

# 生命教育之班級經營

錢永鎮

## 【作者簡介】

錢永鎮，曾任台南縣鳳和中學教師、台中縣明道中學導師、輔導老師、台中市曉明女中訓育組長、輔導主任。現任台中市曉明女中生命教育中心主任。

## 摘要

面對學生問題，就有必要推動生命教育，身為導師除了重新思考投入教育的初衷，也要掌握生命教育的重要理念，再溶入班級經驗的做法中，本文將班級經營分成個別教育與團體教育兩部份，個別部份以因材施教來討論班級經營的做法，團體部份規劃十二單元的教學主題，體驗活動及影片教學，同時鼓勵學生閱讀以傳記為主的三級書目。導師是班級經營的靈魂人物，假如導師能以生命帶生命，就能夠把每位學生帶起來，讓每個學生活出他的生命價值。

## 壹、前言

當我們看到成績好的學生，價值窄化，惟利是圖；成績落後的學生，放棄學習，甚而加入飆車、暴力行列。身為教育工作者不能無動於衷，總要有所行動，想一想我們可以為學生做些什麼？特別是面對學生因意外事件（如機車車禍、海邊溺水）身亡，或是碰到挫折自傷自殺者，都在促使我們省思教育的原點在那裏？加上這幾年，天災人禍不斷，造成許多學生的價值觀混淆不清，甚至質疑生命的意義與目的，因此在這個時候推動生命教育的確有時代的需求與必要。

倘若有一位導師想將生命教育融入班級經營中，他可能須要先做好兩件事。其一是自身生命的更新，也就是要把過去從事教育工作的經驗，重新反省一番，例如把成功的經驗回顧一下，這是點燃教育熱情的重要方法，把成功的因素分析之後，投入教育工作，會使自己產生工作的勝任感，就不怕任何教育改革的挑戰。但是也要檢視自己失敗的經驗，千萬不要逃避，因為如何看待失敗是一種人生智慧，願意從失敗經驗中吸取教訓的人，他一定是個學生認同的「人師」。所謂的「生命更新」，是指老師們能在反省中，讓自己的生命保持清新而不是混濁。清楚我是誰？我為什麼要從事教育工作？我如何讓教育成為我的志業與使命？找到這些答案，生命就會開始不一樣，這就是「苟日新，日日新」的生命更新的工作。其二是思考生命教育的教育哲學，也許大家對生命教育的看法不同，但願意去思考，去發問，便是一個起點。在此我們先用字義學及中國傳統思想的角度來詮釋生命教育。

根據劉翔先生（民 81）的研究：「在古代，生字的本義是指草木從地下長出，然後引伸為泛指事物的產生、發生；更引伸為生命的孕育，古人於此意識到生命的價值就在「活著」，而且不只要活一生一世，更要生生不息。」因此生命要不斷地自我開創、更新，換句話說生命有無限潛能，值得珍惜、探索、發展。最終的目的便是易經所提的「生生」道理，意思是說：讓所有的生命可以不斷相生。套句現代用語便是讓宇宙間的生命都能永續生存。人的世界要永續生存須靠倫理、道德教育；環境要永續生存須靠環境倫理教育。

而生命相對的一面是「命」字，命字的本義是命令，放在哲學層次來思考，它就是一種「知命」觀。用白話來說，命指的是客觀的條件限制，比如我不能選擇父母，也不能決定出生在什麼地區，這都是命。而人最大的限制就是死亡，

所以死又稱為「大限」。不過也由於有各種命定才能成就生命的特色。我生下來是女性，所以我擁有了女性的特色，我長在農村，所以我有農人的特色。面對命，大家的態度也有不同，有人宿命或抗命；也有人認命進而知命。當我們超越「命」的限制時叫「立命」，所謂「立命」是指「立正命」，正命便是道德的生命，當一個人走「立德」的路，便能讓生命不朽。總結來說「生命」有無限的可能，同時也在面對有限，思考這個問題，便能培養學生具有生命的智慧。

我們再以谷寒松教授詮釋方東美先生的生命哲學作為生命教育的哲學思考。

「方東美以寶塔型的宇宙建築圖，把生命分為六個領域：物質的、生物的、心理的、審美的、道德的、宗教的。認為以生命動力開闢物質生命領域的，是『工作的人』；把生命存在領域從物質境界提昇到生物境界，若行動不正，很可能使生命走向危亡，是『行動的人』；如表現創造才能，把生命指向更高的意義境界，就是『創造的人』；以理性為指導形成各式各樣的系統知識，使自己不盲目創造，而把生命安排在真理世界上，是『理性的人』。而把工作的人，創造的人，理性的人結合起來，有健康的軀體、飽滿的生命、豐富的知識，也不過是個『自然人』，生命的價值並未充分發揚，以自然人的一切智能才性建立的世界，也不過是個價值貧乏的形下自然世界。走向形上界，能運用種種符號，創造種種語言，象徵美的境界，是『用象徵的人』；再進一步在藝術價值上加道德精神，而具有優美品格的，是『道德的人』；當生命到達盡善盡美的神聖境界，整個生命可以包容全世界，統攝全世界，支配全世界時，就是『宗教的人』，如此集中生命，才能成就『聖人』或『賢人』或『覺者』，即到達塔頂的『高貴的人』。」所以如何提昇人的素質，就是從事生命教育工作者必要的思考。

總結來說，生命教育強調所有的生命的永續生存與發展，也重視個別生命能激發自己的潛能，活出自己的特色。但也要超越自我，讓生命不斷地向上翻新提昇，做一個『高貴的人』。

## 貳、生命教育的重要理念

### 一、自尊的教育

其核心觀念就是不要讓自己成為別人的工具，相對地也不要將別人當成工具。說起來似乎很抽象，但在生活中常常可以碰到。從心理學的角度來看，小孩子0-6歲發展身體我，很多父母把孩子當工具，孩子同時也就成為他們的玩具。很多父母管教孩子不是打就是捏，對於嬰幼兒或幼稚園階段的孩子，要他們做什麼事的時候，從來就不會徵詢一下孩子的意願。

我們希望孩子學習面對人的時候，要請別人做任何事時，都必須徵詢他人的意見，因為他是一個生命的個體，他並不是你的工具。其次是國小階段社會我的發展，國中階段心理我、人格我、道德我的發展，更需要對他生命的意義、價值重新做澄清。可是在我們的教育環境裏，說到老師與學生的互動、與同儕的互動上，假如沒有自尊或尊人的觀念，常常就會把別人當成工具。一位優秀的老師，會把學生當做成就自己成為「名師」的工具，當老師在強調自己是好老師時，也應該反問自己，是否就學生的個別差異，幫助他充分發揮內在的潛能，否則這些學生都只是成就他成為「名師」的工具。也有些校長以強壓式教育，利用學生，來成就一個「名校的校長」的頭銜，學生就變成了工具。這樣把別人當成工具來看時，自尊就不可能存在。我們希望藉著自尊教育，具體地教導孩子，讓學生都能夠清楚的了解人的價值？人是什麼？以及自尊的內涵是什麼？

## 二、良心的教育

有了良心一個人才能成為一個人。可是良心非常抽象，在倫理學中它是一種個主觀倫理。經常要讓孩子捉住內在的「仁心」，具體來說就是孔子所謂「不安之心」，做任何事先反問自己心安不安，這常是瞬間就過去了，「己所不欲勿施於人」這是要在生活中實踐的。孟子所謂「不忍之心」，做事之前先自問忍不忍心？虐待動物、折斷樹枝是否忍心？這些都是在日常生活、生活細節中讓學生不斷反省的，在做任何判斷選擇時也應先反問自己的良心。在西方倫理學中強調「知識」很重要，若沒有知識良心會誤判。人為什麼會沒有良心？孟子說一個人沒良心是因為他被蒙蔽了。可能從小到大，周遭的人都沒有提醒他那「不安之心」及「不忍之心」；父母師長沒有教育他；或是常常在媒體上看到很多殘忍的鏡頭，慢慢就可能沒有不忍之心，變得麻木不仁。本校在推廣時特別重視體驗，帶學生去榮總參觀，看了生老病死之後，或許整個生命觀就改變了，學習到對生命的堅持、敬重，良心教育可以從日常生活中很基本的體驗上建立。

