

大專生命教育

——
理念實踐與教案示例

總編輯 | 李建模、王朝興
發行單位 | 財團法人福智文教基金會

財團法人福智文教基金會

為社會留一口元氣

本基金會推動「觀功念恩，關愛生命」，從孝親感恩、關愛教育、經典教育、行善利他做起，並提供一系列 0 歲到 100 歲的心靈成長課程；每年舉辦教師生命成長營、大專青年生命成長營、企業主管生命成長營等各種千人營隊。透過教育轉變人心，期望能為社會保留良善元氣。

邁向國際

以臺灣為始，更將心靈教育的腳步拓展到美國加州、紐約、加拿大溫哥華、多倫多、愛德華王子島、香港、緬甸、馬來西亞、新加坡、澳洲等地，既扣緊時代脈搏，又有古老文化的精粹傳承，傳遞愛與關懷的溫暖力量。

本會宗旨

促進心靈淨化，塑造完美人格

重建倫理道德，發揚文化傳統

提升精神文明，圓成大同世界

書名：大專生命教育——理念實踐與教案示例
作者：王朝興、李中芬、李建模、周文祥、周秀玉、林美鳳、邱靜娥、洪麗卿、翁霓、張書銓、張崑將、梁寶芝、莊聲和、黃俊昌、黃鴻博、楊淑華、葉忠達、顏秀芬
發行單位：財團法人福智文教基金會
發行人：釋如淨
總編輯：李建模、王朝興
編輯委員：黃鴻博、葉忠達、陳淑娟、黃俊昌、顏秀芬、賴惠子
封面設計：陳巧達
內頁編排：許佳榕
地址：10580 臺北市松山區南京東路四段 165 號 9 樓
電話：02-7751-6799
網址：bwfoce.org
I S B N：978-986-84623-9-7
出版年月：2021 年 8 月初版
定價：新臺幣 60 元整

All rights reserved © BWFOCE

版權所有，如欲利用本書全部或部分內容，請洽財團法人福智文教基金會同意或書面授權。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

大專生命教育：理念實踐與教學案例 / 王朝興，李中芬，李建模，周文祥，周秀玉，林美鳳，邱靜娥，洪麗卿，翁霓，張書銓，張崑將，梁寶芝，莊聲和，黃俊昌，黃鴻博，楊淑華，葉忠達，顏秀芬作；李建模，王朝興總編輯。-- 初版。-- 臺北市：財團法人福智文教基金會，2021.08

面：公分
ISBN 978-986-84623-9-7 (平裝)

1.通識課程 2.生命教育 3.高等教育

525.33

110011090

目錄

執行長序 追求生命幸福、快樂與感恩 郭基瑞.....	i
推薦序一 共榮共好的生命教育 林辰璋.....	ii
推薦序二 建立生命教育校園文化的典範 林綺雲.....	iv
推薦序三 「幸福與智慧」的生命教育寶典 張淑美.....	vii
總編輯序 福智生命教育電子書 李建模 王朝興.....	xvi

第一篇 生命教育的理念..... 1

1-1 福智推動生命教育的理念 黃俊昌.....	2
1-2 生命教育在雲科大 周文祥.....	7
1-3 生命教育與儒學精神 張崑將.....	14

第二篇 生命教育的實踐..... 26

2-1 以生命教育為核心的通識教育 周文祥.....	28
2-2 生命教育內涵融入工程倫理 梁寶芝.....	37
2-3 生命教育與環境關懷融入服務學習 葉忠達.....	45
2-4 生命教育融入大一新生專題 李建模、顏秀芬、葉忠達.....	52
2-5 生命教育教學成效初探——以警察專科學校「執法人員生命教育」課程為例 顏秀芬、葉忠達.....	63

第三篇 生命教育的全學期課程規劃..... 72

3-1 工程倫理 梁寶芝.....	73
3-2 尋找人生幸福課綱 楊淑華.....	79
3-3 生命教育 林美鳳.....	89

3-4 科技與生命價值 張書銓.....	98
3-5 幸福人生的祕密 洪麗卿、李中芬.....	109

第四篇 生命教育的教案示例..... 121

4-1 新世紀生命價值觀——從心的力量談起 葉忠達.....	122
4-2 生命典範與立志 張崑將.....	127
4-3 立足當下、望眼未來——讓生命目標更高遠 楊淑華.....	133
4-4 無限生命與因果法則 王朝興.....	138
4-5 亙古不變的真諦——「種瓜得瓜，種豆得豆」的業果法則 翁霓、莊聲和.....	145
4-6 幸福快樂學——心靈與物質的差別 王朝興.....	153
4-7 科技的真相——網路電子科技可以帶給我們快樂嗎？ 李建模.....	158
4-8 觀功念恩——開啟快樂之門（一）What 篇 顏秀芬.....	163
4-9 觀功念恩——開啟快樂之門（二）Why 篇 顏秀芬.....	168
4-10 觀功念恩——開啟快樂之門（三）How 篇 顏秀芬.....	175
4-11 觀功念恩實踐篇 母親節感恩活動——打開記憶與愛的金庫，尋找內心的 感動 邱靜娥.....	181
4-12 「我行我不塑」有機新生活 周秀玉.....	185
4-13 有機心生活 黃鴻博.....	189
4-14 服務利他，行善最樂 李建模.....	193
4-15 服務利他，快樂泉源 洪麗卿.....	199
4-16 時間管理 李建模.....	207

附錄 作者及編輯委員經歷表..... 212

表目錄

表 1、財團法人福智文教基金會歷年獲獎及出版紀錄.....	5
表 2、福智大專生命教育課綱.....	6
表 3、福智大專生命教育課綱主題表.....	6
表 4、雲科大生命教育面向、內涵與課綱.....	11
表 5、雲科大生命教育質性研究分析表.....	33
表 6、2017 年生命與環境關懷課程內容表.....	46
表 7、103-1 學期【什麼是健康快樂的人生】課程內容表.....	54
表 8、103-1 學期教學回饋統計分析.....	56
表 9、106~108 學年追蹤回饋表.....	59
表 10、106 學年度上學期「執法人員生命教育」課程內容重點表.....	64
表 11、「執法人員生命教育」課程自我學習成效評估表.....	66
表 12、教案主題相關性總表.....	121

執行長序 追求生命幸福、快樂與感恩

財團法人福智文教基金會執行長 郭基瑞

2021 年隨著全球新型冠狀病毒 COVID-19 疫情擴大，大家的生活與工作模式起了很大的變化、也更加困難，雖然生活可能引生諸多的不便，希望大家還是要配合政法政策，堅持執行相關防護措施。當世界動盪不安的時候，心靈的平靜更顯珍貴；當每一個人都可以照顧好自己、利己利人，一定可以為我們所在的地球村帶來一股穩定的力量。

福智文教基金會推動生命教育，一直秉持著老師的實踐與身教為先，德育、關愛教育，就是「傳遞」，用「心」傳遞。老師的心有關愛，就能傳遞關愛；如果我們心裡沒有關愛、卻偽裝出關愛對方的表象，是不能感動另一顆心的。老師透由關愛了解學生，學生就會開始自律；若不關愛他，只是要求，對立就會產生。要給學生鼓勵，但必須觀察得準，老師若能發現學生潛在的美，堅定地跟學生站在一起、支撐他，相信學生一定可以如同我們陪伴他們的過程一樣，生命必能充滿著幸福與感恩。

人們都想要追求生命的平安、幸福與快樂，雖然我們不能改變現況與外在環境，但是當每一顆「心」都懷著正向、感恩與祝福面對任何情境時，我們將更有力量去面對紛至沓來的考驗。值此福智文教基金會大專校院夥伴老師們彙整多年推動生命教育記錄之際，希望藉本書中提供的課程規劃與教案示例，支持身在教育第一線的各位夥伴。相信外在的疫情與困境將會以各種不同的面貌持續地出現與考驗我們，只要您我都能找回掌握生命幸福與快樂的關鍵，將可帶給大專校院師生多一分光明與希望；感謝打造幸福大專校園的路上有您同行，哪怕只有螢火微光，讓我們一起將它捧出來，溫暖這個世界。

推薦序一 共榮共好的生命教育

南華大學副校長 林辰璋

福智文教基金會即將出版「大專生命教育-理念實踐與教案示例」電子書，有幸先行閱讀，令人敬佩與喝采。這本電子書是福智老師們多年來在各大專校院推動生命教育的實況紀錄，蘊含著「老師感動學生，學生成就老師」，教學相長之「生命感動生命」的精采故事。

十餘所大專校院近二十位老師們傳達的生命教育理念實踐及課程規劃教案示例，能彙編成冊，真是珍貴的生命教育寶典，相信這些優秀教學示例，必能引領更多各領域專業融入生命教育的課程設計，帶動更多老師熱情投入生命教育的推動及推廣。

教育除了讓學生增加知識之外，更重要的是讓學生了解生命的意義及價值，培養正確人生觀。因此，如何建構教師具備生命教育素養進而推廣各專業領域融入生命教育教學知能以及如何引領學生激發生命的喜悅與生活的自信，追求至善的真正幸福，均為重要的課題。

南華大學在 2015 年經教育部嚴謹評審設置為國家級的「教育部生命教育中心」，同年並成立一級「生命教育中心」，積極推動生命教育，形成辦學特色。四度榮獲教育部生命教育特色學校、五度榮獲教育部生命教育績優人員、並榮獲公益信託星雲大師教育基金頒發三好校園典範學校。規劃系統化生命教育課程、辦理成年禮活動及正念靜坐課程、運用非正式課程，以陶塑學生生命力，見證生命成長蛻變及精進學生自覺。推動過程中，福智文教基金會一直都是長期合作的夥伴，我們看到推動大專青年生命成長營、福智青年論壇、教師生命成長營、新世紀大專校院生命教育分享會及心靈教育與環境永續論壇等活動，均可感受到福智文教基金會對生命教育理念的堅持、實踐與傳承。

這是一股臺灣推動生命教育的豐沛正能量，必能讓生命教育的愛與希望無限綿延。期待電子書的出版，不只是福智推動生命教育的成果，更是各界推動生命教育的學習典範。

推薦序二 建立生命教育校園文化的典範

國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系教授 林綺雲

臺灣生命教育自 1997 年發展至今 25 年，從一開始就將生命教育納入組織或校園教育體系的機構，在制度化、組織化與學術化的過程中，相信都會在今日收到豐碩的成果以及蘊含生命教育的組織或校園文化。顯然，創辦於 1997 年的福智文教基金會(簡稱基金會)就是一個很典範型的組織文化示例。

眾所周知，除了在雲林設置的教育園區為固定的生命教育基地之外，基金會長年進行以生命教育為主的社會教育工作，早期每年與中部地區雲林科技大學、彰化師範大學、南華大學等大學合作，近年來拓展觸角與臺灣各地大專校院合作舉辦「卓越青年生命探索營」，20 年如一日，累積影響數十萬學子青年。除此，基金會亦每年舉辦「教師成長營」培訓全國生命教育師資，與培訓青少年的理念一致。多年來各學程教師在校園裡推動德育、生命教育的經驗彙集成本書「大專校院生命教育」，並分成四大篇完整呈現基金會多年來發展建構的生命教育理念與實踐方式，彰顯其生命教育校園文化的特色，這些特色分成三方面說明。

特色一：整套生命教育課程的理論依據具有福智生命教育的共同理念與目標

本書第一篇的主題「大專生命教育的理念」即呈現理論架構，提出生命教育的願景：「培養崇高人格，實現全人教育，成就圓滿生命」。在此願景基礎上發展生命教育課綱，並分為三大主軸：「智慧與遠見，愛與關懷，實踐與堅持」，然後在各主軸下發展出對應各主題的課程內容。這些願景課綱就是源自基金會建構的生命教育願景與課綱，融合雲科大生命教育課程目標、面向與課綱以及儒學角度的生命教育理念而成，企圖發展「以儒家文化與心靈教育為核心概念的生命教育，教育人人成聖賢為目標，從家庭、學校到

社會，致力於營造全方位教育環境。」

特色二：整套生命教育課程能透過研究驗證教學成效，教學與研究相輔相成

大專教師除了教學與服務之外，多半能進行研究工作，本書第二篇的主題「生命教育的實踐」集結了五章生命教育的教學經驗研究，探討生命教育運用在通識教育、工程倫理、服務學習、大一新生專題以及執法人員生命教育課程的教學效果。第一章研究證實生命教育可以靈活的以各種教學法在各種課程實踐、也證明大學生命教育課程有其實質上的需要，不僅能夠幫助同學建立正確的生命價值觀，同時也為其長遠的生涯學習鋪下深厚基石。第二章描述生命教育內涵融入工程倫理課程，分析結果發現透過生命教育引發同學們自我心靈的覺醒，破除錯誤的觀念以及不良的習慣與習性，確實達成課程的預期目標。第三章將生命教育融入服務學習的研究，分別從「我」、「人我」、「人與環境」以及「服務與實作」四個出發點設計課程：結果發現生命教育的重點在於正確的知見與長時的實踐，生命教育需要教者與學者一起成長。第四章將生命教育融入大一新生專題，並經過四年的追蹤統計，大四學生在回想中一致認為課程影響最大的是「觀功念恩」（觀察人的優點，感念別人的恩惠）與「服務學習」。可見好的生命教育效果是長期的，對大學生四年都有影響。第五章是在警專開設執法人員的生命教育，並且在課程中實施行動研究。結果發現學生認為「服務日」與「成長札記」最棒的設計；在「觀功念恩」與「立志」兩大主題中深獲學習與啟發；「自我改善與提升」與「人際關係的改善」最讓學生有感收穫與成長。這些研究不僅檢視教學成果做為改進教學的參考，亦可了解生命教育對學生影響的層面與內容，肯定教師的教學成效。

特色三：多元的課程規劃與教案共同營造福智生命教育的精神與校園文化

本書第三篇生命教育的全學期課程規劃以及第四篇生命教育的教案示例是本書的重頭戲，具體呈現生命教育教學實務現場。全學期生命教育的老師必須規劃一學期課程，從教育目標、課綱及每周生命教育的主題到教學內容與學期評量方式等都須全盤規

劃設計。學生在一學期的生命教育課程可以完整學習所有的單元，影響層面最為廣深且長遠，教師亦能在與學生多方面互動過程中相互影響，教學相長。

生命教育的教案示例收集針對福智大專生命教育課綱的三大主軸，十一個主題，共十六個教案，是近 20 位將這些主題融入大學通識課程或專業課程的大專教師共同執筆撰寫。這十一個主題包含新世界生命價值觀、建立生命典範、無限生命、業果法則、生命中的導師、物質與心靈、物質世界的真相、觀功念恩、環境倫理、有機新生活與服務利他等。每一個主題都表達了基金會對生命教育的期許，準確的直指人生在世的生活各層面，尤其是教導學生建立人生目標、學習典範人物並立志過有意義的人生；能相信因果、敬天惜物，了解科技的限制與物質世界的真相，保護環境與友善生靈，經營有機新生活等；並能開發心靈觀功念恩，培養親社會的人際人格，服務利他利眾生。十一個主題完整呈現基金會的基本精神與生命風格，若能融入整套的生命教育教學，受教者必成「福智人」。

有人說生命教育即是生活教育，教育目標不能淪為口號。基金會多年在生命教育的建樹，透過生命教育課程提供幼、小、中、高、大各教育學程的教師們學習德育的內涵，包括觀功念恩、背書、蔬食等，教師們身體力行的在生活中實踐，並將實踐的心得傳遞給學生與其他教師，營造了溫馨的學習環境與校園文化。本書正是完整見證這個特殊的生命教育與校園文化，值得各校學習參考。

推薦序三 「幸福與智慧」的生命教育寶典

國立高雄師範大學教育學系教授／教育部生命教育委員 張淑美

壹、引言：生命之道與生命意義之重要性

我是誰？為何來到這個世間？要往哪裡去？生命是怎麼一回事？人生的目的為何？生命的意義與價值又是什麼？這些關乎人們實存意義的問題，不僅是古今中外哲學與宗教領域長久以來探究的主題，也是每個人經常會提出的探尋（Wong, 2012）。吾人如果缺乏正確的思維與宗旨的指引，沒有終極的信念與信仰，往往會因缺乏可以奉為主臬的內在尺度與意義，導致生活中感受不到真正的快樂與內心的滿足，更可能因為這種價值混淆、意義迷失與人生理想的失落等原因所造成的「存在空虛」（*existential vacuum*）（趙可式等譯，1995），使得人生找不到目標與方向，因而產生向內自憐自艾、自暴自棄，或向外損己損人、傷己傷人的失常行為與痛苦循環，可見追尋與認定生命意義與價值的課題是多麼重要。相反地，如果在生命發展過程當中能夠透過生命良師典範的引導，或者自我追尋歷程中找到可以「為其生，也願為其死」、願意「甘心做，歡喜受」，或「朝聞道，夕死可也」的「道」或「意義」，則人生道路上，不管是平順成功或艱辛困頓，也可以樂在其中、不改其志。這種生命中的終極意義與快樂，在傳統中華文化儒釋道思想中可見；在當代華裔心理學家王載寶博士（Dr. Paul T. P. Wong）所創立的「意義療法」（*Meaning Therapy, MT*）與「第二波正向心理學」（*the Second Wave of Positive Psychology, PP2.0*）學說中也可印證。MT 與 PP2.0（Wong, 2011, 2016, 2017, 2018）係延伸自奧地利精神科醫師 Frankl 的意義治療（*logotherapy*）與儒釋道思想等理論與方法，相較於美國主流心理學界強調的正向心理學不同之處，在於其認為人類有更高的需求就是靈性層面的「求意義的意志」，接納人生實際上是有苦有樂、甚至於更多時候是充滿苦難與威脅挑戰的生命處境，但是在更高的生命目的與意義指引下，仍然可以透過自我

超越與轉化苦難，獲得內在的平安喜樂與心靈的幸福感（*chaironic happiness; spiritual well-being*）以及心盛富足（*flourishing*），也就是推崇心靈的幸福更甚於身體感官與物質的快樂，呼應傳統文化所倡導的「道」。

