

校園運作～生命教育活動心得分享

高雄市樹德家商 劉兆媛、黃馨誼／第三名

摘要

我們特別由「生命維護」及「生命發揚」的角度辦理生命教育課題，並從學生的角度出發談生命教育。我們試圖運用現實治療理論來設計「校園生命教育活動」，期盼引領全體同學，以正面思考方式以及積極的行動力，來營造優質的校園風氣。

生命的呈現是多樣性，如何有創意又易被學生接納的方式辦理生命教育的議題，「心靈環保」錄影帶的製作為首選的活動。我們試圖由同儕團體的分享，帶動生命光明面的曝光率，啟發良善的天性。再者，配合季節特別安排感恩月活動，將「優點轟炸」的技巧安排在活動內容中。此外，影片觀賞則是傳遞生命內涵有效又快速的方法，我們在校園裡以每學期欣賞一部影片的方式辦理，期望藉由不同影片主題吸引同學主動參加。

關鍵字：生命教育

壹、前言：生命不能等到明天過後

近來，常在早上6：00左右醒來，不知怎麼就再也睡不著。因家住科工館附近，從住家陽台就可看到早起運動的一群。或許因身體的需求，亦或因年齡使然，不知不覺就加入「繞著科工館跑」的一族。看著打太極拳的老先生老太太們認真態度，彷彿完全無視於身旁有著另一群放著熱門音樂，大跳現代舞的紅男綠女。科工館各個角落，可欣賞各式各樣動如脫兔、靜如處子的不同運動方式；唯一相同的是，都可看出歲月在大夥身上留下的痕跡。斑白的頭髮、微禿的小腹，「夕陽無限好，只是近黃昏」的感嘆，促使大家認真的為延續生命的力量，努力灌溉、施肥著，深怕一個不留神，天使就悄悄來到身旁。

上了年紀的人如此捨不得歲月流失；反觀，正值青春年少的高中職學子們又如何看待生命呢？！羨慕他們擁有人生最珍貴的黃金時光，但十七八歲的他們對自己生命的期望又是如何呢？曾在課堂上與同學以水晶球來作生命探索活動，大多數同學對自己皆有一番偉大的期許，但也有同學寫下未來二十歲、三十歲、四十歲都要當米蟲來過日子；更有人在四十歲這一欄寫下不在人世，如此對未來毫無希望的表達方式，令人不勝唏噓。年輕學生的生命教育應從深度做起亦或廣度著手，才能真正啟發觸動生命列車的前進或安撫穩定他們焦慮浮動不安的心靈！？在再都考驗著成人的智慧，更絕對是學校教育者需努力不懈追尋的方向。



貳、生命教育從「心」做起

樹德是一所學生數眾多的大型學校，每日約7000名學生湧進校園，有一些學生因對大環境的不適應，安全距離被打破之下，與人之間的界線模糊、冷淡了，甚至因摩擦而造成彼此身心靈上的傷害。基於此，我們特別由「生命維護」及「生命發揚」的角度辦理生命教育課題，並從學生的角度出發談生命教育。我們試圖運用現實治療理論來設計「校園生命教育活動」，期盼引領全體同學，以正面思考方式以及積極的行動力，來營造優質的校園風氣。

生命的呈現是多樣性，如何有創意又易被學生接納的方式辦理生命教育的議題，幾經思慮，「心靈環保」錄影帶的製作，成為我們首選的活動。我們試圖由同儕團體的分享，帶動生命光明面的曝光率，啟發良善的天性。運用校內班班有電視的優勢，邀請同學參與錄影，請同學以個人談話方式或多人表演方式，呈現錄影主題。從開始擔心沒有同學願意參與心靈環保的錄製，到現在三年多已完成近十卷的成品，顯示出同學願意分享個人心情點滴心得，並也看出同學們從觀賞學長姐的錄影帶內容中獲得的成長。驚訝於同學們有那麼多樣性的心得分享，他們傾訴對父母的感恩之情、老師的感謝之意，甚至對工作場合老闆同事的提攜，也深深表達感動之意，當然對自己在心情鬱悶、諸事不順時，周遭朋友適當伸出援手，也表示了深深的感謝。另外同學們也分享個人閱讀課外書的心得，將書本對自己的影響，在影片中與大家分享，也有同學對於自己所參與過種種活動，如：義工團體、成長學習團體、社團活動等經歷，藉由錄影畫面一一呈現自己的感受。學生在錄影當中認真模樣，彷彿深怕無法在鏡頭前完全表達出自己所獲得成長的喜悅。