### 三、意志自由教育

我們要提醒學生，仁心就在每人身上，你是自由的，是你行為的主人，不要做任何事都認為是受到環境的影響，受別人的壓迫。事實上你的行為是可以出自你的自由意志，它的基礎來自理智。孔子曾說：「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」，可見人是可以有志向，可以決定自己未來生命方向的。另外，教導學生判斷那些行為是不自由的，以及為什麼會不自由，例如壞習慣、無知會產生不自由；用很多具體的事例來教導他們。若孩子因為心理防衛機轉而產生暫時性的保護，是可以理解的，但是若把任何事都推托給別人，不認為自己可以為自己的行為負責任，那就容易出問題。一個「全人」，身體、心靈都要發展，意志教育就是心靈的部份，能夠感動、有恒心、有志向，就是一種心靈教育，也是目前最疏忽的。

### 四、人我關係的教育

教導學生不要認為自己和別人的生命無關，可以任意妄為。人的生存是依靠很多其他人而生存，不可能獨自存活，並不是單一存在的，而是在人與人的關係之中。強調「我和你」的關係，把任何一個生命個體當成「你」，而非無生命的「它」。也希望老師把學生看成一個個的獨立個體，不是物質的「它」，不將學生「物化」，如此才能建立學生的自尊。中國古代講仁心，兩個人完美的互動就是仁心。人與人之間有完美的互動，人才能活得好，也就是五倫的關係，人絕不是單一的。現在社會強調個人主義，常常忘記一個人過得好，是背後有很多人付出、犧牲才能成就的。

## 參、班級經營中的個別教育與輔導

### 一、幫助學生堅持一生不變的美德及建立適切的人生觀

現在的青年學子喜歡「遊戲人生」，有強烈「玩」的心態。但是身為教師者仍要提醒學生，遊戲有遊戲的規則，如果不遵守它，沒有人會願意跟你玩。就像打籃球一樣，老是做出抱人、帶球衝撞的動作，可能會五犯離場，或找不到球伴、球友。走人生的路更是如此，欠缺愛心、勇氣、不講信用，誰會想跟這樣的人打交道？因此生命教育要著力的是：幫助學生內化美德(價值觀、信念)，再依據這些規則(美德)，來打一場人生的球賽。

最重要的三個美德，就是智、仁、勇三達德。這個「達」字說明了，人生要走得順暢自在，要靠這三個美德。三者之中，仁愛是根本，我們要培養，擴展學生的愛心，比如，小學生要學會愛自己，國中生則擴大為愛鄉土，高中生要能愛這個世界，大學生才能談愛自然、愛宇宙。但是實踐愛心要靠智慧，否則會「好仁不好學，其弊也愚」，也就是實踐仁德要配合「終身學習」，先引導學生學做一個倫理人、道德人，再努力成為一個專業人。最後是勇敢的培養，對內是「克己復禮」的勇氣，對外是「雖千萬人，吾往矣」的道德勇氣。能勇敢面對自己的過失，生命才能日新又新；可以有堅持道德原則的勇氣，人類才有希望。

知道人生路怎麼走，下一步要思考人生的意義與目的。這時候要有一套人生哲學、人生觀；也許這是大學的課程，但是中學生可以打好生命科學、地球科學、生物學、歷史學、文學等學科基礎，這有助於人生哲理的思索。當然高中階段如果能夠提早實施哲學教育，對學生尋找未來的人生方向一定有很大的幫助。

## 二、教導學生認真過生命中的每一天

有時候跟學生談人生觀比較抽象，倘若把重點放在每一天的生活，既具體又實用。其實學生的「生活型態」能決定他的生命品質。從早上眼睛張開到晚上沈沈入睡，我們要教育學生怎麼過，當然老師們先要放下身段，走進學生的生活世界，瞭解他們的次文化，及一天的生活安排，再一點一滴教導他們。以下是教育的重點：

### (一) 充滿希望的早晨

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1、起床的方式         | 6、擁抱與祝福              |
| 2、生活節奏感（有效率的生活） | 7、營養的早餐              |
| 3、正向的自我對話       | 8、零碎時間的使用（英語廣播、卡片記憶） |
| 4、自我激勵的習慣       | 9、上學路線的設計            |
| 5、音樂與運動         |                      |

### (二) 上課前的準備：

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1、和同學打招呼 | 3、預覽一天的課表 |
| 2、為班級服務  | 4、撰寫備忘錄   |

### (三) 上課的能力培養

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1、聽講能力（注意力集中） | 5、問問題能力     |
| 2、閱讀能力        | 6、考試能力（抓重點） |
| 3、做筆記能力       | 7、和同學討論的能力  |
| 4、記憶能力（摘要）    |             |

（四）下課時間的使用

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1、回顧上一節課的重點       | 4、找人傾訴      |
| 2、上洗手間、散步、有氧舞蹈... | 5、預覽下一節課的重點 |
| 3、處理生活瑣事          |             |

（五）午休時間的使用

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1、午餐的注意事項 | 3、午休活動的安排 |
| 2、午睡的重要   | 4、下午的課業準備 |

（六）放學後的活動

- |               |         |
|---------------|---------|
| 1、運動與散步       | 4、做家事   |
| 2、獨處的時間（反省一天） | 5、求助的談話 |
| 3、處理衝突的時間     |         |

（七）全家人的時間

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1、晚餐時刻 | 3、家庭會議    |
| 2、點心時刻 | 4、家庭休閒的設計 |

（八）晚上的課業安排

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1、要有讀書計劃     | 4、設計激勵點子 |
| 2、要有當天進度表    | 5、意志力的培養 |
| 3、要注意自己的生理時間 |          |

（九）睡前的功課

- |           |         |
|-----------|---------|
| 1、感恩與讚美   | 3、睡前的準備 |
| 2、明天工作的準備 |         |

在一天的生活中，同時要教導學生，能時時檢視自己生命的各種關係，反省與激勵自己，可以做到珍惜自己、關懷他人、走進自然、向天祈禱，經營好每個關係，就能使我們的生命更和諧、更完滿。

### 三、引導學生活在當下，掌握此時此刻

生命的未來，只能虛構及預測；生命的過去，只是記憶，它已經成為我們的經驗或歷史。我們惟一能使力的「現在」，這是人生的一個「點」，每個「點」都能過得踏實，由點構成線，就能發展全「面」的人生。

人不能只活在過去，也不能只是夢想未來，惟有好好把握「此時此刻」，才能傳承過去，創造未來。因此如何教導學生「活在當下」，是生命教育的重要目標。為了達到這個目標，可以進行下列的學生訓練課程：

(一) 自我覺察的訓練課程。

幫助學生覺察自己的生理狀況與心理狀況，也覺察自己與他人或環境互動的情形，有這種覺察能力的學生，才能掌握此時此刻。

(二) 自我肯定的訓練課程。

自我肯定的學生才不會逃避，因為他能肯定自己的存在與價值，凡事積極面對，不怕困難失敗，踏實的活在當下。

(三) 情緒管理的訓練課程。

能覺察自己又能自我肯定，可是碰到情緒衝動時，學生也會失去控制，因此「EQ」的教育可以使學生的生命穩定下來，不受外在的制約。

(四) 生涯規劃的訓練課程。

一個知道過去會影響現在，現在的努力會改變未來的學生，比較能篤定生活，因為他擁有時間的完整感，所以能珍惜以前寶貴的經驗；勇敢面對現在的挑戰；對未來更有美麗的願景，因此他必定是一個「活在當下，掌握此時此刻」的人。

#### 四、辯識學生的生命特色

瞭解學生的先天氣質和性格型態，能幫助導師管教和輔導學生，知道他的優缺點及特質，才能「因材施教」把每個學生帶起來。

(一) 學生的九個先天氣質

- |       |        |          |
|-------|--------|----------|
| 1、活動量 | 4、適應度  | 7、情緒本質   |
| 2、規律性 | 5、反應強度 | 8、注意力分散度 |
| 3、驅避性 | 6、反應閾  | 9、堅持度    |

(二) 學生的九種性格型態

第一種人格類型：改革者。

有理想性的、命令的、要求完美的、不寬容的。

第二種人格類型：助人者。

關心的、幫助人的、佔有慾強的、好操縱的人。

第三種人格類型：動機者。

具有自信的、企圖心強的、自戀的、有精神病傾向的人。

第四種人格類型：藝術型人物。

具有創造力的、個人主義的、內向的、壓抑的人。

第五種人格類型：思考型人物。

悟性高的、重分析的、古怪的、偏執的人。

第六種人格類型：忠誠型人物。

可愛的、忠實的、依賴的、有受虐傾向的人。

第七種人格類型：豐富型人物。

多才多藝的、外向的、極端的、狂熱的人。

第八種人格類型：領導者。

強有力的、有擴張性的、獨裁的、有破壞性的人。

第九種人格類型：和平追求者。

平靜的、令人心安的、被動的、壓抑的人。

## 五、滿足學生的生命需求

每個學生想要滿足的需求不同，導師可就個別學生的心理需求，提出不同的輔導策略，不過最值得重視的是成就的需求與親和的需求。導師也可以依據美國心理學家馬斯洛的需求層次，一層一層地檢索班級經營工作項目，有沒有往上提昇，特別是滿足學生自尊需求的工作，因為學生在班級中有了自尊，就能做一個認負責的學生。

