

106 年度教育部補助辦理生命教育特色校園文化計畫

致美好的生命生命教育教案手冊

生命的繆思論壇

走，我們一起看看生命的樣貌。



目錄



文獻探討與主題說明

第一單元	生命意義	- -	徐瑋菁	蕭怡茹	吳芝儀	- -	03-12
第二單元	珍愛生命	- -	張婉婷	胡景妮	吳芝儀	- -	13-18
第三單元	正向積極	- -	徐瑋菁	江玉靖	吳芝儀	- -	19-26
第四單元	敬業樂群	- -	陳意嘉	江國禎	吳芝儀	- -	27-34
第五單元	愛物惜福	- -	鄭思秋	許家綺	吳芝儀	- -	35-46
第六單元	關懷弱勢	- -	張婉婷	許家綺	吳芝儀	- -	47-52
第七單元	世界公民	- -	鄭思秋	張祐瑄	吳芝儀	- -	53-62
第八單元	生死智慧	- -	陳意嘉	魏郁潔	吳芝儀	- -	63-69



單元活動方案

第一單元	生命意義	- -	72-78
第二單元	珍愛生命	- -	79-85
第三單元	正向積極	- -	86-89
第四單元	敬業樂群	- -	90-96
第五單元	愛物惜福	- -	97-102
第六單元	關懷弱勢	- -	103-116
第七單元	世界公民	- -	117-122
第八單元	生死智慧	- -	123-128



第一單元

文。徐瑋菁

修。蕭怡茹

在希臘神話裡，薛西佛斯因得罪了神祇，遭受處罰，每日要將沈重的巨石推上陡峭的斜坡，但每當他費盡力氣將巨石推上坡頂時，巨石會毫不留情地滾下坡，薛西佛斯只得重複相同的動作，日復一日，永無止盡地勞動。卡繆（1942）根據這則希臘神話寫了《薛西佛斯的神話》，他說：「他確實是個荒謬的英雄，他的熱情之多一如他的苦離之大。他對神祇的輕視，對死亡的憎惡，以及對生命的熱愛，使他贏得這種不可言喻的處罰：他必須拼命做一件無所成就的事情。這就是對人世熱愛所必須付出的代價（譯自南度、陳鼓應，1999）。」但是他認為薛佛西斯是快樂的，因為他具有意識，他知道那是他的悲慘處境，可以說，他知道那是他的必然。當這件事沒有意識，那只是荒謬，如同工人日復一日勞動著，具有意識，它才具有悲劇的性質。

薛西佛斯的神話和現代人的生活相似，我們每日重複著各種事情，吃飯、上學、工作，我們不斷被社會追趕，我們也害怕被社會拋棄，努力地工作，不敢鬆懈。我們逐漸滿足了生活所需，每日吃得飽、穿著舒適的衣服、有了安穩的居所，但我們的內在仍不以此滿足，緊繃的生活狀態使人越來越感受到世界的荒謬，感受到生活的無意義感。生命意義的提問就從無意義感得到啟蒙，不免問著自己：「生命的意義是什麼？」、「我的生命有何意義？」、「生命有什麼價值？」、「我為何而活？」我們努力找尋生命意義的解答，更將自己推向無限的疑惑中。





生命意義的追尋

關於生命的意義，這一直是個大哉問，從古到今，不論神學家、哲學家、科學家或是平民百姓都為其困惑著。許多人們無不為此沈思，尋找令人心服的詮釋。古今中外許多名人對生命的意義各有詮釋。

希臘哲學家蘇格拉底（B.C.E 470-B.C.E 399）依據古希臘戴菲爾神殿上所刻下的一句格言：「認識你自己」，留下一句千古名言：「人生最重要的事莫過於認識你自己」。意思是，人要知道了自己的無知之後，才算是真正認識了自己。蘇格拉底的生命正是不斷地在公開場合與世人對話，努力地求知。

俄國大文豪托爾斯泰（1928-1910）對於思索生命的意義感到極大的痛苦，他在《懺悔錄》（My Confession）裡闡述了他的苦思，托爾斯泰質疑自己做每一件事的意義，這樣的意義危機，稱之為「生命的停頓」（life arrest）。托爾斯泰體悟的生命意義是：「生命的意義不是一個哲學或理性思辯的問題，而是一個人所過的具體生活—當你過得生活是無意義之時，你的生命就是無意義的；而當你的生活是有意義之時，你的生命就是有意義的。」

蘇格拉底和托爾斯泰透過生命的實踐追尋意義。若生命的實踐如此重要，那該實踐什麼、如何實踐以找到意義，便是重要的問題。





生命意義的心理學基礎

Frankl (1905-1997) 創立了意義治療法 (Logotherapy)，深刻探討生命的意義及找到意義的實踐方法。回顧 Frankl 的生命史，他的人生經歷就是生命意義的闡釋。他曾經遭受納粹迫害而關進集中營，在被俘虜期間，忍受種種非人道的對待，最後終獲生還，因此他對存在的空虛、挫折、生命意義等十分關注。Frankl 的意義治療法是他汲取生命經驗，告訴我們，如何在痛苦中找尋出路與意義。

Frankl (1967) 在研究中調查發現：有百分之四十的歐洲學生曾經感受到生命缺乏價值感，而美國學生則高達百分之八十一；除此之外，Lucas(1981)曾於 1969 年在維也納街頭隨機抽取調查 1000 位路人，結果發現百分之二十的人說他們的生命無意義。這些結果都說明了現代社會人們的心靈空虛與生命意義的匱乏（引自何英奇，1987）。缺乏生命意義可能產生的人生問題包含：一、由存在的空虛引發的挫折，指的是人們對生活感到無趣而導致精神上的困惑和苦悶；二、導致心靈神經症 (noögenic neurosis)，此為價值與意義造成的衝突，是源自人格結構的衝突；三、導致集體神經症 (collective neurosis)，此指現代人的共同心理特徵，即缺乏長程的生活計畫，宿命論的人生觀，忽視個人責任。Frankl 認為人必須面對這些問題（宋湘玲等，2013）。Frankl 依據存在主義哲學觀所發展的心理治療，其理論可分為幾個部分（引自何英奇，1987；Frankl,1959,1967）：人類存在具有三個層次，分別為身體 (somatic)、心理 (psychic) 與精神 (spiritual or noetic)，最高層次為精神層次，意義治療法強調的是精神層次。

- 自由：人雖然無法免於生物、心理或是社會情境等各種條件的限制，但是在這之中仍然有選擇的自由，選擇自己的態度和立場，自己要順應還是抵抗。
- 責任：人不是被驅策著行事，人是自由的，但他強調責任重於自由。人有責任去實現個人生命的獨特意義，此外還要對其他事務負責，不論是社會、人性、全人類或自己等。每一個人都被生命所詢問，而他只有用自己的生命才能回答此問題，只有藉著「負責」來答覆生命。
- 自我超越 (self-transcendence)：人類存在的特徵是自我超越，而不是自我實現；人的特徵是「追求意義」，而不是「追求自己」。換言之，生命的真諦，必須在世界中找尋，而非在人的身上或內在精神中找尋。自我超越也意指人能超越生物、心理層次的限制而進入精神層次。



意義治療法的哲學基礎：

意義治療法奠基於存在主義哲學基礎，有三個互有關聯的基本信念（引自何英奇，1987；Frankl, 1966, 1967, 1978）：

- 意志的自由（the freedom of will）：人在生物、心理與社會的世界中並不自由，但人可以超越這些限制而進入精神層次。在精神的層次裡，人的意志可以決定要屈服於這些限制或對它挑戰，此即為意志的自由。
- 意義的意志（the will of meaning）：Frankl 認為人類的基本動力是求意義的意志，不是追求享樂、權力與自我實現。當一個人追求意義的意志挫後，才會轉向追求快樂、權力作為補償。人愈追求快樂與權力，愈會遭受挫敗。
- 生命的意義（the menaing of life）：生命的意義具有主觀性與獨特性，因人、因時、因地而隨時改變。Frankl (1959, 1967) 認為人可以透過實現三種價值而發現生命的意義，這三種價值分別為創造性價值（如工作）、體驗性價值（如愛）、態度性價值（面對不可改變之命運所持的態度——如不治之疾）。

Frankl 對未來或過去都抱持樂觀的態度，去說像一個貯藏室，把一個人實現過的「可能」皆安置於內，永遠留存在那里，沒有人能從「過去」取走任何東西。這種賦予「過去」正面價值，可以多少抵銷個人對老化與死亡的恐懼，並進而從中發現生命的意義。的意義，這三種價值分別為創造性價值（如工作）、體驗性價值（如愛）、態度性價值（面對不可改變之命運所持的態度——如不治之疾）。

Frankl 對未來或過去都抱持樂觀的態度，去說像一個貯藏室，把一個人實現過的「可能」皆安置於內，永遠留存在那里，沒有人能從「過去」取走任何東西。這種賦予「過去」正面價值，可以多少抵銷個人對老化與死亡的恐懼，並進而從中發現生命的意義。





發現生命的意義

如何發現生命的意義？Frankl認為有三種途徑可以發現這種意義（趙可式、沈錦惠譯，1967；Frankl,1946）：

- 創造與工作：擁有功績或成就。
- 體認價值：指的是經由體驗某種事物，如工作的本質或文化；或是經由體驗某個人，如愛情，來發現生命的意義。義是進入另一個人最深入人格核心之內的唯一方法，透過愛人，可以使所愛者發現自己未被挖掘的潛能，體會到自己能夠成為什麼，應該成為什麼，真的去實現潛能。
- 受苦：當一個人遭遇到一種無可避免的、未能逃脫的情境，當他必須面對一個無法改變的命運，他就等於得到一個最後機會，去實現最高的價值與最深的意

義，也就是苦難的意義。最重要的便是：他對苦難採取的態度以及他用什麼態度去承擔他痛苦。痛苦在發現意義的時候便不成為痛苦了。



存在主義治療大師 Yalom (1931-) 綜合了古今名人的觀點，提出能夠增進生活意義感的活動（易之新譯，2003；Yalom,1980）：

- 利他：為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動等。相信付出是好的，對別人有益、使世界變得更好，這是強而有力的意義來源。
- 為理想奉獻：許多的理想，如家庭、國家、政治或宗教理想、塵世的信仰、科學的探索等，這些理想都是將個人提升到自我之外，也是重要的。
- 創造力：創造某種全新的東西，某種充滿新奇、美麗或和諧的東西。創造本身就說明了自己，它是「自身存有的理由」。尋求創造力以改善世界、發現美好，不只是為自己，也是為了他人的樂趣，這與利他有互有重疊的部分。另外，創造力也可以在愛的關係中佔有一席之地，促成成熟之愛。
- 快樂主義的解決方法：對生命的奇蹟保持驚奇，把自己投入到生命的自然韻律，盡可能尋找最深的快樂感。
- 自我實現：以馬斯洛的觀點，人性裡面有趨於成長和人格統整的傾向，人們從基本需求的滿足逐漸轉向自我實現需求的滿足，是一個自然的過程。
- 自我超越與生命週期：根據 Erikson(1968)的理論，人的一生週期會發展出各種意義，如在青春期和成人早期及中期，人關心的主要是自己，努力建立穩定的認同感、發展親密關係、得到專業的熟練感，在四五十歲時進入另一個階段，在自我超越中找到意義。





大學生與生命意義

大學生正處於從青少年階段過渡到成人早期階段的期間，若以 Erikson(1968)的社會心理發展階段觀點，橫跨了自我混淆與認同階段到親密疏離的階段。正開始生涯的探索與定位，確立自我認同。在這個階段，他/她們剛度過了法律上的成年年齡，也開始有了更多生命體驗和嘗試，騎車、打工、戀愛、離開家在外居住…，進入大學後的學習型態也與過往不同，許多大學生們的生活裡要兼顧課業與其他事情，生命中的自由和選擇多了，生活可能變得更加忙碌。大學生如何看待存在與生命意義？對此，何英奇（1987）發現有四分之一的大專生覺得他們的生命比較缺乏目的和意義，因而感受到「存在的空虛」。大學女生覺得生命缺乏目的和意義的情形比大學男生嚴重。此外，大學生的生命意義與責任感呈正相關，與無力感呈負相關，與自我超越性價值呈正相關，與對過去、目前、未來持樂觀態度的時間知覺呈正相關。

陳黃秀蓮等人（2007）針對技職校院的學生的生命意義及其影響因素調查中發現，技職校院學生所感受到的生命意義四層面中，以「生活目標」層面最高，其次為「生命價值」層面，「生活自由」層面最低。除此之外，各學系群學生所感受到的生命意義四層面中，均以「生活目標」最高。最後，有宗教信仰者在感受生命價值、生活目標與生活自由均較無宗教信仰者為高。由上述可知，「生命意義」是國內大學生共有的普遍問題，促進大學生的生命目標、生命價值、及生活自由能夠促進大學生的生活意義感，這也與 Frankl、Yalom 的學說一致。

透過生命教育促進生命意義的體會，使大學生對生命的覺察更加深刻，生活態度也更為成熟，擁有追逐理想的熱情與堅持，為大學生活增添色彩，成為真正的「全人」（holistic person）。

大學生在自我探索和定向的階段，難免會遇到生命中的迷惘和困頓，面對成年之後應該要負起的成熟和獨立責任，多少有些緊張、恐懼。也很努力地長成一個能夠自主的個體。因此，透過各種方法追尋生命意義，即便在過程中遇到挫折、失落和悲傷，這都是探索過程中的必經之路，我們都是這些過程中成長的。我們如同一株正在成長的小芽，偶爾受到狂風暴雨侵襲，好痛苦，但這些磨練反倒增加了耐力，使小芽的腰桿能挺得更直，最終我們能長成一棵堅強的大樹，成為他人的依靠。

參考書目

- 何英奇 (1987)。大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實徵性研究。教育心理學報(20)，87-106。
- 陳黃秀蓮、黃惠滿、蘇信榮、蘇貞瑛 (2007)。技職校院學生生命意義及其相關影響因素之探討。台灣健康照顧研究學刊(3)，57+59-71。
- 陳鼓應 (1999)。存在主義。台北：台灣商務。
- Yalom, Irvin D. (1980/2003)。存在心理治療 (易之新譯)。台北：張老師文化。
- Frankl, Viktor E. (1946/1967)。活出意義來 (趙可式、沈錦惠譯)。台北：光啟文化。







珍愛生命

第二單元

文。張婉婷

修。胡景妮

生是什麼？生命是什麼？什麼又是珍愛生命？每個人來到世界上都曾經想過的問題，每個答案不盡相同，因而顯得獨特，正因為每個生命是獨一無二的，而更顯珍貴。

我們時常討論生的反面—死，想透過死來突顯生命的有限且珍貴。實際上，每個人的生命就只有一次，沒有人有辦法真正透過體驗死亡後而學習珍惜自己的生命。

換個方向思考，若從看到生命的無常是否能夠更加珍惜自己現在所擁有，或是透過看到別人不同於自己的生命故事，感受生命脆弱與可貴。

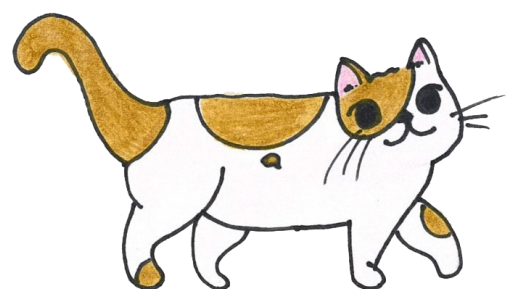


珍惜生命，活在當下

近年來，天災人禍的消息頻傳，每件新聞都讓人看了感到鼻酸與不捨，像是最近的花蓮二六大地震和兩年前的同一天台南大地震，都是無預警地在那麼一瞬間帶走了好多人生命，使許多家園破碎，這樣的無常警醒我們生命的可貴，要好好把握生命的每分每秒，我們都不知道無常什麼時候降臨，但我們能夠做的事便是好好珍惜身邊的一切並且好好善用自己的能力，好好活在當下。

36歲吳頌恩因車禍腦部受到重創，經過搶救後，幸運地救回生命。清醒過後，開始復健並找適合自己的工作，經過多年機構協助工作媒合，頌恩很珍惜現在飯店的工作，並用一步一腳印辛苦賺來的薪水奉養生病母親。18年前吳頌恩騎乘機車時發生嚴重車禍，當時醫師判斷他即使救回生命也有很高的機率會成植物人，而吳頌恩的母親不放棄地不眠不休照顧。奇蹟的事情發生了，在頌恩住院的4個月後醒過來了，但是他卻失去原先的記憶，包括語言、走路，甚至還一度連母親也想不起來，讓頌恩的媽媽一度感到很失望、很傷心。

頌恩的媽媽花了2年時間陪伴頌恩往返醫院與家中治療與復健，學講話、走路及恢復記憶，一直到能走出家門回到社會、回到職場，曾經透過朋友、機構或就業服務站介紹，從事不同工作，像是收發員、加油員、資料輸入員等。吳頌恩說，感謝現在這份工作，飯店提供工作機會及就服員幫忙，工作漸入軌道，母親對於這份工作也很滿意，每個月新台幣2萬多元的薪水都交給罹癌母親醫病，自己的零用錢約1000元左右。他曾在醫院內工作，從服務過程看到許多的生老病死，加上自己曾從鬼門關走一遭，更知道生命脆弱與可貴。

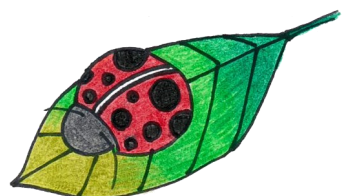


當我們生命遇到困難與迷惑想要放棄生命的時候，在這世界的某個角落卻有人是多麼地努力想要活下去，每天都祈禱著能夠看到明天的日出，感受每一口吸進來的空氣，真誠地和每個人接觸與互動。這樣的故事發生在榮民總醫院的 93 兒童病房，這裡住著一群努力與骨癌奮戰的小鬥士們、小天使期許自己能夠努力與病魔搏鬥外，更希望從自身做起，發揮影響力鼓勵更多需要的人。

一位住在高雄的女孩家玚，在她國中的時候，正值活潑歡樂的年紀目睹自己的母親因為他人酒駕肇事而離世，忍住至親意外離世的悲痛，仍堅強自己鼓勵家人、打理家裡和照顧年幼弟弟和妹妹。然而老天爺給她的考驗不只一件...，就在隔年的某一天，家玚發現自己左大腿，靠近關節處時常隱隱作痛，原本以為只是普通的筋骨拉傷，給人推拿，去看過骨科拿了藥吃都不見痛處有起色，這樣的狀況讓家玚連睡覺也都無法好好睡，嚴重影響到她的生活。家玚的爸爸很擔心地再帶她到骨科就診照了 X 光才發現是「骨頭瘤」，就是我們一般俗稱的「骨癌」。這樣的消息對一位正值花樣年華的女孩來說，是件多麼令人感到沮喪的事情，家玚哭了，才剛要念國中二年級，在班上成績一直以來也都不錯地維持在前十名，大好人生才剛要開始，怎麼媽媽才剛走，而自己接連著也碰上這樣的考驗。心急的家玚爸爸帶著家玚到台北榮總醫院求診，而住進了 93 病房。

93 病房裡面也住著許多和家玚一樣的孩子，大家經常互相打氣、彼此照顧著，讓家玚感受到人與人之間情感的溫暖。然而，禍不單行，因家玚曾經接受過推拿，把癌細胞推開而擴散開來，轉移至肺部。難過的家玚爸爸心焦地問著醫生說：「希望有多大？」，醫生回答：「有治療就有希望。」。於是家玚就展開一連串的治療，預計接受一年二個月的長期療程。

學校老師也時常從高雄帶著班上同學的祝福前來探望家玚，而她也會在自己的部落格上跟大家說：「上禮拜又動了一次手術……是開肺的。不知道為什麼，總覺得沒什麼心理準備，因為人家怕痛咩。一點痛都不行。可是想想，開了刀，就可以把不好的東西取出來，這樣很好呀~對不對？」，這樣可愛詼諧的方式告訴大家她很努力地想要戰勝病魔，不向命運低頭，並且接受黑人吳建洲的邀請拍攝短片，用自己的行動鼓勵更多的人。面對這些生命故事不經讓我們開始省思到底什麼是生命？我們又應當培養怎樣的態度來珍惜並且愛護生命呢？





為自己的生命負責任

存在主義治療師 Yalom (1980) 則將生命意義劃分為宇宙的意義 (cosmic meaning) 與世俗的意義 (terrestrial meaning) 兩個層面做解釋。自古以來，人們對於探尋自己與宇宙之間的關係，這樣的好奇從來沒有停歇過，就廣義的涵義具有不變的定律，有生就有死，有死就有生，生生不息。這樣的定律主要在維持宇宙恆存的動態穩定與能量，超越人類之上(吳秀碧，2010)。

世俗的意義則是撇除宇宙觀的思考方式，換個方向去思考著「我們該如何而活?」，是一種人們面對自己所生活的日常，找到屬於自己生命的方向。而當我們在尋找自己存在這世間上的意義就會碰到存在主義當中的終極關懷議題——自由、孤獨、無意義和死亡，而我們在珍愛生命這個單元希望透過「無意義」這個面向去探討，當我們面對生命存在的議題時，如何從中找到意義，而 Yalom 說「需要意義的人，如何在全然沒有意義的宇宙尋找意義呢?唯一的治療之道就是『參與』。」(摘錄自易之新譯，2004)，故讓學生們從影片或故事感受主角的生命，感同身受地體驗角色的生活，再透過體驗活動啟發學生對生命的態度，進而喚起學生對生命的熱情。「生命態度」是描述當事人對和生命有關的人、事、物，傾向如感覺與行動(潘靖瑛、謝曼盈，2010，頁 188) 在參考存在主義的沙特 (Jean-Paul Sartre, 1905-1980) 主張無意義世界觀對生命意義的立場:「所有存在的事物都沒有什麼理由，從衰弱到死亡，一切都是出於偶然……我們的誕生毫無意義，我們的死亡也毫無意義。」沙特對自由的觀點，使人毫無個人意義感，也沒有行為的準則。(摘錄自易之新譯，2004，頁 578)，但卻在他遺留人家的小說作品當中仍可以看到主角投射出沙特肯定意義的追尋。

羅洛·梅 (Rollo May, 1909-1994) 認為，所謂的「世界」是在每個個體生命所看出去的視野中建構而來的，可分為：人與環境的、人與他人、人與自我 (Reeves, 1977)，世界透過這三種方式同時存在且互動，如果個體只重視其中的一種而忽視其他，則會使個體對於存在出現困擾 (楊紹剛，2001)。

人本主義的羅傑斯 (Carl Rogers, 1902-1987) 認為個體生活在各種不同的關係中，而好的人際關係會為當事人帶來改變的可能，對他人提供愛與關懷的同時，自己也會獲得喜悅和鼓舞，並且豐富個人的內在體驗。如果人活得和內在的自己分離，生活就會產生失序和困擾，但真正的答案往往在人們的心中 (Rogers, 1983)。對於生命中的經驗，羅傑斯認為經驗無論好壞都是對我們有幫助的，經驗的過程，雖然可能

隱含痛苦與挫折等這種情緒，但應該以正向、坦然的態度去面對經驗，不固著於僵化的思考模式，開放自己去經驗人生的流動與變化（Rogers, 1961），因而在廣闊的體驗裡，經歷愛、自主、豐實的感受與人生的景象。

意義治療大師 Frankl (1986) 提到人類存在的最高價值便在於，個人對於限制其潛能發展的外在因素所採取的反應，他稱之為「態度的價值」。個人的價值觀透過採取的態度將被用來實踐其生命的程度。Frankl (1986) 強烈認為每個人都應該對自己的生命負責，他說：「人沒有權利來質問生命的意義，反而自己應該認知，自己才是被生命所詢問的對象，自己必須以對自己生命的負責來回答生命的詢問。」（游恆山譯，1991，p.81）顯然，只有對自己生命負責的行為，才能造就個人生命的意義（吳秀碧，2010，頁 8）。

珍愛生命的一種表現方式便是為自己的生命負責，而 Yalom (1980) 提到為人改變，人必須先承擔起責任，必須承諾自己願意付諸行動。精神分析師 Allen Wheelis 也曾經在一篇重要的精神醫學期刊當中說：「治療只有在病人採納新的行為模式時，才表示產生人格的改變，發生真正的改變卻沒有行動，不論在實務上或理論上都是不可能的。」，由此可以知道當人們願意為自己的生命負起責任，做出行動帶來改變後，生命便開始有了每個人獨特的意義，而人們在自己實踐生命的過程也找到歸屬感後，開始會重視且珍惜自己的生命。

如何使學生做到願意為自己的生命負責任，在存在主義治療有六項命題，分別是我覺察的能力、自由與責任、追求自我認同與人際關係、追尋意義、焦慮是生存的一種狀態、察覺死亡與不存在。若將其中自我覺察的能力、自由與責任和焦慮的認識與體驗三項命題運用在生命知識和一輩子都受用的態周遭的人事物、為其與自己責任、也使得自己的生命開始中與事後回饋當中後，就學

教育帶給學生學習帶得走的度。透過本活動學習覺察生活之間的關係尋求認同而負責有意義，在透過有行動的過程會開始如何珍惜。



參考書目

中文部分

- 吳秀碧 (2010)。生命教育理論與教學方案。台北市：心理。
- 楊紹剛 (2001)。尋找存在的真諦：羅洛·梅的存在主義心理學。臺北：立緒。
- 潘靖瑛、謝曼盈 (2010)。生命態度量表之發展。慈濟大學教育研究學刊，6，188。
- 龍瑞雲 (2013 年 3 月 24 日)。車禍喪失記憶 吳頌恩珍惜生命。美國:大紀元文化網。線上檢
索日期：2018 年 2 月 8 日。取自：<https://goo.gl/igx783>
- LOVE LIFE 珍愛生命永不放棄臉書粉絲專頁 (2009 年 4 月 12 日)。永遠的小天使-家炆。線
上檢索日期：2018 年 2 月 8 日。取自：<https://goo.gl/QmSa9P>
- TVBS 新聞 (2012 年 5 月 13 日)。【一步一腳印】珍惜每一次呼吸 骨癌童奮鬥紀錄。線上檢
索日期：2018 年 2 月 8 日。取自：<https://goo.gl/3Wnj7t>
- Uncle Fat (2009 年 11 月 17 日)。勇敢高雄女孩一家炆的故事。線上檢索日期：2018 年 2
月 8 日。取自：<https://goo.gl/6an46m>

外文部分

- Frankl, V.E. (1991)。The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy. New York: Alfred
A. Knopf, Inc. (游恆山譯)。生存的理由: 與心靈對話的意義治療學。台北: 遠流。
- Irvin D. Yalom (2004)。存在心理治療上下冊 (易之新譯)。台北：張老師文化。(原著出版
於 1980)。
- Reeves, C. (1977). *The psychology of Rollo May: A study in existential theory and psychotherapy*.
San Francisco: Jossey-Bass.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton
Mifflin.
- Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, OH: Merrill.