錄製完成的作品，藉由午餐時間，固定播放，獲得學生熱烈的反應。一旦播放該班同學的錄影帶時，就可聽到全班歡呼叫好的聲音，在校園中響起，給予錄製同學鼓勵也引起回響。錄製過程，雖然辛苦，但從設計創新的廣告內容，錄影時間的安排、訓練同學面對鏡頭的技巧及分享同學們的心得感想等等，都讓我們留下深刻印象，更對同學的表現佩服不已。相信心靈環保錄影帶的製作留下不只是同學們心情故事，更是傳遞生命熱力的基石。

再者，配合季節特別安排感恩月活動，將「優點轟炸」的技巧，巧妙的安排在活動內容中，看著學生用心製作感恩卡，寫滿祝福、畫滿愛意的回饋單時，深受感動。再次以營造正面的校園環境，製造正面的積極回饋為理念，提供學生感受生命的美，以激發潛在內心裡底的生命力。運用學校現有設備，將學生所完成的感恩作品呈列在校園各個角落，期望從視覺上、聽覺上、觸覺上都以正向思維與行動，來營造校園溫馨的環境。看到同學們近距離的觀

賞彼此的作品時，或熱烈討論著感恩的對象，或看到感恩卡上感恩對象是自己時的那份驚喜，或有的學生未對某人表示感恩時的自責，都讓人不禁對整個活動所帶來的效果歡呼起來。活動的辦理，不就是要啓發學生增加自省能力，藉著這個活動想必已經達到一些效果了。

在校園裡辦理生命教育除了融入各科教學活動外，影片觀賞則是傳遞生命內涵有效又快速的方法，基於此我們在校園裡以每學期欣賞一部影片的方式辦理，期望藉由不同影片主題吸引同學主動報名參加，共同討論生命中所呈現不同主題。同學們認真觀賞影片，積極參與討論，分享個人心得都讓我們辦理影片欣賞過程中，獲得極大的鼓舞。

活動的辦理，需要各方人馬的支持與配合，樹德工作伙伴的團隊精神與師生的參與動力，不斷的推動校園生命的再生，也成為辦理生命教育的最大力量的來源。

參、為生命角色喝采，為生命傳承點燈

學生是校園的靈魂人物，他們的積極參與，營造出校園的生命力，從活動辦理後的心得分享中，可見一般。而活動設計的內容則是引導學生走向的重要依據，設計者不得不小心為之。尤其有創意的DM，間接掌控活動的成功與否。以下就在校園中辦理各項生命教育其中一些活動內容及學生心得與大家分享：

活動一、心靈環保錄影帶的製作：

◎DM設計內容：

1.心靈環保主持人徵選

邀請有活力的夥伴加入我們心靈環保主持人的行列，配合一年級「就是我們班！」紀錄班級特色的活動進行錄影。

2.心靈環保－讓生命更精采的小妙方錄影活動

邀請所有想讓生命更精采的天使們，來個腦筋創意大挑戰！

3.心靈環保－這就是我們班錄影活動

請以班為單位，以富創意方式呈現讓大家認識我們班，告訴大家我們班的特色、傳奇人物…等，將有[心靈環保主持人]與我們一同紀錄專屬於班上璀璨的回憶。

◎學生錄影內容：3-6李宗翰

記得國中畢業那年，我在五專聯考得到了相當高的分數，但年少的我卻不知如何選擇我的未來，於是爸媽自私的替我決定，而我也乖乖的讀了外語學院，但我很懷疑這真的是我自己要的吗？



