、邏輯思考有層次、待人更是真誠溫暖，恩師以儒者心胸在從事教育，無私的提攜後輩，讓我學習到許多做人做事的道理與精神，是我心目中好老師的典範。記得有一次找老師討論論文，恩師竟然自掏腰包請我吃飯，在吃飯的過程中不僅分享自己的生命經驗，還給我諸多鼓勵，恩師指導學生有如照顧自己的孩子，這一路走來對恩師充滿了感謝！謝謝恩師的提攜照顧，和不辭辛勞的殷切指導。

其次，感謝我的口試委員 陳睿宏教授與 侯潔之教授，在論文口試時，鉅細靡遺的精闢見解與斧正，條理的分析和有深度的提問，幫助我的論文更加完善，在與您們對話的過程中，不僅讓我重新思考論文的整體性，更讓我因為感受到您們對於教育的熱忱而備受感動。

再者，感謝我的好友 陳孟龍老師，一路上一直支持與鼓勵，每次當我遇到挫折想要停下腳步時，你總是分享自己的生命故事，不斷的勉勵我堅持下去；當我完成一點進度時，你就會比我還開心的給我讚美和回饋，這一段日子的無私提攜與幫助，讓我銘記在心，充滿感動！

感謝我的表弟 陳瑞軒，在關鍵的時刻願意幫助我，耐心的教我如何有效使用統計，以及有系統的整理資料，謝謝你在這段一直被我打擾的日子中卻從不抱怨，還更加的細心教導。

感謝我生命中的貴人 洪菱蔚老師，一直關心著我，您是我心目中好老師的典範，總是無私的陪伴我，討論生命中遇到的大小事情，讓我能有力量繼續走下去，也讓原本急躁的我，更懂得慢下來，活在每個當下，體驗生命的每一刻，讓我能生命的旅程中，明白人生的方向。

感謝我生命中的貴人 鐘滿振老師，每次的鼓勵與幫助，都讓我學習到許多，眼界與心境也隨著您的帶領而逐漸擴大，謝謝您在我失意與無助時，總是分享許多生命的故事，不管是和學生的互動，還是自己的故事，總是給了我許多力量與感動，也讓我看到當老師的價值。

感謝我生命中的貴人 陳弘學老師與 賴怡君師母，謝謝您們總是無私分享與溫暖照顧，使我能更清楚自己的內在，才得以有正向的力量付出，在教學路上因而充滿著行善的動力。

感謝我的好友 顏名正老師，讓我在心灰意冷、充滿壓力的時刻，提醒我回到當老師的初衷，看到當老師不同層面的價值與意義。

感謝我的好友 蔡智全，謝謝你在我緊張焦慮的時候來陪伴我，讓我安心不少，謝謝你在我論文口試之前協助我重新思考整個研究的過程與意義，讓我在口試的時候能更清楚的陳述本研究的中心思想，也謝謝你出現在我的生命中，讓我更明白如何身體力行去實踐善與愛。

感謝我的家人與貓咪，謝謝您們總是默默的陪伴與支持，使我生命能夠安頓，繼續往前。

感謝每位無私奉獻的講師，謝謝您們讓我和孩子們能從您們的身上學習到大愛的精神。

感謝校長與行政，因為有你們的協助，才能讓生命教育融入國文教學的課程能有所發展。

最後，感謝我的任教班學生，如果沒有你們的懂事體貼與認真實踐，我是沒有辦法完成此份論文，再次感謝這群可愛又有智慧的學生們，能與你們一起學習成長，是生命中最美的風景。

惠文 謹誌 2020年春



# 生命教育融入國中七年級國文教學研究

## 提 要

本研究旨在探討國中七年級學生接受研究者設計的生命教育融入國中七年級國文課程後，對於生活價值觀的改變、行為的調整與生命態度之影響，並呈現研究者之課程設計與教學實施過程中的歷程與省思。

本研究採取「行動研究」，研究對象為研究者任教之七年級學生。本研究使用孫效智教授提出的生命教育核心素養五大向度——「終極關懷」、「價值思辨」、「靈性修養」、「思考素養」、「人學探索」進行融入課程之開展，同時參考國中階段十二年國民教育《綜合活動領域課綱》三部分——「自我與生涯發展」、「生活經營與創新」、「社會與環境關懷」作為對照，並搭配教育部：《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊》中的指標，設計出四個大單元融入式課程：一、「自己：枷鎖自己解，貴人就是我！」二、「家人：我的『好齡感』時代，行孝不能等！」三、「社會：『Thanksbook』付出無所求，還要說感恩！」四、「世界：戰爭之後」，以此課程進行教學並從中蒐集研究材料。研究工具包括：教學省思札記、聯絡簿日記、單元學習單等相關質性資料，將以上所得資料加以歸納並進行分析。

本研究根據研究目的，期待歷程與結果能回答事先所提出的問題，包含：一、了解生命教育議題融入國中國文教學的發展現況。二、設計生命教育融入國中七年級國文教學的發展課程。三、探究生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程。四、探究生命教育融入國文教學後對學生的影響與成效。五、建立生命教育融入國中國文教學可行的歷程模式。

針對以上待解答問題，進行課程設計與實作觀察研究後，有以下五個結論：一、國中階段生命教育教學的發展以融入方式為主。二、生命教育融入國文教學宜以學生問題為起點。三、生命教育融入國文教學應採取多樣化的體驗與對話。四、生命教育對學生行為與班級經營有明顯影響。五、生命教育的融入，宜依照班級特質進行規劃與調整，於以上結論後有六項歷程省思與五項研究建議。希冀此「生命教育融入國中七年級國文教學研究」的操作歷程與結論建議對未來從事相關研究者有所助益。

**關鍵詞：**生命教育，融入式教學，國中國文教學，行動研究。



# **A Study on Integrating Life Education into Mandarin Teaching of the Seventh Grade**

## **Abstract**

This study examines the influence of integrating life education into Mandarin teaching of seventh grade students on their value systems, behaviors, and attitude towards life. In addition, reflections on the principles by which the curriculum was designed and the process of implementing the curriculum are also shared.

Action research was adopted in the design of this study. The participants were seventh grade students taught by the researcher. This study approaches the integration of life education into the curriculum from the five dimensions of the core competencies of life education proposed by professor Sun, Hsiao-Chih: Ultimate Concerns, Value Speculation, Spiritual Cultivation, Philosophic Thinking, and Profile of Human.

Specifically, based on the three parts contained in the Curriculum Guideline of Integrative Activity Area for 12-Year Basic Education: personal and career development, life management and innovation, social and environmental concern, and the indicators specified in “Curriculum Guidelines of 12-Year Basic Education in National Primary and Secondary Schools and General Senior High School in Language Domain—Integrating Issues Course Handbook,” four life education topics were designed and subsequently integrated into the Mandarin teaching. The topics include, first, Self: Be your own mentor; second, Family: Filial piety should not be delayed; third, Society: giving without asking for anything in return; four, World: after the war. Research materials were gathered after the curriculum had been thoroughly implemented.

The research tools included qualitative data, such as teaching reflection journals, contact book diaries, and unit lesson plans, which were then summarized and analyzed. In accordance with the purpose of this study, five research questions have been proposed: first, to understand the current status of the integration of life education issues into Mandarin teaching; second, to design a development curriculum for integrating life education into Mandarin teaching of the seventh grade; third, to explore the implementation process of Mandarin teaching of the seventh grade with life education integrated; fourth, to explore the impact and effectiveness of Mandarin teaching with life education integrated on seventh graders; fifth, to establish a feasible course model for integrating life education into Mandarin teaching.

With respect to the research questions, the implications are as follows: first, life education teaching in junior high schools is mainly based on integration approach; second, Mandarin teaching with life education integrated should begin with students’ problems; third, the topics related to life education in Mandarin teaching should include diverse life experiences and issues; fourth, life education has been found to be beneficial to students’ behaviors and class management; fifth, the way to integrate life education into Mandarin teaching should be planned and adjusted according to each individual class’s characteristics. Finally, it is hoped that the aforementioned reflections on the results of this study contribute to the scholarship in this field.

**Keywords:** life education, integration teaching method, Mandarin teaching in junior high schools, action research



# 生命教育融入國中七年級國文教學研究

## 目次

第一章 緒論.....	01
第一節 研究動機.....	01
壹、升學導向的迷失.....	01
貳、從學生的神情轉變中看見生命教育的重要.....	01
參、用生命教育克服升學導向掛帥的缺失.....	02
第二節 研究目的與預設步驟.....	04
壹、研究目的.....	04
貳、研究預設步驟.....	05
第三節 研究範圍與限制.....	06
壹、研究範圍.....	06
貳、研究限制.....	08
第四節 名詞解釋.....	08
壹、生命教育.....	08
貳、融入式教學.....	10
參、國語文學習領域.....	11

肆、行動研究.....	12
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>13</b>
<b>第一節 生命教育相關課題.....</b>	<b>13</b>
壹、生命教育的意義.....	13
貳、生命教育的目標.....	16
參、生命教育的內涵.....	19
肆、生命教育的發展.....	30
<b>第二節 生命教育融入國文領域相關研究.....</b>	<b>36</b>
壹、論文分析.....	36
貳、論文摘要與啟發.....	42
<b>第三章 研究流程與設計.....</b>	<b>47</b>
<b>第一節 研究階段與時程.....</b>	<b>47</b>
<b>第二節 行動研究設計與實施.....</b>	<b>48</b>
壹、研究方法的選用.....	48
貳、研究流程的步驟.....	49
參、融入式課程的選擇與設計.....	50
<b>第三節 研究工具與資料處理分析.....</b>	<b>60</b>

壹、研究工具.....	60
貳、資料處理分析 .....	62
<b>第四章 研究歷程與教學成效.....</b>	<b>65</b>
<b>第一節 研究歷程.....</b>	<b>65</b>
壹、自己：枷鎖自己解，貴人就是我！ .....	65
貳、家人：我的「好齡感」時代，行孝不能等！ .....	70
參、社會：「Thanksbook」付出無所求，還要說感恩！ .....	75
肆、世界：戰爭之後 .....	79
<b>第二節 教學成效.....</b>	<b>85</b>
壹、生命教育的部分 .....	85
貳、國文教學的部分 .....	111
<b>第五章 研究結論與省思建議.....</b>	<b>115</b>
<b>第一節 研究結論.....</b>	<b>115</b>
壹、國中階段生命教育教學的發展以融入方式為主 .....	115
貳、生命教育融入國文教學宜以學生問題為起點 .....	115
參、生命教育融入國文教學應採取多樣化的體驗與對話 .....	116
肆、生命教育對學生行為與班級經營有明顯影響.....	116

伍、生命教育的融入，宜依照班級特質進行規劃與調整 .....	116
<b>第二節 歷程省思</b> .....	117
壹、增加生命教育課程中「人與自然」的設計.....	117
貳、實施前測與後測，更能清楚看見學生想法的轉變 .....	118
參、有廣度的生命教育課程，宜與跨領域的教師合作 .....	118
肆、增加家長觀察孩子行為表現的觀察紀錄.....	118
伍、增加學校行政或任課老師觀察學生行為表現的觀察紀錄..	119
陸、增加樣本數，以提昇在不同情境下課程設計的有效性 .....	119
<b>第三節 研究建議</b> .....	119
壹、建議實施相關延續性研究，以觀察課程長遠的影響 .....	119
貳、增加「自我覺察」與「自我觀照」的生命教育相關課題..	119
參、教師實施融入式教學應採取多元化的課程設計 .....	120
肆、「陪伴」第一線老師看見生命教育的重要性 .....	121
伍、建立雲端分享平台，並制定獎勵機制.....	121
<b>參考文獻</b> .....	123
<b>附錄</b> .....	133

附錄一	四大單元教案 .....	135
附錄二	學習單與學生作品 .....	155
附錄三	回饋單 .....	190





## 表 目 次

表 2-1：生命教育的意義 .....	14
表 2-2：生命教育的目標表 .....	16
表 2-3：生命教育、倫理教育、死亡教育、生死教育課程內涵之比較表 .....	20
表 2-4：生命教育內涵論述之統整 .....	20
表 2-5：以「向度分類」來說明生命教育內涵彙整表 .....	22
表 2-6：以結構層次來說明生命教育內涵彙整表 .....	24
表 2-7：生命教育核心素養架構表 .....	27
表 2-8：生命教育議題學習主題與實質內涵 .....	32
表 2-9：生命教育議題融入式課程類型 .....	34
表 2-10：生命教育議題融入課程的原則 .....	35
表 2-11：生命教育融入國文領域論文分析 .....	37
表 3-1：研究流程分段表 .....	47
表 3-2：生命教育課程設計層次表 .....	50
表 3-3：「綜合活動領域之內涵架構」與「本課程設計的層次」對照表 .....	51
表 3-4：「國民中學生命教育議題實質內涵」與「本課程設計層次」對照表 .....	53
表 3-5：生命教育融入翰林版第一、二冊國文課程主題類目表 .....	54
表 3-6：生命教育融入國文課程大單元主題表 .....	56
表 3-7：生命教育融入國文課程單元目標對照表 .....	57
表 3-8：教學設計與操作歷程表 .....	58
表 3-9：研究工具分類表 .....	61
表 3-10：資料分類與編碼對照表 .....	63
表 4-1：單元一課程質性資料與課文搭配表 .....	66
表 4-2：單元二課程質性資料與課文搭配表 .....	71
表 4-3：課堂對話表 .....	74
表 4-4：單元三課程質性資料與課文搭配表 .....	76
表 4-5：「說髒話的次數是否改變」相關質性資料表 .....	86
表 4-6：「我更清楚心念和身體細胞的關係」相關質性資料表 .....	87
表 4-7：「即使我有用 3C 產品，但我越來越能調配使用時間」相關質性資料表 .....	88
表 4-8：問題 4、問題 5、問題 6 相關質性資料表 .....	89
表 4-9：S08 學生的前後想法比對資料表 .....	90
表 4-10：「我更能調整自己的生活狀態」相關質性資料表 .....	91
表 4-11：S24 學生的前後想法比對資料表 .....	91
表 4-12：「當我開始思考：『生命消逝後能留下什麼?』時，我漸漸了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態。」相關質性資料表 .....	92

表 4-13：「我更明白自己的生命目標與方向。」相關質性資料表.....	93
表 4-14：問題 1、2、3 相關質性資料表 .....	95
表 4-15：「我更懂得去看長輩或父母為我設想的心意。」相關質性資料表 ...	96
表 4-16：問題 5、6、7 相關質性資料表 .....	98
表 4-17：同儕互動相關質性資料.....	102
表 4-18：「我比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害問題」相關質性資料表 .....	103
表 4-19：「我比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人」相關質性資料表.....	104
表 4-20：「我比以前更相信自己能對世界有善的影響力」相關質性資料表 .....	105
表 4-21：「我開始會關心不曾注意的人、事、物。」相關質性資料表 .....	106
表 4-22：「我原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分，現在視野與心境比以前更開闊。」相關質性資料表 .....	108
表 4-23：問題 6、7 相關質性資料表.....	109
表 4-24：「未來如果有機會，我會想去當志工。」相關質性資料表.....	110
表 4-25：兩次跨校模擬測驗等級標示比較表 .....	112



## 圖目次

圖 3-1：本研究流程圖.....	49
圖 4-1：「自己：枷鎖自己解，貴人就是我！」課程流程圖.....	66
圖 4-2：「家人：我的『好齡感』時代，行孝不能等！」課程流程圖.....	71
圖 4-3：「Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！」課程流程圖.....	77
圖 4-4：「世界：戰爭之後」課程流程圖.....	80
圖 4-5：《傳遞溫暖的心——看見敘利亞孩子求學之路的旅程》影片圖.....	85





# 第一章 緒論

本研究旨在以生命教育融入國中七年級國文教學，並從中探究教學方案的發展與實施歷程的效果，以研究者在過程中的觀察發現與成長省思為呈現。本章節共分為四節：第一節為研究動機、第二節為研究目的、第三節為研究範圍與限制、第四節為名詞解釋。

## 第一節 研究動機

看到新聞報導中屢有殺人、鬥毆、抗議、自殺與暴力等等的社會事件發生，研究者從中感受到社會紊亂，人與人之間的冷漠無情，也看到人們對於生命無方向感，與內在焦慮惶恐等問題。若人對於自己的生命價值沒有深刻的瞭解，就容易陷在不斷變化的外境之中；長期受紊亂與不安的外境牽引，就容易產生價值觀的偏差與心理內在不健康等問題，這些問題進而造成社會事件層出不窮，這些狀況讓研究者開始思考我能做什麼？

### 壹、升學導向的迷失

研究者在臺北市私立學校國中部任教數年，這裡是一個升學導向的環境。記得在 2016 年 11 月擔任九年級導師時，因為學生模擬考成績未達到學校與家長們的期待，因此接下來一個月的教學模式幾乎都是為了求考試高分而教學，考試然後檢討，檢討完後再考試，這樣的模式持續了一段時間，最後學生的模擬考成績雖然有進步，但漸漸發現學生的眼神像丟失了靈魂般的空洞，一臺一臺的考試機器在我眼前，在這樣升學導向的上課模式下，我也變得不快樂了！

教育的目的在哪裡呢？學習的目的又是什麼呢？

### 貳、從學生的神情轉變中看見生命教育的重要

在升學為導向的氛圍與環境中，國文課的教學逐漸僵化，總覺得國文課不該是這樣，到底缺少了什麼呢？教育怎麼會變成只為了讓學生有好成績，讓學校升學榜單漂亮呢？

研究者不斷思考國文課可以調整的方向，若從外在與內在兩個層面來思考，成績即是外在的追求，而國文課是否能有內在部分的提升呢？憶及研究者的任教

初衷：「希望我的國文課能幫助到學生的生命，並讓學生能發現到：其實國文就是他們生命的一部分，進而喜歡國文，熱愛生命！」

教育到底是什麼呢？是要學校的讚美嗎？是要家長的感謝嗎？仔細想想：這些都不是研究者真正想要的回饋。研究者希望的是：能幫助到學生的生命！學生才是重點，研究者要影響與幫助的是學生的生命；那怎麼樣的課程與教學模式才會對學生生命有幫助呢？

在這樣的思維歷程中，研究者在 2016 年的 12 月份，開始嘗試加入了生命教育的元素，這也是研究者國文課教學方向轉變的初始。

這時剛好上到了鄭燮的〈寄弟墨書〉<sup>1</sup>，在課堂中，研究者和學生開始討論知識份子在社會中應該扮演的角色，以及讀書的意義，知識是用來謀取功名呢？還是用來幫助社會呢？課程中開始加入生涯規劃與生命價值的議題討論，在課堂中研究者也分享了自己的生命故事與讀書歷程，故事中陳述面對考試失利時挫折的情緒，我的跨越方法、轉念的思維模式等等，在這次課堂中看見學生神情變得和以往不同，是一種從原本面無表情，甚至是有點無奈的神情，轉變為聚精會神又期待的神情。

當學生們發現原來他們現在遇到的挫折，老師也遇過時，是一種被同理後的驚喜之情，在上完〈寄弟墨書〉後，我發現學生是帶著「微笑的神情」離開教室的，看到學生們更有讀書的動力，對於自己的生命方向也有了一些不同的想法！這就是研究者從學生的神情轉變中看見生命教育重要性的過程，也成為決定作此研究的初始。

### 參、用生命教育克服升學導向掛帥的缺失

在多位學者的論述中，提到這些社會問題的產生，大多是因為在教育的過程中，我們只在意外在的成績與表現，長期使用填鴨式、唯物論的教育方式，因而忽視生命教育的重要性：

一、嚴長壽在《教育應該不一樣》中提到：

一個國家的公民，在文化教養與舉止習慣上的衰退，比大規模的經濟衰退更讓人震驚。<sup>2</sup>

文化教養與舉止行為習慣上的衰退，我想只是生命外顯的一部分，真正的問題在於人心，在於內在，而內在的衰退，與教育脫離不了關係。

<sup>1</sup> 翰林出版：《國民中學國文課本第五冊》（臺南：翰林出版事業股份有限公司，2016 年）。

<sup>2</sup> 嚴長壽：《教育應該不一樣》（臺北：遠見天下文化出版股份有限公司，2015 年 11 月 25 日第二版），頁 288。

二、美國學者傑·唐納·華特（J. Donald Walters）在《生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰》中提到：

現代的教育與生活脫節，無論學生的腦袋被填鴨式地塞進了多少書本知識，經過了十二年或十六年的教育，對一般事物與人生的了解，將和真實經驗完全脫節，對自我的了解更是匱乏。<sup>3</sup>

填鴨式的教育，感覺上是在幫助學生們精熟，但實際上是在扼殺學生對於學習的好奇心與熱情，當生命的所有東西都只是為了精熟而不存在熱情時，那會是非常可怕的慣性。

三、孫效智教授在〈生命教育的內涵與哲學基礎〉此文中提到：

過分重視理工實用，輕忽人文思想的教育體制，也讓社會付出沉重代價。<sup>4</sup>

我想這裡所說的「過分重視理工實用」，並非否定理工實用的重要性，而是提醒我們為人師者，在重視理工實用，與學生外在成績表現時，也應該要回到生命的本質與學生的內在。

四、張盈堃在〈基進取向的死亡教育與研究〉此文中提到：

生命教育的目的是使學生在受教過程中，不僅學習到知識技能，更重要的是因為有了生命教育的涵養後，知識技能可以成為社會的用處，而不是拿來戕害社會的工具。<sup>5</sup>

知識到底是用來做什麼呢？只是用來謀取金錢的工具，還是用來貢獻社會的方法？一切都取自於我們的價值觀。我們應該要好好思考，我們到底為何而學習呢？生命中又有哪些課題是我們必須學習的呢？

五、邱珍琬在《生命教育——從自我到社群》中提到：

<sup>3</sup> 傑·唐納·華特（J. Donald Walters）著、林鶯譯：《生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰》（臺北：張老師出版社，1999年初版），頁78。

<sup>4</sup> 孫效智：〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版公司，2000年11月初版），頁1。

<sup>5</sup> 張盈堃：〈基進取向的死亡教育與研究〉，載於林綺雲、張盈堃、徐明瀚：《生死學——基進與批判取向》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2004年10月初版），頁127-164。筆者一開始是於《生命教育——從自我到社群》中看到這一句話。邱珍琬：《生命教育——從自我到社群》（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2016年8月初版一刷），頁5。

鄭捷、張彥文與龔姓男子事件，除了反映出新新一代對於生命意義的無方向感與無為（包括鄭捷不知生命目標、張彥文認為得不到的就要毀掉）之外，還看見人與人之間關係的難題（鄭捷的人際關係疏遠、張彥文的「掌控感」與「自信」之間的關連），許多人因此而「過不去」。<sup>6</sup>

我們可以看見忽視生命教育後所呈現的問題：導致親子關係決裂、師生衝突、和真實生活完全脫節、對自我的了解匱乏、社會負面事件頻傳等等，正如研究者所觀察，社會中患有憂鬱症、躁鬱症等心理疾病的人口增多，許多社會新聞所披露的事件背後，正呈現出人們價值觀偏差與心理疾病的問題。

六、張碧如和孟祥仁在《生命教育》中提到：

20 世紀的科技發展，創造了輝煌的物質文明，但精神層面，如文化、倫理、藝術、道德、環保等，並未受到應有重視，因此，在現代「唯物」的追求中，人類變得無法掌握生命意義，也長時間的感到失落。<sup>7</sup>

在教育現場上的我們，若能看到教育與社會問題的關聯，並進而調整教學內容與方向，相信整個社會將能有所改變，希冀在此研究中能用生命教育克服升學導向掛帥的缺失，讓學生不僅能獲得知識，更能在生命教育課程的滋潤涵養後，更加認識自己，並發揮生命的價值，成為穩定社會的安定力量。

## 第二節 研究目的與預設步驟

根據上述研究動機，進行研究目的與預設步驟的探討，以下將從研究目的、研究待解答問題、研究預設步驟三個部分來進行說明：

### 壹、研究目的

研究者欲以「生命教育」作為內在調和心靈的起點，從外在的國文文本中，融入生命教育相關議題，將課程變成生命的滋養，轉化為內在的力量，進而發展成身心統一的行動力，讓學生真正明白自己生命的意義與價值，故本研究目的如下：

<sup>6</sup> 邱珍琬：《生命教育——從自我到社群》（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2016年8月初版一刷），頁2。

<sup>7</sup> 張碧如、孟祥仁：《生命教育》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2014年9月二版一刷），頁22。

- 一、了解生命教育議題融入國中國文教學的發展現況。
- 二、設計生命教育融入國中七年級國文教學的發展課程。
- 三、探究生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程。
- 四、探究生命教育融入國中國文教學後對學生的影響與成效。
- 五、建立生命教育融入國中國文教學可行的歷程模式。

根據上述研究目的，本研究待解答問題如下：一、國中國文科的生命教育議題融入教學的發展現況為何？二、生命教育融入國中七年級國文教學的發展課程設計為何？三、探究生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程為何？四、實施生命教育融入國中七年級國文教學後對學生的影響與成效為何？五、如何建立生命教育融入國中國文教學可行的歷程模式？以上五項。

## 貳、研究預設步驟

### 一、了解生命教育議題融入國中國文教學的發展現況

根據本研究目的，預設將分別從生命教育的意義、生命教育的目標、生命教育的內涵，以及生命教育的發展四個面向進行探究；另外將從三個部分來看本國的生命教育發展，一個是從教育部生命教育推動歷程，另一個是從各教育階段實施的生命教育現況來進行分析，接著整理《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明課程手冊》中生命教育議題融入課程的作法；再進一步分析生命教育融入國文領域相關研究論文，選取其中與本研究相關性較高的論文，針對研究方法、研究工具、分類向度進行陳列與分析，在進行摘要與啟發的整理，以此來了解生命教育議題融入國中國文教學的發展現況。

### 二、設計生命教育融入國中七年級國文教學的發展課程

預計課程發展如下，先以準備期，來尋找主題，以及研擬整體研究的方向，歷時三年，觀察學生行為與思想上的表徵，讓研究的方向越來越明確，才開始進入七年級整年度系統性的正式課程設計，並進行發展與實踐；以下再分為六個步驟：步驟一、以學生問題為課程設計層次中心，步驟二、尋找生命教育指標與向度，步驟三、選擇適合融入的國文課文，步驟四、訂定生命教育融入國文課程大單元主題，步驟五、設定生命教育融入國文課程單元目標，步驟六、規劃教學設計與操作歷程，以此規劃來設計生命教育融入國中七年級國文教學的發展課程。

### 三、探究生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程

欲將課程分為四大主題，包含「自己：枷鎖自己解，貴人就是我!」、「家人：

我的『好齡感』時代，行孝不能等!」、「社會：Thanksbook 付出無所求，還要說感恩!」、「世界：戰爭之後」從這些課程主題中進行設計，從課程目標中確定待解決的問題與設計方向，從操作歷程中紀錄課堂中與學生互動歷程與對話討論；而成效回饋，將以研究者隨筆札記的方式記錄觀察到的學生行為與改變。以此四個部分的課程實踐操作，希冀得以探究出生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程。

#### **四、探究生命教育融入國文教學後對學生的影響與成效**

預設將從兩個部分來探究生命教育融入國文教學後對學生的影響與成效，第一部分是有關生命教育的成效，研究者預計在實施四大層次的課程之後，將製作與教學目標對應所設計的回饋單，再進行學生行為與想法的資料分析，並搭配手寫的資料，試著找到其中的因果關係與生命教育的成效；第二部分則是從國文能力是否提升來看教學後對學生的影響與成效，將從學生的國文成績和表達能力兩個部分進行分析。

#### **五、建立生命教育融入國中國文教學可行的歷程模式**

預設將以《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》中「國民中學生命教育議題實質內涵」發展可行的歷程模式，從生命教育五大核心素養指標對應到實際觀察到的學生問題，然後才開始設計課程，針對「說髒話、沉迷電玩、生活沒有目標、覺得不快樂與壓力大」的問題中，將朝著以「人學探索與終極關懷」的內容為主；在「與父母頂嘴衝突」的行為問題上，將朝著以「終極關懷與靈性修養」的方向為主；至於「和同儕起衝突、排擠同學」的部分，將用「哲學思考和價值思辨」的向度進行課程設計；對於「缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心」的問題上，將以能達到「靈性修養和終極關懷」層次的課程為主。預計國文的部分從課文出發，與生命教育相關的影片、省思、對話與生活中的實際例子進行融入，以發展生命教育融入國中國文教學可行的歷程模式。

### **第三節 研究範圍與限制**

本小節分為兩個部分，一為研究範圍，將從研究對象、國文題材、生命教育題材，以上三個部分來說明研究範圍；二為研究限制，將從研究對象與研究者主觀的限制來進行說明。

#### **壹、研究範圍**

## 一、研究對象的範圍

本研究範圍是以研究者 106 學年度所任教的導師班學生為對象，男生 14 人，女生 14 人，共 28 人。會選擇以七年級作為研究對象有兩個原因，一來是因為導師班的緣故，二來是因為生命教育融入國文教學的課程，若能在學生剛從小學升上國中一開始就進行此課程，學生的接受度會比較高，且對於一開始班級經營的定型與學生行為的塑造，有更大的影響與可能性。

## 二、國文題材的研究範圍

研究題材以 106 學年度翰林版國中國文領域教科書為依據，選取七年級（第一冊<sup>8</sup>、第二冊<sup>9</sup>）教科書中的部分課文，進行生命教育的融入設計與教學，選取國文教科書中的課文為：〈做自己的貴人〉、〈心囚〉、〈紙船印象〉、〈背影〉、〈謝天〉，以及律詩選〈聞官軍收河南河北〉，共六課。

## 三、生命教育題材的研究範圍

課程設計層次總共分為四個部分，第一部分為「自己」，所對應的生命教育議題學習主題為「人學探索」與「終極關懷」，以下兩個指標為此生命教育題材的範圍：「生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。」和「生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。」

第二部分為「家人」，所對應的生命教育議題學習主題為「終極關懷」與「靈性修養」，以下兩個指標為此生命教育題材的範圍：「生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。」和「生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。」

第三部分為「社會(以同儕互動為主)」，所對應的生命教育議題學習主題為「哲學思考」與「價值思辨」，以下兩個指標為此生命教育題材的範圍：「生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。」和「生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。」

第四部分為「世界」，所對應的生命教育議題學習主題為「靈性修養」與「終極關懷」，以下兩個指標為此生命教育題材的範圍：「生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。」和「生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。」以上為生命教育題材的研究

<sup>8</sup> 翰林出版：《國民中學國文課本第一冊》（臺南：翰林出版事業股份有限公司，2017 年）。

<sup>9</sup> 翰林出版：《國民中學國文課本第二冊》（臺南：翰林出版事業股份有限公司，2018 年）。

範圍。

## 貳、研究限制

以下針對本研究對象的限制和研究者主觀的限制兩方面進行說明：

### 一、研究對象的限制

以研究者導師班七年級的學生為研究對象，而本校因為是小型的私立學校，強調單純而有品質的教學環境，故七年級只有一個班級，故有找尋同年級對照組的限制，另外每個班級文化與學生特質皆有其不同之處，因此研究結果不能百分之百的推論於其他班級一定適用。

### 二、研究者主觀的限制

研究者是依據國文課堂教學的互動歷程、課後學習單與聯絡簿的回饋，以及師生思維模式的互動觀察，以作為整體課程方向，所以研究者設計課程時，是以研究者自身觀念與體驗為基礎，不見得符合於其他研究者的觀念與需求。

## 第四節 名詞解釋

針對本研究的重點名詞與研究方法：生命教育、融入式教學、國語文教學及行動研究分別進行釋義與界定。

### 壹、生命教育

#### 一、依據教育部議題融入手冊對於生命教育的說明：

生命教育探索生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，藉此引領學生在生命實踐上知行合一，追求幸福人生與至善境界，其實施乃全人教育理念得以落實之關鍵。<sup>10</sup>

<sup>10</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》（國家教育研究院課程及教學研究中心，2019年6月公布，頁76-80，公布於國家教育研究院網站 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14336,c1582-1.php>。檢索日期：2019年8月6日）。

當我們從生命中的生、老、病、死之感受過程中，學習觀察與體會生命的意義及存在之價值時，也漸漸培養出尊重和珍惜自己與他人生命的情懷。

## 二、鈕則誠對生命教育的說明：

我認為從西方的「生命科學」到中國的「生命學問」都必須納入，對此提出「生理—心理—社會—倫理—靈性一體五面向人學模式」以概括之。<sup>11</sup>

生命教育是人的存在、社會存在、文化存在與自然存在等生命關係的總和。

## 三、鄭石岩認為：

廣義而言，所有的教育都是生命教育；狹義而言，生命教育是為了使個人珍惜生命，開展生涯，並逐步實現生命的意義與價值。<sup>12</sup>

生命教育有狹義與廣義的兩個層面，從兩個層面中看到生命教育內外的完整性，從完整中走出生死的疑惑，活出快樂的生命，達到熱愛生命的境地。

## 四、中國陶行知研究會生命教育專業委員會理事長朱小蔓提到：

生命教育是對人本身的關注，它包括尊重人、理解人、鼓勵人、促進人、成就人。<sup>13</sup>

生命教育是能激勵人產生「信心」、「力量」和「希望」，也能發展出關心與珍愛「自己」、「朋友」和「萬物」的胸懷，藉此能學習到肯定自己、尊重他人、敬愛萬物、接受痛苦與困難的挑戰。

## 五、張碧如、孟祥仁則將生命教育分為消極與積極的目的：

生命教育消極目的在避免個體做出危害自己、他人或社會的行為；積極目的則在培養個體正面積極、樂觀進取的價值觀，並能夠與他人、社會和自然建立良好的互動關係。<sup>14</sup>

<sup>11</sup> 鈕則誠：《大智教化——生命教育新詮》（新北：揚智文化事業股份有限公司，2015年7月初版），頁294。

<sup>12</sup> 鄭石岩：〈生命教育的內涵與教學〉，載於何福田主編：《生命教育》（臺北：心理出版社股份有限公司出版，2006年），頁23-49。

<sup>13</sup> 朱小蔓：〈中國內地生命教育的興起與教師專業發展〉，王秉豪等編《生命教育的知、情、意、行》（新北：揚智文化事業股份有限公司，2016年6月初版），頁18。

綜合以上專家學者對於生命教育的意義闡釋，可將其整理為：「生命教育」是有生命的教育，亦是所有的教育都是生命教育，「人」為中心出發，透過人與己、人與人、人與環境、人與自然，再到靈性層面，一層一層的擴大所關注的範圍，使個人珍惜生命，開展生涯，並逐步實現生命的意義與價值。

## 貳、融入式教學

一、陳得人、李大偉將融入式教學區分為以下兩種：

「單科性科技整合課程」，是以議題為中心，擷取各領域相關的教材形成新的課程；「多科性融入課程」，是在不影響學科的程序原則與統整之下，在各領域適當的放入議題內涵。<sup>15</sup>

所以可以將融入式教學分為單科性與多科性的融入整合。

二、蔡明昌、吳瓊洳指出課程的設計取向：

融入式課程是一種統整課程的設計取向，將議題的認知概念、態度與技能融入某一學科或領域。文中也提到，生命教育的實施方式通常可以分為兩種，一為主題式；另一為融入式。主題式教學雖然可以單一特定主題對特定學生從事有關生命教育的教學實施，然而其畢竟需要佔用額外的時間。因此，對於多數教師而言，融入式的課程教學無疑是一種十分有效率的方法。<sup>16</sup>

從上文可知生命教育的實施方式通常可分為主題式和融入式兩種，融入式課程教學較有效率，也是這次研究者選擇的原因。

三、黃政傑提及議題融入的型態：

就型態言，十二年國教課程的議題融入，可兼採「轉化式融入」與「附加式融入」。「轉化式融入」是將各重大議題「學習目標/核心價值」融入各

---

<sup>14</sup> 張碧如、孟祥仁著：《生命教育》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2014年9月二版一刷），頁26。

<sup>15</sup> 陳得人、李大偉：〈國民小學融入式科技教育之實驗研究〉，載於《教育研究資訊》雙月刊（第10卷第2期，2002年4月，國立臺灣師範大學教育研究中心主編，教育部委託編印），頁125-144。

<sup>16</sup> 蔡明昌、吳瓊洳：〈融入式生命教育的課程設計〉，載於《教育學刊》半年刊（第23期，2004年12月，國立高雄師範大學教育學系編印），頁159-182。

領域「核心素養」，各議題「學習重點」融入各領域「學習重點」，緊密統整學習的目標與內容，再依此進一步設計教科書。如此將議題與學習領域/科目的原有結構解體，再緊密加以融合，促使其學習目標、學習內涵都重新加以組織與整合為一體。「附加式融入」則是將議題有關的概念和觀念，納入其他學域/學科/學習活動中。在現有的學域/學科內容中加入議題做為其中一部分，可以是一或數單元，可以集中在一學域/學科，也可以分散在相關的幾個學域或學科；附加的單元可以是認知、技能、情意兼重的，或者是三者分開作為單元重點。<sup>17</sup>

綜合上述可知，所謂的「融入式教學」就是將適當的認知概念、態度與技能，適時的融入某一學科或領域中，屬於一種統整課程的設計取向。

在教育部議題融入的手冊中，對於「生命教育議題融入原則」也有以下說明：

依據各教育階段的課程需求，研發相關議題課程、教材及教學模式，鼓勵學校教師將哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨及靈性修養等融入課程，達成具備自我察覺、尊重他人、豐富生命之生命教育目標。在語文領域方面，可以透過「文本表述」學習內容中的記敘、抒情文本，可融入人學探索、終極關懷與靈性修養，在說明文本、議論文本的學習內容中可以融入哲學思考、價值思辨。在「文化內涵」的學習內容，尤其在社群文化、精神文化等相關主題，可融入價值思辨、終極關懷與靈性修養等適齡適性之主題。<sup>18</sup>

本研究為生命教育議題融入語文領域中的國文，國文課程以國中七年級的為主，用「附加式融入」的方式，從自己、家人、社會、世界等四個面向進行融入式課程的設計。

## 參、國語文學習領域

教育部在民國 100 年開始施行的國民中小學九年一貫課程綱要中，提到「學習領域」，是為學生學習之主要內容，而非學科名稱，除必修課程外，各學習領域，得依學生性向、社區需求及學校發展特色，彈性提供選修課程。學習領域之實施，應掌握統整之精神，並視學習內容之性質，實施協同教學。

教育部在民國 107 年開始施行的十二年國民基本教育課程綱要中，提到語文

<sup>17</sup> 黃政傑：〈社會重大議題的課程融入〉，2005 年 1 月 4 日演講發表於國立宜蘭高級商業職業學校。載於 [www.yct.com.tw/life/95drum/drum017.doc](http://www.yct.com.tw/life/95drum/drum017.doc)。檢索日期：2019 年 8 月 6 日。

<sup>18</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁 76-80。

課程的基本理念：

語文是社會溝通與互動的媒介，也是文化的載體。語文教育旨在培養學生語言溝通與理性思辨的知能，奠定適性發展與終身學習的基礎，幫助學生了解並探究不同的文化與價值觀，促進族群互動與相互理解。

而在「語文學習領域」中，包含本國語文、英語等，所注重的是對語文的聽說讀寫、基本溝通能力、文化與習俗等方面的學習，並加強自主行動、溝通互動及社會參與的核心素養為目標。針對本國語文的部分，其基本理念如下：

為涵育國語文的核心素養，國語文教育從語文能力的培育、文學與文化素質的涵養著手，培養學生表情達意、解決問題與反省思辨的能力。經由國語文教育幫助學生習得現代公民所需之聆聽、口語表達、標音符號與運用、識字與寫字、閱讀、寫作的的能力，藉由各類文本的閱讀欣賞與創作，激發創意，開拓生活視野，培養反省、思辨與批判的能力，健全人我關係，體會生命意義，理解並尊重多元文化，關懷當代環境，開展國際視野。<sup>19</sup>

本研究所指的「國語文學習領域」，是指針對上述基本理念中的「開拓生活視野，培養反省、思辨與批判的能力，健全人我關係，體會生命意義，理解並尊重多元文化，關懷當代環境，開展國際視野」的層面為主，並以翰林版第一、二冊的內容為課程設計的主體。

## 肆、行動研究

依葉重新定義的行動研究<sup>20</sup>（Action research）是指，實際工作者在工作情境中面臨困難問題時，以質的方法來研究他們所面對的問題，將研究結果用來解決工作上的困境，進而提升工作效能。行動研究是以解決現存問題為導向，研究者就是實際工作者，研究者也是應用研究結果的人員。但是從事研究工作者，常受到自己能力的限制，因此有時需要與學者專家共同合作。在教育方面，行動研究可以帶動教學、行政、課程、輔導的革新，特別適合研究學校各種實際問題。

本研究以研究者所任教之班級為研究對象，研究者即教學者，欲將生命教育融入國文教學後解決學生行為與觀念上的問題，期望以此研究能增進學生對於生命教育內涵之理解及認識。

<sup>19</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校語文領域－國語文》（國家教育研究院課程及教學研究中心，2018年1月公布，公布於國家教育研究院網站 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14113,c639-1.php?Lang=zh-tw>。檢索日期：2019年8月6日。），頁4。

<sup>20</sup> 葉重新：《教育研究法》（新北：心理出版社股份有限公司出版，2017年6月第三版），頁13-14。

## 第二章 文獻探討

本章旨是對相關文獻進行探討，此章共分成兩節：第一節為生命教育相關課題、第二節為國內實施生命教育融入國文領域教學相關研究，進行分析與論述。

### 第一節 生命教育相關課題

本節分為四個部分，分別探究生命教育的意義、生命教育的目標、生命教育的內涵，以及生命教育的發展。

#### 壹、生命教育的意義

在探討生命教育的意義前，要先討論何謂生命？黃文三指出：「人的生命可以分為身、心與靈三個層次。」<sup>13</sup>陳錫琦認為：「生命是生命教育的根本內容，具此方能開展出生命教育。」<sup>14</sup>故要先瞭解什麼是生命？「生命包含生命現象與生命本體，一體兩面。生命現象不外由身、心及與其所處世界之間的互動所建構。身、心及與其所處世界之間的互動，建構出生存、生活、生涯、存在、生死等等生命現象。」<sup>15</sup>若從宗教的角度來看，生命是一種現象，其包含：人身有生、老、病、死；人心有生、住、異、滅；人所處的世界有成、住、壞、空。<sup>16</sup>綜合以上可知，對於「生命」一詞有很多種不同的詮釋，有從自身脈絡出發的生命意義，也有從科學方面定義客觀性的生命意義，也有著外在現象與內在靈性層面的區分，由此可知生命是具有多層次性的內在與外在所建構的多元歷程；接著進一步來探討什麼是生命教育的意義呢？其實答案也非常多元，在楊慕慈的《生命教育》中提到：

生命教育的意義自不同的角度加以詮釋會有不同的看法，但可以歸類為積極與消極的意義。換言之，生命教育積極的意義是自認識生命的角度去探討生存的多元發展性；而消極的意義則是自殘缺與死亡的層面去探討死亡的歷程與生死的意義。<sup>17</sup>

也就是說若從將生命視為完整性的角度去詮釋，「生命教育的意義」即是學

<sup>13</sup> 黃文三：〈從正向心理學論生命教育的實施〉，載於《教育理論與實踐學刊》（第 19 期，2009 年 6 月，國立臺中教育大學教育學系印行），頁 14。

<sup>14</sup> 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，載於《國民教育》（第 53 卷第 3 期，2013 年 2 月 15 日出版，國立臺北教育大學出版），頁 2。

<sup>15</sup> 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，頁 2。

<sup>16</sup> 釋證嚴講述：《三十七道品講義（上）》（臺北：慈濟文化出版社，2001 年 10 月再版二十五刷），頁 6。

<sup>17</sup> 楊慕慈：《生命教育》（臺北：中華電視股份有限公司發行，華視教學事業處總經銷，2014 年 8 月四版），頁 9。

習如何將生命本然的潛能朝向正向多元去發展；相反的，若從生命不完整的角度去看，則是讓我們學習如何面對與調適，進而有能力安頓自己的身心靈，以下進一步將不同學者對於生命教育的意義加以整理，筆者彙整如表 2-1：

表 2-1：生命教育的意義

學者（年代）	生命教育的意義
吳清山 林天祐 (2000)	「生命教育」係指教導個體去了解、體會和實踐「愛惜自己、尊重他人」的一種價值性的活動。一般而言，生命與教育息息相關，生命是教育的根本，離開了生命，個人不可能有教育可言；而教育則是生命的動力，透過教育的力量，可使個體的潛能發揮，生命會更有價值。 <sup>18</sup>
黎建球 (2000)	生命的學習就在培養及尊重生命本身所有的意義及價值；生命教育的意義，在提示人從有限走向無限的價值，說明人的生命的渴望，開拓人在有形之外的價值，從而接受生命的無限可能，發展生命的力量，達成生命的目標。 <sup>19</sup>
孫效智 (2000)	生命教育在學校教育中的落實，應包含「深化人生觀、內化價值觀、整合知情意行」三方面，其中「深化人生觀」屬於人生哲學與宗教教育的領域，也就是生命意義、目標與理想的探問。這個部分可以稱為終極關懷的課題；而在「內化價值觀」的部分，則是屬於倫理學與倫理思想教育的範疇，以此來培養成熟的道德思維與判斷；至於「整合知情意行」的部分，則是屬於倫理（生活）教育、品德教育、情緒教育與人格統整等領域。此外可以加上「尊重多元智慧與潛能的環境」，生命教育即是一種有關人之所以為人的意義、理想與實踐的教育。 <sup>20</sup>
郭靜晃 (2002)	一個想要活出生命意義的人，首要的工作就是要自我立定志向、目標去尋找一個總體計畫或是總體生命藍圖，依照這個總體生命藍圖去構畫自己的生命，同時能夠貫徹實行自己的構畫，才能活出自我生命的意義。 <sup>21</sup>
吳榮鎮 (2006)	生命教育是有生命的教育，是人的存在、社會存在、文化存在與自然存在等生命關係的總和，讓學生在認知上，有機會了解自

<sup>18</sup> 吳清山、林天祐：〈生命教育〉，載於《教育資料與研究》（第 37 期，2000 年 11 月，國立教育資料館編印），頁 98。

<sup>19</sup> 黎建球：〈生命教育的意義價值及其內容〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版股份有限公司，2000 年 11 月初版），頁 40。

<sup>20</sup> 孫效智：〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版股份有限公司，2000 年 11 月初版），頁 1-22。

<sup>21</sup> 郭靜晃等著：《生命教育》（臺北：揚智文化事業股份有限公司，2002 年 1 月），頁 23。

	我、他人、社會及大自然的來源，有能力欣賞彼此之美與可貴。 <sup>22</sup>
<b>鄭石岩 (2006)</b>	廣義而言，所有的教育都是生命教育；狹義而言，生命教育在於陶冶個人珍惜生命，開展生涯，並逐步實現生命的意義與價值。 <sup>23</sup>
<b>蔡培村、 武文瑛 (2008)</b>	生命教育包含接納、尊重、關懷與奉獻，懂得愛人是快樂，懂得接納是真情，懂得尊重是智慧，懂得關懷是感恩，懂得奉獻是超脫。 <sup>24</sup>
<b>孫效智 (2014)</b>	廣義的生命教育，是和「人的培育」有關的教育，是國民、公民與人才教育的基礎；而以終極關懷為內涵的生命教育，即是品德教育與人格教育的基礎。 <sup>25</sup>
<b>鈕則誠 (2015)</b>	認為從西方的「生命科學」到中國的「生命學問」都必須納入，對此提出「生理—心理—社會—倫理—靈性一體五面向人學模式」以概括之。 <sup>26</sup>
<b>教育部 (2019)</b>	生命教育主張「人才培育」應以「人的培育」為基礎。相較於人才的養成，人的培育毋寧更是教育之根本，徒具才能卻欠缺為人之素養者，其對社會、人群所造成的危害，往往比不具才能者更甚。在當今過度重視競爭與功效的世局中，尤其值得強調。生命教育探索生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，藉此引領學生在生命實踐上知行合一，追求幸福人生與至善境界，其實施乃全人教育理念得以落實之關鍵。 <sup>27</sup>

綜合以上專家學者對於生命教育的意義闡釋，可將其整理為：生命教育即是有生命的教育，也就是說，所有的對人的教育都可以視為生命教育，以「人」為中心點，透過人與己、人與人、人與環境、人與自然，再到靈性層面，一層一層的擴大關注範圍，使個人懂得珍惜生命、開展生涯，並逐步實踐生命的意義與價值。

<sup>22</sup> 吳榮鎮：〈生命教育的內涵與教學〉，載於何福田主編：《生命教育》（臺北：心理出版社股份有限公司出版），2006年，頁9-21。

<sup>23</sup> 鄭石岩：〈生命教育的內涵與教學〉，載於何福田主編：《生命教育》（臺北：心理出版社股份有限公司出版），2006年，頁23-49。

<sup>24</sup> 蔡培村、武文瑛：《生命教育：探索與修鍊》（高雄市：麗文文化事業股份有限公司初版），2008年9月，頁4。

<sup>25</sup> 孫效智（研究主持人）：《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——期末報告》，臺北：國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2014年2月。

<sup>26</sup> 鈕則誠：《大智教化——生命教育新詮》（新北市：揚智文化事業股份有限公司），2015年7月，頁294。

<sup>27</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》（國家教育研究院課程及教學研究中心，2019年6月公布，公布於國家教育研究院網站 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14336,c1582-1.php>。檢索日期：2019年8月6日），頁76。

「生命教育」是人的存在、社會存在、文化存在與自然存在等生命關係的總和，當我們從生、老、病、死的過程中，觀察與體會到生命的意義及存在的價值時，也能漸漸培養出珍惜生命與尊重他人的情懷。

生命教育能激勵人產生「信心」、「力量」和「希望」，也能發展出關心與珍愛「自己」、「朋友」和「萬物」的胸懷，藉此能學習到肯定自己、尊重他人、敬愛萬物，與面對困難的思維轉換，並能走出生死的疑惑，活得自在快樂，達到熱愛生命的境地。

## 貳、生命教育的目標

國際生命教育中心（Life Educational Center；LEC）於 1979 年在澳洲雪梨正式成立，其主張生命教育應以藥物濫用、暴力與愛滋病的防治為重心；然而在臺灣生命教育的提倡，其背景與暴力有某些關係，但與毒品或愛滋病的關係則還不太大。以下就國內專家學者所提出的生命教育目標進行統整，如下表 2-2：

表 2-2：生命教育的目標表

學者（年代）	生命教育的目標
吳清山 林天祐 (2000)	生命教育的目的，乃是讓個體在受教過程中，不僅要學到生命所需要的知識技能，更重要的也要讓個體有豐富的生命內涵，成為社會有用之人和幸福之人。是故教育消極目的在於避免個體做出危害自己、他人和社會的行為，至於積極目的則在於培養個體正面積極、樂觀進取的生命價值觀，並且能夠與他人、社會和自然建立良好的互動關係。 <sup>28</sup>
鄭崇趁(2000)	其在《生命教育的目標與策略》中將生命教育的目標劃分為三個階段：最基礎的目標為「珍愛生命」，而第二階層的目標為增進學生發展生涯，建構生命願景，從個人的「自我」、「志業」、「休閒」、「人際」等層面，設定明確努力的指標意涵，並使之發揚光大，彩繪亮麗人生，第三個階段即為「自我實現」，將理想在現實中實踐，並闡揚生命光輝。 <sup>29</sup>
黃德祥(2000)	生命教育的推動主要在幫助學生認識自己的生命與尊重他人的

<sup>28</sup> 吳清山、林天祐：〈生命教育〉，頁 98。

<sup>29</sup> 鄭崇趁：〈生命教育的目標與策略〉，載於《教育資料與研究》（第 39 期，2001 年 3 月，國立教育資料館編印），頁 18-20。

	<p>生命，進而能珍惜人類所共同生存的環境。並主動去思索生命的意義，找出自己存在的價值與定位，進一步將自己所學回饋社會，造福更多生命。因此，生命教育主要是希望達到下列四個目的：</p> <p>(一) 幫助學生主動去認識自我，進而尊重自己、熱愛自己。</p> <p>(二) 培養社會能力，提昇與他人和諧相處的能力。</p> <p>(三) 認識生存環境，瞭解人與環境生命共同體的關係。</p> <p>(四) 協助學生探索生命的意義，提升對生命的尊重與關懷。<sup>30</sup></p>
<b>錢永鎮 (2001)</b>	<p>提出校園中的生命教育有以下三個目標：<sup>31</sup></p> <p>(一) 幫助學生建立適切的人生觀。</p> <p>(二) 指導學生認真過生命中的每一天。</p> <p>(三) 引導學生活在當下，掌握此時此刻。</p>
<b>陳錫琦 (2013)</b>	<p>生命教育的目標，就學校教育而言，旨在培育學子在人生歷程中，能在各階段生活的脈絡中，不斷的淬煉生命智慧，發起生命關懷，精進生命實踐，活出各階段的生命意義來。<sup>32</sup></p>
<b>教育部生命教育推動方案 (2014-2017)</b>	<p>生命教育的宗旨係希望培養學生具備健康身心、理性頭腦及美麗靈魂，期能透過課程（包含正式課程、非正式課程及潛在課程）、師資培育、建構校園文化等具體策略之推動，使學生能具備道德實踐與公民意識（社會我）、藝術涵養與美感素養（美學我）、系統思考與解決問題（知識我）、身心健全發展（體能我）以及探詢生命意義、內化價值觀、追求至善（超越我）等核心素養。在生命教育推動方案（103-106 年）中提出生命教育的目標，分別針對學生、教師、學校、社會、政府機關及研究發展等方面列出下列目標：</p> <p>(一) 學生方面：使學生能依發展階段，逐級探索生命之根本課題，並在生命實踐上知行合一。</p> <p>(二) 教師方面：完成生命教育師資培訓及專業成長機制之建</p>

<sup>30</sup> 黃德祥：〈小學生命教育的內涵與實施〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版股份有限公司，2000 年 11 月初版），頁 246。

<sup>31</sup> 錢永鎮：〈校園推動生命教育的具體做法〉，載於《教育資料與研究》（第 39 期，2001 年 3 月，國立教育資料館編印），頁 21-27。

<sup>32</sup> 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，頁 2。

	<p>構，逐年達成全體教師具備生命教育素養，並進而推廣各科融入生命教育的教學知能。</p> <p>(三) 學校方面：整合學校之願景、正式課程、非正式課程、潛在課程及行政資源，形塑以生命教育為核心價值之校園文化。</p> <p>(四) 社會方面：整合社會各界資源，從社會各層面推展生命教育，使社會各界（尤其是學生家長）均能具備生命教育理念。</p> <p>(五) 政府機關方面：使生命教育理念融入相關政策中，並建立有效的生命教育推動機制，落實生命教育政策的推動。</p> <p>(六) 研究發展方面：整合學術單位以科際整合及創新作法，強化生命教育之知識系統建構，深入研發教材教案，有效推廣於各級學校。<sup>33</sup></p>
<b>孫效智 (2016)</b>	<p>生命教育者，一言以蔽之，即探究生命中最核心議題並引領學生邁向知行合一的教育，並與「人生三問：人為何而活？人應如何生活？如何能夠活出應活的生命？」相映照的「生命三學：終極關懷、價值思辨、靈性修養（知行合一）」為環環相扣的目標。<sup>34</sup></p>
<b>邱珍琬 (2016)</b>	<p>每個人都只有一個生命，要如何創發其意義，實現自己此生之任務？這就是生命教育想要達成的目標。<sup>35</sup></p>
<b>教育部 (2019)</b>	<p>生命教育的學習目標包含：</p> <p>(一) 培養探索生命根本課題的知能。</p> <p>(二) 提升價值思辨的能力與情意。</p> <p>(三) 增進知行合一的修養。<sup>36</sup></p>

<sup>33</sup> 教育部：《修訂教育部生命教育推動方案（103-106年）》，上版日期：2015年09月21日。公布於教育部網站：<https://www.edu.tw/Default.aspx>，檢索日期：2018年9月8日。

<sup>34</sup> 孫效智：《2016第十二屆生命教育學術研討會》，臺北：國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2016年10月，頁24。