貳、大學生命教育的重要性與理想性

臺灣的生命教育雖是起於因應 1997、1998 年間校園一再出現嚴重的自我傷害與暴力行為，由前臺灣省教育廳陳英豪廳長提出的學校教育方案。然究其遠因，應該是學校教育長久以來缺乏對生命終極意義、生死關懷、價值思辨與靈性發展等等生命重要課題的探討，也就是前述所說的生命的「道」與「意義」。加上經濟與科技的不斷發展、物質主義、消費主義與績效主義的價值導向盛行之下，社會風氣與價值觀逐漸功利化、國家教育也過度強調人才的培育與競爭力，而逐漸忽略「人的教育」（孫效智，2015；張淑美主編，2021）。因之，產生個人生命意義與宗旨的迷茫、社會價值觀的扭曲、整體社會風氣與自然生態環境等等也出現了亂象與失衡，生命教育的實施更見重要。從生命全程發展的角度，不同發展階段的個體都需要適齡適性的生命教育。大專校院學生處於廣義上的青年期階段，生命教育更有其關鍵的重要性與價值。就艾瑞克森（Erik Erikson）心理社會發展階段理論來看，其正處於「自我認同對角色混亂」到「親密對孤獨」的衝突階段，可說是人生任務與社會角色之承先啟後的關鍵階段，更需加以引導追尋可以歸依信奉的生命意義與正確方向。再以古代學習的階段而言，古人八歲入小學，學習「灑掃應對進退、禮樂射御書數」等文化基礎知識和禮節；十五歲入大學，則開始學習「大學之道」¹，包括倫理、政治、哲學等「窮理正心，修己治人」的學問。大學生是國家

¹ 「道」的本義是道路，引申為規律、原則等。在中國古代哲學、政治學裡，也指宇宙萬物的本原、個體，一定的政治觀或思想體系等，在不同的上下文環境裡有不同的意思。參中文百科知識：

<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E5%A7%E5%AD%B8%E4%B9%8B%E9%81%93>

社會未來的中堅棟樑，正是需要成為「大人」之學，即《大學·經一章》所闡明的：「大學之道在明明德，在親民，在止於至善」的學問與目標。大人之學，或「成人之學，即成就理想人格的學問」²。透由自身內在的明「明德」修養與行為實踐，進而往外推己及人，去親近、關愛、幫助他人向上向善，進而達到至善的境界。

前述生命教育方案始於 1997 年，然而正式的課程綱要則始於 2006 年教育部公布《普通高級中學生命教育類科課程暫行綱要》，共規劃了八個科目的生命教育選修課；2010 年公布的《普通高級中學課程綱要》中已成為必選一學分。2019 年的《十二年國民教育基本教育課程綱要》中，則列為普通高中階段綜合活動領域之必修科（一學分）以及技術型高中之選修科目（兩學分），至於國小國中階段則是以議題融入方式實施。大學階段因專業分工、大學自主，生命教育的實施除了少數獨立相關系所、碩專班有各自的完整課程架構之外，大都在通識課程中實施。但其實早在 1990 年代高等教育階段就已經有幾個大學開設生死學與安寧療護等相關課程（張淑美，2006），加上 2001 年教育部曾志朗部長宣佈「生命教育年」開始，有越來越多大學校院開設相關課程，以高中正式生命教育課綱的「生命三學」（終極關懷、價值思辨、靈性修養）或新課綱的「五大核心素養」（三學再加上人學探索與哲學思考）而言，大多數大學都已開設相關課程（紀潔芳等，2021；張新仁等，2006；張淑美等，2021），可見有許多大學教師關切生命教育重要性³。然而，由通識教育或各院所科系個別教師開課的生命教育，其名稱與

²大學，有兩種解釋，一指古代的教育機構，是培養人材的最高學府（若取此義，則「大」可讀作「泰」）；一指大人之學，或成人之學，即成就理想的人格之學問。朱熹說：「大學者，大人之學也。」即取第二種解釋。參楊祖漢（2000 年，12 月）。大學之道。國家教育研究院：教育大辭書。

<https://terms.naer.edu.tw/detail/1301980/>

³ 紀潔芳等（2021）主要以「生命教育、生死教育、生命倫理、生命關懷、生命意義、安寧療護、臨終關懷、悲傷輔導、靈性、殯葬等關鍵字蒐集與分析，發現 2006 年在 167 所大專校院中，有 59 所學校共開授 167 門生命教育相關課程；2013 年在 166 所大專校院中，有 152 所學校共開授 1914 門課程；2020 年在 160 所大專校院中，有 128 所學校共開授 1563 門課程（頁 694）。

內涵雖是多元多樣，但可能出現的問題是有無扣緊前面論述的「道、意義、核心宗旨」的引領來設計課程內容與教學方法？如果課程名稱與內容「名是」或「看似」生命教育，卻未必有所謂的引領學生成為「大人」之道與社會上認可的共善價值為指引，是否可能因而造成多元卻相互矛盾、過度尊重自由卻造成價值歧異與混淆？過度尊重所謂的自由選擇，是否可能落入「工具論」目的，而失去「非工具論」目的之「大學」博雅與專精、德術兼具的理想性呢⁴？

參、「幸福與智慧」的生命教育寶典－《大專生命教育》

這本由福智文教基金會（下稱基金會）出版的《大專生命教育》，在基金會創辦人日常和尚揭示「教育是人類升沉的樞紐」的宗旨引領之下，關切每個生命、社會環境、自然生態的和諧發展，由如證和尚與如願法師延續帶領體現老和尚的淑世濟人教育思想，感召來自全國各地關懷自他生命的大專校院老師共學共成長，匯聚來自公私立人文理工各不同專業領域近 20 位大學教師的智慧心力與實踐行動編寫而成。全書分為(福智)生命教育理念篇、實踐篇、全學期課程規劃與適合相關專業課程融入生命教育主題的教案示例等四篇。綜觀本書兼具傳統道統思想與現代教育理念、展現生命關懷與多元智慧，引領學生以及教師本身的生命意義與宗旨的再確認，以達到圓滿至善的幸福生命。有幸拜讀本書，非常敬佩與感動，發現這套大學生命教育體系至少有如下十全十美的特性，堪稱是引領追尋幸福與開啟智慧的生命教育寶典。

一、前瞻性：日常老和尚慈悲智慧洞見當時社會與教育問題，深感教育是人類升沉的樞紐，早在 1997 年就創辦了福智文教基金會，即是以儒家文化與心靈教育為核心概

⁴著名的通識教育學者黃俊傑教授（2019）也指出教育的「工具論」與「非工具論」，教育的理想與目的應是「非工具論」引導「工具論」。生命教育是心靈的教育、引領學生「自我」的「心」之覺醒，生命教育老師要能「出乎其外」也要能「入乎其內」、走進學生的心靈。

念，教育人人成聖成賢為目標⁵，從家庭、學校到社會，致力於營造全方位教育環境。也就是在教育廳開始推動生命教育時，基金會就已經培訓與鼓勵各級學校教師學習與推動德育教育、關愛教育等生命教育。更在教育部於 2001 年宣布「生命教育年」開始，就開始邀請教師們討論規劃跨各教育階段、體系一貫的適齡適性學習重點，各教育階段又分初、中、高階的學習邏輯。在時間點上，完全和教育廳、教育部推動生命教育的時間同步；甚至於比教育行政主管單位更早規劃完整的生命教育理念內涵，包括課程內容與教學方法、涵蓋正式課程、非正式課程，更重視身教、境教、制教等潛在課程，倡導從整個校園文化中薰陶。

二、理想性：這套課程架構有崇高願景與良善目標，立基於成就圓滿人格的「大人之學」。其生命教育課綱係基於「培養崇高人格，實現全人教育，成就圓滿生命」的生命願景，再分為「智慧與遠見，愛與關懷，實踐與堅持」三大主軸與相對應的各主題，本書中的教案也是在這完整的架構下開展與實踐而來。

三、全人性：綜觀整本書從學理到實踐與教案設計都體現全人的（holistic）理念，可說是「Head, Heart, Hands, Holy」等 4 H 並用，也就是「用腦思辨、用心感受、經驗體悟，以及靈性／神聖性關聯與開展」（張淑美主編，2021，頁 131）的身心靈相互關連開展，以引領學生體悟生命智慧。美國全人教育思潮（holistic education movement）推動者 Ron Miller 認為：「全人的新世界觀強調人類整體的經驗、強調意義重於資訊、透過經驗來學習、強調社區與民主、一種有機的或靈性的宇宙觀」（張淑美、蔡淑敏譯，2007，頁 325-328）。加拿大全人教育學者 John Miller 則認為：全人教育關注的焦點是「關係」，包括線性思考與直觀思考之間、心智與身體之間、多個不同知識範疇之間、人與社群、地球，以及人的自我與真我之間的關係（張淑美主譯，2011，頁 125）。

四、統整性：統整課程的組織應是有意義的整合，透過「經驗統整、社會統整、知

⁵ 也是引領生命之「大道」、希人人最終都可以成聖成賢的「大人」。

識統整與課程設計的統整」，以促進有意義的學習（Beane, 1997）。本書的實踐篇與全學期教學計畫及主題教案之設計與實施成果，均可見符合統整課程的精神。

五、含攝性：本書的理論基礎與實踐開展，含攝中華文化儒家為主的道統，並符應上述的西方全人教育思潮、統整課程理念；更呼應當代正向心理學，特別是第二波正向心理學重視苦樂問題的面對與解決之道，引領實現成聖成賢的人格、達致「德性幸福」（eudaimonic happiness）與超越性的「信仰／靈性幸福」（chaironic happiness）的成熟至善的幸福安康（mature happiness）（Wong, 2011, 2016）。

六、跨域性：本書在最高的宗旨、核心目標與願景的中心思想引領之下，經由各學門科系大學教師社群共同研發、實踐、評估與修改，在理想性的「道」與「終極意義」的指引下，所實踐與設計的教學計畫與教案也可以跨領域實施，更可印證本書的體系脈絡是歸宗於「生命」與「教育」的共同宗旨，因此可以被跨域、適性地開展設計。

七、多元性：整本書的各篇章不僅有理論基礎，課程內容、教材資源、教學方法都在教學目標指引下，展現多元適性、活潑生動的紮實設計，乃至教學場域也走出教室，非常多元彈性。

八、實踐性：生命教育非常強調知行合一、經過親身體驗與實踐內化為個人的靈性修養。本書也在上述多元性活潑設計之下，很重視親身體驗與持續的練習，例如具特色的服務學習、食農/農耕教育、減塑環保行動、觀功念恩的實踐等等，從教師自身教學省思與學生學習回饋等資料，都能發現非常踏實感人，這種日常生活的實踐與修養也正是「明明德」與「親民」的邁向「大人」之道。

九、科學性：本書是經過跨領域教師們長年在共同宗旨引領下相互研討、激盪、實踐、驗證、修改、定案的過程，萃取最適合的主題及其教材教法，並且已有多篇包括量化、質性研究資料顯示教學成果的有效性與價值，堪稱是一連串跨領域的行動研究，既符合科學驗證精神，更可見本書具推廣應用性。

十、實用性：因為本書的生命教育宗旨，實乃成為「大人」之學，成為修心養性、有品有德之士，進而成為推己及人、服務利他，達致人與社會、自然環境之共榮共好共善幸福理想的「仁人」，這是每個大學生、每個人，也是跨宗教、跨種族、跨文化都認同的需要、也應該去學習與追求的目標。加上在前述各項兼顧理論與實務、多元跨域的成果印證之下（evidence-based），提出的不管是全校性的以生命教育為主軸的校園文化建構、通識課程核心架構或個別課程實施、服務學習課程、各專業科系專業課程的主題融入設計等融入式的設計、或者全學期的開授的課程教學規劃、主題教案設計等等，都可以根據各大專校院各科系教師視其專長興趣、授課主題、與學生特性等，加以彈性參考運用，真是非常實用可行。因此，堪稱是生命教育寶典、百寶箱。

肆、結語：祝福與展望

很敬仰本書的理念開創者日常和尚高瞻遠矚的智慧與關懷利他的慈悲，還有本書中提到的如證和尚與如願法師，堅持傳承理念宗旨，引領來自全國公私立各科系有志追隨奉獻的大專校院教師們，多年長時間的研討實驗修正，逐步建構這套增長大學生「幸福與智慧」的生命教育課程，實在是非常美好良善、超越宗教與立場的、普世可實踐與推廣的教育體系與方案。祝福更多大專校院擬推動生命教育特色課程、建構生命教育校園文化，以及個別教師與志同道合的生命教育教師社群師長們，能夠參考本套生命教育寶典，相信必能薰陶學生的生命智慧與生命關懷的修養與行動，實現利己利人的更崇高目的與意義，得到和諧共榮共善的真實幸福安康。敬佩每位撰寫的教育先進專家學者的付出與奉獻，也相信透由大家的智慧與實踐之心血結晶，能夠帶動台灣高等教育階段生命教育的蓬勃發展。

參考文獻

紀潔芳、謝依樺、李泓穎（2021）。臺灣大專校院生命教育推動三十年之回顧與展望。

收錄於紀潔芳主編：**創新與傳承-大學生命教育課程規劃與教學實務**（頁 687-711）。
心理出版社。

張淑美（2006）。**死亡學與死亡教育**。復文出版社。

張淑美（2021）。生命教育的「教與學」心法。收錄於紀潔芳主編：**創新與傳承—大學
生命教育課程規劃與教學實務**（頁 131-145）。心理出版社。

張淑美（主編）（2021）。**高中生命教育教材教法**。五南出版社。

張淑美、李昱平、劉麗惠（2021）。「教育部推動生命教育之動、靜態成果彙整計畫」成
果報告書。教育部委託高雄師範大學委辦計畫。

張淑美（主譯）（2007）。**生命教育—推動學校的靈性課程**（原作者: John P. Miller）。臺
北市：學富文化。（原作者出版年：1999）

張淑美、蔡淑敏（譯）（2007）。**學校為何存在？美國文化中的全人教育思潮**（原作者：
Ron Miller）。臺北市：心理出版社。（原作者出版年：1997）

張新仁、張淑美、魏慧美、丘愛鈴（2006）。大專校院實施生命教育特色調查研究。**高
雄師大學報**，21，1-24。

孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。**教育研究月刊**，
251，48-72。

黃俊傑（2019）。生命教育如何可能？**通識教育學刊**，24期，頁 9-27。

趙可式等譯（1995）。活出意義來（原作者：Victor Frankl）。光啟社。

Beane, J. A. (1997). *Curriculum integration: Designing the core of democratic education*.
N.Y.: Teachers College Press.

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.

<https://doi.org/10.1037/a0022511>

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living.

In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3-22). Routledge.

Wong, P. T. P. (2016, Jan.). *PP2.0: Embracing the Yin & Yang*. available from

<http://www.drpaulwong.com/pp2-0-embracing-the-ying-yang/>

Wong, P. T. P. (2017, Sep.). *Meaning-centered positive education (overview)* (Fo

Guang University & National Kaohsiung Normal University, Taiwan). available

from <http://www.drpaulwong.com/meaning-centered-positive-education/>

Wong, P. T. P. (2018). *Inspirations for difficult times*. Toronto, ON: INPM Press.

總編輯序

臺灣自 1997 年開始於中等學校推動生命教育計畫，教育部於 2000 年設立「生命教育委員會」，2015 年教育部于南華大學設置「生命教育中心」。臺灣的生命教育推廣迄今已 24 年，成果斐然，各級學校都有優質的輔導諮商專業，近幾年許多大專院校也開始開設生命教育相關課程。

有些大學生在求學與成長過程中，可能因家庭、經濟、課業、同儕、失戀或個人因素而承受極大壓力，造成身心受創，此時專業輔導諮商的即時介入是非常重要的，不僅可以陪伴學生走過難關，甚至挽回一條寶貴性命；但也有些受困的學生沒有發出求救訊息，默默的選擇離開世間，造成悲劇。在臺灣 15 到 24 歲有自殺企圖的通報人次，從 2017 年的 4905 人次，提升到 2019 年的 7991 人次；而 15 到 24 歲自殺死亡通報人數從 2017 年的 193 人，增加到 2019 年的 257 人，青少年自殺問題不只在臺灣，日本、韓國、印度都面臨同樣問題。

青少年自殺日益嚴重的問題凸顯出現今教育的缺失，目前大學教育多以傳授專業技能為導向，學生畢業找到好工作視為績效，教育變成只教學生如何求職的技能，卻忽略教導學生探討生命的本質與意義。有鑑於此，生命教育課程的推廣有其必要性與重要性。藉由生命教育課程適當的引導學生，建立正確的生命價值觀，培養正向思考、感恩、積極的生活態度，可以減少學生自我傷害的事件。生命教育課程可起防範未然的效果，再加上原本已非常健全的輔導諮商專業，兩者共同組成綿密的救命網，能減少憾事發生，進而為國家社會培育積極、正向樂觀的青年。

約十年前，一群大專老師其中不乏理工科系的教授，他們為了推廣生命教育課程，幫助大專院校的學生建立正確價值觀，勇敢地走出舒適圈，跨出自己的專業領域，重新

學習生命教育。他們參與教師社群，請教有授課經驗的老師，陸續在各大學開設生命教育相關課程，或將生命教育融入專業課程。老師們抱持對教育的熱忱，對學生的關愛，開始一堂又一堂充滿溫暖有正能量的生命教育課，引導青年學生積極向上的生命方向。

本書非常榮幸邀集上述來自 10 餘所大專院校近 20 位大學教授，將其多年講授生命教育的理念與教案共同撰寫編輯集結成書，盼能幫助國內各大專院校老師加入推廣生命教育課程的行列，冀望本書能成為老師教授生命教育課程的參考書。

本書特色整理如下：

1. 提供實務教案讓新手老師容易上手，另附教案與教材下載網頁。
2. 兼具全學期和單次課程的範例，老師可依課程需求選擇適當的實施方式。
3. 教案皆經過實際教學演練與調整，附有學生回饋及老師的教學省思。
4. 系統化教案設計，提供三大主軸、十一主題，教案之間皆有關連性。
5. 有別於坊間生命教育書籍多論述自殺防治、悲傷輔導、反毒宣導等，本書以觀功念恩、服務利他等正向引導為主軸，適合每位大學生將課堂講述內容與自己的生活結合，並在生活中實踐。

本書能順利出版，要非常感謝參與撰寫的教授們，及編輯群的付出，因為有大家的共同參與和努力，本書方能順利完成。最後謹以福智文教基金會創辦人，日常法師的名言：「教育人類升沈的樞紐，老師是心靈提升的舵手。」與各位讀者共勉，希望生命教育能遍滿大專校園，帶給師生真正的幸福與智慧。

