

Life...

愛的波動在明倫

台北市明倫高中 鄭琇鈴、張凱莉、黃維智、陳素貞／第一名

摘要

在教學的過程中，師生互動常能引發許多深刻美好的心靈的交流，使彼此的生命得以豐富；同仁的彼此提攜，激發了教學熱忱，堅定了教學的信念，讓教學之路走得更堅定、更踏實、更有力量。

明倫改制以來，許多老師一直關注教育理念的活化與落實，以及價值理念的澄清，因此結合有志一同的老師成立生命教育工作坊。藉著主題的探討，強化了教學的理念，確定了學習的重心，分享了實務的經驗，在討論和分享的過程中，造成了正向與善意的波動。

就身心靈三方面，我們分別探討了親師生之間的互動、設計了學生行善惜福、生命提昇的活動，以及飲食對健康的影響等主題。

生命工作坊就像磁鐵一樣，會吸引同樣理念的人，蓄積更大的能量，為教育希望工程灌注更多的活力，我們拭目以待。

關鍵字：生命教育工作坊 愛的波動

「明倫高中在哪裡？」「公立還是私立？」…即使是台北市的居民，也有很多搞不清楚。但是漸漸地，這幾年開始有些好的、肯定的聲音會傳回來，肯定學校教師、行政團隊對學生的用心與付出，這些聲音無論大或小都很令人欣慰。

的確，明倫從外表看來老、舊、小，不但不起眼，第一眼就很吃虧，有些人可能會因此就打退堂鼓了。但一旦你進來了，無論師生，大多數都會描述「麻雀雖小、五臟俱全」、「溫馨」、「老師們很有愛心」…，來明倫服務的老師，也多能感覺到明倫的一些不同之處，特別是人與人之間的關係很和諧、同仁間能彼此學習、互相關懷。在校園中這樣的氣氛正像漣漪般一波一波的在擴大，讓明倫親、師、生的關係越來越融洽。

以下將介紹明倫的一個教師團隊—教師生命教育工作坊，在學校彼此學習與推動生命教育的點滴……

壹、明倫教師生命教育工作坊

一、成立緣起：

明倫改制以來，一直有老師關注學生及教育工作者彼此的生命成長，希望學生在此所學的不侷限於知識，更能陶鑄出開闊的人生理念，也期許老師能跳出學業成績的緊箍咒，把教育重心放在澆灌出健康的心靈。從九十一年起，陸續有七、八位老師一起去參加了由財團法人福智文教基金會舉辦的全國教師生命成長營，回來之後，很想繼續保溫被喚回的教育熱忱與使命感，也深感目前所處的教育環境好需要有一群志同道合的朋友可以互相取暖、彼此鼓勵。於是大家一呼四應，本校的教師生命教育工作坊就於去年四月正式成立了。除了教師營的學員外，再邀請一些對教育有熱忱、有理想的老師們參加，於是就這樣開始了每月一次，每次三小時的工作坊，固定成員約有十五人。

一直到今天，將近兩年了，陸續有新的成員加入。成員間彼此敞開心胸，真誠分享，難堪的、失敗的、兩難的，溫馨的、啟發的、感動的生命經驗皆在團體裡分享激盪，每位參與的老師皆在其中得到了安慰與啟發，以及得到更堅定的力量，可以更有智慧、信心的再往前走，同時也漸漸地影響到辦公室其他的老師，進而影響到對學生的教學與親師之間的良性互動，這樣的愛的波動在綿延擴散，教育的希望也愈來愈光明……。

二、工作坊的經營方式及內容：

明倫教師生命教育工作坊有一小組的護持團隊，大概可以分為行政及教學分享兩部分。輔導室負責行政的協調，如公文，場地佈置、海報資財、茶水準備、宣傳單、邀請卡，攝影紀錄等等；坊主凱莉、維智、及君玫和我等幾位老師會固定開會前會，先彼此互動學習。每次聚會都有一主題，進行及呈現方式不一，有時是透過影片欣賞後討論，像是一起看孔子傳（有教無類）、勇氣（教師的身影）、新世紀飲食、毒家報導（台灣的環境污染）…等，有時是進行題綱討論、生命成長故事的分享，有時會到戶外去體驗（水笕頭農場、自然教育農莊），或者動手進行小小實驗課程（泡汽水實驗認識食品添加物），也曾一起學唱母親的手，憶念母親的恩、分享教學甘苦談、或分享所推動的教案經驗，還會有小天使三不五時給你關懷、打氣一下等。

