

生命教育於班級經營之心得與經驗 生命旅程展關懷

台北市松山高中 郭靜靜、楊麗娟、林宥馨/佳作

摘要

56-65

根據世界衛生組織（WHO）2004年指出全球每年自殺死亡人口幾達100萬人，即每秒鐘有一人自殺，每40秒有一人自殺成功；自殺死亡者人數男人多於女人，而自殺未遂者女人多於男人，大多數想自殺的人並不想死，只是不想活在現實生活的壓力中。此外台灣愛滋病感染情形(至2004年5月31日)感染愛滋病毒累積5683人，自2001年愛滋成長數字每天增加兩人，其中15-24歲青少年佔總人數的20%，每五個感染者中有一個是青少年(疾病管制局，2004)。民國73-93年學生人口中感染有343人，死亡30人。重視青少年的面對死亡教育、愛滋教育成爲生命教育的一部分，將生命教育於班級經營系列的活動計畫深耕在校園，充實生命教育內涵，營造全人溫馨的學習環境格外重要。

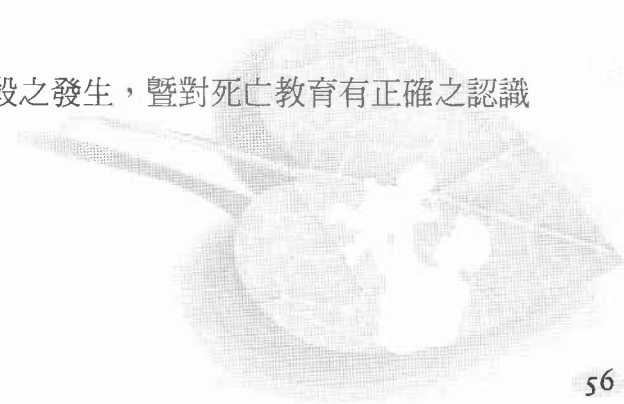
壹、前言

衛生署（2004）統計民國92年國內有3195人死於自殺，平均每2.7小時就有一人自殺死亡，自殺未遂者有3800人。15-24歲死因中自殺居第二位，且近年來自殺有呈現年輕化的趨勢：1950年45歲以下占自殺人口40%，1998年已上升到55%，大部分自殺的原因有：貧窮、失業、失去家人的憂傷、爭吵與官司、憂鬱症、酗酒、嗑藥。自殺並非不可避免，想自殺也不是非自殺不可，關懷自殺高危險群，請善待自己，珍惜生命。以下即針對松山高中的生命教育於班級經營推動經驗之分享，當然，護理教師付出爲第一線上的指導教師，與全校師生的學習是互動的。

貳、生命旅程展關懷教育活動實施

一、目的：爲使學生建立正確之生命觀念，防治自殺之發生，暨對死亡教育有正確之認識，能關懷、接納生命崇高意義之觀念。

二、實施方式：





(一)預防：

1. 利用週(朝)會、軍護課及各種場所，宣導生命教育正確觀念。
2. 配合課程教導，輔教影帶放映，灌輸對生命教育的正確態度。
3. 適時宣教，建立正確的生命與死亡教育觀念。
4. 設計四小時的「生命的轉彎處」創意課程power point。
5. 按年級分別舉辦相關之生命教育教學活動以強化重視生命。
6. 運用軍護教室佈置：紅絲帶設計展、愛滋被單展、攝影展，利用一周內之軍護課，全校2550名學生完成愛滋關懷教育。
7. 鼓勵松高學生參加國語日報關愛生命藝文活動徵稿。

(二)、發現：

1. 對憂鬱情緒學生保持密切之觀察。
2. 加強知生識生，提前發現學生情緒困擾問題。
3. 對曾有自我傷害學生，保持密切之觀察。
4. 學校教訓輔三合一認輔相關學生並與輔導。

生命旅程展關懷教育活動計畫執行

執行期間	92年3月1日至93年12月31日			
辦理日期	辦理方式	參加對象	參加人數	簡述辦理情形
930830-1231	每次護理課時實施	高一、二、三學生	1500	護理課上課後5分鐘靜坐與心智鬆弛運動(參見附件之1)
930421-1024	國立台灣科學教育館人體奧妙展	高一、二、三學生	約800	台灣巡迴展自由前往參觀，公共服務3小時活動
9308	參訪真光教養院	護理教師 高一學生	1 20	陽光社團—參訪真光教養院關懷院童(參見附件之2)
930830-0924	生命教育溫馨說故事	高一學生	500	配合生命教育推廣擴大宣教。 1. 一個紅斑性狼瘡學生的遺願胸懷—穿著松高制服離開人間(病故)(參見附件之3) 2. 蘇育仙同學遺愛人間故事—愛的故事，刻骨難忘(車禍傷亡)(參見附件之4)