### (一) 清楚學生的成長需求

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1、成就需求 | 5、順從需求 | 9、求助需求 |
| 2、親和需求 | 6、攻擊需求 | 10、性需求 |
| 3、獨立需求 | 7、自責需求 |        |
| 4、支配需求 | 8、支援需求 |        |

### (二) 滿足學生各層次的的需求

- |          |        |          |
|----------|--------|----------|
| 1、生理需求   | 4、自尊需求 | 7、自我實現需求 |
| 2、安全需求   | 5、認知需求 | 8、自我超越需求 |
| 3、愛與歸屬需求 | 6、審美需求 |          |

## 六、激發學生的生命潛能：

導師想幫助學生建立自尊感，須從學生的「自我效能感」培養起，那就是鼓勵學生「做中學」，從許多經驗中累積能力，同時也激發自己內在潛能。所以舉辦各種活動就十分必要，藉活動引起學生的興趣，再從各類活動中培養學生多元智慧、多元能力。而且這也是一種自主學習，應該尊重學生的意願，比如社團的選擇，活動的自願參加，不要有強迫的規定，使得學生變成被動的參與。導師可以參考下列的項目，觀察學生、輔導學生。

### (一) 培養學生各類興趣

- |           |            |             |
|-----------|------------|-------------|
| 1、農業興趣    | 9、家政興趣     | 17、戶外/大自然興趣 |
| 2、藝術興趣    | 10、文學興趣    | 18、表演興趣     |
| 3、運動興趣    | 11、管理興趣    | 19、政治興趣     |
| 4、商業/經濟興趣 | 12、機械興趣    | 20、宗教興趣     |
| 5、庶務興趣    | 13、醫療/健康興趣 | 21、科學興趣     |
| 6、溝通興趣    | 14、音樂興趣    | 22、操作性興趣    |
| 7、電子興趣    | 15、數字興趣    | 23、社會互動興趣   |
| 8、工程興趣    | 16、組織興趣    | 24、技術興趣     |

### (二) 訓練學生多元的能力

- |        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| 1、說服能力 | 10、空間能力 | 19、作文能力   |
| 2、領導能力 | 11、溝通能力 | 20、表演能力   |
| 3、助人能力 | 12、手巧能力 | 21、規劃能力   |
| 4、藝術能力 | 13、算數能力 | 22、分辨能力   |
| 5、音樂能力 | 14、閱讀能力 | 23、應變能力   |
| 6、創造能力 | 15、研究能力 | 24、觀察能力   |
| 7、銷售能力 | 16、運動能力 | 25、邏輯思考能力 |
| 8、社交能力 | 17、教導能力 | 26、企劃能力   |
| 9、機械能力 | 18、文書能力 |           |

### (三) 增進學生多元的智慧

- |        |          |        |
|--------|----------|--------|
| 1、語文智慧 | 2、數學邏輯智慧 | 3、身體智慧 |
|--------|----------|--------|

- |        |        |
|--------|--------|
| 4、音樂智慧 | 6、人際智慧 |
| 5、空間智慧 | 7、內省智慧 |

## 七、尊重學生的生命節奏：

每個學生的發展有快有慢，導師不能用同一個標準去看待。也要提醒學生除了盡心盡力，也要有等待自己長大的耐心。導師須特別注意發展較慢或遲緩的學生，隨時與輔導室的老師討論，如何維護學生的自我概念，及保持心中的「生命遠景」，只要學生擁有自信，能進行生涯規劃，一步一步完成，生命每個階段的發展任務，人生的路就會走得穩當。

### (一) 評估學生的十大發展

- |          |         |           |          |
|----------|---------|-----------|----------|
| 1、知覺的發展性 | 4、思想的發展 | 7、動機的發展   | 10、人格的發展 |
| 2、動作的發展  | 5、認知的發展 | 8、情緒的發展   |          |
| 3、遊戲的發展  | 6、語言的發展 | 9、社會行為的發展 |          |

### (二) 清楚學生的發展任務

#### (兒童期)

- 1、學習一般遊戲所必須的身體技巧。
- 2、建立「自己是個正在成長的個體」的健全態度。
- 3、學習與同齡夥伴相處。
- 4、學習扮演適合自己性別的角色。
- 5、發展讀、寫、算的基本技巧。
- 6、發展日常生活所必須的種種概念。
- 7、發展良知、道德觀念與價值標準。
- 8、學習對社團與種種組織的態度。
- 9、達成個人的獨立自立。

#### (青少年期)

- 1、接納自己的身體與容貌，並表現適宜的男性或女的性別角色
- 2、與同年齡的男生或女生發展適當的人際關係
- 3、情緒獨立，不再依附父母或其他成人
- 4、追求經濟獨立，相信自己可以自謀其力
- 5、選擇與準備職業，並試著進入工作世界中
- 6、發展符合社會期望的認知技能與概念

- 7、瞭解並能努力表現負責任的行為
- 8、為未來的婚姻與家庭作準備
- 9、建立價值體系，以符合現實世界的要求

## 八、照顧學生的心理健康

我們的學生課業繁重，需承受各方期待的壓力。再加上社會變遷的快速，功利價值觀的盛行，破碎家庭的增加。使得學生心理問題有日趨嚴重的現象，身為導師要有一套幫助學生解壓的方法，也要有評估學生心理健康與否的專業能力。在此建議導師自我進修輔導技巧及心理衛生的知識，同時也教導學生自我檢查，自我評估，或進行同儕輔導。

### (一) 檢查自己的防衛機轉

- 1、逃避性防衛機轉：(1)壓抑 (2)否定 (3)退回 (4)潛抑
  - 2、自騙性防衛機轉：(1)反向 (2)合理化 (3)抵消 (4)隔離 (5)理想化 (6)分裂
  - 3、攻擊性防衛機轉：(1)轉移 (2)投射
  - 4、替代性防衛機轉：(1)幻想 (2)補償
  - 5、建設性防衛機轉：(1)認同 (2)昇華
- 請導師特別注意學生消極性的防衛機轉

### (二) 初步觀察自己的心理健康狀況

依據七個行為向度，來評估學生的心理健康狀況

- |        |           |        |
|--------|-----------|--------|
| 1、緊張行為 | 4、活動行為    | 7、身體行為 |
| 2、情緒行為 | 5、組織/控制行為 |        |
| 3、思維行為 | 6、人際行為    |        |

評估五個階段的心理狀況

第一階段：常態適應行為

第二階段：緊急應變行為

第三階段：瀕神經病行為

第四階段：神經病行為

第五階段：精神病行為

這個部份請導師與輔導老師一面討論一面觀察，再進行轉介的工作。

## 九、增進學生的人際適應

現在的學生兄弟姊妹少，很少有同儕人際互動的機會，所以常有人際適應的困擾，導師能按部就班地教導學生助人技巧及社交技巧，相信對學生改善人際關係、建立支持系統有莫大的幫助。

### (一) 培養學生十種基本助人技巧

- |         |        |          |
|---------|--------|----------|
| 1、隱約式鼓勵 | 5、自我表露 | 9、摘要     |
| 2、簡述語意  | 6、解釋   | 10、影響性摘要 |
| 3、情緒反應  | 7、提供資料 |          |
| 4、探問    | 8、勸導   |          |

### (二) 教導學生五十個社交技巧

#### 社會技巧的開始

- |        |          |        |
|--------|----------|--------|
| 1、傾聽   | 4、詢問一個問題 | 7、介紹他人 |
| 2、開始交談 | 5、說聲謝謝   | 8、恭維   |
| 3、進行交換 | 6、介紹自己   |        |

#### 社會技巧的提升

- |        |           |         |
|--------|-----------|---------|
| 9、要求協助 | 11、教導(給予) | 13、道歉   |
| 10、參與  | 12、遵循教導   | 14、說服他人 |

#### 處理感覺技巧

- |            |            |          |
|------------|------------|----------|
| 15、認識自己的感覺 | 18、處理他人的憤怒 | 21、酬賞你自己 |
| 16、表達你的感覺  | 19、表達情感    |          |
| 17、瞭解他人的感覺 | 20、處理恐懼    |          |

