

生命教育—愛與關懷譜出生命的樂章

臺北市立松山高級中學 郭靜靜、儲開怡

摘 要

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，然而，絕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 2005 年 5 月 31 日)感染愛滋病毒累積 8569 人，發病者 2168 人，死亡者 1194 人自 2001 年愛滋成長數字每天增加兩人，其中 15-24 歲青少年占總人數的 20%，每五個感染者中有一個是青少年 (疾病管制局，2004)。民國 73-94 年學生人口中感染有 446 人，且陸續增加中。重視青少年的面對死亡教育、關懷他人成爲生命教育的一部分，充實生命教育內涵，營造全人溫馨的學習環境格外重要。

關鍵字：生命教育—愛與關懷譜出生命的樂章

壹、前 言

衛生署(2004)統計民國 92 年國內有 3195 人死於自殺，自殺未遂者高達 3800 人左右。自殺未遂者是自殺死亡者的 10 倍到 20 倍之多。1950 年 45 歲以下占自殺人口 40%，1998 年已上升到 55%，15-24 歲死因中自殺居第二位；而值得注意的是近年來自殺有呈現年輕化的趨勢：民國 93 年（教育部）學生中共有 148 人死於一般疾病，76 名死於自殺，是自殺死亡事件人數排名第三，大部分自殺的原因有：貧窮、失去家人的憂傷、憂鬱症、精神分裂症、受到性凌虐、酗酒、嗑藥；男女感情糾結、升學、課業壓力、被父母牽累而無辜受害。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，隨著孩子的成長，道德觀與價值觀的建立，請善待自己，珍惜生命。生死關懷教育需要在學校教育中熱心、熱情的推動著。以下即針對松山高中的生命教育與實施，與全校師生的學習是互

動的。

貳、愛與關懷譜出生命的樂章創新教學活動實施

一、目的：為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「愛與關懷譜出生命的樂章」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。
8. 鼓勵松高學生閱讀生命教育的書籍參加跨校網路讀書會心得寫作與小論文比賽

(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。

愛與關懷譜出生命的樂章創新教學活動計畫執行

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(附件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（附件 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）（附件 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）（附件 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（附件 5）
930830 - 0924	生命教育教 材故事	高二學生	500	1.相信我，你沒有（附件 6） 2.走過憂鬱，不再憂鬱 一個憂鬱病人的故事 （附件 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（附件 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 （附件 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（附件 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 （附件 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（附件 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 （附件 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 (附件 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(附件 15)
930922-1110	生命的禮物讀書會	松高教師	9	對生命教育輔導有興趣教師：胡光月等九位老師。(附件 16)

附件

1. 靜坐與心智鬆弛運動

主題名稱	靜坐與心智鬆弛運動	教學目標	1.人生與宗教的省思 2.倫理反省 3.人格統整與靈性發展
活動／課程內容	<p>上課鈴響後 5 分鐘，教師練習的訓練公式：一、安靜感：感覺到很舒服，覺得很舒服、很寧靜……（反覆）。 二、重感：右手感覺到很重……（一般由慣用手開始，依次為：左手→右手→右腳→左腳→雙腳→雙手腳）。 三、溫感：右手覺得很溫暖……（一般由慣用手開始，依次為：左手→右手→右腳→左腳→雙腳→雙手腳）。 四、心臟調整：心臟很溫和、很規律的跳動……（反覆）。 五、呼吸調整：很輕鬆、很舒服地呼吸……（反覆）。 六、腹部溫感：胃附近覺得很溫暖……（反覆）。 七、額頭冷感：額頭感到很涼爽……（反覆）。</p>		
活動／課程流程	<p>全班學生以最舒適的姿勢坐椅背上，教師應用一連串口語式公式表達，帶領學生參與。 一、全班靜坐與心智鬆弛運動：請學生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。 二、靜坐後隨心性的意念放鬆，藉深而長的吸氣與呼氣（一般以腹式呼吸為佳）達到放鬆效果。 三、自生訓練：應用一連串口語公式，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。</p>		
預期成效	靜坐與心智鬆弛運動，讓學生定心定性。		

課程學習單

年輕的歲月總是莽撞急躁，課業之外，往往還有許多社團活動與課外聯誼，其實愈忙碌的日子愈需要靜心沉澱，如此，每一次的開始才能愉快、自在，讓自己隨時保持有承擔、無負擔！

- 一、你覺得靜坐帶給你什麼樣的好處？
- 二、當你靜坐時，是否會有某些情形讓你覺得很舒服（不舒服）？請概述於下。
- 三、你認為靜坐是值得推廣的活動嗎？為什麼？
- 四、根據你的經驗，靜坐時，應注意那些事項？請寫下來。

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. 生命尊嚴了無遺憾——一個紅斑性狼瘡學生的遺願胸懷穿著松高制服離開人間
張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。

4. 蘇育仙同學遺愛人間故事—愛的故事，刻骨難忘【郭靜靜，2000 人間福報】

蘇育仙是一個性情溫和、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

傳中看到他這樣寫著: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。

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。」

「媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，她和大同電鍋也都忘了，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，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」。「國峻，一年了，你都沒有回來吃飯，我們知道你不回來吃飯，就沒有等你，也故意不談你，可是你的位子永遠在那裡。」【黃春明，2004】

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，當你想做傻事時，拿出來看一下，你以為你瀟灑地走了。但你沒有。相信我，你沒有。【洪蘭，2004】