正向積極

第三單元

文。徐瑋菁

修。江玉靖

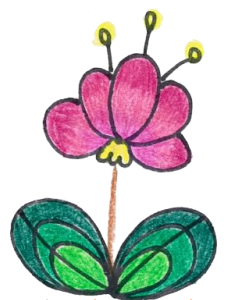
有一則關於佛陀的古老故事。很久很久以前，印度住著一個女人，名叫琦莎，她遇到了一個男人，進而相戀結婚，並生下了一個孩子。然而，孩子不幸在兩歲的時候病死了，琦莎悲痛欲絕，無法接受孩子死去的事實，他抱著孩子的屍體，四處求醫。最後，她來到佛陀的面前，祈求佛陀醫治他的孩子。佛陀帶著深深的悲憫說：「我可以幫妳，但我需要一把芥菜籽。」琦莎毫不猶豫地答應佛陀，願意不顧一切地尋找。佛陀點頭說：「妳必須去找一些從來沒有失去過孩子、配偶或父母的人，所有的芥菜籽必須來自那些不曾被死神造訪過的人家。」

琦莎挨家挨戶地詢問是否有符合條件之人，但得到的答案卻是：「芥菜籽是有，但我們家死去的人比活著的人多啊！」每個人都曾失去過父親或母親、妻子或丈夫、兒子或女兒。琦莎找遍了全村，聽了需多失落的故事。此時，她才終於發現，沒有人能夠免於失落與悲傷，她並不孤單。於是，琦莎將悲傷轉化為對其他悲傷之人的憐憫，她終於能夠哀悼兒子的死，好好的埋葬。

— Furman (1988)

人的一生會歷經很多事件，經驗各種悲歡離合，若是如上述故事中，遭遇了生命中的重大打擊，彷彿生命是有限的，人只能任命運擺佈，又該怎麼決定與面對？存在主義認為，生命是自由的，但是生命的自由必須負起責任才是自由—就像故事的琦莎，當她能夠負起面對孩子死去的責任時，她就是自由的。個體對於生命事件的意義，會因不同的抉擇，產生不同的態度和感受。當琦莎認為孩子的死對她的生命是黑暗時，她悲痛萬分，用盡辦法想要挽回孩子的生命，但是，當她體悟這是人生中無可避免的經歷，才能夠積極面對接下來的人生旅程。

許多心理治療大師都相信人有積極的一面。如人本主義創始者之一的 Rogers (1902-1987) 認為，每個人有自我實現的潛能，能夠自我調整恢復心理健康的能力。又如創立個體心理學 (Individual Psychology) 的 Adler (1870-1937) 也說，每個人都有追求自我卓越的那一面，最重要的是如何拿出個人的勇氣努力達成。在近代心理學中，尤以正向心理學特別著重人的積極性、個人優勢以及正向情緒，鼓勵人們以正向的觀點重新理解生命中的困頓，更加肯定自我。





正向心理學簡介

正向心理學是發展人類的優勢、使人們更快樂的科學。不同於過去如精神分析等傳統心理學的病態觀點，正向心理學使用積極性的觀點重新理解當事人。正向心理學的正式出現則由美國賓州大學心理學教授 Martin Seligman 在 1998 年所提出。其目的在幫助個人找到內在的能量，能夠面對逆境，因此當個人遇到困難時，不會輕易落入負面的情緒狀態之中（林育陞，2016）。正向心理學並不是要與傳統心理學對立，取代既有的心理學，而是要擴展人們對於心理學的視野，最主要的目的是希望人們能夠全然的經驗及感受生命，包括痛苦、悲傷、快樂及滿足（鄭曉楓，2011）。

正向心理學研究的有三大主軸：分別為正向情緒、正向特質和正向組織。以下針對三個主軸進行說明。

（一）正向情緒

正向情緒包括過去、現在及未來的正向情緒。過去的正向情緒包含幸福感(well-being)、滿足(contentment)、滿意(satisfaction)等；現在的正向情緒包含心流(flow)、快樂(happiness)；未來的正向情緒包含希望(hope)和樂觀(optimism)。生活中有正向和負向的情緒，如何達到兩者的平衡，會決定我們的快樂程度，並提出快樂公式：

$$H=S+C+V$$

- H (enduring level of happiness)：維持快樂的長度
- S (personal set range)：天生的快樂起始點(遺傳) (50%)
- C (circumstances)：生活環境 (10%)
- V (factors under personal volitional control)：自己意志可以控制的因素 (40%)

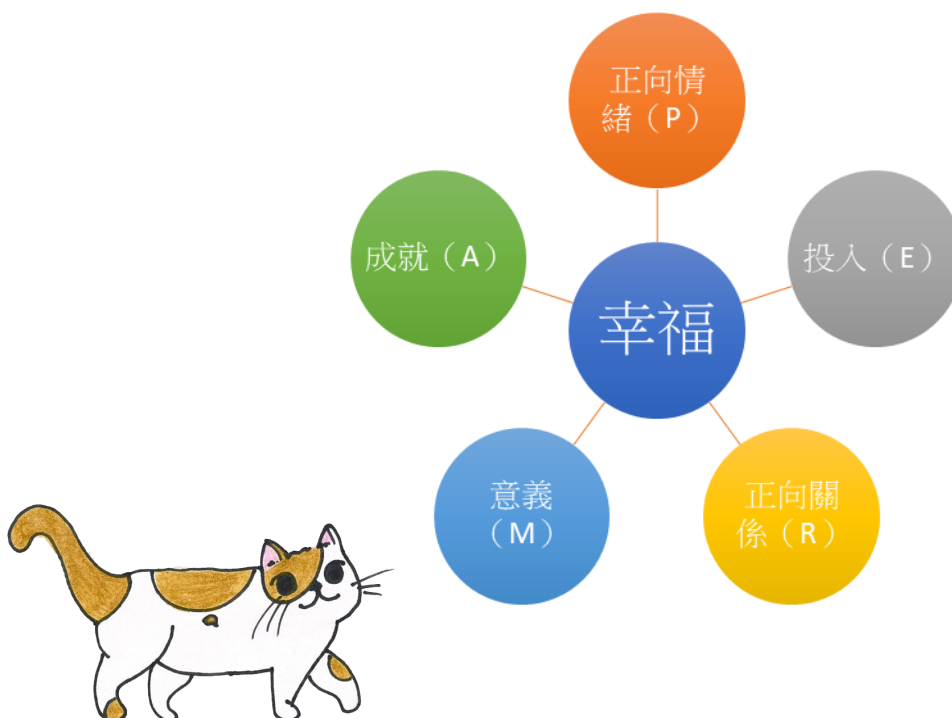


正向心理學關注人們如何達到快樂。Seligman(2003)認為快樂可以分析成三種生活面向，分別為愉悅的生活 (the pleasant life)、投入的生活 (the engaged life) 與有意義的生活 (the meaningful life)。



愉悅的生活是指個人希望獲得的美好狀態，例如像是體驗到愉悅、高興和溫暖等主觀的感覺，也就是所謂的美好的人生；投入的生活是個人在生活中積極投入某些活動，例如工作或休閒，以及與他人的連結，能夠從而表現出自己的特長，使得生活更具意義；而有意義的生活則是指投入於服務更大的群體，達成完成大我的理想。例如家庭、個人的人生哲學、宗教社群、慈善組織、或是有關政治、環境、社會等方面的抗爭理想。

Seligman 在 2011 年將正向心理學的主題從快樂轉向幸福。正向心理學的目標是透過提升正向情緒（Positive Emotion, P）、投入（Engagement）、正向關係（Positive Relationships）、意義（Meaning）與成就（Accomplishments）來促進圓滿（合起來為 PERMA），即成為幸福理論（張美惠譯，Bannink,2015）。



（二）正向特質

Seligman 將人類的正向特質劃分成六種美德與二十四種優勢（strengths）。這六種美德是依據古今中外在東西方文化中所認定的美德，歸納出最具普遍性的部分。分別為智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養及心靈的超越。在這些美德之下再細分共二十四種品格能力。分別為：

- 智慧與知識：好奇心、喜好學習、判斷力、創造力、洞察力、社交智商。增進的方法包括多多探索、覺察自己的感受、對於一件你不滿意的事件可以搜集他人的意見增加判斷等。
- 勇氣：勇敢、毅力、正直。增進的方法有設定清單並按步驟完成、去嘗試一個自己沒有做過的新挑戰等。
- 人道與愛：仁慈、愛與被愛。增進的方法包括與親近的人進行喜愛的活動（踏青、游泳跑步等等）、每天進行一件善意的小事等。
- 正義：團隊合作、公平、領導能力。增進的方法有參與志願活動、自我省思、擔任小組的組長等。
- 修養：自律、謹慎、謙虛。增進的方法有勇於承認自己的錯誤、行動前三思而後行等。
- 心靈的超越：美的欣賞、感恩、希望、靈性、幽默、寬恕、活力。增進上述正向特質的方法包括每天寫下三件感恩的事、饒恕一個

你不能原諒的人、努力的去實踐一件事（例如跑步）、正常的作息等。透過瞭解自己最擅長的優勢，鼓勵人們多多發揮自己的長處，而能夠提升個人的幸福感，更容易達到心流經驗（flow）。心流經驗是由 Mihaly Csikszentmihalyi 所發現，這一種高峰經驗，身處全然的幸福和滿足狀態，當人們在進行一項活動裡若是可以得到樂趣和持續性地滿足，便容易達到此經驗。

Chris Peterson(2006)依據這二十四項特質發展了品格能力量表（Values in Action Survey of Character Strengths, VIA）（網址：<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>），透過量表發現自己優勢品格能力，協助人們能發覺自己的潛能，更能發揮所長，增進幸福感。



（三）正向組織

正向心理學認為一個正向的心理也需要將社會和環境因素納入考慮，如社會關係、社會規範、家庭影響的潛能發展等。正向組織重要的部分會是如何使用優勢強化社交能力，促進個人、團體與社會的繁榮發展（鄭曉楓，2011）。



生命的韌性與創傷後成長

韌性（resilience）指的是個人在保護因子的支持下，克服困難、因應壓力、能從創傷中復原的能力。每個人都擁有韌性，韌性幫助我們即便在生命中遭遇各種困難，遇到了許多壓力，仍然有積極的力量可以突破困境，成為我們的支持，得以在人生的旅途中繼續往前。

創傷後成長（Posttraumatic Growth, PTG）指的是在遭遇重大災難事件，例如天災、戰爭、車禍等，人仍然擁有從創傷中復原的能力，並且能從事件中找到正向的意義，獲得個人的成長。

生命中有諸多難以預料的事件，但是從諸多研究中看到人所擁有的六大美德、韌性以及創傷後成長的能力，都一再說明了人是有無限可能的。不論遭遇生命中多艱困的時刻，終會找到出路。對生命抱持著光明和積極，促成了生命的韌性，即使人們遭遇重大災難，仍能在創傷後成長。我們能找到自己的優勢所在並加以發揮，好好活出最自信的自己，就十分耀眼。

在人生的旅途上，時時懷抱感恩與寬恕，可以讓自己更加快樂。好好感謝那些在你生命中給你挑戰的人，並且感謝那些適時伸出援手的人。寬恕那些曾經傷害過你的人，與憤怒和仇恨和解，擁抱仁慈。除此之外，擁有規律的作息，投入在一件你喜愛的事，面對新的挑戰勇於嘗試，都可以幫助你增加更多活力。更重要的，參與在人群中，試著協助他人，在團體裡對他人的細膩觀察，可以協助你增加合作的能力。最後，當你懂得自我省思，對於自己的行動三思而後行，對於想做的事堅持到底，你會感到十分踏實，清楚感受到自己正在成長，你的心情喜悅而安定，你擁有活力並且散發光芒，你充滿著愛與勇氣。



參考書目

- 林育陞(2016)。正向心理學的崛起與應用。諮商與輔導，372，33-40+60。
- 鄭曉楓(2011)。正向心理學主要內涵及其在心理諮商之應用。諮商與輔導，304，6-10+14。
- Fredrike Bannink(2015)。創傷的積極力量：正向心理學與焦點解決治療的合作策略(張美惠譯)。台北：張老師文化。
- Martin E. P. Seligman, Ph. D. (2002/2010)。真實的快樂(洪蘭譯)。台北：遠流。
- Steve, R. B., Crothers, M. K. (2011)。正向心理學(李政賢譯)。台北：五南。
- Martin E. P. Seligman, Ph. D. (2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫(洪蘭譯)。台北：遠流。







荀女業樂群

第四單元

文。陳意嘉

修。江國楨

社會性動物也稱為群居動物，例如、狗、猴子、大猩猩、蜜蜂、獅子、螞蟻等等，而這而這也包含人類。我們從小至大，面臨了家庭、學校、社會的生活，表示我們有許多的機會投入至屬於自己的團體裡，同時，我們透過在許多不同的團體裡和別人互動來學習生活，也學習認識自己；知名心理學家阿德勒曾提到「社會興趣」(Social interest)來說明個體在團體中有著為群體付出的傾向。



社會興趣

Afred Adler (1870 -1937) 是奧地利精神病學家，同時也是個體心理學的創始者，被稱為「現代自我心理學之父」。他認為人際關係是心理健康的重要指標，並提出社會興趣 (Social interest) 的概念，這是 Adler 最重要也最特殊的概念，它指的是「個體感知自己為團體中的一份子，以及人面對社會事務的一種態度」。Adler 相信，社會興趣是與生俱來的潛能，需要在日常生活中練習才能夠獲得發展。意即雖然是天生的，但同時必須透過學習、發展運用才能具備。故也顯現出敬業樂群在生命教育中的必要性。

Adler 相信人類行為主要受到社會興趣所驅動，是評估一個人適應狀況的重要指標。一位適應良好的人，會認為自己是社會的一份子，能夠欣賞彼此不同，並且投入積極貢獻自己，樂於與人們相互付出，能夠為他人福祉奉獻能力；一位適應不良的人則會以自身需求優先，較無法看見他人的需求。由此可知，社會興趣扮演重要的核心角色，它能夠幫助我們對他人有正向態度以及自我認同並幫助我們同理他人。



如何從關係中更認識自己？

問題思考：

生活中你有哪些角色、身份呢？

延續第一題，你認為其中哪五種角色非常重要呢？

這些角色裡背後的人際關係對你而言也是重要的嗎？為什麼？



在生活中每一種角色，背後都存在著一種關係。例如身為一位女兒，生活中就會有著和父母的親子關係；身為男朋友，生活中有和伴侶的愛情關係；身為教師的角色時，與學生的師生關係則出現在生活中。角色越多，我們會有越多不一樣的關

在這麼多的關係中，我們可以如何去了解自己呢？這需要對自己有更多的覺察，先從對你而言重要的人際關係先著手思考，還記得上一次你為某一段關係感到生氣或難過的事情是什麼嗎？

讓我們來看看以下的例子：



小花今年大學二年級，在家庭中排行老么，因為離鄉讀書的關係，當課業繁忙的時候，小花其實並不常與家人聯絡。學期結束即將過年的時候，小花終於結束自己的作業返家了，而媽媽看到小花的第一句話說「唉唷…原來妳也知道要回來啊？我都快忘記自己有個女兒了呢。」雖然媽媽可能是一句無心玩笑話，卻讓小花感

從上述的例子，可以透過下列思考面向，引導小花從親子關係中更了解自己：

- 要了解自己前，先看看面對這件事情，你的情緒是什麼？
例如小花的情緒是生氣、難過、失落、自責、內疚、無奈等
- 再來可以思考，面對這件事情，有哪些是你對於此關係的觀點呢？
例如小花認為「親子關係中孝道是很重要的」、「孩子是不能讓父母失望的」、「家庭關係應該是優先於其他關係的」
- 在這樣的關係中，你有哪些期待呢？是對自己的期待、還是對他人的期待、還是他人對自己的期待？
例如小花期待自己可以讓父母放心些，但同時也期待父母能夠更接納她、更愛她。而小花也看見父母對自己的期待是儘管離家，也要保持關係中的連結。
- 在這段關係中，你有哪些內心的渴望呢？
例如小花其實渴望自己更被父母接納、渴望自己是被愛的、被需要的小孩。
- 這樣內心的渴望，是為了讓你相信自己是什麼樣子的人呢？
例如小花發現，她渴望自己能夠處處被接納，是因為她希望自己是一位值得被愛的人。或是小花其實內心裡相信自己是一位自由的人，可以自己決定每件事情的安排與分配等。

以上的思考面向，對我們在關係中更認識與了解自己是非常有效的方法，且可以隨時問問自己，當發生一件自己在乎的事情時，我的內在到底是如何運作的？這樣的關係出了哪些狀況以至於讓你的情感有些波動呢？背後的原因是什麼？你的觀點是什麼？需求是什麼？甚至進而思考，不同的關係當中，是否有些固定相同的觀點或感受呢？而我可以如何處理呢？

透過反覆的自我覺察後，人際關係幫助我們更理解自己當時的想法，以及內心的需求、渴望，是一種很棒的管道與方法，幫助我們更深入的自我探索。



如何建立 與維繫「人際關係」

在了解人際關係的重要性後我們可以思考，到底要如何建立與維繫人際關係呢？有沒有哪些技巧可以應用呢？



● 建立人際關係的五大要領

◇ 保持真誠的態度：

真誠的態度有助於我們向別人更靠近，並讓對方感到自己備受重視。真誠的態度可以應用的範圍相當廣泛，包含真誠的讚美別人、真誠的對他人感到興趣等，對別人擺架子也許可以獲得短暫的權位感，但並不適用於建立長久的人際關係。

◇ 做一位忠實的聽眾

表達自己固然重要，但在初次交往時，鼓勵他人多談談自己是不可或缺的。多將焦點放在對方身上，同時也是了解對方的一個方法。

◇ 適度的開放自己

適度的坦露自己與開放自己有助於減少關係的陌生感，並提升他人對自己的信



維繫人際關係的五大要領

◇ 積極主動

大多數的人因害怕被拒絕或被討厭，而對任何行動有所保留。就因為擔心太多而失去與對方更靠近的機會。嘗試著擔任主動的一方來維繫彼此間的感情，讓對方感受到自己經營關係的用心。

◇ 同理對方並替對方著想

「同理心」幫助我們更了解對方的感受，並且讓對方感覺到我們是替人著想、貼心的。當我們展現同理的一面時，對方了解我們是與他同在的，並對關係感到更信任。

◇ 不要直接的批評與責怪他人

任何直接的批評與責怪都會對關係造成負面影響，並使他人的自尊心與自我價值感受到傷害。透過「我訊息」的表達方式，讓對方感受到你對他的擔心與看法，這樣的提醒方式是更合適的。

◇ 勇於承認自己的錯誤

承認錯誤是人際關係中重要的一環，甚至可以成為潤滑劑。雖然坦承自己的錯誤有時像是一種自我否定，但卻是在關係中展現責任感與道德感的舉動。並且更讓人感到你在關係中裡真誠的態度。

◇ 經常表達感謝

關係中任何對方的付出，都不應視為理所當然。當對方為關係中付出時，別忘記大方的感謝對方，有助於讓對方感到被重視以及被珍惜。



人際衝突的調解

人際關係中發生衝突是常見的事情，但衝突往往是讓我們更理解對方感受與想法的一個重要機會，衝突本身對關係有些負面影響，若能處理妥當的話對人際關係是有好處的。然而我們該如何處理人際衝突呢？許多人際關係的書籍理都提及人際溝通的重要性。以下來談談面對衝突時，我們透過一些溝通技巧幫助我們更貼近對方的心。





溝通最重要黃金準則：耐心傾聽

溝通的第一步從「傾聽」開始。也許你不同意對方的觀點，但是傾聽的行為會讓對方感到你正嘗試修復關係、理解自己，甚至能夠將自己內心真正的想法告訴你。

傾聽必須花費心力。該如何表現我正在傾聽呢？傾聽必須展現出專注的樣子，並配合肢體語言，例如避免手插腰、手抱胸。同時將手邊的事務放下，並與對方在肢體上有著同樣的高度，例如同坐，避免造成一高一低的落差，讓對方感到自己被壓迫。尊重與認同對方說出的話，唯有當你願意聆聽對方說話時，對方感受到被理解，才會願意回過頭一起理解你的想法。



適時的摘要並同理對方

當對方主動並積極的表達自己的想法時，為了讓對方感到自己被理解，可以透過適時的統整對方的想法，並重述給對方聽。一方面與對方再次確認想法，另一方面表現出我們不只聆聽，同時也正試圖理解對方。