#### 面對攻擊時，可選擇的技巧

- |         |            |             |
|---------|------------|-------------|
| 22、要求准許 | 25、妥協      | 28、對捉弄作反應   |
| 23、分享   | 26、使用自我控制  | 29、避免與人發生困擾 |
| 24、協助人  | 27、爭取自己的權利 | 30、避開打架     |

#### 處理壓力技巧

- |         |                 |
|---------|-----------------|
| 31、表達抱怨 | 33、具有運動家精神(比賽後) |
| 32、回答抱怨 | 34、處理窘態         |

- |            |                |
|------------|----------------|
| 35、處理被冷落   | 39、處理混淆的訊息     |
| 36、支持朋友的權利 | 40、處理非難的責備     |
| 37、回應說服    | 41、準備好以應付困難的交談 |
| 38、回應失敗    | 42、處理團體壓力      |

#### 計劃技巧

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 43、決定要做的事    | 47、收集資料       |
| 44、決定引發問題的原因 | 48、以重要性安排問題順序 |
| 45、決定目標      | 49、做決定        |
| 46、決定你的能力    | 50、聚精會神於一個工作  |

### 十、指導學生六年短期生涯的輔導重點

學生一進入中學，導師在旁引導他、協助他，平穩的過完六年的中學生涯，這也是為一生做準備的教育歷程，導師要有愛心、智慧及勇氣來輔導學生，以下是六年的輔導重點，導師可以參酌使用。

#### 【國一階段】

- 1、培養國一階段自學的能力。
- 2、擬定國一的課內課外讀書計劃。
- 3、設計第一個科學實驗主題。
- 4、參加第一個社團活動。
- 5、參加國一海外遊學營或國內調查旅行。
- 6、建立新的、適應的生活型態。
- 7、建立自我的支持系統。
- 8、加入合作學習小組。
- 9、增強第一外語的能力。
- 10、打好數學科的基礎。
- 11、擔任服務幹部與志工。
- 12、學會一種終身運動技能及學會演奏一樣樂器。

#### 【國二階段】

- 1、培養國二階段自學的能力。
- 2、擬定國二的課內課外讀書計劃。

- 3、設計第二個科學實驗主題。
- 4、參加第二個社團活動。
- 5、參加國二海外遊學營或國內的博物館參觀旅行。
- 6、參與自治會組員的工作。
- 7、打好自然科基礎。
- 8、參加英數增廣課程。
- 9、學會第二種終身運動技能及加入小型演奏團體。
- 10、參加英數補救課程。
- 11、參加第二外語社團。
- 12、思考第一次的生涯決定，走高中、綜合高中、高職、五專那一條生涯。

**【國三階段】**

- 1、培養國三階段自學的能力。
- 2、擬定國三的課內課外讀書計劃。
- 3、設計第三個科學實驗主題
- 4、參加國三海外遊學營或國內的自助旅行。
- 5、參加直升高中班先修課程。
- 6、參加推薦甄試輔導。
- 7、參加申請入學輔導。
- 8、參加二次基礎能力測驗。
- 9、思考未來三年的生涯規劃。
- 10、用心準備能力測驗模擬考。
- 11、參加專長科目增廣課程。
- 12、參加弱勢科目補救課程。
- 13、決定未來的生涯方向，走知識或技藝方向。

**【國一階段自學能力培養】**

- 1、時間管理能力。
- 2、聽課能力。
- 3、閱讀能力。
- 4、記憶能力。
- 5、做筆記能力。

- 6、擬定讀書計劃能力。
- 7、考試能力。
- 8、利用校內圖書館能力。

**【國二階段自學能力培養】**

- 1、選擇課外閱讀與報章雜誌能力。
- 2、閱讀外文書籍能力。
- 3、撰寫讀書報告能力。
- 4、上網查詢能力。
- 5、電腦文書處理能力。
- 6、檔案學習能力。
- 7、能運用 OK4R 讀書方法。
- 8、克服考試壓力與焦慮的能力。

**【國三階段自學能力培養】**

- 1、準備能力測驗模擬考的方法。
- 2、能使用多媒體進行簡報能力。
- 3、口語表達的能力。
- 4、利用校外圖書館能力。
- 5、利用電腦進行統計的能力。
- 6、運用程式語言工作的能力。
- 7、依研究目的不同能運用各種讀書方法。
- 8、能自我堅持與自我管理的能力。

**【高一階段】**

- 1、外語能力的提昇（外語中心）
- 2、擔任社團幹部、班級幹部、自治會幹部
- 3、選組前的自我探索課程
- 4、參與領導研習營，百合家族研習營
- 5、擔任學藝輔導姊姊、百合營輔導姊姊、多元智慧研習營輔導姊姊
- 6、增強助人能力，加入袋鼠姊姊行列
- 7、參與科學實驗競賽（校內、李遠哲基金會）
- 8、高一的倫理教育課程

- 9、寒假參與大學營隊或島內自助旅行
- 10、高一課外讀物課書計劃
- 11、上網能力的提昇
- 12、自我培訓：表達能力、合作能力、創造能力

#### 【高二階段】

- 1、外語能力的再加強（外語中心海外遊學）。
- 2、選組適應的輔導，及推薦甄試的準備。
- 3、擔任社團及自治的領導人物。
- 4、高二的倫理課程（成人禮等體驗活動）
- 5、參與各大學營隊或海外自助旅行。
- 6、撰寫小論文或參加各項科學競賽。
- 7、高二專書閱讀計劃（以科系為準）。
- 8、學科的補救與增廣課程。
- 9、擔任各項營隊的輔姊。
- 10、規劃大學四年的學習計劃。

#### 【高三階段】

- 1、準備大考中心學力測驗。
- 2、推薦甄試及申請入學的準備。
- 3、高三倫理課程（兩性教育為主）。
- 4、學科的補救與增強課程。
- 5、外語能力的增強課程（外語中心）。
- 6、參與愛愛營擔任新生營輔姊。
- 7、海外遊學或自助旅行。
- 8、選填志願輔導。
- 9、聯考前的衝刺課程。
- 10、入大學前的準備工作。

## 肆、班級經營中的團體教育與輔導

導師能利用空白課程或班會課，一學期抽出四至六堂課來實施生命教育教學。倘若又能配合學校舉辦生命教育月的系列活動，其中可以包括：

戶外教學、影片教學、閱讀活動，相信效果會更好。

## 一、生命教育教學主題及體驗活動

### 【國一】

#### (一) 欣賞生命

##### 單元教學目標

- 1、幫助學生認識生命，進而欣賞生命的豐富與瞭解生命的可貴性。
- 2、協助學生如何珍惜生命與尊重生命。
- 3、引導學生用愛心經營生命及思考生命方向。

##### 體驗活動—孕育人生

##### 目的說明：

新生命的誕生，常會使我們具體的感受到生命的「奧妙」與「永恆」。

從兩個小小細胞的結合，到一個會哭、會笑，能動、能鬧的小嬰兒，這過程是多麼的神奇奧妙！而從嬰兒的逐漸成長中，我們也能感受到新生命不斷延續的喜悅滿足。想想看，當你看到初生嬰孩，是否會感到無限希望存在？是否會感受到純真美麗？大概大多數的人都會有類似的經驗。而對孕育生命的母親，我們是否應該有更多的敬意呢？台灣俗諺說：「生得過，雞酒香；生不過，四塊板（指棺材）。」懷孕過程的辛苦，有時不是外人所能想像的。懷孕的婦女除了要克服身體上的不適，如噁心、嘔吐、貧血昏眩、腹腔壓迫.....，還要面臨可能會有的生命危險--妊娠毒血、血崩、心臟衰竭.....，更別提那如撕裂身體般的陣痛了。孕育新生命，母親要承受的可能是舊生命的破壞與剝奪，這是多麼神聖而偉大的任務啊！瞭解了這一點之後，我們是不是應該多具備一些保護胎兒、愛護母親的知識？有了正確的知識，道德關懷才能有正確的方向。所以在這個體驗活動中，我們將感受一下母親懷孕時的"負擔"，並確定自己在相關知識上是否足夠，做為關懷的基礎。