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 他深受心靈耗竭、惶恐無助、無能為力

不安、無奈、載浮載沉 跌入憂鬱監獄裡

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、嚎啕大哭 踩入憂鬱魔鬼城

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 閱覽書籍

自我同理 上山下海 紓解身心 擴展視野

撕下自我 降低標竿 排憂解悶 蛻變人生

遠離陷阱 逃出監獄 攀越沼澤 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

※ 當自己憂鬱時，你該怎麼辦？

- 1.運動流汗
- 2.轉移注意力
- 3.放聲大哭
- 4.絕對避免藉酒消愁或狂吃甜食
- 5.向朋友傾訴
- 6.多鼓勵自己正面思考。

※ 當朋友憂鬱時，你該怎麼辦？

當個好的傾聽者吧！正處於嚴重憂鬱情緒或得了憂鬱症的人，往往無法清楚表達自己的狀況，更害怕被別人否定，所以此時的你，當「好聽眾」比當「好說客」更重要。

8. 當我面對殘缺時---角色扮演瞎子與關懷助人者

(1) 生命光輝的啓示---一個視障生的故事—與芯儀共舞的日子

『從以前生病時的不想活，到現在想要努力的活，主要就是要去克服自卑感。最快的方法，就是承認自己的缺點，並且去公開它』，這是芯儀一個視障生的心路歷程。從國三那年，耳朵漸漸聽不見，平衡感愈來愈差，先看了耳鼻喉科，查不出原因；再至長庚醫院做斷層攝影，赫然發現腦幹中有 8 公分的腫瘤，對芯儀而言真是晴天霹靂；因為組織切片為良性腫瘤加上腦幹神經分佈多，並未立即手術。期間父母安排她治療，隨著時光流轉，腦壓增高、腦瘤壓迫終於在昏迷的病情中緊急送榮總開刀，把大部分的腦瘤取出並放腦水，開始與腫瘤共舞，先後開了四次刀，最後一次刀讓芯儀視力失常，人生由彩色、炫麗跌入谷底。她努力克服視障追求學問，獲優良學生獎與畢業領市長獎，最後考上臺灣師範大學，令人敬佩。

(2) 心路歷程紀錄—每兩人一組扮演瞎子與關懷者

是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，引導學生學習與體驗。

A.當我面對殘缺時（以眼罩覆眼） B.我是個關懷助人者（攙扶者）

(a) 口罩代替眼罩

- (b) 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

(c) 紙、筆書寫瞎子角色扮演與與助人者心路歷程紀錄

204 陳翊卿 從眼睛被蒙上的那刻起，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。

205 簡韻慈 這是個很好的體驗學習，幫助困難的人，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。

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

設計 1 小時的探討生命與死亡教育課程，從人生八大時期的死亡概念發展，自殺行為的形成，藉社會自殺高危險群的關懷，認識自己對生命的洞察

人生八大時期的死亡概念發展:

嬰 兒 期 1 歲	無法理解死亡
幼 兒 期 2 歲	無法理解死亡
兒 童 早 期 3-6 歲 (學齡前：幼稚園階段)	開始形成死亡概念 暫時、可逆性
兒 童 中 期 6-12 歲 (學齡期：小學階段)	有較實際之死亡概念 不可逆性、擬人化
青 少 年 期 12-20 歲	浪漫想法、重視如何生存
成 年 初 期 20-40 歲	很少會思考自身死亡
中 年 期 40-65 歲	對死亡較敏感、焦慮
老 年 期 65 歲以後	實際問題已有所準備

生命教育：為自己的死亡作準備－預立遺囑

主題名稱	為自己的死亡作準備－預立遺囑	教學目標	1.了解瀕死者的心理歷程 2.認識安寧療護的理念 3.人生與宗教的省思 4.倫理反省 5.人格統整與靈性發展
教學方法	多媒體教學法、講述法、問答法		
教學資源	講義、投影片、多媒體及音響設備等		
活動／課程內容與流程	<p>教師帶領學生從人生八大時期的死亡概念(詳見附件 1)發展，藉自殺行為的形成及對社會自殺高危險群的關懷，體現自己對生命的洞察。</p> <p>一、自製投影片欣賞</p> <p>(一) 病故：紅斑性狼瘡學生的遺願——穿著松高制服離開人間(詳見附件 3)</p> <p>(二) 車禍身亡：蘇育仙同學遺愛人間——愛的故事，刻骨難忘(詳見附件 4)</p> <p>(三) 自殺身亡：相信我，你沒有(詳見附件 6)</p> <p>二、護理作業說明：</p> <p>(一) 目的：幫助學生面對「我終有一天會死亡」的事實，反省思考自己的死亡觀。</p> <p>(二) 請學生課後完成寫成至少 1,000 字的書面作業，內容分為 3 部分，可自由發揮創意(詳見學習單)。</p> <p>1. 預期自己的死亡：以現在的年齡作死亡準備(而非預想將來年老時)，想像自己罹患末期癌症，身體狀況漸走下坡，自知來日無多，頭腦卻仍清醒。</p> <p>(1) 你認為自己此時的感受、想法會是如何？</p> <p>(2) 你將如何渡過餘日？你會改變目前的生活方式嗎？為什麼？若欲改變，將如何改變？</p> <p>(3) 對過去歲月中的各種人生遭遇與意義進行反省，並咀嚼心中感受。</p> <p>2. 預立遺囑：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。</p> <p>3. 表達喪葬意願：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，並說明理由。同時寫出親人對此是否表示同意，以及同意(不同意)的原因。</p> <p>4. 參考資料</p> <p>(1) 唐琪亞娜·西西列瓦著，吳靜雯譯，1998，《愛，從現在開始》，晨星出版社</p> <p>(2) 教育部生命教育學習網 http://www.life.edu.tw</p>		
預期成效	人皆難免一死，我們大家皆須面對死亡，所以應敞開心胸，用心探索身體與生命間的奧妙世界。		