國立臺灣大學電機系 李建模

國立彰化師範大學電機系 王朝興

2021/05/28

- 福智文教基金會生命教育教案教材網址：(不需申請帳號密碼)

<https://www.bwfoce.org/web/group/大專教職員/生命教育/教材教案分享>



第一篇 生命教育的理念

本篇共有三章，從三個角度介紹大專生命教育的理念。第一章是從福智文教基金會角度介紹大專生命教育的願景：「培養崇高人格，實現全人教育，成就圓滿生命」。基於以上願景提出大專生命教育課綱，總說下可以分為三大主軸：「智慧與遠見，愛與關懷，實踐與堅持」，在各主軸底下又有對應的各主題，這些主題示範教案的細節將於第四篇中展示。

第二章由雲科大角度介紹生命教育理念。雲科大是國內最早開始推動全校生命教育的大學之一，雲科大經過種子教師社群共學，提出生命教育課程三個目標：（一）實現全人教育；（二）培養崇高人格；（三）成就圓滿生命。作者最後將雲科大理念總攝在備註：「生命教育課程目標、面向與課綱」。

第三章由儒學角度介紹生命教育理念。作者張崑將教授提出人必須活出「生命宗旨」，才會振奮出自己內心深處的力量，實踐「既仁且孝」的感恩之偉大力量。最後張教授進一步提策了生命教育的總綱在於「志於道，據於德，依於仁，游於藝」這四件事情，希望透由儒學的生命教育，讓我們活出聖賢體會天地之道所展現的既和諧韻律、又能共鳴共感的一體之仁之生命最高境界。

1-1 福智推動生命教育緣起

黃俊昌

財團法人福智文教基金會大專處教職員發展課課長

德育教育是心與心的傳遞，例如關愛，關愛的教育怎麼做？傳遞！你心裡有關愛，把它傳遞出去，就是關愛教育。

日常老和尚深感教育是人類升沉的樞紐，於 1997 年創辦了福智文教基金會（簡稱：基金會），以儒家文化與心靈教育為核心概念，教育人人成聖賢為目標，從家庭、學校到社會，致力於營造全方位教育環境。基金會鼓勵幼、小、中、高、大各教育學程的教師們學習德育的內涵，包括觀功念恩、背書、蔬食等，教師們努力在生活中實踐，而後將實踐的心得，以心對心的關愛，傳遞給學生與其他教師，努力營造校園成為溫馨的學習環境；希望每一位師生，都快樂的互助合作、教學相長。有鑒於各階段的學習者應有不同之學習重點，因此基金會配合教育部 2001「生命教育年」的訂定，邀請教師們先討論與統整生命教育跨教育學程一貫的思考與不同年紀應加強的學習重點，各學程又分初階、中階與高階不同層次的學習次第。多年來各學程教師在校園裡推動德育、生命教育的經驗，也為現代教育注入一股心靈提升的清流。基金會因此多次獲教育部肯定，請參考表 1、生命教育相關歷年獲獎及出版紀錄。

其實各學程教師剛開始推動生命教育時，確實面臨許多的壓力。而大學教師身負三種主要職責：（1）教學；（2）研究；與（3）服務；意即「服教研（暱稱：胡椒鹽）」三類活動都要兼顧的整合型教師，這是教師們在校園面臨的考驗。在加入基金會於 2006 年成立的「大專教職員聯誼會」（簡稱：大專教聯）後，又要承接起將德育和生命教育推廣到學校、傳遞給學生的使命，如何善巧面對及與生活結合，實是教師們亟須學習的內涵。

基於對大學教師全面的關懷，要大家在兼顧「服教研」、又要傳遞給學生關懷的同時，如何讓教師在面對這些情境能正確抉擇？這應該回歸反思自己的人生宗旨、目標與理想生活為何？是服務、教學、研究的圓滿嗎？大家相互討論、交流心目中理想的教授為何？學習主軸又在哪裡？

2008年在福智僧團如願法師指導下，指示大專教師先要凝聚，一群人一起學習、發願及進行課程開發，不要急著推。團隊整體組織先架構出來，於凝聚業力後分研發、試驗、推動、推廣四階段推動。大家先建立理念，理念學會後自己去實踐，接著再推動、傳遞給學生；其中教師本身的見解是最重要的。

如願法師陸續做如下指導：

彙整一套福智教材很重要，這些都是福智團體為社會教育抉擇出來很好的內容。課程設計要多元，讓接觸者都能造善業、增長福智二資糧，懂得造善業、與真正的離苦得樂之道。重點在理念推廣，建立理念、自己要先實踐與提升自己，如此推動時才能肯定告訴人們這可以做得好、給人信心。期望大專教聯邀請教師們將所學習內容整理成教材或課程，這些課程就像中央廚房的菜單，可因應不同對象，如針對醫院、公司、學校、企業屬性及所需不同，依對象特性設計所需要的課程，再進行加工、調整口味；有整體規劃才利於推廣。

因此大專教師們在共同討論後，彙整出「福智大專生命教育課綱與內涵主題」，如表2、表3所示。

陸續就有了逢甲大學工程倫理課程融入生命教育的嘗試，雲科大大一新生全面生命教育學習的推動、彰師大人文關懷系列課程與生命探索發展與實踐、以及生命教育課程翻轉教室增能研習課程等的設計。教師們在各自教學現場推動生命教育，還有許多有心的教師以各種不同的課程與教案、或融入教學的設計。因此，我們想藉此書彙編因緣，將福智教師們於各校推動生命教育的實況做一記錄，希望與有心推動生命教育的教師做交流、請益，以及給後續有意加入推動生命教育的教師們借鏡、參考。

「智慧資糧者，調能斷除一切煩惱；福德資糧者，調能長養一切有情」，教學的目的不只是傳遞專業知識技能，研究的目的也不只是產出專業研究論文；主要是能帶動一群人造善業、利益一切有情，個人的智慧與福德才會增長。當我們對生命教育內涵的體會愈來愈深刻時，教師們在教授各自的專業課程時就會知道怎麼呈現，一定會出現或能融入生命教育的內涵，這樣「服教研」才能如虎添翼、逢緣遇境善用其心。

最後法師勉勵大家，要善用團隊的力量，來完成自我教育。福智生命教育不共點在於教師們是想要藉由實踐生命教育，扭轉自己的煩惱與習氣，即儒家的「克己復禮」，這也是佛法向內「自我調伏」的修為。「學而時習之、不亦樂乎」，每天學自己不會的，自然歡喜；各自的校園就是實踐所學內容最好的地方。每個學生有這樣的老師身教引導，自然也就學會了抉擇真正幸福與快樂的方法。

以上，所有生命教育的推動與推廣，希望都能為臺灣的教育帶來一分希望，大家的努力夠、風氣自然就營造得出來。老師們可以常做經驗交流，補充人際關係的經營、或分享與自己的專業如何結合；這些都具有點燈的作用，可以更廣泛地帶動與推廣。所有的實踐、堅持與承擔不在於能不能、或難不難，而在於有沒有價值，有價值就要堅持去做，「黑暗見忠誠，愈黑暗就愈要發心」。

表 1、財團法人福智文教基金會歷年獲獎及出版紀錄（生命教育相關）

項目	內容
1	2000 年獲教育部遴選為「八十九年度推展社會教育有功團體」。
2	2001 年在雲林縣古坑鄉創設有小、中、高三教育學程的「福智教育園區」，投入以心靈為主、物質為輔的生命教育與人才培育示範教育園區。
3	2005 年受教育部委託彙編「國小版生命教育優良課程教學教材彙集」，完成專案結集出版（分人與自己、人與社會、人與自然三類課程綱要）。
5	2008 年獲教育部遴選為「社教公益團體獎」。
6	2013 年獲教育部「102 年教育事務財團法人評鑑」特優獎，這是基金會連續三年（100 年、101 年）榮獲教育部特優教育基金會的肯定。 (https://www.blisswisdom.org/events/c/119-4-11)
7	2015 年起推動心靈教育，建構交流平臺「新世紀大專校院生命教育分享會」(https://www.blisswisdom.org/events/c/3264-40712)，至 2020 年已經舉辦六屆分享會，藉此激盪教育學者的經驗與智慧。
8	2016 年開始起邀請多位授課大專的老師匯集課程設計理念，撰寫相關教學設計（教案）、教學資源（PPT）、教師反省與回饋、學習者的回饋，總計 15 個課程單元的生命教育參考教案，並上傳於設置的學習平臺網站，供其他老師能夠下載並廣為運用、增加起步授課的信心。(https://pse.is/39lpnk)
9	2017 年雲林縣私立福智國民中學於 105 年度「獲選生命教育特色學校」國民中學組。(https://life.edu.tw/zhTW2/node/669)

表 2、福智大專生命教育課綱

願景	培養崇高人格，實現全人教育，成就圓滿生命
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養智慧與遠見，楷定生命方向； 2. 喜歡真理，喜歡經典與智慧； 3. 建立正確的認知，認識生命真相； 4. 引導建立正確的生命價值觀，對生命充滿希望和熱誠； 5. 生命是很有價值，能改變自己，幫助別人，能夠真正得到快樂； 6. 瞭解大學教育的價值與意義。
目標	

表 3、福智大專生命教育課綱主題表

主軸	主題
總說	新世紀生命價值觀、建立生命典範
智慧與遠見	無限生命、業果法則、生命中的導師、物質與心靈
	物質世界的真相
愛與關懷	觀功念恩
	環境倫理
實踐與堅持	有機心生活
	善行實踐

1-2 生命教育在雲科大

周文祥

國立雲林科技大學兼任副教授

壹、前言——生命教育是帶得走的心靈饗宴

雲科大自民國2010年10月20日啟動生命教育種子教師增能共學，經過一年的準備，建立生命教育種子教師社群，分別來自20個系所的60位老師參與。因為有校長與相關主管的支持與參與，還有一群老師的投入，我們漸次建構一些共識與理念，並於100學年度將「生命教育」課程列為全校大一核心通識必修課程，開始推動生命教育課程，直至106學年度止，7年期間生命教育一直是核心通識課程。期許透過這樣的課程，使新生在大一就能有正確的生命方向，乃至於有良好的學習態度，進而建立正確的見解與思路，這些素養與能力對個人長遠的生命經營是非常關鍵的根本。在這樣的背景與因緣下，雲科大遂推動生命教育，成為本校通識課程的核心課程。

貳、生命教育課程目標與內涵

雲科大開始全面推動生命教育，並列為全校大一必修的核心通識，生命教育課程設計總目標為實現全人教育、培養崇高人格、成就圓滿生命。幫助學生建立正確認知，認識生命的真諦，並引導學生確立生命價值觀，對生命充滿希望與熱誠。課程面向與內涵的建構，最主要是透由教師社群的討論，了解到現今教育大多強調專業知識技能的學習，而忽略心靈提升的價值，以及生命意義的認識。並參酌儒家文化的內涵與精神，以及雲科大與福智文教基金會，共同主辦的大專生命成長營課程內涵等而訂定(自1999-2018)。以下就課程目標與課程內涵等，分別敘述：

一、課程目標

透過大學生活中的真實問題，讓學生調整以往被動接受知識的學習習慣，培養積極主動的學習態度與終生受用的學習策略，以適應未來變動不定的社會情境。並且楷定志向，透過正確學習，讓生命達到最高。生命教育課程目標如下：

（一）實現全人教育：

1. 建立正確認知，認識生命真相。
2. 了解並認識大學教育的意義，能有效運用各項學習資源。

（二）培養崇高人格：

1. 培養智慧與遠見，楷定生命方向。
2. 引導學生喜歡真理、喜歡經典和聖賢智慧。

（三）成就圓滿生命：

1. 引導建立正確的生命價值觀，對生命充滿希望和熱誠。
2. 透由正確學習，能改變自己、幫助別人、能夠得到真正的快樂。

二、課程內涵

生命教育課程內涵有四大面向與十四個課綱，四個面向分別是生命意義的覺醒、智慧與遠見、愛與關懷、實踐與力行。十四個課綱分別是：（一）新世紀生命價值觀；（二）大學教育的價值與理想；（三）效學生命典範：立志與勤學；（四）長遠的生命規劃；（五）生命的希望與光明；（六）做個好學生，找到好老師；（七）認識真相：心靈與物質；（八）物質世界的真相；（九）觀功念恩：和諧的人際關係；（十）觀功念恩的實踐；（十一）環境倫理與永續生態；（十二）有機心生活：健康生活；（十三）惜福習勞（農耕體驗）；（十四）善行實踐（服務利他）等十四種課綱。其中惜福習勞與善行實踐就是身體力行農耕與參與服務學習的活動，其他四堂課則是第一堂的總說、全校性的專題講座、課堂講座以及期末的學習總結--分享與回饋。生命教育的教材內容最主要還是環繞著，如何讓同學去認識這一門課程對他／她長遠生命的價值與意義，然後策發學生想要學習的心。

生命教育四個面向與內涵，如下所示：

（一）生命意義的覺醒

引導學生學習生涯規劃，同時由諮商輔導中心來協助做複合向度性格測試（Multiple Aspects Personality Assessment, MAPA），讓同學認識自己、了解自己，進而自我實現；接著是「大學教育的本質與價值」：了解大學教育的價值與意義，例如：我為什麼要念大學？因為大學是「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」大學不應該只侷限在專業知識技能的學習，「大學之道，在明明德」，第一個明是希望恢復本有的光明德性，一個是動詞一個是名詞，認識自己內在的這些心性與德行，然後透過教育與學習讓它彰顯，這是一種醒覺的過程，明明德就是啟發的過程。能夠做到安身立命，進而兼善天下，讓生命臻於究竟圓滿的狀態。這個面向在引導同學如何去認識生命典範、立志向學，進而生起效學仰望之心，其主要內涵為認識生命的意義與價值，建立正向的目的感與意義感。

（二）智慧與遠見

這個面向中，希望同學能夠認識真相、對長遠的生命有規劃、學習面對人事物的態度。我們常說「人無遠慮，必有近憂」，當人有一個高遠的志向與方向時，就知道如何去經營自己的生命。還有認識心靈與物質對我們生命的影響，因為每一個人都要追求快樂離開痛苦，若不認識心靈與物質，終其一生在追求物質的快樂，或許有一天可以達到願望或是欲望，可是會覺得不快樂或是不幸福，因為那不是真正帶給生命幸福的真正來源，心靈的提升與滿足，才是真正帶得走的資產。那麼智慧從哪裡來？一定是跟有經驗的人學，要跟有經驗的人學，自己要先成為一個好的學生，所以會延伸出學習的態度。因為跟有經驗的人學，就能認識真相，能夠做正確的取捨、抉擇與判斷。會覺得痛苦是因為無知！更嚴重是自己在無知當中，卻不知道自己的無知，還覺得自己所知道的是正確的，這個才是我們痛苦的根本原因。因此，第二個面向就是在探討如何去開展自己的智慧與遠見，擁有明而覺知，清晰且明瞭的心識，面對境界能夠做正確的抉擇與取捨。其主要內涵為能夠正確觀察思惟抉擇，認識無限生命與因果

道理，了解心靈與物質的影響與作用，進而成為一個充滿青春、活力、智慧與遠見的時代青年。

（三）愛與關懷

此面向旨在透過正確的學習，對環境生態與對人有感覺；比如說如何讓生態能夠永續發展，然後對自然環境、對人都能夠盡自己的能力去關懷。所以對於規律的生活、健康的飲食、崇高的生命、社會的關懷等內涵，需要透過學習去認識，涵養內在的慈悲心，不僅僅只有對人類，對環境生態、動物都是如此。所以課程中會有一個很重要的主題「觀功念恩」，透過觀功念恩的概念去經營和諧的人際關係。同學要寫感恩卡，真實地去感恩對他有恩的人，另外也有成長札記的記錄、回饋與反思，記錄自己的學習軌跡，總結自己的成長與進步，透過這個過程讓自己對人有感覺，然後生起慈愛與感恩的心。其主要內涵為關心健康，關愛環境與關懷生命等。

（四）實踐與力行

當我們對人、對周遭的環境有感覺時，身體力行實踐的課程就顯得更為重要，包括農耕、服務利他或者自己建構一種健康生活的型態。農耕的意義，最主要是使學生能夠對環境生態有一種感覺與責任，同時農耕的過程，也是一種因果的教育。例如：現在英文不好，是過去沒有努力，那你現在努力開始念英文，以後就會慢慢改善，也不是說一下子就有成果。如同種菜一樣，從一顆種子或芽苗，然後慢慢長大，到開花結果、有果實，看得到而且吃得到果實，內心會有一種踏實與歡喜的感覺。從種子到萌芽然後成長、開花、結果，這過程就是一種因果教育。其主要內涵為內在力量所產生的勇氣、遇難不退與堅持到底的意志力等。本校生命教育課綱分類一覽，如備註所示，生命教育四大面向，課程內涵與課綱如表 4 所示：

表 4、雲科大生命教育面向、內涵與課綱

面向	內涵	課綱
生命意義的覺醒	認識生命的意義與價值 建立正向的目的感與意義感	1. 新世紀生命價值觀
		2. 大學教育的價值與理想
		3. 效學生命典範：立志與勤學
智慧與遠見	正確觀察思維抉擇 認識無限生命與因果道理 了解心靈與物質的影響與作用	4. 長遠的生命規劃
		5. 生命的希望與光明
		6. 做個好學生，找到好老師
		7. 認識真相：心靈與物質
		8. 物質世界的真相
愛與關懷	接納別人、代人著想、關懷的能力、關心環境與生態	9. 和諧的人際關係：觀功念恩
		10. 觀功念恩的實踐
		11. 環境倫理與永續生態
實踐與力行	透由內在力量所產生的勇氣 遇難不退與堅持到底的意志力	12. 有機心生活：健康生活
		13. 惜福習勞：農耕體驗
		14. 善行實踐：服務利他

生命教育的核心價值主要在於啟發個體對於生命意義的醒覺、以及增進個人對於內在狀態的認識，進而建立崇高人格、楷定生命方向、成就圓滿生命。現在的學生之所以會困惑的原因，是因為沒有正確的認知，進而延伸出錯誤的價值觀，所以產生種種的身心困頓與生命的迷航。依據孫效智（2008）的人生三問，三個最根本的生命課題：（一）人為何而活？（二）應如何活？（三）要如何才能活出應活的生命？引導每一個人深刻思考生命的提問。