我們幾乎都是在溫馨的團輔室進行，大家圍著圈圈，坐著舒服的摺疊椅，可以抱著抱枕，喝著自然的烏梅汁、有機綠茶、吃吃健康小點心，在柔和的背景音樂聲下很輕鬆溫馨的進行。

以下謹將曾經談到的幾個重點主題，如親子之間、師生之間及老師的角色、自我覺察以及飲食健康等議題做簡要整理供參：



（一）親子之間——過一個不一樣的母親節

一開始，是在文建會所出版的搖搖椅的動畫及音樂聲中開始進行的，我們一起看玟秀老師的婆婆從年輕到老到走完人生的一段紀錄，從中去體會母親用一生的歲月為我們付出；接著一起回顧：我是如何長大的？父母親對我們有何影響？可以如何引動學生孝親的心？如何帶學生過一個不一樣的母親節的經驗。

團體結束後，維智老師主動提出願意開始著手設計母親節的引導課程，邀請大家共襄盛舉。之後設計了訪問篇、覺察篇、實踐篇等學習單，由輔導室容智小姐美編插圖排版，並依夥伴們各班不同的需求，協助修改以提供使用，這份設計也提供給本校及友校的一些老師參考使用。

今年又衍生出更豐富多元的母親節感恩活動，如：郁瑩老師帶動學生念親恩後，出了一份作業要高一的學生教媽媽學會唱“母親的手”，並與媽媽合唱錄下來，學生在完成這項作業的過程中發生了很多感人的故事，如關係久如冰霜般的母子，有機會一起坐下來，孩子看到母親眼角的淚水，才體會到好久不再體會到的母親的柔軟，終於放下一貫劍拔弩張的氣焰，母子倆有了一小段難得平靜安詳的晚上。而凱莉老師要學生做母親的相本，也深入了孩子的內心世界，有很深的心靈互動，好些家長打電話來感謝老師，讓他們有美好的親子互動時間，好些老師都不約而同的發現這個活動讓他們跟學生的距離更近了。

（二）師生之間——師愛潤學子

這個主題談了兩次，讓老師們去反省覺察自己所扮演的角色及教育理念，也從教師角色定位談角色功能的發揮。大家從孔子傳有教無類篇開始討論：如：1、從孔子以禮待學生，談現今師生中間的分寸如何拿捏？行禮如儀有無需要？妥協乎？堅持乎？我如何看待？2、在校園遇到師生衝突、學生衝突時，我如何展現化解的智慧？也省思教學中曾遭遇到哪些困境？想一想學生為什麼來學？老師為什麼要教？老師們最應該要關懷的是什麼？並反省我到底教給了孩子什麼？我們如何如何提昇自己？

每位老師都很真誠的反省對教師角色的自我期許，如：期許自己是學生生命中的貴人，所教的能對他們的生命有所啓示、有所幫助；有人希望教的不只是學科能力，更重視的是教導學生一些做人做事的態度；有人希望能傳承一些可貴的生命價值；有人想“燈塔”、“路標”為學生的生命引路；有人把教書當修行，是可自度度人的工作；有人願意當“不斷

撒種的助人者”；有人期許自己效法孔子知過必改的身教示範，及學習承擔的勇氣。大家彼此互勉，教學路上，要很用心，但也別把自己繃得太緊，弄得太緊張、不允許自己有過失。其實透過錯誤的經驗，我們反省、我們成長，然後與學生分享，這對他們是很有影響的，身為老師的我們可以多一些幽默感、也可自我解嘲，重要的是學生可以從我們身上學到如何處理問題，這是很寶貴的。