課程學習單

沒有人可以知道自己的大限之日，結束生命，看似是自己擁有的莫大權利，可是真是如此嗎？健康的你，可否想像世間其他角落或許生不如死卻仍急於躲避死神的人們心理？這樣的世界又都是怎樣的顏色？

現在，請你以目前的年齡為生命最後期限，假想自己因罹患末期癌症而必須為死亡做準備，替自己預立一份至少千字以上的遺囑（可書寫於下或另行撰寫）。

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，點點滴滴，有歡笑有淚水…許許多多我想要做的事情尚未完成，雖然有些遺憾卻不是那麼的傷感。因為我在做每一件事的時候，都是非常非常認真全力以赴去做。這一生算是十分充實了。

我想我可以很心安理得的說這輩子我沒有虧欠任何一個人，沒有對不起任何一個人，我從來沒有存著害人之心行事。如果我有傷害了誰或是讓誰難過，請原諒我，因為我一定不是故意的，或許是我還不夠成熟…造成了錯誤沒有即時發現補救，但還是請原諒我，讓我們這一輩子都放下怨恨平靜的離開吧！剩下的日子不多，只想要以輕鬆坦然的態度面對，至少在完成此趟人間一遊之前能夠學會好好的控管情緒，排解壓力，不要總是緊緊張張的。希望能把我喜愛的電影、卡通、漫畫都再看一遍，能夠再跟好朋友們聚一聚。如果能回一趟印尼也是非常好的。

(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。我很滿足。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，請你們幸福時候不要想我，帶著你們的快樂努力往前走，連

我的份一起快樂的活著,不愉快的時候,可以想想我,彷彿我在身旁聆聽你們的心事,就像我往常一般會耐心的安慰並給你們出主意一樣.希望你們都可以很幸福很幸福,也希望你們要往人生的光明面看,人生一定有低潮的時候,不要活在自己思想的束縛裡,多關心他人,心存善念,(而且真的要注重環保啦!只有一個地球,不要總是敷衍了事.)往自己理想前進的同時,不管多艱難的路,都不可以輕言放棄,更不要說後悔,一切都是自己三思後的決定,不可能後悔,因為既然當時已經仔細思考過了,一定是當時自己認為最為妥當的才會去做,所以絕對不要說後悔.人生-最傷最痛的就是”後悔”了!

我知道你們或許會捨不得,但我相信有來生,讓我走的痛快一點也是好的,可以早點到另一個世界準備好,等著迎接你們.所以我決定我失去知覺後便不再接受治療,就拔管吧!讓我走的安詳一點.

我所擁有的東西很多,但大部分都是精神上的,剩下的都是一些書或是兒時玩具或是生活必須品,交由我的父母全權處理,能捐出去的就捐,唯有我的小兔子枕頭,希望能跟著我一起走.銀行裡我有一小筆壓歲錢,我願意將他全部捐出,算是我的一點小小心意,至於捐於何單位,由父母決定即可.

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,我才會是我.感謝,一路上有你們.

(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部分捐給需要的人.算是在我離開之後,這輩子為大家盡的最後一份心力吧!院方在研究完畢後會進行火化.一切交給他們處理了,舉行告別儀式時請大家穿著美觀,不一定要穿著素色,記得要有很多很多各式各樣的花,讓我再看一眼這花花世界也好.可以放周華建的”有沒有這麼一首歌會讓你想起我”,並替我高興,這輩子的苦難我已經受完了,可以往下一輩子前進或是到一個更美好的國度了.拜託了!謝謝!

※預立遺囑的喪葬意願方式調查結果:

以全校高二女生 385 份（調查時間 93.10/15. - 12/15.）預立遺囑的喪葬意願方式中，火葬占 61.04%，海葬占 23.12%，土葬占 8.31%，樹葬占 5.19%，其他占 2.34%，其中以火葬意願的方式占最多，應是環保概念的提升，讓地球不要有太多負擔，更何況火葬既快又方便，取代了傳統禮俗的土葬。（圓餅圖請見 p24）

生老病死是人生必經之路，領悟生命意義為教育主軸—從懷孕生產到關懷生命，生命中的迴響有更多的領悟與省思，生死關懷探索深刻的人生觀與生死觀，參透需要知見與關照、認知與反思。如果我們能對自己與他人多份關懷與責任；對人生多份瞭解與體認，包容與愛別人能讓我們的人生注入新的生命，面對生命中的愛與關懷，生與死的勇於面對，生命中的意義感呈現，生命雖然長，但我們真正活的卻是此時此刻，唯有把握當下是為契機。凡走過必留下痕跡，生命有多大意義就看你我的用心，每個人都應學習成長，追尋人生目標活出生命的價值。

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. 探索生命的奧妙--生命的意義

我們都是這樣長大的 ~ 生產影帶欣賞；他們是怎樣消失的~人工流產無聲的吶喊；優生保健與家庭計畫討論與分享 觀後心得書寫

主題名稱	優生保健與家庭計畫	教學目標	1.認識優生保健的意義及相關措施 2.認識家庭計畫及避孕方法 3.人生與宗教的省思 4.倫理反省 5.人格統整與靈性發展
教學方法	多媒體教學法		
教學資源	多媒體視聽設備、powerpoint 自製投影片、錄影帶、各種避孕器材		

