

生死關懷 讓生命美到最後—認識死亡

臺北市立松山高級中學 郭靜靜、劉桂光、康家華

507-511

壹、前言

生死關懷的宗旨在參悟生死，能更加珍惜生命，引導學生能反省思考生物有死之必然性，而能達到「善生善終」。藉由關懷生死大事從死亡和個己生命關係的層次，依「他死→你死→我死」的心理順序切入，探討死前(生存)、死時(臨終)、死後(死後生命)的生命全程觀照與省察，在價值觀層面能建立正確的人生觀與價值觀，進而在行為層面期待展現對生命的愛與關懷，活出生命的尊嚴與意義。

貳、內容摘要

1. 了解死亡是生命中不可避免而且重要的大事
2. 分享日常生活中各種親疏不同的死亡事件及其意義
3. 知道死亡的定義與恐懼死亡的原因，建立自我正確面對生死的關懷態度
4. 體悟生命的意義與價值，進而珍惜生命

參、教學單元目標

核心能力思考死亡和生命的關係與涵義

認知目標

1. 從自然的消長變化到人已親疏的死亡無常，引導學生了解死亡在生命中的意涵。
 - 1-1 了解成熟的死亡概念，及死亡的本質
 - 1-2 了解健康的死亡認知與態度—從醫學與宗教的角度
2. 了解對死亡的恐懼及對死亡的心理反應

2-1 了解面對死亡的恐懼原因

2-2 了解面對死亡的心理反應

技能目標

3. 依循「他死→你死→我死」的層次，引導學生了解死亡在生命中的重要

3-1 體會他死→你死→我死的改變，建立積極面對生死的態度

3-2 探討死亡的原因並悟出生死大事對整體生命的影響

情意目標

4. 體悟生命的意義與價值

4-1 從生死關懷活出生命意義讓生命美到最後

4-2 從名人和哲學家的生死看法體悟生命的意義與價值

肆、設計活動創造理念

1. 以「生命河流」的故事，引導學生省思死亡與生命中的關係
2. 依循「他死→你死→我死」的層次引導學生了解死亡在生命的重要性
3. 藉由師生分享日常生活中的各種死亡事件及體會生死大事對生命的影響
4. 藉由生死的省思與關懷，進而重視生命的意義與價值

伍、適用年級及授課時間

教學對象：適用高中高職一年級 授課時間：二節課

陸、使用情境

一、教師以活動及 60 張 power point 分別呈現課程內容：

【活動一】「生命的河流故事」，「八歲女童余豔的故事」與「爺爺的牆」ppt

【活動二】讓學生分組討論關於死亡並準備一個面對至親生離死別的實際故

事

【活動三】「愛瑪奶奶的故事」ppt，製作討論學習單，分組討論與發表

【活動四】活著真好：「與時間競賽的人—俊翰的故事」DVD（新竹中學出版），

製作討論學習單，分組討論與發表

【活動五】「我的墓誌銘」及「為自己的死亡做準備」學習單

【活動六】「生命列車」的欣賞

二、學生方面：

1. 上網查詢認識死亡與自我對死亡概念，對因親人死亡的處理過程案例蒐集
2. 分組討論-討論與分享日常生活中各種親疏不同的死亡事件
3. 與善生有約：家庭作業「為自己的死亡做準備」—預立遺囑與撰寫自己的墓誌銘

柒、使用成效與省思

生動感人的故事注入情意，能引起熱切的學習興趣與共鳴，課堂氣氛能配合課程內容，從分享心得看出成效—死亡並不是結束，而是心靈聯結的開始，努力拓寬自己的價值。生命其實很短暫，但生與死是分不開的，重要的不是老期待未來，要以正確態度面對生命，對生命的堅持，用笑容包容每一件事，讓生命充滿陽光。懂得知足，我們擁有的會更多，歡喜面對不留遺憾，人生苦短活著真好。分組討論偶無法掌握全組組員參與討論，內容豐富時間太緊湊，可將部分再分出他節運用，讓學生多思考。

附件一

爺爺的牆---文：伊芙.邦婷 譯：張淑瓊

這就是那片牆，我爺爺的牆。牆上面刻著很多人的名字，那些人很久以前在一場戰爭裡被殺死了。越戰紀念碑是爲了紀念參與越南戰爭的美國士兵們，紀念碑上刻印著在越戰中失去生命或是失蹤的士兵們的名字。這座紀念碑位於華盛頓特區內，以黑色花崗石建造的這片牆，上面刻印著超過五萬八千個名字。

附件二

活著真好學習單一與時間競賽的人俊翰的故事分組討論題目

1. 俊翰覺得自己算是幸運的，那妳(你)呢？他面對生死爲什麼可以如此樂觀？
2. 俊翰的媽媽說:俊翰的成就不在於他的成績表現，那麼你認爲俊翰故事對你的意義是什麼？
3. 生活中有許多的不如意，有些人因此而懷憂喪志；有人卻能轉念憤發，立定偉大的志向。像陳俊翰一樣。你如何讓自己在遇到挫折時能夠轉念憤發？
4. 許多人經常在問：「生命的意義是什麼？」你如何讓自己用心生活，並且活出生命的意義？

附件三

爲自己的死亡作準備—預立遺囑學習單及書寫自己的墓誌銘

- (一) 目的：幫助自我面對「我終有一天會死亡」的事實，反省思考自己的死亡觀。
- (二) 請學生課後完成寫成至少 1,000 字的書面作業，內容分爲 4 部分，可自由發揮創意。
 1. 期自己的死亡：以現在的年齡作死亡準備（而非預想將來年老時），想像自

已罹患末期癌症，你認為自己此時的感受、想法會是如何？你將如何渡過餘日？

2. 立遺囑：交代遺物與遺產等物質項目、親人的生活、自己想要的醫療照顧及遺願。
3. 達喪葬意願：如遺體處理方式、喪禮儀式、埋葬方式（土葬、火葬或海葬，為什麼？）與後人紀念的方式。同時寫出親人對此是否表示同意，以及同意（不同意）的原因。
4. 按課程中墓誌銘說明為自己寫一篇幽默又具生命意義的墓誌銘，你會強調什麼呢？藉墓誌銘對自我生命的態度與省思。