（三）教師的身影

回顧受教過程中令你特別難忘的師長，他的什麼特點令你最難忘？他對你的教師型塑過程有過哪些影響？當我們對於教師角色感到掙扎、孤單時，從哪得到啓發和力量？

迴響一：今年教師節前夕，先由三位輔導老師在高一公民課時，帶領學生念師恩，老師現身說法說自己的生命成長故事，分享學生時代與老師的互動關係，所體會到的師恩，或從中反省與懺悔自己不曾體會師恩等。學生在柔和的音樂聲中回想令他懷念的一位老師，透過一份念師恩的學習單，於下一堂課時，邀請學生上台感念老師、真心告白。學生多能憶念老師，有的反省到自己常讓老師操心、或執迷不悟而流出懺悔的眼淚，不時有衛生紙遞來遞去的感人畫面。之後再引導同學透過一張“愛之深、責之切”的學習單來反省自己與老師生互動的狀況，提醒學生可以記取過去的教訓，未來可以擁有更美好的師生互動與學習。最後發下一張美美的信紙與信封，讓學生寫一封信給老師，由學校幫忙寄出。

迴響二：有一位輔導老師透過念師恩的課程，自己靜下心來好好的省思老師對他的恩，因為在工作坊的學習，深知要帶動學生感動，唯有自己先能深刻體會。她從完全不能體會老師對她的恩，每年只是形式上帶動學生敬師，到今年終於突破了，可以從小點滴裡體會到長久以來老師細細的關懷而感動懺悔不止，她的反省正好貼近那些從不曾讓老師操心的學生的心情，所以學生念起師恩來特別的有感覺。

迴響三：這活動透過在工作坊與夥伴們分享後，好幾位老師也跟進，帶動學生念師恩，輔導室提供教學經驗及學習單供參，後續又有幾位老師跑來希望也能得到這些資料，當然，只要老師們樂意在班上帶動，我們當然歡喜的提供服務了，還有什們比老師們主動樂意推動生命教育更有意義的事呢？！



(四) 飲食與健康

1、吃出健康，吃出活力

大家先在菜單上盡情點選各國名家料理，從所點的餐點檢查自己的飲食習慣，接著看新世紀飲食影片，之後再作討論，同時也檢視自己的健康狀況與飲食的關係，讓大家對平時所吃的東西多一份自覺，對健康多一份關注，大家玩得很高興也很有收穫。

2、認識食品添加物

實地讓成員操作泡橘子口味汽水，及介紹平時我們最愛吃的零食中有多少化學添加物，及其可能對身體的影響。本課程讓老師們對於校內福利社所販售的食品飲料感到憂心，開始關心如何把健康帶到校園。

迴響一：老師們回班上就向學生介紹食品添加物，也表演魔術給學生看，幾個班熱熱鬧鬧進行，引起辦公室其他老師的注意，有幾位非工作坊成員的老師覺得很有意義，就借道具到班上向學生宣導。一時之間，有很多人都開始在關心自己及學生家人的飲食習慣、環境生態及自己在其中所扮演的角色，凱莉老師就設計在英文課上讓學生藉英文對話來認識食品添加物。

迴響二：在暑假輔導課時我們特別為高三學生設計了一堂課，透過看一部了凡四訓的剪輯影片中學習到行善可以為自己培養更多的福氣，而從多面向來做善行、反省改進、惜福不浪費資源，到目前為止仍有很多學生繼續做善行，寫福氣存款單。

迴響三：本學期的家長日，帶高三班的凱莉、建州及淑媛等幾位好夥伴就特別安排一個活動向家長介紹飲食健康概念，準備了一些健康食品讓家長品嚐，凱莉的班還讓學生做有機芽菜堡招待前來的爸爸媽媽，同時老師們也向家長介紹自己的班級經營理念以品德為最優先、希望孩子能培養惜福惜勞的好習慣，為自己培福氣。

(五) 學習循環——讓知道就能做到

學卡內基的福康老師想幫助大家突破舊習慣，希望大家能知而能行，不要知道但是做不到。他向大家介紹一般人學習上的陷阱，點出要突破需要有師友的環境，他設計了小天使的

活動幫助大家互相提醒、彼此關心以建立好習慣。一個月後，當大家再回來工作坊的時候，彼此分享「小天使還在嗎？」，再修正所想建立的好習慣可以如何更具體可行。

迴響：現在工作坊的這群夥伴彼此的心靈開放程度指數接近百分百，平時大家互相關心，打氣，像極了一家人。

三、愛的波動從這裡開始了

波動一：一日之計在於晨，老師帶領學生齊掃地

凱莉老師從一開始嚴格要求學生能克盡職責，到帶著學生一起掃地，身教示範「老師陪你們掃，最髒的我來」，到開學初掃除工作尚未分配好，校區髒亂無人問津時，她不忍衛生組長苦，主動號召學生齊幫忙，享受服務最樂的精神，感動了維智老師，她回辦公室後發現掃廁所的同學沒有來，於是放下「該誰的事，誰去做」的概念，偷偷的清潔廁所，班上幾位同學發現後深受感動，回教室帶動所有的同學，結果是連老師平時都不太敢要求學生擦拭的上層玻璃窗（因為美術班的學生時間很少），學生竟然都爬上去擦得很明亮。