活動／課程內容與流程	一、前言：優生保健與家庭計畫 每個孩子都應在父母的期待與醫學的科技協助下誕生，最終才能促進家庭的幸福美滿。 二、無聲的吶喊——人工流產多媒體欣賞與討論 教師宜在觀看前為學生預做解釋，並進行觀後心得討論與觀念澄清 （一）人工流產錄影帶欣賞。 （二）人工流產 powerpoint 自製投影片介紹。 （三）小組討論與分享。 三、避孕器材介紹 四、教師對生命省思的回應 五、課後心得書寫
預期成效	期望學生習得優生保健的正確觀念

課程學習單

「墮胎」的正當性，目前來說，儘管宗教界與女權組織仍爭論不休，但對於已經擁有生育能力的你而言，又是如何看待？請仔細思考，並回答下列問題。

- 一、請寫出之前觀看人工流產影片的觀後感想。
- 二、請寫出自己對墮胎的看法。
- 三、如果有一天，你發現自己懷了不正常或不健康的胚胎，會作何種適當的處理？
- 四、認識家庭計畫後您對避孕方法了解了嗎？請說出避孕的原理與各種避孕方法？

生命中不可承受的輕--人工流產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

- 1.【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，但感觸不深，經過護理教師詳盡解說，看了「無聲的吶喊」，經過仔細思考，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，無論生理、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。

- 2.墮胎除了把小孩拿掉之外，對於婦女本身也有著相當大的傷害，墮胎次數過多會造成不孕，而現在墮胎尚未合法，許多少女瞞著父母私下找個診所隨便了事，更有可能造成子宮穿孔等更多後遺症。
- 3.就因為事前的快感，而忘了之後的後果？也為了免除後顧之憂，而選擇了上這條不歸路！那他們算不算是殺人兇手呢？是道德上的兇手罷！「無聲的吶喊」是那些無力抵抗的小生命所做的最後努力吧！我想我們應該事先預防來甚於事後的墮胎吧！

教師澄清觀念，墮胎危險嗎？嚴重併發症，需住院治療，墮胎亦不是解決問題的好方法，墮胎前三個月併發症有：1.組織殘留 2.嚴重感染 3.子宮穿孔 4.出血 5.不完全墮胎 6.輸卵管妊娠，許多錯誤的訊息讓青少年誤以為墮胎的風險很小，不過是個小手術，其實不然。我國因為有太寬鬆的優生保健法，導致一般人輕忽這樣的問題。所以寧可告知青少年避孕的重要，而不要做事後的補救。

觀看生產影片之感想 2179 張聖欣

看完生產影片後，更有『母愛真偉大』的感覺，在這之前，我只知道生產會很痛，但對生產卻沒有很確切的認知，藉由這次，才更進一步的知道何謂真正的生產。

在影片中，每個媽媽都在看到自己 Baby 的那一瞬間，洋溢著無比的幸福笑臉，連旁人看了都為他們感到高興。回家之後，我也問了媽媽關於當初她生我的情形，本以為都是十幾年前的事了，媽媽應該只記得一二，沒想到她卻從開始感到疼痛到生出我來，這中間無一段遺漏的，（這真的是令我驚訝！因為媽媽在我家是出了名的健忘。）不知道是不是全天下的媽媽都如此呢？一個經由自己辛苦懷胎十個月到經歷那如火燒般的痛苦煎熬所

生下的孩子，是那麼的難能可貴，也因此母愛才會比父愛多一些吧！

對於這個影片，我只能用『驚嘆』二字來形容。人類經過的幾百年的時間研究，就是發明不出「人造人的技術」，但一個女人卻可以在短短的兩百八十天內，成功生出一個小小的新生命，這真的是很厲害，不得不令人佩服生命的奧妙。

在看到那小孩生出的一瞬間，心中充滿著無比的興奮與高興，因為一個小小的新生命就即將誕生在這世上了。我想我稍稍了解，影片中孩子的母親為什麼會露出那樣幸福的表情了。

其實看完後，有種想衝回家的衝動，好好的孝順、慰勞一下媽媽，感謝她把我生下來。說真的，在看之前挺猶豫該不該生小孩，感覺怪可怕，怕痛痛痛阿！但看完後，更加了解這是成為母親的必經之路，老天給我們的一個考驗，考驗我們是不適合成為一個稱職的媽媽，畢竟生命不是可以隨便玩弄的。

12. 兩性教育學習 - 健康的兩性交往--真愛會不會

(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。

主題名稱	健康的兩性交往-真愛會不會	教學目標	1.了解親密關係與兩性交往的原則 2.培養兩性平權、相互尊重的態度 3.理解感情挫折的原因及處理方法 4.認識性侵害的定義並能加以預防 5.了解婚姻的意義及選擇配偶應考量的事項
教學方法	分組討論法、表演法、問答法		
教學資源	竹板 4 支、講義		