參、結語：教育的根本是教育本身

通識教育的核心，就是生命教育的內涵，而生命教育必須透由正確的學習與身體力行去實踐，進而反思（reflection）體會生命的價值與意義。透由做中學的實踐與反思過程，體現生命的價值以及對生命的關懷。因此可將生命教育詮釋為「個體內在心靈的覺

醒，以及認知到生命的意義，進而立志效學典範，楷定生命方向，並透由積極學習與努力實踐的過程，提升自己也利益別人，創造生命價值，讓生命達到最高。」

現階段大學教育系所分化愈精細、專業教育愈專門化的同時，更顯示出內心靈覺醒與生命教育的重要性。如此方能在全球化與知識經濟為主流的浪潮下，找到安身立命之處，否則現今的大學將會被數量化、商品化、職業化與庸俗化的浪潮所淹沒，大學的理想性與引領性，將消失殆盡。

總而言之，「生命教育是一種心與心的交流和傳遞的教育，您學會了就能教導別人，就能傳遞給別人。生命教育是身體力行，以身作則的教育。抱持著教學相長，拉著學生的手帶著他們去美妙的地方做學習，讓每一個人都能在自己的水平上，努力向上跨一步。」教然後知困，學然後知不足，參與的過程就是最好的學習，教材內容不斷充實，教學方法不斷更新。師生一起學習，共同成長，豐富彼此的生命，共同創造一個充滿「愛與關懷，溫馨幸福」的永續學習校園。

參考文獻

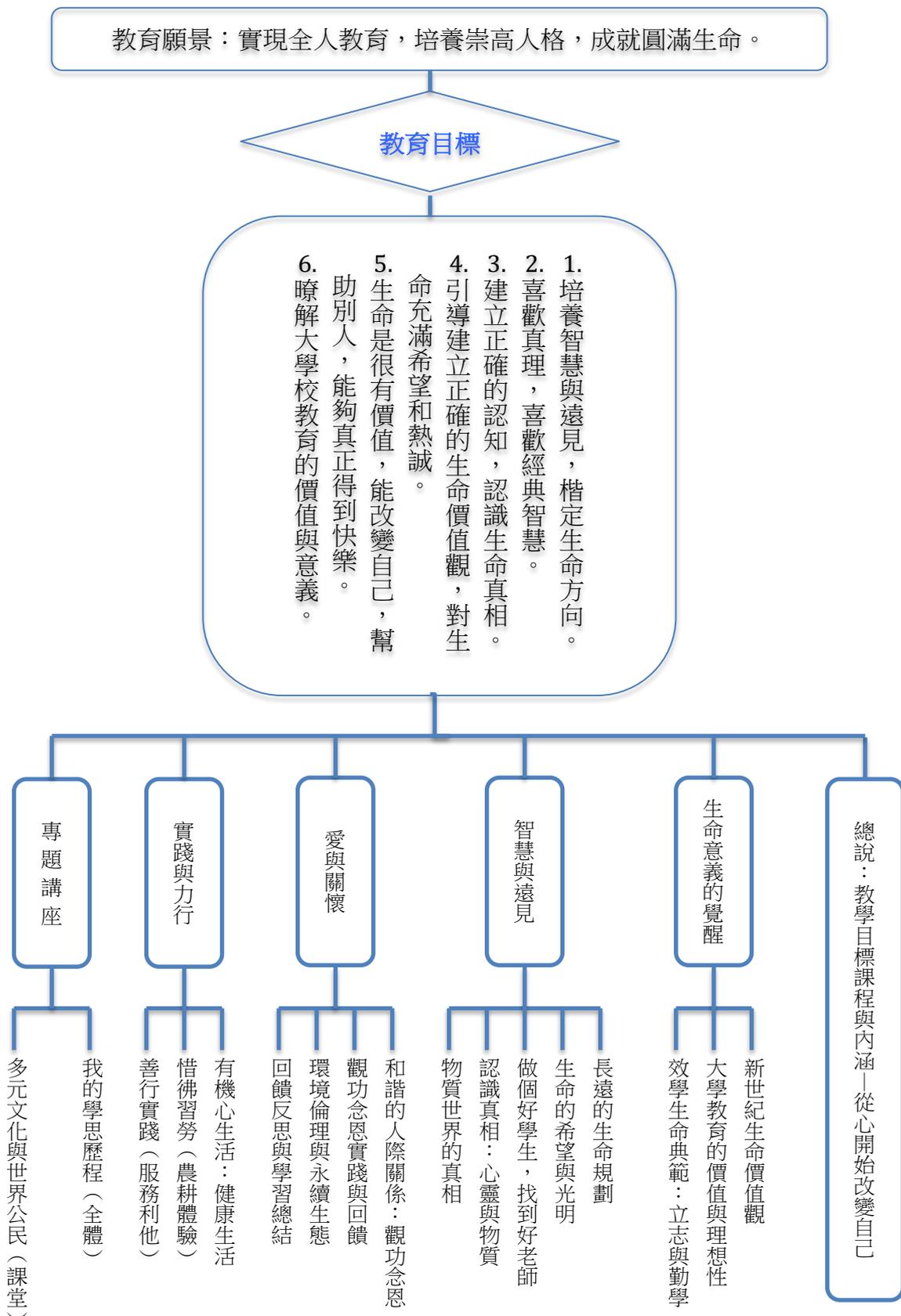
日常法師（2002）。福智人生。臺北市：福智之聲出版社。

【Master Ru-Chang. (2002). *Life of bliss and wisdom*. Taipei City: Voice of Bliss & Wisdom.】

孫效智（2008）。以生命教育為核心的通識教育。通識在線，19，3-5。

【Sun, H. C. (2008) . Take Life Education as the Core of General Education. *General Education Online*, 19, 3-5.】

備註：國立雲林科技大學核心通識「生命教育」課程目標、面向與課綱



1-3 生命教育與儒學精神

張崑將

國立臺灣師範大學東亞系教授

壹、儒學的生命教育源頭來自於宇宙天地的法則

吾人皆知，儒學是教導孝悌忠信、仁義禮智信還有五倫關係等做人的基本道理，但這是屬於「人道」的部分，人道的根據是來自「天道」，人道中強調生命的根源來自父母，故特強調「孝」，而「天道」則是整個宇宙萬物的生命根源，所以天地是總體生物的大父母，《易經》乾坤兩卦代表天與地，〈彖辭〉：「天行健，君子以自強不息。地勢坤，君子以厚德載物。」前半句的「天行健」與「地勢坤」講的是「天地之道」，後半句言君子「自強不息」與「厚德載物」是「人道」，人道必從天道而來。因此，古代聖賢從天地之道的運行法則，凝鍊出「人道」的儀則，正如漢代陸賈《新語》解釋伏羲畫八卦解云：「先聖乃仰觀天文，俯察地理，圖畫乾坤，以定人道，民始開悟，知有父子之親，君臣之義，夫婦之道，長幼之序。於是百官立，王道乃生。」人道的人倫秩序依著天道而定，故孔子也提到：「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉？」（〈陽貨〉）這是從天的無言之教，體證透過四時運轉的秩序，連結到人道也須有倫常秩序。

正如余英時所指出孔子及先秦諸子（孟子、莊子、墨子）帶給中華文化帶來因革與損益的變化是通過新的「天人合一」的精神修練以建立理想的政治、社會秩序，擺脫了過去舊的以階級文化傳統的「天人合一」之功能（余英時，2014）。這從孔子作《易傳》的初衷也明顯看得出來，也就是將天道運行法則，作為人文化成的根據，天人之間如此緊密交接而成。因此，天道看起來不說話，但聖賢透

過通達的智慧與細緻的體察，可以通天體證此天道法則，並凝鍊成人道儀則，最重要的是看到天地之道的「生生之德」，故《易·繫辭下》言「天地之大德曰生」、〈繫辭下〉言「生生之謂易」，以及〈彖〉曰：「大哉乾元，萬物資始」、「至哉坤元，萬物資生」，「元」就是一切生命的源頭與法則，透過天地這個的「生生之德」，陰陽交會消長，化育萬物，綿延不已。《易經》的「易」也就是闡釋「日」與「月」陰陽之理，也就是「天」與「地」相資始生的生生不息的道理。《論語》中我們也可看到孔子如何從「德」這個字，是從天道運行法則而來，所謂「為政以德，譬如北辰，居其所，而眾星共之。」（〈為政〉）聖人觀察天地有「生生之德」，這個「生生之德」蘊藏在萬物的「種子」當中，逢緣則長，無緣則不長，在動物也是透過陰陽和合孕育生命，在植物曰「種子」，故古人何以提煉出「核仁」之「仁」成為眾德的根源，是依據天道的「生生之德」的法則而來，這個「仁」成為儒家最重要的核心價值理念。

貳、儒家生命教育的起始點：透過「孝道」建立一種「仁愛的感恩共同體」

「仁」成為儒家思想的核心，正如徐復觀先生說：「孔學即是仁學」（徐復觀，1985），宋代大儒程顥（1032~1085）特在〈識仁〉篇首言：「學者須先識仁」（程顥，1984）。按《論語》499章，論「仁」者凡58章，已超過十分之一，仁字共用105次，遠出乎孝弟、天、禮等字之上。並且孔子將「仁」字擴大了諸多深層意涵，賦予了「仁」字的全德性質，甚至在近代以前的東亞社會成為一種基於仁政、王道的「儒學共同體」（Confucianism）的核心價值理念，以別於西方的“Christendom”¹。

¹「儒學共同體」（Confucianism）有別於西方基督教的“Christendom”，是黃俊傑教授的用法，參氏著：《東亞仁學史論》（臺北：臺大出版中心，2017），頁68-69。

但是，如前所言「仁」這個具有「生生」功能而類似植物的「核仁」種子，也是需要後天的培養與條件，如需要充足的陽光、水分、空氣等等，但最重要的先決條件是落在一個適合生長的土地上面，並且是一個有機的（而非有毒的）土壤上，聖賢依據這種條件，設計出「孝道」就是核仁種子植根有機土壤，讓這顆核仁能有發芽的機會，所以孔子特別重視「孝」道，並有《孝經》之作，有關《孝經》是否為孔子所作，歷史上有諸多爭議，但最近陳壁生的《孝經學史》透經學史的詳細考證，一一澄清並加以駁斥宋代以後種種疑經的說法，證明孔子著作《孝經》的目的，在於「崇人倫之行」，孔子既作《春秋》，復作《孝經》，以為六經提供一個共同的旨趣與基礎，以「孝」為本的人倫敦化。陳壁生並從兩個角度闡述《孝經》創作用意，其一是就經學角度而言，《孝經》是整個經學的根基之概括論述，《春秋》是六經之首，《孝經》是六經之輔助、基礎。質言之，《孝經》不只是一個人修養的基礎，更是整個經學的根基之概括論述。其二就政治理想實踐而言，希望實現「孝的共同體」生活，《孝經》是作為孔子為後世立法的產物，更是政治理想實踐的根基，不只是教導每一個個體如何行孝，而是安排一種好的政治秩序，使小至庶人之家，大至整個天下，以孝為基礎建立共同體生活，達到每個個體都能「民用和睦，上下無怨。」（陳壁生，2015）。

因此，儒學所看待的生命教育，就是先啟發學子的這顆「仁心」，讓仁心能發芽進而成長茁壯。孔子回答弟子什麼是「仁」時說「愛人」，足見仁者是以「愛」作為根基，儒家將「愛」的根基充分運用在五倫關係上，最開始提及五倫關係的是孟子，在《孟子·滕文公上》：「人之有道也，飽食暖衣，逸居而無教，則近於禽獸。聖人有憂之，使契為司徒，教以人倫：父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」可見五倫關係揭示出人道秩序的基礎，以此別於禽獸，

這也是人可與天地同列為「三才」之一的主因，故《孝經》特有「三才」章：「子曰：夫孝，天之經也，地之義也，民之行也。天地之經，而民是則之。則天之明，因地之利，以順天下。是以前王見教之可以化民也。是故，先之以博愛，而民莫遺其親。」質言之，古聖先賢看到「孝道」是可作為「則天之明，因地之利，民之行也」這個天地人三才共同的公分母，是一切教育與政治的起點，須從孝道開始，且孝道的核心理念是「愛」，故云「先之以博愛，而民莫遺其親」，所以五倫關係第一倫便是「父子有親」，就是讓「核仁」種子落在有機土壤展現生機的可能，故父母表現在對子女的「愛」就是「慈」，子女表現在對父母的「愛」就是「孝」，兄長表現在對幼弟的「愛」便是「友善」，弟弟表現在對哥哥的「愛」就是「恭敬」，表現在朋友的「愛」便是「信」。「夫妻有別」的「別」，也是建立「愛」的互相和合的關係基礎上，而不是隸屬關係，這才是「別」的真諦。至於現代雖無君臣關係，但可轉為職場或工作的上下關係，過去國君表現在對臣子的「愛」便是「禮」（君使臣以禮），臣子表現在對國君的「愛」便是「忠」（臣事君以忠）。總之，離開「愛」無法言「仁」，但光講「愛」也無法充分發揮「仁」的作用，有時「愛」的不合理或陷入溺愛或佔有的「愛」，都是誤解「愛」的真諦，故儒家還要講「智仁勇」三達德，使「愛」發揮恰到好處，否則「仁愛」種子也無法發芽、成長與茁壯。

由此看來，古代聖賢擬鍊出一個「仁孝」這個最核心的基本德行，可以說一方面「至平至易」，另一方面又是「至廣至大」。言其「至平至易」，是因為人倫日用之間不離開這個仁孝核心理念，此就「人道」而言；言其「至廣至大」，乃因此仁孝的人道儀則還是來自「天道」法則，故《易·乾·文言》：「夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。」天地的德行展露在天無私覆、地無私載的仁德精神；日月的仁德也顯現在其無私照，故容光必

照；至於春夏秋冬四時次序，放到人道上便是倫序不亂；鬼神則代表傳統與道統，鬼表示祖宗，乃傳統之所在，神表示古聖先賢。²而作為人要接合天地、日月、四時、鬼神的首要下手處，便是孝道，故《中庸》31章說：「舟車所至，人力所通，天之所覆，地之所載，日月所照，霜露所墜；凡有血氣者，莫不尊親，故曰配。」尊親即是從孝道著手，而孝道必須以仁愛的報恩心理，對自己父母、對天地之大父母懷抱感恩之心，如此建立一個「既仁且孝」的感恩共同體，這是古聖先賢為儒家學劃的人類共同體之整體計畫工程。

參、孔門生命教育總綱：志於道，據於德，依於仁，游於藝

前兩節點出儒家生命教育源頭來自於「宇宙天地」的法則，統言之即是「天道」，天道落實到人道上，聖賢要建立一個既仁且孝的「感恩共同體」之人類大同社會，據此理想，落實在教育實踐理念上，可以用孔子所言「志於道，據於德，依於仁，游於藝」（《述而》）這四句話作為儒家生命教育之總綱。以下依此四個重點，分析如下。

首先言「志於道」，所謂「志」即是「心之所之」，即內心有一清楚要達到的方向或目標，故為學必先立志，立志是讓自己有一清楚的「生命宗旨」方向，這是儒門論教育最先重視的課題。孔子論其一生為學進程階段，首先言「十有五而志於學」，揭示為學須先立志，如果生命不先安立宗旨，其後果便如明代大儒王陽明所說：「志不立，天下無可成之事。雖百工技藝，未有不本於志者。志不立，如無舵之舟，無銜之馬，漂蕩奔逸，終亦何所底乎？」（王陽明，1992）所謂「志於道」便是「志於聖賢之道」，聖賢之道即是依據天地法則安立的「仁道」，落實

² 以上解釋參考愛新覺羅毓璽的解釋，參陳綱整理：《毓老師說大學》（上海：上海三聯書店，2015），頁1-4。

天地之仁、仁者愛人的理念，由愛他人如己，到如天地或如父母一樣愛子女勝過愛自己，發揮仁愛精神在他人身上，由愛親人推展到愛他人乃至天地萬物，如孟子所說：「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。強恕而行，求仁莫近焉。」

（《孟子·盡心上》）因此，有志於仁道者，往往是孔子所說的有德「君子」，這種君子至少展現以下三個德行特徵，其一是全副心力在仁道上，故孔子說：「君子無終食之間違仁，造次必於是，湏臾必於是。」又云：「君子去仁，惡乎成名？」君子是無時無刻、心心念念不離開仁德，心中只有透過利益他人，才能真正利益到自己，如同父母親全副心力在子女身上，子女好，父母自己也會好。

其二是志於仁道的君子心中沒有理由厭惡他人，正如孔子說：「苟志於仁矣，無惡也。」（《里仁》）面對惡人，志於仁者會如孔子所說：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」（《述而》）又云：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」（《里仁》）聖賢很明白，討厭人的特徵，往往來自於內心不當的私欲，因個人的私欲會有特定的愛好與厭惡，聖賢要利益天下蒼生百姓，需要盡量泯除這種私欲，才能廓然大公，所以要做「克己復禮為仁」的工夫。志於仁道的君子第三個特徵在於所追求的是精神生命的成就，並非名利或物質上的成就，所以孔子說：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也」、「君子喻於義，小人喻於利」（里仁）、「君子謀道不謀食」、「君子憂道不憂貧」（衛靈公）等等，以上皆在說明君子追求的是一種精神生命上德行的成長，而不是物質或名利財富的增加。總之，「志於道」揭示儒門生命教育的宗旨，學習者首要確認自己的生命宗旨在愛他勝自的仁道上，將自己生命奉獻給天下蒼生，這才是對天地父母的報恩行為，是天地之孝子，也是父母的孝子，也是對自己生命不斷成長的最佳運用。