每個大人都對我說這是一間好的學校，一定很有前途，但人的前途一定是由學校來做決定的嗎？我與我堂哥討論著，他對我說勇敢去追求自己的人生，不要像他一般，走著被安排的一切，等到以後人生充滿後悔，自己的人生自己左右，這番話對我的生命改變太大，所以我暫時休學了，在那數一數二的文藻語專中，劃下了休止符。

父母對我，一開始百般的不諒解，但在我堅決的堅持之下，感謝他們支持我重新踏出新的步伐，還給我屬於我自己的人生。是的，我十八歲，我高中一年級，我很開心我這麼說著，我選擇真正屬於我的科別，那你們呢？是否有勇氣面對自己，真正為自己開創未來？！我的故事希望對你有一點啟示！

活動二、感恩月活動

◎DM設計內容：

1.感恩卡製作

感恩的季節，歲末寒冬，超低的溫度並不能將我們溫暖的謝意止息！

2.點燈祈福活動（班級祝福單）

號令「正向的讚美」

打敗「負向的批評」！

請加入我們的行列，勇敢說出你的祝福與讚美！

3.「觸動人心」—捕捉感動你的精采畫面

生活中有沒有那麼樣的一個畫面、圖片、文章或語句讓你感動久久難以忘懷，可能如此的簡單與美好，存在我們身邊卻常常忘記的，現在請跟我們一起紀錄！

◎學生祈福內容分享：

- * 真心做自己！因為你並不是別人，而是自己！
- * 大家天天都要吃飽飽，天天都要很快樂！
- * 機會是要自己把握著的，所以不要讓它溜走了！
- * 靠山靠水都靠不住，只有自己本領最真實。
- * 只要肯下工夫，每個人都會過人之處。
- * 每天大笑，有益身體健康唷！

- * 帶著自己的夢想去實現，不要只會用頭腦想要自己去實現，而不只是紙上談兵。
- * 別人說的不一定是對的，相信自己就會成功。
- * 用微笑去迎接嶄新的每一天。
- * 讓心情永遠happy。
- * 世界永遠和平，大家永遠黑皮！
- * 一定要幸福唷！
- * 快快樂樂度過每一天！
- * 想對所有現在1-13的同學說…我們真的是有緣才會再同一個班上唷！所以一定要對1-13無怨無悔得付出唷！更不要辜負所有老師的期望！
- * 15的同學們進入儀隊班或許比較辛苦，可是大家要加油，希望大家照顧大家共同渡過艱辛的儀隊訓練！
- * 在未來的三年裡或許會過的很辛苦、很難熬，但是只要大家一起努力，一定會過的很happy！
- * 我想告訴你：你是宇宙中唯一可以自己發亮的星星。
- * 希望每個人都像星星一樣耀眼！
- * 願全世界的人為保護地球世界和平而努力！
- * 人類最偉大的力量就是心中永遠有希望！
- * 她長得滿可愛的啦，不過可別再遲到囉！

活動三、生命教育月 電影欣賞

◎DM設計內容：

扭轉未來！與過去相遇…八歲時的自己會對現在的成就感到滿意嗎？

1. 藉由觀賞影片醒思兒時經驗對自己的意義，與無時無刻改變的契機。
2. 觀賞完後由帶領老師引導電影賞析討論，增進對生命的認識與覺察。

◎電影賞析座談學生心得

班 級	姓 名	心 得
202	謝寬靜	對我自己來說這個活動，可以讓我思考以前的我和以後的我，以前的我如何，以後的我又如何。
202	張簡岑珮	沒有人是完美的，人總有失敗之處，夢想不見得能實現，但求你自己盡而為。