活動／課程 內容與流程	<p>一、兩性交往分組討論活動：以 6~8 人為一組，進行對兩性交往的看法調查。</p> <p>(一) 請列舉 3 項你最喜歡與最不喜歡的男生(女生)特質。</p> <p>(二) 你認為「喜歡」與「愛」的區別為何?</p> <p>1. 青少年應思考：喜歡與愛對他們的意義是什麼?</p> <p>(1) 「喜歡」如好感、崇拜，未牽扯到「你為他做什麼」和「獨占」的感覺，喜歡是利己的。</p> <p>(2) 「愛」有依附感、關懷感和親密感，是利己且利人的。</p> <p>2. 教師澄清男女愛情觀的不同處，並說明兩性交往理論：</p> <p>(1) 男性：社交→體膚→情感→婚姻</p> <p>(2) 女性：社交→情感→體膚→婚姻</p> <p>(3) 青少年時期是屬於「性探索期」，男生多以純生理立場發展兩性關係，較積極，對異性好奇心強，性需求和欲望易受視覺、嗅覺及人體刺激而反應。</p> <p>女生以純情感發展，把情感視為人生最重要的階段，較滿足於溫柔、體貼與甜言蜜語中，一旦與對方有深厚的感情，可能為心愛的人獻身。</p> <p>在這個階段，男生不要低估鞏固自己的能力，應學習自我理性控制；女生也不要高估對方，在交往中，應扮演煞車的角色，讓理智超越感情。</p> <p>(三) 「問世間情為何物」，你認為，愛是生死相許嗎?</p> <p>(四) 你認為男女交往是否應尊重對方的行為表現?</p> <p>二、現場調查班上學生對兩性交往的感覺</p> <p>1. 只要我喜歡，有什麼不可以!</p> <p>2. 自然美的事，旁人何必多管閒事!</p> <p>3. 以讀書為重，何必多此一心!</p> <p>4. 以平常心看待，相互鼓舞與切磋。</p>
	<p>* 教師說明：感情這條路，不是努力就會走得好或一定有收穫。有些人走來春風得意，有些人卻傷痕累累，因此應以平常心學習相處。青少年階段，宜多團體交往，互相切磋，學習待人處世的方法，相信自己的理智與自制力，互相了解並著重相處之道，才是上策。</p> <p>三、健康的兩性交往數來寶活動——數來寶逗趣表演：以數來寶描述青少年兩性教育的學習，引發學生學習動機(詳見附件一)。</p> <p>四、「健康的兩性交往」學前及學後宣導測驗 請教師於下課前公布答案(詳見附件二)。</p> <p>五、課後作業：請學生分組後，共同完成學習單內容</p>
預期成效	培養兩性平權、相互尊重的態度

※ 角落教學—婚前性行為價值澄清

將教室分四個角落，每一角落圍一圓桌，分別以贊同婚前性行為，結婚後才有性行為，先試婚再結婚，同居方式等四議題，而選擇一個角落共同論點討論，再上台發表自己看法，經吸收不同看法，再重新洗牌選擇角落，最後由教師將各方式的優劣點分析，並作價值澄清。

青春期的開始，對異性興趣增強，與異性交往日多，此時當教導孩子健康的異性交往態度，絕不做勉強對方的事。教導社交禮儀，練習邀約及正確的約會態度，也要學習被拒絕的心理調適及感情受挫的處理。青春期的愛情講義多，性的資訊來自朋友同學、錄影帶、刊物媒體，故選擇正確最重要。社會變遷下青少年兩性教育問題探討青少年與色情媒體 15-19 歲的青少年中，男生有 57%看過 A 片，女生有 33%看過 A 片，另一方面 15-22 歲的青少年中，有 71.5%看過 A 片（青年發展基金會，1998），顯示色情媒體已侵入大部份青少年的生活中。

附件一

數來寶逗趣表演

（閩南語歌仔戲唱）

人生親像一齣戲 因為有緣來作伙
戲內戲外隴是戲 臺頂臺腳真趣味【真趣味】

（國語數來寶唱）

人生就像一場戲 因為有緣來相聚
戲裡戲外都是戲 臺上臺下真有趣【真有趣】
終身學習心教育 兩性教育你我來

聯絡教學求創新 兩性平等融教學【融教學】

溫馨心教展親善 校園推廣老師教

生活教育重應用 兩性關係問題解【問題解】

附件二

「健康的兩性交往」學前及學後宣導測驗

班級： 座號： 姓名：

1. (1) 選擇配偶時，較不需考慮的因素為 (1)家中的排序 (2)父母的意見 (3) 宗教信仰。
2. (3) 「喜歡」的情緒特質包括 (1)容忍 (2)信任 (3)吸引。
3. (2) 男性的性衝動在 (1)青春期後 (2)青春期 (3)婚後最強，易受視覺、嗅覺及人體刺激而反應。
4. (1) 廣義的性行為可概分為 (1)八層次 (2)六層次 (3)四層次。
5. (3) 對性騷擾性暴力的歹徒 (1)20% (2)60% (3)80% 是臨時起意故提高警覺很重要。
6. (1) 在智力上的男女差異，男性在 (1)視覺空間能力強 (2)語文能力強 (3) 以上兩者均優。
7. (3) 愛情是屬於 (1)利己的 (2)利人的 (3)利己與利人的。
8. (3) 隨時代變遷男女生應培養 (1)陰柔特質 (2)陽剛特質 (3)剛柔並濟的特質。
9. (2) 愛情的三元素理論中，「親密」是屬於 (1)生理層面 (2)心理層面 (3) 社會層面。
10. (1) 若遇性侵害，可打 24 小時免付費「保護您」專線電話，號碼為 (1)113 (2)110 (3)114。
11. (2) 現代婚姻已轉變為講求 (1)順從犧牲 (2)男女平權 (3)三從四德 的合夥式婚姻。