其次論「據於德」，如果「志於道」是抽象原理，「據於德」則是具體準則，這個準則的下手處便是實踐「孝之德」，故《孝經》開宗明義章即揭示：「夫孝，

德之本也，教之所由生也。」也就是說「孝」是所有眾德之本，一切教育的根本是從孝德的涵養長出或生出。我們可以說「仁之本在孝」，所以《論語·學而》第二章即曰：「君子務本，本立而道生，孝弟也者，其為仁之本與！」如前所言，要讓核仁種子首先發芽，必先落到有機土壤的「孝」上方有可能，種子發芽，才可能長出根莖再到花果樹葉，花果如同是長出諸多德行的果實，諸如忠、勇、禮、信、誠、義、智、剛、直等德行，這些都是從仁孝的基礎上陸續長出。質言之，離開了仁與孝，上述這些德行果實不可能成長，故言「仁者必有勇，勇者不必有仁」(憲問)，或古諺云「求忠臣出於孝子之門」等等。一旦我們做了有德的事情，便會在內心上產生真正快樂之感，故朱子解釋「德」而說：「德者，得也。得其道於心而不失之謂也。得之於心而守之不失，則始終為一，而有日新之功矣。」王陽明更用種樹的比喻來說明「養德」即「養心」：「種樹者必培其根；種德者必養其心。欲樹之長，必於始生時刪其繁枝；欲德之盛，必於始學時去夫外好。」(陳榮捷，1992)。因此，涵養德行之關鍵在於內在的「心」，當君子做出對人有「德」之事，將會產生兩種特徵，一是內心會相當寧靜，另一是將來對自己與他人一定會有幫助。內心寧靜，是因無所求於對方，保有內心的純粹性，如助人本沒有要從對方得到好處，才是真正高貴的德行；至於「將來對自己與他人一定會有幫助」乃是保證自他終究都能快樂，如同我們做了一件有德行的利他之事，不會馬上看到他人或自己的好處，但可確信在將來自己與他人都會真正得到好處。

第三是有關「依於仁」，關於這個「依」字，愛新覺羅·毓鋆解釋的頗好，言乃是「相依為命」的「依」，也就是與仁相依為命，是因為發現「仁」德的生生之美，也是因為彼此發現了彼此的真美，一點不虛偽，所以才能與之相依為命。

(愛新覺羅毓鋆，2020)能與仁相依為命，是因為「仁者，愛人也」，並且仁者

無不愛，彼此發現彼此的「生生之美」，對人、對事、對物皆如此，故儒家到了宋代儒者發展出「仁者與天地萬物為一體」，是因為發現「生生之美」，告訴我們要有一雙發現仁之真美的眼睛，面對外面的情境，一定回歸內心反省自己，讓仁之美發揮在彼此身上，正如孟子所謂：「仁者如射，射者正己而後發，發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已矣。」（〈公孫丑上〉）一旦如此，可以隨處隨地都無不自得，故《中庸》說：「素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難。君子無入而不自得焉。」（第41章）亦即處在任何情境如富貴、貧賤，或是處在蠻荒之地或患難等情境中，君子都仍可以自然安泰地與仁相依為命。

第四是「游於藝」，孔子以四教，以「詩、書、藝、禮」（〈述而〉），朱子解釋這個「藝」說：「藝，則禮樂之文，射、御、書、數之法。」注意古代這個六藝是以「禮」為首，「禮」堪稱是實踐仁的最主要方法，也是保證仁的種子可以長養的很好之外在環境，正如《禮記·曲禮》說：「道德仁義，非禮不成。教訓正俗，非禮不備。分爭辨訟，非禮不決。君臣上下父子兄弟，非禮不定。宦學事師，非禮不親。班朝治軍，蒞官行法，非禮威嚴不行。禱祠祭祀，供給鬼神，非禮不誠不莊。是以君子恭敬撝節退讓以明禮。」「禮」是作為「藝」的主要內涵，在古代中被實施與運用，目的也在輔助仁德的成長，切勿因學了禮而忘了仁之根本，故孔子特強調「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」（〈八佾〉）

如果我們仔細思維與觀察，這六藝中有個共通點，那便是要達到一個具有「韻律」的共感、共鳴之和諧之道。先說「禮」的韻律，禮展現在規矩上，以定人與人之間的秩序，所謂「不以規矩，不成方圓」，如同任何運動比賽，也須訂定規則，否則會亂成一團，何況人與人之間的規矩呢？其次說「樂」與「詩」更是以韻律來讓人涵養有韻律感的人生，《禮記·樂記》中說得好：「樂者，天地之和也。」

大樂與天地同和。大禮與天地同節。」古人制訂音樂的初衷，是從天地的和諧中看出其韻律與節奏，所以真正音樂要達到的境界是如同天地和合的節奏，感受到「生生之美」的仁者之境，如此我們當可更領會孔子所說「興於詩，立於禮，成於樂。」（〈泰伯〉）古者「詩禮樂」三位一體不可分，目的創造一種和諧共生的真善美合一之境。再次說「射藝」，吾人皆知射箭要射得好，必須身心練到一種和諧韻律感，甚至射箭時運用呼吸時也要有和諧的頻率，射出的箭方能不失，放到今日任何體育項目，要達到的也是一種身心的平衡韻律感，一旦掌握到那個韻律節奏感，方能將其技藝發揮到淋漓盡致。接著說「御藝」，「御」在古代是駕馬車，在今日可以衍生成是管理學，何以可以如此推論？因為駕馬車需要控制管理好這些馬，古代常有四騎一車的車乘，四匹馬要駕馭的好，駕馬者必須懂得如何讓四匹馬同一節拍與韻律，否則前後腳不一，不但馬車難拖得動，嚴重也會翻車覆轍。將駕馬術運用到今日任何的管理學上實可一體適用，原則必須掌握到和諧韻律，任何管理學如果離開這個和諧韻律原則，將成為失序的管理，久了必然出亂子。最後談「數藝」，數理一定是講公式規則，否則不成數理，科學家、物理學家正是找到天地的這種韻律，加以演算成公式、規則。

以上簡單說明古代「六藝」中的養成原則均在於維持一韻律和諧的共通點，至於學六藝之目的在於讓自己「成道」、「成器」，以便如陽光、水分一樣，可以輔佐仁孝之道，使「生生之仁」的這顆種子能順利長成的外在條件。六藝的「藝」可以想成我們今日各種學科專業，專業學的好，才能「成器」，但孔子又說：「君子不器」，這個「不器」並不是否定這個「專業」的「藝」，而是不要你只「侷限自己的專業」，可以在自己的專業的緣起點（專業）上，搭上「志於道」、「據於德」、「依於仁」的成德列車，讓自己有清楚的高遠目標，涵養德行，且能與仁相

依為命，懂得不斷超越自己，突破自己的格局，讓自己專業不斷地加深與加廣，使自己逐漸成為智仁勇的領導者，如此可從「成器」到「大器」，這就是「君子不器」的內涵。漢代司馬遷看到孔門弟子這批君子，努力學藝，依仁游藝，締造了中華文化的精彩，故云：「孔子以詩書禮樂教，弟子蓋三千焉，身通六藝者七十有二人。」（《史記·孔子世家》）中華文化之所以能傳承，也是靠這批堅守崗位的君子。如同余秋雨先生在《君子之道》一書所稱：「中國文化的集體人格模式是君子。」以別於西方「聖徒」或「紳士」的人格。沒有了君子，也就沒有中華文化，中華文化的鑰匙在於「君子之道」（余秋雨，2015）。

總之，以上「志於道，據於德，依於仁，游於藝」作為儒門的生命教育總綱，楷定了一個人的學習要有生命宗旨，做個「有道可尋，有德可尊，有仁可依，有藝可學」的君子團隊。孔門所說的君子絕不是單打獨鬥，而是要有一批師法友的團隊，互相砥礪打氣，彼此切磋琢磨，共同在一個孔子老師、天地之師的指導下，成就這批君子團隊。因此，在《論語·學而》篇首章即揭示：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」說明了學習須有向成德的君子老師學習，同時也要有志同道合的朋友互相切磋，而最終是要學為「不慍君子」，以躋聖賢之道。

肆、結語

生命教育的目的，依今日各個專家可能會有各種說法，但若依儒門的說法，一定不離開人必須活出有「生命宗旨」之人，所以孔子才會如此重視「志於道」的關鍵課題，一旦人有了「生命宗旨」，將會振奮出他自己內心深處的力量，然後發現自己的偉大，進而用欣賞的目光看待自己的生命，正如同孟子引用孔子最得意弟子顏淵的話：「舜何人也？予何人也？有為者亦若是。」（《孟子·滕文公

上》)為何人能發現自己的偉大，因他將發現「人道」來自「天道」，乃是依循著天地法則，這也是聖賢體證的法則，一旦有如此體會，將會有宋代大儒陸九淵所說的「吾心即宇宙，宇宙即吾心」之氣慨，本文第一節即闡述這個生命教育的源頭即來自於這個與宇宙天地的法則。

其次，人有了生命宗旨，也將振奮出自己內心深處的力量，即是我們第二節闡釋的「既仁且孝」的感恩之偉大力量。感恩是一種「生生之德」的力量，天地是我們的大父母，祂孕育生命滋生萬物，在植物曰種子，在人心曰「仁」，種子沒有被灑在大地，無法發芽成長，如同仁心沒有灑在孝的有機土壤也難萌芽。試想，一顆小小種子，也有可能成參天大樹，仁心一旦被有效發育成長，也將利益無數天下蒼生。仁心種子是天地父母給人恩賜的禮物，聖賢將這種體會，創立人間秩序也當依此天地之道，方能生生不息、和諧共生，而其下手處必從「孝道」的感恩之心萌發此仁愛之心。

有了上述有關生命教育的源頭與下手處，孔子給我們進一步提策了生命教育的總綱在於「志於道，據於德，依於仁，游於藝」這四件事情，第三節即發揮這個教育總綱。這四件事情，堪稱儒門最核心的教育理念。「志於道」告訴我們要有清楚的生命宗旨之方向，「據於德」讓我們了解眾德的根本在於孝道，「依於仁」則引導我們必須與仁相依為命，「游於藝」指示我們學藝之目的依然在於輔助「道」、「德」、「仁」的德行生命成長上，活出聖賢體會天地之道所展現的既和諧韻律、又能共鳴共感的一體之仁之境界。

參考文獻

- 王陽明（1992）。〈教條示龍場諸生〉，收入吳光、錢明、董平等編校：《王陽明全集》。上海：上海古籍出版社。
- 余英時（2014）。《論天人之際：中國古代思想起源試探》。臺北市：聯經出版社。
- 余秋雨（2015）。《君子之道》。臺北：遠見出版社。
- 徐復觀（1985）。《學術與政治之間》。臺北：學生書局。
- 陳榮捷（1992年）。《傳習錄詳註集評》。台北：學生書局。
- 陳壁生（2015）。《孝經學史》。上海：華東師範大學出版社。
- 程顥（1984）。〈識仁〉篇，收入《二程集》第二冊。北京：中華書局。
- 愛新覺羅·毓鋆講述，蔡宏恩、許晉溢筆錄（2020）。《毓老師講論語》。臺南：奉元出版。
- 愛新覺羅·毓鋆講述，陳綱整理（2015）。《毓老師說大學》。上海：上海三聯書店。

第二篇 生命教育的實踐

生命教育不應死板的只能在某些課程以特定方式實施，生命教育應是非常靈活的以各種教學法在各種課程都可實踐。本篇共有五篇文章，介紹大專生命教育五種不同型態的實踐供讀者參考。第一章是雲科大分享全校通識教育實踐生命教育經驗，經由兩篇質性研究發現：大學生命教育課程有其實質上的需要，不僅能夠幫助同學建立正確的生命價值觀，同時也為其長遠的生涯學習鋪下深厚基石。

第二章是逢甲梁寶芝老師描述生命教育內涵融入工程倫理，透過善巧的引導，一般來說比較沉默的工程學生也能打開心房。分析結果發現透過生命教育引發同學們自我心靈的覺醒，破除其錯誤的觀念、不良的習慣與習性，結果顯示確實達成了本課程的預期目標。

大專的服務學習向來被認為相當難執行，第三章清大葉忠達老師將生命教育融入服務學習，從四個出發點設計課程：(一) 以「我」為出發點；(二) 以「人我」為出發點；(三) 以「人與環境」為出發點；(四) 以「服務與實作」為出發點。結果相當令人振奮，葉教授總結如下：生命教育的重點在於正確的知見與長時的實踐，生命教育需要教者與學者雙方一起成長。

第四章臺大李建模老師將生命教育融入大一新生專題，本文嘗試回答以下四個關於大專生命教育重要的問題：(一) 大學生需要生命教育嗎？(二) 生命教育要教什麼主題適合臺灣大學生？(三) 要怎麼教才會讓同學欣然接受，甚至喜愛生命教育？(四) 服務學習融入生命教育中能夠達到很好的效果嗎？令人振奮的是，經過四年的追蹤統計，大四學生回想起來一致認為本課程影響最大的是「觀功念恩」（觀察人的優點，感念別人的恩惠）與「服務學習」。可見好的生命教育

效果是長期的，對大學生四年都有影響。

第五章顏秀芬老師在警專開設執法人員的生命教育，並且在課程中實施行動研究。得到三個結論：（一）學生覺得這門課最棒的部分是「服務日」與「成長札記」；（二）學生印象最深的學習與啟發是「觀功念恩」與「立志」兩大主題；（三）學生最大收穫在於「自我改善與提升」與「人際關係的改善」。

2-1 以生命教育為核心的通識教育

周文祥

國立雲林科技大學兼任副教授

壹、前言

《天下雜誌》(2009, 頁 287) 教育特刊針對高中和大學生所做的調查顯示, 有 37% 的高中生與大學生缺乏自信, 更有 42% 的大學生, 最痛苦的是不知道自己要做什麼或能做什麼? 此調查結果顯示出大學生生命迷航的狀態。而且近半數的大學生, 最希望在學校學到的能力是參與社會的能力, 其次是能夠控制自己的情緒, 再者是對生命的理解力, 最後是對別人要有同理心。而雲林科技大學 100 學年度生命教育課程, 針對大一入學新生的調查也顯示, 缺乏生命方向、人際關係、自我成長、時間管理與孤獨寂寞是同學最主要的問題。由此可見, 大學除了專業知能的教育之外, 通識教育與生命教育內涵的養成亦是刻不容緩之事, 除了教學生知道怎麼做(know-how)之外, 更需要教學生知道為何而作(know-why)。

觀諸社會環境, 目前企業體系對於大學畢業生的工作條件調查中顯示, 企業界所重視的能力前五名分別為: 學習力與可塑性(49.8%)、態度主動積極(49.8%)、專業知識與技能(43.4%)、配合度與穩定度(42.3%)、責任感以及自我管理(40.7%)等五項能力或特質, 是業界選才用人的參考指標(104 人力銀行與遠見雜誌, 2011, 頁 18)。由上述可知, 除了「專業能力」之外, 更重要的是態度, 如對人要有感覺、對事要有敏銳的判斷力。能夠做到「願意聽、聽懂話、肯去做、能做對」之基本素養。再者, 藉由以生命教育為核心的通識教育, 不僅可以引導學生體會到自己生命的價值與意義, 亦可透過正確的學習, 經由身體力

行的實踐過程，對別人做出貢獻，建立有意義與友善的人際關係；並且從中看到生命的價值，進而發揮自己的長處與美德，產生正向的生命情緒與價值。藉由服務利他及參與有意義的活動，找到真實而恆久的快樂，創造個人生命的意義與價值。如此的背景與因緣下，雲科大遂推動生命教育，本文旨在將生命教育課程規劃為全校通識核心課程的脈絡與歷程，作統整與分享，並就教於有志之士。

貳、生命教育的目標與課程內涵

本校「生命教育」課程設計總目標為實現全人教育、培養崇高人格、成就圓滿生命。幫助學生建立正確認知，認識生命的真諦，並引導學生確立生命價值觀，對生命充滿希望與熱誠。課程面向與內涵的建構，最主要是透由教師社群的討論，了解到現今教育大多強調專業知識技能的學習，而忽略心靈提升的價值，以及生命意義的認識。並參酌儒家文化的內涵與精神，以及雲科大與福智文教基金會，共同主辦的大專生命成長營課程內涵等而訂定（自 1999～2018，經歷 20 年）。課程內涵有四大面向：生命意義的覺醒、智慧與遠見、愛與關懷、實踐與力行。

十四個課綱分別是：(一)新世紀生命價值觀；(二)大學教育的本質與價值；(三)效學生命典範：立志與勤學；(四)長遠的生命規劃；(五)生命的希望與光明；(六)做個好學生，找到好老師；(七)認識真相：心靈與物質；(八)物質世界的真相；(九)幸福密碼：關係與意義；(十)觀功念恩的實踐；(十一)環境倫理與永續生態；(十二)有機心生活：健康生活；(十三)惜福習勞（農耕體驗）；(十四)善行實踐（服務利他）等十四種課綱。其中惜福習勞與善行實踐就是身體力行農耕與參與服務學習的活動，其它四堂課則是第一堂的總說、全校性的專題講座、課堂講座以及期末的學習總結--分享與回饋。生命教育的教材內

容最主要還是環繞著，如何讓同學去認識這一門課程對他／她長遠生命的價值與意義，然後策發學生想要學習的心。

參、教師社群建構

雲科大自100學年度，開始全面推動生命教育，並列為全校大一必修的核心通識。生命教育的核心價值主要在於啟發個體對於生命意義的醒覺、以及增進個人對於內在狀態的認識，進而建立崇高人格、楷定生命方向、成就圓滿生命。現在的學生之所以會困惑的原因，是因為沒有正確的認知，進而延伸出錯誤的價值觀，所以產生種種的身心困頓與生命的迷航。

金耀基（2003，頁14）在其所著的大學之理念一書中，引述大學教育最主要有二個功能，透由教學傳授學問，培育人才，其次是發展知識。因此除了專業智能的養成外，如何協助學生發展個人的生命價值觀與多元文化涵養，如自我認同、生命的定位、生活的方向，參與社會的能力與能夠控制自己的情緒等，是現階段多數大學生希望學校能夠教他們的能力。如證法師（2008）在大學基本價值與理想一文中提到：「教學相長的重要，教師自己的學習與成長很重要。改變自己，才能影響別人。自己一點都沒有改變的時候，你不可能有任何的經驗告訴學生。」由上所述可知，教學是師生互動的過程，是一種心與心的傳遞。教學的過程，最主要的就是能夠引發學生的學習動機，建立正確的學習態度以及楷定生命方向。底下就教師社群建構與增能等歷程與成效，分別作敘述：