##### 活動目標

- 1、透過胸前負重體驗，感受孕育新生命之不易。
- 2、藉由問答過關方式，對懷孕知識有所充實與認識。

#### (二) 做我真好

##### 單元教學目標

- 1、幫助學生明白自己的生命是獨一無二的，並願意努力做自己。
- 2、引導學生努力從各方面找出自己的真實自我。
- 3、鼓勵學生開發潛能，從而建立自尊與自信。

#### 體驗活動-口繪人生

##### 目的說明：

平時要用東西，只消動手，非常方便，於是人們便忽略"方便"的恩寵，也很少好好的謝謝上天賞賜我們健全的肢體。然而縱使人有健全的肢體，也有意外或生病的時刻，當我們的肢體不能再像從前那般任由我們使喚時，我們會怎麼來看待？是怨天尤人還是積極轉化？

在口繪活動中，藉由雙手之不便，更善用另一個器官的功能，讓我們發揮自己未曾發現的潛能，同時較能從消極的態度轉變為積極。不便中更能幫助我們進入殘障者的心中，體會到他們的痛苦和委屈，這樣我們將能以一個更尊重的態度來面對、接納他們。而且能夠為自己擁有的平安與健康，每天心懷感謝。

##### 活動目標

- 1、藉由以口做畫，體驗嘴巴的功能及失去雙手之不便。
- 2、透過彼此心情分享以感恩之心善用自己之肢體發揮生命潛能及創意，更認識、肯定自己。

### 【國二】

#### (三) 生於憂患

##### 單元教學目標

- 1、引導學生接受痛苦與困難是生命的一部份。
- 2、幫助學生了解痛苦與困難有其正面意義。
- 3、協助學生運用積極的方法去面對痛苦與失落。

#### 體驗活動-意外人生

##### 目的說明：

「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」生活中突如其來的痛苦與災難，常會讓人消沈放棄，而忘了那可以是生命再造、重生的機會。如果我們能夠坦然的接受傷創與失落的情緒，而不是用否定，拒絕的防衛方式，相信我們從新站起來的時間會更快能力會更好。

##### 活動目標

- 1、藉由矇眼進行塗果醬，餵食麵包等活動，體驗眼盲者的生活處境。
- 2、透過分享討論，準備好意外發生後的心情態度。

#### (四) 應變與生存

##### 單元教學目標

- 1、認識生存環境的多元性與多變性(如經濟、家庭、政治等世界環境)。
- 2、協助學生尋找自我的價值觀及建立人生的方向。
- 3、引導學生願意學習應變未來環境的技巧。

##### 體驗活動—環保人生

###### 目的說明：

空氣、水、陽光等環境因素是人生存的基本條件，因此環保教育是生命教育最基礎的關懷。環保所關懷的幅度很廣，如酸雨、臭氧層、溫室效應、水土保持、森林砍伐、人口危機、空氣污染、垃圾水源問題等，環保人生從最簡單最親近的主題切入，那就是垃圾，人們最不喜歡，卻每天不停製造的東西。垃圾處理不當讓環境惡化資源浪費，「台灣錢淹腳目，台灣垃圾淹頭殼」（台灣人每年製造的垃圾量平鋪在台灣島土地面積上，約170公分， $2,100$ 萬噸 $\div$  $36,000$ 平方公里 $=$ 170公分）我們的垃圾太多了，不得不重視垃圾問題。這一關的體驗目的，就是讓大家多認識垃圾，能對垃圾多產生一點感情，能有所關懷，有所覺醒，進而能有所行動。並能瞭解：過儉樸生活是保護地球，擁有生命品質的實踐方向。

###### 活動目標

- 1、運用“猜一猜”的問答方式，讓參與者瞭解環境與人的關係。
- 2、以趣味問答題考驗參與者對垃圾分類的常識。

#### 【國三】

#### (五) 敬業樂業

##### 單元教學目標

- 1、幫助學生在工作生活中獲得意義，並簡介專業倫理的概念。
- 2、協助學生明白敬業、樂業的重要，並能謹慎擇業。
- 3、引導學生建立工作神聖的觀念，使生命得到成長和圓滿的發展。

##### 體驗活動—合作人生

###### 目的說明：

要蓋一幢房子一定要先有知識，也要有能力，並且要發揮創意，但更重要的是，必須大家願意共同合作完成一件工程。我們每個人都在社會上扮演不同的角色，有工程師、有設計師、有水泥工等等，只要各盡其職，必能完成許多大事，讓社會更美好。我們不需要每個人都去當建築師，每個人都去當監工，不同的工作角色，使我們的社會更多采多姿。如果不同的工作角色彼此有共識並願意彼此尊重、溝通協調，相信社會將更美好。

#### 活動目標

- 1、藉小組一起動手完成一幢紙模房子，學習彼此的協調溝通與團隊合作。
- 2、透過討論與分享，澄清個人對專業倫理的看法。

### (六) 信仰與人生

#### 單元教學目標

- 1、引導學生思考信仰與人生的問題，藉此促使心靈的成長。
- 2、協助學生辨別信仰與迷信，及認識各大宗教信仰。
- 3、幫助學生培養宗教情懷，進而釐清自己的人生方向，訂定自己的終極關懷。

#### 體驗活動-反省人生

##### 目的說明：

左腦的思考是具體而理性的，右腦則是抽象而感性的。對人生的現象只訴諸左腦的思考，很容易流於僵化與固著，而完全順著右腦而行，則很容易流於空洞無根。因此我們必須經常鼓勵學生練習左腦反省與右腦反省，透過全腦反省來累積生命的經驗，不管是成功的經驗或失敗的經驗，都可以幫助我們日新又新，讓生命的境界能夠不斷地向上提昇。

#### 活動目標

- 1、運用靜默、獨處、沉思、校園漫步等活動，先沉澱參與者心靈，學習與自己內心對話。
- 2、透過左、右腦反省表，幫助參與者掌握自己當下所處情境與感受，並能有恰當的表達。

### 【高一】

#### (七) 良心的培養

### 單元教學目標

- 1、協助學生明白良心是人的特質之一，並清楚良心的來源。
- 2、幫助學生認識良心的獨立性與良心的功用。
- 3、教導學生如何培養正確的良心及自省的方法。

### 體驗活動—價值人生

#### 目的說明：

萬物之中，唯獨人有自由選擇的能力。人生可以說是由一連串的選擇所構成的，有選擇就有價值高低的問題。換句話說，人生正是追求及實現高價值的過程，然而價值的高低如何判別呢？如果不經由不斷的反省與澄清，個人常會不自覺的接受社會上流行的價值觀，使自己隨俗浮沈，迷失了自己。因此，「價值人生」的活動，便是希望學生在認識工具性價值與目的性價值之後，了解一切有價值的東西都是要用血、水、汗犧牲換取的，並能澄清自己良心所依據的價值選擇，找到自己生命的定位。假如團體中有支配型的人，相對的也會有服從權威的人，所以也要引導學生反省自己能否獨立思考。

#### 活動目標

- 1、透過價值單的交換，協助參與者分辨工具性與目的性價值，並澄清自己重要的人生價值。
- 2、藉由小組討論讓參與者進一步思考：自己的價值觀和社會的價值觀，有什麼相同與不同的地方？而當價值互相衝突時，我們該如何選擇，如何面對。

## (八) 人活在關係中

### 單元教學目標

- 1、教育學生認識人類存在的幾種基本關係。
- 2、幫助學生明白群我關係的重要，並重視人與自然界的關係。
- 3、讓學生知道要活得好，活得有意義，必須與人群和環境維持良好的關係。

### 體驗活動—默契人生

#### 目的說明：

人是群居的動物，打從出生就活在關係中，這關係的範圍小至個人，大到宇宙。我們每天在這些關係中生活，如何與各種關係保持平衡與和諧，

其實是很重要的生命經驗。透過小團體的形成與目標任務的達成，我們可以檢視自己在關係平衡中所扮演的角色。能夠體貼地知道他人的需要、專注地配合他人的節奏，或者在必要的時候挺身出來擔任團體的領導者，承擔任務成敗的責任，這都是維持關係和諧重要而基本的原則。

#### 活動目標

- 1、透過齊眉棍活動的運用，幫助參與者洞察彼此關係的平衡狀態。
- 2、藉由團體中的腦力激盪，找出解決問題的方法。

### 【高二】

#### (九) 思考是智慧的開端

##### 單元教學目標

- 1、教導學生分辨思考謬誤的陷阱，學習正確的思考。
- 2、幫助學生懂得運用推理與求證，建立獨立思考模式，避免常犯的錯誤。
- 3、學生願意運用知識來進行思考判斷，並依據倫理守則過生活。

##### 體驗活動-真假人生

##### 目的說明：

如何區別一朵有生命的花和沒有生命的花，這牽涉個人對生命本質的認識。真花有瑕疵表示生命的不完美，假花的一致性則可以對比出真花的獨一無二，所以在活動中我們可以引領學生體察生命的真面貌，進而培養學生對生命的敏感度，這就是一種生命的智慧。