203	黃品慈	令我感觸很深的是洛斯害怕他被爸爸罵時，而說他媽媽快死的時候！！總覺得感觸之深，我覺得這個導演真得很厲害，想像力之豐富，竟然想到讓演員演著看見八歲的自己，去改變現在！！如果我也能回到八歲的我，我會做什麼？連我自己也不知道！！這部電影給我的感觸是，如果你越早看清自己，你就會越早懂事，越早知道你現在和未來要的是什麼!!
205	陳珈銘	過去僅限於在回憶中，但未來卻掌握在自己的一舉一動，力於行動力，配合思考方向，探索且積極改變阻礙自己的絆腳石，未來是自己選的！！
207	黃右梅	如果能回到過去，我最希望能對自己說就盡情的玩吧！讓童年留下美好的色彩，希望能無憂無慮！ 八歲的自己會對現在的自己說：「要很努力，用心的過生活。如果有夢想就要努力去實現它，不要虛度光陰！」 希望從小就能堅定自己的夢想，因為「人生有夢，築夢踏實」共勉之
207	陳綦郁	如果能回到過去，我最希望能對自己說從小都玩些什麼？跟什麼人玩？去什麼地方？ 八歲的自己會對現在的自己說：「你現在學些什麼？未來呢？以後的計劃？」如果你有魔法，你最想幫助當時的自己什麼忙？成功之後對你現在的影響會是？我想讓自己成為跟小時後夢想當的人物或工作。我覺得依照自己的想法做到成功是很快樂！
208	盧憶潔	我覺得這部影片能引導人，重新思考自己的方向及定位! 或許小時候或是在成長的過程中，有遇到一些挫折及問題，而使他對自己的未來產生一種漂浮不定的不安全感。 看完這部影片，能重新思考自己想要的東西！
208	盧憶潔	我覺得這部影片能引導人，重新思考自己的方向及定位! 或許小時候或是在成長的過程中，有遇到一些挫折及問題，而使他對自己的未來產生一種漂浮不定的不安全感。 看完這部影片，能重新思考自己想要的東西！
216	蔡孟姍	嗯...要像老師說的那樣，要有行動力、創造力，才能有自己的片天啊~
219	李佩真	會懂得在自己迷失現在的方向時，去回顧之前的自己，在需要外力協助時，好好的開口去尋求協助。
221	林鐸岷	嗯，這活動不錯，藉由影片的意義來講說生命教育，講說的老師也講的很有道理，下次有機會再來。
221	蘇泉志	我想要好好的把握時間，創造未來做有意義的事。

肆、結語－生命中有你真好

「樹德，給你舞台、給你掌聲，讓你魅力四射！」「樹德，給你知識、給你技能，讓你人生亮麗！」

進入樹德就讀的學生沒有傲人的成績，也沒有輝煌的歷史背景，學生的成長更需要全體師生共同的努力。古德曾說：「讓每一個人都活得多采多姿，好像它是你人生的最後一天」。我們期望每個學生，都能以樂觀、積極的態度來面對人生；從心做起，培養自己的自信心，從愛出發，培養對人的關懷之情，發覺自己無窮的潛能，建構自我生命的價值觀。用愛感動世界，地球才會繼續萌芽，在忙忙碌碌的校園環境中，我們都該學習停下腳步，關心周遭點點滴滴的人與事，從最簡單事物做起，那怕只是對人一笑或彎腰撿一張小紙屑，都能營造生命的美感。

「精誠所至，金石為開」，世上最難完成的事情，都可以靠毅力恆心來克服。「滴水穿石」、「聚沙成塔」的證例，提醒著我們小故事大道裡的真諦，怕的是無心無力的藉口與推辭。我們每年定期辦理「生命教育活動」，雖然力量是那麼的微弱，但是只要參與活動的師生們，發揮種子的功能，與我們不斷的努力下去，相信，必能共享生命教育成長的果實。