<sup>35</sup> 邱珍琬：《生命教育——從自我到社群》（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2016年8月初版一刷），頁2。

<sup>36</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁76。

綜合上述學者的論述，可以發現生命教育的目標有其共通點，且可以將這些共通的部分初步分為兩個層次：一個是外在生活層面上的目標；一個是提升內在思維與靈性層次的目標。

外在生活層面上的目標，即可對應到國中、小的目標，是以生活為中心，並依據學生心智發展的不同，而將生命教育的目標進行由淺而深的規劃，故國中、小以採用「融入式」課程設計為主，藉由融入的方式，進而達到推動生命教育的目標。

另外在提升內在思維與靈性層次的目標的實踐，即可對應到普通高級中學選修科目「生命教育」課程中的八大目標<sup>37</sup>中看見：一、瞭解生命教育的意義、目的與內涵。二、認識哲學與人生的根本議題。三、探究宗教的緣起並反省宗教與人生的內在關聯性。四、思考生死課題，進而省思生死關懷的理念與實踐。五、掌握道德的本質，並初步發展道德判斷的能力。六、瞭解與反省有關性與婚姻的基本倫理議題。七、探討生命倫理與科技倫理的基本議題。八、瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。且高中是以「獨立設科」的方式進行生命教育的推動，藉由獨立設科生命教育的目標將能更完整的進行推動。

生命教育的目標大多會以學校作為一個目標的空間，學校對青少年而言是生活中重要的活動空間，若能透過學校這個空間，使學生在受教過程中，不僅學習到知識技能，更學習到生命的意義與價值，進而將知識技能轉化為社會的用處，而不是拿來戕害社會的工具，這是我們需要努力的部分。若能將以上的目標，有效的在學校中施行，從消極層面來看即可達到預防的作用，從積極的層面來看，學生將能體驗生命的意義，並建構自我生命的內涵，進而達到生命內在性靈層次的提升。

## 參、生命教育的內涵

在探討生命教育的內涵時，有三點發現：生命教育的內涵詮釋逐漸擴大、生命教育的內涵從「向度分類」轉變為「核心素養」、生命教育中尚有待融入的內涵，以下就三點發現進行統整與論述：

### 一、 生命教育的內涵詮釋逐漸擴大

生命教育究竟該教導什麼樣的內容呢？而我們常聽到與生命教育並陳的：倫理教育、死亡教育、生死教育，是否即是生命教育的內涵呢？就此疑問查找了

---

<sup>37</sup> 普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要，中華民國 97 年 1 月 24 日台中（一）字第 0970011604B 號令發布。檢索日期：2018 年 6 月 1 日。

2006年(表2-3)以及2014年(表2-4)的資料,發現隨著時代的演變,對於生命教育的內涵也有不同的變化,以下針對這兩個表格內容進行論述,接著再進行生命教育的內涵分析:

表 2-3：生命教育、倫理教育、死亡教育、生死教育課程內涵之比較表<sup>38</sup>

課程比較	課程重點	課程內涵
生命教育	1.從觀察與分享對生老病死之感受過程中,體會生命的意義及存在的價值。 2.進而培養尊重與珍惜自己與他人生命的情懷。	1.認識自我 2.生活經營 3.社會參與 4.保護自我與環境
倫理教育	1.以全人的角度出發,建構全方位的自我。 2.著重群己關係的探討與融合。	1.人與自己的關係 2.人與人的關係 3.人與環境的關係 4.人與自然的關係 5.人與宇宙的關係
死亡教育	1.藉著死亡課題,得以反思生命的有限性。 2.著重探討生命死亡的意義與價值	1.死亡的本質與意義 2.對死亡與瀕死的態度 3.對死亡與瀕死的處理與調適 4.特殊問題的探討
生死教育	1.將生命視為生與死的歷程,皆涵蓋生死兩項課題。 2.著重培養正面的死亡態度與有效的因應行為。	(知識篇) 1.死亡與死亡的教育 2.失落與哀傷的輔導與調適 (活動篇) 1.生命的開始 2.生命的挑戰 3.生命的超越 4.生命的禮讚

若從上表的分類看,則會發現:「生命教育、倫理教育、死亡教育、生死教育」是有所區別的,且各自有所重視的課程內涵,隨著時間的演進與歸納,看到另外一種對於生命教育內涵的詮釋,研究者整理自《生命教育》如下表 2-4 所示:

表 2-4：生命教育內涵論述之統整<sup>39</sup>

<sup>38</sup> 丘愛鈴:〈綜合活動領域「生命教育」統整課程與多元智慧教學設計〉,載於何福田主編:《生命教育》(臺北:心理出版社股份有限公司,2006年初版),頁103-104。

<sup>39</sup> 張碧如、孟祥仁:《生命教育》(臺北:洪葉文化事業有限公司,2014年9月二版一刷),頁

	宗教與生死	倫理	人際與情緒	品格與人格	其他
錢永鎮 (1998)	1.生死教育 2.宗教教育	倫理教育	情緒教育	1.人格教育 2.人生哲學教育	
曾志朗 (2000)	1.生死學 2.宗教 3.殯葬禮儀	倫理	人際關係		
涂怡如 (2000)		倫理教育	生活體驗課程	1.道德教育 2.情操教育	全人教育
黃德祥 (2000)	宗教取向(生老病死及自然與地理現象)		生活教育取向(人際溝通、社會能力培養、品格教育)		1.生涯取向(生涯發展、開發潛能、貢獻社會) 2.生理健康取向(身心健康及環境倫理)
張淑美 (2001)	1.死亡教育 2.臨終關懷 3.悲傷輔導 4.殯葬管理	生命倫理			1.生命系統瞭解 2.生活藝術提倡 3.生涯發展的規劃
孫效智 (2002)	人生與宗教的省思 (人生哲學、生死學、宗教教育)	生命實踐的省思 (基本倫理學、應用倫理學)	人格的統整——愛與被愛能力發展 (理智與情緒的整合、EQ 理		

			論)		
黃雅文 (2005)	1.宗教與人生 2.死亡教育			道德教育	1.生涯教育 2.健康的身 心靈教育

從以上表格中，可以看到張碧如、孟祥仁在生命教育內涵的彙整中，將倫理教育、死亡教育、生死教育、品格教育等等皆放在生命教育的大範圍之下，也就呼應了整體生命教育的趨勢，孫效智教授提到：

生命教育即是全人的教育，包含以下四個向度：人生與宗教哲學、基本與應用倫理學、人格統整與情緒教育、尊重多元智慧與潛能，生命教育之具體內涵應具全人之周延性，涵蓋哲學、倫理、生死、宗教與人格統整等各方面之議題。<sup>40</sup>

綜觀上述對於生命教育的內涵以及 2-4 的表格來看，生命教育的內涵其實非常的廣泛，橫跨宗教哲學、生死教育、倫理教育、人際與情緒、品格與人格、生涯取向、生理健康取向等等的面向。而鄭石岩教授認為：

生命要生存下來，需要一套規範，這套規範就是生命的倫理，因此應包括：修己倫理、工作倫理、家庭倫理、社會倫理和環保倫理等。<sup>41</sup>

生命教育能依據其探討的面向不同，而有不同所包含的主題內涵，從上述表 2-3 到表 2-4 的變化觀察，可以發現學者對於生命教育的內涵詮釋正逐漸擴大。

## 二、生命教育的內涵從「向度分類」轉變為「核心素養」

在生命教育的內涵探討中，亦可以發現一種趨勢，即是內涵的探討開始從「向度分類」轉變為「核心素養」，從一開始生命教育以向度分類（表 2-5）、結構層次（表 2-6），可以看見其內容分類慢慢轉變為核心素養的概念（表 2-7），以下為研究者所整理的表格。

表 2-5：以「向度分類」來說明生命教育內涵彙整表

<sup>40</sup> 孫效智：〈生命教育之困境與推動策略〉，載於何福田主編：《生命教育》（臺北：心理出版社股份有限公司，2006 年初版），頁 51-75。

<sup>41</sup> 鄭石岩：〈生命教育的內涵與教學〉，載於何福田主編：《生命教育》（臺北：心理出版社股份有限公司，2006 年初版），頁 29。

研究者	向度分類中的生命教育內涵
臺北市生命教育推動工作小組 (1999)	指出生命教育的內涵應包括「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」、「人與自然」四類。 <sup>42</sup>
黃德祥 (2000)	生命教育的內涵除了涵蓋生之教育,同時也應包含死之教育。應該讓學生能深刻體悟:人與自己、人與人、人與環境、人與自然、人與宇宙的各種關係,並從中發展「生命的智慧」 <sup>43</sup> 。
張美蘭 (2000)	人與自己、人與他人、人與自然環境、人與社會、人與宇宙的教育五個面向。 <sup>44</sup>
教育部 (2008)	生命教育應包含認識自我、生活經營、社會參與、保護自我與環境的四個向度。 <sup>45</sup>
張羽旭 (2012)	在其論文中,將毛淑芳 (2003) 提出的五向度整理為三個向度生命教育議題分為三大類:人與自己、人與他人、人與自然。 <sup>46</sup>
教育部 (2019)	生命教育的主軸在於對生命終極意義進行探索,對各種價值進行思辨,並轉化為實踐的動力。由此,生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。 <sup>47</sup>

從上述的資料中,可以發現向度分類皆是以「人」為出發點,從人的角度,進而去延伸到各個面向,從一開始的自己,「人與自己」即是指藉由先瞭解自己,進而思考信仰與人生問題,故人與宇宙為其延伸,包括自尊教育、良心的教育、意志自由的教育、生存、生命、宗教等層面;而在「人與他人」的部分則是指從學習對人關懷,學習與人相處、關懷他人,進而懂得去包容尊重他人、珍惜家人;而「人與社會」的層面為「人與他人」的擴張,包括人我關係的教育、生活、倫理、道德等層面。接著由「人與他人」的人的範疇,延伸至自然萬物與環境,即是「人與自然」,其包括良心的教育、生活、道德等層面。以上皆是以「向度分類」作為生命教育內涵的學者,當然在此同時,也出現非以向度來探討生命教育內涵的學者,整理為以下表 2-6:

<sup>42</sup> 臺北市教育局:《臺北市政府教育局推展生命教育實施計畫》,臺北:教育局,1999年1月21日,北市教二字第 8920441701 號。

<sup>43</sup> 黃德祥:〈小學生命教育的內涵與實施〉,頁 247。

<sup>44</sup> 張美蘭:《國民中學生命教育課程目標之發展》(國立彰化師範大學教育研究所碩士論文,2000年),頁 24-25。

<sup>45</sup> 教育部:《國民中小學九年一貫課程綱要——綜合活動》,載於教育部國民教育社群網站:<http://teach.eje.edu.tw/9CC/fields/action-source.php>。中華民國 97 年 5 月 23 日台國(二)字第 0970082874B 號令修正綱要。檢索日期:2018 年 6 月 1 日。

<sup>46</sup> 張羽旭:《生命教育融入國中國文課程之行動研究》(國立臺北科技大學:技術及職業教育研究所碩士論文,2012年),頁 15。

<sup>47</sup> 教育部:《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明課程手冊》,頁 76。

表 2-6：以結構層次說明生命教育內涵彙整表

研究者	結構層次中的生命教育內涵
<p>吳清山 林天祐 (2000)</p>	<p>認為生命教育的內涵有三個層次：</p> <p>(一) 認知層次：認識和了解身體及生命的意義與價值，熟悉與他人相處的法則，以及知道愛惜自己和他人生命的方法。</p> <p>(二) 實踐層次：能夠真正加以履行，不輕視自己和別人，不踐踏自己和別人，不做出傷天害理的事，能為自己的行為負責。</p> <p>(三) 情意層次：具有人文關懷、社會關懷和正義關懷，且能不斷的自我省思，欣賞與熱愛自己的和他人的生命。</p> <p>因此生命教育的實施，若能透過「知、行、思」的方式，則將會發揮其效果。<sup>48</sup></p>
<p>鄭石岩 (2006)</p>	<p>提出生命教育的六個重點層面：</p> <p>(一) 生命的活力：包括健康、樂觀、耐性和堅毅。</p> <p>(二) 生命的成長：生命是一個積極成長的過程。</p> <p>(三) 生命的實現：人能自我肯定，欣賞生命、珍惜人生，都是從實現中得來。</p> <p>(四) 生命的倫理：生命的倫理建立在愛與智的培養，生命倫理包含修己倫理、工作倫理、家庭倫理、社會倫理、環保倫理五個部分。</p> <p>(五) 生命的興致和快樂：重視樂觀思考模式的陶冶。</p> <p>(六) 生命的意義：每個人都需要一套價值系統，包括對真理的奉獻、對人的服務、對生命的愛與拯救、對美的追尋、對宗教的虔誠、對人生的珍惜等等。<sup>49</sup></p>
<p>錢永鎮 (2000)</p>	<p>生命教育內涵有四個基礎概念，需要讓學生了解並在生活中實踐：</p> <p>(一) 自尊的教育：具體地教導孩子，讓學生能夠清楚的了解人的價值？人是什麼？以及自尊的內涵是什麼？</p> <p>(二) 良心的教育：在日常生活細節中讓學生不斷反省，在做任何判斷選擇時也應先反問自己的良心。</p> <p>(三) 意志自由教育：這是屬於心靈的部分，教導學生判斷哪些行為是不自由的，以及為什麼會不自由，例如：</p>

<sup>48</sup> 吳清山、林天祐：〈生命教育〉，頁 98。

<sup>49</sup> 鄭石岩：〈生命教育的內涵與教學〉，載於何福田主編：《生命教育》（臺北：心理出版社股份有限公司，2006年初版），頁 25-31。

	<p>壞習慣、無知會產生不自由。</p> <p>(四) 人我關係的教育：教導學生人的生存是依靠很多其他人的生存，不是單一存在的，而是活在人與人的關係之中。<sup>50</sup></p>
<b>葉麗君 (2000)</b>	<p>生命教育課程應包含以下幾項教育的內涵：</p> <p>(一) 生活倫理教育：生命教育不但珍視自己的生命，也尊重他人及萬物的生命，重視個體有限的生命也重視群體無限的生命，因而基本倫理、應用倫理、環境倫理、親子倫理、職業倫理、全球倫理及生活教育等均是生命教育的內涵。</p> <p>(二) 兩性平等教育：男性、女性、婚姻、情感、意識，交織了人生，也構成了社會，自是生命教育的重要內涵之一。</p> <p>(三) 公民道德教育：公民道德教育正是我們律化社會秩序、內化個人價值觀的最佳途徑。</p> <p>(四) 社會公益教育：藉由樂行社會公益，學習對其他生命的尊重與關懷，體驗生命延續的喜悅。</p> <p>(五) 自然環境教育：包含動物保育、節能減碳等運動，培養共育宇宙生命的開闊胸襟。<sup>51</sup></p>
<b>陳立言 (2001)</b>	<p>分為四個層次：</p> <p>(一) 深化人生觀：探索生命的意義、智慧、願景。</p> <p>(二) 內化價值觀：自律取代他律，培養成熟的倫理思想與判斷及多元價值觀。</p> <p>(三) 整合知情意行：發展真實的人格。</p> <p>(四) 發展多元智慧與潛能：協助發展獨特的生命潛能。</p>
<b>吳庶深 黃麗花 (2001)</b>	<p>對於現行臺灣生命教育的內涵整理如下<sup>52</sup>：</p> <p>(一) 一理念：全人教育，活在天、人、物、我的均衡關係中。</p> <p>(二) 二方向：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生命：探討生命意義與本質。</li> <li>2. 生活：尋求生活目標、追求豐盛人生。</li> </ol> <p>(三) 三大目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正面積極的人生觀。</li> </ol>

<sup>50</sup> 錢永鎮：〈中等學校生命教育課程內涵初探〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版股份有限公司，2000年11月初版），頁131-133。

<sup>51</sup> 葉麗君：〈塑建多元智慧的學習環境堆動生命教育〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版股份有限公司，2000年11月初版），頁110-111。

<sup>52</sup> 吳庶深、黃麗花：《生命教育概論——實用的教學方案》（臺北：學富文化事業，2001年初版），頁20。

	<p>2.安生立命的價值觀。</p> <p>3.調和個體的知情意行。</p> <p>(四) 四個向度：</p> <p>1.人與自己：認識自己、欣賞與尊重自己、發揮潛能。</p> <p>2.人與他人：與人和睦、群體倫理、關懷弱勢。</p> <p>3.人與環境：建立生命共同體，經營自然與人文環境的永續發展。</p> <p>4.人與宇宙：靈性超越之途徑，尋求永恆價值、生命歸宿等信仰所提供的答案。</p>
<b>毛淑芳 (2003)</b>	<p>從層次、理念和向度來說明生命教育的內涵：</p> <p>(一) 層次：生存層次、生活層次、生命層次。</p> <p>(二) 理念：全人教育、人文教育、生活輔導教育、發展教育、終身教育、兩性教育、情緒教育、自尊教育、良心教育、意志教育、人我教育、環境教育、臨終教育。</p> <p>(三) 向度：人與自己、人與人、人與社會、人與自然、人與宇宙。</p>
<b>梁耀輝 (2014)</b>	<p>從自我認知的學習起點開始，對於人的諸多經歷諸如出生、成長、茁壯、病痛、衰弱、死亡一一檢視，從中學得對自己、對他人、對環境的關係，直到最後莊嚴安詳的離開人世為止，生命教育的內涵可謂是人一生所有學習的總合。<sup>53</sup></p>
<b>教育部 (2019)</b>	<p>生命教育實質內涵則以「人生三問」為核心，其中「人為何而活？」乃是對於人生終極關懷問題的思考，「人應如何生活？」則反映對於價值思辨的不斷淬煉，「如何能夠活出應活的生命？」是知行合一的問題，而知行合一則是靈性修養的目標。然而，探索人生三問需奠基於良好的思考素養與對人的正確理解，因此「哲學思考」與「人學探索」為進行人生三問的基礎與方法。<sup>54</sup></p>

從上述可知在吳庶深及黃麗花、毛淑芳的研究中也有結合以上兩種方式呈現的部分，即是先分層次，再細分向度，以作為一個完整的生命教育內涵說明。以上皆以「向度和層次」作為分類來探討生命教育的內涵，直到十二年國教將生命教育的議題正式納入課程綱要中，使得十二年國教「人的培育」能發揮更大的力量，讓各年齡層的學生都能夠建立適合的人性觀與自我觀。「人的培育」是教育的根本，「公民教育」則是教育的目標。<sup>55</sup>現行高中課綱以人生三問來架構高中

<sup>53</sup> 梁耀輝等人著：《生命關懷與全人教育》（新北：高立圖書有限公司，2014年9月初版），頁12。

<sup>54</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁76。

<sup>55</sup> 孫效智(研究主持人)：《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——期末報告》（臺北：

生命教育選修科目的課程，且提出生命教育五大核心素養：分別為終極關懷、價值思辨、靈性修養、思考素養、人學探索。下面以表 2-7 呈現生命教育核心素養架構，於表中的右側，則是參考陳錫琦將九年一貫中生命教育核心內容與高中生命教育核心內容的比對方式，進而發現相同的核心內涵，而陳錫琦亦提出了類似生命教育核心素養的概念，包含：生命智慧、生命關懷、生命實踐三個部份<sup>56</sup>

表 2-7：生命教育核心素養架構表<sup>57</sup>

高中生命教育三大議題			九年一貫生命教育
向度	層面	項目	層面
(一) 方法與基礎	1.人學探索 (人學圖像)	(1) 人是什麼？	觀察與分享對生、老、病、死之感受。
		(2) 在關係中的人	培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷。
		(3) 什麼是理想的人？我是誰？	
	2.思考素養 (哲學思考)	(1) 思考知識與技能	體會生命的意義及存在的價值。
		(2) 思考情意與態度	
		(3) 後設思考	
(二) 人生三問	1.終極關懷	(1) 人生目的與意義	體會生命的意義及存在的價值。
		(2) 生死關懷與實踐	
		(3) 終極信念與宗教	
	2.價值思辨	(1) 全人健康促進 (道德哲學)	培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷。
		(2) 道德思辨應用	
		(3) 生活美學素養 (美感素養與生活美學)	
	3.靈性修養 (知行合一)	(1) 人格修養與至善	觀察與分享對生、老、病、死之感受。
		(2) 人格統整與幸福	
		(3) 靈性自覺與知行合一	

在孫效智教授提出生命教育五大核心素養時，對於生命教育內涵也有了這樣的說明：

國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2014 年 2 月)，頁 8。

<sup>56</sup> 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，載於《國民教育》第 53 卷，第 3 期（國立臺北教育大學，2013 年 2 月 15 日出版），頁 5。

<sup>57</sup> 研究者整理自孫效智與陳錫琦的資料：(1) 孫效智（研究主持人）：《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——期末報告》，頁 18。(2) 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，頁 5。

「生命教育」若被理解為「造就人的生命所進行的教育」，那麼，大概沒有什麼教育主題不包含在生命教育內，連提供生存知識與技能的「人才教育」也都可能被看成是「生命教育」了；又如不少學者把生命教育理解為「人與自己、人與他人、人與社會、人與自然的關係」，但這樣的理解簡直就是把「生命教育」看成跟整個十二年國教的目標一樣，這樣的生命教育當然太過籠統，反而失去了意義。<sup>58</sup>

其提到生命教育必須要回到社會的脈絡中，此種回到生活中實踐的模式，正符合現在素養導向的教育趨勢，故其提及生命教育的主要內涵，是由五大核心素養及人生三問：「我為什麼活著、我該怎樣活著、我如何活出知行合一的生命」為發展主軸，目的就是希望能透過生命教育的這五大核心素養，讓學生在十二年國民義務教育的過程中具備系統思考、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，故此生命教育的五大核心內涵，是現今課程規劃與設計的主流。

在教育部議題融入手冊中，對於生命教育的五大核心內涵有以下說明：

（一）哲學思考：哲學思考是對思考進行理性反思，培養正確思考所需之知識、技能、情意與態度，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見，提升客觀公正、同理傾聽的能力，促進理性溝通與對話。

（二）人學探索：人學探索是對於「人是什麼？」、「我是誰？」等問題進行探究，藉由人性論與自我觀的理解，肯定每一個人都不只是時空中具延展性的「物」或「客體」，而同時也是不能被物化或工具化的「主體」，從而建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。

（三）終極關懷：人生不只有工作或生涯發展的問題，還有生命有無意義、如何面對生命的苦難與死亡、如何確立人生目標等更終極性的課題。終極關懷乃是整合生死、人生哲學與宗教的重要課題，讓學生能夠分辨快樂、幸福、道德與至善之間的關係，掌握人生的意義，建立生命的終極信念。

（四）價值思辨：在科技高速發展的資訊、網路、媒體時代中，不僅道德與倫理問題日趨複雜，美感經驗與健康訊息也日益多元豐富，因此更需要具備討論這些議題的價值思辨能力，以釐清日常生活及公共事務中的價值迷思並尋求解決之道。

（五）靈性修養：人有能力察覺到自我生命的有限性而生發超越的嚮往，「靈性」指的是人自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性。人的靈性因為追求意義、無限與神聖而有宗教向度，但它未必與特定宗教信仰相連。靈性修養不僅包括靈性自覺與發展，也包括人格修養與人格統整，使人的知、情、意、行整合，突破生命困境，達致幸福人生，追求至

<sup>58</sup> 孫效智(研究主持人):《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——期末報告》,頁38。

善理想。<sup>59</sup>

由以上資料可知，生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。而生命教育的主軸即是對生命終極意義進行探索，對各種價值進行思辨，並轉化為實踐的動力。

### 三、生命教育中尚有待融入的內涵

除了現今推行主流中的五大核心素養外，針對生命教育的核心素養的部分，也有一些不同的聲音：

「生命」一辭具有相當正向的意涵，被政策推行者相中而廣為運用，終究是一件好事。但是在教育部所頒布的高中生命教育類課程綱要內，卻不時出現西方倫理學及宗教教義的斧鑿痕跡，難免令人覺得有所不足且感憂心。為正本清源、推陳出新，我曾針對主流官方課綱加以批判而成一書，特別標幟立足本土的「華人應用哲學取向」……近年來我的學問關注先是從臺灣生命教育擴充為華人生命教育，繼而由學生生命教育轉向至教師生命教育，由此發展出一套新的教育倫理論述。<sup>60</sup>

以上是鈕則誠針對現在教育部所推動的生命教育內涵提出了不同的看法，而在林泰石《生命本體的體驗與生命教育的核心基礎》中則提到可以增加的內涵：

生命教育的課程和一般教育課程不同之處，還需要增加一種被其暫稱之的『消融學習』(unlearn)的課程。<sup>61</sup>

在其註腳中提到：「unlearn 這個單字可以做為忘記或撤銷，唯事實上記憶內容我們無法強加忘記，或直接撤銷，只能漸進式地加以消融。」其所指的「自我消融」即是後設認知的能力與放下自我的訓練。而這個訓練分為以下三個階段：「知識理解與自覺訓練」、「體驗學習與學習體驗」、「消融學習與生命體驗」三個部份。

另外，也提出生命教育重在「平常的體驗」和「自覺能力」加強的想法，文中說明要從日常生活的體驗與學習中練習「保持自我覺醒」、「面對並放下自我」、「真實經驗中的淬煉」三面向，而在生命本體的體驗能力中則提到藉由「自覺」、

<sup>59</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁 77-81。

<sup>60</sup> 鈕則誠：《大智教化——生命教育新詮》（新北：揚智文化事業股份有限公司，2015 年 7 月初版），頁 15。

<sup>61</sup> 林泰石：《生命本體的體驗與生命教育的核心基礎》（國立臺灣師範大學：課程與教學研究所博士論文，2016 年），頁 354。

「入流」、「自我懸置」<sup>62</sup>將能達到認識生命、照護生命和發揮生命的功效，所謂的「自覺」是指能自己完全清楚自己的一言一行與起心動念，「入流」是指啟動善用我們的內在知覺，而「自我懸置」是指無我態度的訓練。

綜觀以上論述，研究者發現生命教育的內涵不僅限於五個核心素養，而尚有生命教育被忽略的內涵，但無論是宗教系統、西方倫理學的導向，還是儒家學者的倫理導向，倫理與宗教皆不脫勸人為善，讓生命能活得更有價值與美好。

## 肆、生命教育的發展

以下從三個部分來看本國的生命教育發展，一個是從教育部生命教育推動歷程，另一個是從各教育階段實施的生命教育現況來進行分析，接著整理《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明課程手冊》中生命教育議題融入課程的作法。

### 一、教育部生命教育推動歷程

隨著經濟發展與科技日新月異，生活的樣態正快速的改變，但從新聞媒體的報導中卻屢屢有著殺人、鬥毆、互罵的事情呈現，雖然生活品質是提升了，但人們的價值觀與生活態度著實令人憂心，為了改善人類對於生命的價值觀，故我國政府從前省教育廳於 1997 年即開始推動的中等學校生命教育計畫，自 88 年精省後，教育部承接原教育廳生命教育推動業務，並於民國 2001 年宣布該年為「生命教育年」，同時進行「教育部推動生命教育中程計畫」（2001 至 2004 年），規劃從小學到大學十六年一貫的生命教育實施，奠下我國推動生命教育之重要里程碑。

後鑑於校園學生自我傷害事件頻傳，乃於 2007 年訂定「教育部推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫」，作為 2007 至 2009 年推動生命教育之中程計畫重點工作。至 2010 年到 2013 年之生命教育中程計畫，則以「全人發展、全人關懷、全人教育」為主軸，並強調學校、家庭與社會的關聯，加強整合延續、發展特色與創新等目標方向。

在 2010 年學年度起，生命教育正式成為高中科目之一，自高一逐年實施新課程「普通高級中學課程綱要」中，明訂高中三年選修課程中，生命教育類至少修習一學分，這也顯示教育單位對於生命教育課程的重視與落實。並在 108 課綱顯示，從小學到高中三個不同階段的學習目標與規劃，應該更有系統的去探究生命教育的課題。為了建構與達成這三個階段的生命教育學習，國家教育研究院於 2013 年特別委託臺大哲學系兼生命教育研發育成中心主任孫效智教授進行「生

<sup>62</sup> 林泰石：《生命本體的體驗與生命教育的核心基礎》，頁 399-402。

命教育融入 12 年國民基本教育課程之研究」。研究團隊以「人學」為基礎，提出了「方法與基礎」以及「人生三問」兩大向度的生命教育核心素養內含。

自 2014 年至 2017 年間，現階段教育部正在執行「教育部生命教育推動方案」，此生命教育中程計畫，本期程計畫推動方案涵蓋學校、家庭、社會等層面、包括學前到成人之終身發展階段，更加強關懷特殊與弱勢族群。透過與地方政府、學校、民間社會各界的共同努力，更全面多元地紮實深耕，並因應時代發展與需求，不斷反思與創新，從而能與國際化、全球化的脈動結合，以永續發展與推動、落實深耕，逐漸成為我國之特色教育計畫，進而讓臺灣推動生命教育的模式與成果，能夠與國際分享與交流，共創美好的世界村。

該推動的方案目標所揭示，「生命教育的宗旨係希望培養學生具備健康身心、理性頭腦及美麗靈魂，期能透過課程（包含正式課程、非正式課程及潛在課程）、師資培育、建構校園文化等具體策略之推動，使學生能具備道德實踐與公民意識（社會我）、藝術涵養與美感素養（美學我）、系統思考與解決問題（知識我）、身心健全發展（體能我）以及探詢生命意義、內化價值觀、追求至善（超越我）等核心素養。」<sup>63</sup>在該宗旨下，積極推動生命教育的深耕與落實。

2019 年教育部公布《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明課程手冊》<sup>64</sup>，呈現出各教育階段生命教育議題融入課程的學習主題與實質內涵。

## 二、國中階段生命教育議題學習主題與實質內涵

生命教育於現在的國中教育階段並未獨立設科，而是以議題融入的方式為主，教育部頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》中的實施要點中，有提到：「課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。」<sup>65</sup>

在上述十九項議題中，有些議題受到全球關注且有國際法源依據，而我國也已訂定法規或訂為國家政策，這類議題關係到國民培育與公民陶養的關鍵內涵，此類議題有四，可稱為「四重大議題」<sup>66</sup>，包含「性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育」，另外十五項議題則稱為「一般議題」，包含「品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀

<sup>63</sup> 教育部：《修訂教育部生命教育推動方案（103-106 年）》，下載時間 2018 年 9 月 8 日。

<sup>64</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，檢索日期：2019 年 8 月 6 日。

<sup>65</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，實施要點中的課程設計與發展，103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之十二年國民基本教育課程綱要總綱，公布於國家教育研究院網站：<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-7944,c639-1.php?Lang=zh-tw>，頁 31。

<sup>66</sup> 張芬芬、張嘉育：〈十二年國教「議題融入課程」規劃芻議〉，載於《臺灣教育評論月刊》（第 4 卷第 3 期，2015 年，臺中：臺灣教育評論學會出版），頁 26-33。

素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育」，而生命教育列為其中一項議題。

教育部在《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明課程手冊》中說明不同教育階段（國民小學、國民中學、高級中等學校）相應的「生命教育議題學習主題與實質內涵」，以表 2-8 呈現：

表2-8：生命教育議題學習主題與實質內涵<sup>67</sup>

議題學習 主 題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
哲學思考	生 E1 <sup>68</sup> 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養。
人學探索	生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。
終極關懷	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	生 U3 發展人生哲、生死學的基本素養，探索宗教與終極關懷的關係，深化個人的終極信念。 生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡。
價值思辨	生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決	生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思，在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際等領域具爭議性的議題上進行

<sup>67</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，檢索日期：2019年8月6日。

<sup>68</sup> 生 E1 於國小教育階段的教學內容；生 J1 於國民中學教育階段的教學內容；生 U1 於高級中等學校教育階段的教學內容。

		之道。	價值思辨，尋求解決之道。
<b>靈性修養</b>	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	生 U6 覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質。 生 U7 培養在日常生活提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他。

國中階段雖然有上述實質內涵指標，然而相較於生命教育在目前的高級中等教育階段已獨立設科，且列為正式課程，國中階段的則顯得較為不足，在生命教育的研究報告書中也提出：

生命教育不作為國中階段的正式科目之一，這表示生命教育是以融入各學習領域的教學方式進行。然即使融入的教學方式有其優點，但在缺乏對生命教育之內涵明確的理解之下，各專業科目的教師眼中生命教育卻可能失之狹隘，或者失之於寬鬆。<sup>69</sup>

故應建立更完整的生命教育課程架構，或是列為正式課程，才能真正在國中教育階段落實生命教育課程。

### 三、《十二年國教課程綱要》中生命教育議題融入課程的作法

以下將從「生命教育議題融入式課程的類型」和「生命教育議題融入課程的原則」這兩個部分，來進行議題融入課程的作法探討。

#### (一) 生命教育議題融入式課程的類型

在《十二年國教課程綱要》<sup>70</sup>中提到，生命教育議題為十二年國教總綱核心素養的重要內涵，宜以不同程度與各種策略融入所有領域，以下從生命教育議題

<sup>69</sup> 孫效智（研究主持人）：〈生命教育融入國中階段課程的核心素養與組織方式之研究〉，收錄於《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——期末報告》（臺北：國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2014年2月），頁1。

<sup>70</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，檢索日期：2019年8月6日。在此以《十二年國教課程綱要》為其簡稱。

融入式課程類型和生命教育議題融入課程的原則，來進行探討，其中在語文領域方面的例子說明如下：

透過「文本表述」學習內容中的記敘、抒情文本，可融入人學探索、終極關懷與靈性修養，在說明文本、議論文本的學習內容中可以融入哲學思考、價值思辨。在「文化內涵」的學習內容，尤其在社群文化、精神文化等相關主題，可融入價值思辨、終極關懷與靈性修養等適齡適性之主題。<sup>71</sup>

除了上述融入的方式以外，在《十二年國教課程綱要》中也可以看到不同種議題融入式課程類型的實施建議，整理成以下表2-9進行呈現：

表2-9 生命教育議題融入式課程類型<sup>72</sup>

課程類型		融入領域	課程實施時間或方式
正式課程	議題融入式課程	相關領域	該領域教學時間
	議題主題式課程	多領域	彈性學習課程/彈性學習時間、涉及之領域教學時間
	議題特色課程	多領域	校訂課程
議題融入非正式課程		團體活動時間	
議題融入潛在課程		身教、制教、境教	

國中教育階段可進行的議題融入正式課程，以十二年國民基本教育課程綱要課程架構而言，其可在領域學習課程（又稱部定課程）以及彈性學習課程（又稱校訂課程）三到六節中規劃實施。

正式課程方面有三種融入的類型：第一種為議題融入式課程，是以原有領域或科目課程內容為主體，將原有課程內容與議題進行連結、引伸進教學之中。第二種為議題主題式課程則以議題為主體，結合相關領域的共同概念，確定課程單元之主題，將學習的內容經由延伸、統整或轉化，形成更完整的議題課程知能。第三種為議題特色課程，係指將議題作為學校之特色課程，學校教師可透過共同參與課程設計，發展跨領域統整之特色課程，使學生在不同的教育階段，對議題能有問題覺知、知識理解、技能習得、價值建立與行動實踐之循序漸進的學習歷程，從而實踐議題教育之理念。

議題融入非正式課程，也就是讓議題教育可以十二年國民基本教育課程綱要中的所謂「團體活動時間」實施。其辦理方式相當多元，可以藉由專題演講、校

<sup>71</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁 79。

<sup>72</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁 11-14。

慶活動、校際活動、競賽活動、班週會活動、社團活動、戶外教育活動等，進行課程融入之教學；亦可將議題轉化為班會討論題綱、以議題週方式，結合學校情境之佈置，或利用週會或其他適當時間，安排專家講座，以擴展進學生對議題之認識。

在潛在課程方面，可利用校園及教室環境布置，將議題相關教材布置在環境之中產生境教的效果，也可以透過身教由教師及職工身體力行，產生薰陶的教育作用。至於「制教」和「境教」的潛在課程亦很重要，可經由制度的建立，而產生潛移默化的教育效果。<sup>73</sup>

而本次研究設計的課程是以正式課程中的「議題融入式課程」為主，而以「議題融入非正式課程」為輔，也就是包含正式與非正式之課程與教學。

## (二) 生命教育議題融入課程的原則

在《十二年國教課程綱要》中有提到：議題融入課程時，在課程的發展與教材編選應以學生經驗為中心，選取生活化教材。在掌握議題之基本理念與不同教育階段之實質內涵下，連結領域 / 科目內容，以問題覺知、知識理解、技能習得、價值建立及實踐行動等不同層次循序引導學生學習，發展教材並編輯教學手冊。議題融入課程的原則，分別從課程發展、教材編選、教學實施、學習評量四部份，整理如下表2-10呈現：

表2-10 生命教育議題融入課程的原則<sup>74</sup>

項目	議題融入課程的原則
課程發展	1. 議題融入領域/科目之規劃應包含正式與非正式之課程與教學，內容涵蓋議題知識、技能與態度。 2. 除與各領域特質相結合進行議題融入之外，亦可視學生性向、社區需求及學校發展特色，於彈性學習課程/彈性學習時間及校訂課程加以規劃與實施，包含專題/議題探究及特色課程，或成立社團等，並與相關活動及校園文化形塑緊密配合。
教材編選	1. 教材之編選應以學生經驗為中心、選取與生活連結之教材，並掌握議題之基本理念與不同教育階段之實質內涵，以學習心理之連續發展原則，連結領域特點組織成有效教材，以達成議題之學習目標，培養學生之核心素養。 2. 領域/科目之教材融入議題學習重點或內容，可透過領域 / 科目主

<sup>73</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁 13-14。

<sup>74</sup> 整理自教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》，頁 14-17。

	要學習內容之知識結構，或概念內涵之延伸，以議題基本理念為基礎，建構課程之精神與內涵，或在相關領域/科目教材中，運用生活案例、時事，或與社會文化、區域特質、節慶相關之材料，使之與領域/科目之學習重點連結。
<b>教學實施</b>	教師教學時，亦可運用人物、典範、習俗、節慶、文化，以隨機、點綴式的加入教材，或十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊經由問題與討論，批判、反思與對話等師生互動，使教室成為知識建構與發展的學習社群，並於作業、作品、展演、參觀、組織社團、參與團體活動等過程中，以多元方式融入相關議題。
<b>學習評量</b>	評量宜採多元方式，除由教師考評之外，得輔以學生自評及互評完成，其形式視議題性質與教學目的而異，可運用如觀察、口頭回答、專題報告（或發表）、參與討論、參觀心得，及學習歷程檔案等多種方式進行。

根據上述融入原則，研發相關議題課程、教材及教學模式，將哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨及靈性修養等融入課程，達成具備自我察覺、尊重他人、豐富生命之生命教育目標。本次研究在課程發展方面包含正式與非正式之課程與教學，並依照視學生性向與需求進行設計；在教材編選方面以學生經驗為中心、選取與生活連結之教材；在教學實施方面多經由問題與討論，批判、反思與對話等師生互動，使教室成為知識建構與發展的學習社群；在學習評量方面則採多元方式進行，包含教師觀察、口頭回答、專題報告（或發表）、參與討論、聽演講心得、學習單等方式呈現。

## 第二節 生命教育融入國文領域相關研究

以下研究者先選取其中與本研究相關性較高十五篇論文，按照時間排序，針對研究方法、研究工具、分類向度進行陳列與分析，此為第一部分「相關研究論文分析」；而後再從中選取研究時間較近的六本摘要與啟發的整理，此為第二部分「生命教育融入國文教學研究論文摘要與啟發」：

### 壹、論文分析

研究者在臺灣博碩士論文加值系統中，以「生命教育」、「國文」為關鍵詞進行搜尋，共有十四筆資料，其中國中階段的研究共有八篇；高中職階段的研究共有三篇；另外針對教科書、教育內涵與技職校院五專的相關研究共有三篇。接著以「生命教育」、「國語文」為關鍵詞進行搜尋，共有八篇。

研究者選取其中與本研究相關性較高十五篇論文，按照時間排序，針對研究

方法、研究工具、分類向度進行陳列與分析，如下表 2-11：

表 2-11 生命教育融入國文領域論文分析

	研究者 (時間)	論文名稱	研究方法	研究工具	分類向度
1.	葉淑娟 <sup>75</sup> (2018)	《國中教師實施生命教育融入國文科之行動研究》	行動研究法	<b>質性資料</b> ：藉由研究者觀察記錄、研究札記、學習單、作文、聯絡簿、課程回饋單。 <b>量化資料</b> ：生命教育成效檢核表。	人與自己、人與他人、人與環境。
2.	李念慈 <sup>76</sup> (2017)	生命教育融入國語文學習領域之行動研究—以國小六年級為例	行動研究三角檢核法(研究方法,研究資料,研究人員)	<b>質性資料</b> ：學生學習單與日記、課堂觀察記錄、教師省思日誌、協同教師訪談資料、學生回饋單。 <b>量化資料</b> ：學生自評表、自編之學生自評表進行相依樣本 t 檢定。	尊重生命、哲學思考、終極關懷。
3.	蔡惠如 <sup>77</sup> (2015)	生命教育融入國中國文教學研究	文獻探討法、表列分析法、觀察研究法	<b>質性資料</b> ：課程學習單、「人與自己」——幸福的問卷(但這份問卷的資料並沒有進行量化的研究)。	人與自己、人與他人、人與自然。
4.	余麗娟 <sup>78</sup> (2014)	生命教育融入高職國文教學研究——以龍騰版為例	文獻分析、行動研究	<b>質性資料</b> ：課程學習單、教師省思日誌。	人與自己、人與他人、人與自然。

<sup>75</sup> 葉淑娟：《國中教師實施生命教育融入國文科之行動研究》(國立臺中教育大學：教育學系課程與教學碩士論文，2018年)。

<sup>76</sup> 李念慈：《生命教育融入國語文學習領域之行動研究——以國小六年級為例》(國立臺北教育大學：教育學系生命教育碩士班碩士論文，2017年)。

<sup>77</sup> 蔡惠如：《生命教育融入國中國文教學研究》(國立彰化師範大學：國文教學碩士班碩士論文，2015年)。

<sup>78</sup> 余麗娟：《生命教育融入高職國文教學研究——以龍騰版為例》(國立高雄師範大學：國文學系中國文學教學碩士論文，2014年)。

5.	林惠雯 <sup>79</sup> (2012)	生命教育 融入國中國 國文科教 學研究	演繹歸納 法、歷史 研究法、 文本分析 法、行動 研究法	質性資料：課程學習 單、教師省思日誌。	人與自己、 人與他人、 人與自然。
6.	張羽旭 <sup>80</sup> (2012)	生命教育 融入國中國 國文課程 之行動研 究	行動研究	質性資料：教學省思札 記、訪談稿、單元學習 單 量化資料：青少年生命 態度量表	1.生命教育 議題分為三 大類： 人與自己、 人與他人、 人與自然。 【張羽旭將 2003年毛淑 芳提出的五 向度整理為 三個向度】 2.教學目標 五個層面： 理想、生命 意義、存在 感、愛與關 懷、死亡態 度。
7.	林萍吟 <sup>81</sup> (2012)	生命教育 融入高職 國文科教 學研究	行動研究	質性資料：學習單	品德倫理、 從逆境談應 變、情愛情 與兩性關 係、生命的 和解、生命 的意義與追 尋、生命的 生與死。

<sup>79</sup> 林惠雯：《生命教育融入國中國文教學研究》（國立高雄師範大學：國文教學碩士班碩士論文，2012年）。

<sup>80</sup> 張羽旭：《生命教育融入國中國文課程之行動研究》（國立臺北科技大學：技術及職業教育研究所碩士論文，2012年）。

<sup>81</sup> 林萍吟：《生命教育融入高職國文教學研究》（國立高雄師範大學：國文學系碩士論文，2012年）。

8	廖芳敏 <sup>82</sup> (2012)	生命教育 融入國中 國文科之 課程行動 研究	行動研究	<b>質性資料：</b> 學習活動 單、學生回饋單、課程 實問題卷、研究者省思 札記、課堂後學生言行 紀錄、合作夥伴的對話 紀錄、教師課程教學檢 核表、學生學習成效自 我評鑑表	人與自己、 人與他人、 人與環境、 人與宇宙。
9	盧春秀 <sup>83</sup> (2011)	現行國高 中國文教 科書生命 教育內涵 之研究	內容分析 法、問卷 調查法	<b>質性資料：</b> 學習單 <b>量化資料：</b> 問卷調查法 (國中與高中國文科 教師對教科書生命教 育內涵實施態度調查 問卷)	「生命認知的 建立」、「 生命情操 的涵養」與 「生命理念 的實踐」等 三大向度為 主軸。
10	黃瑞珠 <sup>84</sup> (2008)	九年一貫 課程國民 中學國文 領域生命 教育內含 之研究	內容分析 法、類目 表	<b>質性研究：</b> 內容分析法 (進行國文教材中生 命教育之內容分析) <b>量化資料：</b> 建立國文教 材中生命教育之內容 分析類目表	人與己、 人與他人、 人與自然、 人與社會、 人與宗教、 人與生死。
11	張連殷 <sup>85</sup> (2008)	生命教育 融入國中 國文科教 學對學生 自我概念 與人際關 係影響之 研究	準實驗研 究法	<b>質性資料：</b> 1.單元學習單 2.課程總回饋單 3.親師回饋單 4.學生訪談資料 <b>量化資料：</b> 1.田納西自我概念量 表 2.國中生人際關係量 表	無

<sup>82</sup> 廖芳敏：《生命教育融入國中國文科之課程行動研究》(國立中正大學：教育學系碩士論文，2012年)。

<sup>83</sup> 盧春秀：《現行國高中國文教科書生命教育內涵之研究》(國立高雄師範大學：教育學系碩士論文，2011年)。

<sup>84</sup> 黃瑞珠：《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》(國立彰化師範大學：教育研究所學校行政碩士班碩士論文，2008年)。

<sup>85</sup> 張連殷：《生命教育融入國中國文科教學對學生自我概念與人際關係影響之研究》(國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，2008年)。

				3.國文科成績來進行前後測及追蹤。	
12	羅淑娟 <sup>86</sup> (2006)	生命教育 融入高職 國文科教 學行動研 究	行動研究	<b>質性資料：</b> 1.觀察記錄 2.教學省思 3.學生作業 4.學生課後意見調查表	自我認同、 學習態度、 承擔態度、 親子互動、 珍惜資源等 問題為主要 目標。
13	徐惠琳 <sup>87</sup> (2005)	建構取向 生命教育 融入國文 課程教學 影響之探 討——以 技職院校 五專部學 生為例	準實驗研 究法	<b>質性資料：</b> 1.課後作業 2.心得報告資料 <b>量化資料：</b> 1.生命態度量表 2.班級氣氛量表 3.學習態度量表	個體與自我 關係、個體 與他人關 係、個體與 世界關係。
14	余惠蘭 <sup>88</sup> (2004)	生命教育 融入九年 一貫國中 國文科教 學研究	歸納法、 演繹法、 觀察法	<b>質性資料：</b> 活動學習單	人與自己、 人與自然、 人與社會。
15	邱玉惠 <sup>89</sup> (2003)	生命教育 融入國中 國文科教 材研究	觀察法、 質性研究	<b>質性資料：</b> 活動學習 單、老師及學生的評鑑 表	無

研究者將以上表中的十五篇論文，進行論文名稱、研究方法、研究工具、分類向度的整理分析：

### 一、論文名稱

<sup>86</sup> 羅淑娟：《生命教育融入高職國文科教學行動研究》（國立中山大學：中國文研究所碩士論文，2006年）。

<sup>87</sup> 徐惠琳：《建構取向生命教育融入國文課程教學影響之探討——以技職院校五專部學生為例》（南華大學：生死學研究所碩士論文，2005年）。

<sup>88</sup> 余惠蘭：《生命教育融入九年一貫國中國文科教學研究》（國立高雄師範大學：國文教學碩士論文，2004年）。

<sup>89</sup> 邱玉惠：《生命教育融入國中國文科教材研究》（國立高雄師範大學：國文教學碩士論文，2003年）。

研究者在臺灣博碩士論文加值系統中，以「生命教育」、「國文」為關鍵詞進行搜尋，共有十四筆資料，其中國中階段的研究共有以下八篇：葉淑娟《國中教師實施生命教育融入國文科之行動研究》、蔡惠如《生命教育融入國中國文教學研究》、林惠雯《生命教育融入國中國文教學研究》、張羽旭《生命教育融入國中國文課程之行動研究》、廖芳敏《生命教育融入國中國文科之課程行動研究》、余惠蘭《生命教育融入九年一貫國中國文教學研究》、邱玉惠《生命教育融入國中國文科教材研究》、張連殷《生命教育融入國中國文教學對學生自我概念與人際關係影響之研究》；高中職階段的研究共有以下三篇：余麗娟《生命教育融入高職國文教學研究——以龍騰版為例》、林萍吟《生命教育融入高職國文教學研究》、羅淑娟《生命教育融入高職國文教學行動研究》；另外針對教科書、教育內涵與技職校院五專的相關研究共有三篇：盧春秀《現行國高中國文教科書生命教育內涵之研究》、黃瑞珠《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》、徐惠琳《建構取向生命教育融入國文課程教學影響之探討——以技職校院五專部學生為例》。

接著以「生命教育」、「國語文」為關鍵詞進行搜尋，共有以下八篇：李念慈《生命教育融入國語文學習領域之行動研究——以國小六年級為例》、紀潔芳《生命教育融入國小四年級國語文教學之行動研究》、廖美蓉《九年一貫第二階段國語文學習領域教科書生命教育相關內容分析研究》、沈式俸《九年一貫第一階段國語文學習領域教科書生命教育相關內容分析研究》、黃朝鴻《生命教育融入國語文學習領域教學對國小五年級學童生命態度影響之實驗研究》、李秀榛《國小三年級國語文教學融入生命教育主題之行動研究》、蔡金霖《生命教育融入國小三年級國語文學習領域課程之行動研究》、黃妙娟《生命教育課程融入國語文學習領域教學對國小中年級學童生命態度、家庭倫理觀與人群關係影響之研究》。由以上發現若搭配「國語文」為關鍵詞進行搜尋，多為國小的研究。

## 二、研究方法

研究方法眾多，其中以行動研究法為最多人運用，行動研究法依葉重新(2017)定義的行動研究<sup>90</sup> (Action research) 是指，實際工作者在工作情境中面臨困難問題時，以質的方法來研究他們所面對的問題，將研究結果用來解決工作上的困境，進而提升工作效能。行動研究是以解決現存問題為導向，研究者就是實際工作者，研究者也是應用研究結果的人員。但是從事研究工作者，常受到自己能力的限制，因此有時需要與學者專家共同合作。在教育方面，行動研究可以帶動教學、行政、課程、輔導的革新，特別適合研究學校各種實際問題。

除了行動研究法，觀察研究法也常被應用，在蔡惠如(2015)、余惠蘭(2004)、邱玉惠(2003)三篇研究中皆用到此研究法。所謂的觀察研究法和我們平時的觀察有很大的不同，是必須針對研究目的，事先做好周詳的計畫與安排，採用科學

<sup>90</sup> 葉重新：《教育研究法》(新北：心理出版社股份有限公司出版，2017年6月第三版)，頁13-14。

方法來蒐集資料，對所得到的資料做有系統的分析與解釋，同時研究結果可以加以驗證。<sup>91</sup>

### 三、研究工具

這十五篇中，質性兼量化研究者共計七篇，而純粹以質性作為研究方法者共計八篇，其中蔡惠如研究者雖有呈現「人與自己」——幸福的問卷，但這份問卷的資料並沒有進行量化的研究分析，故未將列入量化研究。

質性資料多以學生學習單、學生日記、課堂觀察記錄、教師省思日誌、協同教師訪談資料、學生回饋單等為主。

量化資料則有運用量表，包含生命態度量表、班級氣氛量表、學習態度量表、田納西自我概念量表、國中生人際關係量表、青少年生命態度量表等等，亦有用國文科成績進行前、後測來進行量化分析。

### 四、分類向度

以「人與自己、人與自然、人與社會」三個向度進行生命教育融入的研究者占大多數，包含余惠蘭、張羽旭、林惠雯、余麗娟、蔡惠如，共計五篇。

葉淑娟則是調整其中一項，將「人與社會」改為「人與環境」；徐惠琳運用的「個體與自我關係、個體與他人關係、個體與世界關係」三向度，亦類似此分類法，只是將「人」改為「個體」，「社會」擴大成「世界」。

以上是三向度的分類法，而在黃瑞珠的部分可以看到六向度分類法，除了「人與自己」、「人與自然」、「人與社會」外，還有「人與他人」、「人與宗教」、「人與生死」等向度。

李念慈則主要參考孫效智教授提出的生命教育核心素養架構，以其中的「尊重生命、哲學思考、終極關懷」三向度為設計。

除了上述的類方式外，尚有林萍吟中以「品德倫理、從逆境談應變、情愛情與兩性關係、生命的和解、生命的意義與追尋、生命的生與死」等六種向度作為設計。也有盧春秀以「生命認知的建立、生命情操的涵養、生命理念的實踐」等三大向度為主軸的分類設計。

## 貳、論文摘要與啟發

研究者選取時間較近且與本研究相關的六篇論文，摘要整理重點，並記錄展讀其論文時的心得與啟發：

---

<sup>91</sup> 葉重新：《教育研究法》，頁 187。

## 一、摘要整理

### （一）葉淑娟：《國中教師實施生命教育融入國文科之行動研究》

此研究採用行動研究法，以國中二年級導師班的 25 位學生為研究對象，選擇南一版第四冊〈鳥〉、〈油桐花編織的秘徑〉、〈幽夢影選〉和〈陋室銘〉等四課選文作為教學內容，並實施四個單元為期一個月的生命教育課程，藉由研究者觀察記錄、研究札記、學習單、作文、聯絡簿、課程回饋單等作為質性資料分析，並以檢核表作為量化分析。其研究所獲得的結論如下：一、不同主題的教學內容及多元的教學方法與評量，使課程設計變得更豐富。二、影片欣賞及分組討論較能讓學生體會到生命教育的意涵。三、生命教育有助於培養愛護環境的行為、珍視家鄉的心態、改善人際關係及認識自我。四、研究者實施國文科融入生命教育的課程進行省思，發現時間的限制與避免過度重視評量而降低學生興趣。

### （二）蔡惠如：《生命教育融入國中國文教學研究》

以七到九年級普通班國中生為研究對象，從 103 學年度康軒版、翰林版、南一版國中國文一到六冊，文中選取十二篇為研究題材，分別為〈夏夜〉、〈雅量〉、〈背影〉、〈紙船印象〉、〈謝天〉、〈音樂家與職籃巨星〉、〈聲音鐘〉、〈鳥〉、〈我所知道的康橋〉、〈森林最優美的一天〉、〈青鳥就在身邊〉、〈田園之秋選〉。

在「人與自己」生命教育課程設計中：以〈青鳥就在身邊〉瞭解幸福滿意度，〈音樂家與職籃巨星〉引導正面積極思考法，〈背影〉讓學生了解及時孝順父母的重要。在「人與他人」的部分：以〈雅量〉引導學生如何與他人相處。「人與自然」：以〈田園之秋選〉引導學生思考如何平等對待自然萬物。第五章進行了生命教育延伸教學活動設計，透過不同的學習方式讓學生更接近生命教育的選文：包含課外讀本閱讀引導的延伸，讓學生了解不同生命的意義，以及從朗讀課文中，看見師生共同創造文學的生命力，除此之外也將生命教育進行延伸至寫作課程。

最後對於後續研究給了建議有以下四項：(1)以學生為本位的融入課程設計，在教法上盡量能讓學生討論思辨，而非教師的直接解答或說理。(2)組成教師團隊。(3)創造一個除了學業成就以外，另類的優質生命態度榮譽制度。(4)針對生命教育其他核心價值之課程，創新設計多元豐富的學習主題方案。

### （三）林惠雯：《生命教育融入國中國文科教學研究》

本研究以「人與自己」、「人與他人」和「人與自然」三個取向為範圍設計八個教案，循序漸進引導學生學習生命教育，在「人與自己」生命教育課程設計與實踐中，其所選擇的課文分別為：〈Love Life 珍愛生命〉教案設計——杏林子〈心囚〉、〈愛要及時〉教案設計——胡適〈母親的教誨〉、〈正向思考力量大〉教案設