931004-1015	正確情緒表達應具備的要件	高一學生	500	教學活動－訴說最近一個月最快樂和難過的一件事 分組討論（參見附件之 5）
930830-0924	生命教育教材故事	高二學生	500	1.相信我，你沒有 （參見附件之 6） 2.走過憂鬱，不再憂鬱 一個憂鬱病人的故事 （參見附件之 7）
931004-1015	瞎子與關懷者角色扮演	高二學生	500	教學活動－瞎子與關懷者心路歷程紀錄（參見附件之 8） 1.當我面對殘缺時 2.我是個關懷者
931015-1215	生命教育作業	高二學生	500	死亡教育 1.為自己的死亡作準備－預立遺囑 2.生命教育的一本書心得書寫 （參見附件之 9）
9310	社會關懷－參訪創世基金會	護理老師 高二學生	1 25	義工社團社會關懷－參訪創世基金會關懷植物人，並收集贈送發票（參見附件之 10）
931004-1015	生產與人工流產	高三學生	500	影帶欣賞－ 1.生產－認識自己生命意義，洞察生命的禮讚。 2.人工流產－無聲的吶喊 （參見附件之 11）
931018-1029	家庭計畫腦力激盪與演示	高三學生	500	教學活動－分組討論。1.擇偶條件 2.理想結婚年齡 3.生育幾個較理想 （參見附件之 12）
931015-1215	孩子的誕生－蛋寶寶活動	高三學生	200	教學活動－創意寶寶造形設計 學習母親育兒之辛勞 （參見附件之 13）
931015-1215	以老趣之活動－唱歌仔戲訪問老人作業	護理老師 高三學生	1 300	教學活動－關懷老人 1.老師演唱歌仔戲 2.學生訪問老人的心得 （參見附件之 14）
930924	推廣生命教育教師研習	護理、教官	6	郭靜靜等六位老師
921103-1112	愛滋攝影、被單展課程活動	高一、二、三學生 護理老師 教官	2550 2 8	訂愛滋宣導週，舉辦愛滋攝影展---勇者的身影，愛滋被單展活動於護理課 （參見附件之 15）



附件

- 1.靜坐與心智鬆弛運動－全班以最舒適的姿勢坐著，將注意力集中於一個思想的精緻部分，靜坐後隨心性的意念放鬆，一般以腹式呼吸為佳；自生訓練：使自己進入鬆弛狀態，例如：我感覺很平靜，很輕鬆，我的腳感覺很鬆弛等，老師應用口語式公式。
- 2.社會關懷學生探訪－陽光社團參訪真光教養院關懷院童及協助教養院院童散心、喂飯、清水溝活動。
- 3.紅斑性狼瘡學生學生的遺願胸懷，穿著松高制服離開人間（病故）張慧芳在高一時，因身體不適就醫，診斷為紅斑性狼瘡，住院治療一段時間後進加護病房，老師、同學輪流去探視，最後出現發燒、尿血、心臟衰竭，慧芳後來自知免疫系統遭破壞將不久人世，只希望再一次穿松高制服，她多麼企盼能回到學校上課可事與願違，最後予穿上松高制服離開人間，幫她完成遺願，她的故事令人動容，鼓舞松高學生，念茲在茲，活在當下。
- 4.蘇育仙同學遺愛人間故事愛的故事，刻骨難忘（郭靜靜，2000）蘇育仙是一個溫和、熱心助人的學生，有一天留晚自習，在回家路上，搭公車下車時書包被夾在車門縫隙，身體被拖行二、三十公尺而當場死亡。從生活輔導自傳中這樣寫著：從小我非常喜歡動物，看到動物受傷會幫忙包紮、換藥，將來想當一個懸壺濟世的醫師，希望三年後我的願望能達成，這是我這輩子最大的願望。蘇爸爸安葬完兒子後捐贈松山高中一百萬元，作為蘇育仙醫學獎學金，他遺愛松高的故事令人敬佩。
- 5.正確情緒表達應具備的要件（分組討論）正確情緒表達應具備的要件活動-訴說最近一個月最快樂和最難過的一件事（著重傾聽與同理心）
- 6.相信我，你沒有！（洪蘭，2004）生命教育最好的材料 - 國峻不回來吃飯
「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，還是那麼多，還多了一些象鼻蟲。」「國峻，我們知道你不回來吃飯；故意不談你，可是你的位子永遠在那裡」。你何忍讓你的父母身受這種思念的煎熬呢？要知道那個心中的空位是沒有人可以替代的。所有動過自殺念頭的朋友，請把這首小詩剪下來，當你想做傻事時，拿出來看一下，你以為你瀟灑地走了。相信我，你沒有。