12. (3) 選擇配偶須經過三層次思考，最後才考慮的是 (1)認識對方性格 (2) 了解自己 (3)兩人是否適合。
13. (2) 熟識強暴是指有 (1)五成 (2)七成 (3)九成 以上的強暴案是熟人所為。
14. (3) 遇到感情挫折時該如何療傷？較不合宜的方式為 (1)找人傾訴 (2) 接受事實 (3)再找新戀情。
15. (2) 成熟完滿之愛包括 (1)親密、激情 (2)親密、激情、承諾 (3)親密、承諾。

課程學習單一真愛會不會

*愛要怎麼做一較安全的性行爲

青春少年時，心中蠢蠢欲動的愛意總是隨時伺機而動，漫天漫地的遐想與幻夢，常讓苦悶學子在平淡生活外，還有搬弄情竇的樂趣與想望。不過幸還需時間灌溉，如何得到真感情，就得看看培育愛苗的園丁功力如何了。以下問題請和組員討論後，將結論寫於空白處。

1. 青少年有那些性困擾？該如何解決？
2. 如何避免未婚懷孕？
3. 如果不小心懷孕了，該怎麼辦？

*真愛要等待—婚前性行爲的抉擇

1. 你對於網路交友及網路一夜情有何看法？
2. 你對於援助交際與婚前性行爲有何看法？
3. 對於「安全的約會」而言，應該要注意那些事項？

13. 新生兒照護-蛋寶寶活動

生命之喜悅 生命的感動蛋寶寶活動—學習母親育兒之辛勞，將一生蛋

視如己出攜帶在身，予蛋寶寶化妝及佈置溫暖的窩，細心的呵護與照顧，創意寶寶造形設計並自設蛋寶寶的年齡，參考其生長發育，到圖書館收集嬰、幼兒之發展過程，寫出一篇心得，蛋寶寶活動將生命教育的體認帶入最高潮，留下溫馨的句點。按不同年齡，各種彩蛋五花八門，光彩奪目，國王企鵝寶寶、貓頭鷹寶寶、情侶寶寶、月亮寶寶、小丸子寶寶陸續粉墨登場，更有水餃孕婦媽媽與水餃小寶寶，創意十足，令人愛不釋手。從一個蛋寶寶看到美術的彩繪、家政、手工藝巧手佈置的溫馨小窩，加上護理的照護，形成一個完美的組合。

14. 關懷老人活動設計—當我老之將至時讓愛在生活中滋長

參觀與慰問老人春寧護理之家活動—帶義工社同學前往

課程學習單

再燦爛的青春，也終有遲暮的時候，妳曾想像過自己面對髮蒼蒼、視茫茫、齒動搖的老人歲月嗎？面對日益老化的社會，有些事，我們應該開始關心、了解與學習照顧……，讓愛在生活中滋長。

一、你知道現在的老人們喜歡聽那些音樂嗎？以下為歌仔戲「新鳳凰蛋」的歌詞，請設法學習演唱（也可請 1 位老者演唱），並錄音起來。

新鳳凰蛋

鳳凰山前好景緻 鳳兒妳繡那一項 林清水遠百鳥啼 我繡鳥語說花香
梧桐樹下繡針蒂 羞羞鳳兒春心動 村姑說笑聲如詩 惜春蜜蜂採花叢
我繡蓮花開雙蕾 我繡日麗天撩攘 我繡鴛鴦走相隨 蜂蝶認真勤作工
我繡牡丹朝富貴 心事不該來暗藏 我繡孔雀東南飛 那一個是妳心上人

二、想一想，你了解自己家中 65 歲以上長輩的想法或生活習慣嗎？請以座號為單位，單號訪問男性，雙號訪問女性，將結果填於下表。（請以祖

父母或外祖父母為第一優先對象，如果他（她）們已經不在，可以親戚或鄰居中之長者代替）

班 級：高三 班 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					
一週生活					
人生看法					
訪問心得					

※ 護理作業一摘錄學生訪問老人的心得

學生訪問阿公或阿媽再按老本、老友、老趣、老健、老居、老人一周

生活、對人生看法，以下為摘錄學生的訪問心得:

班級	姓 名	稱謂	年 齡	訪 問 心 得
305	歐陽琴	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，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	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」罷了!

308	何麗玉	奶奶 五男	78歲 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，每天所關注擔心的就是兒子孫子的問題，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，卻不會盡基本的照養責任，如此的結果讓人辛酸，我以後一定多關心她
306	張玉玲	外婆 三男 四女	69歲 現獨 居大 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!!!

從訪問中，可看出家家有本難念的經，「老人安養與照護問題」不是未來的問題，而是現代人隨時可能遇到的問題，上護理課，學生是我們推展老人照護最直接的對象，盡一份心力，如果我們能對老人多份關懷與責任；對人生多份瞭解與體認，愛別人能讓我們的人生注入新的生命。

三、九十一學年度學科能力測驗試題：國文考科情境寫作一篇

臺灣已進入高齡化社會，但一般人對老人世界仍缺乏了解，也欠缺了解的興趣。相對於兒童、青少年、老人似乎愈來愈處於社會的邊緣。下面是一位老人的日誌，平實記錄的背後，頗有心情寄託，例如：30日的日誌中「三十年老屋，不知如何修起？」既說屋況，也正是說自己，讀者細細推敲，自能體會其中調侃與蒼涼的況味。請以「1月4日星期五的日誌」為對象，並以老人原本所記二事為基礎，鋪寫成首尾完整的文章，文長不限。