波動二：有一次凱莉老師在工作坊分享帶學生掃地的學習，引起了很多位老師的迴響，因為她長時間的身體力行，從上學期開始，晨間、午後掃地，師生一起打掃的畫面出現時，學生掃得更加賣力用心，師生關係更加融洽了，今年從開學起就可以看到好幾位老師在晨曦中，與學生一起揮動著掃把，既溫馨又動人。

波動三：每位老師在班級經營上，是各憑本事，各出奇招，箇中甘苦難為外人道也。然在工作坊裡，大家很自然的分享受挫、不堪的師生互動經驗，或是欣喜難得的學習成長經驗，或是提出對教育堅持與否的疑惑，透過彼此的回饋與討論，當事者得到支持，其他的成員也從中得到啓示。就有幾位成員分享到，不知為什麼平常放在心裡的問題，居然可以很放心的在工作坊提出，而不擔心受傷，也有成員從不相信別人的帶班經驗能夠轉移的觀望態度，到很珍惜每次相聚討論的時光。對教學經驗只有幾年的年輕老師而言，這些走過來的寶貴經驗正可供借鏡，也很高興有一群可以諮詢討教的資深老師；最可貴的是，大家都會發現每個生命都很獨特、經驗都很寶貴，大家都因此而成長了。

波動四：透過工作坊的教學經驗分享，帶動老師們也願意推動一些很有意義的生命教育課程。像是暑假期間輔導老師到高三各班上「了凡四訓」的課程來培福氣。之後有幾個班就一直



持續的在力行實踐做善行紀錄（福氣存款單），孩子的心更柔軟、更積極共主動、同學之間感情更融洽、更會代人著想了，比較不會跟父母頂嘴了。高三各班導師也都非常肯定這個活動對學生的幫助。接著，全體輔導老師也將到高一各班上此課程，相信善心善念的種子將會遍灑明倫校園。

波動五：教學配合行政一起推動生命教育，像是鼓勵學生參加各種比賽如：安寧照顧、臨終關懷的生命教育徵文比賽或老師特別設計推動生命教育教案活動等，老師們更主動積極的參與，即使在繁忙的課務中，仍會努力找機會時間推動規劃生命教育，自己的生命格局更形開闊。

貳、結語：愛的波動，一旦開始，就不會止息

一顆種子種下去了，遇到陽光雨水就會開花，花兒會綻放芬芳。

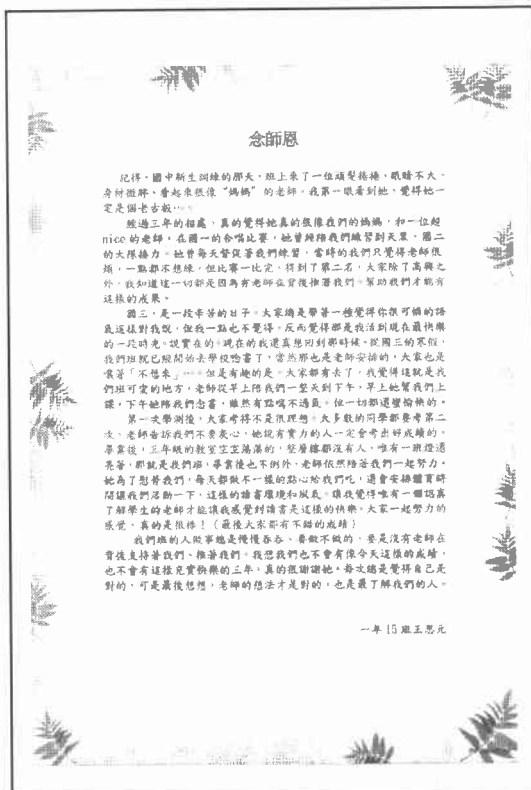
如果有一群撒種的人，在一片田地上灑下去的種子，又會展現怎樣的風華呢？大地將充滿生機，人們也將快樂地在其間生活學習。