7. 走過憂鬱，不再憂鬱（郭靜靜，2004）「人文關懷」以朗誦方式

人到中年 他思索帥勁不再、健壯不有、事業不順
 孤獨、壓力、沮喪侵襲 落入憂鬱陷阱中
 人到中年 他踏入無底深淵、莫可奈何、提不起勁
 害怕、憂愁、低潮困境 投入憂鬱沼澤地
 警覺病識 親情召喚 家人傾聽 友情接觸
 遠離陷阱 逃出監獄 攀越沼澤 驅逐魔鬼
 憂鬱告白 憂鬱抽離 走過憂鬱 不再憂鬱
 揮別陰霾 雨過天青 否極泰來 永續經營

8. 瞎子角色扮演與與助人者心路歷程紀錄－每兩人一組扮演瞎子與關懷者

1. 當我面對殘缺時（以眼罩覆眼） 2. 我是個關懷助人者（攙扶者）

活動路線：1. 從護理教室出發 2. 走到教具室坐椅上 3. 經走廊到上樓梯 4. 經走廊到下樓
 5. 走到廁所如廁 6. 返回護理教室

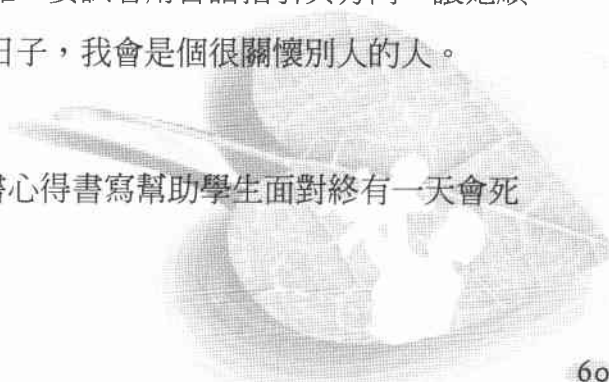
204／陳翊卿

從眼睛被蒙上的那一刻起，取代的是一片漆黑，每踏出一步，就湧出一份不安，如果一個不小心，我就會跌倒。今天我確實感受到一個盲人的痛，真要佩服這些勇敢的生命鬥士，今天真的學到很多，重見光明的感覺真好，我一定要保護自己的眼睛

205／方平頻

從來沒有扶過瞎子，今天第一次體驗到，這真是難，要試著用言語指引其方向，讓她順利走每一步，還要安撫她不安的心情，希望在未來的日子，我會是個很關懷別人的人。

9. 為自己的死亡作準備－預立遺囑及生命教育的一本書心得書寫幫助學生面對終有一天會死亡，反省思考自己的死亡觀。



207 / 羅晴

(1) 預期自己的死亡（以現在的年齡作死亡準備書寫）

這一生即將到了終點，回首這一路走來，有歡笑，有淚水，許多我想要做的事情尚未完成，雖然有些遺憾，但我在做每一件事的時候，都是非常認真，這一生算是十分充實了。

(2) 預立遺囑、交代遺產、親人的生活、意願的醫療照顧

雖然這輩子難免有些跌跌碰碰，不如意的時候也不少，但比起許多人我已經非常的幸福了，所以請大家不要太難過，我決定失去知覺後便不再接受治療，最後我想對所有我認識或不認識的人說一句”謝謝”，因為有你們，我才會是我。