另外，同理對方對衝突事件的感受，在人際溝通也是重要的。要如何讓對方感到被同理呢？你可以採用以下方式：

- 先專心聆聽完對方的想法，並從其想法中說出其最明顯的情緒，例如生氣、悲傷、委屈等。
- 接著表達出來讓對方知道你了解他的感受，例如：

「從剛剛的話中，聽起來這件事情讓你感到_____」

「因為___（衝突事件），所以你感到_____」

「我想這件事情或許讓你感到_____，是這樣嗎」

「我知道這件事讓你感到_____，因為你認為我忽略你的感受。」

同理心的目的，是讓我們在處理衝突時先處理對方的情緒，再處理事件本身的內涵，這樣更有助於溝通的有效性。





應用「我訊息」

在任何人際溝通的課程，「我訊息」技巧被認為是對溝通中表達自己想法最有效的方式，同時可以減少認為自己被指責的感受，並且更願意聆聽你所表達的內容。

「我訊息」最重要的核心目的，並不是在指責或攻擊對方，而是提供一個表明自己想法與感受的機會，並讓對方理解。我訊息的應用方式便是將「你」開頭的語句，改成為「我」為出發點。例如，當你因為對方在衝突中冷戰時，你應該避免這麼說：「你為什麼總是要透過冷戰的方式來表達你的憤怒？」取而代之的是，你可以嘗試這麼說「冷戰讓我無法和你溝通，也無法理解你的感受與想法，這讓我感到很難過」。我訊息是一個很棒的溝通方式，幫助對方更理解我們的感受，有助於衝突的化解。

課堂補給站 - 我訊息的表達句型

我看見_____（衝突事件的事實），讓我感受到_____（心理的內心感受與情緒），這會讓我認為_____（對衝突事件的看法），而我內心裡其實_____（表達你的期待、渴望、需求）

例句：

我看見你這陣子在我和你打招呼你轉頭就走，讓我感到傷心與難過，這會讓我認為你對我有些不開心的感受，我內心裡其實很期盼有一個機會可以和你澄清我們之間發生的事情，你願意與我談談嗎？







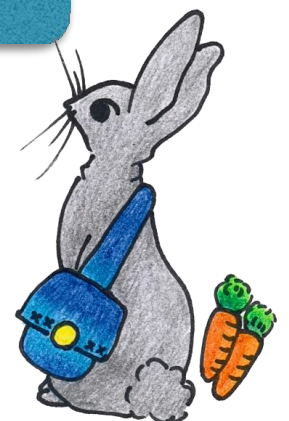
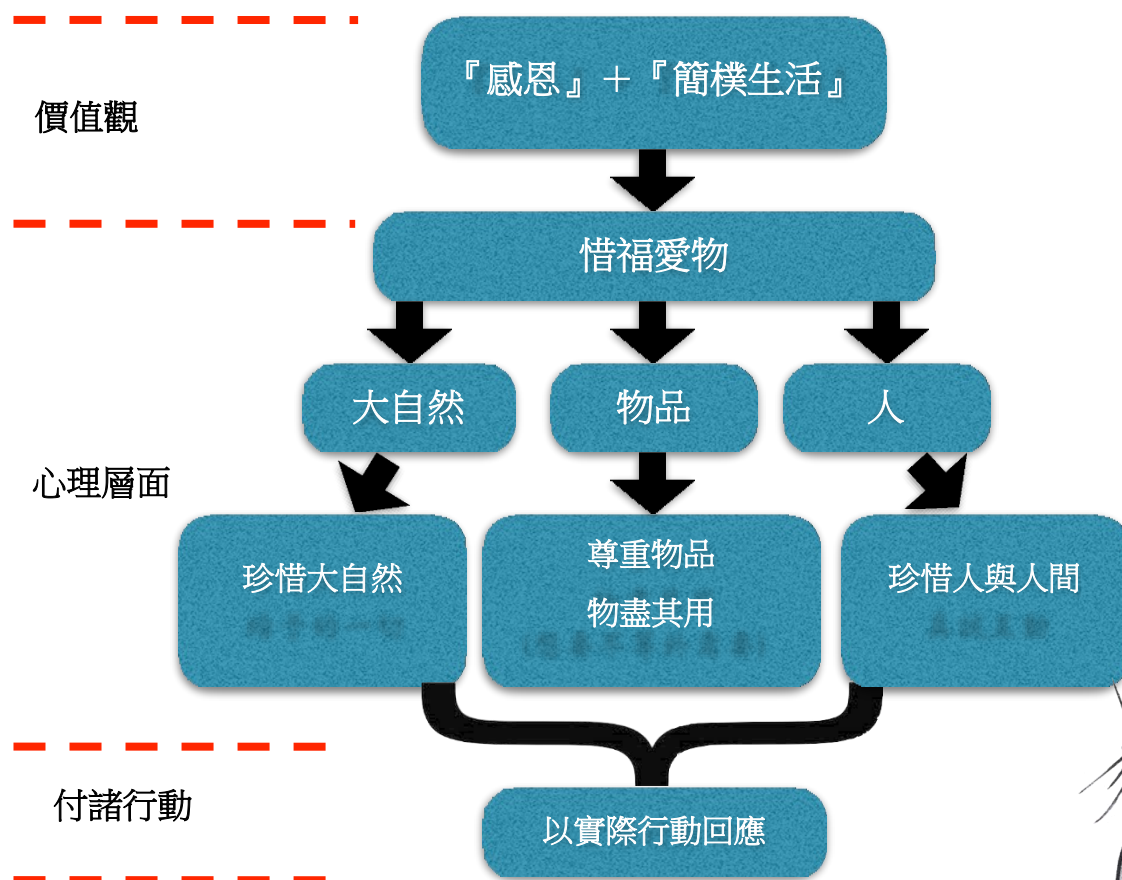
愛物惜福

第五單元

文。鄭思秋

修。許家綺

惜福愛物，就字面上的意思來看，廣義的來說，為珍惜自身擁有的一切，不論是打開水龍頭就有乾淨的水可以使用、身上禦寒的衣物、乾淨的空氣，或是無形體的感受層面，像是朋友的關心、父母的愛護、師長的教誨，不將自己擁有的這一切視之為理所當然，帶著一顆感恩的心看待之，則稱之為「惜福」。「物」，指的是天地萬物，舉凡活著的植物、動物，又或者是不具有生命的資源，像是空氣、陽光、水、石油、衣服等等……，能體認到想要不等於需要，尊重我們所擁有的每一件物品，以珍惜之心將其物盡其用，將生活回歸到最簡單的狀態，也就是「簡樸生活」。懂得「感恩」，才能夠有「惜福愛物」的想法跟生為，明白自己能夠活著，成為現在的樣貌，皆來自於環境、他人的助力或幫助，發自內心願意對大自然或社會有所回饋或貢獻。因此，惜福愛物的基石為「懂得感恩」+「簡樸X綠色生活」





東方感恩 X 惜福

「食果子，著愛拜樹頭」、「食人一又，報人一斗」、「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」從台灣流傳的諺語中，可以窺見從前對大自然的感恩之心。我們所熟知的母親節、教師節、原住民的豐年祭，也都是藉著節日表達感謝之意。佛教對於感恩思想則具有三大特點，第一為普遍性，「本生心地觀經」中寫到：「我今為汝分別演說世出世間有恩之處：一、父母恩，二、眾生恩，三、國王恩，四、三寶恩。如是四恩，一切眾生平等荷負。」，這四個層面不僅描繪了人和人之間的關係，還包括人和自然的關係。擴大了感恩的範圍，認為我們和自然是一個生命的共同體，感恩世界、感謝生命所寄存的環境，不管是自然環境和人文環境都是我們感恩的對象，第二為徹底性，則是同時感謝幫助自己和傷害自己的人，轉念去看待人生的幸與不幸，第三為即時性，認為報恩跟感恩要及時，有些人事物，錯過就不再存在（寬運法師，2016）。



西方感恩 X 惜福

西方感恩節的由來，源自於英國清教徒無法忍受英國國教的迫害，先是遷居荷蘭，後來決定移居至美洲新大陸的故事。他們於1620年的冬天，搭乘『五月花號』

木船，102名乘客忍受著飢餓、疾病、疲倦在海上漂流了65天後，登陸至普利茅斯定居。移居的英國清教徒由於新鮮果蔬的缺乏導致壞血病流行，再加上遭到當地印第安人的騷擾和襲擊，隔年春天只有50多人活下來。他們後來與印地安人Wampanoag部落聯盟簽訂「和平共處、互為同盟」的協定，當部落被攻擊時，歐洲移民必須援助，反之亦然。雙方更進一步交換作物種子，進行易物貿易。一位叫做Squanto的印第安人，由於曾經在歐洲生活10多年，會說一些英語，夏天時教導這些清教徒築壩攔河捕魚，把魚埋入土中做玉米的肥料，秋天的時候印第安玉米收成很好，也獵殺了許多飛禽、火雞跟鹿。於是，在歡慶豐收的日子，這些歐陸新移民邀請印第安人過來一同感謝上帝的賜予，這便是感恩節的由來。





基督教是怎麼看待感恩節的呢……

基督教認為重要的不是這個日期，而是我們可以有一個特別的日子去數算那些平時被忽略的諸多恩典，藉著這個機會向上帝獻上感謝，向幫助過我們的人表達謝意，向有需要的人呈獻愛心。《聖經》裡提到：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」(帖前 5:16)。基督教中的謝飯，也是一種感恩的形式，它是一種餐前禱告，認為眼前富足的一餐，來自於創造宇宙跟萬物的上帝，並且對桌上這些飲食的預備過程、所有人的辛勞跟資源表達感謝，最後也感謝一同參與用餐的人，為他們表達祝福之意。

情境	有無善意	感恩對象	益處的性質	感恩類型
第一類型	有善意	父母、師長、朋友	直接	顯而易見之恩
第二類型	有善意	父母、師長、朋友	間接	顯而易見之恩
第三類型	沒有善意	歸因的對象	直接	觀察可見之恩
第四類型	沒有善意	獲益的機會	間接	逆境可見之恩

※ 顯而易見之恩

- 第一類型情境：常見的為親子互動關係，父母給予子女成長中的需求，透過物質上、無形中的直接施益的行為等等，而讓獲益者能直接感受到父母或朋友的良善意圖。
- 第二類型情境：與第一類型不同的差異之處，在於施益者給予的益處是間接的。譬如說：某甲將網路上看到的面試資訊提供給小明，雖然在此情況下，某甲不是直接提供工作給小明，但受益者能夠感受到施益者的善意。



※ 觀察可見之恩

- 第三類型情境：觀察到他人在自己獲益過程中所扮演的角色，並將自己的獲益歸因為他人，認為沒有他人則個體無法獲益稱之。又可分為個人直接獲益、個人所處的小團體獲益，以及個人所處的大團體獲益。像是在企業或工作團隊中，會把達到好的成績，歸因為整個團隊的合作及互相幫助，雖然沒有對彼此的直接接觸跟關心跟善意，像是可能跟老闆或同事處不好，但是都心知肚明的知道，假使沒有對方，可能就沒有工作或是無法完成整體的任務或目標，因此，即使沒有直接的善意，確實是從對方的存在而獲益的。

※ 逆境可見之恩

- 此種感恩的時間點為「個體感受到明確受益之後」。然而，此種感恩與前述的三種情境截然不同，是個體對於製造出困境與挫折的人感受到獲益，從而產生的感恩之情稱之。也呼應至上述佛教三大感恩的「徹底性」，對於自己的不幸轉念，以正面的態度看待。
- 美國前總統羅斯福家裡遭小偷，有許多東西被竊賊盜走，一位朋友聽聞後寫信安慰他。羅斯福則回信：「親愛的朋友，謝謝你來信安慰我，我現在很平安，感謝神。因為：第一，賊偷去的是我的東西，沒有傷害我的生命；第二，賊偷去我部分東西，不是全部；第三，最值得慶幸的是，做賊的是他，不是我。」對任何人來說，失竊不是一件好事，羅斯福卻找出感恩的三條理由，感激帶給自己挫折的人，並將這份力量，化為生命成長的助力。
- 姚如雯在《感謝曾經折磨你的人》一書中提到：「有一隻鳥飛越千山萬水，來到了一個極為寒冷的地方。因為又餓又累，牠停留在樹梢上休息。好不容易找到一個可以安心休憩的地方，很快地進入夢鄉。在天寒地凍的氣候下，鳥兒因被冰雪覆蓋而結成冰，竟動彈不得了。這時，一隻老鷹經過，飛到牠頭上大便秘。鳥兒非常生氣，雖然動彈不得，還是對老鷹怒目相向表達抗議。沒想到，因為大便的熱度，使得牠身上的冰開始融化；很快地，牠恢復了自由，又唱又跳。過了一會兒，又有一隻貓爬上樹梢，將鳥兒頭上的鳥糞撥掉，牠正要感謝那隻貓時，話還沒說出，就被貓吞掉了。朋仔細品味，你會發現：在你頭上大便秘的人，不見得是壞蛋；而幫你將頭上大便秘撥掉的人，也不見得是好人。」



簡樸生活 X 綠色生活

隨著世代更替，現代生活中不如以往停留在生理需求的層面，工業化及商業化的過程中，人們追求的不再是吃飽，喜歡新奇有趣、精緻的食物，用的物品不再是夠用就好，流於暗中較勁、爭奇鬥豔的形式。新聞上也報導了許多奢侈炫富的生活，像是把香檳倒在麥片中、用高級礦泉水洗馬桶。炫富的年齡層也逐漸降低，舉例來說，日前 15 歲的杜拜少年透過社群軟體，展示自己收集名車以及擁有 20 萬雙以上運動鞋的照片；中國的小女生，在網上的自拍影片中，秀出父母從世界各地買給自己的「收藏品」，甚至說出這是大家買不起的東西，並以此為傲。讓我們不禁反思，在物質充足的年代，人的心靈層面卻相對缺乏，好似人的價值是用物質金額堆疊出來的。譬如讚嘆自本的包裝是這麼精美、用心時，卻忽略層層撕開的包裝紙的同時，也產生了許多不必要的浪費；想要用請客的方式來表達感謝時，點了一桌大魚大肉根本吃不完的食物，究竟滿足的是自己的虛榮心，還是為了表達感恩之情，是不是能有別的形式來表達心意。

對於現代生來說，當提到簡樸生活時，可能會產生反感，會有疑慮簡樸生活是否代表要放棄舒適、便利的生活；然而，提到綠色生活，不僅為人所津津樂道，節水節電也等同於省荷包的代名詞，較容易被人所接受。至於什麼是綠色生活呢？(Sustainable Living)，是以天然資源的永續發展作為目標，並實踐在生活中，像是盡量減少能源消耗、資源浪費等等……，其實綠色生活與簡樸生活的態度跟概念是互相結合的，在實行簡樸生活時，無形中達成綠色生活的行動；當有意識地在生活中實踐綠色生活時，也就是一種簡樸生活的概念。



簡樸生活的迷思?……



簡樸生活 = 貧窮? = 原始生活

Elgin (1993) 認為簡樸生活跟貧窮的區別在於，貧窮為非自願性，會使人衰弱，簡樸則是自願性的且使人富足。簡樸生活是一種態度，不必特意到偏僻鄉下地方過節儉的生活，可以在我們日常生活中實行。過著簡單生活的人，不會把自己置於貧困處境，而是試圖在簡單中找到幸福。



簡樸生活 X 大自然 X 綠色生活 X 食衣住行

Thoreau (1854 / 2013) 認為簡樸是生活的一種絕佳方式，並可以從中獲得人生的意義。然而，他並不認為簡樸就是要放棄所有文明的進步及便利，而是在精神跟物質間取得平衡，上一段也有提到，簡樸生活跟綠色生活的實踐是一體兩面的。以下從日常生活中可以實踐的部分，像是衣服（鞋子）、交通、食物、住所談起：

一、交通綠化

- 盡量搭乘大眾運輸交通工具，少搭計程車或開車。
- 以腳踏車或走路為交通工具：有益身心，又能減少空氣污染跟省錢。
- 逐步改變：將交通工具由汽車改為機車，而後改為腳踏車或電動機車。
- 購買汽車時，注重性能跟耗油量，加油時選擇無鉛汽油。
- 懂得欣賞身邊美好的風景，避免長途旅行。盡量一車載多人。



二、食物

- 飢餓跟嘴饞的分別 (James Salter and Kay Salter)

飢餓為生理上需要，當飢餓的需求沒有被滿足時，人會變得虛弱。嘴饞則為又腹之慾，被視覺、嗅覺或是記憶中的美好所刺激，為了要滿足情緒

上的需要稱之。Thoreau (1854 / 2013) 享受認為如果能對平淡無奇的食物食者的棲息地消失，昆蟲的掠食者及鳥類的數量銳減，造成昆蟲迅速蔓延，因此，咖啡種植者使用加倍的農藥去除害蟲，運送咖啡豆時，消耗了很多燃料能源。另外，咖啡豆的包裝運送、在飲用過程中要加糖及奶的能源消耗過程等等……。因此，簡樸生活所帶來的後續效應，不僅僅是我們表面上所想像的，背後實則傳遞保護環境的意念跟實際行動。

● 慢食運動 (Slow Food Movement)

『慢食』的概念是在 1980 年代，由義大利人 Carlo Petrini 發起，而後在法國建立組織並發表聲明。慢食不是指慢慢的吃，而是代表了一種生活態度跟理念，對比於美國速食文化下產物 (Fast Food) 而產生的一個新詞彙。當時速食文化入侵義大利時，在其大量生產一致化的過程中，排擠了當地許多食材及飲食文化的重要性，傳統的料理逐漸消失，因此希望喚起在地意識，維護在地飲食文化。後來漸漸被延伸為用感情及情緒去享受食物、認真、花時間運用感官去慢慢地享受美食。並認為人必需要重新思考、認真對待人與土地及大自然間的關係，從食物種植、生產、取得的過程，都不應該追求快速，並重視烹煮過程中所使用的材料，認為要挑選當季跟在地食材。肉類飼養或是植物的種植過程中，要對野生動物、地球、土地、環境是沒有傷害的，像是肉類不打激素、栽種時不使用農藥。



慢食運動三原則

- ◇好：兼具知識跟風味，能帶給人感官上的滿足，又能夠跟環境、個人生長記憶、當地風俗歷史文化連結。
- ◇乾淨：以對原有土地影響最小的方式做生產，尊重生物多樣性，安全不危害健康
- ◇公平：生產者及消費者當地的風俗文化應該被尊重，以合理價格賣出，及適合的價格購買，兩邊都不被剝削。



● 用餐跟招待

自古以來，所有重要的「談話」都是在吃飯時發生，因此，不論是東方或西方，招待成為文化中很重要的一環，如果桌上的食物跟酒太寒酸，好像就沒辦法顯示出主人的熱情跟好客，讓主人顏面盡失。發展到現代，漸漸變成寧願點了一桌吃不完的菜，顯示主人對客人的重視。Thoreau (1854 / 2013) 認為將過多的注意力放在食物上面，會減少人與人之間的真誠互動，如果明白關心和招待的真諦，就不會把美味當作好客。況且，在這樣的文化下，為了滿足富人的需要，不成比例的資源被用於生產食物，大量的化學物質和肥料被用於農作物以促進產量，造成環境生病的後果。因此，學會感恩跟珍惜所擁有的食物，吃飽、不過度浪費是很重要的。

三、家庭節約

◆ 電器長時間不用時，將主電源關掉或將插頭拔掉。

❖ 使用高效率用電設備，如：省電燈泡、有節能標章的電器。

◆ 汰換舊式衛生用水設備，或是加裝小配件或設備，

如：蓮蓬頭跟水龍頭低流量或緩流的配件。

◆ 舊衣、廢紙、瓶罐回收，或是社區內舉辦跳蚤市場。

◆ 使用國家標準垃圾袋，避免市售垃圾袋兩側採夾角式設計，容易漏水的情形。

四、住所跟交通

◆ 懂得欣賞身邊美好的風景，避免長途旅行。

◆ 盡量搭乘大眾交通運輸工具，必要時才開車及搭計程車。

◆ 以腳踏車為交通工具：有益身心，又能減少空氣污染跟省錢。

◆ 逐步改變：將交通工具由汽車改為機車，而後改為腳踏車或電動機車。

◆ 如要買私人轎車，注重性能、耗油量，妥善保養；加油時選用無鉛汽油；盡量載多人，不要每人都開車。

四、衣鞋部分

- ❖ 購買環保服飾：從原料、染料、設計製造，採用天然材質，如棉、麻，種植的過程中不添加農藥，製衣過程中，不加入會化學染料跟合成纖維這些破壞大自然環境的物質，稱為環保服飾。
- ◆ 環保乾洗：傳統的乾洗是以石油系為主，由於溶劑幾乎不含水分，因此稱乾洗。在洗衣過程會排放廢氣，以及產生毒性刺激皮膚、呼吸道等等。現代的做法，很多是採用水性乾洗境，環保的水性界面活性劑沒有揮發性，配合控制洗衣機機械轉動速率，達到最佳洗淨效果。好處是沒有化學氣味、髒污清除效果非常好、衣物顏色能維持原色。
- ◆ 想要不等於需要：最根本的作法，是減少購買新衣新鞋，將破損的衣鞋修補後繼續使用，這是非常簡單的愛物惜福行動，卻也是最難實現的。對女人來說「衣櫥裡永遠少一件衣服」，人們為了時尚、追求新鮮感，給自己許多理由購買新衣服，當買了新衣服，下一步又想著要買什麼樣的新鞋搭配新衣。Thoreau (1854 / 2013) 在湖濱散步提到：「我們穿上一件又一件的衣服，好像我們是靠外加物來生長的寄生植物一樣。」。在他的思想裡，衣服只為了兩件事情，一是取暖、二是適應社會需要，遮蔽裸體使用。若要實踐於生活中，我們在購買前，認真思考自己是不是真的需要，也就能克制自己的衝動。
- ◆ 洗滌前先看洗標：在購買衣物前，認清衣物的布料成分，並在洗滌前研究衣服洗滌的方式，用以延長衣物的壽命，避免洗壞。



參考書目

中文部分

- 林川田 (2015)。感恩類型初探:感恩心理學回顧與展望。高雄行為科學學刊, 5, 27-54。
- 姚如雯 (2011)。感謝曾經折磨你的人。台北市: 啟思出版社。
- 寬運法師 (2016)。感恩是快樂的源泉。線上檢索日期: 2018 年 1 月 29 日, 取自:
http://hk.on.cc/cn/bkn/cnt/commentary/20161009/bkncn-20161009000412126-1009_05411_001.html
- 廖梁惠媛 (2010)。美國舊派艾米許族群簡樸生活持續的內在動力。台灣國立台東大學碩士論文。台東。

英文部分

- Elgin, Duane (1993). Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich. New York: Harper.
- Thoreau, H. D. (2013)., 湖濱散記 Walden (文真明譯)。台北市: 海鴿文化出版圖書有限公司。(原著出版於 1854)







關懷弱勢

第六單元

文。張婉婷

修。許家綺

二十一世紀的今天，社會蓬勃的發展，拜科技所賜，資訊與金錢快速的流通。在社會看似很正向積極地向前發展，我們是否曾經停下腳步好好觀察自己生活周遭中，有那些因為先天或後天因素所影響而形成的弱勢族群。

Lands 在「新國富論」一書前言中指出：「當我們在跨過第二個千禧年，展望未來之際，不得不提醒自己的是：未來一千年中，貧富的差異將是人類，最大的問題與危機所在」（汪仲譯，1999：16）。德里達在「全球化、和平、世界政治」一文中指出當今世界面臨四大挑戰：和平、徹底的貧困、可持續發展、喪失前進目標。必須建立社會契約、環境契約、文化契約和倫理契約等四大任務來解決困境（李其慶，2003：373）。



何謂弱勢族群？

我國針對弱勢族群有納入法規當中給予定義並且訂定相關協助，如就業服務法第二十四條之特定對象提到：「負擔家計婦女、中高齡者、身心障礙者、原住民、生活扶助戶中有工作能力者、其他經中央主管機關認為有必要者。」

