

生命的轉彎處

松山高中 郭靜靜、楊麗娟、張雅雯／佳作

225-232

壹、教具使用及教學評量方法

- 一、課程分八大主題，共製作60片power point投影片
- 二、教學以講授法、問答法、價值澄清法、分組討論分享、故事發表法、媒體教學、文章朗誦、角色扮演、兩性教育數來寶帶動唱進行
- 三、將課程內容融入參觀訪問活動中，提高學生學習興趣
- 四、各項佈置包括生命教育的一本書、死亡教育-為自己死亡作準備作業、海報之張貼
- 五、關懷生命教育效能比較、從分組討論、作業書寫、角色扮演，學生參與度評量運用

貳、適用年級及授課時間

- 一、適用年級：高中職上學期二年級、三年級
- 二、授課時間：4小時

參、使用情境及流程

- 一、先備知識國中時已修習健康教育課程，生命教育基本概念；高中護理已修習青春期衛生與保健、護理與健康
- 二、設計活動創造運用
 - (一) 事先蒐集並熟悉有關生命教育之教材資源
 - (二) 「生命教育的一本書」、「死亡教育-為自己死亡作準備」(作業) 批改，並選出前三名最優作品
 - (三) 以松山高中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)；蘇育仙同學遺愛人間故事愛的故事，刻骨難忘(車禍身亡)；相信我，你沒有！(自殺) 三篇文章以說故事方式引起學習動機
 - (四) 探索人體的神秘世界面對死亡，自由前往參觀國立臺灣科學教育館人體奧妙展，公

共服務3小時活動

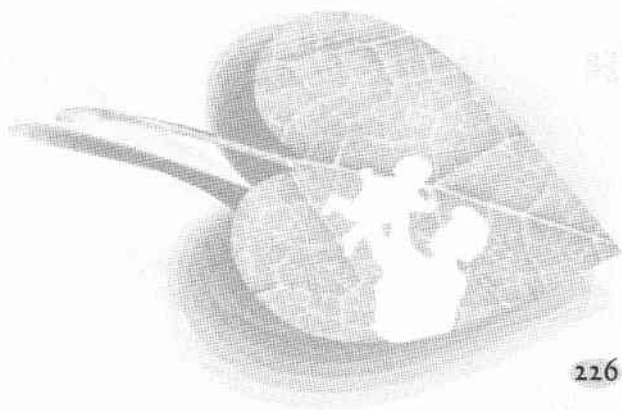
- (五) 生命的意義，我們都是這樣出生的看生產錄影帶並說明
- (六) 設計蛋寶寶活動教學活動蛋寶寶創意製作（作業）
- (七) 人工流產，影帶欣賞—無聲的吶喊，討論與心得分享
- (八) 青少年正確情緒表達應具備的要件？以分組討論進行學活動訴說最近一個月最快樂或最難過的一件事我要如何面對挫折，迎向希望？
- (九) 兩性教育，教學方式—老師以數來寶表演，道具—四支竹板
- (十) 社會關懷，教學活動：師生探訪真光教養院（社團參與）
- (十一) 尊重生命關懷生命，教學活動：創世植物人關懷活動（社團參與）
- (十二) 當我面對殘缺時，生命教育角色扮演：瞎子與關懷者
- (十三) 死亡教育：為自己的死亡作準備（作業）
- (十四) 人文關懷，教學活動：走過憂鬱，不再憂鬱教師以朗誦詩方式，說明一個中年憂鬱症病人的故事
- (十五) 關懷老人：訪問老人（作業）

肆、內容摘要

- 一、了解自殺行為的形成並關懷自殺高危險群
- 二、認識人生八大時期的死亡概念發展
- 三、探索生命的意義與生命中的挑戰
- 四、養育嬰幼兒階段對父母的依附
- 五、性別角色期待與受生命威脅的難民與饑荒
- 六、建立自我的認識與生命中的認同危機
- 七、尊重生命關懷生命認識死亡教育觀念
- 八、追尋人生的意義與中年婚姻身心危機
- 九、瞭解失落經驗並學習面對死亡

伍、教學單元學習目標

- 一、認知學習





- (一) 了解人生八大時期的死亡概念發展
- (二) 認識生命的形成過程以培養欣賞生命的態度
- (三) 了解不同性別角色的檢視及尊重
- (四) 認識自我認同與生命中的角色混淆危機
- (五) 藉老化歷程與身心改變以培養對生命關懷的態度
- (六) 學習如何支持關懷臨終病人與家屬之重要性