計——蘇軾〈記承天夜遊〉、〈我最特別—尋找世界獨一無二的我〉教案設計——陶潛〈五柳先生傳〉、〈Walking Tour 人生旅途〉教案設計——蕭蕭〈慙孫！好去睡呀〉；在「人與他人」生命教育課程設計與實踐中，選了〈禮貌最重要——我最有禮〉教案設計——晏子春秋〈晏子使楚〉；而在「人與自然」教育課程設計與實踐中，選了：〈春去春又來之春〉教案設計——沈復〈兒時記趣〉、〈保護我們的海洋——海洋點點名〉教案設計——廖鴻基〈黑與白——虎鯨〉兩課。

#### **（四）張羽旭：《生命教育融入國中國文課程之行動研究》**

針對七年級學生，以民國 100 年南一版七上國文課文中共 12 單元課程進行分析。生命教育議題中「人與他人」的部分融入在〈雅量〉、〈紙船印象〉課程教學中，而「人與自己」的部分融入在〈不要怕失敗〉、〈生之歌選〉、〈音樂家與職籃巨星〉，而針對「人與自然」的部分，則是以〈生之歌選〉、〈紙船印象〉中進行教學引導。其獲致以下結論：（1）生命教育融入國中國文課程，宜以學生問題對應之生命教育主題為課程目標，從教學時間與課文內涵作融入式課程單元之選擇，採取具啟發性的多樣教學方法改進學生不同層面的生命態度（2）生命教育融入國中國文課程對學生生命態度具有裨益。在「理想」、「生命意義」、「存在感」、「愛與關懷」及「死亡態度」五個層面，均有明顯進步，其中「愛與關懷」層面認知最高，「死亡態度」層面改變最大。（3）生命教育融入式課程教學多元化，但仍有改善的空間，透過研究者對問題之分析、反思並據此提出具體解決策略。

#### **（五）李念慈：《生命教育融入國語文學習領域之行動研究——以國小六年級為例》**

以臺北市某國小六年級某班 30 名學生為研究對象。依據生命教育融入式教學原則，結合六年級國語教科書內容，設計五課共計 22 節的課程。得到的四項結論：以生命教育內涵融入國小六年級國語文學習領域進行教學可行性高；應用融入式教學設計可將生命教育內涵適當加入國語文教科書內容實施教學；生命教育融入國小高年級國語文學習領域的教學成效良好，學生能更了解生命教育內涵，且對文本意旨更深入體會；教師能透過課程的設計與實際教學得到專業領域及自我的成長。

#### **（六）余麗娟：《生命教育融入高職國文教學研究——以龍騰版為例》**

以私立高職生為研究對象，文中敘述到學生的特質：自我形象低落、自我價值感不佳。相較於其他研究對象的特質較為不同，研究者以龍騰版一到四冊國文課本，挑選課文，撰寫行動研究教案。其研究成果為國文科的確可以適度引領高職學生探索生命中的三大關懷向度，並從中發現，在「人與自己」向度上其特別需要，對「人與他人」的互動中最感興趣，對「人與自然」則相對陌生。針對操

作時需要注意到的事項給了以下建議：(1) 師生關係的信任程度 (2) 上課堂數限制 (3) 透過作文深化 (4) 先對學生有所認識並符合其所需的生命教育議題，材料亦須考慮共鳴性。文後也給了後續研究建議：(1) 可針對高職一年級新生，建立起有系統有脈絡的「人與自己」的課程設計。(2)「人與他人」向度的課程設計，對於將直接進入職場的部分高職三年級學生有相當的啟迪。

研究者有提到在「人與自己」向度上其特別需要，對「人與他人」的互動中最感興趣，對「人與自然」則相對陌生。於是我進一步展讀其所融入生命教育的課文與設計角度。在「人與自己」生命教育課程設計中，研究者以龍騰版第一冊第六課王鼎鈞〈人生試金石〉，結合九型人格量表與蕭煌奇《逆風飛翔》MV，最後寫「逆風也要飛翔」學習單，藉此了解在進行完課程後，學生是否對自己更加的認識。在「人與他人」的部分，則以龍騰版第一冊第八課漢代詩選中的〈飲馬長城窟行〉與〈行行重行行〉，結合林杰樑醫師的追思 TV 報導與《寶貝我們都不要哭》MV，最後寫一封告白信——「愛要及時」學習單。而在「人與自然」的部分，則以龍騰版第四冊第三課蘇軾〈赤壁賦〉，結合林書豪在逆境中不輕言放棄的故事，搭配《You Raise Me Up》MV，最後以「乘風再起」學習單瞭解學生想法的轉變。

## 二、心得啟發：從上述論文中梳理整體研究與課程設計方向

展讀以上六篇時間較近的論文後，分別取其建言與所長，逐漸梳理出整體研究與課程設計方向：

在葉淑娟《國中教師實施生命教育融入國文科之行動研究》中看到研究中的量化分析運用數字百分比的清楚呈現，是研究者在整理資料可以參考的部分，雖然其所使用的生命教育成效檢核表，並無法直接用在本研究中，然此量表亦可以作為製作量表時的參考。另外針對其收穫結論中的第二項：影片欣賞及分組討論較能讓學生體會到生命教育的意涵。在課程設計與實施的部分，會朝著這個方向去嘗試。在第四項提出：研究者實施國文科融入生命教育的課程進行省思，發現時間的限制與避免過度重視評量而降低學生興趣。發現其研究時間為一個月，在一個月中要進行四個主題式的課程，確實會有時間的限制與壓力，這將會成為本研究時程拉長的參考要素，希冀本研究能避免時間的限制與壓力，讓學生能在生命教育融入國文教學的課程中不僅感興趣，更能深度的思考，成為生命中正向的能量泉源。故本研究會參考其量表的製作與分析方式，並依據其建言，在課程設計與實施的部分朝向影片欣賞及分組討論的方式，另外，為了避免其所提到的時間限制與壓力所造成成效不彰的問題，故本研究會將施行課程的歷程拉長。

在蔡惠如《生命教育融入國中國文教學研究》中雖然在其第五章有提出了三點生命教育延伸教學活動設計的想法，然而在文後並未有實際的操作歷程與學生成效的呈現，實為可惜。而在其建議中，給了我設計課程與施行的方向，擬在教法上設計一些讓學生能討論與思辨的歷程，而非教師的直接解答或說理。另外，

在思考如何將課程教學的內容，延伸為班級經營時的制度面向與環境的整體營造，以幫助學生在班級中實踐所學的生命教育理念也是我需要關注的部分。

林惠雯《生命教育融入國中國文教學研究》其選取的課文、訂定的主題與設計的教案內容豐富，是我可以學習與參考的部分。

在張羽旭《生命教育融入國中國文課程之行動研究》的結論中第一項：「宜以學生問題對應之生命教育主題為課程目標」，以此作為本研究融入式課程設計原則，決定方向要從學生問題出發，進而對應生命教育主題為課程目標。另外，其所使用的青少年生命態度量表，雖然無法直接用在本研究中，但其所運用的量化分析可以清楚呈現課程的效果，是研究者在整理資料可以參考的部分，而在文中可以看見其在每一個段落所呈現階段性的省思，從這些省思中，不僅能清楚看到學生在教學活動的歷程，也能藉此從老師的角度去思索教學歷程上可以怎麼調整。故參考其建言後，決定以學生問題對應之生命教育主題為本研究的課程目標，整個課程的方向要從學生問題出發，進而對應生命教育主題為課程目標，另外，其所使用的青少年生命態度量表，是我在整理資料可以參考的部分，而在文中可以看見研究者在每一個段落所呈現階段性的省思，這也是我想在研究中搭配呈現的方式。

李念慈《生命教育融入國語文學習領域之行動研究——以國小六年級為例》雖然是國小的部分，但其研究的時間較近，且文中針對融入教材的可行性、實踐性、成效性，以及教師成長的四個部份清楚呈現，此可作為我的研究關注方向。

余麗娟《生命教育融入高職國文教學研究——以龍騰版為例》此篇中，發現每個單元都有固定的模組歷程：即從課本文章，結合生活時事或體驗，再以歌曲作連結，最後皆以學習單來瞭解課程施行後的成效，這樣的融入模組是我可以參考的部分。但針對研究者的課程融入選擇的篇章上我產生了疑問，研究者並未在文中清楚說明，三面向的實施課程是否是針對同一群對象施行，若針對同一群對象，那又如何將第一冊的課文與第四冊的課文混合於同一學期實施教授呢？這也讓我關注到在寫研究對象與實施測驗的部分需要更清楚。另外在研究者「人與自然」的課程設計，也產生了一些疑問和想法：為什麼在「人與自然」的課程設計是選擇〈赤壁賦〉？在〈赤壁賦〉中，蘇軾最主要能有跨越生命困境的思維，並不是因為外在自然景物的觀覽，而是體悟人生中「變」與「不變」的思想上的轉變，水與月只是文中的例證；建議改選擇柳宗元〈始得西山宴遊記〉會更符合研究者所想研究的面向，柳宗元是藉由大自然的賞遊歷程與視野變換，讓心境得以舒展，生命更加開闊。也因此思考到我所設計的課程中是否要所有面向都涵蓋呢？若我也將「人與自然」的生命教育題材放入設計中，我更須要進一步研究「人與自然」的涵蓋層面，才得以選擇好真正有效達到效果的課文篇章。

生命教育融入國文教學的相關研究與著作數量上並不少，但針對不同的教育階段，以及不同的班級文化與學生特質，所選擇的研究方法、研究工具、分類向度、融入的議題，以及選取的課文篇章皆有所不同，希冀透過本研究，對於未來亦想將生命教育融入國中國文教學的教師，在研究與教學路上有所幫助。

### 第三章 研究流程與設計

本章擬分為三節說明本研究之設計，分別為：第一節研究階段與時程、第二節行動研究設計與實施、第三節研究工具與資料處理分析，於下逐一闡述說明。

#### 第一節 研究階段與時程

研究流程分四個階段，從 2014 年 9 月到 2019 年 7 月，整體研究共歷時四年多，以下用表格（表 3-1）呈現四個研究階段：

表 3-1：研究流程分段表

階段	時程	研究工作項目	研究內容規劃
階段一	2014 年 09 月 至 2017 年 05 月	1.尋找主題與初步實驗階段： 國文課要加入什麼元素的初步實驗與思考。 2.研擬研究方向： 確認以生命教育議題為融入的元素。	1.研究對象： 103 級導師班學生，歷時七、八、九年級三年。 2.使用課文： 謝天、寄弟墨書 背影、賣油翁、慈烏夜啼。
階段二	2017 年 06 月 至 2017 年 08 月	1.文獻探討。 2.研擬主題與研究對象。 3.課程內容規劃與設計。	1. 步驟一： 以學生問題為課程設計層次中心 2. 步驟二： 尋找生命教育指標與向度 3. 步驟三： 選擇適合融入的國文課文 4. 步驟四： 訂定生命教育融入國文課程大單元主題 5. 步驟五： 設定生命教育融入國文課程單元目標 6. 步驟六： 規劃教學設計與操作歷程

階段三	2017年09月至 2018年06月	1.實施融入式課程 2.修正評估：透過學習單、訪談稿、回饋單、心得寫作、聯絡簿日記、教學省思等文件分析，在每一單元結束後，進行修正，回饋至下一單元。	1.研究對象：106級導師班學生，七年級。 2.使用課文：背影、謝天、心囚、做自己的貴人、紙船印象、律詩選。
階段四	2018年07月至 2019年07月	1.回饋單。 2.資料整理與分析。 3.提出研究結果與發現。	

第一階段為準備期，尚在尋找主題，以及預擬整體研究的方向，歷時三年，觀察到學生上完融入生命教育的國文課程後，行為與思想上有些許改變，於是研究的方向越來越明確，開始進入第二到第四階段，正式的設計課程，並進行實踐，希望能用一整年有系統的課程，觀察並研究出生命教育融入國中國文教學的成效與影響性。

## 第二節 行動研究設計與實施

以下分為三個部分來說明本研究的設計與實施，第一部分說明研究方法的選用，第二部分為研究流程的步驟，第三部分為融入式課程的選擇與設計，如下所述：

### 壹、研究方法的選用

張德銳與李俊達提到「行動研究」<sup>2</sup>的場域主要在學校，主要參與者為教師，而「教學行動研究」即是教師以「教學」為主要範疇的行動研究，教師在研究中同時扮演「教學者」與「研究者」的角色。教師在教學情境中發現、瞭解教學現場的實務問題，且針對該問題進行研究，訂定適當應對策略並落實於教學實務中，再透過省思、回饋與修正等方式，逐步解決教學現場的問題，以改善教師教學，進而增進教師自身專業及效能。

本研究的起因，正是為了要調整教學現場的方向與改善學生的行為問題，故希冀能藉由彈性且專業的行動研究法，以教師身兼教學者與研究者的多功能角色，透過全面且深入的觀察，隨時針對實際的需求做調整及省思，以設計出適合的教學策略與融入課程，來解決教學現場觀察到的實際問題。

<sup>2</sup> 張德銳、李俊達：〈教學行動研究對國小教師自評教學效能影響之研究〉，載於《初等教育學刊》（第26期，2007年4月，臺北：臺北市立教育大學），頁4。

## 貳、研究流程的步驟

第一階段為準備期，第二到第四階段，進入課程設計與實施期，針對第二階段研究設計的六個步驟：步驟一、以學生問題為課程設計層次中心，步驟二、尋找生命教育指標與向度，步驟三、選擇適合融入的國文課文，步驟四、訂定生命教育融入國文課程大單元主題，步驟五、設定生命教育融入國文課程單元目標，步驟六、規劃教學設計與操作歷程。後進行整體課程規劃的表格統整，如下圖 3-1，即為本研究的課程整體流程。

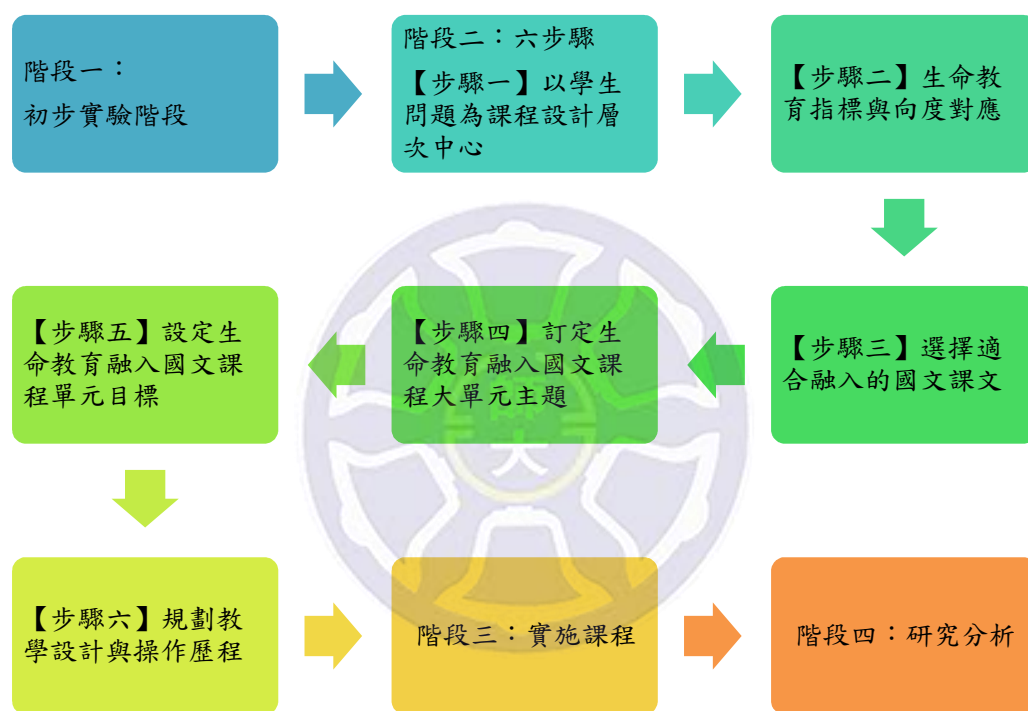


圖 3-1：本研究流程圖

針對本研究生命教育融入國文教學方案課程設計，是先從生活中發現問題開始，學生出現的狀況較多是：說髒話、和同儕間起衝突、與父母頂嘴衝突、缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心等等。發現這些現象後，開始想要藉由我的國文課程進行引導，但這些外顯行為的問題，要調整的不是只有外在，更重要是內在對於生命的思維模式，於是我開始找尋生命教育的相關指標，試著從這些指標去找尋相關的主題課程，設計成一系列有深度與廣度的融入式課程，來解決學生實際遇到的生命問題，而十二年國教的課程綱要中，也強調「核心素養」導向的課程發展，「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展，我想從發現學生狀

態，帶著學生學習解決生活問題的能力，也正符合現在素養導向的教學趨勢。

### 參、融入式課程的選擇與設計

以下將針對本研究課程，進一步說明選擇的原因與設計時的思維歷程：

#### 一、以學生問題為課程設計層次中心

本研究對象所呈現的行為問題，包含：說髒話、沉迷電玩、生活沒有目標、覺得不快樂與壓力大、和同儕起衝突、與父母頂嘴衝突、缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心等等較為常見。

在研究的一開始，思考兩個方向：一個方向是從文獻與指標中出發，進而找到可以應用在幫助學生的指標，然後再依據指標進行課程設計與行動研究的課程規劃。

另一個方向是想從所發現學生問題出發，去尋找生命教育相關的指標，再從生命教育相關的指標，對應國文課本的文本，進行課程的設計。

從文獻與指標出發，我發現無法直接對應到學生的行為問題，所以我選擇上述第二種的研究方向，先從學生的問題進行歸納，並以此歸納進行課程層次上的安排。將其整理成表 3-2：

表 3-2：生命教育課程設計層次表

學生問題歸納	說髒話、沉迷電玩、生活沒有目標、覺得不快樂與壓力大	與父母頂嘴衝突	和同儕起衝突、排擠同學	缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心
黃瑞珠生命教育類目	人與己	人與他人		人與社會
課程設計層次	第一部分：自己	第二部分：家人	第三部分：社會（以同儕互動為主）	第四部分：世界

此外，也參考黃瑞珠（2008）<sup>83</sup>《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》中整合生命教育類目之對象為範圍的分類：人與己、人與他人、人

<sup>83</sup> 黃瑞珠：《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》（國立彰化師範大學：教育研究所學校行政碩士論文，2008年），頁 63-65。

與社會、人與自然、人與宗教、人與生死的六個主類目。而選取其中與學生問題較相關的三個類目：「人與己、人與他人、人與社會」進行對應。並將「人與他人」的這個部份分為兩個層次，一個是家人、一個是同儕之間。

課程設計的層次，依據黃瑞珠在生命教育議題融入國文課程的類目表定稿上，可以看見其主類目的定義：

「人與己」：為己對己的關係，自我的要求、努力、自我檢省及自我涵養。

「人與他人」：指個人和其他的個人團體相處對待的關係。

「人與社會」：指個人小我與外在他人團體大我間的關係。

另外亦有三個一同編訂的類目，分別為：

「人與自然」：人與所賴以生存的大自然環境、保育等的相互關係。

「人與宗教」：人和信仰、宗教教育、宗教生活、宗教情操之間的關係。

「人與生死」：探討人之「生、老、病、死」及其相關的課題。

而此三項與研究者待解決學生的行為問題較無直接關聯，故先選取前三部分，進行融入式的課程設計。

故從學生問題為課程設計層次中心出發，由小到大，由內而外，分為四個部份：第一部分是自己，第二部分為家人，第三部分為社會，第四部分為世界。

## 二、生命教育指標與向度對應

以上將待解決學生的問題作為課程的層次後，接下來要與生命教育相關指標與向度進行對應，以下找了「綜合活動領域之內涵架構」作為輔助參考，主要以「國民中學生命教育議題實質內涵」指標與向度為對照方向。

### (一)「綜合活動領域之內涵架構」指標與向度

在生命教育課程綱要未被規劃以前，國中的綜合領域與生命教育議題是最為接近的科目，故在設計本研究課時，也參照了綜合活動領域課程的指標與向度作為輔助，在綜合領域的綱要中提到：綜合活動學習領域的範圍包含各項能夠引導學習者進行實踐、體驗與省思，並能驗證與應用所知的活動，一般較為人所知的為輔導活動、童軍活動、家政活動、團體活動等等皆屬於綜合活動，但綜合活動亦可以融入跨領域的教學中，進一步看其設定的三大能力指標：自我與生涯發展、生活經營與創新、社會與環境關懷。其三大概念與本研究上述的學生問題有相同之處，故以下將「綜合活動領域之內涵架構」與「本課程設計的層次」進行對照，如表 3-3。

表 3-3：「綜合活動領域之內涵架構」與「本課程設計的層次」對照表<sup>84</sup>

<sup>84</sup> 整理自教育部國民及學前教育署：《國民中小學學生學習成就素養導向標準本位評量——綜合活動領域》，版面資訊更新日期：2018 年 07 月 26 日，載於國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心網站：[https://www.sbasa.ntnu.edu.tw/SBASA/Subject/SubjectActivity\\_1.aspx](https://www.sbasa.ntnu.edu.tw/SBASA/Subject/SubjectActivity_1.aspx)。下載時間 2018 年 9 月 22 日。

綜合活動領域之內涵架構		課程設計的層次			
主題軸	主題項目	第一部分	第二部分	第三部分	第四部分
		自己	家人	社會（以同儕互動為主）	世界
1. 自我與生涯發展	a. 自我探索與成長 b. 自主學習與管理 c. 生涯規劃與發展 d. 尊重與珍惜生命	a. 自我探索與成長 b. 自主學習與管理	a. 自我探索與成長	b. 自主學習與管理	c. 生涯規劃與發展 d. 尊重與珍惜生命
2. 生活經營與創新	a. 人際互動與經營 b. 團體合作與領導 c. 資源運用與開發 d. 生活美感與創新	d. 生活美感與創新	a. 人際互動與經營	a. 人際互動與經營 b. 團體合作與領導	c. 資源運用與開發
3. 社會與環境關懷	a. 危機辨識與處理 b. 社會關懷與服務 c. 文化理解與尊重 d. 環境保育與永續	a. 危機辨識與處理	b. 社會關懷與服務	b. 社會關懷與服務	a. 危機辨識與處理 b. 社會關懷與服務 c. 文化理解與尊重

從上表中可以看到綜合活動領域之內涵架構是依據十二年國教課程綱要而發展，以「核心素養」作為課程發展之主軸，培養學生具備適應現代生活及面對未來挑戰的知識、能力與態度。綜合活動領域秉持「自發」、「互動」及「共好」的理念，關注學生的生活經驗，透過「核心素養」的落實，各教育階段學科內涵的連貫與跨領域或科目間的統整，引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動，建構內化意義，涵養利他情懷。具體而言，本領域課程總目標：培養學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力，以促進自我與生涯發展、實踐生活經營與創新、落實社會與環境關懷，達成個人身心靈健全，經營良好的人際關係，追求幸福的生活，進而實現社會公平正義，維護自然的永續發展。從三大主軸對應到我所分類的學生問題，課程主軸類別接近，故以此作為本研究的向度。

## (二)「國民中學生命教育議題實質內涵」指標與向度

國中階段的生命教育議題，並未獨立設科，而是以議題融入的方式為主，依據教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》中「國民中學生命教育議題實質內涵」<sup>85</sup>的指標與向度進行比對，如下表 3-4：

<sup>85</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》（國家教育研究院課程及教學研究中心，2019年6月公布，公布於國家教育研究院網站 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14336.c1582-1.php>。檢索日期：2019年8月6日），頁 77-79。

表 3-4：「國民中學生命教育議題實質內涵」與「本課程設計層次」對照表

學生問題歸納	說髒話、沉迷電玩、生活沒有目標、覺得不快樂與壓力大		與父母頂嘴衝突		和同儕起衝突、排擠同學		缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心	
黃瑞珠生命教育類目	人與己		人與他人			人與社會		
課程設計層次	第一部分：自己		第二部分：家人		第三部分：社會（以同儕互動為主）		第四部分：世界	
議題學習主題	人學探索	終極關懷	終極關懷	靈性修養	哲學思考	價值思辨	靈性修養	終極關懷
國民中學生命教育議題實質內涵	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活中作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

以上指標對應到學生的問題與實際的教學層次上，會發現重心有所不同，生命教育五大核心素養偏向西方哲學與邏輯思維上思辨的訓練，與現在學生生活實際遇到的問題類別有所差異，一個行為可能包含著不同層次的認知向度，可於表

3-4 中看到對應的議題主題，在「說髒話、沉迷電玩、生活沒有目標、覺得不快樂與壓力大」的課程設計中，將朝著以「人學探索與終極關懷」的內容為主；在「與父母頂嘴衝突」的行為問題上，將朝著以「終極關懷與靈性修養」為主要方向；至於「和同儕起衝突、排擠同學」的部分，將用「哲學思考和價值思辨」的向度進行課程設計；對於「缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心」的問題，將以能達到「靈性修養和終極關懷」層次的課程為主。希冀以上從學生的問題行為與課程議題的細項對照與設計後，能將內容延伸到較深且較廣的知行合一課程。

### 三、選擇適合融入的國文課文

從發現問題，看到學生的需求，進而歸納與分層次，再進一步找生命教育的向度和指標，融入生命教育核心素養架構表進行思考，以更清楚解決問題的方向，設定課程解決問題的目標，接著要來選擇適合融入以上待解決問題的國文課文。將國中國文翰林版 106 學年度第一冊<sup>86</sup>與第二冊<sup>87</sup>的收錄篇目，並參照黃瑞珠《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》，整理如下表 3-5：

表 3-5：生命教育融入翰林版第一、二冊國文課程主題類目表<sup>88</sup>

106 學年度翰林版課文目錄表		黃瑞珠 (2008) 生命教育融入國文課程主題類目表			
冊數	課文名稱	主類目	次類目	頁數	
第一冊	第一課 夏夜	人與己	歡喜自在	79	
		人與自然	欣賞自然、和諧相融		
	第二課 絕句選	登鶴雀樓	人與己	積極進取	78
		送孟浩然之廣陵	人與他人	友情、惜緣	79
		楓橋夜泊	研究中無此課分類		
	第三課 雅量	人與他人	與人和諧、尊重他人、雅量	79	
	第四課 做自己的貴人	研究中無此課分類			
	第五課 心囚	研究中無此課分類			
第六課 論語選	人與己	進德修業、學習	79		

<sup>86</sup> 翰林出版：《國民中學國文課本第一冊》（臺南：翰林出版事業股份有限公司，2017 年）。

<sup>87</sup> 翰林出版：《國民中學國文課本第二冊》（臺南：翰林出版事業股份有限公司，2018 年）。

<sup>88</sup> 整理自國中國文翰林版課本，以及黃瑞珠研究資料。黃瑞珠：《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》，頁 78-92。

	第七課 紙船印象		人與己	感謝心、知福	78	
			人與他人	感恩、愛		
	第八課 音樂家與職籃巨星		人與己	有恆、勤奮努力、積極進取、發揮潛能、自我實現、挫折容忍力	91	
	第九課 兒時記趣		人與己	歡喜自在	79	
	第十課 孩子的鐘塔		研究中無此課分類			
	第十一課 背影		人與己	感謝心	79	
			人與他人	關懷、愛、感恩		
	第十二課 畫貓的男孩		研究中無此課分類			
	第二冊	第一課 小詩選	跳水	研究中無此課分類		
			風箏	人與己	自信、積極進取、自我實現	92
		第二課 律詩選	過故人莊	人與他人	友情、惜緣、與人和諧	91
			聞官軍收河南河北	人與社會	愛國愛鄉	92
第三課 母親的教誨		研究中無此課分類				
第四課 謝天		人與己	知福、惜福、感謝心、謙沖自牧	79		
		人與他人	感恩、謙卑			
		人與社會	感恩			
第五課 五柳先生傳		人與己	歡喜自在、知足	79		
第六課 蠟子文化		研究中無此課分類				
第七課 王冕的少年時代		人與己	自信、積極進取、挫折容忍力、發揮潛能、自我實現	79		
		人與他人	孝親			
第八課 螞蟻雄兵		人與己	堅強不屈、挫折容忍力	91		
第九課 記承天夜遊		人與己	歡喜自在	92		
		人與他人	友情	92		
		人與自然	欣賞自然	92		
第十課 在大地上寫詩		研究中無此課分類				
第十一課 晏子使楚		研究中無此課分類				
第十二課 藍色串珠項鍊		研究中無此課分類				

參閱以上的類目分項表後，對照學生問題的歸納，並考量課文的內容，以選取較能與學生實際生活面向連結的課文，除了與生活連結的部份，還有另一個原

因是，這六篇課文正是在我上一屆教學的過程中，發現討論時學生反應較為熱絡的課文，故選取此六課。

在第一部分：「自己」的課程層次中，會以〈做自己的貴人〉連結到說髒話與對話的藝術這一個生命層次；第二個選取的課文為〈心囚〉，這個部份將探討生命的方向、沉迷電玩、時間安排等等生命中遇到被「囚」的困境該如何解脫？

第二部分是「學生與家人間的互動」，將從〈紙船印象〉中讓學生學習看見親情之間的愛，並學習觀察與父母互動的狀態，再者結合〈背影〉，從父母的層面擴大到長輩的層面，並結合「生、老、病、死」中的「老」的議題進行探討。

第三個部份是「人與他人」，選擇〈謝天〉讓學生從發現「得之於人者太多，出之於己者太少」的道理中，慢慢學習和同儕的相處之道，應該轉向為「感恩」，感恩有同儕的陪伴、感恩能上學、感恩生命中互相的分享等等，進而從感恩中，生起想要付出的心。

第四個部份為「人與社會」的層面，擬從國文課文中的律詩選〈聞官軍收河南河北〉，結合現實生活中敘利亞的戰爭議題，引導學生從戰爭中，看見自己與社會的關係，進而能思考生命的本質。

#### 四、訂定生命教育融入國文課程大單元主題

將選取與學生實際生活面向連結的六篇課文後，將開始進行課程的設計，先將六篇課文進行統整歸納，並訂定大單元主題，整理成表 3-6：

表 3-6：生命教育融入國文課程大單元主題表

課程設計層次	第一部分：自己	第二部分：家人	第三部分：社會（以同儕互動為主）	第四部分：世界
所選取的國文課文	1. 〈做自己的貴人〉——水的結晶澆熄髒話的火 2. 〈心囚〉——如何解開虛擬世界的枷鎖	1. 從〈紙船印象〉中看見母愛——說說我和父母互動關係 2. 〈背影〉——面對「老」我們能怎麼思考	1. 〈謝天〉——Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！	1 律詩選〈聞官軍收河南河北〉——戰爭背後的思辨之旅
大單元主題	解開枷鎖，來做自己的貴人！	我的好齡感時代，行孝不能等！	Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！	戰爭之後

表 3-6 即是選取適合融入生命教育的國文課文後，進行對應與設定的大單元主題，在「第一部分：自己」的課程層次中，會以〈做自己的貴人〉連結到說髒話與對話的藝術這一個生命層次上，為了更突顯主題，將此課名稱後方加上副標「水的結晶澆熄髒話的火」；第二個選取的課文為〈心囚〉，這個部份將探討生命的方向、沉迷電玩、時間安排等等生命中遇到被「囚」的困境該如何解脫？因此副標為「如何解開虛擬世界的枷鎖」，將此兩課的重點結合成一個與自己主題相關的大標題：「解開枷鎖，來做自己的貴人！」

第二部分是學生與家人間的互動為大主題，將從〈紙船印象〉中讓學生學習看見親情之間的愛，並學習觀察與父母互動的狀態，再者結合〈背影〉，從父母的層面擴大到長輩的層面，並結合「生、老、病、死」中的「老」的議題進行探討。結合以上兩課的內容，訂立的大單元主題為「我的『好齡感』時代，行孝不能等！」

第三個部份是「人與他人」將從第二部分的家人擴大至同儕互動的部分進行討論，選擇〈謝天〉讓學生從發現「得之於人者太多，出之於己者太少」的道理中，慢慢學習和同儕的相處之道，應該轉向為「感恩」，感恩有同儕的陪伴、感恩能上學、感恩生命中互相的分享等等，進而從感恩中，生起想要付出的心。故此大單元主題訂為：「Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！」

第四個部份為「人與社會」的層面，擬從國文課文中的律詩選〈聞官軍收河南河北〉，結合現實生活中敘利亞的戰爭議題，引導學生從戰爭中，看見自己與社會的關係，進而能思考生命的本質。此大單元的主题訂為：「戰爭之後」。

## 五、設定生命教育融入國文課程單元目標

訂定大單元主題後，進行課程單元目標的設定，目標的設定方式是來自於針對學生問題行為，待解決的部分進行對照，以下整理成表 3-7：

表 3-7：生命教育融入國文課程單元目標對照表

課程設計的層次	第一部分：自己	第二部分：家人	第三部分：社會（以同儕互動為主）	第四部分：世界
大單元主題	解開枷鎖，來做自己的貴人！	我的「好齡感」時代，行孝不能等！	「Thanksbook」付出無所求，還要說感恩！	戰爭之後
生命教育	1.降低說髒話的次數。	1.更孝順父母與長輩。	1.會主動去幫助與關心需要幫	1.比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害

<p><b>融入 國文 課程 單元 目標</b></p>	<p>2.更清楚心念和身體細胞的關係。 3.即使有用 3C 產品，但越來越能調配使用時間。 4.比以前更清楚知道自己為何要讀書。 5.比以前更懂得安排讀書時間。 6. 比以前更能實踐讀書計畫。 7. 更能調整自己的生活狀態 8.了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態。 9.更明白自己的生命目標與方向。</p>	<p>2. 跟父母與長輩互動變得比以前好 3.更愛家人。 4.更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意。 （例：用觀功念恩的方法去轉念）。 5.更懂得要珍惜跟家人相處的時光 6.更懂得感謝家人的陪伴與照顧。 7.比以前更懂得幫忙父母分攤辛勞</p>	<p>助的同學。 2.當與同學意見不合時，我更能包容與尊重。 3. 漸漸不在別人背後說壞話或傷害別人的話。 4. 當與同學產生爭執時，我比以前更能冷靜下來，並理性溝通。 5. 我更愛我的同學。 6. 更懂得感謝同學的陪伴與照顧。 7. 每日的善行記錄中，我越來越喜歡去幫助別人。</p>	<p>問題。 2. 比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人。 3. 比以前更相信自己能對世界的有善的影響力。 4.開始會關心不曾注意的人、事、物。 5. 原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分，現在視野與心境比以前更開闊。 6. 了解到世界上有許多人生活得比我辛苦時，能從自己的小挫折中重新振作起來。 7. 了解到世界上的天災人禍其實很多時，比以前更懂得珍惜現在的平安與幸福。 8. 未來如果有機會，有想當志工的意願。</p>
--	--	--	---	--

針對自己的部分，所設定的目標將從瞭解自己的狀態，看見身、口、意等心念的力量，到明白生命的長遠目標，共九項。第二部分家人，所有的目標都圍繞著孝道與感恩家人，共七項。第三部分社會，針對同儕的互動，設定溝通技巧、感恩心念，與每日行善等目標，共七項。第四部分，擴及到世界，從戰爭中看見自己的平安與幸福，共八項。以上的課程目標將會作為課程施行後成效檢核的項目。

## 六、規劃教學設計與操作歷程

設定了每個單元的課程目標以後，將進行教學設計與實際操作的時程安排，進而使課程計畫得以實踐，以下整理成表 3-8：

表 3-8：教學設計與操作歷程表

課程設計層次	第一部分：自己	第二部分：家人	第三部分：社會(以同儕互動為主)	第四部分：世界
大單元主題	解開枷鎖，來做自己的貴人！	我的「好齡感」時代，行孝不能等！	Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！	戰爭之後
所規劃的教學設計與操作歷程	<p>106/10/13 日記：我讀書的原因</p> <p>106/10/18 日記：讀書與夢想</p> <p>106/10/20 日記：影片心得（國際競爭）</p> <p>106/10/20 課堂思辨討論：心囚與虛擬世界</p> <p>106/10/25 日記：影片心得：生命的答案水知道</p> <p>106/10/27 課堂思辨討論：罵髒話與水的結晶</p> <p>106/12/15 日記：我生活中想調整的地方</p> <p>107/03/30 報告：從六書中看見自己姓名的意義與期許</p> <p>107/04/25 日記：生命消逝後能留下什麼？</p>	<p>106/11/03 課堂思辨討論：紙船印象談親子溝通</p> <p>106/11/08 日記思考：父母為何會幫我？幫我哪些事？</p> <p>106/11/09 學習單：用愛化礙——如何與長者相處互動</p> <p>106/11/10 學習單：年紀大的歲月——需要怎麼樣的生活呢？</p> <p>106/11/10 課堂影片討論：《送你去老人院》等影片</p> <p>106/11/13 日記天堂媽媽的影片心得</p> <p>106/11/17 學習單：生命如何幸福？思惟秘笈大公開</p>	<p>106/12/29 日記：2017 年我要感謝的人</p> <p>學習單：生命如何幸福？思惟秘笈大公開</p> <p>107/03/31 影片心得日</p> <p>記：海洋天堂</p> <p>107/04/16 日記：愛因斯坦〈我所看見的世界〉閱讀</p> <p>107/04/12-06/07 聯絡簿的每日善行記錄</p> <p>107/06/11 日記：影片心得 (1) 泰國的堅持行善 (2) 善循環 Life Vest Inside</p>	<p>106/11/01 課堂思辨討論：我為何要讀書到敘利亞的孩子悲心啟發</p> <p>106/11/01 日記：影片《給阿拉的祈禱》</p> <p>107/01/19 日記：我能給敘利亞難民孩子什麼？</p> <p>107/01/22 日記：影片心得（敘利亞戰後孩子失語、失禁淪為童工、敘利亞內戰、烽火煉獄四周年，一場看不見盡頭的人道災難、文茜的世界周報：一個 3 歲男童之死，麻木的世界心碎了、戰火連天飢荒嚴重、胡光中翻譯愛灑人間歌曲）</p> <p>107/01/22 送出跨國之愛與關懷——手工卡片製作</p> <p>107/01/23 演講：胡光中先生難</p>

	107/05/17 日記：談「我的 讀書動力」 107/05/30 日記：我現在生 命的狀態	(觀功念恩) 106/12/22 日記背影(小 詩創作) 107/05/10 日記：感謝媽 媽的一封短信 107/05/11 日記：母親辛 勞的影片心得		民孩子的求學之路 107/01/23 課堂思辨討論：敘利 亞演講聽後討論 107/02/21 花蓮大地震時，到監 獄與醫院當志工的 經歷分享 107/04/25 日記：生命消逝後能 留下什麼？ 107/04/27 課堂思辨討論：生命 的意義 107/05/26 演講：緬甸志工服務 之路
--	---	---	--	---

課堂的教學設計與討論後，將以日記撰寫、影片討論、舉辦演講、學習單、作業與報告等等的方式，進行課堂教學延伸，以達到每個單元設定的目標，從以上的設定與實施的歷程中，發現影片與討論是課程中不可或缺的元素，從影片進而結合到國文課文內容與日記寫作，對於學生的思維與表達能力皆有所提升。

### 第三節 研究工具與資料處理分析

本研究是以四個行動研究課程，統整為一整年的大單元式系統的課程，以下將從研究工具和資料處理分析兩個部分進行說明：

#### 壹、研究工具

此次研究以質性資料為主，包含研究者自身的參與觀察、文件分析等方式進行資料的整理與歸納，並在實施生命教育融入國文教學之課程後，分別對學生進行自我成長的相關調查表單，此表單是根據一開始課程的目標設定來製作，整體研究以回饋表單搭配歷程中的質性資料與研究者的參與觀察而成。

依照資料蒐集目的之不同，將研究工具整理如表 3-9，以下就各研究工具進

行說明。

表 3-9：研究工具分類表

研究工具	研究目的		
	課程目標	形成性評量 (課程是否調整)	課程成效 (了解課程有效性)
單元學習單	V	V	V
心得日記	V	V	V
作業報告	V	V	V
學生回饋單	V		V
研究者教學 省思札記		V	V

縱向的研究目的，分為三個項目進行對照，包含課程目標、形成性評量、課程成效，從這些研究工具看是否有效達到課程目標，以及將研究工具當成單元中的形成性評量，所謂的形成性測驗即是能「提供學習進步的回饋給教師和學生，能夠及時進行補救教學」<sup>89</sup>，對於本研究將能成為課程與教學過程中及時調整修正的依據，另外也從研究工具中蒐集課程成效的分析資料，用以了解課程的有效程度，本研究第四章中亦將藉由研究工具進行本課程的細部成效分析。以下就表格中橫向的研究工具進行說明：

### 一、單元學習單

進行生命教育融入國文教學的課程中，研究者根據教學目標設計單元學習單（附錄二），透過所設計之學習單，讓學生得以將心得分享、情感抒發、見聞表達、感受體驗等歷程紀錄下來，並中學習如何將對話的思辨歷程，或是課程中的影片欣賞的想法改變，結合到內心的思想層面，以發現研究對向內心的感受，並激發學生對於自我狀態的覺察能力。

### 二、心得日記

單元學習單是研究者設計引導方向，而心得日記相對於學習單較為開放，學生能對應主題抒發自身的想法與感受，藉以分析研究對象的心理狀態，而研究者

<sup>89</sup> 陳新豐：《教育測驗與學習評量》（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2015年9月初版），頁17。

從學生的心得日記中，較能了解研究對象的真實感受與想法，常以此作為了解課程是否調整的依據。

### 三、作業報告

進行生命教育融入國文教學的課程中，研究者根據教學目標設計作業報告（附錄二），有別於學習單的引導限制，也不同於較開放的日記心得，作業報告主要的設計目的，是讓研究對象能更深入的探究生命中某一層次的議題，研究對象藉由較深入的資料查找與判讀等歷程後，往往會呈現更有深度的想法或是自己獨特的見解。

### 四、學生回饋單

為了瞭解學生對於本研究課程的感受、想法，以及本研究的實施成效，故在此次課程最後讓學生填寫整體課程的回饋單，即為「這一年我的成長」（附錄三），以此回饋單做進一步的研究與分析之參考，也讓研究者瞭解此課程的整體成效。

### 五、研究者教學省思札記

在行動研究中，研究者的教學省思是教學設計與調整的重要依據。研究者於每次教學課程結束後，進行教學省思札記的撰寫，再搭配學生的學習單、心得日記、作業報告等資料的反應與回饋，以及課堂的實際歷程參與觀察，札記中將以上感受與歷程中的想法一併紀錄統整，以此協助研究者自我覺察與自我調整的工具，亦是課程調整與修正重要參考依據。

## 貳、資料處理分析

本研究以質性為主，而質性研究本質的關鍵包含：「關注過程、理解和意義、研究者是資料蒐集和分析的主要工具、過程是歸納的方式，以及厚實的描述結果。」<sup>90</sup>其中的「理解和意義」是指：「質性研究者對人們如何詮釋他們的經驗、如何建構他們的世界以及他們的經驗所賦予的意義感。質性研究的具體目標是要了解人們如何從他們的生活中理解，描繪意義的過程，而不是結果或產品，並描述人們如何詮釋他們的經驗。」<sup>91</sup>而「過程是歸納的方式」是指：「質性研究的一個重要

<sup>90</sup> 邱炳坤（總校閱）：《質性研究——設計與施行指南》（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2018年2月初版），頁12。

<sup>91</sup> 邱炳坤：《質性研究——設計與施行指南》，頁12。

特徵為該過程是歸納而來；也就是說，研究人員蒐集資料來建構概念、假設或理論。從情境現場中觀察，並從中蒐集直觀的理解以構建理論。」<sup>92</sup>由此質性研究的說明可知，資料的整理與歸納將成為歷程中重要的關鍵，故以下將資料進行編碼與分類的說明（表 3-10），以利後續的資料分析與應用：

表 3-10：資料分類與編碼對照表

資料類別	編碼代號	編輯意義
學生單元學習單	學單 S1-1070120	學生 1 號於 107 年 1 月 20 日的單元學習單紀錄
學生日記	學日 S1-1070120	學生 1 號於 107 年 1 月 20 日的日記紀錄
學生作業報告	學作 S1-1070120	學生 1 號於 107 年 1 月 20 日的作業報告
學生回饋單	學回 S1-1070120	學生 1 號於 107 年 1 月 20 日的回饋單紀錄
研究者教學省思札記	省 T-1070120	研究者於 107 年 1 月 20 日所撰寫的教學省思札記

資料類別於上述研究工具時已經進行說明，本表格（表 3-11）是針對所蒐集的資料進行編碼，以利後續第四章的資料分析撰寫，從歸納思維中進行具體的原始資料轉換，成為抽象的範疇與概念，進而檢核本課程的施行成效。本研究流程與設計，除了作為課程設計、歷程反思與成效檢核的依據，也能提供往後研究相關主題者參考。

<sup>92</sup> 邱炳坤：《質性研究——設計與施行指南》，頁 13-14。



## 第四章 研究歷程與教學成效

第四章共分為兩小節：第一節為研究歷程，第二節為教學成效。第一節又分為四個部分，每一個部分即是一個生命教育議題融入國文教學的主題式課程，包含課程主題、課程目標、操作歷程、成效省思的紀錄。

### 第一節 研究歷程

本節由四個部分，來進行生命教育融入國文教學的相關課程，希望能在此四個部分的課程操作實踐後，建立起可行的生命教育融入國文教學的方式，以下將從課程主題、課程目標、操作歷程、成效省思四面向進行思考，以下為此四部分主題名稱：

- 壹、自己：枷鎖自己解，貴人就是我！
- 貳、家人：我的「好齡感」時代，行孝不能等！
- 參、社會：「Thanksbook」付出無所求，還要說感恩！
- 肆、世界：戰爭之後

從課程設計目標中確定待解決的問題與設計方向；操作歷程則是課堂中與學生互動歷程，包含對話討論與學習單的撰寫；而成效回饋，將以研究者隨筆札記的方式記錄觀察到的學生行為與改變。

關於學生的改變成效分析，會進一步在第二小節進行討論，主要從學生的質性資料與最後的回饋單進行分析，而成效省思的部分，為研究者在實施歷程時的發現與省思。

#### 壹、自己：枷鎖自己解，貴人就是我！

以下將從課程主題、課程目標、操作歷程，以及成效省思進行說明，在課程主題的部分，會說明題目取名的緣由，在目標方面可以對應本章第二節所統計的研究資料進行對照。

##### 一、課程主題：枷鎖自己解，貴人就是我！

枷鎖可以分為內在與外在，一種是外在環境的限制或是禁錮，另一種則是內

心的枷鎖，將「枷鎖」的概念扣緊杏林子〈心囚〉的課文，連結到郭騰尹〈做自己的貴人〉，從做自己的貴人的課文概念探討中，回到「心念」內在給自己上的枷鎖，以及學習如何改變想法，進而解開自己給自己套上的枷鎖，成為自己生命中的貴人。

## 二、課程目標

操作本課程後，希望學生能夠學習並且達到以下九個目標，分別是：1.降低說髒話的次數；2.更清楚心念和身體細胞的關係；3.即使有用 3C 產品，但越來越能調配使用時間；4.比以前更清楚知道自己為何要讀書；5.比以前更懂得安排讀書時間；6.比以前更能實踐讀書計畫；7.更能調整自己的生活狀態；8.了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態；9.更明白自己的生命目標與方向。

## 三、操作歷程

此次操作歷程分為四個步驟，分別從兩篇課文〈做自己的貴人〉、〈心囚〉進行生命教育議題的融入，並從外在的身與口，以及內在的意念，進行了課程與討論，由以下圖 4-1 呈現。

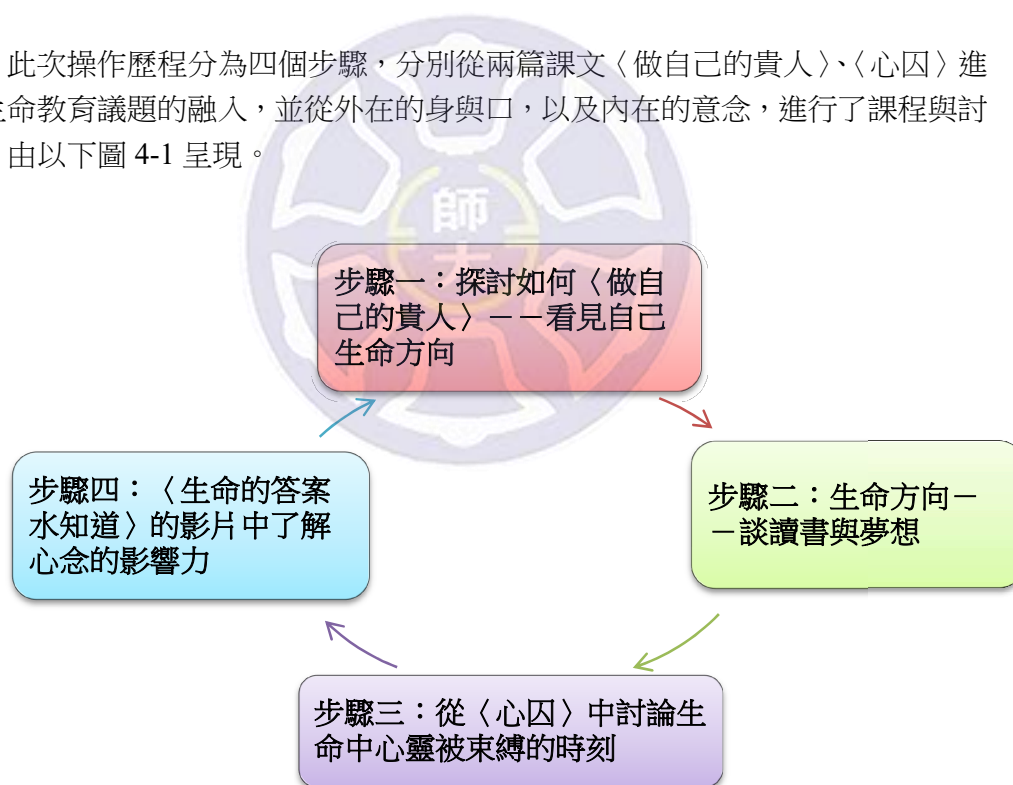


圖 4-1：「自己：枷鎖自己解，貴人就是我！」課程流程圖

將課程進行的日期、質性資料與搭配的課文進行整理，用下表 4-1 呈現：

表 4-1：單元一課程質性資料與課文搭配表

日期	撰寫者	日記內容	搭配課文
106/10/11	教師	思考教學的方向	〈做自己的貴人〉
106/10/12	教師	思考教學的方向	〈做自己的貴人〉、〈心囚〉
106/10/13	學生	我讀書的原因	〈做自己的貴人〉
106/10/18	學生	讀書與夢想	〈做自己的貴人〉
106/10/20	學生	影片心得（國際競爭）	〈做自己的貴人〉、〈心囚〉
106/10/20	教師	〈心囚〉——如何解開虛擬世界的枷鎖	〈心囚〉
106/10/25	學生	生命的答案水知道影片心得	〈心囚〉
106/10/27	教師	〈做自己的貴人〉——水的結晶澆熄髒話的火	〈做自己的貴人〉、〈心囚〉

從歷程中的質性資料，可以看到學生在思想與行為上有明顯的轉變，將於本章第二節第一部分進行討論。

#### 四、成效省思

在四步驟的課程實施歷程中，有許多的發現與感受，分別用以下四點來陳述所觀察到的成效與省思，另外將本課程教案放於（附錄一）中：

##### （一）換個視角來思考何謂貴人

從課文題目開始引導學生思考：「什麼是『貴人』呢？又要如何做自己的貴人呢？」對於學生來說郭騰尹所撰寫的〈做自己的貴人〉故事，其實是蠻容易讀懂的，他們能夠說出服務生喬治·波特（George Boldt）他遇到「貴人」的經過，並且開始思考故事的關鍵：「如果當天晚上是另外一位服務生當班，會有一樣的結果嗎？」從這裡的討論，學生能說出是：他的態度改變了自己生涯的命運，成為自己的貴人。

學生其實非常的清楚服務生為何會成為自己的貴人，等整課上完之後，開始跟學生討論，到底什麼是自己的貴人？大部分的學生都回答是：「態度對了，別人就會成為你生命中的貴人，而那個態度是自己決定的。」在跟學生對話的過程中，看到了學生對於文章的理解，有一點特別，就是都在等別人的看見；但畢竟現在要讓別人馬上能夠看到你的好的機會並沒有這麼的多，可是如果因為這一課說要做自己的貴人而一直強求別人看見你，或希冀別人來幫你，而誤會了做自己

貴人真正的意思，那麼就太可惜了；所以我在引導學生的過程之中，大多都是讓他們重新思考：要如何做自己的貴人？於是我帶著學生重新探討貴人的定位，從換位思考來練習，換成上位者、領導者或選人才者的角度，去觀察會選擇怎麼樣的人才，進而歸納被選中的人格特質與態度，學生們從中發現：原來自己的特質與人格態度，才是關鍵。

或許不是要被人看見，而是要慢慢了解自己，以及認識自己，從接納自己的過程中，梳理自己的想法與行為，調整自己處世應對的方法和態度，那或許是做自己貴人的基礎，當開始思考自己要如何做自己的貴人時，其實也慢慢確定了自己的生命的態度以及方向。(教日-1061011)

## **(二) 要做自己的貴人，就先從認識自己開始**

如何做自己的貴人呢？我選擇從讓學生認識自己開始，我明白倘若學生能先梳理清楚自己的想法與生命行動的方向，那就比較能達到內在與外在的平衡，進而成為實際行動的動力，也就是做自己生命中貴人的開始。

在與學生對話的過程中，我發現班上的學生，大多人都很清楚的表達：讀書就是現在該做的事情，而當他們慢慢將自己讀書的動力連結到未來的夢想時，藍圖又更清楚了！聽著他們對於自己的未來所表現出的期待以及嚮往之情時，心中著實感動，他們將夢想連結到現在的生活，賦予讀書價值與意義，而這個賦予價值與意義的連結過程，正可以慢慢的看見學生對自己未來生命方向的掌握，他們學習著身心內外的平衡，以及學習著如何掌握自己的心態、想法與思考模式，這將會是他們成為自己的貴人最重要的第一步，因為他們開始思考了！開始認識自己了！

這也就是為何我會將〈做自己的貴人〉和〈心囚〉這兩篇課文做主題上的結合，因為做自己的貴人必須要了解自己的想法、行動與方向，到底是什麼東西將心禁錮呢？其實也是自己的想法，而非外在的因素，當心不被禁錮時，那也就能做自己心的主人，也就是做自己貴人的開始，所以讓學生能看見與了解心的力量，正是關鍵的所在。(教日-1061012)

## **(三) 從心囚出發，來探討現實生活中使人沉迷之物**

講到〈心囚〉，其中有一段談到心靈的枷鎖，我和學生們一起探討：生病痛苦時，我們要怎麼思考才能比較不痛苦呢？除了看醫生治病之外，學生們還講到了內在的快樂與安定的力量可以讓病痛減輕，也有講到外在的多休息與內在的少煩惱可以讓病趕快好的經驗。

接著我帶學生進一步思考，從病苦連結到打電動沉迷狀態的心囚，他們從中慢慢發現到原來沉迷於電動或手機並不是一種休閒或休息，他們原本認為讓自己沉迷在虛擬的世界之中就不會痛苦，但殊不知表面的快樂，後面卻是沉迷的心囚！

上癮後的被控制，帶來的也是痛苦；於是我開始和學生討論怎麼解決這件事情，在這樣電玩肆虐的環境中，如何跨越這樣的枷鎖，首先我們先學習分辨虛擬世界和現實世界，接著討論如何觀察自己的狀態與感受環境的變化？再來探討現象與本體的關係？接著帶著孩子們思考如果一直活在虛擬的世界中會發生什麼事情呢？孩子們一開始回答的答案大多是表層：「就一直在虛擬世界中很快樂」，討論一陣子後，可以聽到不太一樣的想法，例如：「人際互動出現問題、找不到工作、無法適應正常的生活、整天待在家裡打電動」，於是我再追問：「如果你有這樣的孩子，或是有這樣的兄弟姐妹，你會有什麼樣的感受呢？」孩子們沒有再回答了，那你會想要養他一輩子嗎？你又會怎麼思考呢？