藉由真假花的辨識，教師可以引領學生思考人生歷程中真假現象的分辨。譬如：貨品的真假、友誼的真假、愛情的真假、甚至於宗教的真假。這都需要有一套思考的方法和判準的依據。

##### 活動目標

- 1、透過一盆花藝展示，要求參與者發揮觀察力、判斷力來辨識花草植物的真假。
- 2、藉由小組討論與分享，學習生命特徵的分辨，並能從中了解人生真相。

#### (十) 生死尊嚴

##### 單元教學目標

- 1、教育學生瞭解死亡的過程與生命的尊嚴，願意思考安寧照顧與安樂死的議題。
- 2、引導學生探討「死亡文化的現象」，進而建立積極關懷生命的態度。
- 3、協助學生建立尊重生命的價值觀，並學習充實生命內涵的方法。

#### 體驗活動—冒險人生

##### 目的說明：

藉由這個活動希望能引導學生瞭解人的真正價值。每個人的生命都有等同的價值，而不應該用人為制定的標準去衡量。人們常會以功利的態度（優不優秀、有用沒用）來看待與評定生命，這樣的態度是基於「適者生存」的生物原則，而不是根據「共存共榮」的道德原則。

選擇到外太空開發的人物，正反映出世俗價值對我們生命態度的影響，而這樣的影響帶來的結果，究竟對生命品質的提昇有沒有幫助？我們對照鐵達尼號沉沒時，婦孺優先乘小艇逃生的原則，似乎可以獲得一些省思。

##### 活動目標

- 1、由小組討論決定到太空探險的人選，協助參與者澄清個人的生命價值觀。
- 2、用一句話寫出墓誌銘來幫助學生回顧生命歷程並作反省。

### 【高三】

#### （十一）社會關懷與社會正義

##### 單元教學目標

- 1、引導學生思考小我與大我的關係，並能以「彼此獲益」的原則來面對兩者的衝突。
- 2、協助學生找出社會關懷途徑，並能具體擬定行動計畫。
- 3、幫助學生釐清社會正義的內涵，進而發揮人道精神、關心弱勢族群。

#### 體驗活動—服務人生

##### 目的說明：

「我為人人，人人為我」，人有彼此的需要。透過服務與被服務的體驗，我們比較能設身處地覺察他人的需要，也能從中肯定自我的價值。俗諺：「施比受更有福」不僅是一種道德上的要求，也是一種事實，因為能夠給予的人，表示他是富裕而有能力的人。而接受幫助者的尊嚴需求，是

提供服務者必須要體貼與考慮的。服務觀念的建立，使關懷弱勢的人道精神得以具體落實。

活動目標

- 1、藉由餵食活動，體驗服務與被服務的心情感受。
- 2、透過小組討論與分享，肯定志工的精神，並從中建立生命價值。

(十二) 全球倫理與宗教

單元教學目標

- 1、引導學生從宗教亂象中瞭解人心的需求困頓，進而建立正確的信仰態度。
- 2、協助學生認識全球倫理，並清楚全球倫理宣言的內容。
- 3、幫助學生建立四海一家的觀念，能關心每一個地球人。

體驗活動-和好人生

目的說明：

透過團隊拼圖活動，讓學生了解我是人群中一小份子，當我與自己、與別人、與萬物都和平相處時，我便能很安全的將自己置身其中，如此才能織成美好的一幅景色圖畫，也就是才能有和諧的人生，而且在整個結構中，我雖然只是一小份子，缺了我一小塊，這幅畫就不完美而有缺陷了。

活動目標

- 1、在靜默中，團體完成拼圖任務，來培養團體、小組的默契。
- 2、藉由拼圖來詮釋「和好」的主題，思考人與自己、人與他人、人與自然、人與神的關係。

## 二、舉辦生命教育的影片教學活動

針對生命教育十二單元的主題，導師除了運用教材參考資料及體驗活動，亦可善加運用劇情影片，設計小組討論題目或心得寫作，使學生擴充生活經驗，深化感受。因此，我們根據十二單元的主題，推薦相關影片並設計討論題目，作為教學活動參考。

單元名稱：欣賞生命

配合影片：返家十萬里

時 間：110 分

級 別：普遍級

內容摘要：十三歲的艾咪，在一場車禍中失去了相依為命的母親，不得不和離異多年的父親返回渥太華的農場，並展開一連串彼此適應的過程。艾咪在無意中發現一窩野雁蛋，從野雁孵化到成長南飛的過程，艾咪逐漸和父親化解了陌生與疏離，並經由對野雁的細心照顧，明白了生命努力的方向。

小組討論與心得寫作題目：

- 1、你認為艾咪與艾咪的爸爸對野雁南飛的執著付出值不值得？為什麼？
- 2、片中小雁「伊果」的成長和其他野雁最大的不同是什麼？
- 3、保留森林原貌與經濟開發，你會贊成那一個？理由是什麼？
- 4、你覺得影片中，那一段最令你感動？為什麼？

單元名稱：做我真好

配合影片：我的左腳

時 間：103 分鐘

級 別：輔導級

內容摘要：本片乃根據真人實事改編。克理斯提布朗是一個先天性腦性麻痺的人，全身只有一隻左腳可以活動。在母親的細心照顧與激勵之下，刻苦奮鬥、殘而不廢，終於成為著名的畫家及小說家。

小組討論與心得寫作題目：

- 1、你覺得克理斯的生命和你有那些不同？
- 2、如果你是克理斯的家人，你會怎麼樣對待他？
- 3、主角成功的因素有那些？
- 4、影片中你最佩服或讚賞的人是誰？為什麼？

單元名稱：生於憂患

配合影片：俊翰的故事

時 間：58 分

級 別：紀錄片

內容摘要：陳俊翰是一個樂觀進取、聰明用功的高一學生，不過他和其他的同學有很不一樣的生活方式，因為他罹患了一種罕見的疾病「先天進行性脊髓性肌肉萎縮症」，所以他的生命隨時都在和死神拔河中。不過，對

俊翰而言，生命是無盡的愛與不斷的挑戰，雖然他的軀體被病魔困住了，但是他的心靈卻是偉大而堅毅的。照顧俊翰無怨無悔的陳媽媽，更讓我們深信：愛的力量凌駕一切。

**小組討論或心得寫作題目：**

- 1、如果你是俊翰，你會有什麼想法？為什麼？
- 2、支持俊翰最大的力量是媽媽的愛 與照顧，支持你的最大力量又是什麼？
- 3、當你生活中遭遇不順或痛苦時，你要怎麼樣去面對它？又要如何堅持才不會被打敗？
- 4、看完俊翰的故事後，你對自己日後的生活態度與方式將有什麼改變呢？

單元名稱：應變與生存

配合影片：雪地迷蹤

時 間：110 分

級 數：普遍級

內容摘要：12 歲的潔西和 14 歲的哥哥尚恩，為了尋找飛機失事的父親，兩人共同攜手展開了一場生存與應變之旅。兄妹倆平時相處並不融洽，因此一開始的尋父過程時有爭執，不過他們很快便體認到：唯有互助合作才能在荒野中求生存。旅途中，他們意外的救了一隻北極熊寶寶，熊媽媽已經被獵人派瑞殺死，所以一路上跟著兄妹倆，自然生物的求生本能，讓熊寶寶不僅是歡樂來源，也是兄妹倆的救星。透過這一次與生命搏鬥的過程，兄妹倆都上了寶貴的一課，更了解了人生、大自然，以及親情的可貴。

**小組討論與心得寫作題目：**

- 1、你認為印地安男孩獵鹿的成人儀式，和獵人派瑞獵熊、獵鹿的行為有什麼樣的不同？其中所代表的意義你可以就「生存與應變」提出看法嗎？
- 2、潔西和尚恩對父親由芝加哥搬來阿拉斯加的態度很不一樣，你比較認同誰的？為什麼？
- 3、你認為父親傑克在飛機失事，懸在山壁、命在旦夕時，是什麼力量支持著他，讓他不放棄求生存？這種力量你有沒有？
- 4、面對生活的變化和環境的挑戰，你準備的態度和方式是什麼？請說一說你的計劃。