注意：1.不必訂題目。

- 2.先仔細閱讀每一則日誌，體會老人的心情、了解老人的身體與家庭狀況，以便發揮；但不得直接重組、套用各則日誌原文。
- 3.以老人為第一人稱，用他自己的口吻與觀點加以撰寫，務必表現出老人的心情與感懷。

30 Sun	31 Mon	1 Tue 元旦	2 Wed	3 Thu 十一月二十日	4 Fri 小寒	5 Sat
隔壁修房，今日動工，云：舊曆年前可畢。 客廳牆壁滲水，三十年老屋，不知如何修起？ 至書店給孫子、女買禮物。	上午回心臟內科吳醫師門診領藥掛 49 號 下午看眼科白內障，掛 20 號 (明天記得帶禮物)	中午 12:00 祥園小館家聚。(記得帶禮物) 家聚取消，孫子補習，孫女準備考試。兒獨來，坐十五分鐘，留錢一包、撒尿一泡，走人。	午，與妻兩人至麵館小酌慶生。吾言：若得老妻，老友、老狗相伴、身懷「老本」，家旁有老館，老不足懼！妻云：無聊！	昨晚得知，老友逝，心肌梗塞、料吾大去之期亦不遠矣！	至公園小坐，冬寒乍暖。見幼稚園老師帶小朋友遊戲。幾個外傭推老人出來排排坐，聊天，一景也。	冷鋒至，與妻合力搬出電暖爐。兒來電，問好不好？答以好。問血壓正常否？答以正常。問三餐服藥否？答以服！服！服！

15. 愛滋生 滋生愛深耕教育 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），愛滋病防治創意課程，訂愛滋宣導週，舉辦愛滋攝影展-勇者的身影，愛滋被單展關懷活動於護理課。以 power point 自製投影片介紹愛滋病防治課程→愛滋數來寶表演愛滋病防治超級比一比活動→愛滋攝影展、被單展、紅絲帶設計展課程活動參觀→心得書寫，生命的省思，配合軍護教學期能落實宣教工作，以強化學習成效。

課程學習單

在這陽光燦爛的青春歲月，也許你正恣意揮灑，但是可曾留意角落的隱晦暗？有時，些許的關注與留意或許可讓陽光更加奪目，讓這份溫暖繼續照亮更多不為人知的角落。

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，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)。

一、愛滋有獎 Q&A：請回答下列是非題，看看你的愛滋光熱係數有多少。（答案請於下一堂課堂中公布）

1. (O) 愛滋病就是後天免疫缺乏症狀群。
2. (O) 感染愛滋病後約 6 個月~5 年，甚至更久，才會發病。
3. (X) 使用愛滋病患的血液或器官不會得愛滋病。
4. (X) 握手、擁抱、禮貌性接吻會傳染愛滋病。
5. (O) 性伴侶多的人應定期驗血檢查有無感染愛滋病。
6. (O) 使用保險套可以減少愛滋病的感染機會。
7. (X) 感染愛滋病毒後一定會馬上出現症狀。
8. (O) 愛滋病毒存在人體體液中，如血液、精液或陰道分泌物。
9. (X) 卡波西氏肉瘤是不常見的愛滋病症狀。
10. (O) 目前愛滋病的治療有雞尾酒療法（何大一博士研發），只要按時吃藥，就像得慢性病一樣，可延緩發病時間。

二、你會參加過任何「關懷愛滋」的公益活動嗎？你對這類關懷愛滋的舉辦活動或參與過程有些什麼想法？請概述於下。

三、如果愛滋是這個年代的世紀大病，而你又是衛生單位的主要負責人，想想看，你會訂定怎樣的法規來控制病情的蔓延？試說明於下

四、如果你的班上有一位愛滋感染者的學生，你會如何看待愛滋感染者？如何與之互動創造一個沒有歧視的環境與社會接納？

愛滋 愛之活動之省思 217 賴健榮

上週軍護課時，我們運用了片段的時間去參觀放置在軍訓護理教室中有關 AIDS 宣導的展覽，裡頭陳列著一些 AIDS 的海報、攝影照片及一些「愛滋床單」。這些床單都是由 AIDS 病人的父母或朋友最後給他們的祝福，洋溢著濃郁的感情，不可言喻。護理老師熱心地講解著有關他們的故事，沒

有一個人不用心聽講的，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，她感染上了 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…。

愛滋病防治超級比一比

實施方法：

1. 以電視超級星期天比一比為主軸
2. 將全班分成兩組來比賽，徵求或推薦一名具表演天賦者上台
3. 兩組分開進行以五題答快又答對者為優勝，再統計兩組答對總題數
4. 選後決定優勝隊伍，贈予禮物
5. 設計十個愛滋病有關名詞為題目