(3) 喪葬意願（交代遺體處理、喪禮的儀式、埋葬的方式）

我想我跟爸媽的決定都是一樣的。希望我的遺體能夠捐給醫院研究或是可移植捐給需要的人，算是在我離開之後，這輩子為大家盡的最後一份心力吧！

10. 尊重生命關懷生命教學活動：創世基金會植物人並收集贈送發票參訪植物人每2小時翻身一次，每小時換紙尿布一次。

11. 影帶欣賞－生產與人工流產無聲的吶喊，討論與分享

對於看人工流產我都會做預先的解釋與觀後心得討論，並作觀念澄清！這是高三女生一看墮胎心得的迴響

319 / 張湘綺

【從前對於墮胎沒有甚麼特別感覺，只覺得只要時機不適合生孩子，唯一的途徑就是墮胎，雖然知道那是個生命。經過護理教師詳盡解說，看了「無聲的吶喊」，原先一個令人期待的小生命，在冷酷的被決定後，結束了他的生命，在影片中我感覺墮胎對於一個小女生而言，無論生心理都是傷害，因此男生尊重女生，女生更要保護自己，事前做好預防，就可避免走上墮胎一途，透過生命教育，不是只懂得怎麼做愛做的事，生命不可隨便奪取，是尊重他人更是尊重自己。】從今以後，我會告訴我的朋友，要他們知道要為自己的行為負責。

12.家庭計畫腦力激盪與實物演示

(1)擇偶條件(2)理想結婚年齡(3)生育幾個較理想。以腦力激盪後，學生上台發表意見與感想；教師再運用各種避孕法教學，陰莖模型示範保險套的正確使用並讓學生分組練習。

13.孩子的誕生蛋寶寶活動

學習母親育兒之辛勞，將一蛋視如己出，予蛋寶寶佈置溫馨的窩。創意寶寶造形設計自設蛋寶寶的年齡，參考其生長發育，寫出心得，蛋寶寶活動將高三生命教育帶入最高潮。按不同年齡，各種彩蛋五花八門，國王企鵝、小丸子寶寶陸續粉墨登場。

14.活動設計以老趣之活動關懷老人讓愛在生活中滋長

(1) 演唱歌仔戲 新鳳凰蛋(歌詞臚列於后)

鳳凰山前好景緻 林清水遠百鳥啼
梧桐樹下繡針箭 村姑說笑聲如詩
我繡牡丹朝富貴 我繡孔雀東南飛

(2) 護理作業摘錄學生訪問老人的心得

班級	姓名	稱謂	年齡	訪 問 心 得
306	劉瑞玲	外公 七個 兒女	75 歲 與大 兒子 同住	身為外孫我很慚愧，無法常回去探望他；然而，我依然記得，在我念小一時，外公每天騎腳踏車載我上、下學，這一段回憶很珍貴，那坐在外公背後，靠著他肩膀的我，現在已經長大了，卻疏忽關懷他，若不是這次的護理作業，我想自己也無法了解到外公
305	吳幸嫻	奶奶 一男 三女	75 歲 夫妻 共住	從奶奶身上我看到一個傳統女人的悲哀，沒知識，沒權力，在家裡為的只是煮飯、洗衣，作些家事而已，說話都不敢大聲，有些什麼委屈只是和著淚水向肚裡吞。老夫妻倆，老實說，我不知道還有沒有「愛」的成份在，或只是「老伴」罷！

「老人安養與照護問題」是現代人隨時都可能遇到的問題。上護理課，學生是我們推展老人照護最直接的對象，如果我們對老人多份關懷與責任，能讓我們的人生注入新的生命。

15.愛滋被單、攝影展專業教室布置

由護理老師協調「希望工作坊」提供愛滋被單、攝影展示佈置於軍護教室（展示時間為十一月七日至十二日），俾配合軍護教學期能落實宣教工作，以強化學習成效。



217／賴健榮 愛滋 愛之活動之省思

上週軍訓課時，我們參觀在護理教室中陳列著AIDS的攝影照片及「愛滋床單」。護理老師熱心地講解著有關他們的故事，他們的人生旅程似乎是短暫的，但是我相信在場每一個人都得到了永恆的感動。

從這麼多的病人照片中，有張女孩的照片最令我感動，她感染了AIDS病奄奄地臥在床上，從她空洞的眼神中望見了絕望，四周瀰漫著死亡的氣息，她的親人離她而去，她的朋友對她漠不關心，只有一條狗，靜靜地伏在她的身旁…。