根據我國社會、經濟、文化現況及國內外學者研究文獻分析，本研究將弱勢族群粗略可區分為以下六類型：

一、依貧窮線所產生的弱勢族群

台灣產業結構急速變化，有一群被稱之為「新貧窮階級」的人，他們具有工作能力，但苦無任何收入；但也因為具有工作能力，他們無法被納入貧窮線中獲得社會救助的保護，這樣人口推估高達 109 萬人（修淑芬，2003）。

「孩子金榜題名日，家長舉債度日時」，負債念大學已成為大學校園普遍現象（林麗雪，2003）。家庭貧窮使兒童進入學前教育的比率偏低，數以萬計的學童負擔不起營養午餐，接受高額的才藝補習機會更少，另外，高等教育學費不斷調漲，也影響接受教育機會。

二、依學齡階段所產生的弱勢族群

幼兒教育長久以來在整體教育中的疏離地位，在教育經費及人力分配上明顯居於弱勢。依學齡階段所產生的弱勢族群，包括幼兒教育及國民教育階段學生在國家教育經費補助方面遠不如高等教育，屬於相對弱勢族群。

三、依少數種族所產生的弱勢族群

台灣的原住民在人口比例上居於少數，且通常居住在高海拔山區，經濟及社會地位較不如平地漢人，原住民部落中貧困獨居老人漸多，隔代教養、中途輟學是部落的普遍現象，原住民經濟體系薄弱。兒童學習環境不良、醫療資源不足、普遍缺乏學前教育機構、缺乏原住民專門人才培育制度、原住民族語言有消失的危機、師資與社會資源不如平地學校。

四、依文化差異所產生的弱勢族群

因文化差異所產生的弱勢族群，包括原住民文化、省籍文化、對立情結、外籍新娘與新台灣之子等屬於需要國家照顧的文化弱勢。這類文化弱勢通常也是處於文化不利（culturally disadvantaged）地位，學童所處的家庭或社會文化環境刺激相對較少，特別是日益增加的外籍新娘家庭，雙方文化與社會習俗差異甚大，衍生許多諸如溝通、身心健康及生活適應問題、家庭暴力問題、居留、就業、子女教養等問題。

五、依身心障礙所產生的弱勢族群

身心障礙學生依法係指：重度智能不足、肢體障礙學生、多重障礙學生、重度自閉症、重器障、植物人學生、慢性精神病患、染色體異常、先天代謝異常、其他先天缺陷且身心障礙手冊列為極重度、重度者。

六、依教學歷程所產生的弱勢族群

教學歷程所產生的弱勢族群，包括編班、導師及教師分配、班級位置、教室設備、教科書選用、甚至座位安排、懲罰方式；學生間性別、階級、種族、語言習慣、文化背景差異等都會影響教學內容與學生受教權益。

上述這些弱勢族群大多都是因各種先天或後天條件所影響，許多人並非自願成為這樣的角色或身處在這樣劣勢的環境中，倘若我們能夠學會主動關懷弱勢族群，關懷帶來改變，而且關懷是會感染的。讓人與人之間的關係更加緊密，讓我們的社會更加祥和，共創美好社會氣氛。





小小關懷大大溫暖

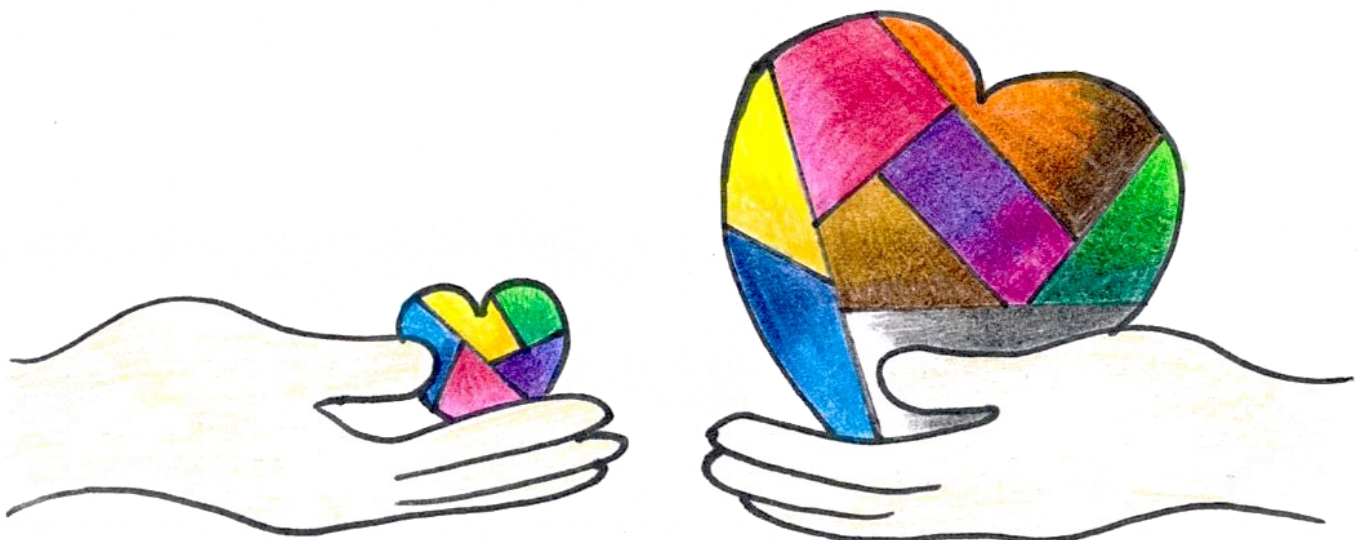
有個小故事很貼切地寓意了溫暖的關懷，故是這樣的。有一位天真活潑的小男孩有一天他養了一隻烏龜，剛開始養烏龜很興奮的他想盡了辦法要讓這隻烏龜把頭給探出來，讓他瞧瞧，小男孩想要跟烏龜親近些，但卻怎麼樣也沒辦法。他嘗試著用棍子敲敲看烏龜殼，或用手拍打牠，沒有動靜就是沒有動靜。這讓小男孩感到很困惑為何任憑他怎麼敲，怎麼拍，烏龜都動也不動呢？

小男孩的奶奶看到了這個過程，笑了一笑，便把烏龜給移到一個暖爐上面，過一會兒，這隻烏龜就因著感受到外在環境溫度的變化而漸漸地把頭、四肢、還有尾巴給伸出殼外。

這個時候，看了男孩開心地笑了，還是不太明白其中的道理，於是奶奶對他說：「當你想要別人照你的意思去做時，不要用攻擊的方式，而要給他關懷與溫暖，這樣的方法反而更有效。」可不是嗎？

其實想要給別人關懷很簡單，一個小小關懷是帶來許多的暖溫。那麼我們可以如何做到彼此關懷照顧呢？有以下三原則供大家參考：

- (一) 需有實際行動，而不只在言語、心思意念上而已
- (二) 需要努力了解別人
- (三) 關懷是對別人有所敬意，是用尊敬的態度來對待對方，給人的關懷，如同把人從黑暗中領出來；也如同寒冬中的炭火；又像是使人解渴的涼水。



參考書目

- 周仁尹、曾春榮（2016）。從弱勢族群的類型談教育選擇權及教育財政革新。*教育研究與發展期刊*，2(3)，103-106。
- 汪仲譯（1999）。David S.Lands 著：*新國富論--人類窮與富的命運*。台北市：時報出版社。
- 李其慶（2003）。「全球化與人類解放：構建公民世界」巴黎國際大會述要。369-376。中國桂林：廣西師範大學出版社。
- 修淑芬（2003年4月15日）。小如的故事：台灣新貧百萬人。中國時報。
- 林麗雪（2003年7月3日）。孩子金榜題名日家長舉債度日時。民生報。
- 祈惠（2015年7月7日）。祈惠的博客—關懷帶來改變。線上檢索日期：2018年2月11日。取自：<https://goo.gl/RjsJdx>





世界公民

第七單元

文。鄭思秋

修。張祐瑄

作為世界公民的你，想像中的地球村是個怎麼樣的世界呢 似乎全球經濟、第三世界的貧窮飢荒、黑白人種歧視、敘利亞內戰及難民，是世界另一端所發生的事情，無法想像這樣的情境，總覺得離自己的日常生活很遙遠。當想要多了解地球村的事務，像是聯合國、眼花撩亂的國際組織公約、國際貨幣基金組織、世界銀行等等……，又覺得內容艱澀難懂，一時間不知道從哪邊開始了解起。以下是對於世界公民常見的困惑：

● 世界公民＝認識國際時事嗎？

上課的題材不限於國際時事，而是打破國家族群的概念，不只是思考到自身及自己所歸屬社群的利益，能夠明白自己與世界上其他人的關係，即使距離遙遠、不認識彼此，卻是與他人相互依存著的。有意願也有能力，利用批判性思考，來檢視及關心不同族群、不同職業的資源分配跟待遇是否合理，並為其發聲。

● 世界公民教育＝做善事捐款嗎？

世界公民並非同情跟憐憫，試著從社會性結構跟人為因素方面思考，從根源思考解決問題的方法，協助需要幫助的人徹底改善生活，逐漸促成社會人人平等的狀況及心態。

參與地球村的事務，成為世界公民並不如想像中的困難，地球村各角落發生的事，也不如我們想像中那麼遙遠，其實跟日常生活息息相關，只是我們沒有察覺到，以下為日常生活中能夠實踐世界公民的例子：



每天在享用一杯醇香濃郁的咖啡時，有想過咖啡是從哪裡來的嗎？咖啡的發源地是衣索比亞，這個國家五分之一的人又依靠咖啡維生，然而，咖啡的價格卻不是由咖啡農自行決定，而是被世界四大咖啡跨國公司控制。舉實際的例子來說，一公斤咖啡豆能沖泡出約 80 杯咖啡，平均下來可以賣到新台幣 6000 塊左右，但產地一公斤咖啡的價格，也就是咖啡農的工資，卻只有新台幣約 20 塊，因此，雖然全球一天會喝掉約將近 20 億杯的咖啡，咖啡農卻處於赤腳、貧窮的狀態。像這樣「不公平咖啡」的存在，好像我們真的無能為力去改變農產品中間剝削的結構，但在許多人察覺到這樣的不公平，並願意為此奔波努力之下，想出直接向咖啡農民購買咖啡，減少 60% 的消費程序，提高購買價格，確保咖啡農的基本生活的辦法，因此「公平貿易咖啡」就誕生了。

公平貿易為一種有組織的社會運動，不是靠施捨捐款，落實「給你魚吃，不如教你抓魚，加上給你公平合理的賣魚費用」，提供生產者一種永續的方法來維持他們的生計，能夠真正的脫離貧窮。而世界公民只要選擇購買公平貿易咖啡，就能替遠在非洲的咖啡農盡一份心力。延續這樣的思維，不僅只有咖啡，公平貿易的商品還有巧克力、水果、果汁、蔬菜、酒、茶、糖、蜂蜜、核果等等……，當然台灣這片土地原本就有的農產品，是不是有必要向國外進又，牽涉到碳足跡，又是另外一個世界公民的議題了。

公平貿易只是落實在生活中的小小例子，在資訊快速流通且爆炸的時代，當世界公民可以從很多面向著手，多留意日常生活，並培養自己具備批判思考的能力，會發現即便是個人也可以做很多事情。



什麼是公民

公民(citizen)源自古希臘時代的城邦政體。城邦居民按照其政治地位可以分為三類，第一類為擁有公民權，並且能夠參與政治的自由人。第二類為沒有公民權的自由人，多為外邦移民、貧困、違法而被褫奪公民權的人。第三類則為被剝削的奴隸(劉增泉，2015)。擁有公民權的居民，都有機會發表對於城邦事物的看法。因此，在古希臘時期「公民」的角色是舉足輕重的，需要共同參與決策過程、尊重對方，服從共同決策的結果，從而避免了私人恩怨跟流血衝突。

隨著時代的變遷，公民素養(citizenship)也引起許多討論跟改變，主要分為以下五種：(1) 重視公民參與而產生共同權益的「自由主義」(Tomas H. Marshall) (2) 透過教育，發展公民德行，鼓勵民眾參與政治，達到公共善的「公民共和主義」(Pratte, 1988)；(3) 重視國家認同、社會凝聚力、積極參與、德性實踐的「社群主義公民素養」(劉阿榮，2002) (4) 容許差異存在的「多元文化公民素養」，主張從政治或是政策面賦權給受壓迫的族群 (5) 在全球化趨勢下，「世界公民素養」主張要超越傳統國家與政府的界線，認為只關注個人權利的賦予與資格，已經不再適用當今的世界，需要從全球的觀點綜觀之(林秀玲，2006)。



世界公民到底是什麼呢

現在「世界公民」(a citizen of the world) 的詞彙，以前被稱作世界主義者 (cosmopolitan)，源自於古希臘時代的 kosmou polices，希臘字根 cosmos 指世界 (world)，polis 指城市(city)。以下用兩個重要的世界公民非營利組織，來瞭解世界公民：

一、英國樂施會(Oxfam International)：

網站：<http://www.oxfam.org.hk/tc/globalcitizenshipeducation.aspx>

(一) 認為世界公民具備以下四點特質：

- 意識到自己是世界一分子：珍視世界上群體、地區、物種等等之間的相互依存，並在日常生活中，願意探究和反思自己與本地、國家和全球社會的關係，以作出負責任的回應。
- 尊重自己和他人：尊重每個人的尊嚴、權利和價值。
- 建立和活出正面的價值觀：擁抱公義、多元、愛、和平、可持續發展等價值觀，並願意在日常生活中實踐這些價值。
- 培養批判思維：懂得批判地閱讀世界，有能力了解自己和他人的想法從何而來，又有何限制，並明白每個人對世界的理解都是不完整的，世上並沒有誰「最正確」。
- 培養責任感和使命感：意識到每個選擇和行為都會帶來後果，而每個人都以行動為世界帶來正面或負面的改變。



(二) 世界公民素養的組成元素有以下幾種：

具備知識

- 明白全球相互依存的關係
- 社會正義跟公平
- 永續發展的重要性
- 認識自我、個人身份和個人世界觀

情感與價值

- 尊重多樣化
- 同理心，感受貧窮與不公義
- 反省、思景對世界的關係跟責任
- 感恩的心



具備能力

- 批判思考的能力
- 自我反思的能力
- 溝通辯論的能力
- 挑戰不公平、不正義的能力
- 衝突解決與合作

行動

- 願意承諾
- 小至社區，大至世界的層面付諸行動

二、世界公民總會 (Association of World Citizens, 簡稱 AWC)

目前連署國家有 103 國，特別強調對於世界社群的包容性，致力於創造一個符合基本需求的生活，並力求維護自然環境的微妙平衡，為共同利益發展世界資源。世界公民總會帶頭推動了世界糧食政策協調一致，強調小農戶克服持續貧困和生態退化的重要作用，也希望能減少暴力、保護人權、在文化間搭起溝通的橋樑。

網站：<http://www.worldcitizensunited.org/>



世界公民是多層面的

Kubow、Grossman 與 Ninomiya (1998) 研究中，邀請 26 個來自不同國家的世界公民教育專家，具有前瞻性、對研究感興趣、願意持續四年直到研究完成的參與者。

研究結果認為，理想的世界公民素養分成多層面，包括：個人層面 (The Personal Dimension)、社會層面 (The Social Dimension)、空間層面 (The Spatial Dimension) 及時間層面 (The Temporal Dimension)。季鳳英於 2011 年根據 Kubow、Grossman 與 Ninomiya (1998) 研究，整理出以下多層次面向：



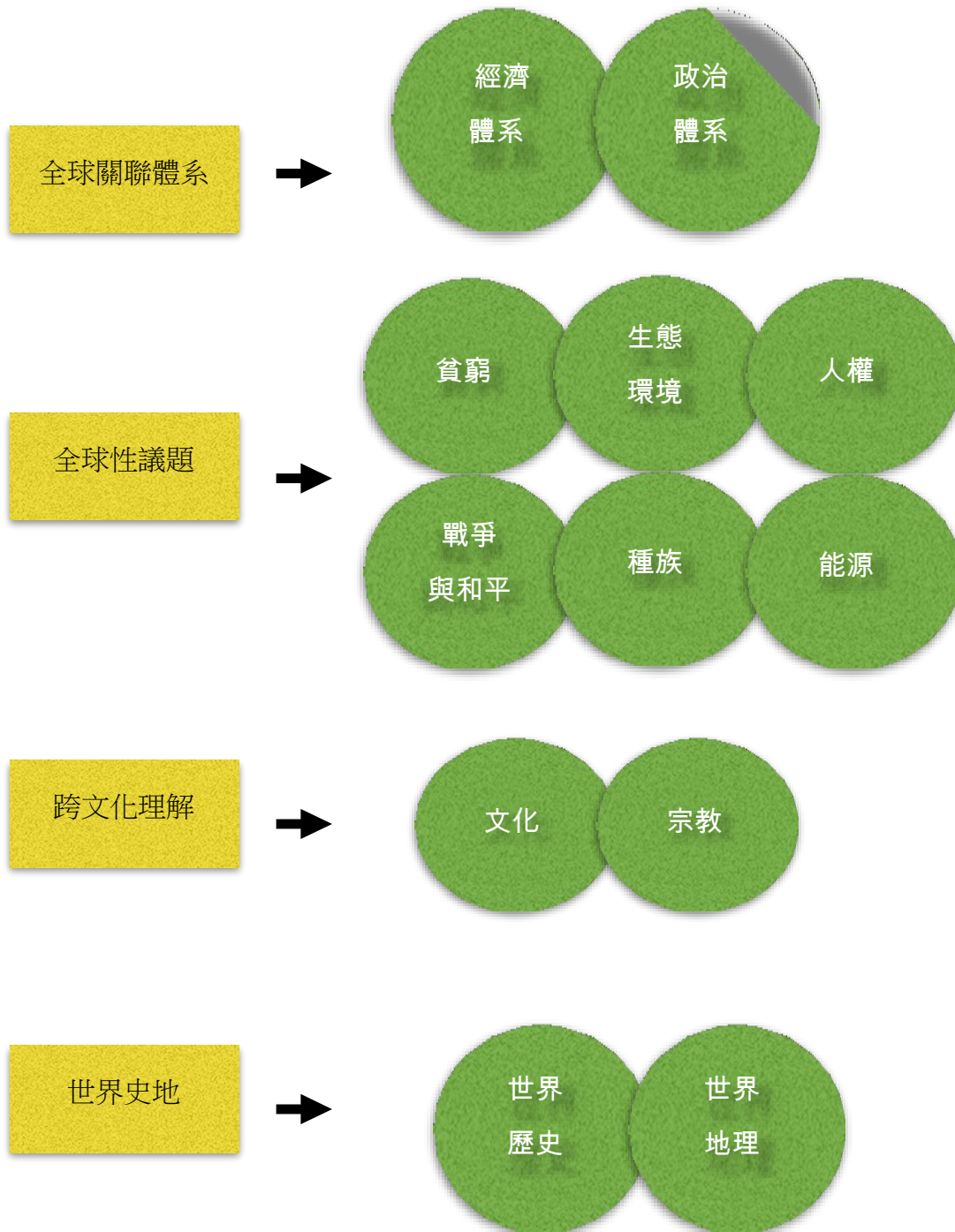
世界公民素養多層次面向

面向	內 涵
個人層面	<p>批判性、系統性的思考能力□</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對文化差異議題的理解與敏銳性□ 2. 負責、合作和非暴力的解決衝突與問題的能力□ 3. 保護環境、保障人權和參與公共生活的意願。 4.
社會層面	<p>在各種社會組織與脈絡中與他人互動，一同工作的能力□</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參與公共討論、辯論的能力□ 2. 參與公共生活、處理公共生活中各樣問題、議題的能力□ 3. 能和自己的理念與價值觀相異的人共事的能力□ 4. 參與各種政治活動的能力。 5.
空間層面	<p>生活、工作在本土、地區、國家、國際的各個階層與社區中□</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知到現代價值與各國傳統價值能夠共存共榮□ 2. 覺知到縱然跨民族或跨文化的互賴性日增，但人民的認同感仍 3. 須著根於本土和個人的意識□ 4. 行動本土化而思維全球化。
時間層面	<p>理解傳統和文化遺產對形塑公民資質的影響□</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識本國歷史的根源及其與世界歷史的關連□ 2. 認知現在公民的行動將會影響未來的公民□ 3. 理解當前問題、歷史背景、未來影響三者的關聯。 4.