一、師資來源與培育

教育是人類升沈的樞紐，老師是教育的核心。有好的老師，有正確的教育，才會有好的學生，人類社會才會不斷的向上提升（日常法師，2009，頁12）。目

前大學生生命的迷航，最主要的原因是缺乏正確的生命方向，以及永無止境的物質追求，遺忘了生命真正的主體是心靈，唯有心靈得到提升與滿足，生命才會感到真實的快樂。而在這個過程教師扮演著舵手的角色，教育是心與心的傳遞，所以教師的學習與成長非常重要。「生命教育」課程，首先要面對的是師資來源與培訓問題。因此，就現有已開授相關生命教育課程之老師，以及有心參與課程的老師舉辦生命教育課程研習會，除經驗交流之外，凝聚共識、統整理念、同心同願、創造願景。通識教育中心每月定期舉辦生命教育種子教師共學培訓，並共同討論建構生命教育課程面向與內涵。師資群來自全校四個學院 20 個專業系所，多年來共 52 位老師參與授課，其中人文學院 6 個系所 16 人，工程學院 6 個系所 15 人，管理學院 5 個系所 14 人，設計學院 3 個系所 3 人，兼任教師 4 人。

生命教育推動以來共舉辦 53 場次的教師社群共學，計有 1090 人次的教師參與，計有 60 位教師參與生命教育教師社群共學，其中本校跨院系專任教師有 56 人。實際參與生命教育授課的老師共有 52 位，其中 48 位是專任教師，分別來自於 20 個系所，約占全校專任教師的 12%（周文祥，2015）。同時本校分別於 102 年度與 105 年度，二度獲教育部頒發生命教育特色學校。此外亦有工管系邱靜娥與休閒所陳美芳二位老師，榮獲教育部生命教育績優人員，通識教育中心也於 102 年度榮獲教育部頒發全國技專校院通識課程績優學校。得到肯定與鼓勵原非當初推動生命教育的所求，但方向正確，就不怕路遠，一步一腳印，因正則果圓，這也可以說是附加價值吧。

二、教學相長

此外結合學術研究，探究生命教育的成效，產生更具體的結果與影響性，也是後續要努力的地方。最近我們學校也嘗試將生命教育的實施成效作量化與質性的研究，如鄭心婷（2013）針對 100 學年度與 99 學年度的學生，探討生命教育

對生命意義價值觀影響之研究。研究結果顯示，學生修習生命教育課程後，生命意義價值觀顯著高於修習生命教育課程前。修習過生命教育課程的學生，在生命意義價值觀顯著高於未修習過生命教育課程的學生。其次，許惠婷（2014）透過文獻的整理與蒐集，探討生命教育的發展歷史與脈絡，並了解當今國內大學生生命教育課程之教育目標，以及其課程設計之內涵，並在蒐集相關資料擬定訪談大綱後，擇定五位受訪者，逐一進行深度訪談，並針對訪談內容進行分析，俾便了解生命教育課程對大學生的影響。由訪談內容的歸納分析中，發現下列主要結果：大學的生命教育課程確實能為大學生帶來影響與改變。就影響的面向而言，可分為六個層面：分別為同理心、感恩心、環境永續、健康飲食、正向光明的思考與生活變得更有目標，其中受訪者對同理心、健康飲食、正向光明的思考等三個向度的感覺較深刻，其次是感恩心與環境永續，最後則是生活變得更有目標。此外，磨韻如（2015）以現象學研究策略，選取五位教授生命教育之授課教師，曾獲教學評量前三名之教師，做為研究對象。以半結構式深度訪談，並以持續比較法分析所訪談之資料。研究結果顯示，參與生命教育課程教師具有高度熱忱及利他心，並認同課程的內涵與信心，以及教師社群的感染力而參與授課。參與過程皆以「身教」為核心，「關懷」為本之精神，傳達課程內涵，如表 5 所示。最後是透過教師社群共學，教學相長，彼此提升，同時也展延到專業教學，並且在生活內涵與生命品質的學習上，都有正向的成長。

表 5、雲科大生命教育質性研究分析表

研究者 (年代)	研究對象	主要研究結果
許惠婷 (2014)	來自四個學院的五位上過生命教育課程的同學。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經過生命教育課程的學習，歸納出同理心，健康飲食，正向光明思考，感恩心，環境永續與生活變得有目標等六個面向，記憶最深刻。 2. 呼應到生命教育課程四大面向與內涵。
磨韻如 (2015)	五位擔任生命教育的老師，並且曾在教學評量排序前三名的老師。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與授課教師具高度熱忱與利他心，認同課程內涵與教師社群的感染力。 2. 以身教為核心，以關懷為基礎。 3. 教學相長，對自己教學，生活與生命都有正向的幫助與成長。

由上述的實證研究可知，大學生命教育課程有其實質上的需要，不僅能夠幫助同學建立正確的生命價值觀，同時也為其長遠的生涯學習，鋪下深厚的基石。同時也讓授課教師透由教的過程達到教學相長的效果，藉此建構起教師社群學習團隊，相互學習也互相支援。

肆、結語：生命教育的感性力

教育的過程是一種自我認識、自我探索、自我發現與自我實現的心路歷程，是一種內在自我覺醒的歷程，也可以說是生命智慧與生活經驗的傳承。而本校推動生命教育能夠初具成效，最主要歸納出四點因素：第一是回歸教育的本質，培養崇高人格的教育目標；第二是因應社會脈動與業界需求；第三是教師社群的建構與學習；最後則是跨單位與跨領域的資源整合。生命教育的推動最主要是讓學生建立正向的目的感與意義感，進而產生自主學習的動力。具體而言，可歸納成「三感二性一力」，三感指的是目的感、義意感與價值感，二性是指自主性與自

律性，最後是產生堅持到底的意志力。

總而言之，生命教育是入心的教育，學生的心受到感動，他就願意改變自己的生命。教育是要讓學生內心能夠感受到溫暖與關懷，心理能夠光明和滋潤，然後讓他覺得自己真的是很有希望的。而老師也可以透由參與教師社群共學增能的過程，達到教學相長，理念統整、自我提升、利益學生的願景。期許校園是一個充滿「愛與關懷，溫馨幸福」的學習環境。

參考文獻

天下雜誌（2009）。2009 教育特刊：生命教育。435，286-289。

【Common Wealth Magazine. (2009), *Special Edition of Education: Life Education*, 435, 286-289.】

日常法師（2009）。教育：人類升沈的樞紐。臺北市：福智之聲出版社。

【Master Ru-Chang. (2009). *Education is pivotal to the rise and fall of human beings*. Taipei City: Voice of Bliss & Wisdom.】

如證法師（2008）。大專教育的基本意義與價值。通識在線，19，11-15。

【Master Ru-Zheng. (2008). The primary meaning and value of Higher Education. *General Education Online*, 19, 11-15.】

金耀基（2003）。大學之理念（二版）。臺北市：時報文化出版。

【King, Y. C. (2003). *The idea of university* (2nd ed.) . Taipei City : Times Publishing Comp.】

周文祥編（2015）。生命教育：看見希望。國立雲林科技大學通識教育中心。

【Chou, W. S. (2015). *Life education : Seeing hope*. Center of General Education, National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin.】

許惠婷 (2014)。生命教育課程對學生影響之探究：以雲林科技大學為例（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。

【Hsu, H. T. (2014). *A Research about the Impact of Life Education Curriculum for Students-Based on National Yunlin University of Science and Technology*. (Unpublished thesis dissertation). Graduate School of Leisure and Exercise , National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin.】

鄭心婷 (2013)。生命教育對生命意義價值觀影響之研究：以雲林科技大學生命教育課程為例（未出版之碩士論文）。雲林科技大學工業管理研究所，雲林縣。

【Cheng, H. T. (2013). *The Effect of Life Education to the Meaning of Life Values –A Case Study of Life Education Course for Yunlin University of Science and Technology*. (Unpublished thesis dissertation). Department and Graduate of Industrial Engineering and Management, National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin.】

磨韻如 (2015)。用生命陪伴生命：大學教師參與生命教育課程經驗之研究（未出版之碩士論文）。雲林科技大學技術及職業教育研究所，雲林縣。

【Mo, Y. R. (2015). *Life Accompanied by Life -- A Study of University Teacher Participating in Life Education Courses' Experience*. (Unpublished thesis dissertation). Graduate School of Technological and Vocational Education,

National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin.】

104 人力銀行與遠見雜誌 (2011)。2011 企業最愛大學生評鑑調查。2011.04.21，
1-26。

【104 Job Bank & Global Views Monthly. (2011). *Evaluation of Enterprises' favorite University and College in 2011*, retrieved May 20, 2017, from <https://www.104.com.tw/area/media/file/detail/id/6>

2-2 生命教育內涵融入工程倫理

梁寶芝

逢甲大學電機系教授

壹、前言

和大多數大學教授一樣，初任教職時，認為教授的本職似乎只要把書教好就算盡責，於是認真備課，對學生則不太了解，也不知道如何關懷他們。如果學生發生事情，反正有教官、系主任或諮商中心會處理。尤其身為電機系唯一的女老師，總是覺得把分內的事做好即可，較少跟同事互動。開會時儘管有不一樣的意見，也寧願保持緘默，因為溝通很麻煩，反正天塌下來有主任擋。

但福智文教基金會創辦人^上日^下常老和尚（2008，頁12）曾經說過：「教育整個的影響我們。學校的教育以外，還有環境教育，我們所有學的一切都從教育得來，人類真正升、沉樞紐關鍵在『教育』，而教育的關鍵在老師。」這段話對老師的鼓勵很深。老和尚提到一個最重要的下手處「觀功念恩」。因為我的研究工作大部分都要在實驗室進行，聽到觀功念恩，也想做個實驗。實驗觀功念恩最大的特色就是不用架平臺，不用儀器設備及材料，實驗場就在自己心裡，先生、孩子、同事、學生就是我實驗的對象。當我試著把觀功念恩的觀念用在家裡，很明顯改善對先生、小孩的態度，遇到不順心的事開始能夠轉心，所以和家人相處輕鬆許多。

環境倫理學入門提到（柯裴德，2007）人類近百年的文明發展主要是依賴科技的進步，其過程是不擇手段累積人類的財富，不遺餘力地開發自然資源，以消費量為國家富庶的指標。然而，也拜科學之賜，環境破壞規模之大與速度之急，

也屢創歷史記錄。但人類仍要依賴自然始能生存。許多破壞環境的行為是始於無知，持續地忽視人類行為已造成明顯的環境破壞。對於生活在現代社會的人，如何在生活的食、衣、住、行中，注意自己的行為及習慣對環境的影響，是每個世界公民的責任。

當然對於電機系的師生也不例外。除此以外，由於電機系學生是屬於高科技產業的專業，誠然科技本無罪，但人類使用科技不當，卻是造成目前整個大環境迅速惡化的主因之一，如何讓電機系的學生了解專業對未來對環境的影響，是必須且刻不容緩的事。有機會與電機背景同學談談環境議題意義更顯不凡，除了節省製作過程使用的各種資源，及對環境汙染的認知外，未來當他們在工作時，若能將節能省碳的綠能概念融入在所設計或製造生產的產品上，就能減少二氧化碳的排放與各種能源的消耗，還有垃圾對水及土地的影響，溫室效應與地球暖化的現象也就得以舒緩，就可達到永續地球的目的。

但到底要如何引導？引導的內涵有什麼？自己是否有能力引導？在多任系主任的支持與協助下，自 95 學年起到 107 學年，十多年間，邀請多位學有專精的教授一起在逢甲電機系研究所開設「工程倫理」課程。課程內涵以「觀功念恩」的實踐為核心，並為了幫助學生對大環境、工程倫理有概念性的認識，邀請具專業背景的教授協助環境倫理的課程。學習認識生命，愛惜生命，關心健康，關愛世界，以及培養良好的生活和學習態度。

貳、課程內涵與教學實施過程

這部分請參考本書第三篇【生命教育的全學期課程規劃】，其中 3-1 工程倫理（逢甲大學）。

參、發現與省思

在研讀同學課後作業記錄，及參與審視同學們期末成果發表暨學習實踐心得分享後，能夠感受到同學們對於這個課程教授內容的驚訝、受用、感動及感激之情。本課程透過教育引發同學們自我心靈的覺醒，破除其錯誤的觀念、不良的習慣與習性；透過老師親身經歷的分享引導同學建立其學習、思維及實踐的參考模式；結果顯示確實達成了本課程的預期目標。以下將部分授課老師參與本課程講授的心得，以及學生平時省思記錄和期末學習分享內容歸納分析為如下幾點發現與省思。

一、協同教學的教授感受到這是一門有別於其他科目的課程與教學安排

從上課前同學代表的聯絡和準備，到踏進教室那一刻，以及期末學習分享會，處處充滿驚奇。這門課讓參與協同教學，以及參與期末分享的教授們感動不已，深刻感受到這門課程與教學設計的用心。

藉由工程倫理課程的引導介紹，讓我們學生對上述的事實能有更深入且整體性的瞭解與省思，重新認識生命的意義，讓我們後代子孫也能有機會看到這美麗的地球及生生不息的生命延續。改變我們的觀念、態度及生活習性，讓這惡化的現象能夠減緩，就從我們現在、自己做起，勇敢地站起來保護我們的未來。（教授 A）

二、學生在學習一個學期的觀功念恩之後有明顯的成長和轉變

以前，阿志迷電玩迷到考試交白卷，跟爸爸很疏遠。現在他碩士畢業，會說：「其實父母都把我們當成長不大的孩子，永遠想為我們好」。

我生長在傳統家庭，跟父母親有一種距離感，但是寶芝老師說要把愛說出來，我雖然沒辦法跟爸說「我愛你」，但是已經漸漸可以用觀功念恩的角

度感受到父親想要表達什麼。以前我們父子講話好像仇人一樣，在家裡衣服穿得少一點，爸媽就會拿衣服過來叫我穿上，我會很不爽的把衣服甩掉，想說我都幾歲了，還要管這麼多？但現在就會說：「喔，好啦。」然後把衣服穿起來。其實真的就像老師說的，父母永遠都把我們當成長不大的孩子，永遠想為我們好。……之前有一位同學跟其他老師發生衝突，就叫校外的幾個朋友一起找那位老師談。那位老師就想：「你怎麼找外面的人來壓我？」事情很僵，請梁老師去協調。梁老師跟同學談完，就跟那位老師解釋同學不是要找外面的人來挑釁，而是因為最熟悉的人就是那幾個朋友，想找人幫忙時自然就會想到他們。那位老師聽了也就釋懷了。像我就不會像梁老師這樣，我常常聽別人講話的時候聽不清楚，先入為主的觀念很多，所以判斷就容易有問題。（阿志）

學生體會到觀功念恩原來是要去實踐，不只是說說寫寫而已。阿彬在與朋友和父母相處之間，親自體會到觀功念恩不是一個口號或是溫情訴求，而是需要深細的觀察和身體力行。

我一開始是覺得觀功念恩好像很簡單。梁老師一講的時候，覺得這是我們平常就有做到的，應該不用刻意去做。回去寫心得報告的時候就寫很爽、寫得很多。可是到期中的時候，我就遇到瓶頸，開始寫不出東西。我自己也反思了一下，為什麼會這樣？就在上課中的一個影片裡面，我發現原來可以用不同的角度去看同一件事情。從別人的例子裡可以看到不一樣的東西，或者是不同的角度，讓我們的格局打開。所以我也分享我的例子：有一個人，是我來到臺灣那麼久，第一次遇到可以讓我那麼生氣的人，看到他就想揍他。看到影片的時候，我發覺到「觀察」真的是不簡單，因為每

一次我觀察他的時候，我就很想打他。然後我就想到底要什麼力量去克服這個東西。你遇到很討厭的人時，你要怎麼去克服？我就覺得很難，很難唉！你一直看到他的缺點，就算他有優點，你也看不到，真的！你只會一直看缺點，一直生氣，然後我只能一直忍著。終於有一次，我看到他認真的一面，我終於看到。那時候我非常高興，我終於看到了。我就從這個角度去觀功，我覺得這是我的收穫。（阿彬）

三、學生對環境認知的覺察及省思

學生們在認知上有幾點改變：

（一）以前與現在環境比較，在實質上的差異。

這些差異都是在不知不覺中改變，現在仔細回想還是有很大差別，除了自然環境變遷，也造成人與人間距離增加。

以前我們家的附近有農田、一條還算乾淨的水溝、車子不是那麼的多；十幾年前的環境是有孩子可以跑跳的一個社區；而十幾年後的今天，附近的農田已變成別人的房子；可以跑跳的地方也已成一條大馬路；而且現在家家戶戶都至少有一輛車，有二輛車以上的家庭也已不算少數。當環境改變，孩子與孩子一起遊戲玩耍的畫面也不常見了，人與人之間的相處模式也跟著改變，人們變得如此的冷陌、不熟悉。（學生 A2）

（二）差異造成的主因：

1. 想要太多，需要沒那麼多，過度追求物質生活，要學習知足。
2. 沒有省思，不知不覺就陷入其中。
3. 感受到我們人類對大自然的大肆掠奪。
4. 飲食習慣的改變。
5. 始終相信人定勝天，不斷挑戰大自然的極限，不知節制地壓榨我們的地球。
6. 沒有責任感跟教育才是主因。
7. 現在的人比以前的人更重視形象

的包裝。8. 一個人選擇錯誤的飲食，其代價是犧牲健康；但是當人人都選擇錯誤的飲食，我們的代價是犧牲地球。9. 看到人為了商業，為了賺錢，傷害生命的過程，還大規模有制度的去做這件事情，人類其實也因為商業不知不覺的失去人性了。舉例如下：

垃圾的問題似乎是人們一直存在的問題，但人們常常是問題出現在你家門前時才開始正視這個問題，就如以前垃圾只要不出現在我家附近就好，焚化爐也不可建於我家附近，垃圾無處可去時大家才正視這個問題。大家好像習慣問題出現時再解決，就算知道未來會有問題出現，但大家都抱著發生了再說，但有些事發生了可能就無法挽回，到時想去解決它可能都無能為力了，大家還是以自我的利益為主，也許大家應放下私心，一同為這個環境努力。（學生 B4）

四、學生在生活上有明顯的成長和轉變

對於大環境空氣、水、土地及垃圾……等與我們息息相關的議題，在日常生活中我們可以做一些改變。分為幾部分（多次作業的回饋選錄）：（一）自身少吃肉。（二）生活環保。（三）節約能源。（四）行的改變。（五）從今天做起的當下精神。（六）由奢入儉是多麼困難的事！（七）減少垃圾生產量，或許並不能救回地球，但至少能減緩對地球的傷害。（八）生活中去改變我們平常的一些習慣、甚至是一些微乎其微的小事，我們就可以為我們所生活的地方盡一份心力。（九）要能秉持著一個意念而無怨無悔的去做需要非常大的毅力和信念，還要有著無私與犧牲的精神。（十）結合志同道合的人一起。