附錄

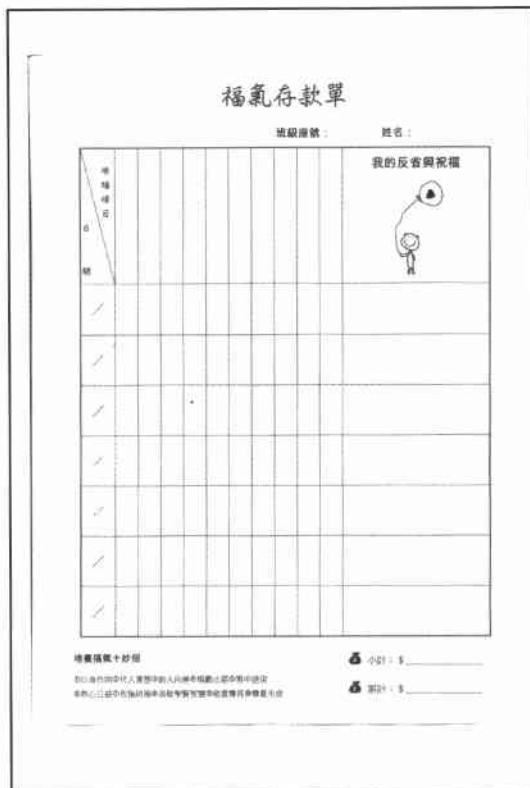
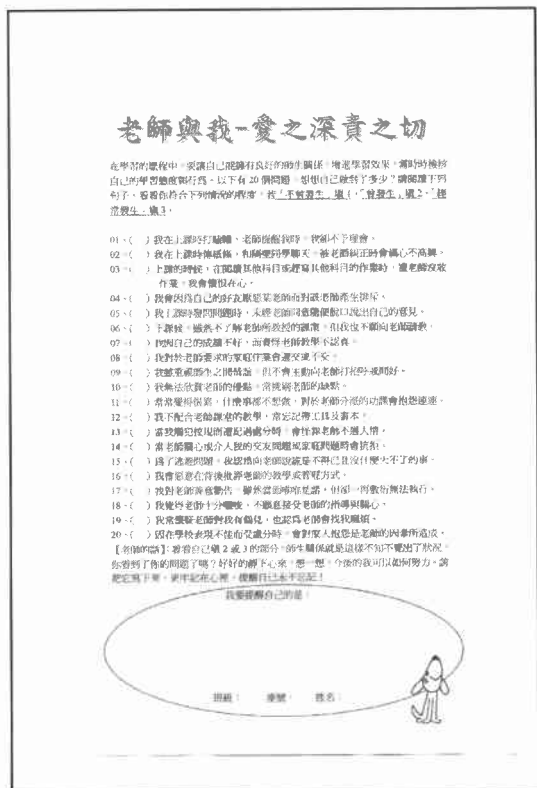
教師的身影---念師恩



教師的身影——愛之深責之切



福氣存款單





生命教育工作坊上課宣傳單

過一個不一樣的母親節

♥本月份教師生命教育工作坊開始了!♥

主題:我是如何長大的?如何引動學生孝親的心?
對象:有意想讓自己和學生過一個不一樣的母親節的老師,竭誠歡迎您參加
時間:4月14日(下週一)第六、七節
地點:國輔室
攜帶物品:一顆想學習、願意彼此分享的心,環保杯(有小點心吃哦!)

就算全世界的窗全關了起來,父母這一扇門將永遠為你打開
就算全世界的面都下了起來,父母這一把傘將永遠為你敞開



為統計人數以方便安排,請勾選意願:
[]我願意參加 []不克參加 []有興趣但此次時間不適當
※此回候請於4/10前交輔導室鄭瑞鈴老師,多謝。簽名:_____

老師,生命教育工作坊上課了!