世界公民關注的議題及教育方向

季鳳英（2011）認為，世界公民知識的主要內涵，分為四個主類目，分別為「全球關聯體系」、「全球性議題」、「跨文化理解」、「世界史地」與 12 個次類目。





全球關聯體系

- 經濟體系

了解國家相互依賴的情形，以及對自身的影響

- 政治體系

明白各國政治關係唇齒相依的事實，了解國際組織的功能，並理解各國複雜的變化。



全球性議題

- 戰爭與和平

了解戰爭帶來的破壞性及傷害，以及造成戰爭及衝突的原因，尋求和平解決的方式。

- 種族

藉由認識全球不同種族的差異性，分析不了解所帶來的衝突。

- 能源

反思能源並非用之不盡，取之不竭，積極思考替代方案。



跨文化理解

- 文化

藉由認識不同文化的差異，消除對於種族的偏見，尊重每種文化對其民族的重要性。

- 宗教

認識世界各種宗教習慣，加以了解宗教儀式和宗教禁忌對其的重要性，避免因不了解帶來的衝突。

世界史地



- 世界歷史

藉由認識世界歷史的演變過程，了解全球體系的進程跟發展，以及現有問題的歷史因素。

- 世界地理

認識全球不同的地理環境跟氣候，以無國界、彼此是息息相關的觀點，將全球的氣候視為一個整體來看待。

參考書目

中文部分

- 林秀玲（2006）。臺北市國民中學「社會學習領域」教師對多層面公民資質教育看法之研究（未出版碩士論文），國立臺灣師範大學公民，臺北市。
- 劉增泉（2015）。西方文明之初：古希臘城邦。台北市：五南。
- 劉阿榮（2002）。社群主義與公民資質：社群 vs. 族群的困惑。收錄於公民與道德教育學會（主編），邁向二十一世紀的公民資質與師資培育。
- 邱玉蟾（2012）。全球化時代國際教育中的意識形態。Journal of Curriculum Studies, 7 (2)。
- 季鳳英（2011）。臺北市國中學生世界公民素養之研究。台灣師範大學碩士論文。台北市。
- 吳斯茜、計惠卿（2008）。開拓世界公民教育的新生地—以國小語文教學為例。教育資料與研究, 83, 227-240。
- 吳東傑（2008）。不公平的咖啡。線上檢索日期：2018年1月25日，取自：<http://www.cooloud.org.tw/node/20283>

英文部分

- Kubow, P., Grossman, D., & Ninomiya, A. (1998). Multidimensional citizenship: Educational policy for the 21st century. In J. J. Cogan & R. Derricott (Eds.), Citizenship for the 21st century: An international perspective on education (pp. 115-134). London: Kogan Page.
- Oxfam UK(1997a). What is global citizenship? Retrieved Jan. 22nd, 2018 from <http://www.oxfam.org.uk/coolplanet/teachers/globciti/whats.htm>
- Oxfam UK(1997b). Key elements of global citizenship. Retrieved Jan. 22nd, 2018 from <http://www.oxfam.org.uk/coolplanet/teachers/globciti/key.htm>





生死智慧

第八單元

文。陳意嘉

修。魏郁潔

楔子

《國峻不回來吃飯》黃春明

國峻，我知道你不回來吃晚飯，我就先吃了，
 媽媽總是說等一下，等久了，她就不吃了，
 那包米吃了好久了，還是那麼多，還多了一些象鼻蟲。
 媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，
 她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？
 我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，
 現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，
 媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。

國峻，一年了，你都沒有回來吃飯。
 我在家炒過幾次米粉請你的好友，
 來了一些你的好友，
 但是袁哲生跟你一樣，他也不回家吃飯了。
 我們知道你不回來吃飯；
 就沒有等你，
 也故意不談你，
 可是你的位子永遠在那裡。

這首詩是作家黃春明於愛子黃國峻自殺身亡後所寫之詩句，裏頭道盡了自殺者遺族在親人死亡後會出現的無助感及未竟之事永遠無法完成的遺憾。面對死亡，我們總展現出不同的樣態，恐懼、逃避、忽略，但無論為何，死亡成為了每個人必須面對的課題，也因為死亡，生命展現了他獨特的意義。生命稍縱即逝，於是我們用心、忙碌的投入生活，卻也一同失去了好好思考死亡課題的時機。





面對死亡的擔憂

東方人對於死亡都是較為避諱的話題，甚至因為怕不吉利，甚至我們也不太說「死掉」這個詞，取而代之以「去享樂」「到天堂」、「蒙主寵召」等，例如醫院裡也避免出現「死」的諧音，例如醫院裡缺少四樓。為什麼死亡會成為我們的禁忌話題？Deeken（2001/2002）認為一般人對於死亡的不安主要來自於以下：（引自邱珍璇，2016，p21）

- 對(心理、肉體、社會、靈性或精神)苦痛的恐懼。
- 對孤獨的恐懼。
- 對不愉快體驗的恐懼
- 恐懼造成家人或社會負擔
- 對未知的不安與恐懼
- 對人生的不安以及對死的不安
- 對於人生不完美的結束而不安
- 認為自己即將消失的不安
- 考量宗教面向，害怕死後的審判或懲罰感到不安



曾煥堂(2005)也有提到，東方社會對於談論死亡的恐懼也可能是因為，害怕談起會惹人討厭，也不知道用什麼方法去談，也認為談論死亡會引起悲傷或遭受責備，並且我們對於對生命禮俗相關事項都較不熟悉：如生前遺囑、喪葬進行、善終場所、遺產分配、臨終照顧、悲傷輔導的了解有限，而東方社會中生命禮俗的也是由黃曆所選定，因此害怕犯沖或是發生不吉利的事情，因此造成對於死往的擔憂。

然而我們儘管擔心死亡的到來，不代表死亡並不存在，有時甚至甚至在我們還來不去思考這些議題時，並未發覺死亡不知不覺離我們更靠近了。





死亡教育



何謂死亡教育？死亡教育是否是重要的呢？死亡教育有三大目標，包含：(1)相關資訊的分享以及知識的獲得：主要為探討死亡的本質(2)自我意識，價值態度的澄清(3)哀傷調適。(曾煥棠，2005) 死亡教育的源起在 1980 年代末期傳入台灣，由傅偉勳教授提出了生死學一詞，因為他認為死亡現象的議題也包含生的面向。

目前有關生死學的文章、著作、書籍開始湧出，顯現生死學教育逐漸受到關注。國內各大專院校也陸續開展生死學教育系所，例如(國立台北護理學院的生死與健康心理諮商系(所))、國立台北健康護理大學生死愈健康心理諮商系(所)、南華大學生死學系(所)、輔仁大學宗教學系碩士在職專班設有生死學與生命教育組、仁德醫護管理專科學校則有生命關懷事業科，其他也有大學開始開設生死學的選修課。

曾煥棠(2005)提到，生死學教育目的也包含以下：

- 使學生適切地認識死亡的各種情境和反應
- 引導學生對生死的思維，並經由個人宗教信仰指引、哲學的思考在生死課程中能夠警惕與覺察
- 降低對於死亡的恐懼或逃避
- 能夠以坦然、積極態度面對死亡
- 賦予學生對生命意義的體驗
- 使學生可以珍惜自己擁有的生存時光，並提高目前生活品質
- 讓學生對其人生做最後旅程的規劃

談論死亡與禁忌相關話題的導引技巧時，可以簡略的分為以下:老師利自己的經驗先行引導帶入、利用小組討論的方式增加學生對議題討論的動機、透過影片或新聞事件等運用與結合、甚至透過專題報告的撰寫、相關活動的設計與體驗都是有效引導思考的方式。



死亡的意義

生物學的面向來看，死亡的定義乃是血液循環及呼吸停止為依據。曾煥棠(2005)提到，若死亡代表著生命的結束，則死亡應該包含生命中的身、心、靈、社會等要件都結束，才算完整。他也提及到死亡的現象包含生理、心理、社會三個層面。生理層面的存活指人類身體中個別器官的存活以及一個人整體的存活；心理層面的存活泛指一個人對自己以及周遭環境中是否還有知覺、期待、希望，是否為處在麻木與絕望中；社會層面的存活，是被別人所認為是否有在社會關係的存在，例如有在某些人的心目中已不存在了，這時候我們之間的關係就是社會層面的死亡。

究竟死亡對人生的有什麼樣的意義呢？存在主義認為，死亡是無法避免的過程，而死亡的意義是因人而異的，因此不同的意義引導出不同的人生方向。

最重要的是，因為死亡而我們的生命有了它的意義以及成長的關鍵，我們開始思考自己究竟要用什麼樣子的方式生活、我們有什麼要達成的目標與渴望，因死開始著重在「活出屬於自己人生」的脈絡上，這也展現了死與生的一體兩面，原來所謂死亡的意義，同時也是生的意義之所在了。



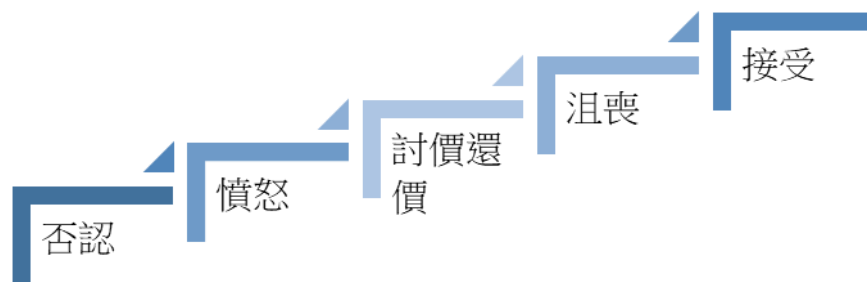
認識悲傷

生命中我們都會有過失去重要人、事、物的經驗，並且對我們有著重大的影響，同時形成了悲傷的情緒。曾煥棠(2005)認為悲傷形式分為：複雜性悲傷反應、慢性悲傷反應、延宕悲傷反應、誇張性悲傷反應及偽裝性悲傷反應，解釋如下：

- 複雜性悲傷反應：複雜性的悲傷反應，是指偏差以及不健康所產生的不正常悲傷反應。這是一種心理失調，常被認為是過度扭曲及無生產力的。
- 慢性悲傷反應：是一段長時間的悲傷反應，持續了許久的悲傷反應。
- 延宕悲傷反應：在此反應中，悲傷可能是被禁止或壓抑的，因此是到以後才顯現出來的悲傷。而這樣的悲傷常會呈現出過度的反應。
- 誇張性悲傷反應：此悲傷為反應過度，並且在某方面造成不合理的恐懼與害怕，因此產生心理或生理不合適的症狀或行為。



悲傷的反應是有分階段性的。Kubler-Ross(1969)模型描述了人對待哀傷與災難過程中的5個獨立階段，分別為否認、憤怒、討價還價、沮喪與接受。



- 否認階段：在接觸到事件的發生時，否認事情的發生，我們透過否認的過程來保護自己陷入到悲傷的情緒裡，並且逃避面對這樣的感受。
- 憤怒階段：當我們願意承認事件的發生時，開始會對事件感到憤怒，有時開始責怪於當事人或事件中的某些人物，甚至責怪自己，我們開始怨天尤人，並且透過憤怒發洩情緒。
- 討價還價階段：歷經憤怒後，我們開始討價還價，也許我們開始改變某些想法或行為，希望事情的結果能夠不一樣。
- 沮喪階段：此時我們了解事件的發生是不可逆的，悲傷與痛苦等強烈的情緒反應開始出現，此時我們變得脆弱與消極。
- 接受：此階段我們開始能夠接受事實的發生，並且學會放下並重新生活，也許仍然會感受到悲傷，但我們已開始能夠處理這些悲傷的情緒了。

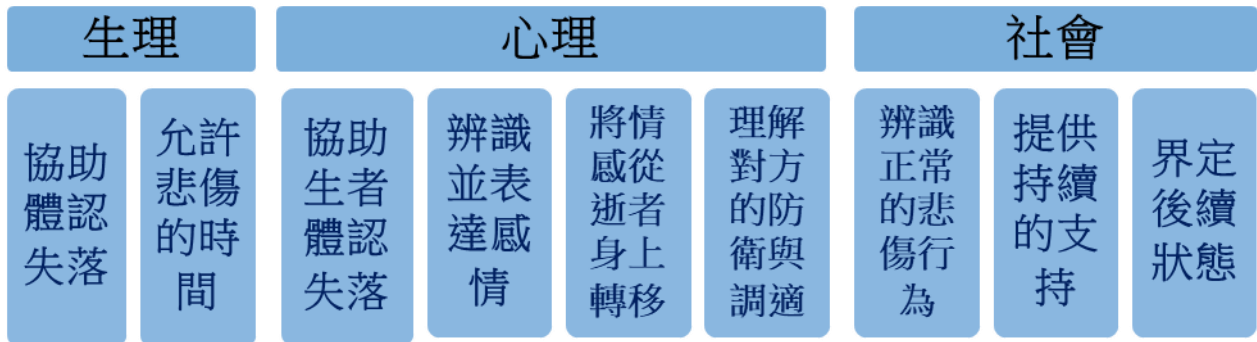
比較需要注意的是，這五個階段在每個人身上不見得都會出現，也不一定按照上述的先後順序發生，但是我們可以從這些階段去評估一個人目前身處於何種階段，並給予適合的關心及輔導方式。





悲傷輔導的程序與原則

辜琮瑜(2010)認為悲傷輔導的歷程漫長，其中他認為，悲傷輔導有一些原則以及程序可以應用，包含：



- 協助生者體認失落：意即擁有事件發生的現實感，並接受事實。
- 辨識並表達感情：指辨識悲傷者的狀態，並且協助其表達真實的情感。
- 協助生者在失去逝者的狀態下繼續生活
- 將情感從逝者身上轉移：意即將情感轉移逝及它的人事物上，例如生者與逝者存在者強烈的依附關係，便協助將此情感轉移，避免感到極大的空虛感。
- 允許悲傷的時間：理解處理悲傷的重要性，並且在陪伴中多一些的耐心，使生者能夠放心的表達悲傷。
- 辨識正常的悲傷行為：輔導者必須有能力辨識出正常的悲傷反應，並且理解當對方出現複雜性悲傷反應時必須了解有哪些資源可以得到更專業的幫助。
- 允許個別的差異：了解到悲傷處理的過程是有個別差異的，每個人都必須被重新對待與關懷
- 提供持續的支持
- 理解對方的防衛機制與調適型態
- 界定後續狀態：指要追蹤生者在事件後後續的狀況如何，是否有需要持續性的協助，還是已經能夠到自我照顧的狀態。

綜上所述，可以發現悲傷輔導的最終目標，並非要被輔導者依賴輔導者，而是被輔導者最終能夠擁有自我療癒的能力，能夠珍惜並體會自身生命的本質，而開始學習面對與接受生命中的下一個挑戰。





課程生活力

第一單元【生命意義】主題活動

- **設計者：**徐瑋菁 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生

- **活動對象：**大學一年級至四年級

主要教學對象為生命教育課堂大學生，大一到大四皆有，多數為 18~22 歲間。其年齡階段之發展以 Erikson(1968)之社會心理發展觀點來看，正處於從青春期過渡到成人前期階段。在此階段，主要發展任務正從青春期之自我探索及認同過程漸漸進入自我統合，朝向成人期的主要發展任務：親密、歸屬感。

- **活動節數：**總共三節課，150 分鐘

- **設計理念：**

根據 Frankl 在意義治療法中的觀點，提出發現生命意義三種方法：創造與工作、體認價值及受苦。其中體認價值指的是經由體驗某種事物，如工作的本質或文化；或是經由體驗某個人，來發現生命的意義。因此本教學設計便是透過生命經驗的探索，澄清自我價值觀，增進生命意義之體悟。



活動 1A 你想要什麼樣的人生？

教學活動分成三個階段進行：

- ※ 暖身活動：短片播放 → 正式活動一：說書人牌卡 → 正式活動二：價值觀大探索
- ※ 短片播放：藉由生命意義的短片，引發學生連結自身經驗，促進「生命意義是什麼」的思考。
- ※ 說書人：透過抽取代表自己目前狀態的牌卡，協助學生探索自我狀態，引發生命經驗的思考。
- ※ 價值觀大探索：藉由情境模擬，使學生澄清生命價值觀的優先順序，找到能促成自身生命意義的價值觀。

● 活動目標：

藉由生命意義的短片，引發學生連結自身經驗，促進「生命意義是什麼」的思考。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

電腦（能連結網路）、投影器材、音響、麥克風等設備。

影片：“Alike” 你想要什麼樣的人生呢？西班牙爆紅動畫。網址：<https://www.youtube.com/watch?v=erKVEjEkksY>

● 活動流程：

老師進行活動開場：

- ◇ 「同學們是否思考過，人為何而活？」老師停頓幾秒，請同學沈思。
- ◇ 「什麼是有意義的人生？」邀請自願的同學分享，並詢問原因。
- ◇ 「謝謝同學的分享。有人可能很快有答案，但也有人還在沈思，今天要進行活動，請同學們更深入的思考生命意義。」



你想要什麼樣的人生（生命意義短片，片長 7 分 55 秒）：

- ◇ 先請同學進行分組，3-4 人一組
- ◇ 老師發下活動學習單，請同學認真看完短片後，思考並寫下學習單的問題
- ◇ 短片內容大綱：

每日早晨，藍大人都會提著公事包，裡面裝了一疊厚文件，他替橘小孩的背包內塞了幾張作業卷，橘小孩快樂地跟著藍大人出門。藍大人忙碌工作著，不時看著牆上的時鐘，對他來說，等待下班的那刻，能接橘小孩回家並給他一個大大的擁抱是最幸福了。橘小孩開心地將作業卷上的塗鴉，拿給藍大人看，藍大人卻要橘小孩好好地完成作業卷的字母練習。橘小孩好失落。日子一天天過去，藍大人依然在公事包塞滿文件，並替橘小孩準備作業卷再出門，原本充滿活力的橘小孩卻越來越憔悴了....

某日，橘小孩望著公園的大樹下有個演奏家拉著小提琴，橘小孩好希望跟他一樣...直到有一天，藍大人在下班後一如往常，在接橘小孩後要給他一個大擁抱，卻發現橘小孩完全喪失了活力，藍大人才驚覺，他和橘小孩已經失去了生命的熱情和夢想...於是藍大人帶著橘小孩到公園大樹下，發現演奏家竟然不在了。橘小孩難掩失落之情，此時，藍大人走到大樹下，緩緩舉起手勢，彷彿手中正握有一把小提琴，演奏了起來...。兩人相視而笑，生命的熱情和夢想，還是有機會點燃的吧？

- ◇ 請同學填寫學習單並與小組夥伴討論：
 1. 你認為影片中的兩個角色各代表了什麼？
 2. 你覺得藍色大人和橘色小孩各自期待了什麼樣的人生？他們期待的人生是否一致？為什麼這麼認為？
 3. 你認為你目前的生命狀態比較接近哪一個角色，為什麼？
 4. 你認為生命的意義是什麼？
- ◇ 邀請自願同學分享



影片學習單

- ◇ 你認為影片中的兩個角色各代表了什麼？
- ◇ 你覺得藍色大人和橘色小孩各自期待了什麼樣的人生？他們期待的人生是否一致？為什麼這麼認為？
- ◇ 你認為你目前的生命狀態比較接近哪一個角色，為什麼？
- ◇ 你認為生命的意義是什麼？



活動 1B 我是說書人

● 活動目標：

透過抽取代表自己目前狀態的牌卡，協助學生探索自我狀態，引發生命經驗的思考。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

說書人牌卡 2 副以上為宜，可請 2 或 3 組共用一副牌。

● 活動流程：

1. 先請同學進行分組，3-4 人一組。
2. 教師發下說書人牌卡。可以 2 或 3 組共用一副牌卡，並請同學攤開每張牌卡（若場地限制桌面不足，則盡可能合併桌椅攤開）。
3. 老師進行說書人牌卡說明：「每張牌卡都是一種情境，請同學們抽出最能代表目前狀態的牌卡。給大家 2 分鐘的時間，選擇代表你的牌卡。」
4. 請同學收齊剩餘牌卡，只留下各自挑選的那一張。
5. 進行小組分享。分享選擇的牌卡代表的目前狀態意涵，以及選擇理由。
6. 進行班級分享，邀請各組之自願者分享選擇的牌卡和理由。
7. 教師結語：「不論現在所處的生命狀態如何，都有它的意義存在，也許是在對你說需要調整，需要多一點勇氣，或是需要安靜等候，如果你的生命狀態能夠說話，它在對你說甚麼？」



活動 1C 我的人生寶藏

● 活動目標：

藉由情境模擬，使學生澄清生命價值觀的優先順序，找到能促成自身生命意義的價值觀。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

學習單（每人一份）、星星貼紙（每人可得五張貼紙的量）、

● 活動流程：

◆ 先請同學進行分組，3-4 人一組。

◆ 發下學習單，並進行情境引導：

「你是一個探險家，終日在海上航行，尋找世界上獨一無二的寶藏，有一天你終於發現了寶藏盒，打開一看，發現寶盒裡面，是各種人生的價值，此時，出現了其他掠奪者，也說要瓜分你的寶藏，你必須在僅有的時間內選取你要的寶藏，請問你會怎麼選擇？」

◆ 每人發下五張星星貼紙，給大家 5 分鐘時間，請同學選出想要的人生價值，寫在星星貼紙上，一張只能寫一個價值觀。

◆ 老師提問：「海上突然發生大災難，船上無法承載太多寶藏，你先丟掉一個，你會丟掉哪個？」請同學丟掉一張星星貼紙。

◆ 請同學與鄰近夥伴分享，丟掉和留下的牌各對他的意義是什麼？

◆ 老師提問：「如果要再丟掉一個，你會丟掉哪個？」，請同學再丟一張星星貼紙

◆ 老師最後提問：「現在船快沈了，你必須跳下海，只能帶一個價值寶藏，你會帶哪個？」，請同學選出。

◆ 請三到四個人一組，分享彼此選擇的價值觀，並分享一個自己關於價值觀的生命故事

◆ 大團體分享，邀請各組之自願者分享剛剛活動過程的感受。

◆ 結語：

「每個人對於價值觀的選擇都不同，重視的價值觀不同，決定了不同思考及行動方式。不管大家重視的是什麼，最重要的是能夠堅持自己的信念，朝自己的理想邁進，賦予生命更多意義。」



寶藏盒內的人生價值寶物

你是一個探險家，終日在海上航行，尋找世界上獨一無二的寶藏，有一天你終於發現了寶藏盒，打開一看，發現寶盒裡面，是各種人生的價值，此時，出現了其他掠奪者，也說要瓜分你的寶藏，你必須在僅有的時間內選取你要的寶藏，請問你會怎麼選擇？

001.健康

002.技能

003.體諒

004.人際關係

005.財富

006.權力

007.地位

008.美貌

009.名譽

010.領導

011.智慧

012.孝道

013.希望

014.成功

015.修養

016.知識

017.聰明

018.幸福

019.婚姻

020.理想

021.理智

022.思考

023.判斷

024.快樂

025.幽默

026.神祇

027.品德

028.挑戰

029.清廉

030.尊重

031.奇蹟

032.信仰

033.愛情

034.信心

035.慈悲

036.善終

037.勇氣

038.魄力

039.長壽

040.平安

041.忠誠

042.行善

043.家庭

044.公義

045.良心

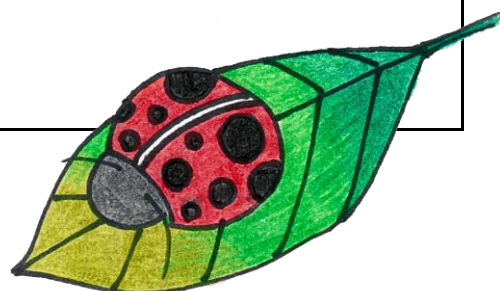
046.使命

047.批判

048.信任

049.包容

050.愛



第二單元【珍愛生命】主題活動

- **設計者：**張婉婷 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生

- **活動對象：**大學一年級至四年級

大學生一種介於國高中生青少年與步入社會的成年人之間的特別身分，對自身生命意義開始有些好奇與渴望想要探索，而過往學習環境中，學科中並未有系列的學習，希望教師能視不同系所、班級人數的不同，以班級為單位，彈性調整人數多寡進行活動，幫助學生透過活動對自身生命找到意義並珍惜。

- **活動節數：**總共四節課，200 分鐘

- **設計理念：**

每個生命來到這個世界都是珍貴且特別的。而我們時常聽到「認識自己、尊重生命」，這看似平淡無奇的一席話，卻很難真正地落實在我們的生活裡。

透過這份生命教育之珍愛生命的教案，幫助學生了解生命看到有限性而現在的自己會想要怎麼規劃自己的生命，進而帶出對自己生命的展望。

教學活動從觀賞影片「生命教育影片-lovelife90 秒感動完整呈現」展開，邀請學生先以小團體形式進行心得分享，再回到大團體(整班)，每組推派代表分享小組內分享或討論的重點內容，進而引導學生進行「生命軸線圖」思考自己的人生規劃，再帶到「照顧心裡那個小小的它」、「我的生命花園」一起展望未來，祝福現在。

從這一系列的活動，啟發學生自我的成長，進一步的探討生命的輪廓、認識自我，學習欣賞自己並學習接納別人；也可以得到加強對於生命的觀念，強調熱愛自己的生命，把握生命當下機會，並積極面對及創造無限美好的未來，以實踐珍愛生命的行動。



活動 2A 生命中的感動時刻

● 活動目標：

幫助學生了解生命看到有限性而現在的自己會想要怎麼規劃自己的生命，進而帶出對自己生命的展望。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

影片「生命教育影片-lovelife90 秒感動完整呈現」、筆電、投影機、音響設備、背景輕音樂、教室椅子、2K 圖畫紙 1 張/組、彩色筆組 1 盒/組。

● 活動流程：

- ◇ 入班隨意入座看完影片「生命教育影片-lovelife90 秒感動完整呈現」後，教師視整體活動人數進行調整，原則上邀請現場大家從 1 到 6 進行循環報數。報數完成後，請報數過程與自己數字相同的同學為一小組。視活動進行的空間分布各小組落腳位置後。
- ◇ 邀請大家先小團體進行心得分享，分享方式採取 4F 反思技巧進行：
 - ◆ Fact/Experience 事實/經驗回顧

請說出影片中最令你難忘的情節？

我看到…
 - ◆ Feeling/Expression 開放自己/分享感受

為什麼這件事情令你難忘？

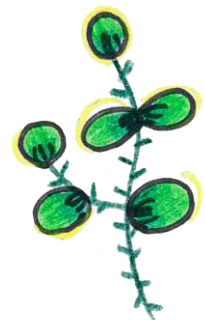
我覺得…
 - ◆ Finding / Examination 發現意義、價值/學習檢視

影片中你發現什麼？

我學到…
 - ◆ Future / Exploration 舉一反三/未來生活實踐

你如何將所學應用於日常生活中？

我可以這麼做…
- ◇ 各小組討論內容使用 2K 圖畫紙及彩色筆繪製成小組的心智圖。
- ◇ 再回到大團體(整班)每組配代表分享自己在小組內聽到的內容，後面一個組別需要給前一組已經發表的組別回饋。