修完這一整個學期的工程倫理，看到了許多我以為跟我沒關係的環境變遷，總以為我一個人這麼渺小，對這世界這麼大的環境起不了作用，的確，是

起不了多大的作用，但人會有一種渲染力，透過自身的節源、跟環保，去影響、帶動生活週遭的人一起響應，很快的，一傳十、十傳百、百傳千，如此一來，小小的力量累積起來，便能對這環境有所改變，對這環境有所貢獻，使我們的生活品質大大提升，也讓我們下一代有更美好、更優良的生活環境，何樂而不為，另一項收穫便是讓我認識了自己實驗室以外的其他同學跟學長，跟他們的互動變多了，這點對於愛交朋友的我，特別的高興。（學生 D3）

五、學生對專業與環境關係的省思

透過對專業產品的製作過程認識，本學期他們兩組報告「手機」與「汽車」，對其中積體電路元件，金屬殼，電線及電池等重要元件做討論。首先討論產品製作過程所需用到的能源、水、化學產品及製造出的廢氣、廢液、垃圾等的數量是相當驚人的。接著在使用本產品除方便外、實用外、美觀外，還有廢氣、廢水（如汽車打蠟，洗車或下雨造成的汙染）還有電磁波的影響等。最後產品淘汰後，很難分類回收，且回收率不到 10%，因此這些精緻的垃圾是很難被大地消化吸收及轉換的。

科技已經是現今社會的必要。人類的生活品質不斷的提升，然而科技的發展同時有一些問題，那就是資源消耗與汙染。雖然人類已經在減少資源消耗與汙染，但結果還是有造成地球汙染嚴重，很多受到汙染或是一些大自然景象都已被科技覆蓋了。（學生 E1）

肆、結論與建議

學生成就老師的學習，開闊老師的格局；與其說是老師照顧他們，不如說學

生在成就老師。本來覺得對電機系同學討論環境議題，是否學生們願意接受？對其生活及專業是否有具體幫助？都是很多的問號。但透過學生課堂認真聽講及討論、課後心得或主題回饋，得到具體且正面的回應，算是得到很大的回響，因此更鼓勵授課老師可以深入議題討論。

從不知道怎麼做，到協同其他老師一起來幫助學生。我們深深感覺自己與學生都在享受學習的喜悅，而源頭皆來自日常老和尚的教導，以及對環境的敏感及認識的學習。正如一位參加期末分享的教授對當場的學生所說：「這樣的思維上面，慢慢開放自己的心胸。因為你的眼界裡面不是只有讀書這件事情，應該多學一些讀書以外的事情，人際關係、親情方面、環境與我們也息息相關。這是你一輩子的財富，而不是學習一種死的知識，或是工程的專業知識。」

希望能和所有的老師和同學們，在無限生命中都能盡力扮演好學生與老師的角色，對大環境的認知及由自身做起關心世界、關愛大地。除從日常生活中做起，也對自己此生扮演電機相關行業角色，能對地球環境有更積極正面的影響。

參考文獻

日常法師（2007）。福智人生（第二版第八刷）。臺北市：福智之聲出版社。

日常法師（2008）。教育：人類升沉的樞紐。臺北市：福智之聲出版社。

如證法師主編，王朝興，李建模 出版（2008），福智文教基金會大專教聯。大

學的基本意義與價值。通識在線，第 19 期，11-14 頁。

艾爾·高爾（2001）。瀕危的地球。臺北市：雙月書屋有限公司。

柯裴德（2007）。環境倫理學入門，導讀序。臺北市：生態關懷者學會。

2-3 生命教育與環境關懷融入服務學習

葉忠達

國立清華大學清華學院兼任教授

壹、前言

在二十多年的大學教學生涯中，前大半的時間我一直以為：大學生已經成年，生活上的點點滴滴都應該可以自理，所以在大學殿堂裡老師只要負責專業知識的講授。也因此在那一段時日裡，我上課準時到教室，下課也幾乎準時離開教室，不過問學生私領域的事物。一直到 2006 年前後看到如證和尚的一段話：

在所有年齡層裡面，大學生是最好引導的，他最需要理性跟生命方向的引導，然而如果沒有得到正確的引導，他就會搞不清楚該怎麼做，……身為一個大學教授，應該有責任引導學生「認識生命、尊重生命」，應該考量我能給學生的極限是什麼？我到底想要培養學生成為什麼樣的人？……做為引導別人的人，必須有一個崇高的目標、有正確的方向，如果能夠再多一點的瞭解，就能學習到更深刻地引導別人。……學生能走到什麼程度，就看老師自己有什麼程度！

看完當下覺得震驚，有被打一巴掌的感覺。我在一所培育小學師資的大學當老師，卻忘了自己有引導學生生命方向的責任。也忘了自己當初才剛脫離中學考試為主的生涯，進入大學就讀時才開始探索生命意義與價值；大學時期對我自己而言的確是重要的啟蒙時期啊！

貳、課程設計與實施

2010 年起至 2017 年，我在通識中心開設「生命與環境關懷」課程，含 12 小時服務學習。試著重新省思以及彌補過去教學不足的地方。

一、課程目標

本課程的課程目標有四：

- (一) 以「我」為出發點，認識生命內涵與方向。
- (二) 以「人我」為出發點，培養維持和諧人我關係的技巧與習慣。
- (三) 以「人與環境」為出發點，建立有機生態環境的認知，認識生物鏈的生命關係。
- (四) 以「服務與實作」為出發點，學習在有機環境與事業中服務助人的方法，進而建立積極的生命與環境的價值觀。

二、課程內容

課程進度安排每年略有不同，但內容相同。以下以 2017 年課程內容為例說明如下：

表 6、2017 年生命與環境關懷課程內容表

週次	課程內容
1	準備週
2	前言：課程介紹 以「我」為出發點：生命的意義（目的）與價值：蓮娜瑪麗亞、謝坤山短片……
3	以「人我」為出發點： 愛的波動：波動讓生活更美好
4	專題演講：服務學習與心路基金會介紹
5	以「人我」為出發點：觀功念恩（一）
6	以「人我」為出發點：觀功念恩（二）
7	以「我」和「人我」為出發點：種瓜得瓜，種豆得豆。生命是可以改變

	的，生命是自己決定的要自己負責。
8	以「人我」為出發點：生命是無限的
9	期中作業討論
10	專題演講：談食品添加物與健康飲食
11	以「我」和「人我」為出發點：物質與心靈，物質的真相 & 環境倫理簡介
12	以「人與環境」為出發點：有機商店參訪
13	以「人與環境」為出發點：有機食物與食品的真相
14	以「人與環境」為出發點：用品的真相（電子產品）與環境倫理
15	尋找生命中的好老師
16	觀功念恩過程與結果分享&學期總結與心得分享（一）
17	觀功念恩過程與結果分享&學期總結與心得分享（二）
18	期末總結與回饋

三、作業方式

本課程採計服務學習時數 12 小時，採計方式如下：

作業一（4 小時，必）：

對「父母／長輩」觀功念恩（計畫 2 小時，實踐 2 小時）。

作業二（8 小時，選）：

「心路基金會」（或其他社福機構，以前者優先）服務學習 8 小時。

（期末繳交心得報告，1 頁 A4 以內，只要文字，不要照片）

作業三（8 小時，選）：實在有困難無法到心路或其他社福機構服務學習者，可以在下面 3 項選 2 項，合計 8 小時：

（一）對「師長」觀功念恩（計畫 2 小時，實踐 2 小時）。

（二）對「同輩」觀功念恩（計畫 2 小時，實踐 2 小時）。

（三）與他人「分享本課程之內容」（4 小時）。

四、評量方式

(一) 小組報告：40%。

1. 每週上課前 5-10 分鐘，抽點若干小組複習前週上課內容，並分享上課心得。
2. 複習後，輪流由一小組分享「善的波動/幸福存摺」(本周或本學期新聞報導或生活周遭或自己的好人好事分享，小組每人一則)(可以是「幸福存摺」的內容)。
3. 「專題演講或生命故事分享」心得，經小組討論後每人寫一段，整組一起於下次上課前上傳線上教學平臺，每人以不超過 400 字為原則。
4. 期末小組上臺報告 { 包含 2 部分：(1) 觀功念恩過程與結果分享 & (2) 學期總結與心得分享 }，呈現方式不居。

(二) 個別報告：40%

1. 期中書面報告：觀功念恩作業 (預計第 10 週討論實施時所遇到的問題與困難，預計第 11 週上課前繳交進度到「報恩計畫」)。
2. 期末書面報告：觀功念恩作業 (報恩結果與心得)，和「心路基金會」服務學習或「分享課程內容」記錄。
3. 幸福存摺：善行，感恩，善念…… 記錄。

(三) 出缺席與上課參與情形：20%。

1. 資料收集與整理

下一節「教學成效」資料內容節錄自歷年學生期末報告。

參、教學成效

對多數學生而言，一開始到社福機構服務學習時會很不習慣，但結束時會覺得收穫很多，且依依不捨。例如：

雖然我們是以志工名義幫忙，但此次去 OO 基金會，我認為得到最大收穫的是我自己。……看著孩子們克服自己身心上的障礙，樂觀且勇敢的一步一步向前踏出步伐，心中百感交集，既心疼這些孩子需要比其他孩子花費更多時間去學習，但同時也佩服他們擁有比一般孩子更多的堅持與毅力。……第一次幫忙時，其實心裡有點忐忑，很擔心自己是不是能夠真正的幫助到孩子們，當聽到狀況較嚴重孩子在拍痰時，都會感到不忍心，想把頭撇開。……很佩服心路的老師，溫柔而堅定，默默守護並帶領著這些孩子們一步一步往前走。……最後一次離開前我就在想：能不能持續對這群孩子有實際上的幫助，而不是僅有短短幾次的服務……更在心中暗自答應，有空的話要常常回去當志工，希望自己一點點微薄的力量能為這個社會帶來更多正面能量！（同學 L）

在期末的報恩行動中，多數學生以寫卡片或陪父母聊天的方式表達謝意。較特殊的方式則有：陪媽媽上一整天班、洗馬桶、煮一頓飯、講故事給病中的祖母聽等等。對多數大學生而言，這些都是許久未做，甚至從未做過的事。完成這個作業後，多數學生們能更加體會到父母、師長、同儕對自己的重要，進而更加珍惜和改善與他們之間的關係。曾經有一位同學說：

在聖誕節前夕，爸爸提議到餐廳去吃飯，趁此機會我決定寫一張卡片給他們，告訴他們我有多感謝他們，雖然從一開始擬定了好幾個卡片內容，但是因為我的父母都是很害羞的人，所以我的卡片內容一直到出發到餐廳的前一刻才決定寫好。…給了卡片之後，我要他們當場拆開，雖然對我而言

有一點害羞，不過我覺得這是一件很有意義的事。在看完卡片後，我的父母雖然沒有說什麼話，但是我知道他們其實很感動（因為我媽回家後悄悄地把卡片放進她放存摺的小櫃子鎖好）。我覺得做這件事對我而言不需要花費大量的時間，而且只要有心每個人都可以做到。但是我們都只是想一想而已卻不去行動，很感謝老師給我這次的推力讓我去做這件事。而且雖然只是一張小小的卡片，父母卻將它視為是他們最寶貴的東西。（同學 W）

對於整學期課程，學生們能認識「減塑」的重要進而實踐，能透過一學期的「幸福存摺」紀錄善行而體會到助人的快樂，也能注意來源的安全而慎選食物。

105 年度第 2 學期一位學生的心得：

上了這堂課，讓我最有變化的就是以前外帶食物飲料或買其他東西時，我都會要購買塑料袋、用免洗筷、便當盒等，但現在我都會自己自備餐具和帶環保袋出門，減少使用塑膠袋了。

還有就是也許是因為幸福存摺的關係，我開始會慢慢留意身邊的事情，會看看別人是否需要幫忙或觀察別人是如何幫忙別人的，也開始知道原來幫助了人是一件多麼令人感到開心的事。

在課堂中令我印象最深刻的是那個養雞的影片，讓我看了覺得我以後應該減少吃肉了，長肉劑對身體很不好，雖然不能確保每隻雞都會注入長肉劑，但還是少吃為妙。（同學 S）

肆、結論與省思

這門課幾年授課下來，深深覺得我自己是最大的獲益者。一方面我必須提醒自己要能先實踐在課堂上所說的，關懷自己、關懷別人和關懷大地。另一方面則是

在年輕學生身上看到希望，因為只要適當的引導，我們的學生可以認識生命的意義、珍惜與他人的關係、學習關懷環境。對本課程教學的結論與省思歸納如下：

- 一、現在的大學生需要的是適當引導正確的學習方法，其中「觀功念恩」確實可以引導學生學習知恩、念恩和報恩，增進生命成長。然而在引導學生觀功念恩時，教師自己應該要以身作則身體力行，因為「學生能走到什麼程度，就看老師自己有什麼程度！」。
- 二、筆者課前對「生命無限與因果法則」的進行原本是有所顧慮，但事後發現這些顧慮是多餘的。只要是正確的知見，就應該要已適當的方法引導學生思考和討論。由學生自己決擇學習的內容，讓他們了解生命是掌握在自己手中，培養對自己生命負責的態度，進而推廣為自殺防治的理念。
- 三、描述海倫凱勒一生故事的老電影「熱淚心聲」，引發學生內心深處的感動。令筆者發現只要有好的教材，即可適當地引導出學生們的熱情與感動。
- 四、生命教育需要教者與學者雙方一起學習，一起成長。
- 五、生命教育的重點在於正確的知見與長時的實踐，而非形式的新穎或煙火式瞬間的燦爛。

2-4 生命教育融入大一新生專題

李建模¹、顏秀芬²、葉忠達³

1 國立臺灣大學電機系教授、2 警察專科學校講師（退）、3 國立清華大學清華學院兼任教授

壹、前言

隨著大專校園自殺事件頻傳，生命教育在大學教育中日漸受到重視。雖然生命教育在中小學教育有很多研究，但是生命教育在高等教育的研究相對比較少。因為沒有統一的課程標準，大專教師對生命教育都各自有不同的詮釋與不同的教學重點，大家各自憑經驗摸索，沒有很多的文獻參考可以知道自己做的生命教育是否有效，萬一失敗也難分析原因何在。

筆者在大學執教，感嘆現在高等教育走向職業化，很少有機會關心學生的生命教育。各系的專業課程雖多，老師的生命經驗卻很少有機會分享給學生。筆者自從 102 學年開始在共教中心開設「新生專題課程」，這是本校特地為了新生適應校園生活而舉辦的課程。這個課程只有兩個學分，沒有考試作業課本，由老師自選主題，由一位老師帶領一小群約 20 名左右的學生一起學習，希望能夠藉由這種傳統書院式教育，師生之間的緊密互動，讓大一的同學適應大學生活。所以這是非常適合生命教育的課程，是一個非常適合帶動學生重新認識自己的一個好機會。筆者的新生專題課程主題為「什麼是健康快樂的人生？」課程的教材是基於福智文教基金會所開發的大專生命教育的教材，再加上一些個人的生命體驗。本文探討大一新生專題生命教育，尤其是在觀功念恩與服務學習兩個科目上面，對於學生在進入大學生涯的第一年有什麼重大的意義，還有實施三年後對大學生的影響。並以筆者自己教學實踐研究資料與經驗，嘗試回答以下四個關於大專生

命教育重要的問題：

第一，大學生需要生命教育嗎？學生會認為是說教還是學習？

第二，生命教育要教什麼主題適合臺灣大學生？

第三，要怎麼教才會讓同學欣然接受，甚至喜愛生命教育？

第四，服務學習融入生命教育中能夠達到很好的效果嗎？

貳、課程設計與實施

筆者的新生專題課程名稱為【什麼是健康快樂的人生？】，本課程模仿傳統書院式教育，小班制教學，每學期約二十人，由一位老師帶領一整學期。上課時間每周四晚上 120 分鐘，兩學分。沒有考試，但是有實作作業。課程的內容雖然很多都是中小學就已經熟知的，但是為了避免教條式的教育，我們會採取活動式的方式讓同學在作業中能夠體驗，而不是只是說說而已，當然筆者在教學的過程中也要親自的示範這些作業，所以在這個過程中其實自己也有很多的學習。

一、課程目標

雲科大前通識中心周文祥主任定義（2017），生命教育是「個體內在心靈的覺醒以及認知到生命的意義，進而立志效學典範，楷定生命方向，並透由積極學習與努力實踐的過程，自己提升也利益別人，創造生命價值，讓生命達到最高。」

根據這個方向，本課程的宗旨設計一個好記的 THE 口號：

T (thankfulness)：觀功念恩，待人著想。

H (happiness)：真正快樂的關鍵在心靈、利他。

E (education)：正確的人生價值及方向。

總之，希望透過本課程給學生永久受用的慈悲、智慧與勇氣，達到「感動、快樂又不忘」三個目標。

二、課程內容

筆者自 102 學年度迄今開設八次新生專題，每次大綱類似但有微調。以下為

103-1 學期課表範例：

表 7、103-1 學期【什麼是健康快樂的人生】課程內容表

Week	上課	內容	作業／活動
1	相見歡	課程介紹	相見歡
2	什麼樣的人際關係才快樂？	觀功念恩	老照片故事
3	大學生還需要老師教嗎？	憶念師恩	-
4	我想要什麼樣的大學生活？	立志	我感謝的恩師
5	老師的生命體驗	綜和	-
6	效法先人的快樂智慧（訪客講師）	經典讀誦	經典讀誦
7	什麼是健康飲食？	食品健康	我的志向
8	什麼是健康飲食？	食品健康	里仁參訪
9	助人為快樂之本	服務利他	服務日分組討論
10	命運可以改嗎？	服務利他	服務日討論
11	無限生命無限希望	-	驗教案 1
12	臨終關懷（訪客講師）	生死關懷	-
13	時間管理	愛惜時間	驗教案 2
14	服務日準備		不抱怨手環
	服務日	-	-
15	我如何幫助地球環境健康？	有機環保	慶賀聚餐
16	放假	-	-
17	期末報告	-	父母謝卡
18	發願	-	未來卡片