二、技能學習

- (一) 增進個人尋求生命意義與價值的能力
- (二) 使用正確情緒表達，處理消極情緒的發生
- (三) 增進人際關係與互動的技巧練習
- (四) 具備處理交友及婚姻關係危機情境的能力
- (五) 面對關懷生命能學習面對的技巧

三、情意學習

- (一) 喚起青少年關懷生命關懷他人的態度
- (二) 表現樂觀進取態度及積極人生觀並建立良好的人際關係
- (三) 建立對弱勢族群及個體的尊重與關懷的態度
- (四) 培養人人關懷生命及面對死亡的正向態度與行為

陸、設計理念運用成效及省思

- (一) 青少年面對生命關懷，能讓青少年以說故事、分組討論為自己死亡作準備－預立遺囑對生命省思（作業）的內容，達到生活化、實用化之教學成效
- (二) 實際參與人體奧妙展、探訪真光教養院、創世植物人關懷活動，生活化的教學活動引導青少年思考與關懷
- (三) 教學方法及過程以活動方式為主，包括尊重生命，數來寶活動帶動唱，朗誦詩詞，扮演瞎子與關懷者具多元化教學，能彈性運用
- (四) 影帶欣賞－生產與人工流產－無聲的吶喊，討論與心得分享尊重生命，重視正確觀念的學習與態度的養成

(五) 尊重人性與情緒壓力管理，增進青少年學生自信心的提升

(六) 多層的評量方式，尊重生命訪問老人

柒、參考文獻

(一) 生命教育融滲式教學實例彙編（2003）。台北市政府教育局。

(二) 白裕承譯（1998）。Mitch Albom著。最後14堂星期二的課。台北市：大塊文化。

(三) 台北市九十三年公私立高中職推展生命教育教師研習（2004）。台北市政府教育局。

(四) 李永平譯（1998）。庫伯勒·羅絲著。天使走過人間。台北市：天化文化。

(五) 李家同（1999）。讓高牆倒下吧。台北市：聯副文叢。

(六) 林清玄（1994）。打開心內的窗。台北市：圓神出版。

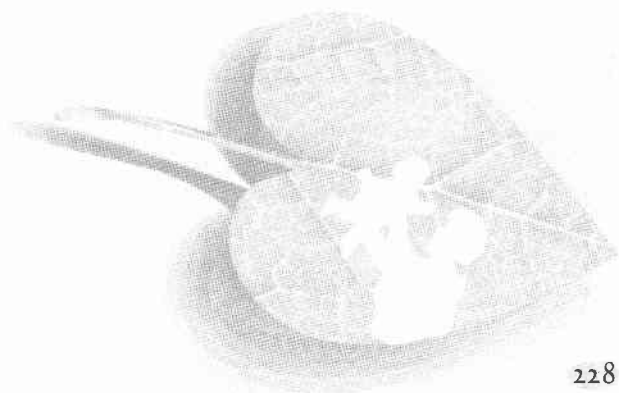
(七) 洪寬可（1998）。心靈轉個彎。台北市：原古文化。

(八) 孫小英、陳薇婷、王淑芬、陳學凌（2001）。高中軍訓護理教師手冊第六冊。台北市：幼獅文化事業有限公司。

(九) 財團法人中華民國安寧照顧基金會。<http://www.hospice.org.tw/>。

(十) 教育部生命教育學習網<http://www.life.edu.tw/>。


(十一) 張若蘭、張岳琳、張芬蘭（2003）。高中軍訓護理教師手冊第六冊。台北市：泰宇出版有限公司。






靜坐與心智鬆弛運動 練習的訓練公式

0	安靜感	感覺到很舒服，覺得很舒服，很寧靜……（反覆）
1	重感	右手感覺到很重。（一般由慣用手開始）依次→左手→雙手→右腳→左腳→雙腳→雙手腳
2	溫感	右手覺得很溫暖。依次→左手→雙手→右腳→左腳→雙腳→雙手腳
3	心臟調整	心臟很溫和地，很規律地跳動……（反覆）
4	呼吸調整	很輕鬆、很舒服地呼吸……（反覆）
5	腹部溫感	胃附近覺得很溫暖……（反覆）
6	額頭冷感	額頭感到很涼爽……（反覆）（陳英三，1991）



全班靜坐訓練



教師訓練公式
心智鬆弛運動

一個紅斑性狼瘡學生學生的遺願胸懷—— 穿著松高制服離開人間

■ 慧芳同學在高一下學期，因身體不適就醫，經診斷為紅斑性狼瘡，住院治療一段時間後，出現合併症而進加護病房，老師、同學、教官輪流著去探視，最後出現發燒、尿血、白血球、淋巴球下降、腎臟、心臟衰竭，媽媽終日以淚洗面，有許多的不捨。