單元名稱：敬業樂業

配合影片：老師

時 間：122 分鐘

級 別：普遍級

內容摘要：龍老師是龍別特殊教育學校一年級的導師，高志是班上智商最高的學生，佑矢則是過動兒並有暴力傾向。菜鳥老師小林負責照顧佑矢，但因經驗缺乏，學生學習又沒有進展，使他常常感到氣餒。在某一次衝突事件中，高志成為了佑矢的守護者，從此，佑矢漸漸成長，而高志也因為受到強烈依賴而產生自信心，參加報社舉辦的徵文而得到冠軍。畢業典禮將至的寒夜，高志把佑矢從宿舍帶到旭川，想去參加安室奈美惠的演唱會。龍老師和小林老師一路追去，一路上的挫折和沮喪，就如同他們擔任特殊教育老師一般辛苦，但也因為這一路上的彼此澄清和肯定，他們對這一項職業更加堅持了。

小組討論與心得寫作題目：

- 1、龍老師對高志說：「選擇適合的工作是人的權利」，你認為「適合」兩個字要如何解釋？
- 2、影片中哪一幕最令你感動？為什麼？
- 3、「職業無貴賤，人品有高低」你同意這句話嗎？為什麼？
- 4、小林老師對工作從「無奈」到「投入」，造成他改變的原因是什麼？這帶給你什麼啟發嗎？

單元名稱：宗教信仰與人生

配合影片：接觸未來

時 間：149 分鐘

級 別：普遍級

內容摘要：伊莉還是個小女孩時，就常和父親仰望星空，思考宇宙的問題。由於父親的猝死，伊莉將全部心力投入科學，致力於接收外星訊號的研究。某日，伊莉忽然接收到從 26 光年外的織女星所發出的訊息，並在解碼後，發現原來是一張與外星聯繫的傳輸工具藍圖。這件事引發了全球的矚目，政治界、宗教界、商界.....各有不同的意見發出。當傳輸機建造完成後，伊莉就要登上它，代表地球與外星接觸，然而，伊莉卻不知道這一次的接觸，將會對她的信仰與人生產生相當大的影響.....

小組討論與心得寫作題目：

- 1、你有仰望星空的經驗嗎？那是什麼樣的感受？
- 2、「只有看得到的、能被證實的才是可以相信的。」你同意嗎？為什麼？
- 3、看完本片後，你認為信仰對一個人的影響是什麼？
- 4、你打算如何建立自己的信仰？

單元名稱：良心的培養

配合影片：非常手段

時 間：113 分

級 別：輔導級

內容摘要：一名無家可歸的流浪漢在紐約一家極為忙碌的醫院外傷治療室中死亡，沒有人特別留意到他，只有當晚值班的內科醫師盧森發現他身上有些怪異的症狀。受過醫師訓練的背景，使盧森決定查個明白，經過種種蛛絲馬跡的追查，他發現一項駭人的事實，那就是醫院正秘密進行一件私人醫學研究計劃，主持人居然是在醫學界享譽盛名的諾貝爾得主麥瑞克大夫。發現真相的盧森，立刻面臨生命和事業的雙重危機，是否要將此事對外揭發，使得他的道德良心陷入考驗.....。

**小組討論或心得寫作題目：**

- 1、你贊成麥瑞克先生的作法嗎？理由是什麼？
- 2、如果你是盧森醫生，你會怎麼做？
- 3、堅持道德良心必須付出什麼代價？
- 4、你認為良心值不值得堅持？為什麼？

單元名稱：人活在關係中

配合影片：大河戀

時 間：123 分

級 數：輔導級

內容摘要：諾曼與保羅是一對兄弟，從小與父母在尚未開發的大黑腳河畔生活，大自然與文學、親情與愛情，為兄弟的成長注入了豐富的色彩。

**小組討論與心得寫作題目：**

- 1、在你生命記憶中，有沒有一條河，曾留給你許多回憶？
- 2、影片中的家庭關係，你的看法如何？
- 3、你覺得諾曼和保羅對人事的看法有何不同？你比較喜歡哪一種？
- 4、身為大地的管理者，在有生之年，我們可以為這個環境做些什麼？

單元名稱：真我與假我

配合影片：托托小英雄

時間：93 分鐘

級別：輔導級

內容摘要：出生在快樂小康家庭中的小男孩湯瑪斯，一直對自己的身世存疑，他認為自己應該是隔壁有錢鄰居家中的孩子，只不過出生時醫院大火，導致他和富家兒子在襁褓中被抱錯了。其實這是因為他對自己缺乏自信，過度自卑而產生的幻想罷了，但托托一生卻受這樣的想法折磨著，而沒有辦法活出真正的自己。

小組討論與心得寫作題目：

- 1、你認為托托和姊姊在個性上最大不同是什麼？
- 2、托托的一生錯過了些什麼？為什麼？
- 3、托托為什麼選擇代替他人而死？
- 4、看完影片後，你認為「英雄」的定義是什麼？

單元名稱：思考是智慧的開端

配合影片：老師上課了 夢中的老虎

時間：84 分

級數：普遍級

內容摘要：穆沙因為家鄉非洲的戰亂頻仍，隨著父親來到了法國。父親為了居留證的問題相當苦惱，而穆沙因為在學校受到同學的排擠，也不知如何是好。甘特朗的妻子因車禍之後，在醫院一直昏迷不醒，他一個人父兼母職養育兒子朱利安，對兒子要求極高，也因此對外國學生影響教學進度非常不滿，此時來校代課的維克多老師，自然成了甘特朗攻擊的目標，他發動所有學生家長聯合起來趕走代課老師、罷黜校長、逐離外國學生，這一切對穆沙都造成了傷害。代課老師維克多將如何解決這棘手的偏見問題呢？

小組討論與心得寫作題目：

- 1、甘特朗先生對兒子朱利安的期待，使他們父子陷入了什麼思考困境中？
- 2、除了種族偏見，你覺得生活中還有哪些偏見阻礙了人與人的真誠交往？
- 3、究竟維克多老師運用了哪些方法，使偏見消弭？
- 4、思考的四種性格角色：「探險家」、「藝術家」、「法官」、「戰士」，

如何作用於維克多老師身上？試舉影片例子加以說明。

單元名稱：生死尊嚴

配合影片：美夢成真

時間：113 分

級別：保護級

內容摘要：克利斯尼爾森在失去一雙摯愛的兒女後，與妻子安娜好不容易重新面對生活，克利斯卻在一場意外中身亡。藉由神秘男子艾伯特的指引，克利斯穿越了不可知的領域，來到了一個經由他的想像所創造的天堂。妻子安娜因為無法忍受獨自生活在人世間，因此割腕自殺，希望追隨克利斯而去，然而自殺的人是必須下地獄受煎熬的。在天堂的克利斯知道了安娜為了他而自殺，並且受困於地獄中，於是不顧一切，遠從天堂到地獄去解救愛妻。

小組討論或心得寫作題目：

- 1、你認為天堂存在嗎？為什麼？
- 2、為什麼自殺者不能進入天堂？你認為這所顯示的意義是什麼？
- 3、克利斯是如何解救愛妻的？他所憑藉的是什麼「法力」？
- 4、生前與死後的克利斯，你認為兩者最大的不同是什麼？

單元名稱：社會關懷與社會正義

配合影片：一隻烏仔哮啾啾

時間：105 分鐘

級別：普遍級

內容摘要：貧窮加上烏腳病使邱水龍活得很無奈，他在十幾年前就因為烏腳病鋸掉了一隻腳，現在另一隻腳又黑了一大塊，鋸掉也是遲早的事了。水龍的兒子早年出海被大海吞噬，媳婦桃花浪跡他鄉跳脫衣舞維生，留下天資較差的孫子阿鐘仔，祖孫二人相依為命。憨厚的阿鐘仔在學校最常做的事便是把水溝和廁所打掃的乾乾淨淨。但是因為貧窮和弱勢，他依舊受到校長、老師的冷落鄙視。

小組討論與心得寫作題目：

- 1、你知道烏腳病的形成原因是什麼嗎？它和弱勢族群有何關聯？
- 2、你曾經接觸過窮人或弱勢者嗎？你的感受如何？
- 3、水龍伯的生活困境是他自己造成的嗎？如果不是，那是什麼？

- 4、社會資源的不公義分配，你是受益者還是受害者？了解事實的你將會怎麼做？

單元名稱：全球倫理與宗教

配合影片：德蕾莎修女

時間：92 分鐘

級別：輔導級

內容摘要：本片內容跨越了半個世紀，真實而深刻的記述了德蕾莎修女秉持著對上帝的信仰與奉獻的精神，發揚人性至善的光輝，超越國界與人的藩籬，帶給數以百萬計的貧苦人們「希望與尊嚴」。她撫慰了苦難人的心，發揚了信、望、愛的至高精神，為棄嬰、痲瘋病人以及窮人中的窮人，默默付出，鞠躬盡瘁。