參、活動實施的感想和收獲

一、設計四小時的「生命的轉彎處」創意課程，由護理教師實施生命教育教學活動適時宣教，宣導對生命省思的正確觀念。

- 1.生命教育教學設計需有創意—因應九年一貫課程符合學生需求，護理教師志願參與推廣生命教育之研習，成為校園生命教育種子教師。
- 2.師資培訓—生命教育需龐大的團隊精神，教官室全體同仁皆需接受養成訓練，生命深耕教育重要。
- 3.精進設計生命教育教案—從啟發式，到自製power point，教學策略的應用，活動設計的改良，引起學習動機。
 - (1) 生命教育溫馨說故事，學生可以感受感動
 - (2) 自殺高危險群關懷探討，提醒學生不要自殺
 - (3) 教師講授死亡概念發展探索生命的奧妙
 - (4) 創意蛋寶寶活動，尊重生命關懷生命參訪活動

二、參加衛生局「人文關懷」徵文（郭靜靜，2004）榮獲第三名。

發揮所長以詩歌朗讀走過憂鬱，不再憂鬱作品深耕教育，作師生互動的生命教育宣導，成為一位生命教育的義務志工，歡喜心、歡喜教。

三、與「希望工作坊」合作，運用軍護專業教室佈置展覽會場。

- 1.策劃軍護專業教室展覽—愛滋防治教育展覽屬本校之創舉，意義非凡，且全校學生實施教育，動員全體軍護同仁，有計畫的聯繫與場地的清潔、參觀動線規劃，被單及攝影照片的維護均需周詳，防範問題出現，經驗學習受益良多。
- 2.紅絲帶設計展、愛滋被單展、愛滋攝影展—由兩位護理教師為解說員，利用一周內之軍護課，全校2550名學生完成愛滋教育。

四、愛滋被單及攝影展的參觀，真實而印象深刻具創意，師生均可感受其感人肺腑的故事，而激發對愛滋病人的關懷，心得紆發多，進而注意自己的交友狀況；然而，難能可貴的每一張照片都是獨一無二的，在張貼及參觀過程未能仔細維護畫面的品質，如學生以手觸摸，未能注意，是我們需要注意的禮儀，應提早指導學生。

五、當我面對殘缺時，生命教育-角色扮演瞎子與關懷者。目前青少年急需了解與認識的人文關懷，推廣過程需人力、物力配合，師生互動，事先計畫重要，引導學生學習興趣。

205 簡韻慈 這是個很好的體驗學習，心情變愉快，取代的感覺不是同情，而是發自內心的關懷，自己也覺愛心倍增。

六、靜坐與心智鬆弛運動，讓學生定心定性，參訪關懷愛心無限。

肆、生命教育展關懷的結語與建議

生命的圓滿不在乎長短，即使必須結束，也可以再一次擁有生命的光輝。打開心內的窗，讓人間至愛，無限的延伸；生命雖然長，我們真正活的卻是此時此刻；珍愛生命，你無法選擇將來要如何死和什麼時候死，你卻可以決定現在要如何活下去？真正懂得死的真義的人，不會輕易把死當成發洩情緒的遊戲；是要在盡了自己的義務，負了自己該盡的責任，沒有虧欠天地，也沒有對不起自己的良心；然後，帶著微笑自在地走完人生。因此，讓我們深深感受到生命教育的重要，是刻不容緩的工作，亦需動員大量人力、心力，大家來推廣的學習活動，一年來感謝所有參與生命教育推廣的軍護同仁，活動多，要辦好每一次的活動真是不容易，活動計畫前充裕的時間準備是很重要的，期許我們盡每一份心力為生命教育而努力，



落實「關懷生命、全民參與」理念。

對繼續推廣生命教育的所有人員，以下針對生命教育提出建言：

- 1.校園生命教育推廣，由軍護教師按課程每學期加強宣導
- 2.生命種子教師培訓，由各科教師按課程每學期聯絡教學
- 3.陽光社團成員訓練，由陽光小尖兵發揮宣導宣傳之任務
- 4.強化整體防治體系，由學校衛生小組加強生命教育宣導
- 5.結合社區公共防治，由民衆養成正確概念進而改變行爲
- 6.促進國人健康保護，由衛生專家與民間機構降低自殺率
- 7.成立生命專屬專線，由醫護提昇緊急事故時的醫療品質
- 8.開發生命教育輔導，由預防性醫學讓醫療照護日進千里

伍、參考文獻

洪 蘭（2004）相信我，你沒有。

郭靜靜（2000）愛的故事 刻苦難忘。人間福報2000.12.04。

郭靜靜（2004）走過憂鬱不再憂鬱。衛生局人文關懷徵文第三名。