■ 慧芳後來自知免疫系統遭破壞將不久人世，只希望再穿上松山高中制服，她多麼企盼能再回到學校上課，可事與願違，最後卻穿上松高制服離開人間，幫她完成遺願胸懷，她的故事令人動容，鼓舞青春期的學生，念茲在茲，活在當下。

探索人體的神秘世界

（國立臺灣科學教育館人體奧妙展，2004）



認識自己



生命洞察



人體奧妙



指骨分佈



神經分佈

人皆難免一死，故我們大家皆須面對死亡
敞開心胸探索身體與生命間的奧妙世界。

蘇育仙同學遺愛人間故事 ——愛的故事，刻骨難忘

- 蘇育仙是一個性情溫和、善解人意、熱心助人的好學生，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。
- 從生活輔導自傳中看到這樣寫著：從小我非常喜歡動物，看到小貓、小狗受傷會幫忙包紮、換藥，將來想當一個懸壺濟世的醫師，救助更多病人，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，蘇育仙同學遺愛松高的故事令人敬佩。（郭靜靜，2000）

社會關懷探訪真光教養院



協助教養院院童散心活動



關懷弱勢團體



愛滋關懷 - 愛滋被單展



老師學生探訪真光教養院



愛滋關懷 - 愛滋攝影展

正確情緒表達應具備的要件

教學活動 - 訴說最近一個月最快樂或最難過的一件事

分組討論（著重傾聽與同理心）

- 理清並釐清自己的情緒，增加自我控制力
- 不以壓抑為控制情緒的唯一途徑
- 學習接受不同的情緒，為自己的情緒負責
- 對自我情緒反應進行反省、修正
- 清楚具體地與人分享情緒

理清自己的情緒



與他人分享情緒

相信我，你沒有！



生命教育最好的材料 - 國峻不回來吃飯 (黃明, 2004)

- 「國峻，我知道你不回來吃飯，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。」「媽媽知道你回來吃飯，她就不想燒飯了，她和大同電腦也都忘了，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，我們知道你回來吃飯，就沒有等你，也故意不談你，可是你的位子永遠在那裡。」
- 國峻，你怎麼可以對你的父母做出這種事呢？你難道不知道死者已矣，生者長戚戚嗎？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，放在你的皮夾裡，當你想做傻事時，拿出來看一看，你以為你瀟灑地走了，你沒有，相信我，你沒有。(洪瀟, 2004)

瞎子角色扮演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. 我是個關懷者 (擔扶者)
- 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. 經走廊到下樓梯
5. 走到廁所如廁 6. 返回護理教室

204 陳瑞卿 心路歷程紀錄

從眼睛被蒙上的那一刻起，取代的是一片漆黑、一片恐懼，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 方平順 心路歷程紀錄

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。

衛生局「人文關懷」徵文詩詞類第三名

走過憂鬱，不再憂鬱 (郭靜, 2004)



- 人到中年 他思慮節節不再、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 他深受心靈乾渴、惶恐無助、無能為力
不安、無奈、駭浮駭沉 跌入憂鬱漩渦裡
 - 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
 - 人到中年 他情意五味雜陳、咬牙撐著、一了百了
倉皇、莫名、嘩啞大哭 跌入憂鬱魔咒城
- 警覺病識 親情召喚 家人傾聽 友情接觸
精神就醫 服藥治療 心理溝通 閱讀書籍
自我同理 上山下海 紓解身心 擴展視野
撕下自我 降低標準 排憂解悶 蛻變人生
遠離陷阱 逃出監獄 寧越沼澤 驅逐魔鬼
走出自己 尋思平靜 心平浪靜 優雅面對
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

死亡教育：為自己的死亡作準備

教學活動 - 預立遺囑



幫助學生面對終有一天會死亡，反省思考自己的死亡觀

- (1) 預期自己的死亡 (以現在的年齡作死亡準備書寫)
- (2) 預立遺囑、交代遺物、遺產、親人的生活、意願的醫療照顧
- (3) 喪葬意願 (表明為什麼想如此做)
交代遺體處理、喪禮的儀式、埋葬的方式、後人紀念的方式

當我面對殘缺時

生命教育 - 角色扮演瞎子與關懷助人者



從護理教室到教具室 關懷者協助瞎子從教具室走出 上下樓梯



擔扶下樓梯 協助上廁所 返回護理教室

護理課程

死亡教育：為自己的死亡作準備

207 羅晴



一、預期自己的死亡

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

二、預立遺囑

雖然這輩子難免有些跌跌撞撞，不如意的事情也不少，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，我決定我失去知覺後，便不再接受治療，就報管吧！最後我想對所有我認識或者不認識的人說一句「謝謝」，因為有你們，我才是我，感謝你們。