活動 2B 生命軸線圖

● 活動目標：

協助學生看到自己選擇的生命長度，進而受到生命的有限性，開始規劃自己整個生命歷程的概略藍圖。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

- ◇ 長約 30 公分的長形紙條*班級人數(可多準備幾張，以防學生剛開始繪製失敗)。
- ◇ 班級人數的 A4 空白紙(可多準備幾張，以防學生剛開始繪製失敗)。
- ◇ 學生自備的原子筆(教師可預先準備數枝原子筆，以備不時之需)。
- ◇ 學生自備有刻度的尺(教師可預先準備數把有刻度的尺，以備不時之需)。
- ◇ 背景輕音樂。

● 活動流程：

- ◇ 學生仍維持上節課分組方式入座，教師針對上節課先做簡單的摘要與回饋，說明：「生命來去總是無常，而現在我們就來好好看看我們自己的生命我們可以如何規劃呢？」，便接著轉銜到下一個活動，製作「生命軸線圖」。
- ◇ 教師說明「生命軸線圖」繪製方式：
 - ◆ 首先，先發下一人一張長約 30 公分的長形紙條，請學生將紙條長邊 3 公分畫一個刻度，畫 10 個刻度做記號。
 - ◆ 開始敘說假設性問題，假如這一張紙條是你們每個人個人的生命從 0 到 100 歲，而接下來我們來玩撕紙遊戲。
 - ◆ 邀請學生注意並且感受一下接下來的問題，自己在進行的過程中，有什麼樣的感受？
- ※ 請問你現在幾歲？
(從前面撕掉)
- ※ 請問你想活到幾歲？
(從後面撕掉)
- ※ 請問你想幾歲退休？
(從後面撕掉)
- ◇ 完成上述活動後，邀請學生將撕下來的三段紙片，依照剛剛提問的順序，黏到發下去的空白 A4 紙張上，並且好好端詳一番後，寫下自己當初為何做這樣的選擇，是思考到什麼或聯想到任何人事物與感受把它紀錄下來，這短暫的人生當中，自己會想要做些什麼，透過使用便條紙。
- ◇ 小組間彼此分享自己完成的作品及感受。最後邀請自願的學生上台分享。



活動 2C 照顧心裡那個小小的它

● 活動目標：

透過體驗植物的栽種，感受大自然生命的奧秘，並且承諾照顧新生植物，體驗珍惜、愛護生命的信念。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

- ◇ 各式各樣的種子*班級人數(可多出兩到三倍)。
- ◇ 小盆栽(下面有盛水盤)*班級人數。(可多準備一、兩個，以防萬一)。
- ◇ 培養土*適量。
- ◇ 小土鏟*2 把/組。
- ◇ 澆水器*小組數。
- ◇ 園藝造景小裝飾品*適量。
- ◇ 背景輕音樂。
- ◇ 活動單 1-1*班級人數。
- ◇ 活動單 1-2*班級人數。

● 活動流程：

- ◇ 入班隨意入座，教師簡單摘要上面一個活動，說明：「每個人對自己的生命設定都不一樣，而背後都有自己想要的原因。每個人的原因都與眾不同，因而很獨特、很珍貴，接下來想讓大家體驗除了自己以外，照顧其他獨特生命的感覺。」。
- ◇ 請每組派位代表到教師這邊領取活動所需的材料。說明：「現在給每一組一把種子，大家可以隨機選取一個種子，將它種在培養土裡面。」，學生依照教師指示將種子種下、施肥和澆水。
- ◇ 教師說：「每個種子，在我們播種之前，我們都不知道它將會長成什麼？而當你們把種子種下的那瞬間開始，你便賦予這棵植物生機的開始，便有責任珍惜它、照顧它。現在你可以為這株植物取一個名字並且寫在學習單 1-1 中，透過手機拍照將照片彙整給教師(請學生將自己的照片命名上自己的學號，教師將照片洗出來後，下次上課給學生)。」
- ◇ 教師說：「想想看若這棵植物是自己心中那塊將要長出的小小力量，它會是什麼樣子，有什麼樣的個性，會喜歡什麼？寫在學習單 1-1 中。」。
- ◇ 與座位左鄰右舍分享完成的盆景。
- ◇ 教師說：「生命成長的每個瞬間都是只有一次是很珍貴的，所以大家可以使用活動單 1-2 記錄下自己與小盆栽未來生活的點點滴滴，下次上可以帶來與大家分享。」。
- ◇ 教師提醒大家，下次上課每個人需要帶：一把剪刀、一瓶膠水、至少三本雜誌、月刊、報紙、廣告傳單等，有圖片的紙類以及環境收拾。

照顧心裡那個小小的它



我心裡小小的它，有個名字叫 _____。

它的個性是 _____。

它喜歡 _____。

我承諾要 _____。

立約人： _____

日期： _____ / _____ / _____

照顧心裡那個小小的它

日期	//	//	//	//	//	//	//
照片							
外表觀察							
心情日記							



活動 2D 我的祕密花園

● 活動目標：

進行「我的祕密花園」活動，透過剪裁、黏貼雜誌的過程，讓學生建構屬於自己的內在世界與對生命的渴望。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

剪刀*1 把/組。

膠水*1 罐/組。

圖畫紙*班級人數。

雜誌月刊、報紙、廣告傳單等，有圖片的紙類*適量。

背景輕音樂。

● 活動流程：

- ◇ 教師回顧上週最後進行的栽種活動，視整體活動人數進行調整，原則上邀請現場大家從 1 到 6 進行循環報數。報數完成後，請報數過程與自己數字相同的同學為一小組。視活動進行的空間分布各小組落腳位置後，邀請各組成員在小組內分享自己照顧盆栽一週的心得與活動單 1-2。
- ◇ 教師：「看到每位同學的盆栽都開始有不一樣的生命展現，看到每個人都有自己一套照顧植物的方式。不知道有沒有同學好奇自己未來盆栽會長出什麼呢？我們現在也可以來想像一下自己未來的生活會是什麼樣子，將每位同學帶來的雜誌月刊、報紙、廣告傳單等，有圖片的紙類放置桌面上，同學們可以從中找到自己喜歡或有感覺的圖片剪下來並黏貼到自己的圖畫紙中。」
- ◇ 教師視班上整體學生工作進度後，邀請小組夥伴間分享自己製作完的作品，並且將自己的想法與同學間給的回饋寫在圖畫紙的背後。分享結束後，請學生打掃現場環境。



第三單元【正向積極】主題活動

- **設計者：**徐瑋菁 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生

- **活動對象：**大學一年級至四年級

主要教學對象為生命教育課堂大學生，大一到大四皆有，多數為 18~22 歲間。其年齡階段之發展以 Erikson(1968)之社會心理發展觀點來看，正處於從青春過渡到成人前期階段。在此階段，主要發展任務正從青春之自我探索及認同過程漸漸進入自我統合，朝向成人期的主要發展任務：親密、歸屬感。

- **活動節數：**總共三節課，150 分鐘

- **設計理念：**

韌性 (resilience) 指的是個人在保護因子的支持下，克服困難、因應壓力、能從創傷中復原的能力。建立韌性重新解釋生命中的挫折事件，找到保護性因子，幫助學生身心健全發展，增進生活適應的能力。

教 學 活 動 分 成 三 個 階 段 進 行 :

暖身活動：放鬆練習=>正式活動：走出幽谷=>結束活動：回味一天生活

- **放鬆練習：**透過放鬆釋放生活壓力，引導同學激發正向情緒。
- **走出幽谷：**透過生活問題連結，學會問題解決技巧與實作，引發同學正向思考。
- **回味一天生活：**藉由回顧過去從困頓中克服困難的正向經驗，提升同學正向情緒。



活動 3A 讓身心舒暢

● 活動目標：

透過放鬆釋放生活壓力，引導同學激發正向情緒。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

◇ 可播放純鋼琴音樂或水晶音樂，營造輕鬆、愉快的氛圍。

youtube 音樂：

Pop Piano Music (流行歌曲 500 首鋼琴曲) 鋼琴世界名曲-高音質鋼琴曲精選集-鋼琴放鬆一整天。

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=OG38sxxqVDM>

◇ 活動環境以教室內為宜，需有電腦（能連結網路）、投影器材、音響、麥克風等設備。

● 活動流程：

◇ 引言：老師進行正向心理學簡介

◇ 暖身活動：放鬆練習

※ 透過放鬆練習，沈澱同學們的心情，促進正向情緒，以調適心境進入下一階段正式活動。

※ 老師先說引導語：「同學們平常生活的壓力應該不少，課業、打工、談戀愛…要有快樂的心情，也要懂得釋放壓力。所以，現在我們要進行放鬆練習，讓大家徹底做白日夢，好好休息吧！」

※ 播放輕柔音樂，進行下一個引導語，語氣儘量和緩：「現在，請你閉上雙眼，找一個你最舒服的姿勢，也可以趴下。請你現在想像一個讓你感到很平靜或是夢境般的畫面，有可能是你想度假的地點、你幻想居住的島嶼，或是你就在你的房間裡，躺在舒服的床上，抱著你最喜愛的被毯。請你盡可能的想像這些讓你開心的地點或是事情，好好地感受那些快樂。」

◇ 進行班級分享，邀請自願者分享剛才經驗。

※ 分享剛剛想像了什麼場景？

※ 分享想像過程有哪些感覺？

※ 目前的心情、身體的感覺是什麼？

◇ 前導活動結語：

老師引導：「這是一個可以每天做的練習，每天花兩三分鐘，想像一個讓你愉快的場景，可以幫助同學們減輕平常累積的壓力。」

活動 3B 走出幽谷

● 活動目標：

透過生活問題連結，學會問題解決技巧與實作，引發同學正向思考。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

- ◇ 可播放純鋼琴音樂或水晶音樂，營造輕鬆、愉快的氛圍。
- ◇ 問題解決策略學習單
- ◇ 海報紙
- ◇ 彩色筆

● 活動流程：

- ◇ 老師先進行分組，3-4 人一組，發下學習單、海報紙及彩色筆
- ◇ 老師先說明什麼是韌性，接著帶到當在生命中遭遇困境時，我們可以運用一些方法幫助我們思考，解決問題，增加生命的韌性。
- ◇ 介紹三種問題解決的策略：魚骨圖、樂觀想像四格漫畫、情境判段策略
- ◇ 先請小組內成員各分享一個最近遇到的生活難題（請同學們分分享一個小難題即可），然後選擇一位成員的問題作為思考的材料，運用前面介紹的三種策略，解決這個難題。
- ◇ 請小組開始進行分享，並將問題及解決策略畫在海報紙上
- ◇ 請各小組上台分享
- ◇ 邀請自願者分享自我省思：
 - ※ What：模擬完之後的心情感受如何？
 - ※ So What: 這些問題解決方法是否可以幫助我們解決生活的難題？從挫折中走出？
 - ※ Now What: 在未來的日子裡，還可以運用哪些技巧處理生活問題的解決和調適？
- ◇ 老師總結，以正向方式肯定各個小組的作品，並鼓勵同學，不管遇到任何困境，最重要的是用積極的態度因應，「生命中自會找到出路」。

活動 3C 回味一天生活

● 活動目標：

藉由回顧過去從困頓中克服困難的正向經驗，提升同學正向情緒。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

- ◇ 可播放純鋼琴音樂或水晶音樂，營造輕鬆、愉快的氛圍。
- ◇ 空白紙張，以 A4 大小為宜，或是寫在學習單空白處

● 活動流程：

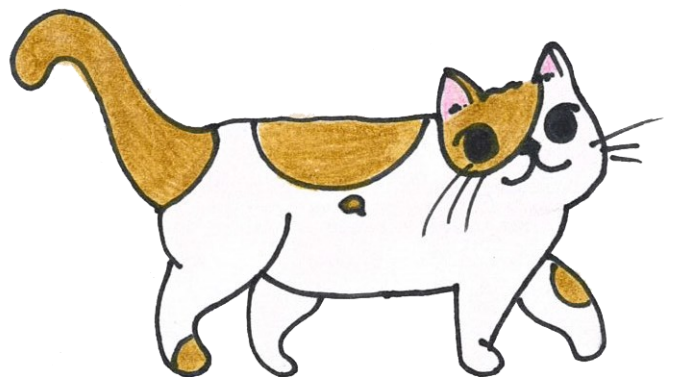
- ◇ 老師引導：「課堂的最後，要讓大家再次感受快樂。現在，請同學們閉上眼睛，一起進行三個深呼吸。」
- ◇ 老師帶著同學們一起進行三個深呼吸。
- ◇ 老師繼續引導，引導時語氣儘量和緩：「現在請你們回顧過去的生命經驗，有沒有遭遇過困頓的時候，遇到了什麼事情？回想那時候的你，又是怎麼克服的呢？當你克服的那刻，感覺是什麼？請好好體驗克服當下的感覺，讓那個感覺停留的久一點。」
- ◇ 老師請同學們睜開雙眼，發下白紙，請大家進行自由書寫，並提醒自由書寫的原則，不要停筆，想到什麼就寫什麼，寫到時間結束為止。
- ◇ 請 3-4 人小組，分享剛才的經驗。
- ◇ 進行班級分享，邀請小組自願者分享自己的經驗
- ※ 剛才想到了生命中的哪個困頓的經驗？
- ※ 你是怎麼克服的？感受是什麼？
- ※ 你會對未來有什麼期待？
- ◇ 結語：

老師鼓勵同學：「透過正向思考、正向情緒的感受，找到自己的獨特能力和力量，期許同學們能透過這些方法，可以更積極地面對大學生活，勇敢追逐自己的理想。」



第四單元【敬業樂群】主題活動

- **設計者：**陳意嘉 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生
- **活動對象：**大學一年級至四年級
- 以 Erickson 發展階段來看，大學生目前所面臨的階段屬於「親密與孤立」，學習發展友愛與親密關係是目前大學生重要的生命議題，否則將會造成被孤立的感受，與社會感到疏離。
- **活動節數：**總共四節課，200 分鐘
- **設計理念：**
 1. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬的團體。
 2. 透過「誰和我一樣」、「PERSONITA 年輕人像卡」的活動促進團體內的普同感，並且思考自己在人際關係中的相處方式。
 3. 透過「愛的加減分」的活動讓成員思考人際關係中有哪些促進與破壞的因素，並能夠應用於自身的人際關係中。
 4. 透過「小劇場時間」讓學習者了解促進與破壞關係的因素，可以如何應用與避免，並能夠應用於自身的人際關係中。
 5. 透過「導演就是你」讓學習者學習人際衝突的解決方式。



活動 4A 誰和我一樣

- **活動目標：**

促進學習者間的普同感，以及思考自身的人際關係相處模式。

- **活動時間：**50 分鐘

- **教材資源：**

白紙、筆(學生準備)

- **活動流程：**

引起動機

1. 老師：人類是群居動物，大家有想過有哪些人際關係對你而言是重要的嗎？例如你的家庭、工作同事、讀書會或是社團朋友，還有這些人際關係對你的生活有哪些影響呢？請小組分組討論並分享。(老師發下白紙)
2. 老師：在人際關係中，我們常常會扮演不同樣角色與面貌，你覺得自己在人際關係中最常有的面貌是什麼呢？若用一個動物來代表，你覺得自己最像誰，哪個動物最能代表你，請將他畫下
3. 繪圖完成後，請大家去尋找有哪些人的畫出來的動物是一樣類型的，請他們聚在一起。(例如鳥類、魚類、昆蟲類、哺乳類等等)
4. 請聚在一起的成員們彼此分享自己為什麼會選擇這種動物來代表自己，想到什麼？畫的這個動物對你而言有什麼意義？
5. 最後請小組將討論到的事情分享於大團體中。



活動 4B 愛的加減分

- 活動目標：

讓學生思考關係經營的重要因素。建立良好人際關係的互動

- 活動時間：50 分鐘

- 教材資源：海報、筆、便利貼

- 活動流程：

1. 老師提示上次所討論到的人際關係，並先進行分組(發下海報)。
2. 老師引言：現在我們要進行的活動是愛的加減分，大約分成四到五組，討論的內容則是依你們剛才討論的人際關係中選出一個類別，例如職場關係、家庭關係等，接著我們討論在這段人際關係上有哪些對關係造成加分與減分的因素或行為？例如討論職場關係的小組，認為「幫忙訂便當」是加分的行為，而「隨意更改班表」則是減分的因素。(發下便利貼)
3. 老師：每一組將自己的想法寫在便利貼上，進行討論與分享，最後將這些便利貼進行歸類，設計成海報。(類別參考：家庭、同班同學、社團、職場、社區或鄰居)
4. 老師可再針對完成的海報中的行為試著加以分類，例如加分或減分的行為有哪些共通的地方，屬於什麼樣的類型行為？



活動 4C 小劇場時間

- 活動目標：學習良好的人際衝突解決方式
- 活動時間：50 分鐘
- 教材資源：無
- 活動流程：

引起動機

1. 老師引言「剛剛我們都已經將海報設計完成，接下來請小組分組討論，思考一個情境，設計一段約五分鐘劇情的小劇場，這個情境包含了人際加減分的成分，想好後為你們小劇場命名，這個劇場需要每位同學上台一起演出」。
2. 成員討論劇情。

小劇場時間

1. 請每一小組輪流上台演出。
2. 每當一組小組演出完成後，請老師詢問台下成員。
3. 接下來老師請演出小組帶著自己的海報出現，並且說明有哪些加分減分的行為是被台下成員猜中的？並且補充同學沒有猜中的部分。同時解釋為什麼選擇這項行為的原因，他可能帶來哪些影響？

→你們發現有哪些加分的行為呢？

→你們發現他們有演出哪些減分的行為呢？

4. 老師進行總結，接著再輪到下一個小組進行表演

討論時間

老師引言：「大家都可以看見這麼多不同的人際關係，也有演出許多不同的加分減分的行為，接著請大家思考」

1. 你認為這些不同的人際關係中，有哪些是造成加分或減分共同會出現的行為嗎？你認為背後的原因是什麼？
2. 在剛剛演出的過程中，有哪些橋段和你的經驗是相同的，引起你的共鳴而印象深刻的地方嗎？可能是非常生氣或非常同意的部分，請同學進行分享。



3. 今天的活動對你而言有什麼收穫或想法的改變呢？

老師結語：今天大家的海報都設計得非常漂亮且有創意，而小劇場的演出也都非常投入也令人驚豔，希望大家能夠透過活動了解經營人際關係的小技巧與方法，並且能夠應用在自己的生活中，有助於你們人際關係的發展。另外也需要記得，當發現團體裡有人願意為這個團體投入更多加分的行為時，別忘記感謝他對團體的付出。



活動 4D 導演就是你

- 活動目標：學習人際衝突的解決方式
- 活動時間：50 分鐘
- 教材資源：PERSONITA 年輕人像卡
- 活動流程：

引起動機

透過 OH 卡系列的「PERSONITA 年輕人像卡」來讓成員了解自己在人際關係中的樣貌與模式。

備註：年輕人像卡包含 77 張人像卡加上 44 張的情況卡所組成。

1. 老師引言：今天我們來學習人際關係的主題，現在請大家來台前隨機的抽取一張人像卡，以及一張情境卡，並且直覺式的思考，認為抽到的這張人像卡，最能代表自己在哪種關係中的樣貌。以及情境卡，最能代表自己在哪種關係中的相處模式，分組進行討論。（一組約 7-8 人）(回到大團體分享)。
2. 邀請成員願意分享自身所抽取的卡片，並在分享完畢後，詢問大家是否也有人有同樣的經驗或感受過。

導演就是你

1. 引言：在不同人際關係中我們常常會遇到不同衝突，以下我們將組別分為不同人際關係的組別。來思考我們通常會在這些不同的人際關係中，遇到那些人際衝突的情境呢？(老師進行分組，分成 4-5 組，組別範例：師生組、同學組、好姊妹好兄弟組、社團同學組、職場關係組、手足組、親子關係組、愛情關係組等)
2. 請成員間分組討論後，決定好某一個情境，並將它試圖演出一個 1 分鐘短劇。
3. 接下來請每組成員依序上台演出。在演出完畢後，老師可以詢問一下台下成員問題：(每組討論五分鐘)
 - 1) 請從剛剛的劇情裡，針對不同的角色裡說出他們各自內心的感受為何？若用「同理心」練習可以如何表達。
 - 2) 這樣的衝突可以有哪些解決方式？
 - 3) 若用「我訊息」來進行溝通的話，可以如何表達，請台下成員嘗試分享。

備註：老師可將同理心、我訊息的表達句型寫在黑板上，供同學參考

總結

今天我們透過牌卡，思考自己在人際關係中可能的相處模式與樣貌，並透過劇場來了解在人際相處中可能會遇到衝突與解決方式，希望大家都可以順利應用至自身，並擁有良好的人際關係。



第五單元【惜福愛物】主題活動

- **設計者：**鄭思秋 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生

- **活動對象：**大學一年級至四年級

本課程應用於大學部的通識課程，每班約 30 人，皮亞傑認為 11 歲以上就具有形式運思期的能力，能對於抽象事物做邏輯性的思考。（假設-演譯能力、抽象思考、系統性思考）

- **活動節數：**總共三節課，150 分鐘

- **設計理念：**

透過世界咖啡館的討論方式，產生不同面向的思考跟反思，以及可能的解決辦法，以感恩的心看待自己的物品，尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度。

世界咖啡館方式進行小組討論

【分組討論】分享身邊浪費情況、有什麼現有解決方式、如何解決方式落實到日常生活中

【回饋】小組分享、感恩便利貼、老師回饋



活動 5A 愛物惜福世界咖啡館 Part 1

● 活動目標：

學習者可以透過影片了解身邊物品跟資源消耗、污染間的關聯

透過報告分享跟提問，學習者可以具備思考不同解決方式的能力。

透過進行課堂活動，發自內心表達對於身邊物品的感恩，加深惜福愛物的理念。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

投影設備、筆電、youtube「食材浪費多 台灣一天廚餘量可堆 60 座 101 世界翻轉中第 44 集 20161023」影片

● 活動流程：

一、課程講解

現在大家都知道地球上的資源是有限的，隨著氣候變遷、PM2.5 的空氣污染、垃圾問題等等……，所以本堂課希望大家能夠學習到，如何將尊重大自然及惜福愛物的態度，落實到生活中來一起實踐。

二、引起動機

觀賞「食材浪費多，台灣一天廚餘量可堆 60 座 101，世界翻轉中第 44 集 20161023」影片。

透過影片的引導，大家有想過社會上或世界上，什麼樣的資源被浪費嗎？請就你觀察到的來描述。邀請三位同學來發言。

三、愛物惜福之世界咖啡館

- 講解規則及分組：報號分組，每組約 5-6 人，每組選出一個桌長，桌長的任務為：1)邀請成員做簡單自我介紹，鼓勵大家發言(使用「你覺得呢?」的問句引導)；2)簡要列點式紀錄大家的意見。3)每一輪開始討論前，先簡要分享上一輪的成員對話。桌次轉換的規則：除了桌長，成員分散移動到不同的組別，保持每一桌為 5-6 個人；每次討論都有一張空白紙、一疊便利貼及一盒蠟筆，小組成員可隨時將腦海中的想法自由書寫，或使用畫畫的方式表達。

- 老師扮演角色：進行過程中，協助打散小組成員，並在開始時觀察、協助小組營造輕鬆談話的氣氛。

◇ 第一輪：請大家分享身邊各種浪費的情況。

(參考方向有「水資源」、「資源回收及垃圾處理」、「食衣住行」、「用電」等等……。)

◇ 第二輪：有聽過國外或是台灣有什麼相關的綠色行動或是解決辦法嗎？

活動 5B 愛物惜福世界咖啡館 Part 2

● 活動目標：

學習者可以透過影片了解身邊物品跟資源消耗、污染間的關聯。

透過報告分享跟提問，學習者可以具備思考不同解決方式的能力。

透過進行課堂活動，發自內心表達對於身邊物品的感恩，加深惜福愛物的理念。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

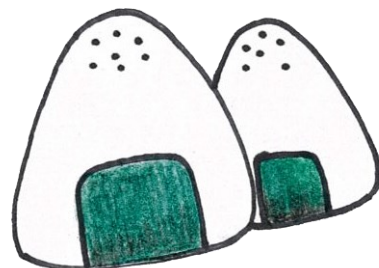
投影設備、筆電、youtube「食材浪費多 台灣一天廚餘量可堆 60 座 101 世界翻轉中第 44 集 20161023」影片

● 活動流程：

◇ 第三輪：在自己的日常生活中，要怎麼實踐呢?怎麼透過跟同學的合作完成?