〈心囚〉這課對於現在正值青春年華又活潑好動的國中生來說，比較不能有深入的體會，但若從電玩的部分來導入，他們對於心囚體會與不能自主的感受就很直接，孩子的心囚或許就是電玩或是一些使他們沉迷之物，這些使他們沉迷之物正是牽制住他們正常生活，逃避現實的那個牢籠。從學生感興趣的電玩話題來討論，他們就有興趣去了解，接著就要進一步引導學生看見心的力量了。（教日-1061020）

#### （四）解開心靈枷鎖之法，可以從看見心念的力量開始

要如何讓學生看到心的力量呢？這是我思考很久的問題，後來終於找到了能夠連結的教材了，那就是《生命的答案，水知道》<sup>93</sup>這部影片，因為這部影片是從水的結晶來解釋，當懷著好的心念時，水的結晶就會整齊美麗；當有壞的心念時，水的結晶就會紊亂醜陋。

我找到此影片後的隔天，我一進教室就微笑的說「沒有要罰人，但請自己誠實，你今天有說髒話就站起來」，幾個孩子陸陸續續的站起來了，有孩子提醒我說：「老師，你不能這樣問，因為今天有講髒話的大概一半以上的學生吧！」「好！那沒講髒話的自己站起來。」有一半左右的學生站了起來，代表有一半的學生今天有講髒話，看著幾個平常表現很好的學生也是罵髒話的常客，這讓我很驚訝，我先請站著的同學坐下，然後一起看《生命的答案，水知道》這部影片。

看完後，和他們討論，他們議論紛紛的說：「老師這是真的嗎？」「是真的，不然我們可以用米飯來實驗看看。」「原子構成的世界」「心念和言語都有能量，這些能量可以振動水分子等小粒子。」於是我們討論影片中所陳述的實驗，並進行了對話。

「老師那他會生病，因為他很愛說髒話？」「老師雖然不能馬上確認這件事情，但生病的原因有很多，有些是病毒，有些是感染，但罵髒話是不是會有影響呢？這是可以思考與研究的部分，畢竟，人體有很大的部分都是水分子，所以身

---

<sup>93</sup> YOUTUBE 影片：《生命的答案水知道》，網址 <https://www.youtube.com/watch?v=LCYIY5O-9ac>，下載日期 2017 年 09 月 01 日。

體的狀態和你的心念與情緒絕對有關係。」接著有學生問：「老師，那我能不能用感恩心來罵髒話？」我微笑回答：「那就回到你的心了！到底是怎麼樣的心念，讓你要用感恩心來罵髒話呢？感恩的心是不是只是藉口呢？」

從水的結晶到語言和心念的對應，學生有蠻多的體悟，尤其是話語的部分，學生主動發起不說髒話的活動：「老師那抓到同學罵髒話，能不能有一次免死？」「哇！這個提議實在太好了，有何不可呢？」愛罵髒話的幾個人開始哀嚎，於是，我用開玩笑的語氣跟全班說：「為了顧及全班的健康，所以同學彼此會互相幫忙，顧好彼此的心靈和耳根的健康，是一件很好的事。」

隔天，接近放學的時刻，問學生們：「今天有誰罵髒話？」只剩四位同學。從昨天的十五位降至四位，我已經很開心了，而看到四位罵髒話的學開始非常激動的解釋：「老師抱歉我真的忘記了。」「老師我不小心的，請原諒我。」從他們自責急切的神情中，我相信再過幾天，講髒話的習慣就不會出現在我們班了。（教日-1061027）

## 貳、家人：我的「好齡感」時代，行孝不能等！

以下將從課程主題、課程目標、操作歷程，以及成效省思進行說明，在課程主題的部分，會說明題目取名的緣由，在目標方面可以對應本章第二節所統計的研究資料進行對照。

### 一、課程主題：我的好齡感時代，行孝不能等！

「我的好齡感時代」的標題靈感是來自於電影名稱《我的少女時代》，而這個好靈感的「靈」，換成年齡的「齡」，主要是扣緊老齡的議題，在年齡增長的歲月中，讓學生慢慢去發現父母親對自己的無私付出，進而去了解年歲漸長會遇到哪些身體上的病痛或是困難，讓親子之間能夠互相理解，進而去孝順父母，達到生命教育的根本動力。

### 二、課程目標

操作本課程後，希望學生能夠學習並且達到以下七個目標，分別是：1.更孝順父母與長輩；2.跟父母與長輩互動變得比以前好；3.更愛家人；4.更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意（例：用「觀功念恩」的方法去轉念）；5.更懂得要珍惜跟家人相處的時光；6.更懂得感謝家人的陪伴與照顧；7.比以前更懂得幫忙父母分攤辛勞。

### 三、操作歷程

結合洪醒夫〈紙船印象〉與朱自清〈背影〉兩課課文，進行此主題的教學與課程延伸設計，將由圖 4-2 呈現。

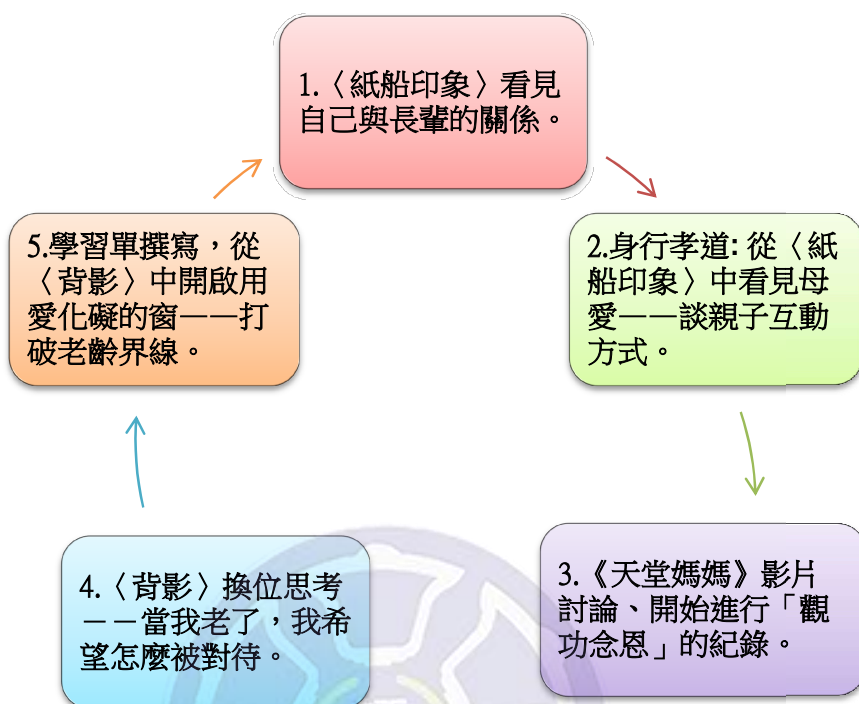


圖 4-2：「家人：我的『好齡感』時代，行孝不能等！」課程流程圖

將課程進行的日期、質性資料與搭配的課文進行整理，用以下表 4-2 呈現：

表 4-2：單元二課程質性資料與課文搭配表

日期	撰寫者	內容	搭配課文
106/10/19	教師	教學方向課前思考	〈紙船印象〉、〈背影〉
106/11/8	學生	思考：父母為何會幫我?幫我哪些事?	〈紙船印象〉
106/11/8 到 11/13	教師	〈紙船印象〉課文教學	〈紙船印象〉
106/11/13	學生	天堂媽媽的影片心得	〈紙船印象〉
106/11/13	教師	從〈紙船印象〉中看見母愛——談親子互動方式	〈紙船印象〉
106/11/14 到 11/22	學生	觀功念恩學習單撰寫	〈紙船印象〉、〈背影〉
106/11/16	教師	〈背影〉課文教學：從〈背影〉中	〈背影〉

到 11/22		開啟用愛化礙的窗——打破老齡界線	
106/12/22	學生	歲末感恩：背影相關小詩創作	〈紙船印象〉、〈背影〉
107/05/10	學生	母親節：感謝媽媽的一封信	〈紙船印象〉、〈背影〉
107/05/11	學生	母親節：母親辛勞的影片心得	〈紙船印象〉、〈背影〉

歷程中的質性資料，可以看到學生在思想與行為上有明顯的轉變，將於本章第二節第一部分進行討論。

#### 四、成效省思

在課程實施的歷程中，有許多的發現與感受，分別於以下來陳述所觀察到的歷程成效與觀察省思，另外將本課程教案放於（附錄一）中：

##### （一）教學方向課前思考——孝順到底要不要教呢？

「孝順到底要不要教呢？」這是最先思考的問題，但回想自己的生命經驗，我是幾歲開始能體諒且孝順父母的呢？我是怎麼做到孝順父母並了解其重要性呢？反身自省，好像到現在已經為人師的我，有時候和父母親意見相左時，還是會忘記孝順呢！所以孝順該不該在生命教育的課程中進行討論呢？還是順其自然呢？

於是，我開始思考教與不教，會有什麼不一樣的結果？今天如果教了孝順的課程，或許能夠讓學生開始注意到孝順這一件事情，或是開始觀察到自己與父母相處的狀態；家庭中的每一分子都是一個重要的齒輪，如何讓每位學生的家庭和諧平安，孩子懂得孝順長輩，家庭就容易和樂融融且幸福美滿，多數的學生是和父母一起居住，所以要怎麼樣與父母相處、溝通互動是需要引導討論與共同學習的重要課題，尤其是當父母年紀越來越大了，可能在理解或表達事務上，與孩子們的方式越來越不同，那孩子要怎麼樣去理解長輩的話語和感受呢？怎麼樣能在父母嘮叨時轉個念頭，看見他們對我的好呢？這真的是一個很重要的課題呀！

所以「孝順到底要不要教導呢？」我想答案是肯定的，但是若要讓正值青春且處處想要自己作主，又不希望被他人所管的學生們，能夠理解孝順這一個課題，是必須要仔細思考與設計的。

於是，我在課程設計前先訂了一個方向：希望我的課程能讓學生和家人互動越來越好，然而這不是用強迫或是硬性規定的方式去執行，我是要讓學生自己有這個想法與意志，自己打從內心想這麼去行動，想這麼調整自己的觀念和行為，那這就必須要讓他們先理解自己為何要這麼做的原因，一件事、一件事慢慢講給他們聽，讓學生們能從內在發起自己決定這麼做的心念。（教日-1061019）

## （二）從〈紙船印象〉來談親子互動方式

上完〈紙船印象〉的課文後，學生們都能理解紙船印象的課文內容，但從他們的反應，可以感受到他們對於洪醒夫所表達的母愛感受並不深，於是我剪輯了很感人的影片《天堂的媽媽》<sup>94</sup>放入課程中，希望讓學生們能感動落淚。但當我播完此影片後，效果並不如預期，學生們看完影片的反應讓我覺得非常的驚訝，《天堂的媽媽》的影片，是在講述一位癌末媽媽的真實生命故事，影片中可以看見孩子們很不捨母親生病離去，在母親去世後，孩子們呼喊著「媽媽妳為什麼要走」，看了真的很心痛。想起以前我自己看此影片，感動得痛哭流涕的模樣；記得給上一屆我帶的同年齡學生看這部影片時，他們甚至還抱著衛生紙大哭呢！但是這一群孩子，竟然在我覺得最感動的時候，笑得最開心，「這氣氛不對！」這是我第一個念頭，第二個念頭是，「接下來我可以怎麼引導呢？」當影片播完後，我讓孩子們再聽了一首歌《最美的笑容》<sup>95</sup>，歌詞中訴說著孩子對於父母親的情感。

但這樣的效力並不佳，看了看學生們的神情與眼神，覺得有點懂他們的狀態了，於是就問：「你們上了國中後，跟爸爸或媽媽有發生衝突過的人請舉手。」幾乎全班的學生都舉手了，接著我問：「最近常發生衝突的繼續舉著」，三分之二的孩子繼續舉著手，「你是每天和你父母發生衝突的舉手」，幾乎一半的孩子未放下高舉的手。

看到班上的學生與家長有這麼頻繁的親子衝突時，我就下定決心一定要來努力想想辦法，我開始跟孩子們對話！我先從了解衝突的原因與程度開始，我也讓學生們述說他們的感受，以更了解他們與父母之間的狀態，閒聊的一會兒後，為了更清楚了解每位學生所遇到的困難，我想了幾個問題，讓他們個別寫在紙上：

- 第一個問題：說一說是什麼事情，造成你和父母衝突？
- 第二個問題：承第一題的衝突事件，你有什麼感受呢？
- 第三個問題：承第一題的衝突事件，你覺得父母的感受又是什麼？
- 第四個問題：為什麼你的父母要管你呢？
- 第五個問題：父母還能陪伴你多久呢？
- 第六個問題：如果今天沒有父母陪你，沒有父母管你，你會變得怎麼樣的狀態？
- 第七個問題：當你生病時，誰照顧你呢？
- 第八個問題：你知道父母的健康狀況嗎？

看完了學生們所寫的原因與衝突，我歸納出學生會遇到親子衝突的問題關鍵：他們沒有辦法理解父母行為背後所表達的涵義。所以我必須先從讓學生發現「父母恩」開始，也就是「念恩」，這個過程就像是情人眼裡出西施的狀態，眼中看見「對方的好」——看見對方對自己的好處與恩惠，我想這就是努力的第一步。

<sup>94</sup> YOUTUBE 影片：《天堂的媽媽》<https://www.youtube.com/watch?v=b27e6TrUPOQ>，下載日期 2017 年 10 月 01 日。

<sup>95</sup> YOUTUBE 影片：《最美的笑容》<https://www.youtube.com/watch?v=PwfvAgMcyRI>，下載日期 2017 年 10 月 01 日。

(教日-1061113)

### (三) 觀功念恩的力量

父母對子女的恩德是如此的大，如果孩子們都沒有看見，那未來還能觀察與感受到身旁的人對他們的恩惠嗎？還能時時刻刻抱持著感恩心嗎？感恩心是幸福的泉源，若離感恩心越遠，生命會越來越不容易感受到幸福與快樂。為了突破親子關係的這面牆，我編製了「生命如何幸福」觀功念恩的學習單，以進行課程，先說明何謂觀功念恩，當說明完「觀功念恩」的基本概念後，讓學生們開始進行實踐，並將實踐的行為記錄下來，因為慣性思惟若要調整並非易事，所以用紙本紀錄來幫助學生們，也希冀學生們藉由此份學習單，讓他們與父母的互動方式能夠有所改變。「觀功念恩」學習單實際操作的成果，請見（附錄二）。

從「觀功念恩」的學習單中，可以慢慢發現學生與長輩的互動方式開始改變，學生開始會從另一個角度去觀察長輩的言行，賦予不同於以往的詮釋，不僅能降低衝突發生的機率，也能更進一步練習同理對方，增益親子間的關係。

### (四) 從〈背影〉中打破老齡界線

從〈背影〉中引導學生試著從父母與長輩的角度進行思考，課程設計中的問題與歷程，請見（附錄一）。

從這次議題融入的課程中，對於教學者而言，歷程中每每有另一種出乎意外的收穫，尤以導師身分的角度去看，這是另一種班級經營、親師關係建立的友善橋梁，從文本閱讀與小組分享中，更能了解學生與家人的關係、親子間的日常互動。

在學生與長者互動所記錄的學習單中，學生在討論的過程中開始思考自己和長輩的互動模式，學生們看著朱自清和他父親原本是衝突與緊張的狀態，後來在文中，數次感動落淚化解心結的歷程故事後，想到了自己，開始從課文去思考自己與長輩的關係；除了單向討論著學生與長輩的互動歷程，身為老師的我，也反向的去同理學生和父母親的關係，進而討論家庭中的互動模式。以下節錄課堂中與學生們的對話於表4-3：

表4-3：課堂對話表

A 同學	生：「老師，我和父母親的關係，時好時壞！」
	師：「怎麼說？」
	生：「平常好，但考不好的時候就壞！」
	師：「為什麼考不好的時候就會變壞呢？」
	師：「你覺得爸爸和媽媽擔心的是什麼呢？」

	<p>師：「擔心我的課業？」</p> <p>師：「那為什麼要擔心你的課業？」</p> <p>生：「怕我未來找不到工作，沒有競爭力。」我微笑點了點頭。</p>
B 同學	<p>生：「老師，我不懂，為何我媽媽會叫我去休息打電動。」（全班驚呼）</p> <p>師：「那是因為你媽媽希望你快樂。」他點了點頭。</p> <p>生：「對於你，老師是放心，因為你是屬於自我要求高，自己會把事情都做好的人！你不會因為打電動而影響課業，但虛幻的電玩世界你還是要先分清楚，不要沉迷，而你媽媽希望你快樂，可見你媽媽非常的愛你。你更要好好孝順父母，讓他們放心。你更要做好自己的讀書本份，做好自己該做的事情，並照顧好自己的身心，讓父母放心。你也是我認為既懂事又能讓我放心的學生！所以老師會這樣說！」</p>
C 同學	<p>生：「老師，但父母都要求很高，一定要我一百分，錯一題就會被罵！」</p> <p>師：「那為什麼父母會有高的要求呢？」</p> <p>生：「他們對我有期待！希望我好。」</p> <p>生：「老師，可是我是重試過程，不是看結果的耶。」</p> <p>師：「老師也是這樣認為，過程有努力，結果就不會太壞。那我想問你，你平常都在做什麼呢？身為父母或師長，若看到你平常是很努力的狀態，而最後的結果失常考不好，你自己很自責與難過，我們絕對是會安慰你，並陪伴你一起調整考試緊張的狀態。所以我想說的是：你既然說你重視過程，那你過程就要努力！」</p>

學生對於怎麼跟長輩互動的「孝順」部分有很多的體悟與成長。學生進行小組討論與分享，討論內容著實讓我驚豔不已，而討論的氛圍也是很好，不僅熱絡且充滿著包容與溫暖，於（附錄二）呈現課堂學習單，透過這次的課程設計，也讓我看見學生另一面的可塑性。

### 參、社會：Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！

以下將從課程主題、課程目標、操作歷程，以及成效省思進行說明，在課程主題的部分，會說明題目取名的緣由，在目標方面可以對應本章第二節所統計的研究資料進行對照。

#### 一、課程主題：Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！

「Thanksbook」的標題靈感是來自於網路社群「Facebook」，一來是因為希望圖藉此引發學生的興趣，二來是希望將感謝的話累積起來成為一本書，接著帶這

學生去了解身旁有許多默默為自己付出的人，我們除了感謝他們，也要開始學習付出，去幫助身旁需要幫忙的人，形成一個善循環，最後有可能這些善還會回到自己身上，所以都要很感恩有這些機會能夠讓我們付出，這也就是後面接續的標題「付出無所求，還要說感恩」。

## 二、課程目標

操作本課程後，希望學生能夠學習並且達到以下七個目標，分別是：1.會主動去幫助與關心需要幫助的同學；2.當與同學意見不合時，我更能包容與尊重；3.漸漸不在別人背後說壞話或傷害別人的話；4.當與同學產生爭執時，我比以前更能冷靜下來，並理性溝通；5.我更愛我的同學；6.更懂得感謝同學的陪伴與照顧；7.每日的善行記錄中，我越來越喜歡去幫助別人。

## 三、操作歷程

從陳之藩〈謝天〉的課文中，進行主題的教學與課程延伸設計。將課程進行的日期、質性資料與搭配的課文進行整理，用以下表 4-4 呈現：

表 4-4：課程質性資料與課文搭配表

日期	撰寫者	內容	搭配課文
106/11/14 到 11/22	學生	撰寫觀功念恩的學習單	〈紙船印象〉、〈背影〉、 下學期要上的〈謝天〉
106/12/29	學生	日記：2017 年我要感謝的人	下學期要上的〈謝天〉
107/04/12 到 04/18	教師	〈謝天〉課文教學	〈謝天〉
107/04/16	學生	日記：愛因斯坦〈我所看見的世界〉閱讀	〈謝天〉
107/04/12 到 06/07	學生	聯絡簿的每日善行記錄	〈謝天〉
107/05/26	教師	教師對學生日記的省思 學生日記題目 【演講心得：緬甸志工服務之路】	〈謝天〉
107/6/11	學生	日記：影片心得 1.泰國的堅持行善 2.善循環 Life Vest Inside	〈謝天〉

以下是課程流程圖，用圖 4-3 呈現：

主題	<b>單元一</b> <b>作者加油讚</b>	<b>單元二</b> <b>閱讀讚起來</b>	<b>單元三</b> <b>謝天有夠讚！</b>	<b>單元四</b> <b>Thanksbook</b> <b>付出無所求！</b>
時間	45 分鐘	45 分鐘	45 分鐘	45 分鐘
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識陳之藩其人與作品風格。</li> <li>2. 了解本課題解內容與寫作背景。</li> <li>3. 體會得之於人者太多，出之於己者太少，的精神，並於日後完成感恩板的行動方案。</li> <li>4. 學習感恩和珍惜所擁有的物質與居住環境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識如何分本課之自然段與意義段。</li> <li>2. 了解文本第一段到第十一段的學習重點。</li> <li>3. 學習歸納段落大意，與概念圖繪製。</li> <li>4. 發現謝天的精神，進而懂得珍惜所擁有的讀書機會與環境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識愛因斯坦 The World as I see it 文中所表達的思想。</li> <li>2. 了解愛因斯坦帶給作者的啟發。</li> <li>3. 了解解文本整體脈絡與課文第十二段到第十九段的學習重點。</li> <li>4. 學習謝天的精神，進而懂得珍惜所擁有的讀書機會與環境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識概念圖的繪製技巧與文本整體脈絡。</li> <li>2. 能完成〈謝天〉概念圖並應用於長篇寫作。</li> <li>3. 學習統整自己日常的感受與經驗並創作出屬於自己 Thanksbook 日行一善記錄。</li> <li>4. 學習謝天的精神，進而懂得珍惜食物，並在生活中實踐。</li> </ol>
教學主要活動	<p><b>發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識陳之藩其人與作品風格。</li> <li>2. 導讀題解內容與寫作背景。</li> <li>3. 介紹 Thanksbook 每日一善，感恩板的行動方式與學習重點。</li> </ol> <p><b>價值澄清與感恩行動</b></p> <p>►Thanksbook Part1：引導學生從影片《白蟻侵蝕房危墜，大愛援助安人心中》，感恩我們能安心的「住處」。</p>	<p><b>發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自然段與意義段討論</li> <li>2. 理解文本整體脈絡。</li> <li>3. 進行課文第一段到第十一段的討論與補充</li> <li>4. 段落大意歸納，概念圖繪製練習</li> <li>5. 補充關帝廟相關資料</li> </ol> <p><b>價值澄清與感恩行動</b></p> <p>►Thanksbook Part2：引導學生從影片《他才 11 歲！為家計工作 12 小時》引導思考：感恩我們能有安心「讀書」的環境。</p>	<p><b>發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛因斯坦帶給作者的啟發討論。</li> <li>2. The World as I see it 文章閱讀討論。</li> <li>3. 進行課文第十二段到第十九段的討論與補充</li> </ol> <p><b>價值澄清與感恩行動</b></p> <p>►Thanksbook Part3：引導學生從影片《緬甸童工悲歌唱不完？》引導思考：感恩我們能有安心「求學」的機會。</p>	<p><b>主要教學活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由提問回顧課文內容，同時繪製概念圖。</li> <li>2. 〈謝天〉概念圖寫作策略教學與實踐。心智圖統整到長篇寫作。</li> <li>3. 統整並記錄自己的 Thanksbook 日行一善。</li> </ol> <p><b>價值澄清與感恩行動</b></p> <p>►Thanksbook Part4：引導學生從影片《一盤炸雞的故事--柏林影展短片第一名》。引導思考：感恩有「食物」可以吃。</p>

圖 4-3：「Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！」課程流程圖

#### 四、成效省思

在課程實施的歷程中，有許多的發現與感受，分別於以下來陳述所觀察到的歷程成效與觀察省思，另外將本課程教案放於（附錄一）中：

##### （一）讓善行更持久的方法

課程設計中有一個 Thanksbook 的部分，其名稱靈感來自於 Facebook 的概念，希望藉由連結學生的生活經驗，引發學生學習時的動機與興趣，讓謝天的精神潛移默化的融入學生的生活中，甚至分享在 Facebook，培養每天一感恩的習慣，並進一步將感恩擴大成付出的動力，讓學生能理解幫助他人的重要，藉由幫助他人更能看到自己生命的幸福，更能了解為何要感恩。但後來發現若只有課程中所建立的 Thanksbook 學習單，等一週的課程結束後，學生的感恩和善行習慣尚未能建立起來，所以想到了讓大家善行更持久的方法，就是持續的紀錄，在我每日都會批改的聯絡簿上繼續記錄每日的善行。

於是學生們從 2018 年 4 月 12 日到 2018 年 6 月 7 日間，都在聯絡簿上紀錄每日的善行付出，這樣後續課程的延續希冀讓學生們感恩與行善的習慣能建立起來，藉此幫助學生感恩與行善的習慣能維持更久。

##### （二）讓善循環的種子萌芽

昨天邀請一位長期在緬甸深耕的國際志工來跟學生們演講，演講結束後我和學生們進行了一場對話：

我問「你們有什麼心得可以分享的呢？」，有學生舉手了：「覺得她很偉大」，我接著問：「那有沒有人想要成為像她一樣的人呢？」有一位學生靦腆的舉手了，看著其他學生沒有反應，我追問著：「那其他人沒舉手的人呢？」他們笑著回答：「老師我想當醫生」、「老師我想當老師」、「我想當企業家」就這樣，在他們邊舉手邊回答的過程中，我們討論了對於未來的職業的想像，此後我也分享了我腦中浮現幾個生活中很溫暖的故事；一位有機產業的企業家、一位醫術極佳又能同理病患的醫生、一位熱心幫乘客提東西的公車司機的故事。

接著我們討論之前曾經思考過的問題：「生命會消失，我們能留下什麼？」課堂的氣氛更加熱絡，我們開始討論了：孔子、德雷莎修女、史懷哲等等人物故事，接著有學生提到：「他們留下的是無形的影響力與精神。」他們發現至今還是有很多人承繼他們的服務精神與學習其生命理念，讓善循環能繼續下去。

當天的日記，有一位學生寫了以下這段話：「其實，一個人一輩子有很多時

間可以用來幫助別人，與其庸庸碌碌，倒不如將我們多餘的資源分享給真正需要的人，豈不善耶？在講師分享完之後，我有想過在未來成年之後，可以用幾個星期的空閒時間，到國外當國際志工，不管最後能否實現，我都希望自己能永遠抱持著助人為快樂之本的精神。」

看著學生的日記，著實感動，這麼一個善循環的開始，學生的一次善行，一個精神，有了種子，有一天就有可能變成林蔭，繼續傳下去。(教日-1060527)

## 肆、世界：戰爭之後

以下將從課程主題、課程目標、操作歷程，以及成效省思進行說明，在課程主題的部分，會說明題目取名的緣由，在目標方面可以對應本章第二節所統計的研究資料進行對照。

### 一、課程主題：戰爭之後

這個題目想了很久，原本想要以「和平」作為相關的標語主題，但後來思考，若要學生能有更強烈的感受與體悟，我的標題就不能先以「和平」兩個字限制學生所認為的價值觀與感受，這樣才能夠讓學生自己去發現戰爭的可怕，從看到戰爭之後的人事物中，看見沒看見的畫面與聲音，進而引發震撼後的傷感，了解戰爭的可怕性，而想要世界和平的心念。

為了讓學生更能夠看見「之後」的人事物，課程中除了運用影音資源，也引入了校外的資源，邀請在土耳其第一線幫助戰亂中難民的志工，在過程中也有許多對話，以幫助學生們慢慢澄清想法，讓與學生有段距離的戰爭議題，能更加的接近，甚至感受到戰爭與世上每一個角落的我們息息相關。

從「戰爭」一直到「之後」的感受歷程中，看見學生不僅面對戰爭的殘酷時有了自己的看法，且能同理難民，進而思考什麼是生命的意義，並學習如何幫助別人。

### 二、課程目標

操作本課程後，希望學生能夠學習並且達到以下八個目標，分別是：1. 比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害問題；2. 比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人；3. 比以前更相信自己能對世界的有善的影響力；4. 開始會關心不曾注意的人、事、物；5. 原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分，現在視野與心境比以前更開闊；6. 了解到世界上有許多人生活得比我辛苦時，能從自己的小挫折中重新振作起來；7. 了解到世界上的天災人禍其實很多時，比以前更懂得珍惜現在的平安與幸福；8. 未來如果有機會，有想當志工的意願。

### 三、操作歷程

結合律詩選中杜甫的〈聞官軍收河南河北〉課文，進行此主題的教學與課程的延伸設計，將由下圖 4-4 呈現。

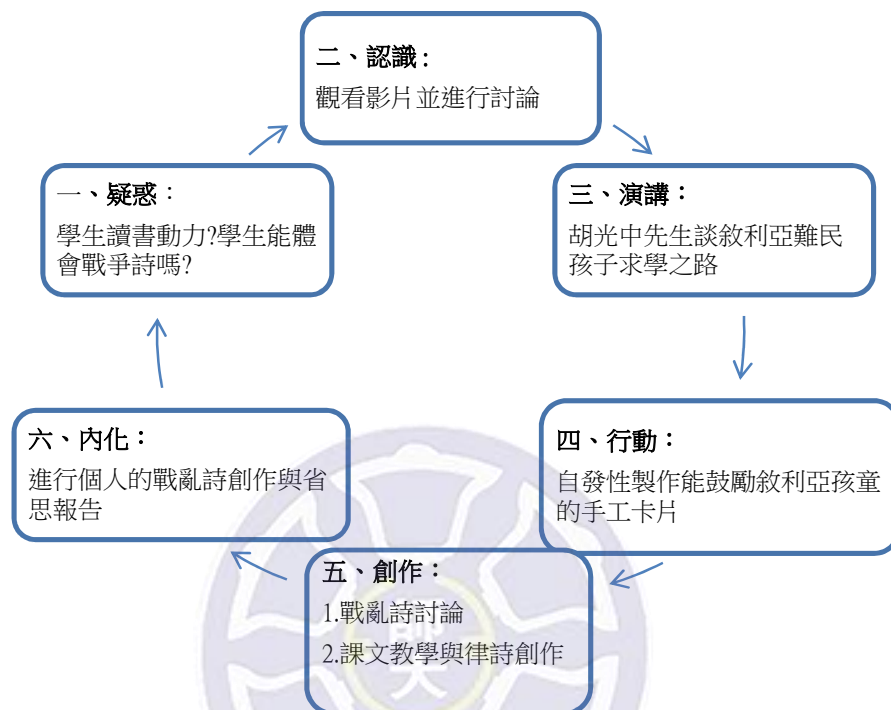


圖 4-4：「世界：戰爭之後」課程流程圖

### 四、成效省思

在課程實施的歷程中，有許多的發現與感受，將所觀察到的歷程成效與心得省思於下方進行陳述，另外將本課程教案放於（附錄一）中：

#### （一）先有疑惑，才能解惑

##### 1. 疑惑

當我在上戰爭詩的時候，學生的眼神中卻是透露「和我無關」的神態，著實讓我擔心，於是我開始思考了以下六個問題：

- (1) 詩中有這麼多戰爭的描寫，但學生真的能了解詩人的痛苦心境嗎？
- (2) 在這個文明的社會中，戰爭為何還是持續不斷的發生呢？
- (3) 要怎麼樣才能讓學生真正的感受戰爭的殘酷？
- (4) 要怎麼樣讓課文能夠結合生活，並將所學應用在生活環境？

- (5) 今天所學的知識，要怎麼樣才能變成生活應用的能力？
- (6) 如何將戰亂詩帶來的省思，運用於提升學生的視野和思考生命的層次，進而與世界聯結，進行對話呢？

## 2.解惑

我嘗試先從情意的層面開始引導，進而到認知的層面，故有別於以往短時間以課文為中心的局限，改以主題式的課程設計方式，且將時間延長，我認為若要有深切的情意課程，是需要從潛移默化中慢慢去調整的，故歷時五個月。

在五個月的實踐過程中，除了運用影音資源，也引入了校外的資源，邀請在土耳其第一線幫助戰亂中難民的志工，來分享他們的見聞與感受，這樣志工親自現身說法，也幫助學生們慢慢澄清想法。

從歷程中看見學生不僅面對戰爭的殘酷時，有了自己的看法，且能從同理難民的過程中，開始思考生命的意義？並學習如何幫助別人，我們嘗試著錄製小影片和製作手工卡片，並交給將要到難民區的志工幫忙傳遞。

學生生命的層次在看見「戰爭之後」的故事，有了不一樣的思考深度。學生的視野也因此而拓展了，他們開始了解自己其實是與世界緊密聯結的，學生也將東方的戰亂詩進而結合自己的省思，嘗試著與古人和世界對話。

### (二) 課程初始，我發現學生不太關心自身以外的事務，部份思想偏向功利主義

2017年11月初，剛考完段考，我和班上的學生討論一個問題：「你為什麼要讀書呢？」看著一半的孩子眼睛炯炯有神，舉著手準備回答，我知道他們一定有清楚的目標，和明確的方向，學生的讀書動機強，我想這是當老師最樂見的事情；但當我的眼神看到另外一半的孩子，他們是學習成就比較低落者，大部分都低著頭看著自己的桌面，於是我點名了其中一位孩子：

「小毅，你為什麼要讀書？」他對我傻笑了，然後頓了幾秒後說：「是為了減肥。」我好奇地繼續問：「減肥和讀書的關係是什麼呢？」他猶豫了幾秒後說了：「廢寢忘食！」他這一語，逗得全班哈哈大笑。

我想了想，給他們一點時間，要他們認真思考，並進行簡單的分組討論，孩子們分組討論了一陣子後，看似有了初步的答案。於是我再問全班：「你為什麼要讀書呢？」

- A 生：因為希望自己有好的生活可以過。
- B 生：我的爸爸媽媽都是聰明的人，我想跟他們一樣，有著繼承家族的使命。
- C 生：我想要被別人認同，我不想被別人看不起。
- D 生：有好的成績，就有好的學校，有好的學校，就有好的工作，有好的工作，就有很多錢。
- E 生：錢是我的生命，我想要賺很多的錢，所以我要先有好的能力。

F 生：我努力讀書，是希望我未來自己有能力可以找到一份好工作，不會再依賴父母。

G 生：讀書增加我的能力，有能力了我要好好孝順父母。

H 生：為了找到好工作，有個穩定的生活，所以現在才要努力讀書。

I 生：錢是一切，我讀書是為了未來賺大錢。

J 生：我讀書是為了增加我生命的廣度和視野。

當然還有一半的學生是回答不知道，但發現學生都已經開始思考這個問題，雖然以上的回答，偏向功利主義的思想，但看著孩子們直率而清楚的表達了自己的想法，我選擇放下批判與評論，留給孩子們未來思考的空間。

因為我知道他們現在的想法，並不代表是一輩子都這樣想，所以我並沒有馬上評判，但我知道：「若學生凡事皆以功利的思想為依歸，很可能會變成永遠在爭搶或是封閉碰壁的狀態。」所以當我聽完這些回答後，就開始思考如何幫助學生跳脫被功利思想束縛的思維模式，以引導他們有別層次的想法呢？

於是我給他們看《給阿拉的祈禱》<sup>96</sup>的影片，想讓他們思考，假如有一天沒有機會讀書呢？我想這是跳脫功利框架，開啟了另一個角度思維的契機。

### **(三) 在了解敘利亞難民的生活後，發現學生的善念被啟發，開始想去幫助別人**

看完影片後，開啟了另一個角度的思辨，當孩子們開始了解：原來不是每個孩子都能讀書，與他們同年紀的孩子，卻因為戰爭而成為難民，除了不能讀書，還要去當童工養家。於是我和孩子們討論了：「當我們有讀書的機會時要怎麼思考」，另一個討論是：「讀書給我們的養分，要怎麼轉換成力量去幫助他們呢？」

大部分的孩子都說讀書能讓他們有能力去賺錢，有外語能力能溝通，學生們也期許自己，在未來有能力時想要捐錢幫助他們，而有幾位甚至說：想幫他們蓋一間醫院、去當地當教育志工，在他們的日記中，也看到他們慢慢了解戰爭背後造成的問題與傷害。

### **(四) 實施課程時，發現學生開始能將想幫助別人的心念，轉成實際行動**

2018 年 1 月底這個課程的中段，看到孩子們的聯絡簿日記，以及課程中的某一個早上，看到孩子們的手工小卡，上面滿滿的溫暖與祝福，實在很感動，發現學生開始能將想幫助別人的心念，轉成實際行動。

### **(五) 聽完演講後，學生價值觀開始有所改變，對於讀書這件事也有不同的想法**

<sup>96</sup> YOUTUBE 影片：《大愛全紀錄 20151227——給阿拉的祈禱》  
<https://www.youtube.com/watch?v=7u5FpSGKG2g&t=124s>，下載日期 2017 年 11 月 01 日。

聽完胡光中先生來校的演講後，我問學生們：「你們覺得他們辛苦嗎？」全班一口同聲的回答：「辛苦。」「你們覺得剛剛來校分享的志工，會不會有想要放棄的時候呢？」全班沉默不語。接著我問：「你知道在當地服務的志工有幾個人嗎？」他們回憶著演講所聽到的內容。

「兩三個人。」接續著學生的應答，我接著說：「一開始只有兩三個人，而且當所有的資源匱乏的時候，他們其實很多次想要放棄，但他們卻撐了下來，撐到能夠影響聯合國，幫助了幾十萬的孩童，讓他們有機會可以讀書識字。」

停頓了一會兒，我回到上次的問題繼續問：「記得我曾經問過你們為什麼要讀書嗎？」

有幾位舉手說：「因為可以幫助別人。」這是出乎意料的答案，我有點感動。除了讚美，也和他們分享了我想到的：「沒錯！我們比他們還要幸福，可以讀書培養能力，可以有較大的能力去完成自己的夢想。」

「其實不只是遠方的他們，在我們的身旁，也有很多地方是我們可以去協助的。」

#### **(六) 學生開始喜歡文學創作，並學習與生命經驗連結**

在學習律詩創作的過程中，學生小毅開玩笑的改編了課本中的〈聞官軍收河南河北〉：

考試忽傳收考卷，初見眼淚滿制服，  
欲看同學愁何在？萬卷詩書沒讀完，  
白日複習須用功，分數作伴好回家，  
即從地理換歷史，便從國文下英文。

這首自創的改編律詩讓全班笑翻，雖然沒注意押韻，也未注意到律詩的格律，但看著學生能自在與有創意的嘗試，這樣結合生活進行創作，實在是很有趣，文學因此也與生命經驗有了連結了。

#### **(七) 課程結束後，發現學生善心被啟發，並從中找到自己讀書的動力**

「這段日子我們在思考討論什麼事呢？我們討論與思考著：當我們在安穩的環境讀書，能有這麼多人願意栽培與照顧我們，能有學習知識的機會，我們是何等的幸運；所以我們讀書到底是為了什麼呢？」

同學們舉起了手陸續回答：「工作」、「賺錢」、「幫助別人」、「發揮自己的潛能」等等。

「你們說的都對，就像你們說的，除了有能力可以照顧好自己，照顧好家人，也可以去幫助，或是正面影響更多的人。」

「記不記得之前我曾經問過的一個問題：「善」和「惡」兩方拔河，哪一方會贏？答案是什麼？」大部分的都張口回答了答案。

「沒錯，是人多的地方會贏。」我接著說：

「若戰爭依然因為各方勢力的利益之心，而持續著，若家破人亡流離失所的痛苦依然存在，若因失學而一輩子沒有希望的孩子依然在求救，若飢餓的人們依然在挨餓受凍，你想一想你是否有能力去幫助他們一點點呢？給他們哪怕是一點點的希望，一點點的物資，或是像講師一樣為他們開了一條求學的道路等等，都是可以為他們減少一點痛苦的，善的這一方，多你一點力量，我想這世界也會有一點點不一樣。」

看著每位學生炯炯發亮的眼神其實是很感動的，我說道：「我也相信你們未來都是有影響力的人。」

#### (八) 影片分享與家長回饋

在歷程中，我會在已經建立的班級 LINE 群組中，與家長們分享我的所見所聞，也會將學生們的成長與改變，讓家長們看見，家長們也會在群組中分享所看到孩子的正向改變。以下是擷取 LINE 群組中和家長間一小段的對話：

胡 OO 媽媽：昨晚孩子突然說：「謝謝父母給的一切……」讓我好驚喜，因為孩子心領悟了，心動了……謝謝鄭老師用心澆灌孩子的心靈，也讓我體會到教育的意義與價值，有內涵的導師令人敬佩！感恩您！也謝謝 Jay 老師！更謝謝鄭老師！

老師（研究者）回覆給胡 OO 媽媽：實在太棒了，聽到這個消息真開心，想法的轉變，懂得開始感謝身旁的人，在習慣的驅使下是很不容易的事情，但孩子能做到，很感動！

劉 OO 爸爸：謝謝老師舉辦這麼有意義的活動。

吳 OO 媽媽：謝謝老師舉辦這麼有意義的活動。

老師（研究者）回覆給家長們：能有這樣的機會實在很感恩，謝謝講師百忙之中願意抽空無私的來分享生命，謝謝家長們能這麼好的支持與回饋，讓我有力量可以堅持辦成。謝謝校長與學校行政很多的幫忙與協助，謝謝許多老師和孩子們的熱情參與，謝謝我們七忠的孩子們在過程中的懂事與團結，在想著要如何付出的過程中看見了許多的感動！

最後我製作了一支總結式的影片《傳遞溫暖的心——看見敘利亞孩子求學之

路的旅程》<sup>97</sup>上傳在網路上，幫學生們的歷程進行記錄與總結，並與家長分享，如下圖 4-5 呈現：



圖 4-5：《傳遞溫暖的心——看見敘利亞孩子求學之路的旅程》影片圖

## 第二節 教學成效

第二節分為兩個部分，第一部分是生命教育成效的研究，研究者在實施四大層次的課程之後，製作了與教學目標對應所設計的回饋單（附錄三），進行學生行為與想法的資料分析，以下將從整體學生的成效進行研究，並搭配手寫的資料（附錄三），試著找到其中的因果關係與生命教育的成效。第二部分探討國文能力是否提升，將從學生的國文成績和表達能力兩個部分進行分析：

### 壹、生命教育的部分

#### 一、第一部分：自己【課程主題：解開枷鎖，來做自己的貴人!】

針對「說髒話的次數是否改變？」進行調查，有 39.3%大幅減少，除了學生自己對自己的觀察回饋外，身為研究者的我也有明顯的發現，原本在下課期間，常常會聽到同學對話中有髒話的字眼，中英文的髒話皆有，但自從實施課程之後，班上幾乎聽不到有人說髒話了。

<sup>97</sup> 研究者自製 YOUTUBE 影片：《傳遞溫暖的心——看見敘利亞孩子求學之路的旅程》，連結網址 <https://www.youtube.com/watch?v=F0MOW28m2qM>。

## 問題 1. 說髒話的次數是否改變？

選項	人數	百分比
大幅減少	11	39.3%
稍微減少	9	32.1%
原本就沒有說	8	28.6%

分析其中關鍵因素，觀察是在《生命的答案水知道》的這個議題探討後有明顯的變化，在課程中，除了帶領學生進行影片的欣賞外，也跟學生進行了影片相關內容的討論，影片中說明心念對於水的結晶的影響，而人體有百分之七十是水，於是我們開始思考心念和語言，對於我們身體細胞的關係。

從紙本的資料上，也可以看到學生的想法歷程有明顯的變化，如下表 4-5 所示：

表 4-5：「說髒話的次數是否改變」相關質性資料表

看完了這個影片，我了解了說好話與壞話的差別，如果說了好話，水的結晶就很漂亮，因此我以後都要說好話。(學日 S3-1061025)
今天看完這部影片後，我了解到了我們的話語，不只會影響到個人情緒，也會影響到周遭的事物，因此，我們要多說好話，這樣不僅能幫助了自己，也幫助了他人。(學日 S24-1061025)
看完今天的影片之後我發現，我們心裡想的、嘴巴說的，都對我們身旁的人、事、物有很大的影響，所以我要開始說好話，而我就從不罵髒話開始，成為一個更好的人。(學日 S31-1061025)
「知過能改，善莫大焉」每個人都有缺點，我們應當盡力改過。其實我上學期很愛罵髒話，這學期開始我似乎都沒罵了，也開始保持謙虛的心態。(學回 S29-1070629)
在髒話上，我對於自己的改變感到開心。老師曾說：「說髒話會傷身體」。我學會了如何控制自己，把自己的情緒用別種方式表達。(學回 S8-1070629)
世間萬物可以互相溝通，這是我看完影片後學到的事情。連水都會因為一句話而改變結晶的形狀，說好話的結晶比說壞話的結晶還要漂亮，我也要說好話對自己比較好。(學回 S26-1061025)

可以發現當學生們瞭解言語和細胞的關係後，行為上就開始有了改變，在此課程之後，也發現了班上的一個新現象，說髒話的人大幅減少，增加了許多互愛與鼓勵的語言。

## 問題 2. 我更清楚心念和身體細胞的關係

選項	人數	百分比
非常認同	13	46.4%
認同	11	39.3%
沒感覺	3	10.7%
不認同	1	3.6%

從「我更清楚心念和身體細胞的關係」的問題中發現有 46.4% 勾選非常認同，有 39.3% 勾選認同，大部分的學生，可以瞭解到心念與身體細胞的關聯。從學生的紙本撰寫也有提到，他們想要開始調整自己的語言模式，如下表 4-6 所示：

表 4-6：「我更清楚心念和身體細胞的關係」相關質性資料表

在這個影片中，有個日本的科學家做了個很有趣的實驗：用不同的言語、心態來對待同一杯水，再從那杯水的結晶來看差異。例如從「愛」的結晶中看出結晶是美的，從「混帳」結晶中看出結晶是不好看的。所以我們平時應該多說好話、存好心，才能讓身心健康。(學日 S20-1061025)
說好的話就有正面的能量，相反的，如果是不好的話，難聽的話，帶來的就是負能量，水的變化形態讓我開始對語言有新的看法。(學日 S33-1061025)
在這部影片中，有位教授做了無數次的實驗，發現水聽得懂人的語言，印證了萬物皆為一體的道理，因此我要多說好話。(學日 S35-1061025)
看完今天老師給我們看的影片後，我了解到態度對我們周遭環境的影響，所以我們一定要待人友善，別人也一定會用友善態度來對你，就跟水結晶一樣。(學日 S4-1061025)

「說好的話就有正面的能量，相反的，如果是不好的話，難聽的話，帶來的就是負能量，水的變化形態讓我開始對語言有新的看法」、「印證了萬物皆為一體的道理」、「我了解到態度對我們周遭環境的影響，所以我們一定要待人友善，別人也一定會用友善態度來對你，就跟水結晶一樣。」學生從水的變化形態中慢慢發現話語和心念的無形力量，也了解到心念和身體細胞之間的關係。

### 問題 3. 即使我有用 3C 產品，但我越來越能調配使用時間

選項	人數	百分比
非常認同	7	25.0%
認同	16	57.1%
沒感覺	5	17.9%

針對「即使我有用 3C 產品，但我越來越能調配使用時間。」進行調查，有 25.0%的學生非常認同，有 57.1%的學生認同，從資料上可以看到學生使用 3C 產品的普遍性，以及在使用時間上的不自主性；在「人手一機」成為普遍現象的環境氛圍中，對於容易沉迷的青少年來說，3C 產品充滿著誘惑，容易產生沉迷與依賴性，這也造成了學生自主調配使用時間的掌控上越來越困難，這也是生命教育中亟需要帶領學生討論的課題，除了從學生的回饋單上可以得知學生的想法外，從學生的手寫文字中也可以明顯的看到想要調整的狀態，列於以下表 4-7 中呈現：

表 4-7：「即使我有用 3C 產品，但我越來越能調配使用時間」相關質性資料表

我對我現在的生活還有一點的不滿。因為我覺得自己複習功課的時間不夠長，所以我要調整。自己看課外書的時間要減少，用手機的時間也要減少。(學日 S10-1070530)
我要調整的是打電動的時間，因為這樣才可以讓我的學業進步。(學日 S01-1061215)

「用手機的時間也要減少」、「我要調整的是打電動的時間」大部分的學生都表達想要縮減使用 3C 產品的時間，可以看到學生其實蠻希望能做自己的主人，每個人也都清楚自己的狀態，故之後需要設計一些時間分配表或是意志力提升的方法，來輔助學生這方面的調整。

#### 問題 4. 我比以前更清楚知道自己為何要讀書

選項	人數	百分比
非常認同	16	57.1%
認同	10	35.7%
沒感覺	2	7.1%

#### 問題 5. 我比以前更懂得安排讀書時間

選項	人數	百分比
非常認同	12	42.9%
認同	13	46.4%
沒感覺	2	7.1%
不認同	1	3.6%

#### 問題 6. 我比以前更能實踐讀書計畫

選項	人數	百分比
非常認同	6	21.4%
認同	18	64.3%
沒感覺	3	10.7%
不認同	1	3.6%

將問題 4、問題 5、問題 6 的質性資料，一起於下方整併後探討，針對問題 4「我比以前更清楚知道自己為何要讀書」進行調查，有 57.1% 的學生非常認同，針對問題 5「我比以前更懂得安排讀書時間。」進行調查，有 42.9% 的學生非常認同，針對問題 6「我比以前更能實踐讀書計畫。」進行調查，有 64.3% 的學生認同，然而在選項中，也可以看到有學生勾選「不認同」或「沒感覺」，可以知道有部分的學生對於讀書此議題是充滿著不安與排斥的，研究者推想學生有這樣的反應，可能與個別學生長期在考試上感到挫折有關，故研究者未來將針對課業落後的學生進行個別的幫助與動機的了解。

至於大部分越來越清楚自己的讀書動機與方向的學生，研究者將輔導其對於讀書時間的安排與計劃上慢慢形成屬於自己習慣的方式，從下面的質性資料中也可以看到此趨勢，列於以下表 4-8 中呈現：

表 4-8：問題 4、問題 5、問題 6 相關質性資料表

我讀書的動力有兩點：第一是父母希望我認真讀書，然後上好的高中和大學。第二是我希望自己以後認真學習，做個社會上有用的人。(學日 S3-1070517)
我讀書的動力來自三點：一是我對我自己的期望，二是媽媽對我的期待，三是希望自己能考上好的高中，進一步是考上好大學，更遠就是有個好工作，我一定要加倍的努力。(學日 S4-1070517)
我讀書是為了增長自己的知識，增廣自己的所聞。另外，讀書能讓我考上好大學，以後找到好工作以後創業當老闆賺大錢。(學日 S11-1070517)
我想，我讀書的動力是來自將來要做什麼樣的事情，我希望以後可以做一些有意義的事情，所以現在開始要好好讀書。(學日 S12-1070517)
我讀書的動力是什麼呢？我讀書的動力絕對不是獎勵，或者被父母逼迫著讀書，而是為了自己，以及自己的將來而讀的。拿到好成績也會有好心情，好好努力讀書吧。(學日 S26-1060517)
十二年國民教育是臺灣全部學生的權利及義務，但在這些學生中，有非常多人只是盲目地隨便讀一讀，根本不知道自己是為了什麼而讀，我以前也是這樣子，但最近就不一樣了。現在的我是為了我自己的未來而讀書的，因為如果現在沒有讀好高中就考不上好學校，之後沒有好大學就不會有好工作，因為沒有好學歷。所以要好好讀書，以後才不會後悔。(學日 S20-1070517)

「少壯不努力，老大徒傷悲」，說的就是若我們現在不努力用功，將來必會後悔，而在將來的社會也必定失去競爭力，一個東西的根本就是它的根，而我們現在就是在植根，必須把根植好了，大樹才能好好的成長茁壯，我們也才能在未來發光發熱。(學日 S05-1061020)

「十二年國民教育是台灣全部學生的權利及義務，但在這些學生中，有非常多人只是盲目地隨便讀一讀，根本不知道自己是為了什麼而讀，我以前也是這樣子，但最近就不一樣了」、「我讀書的動力是來自將來要做什麼樣的事情，我希望以後可以做一些有意義的事情」、「我讀書的動力絕對不是獎勵，或者被父母逼迫著讀書，而是為了自己以及自己的將來而讀的」、「一個東西的根本就是它的根，而我們現在就是在植根，必須把根植好了，大樹才能好好的成長茁壯，我們也才能在未來發光發熱。」從學生的表達中，可以看到大部分的學生對於自己為何要讀書是相當清楚的，也觀察到對於自己讀書動機清楚的學生，在時間安排與讀書規劃上，較能獨立自主的操作與完成。另外，下方表中是同一位學生，在十月與隔年的五月所撰寫的日記，將其內文進行比對，可以發現其想法上的轉變，如下表 4-9 所示：

表 4-9：S08 學生的前後想法比對資料表

前	其實我沒有什麼意願去上學。我會上學的原因有一半是符合規定上的義務，另一半就是上課時好玩吧！如果你拿一個老師來舉例，我都可以說好玩之處，另外有一部份原因是因為同學吧！（學日 S08-1061013）
後	讀書，做事都需要動力，不然有可能我們很快就放棄了。我的讀書動力是學習新知識，對於數學是訓練我的邏輯，公民為了要讓我了解生活上的事情和公民基本素養，其實都非常好玩。就是因為有了動力，所以每天我才可以很有精神的來學校，真的是越來越開心了！（學日 S08-1070517）

在同一位學生的身上看到此想法上的轉變是非常鼓舞人心的事情，學生從不太願意上學，到開始喜歡來學校學習，並發現了學習的意義；除了文字表達，從其在學校的表情有越來越多的笑容，也可以看到此變化。

#### 問題 7. 我更能調整自己的生活狀態

選項	人數	百分比
非常認同	12	42.9%
認同	13	46.4%
沒感覺	3	10.7%

針對「我更能調整自己的生活狀態。」進行調查，有 42.9%的學生非常認同，

有 46.4%的學生認同，可以看見學生對於自我掌控的程度觀察，以及調整生活狀態的觀察，將學生所寫內容列於以下表 4-10 中呈現：

表 4-10：「我更能調整自己的生活狀態」相關質性資料表

我生活非常一律化。上學，放學，買晚餐，複習，休息然後打理跟睡覺。但其中總是穿插了些許小確幸。例如：操場上完美的三分球，上完體育課才來的午後雷陣雨。有時遇到不知如何回應的困境，也努力地跨過了。俗話：「人生如果平靜，那就太無聊。」人生？如果不有趣，那有什麼意義？（學日 S08-1070530）
對我來說，讀書是每日必做的事，就像我們每天吃飯，睡覺一樣。我讀書還有一部分的原因，就是我不想考不好。（學日 S29-1060517）
生活中最想改進的地方，還是在課業方面的，首先調整上課的專心度，必須更用心投入，第二，回家複習常常草草了事，應更加認真。（學日 S05-1061215）
擔心的事百分之九十九都不會發生，我覺得這句話很有道理。之前每次考試很難的時候，總是擔心自己考不好，夜不安寢，最終考得也沒有想像中差。以前的擔心，實在是得不償失。與其擔心，倒不如好好調整自己，反正事情都已經過去了，再怎麼擔心終究是多餘的。（學日 S29-1070307）
我覺得我現在的生活狀態很好，很輕鬆快樂，每天都很開心。雖然偶爾會遇到不如意的事情，但是要抱著樂觀的想法生活，才能忘記那些不開心的事情，每天都有好心情。（學日 S26-1070530）

「有時遇到不知如何回應的困境，也努力地跨過了」、「讀書是每日必做的事，就像我們每天吃飯、睡覺一樣」、「與其擔心，倒不如好好調整自己」、「我覺得我現在的生活狀態很好」，舉凡時間、課業、態度、情緒等等皆會影響到對於生活狀態的感知，然而若能開始調整，代表學生已經能觀察到自己的狀態；於下表格中是同一位學生，在十二月與隔年的五月所撰寫的日記，將其內文進行對照，可以發現其生活一直處於調整的狀態，如下表 4-11 所示：