親愛的老師:
這學期的生命教育工作坊3/11(本週四)中午就要開始囉!我們
當天中午先在烹飪教室吃紅燒拉麵,補補大家新年假期!下
午2:00在國輔室再正式開始課程。
這學期的主題將以飲食與健康、環保的相關問題為主。盼望我
們一起學習的心得,除了可以幫助自己還可以幫助親友家人和學生;
當然,班級經營苦甘經驗,互學進步,仍然繼續加溫,大家共同切磋
討論。
動了手嗎?期待您的加入!

互作的好老師們們聯誼!

工作坊三月份參加意願調查表

- []我會參加3/11(星期四)生命教育工作坊全體活動,
[]我只能來吃紅燒拉麵,跟大家聊一下。
[]我手腳不能來,但我會參加2:00-4:00生命教育工作坊
[]抱歉!我無法參加,謝謝邀請!
簽名:_____

明倫高中生命教育工作坊

師生之間--師愛潤學子

♥五月份教師生命教育工作坊開始報名了!♥

主題:1.看孔子傳「有教無類」的影片(很精彩,不看可惜!)
2.討論:從困境中省思教師的角色與功能
主持人:張凱莉老師、黃維智老師
對象:願意與好同事們一起共同省思、分享交流彼此的教學心路的老師,
竭誠歡迎您參加。
時間:5月19日(下週一)午休及第六、七節(※第五節有些老師要上課,
所以沒課的可以休息一下,有課的老師辛苦了!)
地點:中午在生涯資訊室看孔子傳「有教無類」錄影帶
第六、七節在國輔室研討
攜帶物品:一顆想學習、願意彼此分享的心,一個可以裝小點心的肚子和環
保杯。
*備有點心,還有咖啡香和綠茶清哦!



為統計人數以方便安排,請勾選意願:
[]我願意參加(請續勾下列意願)
[]可以準時看錄影帶,並參加研討, []只能參加研討
[]不克參加 []有興趣但此次時間仍不適當
*此回候請於5/14前交輔導室鄭瑞鈴老師,多謝。簽名:_____

明倫生命教育工作坊開鑼了!歡迎加入!

各位老師:
這工作坊又要開鑼了!
這兩年來,許多人在這裡分享彼此的經驗、感動和智慧,一起成長、相互支持。
如若有著得用,在這種思想碰撞其他的動力。
如若有覺得困惑,在這種思想碰撞得適當的提醒。
如若有想分享,在這種思想碰撞得適當的鼓勵。
如若有有困難,在這種思想碰撞可以彼此幫助的距離中獲得力量。
如若有覺得很忙碌,在這種思想碰撞獲得支持,心有所歸。
那麽,來吧!來參加我們大家的生命工作坊。
簽名:_____

這學期工作坊仍每週四下午2:00-4:20舉行,每月進行一次,在國輔室舉行,
除十一月份業別戶外進行,則開會另訂外,其他三次的時間是9/23、10/21、12/9。

九月份我們的主題是「分享教學生涯中最難忘、最刻骨銘心的記憶」。也同時期
論如何帶領學生設計感人的教師活動,心動了嗎?請趕快報名吧!

生命工作坊服務
凱莉、維智、君茂、協哉、文玲等人敬邀

生命教育工作坊報名表

- []我願意參加,本週四我會到,謝謝邀請。
[]謝謝邀請,我時間不許可,祝大家學習愉快。
[]其他,請說明_____
簽名:_____

※請儘快交回班來電(分機161、162)卷之參加意願。

台北市立明倫高級中學『生命教育工作坊』活動照片剪輯

93年3月11日(星期四) 12:10~17:00

主題：飲食與健康—吃出活力，吃出健康



煮出活力，煮出健康



觀賞「新世紀飲食」影片



分享與討論

93年4月15日(星期四) 12:10~17:00

主題：巫婆的妙方，降龍十八掌



飲料、食品的化妝師



巫婆調製化學橘子汽水



這杯，你敢喝嗎？



健康、解渴的飲料是什麼呢？



Life...

93年5月13日(星期四)14:00~16:00

主題：福康老師，賣關子



大家來看看：爲什麼知道
會做不到呢？



哈！別被 6 點陷阱給套
牢！教你好方法！



學 習



循 環

93年6月16日(星期四)14:00~16:00

主題：♥老師哭了，爲什麼？♥小天使還在嗎？♥回顧與展望



各位夥伴，小天使還在嗎？



有願意與大家分享的嗎？



回顧這學期，...