三、喪葬意願

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！

尊重生命關懷生命

教學活動：創世基金會植物人關懷活動




尊重生命 關懷生命

植物人每2小時翻身一次

植物人每小時換紙尿布一次

影帶欣賞—人工流產

無聲的吶喊，討論與分享



對於看人工流產錄影帶我都會做預先的解釋與觀後心得討論，並作觀念澄清！

319 張湘綺觀後心得
這是高三女生觀後心得—看墮胎錄影帶的迴響

【從前對於墮胎沒有甚麼特別感覺，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，看了影片「無聲的吶喊」，原先一個令人期待的小生命，在冷態的被決定後，結束了他的生命，我感覺墮胎對於一個小女生而言無論心理都是傷害的，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，透過護理生命教育，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，無論男女，要他們知道要為自己的行為負責。

探索生命的奧妙



二個半月的胎兒 三個月胎兒 驚異的胎兒醫學

四週的胎兒 五週的胎兒 六週的胎兒

兩性教育學習

數來寶活動



人生就像一場戲 因為有緣來相聚 真有趣

戲裡戲外都是戲 臺上臺下真有趣 兩性教育你我來

終身學習心教育 兩性平等融教學 融教學

聯絡教學求創新 校園推廣老師教 問題解

溫馨心教展親善 兩性關係問題解

生活教育重應用



生命的意義

我們都是這樣長大的～生產



母親懷胎十月生產

生命的禮讚 創造生命中的采度

家庭負起生殖功能

蛋寶寶活動

教學活動—製作蛋寶寶



1. 取一顆蛋將蛋黃去除，當自己的寶寶照顧
2. 給蛋寶寶上彩妝，創意蛋寶造型設計
3. 再給蛋寶佈置一個溫暖、溫馨的窩
4. 學生自設定蛋寶的年齡，寫出其生長發育

創意蛋寶寶



國王企鵝、多多龍寶寶

蛋寶寶活動學習母親育兒之辛勞細心呵護與照顧



鋼琴、貓頭鷹寶寶



五花八門光彩奪目寶寶



日本新娘、南瓜寶寶

藉訪問了解老人(阿公)問題



- 外公有七個兒女，與大兒子同住，身為外孫的我很慚愧，無法常回去探望他，可能現在功課繁忙；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.(歐陽琴，2004)



現代老人問題



再絢爛的生命歲月亦終將結束
是否擁有或即將逝去或許已不重要，重要的是：
曾經來過，有過，愛過讓自己的生命發光、發熱
家庭結構及功能變遷，造成老人問題，老人晚景孤寂，社會問題由家庭製造，需由家庭著手解決



孤寂老人



幸福老人



殘病老人

藉訪問了解老人(阿媽)問題



- 外婆有三男四女，現獨居但大舅住附近，客觀來說，我不認為阿媽的孩子都很孝順，(尤其是兒子，分完財產就跑了)但女兒們真的很貼心，而我們這些孫子也因平時疏於聯絡而有代溝(很深)，我會希望我自己能上進，不要那麼辛苦的渡過一生。還有，一定要生女兒!不要生兒子!!! 306.(張玉玲，2004)
- 奶奶有五個兒子，現每二個月輪流住兒子家，訪問完奶奶之後，覺得有種難過的感覺，奶奶所面臨的家庭問題是多麼辛酸啊!她終其一生的為家庭付出，但辛苦了幾十年，兒子五個中有一個突然死亡，讓她嘗到白髮人送黑髮人的哀痛，有三個可謂不孝，只會向她借錢，卻不會盡基本的照護責任，如此的結果讓人辛酸，我以後一定多關心她。 308.(何麗玉，2004)

關懷老人

護理作業：訪問老人



班級：高三 座號： 姓名：

老人姓名	年齡	性別	
關係稱謂	兒女數	居住方式	
老本			
老友			
老趣			
老健			
老居			
一周生活			
人生看法			
訪問心得			

愛滋病認識與防治參觀 愛滋關懷-愛滋被單展



學生參觀愛滋攝影展 護理教師說明愛滋被單來源
九十二年(92.11.3-11.12.)松山高中愛滋病防治演講，並於高中各班級推廣認識愛滋病，訂愛滋宣導週，與希望工作坊合作舉辦愛滋攝影展-勇者的身影，愛滋被單及紅絲帶海報設計展活動