表 4-11：S24 學生的前後想法比對資料表

前	在我的生活中，我想調整的是時間的分配。雖然我已經有分配了，但有時還是無法做完分配好的事，我想調整細部的分配，並實踐。（學日 S24-1061215）
後	在我的生活狀態中，有哪些事是值得記錄在書頁中的呢？我覺得，除了那些值得高興的事情之外，曾經犯下的失誤、過錯等等，也可以記錄，以提醒自己。（學日 S24-1070530）

從此位學生的表現與文字上，可以觀察到其不斷的觀察自己的狀態，並進行調整，慢慢的學會當自己生活的主人。至於有三人勾選沒感覺，是對於生活的無

感與麻木，或是原本就已經做到自己很滿意的生活狀態，故覺得不需要調整，這幾位學生是教師之後需要去協助的部分。

**問題 8. 當我開始思考：「生命消逝後能留下什麼？」時，我漸漸了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態。**

選項	人數	百分比
非常認同	19	67.9%
認同	7	25.0%
沒感覺	2	7.1%

針對「當我開始思考：『生命消逝後能留下什麼?』時，我漸漸了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態。」進行調查，有 67.9% 勾選非常認同，於下列表格 4-12 中也可看到學生相關的想法：

**表 4-12：「當我開始思考：『生命消逝後能留下什麼?』時，我漸漸了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態。」相關質性資料表**

我們每個人都是為另一個所存在，那相對的另一個有可能是為了我而生存，這種關係是很微妙的，世界上也應該不會有如此深奧的思路，愛因斯坦就有，他的思想方式真的非常特別偉大。(學日 S4-1070416)
前人種樹，後人乘涼。我們現在能這麼幸福是因為前人和別人的默默付出。前人為了我們鋪好前進未來的路。別人，為我們提供食物（農夫）和幫助我們一生（父母）。我們應該為「我們」的後人鋪設更好的道路，讓他們有另類的發揮空間，好讓他們有美好的未來。(學日 S8-1070416)
看看你的四周：桌子、椅子、窗外飛機，這都是前人所留下的物質篇，它們被留下來的使命是造福後人，而後人也會因這些物品而緬懷前人，所以，當一個人離開時，不該留下仇恨，而是要對社會有正面幫助的——精神篇：一種思想、一種靈魂的傳承。(學日 S5-1070425)
今天老師跟我們談論一些與人的生命有關的問題，而我從大約高年級開始（甚至到現在）也有想一些這類的問題，其中想最多最久的就是「在宇宙中地球很渺小，在地球中人類也很渺小，那我活著有什麼意義?」我曾經試著跟媽媽跟朋友討論過，他們的答案是要造就一段屬於人類的歷史，雖然我還是有「那我活著幹嘛」的感覺但我很謝謝他們的答案。我也很開心，因為老師也有想這些問題。後來我經過思考後覺得，既然都活著，為什麼不活出最美好的一生呢?（學日 S20-1070425）
人的生命很短，能留下的也不多，如果你是一位作家，你會留下作品，如果你是教育家，你會留下你的理念，然而我們這些普通人，大概什麼都不會留下，

最多也只是和親人的那些回憶吧！（學日 S31-1070425）
每一個生命都會結束的一天，而所留下的東西也不會是完全一樣的。留下的東西可能是自己生前很珍惜的一件物品，也可能是自己所創造出的作品。也會在其他人的心中留下許多有趣的回憶，可能是開心的，也可能是悲傷的，但是大家一定都會有屬於自己最難忘的記憶。每一個生命，一定都會留下什麼的。（學日 S25-1070425）
人的生命是有限的，因此我們不一定要有多長的人生，而是在於能留下燦爛的足跡。我認為人往生之後，能留下的東西不一定很多，但對於後人而言可能都是很珍貴的。有可能是金錢，後代子孫或是抽象的愛，也是所謂的遺愛人間。（學日 S11-1070425）

「我們每個人都是為另一個所存在」、「我們現在能這麼幸福是因為前人和別人的默默付出」、「當一個人離開時，不該留下仇恨，而是要對社會有正面幫助的——精神篇：一種思想、一種靈魂的傳承」、「很開心，因為老師也有想這些問題。後來我經過思考後覺得，既然都活著，為什麼不活出最美好的一生呢？」、「在宇宙中地球很渺小，在地球中人類也很渺小，那我活著有什麼意義？」、「人的生命很短，能留下的也不多」、「每一個生命都會結束的一天，而所留下的東西也不會是完全一樣的」、「人的生命是有限的，因此我們不一定要有多長的人生，而是在於能留下燦爛的足跡」；於文中皆能看到學生對於生命短暫的感悟，相對於宇宙來說，人的生命是非常的渺小，但是雖然渺小，卻有很大的可能性，因此帶著學生去思索「生命消逝後能留下什麼？」的課題，進而了解到自我生命的價值與意義。

#### 問題 9. 我更明白自己的生命目標與方向

選項	人數	百分比
非常認同	15	53.6%
認同	9	32.1%
沒感覺	4	14.3%

針對「我更明白自己的生命目標與方向。」進行調查，有 53.6% 勾選非常認同，於下表 4-13 中也可看到學生相關的想法：

表 4-13：「我更明白自己的生命目標與方向。」相關質性資料表

我現在的生活非常充實快樂，每天可以學到新的知識，回到家有愛我的爸爸和媽媽照顧我，我非常喜歡現在的生活狀態，但我希望我能更加努力複習功課，往我的目標前進。（學日 S4-1070530）
---

我想，我讀書的動力是來自將來要做什麼樣的事情，我希望以後可以做一些有意義的事情，所以現在開始要好好讀書。（學日 S12-1070517）

人的價值不在長度，而是在於他的貢獻與影響力大小。人生的意義不在於活得長長久久，而是在於他所散發出的光芒與所留下來的影響。所以我們應該要把握這說長不長，說短不短的人生，發揮出影響力。將這生命的蠟燭燃燒發光，而不是一味的保留，到最後一事無成。我認為人必須要珍惜生命並妥善運用。（學日 S11-1070307）

我要感謝今天特地抽空為我們演講的胡光中先生。聽完演講後，我覺得我們有學校可以去上學，是很幸福的事了。所以我要更加用功，才可以幫助需要幫助的人。（學日 S28-1070123）

「我非常喜歡現在的生活狀態，但我希望我能更加努力複習功課，往我的目標前進」、「我希望以後可以做一些有意義的事情」、「我認為人必須要珍惜生命並妥善運用」、「所以我要更加用功，才可以幫助需要幫助的人」以上可以看到學生更明白自己的生命目標與方向，然而觀察到有四位學生勾選沒感覺，推測會勾選「沒感覺」有可能是因為還沒有找到自己的生命目標與方向，教師之後可以鼓勵這四位學生，於未來的生活中，不斷的探索嘗試與思考觀察。

## 二、第二部分：家人【課程主題：我的好齡感時代，行孝不能等!】

將問題 1、問題 2、問題 3 的質性資料，一起於下整併探討，針對問題 1「我更孝順父母與長輩」進行調查，有 46.4%的學生非常認同，針對問題 2「我跟父母與長輩互動變得比以前好」進行調查，有 50%的學生非常認同，針對問題 3「我更愛我的家人」進行調查，有 64.3%的學生認同。

### 問題 1. 我更孝順父母與長輩

選項	人數	百分比
非常認同	13	46.4%
認同	13	46.4%
沒感覺	2	7.1%

### 問題 2. 我跟父母與長輩互動變得比以前好

選項	人數	百分比
非常認同	14	50%
認同	11	39.3%

沒感覺	3	10.7%
-----	---	-------

### 問題 3. 我更愛我的家人

選項	人數	百分比
非常認同	18	64.3%
認同	8	28.6%
沒感覺	2	7.1%

然而在選項中，也可以看到沒感覺的選項被勾選，可以知道有部分學生與家人的互動，尚有需要協助或是了解之處，這個可能不是單面向的學生狀況，需要更了解其家庭與互動模式，故教師未來將針對部分與家人互動較困難的學生個別進行相關協助。然大部分的學生是跟父母與長輩互動變得比以前好，也更愛自己的家人，從下面的質性資料中（表 4-14）也可以看到此趨勢：

表 4-14：問題 1、2、3 相關質性資料表

親愛的媽媽，謝謝您為我打理生活中大大小小的事情，幫我解決那些艱難的問題，陪著我走過這些歲月。期望我長大以後，能夠成為一個有能力報答您的人，雖然即使我再怎麼努力，再怎麼孝順，也無法報答您的恩情。(學日 26-1070510)
父母總會靜靜埋一棵種子，默默的等它發芽，開花，最終結果，並將這枚果實欣喜的贈與他的小孩，也許我無法理解，但，這就是父母無私的愛吧？(學日 S33-1061108)
在影片中，母親對小孩無微不至的照顧，小孩從原本的不懂事到現在的成家立業的故事，給了我很大的省思，我們永遠虧欠母親。她花費了她的一生為我們付出，但我們卻用其他方式回報她。我發現我的不成熟和不懂事，所以我要孝順她，為她付出。(學日 S08-1070511)
看完這部影片之後，我覺得我更應該珍惜我身邊的一切，尤其是我的家人，當我生病時，他們總是在我身邊呵護我、照顧我，我想等我長大之後，我也一定一直陪在他們身邊。(學日 S05-1071113)
我認為我跟影片中的不孝子很像，因此我要好好檢討自己。我決定以後不會再和媽媽吵架，她生氣也不要回嘴，反而要安慰他。(學日 S11-1070511)
母親節又到了，我只想對我最愛的媽媽說：「我愛您！」因為無論發生甚麼您都不會大吼大叫，而是用理性的方式教育我，讓我深深體會人生的哲理，因為您放棄日本教育事業，無微不至的陪伴著我，照顧著我，讓我充滿勇氣和正能量！千言萬語感恩的話想要對您——我最愛的媽媽說。(學日 S16-1070510)

「期望我長大以後，能夠成為一個有能力報答您的人，雖然即使我再怎麼努力，再怎麼孝順，也無法報答您的恩情」、「也許我無法理解，但，這就是父母無

私的愛吧？」、「我發現我的不成熟和不懂事，所以我要孝順她，為她付出」、「我覺得我更應該珍惜我身邊的一切，尤其是我的家人」、「我決定以後不會再和媽媽吵架」、「因為您放棄日本教育事業，無微不至的陪伴著我，照顧著我，讓我充滿勇氣和正能量！」對於青春期的國中生們，能夠從很自我的想法中，轉變成愛著家人，觀察自己與家人的互動並時常自我反省，這是非常難得的部分與成長。

**問題 4. 我更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意。(例:用觀功念恩的方法去轉念)**

選項	人數	百分比
非常認同	18	64.3%
認同	8	28.6%
沒感覺	2	7.1%

針對「我更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意。」進行調查，有 64.3% 的學生非常認同，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以看到相關的想法，這些質性資料是從觀功念恩的學習單而來，列於下表 4-15 中呈現：

**表 4-15：「我更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意。」相關質性資料表**

對象	什麼事情?	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)	編碼
媽媽	叫我不要跟妹妹吵架	希望我們感情可以很好	學單 S25-1061118
媽媽	在我打電動時，叫我去睡覺	雖然想和朋友玩，但也是為了明天有精神上課，和我的眼睛好。	學單 S08-1061115
媽媽	雖然罵我數學差，但還是教我數學	特別抽空教我數學，怕我趕不上	學單 S20-1061116
媽媽	教導我作業	隔天考試才可以考得好	學單 S27-1061117
媽媽	一起運動	感覺多一個人會更有動力，也更開心	學單 S27-1061117
媽媽	幫我們洗碗	吃完晚餐後，媽媽幫我們洗碗，真的是很感謝她。	學單 S27-1061117
媽媽	說我地理考太	雖然感覺很煩，但也是為我好。	學單

	爛		S08-1061114
媽媽	出門時要記得帶鑰匙	媽媽怕我們要在外面等很久，她會擔心	學單 S06-1061116
媽媽	買點心給我吃	下午可以更專心上課	學單 S35-1061116
爸爸	叫我摺衣服	雖然不情願，但也是我應該做的事情。	學單 S08-1061115
爸爸	特地打電話回家聊天	在外地工作很忙，還是抽空關心我們的情況	學單 S20-1061116
爸爸	叫我不要一直看手機	怕我近視會更深	學單 S25-1061115
爸爸	叫他走開	雖然當時心情不好，但也不能對長輩粗魯。	學單 S08-1061116
奶奶	提醒我多穿衣服	讓我保暖，不會感冒	學單 S35-1061118
外婆	傳影片給我	增長新知識	學單 S35-1061116
外婆	聊心事	讓我心情變好	學單 S27-1061117
鄭老師	老師寫紙條壓在我的桌墊下	感恩鄭老師耐心的提醒我，因為我會忘記。	學單 S16-1061116

將以上資料進行分類後可以發現，對象除了爸爸、媽媽以外，還有較常互動的外婆、奶奶與老師，從資料中可以看到多是被否定或是被阻礙的時刻，學生卻能轉個方向觀察到家人如此做的恩德，由此可以看到學生「更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意」的成長。

#### 問題 5. 我更懂得要珍惜跟家人相處的時光

選項	人數	百分比
非常認同	12	42.9%
認同	13	46.4%
沒感覺	3	10.7%

#### 問題 6. 我更懂得感謝家人的陪伴與照顧

選項	人數	百分比
非常認同	15	53.6%

認同	12	42.9%
沒感覺	1	3.6%

**問題 7. 我比以前更懂得幫忙父母分攤辛勞**

選項	人數	百分比
非常認同	11	39.3%
認同	17	60.7%

將問題 5、問題 6、問題 7 的質性資料，一起整併探討，針對問題 5.「我更懂得要珍惜跟家人相處的時光」進行調查，有 42.9%的學生非常認同，針對問題 6.「我更懂得感謝家人的陪伴與照顧」進行調查，有 53.6%的學生非常認同，針對問題 7.「我比以前更懂得幫忙父母分攤辛勞」進行調查，有 39.3%的學生非常認同，除了從回饋單上可以得知外，從質性文字中也可以看到相關的想法，列於下表 4-16 中呈現：

**表 4-16：問題 5、6、7 相關質性資料表**

今天最後一節課時，老師給我們看了一個關於母親的小短片，裡面包含反感、後悔、與無法捨下的情感，也許她不是世界上最厲害的人，但卻是最重要的人。(學日 S33-1070511)
每一個人的生命很有限，在有限的生命中，珍惜自己所擁有的，認真看待自己的人生，珍惜自己每一步的人生路，用積極向上的態度面對。努力再努力，迎接每一天，內心充實富有，追求自己的夢想。(學日 S16-1070416)
看完影片後我發現自己真的很幸福，父母都還健在。影片裡面的主角年紀還很小，好可憐。我要好好孝敬父母，不知道他們還能再陪我多久。(學日 S26-1061113)
很感動!真的因為媽媽很辛苦，我們平時都沒感覺到。影片中「時間都去哪了?還沒好好看你就老了!」特別有感受，媽媽一輩子都在為孩子們做事，所以我們要好好努力做每一件事來報答媽媽!謝謝鄭老師讓我們知道，感恩媽媽!(學日 S16-1070511)
我想要感謝媽媽，因為媽媽幫我做了許多事情，她還幫家人們打掃、洗衣服和煮飯，所以我想要感謝媽媽為家裡做了那麼多事情。(學日 S12-1070510)
今天看完了關於母親節的影片，讓我想要好好的在這週末表達著我對媽媽的感謝，也順便想要謝謝我的外婆，因為其實大部分的時間都是她在照顧我的。(學日 S27-1070511)
看完影片後，我更是覺得要好好孝順我們偉大的母親，她辛辛苦苦把我們帶大，所以我們更要多幫母親的忙，多陪伴她，不只是在母親節，應該是在每一天。(學日 S4-1070511)

今天聽了演講，我才知道世界上有很多比我們可憐的人，因此我們應該把握當下，好好讀書，以報答父母之恩。我也是今天才了解：當我有能力幫助別人時，一定要盡力而為。(學日 S29-1070123)

這幾天因為媽媽和爸爸非常忙碌，因此我在洗衣服時，也順便幫忙把爸爸和媽媽的衣服一起洗。(學日 S21-1070425)

今天我幫我媽媽洗碗，說實話，這還真的是我人生第一次幫媽媽洗碗。(學日 S21-1070426)

周末和外婆去逛街，買了許多東西，所以幫她拿東西，減輕她的重量。(學日 S27-1070518)

「也許她不是世界上最厲害的人，但卻是最重要的人」、「珍惜自己所擁有的」、「看完影片後我發現自己真的很幸福，父母都還健在」、「我要好好孝敬父母，不知道他們還能再陪我多久」、「媽媽一輩子都在為孩子們做事，所以我們要好好努力做每一件事來報答媽媽!」、「媽媽幫我做了許多事情，她還幫家人們打掃、洗衣服和煮飯」、「她辛辛苦苦把我們帶大，所以我們更要多幫母親的忙，多陪伴她」、「我們應該把握當下，好好讀書，以報答父母之恩」，從以上的文字中可以發現，學生逐漸意識到父母或是長輩對他們的付出，而再進一步知道，父母或是長輩並非永遠陪伴在他們的左右，故應該學習珍惜並感恩擁有，「幫她拿東西，減輕她的重量」、「幫忙把爸爸和媽媽的衣服一起洗」、「我人生第一次幫媽媽洗碗」等可以看到學生更懂得幫忙父母分攤辛勞。

### 三、第三部分：社會（以同儕互動為主）【課程主題：Thanksbook

#### 付出無所求，還要說感恩！】

將第三部分：社會（以同儕互動為主）的七個問題，一起整理合併於下探討，針對問題 1.「我會主動去幫助與關心需要幫助的同學。」進行調查，有 35.7% 的學生非常認同，針對問題 2.「當與同學意見不合時，我更能包容與尊重。」進行調查，有 39.3% 的學生非常認同，針對問題 3.「我漸漸不在別人背後說壞話或傷害別人的話。」進行調查，有 36% 的學生非常認同，針對問題 4.「當與同學產生爭執時，我比以前更能冷靜下來，並理性溝通。」進行調查，有 46% 的學生非常認同，針對問題 5.「我更愛我的同學。」進行調查，有 53.6% 的學生非常認同，針對問題 6.「我更懂得感謝同學的陪伴與照顧。」進行調查，有 60.7% 的學生非常認同，針對問題 7.「從每日的善行記錄中，我越來越喜歡去幫助別人」進行調查，有 39.3% 的學生非常認同。

#### 問題 1. 我會主動去幫助與關心需要幫助的同學

選項	人數	百分比
非常認同	10	35.7%
認同	16	57.1%
沒感覺	2	7.1%

問題 2. 當與同學意見不合時，我更能包容與尊重

選項	人數	百分比
非常認同	11	39.3%
認同	15	53.6%
沒感覺	1	3.6%
不認同	1	3.6%

問題 3. 我漸漸不在別人背後說壞話或傷害別人的話

選項	人數	百分比
非常認同	10	36%
認同	13	46%
沒感覺	5	18%

問題 4. 當與同學產生爭執時，我比以前更能冷靜下來，並理性溝通

選項	人數	百分比
非常認同	13	46%
認同	13	46%
沒感覺	2	7%

問題 5. 我更愛我的同學

選項	人數	百分比
非常認同	15	53.6%
認同	9	32.1%
沒感覺	4	14.3%

問題 6. 我更懂得感謝同學的陪伴與照顧

選項	人數	百分比
非常認同	17	60.7%
認同	9	32.1%
沒感覺	2	7.1%

**問題 7. 從每日的善行記錄中，我越來越喜歡去幫助別人**

選項	人數	百分比
非常認同	11	39.3%
認同	14	50%
沒感覺	3	10.7%

在選項中，也可以看到沒感覺或不認同的選項被勾選，可以知道有部分學生與同儕的互動，尚有需要協助或是了解之處，這個可能不是單面向的學生狀況，更需要了解雙向同學互動模式，故教師未來將針對個別與同儕互動較困難的學生進行相關協助。然大部分的學生與同儕互動越來越融洽，越來越能理性溝通、互相包容與幫助，以下是 2018 年 4 月 12 日到 6 月 7 日間的每日善行紀錄(附錄二)，從擇取的質性資料中也可以看到此趨勢：

「今天我教了同學功課，幫助了他。」(學日 S3)、「今天經過黑板旁的地面時，看到一張垃圾，我便把它撿起來隨手丟掉。」(學日 S33)、「有不是組員的人不會寫六書報告，和不懂怎麼分辨那些字，所以我就停下來手邊的工作，去教他們了。」(學日 S20)、「今天幫忙正在幫小妹妹換藥的護士開門，同時我也和那些小妹妹們聊天，讓她們不要感覺那麼的痛。」(學日 S21) 等實際行動中，可以看到學生在「我會主動去幫助與關心需要幫助的同學」此項目的具體實踐。

「我今天在打球，有一個小孩衝進來，我怕他受傷，叫他離開，但發現叫不動時，就邀請他一起玩，後來我發現他很會卡位和傳高球。」(學日 S8) 等實際行動中，可以看到學生在「當與同學意見不合時，我更能包容與尊重」此項目的具體實踐。

「今天分組看到一群小孩，因為膚色和身材而排擠一位外籍生，且用很差的語氣去罵她。我當過排擠人的人，也當過被排擠的人，雙方的心情我都能理解，於是我決定當一次黑臉。排擠人的人無非就是覺得自己很了不起，所以我告訴了那個排擠人的女孩，請她和那位外籍生說:對不起，也和她說了些人生大道理，雖然我不覺得她會改，但能幫助那位外籍生的感覺很好，而且那位外籍生事後也和我說:謝謝。真的很感動！」(學日 S31) 等實際行動中，可以看到學生在「我漸漸不在別人背後說壞話或傷害別人的話」此項目的具體實踐。

「好好地回答胡同學的問題:『你不覺得林同學長得很像李老師(他沒加「老師」)嗎?』，我的回答大概是『不能直呼老師的名字，我覺得不像』之類的，他居然就安靜下來了!」(學日 S20) 從這些實際行動中，可以看到學生在「當與同

學產生爭執時，我比以前更能冷靜下來，並理性溝通」此項目的具體實踐。

「今天我看到吳同學自己一個人打籃球，我就跑過去陪她一起玩，讓她不要太無聊，我們玩得很開心。」(學日 S21)、「今天我和我的好朋友看到江同學沒有人和她一組，於是我就叫她可以和我們一起玩，我們大家聊天聊得很開心。」(學日 S21) 等實際行動中，可以看到學生在「我更愛我的同學」此項目的具體實踐。

「今天我讓胡同學加入我們這一對籃球隊，他打得還不錯。我們大家都蠻開心的。」等實際行動中，可以看到學生在「我更懂得感謝同學的陪伴與照顧」此項目的具體實踐。

「今天我在馬路上扶一個老奶奶過馬路。」(學日 S4)、「今天我在路上看到一位差不多六十歲左右的阿姨(鄰居)的東西掉了，我幫她撿起來。」(學日 S22)、「

雖然已經把自己該打掃的地方掃完了，但回頭看到一大堆衛生紙，雖然不是我的掃地區域，但因為別人會不好走，而且之後踩過後會掃得很麻煩，所以就把它處理掉了。」(學日 S20)、「我今天幫了一個低年級學生拿回他的球，雖然要走進那恐怖的「網後花園」，但是能幫到他們，令我很開心。」(學日 S8) 等實際行動中，可以看到學生在「從每日的善行記錄中，我越來越喜歡去幫助別人」此項目的具體實踐。

除了可以從以上的每日善行紀錄中，看到學生在生活中具體的實踐以外，以下的表 4-17 學生日記中也可以看到相關想法：

表 4-17：同儕互動相關質性資料

影片中告訴我們間處處有溫情，幫助別人你或許仍然沒沒無聞，也不會比較有錢，但卻換來了友誼和任何金錢、地位都買不到的快樂，正如饋人玫瑰手留餘香一樣，而有些時候助人也是在助己，如果你在別人需要時袖手旁觀，那你需要時也沒有人會幫你。(學日 S35-1070611)
看了今天的影片，我覺得我們應該要多關懷有心理上有障礙的同學。因為他們會這樣也不是他們自願的，甚至不知道自己生病了，我們要像一般人一樣地對待他們，讓他們有個快樂又友善的學習環境。(學日 S26-1070331)
聽完了這一篇演講後，我發現世界上很多可憐的人沒有書可以讀。我應該要把書讀好，不要把福氣用光，再來就是要去幫助他們，因為人與人之間就是該互相幫助。(學日 S21-1070123)
人的一生不過短短數十載，在生命消逝後，能留下的是一段關係，即使那個人的生命結束了，但彼此之間的關係卻永遠不會改變。(學日 S35-1070425)
在短短的一天內，卻有著無數的幫助。像是影片中，其實只是舉手之勞，但也許我們的一點點幫助，就能讓一個人的生活好過一點、心情好一點。當然我們不要求回報，看到被幫助的人開心，自己也會開心。(學日 S22-1070611)
文章中提及人的存在是為了另一個人，希望那個人快樂而存在，或許也有一個

人是為了我而存在，這種關係很微妙。（學日 S35-1070416）

「我覺得我們應該要多關懷有心理上有障礙的同學。因為他們會這樣也不是他們自願的，甚至不知道自己生病了」、「也許我們的一點點幫助，就能讓一個人的生活好過一點、心情好一點」、「有些時候助人也是在助己」、「人與人之間就是該互相幫助」、「當然我們不要求回報，看到被幫助的人開心，自己也會開心」可以看到學生可以開始同理同學，也能付諸實踐幫助同學，漸漸擴及周遭的人，這正是「付出無所求，還要說感恩！」的具體行動。

#### 四、第四部分：世界 【課程主題：戰爭之後】

以下的問題，將從戰爭議題，拓展到世界，最後則引導學生回到自己內在心靈的層次，看是否能將內心的感受與感動化為實際行動的動力泉源。

##### 問題 1. 我比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害問題

選項	人數	百分比
非常認同	11	39.3%
認同	14	50%
沒感覺	3	10.7%

針對「我比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害問題。」進行調查，有 50% 的學生認同，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以看到相關的想法，列於下表 4-18 中呈現：

表 4-18：「我比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害問題」相關質性資料表

今天老師給我們看了許多影片，其中，我最有印象的是那些可憐的孩子。他們雖然有機會受教育，但他們每分每秒看似都過得惶恐不安。希望各國可以化干戈為玉帛，減少難民的痛苦。（學日 S29-1070122）

看了這幾部短片之後，內心感到非常的震撼，沒想到世界列強為了各自的利益，無情的轟炸及屠殺手無寸鐵的百姓，迫使無辜受迫害的人民只好離鄉背井，另尋他處，此等泯滅人性的作為在令人不齒。（學日 S05-1070122）

看了這麼多影片以後，我發現生活在台灣是好幸福的事。那一些難民的痛苦，可能不是你我都能體會的。有時國家的利益真的會害慘許多人民。（學日 S21-1070122）

看完了今天的影片，我為那些敘利亞的難民們感到非常的傷心及遺憾，同時也

為自己的國家目前沒有戰亂而感到慶幸。因此也更應該關懷他們，明天要送的小卡也一定要用心做，把溫暖分享出去。(學日 S20-1070122)

今天看到影片中的人們，我不禁嚇了一跳，為何這麼文明的世代，還會有這些讓人心痛的戰爭呢？我希望未來世界上的各個國家都可以開放讓難民入境，並且減少戰爭。(學日 S23-1070122)

「但他們每分每秒看似都過得惶恐不安。希望各國可以化干戈為玉帛，減少難民的痛苦」、「內心感到非常的震撼，沒想到世界列強為了各自的利益，無情的轟炸及屠殺手無寸鐵的百姓，迫使無辜受迫害的人民只好離鄉背井，另尋他處，此等泯滅人性的作為在令人不齒」、「我為那些敘利亞的難民們感到非常的傷心及遺憾，同時也為自己的國家目前沒有戰亂而感到慶幸，因此也更應該關懷他們」、「為何這麼文明的世代，還會有這些讓人心痛的戰爭呢？」對於戰爭的議題，學生們開始發現與看見的一些問題，並表達了自己的想法。

## 問題 2. 我比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人

選項	人數	百分比
非常認同	11	39.3%
認同	15	53.6%
沒感覺	2	7.1%

針對「我比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人。」進行調查，有 53.6% 的學生認同，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以看到相關的想法，列於以下表 4-19 中呈現：

表 4-19：「我比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人」相關質性資料表

我認為一個人應當及時行善，換個角度想，我的人生就是一段時間，如果我能把這段時間的效益發發會到最大，那我的人生就不只是一段時間，有可能會變成幫助過的人的希望，反正人生就是要及時行善，才有意義。(學日 S4-1070307)

今天有位講師來和我們分享她當國際志工的心得。我覺得，如果沒有這個機會，我也就不會發現原來緬甸有許多小孩子、大人、家庭和學校，有的環境很糟，有的人被家暴、被性侵，也有非常貧困的家庭……。看完後覺得自己好幸福，當然也很想去幫忙他（她）們，希望我以後會有機會去幫助一些經濟狀況不是很好的國家。(學日 S22-1070526)

聽完老師所講的故事後，我覺得老師很有愛心，看到花蓮發生了那麼大的地震，老師還特別到花蓮去幫助那些受難的民眾。老師也特地到監獄去幫助那些

人們，因為在監獄裡生病是一件很麻煩的事。這兩篇故事讓我有很大的體會，希望我以後也可以幫助別人。(學日 S12-1070226)

在這個星球的另一邊，不知有多少無家可歸、餐風露宿的難民，而他們的孩子必須在完全陌生的環境中工作，這是我們不曾像過的。也許一張充滿暖意的小卡片能讓他們暫時忘記痛苦，等待曙光的降臨。(學日 S05-1070119)

看完了影片後，我深深的感受到了我們的生活是如此的富足，我們有充足的資源讓我們得以讀書，那就應該好好把握，而讀書可以麼樣幫助他們呢？當我們讀好書，賺到錢後可以捐出我們的一些物資幫助他們，也可以去當地當志工幫助他們。(學日 S24-1061101)

「那我的人生就不只是一段時間，有可能會變成幫助過的人的希望」、「有的環境很糟，有的人被家暴、被性侵，也有非常貧困的家庭……。看完後覺得自己好幸福，當然也很想去幫忙他（她）們，希望我以後會有機會去幫助一些經濟狀況不是很好的國家。」、「也許一張充滿暖意的小卡片能讓他們暫時忘記痛苦」、「當我們讀好書，賺到錢後可以捐出我們的一些物資幫助他們，也可以去當地當志工幫助他們。」從這些文字中可以看到學生想要幫助別人的心被啟發。

### 問題 3. 我比以前更相信自己能對世界有善的影響力。

選項	人數	百分比
非常認同	10	35.7%
認同	16	57.1%
沒感覺	2	7.1%

針對「我比以前更相信自己能對世界有善的影響力。」進行調查，有 57.1% 的學生認同，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以看到相關的想法，列於以下表 4-20 中呈現：

表 4-20：「我比以前更相信自己能對世界有善的影響力」相關質性資料表

看完今天的影片後，我有蠻多感想的，生命就是這樣，幫助別人，可能會一傳十，十傳百，這些就是構成這個社會的因素之一，幫助而不求回報，這些雖然是無形的，但實際上，在幫助人的這份心，就已經是無價了。(學日 S3-1070611)

今天聽了一場志工林語姍的演講，我覺得她非常的厲害，她不僅幫助了很多小朋友，也幫忙學校改善了設備，以義賣的活動存了一百零八萬，來買了一台車給當地的學校。最後，我覺得幫助他人可以給他們更好的生活，也可以讓自己很開心、感動，這就讓我感覺：做的事是有意義的，也幫助了他們不少，我也學習到了以後可以去參加一些志工的活動，不一定只是幫助社會，也可以是去

幫助大自然，像是淨灘活動，減少海洋的汙染，幫大自然盡一份小小的心力！ (學日 S27-1070526)
我覺得今天的演講真的非常有趣。去當國際志工真的非常辛苦，但是他們都非常努力。他們為了幫學校買一輛全新的車，靠著賣咖啡，終於賺到了足夠的錢。原本以為辦不到，但是堅持到了最後，也成功了。所以只要不放棄，一定可以做到的。(學日 S29-1070526)
看完影片後，我覺得愛是可以循環的。所以，我覺得我們大家應該多多行善，看到需要幫忙的人時，就盡心盡力的去幫助，讓世界更美好。(學日 S10-1070611)
當我們在讀書時，他們卻在工作，也許我們的力量還不足夠改變他們的生活，但鼓勵卻能讓他們更加努力。(學日 S33-1060119)
今天老師給我們看了兩個影片，內容有一些不同，但其實有相同的意義。第一個主要在說善循環，好心有好報，最終一定會回到自己身上(當然也有可能是壞的)。第二個是一個每天堅持做善事卻完全不求回報、生活也不富裕的人，最後他的回報不是物質上的回報，而是看到他幫助的人生活和心情都變好了，臉上也掛上幸福的笑容。這兩個影片都在告訴我們要存好心地做善事，且不求回報。(學日 S20-1070611)

「我覺得愛是可以循環的」、「也許我們的力量還不足夠改變他們的生活，但鼓勵卻能讓他們更加努力」、「這就讓我感覺:做的事是有意義的，也幫助了他們不少」、「在幫助人的這份心，就已經是無價了」從以上文字可以看到「我比以前更相信自己能對世界有善的影響力。」的相關想法，但因為還只是觀念，並未有很多的行動讓學生得以驗證，所以尚未有足夠的信心，故學生大多填認同，而不是選妃常認同，故在未來的設計中，要安排行動的部分，讓學生得以增加此想法的信心。

#### 問題 4. 我開始會關心不曾注意的人、事、物

選項	人數	百分比
非常認同	14	50%
認同	12	42.9%
沒感覺	2	7.1%

針對「我開始會關心不曾注意的人、事、物。」進行調查，有 50%的學生非常認同，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以看到相關的轉變，列於以下表 4-21 中呈現：

表 4-21：「我開始會關心不曾注意的人、事、物」相關質性資料表

看完影片後，我深深發現到那些有時候有特殊疾病的家人和病人有多麼累，我們應該多幫助他們，讓他們未來在社會上不會不習慣。(學日 S4-1070331)

其實當我看到後面男主角的父親告訴男主角他將變成海龜和他一起在水族館游泳時，我哭了……我覺得這段真的很感動，對於這種生病的人，父愛是世上最美好的事物。我們總是認為他們和世界格格不入，或是怪物，可是我們從不瞭解他們的心裡。(學日 S23-1070331)

看完影片後，我才覺得我們很幸福，沒有一些特別的疾病。我也了解到他們的身不由己，我相信他們也不希望自己變成這樣吧!雖然這種疾病不能靠藥物醫治，但我們卻可以透過多和他們互動來幫助他們。其實他們的智力和我們差不多，心靈也如清水一樣單純，我們應該和他們多互動，而非歧視他們。(學日 S29-1070331)

今天老師告訴我們很多因病痛或監禁所苦的人，在醫院裡的人都生了重病，受了重傷，雖然有一些人悲傷，痛苦，有些人樂觀正向，但他們所承受的痛苦其實是差不多的，差別只是在於樂觀或悲觀而已。所以我們應該保持正面的心情。而且，老師在監獄裡看到的人也不一定是壞人，他們有可能已經改頭換面了。(學日 S11-1070226)

我可以給敘利亞難民的，不只是滿滿德祝福。我希望我有那個能力可以給他們一個心靈可以依靠的地方。例如：一隻玩偶。讓那隻玩偶成為他們人生的壁爐。可以給他們些許的溫暖和依靠。當他們拿到玩偶時，他們應該會很開心。(學日 S08-1070119)

「發現到那些有時候有特殊疾病的家人和病人有多麼累」、「我們總是認為他們和世界格格不入，或是怪物，可是我們從不瞭解他們的心裡」、「我們應該和他們多互動，而非歧視他們」、「因病痛或監禁所苦的人」、「敘利亞難民」，從自身周遭特殊生的了解與同理，進再到社會角落的人們，再到世界的層次，從未接觸到開始接觸，並且去發現與關心。

**問題 5. 我原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分，現在視野與心境比以前更開闊。**

選項	人數	百分比
非常認同	13	46.4%
認同	12	42.9%
沒感覺	3	10.7%

針對「我原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分，現在視野與心境比以前更開闊。」進行調查，有 46.4% 的學生非常認同，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以看到相關的轉變，列於下表 4-22 中呈現：

表 4-22：「我原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分，現在視野與心境比以前更開闊。」相關質性資料表

<p>今天老師跟我們講一些有關「生命」的事，非常引人深思。生命中不可能每一天或是每一刻都是美好的，但是如果我們都只專注於那些不好的事情或悲傷的情緒的話人生也會變得很悲哀。所以每個人的心理都應該清楚屬於自己的「好事」而非「壞事」，不然人生是無法往前看的。我目前也是正在像這種想法努力。(學日 S20-1070530)</p>
<p>送人玫瑰，手有餘香，在這影片中，一位工人只是簡單的扶了一位男孩，而因為這樣產生了連環效應，最後又回到了自己，得到了好報。我學到了助人為快樂之本，每個人都有機會幫助他人，但就是要看你有沒有一顆善良的心。(學日 S27-1070611)</p>
<p>人的一生，必然會經過生、老、並、死四個階段。死者究竟能為生者留下什麼？在我眼裡，最值得留下的並非百萬財富，而是可用的器官。救人一命，勝造七級浮屠。救人一命，不只可留下好的名聲，還能救需要幫助的人。如果有一天，自己生病，有人捐贈器官給我，給對方再多的錢我都覺得不夠呢！可見救人性命，是多麼溫馨，是多麼值得。(學日 S29-1070425)</p>
<p>看完「生命的答案，水知道」後，我認為既然人的心能改變別的物質，那其他的物質是否能改變人的心呢？若一隻小狗在被其他惡狗欺負、追打時，展現出堅強的一面，而感動了人心，這也算某方面的「心對心」感應嗎？(學日 S05-1061025)</p>
<p>今天的影片讓我發現行善有一種像飛盤一樣的循環力量，迴圈可大可小，可快可慢。可謂善有善報，如果我們做好事，身邊自然也會有一些好事發生在自己身上。但是……行善也不改要求回報，永遠認為會有人回報，有時候損失雖然沒有實體上的回報，卻是會有心靈上的回報，像是開心快樂的心情。(學日 S11-1070611)</p>
<p>為麼要讀書呢？因為可以讓以後的自己不要後悔，並且可以有更好的機會。這是我由同學的文章中整理出來的。至於看完影片後的心得，我覺得，我們必須讓自己的視野更加的開闊，不只要看到周遭，同時也要看到整個世界的動向，而我們也必須更加的努力才行。(學日 S24-1061020)</p>

「所以每個人的心理都應該清楚屬於自己的『好事』而非『壞事』，不然人生是無法往前看的。我目前也是正在像這種想法努力。」這是心靈上的開拓；「我們必須讓自己的視野更加的開闊，不只要看到周遭，同時也要看到整個世界的動向，而我們也必須更加的努力才行。」這是視野的開闊；「這樣產生了連環效應，最後又回到了自己。」這是思維向度上的增廣。

問題 6. 當我了解到世界上有許多人生活得比我辛苦時，我越來越能從自己的小挫折中重新振作起來

選項	人數	百分比
非常認同	12	42.9%
認同	12	42.9%
沒感覺	4	14.3%

問題 7. 當我了解到世界上的天災人禍其實很多時，我比以前更懂得珍惜現在的平安與幸福

選項	人數	百分比
非常認同	16	57.1%
認同	12	42.9%

將問題 6、問題 7 的質性資料，一起於下整理合併探討，針對問題 6「當我了解到世界上有許多人生活得比我辛苦時，我越來越能從自己的小挫折中重新振作起來。」進行調查，有 42.9% 的學生非常認同，針對問題 7「當我了解到世界上的天災人禍其實很多時，我比以前更懂得珍惜現在的平安與幸福。」進行調查，有 57.1% 的學生非常認同，從學生的質性文字中也可以明顯看到學生慢慢有珍惜現在平安與幸福的意識，而有部分的學生已經能轉換為跨越生命挫折的力量，列於下表 4-23 中呈現：

表 4-23：問題 6、7 相關質性資料表

<p>在今天的影片中，我了解到，我們能讀書，有吃的、喝的，居住在良好的環境，實在是一件非常幸福的事！因此，我們要好好把握現在的時光，好好讀書，未來才有機會幫助他們。(學日 S29-1070111)</p>
<p>聽了昨天的故事後，我發現自己真的很幸福。家人和親友都還在，也沒有受傷或生病。分離總是說來就來，所以我要好好珍惜現在的時光。因為花蓮的地震受傷或死掉的人真的很可憐。希望它悶能夠撫平傷痛並得到幫助。(學日 S26-1070226)</p>
<p>今天聽完老師的一番話後，覺得很擔心。萬一自己的父母也發生什麼事，那該如何是好?如果哪天家裡發生災難，那又該如何是好?我想，與其窮擔心，還不如好好禱告，祈求和感謝。祈求未來的日子能夠平安，順利。感謝我們今天擁有的一切。(S29-1070226)</p>
<p>看完影片後，我只想說:啊！感謝上蒼，感謝存在於我身邊的一切，願我們的國家永不遭受戰火洗禮。教育是一個國家的根本，我相信那些難民孩童們若能接</p>

受完整的教育，他們將來必定能成為拯救國家的希望。( S05-1071101 )
在這無邊的世界，我們是其中幸運的一分子，可以在好的地方和好的環境學習，所以我們要珍視現在的美好，把握當下。( S33-1071101 )
看完影片後，我真的十分心疼難民們的情況，小小年紀就受到戰爭洗禮並且要一肩扛起家計，這是生活在這個幸福美好的環境下的我們所無法想像的。(學日 S24-1060124)

「我們能讀書，有吃的、喝的，居住在良好的環境，實在是一件非常幸福的事！因此，我們要好好把握現在的時光」、「祈求未來的日子能夠平安，順利。感謝我們今天擁有的一切」、「我只想說：啊！感謝上蒼，感謝存在於我身邊的一切，願我們的國家永不遭受戰火洗禮」、「在這無邊的世界，我們是其中幸運的一分子，可以在好的地方和好的環境學習，所以我們要珍視現在的美好，把握當下」，當學生們看到許多戰亂災禍與不平安的生活狀態，他們不僅啟發了想要幫助別人的心，也藉此看見自己生活的幸福與平安，進而意識到要感恩與珍惜。

#### 問題 8. 未來如果有機會，我會想去當志工

選項	人數	百分比
非常認同	13	46.4%
認同	9	32.1%
沒感覺	6	21.4%

針對「未來如果有機會，我會想去當志工。」進行調查，有 46.4% 的學生非常有意願，除了從學生的回饋單上可以得知外，從學生的質性文字中也可以明顯的看到想要當志工，列於下表 4-24 中呈現：

表 4-24：「未來如果有機會，我會想去當志工」相關質性資料表

聽完老師去花蓮當志工的故事後，我發覺我們應該對我們周遭所擁有的東西感謝，我們沒人知道生命何時會結束，珍惜我們有的一切，這樣我們才不會後悔，我希望我長大後我有時間和能力對需要幫助的人伸出援手。(學日 S4-1070226)
聽完了老師今天分享給我們她的志工故事後，我也突然感動了起來！原來我們是這們的幸福，也這麼的自由。如果有一天，我也能夠當一位志工的話，我希望我也可以把我目前所學到的點點滴滴都告訴需要的男女老少，而我相信，就算是幾句的道理，也能讓他們走出傷痛。如今我才發現其實自己要學習的還很多！（學日 S22-1070226）
聽了演講後讓我了解到志工是幫助別人，在這個過程中，做人處事，和社會交流，從演講中學習一點一滴累積，將來有朝一日也會嘗試。(學日 S16-1070526)

今天，有人來學校演講，她的年紀很輕只有二十三歲，她講了一些她到國外去當國際志工的過程，她講了很多有關於國外的學校，不是每一個人都像我們一樣。聽完她的演講，讓我有很深的感觸，我希望以後也可以像她一樣做一些有意義的事情。(學日 S12-1070526)

聽完這次演講，我有許多不同的感受，其中最令我驚訝的是講師在 16 歲時就做了國際志工，跟我們的年紀相差不遠，卻有勇氣與愛心，願意長途跋涉，幫助他人，我十分佩服。我以後如果有機會，也想體驗幫助他人的感受。(學日 S24-1070526)

聽完老師寒假的幾個小故事後，我覺得故事中的那些人都非常的可憐。他們有生病的、骨折的，甚至要死掉的！聽完這些故事，我非常感謝老師分享給我們，也非常感謝我有一個健康的身體。而以後若有機會的話，我也希望和老師一樣，去當志工，幫助那些需要幫助的人！（學日 S10-1070226）

「如果有一天，我也能夠當一位志工的話」、「從演講中學習一點一滴累積，將來有朝一日也會嘗試」、「我希望以後也可以像她一樣做一些有意義的事情」、「我以後如果有機會，也想體驗幫助他人的感受」、「我也希望和老師一樣，去當志工，幫助那些需要幫助的人！」從這些質性資料中，可以看到學生的服務之心被點滴的啟發，那股想服務別人的熱忱充滿了整個心。

從每一次的演講講師分享與教師自我志工經驗的講述，從外在的國文課程延伸到內在生命的提升，進而從關心自己的生命，擴展到想要幫助別人的生命也獲得溫暖與幸福。

## 貳、國文教學的部分

國文教學成效，將從兩個方面來看，一個是國文的紙筆測驗成績，另一個是從製作班級書刊的過程中來看到學生表達與編輯的能力，想藉此資料蒐集，以探討生命教育融入國文教學的課程是否會影響到學生國文的能力，但看到以下資料的整理後，發現學生的國文學習成效不會因為生命教育融入課程而變差，反而能幫助學生更清楚自己學習的狀態，以及提升學生學習動機，進而增進學生國文的學習成效。

### 一、國文成績提升

2018 年 2 月與 2019 年 2 月，分別有兩次跨學校的聯合模擬測驗，研究對象中都有參與者，共 15 位學生，如表 4-25，其中 10 位學生等級標示皆進步，另有 3 位學生因有些微題數差距，而從 A++變成 A+，然能維持在精熟等級（A++、

A+、A) 亦有一定的水平，故視為維持精熟的類別，從跨校模擬考的等級標示看到過半數的學生國文的能力皆達到精熟。

表 4-25：兩次跨校模擬測驗等級標示比較表

日期與版本 學生編號	2018年2月22日南一 版跨校模擬測驗		2019年2月19日康軒版 跨校模擬測驗		進步與否
	答對題數	等級標示	答對題數	等級標示	
01	28	B+	39	A	進步
03	37	A+	44	A++	進步
04	39	A++	44	A++	維持精熟
08	33	A	41	A	維持精熟
11	41	A++	45	A++	維持精熟
12	27	B+	40	A	進步
16	19	B	21	B	維持
17	33	A	40	A	維持精熟
20	29	B+	43	A+	進步
22	25	B	35	B++	進步
24	42	A++	46	A++	維持精熟
25	35	A	40	A	維持精熟
26	38	A++	48	A++	維持精熟
29	28	B+	43	A+	進步
33	29	B+	39	A	進步

分析國文成績進步的可能因素，此次設計的課程讓學生更清楚自己的學習目標，進而由動力不斷的努力於每個當下，另外一部分的原因可能是，藉由許多的事例來進行生命教育的課程，增廣見聞使學生視野變廣、生命經驗變豐富，有助於跨領域文本的閱讀與理解；抑或是課堂的溝通討論或日記的陳述表達，皆有增益理解他人表達上的能力。

## 二、表達能力提升

在課堂討論與日記撰寫等課程設計中，學生們不斷有思考的機會與表達自己想法的時刻，正因為有這樣的開始，學生們能於歲末，運用自己所學與正向影響力，同心協力製作第一本班級書籍。

書本中的文字皆是學生表達能力的展現，在學生們製作此書的過程中，看到了學生將文字進行編刪的能力，除此之外，也可以看到學生們過程中的溝通與表

達，像封面的「精衛鳥填海」的圖以及封底「外婆澎湖灣加上老船長」的圖，皆是學生們自己構想出來的，學生們不僅運用國文的能力構想出來具有故事性的手繪圖，針對內文共同經歷與創作的文章，皆是一手包辦，從撰文、選文、排版、校稿等等討論的過程，可以看到學生溝通與表達能力上的展現，以及邏輯整合能力的提升。

全班合力製作一本具有行事曆功能的班級書籍，於 2018 年歲末付梓成書，共印四十本(附錄二)中有其封面與序文，內文因為有班級學生姓名與全班照片，故沒有將其放於附錄中。





## 第五章 研究結論與省思建議

本研究以行動研究取向探討生命教育融入國中七年級國文教學研究，歷經此次課程設計與實際操作，看見了生命教育融入國文教學的可能，從過程中的學生成長改變與回饋表現中，有許多發現，將在此章進行這些發現的結論與建議，希冀未來能志同道合研究者繼續延續此相關議題的研究與實踐，這是一條讓學生與教師走向心靈成長的美好道路。

### 第一節 研究結論

根據本研究目的，包含：一、探究國中國文科的生命教育議題融入教學的發展現況為何？二、探究生命教育融入國中七年級國文教學的發展課程設計為何？三、探究生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程為何？四、實施生命教育融入國中七年級國文教學後對學生的影響與成效為何？五、如何建立生命教育融入國中七年級國文教學可行的歷程模式與設計方案？以下將針對本研究待解答問題，進行歷程與成果的觀察與探討：

#### 壹、國中階段生命教育教學的發展以融入方式為主

相較於生命教育在目前的高級中等教育階段已獨立設科，且列為正式課程，國中階段的生命教育則顯得較為不足，在國中階段的生命教育是以融入方式為主，而國文科相較於其他學習領域有較多的融入機會，大多可從課本所收錄文章的情意層面進行連結，亦可以搭配閱讀素養中的思考層面，從生命教育的不同面向來省思作者所敘述的事件內容。國文科目融入的方式具有彈性與空間，可讓教師依照不同的班級特性，或學生特質，而選擇不同的課文篇章進行調整，為其優點與便利性；然而以融入方式為主的教學現況，也有其缺失，容易因為教師缺乏對生命教育內涵有明確的理解，或是課程進度的壓力，而造成生命教育失之狹隘，或者失之於寬鬆，甚至有些內涵向度被忽略不教。

#### 貳、生命教育融入國文教學宜以學生問題為起點

本研究的課程設計是以學生問題為出發，從生活中發現學生的問題與狀況，包含：說髒話、和同儕起衝突、與父母頂嘴衝突、缺乏同理心、對於週遭人事物與環境毫不關心等等。發現這些現象後，研究者就開始思考，要如何藉由我的國文課程進行引導，但這些外顯行為的問題，要調整的不是只有外在，更重要是內在對於生命的思維模式，於是我開始找尋生命教育的相關指標，試著從這些指標去找尋相關的主題課程，設計成一系列有深度與廣度的融入式課程，來

解決學生實際遇到的生命問題，尋找到生命教育指標與向度後，再來選擇適合融入的國文課文，進而訂定生命教育融入國文課程大單元主題，以設定生命教育融入國文課程單元目標，最後才規劃教學設計與操作歷程。從此研究的課程設計來看，生命教育融入國中七年級國文教學的課程設計，宜以學生問題為起點，選擇適當的生命教育主題，對於學生較有實質的生活應用效果。

### 參、生命教育融入國文教學應採取多樣化的體驗與對話

十二年國教的課程綱要中，所強調「核心素養」導向的課程發展，「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展；而本研究的課程設計與實施歷程，多從考量學生的生活需求與實際經驗為出發，在課程中也多以多樣化的體驗與對話方式，進而培養學生思考與解決生活問題的能力，這種方式正符合現在素養導向的教學趨勢。

讓學生在學習生命教育的過程中，可以從與演講的講師互動中，藉以開拓自己的視野和心胸，在與講師對話後，更加深入的體會到講師所要傳達的情感與感受，發現當學生聽完演講後，教師可以再進一步帶著學生進行深化和反思，讓學生能回到生活經驗與社會脈絡中進行思考與實踐。

從文章或別人的故事中，練習系統思考、分析與探索的邏輯思維，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決生命中所遇到的各種問題，故生命教育融入國中七年級國文教學的實施歷程，應採取多樣化的體驗與對話，考量學生的生活需求與實際經驗，朝向以核心素養為導向的歷程。

### 肆、生命教育對學生行為與班級經營有明顯影響

從個人層面來看，本研究對學生個別行為調整上能看到明顯的影響，學生越來越清楚自己的讀書動機，對於讀書的安排與計劃上皆慢慢有屬於自己的方式；從長遠的視角來看，學生對於生命短暫的感悟，他們體悟到宇宙之大，人的生命之渺小，但雖然渺小，卻有很大的可能性，當學生們思索「生命消逝後能留下什麼？」的課題時，也進而了解到自我生命的價值與意義。除了個人行為與思想上的影響外，從團體層面來看，本研究對於班級經營上亦有所助益，例如當學生們瞭解言語和細胞的關係後，開始有了行為上的改變，班上團結互助，說髒話的人大幅減少，甚至幾乎沒有聽到了，而增加了許多互愛與鼓勵的語言。從實施生命教育融入國文教學後，也發現班級氣氛與同儕間的互動越來越融洽，越來越能理性溝通、互相包容與真誠幫助。

### 伍、生命教育的融入，宜依照班級特質進行規劃與調整

建立生命教育融入國中七年級國文教學的歷程模式時，宜依照班級性質進行規劃，例如：

此次所研究的班級學生特質，一開始的特質都是偏向「自私」個性，只顧著自己的利益，所以必須先從每位學生自己的生活狀態開始處理，先將自己的狀態安頓好，這群學生才能有心思去關心社會同儕與外在世界；故本研究先針對學生個人的部分進行設計，所設定的目標將從瞭解自己的狀態，看見身、口、意等心念的力量，才能延展到明白生命的長遠目標。第二部分進入到家人層面，所有的目標都圍繞著孝道與感恩家人。第三部分才開始談到社會，針對同儕的互動，設定溝通技巧、感恩心念，與每日行善等目標。第四部分，擴及到世界，從戰爭中學習珍惜自己的平安幸福與和平的重要性。

本研究的四個部分，是從班級學生特質中所發現欠缺的元素，而發展出來的歷程模式，此研究可以作為其他班級進行生命教育融入國文教學相關課程時的參考，但不一定適合每一個班級；在生命教育融入國文教學實際操作時，宜觀察學生反應進行彈性調整，像是在進行本研究第二部分課程家人層面時，當老師發現：播完影片後的效果並不如預期，感覺到「這氣氛不對！」學生感受的效果不佳時，宜多觀察學生們的神情與眼神，進而去溝通對話，以理解他們真正的需要，例如：針對此部分，我試著調整課程，並開始了解學生為何沒有辦法理解父母行為背後所表達的涵義，後來發現原因就在於「學生們缺乏發現父母的好」的思維角度，所以必須先從發現「父母恩」開始，也就是「念恩」，這個過程就像是情人眼裡出西施的狀態，眼中看見「對方的好」——看見對方對自己的好處與恩惠，我想這就是努力的第一步。當我發現真正的問題，進而想到解決的方式，這也就是實踐時宜觀察學生反應進行彈性調整而非一成不變的歷程。

## 第二節 師 歷程省思

在研究的過程中，除了本來預計的計畫與課程外，還有一些不定的因素，以及實際操作後才會遇到的狀況需要臨時彈性調整，以下將針對本研究所進行的操作歷程與成果，進行省思與建議，希冀這些省思與建議，能夠對於未來想從事相關研究者有所助益：

### 壹、增加生命教育課程中「人與自然」的設計

從文獻探討中，可以看到生命教育向度分類中，大多數都有「人與自然」此向度，在黃德祥生命教育的資料中提到，生命教育的內涵除了涵蓋生之教育，同時也應包含死之教育。應該讓學生能深刻體悟：人與自己、人與人、人與環境、人與自然、人與宇宙的各種關係，並從中發展「生命的智慧」<sup>98</sup>。而在張羽旭（2012）的論文中，將毛淑芳（2003）提出的五向度整理為三個向度的生命教育議題，分別為：人與自己、人與他人、人與自然。<sup>99</sup>也有提到人與自然的向度。