◇ 第四輪：所有成員回到原本第一輪的組別。觀看每組討論的 A4 紙，在另外一張空白紙上討論反思，寫下新想法。在此回合中，每位成員拿取一張便條紙，寫下經四回合討論過後，想要感謝的人事物。

※ 分享時刻：各組將第四輪匯總的想法跟感恩的心情，與全體成員分享。老師針對各組分享做評論跟總結，並請各組將最後完成的作品上傳至教學平台。



世界咖啡館 流程示意圖

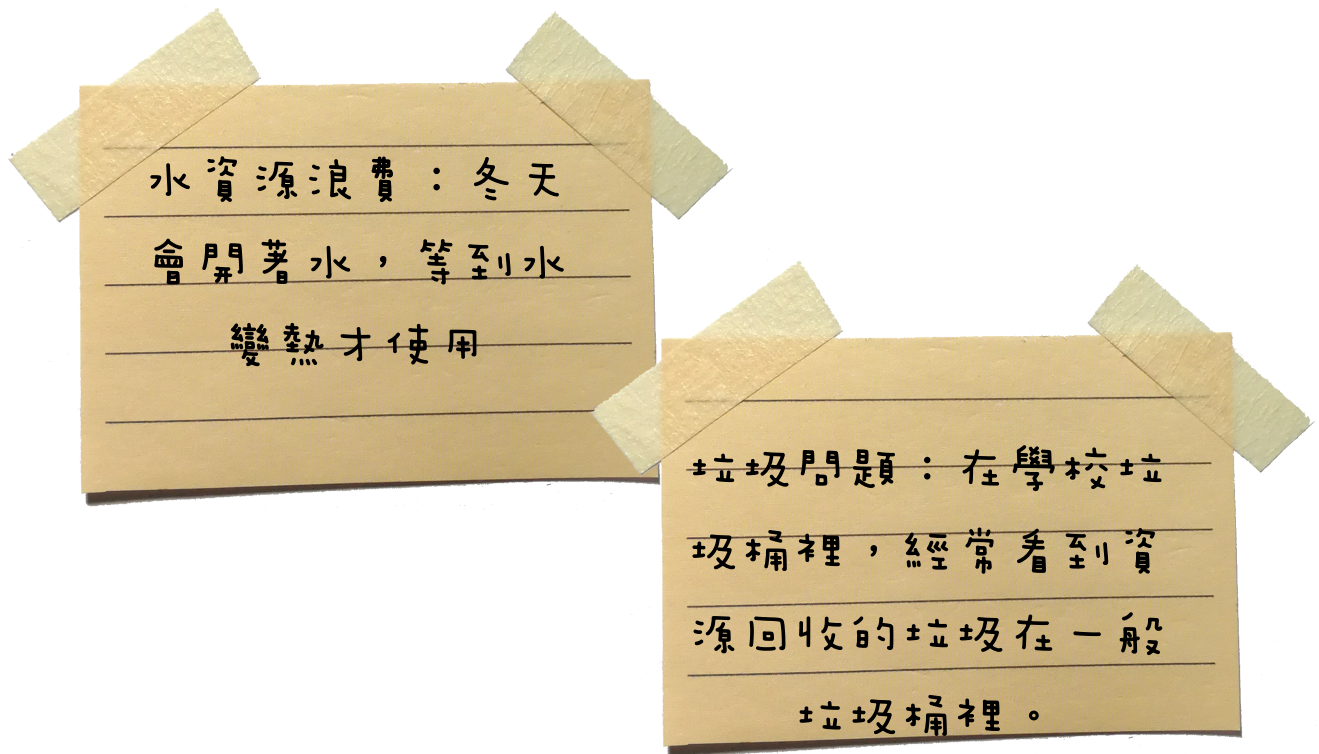
時間	行程	桌長任務	備註
3分鐘	分組	每桌指定一位桌長	協助學生分組順利進行
15分鐘	【第一輪 透過觀察來發現】 請大家分享身邊各種浪費的情況。	桌長營造安全輕鬆的氣氛，邀請每位成員分享。	參考方向有「水資源」、「資源回收及垃圾處理」、「食衣住行」、「用電」等等……。
15分鐘	【第二輪 連結可能的經驗跟想法】 有聽過國外或是台灣有什麼相關的綠色行動或是解決辦法嗎？	桌長將上一輪重點摘要跟新成員分享，新成員只聽不發表意見。	每一位成員都可以使用便利貼隨意自由書寫當下心情或筆記。
10分鐘	中場休息		
15分鐘	【第三輪 日常生活中實踐】 在自己的日常生活中，要怎麼實踐呢？怎麼透過合作完成？	延續上述任務	老師從旁協助引導同學，從食衣住行中思考，結合上一輪的綠色行動與解決辦法，延伸推廣到政府政策層面的思考。
10分鐘	【第四輪 反思與新想法】 回到原來第一輪的桌子，檢視有無激盪出新的想法。	延續上述任務	--
5分鐘	【第五輪 感恩的心】 發下便利貼，每個人寫下對身邊人事物感恩心情。	延續上述任務	--
15分鐘	【分享時刻】 第一部分：將第四輪討論出來的新想法與全班同學分享。 第二部分：將第五輪想要感恩的人事物與全班同學分享。 第三部分：大家自由發言今天學到了什麼？有什麼樣的收穫。	--	請大家自由發言
5分鐘	老師總結		

世界咖啡館

❖ 第一輪成員：

❖ 討論議題：請大家分享身邊各種浪費的情況。

備註：桌長可使用手寫，可以在便利貼上寫好貼在重點摘要欄。如下面所示。



備註：成員可以拿取便利貼，有想要表達的可以隨時寫後分享貼上。

備註：桌長可使用手寫，也可以在便利貼上寫好貼在重點摘要欄。如下面所示。

空白部分成員可以自由畫畫或寫字

世界咖啡館 紀錄單

❖ 第 _____ 輪成員：

❖ 討論議題：

❖ 重點摘要：

STEP 1

透過觀察發現

STEP 2

連結可能的
經驗或想法



STEP 3

將經驗或想法
實踐在生活中

STEP 5

感恩行重

STEP 4

反思與新想法

第六單元【關懷弱勢】主題活動

- **設計者：**張婉婷 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生

- **活動對象：**大學一年級至四年級

大學生一種介於國高中生青少年與步入社會的成年人之間的特別身分，對自身生命意義開始探索，而過往學習經驗中，多重視學科且以升學主義為主體。希望導師能視不同系所班級人數的不同，班級為單位彈性調整人數多寡進行活動，幫助學生透過體驗活動體會不同弱勢族群生活的困難並進而尊重與珍惜。

- **活動節數：**總共四節課，200 分鐘

- **設計理念：**

現在快速變遷的社會中，人與人之間的互動交流被越來越多的電子通訊產品所取代，而日漸疏離、日漸冰冷且較多不信任與猜忌。越來越多社會新聞圍繞在各式各樣的負面新聞。希望透過此活動讓學生看到社會上除了自己以外，仍有許多需要被關注、關懷的弱勢族群。藉由體驗活動讓學生們感同身受弱勢族群在社會上生活的困難，進而珍惜與尊重。

本單元教學活動運用影片「Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day"」，邀請大家先小團體進行心得分享，進而引導學生進行分組進行以世界咖啡館模式的跑關體驗活動，體會「視覺障礙」、「銀髮長者」與「閱讀障礙」三個弱勢族群的日常生活模式，進而產生同理心，感同身受弱勢族群在社會上生活的困難，進而珍惜與尊重。



活動 6A Life Vest Inside

● 活動流程：

於課堂中看完影片「Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day"」後，邀請大家舉手說明在影片當中看到那些自己認為是弱勢族群的？而影片當中的人物又是如何提供協助的呢？教師摘要上述同學分享的內容並帶出今天活動目標要讓大家透過體驗活動去理解弱勢族群的困難。

進行體驗活動的分組，請現場所有學生以 A、B、A、B 的方式分成兩大組，體驗活動會進行兩個大循環，第一個循環，代號為 A 擔任關主、保護者與觀察者，代號為 B 擔任體驗者，體驗以下三個關卡。

A、B 兩組分別再從 1 到 3 進行循環報數。報數完成後，與自己數字相同的同學為一小組，現場共有六組(A1、A2、A3、B1、B2、B3)，在依序引導進入各個關卡就定位。

教師說明：「接下來要進行的活動，請大家以彼此的人身安全為最高的指導原則進行。」，並依序簡單說明三個關卡的遊戲關則：

◇ 視覺障礙組：

教師使用有色膠帶在地板貼出起始線與終點線(約 20 到 50 公尺遠)。

請每一位體驗者必須搭配一位關主。

請每位體驗者務必戴上眼罩(不透光的口罩)並手拿導盲棒。

在關主保護下，每位體驗者站在起始線後，由關主協助數數原地繞五圈，並在原地靜止 5 秒後，在沒有旁人指引(不管口頭或肢體)下，走完全程。

◇ 銀髮長者組：

教師使用有色膠帶在地板貼出起始線與終點線(約 20 到 50 公尺遠)。

請每一位體驗者必須搭配一位關主。

請每位體驗者務必雙手雙腳都綁上尼龍手綁沙包，並確認綁妥。

在關主保護下，每位體驗者站在起始線後，在沒有旁人協助下，走完全程。

◇ 閱讀障礙組：

每位關主先將一組閱讀障礙視野圖片充分洗牌，以反面方式覆蓋。

請每一位體驗者必須搭配一位關主並站在關主正對面。

教師協助計時並負責喊開始，現場限時一分鐘讀出文章內容並正確寫下來。

在關主協助下，確認是否有在規定時間內完成活動。



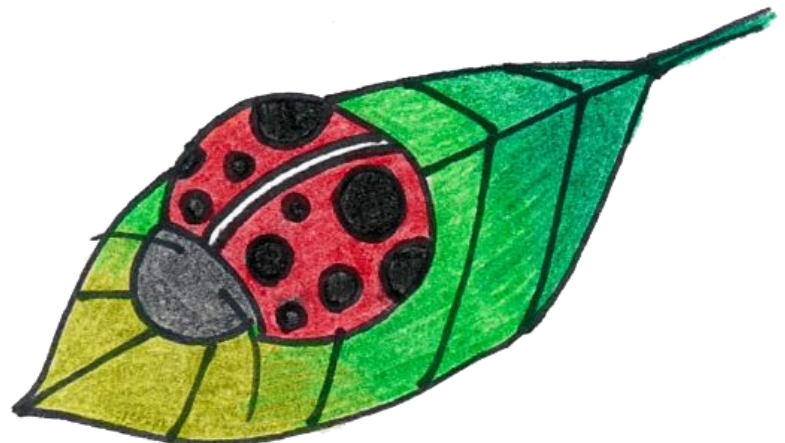
活動 6A Life Vest Inside

體驗活動開始，請教師觀察現場三個關卡進度如何，若有疑問或安全疑慮則須緊急暫停活動。
第一回合預計使用 75 分鐘。如下活動流程表，協助做場控計時。

中場休息，教師至各組巡視看看活動進行狀況，若學生有問題也可以在此時與教師做討論。
第二回合體驗活動開始，一樣進行每關皆進行 15 分鐘的體驗，10 分鐘的討論。一樣預計 75 分鐘，
如下活動流程表。

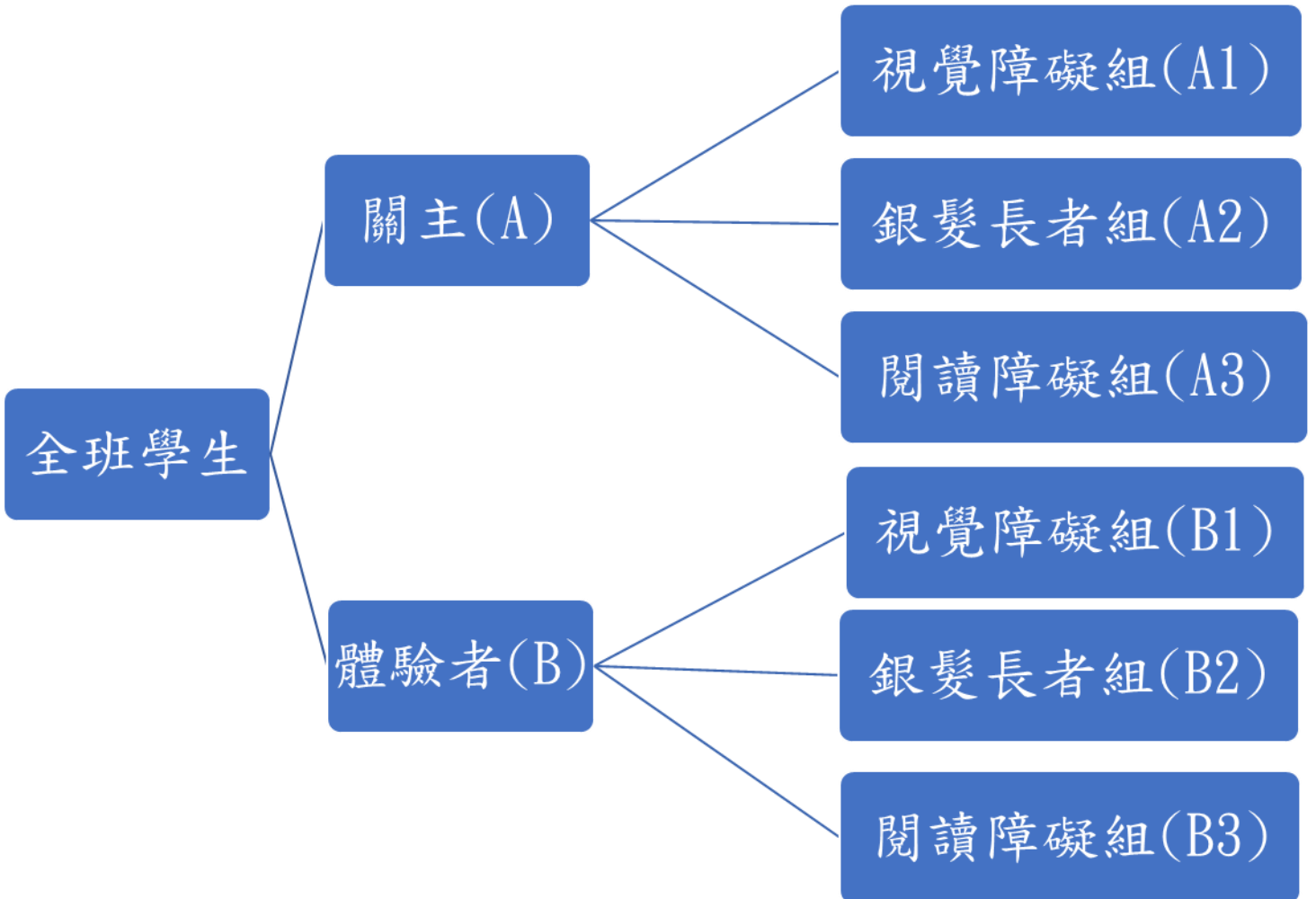
體驗活動結束，請學生協助整理復原環境，關主可同時進行大家討論意見的整理。
回到大團體邀請剛剛當關主的同學分享剛剛討論的內容。

教師摘要學生分享內容並引導學生思考在未來進行服務學習時，如何進行評估需求，設計方案，並且實際執行。

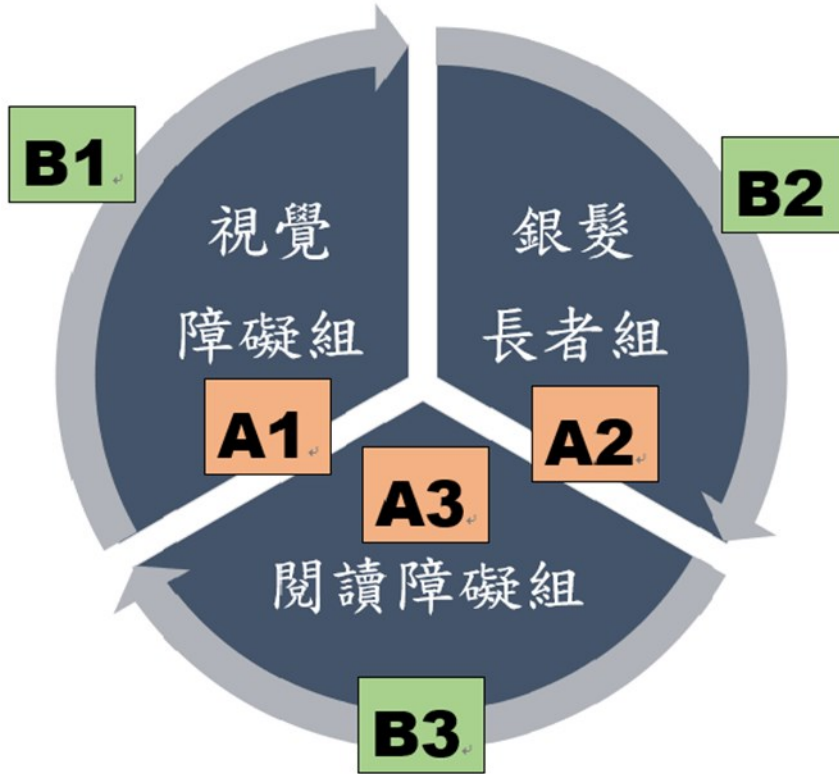


時間	行程	備註
10 分鐘	分組	要注意學生分組速度要盡快
5 分鐘	開場-說明活動流程	教師只需簡單說明，學生入各個關卡有規則說明卡可參考。
15 分鐘	【第一回合第一場次-體驗】 視覺障礙組 A1+B1；銀髮長者組 A2+B2；閱讀障礙組 A3+B3	A 當關主、保護者、觀察者 B 當體驗者
10 分鐘	【第一回合第一場次-討論】	
15 分鐘	【第一回合第二場次-體驗】 視覺障礙組 A1+B3；銀髮長者組 A2+B1；閱讀障礙組 A3+B2	A 不動 B 跑關
10 分鐘	【第一回合第二場次-討論】	
15 分鐘	【第一回合第三場次-體驗】 視覺障礙組 A1+B2；銀髮長者組 A2+B3；閱讀障礙組 A3+B1	A 不動 B 跑關
10 分鐘	【第一回合第三場次-討論】	
5 分鐘	中場休息	各關卡的關主們可以統整剛剛討論內容
15 分鐘	【第二回合第一場次-體驗】 視覺障礙組 B1+A1；銀髮長者組 B2+A2；閱讀障礙組 B3+A3	B 當關主、保護者、觀察者 A 當體驗者
10 分鐘	【第二回合第一場次-討論】	
15 分鐘	【第二回合第一場次-體驗】 視覺障礙組 B1+A1；銀髮長者組 B2+A2；閱讀障礙組 B3+A3	B 不動 A 跑關
10 分鐘	【第二回合第一場次-討論】	
15 分鐘	【第二回合第一場次-體驗】 視覺障礙組 B1+A1；銀髮長者組 B2+A2；閱讀障礙組 B3+A3	B 不動 A 跑關
10 分鐘	【第二回合第一場次-討論】	
5 分鐘	中場休息	各關卡的關主們可以統整剛剛討論內容
20 分鐘	大團體回饋	
5 分鐘	教師課程總結	

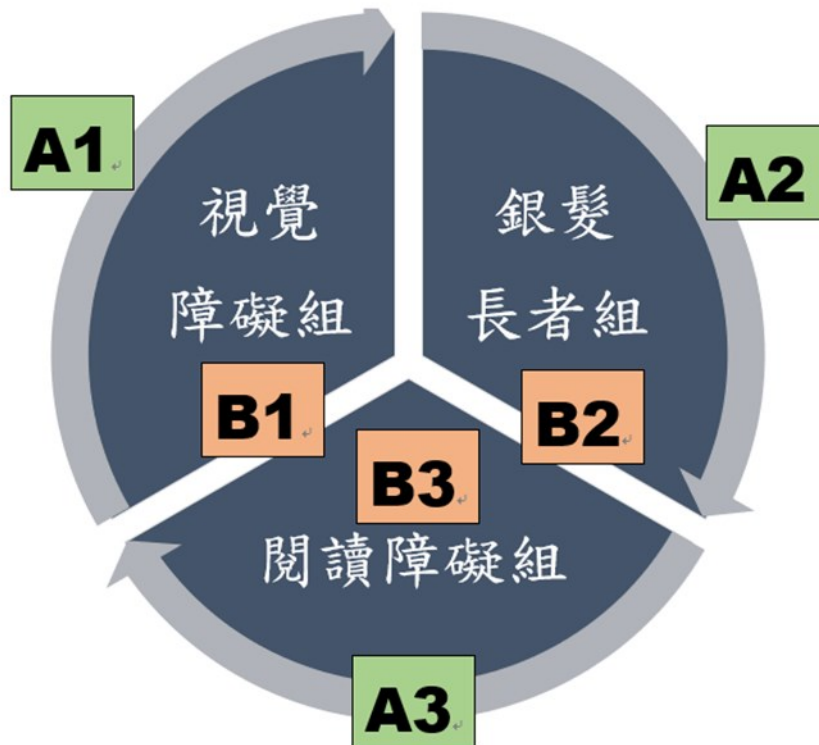
體驗活動分組圖



Round 1

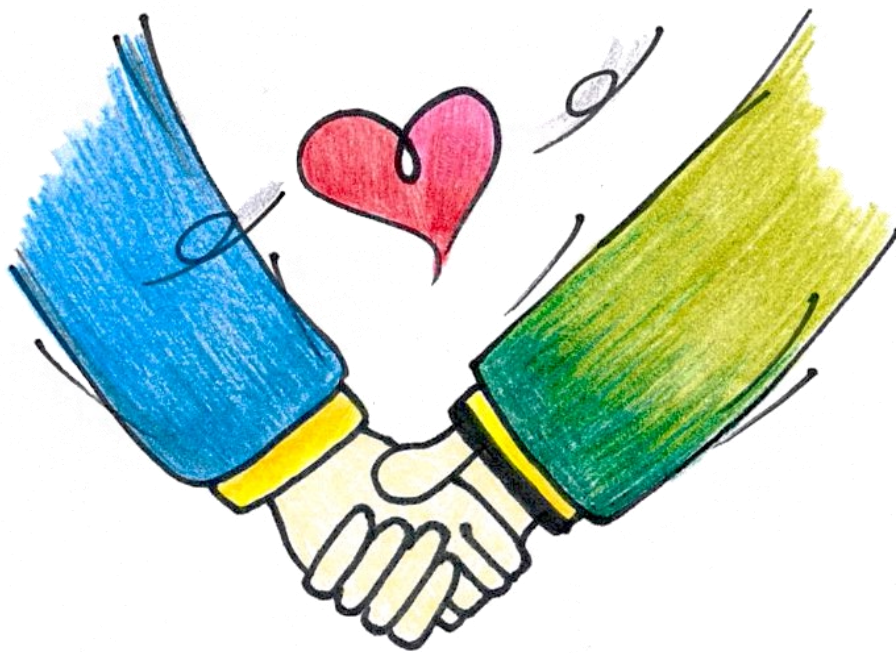


Round 2

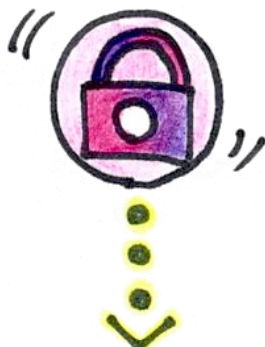


【銀髮長者組遊戲規則】

- 材料:尼龍手綁沙包 *20 組，有顏色的膠帶*1 捆。
- 遊戲地點:有空曠的平面，可搭配有簡單的階梯。
- 遊戲規則:
 - ◇ 教師使用有色膠帶在地板貼出起始線與終點線(約 20 到 50 公尺遠)。
 - ◇ 請每一位體驗者必須搭配一位關主。
 - ◇ 請每位體驗者務必雙手雙腳都綁上尼龍手綁沙包，並確認綁妥。
 - ◇ 在關主保護下，每位體驗者站在起始線後，在沒有旁人協助下，走完全程。



4



【銀髮長者組討論題目】

- 銀髮長者有什麼特徵?原本自己既有的印象和體驗完活動的想法。
- 請說出活動中最令你印象深刻的是?我看到…
- 為什麼這件事情令你難忘?我覺得…
- 活動中你發現什麼?我學到…
- 你如何將所學應用於日常生活中?我可以這麼做…



【閱讀障礙組遊戲規則】

- 材料：閱讀障礙視野圖片*10組(2張/組)，原子筆*10枝，碼表*1個。
- 備註：由於網路上有眾多相關圖片教材，但因涉及版權因素而無法下載使用；因此欲使用此方案之教師可至網路上搜尋相關圖片喔！
- 遊戲地點：有平坦的桌面可以書寫即可。
- 遊戲規則：
 - ◇ 每位關主先將一組閱讀障礙視野圖片充分洗牌，以反面方式覆蓋。
 - ◇ 請每一位體驗者必須搭配一位關主並站在關主正對面。
 - ◇ 教師協助計時並負責喊開始，現場限時一分鐘讀出文章內容並正確寫下來。
 - ◇ 在關主協助下，確認是否有在規定時間內完成活動。





以下是哪六個單字呢？

JA I

LI R

DO C

EI AY

CUTE

SNO V



解答：

CAT

LIAR

DOG

DELAY

CUTE

SHOW



咦?到底在寫什麼啊?