小組討論與心得寫作題目：

- 1、德蕾莎修女對行政官所說的：「從 1 開始數起。」是什麼意思？
- 2、影片中那一幕最令你印象深刻？為什麼？
- 3、面對不同文化間的衝突，你覺得什麼是最好的解決之道？
- 4、身為學生，我們可以用什麼方式去關懷與我們同在一個地球上的窮人呢？

### 三、推動生命教育的班級閱讀活動

閱讀不只能增進學生的思考，更能豐富學生的生命經驗。特別是傳記的閱讀，學生可以從這些對人生有深刻體驗的作者身上，看到生命的光輝，同時也能認同他們對生命的態度。導師可以在班上推行多元化的閱讀活動，例如：

- |             |          |          |
|-------------|----------|----------|
| 1、心得發表會     | 5、讀書座談會  | 9、讀書海報比賽 |
| 2、空中讀書會（廣播） | 6、心得寫作比賽 | 10、小組讀書會 |
| 3、好書票選活動    | 7、有獎徵答   |          |
| 4、主題書展      | 8、閱讀測驗   |          |

導師可以參考下列的閱讀書目，初級是針對國一、國二的同學設計的，中級是為國中、高一的同學規劃的，高級是高二、高三同學的書目，進階是針對高三畢業生設計的書目，分階段的推動班級閱讀活動。

## 【初級閱讀書目】

書名	作者	出版社
我看見聲音—王曉書聽不見的故事	王曉書	大田出版
祖師爺的女兒—孫翠鳳的故事	黃秀錦	時報
北極第一家	杏林子	皇冠
擁抱生命中的每一天	口述：楊思典 撰稿：胡幼鳳	百巨文化
乞丐囡仔	賴東進	皇冠
心向太陽	口述：黃乃輝 整理：林少雯	文經社
攀峰—朱仲祥的生命故事	李慧菊	天下文化
總裁獅子心	嚴長壽	皇冠
流氓教授	林建隆	皇冠
OH?李國修	李立亨	時報
汪洋中的一條船	鄭豐喜	主人翁
少年天使—肯尼	田中綏子著 李佳純譯	文經社
挑戰人生—不向命運低頭	蔡大恂	正中
五體不滿足	劉子倩譯	圓神
山海英雄	吳當	九歌
人生因堅持而偉大	莊淑旂等著	圓神
心靈品管	杏林子	九歌
風起雲湧—生命的拓荒者	阿蠻	探索
深情的故事	林清玄等著	圓神
台灣念真情—這些地方這些人	吳念真	麥田
生日快樂	青木和雄著 宋西美譯	稻田
閨秀、時代、陳進	田麗卿	雄獅

書名	作者	出版社
少年小樹之歌	佛瑞斯特、卡特著 姚宏昌譯	小知堂
和諧人生	子敏	麥田
愛在飢餓蔓延時	世界展望會	聯經

## 【中級閱讀書目】

書名	作者	出版社
自學典範—台灣史研究先驅曹永和	曹銘宗	聯經
別鬧了費曼先生—科學頑童的故事	吳程遠譯	天下文化
蘇東坡傳	林語堂	遠景
刻畫之間—藝術大師朱銘傳	楊孟瑜	天下文化
貝多芬	蕭美惠等譯	智庫文化
羅慧夫台灣行醫四十年	梁玉芳	天下文化
張忠謀自傳	張忠謀	天下文化
梵谷傳	余光中譯	大地
千手佛心—證嚴法師	雲菁	大千文化
瑞秋 卡森傳	琴吉 華茲沃斯著 汪芸譯	天下文化
道德羅盤	貝奈特著 聶筱秋譯	晨星
追求一個生命的答案	林清玄等著	圓神
珍重生命	何懷宏	書林
文化與修養	李亦園	幼獅文化
愛、溝通、成長	陳怡安	洪健全

書名	作者	出版社
湖濱散記	梭羅	志文
老鎮新生	廖嘉展	時報
談修養	朱光潛	業強
跨越生命逆境的智慧	魏玉梅編著	圓神
心靈雞湯—關於青少年	傑克、坎菲爾等著 郭菀玲譯	晨星

## 【高級閱讀書目】

書名	作者	出版社
司馬遷的世界	鄭探生編譯	志文
天使走過人間—生與死回憶錄	李永平譯	天下文化
弘一大師傳	陳慧劍	東大
林語堂傳	林太乙	聯經
玉米田裡的先知	曾嘉慧譯	天下文化
佛洛伊德傳	廖運範譯	志文
卓別林自傳	鍾玉澄譯	志文
星星的故事	應小端譯	天下文化
盲人心靈的秘密花園	曾秀鈴譯	晨星
卡列拉斯自傳—響自心靈的高音	卡列拉斯著 張劉芬譯	天下文化
一分鐘倫理管理	肯尼斯 布蘭查等著 汪益譯	聯經
開發精確的思考	陶國璋	書林
繁星與道德	羅秉祥	唐山
最後 14 堂星期二的課	米奇 艾爾邦著 白裕承譯	大塊文化
新世紀的心靈安頓	傅佩榮	幼獅

## 【進階閱讀書目】

書名	作者	出版社
2000 年大趨勢	John Naisbitt & Patricia Aburdene	天下文化
自尊心	Nathaniel Branden	遠流
臺灣婦女解放運動史	王雅各	巨流圖書
從森林小徑到椰林大道 人本教育的思考與實踐	史英	天下文化
HD:習慣領域—IQ 和 EQ 沒談的人性軟體	游伯龍	時報出版
我們的家園：地球—為生存而結為 伙伴關係	施里達斯 拉夫爾	地景企業
世界倫理構想	漢斯 昆	三聯書店
莫札特效應 - 音樂身心靈療法	Don Campbell	先覺
西藏生死書	索甲仁波切	張老師文化
人生之體驗	唐君毅	臺灣學生書局
大學入門 - 開創成功的大學生涯	鄔昆如、羅麥瑞等	遠流
生命與科學對話錄	王溢嘉譯編	野鶴文庫
三代同堂 - 迷思與陷阱	胡幼慧	巨流
傳統的再生	沈清松	業強
自我實現的人生	黃光國	桂冠
積極自我的開拓	陳怡安	洪建全教育文化基金
生命的大智慧 - 老子的現代解讀	王邦雄	漢光
一首詩的完成	楊牧	洪範書店
中國歷代政治得失	錢穆	東大
文學與美學	龔鵬程	業強

## 伍、結語

筆者在中學任教，以致無力觸及國小生命教育之具體作法，再加上學力不足，無法在理論上深究，因此本文僅能提供導師們參考。不過現在的班級不好帶，期望導師要有「知其不可而為之」的儒家精神，同時也要有「為而不恃，生而不有，長而不宰」的道家精神。用一顆「仁心」「慈悲心」去關懷每個獨一無二的生命。這是一條教學相長的生命路程，導師們要有合作的知能，跟學生合作、家長合作，更要和行政單位合作，只有在合作共融的氣氛下，導師才不會孤單無力，願意以生命帶生命，幫助學生活出自己的生命特色與價值。

## 參考資料

- 錢永鎮(民 89)。生命教育 - 教孩子走人生的路。台中：曉明之星出版社。
- 錢永鎮(民 89)。全人教育 - 活出完整的生命。台中：曉明之星出版社。
- 劉 翔(民 81)。中國傳統價值觀念詮釋學。台北：桂冠。
- 李煥明(民 81)。易經的生命哲學。台北：文津。
- 谷寒松(民 85)。神學中的人學。台北：光啟。
- 顏大龍等(民 87)。班級經營 - 科際整合取向。台北：師大書苑。
- 生命教育通訊(1-29期)台中曉明女中發行
- 薛春光等著(民 88)。全方位導師手冊。
- 徐澄清(民 88)。因材施教。台北：健康世界雜誌社。
- Linda Campbell 等著(1998)。多元智慧教與學。(初版)(郭俊賢、陳淑惠譯)台北：遠流。
- 羅文基等著(民 80)。生涯規劃與發展。台北：空中大學。
- William Gladstone 著(1982)。如何克服心理困擾(二版)(金鈴編譯)。台北：桂冠。
- 邱德才(民 90)。解決問題的諮商架構。台北：張老師。
- 詹棟樑(民 80)。發展人類學。台北：合記。
- 郭釋晃(民 90)。兒童發展與保育。台北：空中大學。