多數的生命教育融入課程設計都有涵蓋「人與自然」向度，而本研究所的課程，是依照七

<sup>98</sup> 黃德祥：〈小學生生命教育的內涵與實施〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（臺北：寰宇出版公司，2000年11月初版），頁247。

<sup>99</sup> 張羽旭：《生命教育融入中國文課程之行動研究》（國立臺北科技大學：技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，2012年），頁15。

年級研究對象學生的「學習狀態與行為問題」的觀察而進行設計，故「人與自然」的生命教育內涵並未在此次研究的課程中有所安排，這是本次行動研究缺少的部分，建議其他研究者可以在課程設計之始，便把「人與自然」向度的生命教育課程包含在其中。

然而雖然在七年級欠缺，但在此研究歷程之後，研究者將會給此次研究對象，設計「人與自然」向度的生命教育相關課程，放入八年級的教學中，課程包含：海洋環境保護、資源回收教學、垃圾減量、與地球共生息，以及減少塑膠產品的使用等等的課程。

## 貳、實施前測與後測，更能清楚看見學生想法的轉變

本研究雖然有課程後的回饋單與問卷，歷程中也有許多質性研究的材料，然而在最後的材料比較中，覺得比較可惜的是，沒有進行「前測」，以作為課程前、後行為與想法上轉變的比較。沒有設計「前測」的原因，是因為一開始只想以蒐集歷程中質性資料為整體研究的成果呈現，並沒有規劃要做量化的方向，但當我開始進行本研究後，發現歷程中的質性資料只能呈現一部分的改變，但若要看到學生明顯的進步與改變就需要有「前測」與「後測」來進行比較，可惜因為課程已經實施，故來不及給學生做「前測」。故建議之後要做相關研究者，一開始可以規劃用一些量化的方式，再搭配質性的資料，這樣更能看見學生前後想法與行為上的轉變。

## 參、有廣度的生命教育課程，宜與跨領域的教師合作

生命本身就是多面向的，生活中面臨的大小事情是很廣泛的，若能找到跨領域且願意一起合作的教師，我想課程會更能符合實際的生活，內容也將更豐富且多元。

像是第四部份「戰爭之後」的課程，其實可以跟地理、歷史、美術、資訊、英文與公民的教師合作，從敘利亞的地理位置與文化歷史背景去思考戰爭發生的原因，公民課程的部分則可以增加自己對於世界的責任與意識，美術課程則可以教如何製作給敘利亞孩子的卡片與繪製方法，英文課程可以教導如何不產生文化誤會的表達內心的關心與想法，若有機會結合資訊課程，則可以共同製作促進和平，或是讓人們意識到和平重要性的宣導影片等等。

在跨領域合作時，可以針對同主題進行協同教學或合作，讓生命教育能夠融入不同科目的課程中，這樣也能增加生命教育課程的廣度與深度，還能讓老師們從彼此的課程中獲得成長。

## 肆、增加家長觀察孩子行為表現的觀察紀錄

親師生有著密切的關係，家庭是學生生命中很重要的一環，故學生在學校所調整的行為與習慣，是否也能延續到家中呢？這是值得思考與研究的部分；在此次課程中，第一部分「自己：枷鎖自己解，貴人就是我！」與第二部分「家人：我的『好齡感』時代，行孝不能等！」跟家人相關程度最高，故要看此次課程是否有效，端看好的行為與習慣是否能延續到家中實踐；從此次回饋單與課程學習單中的學生自評與闡述資料中，可以看到學生自我陳述行為與思想上有明顯的改變；但後來想想，若能在此部分，增加設計一份讓家長觀察紀錄的回饋表單，從不同

的陳述與觀察者來蒐集資料，會更清楚學生行為與思想改變的程度。

若增加家長對於孩子行為表現的觀察表，教師將能更清楚學生的行為與思想在不同空間中是否一致，這不僅讓教師了解學生在家與在學校的表現是否有差異，也能讓家長一同參與課程，了解教師所進行的課程，進而支持與協助孩子學習相關議題。

### **伍、增加學校行政或任課老師觀察學生行為表現的觀察紀錄**

除了可以增加家長的觀察紀錄表單，也可以增加任課老師或學校行政老師對學生的觀察紀錄表單，畢竟，從不同的角色所觀察的角度會不相同；學校行政上，可以針對學生氣質上的改變，違規行為的減少與巡堂時所感受到的班級氛圍等方向進行評斷；而任課老師也可以針對整體班級風氣，例如更加體貼或設身處地的為人著想等等學生行為進行觀察，從不同的陳述與觀察者的視角來蒐集資料，將能更清楚的呈現學生行為與思想上是否改變。

### **陸、增加樣本數，以提昇在不同情境下課程設計的有效性**

本次所設計的課程，在此研究的班級學生身上可以看到有顯著的成效；然而本次的樣本數只有二十八人，故若要將此結果類推到其他班級的學生身上是有其限制性的，此研究的結果無法有效推論至其他班級，故建議在進行此類研究時，可以增加不同學校同年段的研究樣本，以作為研究此設計課程在不同情境下的有效性。

## **第三節 研究建議**

### **壹、建議實施相關延續性研究，以觀察課程長遠的影響**

本研究只有針對七年級的國文課程進行設計，然而生命教育應該是要有延續性與長遠性的規劃，故建議其他研究者可以接續此研究，進行八年級、九年級的課程融入設計，讓生命教育融入國文教學的課程研究能往其他年級延續發展；而針對此次研究的學生對象，研究者亦可以進行接續的課程設計規劃，並進行追蹤式的觀察，讓此研究不僅呈現短時間內的成效，亦可以顯示此行為上的改變，或是思想上的調整，對於學生是否有長遠的幫助與影響。

### **貳、增加「自我覺察」與「自我觀照」的生命教育相關課題**

研究者觀察此次整體研究的歷程後，建議可以增加「自我覺察」與「自我觀照」的相關課

程，此課程在林泰石《生命本體的體驗與生命教育的核心基礎》<sup>100</sup>的文中提到，對於容易煩躁不安、血氣方剛的青少年來說，這是非常重要的部分，讓學生能練習體驗與觀察到自己生命的狀態，包含情緒的變化與自己思想上的觀察，是本研究中不斷嘗試的部分；在國文教學中其實有許多文章，是作者在描述與分享日常生活的經驗，建議可以讓學生從作者所描述的生活體驗中，學習觀察作者與自己的「保持自我覺醒」、「面對並放下自我」、「真實經驗中的淬煉」，而進一步在生命本體的體驗能力中，練習「自我覺察」與「自我觀照」，這樣將不僅能穩定心性，更能接近「成為自己生命的主人」的狀態，若學生從國中階段就開始學習如何覺察與關照自己的狀態，清楚自己的一言一行、起心動念，我想這對他們的生命來說，會有長遠的助益。

故建議未來有從事相關議題研究者，可以從生命教育融入的內涵與核心素養進行實驗性的探討，從行動研究中，發現更多生命教育待融入的元素，或是被忽略的內涵，讓生命教育融入國中國文教學的內涵能更加豐富與完整。

### 參、教師實施融入式教學應採取多元化的課程設計

根據《十二年國教課程綱要》<sup>100</sup>，可以知道有多種教師層級議題融入課程的作法，在議題融入學校課程的類型中，除了正式課程外，尚包含非正式課程與潛在課程。

本研究在教師層級的議題融入課程的作法，除了在「正式課程」中的設計以外，也擴及至「非正式課程」與「潛在課程」，在非正式課程中有「透過全校演講活動、透過閱讀、透過學藝活動」等作法；在潛在課程中則有「透過學校師長言行、配合社會時事教導議題、班級經營」等部分進行搭配；另外，在教學的過程中，也富有彈性，針對時事或偶發事件，採隨機教學方式融入適當的單元中進行教學。

在張芬芬、張嘉育<sup>101</sup>的研究資料中，針對「正式課程」、「非正式課程」與「潛在課程」的融入設計有舉出實際的操作範例，未來的研究者若有更多的時間能操作此類課程，建議在正式課程中，可配合教材及單元，設計全學年可實施的議題融入的主題，還可視議題性質，發展學年競賽，結合課程與競賽；在非正式課程方面，可融入競賽活動、班週會活動等進行，像海報設計比賽、書籤設計比賽、作文比賽、辯論比賽、有獎徵答、漫畫比賽、影音設計比賽等等；在潛在課程方面，可於教室中，將學生的心得或是相關材料布置在環境中，產生「境教」效果；在「制教」的潛在課程方面，可經由制度的建立，例如垃圾分類制度，或實踐活動的教育，如：愛心捐獻、社會服務、機構參訪活動等等，產生潛移默化的效果。

教師層級的議題融入課程作法，若能將以上的「正式課程」、「非正式課程」與「潛在課程」選擇合適的放入設計中，相信所設計的生命教育融入國文教學課程會更加多元與有效。

<sup>100</sup> 林泰石：《生命本體的體驗與生命教育的核心基礎》（國立臺灣師範大學：課程與教學研究所博士論文，2016年），頁399-402。

<sup>101</sup> 教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》（國家教育研究院課程及教學研究中心，2019年6月公布，公布於國家教育研究院網站 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14336,c1582-1.php>。檢索日期：2019年8月6日。）頁11-14。

<sup>102</sup> 張芬芬、張嘉育：〈十二年國教「議題融入課程」規劃芻議〉，載於《臺灣教育評論月刊》（第4卷，第3期，臺中：臺灣教育評論學會出版，2015年），頁26-33。

## 肆、「陪伴」第一線老師看見生命教育的重要性

政策方面建議用「陪伴」的方式作為進行的開端，為何會用「陪伴」兩個字，是因為發現若是用政策的宣達，或是公文式由上而下的要求實行，往往會變成形式上的作業，甚至會引起第一線老師的怨懟，畢竟第一線接觸學生的老師，除了忙碌於教學、行政和帶領班級，還要處理學生不同的身心狀況或生活瑣事，雖然說「生命教育」在本研究過程中發現，除了對於教學、行政和帶領班級有明顯的助益，還可以讓老師內在更有力量的去處理生活中瑣碎繁雜的事務。

但是對於沒有經歷過生命教育融入該任教科目的老師來說，若不明白生命教育實踐後的助益，或是感受到其重要性，在實施的過程中很容易會因為許多變化而感到壓力，或是感受到被迫。因此，要怎麼能達到將生命教育視為是用來幫助自己教學與帶班的方法，且能明白生命教育的重要性，是需要有已經實踐或是明白生命教育重要性的老師陪伴，不是帶領，不是被迫，而是一種支持性的陪伴，感動性的溫暖，被陪伴的老師自然而然就能潛移默化的有動力。因為其實每個人的生命都有可以提煉與分享的故事，生命教育並非一成不變的要依照別的老師的課程內容去進行，而是要從教師個人對於生命的體悟出發，並針對不同的生命個體或是不同的班級文化進行彈性調整，進而看見他們此階段真正需要引導的生命教育課題。

## 伍、建立雲端分享平台，並制定獎勵機制

政府應多讓老師們能看見生命教育融入科目後對於學生與自己的助益，進而從回顧中獲得感動，以願意持續實踐，故建議各縣市政府能舉辦有獎勵機制的分享會，或是建立生命教育的雲端分享平台，讓教師們能從分享中，總結並回顧施行歷程，從彼此的分享中獲得啟發與感動，形成一股持續的動力。

為了增強教師實踐的動機，也可以從訂定固定的時程與獎勵機制開始，讓教師們因為能預期時程與獎勵機制，而願意提前規劃，也期待藉由定期舉辦的模式，讓老師定時的產出並且分享，以形成有系統性與延續性的生命教育課程；除此之外，也可以鼓勵老師們製作生命教育融入科目或課堂經驗的分享短片，讓教師藉由影片分享自己實踐生命教育的感動與歷程，而這些短片更可以放在上述所建議政府建立的網路平台上，讓不同科目的教師可以藉由此網路平台，看到彼此生命教育融入課程的實踐歷程，並從中獲得不同的感動與想法，進而形成一股凝聚力，以及支持性的力量。

所以對於整體政策面向的建議總結如下：從分享與陪伴的氛圍中，讓老師們從意識到生命教育融入科目的重要性開始，進而願意自發性的去分享和實踐，對於願意分享與實踐者，給予獎勵與鼓勵，讓這股力量持續的擴大。



## 參考文獻

### 壹、專書（依姓氏筆劃排序）

- 1.吳庶深、黃麗花：《生命教育概論——實用的教學方案》，臺北：學富文化事業，2001年初版。
- 2.邱珍琬：《生命教育——從自我到社群》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，2016年8月初版一刷。
- 3.邱炳坤（總校閱）：《質性研究——設計與施行指南》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，2018年2月初版。
- 4.郭靜晃等著：《生命教育》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2002年1月。
- 5.張碧如、孟祥仁：《生命教育》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2014年9月二版一刷。
- 6.梁耀輝等人著：《生命關懷與全人教育》，新北：高立圖書有限公司，2014年9月初版。
- 7.陳新豐：《教育測驗與學習評量》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，2015年9月初版。
- 8.傑·唐納·華特（J. Donald Walters）著、林鶯譯：《生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰》，臺北：張老師出版社，1999年初版。
- 9.鈕則誠：《大智教化——生命教育新詮》，新北：揚智文化事業股份有限公司，2015年7月初版。
- 10.蔡培村、武文瑛：《生命教育：探索與修鍊》，高雄市：麗文文化事業股份有限公司初版，2008年9月，頁4。
- 11.葉重新：《教育研究法》，新北：心理出版社股份有限公司出版，2017年6月第三版。
- 12.楊慕慈：《生命教育》，臺北：中華電視股份有限公司發行，華視教學事業處總經銷，2014年8月四版。
- 13.嚴長壽：《教育應該不一樣》，臺北：遠見天下文化出版股份有限公司，2015年11月25日第二版。
- 14.釋證嚴講述：《三十七道品講義（上）》，臺北：慈濟文化出版社，2001年10

月再版二十五刷)。

## 貳、論文

### 一、學報期刊論文

#### (一) 學報論文

- 1.張德銳、李俊達：〈教學行動研究對國小教師自評教學效能影響之研究〉，載於《初等教育學刊》，第26期，2007年4月，臺北：臺北市立教育大學，頁1-21。
- 2.陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，載於《國民教育》，第53卷，第3期，2013年2月15日出版，國立臺北教育大學出版，頁1-6。
- 3.黃文三：〈從正向心理學論生命教育的實施〉，載於《教育理論與實踐學刊》，第19期，2009年6月，國立臺中教育大學教育學系印行，頁1-34。
- 4.蔡明昌、吳瓊洳：〈融入式生命教育的課程設計〉，載於《教育學刊》半年刊，第23期，2004年12月，國立高雄師範大學教育學系編印，頁159-182。

#### (二) 期刊論文

- 1.吳清山、林天祐：〈生命教育〉，載於《教育資料與研究》，第37期，國立教育資料館編印，2000年11月，頁98。
- 2.陳得人、李大偉：〈國民小學融入式科技教育之實驗研究〉，載於《教育研究資訊》雙月刊，第10卷第2期，2002年4月，國立臺灣師範大學教育研究中心主編，教育部委託編印，頁125-144。
- 3.張芬芬、張嘉育：〈十二年國教「議題融入課程」規劃芻議〉，載於《臺灣教育評論月刊》，第4卷第3期，2015年3月，臺中：臺灣教育評論學會出版，頁26-33。
- 4.鄭崇趁：〈生命教育的目標與策略〉，載於《教育資料與研究》，第39期，國立教育資料館編印，2001年3月，頁18-20。
- 5.錢永鎮：〈校園推動生命教育的具體做法〉，載於《教育資料與研究》，第39期，

## 二、學位論文

### (一) 博士論文

- 1.林泰石：《生命本體的體驗與生命教育的核心基礎》，國立臺灣師範大學：課程與教學研究所博士論文，2016年。
- 2.溫毓禎：《生命教育的自覺與實踐》，國立政治大學：教育學系博士論文，2017年。

### (二) 碩士論文

- 1.余惠蘭：《生命教育融入九年一貫國中國文科教學研究》，國立高雄師範大學：國文教學碩士論文，2004年。
- 2.余麗娟：《生命教育融入高職國文教學研究——以龍騰版為例》，國立高雄師範大學：國文學系中國文學教學碩士論文，2014年。
- 3.邱玉惠：《生命教育融入國中國文科教材研究》，國立高雄師範大學：國文教學碩士論文，2003年。
- 4.李念慈：《生命教育融入國語文學習領域之行動研究——以國小六年級為例》，國立臺北教育大學：教育學系生命教育碩士班碩士論文，2017年。
- 5.林惠雯：《生命教育融入國中國文科教學研究》，國立高雄師範大學：國文教學碩士班碩士論文，2012年。
- 6.林萍吟：《生命教育融入高職國文科教學研究》，國立高雄師範大學：國文學系碩士論文，2012年。
- 7.徐惠琳：《建構取向生命教育融入國文課程教學影響之探討——以技職院校五專部學生為例》，南華大學：生死學研究所碩士論文，2005年。
- 8.張美蘭：《國民中學生命教育課程目標之發展》，國立彰化師範大學：教育研究所碩士論文，2000年。
- 9.張羽旭：《生命教育融入國中國文課程之行動研究》，國立臺北科技大學：技術及職業教育研究所碩士論文，2012年。

- 10.張連殷：《生命教育融入國中國文科教學對學生自我概念與人際關係影響之研究》，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，2008年。
- 11.黃瑞珠：《九年一貫課程國民中學國文領域生命教育內含之研究》，國立彰化師範大學：教育研究所學校行政碩士班碩士論文，2008年。
- 12.葉淑娟：《國中教師實施生命教育融入國文科之行動研究》，國立臺中教育大學：教育學系課程與教學碩士論文，2018年。
- 13.廖芳敏：《生命教育融入國中國文科之課程行動研究》，國立中正大學：教育學系碩士論文，2012年。
- 14.蔡惠如：《生命教育融入國中國文教學研究》，國立彰化師範大學：國文教學碩士班碩士論文，2015年。
- 15.盧春秀：《現行國高中國文教科書生命教育內涵之研究》，國立高雄師範大學：教育學系碩士論文，2011年。
- 16.羅淑娟：《生命教育融入高職國文科教學行動研究》，國立中山大學：中國文研究所碩士論文，2006年。

### 三、專書論文與會議論文集

#### (一) 專書論文

- 1.丘愛鈴：〈綜合活動領域「生命教育」統整課程與多元智慧教學設計〉，載於何福田主編：《生命教育》，臺北：心理出版社股份有限公司，2006年初版，頁97-130。
- 2.朱小蔓：〈中國內地生命教育的興起與教師專業發展〉，王秉豪等編《生命教育的知、情、意、行》，新北：揚智文化事業股份有限公司，2016年6月初版，頁15-30。
- 3.孫效智：〈生命教育之困境與推動策略〉，載於何福田主編：《生命教育》，臺北：心理出版社股份有限公司，2006年初版，頁51-76。
- 4.孫效智：〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，臺北：寰宇出版公司，2000年11月初版，頁1-22。
- 5.張盈堃：〈基進取向的死亡教育與研究〉，載於林綺雲、張盈堃、徐明瀚：《生死學——基進與批判取向》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2004年10月初版，頁127-164。

- 6.黃德祥：〈小學生命教育的內涵與實施〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，臺北：寰宇出版公司，2000年11月初版，頁241-253。
- 7.葉麗君：〈塑建多元智慧的學習環境堆動生命教育〉，載於林思伶（主編）：《生命教育的理論與實務》，臺北：寰宇出版股份有限公司，2000年11月初版，頁105-126。
- 8.鄭石岩：〈生命教育的內涵與教學〉，載於何福田主編：《生命教育》，臺北：心理出版社股份有限公司出版，2006年，頁23-49。
- 9.錢永鎮：〈中等學校生命教育課程內涵初探〉，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，臺北：寰宇出版，2000年11月初版，頁127-149。

## （二）會議論文集

- 1.孫效智（研究主持人）：《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——末報告》，臺北：國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2014年2月。
- 2.孫效智（研究主持人）：〈生命教育融入國中階段課程的核心素養與組織方式之研究〉，收錄於《生命教育融入十二年國民基本教育課程之研究——期末報告》，臺北：國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2014年2月。
- 3.孫效智：《2016第十二屆生命教育學術研討會》，臺北：國立臺灣大學生命教育研發育成中心，2016年10月。
- 4.國立臺灣大學生命教育研發育成中心：《第十三屆生命教育學術研討會：生命教育推動暨終末議題探討》會議論文集，國立臺灣大學生命教育研發育成中心、社團法人台灣生命教育學會共同主辦，2017年10月。
- 5.黃政傑：〈社會重大議題的課程融入〉，2005年1月4日演講發表於國立宜蘭高級商業職業學校。載於 [www.yct.com.tw/life/95drum/drum017.doc](http://www.yct.com.tw/life/95drum/drum017.doc)。檢索日期：2019年8月6日。

## 參、其他

### 一、教育部（依公布日期排序）

- 1.臺北市教育局：《臺北市府教育局推展生命教育實施計畫》，臺北：教育局，1999年1月21日，北市教二字第8920441701號。

- 2.教育部：《國民中小學九年一貫課程綱要——綜合活動》，載於教育部國民教育社群網站：<http://teach.eje.edu.tw/9CC/fields/action-source.php>。中華民國 97 年 5 月 23 日台國（二）字第 0970082874B 號令修正綱要。檢索日期：2018 年 6 月 1 日。
- 3.教育部：《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，實施要點中的課程設計與發展，103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之十二年國民基本教育課程綱要總綱，公布於國家教育研究院網站：  
<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-7944,c639-1.php?Lang=zh-tw>。
- 4.教育部國民及學前教育署：《國民中小學學生學習成就素養導向標準本位評量——綜合活動領域》，版面資訊更新日期：2018 年 07 月 26 日，載於國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心網站：  
[https://www.sbasa.ntnu.edu.tw/SBASA/Subject/SubjectActivity\\_1.aspx](https://www.sbasa.ntnu.edu.tw/SBASA/Subject/SubjectActivity_1.aspx)。  
下載時間 2018 年 9 月 22 日。
- 5.教育部：《修訂教育部生命教育推動方案（103-106 年）》，上版日期：2015 年 09 月 21 日。公布於教育部網站：<https://www.edu.tw/Default.aspx>，檢索日期：2018 年 9 月 8 日。
- 6.教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校語文領域－國語文》，國家教育研究院課程及教學研究中心，2018 年 1 月公布，國家教育研究院網站  
<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14113,c639-1.php?Lang=zh-tw>。  
檢索日期：2019 年 8 月 6 日。
- 7.教育部：普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要，中華民國 97 年 1 月 24 日台（一）字第 0970011604B 號令發布。檢索日期：2018 年 6 月 1 日。
- 8.教育部：《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊》（國家教育研究院課程及教學研究中心，2019 年 6 月公布，於國家教育研究院網站  
<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14336,c1582-1.php>。檢索日期：2019 年 8 月 6 日。）

## 二、教科書

- 1.南一書局：《國民中學國文課本第一冊》，臺南：南一書局股份有限公司，2017年。
- 2.南一書局：《國民中學國文課本第二冊》，臺南：南一書局股份有限公司，2018年。
- 3.康軒文教：《國民中學國文課本第一冊》，新北：康軒文教事業股份有限公司，2017年。
- 4.康軒文教：《國民中學國文課本第二冊》，新北：康軒文教事業股份有限公司，2018年。
- 5.翰林出版：《國民中學國文課本第一冊》，臺南：翰林出版事業股份有限公司，2017年。
- 6.翰林出版：《國民中學國文課本第二冊》，臺南：翰林出版事業股份有限公司，2018年。
- 7.翰林出版：《國民中學國文課本第三冊》，臺南：翰林出版事業股份有限公司，2017年。
- 8.翰林出版：《國民中學國文課本第四冊》，臺南：翰林出版事業股份有限公司，2018年。
- 9.翰林出版：《國民中學國文課本第五冊》，臺南：翰林出版事業股份有限公司，2016年。
- 10.翰林出版：《國民中學國文課本第六冊》，臺南：翰林出版事業股份有限公司，2017年。

### 三、網路資源（依下載日期排序）

1. YOUTUBE 影片：《生命的答案水知道》  
<https://www.youtube.com/watch?v=LCYIY5O-9ac>，  
下載日期 2017 年 09 月 01 日。
2. YOUTUBE 影片：《天堂的媽媽》  
<https://www.youtube.com/watch?v=b27e6TrUPOQ>，  
下載日期 2017 年 10 月 01 日。
3. YOUTUBE 影片：《最美的笑容》  
<https://www.youtube.com/watch?v=PwfVAgMcyRI>，  
下載日期 2017 年 10 月 01 日。
4. YOUTUBE 影片：《2015.12.13 文茜的世界財經周報／首位慈濟穆斯林幫助敘國

- 難民活下去》<https://www.youtube.com/watch?v=zyLNrcjMRb0>，  
下載日期 2017 年 11 月 01。
- 5.YOUTUBE 影片：《中東烽火線中東戰地醫院直擊！你必須看見的殘酷真相》  
<https://www.youtube.com/watch?v=JQAd6i83X9s>，  
下載日期 2017 年 11 月 01。
- 6.YOUTUBE 影片：《真情伴星月胡光中翻譯愛灑人間歌曲遭綁架，智慧化解危機》  
<https://www.youtube.com/watch?v=WaH6ZewGCTc>，  
下載日期 2017 年 11 月 01。
- 7.YOUTUBE 影片：《敘利亞戰後孩子失語、失禁淪為童工 消失的國界》  
[https://www.youtube.com/watch?v=pwt\\_0QRaCgE](https://www.youtube.com/watch?v=pwt_0QRaCgE)，  
下載日期 2017 年 11 月 01。
- 8.YOUTUBE 影片：《敘利亞內戰——5 分鐘瞭解各勢力》  
[https://www.youtube.com/watch?v=vGBN7Gu\\_dpE](https://www.youtube.com/watch?v=vGBN7Gu_dpE)，下載日期  
2017 年 11 月 01。
- 9.YOUTUBE 影片：《敘利亞戰爭最無辜的受害者皮包骨女嬰哀嚎求生》  
<https://www.youtube.com/watch?v=TIPhVNYIJaQ>，下載日期  
2017 年 11 月 01。
- 10.YOUTUBE 影片：《20160122 2 愛灑人間 MV 土耳其》連結網址  
[https://www.youtube.com/watch?v=HrJg2Nhms\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=HrJg2Nhms_w)，下載日期  
2017 年 11 月 01。
- 11.YOUTUBE 影片：《戰火連天飢荒嚴重 慘！嬰兒活活餓死 | 中視新聞 20160331》  
<https://www.youtube.com/watch?v=YA3r4d7sWLk>，下載日期  
2017 年 11 月 01。
- 12.YOUTUBE 影片：《大愛全紀錄 20151227——給阿拉的祈禱》  
<https://www.youtube.com/watch?v=7u5FpSGKG2g&t=124s>，  
下載日期 2017 年 11 月 01。
- 13.YOUTUBE 影片：《大愛劇場\_真情伴星月\_精華片段》  
<https://www.youtube.com/watch?v=-bjdlvq5b78>，  
下載日期 2017 年 11 月 01。
- 14.YOUTUBE 影片：《2015.09.06 文茜的世界周報／一個 3 歲男童之死麻木的世界心碎》  
<https://www.youtube.com/watch?v=BE3xPPJUGjQ>，

下載日期 2017 年 11 月 01 。

- 15.YOUTUBE 影片：《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》  
連結網址 <https://www.youtube.com/watch?v=Ab-AiELehN0>，  
下載日期 2017 年 11 月 16 日。
- 16.YOUTUBE 影片：《送你去老人院》連結網址  
<https://www.youtube.com/watch?v=gC6TIvoMVrk>，下載日期  
2017 年 11 月 16 日。
- 17.YOUTUBE 影片：《樂齡中心，開啟銀髮族人生新頁》，連結網址  
<https://www.youtube.com/watch?v=aJunTV0S4GM>，下載日期  
2017 年 11 月 16 日。
- 18.YOUTUBE 影片：《白蟻侵蝕房危墜 大愛援助安人心》連結網址  
<https://www.youtube.com/watch?v=rBvxO3QxiNA>，下載日期  
2018 年 04 月 12 日。
- 19.YOUTUBE 影片：《他才 11 歲！為家計工作 12 小時》連結網址  
<https://www.youtube.com/watch?v=920f4xFqxms>，下載日期  
2018 年 04 月 12 日。
- 20.YOUTUBE 影片：《家家有本難念的經，緬甸童工悲歌唱不完？》連結網址  
<https://www.youtube.com/watch?v=N4DpCXTascI>，下載日期  
2018 年 04 月 12 日。
- 21.YOUTUBE 影片（研究者自製）：《傳遞溫暖的心——看見敘利亞孩子求學之  
路的旅程》，連結網址  
<https://www.youtube.com/watch?v=F0MOW28m2qM>。







## 附錄一 四大單元教案

- 
- 一、自己：枷鎖自己解，貴人就是我！
  - 二、家人：我的「好齡感」時代，行孝不能等！
  - 三、社會：Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！
  - 四、世界：戰爭之後

## 一、「自己：枷鎖自己解，貴人就是我！」教案

融入課程	語文學習領域(國文) 心囚、做自己的貴人	班級	七年忠班	人數	28 人
教材來源	翰林版七年級 心囚、做自己的貴人	時間	225 分鐘/5 節		
設計理念	將〈做自己的貴人〉和〈心囚〉這兩篇課文做主題上的結合，因為做自己的貴人必須要了解自己的想法、行動與方向，到底是什麼東西將心禁錮呢？其實也是自己的想法，而非外在的因素，當心不被禁錮時，那也就能做自己心的主人，也就是做自己貴人的開始，所以讓學生能看見與了解心的力量，正是關鍵的所在。				
教學歷程					
時間	教學活動				評量
第一節課	<p>主題：換個視角來思考何謂貴人</p> <p>1. 教師引言</p> <p>從課文題目開始引導學生思考，什麼是「貴人」呢？如何做自己的貴人呢？對於學生來說郭騰尹所撰寫的〈做自己的貴人〉真實故事，其實是蠻容易被理解的，他們能夠說出服務生喬治·波特(George Boldt)他遇到「貴人」的遭遇，可是如果當天晚上是另外一位服務生當班，會有一樣的結果嗎？他的態度改變了自己生涯的命運，成為自己的貴人。</p> <p>2. 文本閱讀與討論反思</p> <p>文本閱讀與內容分析後，教師引導學生藉由分組合作，完成下列問題討論：</p> <p>Q1：什麼是自己的貴人？</p> <p>Q2：要如何做自己的貴人？</p> <p>Q3：做自己的貴人，需要有哪些特質與人格態度呢？</p> <p>3. 換位思考練習與引導</p> <p>換位思考練習，換成上位者、領導者或選人才者的角度，去觀察會選擇怎麼樣的人才，進而歸納被選中的人個特質與態度，學生們從中發現：原來才是關鍵。當開始思考自己要如何做自己的貴人時，其實也慢慢確定了自己的生命的態度以及方向。</p>				<p><b>【課堂參與】</b> 學生是否能回答文本中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b> 小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>
第二節課	<p>主題：要做自己的貴人，就先從認識自己開始</p> <p>1. 教師播放影片</p> <p>(1) 影片名稱：</p> <p>2012.07.07 文茜世界周報／龐大資源投資教育 陸人才競爭力大增</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oAthLFW3bfk">https://www.youtube.com/watch?v=oAthLFW3bfk</a></p> <p>2012.07.15 文茜世界周報／前進中國一流大學 探索 90 後競爭力</p>				<p><b>【課堂參與】</b> 學生是否能</p>

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nr0QYlllewtw">https://www.youtube.com/watch?v=Nr0QYlllewtw</a></p> <p>(2)影片說明： 影片中呈現國際競爭的現狀，與台灣學子在國際中的定位，透過影片讓學生了解自己的優勢與劣勢，和未來要努力的方向。</p> <p>(3)影片反思與小組討論</p> <p>Q1：從影片中，你看見哪一些危機？</p> <p>Q2：承第(1)題，面對這些危機，你有哪些方法可以讓自己先做好準備？</p> <p>Q3：承第(2)題，這些準備，和你未來的夢想或想從事的工作有何關係？</p> <p>2. 將〈做自己的貴人〉和認識自己的課題進行聯結 教師引導學生藉由分組合作，完成下列問題討論：</p> <p>Q1：我是誰？</p> <p>Q2：我有什麼樣的特質？</p> <p>Q3：別人眼中的我是什麼樣子呢？</p> <p>Q4：我未來的夢想是什麼呢？</p> <p>Q5：走在夢想的路上，我如何成為自己的貴人呢？</p>	<p>回答影片中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b> 小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>
<p>第三節課</p>	<p>主題：從心囚出發，來探討現實生活中使人沉迷之物</p> <p>1. 〈心囚〉文本閱讀與討論反思 文本閱讀與內容分析後，教師引導學生藉由分組合作，完成下列問題討論：</p> <p>Q1：心囚是指什麼？</p> <p>Q2：文中哪些語詞可以用來說明囚的狀態？</p> <p>Q3：作者用哪些例子描述身囚的情形？</p> <p>Q4：作者用哪些例子描述心囚的情形？</p> <p>Q5：比較心囚與身囚的不同。</p> <p>Q6：生病痛苦時，我們要怎麼思考才能比較不痛苦呢？</p> <p>2. 沉迷現象與心囚之間進行聯結</p> <p>Q1：想一想，生活中還有哪些事情會讓你的心被囚禁呢？</p> <p>Q2：找一找，現實生活中有哪些事物會使人沉迷呢？</p> <p>Q3：沉迷現象與心囚之間有何關係呢？</p> <p>Q4：心囚枷鎖如何解開呢？</p>	<p><b>【課堂參與】</b> 學生是否能回答文本提問的相關問題</p> <p><b>【討論】</b> 小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>
<p>第四節課</p>	<p>主題：解開心靈枷鎖之法，可以從看見心念的力量開始</p> <p>1. 教師引言 承接第三節課中的提問：心囚枷鎖如何解開呢？而解開枷鎖的鑰匙就在自己的心，於是用影片讓學生看到心念的力量。</p> <p>2. 教師播放影片 (1)影片名稱：《生命的答案，水知道》</p>	<p><b>【課堂參與】</b> 學生是否能</p>

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yM1xUo5Ic1k">https://www.youtube.com/watch?v=yM1xUo5Ic1k</a></p> <p>(2)影片說明：這部影片是從水的結晶來解釋，當懷著好的心念時，水的結晶就會整齊美麗；當有壞的心念時，水的結晶就會紊亂醜陋。</p> <p>(3)影片反思與小組討論</p> <p>Q1：找一找，水結晶和心念有什麼關係？</p> <p>Q2：想一想，心念和語言有什麼關係？</p> <p>Q3：此影片可以怎麼樣運用來解決心囚的現象呢？</p> <p>3. 〈做自己的貴人〉和〈心囚〉進行聯結：</p> <p>將〈做自己的貴人〉和〈心囚〉這兩篇課文做主題上的結合，因為做自己的貴人必須要了解自己的想法、行動與方向，到底是什麼東西將心禁錮呢？其實也是自己的想法，而非外在的因素，當心不被禁錮時，那也就能做自己心的主人，也就是做自己貴人的開始，所以讓學生能看見與了解心的力量，正是關鍵的所在。</p>	<p>回答影片中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b></p> <p>小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>
--	---	--



## 二、「家人：我的好齡感時代，行孝不能等！」教案

融入課程	語文學習領域(國文) 背影、紙船印象	班級	七年忠班	人數	28 人
教材來源	翰林版七年級 背影、紙船印象	時間	225 分鐘/5 節		
設計理念	面對「老」這個議題，或許學生的體悟有限，但對於怎麼跟長輩互動的部分卻有很多的體悟與成長。當學生進行小組討論與分享時，其分享的感受、溫度，著實讓教師驚豔不已，學生的回答內容是有深度的，透過這次的教案設計，也讓身為教職的我們，看見學生另一面的可塑性與能力。在進行老人議題的融入課程時，發現運用價值澄清的教學法，有好的效果，課程中多以分組合作學習的方式進行，讓學生有更多交流的機會，去學習與他人互動。				
教學歷程					
時間	教學活動				評量
第一節課	<p>第一單元主題：好齡感電影院</p> <p>1. 教師引言 世界各國對於高齡者仍存有錯誤的年齡偏見與歧視，既然「人口老化」已成為目前世界各國的人口趨勢與社會現象，學習與長者互動，建立長者親善、友好的社會環境，也是目前各國的因應策略之一。當我們學習與長者友善互動，將來當我們年老之際，我們的下一代也能學習到如此友善對待我們的方式。</p> <p>2. 教師播放影片 (1) 影片名稱：《送你去老人院》 (2) 影片說明： 影片呈現子女對於父母變老，而產生的反應遲鈍和生理機能衰退之不理解。透過影片讓學生看見「變老」的過程所產生的行為，以及其家人可能出現的心理狀態。</p> <p>3. 影片反思與小組討論 Q1：從影片中，你看見長者有哪一些行為表現？（寫出三項） Q2：承第(1)題，觀察影片中的晚輩，對於長者的行為表現，有哪些反應？ Q3：承第(2)題，你看到這樣的相處互動，有什麼樣的感受？ Q4：想想看，如果我是那位長者，我會希望晚輩怎麼對待我呢？為什麼呢？ Q5：如果是你遇到此情境，你會怎麼與長者互動呢？為什麼呢？</p>				<p>【課堂參與】 學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p>【學習單】 是否完成學習單指定部分撰寫</p>
第二節課	<p>第二單元主題：用愛為「齡」朗讀</p> <p>1. 散文閱讀：朱自清〈背影〉 教師運用「分組合作學習」之教學法，進行人口老化因應策略之議題思辨與探究。</p>				<p>【討論】 小組討論時組員積極討論程度和互</p>

	<p>(1)全班朗讀課文一次</p> <p>(2)試著標出整課的自然段與意義段</p> <p>(3)段落意旨討論</p> <p>2. 散文討論與反思</p> <p>教師於文章閱讀完畢後，引導學生藉由分組合作，完成下列問題討論，並將討論成果紀錄於學習單內：</p> <p>Q1：在文章裡，朱自清先前對父親的種種關懷顯得不耐煩，但在看到父親攀爬月臺的背影時，他做出什麼具體的行為，顯現出對父親態度的改變？</p> <p>Q2：請從文章中找證據，發現哪些地方可以看到朱自清的父親對他的關愛呢？</p> <p>Q3：文中朱自清流了幾次眼淚？作者流淚的原因分別為何？</p> <p>3. 文本情感討論與引導</p>	<p>助合作表現</p> <p><b>【學習單】</b> 是否完成學習單指定部分撰寫</p>
<p>第三節課</p>	<p>第三單元主題：熟齡觀察小尖兵</p> <p>活動說明：從角色扮演中，發現自己平時如何與長者相處互動，理解長者的心境，進而培養學生個人對於長者的關懷與尊重。</p> <p>1. 從影片《送你去老人院》與朱自清的〈背影〉中，可以看見晚輩與長輩互動的過程，回到你的平常生活中，觀察你自己是如何與長輩相處互動呢？</p> <p>2. 在與長輩互動的過程中，你有什麼感受呢？</p> <p>3. 試著想想看：如果我是長輩，我遇到像影片中的對待方式，我會有什麼感受呢？</p>	<p><b>【課堂參與】</b> 學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p><b>【學習單】</b> 是否完成學習單指定部分撰寫</p>
	<p>第四單元主題：我不老，我只是資深——傾聽熟齡世代</p> <p>活動作業：我有話要說——熟齡觀察員</p> <p>1. 回家作業口頭分享：教師延續上一節課程的回家作業，並將班級同學的分享內容進行統整。</p> <p>2. 學生依序上台分享所觀察到的與長者互動之情況。</p> <p>3. 同學能在別人的回答內容中，看見自己所沒發現的部分。</p>	<p><b>【討論】</b> 小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>
<p>第四節課</p>	<p>第五單元主題：用愛為「齡」朗讀</p> <p>1. 散文閱讀補充資料：歐陽脩〈賣油翁〉</p> <p>全班朗讀課文一次，學生嘗試翻譯，老師訂正其翻譯語句，了解段落，並進行接續的課程提問與討論。</p> <p>2. 散文討論與反思</p> <p>Q1：根據文章發現，主角「賣油翁」有哪些地方值得我們學習？</p>	<p><b>【討論】</b> 小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>

	<p>Q2：試著觀察身旁長輩，他們有哪些地方或行為值得我們學習？</p> <p>Q3：試著想想看：如果沒有長者之前對於社會的貢獻與努力，我們又怎麼能夠有現在的生活呢？長者和我的關係是什麼？</p> <p>從文本情感討論中，接續引導學生們發現身旁長輩的好。</p>	<p><b>【學習單】</b></p> <p>是否完成學習單指定部分撰寫</p>
第五節課	<p>第六單元主題：好齡感電影院</p> <p>活動說明：從影片觀察與小組討論激盪中，引導學生思考、體驗長者希望被如何友善的互動與對待，以角色扮演與换位思考，進而引發學生對於長者互動之省思。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放影片，影片名稱：《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》、《樂齡中心，開啟銀髮族人生新頁》</li> <li>2. 影片比較與反思</li> <li>3. 小組討論與激盪</li> </ol> <p>Q1：有一天我老了，我希望是過怎麼樣的生活呢？</p> <p>Q2：我又希望別人怎麼對待我呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 學生依序上台分享，教師接續進行回饋與同理的引導</li> <li>5. 回家作業</li> </ol> <p>觀察：身旁長輩，他們有哪些地方或行為值得我們學習？</p>	<p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b></p> <p>小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>



### 三、「社會：Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！」教案

融入課程	語文學習領域(國文)謝天	班級	七年忠班	人數	28 人
教材來源	翰林版七年級 謝天	時間	180 分鐘/4 節		
設計理念	<p>1. 請說明你所要教學的「單元主題大概念」為何? ——〈謝天〉概念圖寫作策略與價值澄清教學法之實踐</p> <p><b>1. 結合學生生活經驗：</b> Thanksbook 的名稱靈感來自於 Facebook 的概念，希望藉由連結學生的生活經驗，引發學生學習時的動機與興趣，讓謝天的精神潛移默化的融入學生的生活中，甚至分享在 Facebook，培養每天一感恩的習慣。</p> <p><b>2. 運用價值澄清的教學法：</b> (1) 透過文章閱讀與短片欣賞，引導從「食、住、求學」的三面項，培養謝天精神。 (2) 透過謝天精神的教育，將「生命教育」與「品格教育」融入課程。 (3) 透過體驗活動與小組討論，激發學生的思辨與反思。 (4) 瞭解期→關聯期→評價期→反省期</p> <p><b>3. 分組合作學習：</b> (1) 透過分組合作學習，完成文章閱讀與短片賞析，引導多角度的省思與深度的討論。 (3) 藉由提問式的學習單分組討論，建立起「合作學習」的學習情境，利用學生同儕間的互動、合作與協助，讓學生彼此藉由互助討論，學會帶著走的能力。</p> <p><b>4. 從心智圖到寫作：</b> (1) 建立課程概念圖(小組討論→動手組織→上台分享→統整架構) (2) 從心智圖中重新統整大意與理解要旨。 (3) 心智圖組織教學，引導寫作，規劃出文章的層次性。 (4) 透過概念圖繪製的練習與學習單的資料呈現，成為長篇寫作的素材。</p> <p><b>5. 建構式學習單的差異化設計：</b> (1) 將建構式學習單設計為兩個類，一為基礎題，一為進階題，讓閱讀理解快速的組別和閱讀理解較慢的組別，皆能依照自己的程度進行分組討論完成任務。 (2) 基礎題，以擷取訊息為主要設計。進階題，以發展解釋為主要的設計。</p>				
教學歷程					

時間	教案	評量
第一節課	<p style="text-align: center;"><b>【第一節課開始】</b></p> <p>●<b>課前準備活動</b></p> <p>一、<b>教師部分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶準備電腦硬體器材、教學用影音檔</li> <li>▶自編課本與學習單</li> </ul> <p>二、<b>學生部分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶可針對教師課前的預告, 進行預習</li> </ul> <p>●<b>引起動機</b></p> <p>一、藉由營養午餐照片, 連結生活經驗與課文內容。</p> <p>(一)營養午餐照片連結生活經驗</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶教師發問：當遇到我不喜歡吃的營養午餐時： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我有什麼感受？</li> <li>2. 我會怎麼做呢？</li> </ol> </li> </ul> <p>(二)連結到課本教學內容</p> <p>將當下感受寫下，並等到第四堂課在進行此活動的總結，讓學生能對照前後自己的想法與改變。</p> <p>●<b>發展活動</b></p> <p><b>【分組合作學習法——拼圖法第二代】</b></p> <p>一、把學生分配到異質性小組中，並分配每人一部分進行研究。</p> <p>分成三部分導讀：</p> <p>第一部分：本課學習重點</p> <p>第二部分：題解內容</p> <p>第三部分：作者介紹</p> <p>二、提供一個指定閱讀部分如下，形成專家小組。</p> <p>三、再回到原組，進行重點的導讀與解釋。</p> <p>四、分組大競賽：利用分組白板進行快問快答，教師也帶入教學重點的補充。</p> <p>第一部分：介紹本課學習重點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解作者對謝天的看法。</li> </ol>	<p><b>【討論】</b></p> <p>小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b></p> <p>小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生專注聽講，並</p>

<p>第一節課</p>	<p>2. 能辨識與應用映襯的修辭手法。</p> <p>3. 體會自己得之於人者太多，而知所感恩。</p> <p>4. 培養功成不居的美德。</p> <p><b>第二部分：導讀題解內容</b></p> <p>1. 呈現謝天祭拜的圖片。</p> <p>(1) 出處—《在春風裡》。</p> <p>(2) 文體—論說文（夾敘夾議）。</p> <p>(3) 章旨—作者認為「謝天」並不是真的感謝上天，而是表達對很多「人」的感謝。因為一個人無論做什麼事，都是要靠眾人的協助才能成功，所以我們應該培養「功成不居」的美德。</p> <p>2. 讓學生表達對於「謝天」的想法，並引導學生閱讀題解。</p> <p><b>第三部分：作者介紹</b></p> <p>(一) 觀看陳之藩的小短片。</p> <p>(二) 從影片中提問，連結課本的作者介紹。</p> <p>陳之藩，河北省霸縣人，生於民國 14 年卒於民國 101 年，年八十八。</p> <p>(三) 藉由時間軸，介紹作者的重要事蹟。</p> <p>(四) 介紹寫作風格特色與作品。</p> <p>1. 兼具科學人與文學人身分，其文筆說理透徹、思想深刻，筆觸清新淡雅、蘊含詩意。</p> <p>2. 著有《旅美小簡》、《在春風裡》、《劍河倒影》及《一星如月》等散文集。</p> <p><b>五、光榮時刻：最高分的小組口頭讚美並進行加分。</b></p> <p>● <b>綜合活動</b></p> <p>◎ <b>【十分感恩時間：Thanksbook Part1】</b></p> <p>一、引導思考：我們所「住」之處從哪來？</p> <p>二、觀看影片：白蟻侵蝕房危墜 大愛援助安人心</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rBvx03QxiNA">https://www.youtube.com/watch?v=rBvx03QxiNA</a></p> <p>三、教師從影片中提問。</p> <p>四、引導學生從別人所缺中看見自己有的部分，進而去感恩和珍惜所擁有的物質與生活狀態。</p> <p>五、練習繪製心智圖。</p> <p>六、討論思考與小組發表：我們今天有得住，要感恩誰呢？</p>	<p>能回答老師提問。</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p>
-------------	--	---

<p>第二節課</p>	<p>◎【行動方案介紹】</p> <p>一、創出班級 Thanksbook----感恩板 藉由課文，推展每日一感恩活動，將感恩的人事物寫下來，並貼在感恩板上。</p> <p>二、實際在生活中去傳達你對他們的感恩。</p> <p>◎回家作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預習學習單問答真有趣。</li> <li>2. 寫國文習作 p46。</li> <li>3. 完成學習單-影片心世界第一部份。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>【第一節課結束】</b> <b>【第二節課開始】</b></p> <p>●課前準備活動</p> <p>一、教師部分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 準備電腦硬體器材、影音檔與教具</li> <li>▶ 自編課本與學習單</li> </ul> <p>二、學生部分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 針對上一節課的內容，進行複習</li> </ul> <p>●引起動機</p> <p><b>【分組合作學習法】</b></p> <p>一、全班朗讀課文一次</p> <p>二、試著標出整課的自然段與意義段 (段落意旨討論一)</p> <p>●發展活動</p> <p><b>【差異化教學】</b></p> <p>一、閱讀課文後，進行課文提問單的討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀理解快速的組別：進行學習單一問答真有趣基礎題與進階題的討論作答。</li> <li>2. 閱讀理解較慢的組別：進行學習單一問答真有趣先完成基礎題的部分。</li> </ol> <p>二、用 PPT 進行快問快答，連結學習單的課文提問(基礎題)，並進行討論。</p> <p>三、進行課文第一段到第十一段的討論與補充。</p> <p>四、段落大意歸納，概念圖繪製練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀理解快速的組別：段落大意歸納，心</li> </ol>	<p><b>【課堂參與】</b> 學生專注聽講，並能回答老師提問。</p> <p><b>【討論】</b> 小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p><b>【學習單】</b> 是否完成學習單指定部分撰寫</p> <p><b>【課堂參與】</b> 學生專注聽講，並</p>
-------------	---	---

<p>第三節課</p>	<p>智圖繪製練習。</p> <p>2. 閱讀理解較慢的組別：段落大意歸納。</p> <p><b>五、針對上課一開始時所標出的自然段與意義段進行討論</b> (段落意旨討論二)</p> <p><b>六、補充關帝廟相關資料</b></p> <p>(一) 介紹關帝廟</p> <p>(二) 補充與關雲長相關的歇後語</p> <p>(三) 完成學習單上的筆記</p> <p>● <b>綜合活動</b></p> <p><b>【十分感恩時間：Thanksbook Part2】</b></p> <p>一、引導思考：我們能「讀書」，要感恩誰？</p> <p>二、觀看影片：他才 11 歲！為家計工作 12 小時 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=920f4xFqxms">https://www.youtube.com/watch?v=920f4xFqxms</a></p> <p>三、教師從影片中提問，從敘利亞的童工，引導學生從別人所缺中看見自己有的部分，進而去感恩和珍惜所擁有的物質與生活狀態。</p> <p>四、練習繪製心智圖。</p> <p>◎ <b>回家作業：</b></p> <p>1. 學習單一問答真有趣第七題至第十題。</p> <p>2. 寫學習單感恩說出來(一)(二)。</p> <p><b>【第二節課結束】</b></p> <p><b>【第三節課開始】</b></p> <p>● <b>課前準備活動</b></p> <p>一、教師部分</p> <p>▶ 準備電腦硬體器材</p> <p>二、學生部分</p> <p>▶ 攜帶並預習今天要討論的學習單內容</p> <p>● <b>引起動機</b></p> <p>1. 針對上一節課的內容，進行提問複習</p> <p>2. 運用愛因斯坦的圖片引發興趣。</p> <p>3. 從 The World as I see it 文章你發現愛因斯坦有什麼特質？</p> <p>● <b>發展活動</b></p>	<p>能回答老師提問。</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p>
-------------	---	---

<p>第四節課</p>	<p>一、補充普林斯頓地理位置</p> <p>二、補充愛因斯坦相關資料</p> <p><b>【分組合作學習法】</b></p> <p>(一)分組討論 The World as I see it 學習單</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛因斯坦每天上百次提醒自己什麼呢？</li> <li>2. 從文章你發現愛因斯坦有什麼特質？</li> <li>3. 文中哪一句話是你印象最深刻的？</li> </ol> <p>(二)教師發放補充資料，小組練習組織愛因斯坦背景</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生平與國籍</li> <li>2. 貢獻介紹:相對論、量子力學</li> <li>3. 二戰和曼哈頓計劃</li> </ol> <p>三、從愛因斯坦，連結到陳之藩新的領悟</p> <p>四、進行課文第十二段到第十九段的討論與補充</p> <p>五、連結昨天上課內容進行統整：用 PPT 進行快問快答，連結學習單的課文提問，進行進階題的討論。</p> <p>●綜合活動</p> <p><b>【十分感恩時間：Thanksbook Part3】</b></p> <p>一、引導思考：我們能「上學」，要感恩誰呢？</p> <p>二、觀看影片:家家有本難念的經，緬甸童工悲歌唱不完？  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N4DpCXTascI">https://www.youtube.com/watch?v=N4DpCXTascI</a></p> <p>三、教師從影片中提問，從緬甸的童工，引導學生從別人所缺中看見自己有的部分，進而去感恩和珍惜所擁有的物質與生活狀態。</p> <p>四、練習繪製心智圖。</p> <p>◎回家作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫課本應用練習 P137-139</li> <li>2. 寫國文習作, 頁 48-50。</li> </ol> <p><b>【第三節課結束】</b></p> <p><b>【第四節課開始】</b></p> <p>●課前準備活動</p> <p>一、教師部分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶準備電腦硬體器材與影音檔</li> <li>▶自編課本與學習單</li> </ul> <p>◎針對回家作業部分：</p>	<p><b>【討論】</b></p> <p>小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p><b>【學習單】</b></p> <p>是否完成學習單指定部分撰寫</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p>
-------------	--	---

<p>課前發回：學習單一感恩說出來 課前發回：學習單一問答真有趣</p> <p><b>二、學生部分</b></p> <p>▶可針對教師課前的預告，進行預習</p> <p>●引起動機</p> <p>【分組合作學習法】</p> <p>一、引導學生組織課文脈絡</p> <p>1. 發下事前準備好的小字卡</p> <p>2. 每一組拼貼出課文脈絡</p> <p>二、邀請一組上台分享討論的課文脈絡</p> <p>●發展活動</p> <p>一、藉由提問回顧課文內容，同時進行心智圖的繪製</p> <p>【概念圖繪製法】</p> <p>(一)教師提問：</p> <p>1. 作者對於外國家庭謝飯的儀式，前後有何不同的看法？</p> <p>2. 哪幾段是在描寫作者內心「滔天巨浪」的過程？</p> <p>3. 作者小時候為什麼感給周倉畫上眼鏡，給關平戴上鬍子呢？</p> <p>4. 為何作者平靜如水的感情會翻起滔天巨浪？</p> <p>5. 第八段中提到「多少年，就在這種『哲學』中過去了。」請問此處作者過去的哲學思維是什麼呢？</p> <p>6. 找一找，第十一段提到作者心中的疑惑（謎）是什麼？</p> <p>7. 愛因斯坦和祖母有什麼共通的特質？</p> <p>8. 作者從愛因斯坦的著作中得到什麼「新的領悟」呢？</p> <p>9. 找一找作者體會到自己的成就，來自哪些外來的幫忙？</p> <p>10. 文中哪幾句話最能呈現「謝天」的主旨？</p> <p>(二)小組討論並發表心智圖</p> <p>【十分感恩時間：Thanksbook Part4】</p> <p>【價值澄清教學法】</p> <p>二、瞭解期：從心智圖中重新統整大意與理解要旨。</p> <p><b>第四節課</b></p>	<p>課前發回：學習單一感恩說出來 課前發回：學習單一問答真有趣</p> <p><b>二、學生部分</b></p> <p>▶可針對教師課前的預告，進行預習</p> <p>●引起動機</p> <p>【分組合作學習法】</p> <p>一、引導學生組織課文脈絡</p> <p>1. 發下事前準備好的小字卡</p> <p>2. 每一組拼貼出課文脈絡</p> <p>二、邀請一組上台分享討論的課文脈絡</p> <p>●發展活動</p> <p>一、藉由提問回顧課文內容，同時進行心智圖的繪製</p> <p>【概念圖繪製法】</p> <p>(一)教師提問：</p> <p>1. 作者對於外國家庭謝飯的儀式，前後有何不同的看法？</p> <p>2. 哪幾段是在描寫作者內心「滔天巨浪」的過程？</p> <p>3. 作者小時候為什麼感給周倉畫上眼鏡，給關平戴上鬍子呢？</p> <p>4. 為何作者平靜如水的感情會翻起滔天巨浪？</p> <p>5. 第八段中提到「多少年，就在這種『哲學』中過去了。」請問此處作者過去的哲學思維是什麼呢？</p> <p>6. 找一找，第十一段提到作者心中的疑惑（謎）是什麼？</p> <p>7. 愛因斯坦和祖母有什麼共通的特質？</p> <p>8. 作者從愛因斯坦的著作中得到什麼「新的領悟」呢？</p> <p>9. 找一找作者體會到自己的成就，來自哪些外來的幫忙？</p> <p>10. 文中哪幾句話最能呈現「謝天」的主旨？</p> <p>(二)小組討論並發表心智圖</p> <p>【十分感恩時間：Thanksbook Part4】</p> <p>【價值澄清教學法】</p> <p>二、瞭解期：從心智圖中重新統整大意與理解要旨。</p>	<p><b>【討論】</b></p> <p>小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p><b>【學習單】</b></p> <p>是否完成學習單指定部分撰寫</p>
---	--	---