今天的天氣真是驚人，
原本是氣象以為是好天
氣，結果忽然化血大
雨，直叫赫死鼻鼻了。

【閱讀障礙組討論題目】

- 閱讀障礙的定義與類別？
- 請說出活動中最令你印象深刻的是？我看到…
- 為什麼這件事情令你難忘？我覺得…
- 活動中你發現什麼？我學到…
- 你如何將所學應用於日常生活中？我可以這麼做…



【視覺障礙組討論題目】

- 視覺障礙的定義與類別？
- 請說出活動中最令你印象深刻的是？我看到…
- 為什麼這件事情令你難忘？我覺得…
- 活動中你發現什麼？我學到…
- 你如何將所學應用於日常生活中？我可以這麼做…



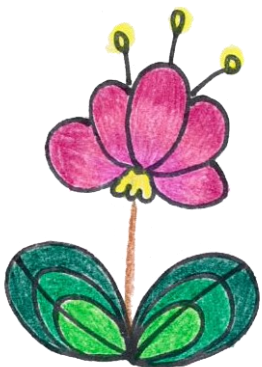
第七單元【世界公民】主題活動

- 設計者：鄭思秋 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生
- 活動對象：大學一年級至四年級

本課程應用於大學部的通識課程，此年紀為確立未來志向及友誼親密關係的關鍵期，因此需要培養多元文化的能力，以建立更寬廣的視野。

- 活動節數：總共四節課，200 分鐘
- 設計理念：

透過「The DNA Journey」影片觀賞，讓學習者瞭解現今世界為一個地球村，大家的 DNA 可能來自於同一個祖先，透過學習者對於自身刻板印象與實際狀況的比對與覺察，釐清國家的文化背景的特殊性後，如何與學校內的國際學生互動，並在課後實際國際學生做訪談接觸，了解有什麼需要幫助的地方，以及增加對國際學生的認識，於課堂上分享給大家。



活動 7A The DNA Journey

● 活動目標：

1. 學習者可以描述校內國際學生的文化背景。
2. 透過資料蒐集，學習者能夠統整資料，檢討刻板印象，增加反思和思辨能力。
3. 透過與國際學生的實際訪談，驗證資料內容。
4. 懂得欣賞文化差異之美。
5. 具備世界公民的素養

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：投影機、影片「The DNA Journey」、學習單、A4 空白紙便條紙幾疊、蠟筆一盒

● 活動流程：

「The DNA Journey」影片觀賞

準備活動

1. 詢問學生對於影片的感受，大約請 2 位同學發言。
2. 藉由影片，老師先簡要說明課程動機與課程進行概要，由於現在大家都是「地球人」，很有可能每個人身的祖先是來自不同種族，沒有那麼清楚的界限，因此本堂課著重「世界公民」中，對於多元文化的異同初步的認識與了解，進而減少衝突跟偏見。學校中也有多位僑生、陸生及外籍生，想請大家有沒有跟我們學校裡面國際學生交流的經驗呢？
3. 請三位同學跟我們分享你們的互動狀況。藉由課程讓大家多了解國際學生的宗教、文化，能夠與國際學生有更多的交流。

學習單討論

1. 報號分組，每組約 5-6 人，每一組負責學校內一個國際學生的國家做調查。
2. 第一步驟：每一組領取一張「附錄 1 文化調查員學習單」及一疊便條紙，先不要利用網路查資料，每個人將自己對該國家的印象寫在便條紙上，並把大家的便條紙貼在附錄 1 的學習單上後，以分組形式進行討論。
3. 第二步驟：領取「附錄 2 超級比一比學習單」、一張 A4 空白紙、一盒蠟筆、，針對自己的印象或是參考學習單上的舉例，上網蒐集資料，紀錄在空白紙上，用蠟筆或書寫方式自由發揮，剛剛的便條紙可以搭配使用。
4. 第三步驟：檢視自己原先印象跟所查詢到的資料有什麼不同，藉由異同比較探討自己的刻板印象從何而來，紀錄寫下。老師在過程中，參與每個組別，引導個小組進行反思。

活動 7B 文化采風特派員

● 活動目標：

1. 學習者可以描述校內國際學生的文化背景。
2. 透過資料蒐集，學習者能夠統整資料，檢討刻板印象，增加反思和思辨能力。
3. 透過與國際學生的實際訪談，驗證資料內容。
4. 懂得欣賞文化差異之美。
5. 具備世界公民的素養。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：計時器、0 跟 X 標示牌、學習單（每人發四張）

● 活動流程：

1. 分享時刻：每一組向其他組別分享創作成品，介紹該國家的文化特色，以及對於文化異同的看法。由於等下要進行小遊戲，因此要做筆記認真聽喔。
2. 遊戲時間「文化記錄員」：每一組要輪流說出剛剛報告的國家文化的特色，或是與其互動時該注意的文化禮儀。不能重複，如有重複或 1 分鐘之內無法回答，則退出競賽。報告該國家的組別為評審組別，擔任計時以及舉 0 跟 X 牌。
3. 反思回饋及回家作業：大家是否對於國際學生的文化背景有更多瞭解呢？每一組請推派一位代表來告訴大家今天有學習到什麼？但光是紙上談兵以及網路上蒐集到的資訊還不夠喔，我們要透過實際的互動，來驗證網路上的資料是否正確。

回家作業如下：每一組在下次課程前，尋找學校該小組負責國家的國際學生進行互動，進行訪談、聊天、學習語言，了解國際學生剛到台灣學習的困難點是什麼，動腦思考怎麼幫助他們融入校園及台灣文化？

4. 請國際學生當小老師幫忙，每一組設計約 10 分鐘的成果展。成果展的項目如下：
 - 1) 5 分鐘的微電影（或是小組成員演戲）：內容需包含用國際學生的文化語言打招呼、展示跟國際學生的互動過程或是介紹國外的節慶活動，請大家自由發揮創意。
 - 2) 5 分鐘的文化體驗活動：可以是帶遊戲教大家如何說該國家的語言，或是用海報介紹該國的文化。



活動 7C 世界文化報導

● 活動目標：

1. 學習者可以描述校內國際學生的文化背景。
2. 透過資料蒐集，學習者能夠統整資料，檢討刻板印象，增加反思和思辨能力。
3. 透過與國際學生的實際訪談，驗證資料內容。
4. 懂得欣賞文化差異之美。
5. 具備世界公民的素養。

● 活動時間：100 分鐘

● 教材資源：計時器

● 活動流程：

1. 成果報告前說明：

相信大家透過回家作業，對學校裡的國際學生有更多的了解，也希望藉由每組報告，不止是對於小組內訪問的國際，也能讓全班同學對於來自不同國家的國際學生有更深一層的認識。

2. 學習單（附錄 3）說明：

同學們手上的這張學習單，可以在別組報告時一邊填寫作重點式紀錄，幫助同學對於不同文化做整理與歸納。下面的部分，同學們按照每個項目內容對於小組做評分，請大家也寫一些建議跟鼓勵的話喔。

3. 成果報告及回饋：

影片或戲劇演出(5 分鐘)：呈現回家作業的成果，每一組播放自行製作的影片，或是現場戲劇演出。內容呈現不同國家語言、與台灣文化差異之處。

4. 文化體驗活動 (5 分鐘)：每個小組設計簡單的異國文化體驗活動，可以是打招呼遊戲，讓大家同樂，對於異國文化更有感受。每組成果展 10 分鐘結束之後，請每個小組做心得分享或是提問。

反思與討論

1. 從活動過程中我們可以知道，要認識跟瞭解：一個文化需要花費很長的時間，珍惜文化間的差異、了解每個文化都有其特殊價值，我們不僅可以拓展自身的視野，更了解這個世界，並讓我們跟世界有更多的連結也更緊密，往世界公民邁進，接下來請同學們根據學習單的紀錄，討論以下問題：
 - 1) 經過成果分享，我有什麼新的認識？有改變想法嗎？
 - 2) 嘉義大學現階段對於國際學生的幫助有哪邊還不足的呢？
 - 3) 跟台灣文化的差異之下，我有什麼實際行動幫助國際學生更融入嘉義大學的大家庭呢？

回饋：大家將討論的議題以口頭報告的方式做回饋。



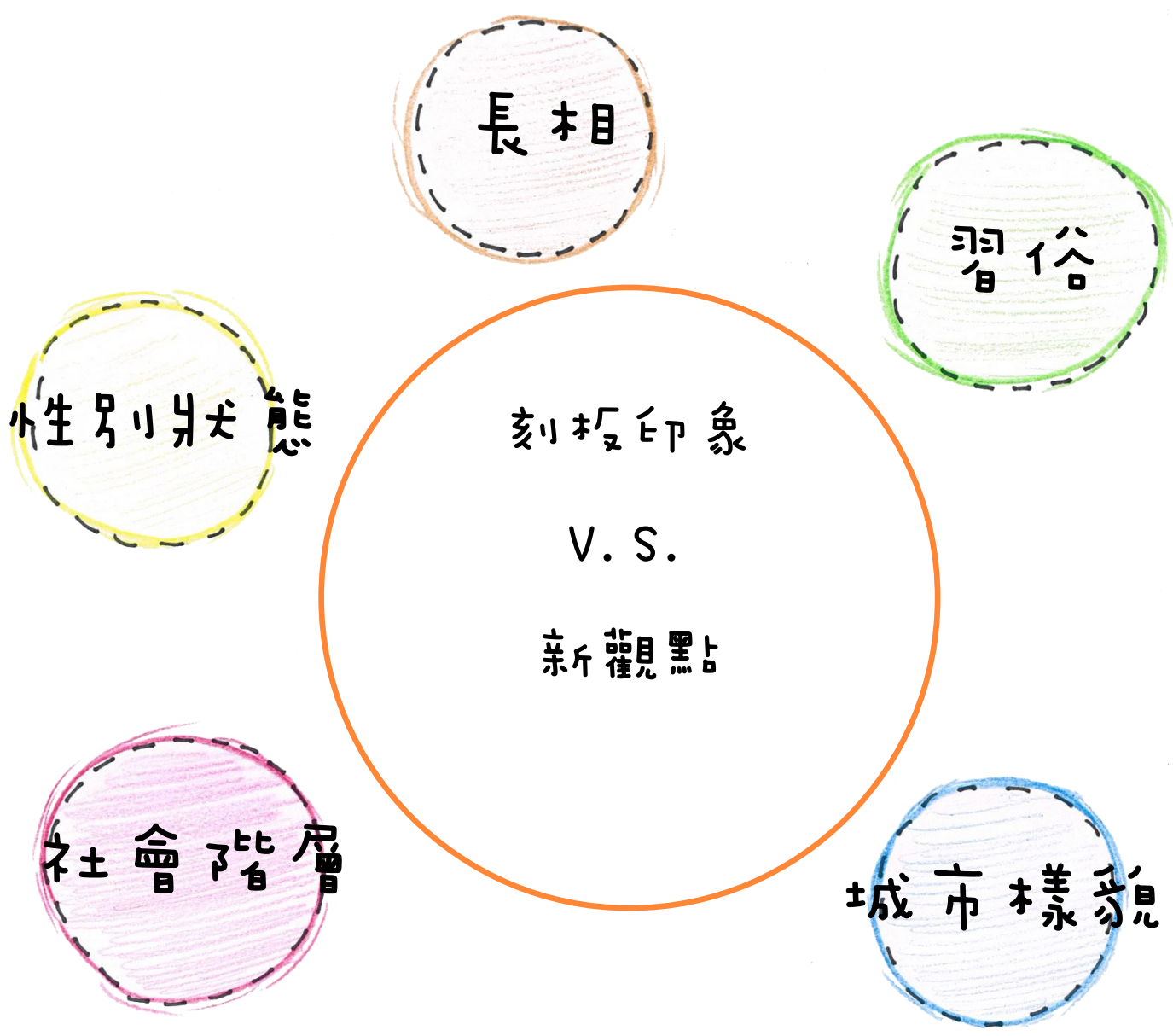
文化調查員學習單

★ 組員：

★ 我們所調查的地區，位於地球村的 _ _ _ _ _

★ 我們對該地區的印象是 (不限任何方面，下圖的分支可以隨意增加喔)：

(舉例來說：經濟、美食、環境、宗教、傳統節慶、偉人、外觀如：高矮
胖瘦膚色、都市樣貌、性別如：男尊女卑)



文化調查員評分與紀錄表

報告組別： 報告國家：

	我發現有趣的事	與台灣文化的差異
1		
2		
3		
4		

評分項目	分數
團隊合作 20%	
內容多樣性跟豐富程度 50%	
上台台風 10%	
美觀度 (簡報微電影製作部分) 20%	
值得鼓勵或需要改進的部分	

第八單元【正向積極】主題活動

- 設計者：陳意嘉 / 國立嘉義大學輔導與諮商系碩士研究生

- 活動對象：大學一年級至四年級

本課程適用於大學生，對於死亡已有初步概念甚至有接觸過親友過世的經驗，但對於死亡之意義不一定了解，對死亡的議題進行探討的機會較少。

- 活動節數：總共二節課，100 分鐘

- 設計理念：

透過死亡的體驗活動讓學生對於死亡的議題能夠更靠近，引發對於死亡的感受與想法透過觀看影片的方式，讓學生可以體會到對於生命將會結束的遺憾，並能夠珍惜與規劃當前的生活。



活動 8A 諾亞方舟

● 活動目標：

- ◇ 透過死亡的體驗活動，學習者可以表達死亡對生命的意義與感受
- ◇ 透過撰寫觀看影片的方式，學生可以發現生命的價值。
- ◇ 透過分組討論，學生能夠具備省思死亡相關議題的動機。

● 活動時間：50 分鐘

● 教材資源：

- ◇ 諾亞方舟指導語
- ◇ 白紙

● 活動流程：

一、引起動機

大家有想過大學有議題是必修學分嗎？請大家分組討論，思考看看有哪些議題是在大學時期可以學習面對或思考的？花十分鐘進行進行小組討論，並請每一小組統整出六項認為最重要的學分簡單分享。

老師小結：我們很容易想到某些必修學分，例如社團、愛情、時間管理、打工，但我們同時也忽略了一個可以在大學時期思考的議題就是「死亡」，請問以你目前的經驗裡，有接觸過身邊親朋好友死亡的經驗請舉手（請學生舉手）代表事實上死亡的議題離我們並不遙遠，但我們卻沒有機會好好認識他，今天的課程就讓我們一起來了解「死亡」究竟在生命中扮演什麼樣的角色，有什麼意義？

二、諾亞方舟-死亡的體驗活動

- 老師發下白紙
- 引言：現在我們要進行一個活動，這個活動可以幫助我們體會到死亡的感受與想法，現在先請大家在白紙上寫下八個人的姓名。
- 這八個人是被你選出來，代表他在你的生命中是重要的人，可能是你的家人、或是你的朋友。八個人是目前還活著的人，並和你有過重要回憶的人。可以寫下稱謂或是綽號。並請你好好記下這八位人在白紙上。
- 引言：接下來完成後，請你閉上你的眼睛，聆聽我的指導語，現在我們來進行一個死亡的體驗活動。

*指導語詳見附件。

三、討論活動

引導學生回到現場，等待心情平靜，開始進行小組討論(運用 4F 提問法)

● 事實

在這次的活動中你看到了什麼？有哪一部份是讓你印象最深刻的？

● 感受

在這次活動裡，你與你八位重要的人會合並緊握雙手時的感受是什麼？

看見八位重要的人掉入海裡被淹沒時，你的感受是什麼？

當自己逐漸被海水淹沒時，面對死亡的到來，你的感受是什麼？

● 發現

同樣都是面對死亡，為什麼面對不同的人死去會有不同的感受？

面對死亡的恐懼，你認為是什麼原因？

你認為死亡代表什麼意義？

● 將來

經過這次體驗活動後，妳認為對你的死亡的看法會有什麼樣的改變？

經過這次的活動，你認為自己會有面對生命會有哪一些不一樣的想法、行動？

分為四次的小組討論，每一次的討論，老師可在旁協助引導思考，並在討論結束後，請小組進行分享。



諾亞方舟指導語

現在，請你閉起雙眼(老師關燈)，讓心逐漸平靜，並且深深的吸一口氣。接著讓你的注意力集中在自身的呼吸上，專注於呼吸、吐氣，感受空氣在你身體的各個部位中流動。接下來，請將自己全然想像於這個故事當中，並且仔細的感受你在故事中的每一個情緒，以及每一個想法。

想像自己有一天成為了一個幸運兒，抽到豪華的郵輪度假旅行。接著主辦通知你，可以邀請八位你生命中重要他人，正是剛才你在紙上所填寫的那些人。

很快的到了出遊那天，你們一行人帶著雀躍的心情，有說有笑的，從台灣出發準備讓自己享受在這個旅程中。經過一段時間，你們一起踏上郵輪，準備開始豪華之旅。在郵輪上，你們享用著船上好吃的美食，有高檔的牛排、豬排、雞排，也有義大利麵、焗烤比薩，以及各式各樣的飲品和甜點。

在用餐過後，你和重要的人一同躺在甲板上，欣賞著天空美麗的繁星，並感受著微微的徐風，從頭到腳舒服的感覺。突然間，傳來一聲巨大的聲響，「轟隆!」，很快的，郵輪產生巨大的晃動，並且同時失去的前進的動力。於是你非常的著急，於是你很著急，迅速的你想要與八位重要的人會合，你們順利地會合了，你們緊握彼此的雙手，你會想要對他們說什麼？

當你講完話以後，突然間又傳來一陣巨響「轟隆」，郵輪的晃動開始逐漸加大，並且開始人群吵雜，尖叫聲不斷，也讓站在船頭的人，一一的掉入水裡，包括八位你最重要的他人。你眼看著他們一個一個掉落海裡，你非常著急，但卻無能為力，接著，你親眼看著他們逐漸被大海吞噬。(請你依依的向他們道別，並且記得你心中感受)

30分鐘後，船身開始傾斜，接著你看見海水滲入了船艙內，越來越多人掉落入海中，好多人爭先恐後的在船上奔跑，船身傾斜程度越來越大，尖叫聲也從沒停過，現場彷彿是一個人間煉獄。每個人都為了生存，不斷的推擠、謾罵，此時一不小心，你被人群推到，接著從掉入海中，大海即將吞噬了你，你就快不能在呼吸了。(請記得現在此刻的感受)接著你感受到身體越來越沉重，

你失去了意識，失去了知覺，你知道你已經離開這個世界。(請你好好地和自己道別，並感受此刻的心情以及身體的感覺，謹記的腦中出現的畫面)。

好的，現在故事結束了，請繼續閉上眼睛，感受自己此時此的心情，身體的感受。當你聽到你的好友，親人死掉時，你感到害怕嗎？當你最後聽到自己也在這個意外中過世時，你是否感到恐懼？在你腦海中，第一個閃過的念頭是什麼？你第一個想到的人是誰？

接著請你逐漸將注意力集中回這個教室當中，感受燈光(老師開燈)。很幸運事件尚未發生，請你在心裡告訴自己，你仍然還活著！並且一起進行深呼吸，吸氣、吐氣，再來一次，吸氣、吐氣，當你調整好呼吸，就把你的眼睛張開來吧！



活動8B 生死的智慧

● 活動目標：

- ◇ 會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題

● 活動時間：50分鐘

● 教材資源：

- ◇ 影片Youtube 影片「生死的智慧」

- ◇ 投影機

● 活動流程：

一、引起動機

從剛剛的活動裡，我們可以感受到死亡其實離我們並不遙遠，雖然只是模擬死亡，但是其實面對死亡的情緒是很真實的，會有這樣的情緒或許是我們很少有機會靜下來體會死亡對我們的意義。

- ◇ 進行放鬆練習

撥放音樂、進行肌肉放鬆練習、以及專注於呼吸上

二、回到世界

- ◇ 現在我們回到教室來，剛剛的活動讓你們體會了死亡的感受與意義，那讓我們來面對常常歷經死亡的外科醫師他怎麼看待死亡？

- ◇ 播放柯文哲TED演講「生死的智慧」

- ◇ 老師小結：

柯文哲的演講，做了一個很好的思考方向。如果死亡是人生的必經之路無法避免，那更重要的是我們要詢問自己該如「活」。就像從剛剛書寫的遺書裡，其實我們也可以感受到對生活的某些遺憾，是因為我們還沒有好好的活過人生。

- ◇ 小組討論時間

—你認為什麼叫做真正的活著？

—你還有哪些事情還沒做完，但是你人生中想要完成的願望呢？

—如果可以為自己寫一個墓誌銘，你認為那會是哪句話？

- ◇ 老師小結：

經過今天的課程相信每個人都會有所收穫，不管是對於死亡有更正確的了解和領悟。另外死亡也有其他相關重要的議題，例如器官捐贈、放棄急救同意書等等都是可以在去思考的面向。最後我們再一次進行剛剛的放鬆練習，結束這一節課。



發行人：艾群

指導人員：魏郁潔、蕭怡茹、江玉靖、江國禎、張祐瑄、胡景妮、許家綺

編輯群：徐瑋菁、張婉婷、陳意嘉、鄭思秋、魏郁潔、蕭怡茹、江玉靖、

江國禎、張祐瑄、胡景妮、許家綺

總編輯：吳芝儀

美術設計：陳秀芬

美術排版：許家綺

出版單位：國立嘉義大學學生事務處 學生輔導中心

地址：60004 嘉義市鹿寮里學府路 300 號

電話：(05) 271-7080

出版年：2018