1. 安全性行爲

2. AIDS

3. 肺囊虫肺炎

4. 空窗期

5. 後天免疫不全症候群

1. 母子垂直感染

2. 同性戀

3. 保險套

4. 卡波西氏肉瘤

5. 高危險群

※ 愛滋病防治超級比一比—簡要說明 活動題目：

(一) 安全性行爲—

安全的性關係，能達到避孕又防病；如果不安全的性行爲需考量後果的嚴重性

(二) 母子垂直感染—

母親在懷孕期間感染愛滋病 10-50%將病毒感染給新生兒，愛滋病的 HIV 病毒會經由胎盤、生產時血液的接觸及母乳傳給嬰兒

(三) AIDS－

Acquired Immunodeficiency Syndrome 愛滋病的英文名稱

(四) 同性戀－

是指持續對同性者具有愛戀的心理與行為

(五) 肺囊虫肺炎－

愛滋病的各種伺機性感染中最常見且對生命最有威脅的症狀，因發生肺囊虫肺炎時，病人免疫機能已完全崩潰

(六) 保險套－

避孕方法的一種，安全性行為有一套可預防未婚懷孕及避免感染性病及愛滋病

(七) 空窗期－

愛滋病的病理變化已產生但仍未出現病狀，檢驗仍無法診斷出，其期間約三個月左右

(八) 卡波西氏肉瘤－

感染愛滋病重要的臨床表徵亦是愛滋病患最主要症狀及最常見的腫瘤

(九) 後天免疫不全症候群－

愛滋病又稱後天免疫不全症候群

(十) 高危險群－

此高危險群指易感染愛滋病的危險族群，如異性戀、同性戀、毒癮者、特種行業之妓女

關懷愛滋數來寶

AIDS 愛滋病 病毒感染 HIV

免疫不全症候群 感染注意空窗期 (空窗期)

途徑經由性行爲 血液和垂直感染

浪漫危險一線間 愛滋邊緣步步險 (步步險)

遠離愛滋有一套 全程使用保險套

你我共同話愛滋 心手相連防愛滋 (防愛滋)

16.生命的禮物讀書會

一. 讀書會研習目的：

透過書籍的分享與討論，加強教師自我覺察能力，擴充人際交流

二. 對生命教育輔導有興趣教師：光月、玫慧、慧苓、慧珊、家華、淑玫、玉珍、婉茹、玉英老師

三. 書籍介紹：「生命的禮物」是美國精神醫學大師歐文·亞隆寫給心理治療師的 85 則備忘錄，是他生命經驗所淬練出來寶貴的治療指引，是最豐盛的心靈享受。

四.研習時間：

次 數	時 間	主 題	書本頁碼
第一次	09/22	相見歡、團體公約、親近的關係…等	p.44 ~ p.57
第二次	09/29	讓我們一起改變…等節	p.58 ~ p.87
第三次	10/06	此時此地的運用…等節	p.88 ~ p.119
第四次	10 /13	治療的轉機…等節	p.120 ~ p.154
第五次	10 /20	心理治療中的回饋…等節	p.155 ~ p.179
第六次	10 /27	終極關懷：談論死亡…等	p.180 ~ p.194
第七次	11 /03	終極關懷：提出建議促進覺察…等	p.195 ~ p.213
第八次	11/10	肯定與互勉	

參、創教學活動設計實施的感想和收獲

一、設計四小時的「愛與關懷譜出生命的樂章」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－從啓發式，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，令人動容。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。

- 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，有計畫的聯繫與安排場地的清潔、參觀動線規劃，被單及攝影照片的維護均需周詳考量，事前準備功夫多，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，軍訓教官帶領同學，利用一周內之軍護課，全校 2550 名學生完成愛滋教育。

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、生命教育創教學活動的結語與建議

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，以學校為主體教、訓、輔鐵三角成立關懷網絡，發現身心障礙同學，適度關懷身心障礙同學，學校輔導人員協

助早期發現早期處理。一年來感謝所有參與生命教育推廣的軍護同仁，創新教學活動參與與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。

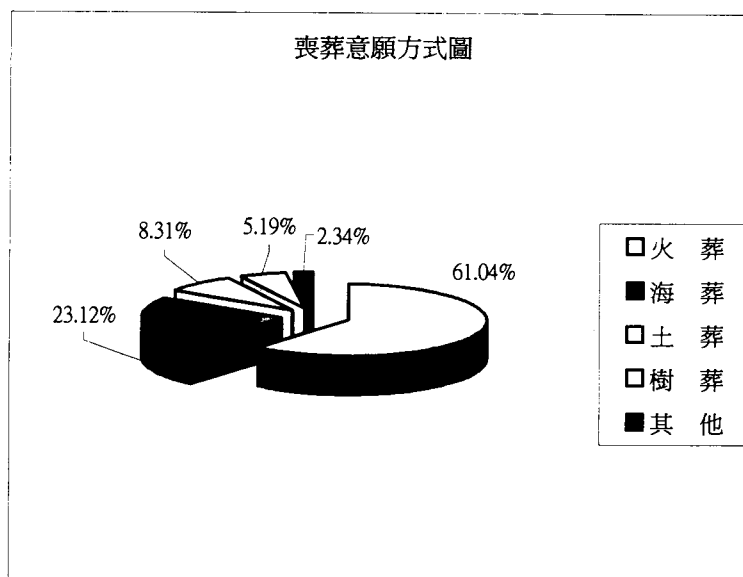
※ 對繼續推廣生命教育的所有人員，以下針對生命教育提出建言：

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，由民眾養成正確概念進而改變行為
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

※ 預立遺囑的喪葬意願方式調查統計結果：

喪葬意願方式	問卷學生人數	百分比
火葬	235	61.4%
海葬	89	23.12%
土葬	32	8.31%
樹葬	20	5.19%
其他	9	2.34%
統計	385	100.00%

※ 喪葬意願方式圖



以全校高二女生運用護理課作調查（調查時間 93.10/15. - 12/15.），有效調查 385 份預立遺囑的喪葬意願方式中，火葬占 61.04%，海葬占 23.12%，土葬占 8.31%，樹葬占 5.19%，其他占 2.34%，其中以火葬意願的方式占最多，應是環保概念的提升，讓地球不要有太多負擔，更何況火葬既快又方便，取代了傳統禮俗的土葬。