<p>第四節課</p>	<p>1. 讓學生試著說出全課大意、要旨。 2. 引導學生瞭解「謝天」精神。</p> <p><b>三、關聯期：學生有屬於自己新的領悟</b></p> <p>◎引導學生將課文中的謝天精神和自己浪費食物經驗連結。</p> <p>◎影片播放前引導：</p> <p>1. 當遇到我不喜歡吃的營養午餐，我有什麼感受？ 2. 我會怎麼做呢？</p> <p><b>四、評價期：影片播放《一盤炸雞的故事——柏林影展短片第一名》</b></p> <p>◎影片說明：</p> <p>1. 影片呈現倒進廚餘桶的食物，對於許多飢餓的人來說卻是非常寶貴的一餐。 2. 透過影片讓學生體驗「知福、惜福與感恩」。</p> <p><b>五、反省期：影片反思與分享</b></p> <p>1. 從影片中得知，每日全世界總共有多少人死於飢餓？ 2. 影片中印象最深刻的片段是什麼？ 3. 看到這個影片，我有什麼感受？ 4. 在我生活中，可以進行哪些調整呢？</p> <p>●<b>綜合活動</b></p> <p><b>【行動方案】</b></p> <p><b>一、創出班級 Thanksbook——感恩板</b></p> <p><b>統整分享與回饋</b></p> <p>◎用 PPT 將班級的 Thanksbook 進行統整分享。 ◎同學能在別人的分享感恩板時進行回饋或是按讚。</p> <p><b>二、藉由寫作延伸活動，深化時時感恩的精神與習慣。</b></p> <p><b>【心智圖統整：到長篇寫作】</b></p> <p><b>三、作文題目：我心中的感謝</b></p> <p>1. 從班級 Thanksbook 中找素材 2. 分組討論進行心智圖的繪製 3. 心智圖與寫作的教學</p>	<p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生專注聽講，並能回答老師提問。</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生專注聽講，並能回答老師提問。</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>創作出屬於自己 Thanksbook，也在別人分享感恩簿時進行回饋。</p> <p><b>【作文呈現】</b></p> <p>能運用概念</p>
-------------	--	--

<p>第四節課</p>	<p>◎引導寫作說明:陳之藩體悟到「得之於人者太多，出之於己者太少」，讀完本課你是否也有同樣的感受呢?請以「我心中的感謝」為題,所感謝的可能是一個人，例如:家裡的成員、同學、朋友或默默幫助而我卻不認識的人;也可以是生活中的事物，像是我的寵物、玩具、食物、一件衣服等等。請在文中說明選擇「他/她/它」作為感謝對象的原因，並清楚表達出心中的感謝!</p> <p><b>四、教師總結：</b></p> <p>(1)藉由回顧謝天課堂的活動與內容，引導學生培養每日一感恩的習慣。</p> <p>(2)引導學生重新思考「謝天」，並體會自己得之於人者太多，而知所感恩。</p> <p>◎回家作業：</p> <p>作文一篇:我心中的感謝。</p> <p>將學習單與感恩小卡，統整成一本自己專屬的 Thanksbook 小書，並讓同學傳閱，進行按讚分享與回饋。</p> <p><b>【第四節課結束】</b></p>	<p>圖完成一篇長篇寫作。</p> <p><b>【課堂參與】</b></p> <p>學生專注聽講，並能回答老師提問。</p>
-------------	--	--

## 四、「世界：戰爭之後」教案

融入課程	語文學習領域(國文) 律詩選 聞官軍收河南河北	班級	七年忠班	人數	28 人
教材來源	翰林版七年級 律詩選	時間	405 分鐘/9 節		
設計理念	<p>從情意的層面開始引導，進而到認知改變的層次，故有別於以往短時間以課文為中心的局限，改成以主題式的課程設計方式，且將時間延長，要有深切的情意課程，是需要從潛移默化中慢慢去調整的，故歷時為五個月。</p> <p>在五個月的實踐過程中，除了運用影音資源，也引入了校外的資源，邀請在土耳其第一線幫助戰亂中難民的志工，來分享他們的所做與所見，在這個過程中也有許多對話，以幫助學生們慢慢澄清想法。</p> <p>從歷程中看見學生不僅面對戰爭的殘酷時有了自己的看法，且能同理難民，進而見苦之福，尋找自己讀書的動力，並從中學習付出與幫助別人，學生嘗試著錄製小影片和製作手工卡片，讓會到難民區的志工幫忙傳遞鼓勵與愛的筆跡。</p> <p>學生生命的層次在看見戰爭相關的故事後，有了不一樣的思考深度。學生的視野也因此拓展了，他們開始了解自己其實是與世界緊密聯結，學生也將東方的戰亂詩進一步結合自己的想法，嘗試著與古人和世界對話。</p>				
教學歷程					
時間	教學活動				評量
第一節課	<p>(一)提問和小組討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你為什麼要讀書呢?你喜歡上學嗎?為什麼?</li> <li>2. 有一天,如果因為戰爭而不能上學，你有什麼樣的感受?</li> <li>3. 進一步思考，因為戰爭沒辦法上學的狀態下，你的家會發生什麼樣的變化?</li> <li>4. 若你逃難到別的國家，開始當童工呢?那又會是怎麼樣的感受呢?</li> </ol> <p>(二)觀看影片並進行討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大愛全紀錄】20151227 - 給阿拉的祈禱 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7u5FpSGKG2g&amp;t=124s">https://www.youtube.com/watch?v=7u5FpSGKG2g&amp;t=124s</a></li> <li>2. 敘利亞戰後 孩子失語、失禁淪為童工   消失的國界   三立新聞台 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pwt_0QRaCgE">https://www.youtube.com/watch?v=pwt_0QRaCgE</a></li> </ol> <p>(三)引導討論，並進行總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生討論他們看影片後的感受</li> <li>2. 並嘗試和他們現在的生活進行連結</li> <li>3. 思考我們可以怎麼樣幫助他們，從我們能讀書和他們想讀書卻沒機會讀書的處境進行討論</li> </ol>				<p>【討論】</p> <p>小組討論時 組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p>【課堂參與】</p> <p>學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p>【心得撰寫】</p> <p>日記:讀書可以怎麼幫助他們?</p>
第二節課	<p>(一)提問和小組討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敘利亞那裡為什麼會發生戰爭?</li> </ol>				

	<p>2. 這些戰爭造成什麼影響呢？</p> <p>(二)觀看影片並進行討論：</p> <p>1. 敘利亞內戰 - 5 分鐘瞭解各勢力(中文字幕)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vGBN7Gu_dpE">https://www.youtube.com/watch?v=vGBN7Gu_dpE</a></p> <p>2. 敘利亞悲歌《烽火煉獄四周年，一場看不見盡頭的人道災難》  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RueZ-iXNCio">https://www.youtube.com/watch?v=RueZ-iXNCio</a></p> <p>(三)引導討論, 並進行總結：</p> <p>1. 和孩子們討論戰爭的原因，以及各國勢力介入的狀況</p> <p>2. 進一步帶孩子們思考戰爭的起因，多由小逐漸擴大，所以生活中的小衝突或誤會，和錯誤解決衝突的方式會引起更大的傷害。</p> <p>3. 討論我們能帶給敘利亞難民的孩子什麼呢？</p> <p>4. 再次回到 106/11/1 的問題，思考你為什麼要讀書？</p>	<p><b>【課堂參與】</b>  學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b>  小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p> <p><b>【心得撰寫】</b>  日記:我能給敘利亞難民孩子什麼呢?</p>
<p>第三節課  第四節課</p>	<p>(一)提問和小組討論：</p> <p>1 戰爭除了造成童工問題以外，還有哪些影響呢？</p> <p>2. 你是否曾想過要怎麼樣幫助敘利亞難民？</p> <p>3. 若你是不斷流離他鄉的難民，你希望別的國家的人如何幫助你呢？</p> <p>(二)觀看影片並進行討論：</p> <p>1. 2015. 09. 06 文茜的世界周報／一個 3 歲男童之死 麻木的世界心碎了  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BE3xPPJUGjQ">https://www.youtube.com/watch?v=BE3xPPJUGjQ</a></p> <p>2. 敘利亞戰爭最無辜的受害者 皮包骨女嬰哀嚎求生  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIPhVNYIJJaQ">https://www.youtube.com/watch?v=TIPhVNYIJJaQ</a></p> <p>3. 戰火連天飢荒嚴重 慘! 嬰兒活活餓死   中視新聞 20160331  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YA3r4d7sWLk">https://www.youtube.com/watch?v=YA3r4d7sWLk</a></p> <p>4. <b>【中東烽火線】中東戰地醫院直擊！ 你必須看見的殘酷真相</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JQAd6i83X9s">https://www.youtube.com/watch?v=JQAd6i83X9s</a></p> <p>(三)引導討論, 並進行總結：</p> <p>1. 思考戰爭背後的傷痛</p> <p>2. 引導討論戰爭的背後, 是不是只有輸贏呢？</p> <p>3. 引導決策和結果關係的思考, 想想看一個攻打的決策, 是不是造成數萬個家毀人亡的起因呢？</p> <p>(四)介紹來演講的講師</p> <p>1. 大愛劇場_真情伴星月_精華片段  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-bjdlvq5b78">https://www.youtube.com/watch?v=-bjdlvq5b78</a></p> <p>2. 真情伴星月胡光中翻譯愛灑人間歌曲遭綁架, 智慧化解危機  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WaH6ZewGCTc">https://www.youtube.com/watch?v=WaH6ZewGCTc</a></p> <p>3. 2015. 12. 13 文茜的世界財經周報／首位慈濟穆斯林幫助敘國</p>	<p><b>【課堂參與】</b>  學生是否能回答影片中的相關問題</p> <p><b>【討論】</b>  小組討論時組員積極討論程度和互助合作表現</p>

	<p>難民活下去  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zyLNrcjMRb0">https://www.youtube.com/watch?v=zyLNrcjMRb0</a>  (五)討論明天要請講師幫忙轉傳的禮物  1. 卡片的內容  2. 卡片的形式</p>	<p>【製作卡片】</p>
<p>第五節課  第六節課</p>	<p>(一)演講主題：敘利亞難民孩子求學之路。  (二)演講日期：107/1/23 星期二  (三)舉辦目的：會想邀約此位講師主要是想讓孩子們了解到，跟他們童年紀的孩子，現在卻是難民的的狀態，他們很多孩子是想讀書的，但他們想讀書的這個夢想，對他們根本是一個奢侈的心願，也間接讓孩子們了解到能有機會安穩的讀書，是一件很幸福的事情。  (四)講師介紹：胡光中先生，本身是台灣人，也能讓我們台灣的孩子，看見我們的國際力量，他現在在第一線幫助難民孩子脫離童工生活，努力嘗試找資源、建學校，讓這些孩子能夠讀書，經過了多次遇挫折卻不放棄的努力，他成功的幫助難民們完成讀書的心願，也因為他，間接促成聯合國發起「教育不能等」的計畫，以滿納海學校的模式進行，讓敘利亞難民三十五萬民兒童有辦法脫離童工生活，進入學校開始讀書。  (五)胡光中先生和周如意女士，除了來分享了他們的所見與所做外，更用歌聲感動孩子們，使孩子們的心更能感同身受，進而引導生命的許多思考。  附上歌曲：20160122 2 愛灑人間 MV 土耳其  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrJg2Nhms_w">https://www.youtube.com/watch?v=HrJg2Nhms_w</a>  附上愛灑人間歌詞：（作詞：王端正/作曲：李子恆/李壽全）  繁星依然閃亮 明月依舊無言  溫柔的光來自心願 慈悲是大愛的家  他們默默 憐視著人間  他們不忍 地球受毀傷  他們心疼 蒼生多苦難  他們永遠 陪伴廣慰人間  (六)送出卡片，和學生命進行對話，並進行短片傳愛的錄製  (七)心得討論：讓學生彼此分享討論聽講的心得想法  (八)提問對話：進行師生的對話，討論彼此的想法和聽講的心得</p>	<p>【心得撰寫】  聽演講心得  撰寫</p> <p>【討論】  小組討論時  組員積極討  論程度和互  助合作表現</p>
<p>第七節課  第八節課</p>	<p>律詩選——聞官軍收河南河北  (一)課文教學  (二)杜甫生平  (三)安史之亂  (四)戰爭詩作賞析</p>	<p>【課堂討論】  詩作賞析</p>

	<p>(五)律詩對仗和內容教學</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 杜甫飽經戰亂，寄寓於蜀中過著流浪的生活，為時已久，在這段流浪的日子裡，無時無刻不期待著回到洛陽。</li> <li>2. 故能從此詩中看見其忽聞官軍收河南河北的喜悅。從此詩中可以看到因戰爭而造成的離散與悲痛。</li> <li>3. 從本詩延伸，將杜甫的戰爭詩作一起介紹，帶學生了解詩人筆下的戰亂生活。</li> <li>4. 從律詩的欣賞中，學習律詩的格律和創作技巧。</li> <li>5. 將安史之亂的相關詩作和敘利亞戰爭進行聯結，讓學生能理解戰爭造成的生活問題和心理狀態。</li> </ol>	
<p>第九節課</p>	<p>(一)引導學生進行小組討論：</p> <p>搭配第二課杜甫〈聞官軍收河南河北〉</p> <p>進行個人的戰亂詩創作與省思報告</p> <p>(二)找一首戰亂詩，並翻譯。</p> <p>(三)從此詩，去看戰亂的時空背景與造成的影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詩人與戰爭的關係</li> <li>2. 戰爭過程或起因</li> <li>3. 利益關係</li> <li>4. 造成的影響(國家.社會等等)</li> <li>5. 傷亡人數</li> <li>6. 你的省思</li> <li>7. 了解完一場戰爭你的心得</li> <li>8. 你有什麼方法?可以讓戰爭一開始就不發生?或是要怎麼制止這場戰爭呢?</li> </ol> <p>(四)文學仿作，並進行戰爭與和平思考：</p> <p>一首律詩創作(注意律詩格律:對仗與押韻)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導進行一場思辨討論：從戰爭詩看生命省思</li> <li>2. 古戰爭詩與國際戰爭的連結省思</li> <li>3. 討論：如何藉由這些詩去告訴人們戰爭的傷害與悲痛呢?怎麼樣止戰呢?</li> </ol>	<p>【報告撰寫】</p> <p>戰亂詩報告</p> <p>【課堂討論】</p> <p>詩作賞析</p>

## 附錄二 學習單與學生作品

### 一、學習單：用「愛」化「礙」

【配合單元：我的「好齡感」時代，行孝不能等！】

- (一) 空白學習單
- (二) 編號 11 學生完成的學習單
- (三) 編號 21 學生完成的學習單

### 二、學習單：生命如何幸福

【配合單元：Thanksbook 付出無所求，還要說感恩！】

- (一) 空白學習單
- (二) 編號 09 學生完成的學習單
- (三) 編號 25 學生完成的學習單
- (四) 編號 27 學生完成的學習單
- (五) 編號 30 學生完成的學習單
- (六) 善行紀錄表總整理

### 三、課程心得與作品【配合單元：戰爭之後】

- (一) 敘利亞難民影片觀後心得
- (二) 製作手工卡片：送愛到敘利亞
- (三) 聽完演講後的心得

### 四、班級自製書籍封面與序文選錄【配合四大單元】

- (一) 班級自製書籍封面（編號 24 學生電腦繪圖）
- (二) 班級自製書籍序文

## 用愛化礙——如何與長者相處互動？

### (一)【《送你去老人院》影片討論】

1. 從影片中，你看見長者有哪一些行為表現？ (寫出三項)			
2. 承(1)題，觀察影片中的晚輩，對於長者的行為表現，有哪些反應？			
3. 承(2)題，你看到這樣的相處互動，有什麼樣的感受？			
4. 想想看，如果我是那位長者，我會希望晚輩怎麼對待我呢？ 為什麼呢？			
5. 想想看，如果是你遇到相同的情境，你會怎麼與長者互動呢？ 為什麼呢？			

### (二)【朱自清〈背影〉散文討論】

## 背影

作者／朱自清

我與父親不相見已二年餘了，我最不能忘記的是他的背影。

那年冬天，祖母死了，父親的差使也交卸了，正是禍不單行的日子！我從北京到徐州，打算跟著父親奔喪回家。到徐州見著父親，看見滿院狼藉的東西，又想起祖母，不禁簌簌地流下眼淚。父親說，「事已如此，不必難過，好在天無絕人之路！」

回家變賣典質，父親還了虧空；又借錢辦了喪事。這些日子，家中光景很是慘澹，一半為了喪事，一半為了父親賦閒。喪事完畢，父親要到南京謀事，我也要回到北京唸書，我們便同行。

到南京時，有朋友約去遊逛，勾留了一日；第二日上午便須渡江到浦口，下午上車北去。父親因為事忙，本已說定不送我，叫旅館裡一個熟識的茶房陪我同去。他再三囑咐茶房，甚是仔細。但他終於不放心，怕茶房不妥帖；頗躊躇了一會。其實我那年已二十歲，北京已來往過兩三次，是沒有什麼要緊的了。他躊躇了一會，終於決定還是自己送我去，我兩三回勸他不必去，他只說：「不要緊，他們去不好！」

我們過了江，進了車站。我買票，他忙著照看行李。行李太多了，得向腳夫行些小費，才可過去。他便又忙著和他們講價錢。我那時真是聰明過分，總覺他說話不大漂亮，非自己插嘴不可。但他終於講定了價錢；就送我上車。他給我揀定了靠車門的一張椅子，我將他給我做的紫毛大衣鋪好坐位。他囑我路上小心，夜裡要警醒些，不要受涼。又囑託茶房好好照應我。我心裡暗笑他的迂，他們只認得錢，託他們直是白託！而且我這樣大年紀的人，難道還不能料理自己麼？唉！我現在想想，那時真是太聰明了！

我說道：「爸爸，您走吧！」他望車外看了一眼，說：「我買幾個橘子去，你就在此地不要走動。」我看那邊月臺的柵欄外有幾個賣東西的等著顧客。走到那邊月臺，須穿過鐵道，須跳下去又爬上去。父親是一個胖子，走過去自然要費事些。我本來要去的，他不肯，只好讓他去。我看見他戴著黑布小帽，穿著黑布大馬褂，深青布棉袍，蹣跚地走到鐵道邊，慢慢探身下去，尚不大難。可是他穿過鐵道，要爬上那邊月臺，就不容易了。他用兩手攀著上面，兩腳再向上縮；他肥胖的身子向左微傾，顯出努力的樣子。這時我看見他的背影，我的眼淚很快地流下來了。我趕緊拭乾了淚，怕他看見，也怕別人看見。我再向外看時，他已抱了朱紅的橘子望回走了。過鐵道時，他先將橘子散放在地上，自己慢慢爬下，再抱起橘子走。到這邊時，我趕緊去攙他。他和我走到車上，將橘子一股腦兒放在我的皮大衣上。於是撲撲衣上的泥土，心裡很輕鬆似的，過一會說：「我走了，到那邊來信！」我望著他走出去。他走了幾步，回過頭看見我，說，「進去吧，裡邊沒人。」等他的背影混入來來往往的人叢裡，再找不著了，我便進來坐下，我的眼淚又來了。

近幾年來，父親和我都是東奔西走，家中光景，一日不如一日。我北來後，他寫了一封信給我，信中說道：「我身體平安，惟膀子疼痛得厲害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。」我讀到此處，在晶瑩的淚光中，又看見那肥胖的，青布棉袍黑布馬褂的背影。唉！我不知何時再能與他相見！

## 分組討論與省思感受

一、在文章裡，朱自清先前對父親的種種關懷顯得不耐煩，但在看到父親攀爬月臺的背影時，他做出什麼具體的行為，顯現出對父親態度的改變？

二、請從文章中找證據，發現哪些地方可以看到朱自清的父親對他的關愛呢？

三、文中朱自清流了幾次眼淚？作者流淚的原因分別為何？

(三)【我如何與長者相處互動?】從影片與〈背影〉中，可以看見晚輩與長輩互動的過程，回到你的生活中，觀察你自己是如何與長輩相處互動呢?在互動的過程中你有什麼感受呢?試著想想看，如果我是長輩，我遇到晚輩這樣的互動方式或對待，我會有什麼感受呢?

我如何與長輩相處互動呢?	第一項行為	第二項行為	第三項行為
長輩的具體行為或表現：			
面對此行為時我的反應是：			
在互動的過程中我的感受：			
試著想想看，長輩遇到晚輩這樣的互動方式或對待，可能會有什麼感受：			

# 年紀大的歲月——需要怎麼樣的生活呢？

(一)【歐陽脩〈賣油翁〉散文討論】

## 賣油翁

作者／歐陽脩

陳康肅公堯咨善射，當世無雙，公亦以此自矜。嘗射於家圃，有賣油翁釋擔而立睨之，久而不去。見其發矢十中八九，但微頷之。

康肅問曰：「汝亦知射乎？吾射不亦精乎？」翁曰：「無他，但手熟爾。」康肅忿然曰：「爾安敢輕吾射！」翁曰：「以我酌油知之。」乃取一葫蘆置於地，以錢覆其口，徐以杓酌油瀝之，自錢孔入而錢不濕。因曰：「我亦無他，惟手熟爾。」康肅笑而遣之。

## 分組討論與省思感受

1. 賣油翁有哪些地方值得我們學習？

2. 試著觀察身旁長輩，他們有哪些地方或行為值得我們學習？

	基本介紹	此為長輩有哪些地方或行為值得我學習？
第一位長輩		
第二位長輩		
第三位長輩		

3. 試著想想看，如果沒有長者之前對於社會的貢獻與努力，我們又怎麼能夠有現在的生活呢？所以長者和我的關係是什麼？

(二)【影片討論：老人需要怎麼樣的生活呢？】

1. 從《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》影片中，看見了什麼問題？

2. 看完兩則影片《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》和《樂齡中心，開啟銀髮族人生新頁》中的生活狀態，試者想想看：

(1) 有一天我老了，我希望是過怎麼樣的生活？

(2) 我又希望別人怎麼對待我呢？

# 【用愛化礙——如何與長者相處互動?】

## (一) 【<<送你去老人院>>影片討論】

從影片中觀察回答以下提問:	第一項行為	第二項行為	第三項行為
1. 從影片中, 你看見長者有哪一些行為表現? (寫出三項)	遲鈍, 用手抓掉落的食物	跟不上現代 連解電話都不會	愛懷念往事, 想過往自己照顧小孩的情景。
2. 承(1)題, 觀察影片中的晚輩, 對於長者的行為表現, 有哪些反應?	小孩笑長者吃飯的樣子	爸爸對於阿媽的無知遲鈍不耐煩。	最後, 爸爸想到以前阿媽不厭其煩的照顧自己而感動。
3. 承(2)題, 你看到這樣的相處互動, 有什麼樣的感受?	要原諒老人 每個人老了都會這樣。	不要嫌老人麻煩, 以前他也會照顧你。	那個爸爸終於想通了, 自己的媽媽曾經照顧他, 自己也該用相同方法回報。
4. 想想看, 如果我是那位長者, 我會希望晚輩怎麼對待我呢? 為什麼呢?	我希望他們能尊重我。因為我覺得每個人不管情況怎樣都得尊重。	我希望他們能幫助我, 因為老人很難自己打理好所有事。	我希望他們能尊重我以前有他們做過的事, 因為以前一定為了晚輩付出很多。
5. 想想看, 如果是你遇到相同的情境, 你會怎麼與長者互動呢? 為什麼呢?	我會問長輩有無需要幫助, 因為他們可能是有用單位的。	我會盡量幫忙他們。	我會和他們聊聊天, 讓他們開心。

## (二) 【朱自清<背影>散文討論】

# 背影

能同理報恩, 佳!

作者 / 朱自清

我與父親不相見已二年餘了, 我最不能忘記的是他的背影。

那年冬天, 祖母死了, 父親的差使也交卸了, 正是禍不單行的日子! 我從北京到徐州, 打算跟著父親奔喪回家。到徐州見著父親, 看見滿院狼藉的東西, 又想起祖母, 不禁簌簌地流下眼淚。父親說, 「事已如此, 不必難過, 好在天無絕人之路! 」

回家變賣典質, 父親還了虧空; 又借錢辦了喪事。這些日子, 家中光景很是慘澹, 一半為了喪事, 一半為了父親賦閒。喪事完畢, 父親要到南京謀事, 我也要回到北京唸書, 我們便同行。

到南京時，有朋友約去遊逛，勾留了一日；第二日上午便須渡江到浦口，下午上車北去。父親因為事忙，本已說定不送我，叫旅館裡一個熟識的茶房陪我同去。他再三囑咐茶房，甚是仔細。但他終於不放心，怕茶房不妥帖；頗躊躇了一會。其實我那年已二十歲，北京已來往過兩三次，是沒有什麼要緊的了。他躊躇了一會，終於決定還是自己送我去，我兩三回勸他不必去，他只說：「不要緊，他們去不好！」

我們過了江，進了車站。我買票，他忙著照看行李。行李太多了，得向腳夫行些小費，才可過去。他便又忙著和他們講價錢。我那時真是聰明過分，總覺他說話不大漂亮，非自己插嘴不可。但他終於講定了價錢；就送我上車。他給我揀定了靠車門的一張椅子，我將他給我做的紫毛大衣鋪好坐位。他囑我路上小心，夜裡要警醒些，不要受涼。又囑託茶房好好照應我。我心裡暗笑他的迂，他們只認得錢，託他們直是白託！而且我這樣大年紀的人，難道還不能料理自己麼？唉！我現在想想，那時真是太聰明了！

我說道：「爸爸，您走吧！」他望車外看了一看，說：「我買幾個橘子去，你就在此地不要走動。」我看那邊月臺的柵欄外有幾個賣東西的等著顧客。走到那邊月臺，須穿過鐵道，須跳下去又爬上去。父親是一個胖子，走過去自然要費事些。我本來要去的，他不肯，只好讓他去。我看見他戴著黑布小帽，穿著黑布大馬褂，深青布棉袍，蹣跚地走到鐵道邊，慢慢探身下去，尚不大難。可是他穿過鐵道，要爬上那邊月臺，就不容易了。他用兩手攀著上面，兩腳再向上縮；他肥胖的身子向左微傾，顯出努力的樣子。這時我看見他的背影，我的眼淚很快地流下來了。我趕緊拭乾了淚，怕他看見，也怕別人看見。我再向外看時，他已抱了朱紅的橘子望回走了。過鐵道時，他先將橘子散放在地上，自己慢慢爬下，再抱起橘子走。到這邊時，我趕緊去攙他。他和我走到車上，將橘子一股腦兒放在我的皮大衣上。於是撲撲衣上的泥土，心裡很輕鬆似的，過一會說：「我走了，到那邊來信！」我望著他走出去。他走了幾步，回過頭看見我，說，「進去吧，裡邊沒人。」等他的背影混入來來往往的人叢裡，再找不著了，我便進來坐下，我的眼淚又來了。

近幾年來，父親和我都是東奔西走，家中光景，一日不如一日。我北來後，他寫了一封信給我，信中說道：「我身體平安，惟膀子疼痛得厲害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。」我讀到此處，在晶瑩的淚光中，又看見那肥胖的，青布棉袍黑布馬褂的背影。唉！我不知何時再能與他相見！

# 分組討論與省思感受

一、在文章裡，朱自清先前對父親的種種關懷顯得不耐煩，但在看到父親攀爬月臺的背影時，他做出什麼具體的行為，顯現出對父親態度的改變？

朱自清流淚了，在趕緊攙扶父親。  
為了不讓父親擔心，擦了眼淚

二、請從文章中找證據，發現哪些地方可以看到朱自清的父親對他的關愛呢？

①他的父親為了幫他買橘子而爬上爬下。④寫信給朱自清  
②雖然請了稿又不願離家開和自清。③直叮囑朱自清要  
⑤送紫毛大衣

三、文中朱自清流了幾次眼淚？作者流淚的原因分別為何？

四次淚。①看到父親肥胖爬上爬下買橘子  
②和父親離別的身軀

③看到滿院光禿禿的東西，又想起祖母  
④因為思念父親，怕再也見不到他

(三) 【我如何與長者相處互動?】從影片與〈背影〉中，可以看見晚輩與長輩互動的過程，回到你的生活中，觀察你自己是如何與長輩相處互動呢?在互動的過程中你有什麼感受呢?試著想想看，如果我是長輩，我遇到晚輩這樣的互動方式或對待，我會有什麼感受呢?

我是如何與長輩相處互動呢?	第一項行為	第二項行為	第三項行為
長輩的具體行為或表現:	媽媽說不可以打電動，把手機沒收。	媽媽幫我洗碗盤。	爸爸加班晚回家。
面對此行為時我的反應是:	我很生氣，想我不喜玩。	我很感謝她，又覺得她有點辛苦。	我覺得他很忙很累，所以我盡量幫他做事。
在互動的過程中我的感受:	我和媽媽溝通後，她知道我好，也知道我忙。	我決定幫她一點忙。	我幫他做很多事，感到很滿意。
試著想想看，長輩遇到晚輩這樣的互動方式或對待，可能會有什麼感受:	一開始我們都太愉快，後來就覺得很舒適。	我們互相合作做事有效率。	他為了賺錢而晚歸，我為了讓他舒服，幫他。

你有一個幫助你不沉迷於電玩的好父母，沉迷電玩危害甚深，父母願意幫你並跟你制定規則，與好好溝通，要感恩。

# 【年紀大的歲月——需要怎麼樣的生活呢?】

## (一)【歐陽脩〈賣油翁〉散文討論】

### 賣油翁

作者／歐陽脩

陳康肅公堯咨善射，當世無雙，公亦以此自矜。嘗射於家圃，有賣油翁釋擔而立睨之，久而不去。見其發矢十中八九，但微頷之。

康肅問曰：「汝亦知射乎？吾射不亦精乎？」翁曰：「無他，但手熟爾。」康肅忿然曰：「爾安敢輕吾射！」翁曰：「以我酌油知之。」乃取一葫蘆置於地，以錢覆其口，徐以杓酌油瀝之，自錢孔入而錢不濕。因曰：「我亦無他，惟手熟爾。」康肅笑而遣之。

## 分組討論與省思感受

1. 賣油翁有哪些地方值得我們學習?

謙虛，熟能生巧。

2. 試著觀察身旁長輩，他們有哪些地方或行為值得我們學習?

	基本介紹	此為長輩有哪些地方或行為值得我學習?
第一位長輩	爸爸	生活有規律
第二位長輩	媽媽	做事有效率、專注
第三位長輩	阿公、阿嬤	把小事都打理得很好

3. 試著想想看，如果沒有長者之前對於社會的貢獻與努力，我們又怎麼能夠有現在的生活呢？所以長者和我的關係是什麼？

如果沒有長者，我們就活不下去。他們曾養活我，所以我門也要。

## (二)【影片討論：老人需要怎麼樣的生活呢?】

1. 從《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》影片中，看見了什麼問題？

我們怕麻煩而的束老人，使他們不適。

2. 看完兩則影片《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》和《樂齡中心，開啟銀髮族人生新頁》中的生活狀態，試著想想看：

(1) 有一天我老了，我希望是過怎麼樣的生活？我希望能過著和年輕時一樣的生

(2) 我又希望別人怎麼對待我呢？我希望別人能好好照顧我。

# 【用愛化礙——如何與長者相處互動?】

## (一)【《送你去老人院》影片討論】

從影片中觀察回答以下提問:	第一項行為	第二項行為	第三項行為
1. 從影片中,你看見長者有 哪一些行為表現? (寫出三項)	用手吃東西	尿褲子	不懂新科技
2. 承(1)題,觀察影片中的晚 輩,對於長者的行為表 現,有哪些反應?	忽略她	罵她	很沒有耐心
3. 承(2)題,你看到這樣的相 處互動,有什麼樣的感 受?	覺得這個家 白養了	這孩子太望恩 必高	歧視老人及用 習慣的新科技
4. 想想看,如果我是那位長 者,我會希望晚輩怎麼對 待我呢? 為什麼呢?	用心來關心我 因我老了	希望以後可提 醒我要包尿布	寫個步驟 給我
5. 想想看,如果是你遇到相 同的情境,你會怎麼與長 者互動呢? 為什麼呢?	餵她吃飯,因 她也老了需要 幫助	把弄臟的地方 清乾淨,寫在紙 上記得包尿布	要記得寫 下來,問別 人

## (二)【朱自清〈背影〉散文討論】

# 背 影

作者 / 朱自清

我與父親不相見已二年餘了,我最不能忘記的是他的背影。

那年冬天,祖母死了,父親的差使也交卸了,正是禍不單行的日子!我從北京到徐州,打算跟著父親奔喪回家。到徐州見著父親,看見滿院狼藉的東西,又想起祖母,不禁簌簌地流下眼淚。父親說,「事已如此,不必難過,好在天無絕人之路!」

回家變賣典質,父親還了虧空;又借錢辦了喪事。這些日子,家中光景很是慘澹,一半為了喪事,一半為了父親賦閒。喪事完畢,父親要到南京謀事,我也要回到北京唸書,我們便同行。

到南京時，有朋友約去遊遊，勾留了一日；第二日上午便須渡江到浦口，下午上車北去。父親因為事忙，本已說定不送我，叫旅館裡一個熟識的茶房陪我同去。他再三囑咐茶房，甚是仔細。但他終於不放心，怕茶房不妥帖；頗躊躇了一會。其實我那年已二十歲，北京已來往過兩三次，是沒有什麼要緊的了。他躊躇了一會，終於決定還是自己送我去，我兩三回勸他不必去，他只說：「不要緊，他們去不好！」

我們過了江，進了車站。我買票，他忙著照看行李。行李太多了，得向腳夫行些小費，才可過去。他便又忙著和他們講價錢。我那時真是聰明過分，總覺他說話不大漂亮，非自己插嘴不可。但他終於講定了價錢；就送我上車。他給我揀定了靠車門的一張椅子，我將他給我做的紫毛大衣鋪好坐位。他囑我路上小心，夜裡要警醒些，不要受涼。又囑託茶房好好照應我。我心裡暗笑他的迂，他們只認得錢，託他們直是白託！而且我這樣大年紀的人，難道還不能料理自己麼？唉！我現在想想，那時真是太聰明了！

我說道：「爸爸，您走吧！」他望車外看了一看，說：「我買幾個橘子去，你就在此地不要走動。」我看那邊月臺的柵欄外有幾個賣東西的等著顧客。走到那邊月臺，須穿過鐵道，須跳下去又爬上去。父親是一個胖子，走過去自然要費事些。我本來要去的，他不肯，只好讓他去。我看見他戴著黑布小帽，穿著黑布大馬褂，深青布棉袍，蹣跚地走到鐵道邊，慢慢探身下去，尚不大難。可是他穿過鐵道，要爬上那邊月臺，就不容易了。他用兩手攀著上面，兩腳再向上縮；他肥胖的身子向左微傾，顯出努力的樣子。這時我看見他的背影，我的眼淚很快地流下來了。我趕緊拭乾了淚，怕他看見，也怕別人看見。我再向外看時，他已抱了朱紅的橘子望回走了。過鐵道時，他先將橘子散放在地上，自己慢慢爬下，再抱起橘子走。到這邊時，我趕緊去攙他。他和我走到車上，將橘子一股腦兒放在我的皮大衣上。於是撲撲衣上的泥土，心裡很輕鬆似的，過一會說：「我走了，到那邊來信！」我望著他走出去。他走了幾步，回過頭看見我，說，「進去吧，裡邊沒人。」等他的背影混入來來往往的人叢裡，再找不著了，我便進來坐下，我的眼淚又來了。

近幾年來，父親和我都是東奔西走，家中光景，一日不如一日。我北來後，他寫了一封信給我，信中說道：「我身體平安，惟膀子疼痛得厲害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。」我讀到此處，在晶瑩的淚光中，又看見那肥胖的，青布棉袍黑布馬褂的背影。唉！我不知何時再能與他相見！

# 分組討論與省思感受

一、在文章裡，朱自清先前對父親的種種關懷顯得不耐煩，但在看到父親攀爬月臺的背影時，他做出什麼具體的行為，顯現出對父親態度的改變？

他眼中流出了淚水

二、請從文章中找證據，發現哪些地方可以看到朱自清的父親對他的關愛呢？

不關多辛苦攀月台和包圍他都要幫兒子買橘子

一開始叫茶房看著朱自清，但後來不放心還是自己來

三、文中朱自清流了幾次眼淚？作者流淚的原因分別為何？

流了4次淚：①祖母去世了 ②捨不得

③辛苦幫忙買橘子 ④寫信，因父親的自體狀況

(三) 【我如何與長者相處互動?】從影片與〈背影〉中，可以看見晚輩與長輩互動的過程，回到你的生活中，觀察你自己是如何與長輩相處互動呢?在互動的過程中你有什麼感受呢?試著想想看，如果我是長輩，我遇到晚輩這樣的互動方式或對待，我會有什麼感受呢?

我是如何與長輩相處互動呢?	第一項行為	第二項行為	第三項行為
長輩的具體行為或表現:	一起打電動	看電影	學英文
面對此行為時我的反應是:	很驚訝!	為什麼愛看電影	天呀! 奶奶會說日語, 中文和英文
在互動的過程中我的感受:	爺爺太強了	原來奶奶很愛看	終身學習態度應該值得我敬佩
試著想想看, 長輩遇到晚輩這樣的互動方式或對待, 可能會有什麼感受:	當然是每天一起段練功力	大家一起和我看電影不奇怪?	希望孩子能用尊來教我

哈哈.

good.

# 【年紀大的歲月——需要怎麼樣的生活呢?】

## (一)【歐陽脩〈賣油翁〉散文討論】

### 賣油翁

作者／歐陽脩

陳康肅公堯咨善射，當世無雙，公亦以此自矜。嘗射於家圃，有賣油翁釋擔而立睨之，久而不去。見其發矢十中八九，但微頷之。

康肅問曰：「汝亦知射乎？吾射不亦精乎？」翁曰：「無他，但手熟爾。」康肅忿然曰：「爾安敢輕吾射！」翁曰：「以我酌油知之。」乃取一葫蘆置於地，以錢覆其口，徐以杓酌油瀝之，自錢孔入而錢不濕。因曰：「我亦無他，惟手熟爾。」康肅笑而遣之。

## 分組討論與省思感受

1. 賣油翁有哪些地方值得我們學習？謙虛

2. 試著觀察身旁長輩，他們有哪些地方或行為值得我們學習？

	基本介紹	此為長輩有哪些地方或行為值得我學習？
第一位長輩	<u>奶奶</u>	<u>即使她已經80多歲了，但她還是不段學習新東西</u>
第二位長輩	<u>爺爺</u>	<u>很公平公正，做得每件事都很有道理</u>
第三位長輩	<u>叔叔</u>	<u>即使他在罵人，從不像外人炫耀</u>

3. 試著想想看，如果沒有長者之前對於社會的貢獻與努力，我們又怎麼能夠有現在的生活呢？所以長者和我的關係是什麼？

如果沒有前人的努力我可能無法悠閒的做在教室裡，所以長者和我的關係應該是很親密，像我的小妹妹

(二)【影片討論：老人需要怎麼樣的生活呢?】

1. 從〈林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧〉影片中，看見了什麼問題？

是因為妳照顧她們所以像妹妹妹

2. 看完兩則影片〈林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧〉和〈樂齡中心，開啟銀髮族人生新頁〉中的生活狀態，試者想想看：

(1) 有一天我老了，我希望是過怎麼樣的生活？

(2) 我又希望別人怎麼對待我呢？

壹、先理解「觀功念恩」：什麼是觀功？什麼是念恩？

觀功：看到別人的功（優點），自然會生起珍惜對方的心。

念恩：念恩的角度有三：

一、顯而易見的深恩

像是父母、師長對我們的恩。他們是全世界最關心我們的人。世界上還有哪一個人可以像父母這樣關心你一輩子？嘮叨你一輩子？

二、觀察可見之恩

因為有他的存在，所以我可以得到好處，這即是互助，就是於我有恩：感恩有老闆，我才能擁有這份工作；感恩有人種蔬菜，我們才得享受飲食；感恩有國家，我們才能安居樂業。這樣的恩是要刻意觀察，才能體會的。

三、逆境可見之恩

如果沒有人扯我後腿，我怎能練腿勁？對方給我逆境，正可以幫助我生命成長。人所有的能力都是在逆境中培養出來的。看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，但自己一定受害。

觀功念恩可以啟發我們那顆善良、溫暖、代人著想的心。生命中若學會觀功念恩，你的世界會變得很幸福快樂，因為身邊的人都將成為對你有恩的貴人。

貳、慣性思惟的調整，需要實踐與習慣的幫助：

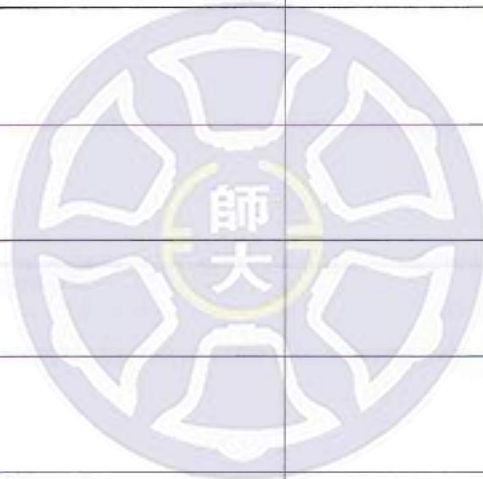
【班級：

姓名：

】

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				



如何快樂?如何幸福?

生命快樂與幸福的泉源，在於有一顆智慧的心，能去發現別人給我的恩，進而去感恩你身旁的每一個人。

壹、先理解「觀功念恩」：什麼是觀功？什麼是念恩？

觀功：看到別人的功（優點），自然會生起珍惜對方的心。

念恩：念恩的角度有三：

一、顯而易見的深恩

像是父母、師長對我們的恩。他們是全世界最關心我們的人。世界上還有哪一個人可以像父母這樣關心你一輩子？嘮叨你一輩子？

二、觀察可見之恩

因為有他的存在，所以我可以得到好處，這即是互助，就是於我有恩：感恩有老闆，我才能擁有這份工作；感恩有人種蔬菜，我們才得享受飲食；感恩有國家，我們才能安居樂業。這樣的恩是要刻意觀察，才能體會的。

三、逆境可見之恩

如果沒有人扯我後腿，我怎能練腿勁？對方給我逆境，正可以幫助我生命成長。人所有的能力都是在逆境中培養出來的。看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，但自己一定受害。

觀功念恩可以啟發我們那顆善良、溫暖、代人著想的心。生命中若學會觀功念恩，你的世界會變得很幸福快樂，因為身邊的人都將成為對你有恩的貴人。

貳、慣性思惟的調整，需要實踐與習慣的幫助：【3】

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
1	11/14	奶奶	早上不吃早餐	早上為我準備,我要感恩她還會照顧我
2	11/14	爸爸	教我功課	上班完就很快回來,他想我考成績
3	11/14	奶奶	晚上吃麵買吃給我	奶奶知道我回來就去買便當,怕我肚子餓
4	11/14	阿公	鞋子放好	怕我跌倒,幫我放好,不想要我受傷
5	11/14	媽媽	會餓	買零食帶去學校,在學校下午才不會餓
6	11/14	奶奶	睡覺	怕我會累,叫我去睡覺,怕我沒精神
7	11/14	爸爸	鞋子不要穿到浴室	提醒我,怕我會滑倒
8	11/14	爸爸	體育服	買體育服,但是不見了,他怕我沒體育服被罵
9	11/14	奶奶	水餃	晚上去買水餃,希望我早上吃飽

壹、先理解「觀功念恩」：什麼是觀功？什麼是念恩？

觀功：看到別人的功（優點），自然會生起珍惜對方的心。

念恩：念恩的角度有三：

一、顯而易見的深恩

像是父母、師長對我們的恩。他們是全世界最關心我們的人。世界上還有哪一個人可以像父母這樣關心你一輩子？嘮叨你一輩子？

二、觀察可見之恩

因為有他的存在，所以我可以得到好處，這即是互助，就是於我有恩：感恩有老闆，我才能擁有這份工作；感恩有人種蔬菜，我們才得享受飲食；感恩有國家，我們才能安居樂業。這樣的恩是要刻意觀察，才能體會的。

三、逆境可見之恩

如果沒有人扯我後腿，我怎能練腿勁？對方給我逆境，正可以幫助我生命成長。人所有的能力都是在逆境中培養出來的。看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，但自己一定受害。

觀功念恩可以啟發我們那顆善良、溫暖、代人著想的心。生命中若學會觀功念恩，你的世界會變得很幸福快樂，因為身邊的人都將成為對你有恩的貴人。

貳、慣性思惟的調整，需要實踐與習慣的幫助：

【班級

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
1	11/5	爸爸	叫我不是一直看手機	怕我的近視會更深
2	11/5	媽媽	書讀一讀要休息	我眼睛才不會酸
3	11/5	爸爸	叫我不要跟妹妹打架	怕我們受傷
4	11/5	媽媽	叫我不是一直看電視	怕我眼睛會壞掉
5	11/6	爸爸	叫我不再戴角膜塑形片	怕我的眼睛會受傷
6	11/6	媽媽	叫我的東西收好	怕我把東西弄丟
7	11/6	爸爸	叫我不是一直滑手機	怕我視力變得更差
8	11/6	媽媽	叫我要記得吃鈣片	希望我長高一點
9	11/6	爸爸	叫我記得點散瞳劑	希望我近視度數不要變高

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
10	1/7	媽媽	提醒我要讓眼睛休息	怕我近視更嚴重
11	1/7	爸爸	叫我早一點去睡覺	怕我隔天沒精神
12	1/8	媽媽	叫我要去練鋼琴	怕我上課不會彈
13	1/8	爸爸	叫我要記得喝水	不喝水對身體不好
14	1/8	媽媽	叫我不要跟妹妹吵架	希望我們感情可以很好
15	1/8	爸爸	叫我記得洗角膜型片	不洗對角膜型片不好
16	1/9	媽媽	叫我記得要寫作業	怕我忘記寫
17	1/9	爸爸	叫我要記得複習	希望我考高分一點
18	1/9	媽媽	叫我要去整理書包	怕我有東西忘記帶
19	1/9	爸爸	叫我不是一直看電腦	怕我近視更深
20	1/9	媽媽	叫我記得要吃鈣片	怕我會長不高
21	1/7	媽媽	叫我快點去讀書	希望我有好成長
22	1/8	媽媽	叫我動作快一點	不然事情可能做不完
23	1/8	媽媽	叫我不要滑手機	希望我成績好一點,不要近視加深
24	1/9	媽媽	快點起床	希望我有更多時間讀書
25	1/9	媽媽	叫我快點去睡覺	希望明天精神一些

如何快樂?如何幸福?

生命快樂與幸福的泉源,在於有一顆智慧的心,能去發現別人給我的恩,進而去感恩你身旁的每一個人。

壹、先理解「觀功念恩」：什麼是觀功？什麼是念恩？

觀功：看到別人的功（優點），自然會生起珍惜對方的心。

念恩：念恩的角度有三：

一、顯而易見的深恩

像是父母、師長對我們的恩。他們是全世界最關心我們的人。世界上還有哪一個人可以像父母這樣關心你一輩子？嘮叨你一輩子？

二、觀察可見之恩

因為有他的存在，所以我可以得到好處，這即是互助，就是於我有恩；感恩有老闆，我才能擁有這份工作；感恩有人種蔬菜，我們才得享受飲食；感恩有國家，我們才能安居樂業。這樣的恩是要刻意觀察，才能體會的。

三、逆境可見之恩

如果沒有人扯我後腿，我怎能練腿勁？對方給我逆境，正可以幫助我生命成長。人所有的能力都是在逆境中培養出來的。看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，但自己一定受害。

觀功念恩可以啟發我們那顆善良、溫暖、代人著想的心。生命中若學會觀功念恩，你的世界會變得很幸福快樂，因為身邊的人都將成為對你有恩的貴人。

貳、慣性思惟的調整，需要實踐與習慣的幫助：

【班級：

姓名：

】

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩(觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
1	11/17	媽媽	教導作業	隔天考試才可以考的好
2	11/17	媽媽	陪我練習作業	才可以把不會的練到懂
3	11/17	外婆	聊心事	讓我心情變好
4	11/17	媽媽	複習考卷	在大考上才可以考好
5	11/17	外婆	安慰	讓我開心一點
6	11/17	叔叔	送我回家	在父母都有事時,叔叔來載,才能讓我平安回家
7	11/17	媽媽	幫我小考	隔天考試才會拿好分數
8	11/17	阿姨	幫忙一起打掃家裡/房間	打掃的更快速
9	11/17	媽媽	陪我整理/統整功課	複習時會更有效率

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
10	11/17	媽媽	一起運動	感覺多一個人會更有動力,也更開心。
11	11/17	媽媽	聊天	分享自己的心事,心裡會更暢快。
12	11/17	媽媽	手做點心	感覺兩個人做不但更快,也會感覺充滿樂趣。
13	11/17	媽媽	油畫課	平常都是自己走路去的,不過有人陪我去,感覺在路途中比較不無聊。
14	11/17	媽媽	買模型的材料	為了我想要做所以一起去買,感覺心裡充滿了無限的感恩。
15	11/17	媽媽	洗碗	吃完晚餐後,媽媽幫我們洗碗,真的是很感謝她的。
16	11/18	媽媽	早餐	為我們全家人買早餐,很辛苦。
17	11/18	媽媽	模型	一起做模型,感覺很愉快。
18	11/18	媽媽	展覽	帶我去參觀展覽,讓我增加知識。
19	11/18	媽媽	異國料理	帶我去吃異國料理,有個機會可以嘗試不同國家的這地美食。
20	11/18	外婆	牙醫	讓我牙齒變整齊,而花了矯正費用。
21	11/19	媽媽	摺衣服	看到在摺自己的衣服,而進來幫助我一起摺完全部的衣服。
22	11/19	媽媽	修眼鏡	為了我隔天可以去上學看得見,所以幫助我去修眼鏡。
23	11/19	媽媽	零用錢	因為幫助了媽媽做家事,所以給了我零用錢,非常的感謝。
24	11/19	阿姨/叔叔	火鍋料	因為為了讓我們全家人吃到火鍋而走路去買也很好心。
25	11/19	媽媽/外婆	晚餐	煮了一份豐盛的晚餐給家人吃的飽,也很辛苦。

如何快樂?如何幸福?

生命快樂與幸福的泉源,在於有一顆智慧的心,能去發現別人給我的恩,進而去感恩你身旁的每一個人。

11/20  
good  
5

壹、先理解「觀功念恩」：什麼是觀功？什麼是念恩？

觀功：看到別人的功（優點），自然會生起珍惜對方的心。

念恩：念恩的角度有三：

一、顯而易見的深恩

像是父母、師長對我們的恩。他們是全世界最關心我們的人。世界上還有哪一個人可以像父母這樣關心你一輩子？嘮叨你一輩子？

二、觀察可見之恩

因為有他的存在，所以我可以得到好處，這即是互助，就是於我有恩；感恩有老闆，我才能擁有這份工作；感恩有人種蔬菜，我們才得享受飲食；感恩有國家，我們才能安居樂業。這樣的恩是要刻意觀察，才能體會的。

三、逆境可見之恩

如果沒有人扯我後腿，我怎能練腿勁？對方給我逆境，正可以幫助我生命成長。人所有的能力都是在逆境中培養出來的。看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，但自己一定受害。

觀功念恩可以啟發我們那顆善良、溫暖、代人著想的心。生命中若學會觀功念恩，你的世界會變得很幸福快樂，因為身邊的人都將成為對你有恩的貴人。

貳、慣性思惟的調整，需要實踐與習慣的幫助：

【班級：

姓名：

】

編號	日期	對象	是什麼事情?(簡單敘述)	觀功念恩 (觀察到對方的什麼功?對我有什麼恩?)
1	11/4	媽媽	叫我把碗筷拿去收	媽媽想讓我養成好習慣
2	11/4	媽媽	我翻他的東西,他生氣	因為這樣很沒禮貌
3	11/4	媽媽	他做早餐給我	讓我有精神上學
4	11/4	媽媽	不讓我一直看3C	怕我的眼睛壞掉
5	11/4	媽媽	要我不能太晚睡	怕我隔天起不來
6	11/5	爸爸	說我都不認真	不想我考試考不好
7	11/5	媽媽	罵我東西都不收	怕家裡變得很亂
8	11/5	爸爸	上課不要放空	怕我都不會
9	11/6	媽媽	衣服要拿去陽台	堆在房間很噁心

學生編號	日期	善行記錄
(學日 S3)	107/4/11	今天我教了同學功課，幫助了他。
	107/4/13	我今天和同學一起做報告，雙贏思維。
	107/4/18	今天我幫忙抬餐。
	107/4/24	今天我幫忙洗碗。
	107/4/26	今天我做了家事，洗碗和掃地。
	107/5/15	今天我幫班上關燈和關門。
	107/5/18	今天我幫同學倒回收。
	107/5/23	今天我認真讀書複習。
	107/5/29	今天我去當環保小尖兵。
	107/6/6	我幫同學交聯絡簿。
(學日 S4)	107/4/12	今天我在馬路上扶一個老奶奶過馬路。
	107/4/16	今天我幫小弟弟抬東西，非常開心。而且他也很感謝我幫助他。
	107/4/30	我會隨手關燈，節約能源。
	107/5/24	我今天主動撿垃圾。
	107/6/20	今天在跟董事長講話時我十分有禮貌，被董事長鼓勵，十分開心。
(學日 S8)	107/4/13	我今天打球時不小心彎到手指頭，腫起來，到現在還是會痛。但我還是幫家政老師整理殘局，雖然有點痛，但沒關係。
	107/4/17	我今天看到樓梯間有粉紅色的小點點。雖然不是我負責的區域，但我還是把它給掃起來。
	107/4/18	我今天幫了一個低年級學生拿回他的球，雖然要走進那恐怖的「網後花園」，但是能幫到他們，令我很開心。
	107/4/19	我今天看到一個中年級的學弟被球打到，看起來很痛。所以我過去關心他，扶他到保健室後，他看起來好一點了。
	107/4/23	我今天在打球，有一個小孩衝進來，我怕他受傷，叫他離開，但發現叫不動時，就邀請他一起玩，後來我發現他很會卡位和傳高球。
	107/5/16	我今天和別人在打球，有一顆籃球滾過來，我把他還給低年級。
(學日 S10)	107/4/16	1. 幫忙擦玻璃 2. 幫忙擦黑板 3. 教妹妹功課
	107/4/17	1. 教妹妹功課 2. 幫忙掃地 3. 幫忙收拾家政教室

學生編號	日期	善行記錄
(學日 S11)	107/4/12	今天我幫小弟弟抬東西，非常開心。而且他也很感謝我幫助他。
	107/4/17	今天我幫一個老人提東西，十分開心。
	107/4/18	今天我讓胡旻笛加入我們這一對籃球隊，他打得還不錯。我們大家都蠻開心的。
	107/4/19	今天教同學寫作業，非常有成就感。
	107/4/23	今天幫老師拿東西，還拿到吃的，很開心。
	107/4/24	今天幫小弟弟撿籃球。
	107/4/26	我隨手關燈，節約能源。
	107/4/27	我幫忙拖地。
	107/6/5	我今天主動撿垃圾。
	107/6/7	我今天認真讀國文。
(學日 S12)	107/4/12	幫同學拿東西
	107/4/13	把垃圾丟到垃圾桶
	107/4/16	幫學弟撿球
	107/4/18	幫老師發東西
(學日 S17)	107/4/12	我幫媽媽做蛋糕
	107/4/13	幫家人整理東西
	107/4/16	安慰同學
	107/4/20	我今天幫爸爸搬行李
	107/4/23	幫爸媽整理電腦資料
	107/4/27	幫媽媽倒垃圾
	107/5/15	幫余老師倒茶
	107/5/16	幫同學關門
107/5/17	同學身體不適，扶他走到保健室	
(學日 S20)	107/4/12	教室開著冷氣，卻沒關門，我看到就去幫忙關了。
	107/4/13	雖然已經把自己該掃的地方掃完了，但回頭看到一大堆衛生紙，雖然不是我的掃區，但因為別人會不好走而且會掃得很麻煩，所以就把它處理掉了。
	107/4/16	有不是組員的人不會寫六書報告，和不懂怎麼分辨那些字，所以我就停下來手邊的工作，去教他們了。
	107/4/17	今天練舞的時候有個小妹妹站在操場很靠近我們的地方，我因為擔心她被我們打到所以請她(一邊稍微保護她)到旁邊一點的地方。
	107/4/18	今天在分組的樂團團練時，有兩、三個學妹不會拉其中的幾個段落，所以我就(因為老師很忙)教他們

		怎麼拉了。
	107/4/19	好好地回答胡○笛的問題：「你不覺得林○介長得很像李○裕(他沒加「老師」)嗎?」,我的回答大概是「不能直呼老師的名字,我覺得不像」之類的,他居然就安靜下來了!
	107/4/26	在家裡幫忙媽媽和妹妹把東西收好
	107/4/27	不小心撞到學弟,但都有道歉
	107/5/17	提醒路過的樂團學弟要去團練
(學日 S21)	107/4/11	今天就像平常一樣到傳達室幫忙,有一個弟弟因為宗教關係,不能碰到肉,於是我主動幫助他,好開心。
	107/4/12	今天在走廊上看到小垃圾,我把它撿起來丟進垃圾桶,也幫很多人開門。
	107/4/13	今天幫忙正在幫小妹妹換藥的護士開門,同時我也和那些小妹妹們聊天,讓她們不要感覺那麼的痛。
	107/4/16	今天下午的家政課,雖然去了一個新的組有點尷尬和不習慣,但我還是幫他們洗碗和洗菜。
	107/4/17	今天我和一些人把在路上撿到野鳥救了起來,但好像學校沒有老師要領養,因此我們把小鳥放到一個小窩裡,我明天一定會去看牠。
	107/4/18	今天我看到吳昀瑾自己一個人打籃球,我就跑過去陪她一起玩,讓她不要太無聊,我們玩得很開心。
	107/4/19	今天我和我的好朋友看到江珮爾沒有人和她一組,於是我就叫她可以和我們一起玩,我們大家聊天聊得很開心。
	107/4/22	今天我幫忙護士阿姨時,和一個弟弟講笑話,讓他在笑的過程中把藥換好,同時我也看到一、二年級的小朋友,很友愛的在旁邊關心他。
	107/4/24	今天因為下午有自然小考,我和我的好朋友一起討論,並且教他一題自然講義上的題目。
	107/4/25	這幾天因為媽媽和爸爸非常忙碌,因此我在洗衣服時,也順便幫忙把爸爸和媽媽的衣服一起洗。
	107/4/26	今天我幫我媽媽洗碗,說實話,這還真的是我人生第一次幫媽媽洗碗。
	107/4/27	今天在樓梯間看到了很多緞帶,我就把它撿起來,拿給那些跳舞的人。
(學日 S22)	107/5/21	今天樓梯上有一堆一堆的紫粉色花粉粒,原本應該是九年級要掃,但因為他們會考,所以我幫他們掃。

	107/5/31	今天我在路上看到一位差不多六十歲左右的阿姨(鄰居)的東西掉了，我幫她撿起來。
(學日 S23)	107/4/11	1. 早上一進校門，我就去打掃了。 2. 今天上課，我努力思考勇於發言。 3. 今天下課時門沒關好，我主動去關。
	107/4/17	1. 認真練習才藝競賽的中國舞 2. 主動詢問他人是否需要幫助 3. 認真聽課、複習
	107/4/18	1. 沒有忘記要去拿舞蹈教室的鑰匙 2. 認真練舞 3. 撿起掉在地上的垃圾
	107/4/23	1. 努力堅持上課 2. 回家後先讀書 3. 幫媽媽倒水(因為媽媽生病了)
	107/4/25	1. 認真上課 2. 扶受傷的小妹妹 3. 幫同學拿東西
	107/5/3	1. 幫小妹妹處理掉落的食物 2. 借同學兩支筆 3. 認真掃外掃區
	(學日 S24)	107/4/12
107/4/13		今天在校車看到垃圾，我主動撿起丟掉
107/4/16		幫助爺爺奶奶整理花草
107/4/27		幫媽媽做家事
107/4/28		認真打掃走廊
107/5/21		看到妹妹的書包很重，我幫她拿
107/5/24		在操場看到垃圾，我主動撿起
107/6/6		主動幫忙做家事、倒垃圾
107/6/7		教室燈沒關，我主動返回關燈
(學日 S25)	107/4/12	早上有幫忙把窗戶打開
	107/4/13	早上一到就有去打掃
	107/4/16	有幫忙把桌椅排回原來的位子
	107/4/17	回家有幫妹妹拿東西
	107/4/18	在家有幫忙打掃
	107/4/24	有幫忙發考卷
	107/4/26	有幫同學綁蓮湘舞的髮型緞帶
	107/4/27	回家有幫忙整理東西
	107/5/16	有幫忙發聯絡簿
	107/5/18	有幫忙擦黑板
(學日 S26)	107/4/12	今天我代替媽媽教妹妹寫作業，而且把她教會了。
	107/4/13	今天一整天我都認真上課，回家也有複習

	107/4/16	今天晚上我幫媽媽到地下室倒垃圾
	107/4/17	今天我認真做打掃工作，努力回收
	107/4/18	今天我看到走廊上有垃圾，我隨手撿垃圾然後丟到垃圾桶
	107/4/19	今天同學下課的時候很忙，所以我幫同學蒸便當
	107/4/23	早上出門的時候我隨手關冷氣
	107/4/24	今天下課的時候我發現門開著，所以我隨手關門
	107/4/26	吃完晚餐，我幫忙擦桌子和洗碗
	107/5/16	上完美勞課，我幫美勞老師洗東西
(學日 S27)	107/4/26	家裡冰箱因為放了太多食物冷藏，而都壞了，且塞不下了，所以昨天幫忙家人一起整理，把不要和過期的食物丟一丟，雖然有點浪費，不過我也學到：以後不會再買那麼多了。
	107/4/27	1. 幫家人去附近超商買食材。2. 媽媽昨天晚上還沒回家，所以我先幫忙遛狗走了三圈。
	107/5/18	周末和外婆去逛街，買了許多東西，所以幫她拿東西，減輕她的重量。
(學日 S31)	107/4/11	雖然說這比較像是我的工作，但幫忙翻譯給外籍生了解班上的事務，也算是日行一善吧！
	107/4/13	回家時看到有人把買的菜散了一地，我幫忙撿起。
	107/4/17	今天救了一隻快死的小鳥，牠沒有外傷，但也飛不起來，最後我們把牠放回原來的地方，但牠還是死了，大概是被松鼠吃了。
	107/4/18	今天分組看到一群小孩，因為膚色和身材而排擠一位外籍生，且用很差的語氣去罵她。我當過排擠人的人，也當過被排擠的人，雙方的心情我都能理解，於是我決定當一次黑臉。排擠人的人無非就是覺得自己很了不起，所以我告訴了那個排擠人的女孩，請她和那位外籍生說：對不起，也和她說了些人生大道理，雖然我不覺得她會改，但能幫助那位外籍生的感覺很好，而且那位外籍生事後也和我說了謝謝。真的很感動！
(學日 S33)	107/4/12	今天去幫農老師作文組的學妹在小小說書人中用古箏幫他們配樂。
	107/4/13	今天早上交聯絡簿的時候，順便幫身旁幾個也需要交聯絡簿的同學一起交。
	107/4/16	今天經過黑板旁的地面時，看到一張垃圾，我便把它撿起來隨手丟掉。

	107/4/17	今天的值日生一直都沒有擦黑板，所以我看到時，就會幫他擦黑板。
	107/4/18	今天上體育課時，我在圓環看到地上死掉的飛蛾，便將它移到一旁的土堆。
	107/4/26	今天中午去練習燈塔小組的參觀路線，因為下禮拜領袖日要帶貴賓參觀。
	107/5/18	今天散步時看到一位路人的錢包掉在地上，我便把它撿起來還給他。
	107/5/22	今天和我的一個同學在操場上體育課時看到一隻蟲子，便把它放回草叢。
	107/5/23	今天看到桌子上倒在一旁的聯絡簿，就把他們扶起來然後排整齊。
	107/6/1	今天因為再過一段時間有畢業典禮，所以我們去排練要表演的蓮湘舞。
(學日 S35)	107/4/19	我教弟弟計算表面積
	107/4/27	借弟弟國小的課本
	107/5/18	教弟弟寫作文
	107/5/21	幫弟弟買早餐
	107/5/23	借弟弟帽子
	107/5/24	看到走廊有垃圾，順便掃掉
	107/5/25	阿嬤心情不好，帶她去看京劇
	107/5/31	幫媽媽到水
	107/6/1	摺全家的衣服
	107/6/6	借同學口紅膠

(一)敘利亞難民影片觀後心得

<p>長期處在國家戰亂，被(迫)和家人分開，那一些敘利亞難民孩子的童年，可能不是逃難就是被抓去做童工。我相信每天活在這樣日子裡的人，最缺少的就是<u>希望</u>和<u>鼓勵</u>。我想寫一張鼓勵他的卡片給一個小弟弟代表希望，幫助他們通過這段黑暗日子，<u>迎着風吹來的日子</u>。</p>	<p>影片心得 看了那幾部短片之後，內心感到非常的震撼，沒想到世界列強為了各自的利益，無情的轟炸及屠殺對手，迫使無辜受迫害的人民只好背井離鄉。天葬他處，此等泯滅人性的作為實在令人不齒。</p>	<p>生活札記 看完那個影片後，令我印象最深的是那個三歲男孩，無情的被海浪拍打，在那個海灘上永遠沉眠。我覺得他非常可憐，也痛恨那些恐怖份子。只要想到他父親的心情，就令人痛徹心扉。 真是學徒呢？ 真讓人悲傷！</p>
<p>【學日 S21-1070119】 長期處在國家戰亂，被(迫)和家人分開，那一些敘利亞難民孩子的童年，可能不是逃難就是被抓去做童工。</p>	<p>【學日 S05-1070122】 內心感到非常的震撼……如此泯滅人性的作為實在令人不齒。</p>	<p>【學日 S08-1070122】 只要想到(那個三歲小男孩)他父親的心情，就令人痛徹心扉。</p>
<p>日記：我覺得敘利亞的難民和孩子們真的好可憐，我相信他們所缺少的，就是「愛」。那麼，要如何把臺灣的「愛」傳送到敘利亞呢？我想，我們可以做的，就是寫(畫)一張卡片給他們，看似一張普通的小卡片，其實它的內涵，是很深的！我們啊，要懂得知足感恩，<u>只要檢下</u></p>	<p>生活札記 看了今天的影片，我覺得敘利亞的孩子真的很可憐，不僅不能上學，還要去當童工養家，有些甚至沒有工作能力。希望同學的卡片能帶給他們鼓勵和希望。</p>	<p>影片心得：影片中<u>難民</u>的生活很困苦，兒童更失去了該有的童年，實在讓人不忍。我會寫卡片給他們，希望他們通過這個活動能增加一些快樂。 繼元朝的蒙古人開創陸路的东西交流之後，明朝永樂帝為了<u>高</u>宣揚國威，鞏固政權的正統性，派遣<u>三寶太監</u>鄭和七下西洋，<u>成</u>成功地完成遠洋航海的紀錄。 和</p>
<p>【學日 S22-1070119】 我覺得敘利亞的難民和孩子們真的好可憐，……那麼，要如何把臺灣的「愛」傳送到敘利亞呢？</p>	<p>【學日 S26-1070122】 我覺得敘利亞的孩子真的很可憐，不僅不能上學，還要去當童工養家，有些甚至沒有工作能力。</p>	<p>【學日 S16-1070122】 影片中難民的生活很困苦，兒童更失去了該有的童年，實在讓人不忍。</p>

## (二)製作手工卡片：送愛到敘利亞



It is through learning  
from the trials  
of everyday life  
and human affairs  
that wisdom is attained

You will get through it,  
you'll like the plant.

2018/1/23

手工卡片 1: 痛苦的日子終究會過去，新發的苗充滿希望之光。



Dear friend from Syria,

I've heard about you. You were told to be having a bad time. That's why I'm here to encourage you. You see, people always fall down a cliff, in to depression. However, successful people find a rope to climb up. Either it's their family, religion or other people. My point, is that you should never give up. When you have a bad time, try rely on someone or some thing. You can share your feelings. Never give up doesn't mean you can't get help from others. So just hang in there and don't give up.

Your friend from  
Taiwan,

手工卡片 2: 給你們勇氣與鼓勵，希望你們能撐過下去。



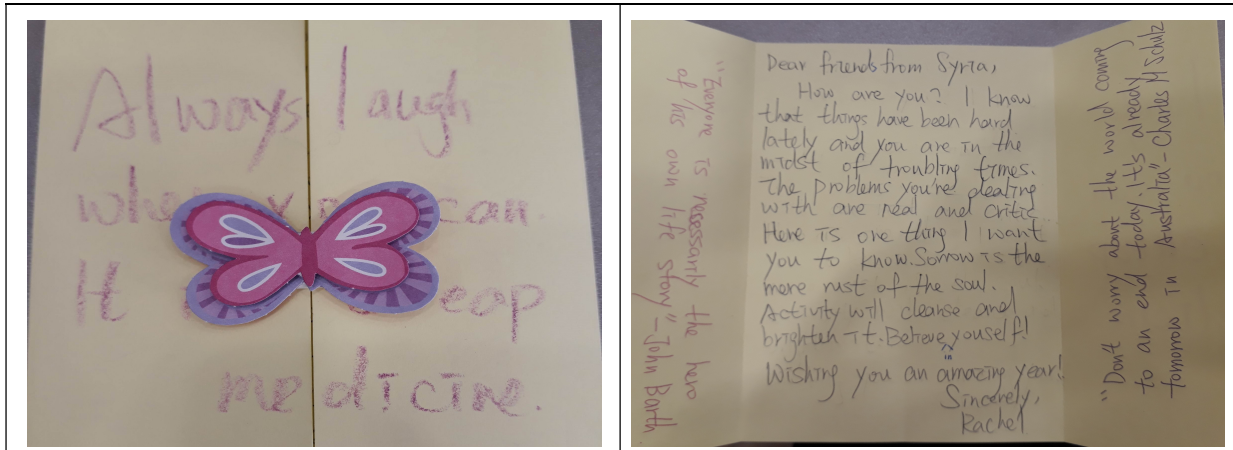
مرحباً

A student from the another side of the world,  
I wish you can continue hang in there,  
before the dawn come!

"The greatest test of courage on earth,  
is to bear defeat without losing heart.

Kid from Taipei, Taiwan

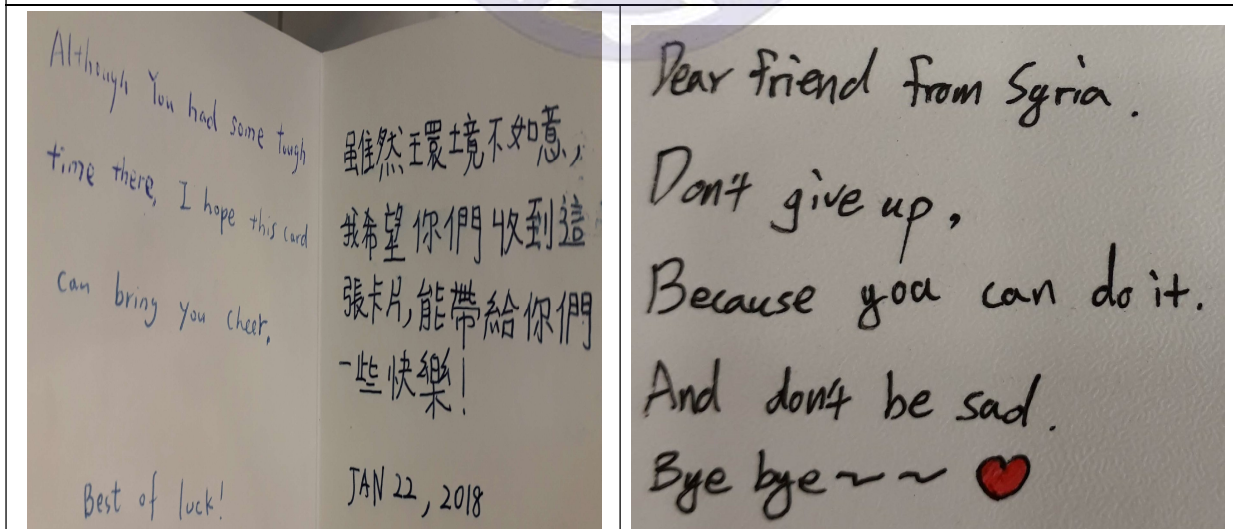
手工卡片 3: 學生很用心的去查了敘利亞用語中的問候語，在卡片的開頭可以看到。



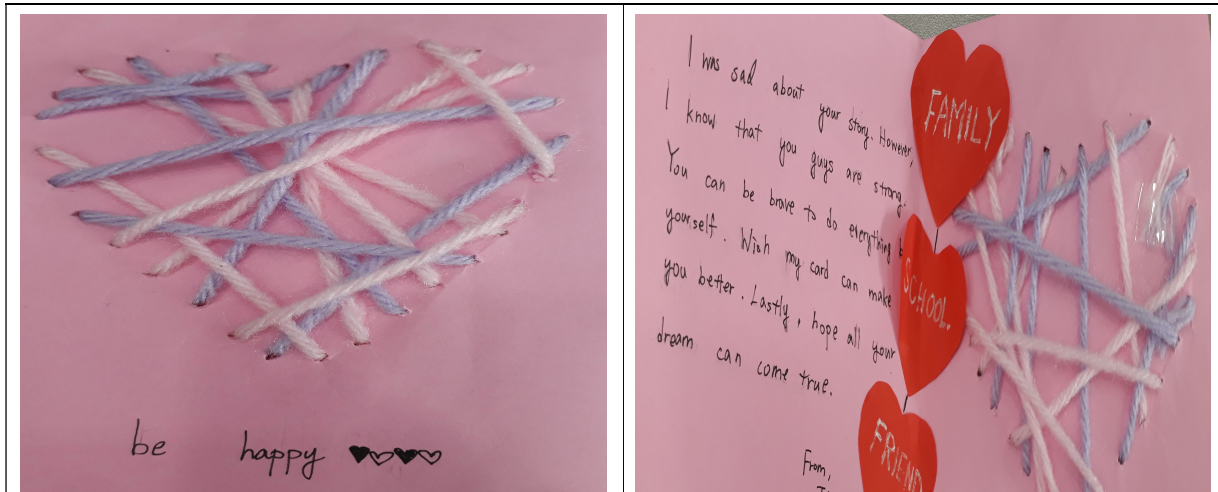
手工卡片 4: 學生能同理他們的困境，並學習用「心藥」去鼓勵他們。



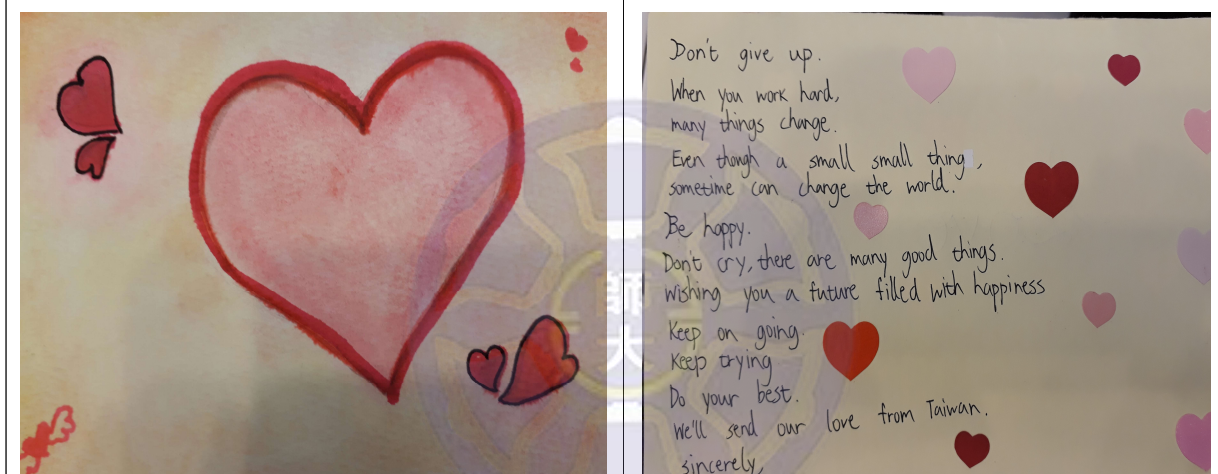
手工卡片 5: 用和平樹帶給他們愛與溫暖，並鼓勵他們永遠不放棄。



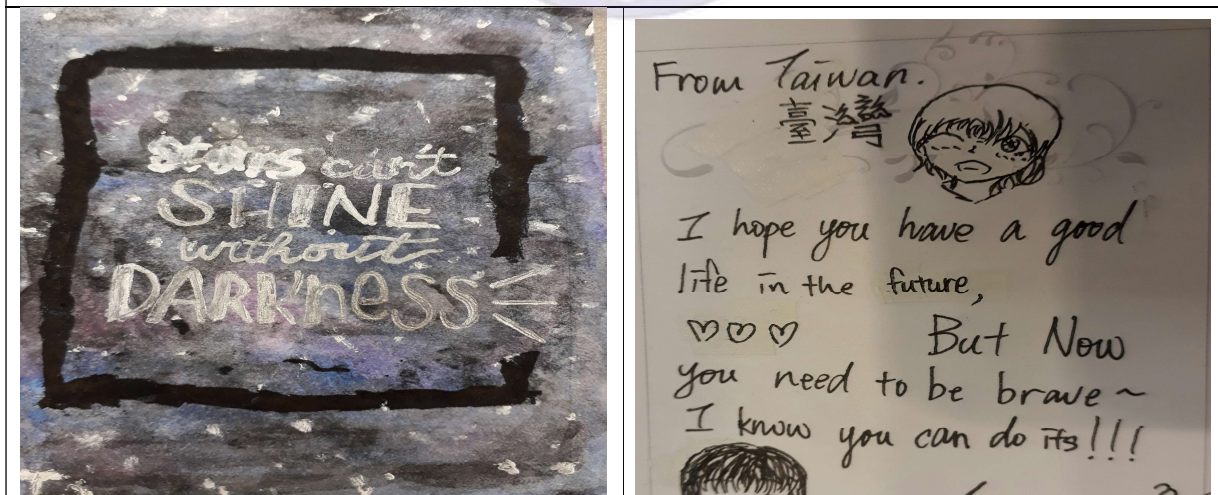
手工卡片 6: 雖然環境不如意，我希望你們收到這張卡片，能帶給你們一些快樂。



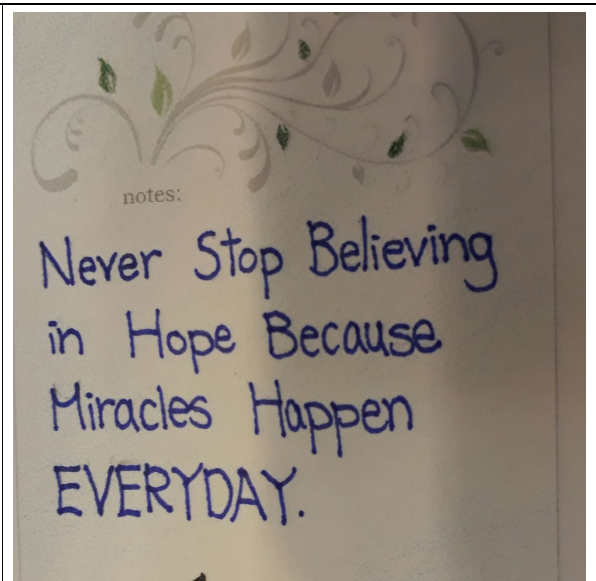
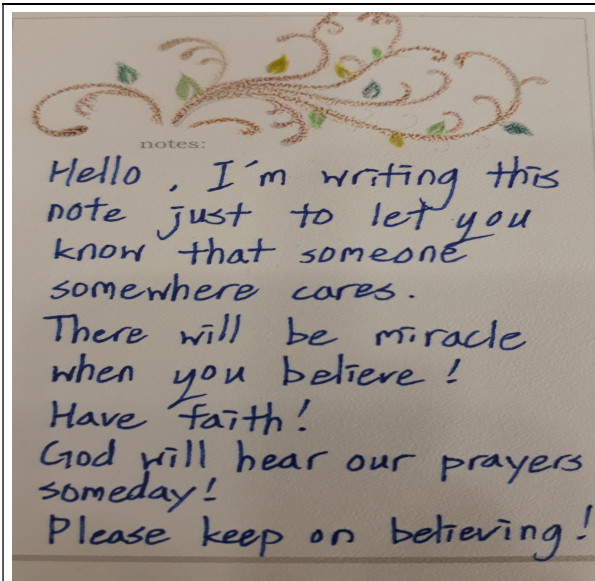
手工卡片 7: I was sad about your strong. However, I know that you guys are strong.



手工卡片 8: Keep trying. We will send our love to you.



手工卡片 9: Stars can't shine without darkness.



手工卡片 10: 我寫這個卡片是想要讓你們知道，還有人關心與在乎著你們!



(三)聽完演講後的心得

<p>【學日 S04-1070123】 演講後，我又對那些難民們的狀況更加了解，也更想幫他們。</p>	<p>【學日 S20-1070123】 雖然有時很辛苦，但希望大家可以堅持下去！</p>	<p>【學日 S08-1070123】 用他們的溫柔和善良，讓那些愁眉苦臉的小孩找回原來的自己。</p>
<p>【學日 S21-1070123】 今天聽了演講，我才知道世界上有很多比我們可憐的人，因此我們應該把握當下。</p>	<p>【學日 S21-1070123】 我現在應該要好好把書讀好，不要把福氣用光，再來就是我要讀好書，賺很多錢去幫助他們。</p>	<p>【學日 S35-1070123】 我很感動，我體會到(能有)讀書(機會是)很不容易的，希望未來能幫助他們。</p>

(一) 班級自製書籍封面



## (二) 班級自製書籍序文

親愛的孩子們：

這是我們一起相處的第二年了！跟你們相處的日子其實是很開心的，你們的懂事、體貼與互愛，總讓我感到溫暖與感動，回想我們一起經歷過的點點滴滴，總是讓人難忘。

我們曾一起送出跨國的手工卡片給遠方敘利亞的孩子（看了《給阿拉的祈禱》的影片、了解敘利亞戰後孩子失語、淪為童工的狀況、在看文茜的世界周報：一個三歲男童之死中流淚、聽著愛麗人間的歌曲、胡光中先生演講中看到難民孩子的求學之路）、語珊姊姊來分享緬甸志工服務之路、曼翎爸爸分享著如何認識自己、沛穎爸爸分享著醫學知識等等。

曾一起思索：生命消逝後能留下什麼？生命的意義是什麼？善循環 Life Vest Inside 的啟發、《海洋天堂》的影片背後、看著《麵引子》老兵的淚水我們都哭了、愛因斯坦〈我所看見的世界〉是何等寬闊的胸襟與思維、《生命的答案水知道》看見心念的重要性等等。

曾一起寫了將近兩個月的每日善行記錄、練習了觀功念恩的生活方法、寫了首戰亂詩（戰爭背後的思辨之旅、戰爭的傷亡人數、了解完一場戰爭你的心得、你有什麼方法？可以讓戰爭一開始就不發生？或是要怎麼制止這場戰爭呢？）、從六書中看見自己姓名的意義、學習從父母的角度的角度去思考等等。

曾一起在童軍宿營搭帳篷、畫著屬於我們班的地圖、炒菜、跳舞、在營火晚會中的高歌；才藝競賽的帥氣舞蹈、用盡全力的行進比賽的團結；同學課業不懂時總不藏私的盡力教導等等，這是我常看到你們那種團結互愛的感動風景。國中的階段也已一半了，跨了年，將進入你們需要加倍積極學習的時刻，但我並不擔心，因為你們總是努力著，新的一年，除了滿滿的祝福，也期許你們學習給自己訂階段性的目標，學習更好的時間安排方法，以此行事曆相贈，感謝彼此有緣可以同行。

特別感謝○瑾、○璨、○璇和○樺等孩子們，用心製作這麼有質感的行事曆——一致我們美好的新年！

鄭惠文 老師 2018.12.03



### 附錄三 回饋單

一、空白回饋單

二、回饋單手寫資料



## 這一年我的成長

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 鄭惠文老師製作

有些成長與行為上的調整或許無法用成績看出，或許也無法在一天的時間內就馬上被發現，因為行為的調整往往需要一段長時間的習慣與堅持。

而今天，老師看見你/妳做到了！不知道你/妳自己是否有發現呢？你是否發現了自己和國小的自己不一樣了呢？發現了自己思想與行為上調整成長了許多？或許當時你因為這些改變而獲得肯定與讚美，又或許沒有人發現你/妳有這些改變，但我相信，這些改變，在你/妳的生命之中，絕對是有它的意義！

請觀察自己這一整年前後的狀態，並將這一學年自己的成長與改變寫下來，不僅是回顧自己，也藉此將你/妳這一年的生命旅程記錄下來。

### 第一部分：自己

<b>我 們 這 一 年 的 經 歷</b>	<p><b>歷程省思</b></p> <p>106/10/13 日記：我讀書的原因</p> <p>106/10/18 日記：讀書與夢想</p> <p>106/10/20 日記：影片心得(國際競爭)</p> <p>106/10/25 日記：影片心得：生命的答案水知道</p> <p>106/12/15 日記：我生活中想調整的地方</p>	<p>107/03/30 報告：從六書中看見自己姓名的意義與期許</p> <p>107/04/25 日記：生命消逝後能留下什麼？</p> <p>107/05/17 日記：談「我的讀書動力」</p> <p>107/05/30 日記：我現在生命的狀態</p> <p><b>課堂討論</b></p> <p>&lt;做自己的貴人&gt;——罵髒話與水的結晶討論</p> <p>&lt;心囚&gt;——心囚與虛擬世界討論</p>
--	---	---

回憶這一年，我們一起經歷過的許多事情，從這些事情所帶給我們的感受與省思中，你是否發現

**【國小剛升國中時的自己】和【現在的自己】之間的改變與成長呢？請勾選下列表格中最接近的一個選項。**

1	說髒話的次數是否改變？	<input type="checkbox"/> 大幅減少 <input type="checkbox"/> 稍微減少 <input type="checkbox"/> 稍微增加 <input type="checkbox"/> 大幅增加 <input type="checkbox"/> 原本就沒有說
2	我更清楚心念和身體細胞的關係。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
3	即使我有用 3c 產品，但我越來越能調配使用時間。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
4	我比以前更清楚知道自己為何要讀書。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
5	我比以前更懂得安排讀書時間。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
6	我比以前更能實踐讀書計畫。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
7	我更能調整自己的生活狀態。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
8	當我開始思考：「生命消逝後能留下什麼？」時，我漸漸了解到個體並非永恆存在，生命是無常的狀態。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
9	我更明白自己的生命目標與方向。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同

※你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎？為什麼？改變此行為對你有什麼幫助？ (可選擇以上最明顯的改變舉例說明)

第二部分：家人

我們這一年 的經歷	<p><b>歷程省思</b></p> <p>學習單:用愛化礙——如何與長者相處互動</p> <p>學習單:年紀大的歲月——需要怎麼樣的生活呢?</p> <p>影片:《送你去老人院》、《林金立：原來我們是在虐待老人，卻以為是照顧》、樂齡中心，開啟銀髮族人生新頁》</p>	<p>學習單:生命如何幸福?思惟秘笈大公開(觀功念恩)</p> <p>106/11/08 日記思考:父母為何會幫我?幫我哪些事?</p> <p>106/11/13 日記天堂媽媽的影片心得</p> <p>106/12/22 日記 背影(小詩創作)</p> <p>107/05/10 日記 感謝媽媽的一封信</p> <p>107/05/11 日記 母親辛勞的影片心得</p> <p><b>課堂討論</b></p> <p>從〈紙船印象〉中看見母愛——說說我和父母互動關係</p> <p>&lt;背影&gt;—面對「老」我們能怎麼思考</p>
--------------	--	---

回憶這一年，我們一起經歷過的許多事情，從這些事情所帶給我們的感受與省思中，你是否發現

**【國小剛升國中時的自己】和【現在的自己】之間的改變與成長呢？請勾選下列表格中最接近的一個選項。**

1	我更孝順父母與長輩。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
2	我跟父母與長輩互動變得比以前好。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
3	我更愛我的家人。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
4	我更懂得去看到長輩或父母為我設想的心意。(例:用觀功念恩的方法去轉念)。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
5	我更懂得要珍惜跟家人相處的時光。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
6	我更懂得感謝家人的陪伴與照顧。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
7	我比以前更懂得幫忙父母分攤辛勞	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同

※你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎?為什麼?改變此行為對你有什麼幫助? (可選擇以上最明顯的改變舉例說明)



第三部分：社會(以同儕互動為主)

我 們 這 一 年 的 經 歷	<p><b>歷程省思</b></p> <p>106/12/29 日記:2017 年我要感謝的人 學習單:生命如何幸福?思惟秘笈大公開</p> <p>107/03/31 影片心得日記:海洋天堂</p> <p>107/04/16 日記:愛因斯坦&lt;我所看見的世界&gt;閱讀</p>	<p>107/04/12-06/07 聯絡簿的每日善行記錄</p> <p>107/6/11 日記:影片心得 (1)泰國的堅持行善 (2)善循環 Life Vest Inside</p> <p><b>課堂討論</b></p> <p>腦部發展與心智行為的關聯討論 嘗試以「如果我是他的思維」思考</p>
--------------------------------------	---	---

回憶這一年，我們一起經歷過的許多事情，從這些事情所帶給我們的感受與省思中，你是否發現

**【國小剛升國中時的自己】和【現在的自己】之間的改變與成長呢？請勾選下列表格中最接近的一個選項。**

1	我會主動去幫助與關心需要幫助的同學。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
2	當與同學意見不合時，我更能包容與尊重。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
3	我漸漸不在別人背後說壞話或傷害別人的話。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
4	當與同學產生爭執時，我比以前更能冷靜下來，並理性溝通。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
5	我更愛我的同學。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
6	我更懂得感謝同學的陪伴與照顧。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
7	從每日的善行記錄中，我越來越喜歡去幫助別人	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同

※你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎？為什麼？改變此行為對你有什麼幫助？ (可選擇以上最明顯的改變舉例說明)



第四部分：世界

我們這一年的經歷	歷程省思	107/04/25 日記:生命消逝後能留下什麼? 107/05/26 演講:緬甸志工服務之路
	106/11/01 日記 影片《給阿拉的祈禱》	課堂討論 (1)律詩選<聞官軍收河南河北>-----戰爭背後的思辨之旅 (戰爭的傷亡人數、了解完一場戰爭你的心得、你有什麼方法? 可以讓戰爭一開始就不發生?或是要怎麼制止這場戰爭呢?) (搭配 107/04/02 紙本報告:戰亂詩作業) (2)生命的意義是什麼 (生命消逝後能留下什麼的討論) (3)花蓮大地震時,到監獄與醫院當志工的經歷分享
	107/01/19 日記 我能給敘利亞難民孩子什麼?	
	107/01/22 日記 影片心得(敘利亞戰後孩子失語、失禁淪為童工、敘利亞內戰、烽火煉獄四周年,一場看不見盡頭的人道災難、文苦的世界周報:一個3歲男童之死,麻木的世界心碎了、戰火連天飢荒嚴重、胡光中翻譯愛麗人間歌曲)	
	107/01/22 送出跨國之愛與關懷---手工卡片製作	
107/01/23 演講:胡光中先生 難民孩子的求學之路		

回憶這一年,我們一起經歷過的許多事情,從這些事情所帶給我們的感受與省思中,你是否發現【國小剛升國中時的自己】和【現在的自己】之間的改變與成長呢?請勾選下列表格中最接近的一個選項。

1	我比以前更常關心戰爭議題與造成的傷害問題。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
2	我比以前更想要去幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
3	我比以前更相信自己能對世界的有善的影響力。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
4	我開始會關心不曾注意的人、事、物。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
5	我原本只關心自己的好惡或侷限在某一部分,現在視野與心境比以前更開闊。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
6	當我了解到世界上有許多人生活得比我辛苦時,我越來越能從自己的小挫折中重新振作起來。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
7	當我了解到世界上的天災人禍其實很多時,我以前更懂得珍惜現在的平安與幸福。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同
8	未來如果有機會,我會想去當志工。	<input type="checkbox"/> 非常認同 <input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 沒感覺 <input type="checkbox"/> 不認同 <input type="checkbox"/> 非常不認同

※你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎?為什麼?改變此行為對你有什麼幫助? (可選擇以上最明顯的改變舉例說明)

回顧這一年的成長,我有什麼樣的感受與想法?	
對一年後自己的成長又有什麼樣的期許呢?	
若未來還有類似的課程,你希望能和老師一起討論與思考哪方面的議題呢?	
想跟老師說的話:	

## 二、總結性回饋單【手寫資料】

編號	第一部分：自己 你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎？ 為什麼？改變此行為對你有什麼幫助？	第二部分：家人 你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎？ 為什麼？改變此行為對你有什麼幫助？
1	我很喜歡有這樣的改變，因為這樣人緣更好，對身體很好。	父母哪個不是為了孩子著想？人人都有他的身不由己，我們要互相體諒。
2	我覺得我更能夠掌控我什麼時候要讀書，什麼時間該做什麼，不該做什麼。只是我還是抓不到我的目標到底是什麼？能夠掌控時間讀書，就能知道甚麼時候做什麼？	我覺得老師讓我們寫了這些日記，我覺得我跟我媽媽相處更好了。我也相信家人(在日本)不是討厭我，而是喜歡我。改變後，可以與家人好好相處。
3	我喜歡這樣的改變，因為減少了玩 3C 的時間，身體也變得更健康了。	我喜歡這樣的改變，因為我更懂得珍惜和家人相處的時間，以及更懂得感謝他們的照顧，相處得更好。
4	非常喜歡，我越來越能安排自己讀書的方式，我在這次月考中證明了我讀書方式是對的，我的成績進步很多。	比起以前我更重視我的家人們，也懂得去看到家人們為我設想的心意，我也越來越愛他們。
5	喜歡，這樣能夠更充實自己的生活。	喜歡，我更能了解父母的用心良苦。
7	無	無
8	在髒話上，我對於自己的改變感到開心。老師曾說：「說髒話會傷身體」。我學會了如何控制自己，把自己的情緒用另類方式表達。	我更珍惜和家人相處的時光。看到新聞上老人死去的模樣而留下遺憾，我感慨萬分，所以我要珍惜和家人的時光，不讓他隨意流逝。
10	喜歡，因為這樣可以有自制力，以後也較會管理時間。	喜歡，可以比較了解家人。
11	喜歡，我覺得我的生活更有計畫，因此我的成績有不進則退。我認為這樣可以讓我更有能力規劃自己的生活。	喜歡，我的父母和我都越來越快樂了。我認為幫助父母做事可以減輕他們的負擔，而關心他們也可使他們越來越快樂。
12	喜歡，因為這樣我可以清楚我的目標。實踐讀書計畫可以更清楚每天要讀哪一個科目，對未來很有幫助。	喜歡，因為這樣我和家人的關係變更好。跟家人的相處時間很珍貴，因為未來家人不會陪我們到永遠，所以要珍惜和家人的時光。
13	我喜歡，我說髒話的次數有大幅的減少，可以對我有很大修養幫助。	喜歡，因為可以讓我更孝順他們，讓我以後可以照顧他們。
16	有，我比以前更清楚。	有，我比以前更懂得幫忙。

17	喜歡，因為對我是好的，而且對自己未來的思考能力有幫助。分數提高，理解變好。	喜歡，讓家人更有愛。讓傷心的阿姨快樂，父母能更開心。
18	無	無
20	上面所有的事都是對自己有幫助的，有所進步的地方我很開心，就算只有一點點的改變，但那將對自己的未來和身心的好處還是有的，所以我還挺高興的，不過還要繼續努力	家人是自己一輩子最深的緣分，尤其是自己的父母，善待他人就是善待自己，況且父母對我們這麼好，為什麼不善待他們呢？
21	喜歡，因為在小學時，我從來都不會看書，但國中遇到老朋友後，我漸漸跟著她讀書，成績、名次跟小學比起來進步許多，把用 3C 的時間省下來，可以做更多有意義的事。我明白我自己的目標和方向，讓現在的每一刻，為未來準備。	我比以前更愛我的父母，因為愛要及時，不要到他們死時後悔。我一直都會為家人分擔心勞，因為我是家的一份子，讓大家輕鬆一點。我懂得珍惜彼此相處的時光，因為一年見面不到 30 次。
22	喜歡，能讓我提昇自理能力。也會懂得安排時間。	喜歡，和家人在一起，我慢慢會懂得珍惜和感恩的重要。
23	無	無
24	開始更懂得安排讀書時間後，準備考試時變得比以往輕鬆。	跟家人的互動更加和平，爭吵次數減少了。
25	我喜歡我比以前更清楚為什麼要讀書，因為這樣就會更努力更認真，成績也就會慢慢的進步。	我喜歡我更懂得感恩家人的陪伴，因為他們對我的影響是非常大的，這樣之後跟家人的相處也會更好。
26	喜歡，可以讓我的身體更健康，生活更穩定。	喜歡，跟家人的關係變好了。
27	喜歡，更懂得安排讀書計畫可以改變我的讀書行為。精神也可以比較好。	喜歡，懂得要珍惜跟家人相處的時光，可以跟家人增進感情，陪伴他們。
28	喜歡，因為可以善用時間，自己安排讀書。可以讓我成績變得更好。	喜歡，因為我知道我跟我的家人相處的時間會越來越少。
29	「知過能改，善莫大焉」每個人都有缺點，我們應當盡力改過。其實我上學期很愛罵髒話，這學期開始我似乎都沒罵了，也開始保持謙虛的心態，結果我的成績從加權 89-90 進步到 95-96 呢！我也沒有特別認真喔！	父母哪個不是為了孩子著想？人人都有的身不由己，我們要互相體諒。總有一天我們也會失去家人，我們應當在有限的時間內孝順家人，不要最後後悔莫及。
31	因為比以前更清楚為什麼要讀書，所	爸爸媽媽一直都很忙，很累，這讓我

	以就更懂得安排讀書計畫、時間，也因為這樣，生活作息也變好，成績也進步了很多。所以我很喜歡自己的改變。	更加珍惜和家人一起的每一秒。我很喜歡我的改變，和家人相處，讓我更加有安全感。
33	自己開始會去制定讀書計畫，幫助段考的複習，所以從國中開始段考成績開始有了很大的進步，漸漸掌握課本的許多重點。	我更懂得家人不管做什麼都是在為我想，所以也讓我更加珍惜與家人一起共處的時光。
35	我開始知道讀書的目的，也越來越清楚自己未來的人生方向，我覺得這樣的改變很好，因為人會因為有目標，而不斷的努力，使自己進步，並感受自己的存在。	這樣的改變，讓我更加感受家裡的溫暖，也讓我明白孝順父母要及時，才不會有子欲養而親不待的事發生。
37	1.喜歡。2.要努力就會有好成績。3.考好，不會被罵。	1.喜歡 2.可以增加和家人的感情。3.增加感情。



編號	第三部分：社會(以同儕互動為主) 你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎?為什麼?改變此行為對你有什麼幫助?	第四部分：世界 你喜歡自己有這樣的調整與改變嗎?為什麼?改變此行為對你有什麼幫助?
1	體諒、包容別人可以讓自己更有人緣，所以我喜歡這樣的改變	我們應該用我們有的資源去幫助人，並不求回報，例如父母捐了很多錢給需要的人，而他們沒有怨言
2	我覺得我現在發現了，原來同學其實都在後面默默的幫助我。如果你更愛同學，同學也會喜歡你。	我發現了我們所說的辛苦，其實在戰爭國家是算小事，所以我們不要因為小事而挫折。如果小是挫折，大是你要怎麼辦?
3	我喜歡這樣的改變，因為我更懂得和同學雙贏思維，不會和他們吵架。	我喜歡這樣的改變，因為我比以前更想去協助世界上生活在痛苦中的人。並且能夠貢獻自己的力量，例如：捐錢。
4	我現在非常珍惜現今的同學，好好享受與他們相處的時光，「天下沒有不散的宴席」，我永遠會記得現在的好同學、好兄弟、好朋友	現在的我會更珍惜我現在有的一切，而且我會去想到世上有許多人比我辛苦很多，我也越來越能克服各種困難。
5	喜歡吧！讓我能了解自己的同學，和更易與人相處。	喜歡，讓我更懂得如何去幫助和同情別人。
7	無	無
8	我更愛我的同學，看到大家互相嘴砲、玩樂。這才是友誼!我可以感到依靠感，知道有人會扶持我過難關。	看到世上那可憐的小孩和難民。讓我懂得惜福感恩。知道自己很幸運。也想想辦法幫助他們。
10	喜歡，因為我現在可以有能力幫助他們，說不定以後需要幫忙時，他們也會幫我。	我喜歡，最近我常把打電動的時間拿去 看世界新聞，這樣可以懂得世界正在發生的事物。
11	喜歡，我和同學相處得更好了。我也更會關心同學。我認為這樣可以讓同學很開心，而且自己也更快樂了。	喜歡，因為我更能了解這世上並非每個人都像我們一樣幸福，還有很多受苦受難的人。
12	喜歡，因為這樣和同學的互動和關係就會越來越好。當和同學發生爭執時，冷靜下來解決問題，和同學的關係不會變得不好。	喜歡，因為這樣可以幫助那些在受苦的難民們。如果未來我有機會去當志工，我希望可以幫助更多的人。
13	喜歡，他可以幫助我的未來與溝	喜歡，可以讓我更關注別人。

	通。	
16	有，從善行紀錄中。	內心行為：段考、講話
17	可以跟朋友更友好，相處更好。	可以幫助更多人，讓他們能活下去。
18	無	無
20	能在這麼多所學校中，剛好遇到了現在坐在同一間教室的同學，而且彼此都很熟了，這也是很深的緣分。我們都應該善待這些緣分，惡有惡報，善也有善報。	其實我本來就是個會想很多事的人，但「現在」和「以前」的改變就在於：以前總想著負面的事，也一直在負面的情緒上。但現在是，在負面的事情中，得到「正面」的動力。
21	喜歡，其實我一直都有幫助別人，所以交了很多朋友，我覺得每次幫助人很開心，世界都美好了。我更愛我同學，她改變了我。我更能站在同學的立場思考。	喜歡，讓我更了解世界，也想開始幫助他們，讓世界美好起來，知道自己很幸運。
22	喜歡，我在學校生活過得很好，我希望能和每個同學好好相處。	喜歡，除了能更了解國際上的事務外，也能真正體會到自己其實很幸福。
23	無	無
24	當和同學發生爭執時，能夠理性溝通，對彼此都好。而且友誼是珍貴的，這樣消失就不好了。	對於世界有更多的關心，並且知道自己其實可以幫助很多人，十分愉快。
25	我喜歡，我更懂得感謝同學的陪伴與照顧，因為發現，如果沒有他們，這對我的影響會很大，也發現我不是孤單一人，而是有人陪伴的。	我喜歡，我越來越能從自己的挫折中振作起來，因為這樣就不會一直心情不好了。
26	喜歡，跟同學相處得更好。	喜歡，知道有需要幫助的人，我可以幫助他。
27	喜歡，主動幫助讓我學到了互相幫助，和友愛的精神。	喜歡，想要幫助世界上生活在飢餓與貧苦中的人，讓我學到了就算只出了一點心力，也是幫助社會一個很大的力量。
28	喜歡，因為可以讓彼此的感情越來越好。	喜歡，因為我以前都不太知道外面發生了什麼。現在的我會多關心這個世界，並且幫助需要幫助的人。
29	體諒，包容別人可以讓自己更有人緣，所以我喜歡這樣的改變。	我們應該要用我們有的資源去幫助需要幫助的人，並不求回報。例如：我父母捐了很多錢給經濟上較困難的人，而且他們也沒有任何怨言。
31	我以前會在別人背後說他們的壞	我以前很自私，我只在意自己，不管他

	話，但自從我知道這對他們的傷害很大時，我就漸漸停止了。我喜歡我的改變，這讓我有更多的朋友，和同學的關係也比以前好。	人的死活，更不會在意身旁的人事物。現在我改變了很多，同學有困難，我會去幫忙，也會去關心同學。我喜歡我的改變。因為這讓我感覺更像班上的一分子。
33	我慢慢開始會去幫助同學，就像幫值日生擦黑板，或者教別人功課，讓我覺得幫助別人是一件快樂的事情。	以後有機會的話，希望也可以去當志工，這樣可以幫助到世界上更多的人，也許他們之後還會去幫助更多人。
35	讓我更喜歡幫助別人，幫助別人就是在幫助自己。因為如果有一天我要幫忙，別人才會幫我。	我感受到自己很幸福，生在台灣，沒有經歷戰亂。這些演講也讓我想去當志工，貢獻社會。
37	1.喜歡 2.因為我本來就幫助或關心同學 3.沒感覺	1.喜歡 2.因為我知道我很幸福，但並不是每一個人都是幸福的過日子。3.讓大家都去關心那些沒辦法得到幸福的人。



編號	1. 回顧一年的成長，我有什麼樣的感受與想法？	2. 對一年後的成長又有甚麼樣的期許呢？
1	不斷充實自己，讓自己更進步	希望成績更好
2	我覺得鄭老師會細心的教導我們，所以我們開心。	希望我可以繼續努力，進步很多。
3	我覺得自己長大了，變得更成熟。懂得和家人以及同學雙贏思維。	我希望一年後自己可以更清楚自己的人生目標，並努力去達成。
4	我非常喜歡我的成長，我在各方面我都進步許多，不管事在課業、幫助、對待家人的方式都有成長，我非常感謝老師對我們的教導。	1. 我希望我的成績能更進步，一直會考考到好學校。 2. 我希望能幫助更多人。
5	在這一年之中，我變得更成熟懂事。	希望自己更能懂得如何觀察人、事或物。
7	無	無
8	讓我很驚訝，這些改變使我更好。讓我覺得我有進步。	希望可以持續進步，使我更上一層樓。
10	我覺得我從不會管理讀書時間，到可以有自制力，非常開心。	希望以後可以減少電動時間，張開眼睛看世界。
11	我覺得我在各方面都比以前更成熟，更厲害了。	我希望我不要和別人輕易吵架，而且成績要更好。
12	這一年，我改變了許多，我覺得自己比以前還要更懂事，也比以前還要更好。	我希望自己可以多多幫助那些在受苦的人。
13	我感覺我變成熟了。	我希望年後會更成熟。
16	有，長大了一些。	段考考好。
17	影片能改變一個人的個性。	變得更好，上述的都有改變。
18	無	無
20	感受到自己微小的成長，我很開心，我也希望能繼續做到這些事，並用自己內心的祥和來對他人的內心做一些好的影響。	我希望未來的我，能慢慢的做到上面的每一件事，並變成習慣。
21	我進步了很多。	希望可以更加努力、進步，更上一層樓。
22	進步了很多，讀書記寫讓考試進步了很多！	會更加努力的拚會考的。
23	無	無
24	比以前變冷靜了一些，比較不會衝動	永遠都要比以往的自己更好。

	行事了。	
25	很謝謝大家在學校的陪伴，之後也要一起加油。	希望我的成績可以再慢慢進步。
26	成長了很多，更進步了。	比現在更進步，上課更認真。
27	我了解了更多世界上的問題，和幫助別人、做善事，和學習幫助社會的大小事。	能更好的規劃自己的讀書計畫和休閒時間。
28	經過這一年，我講髒話的次數減少很多，情緒也比較穩定。	希望我可以再積極一點。
29	不斷充實自己，讓自己更進步。	希望我成績能更好。
31	自己的成長程度，讓我感到很驚訝。本來覺得自己廢物到爆，但現在覺得自己原來可以改變，而且成果還不錯。	希望自己可以把情緒控制得更好。
33	開始慢慢會關心別人，也去幫助別人。	希望在課業上可以更進步。
35	比去年更珍惜身邊人和事，透過這張學習單，更知道還有哪些部分要改進。	希望明年我可以更成熟，不要忘東忘西，更專心。
37	好棒！有努力，生物進步了 20 分。	非常棒！要再加油。希望下次國文能考 60 分以上(含)。

編號	3. 若未來還有類似課程，你希望能和老師一起討論與思考哪方面的議題呢？	4. 想跟老師說的話？
1	讀書方法	
2	如何幫助在戰爭之地出生的孩子們？	請老師繼續幫助我，在課業上，讓我進步。謝謝老師。
3	我希望能再次討論其他國家戰爭的問題，因為我不是很了解戰爭的議題。	謝謝老師的教導，讓我能進步。
4	我希望老師可以教導我們更多的人生觀，不要讓我們的價值觀有偏差。	謝謝老師的教導，我在這一年中學到許多在別的地方學不到的人生觀，老師保重。
5	如何了解一個人。	謝謝您！
7	無	無
8	我希望可以討論關於如何保持樂觀態度。	老師，您陪了我們一年。這一年，您豐富了每一天，謝謝您。
10	我希望能和老師討論生活上的事物。	謝謝老師這一年來給我的照顧。
11	討論一些有關生命、世界的議題。	老師，謝謝您教導我們這麼多東西。
12	我希望能跟老師討論有關於社會的議題。	我想說謝謝老師這一年的教導，老師教導我們許多有關於未來會發生的事情。
13	我希望。	謝謝老師在七年級時帶領著我。
16	無	老師，謝謝。
17	都可以，有意義的事都能討論。	謝謝你。
18	無	無
20	關於心靈方面，或我們不知道的事。	謝謝老師。
21	關於課業問題。	謝謝您，跟我講了很多故事，陪伴我度過了一年，愛你！
22	如何讓自己的課業更加的進步。	謝謝老師細心努力的指導我們。
23	無	無
24	地球資源。	謝謝老師這一年來的教導，我成長了許多，也對自己生活的安排更有所掌握。
25	成績要怎麼樣才能一直進步下去。	謝謝您這麼辛苦的教導與陪伴我們，我會一直努力下去的。
26	人際方面。	謝謝老師的教導。

27	一個更好的讀書方式。	謝謝老師這一年這麼辛苦的照顧我們，教導了我們許多人生觀，和分享了幫助社會的故事！
28	希望老師可以多討論關於世界的議題。	謝謝您這一年這麼用心的教導我們。
29	讀書方法。	無
31	希望老師可以一起討論情緒管理的議題，因為我覺得只靠我自己很難改變。	無
33	我希望可以討論更多關於人生與生命的議題。	謝謝老師一直耐心的教導我們。
35	生死。	謝謝老師花很多時間開導我，教我如何冷靜的思考，學著不會卡住。
37	嗯嗯！很希望。因為人生很長。	您是一位好老師。