本課程的重要作業與活動如下：

1. 成長札記：學生定期撰寫學習心得與收穫，由老師批改。因為上課時間有限，成長札記促進師生較深度的交流互動。
2. 臉書社團：因應現代學生喜歡上網互動，本課程提供師生一個互動平臺，讓師生下課後可以有團體交流機會。
3. 母親卡或謝師卡：在課堂上讓學生撰寫卡片，母親節送給父母或是教師節送

給老師，這是本學期觀功念恩的實踐。

4. 辯論：我們在課堂上講的理路，會讓學生在小組討論後辯論。鼓勵學生對學習內容仔細的審思，不是只是人云亦云。
5. 參訪：我們除了在上課後，有機會的話會帶領學生去實地參訪，比如里仁公司或向日有機農場。讓學生實地體會我們教學的內容。
6. 淨塑環保：我們除了在上課提醒同學淨塑的重要之外，會讓學生實際體會淨塑的生活。我們會指定一日少用塑膠袋的作業，同時也讓學生在服務日教小朋友，把淨塑的概念推廣出去。
7. 不抱怨手環：我們除了在上課講解觀功念恩外，也安排一個小遊戲，讓大家戴著手環，若是抱怨就要換手。此遊戲提醒同學時時觀功念恩。

三、課程特色——服務日

本課程的特色是服務日。學期末的時候，我們都會組織同學，讓他們去做服務的工作，比如是帶領基金會個案家庭的弱勢家庭的小朋友，把我們學習在課堂上學習的好概念與小朋友分享。目的是藉由教學的過程，讓大學生把學習的東西深深的記在心裡，並且能夠透過服務他人，這也是教學相長的原理。把學到的觀念，教導給小朋友。藉此可以達到「感動，快樂，不忘」三項合一的生命教育目的。

參、教學成效分析

本文分析之主要資料來源為：一是 103 學年上學期本課程自己設計的期末教學回饋結果，二是 106~108 學年實施的後續追蹤調查。表 8 呈現 103 學年上學期本課程自己設計的期末教學回饋結果，103-1 學期共有 21 人修課(10 男 11 女)，所有學生都填答。本課程學生來自本校各院系，都是自願選修。

表 8、103-1 學期教學回饋統計分析 (21 人填答)

	題 目	第一名答案	第二名答案	第三名答案
1	印象最深的學習：一句話或一個概念	觀功念恩(12)	時間管理(3)	服務利他(2)
2	我修這堂課後的改變	脾氣態度改善(9)	懂得感恩(5)	體會行善快樂(3)
3	我修這門課最大收穫	人際關係改善 交朋友(14)	轉念(3)	
4	我最感謝老師和助教的地方	認真準備教學(12)	關懷學生(7)	身教(3)
5	最後一堂課我的人生發願為何?	探索自我(6)	利他(6)	專業發展(6)
6	我最喜歡的課程(可複選)	里仁(12)	觀功念恩(7)	時間管理(7)
7	我最喜歡的作業(可複選)	老照片(11)	不抱怨手環(10)	臨終不悔(9)
8	我覺得這堂課最棒的部分是	服務日(7)	有點心(4)	互動發言(4)
9	我覺得這堂課不完美的部分	服務工作重／ 分擔不均 (3)	有些課欠互動(3)	
10	我最不喜歡的課程(可複選)	臨終關懷(7)	經典讀誦(6)	

一、學生印象最深的是「觀功念恩」(表 8 第 1、3、6、7 題)

學生印象最深的學習就是本課程主題觀功念恩。大學生雖然在中小學的時候都已經學過感恩的概念，但是可能僅止文字上的了解，並不曉得也沒有機會非常深入的討論理念與親身體驗。本課程除了上課中討論理念，我們也安排了很多相關的作業與活動來深化觀功念恩的概念。例如第 7 題同學最喜歡的作業第一名是

老照片的故事，這個作業其實就是請學生回顧自己幼年時候的照片，來帶動對父母師長的觀功念恩。藉由這個活動可以讓同學能夠反思。

印象最深的就是老師耳提面命的觀功念恩。雖然這已經是老生常談，自小就不斷被灌輸的觀念，但是是否時時刻刻都實踐就不一定了，不過上完新生專題多少都會再次提醒自己要做到這一點，感恩的頻率也會更高。（林同學）

我的人生發願就是不能再一直抱怨，然後要懂得觀功念恩。抱怨不僅不會解決事情，還會把負面情緒帶給周遭的人，對自己沒有具體幫助，還影響了別人，這種壞習慣我一定要改掉。至於觀功念恩，我們要懂得及時把愛跟感謝說出口，不能等到沒機會了才後悔，對別人的付出不可視為理所當然，要懂得感恩。（陳同學）

二、學生認為本課程最棒的是「服務日」（第2、3、5、8、9題）

服務日是由全班同學生一起通力合作，設計教案來教導家扶基金會的小朋友觀功念恩的道理，學生把他們在本課程中學到的，在這一天中傳遞給小朋友。由於全班一起通力合作，學生們在過程中也真實體會到了觀功念恩的道理，不是聽聽口號而是真正能夠實踐。

「成功要靠環境，環境要靠一群同心同願的人一起來推動」這句話是從籌備服務日的過程中學習到的，這也讓我更加理解團結力量的重要性。「觀功念恩」是在建模老師的新專中學到最重要的概念，我們平常都會感恩，但有時候卻還是會忘記，藉由這個概念的重新建立，我們在生活中更能少點抱怨，多點感謝。（連同學）

在辦活動日的時候，我們是最重的觀功念恩教案組，而且我們的進度一直不理想，但老師從來沒有責備，他每次看過我們的方案都會肯定我們的好，然後提出意見和建議，在老師不厭其煩的督促下，我們組的教案最後才誕生。（T 同學）

不過在進行這些服務活動的時候，教師也要很小心安排，例如第 9 題就有同學提到服務的時間、工作量很重等等問題，也會引起一些學生的不安。但是總體而言，只要安排得好，學生都非常的樂於付出，雖然工作很重，但是他們還是認為學到很多東西。

我覺得這堂課真的蠻特別的，主要是因為有服務日，雖然剛好那時候一堆事所以很累，但卻累得很值得，我們應該是全年級最累的新專了吧，很多人說新專就是拿來多認識人的爽課，但又有多少人修完一學期的新專也始終沒和大家混熟，而我們就不一樣，一起辦過活動共患難的感覺，加上付出額外的時間讓我們更熟識彼此，真正結交到一群朋友，這是我覺得最棒的地方。（匿名）

三、106~108 學年後續追蹤調查，學生認為影響最深的仍是「觀功念恩」與「服務日」

本課程在最後一堂課學生寫了給自己的「未來卡片」，請他們發願四年後要做到什麼。106~108 學年三屆曾修過新專的學生升上大四的時候，筆者把未來卡片寄回給學生本人，並再度做了一次追蹤調查，請他們回答以下的三個問題。表 9 呈現的是他們的回答，總共有 12 位大四學生回答，所有學生回想起來，一致認為對他影響最大的仍是「觀功念恩」與「服務日」。可見本課程的教學效果是長期的，學生離開課堂仍可以帶走的記憶。

表 9、106~108 學年追蹤回饋表 (12 人填答)

	題目	第一名答案	第二名答案	第三名答案
1	請問您當初立志願是否達成？	部分有(6)	沒有或忘記(4)	有(2)
2	回想起來，對我影響最大的一堂課	觀功念恩(9)	老師的生命故事(7)	服務日(6)
3	給老師的話	感謝(6)	發願(2)	

以下節錄兩位同學給老師的話，可以看到儘管經過了 3 年，觀功念恩對他們仍然是難忘的概念。

很感謝老師這堂課的教導！觀功念恩的想法至今仍銘記在心，而這封早已忘記的信件，剛好在適合的時間送達，讀起來特別溫暖，哈哈我覺得 2015 年初的自己給我鼓勵和力量呢！（B 學生）

已經大四了，到現在還會記得建模老師在大一時教導我們的觀功念德的概念，每次下課前都會要我們回想一下當天想要感謝的人。每天抱持的感恩的心真的會讓自己成為一個知足的人。（C 學生）

四、學生最喜歡的課程是「里仁企業參訪」（表 8 第 6、8 題，表 9 第 2 題）

這個部分是由老師帶領他們參觀里仁食品公司，從中間了解到食品安全跟他們切身的關係。從第 8 題看到上課之中提供安全的食品點心，也是學生覺得本課最棒的原因之一。我們也可以從表 8 知道學生升上四年級後，也有提到他們會注意吃東西的健康與環境保護的議題，可見校外參訪的課程能夠達到非常有效的教學目的。

我開始會注意自己的飲食習慣，偶爾幾餐會選擇吃素(我本來就是愛吃菜勝過吃肉啦!)如果想吃肉的話，也會選雞肉代替牛肉等。我以前都會害

怕吃菜會不會營養不良，但因為有那堂「吃素愛自己愛地球」的課程，所以我現在反而更愛吃素了呢！（洪同學）。

五、學生覺得最大的改變是脾氣態度變好了（表 8 第 2 題）

大學生與家人的關係一直是學生最在意的問題之一，雖然知道要對家人好，但是其實並沒有辦法真正的做到。修了這堂課，學生自己覺得最大的改變就是與家人朋友相處的態度。態度的改變其實是很不容易的，先須透過課堂上理性的思維，與在平常與同學的互動互相學習，最後就是在活動中能夠實踐。

我認為自己的修為還很不足，經常會注意他人的缺點，修了這堂課後，我試著對身邊的家人、朋友觀功念恩，試著將我貼上的缺點標籤撕掉；一段時間後，我發現在與親友相處時，我沒有像以前一樣容易煩躁或易怒。我認為這樣的轉變對我非常有幫助，我不用再擔心，因為我的壞脾氣而傷害到親愛的親友們。（周同學）

六、學生覺得最大的收穫是人際關係改善／交到朋友（表 8 第 3、8、9 題）

在大型大學中，學生們認識朋友的機會比較有限，雖然是同系的同學也不見得會在一起修很多課，與中小學有很大的差異，因此大一的新生普遍在交朋友模式適應都有點困難。這一堂新生專題能夠提供很好機會認識跨科系的同學，讓他們在輕鬆的環境中對談，並且最後藉由服務日的通力合作，讓他們的情誼加深，這一點對大一學生來講是相當的重要收穫。本課程鼓勵大家發言，可以由第 9 題看到互動發言，同儕彼此之間互相教育加油打氣，有時比老師自己說更有效。

我覺得這堂課在課堂上的互動很多，而且可以很輕鬆很自由地把自己對某一些議題的想法說出來，是表現自我的很好機會，也是抒發心中想法的管

道。更重要的是交了很多來自不同科系的好朋友，為我們未來的大學生活埋下深厚的資產。(匿名)

七、學生最感謝老師就是：認真、關懷與身教(表 8 第 4 題)

在生命教育中老師扮演非常重要的角色，必須要能夠在自己的語言、思考、動作都要能夠傳達生命教育的主題。第四題學生覺得最感謝老師的地方，就是認真準備教學，以及言教、身教一致的教學態度。大一的同學在學校裡面已經沒有了像中小學導師在身邊關懷，所以如果有一位新生專題的老師關心他們有很大的影響。

這堂課教給我的東西是我永遠無法從書本上學到的，因為它需要教導者的身體力行為我做榜樣。我最深刻的學習就是觀功念恩了。雖然我自己懂得感恩，但是那是在別人明顯給予我恩惠時；老師教導我們要無時無刻地去發現他人對自己的恩惠，就算他人有過錯我們也不應埋怨。當我發現身邊的人或多或少地以各種形式地給予我恩惠時，我會覺得自己很幸福～(T 同學)

肆、結論與省思

筆者自 102 學年度迄今開設十次新生專題，以過去經驗再加上本次研究資料佐證，回應本論文開頭四個問題如下。

第一、大學生命教育有其不可取代的特性。尤其四年後很多學生還是記得老師的生命故事，可見大一新生仍需要角色模範與引導。

第二、觀功念恩的主題很容易被學生接受。在四年級回顧時，仍然表示對他們影響最深。

第三、生命教育的教學法是整體的設計，不是上課講講就可以體會。必須從

活動、作業、服務，乃至給學生的點心都要傳遞生命教育的理念，讓學生中從各個角度去體驗。尤其老師的引導以身作則是非常的重要。

第四、透過服務學習方式，可以將同學生命教育中學到的直接實踐出來，所以是大專生命教育中非常好且獨特的教學方式。

參考文獻

周文祥（2017）。大學生命教育建構脈絡與反思：以國立雲林科技大學為例。生命教育研究 201706（9：1 期）。國立臺灣大學生命教育研發育成中心；社團法人臺灣生命教育學會。

2-5 生命教育教學成效初探一

以臺灣警察專科學校「執法人員生命教育」課程為例

顏秀芬¹、葉忠達²

1 警察專科學校講師（退）、2 國立清華大學清華學院兼任教授

壹、前言

筆者自民國 76 年任職於臺灣警察專科學校（以下簡稱：警專），看著一批批年輕充滿活力的學生，心中常想著學校教育目標為培養忠貞愛國、品操端正、學識優良、體魄強健、敬業樂群、具備執行各種警察、消防勤務、業務能力之基層人員。這批年輕的學子畢業後將面臨高風險與高壓力：刀槍戰火、暴力喧囂、火裡來水裡去的職場生涯，他們除了專業素養與技能之外，於其身心上是否能有更完善的準備？對自己生命又是如何地看待？這些都關乎他們一輩子服務民眾的心理素質。筆者因校長邀約有機會自 104 學年度起，開設「執法人員生命教育」。該課程是希望幫助未來站在政府最前線的基層執法人員，在「為何而戰？因何而戰？」的人生迷失中，找尋出方向與答案。

筆者學習大專生命教育課綱多年，深覺生命教育相關課程對大學校園師生雙方，均有其重要性與必要性。在理解到「思想決定行為，行為決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運」的同時，筆者認為讓學生建立正確的生命價值觀，並建立「人與自己的關係」，提升自己的品格與道德是很重要的。另一方面，透過「人與他人的關係」，感覺到人與人之間和諧的人際關係，以及經由「人與環境的關係」和「人與宇宙的關係」學習如何敬天愛物，更是同樣重要。最後，本課程讓學生自行籌畫執行「服務學習」，以此為學期總驗收。本文「執法人員生命教育」

課程實施之行動研究，筆者即是教學者，主要研究目的為檢討教學成效，並將結果做為後續改進教學之參考。

貳、課程設計與實施

本課程名稱為「執法人員生命教育」，屬於通識選修課程。筆者即是教學者，教學成效檢討結果將做為筆者改進教學之參考。106 學年度上學期，選修本課程人數 23 人，22 位男生，1 位女生。本課程的課程目標與內容等相關訊息說明於下：

一、課程目標

本課程的具體課程目標如下：(一)增進對於個人生命價值的重視。(二)立志效學典範，楷定生命方向。(三)提升學習者主動關懷周遭生命、涵養積極因應未來生活挑戰之態度。(四)透過實踐利他的服務過程，創造生命價值，對生命充滿希望與熱誠。

二、課程內容

表 10、106 學年度上學期「執法人員生命教育」課程內容重點表

Week	課程內容／專題名稱
1	準備日
2	總說：親手鑄造自己美好的未來
3	開啟快樂之門
4	快樂和諧的人際關係+感恩禮讚
5	中秋節 off
6	生命典範與立志
7	科技的真相—網路電子科技可以帶給我們快樂嗎?
8	生死學 part 1：生死議題及生命意義

9	生死學 part 2：失落與悲傷 服務日準備（一）
10	期中考
11	期中考檢討 + 服務日準備（二）
12	我的學思歷程 服務日準備（三）
13	時間管理 服務日準備（四）
14	發現美食背後的祕密_談食品添加物與健康飲食
15	環境倫理與永續生態：我行我不塑 服務日準備（五）：沙推 + 分組演練討論
16	服務日的總結
17	關愛自己——與真實的自己相遇
18	課程回饋與總結
19	期末考

三、作業與評量

本課程評量項目包括：

- （一） 期中考 30%，期末考 30 %。
- （二） 課堂參與（發言，出席率）10%。
- （三） 個人作業：隔週交成長札記，感恩禮讚卡（敬師卡），回饋上課講師心得 10%。
- （四） 實踐與堅持（服務日）：一日營的籌辦、承擔與總結評量回饋 20%。

四、資料蒐集與整理

本章之主要資料來源為 106 學年度上學期，學生每單元上課學習心得、期末回饋、以及筆者教學省思，少部分是筆者摘錄學生成長札記。全部資料都是質性資料，筆者將其歸納整理為本課程教學成效與省思，呈現於下節。

參、教學成效

以下是來自學生期末開放式問卷的自我省思回饋，一部分是自我量化的學習成效評估，另一部分則是歸納擇錄具代表性的學生心得，再由筆者提出該單元的教學省思。

表 11、「執法人員生命教育」課程自我學習成效評估表

自我學習成效評估：1=非常不同意 5=非常同意						
問題	1	2	3	4	5	平均
修過這門課後，我對觀功念恩有更真實的體會				5	18	4.78
修過這門課後，我對利他助人有更真實的體會		1	1	2	19	4.70
修過這門課後，我會重新檢視自己的生命志向		2	2	8	11	4.22
修過這門課後，我會注意飲食的健康		1	4	8	10	4.17
修過這門課後，我更認識自己，關愛自己		1	1	11	10	4.30
整體說來這門課對我人生觀有正面的影響力		1	1	3	18	4.65
認同學弟妹從事服務學習有助對生命教育深刻體會		1		2	20	4.78

學生對此課程「服務日」的舉辦給予高度的認同。就量的結果而言，「觀功念恩」(4.78)、「服務利他」(4.70)、「對人生觀有正面影響力」(4.65)，都給予了自我學習極高的肯定。同時，也高度「認同學弟妹從事服務學習有助對生命教育深刻體會」(4.78)。以下再就質性資料來看：

一、學生覺得這門課最棒的部分是「服務日」與「成長札記」的學習

「服務日」活動是全班長達一個多月的構思籌畫，從活動名稱、宣導影片拍攝、各組別分工、教案設計、輔導組與總務組等的討論溝通協調等等，藉此練習實踐承擔。過程中，筆者不斷策勵學生須以觀功念恩、代人著想來練習溝通協調，並以報恩為宗旨，將所學的執法人員專業，運用到此活動教案，好好完成活動就

是對父母、師長和學校最好的報恩。同學們於活動後，在班上彼此觀功念恩，對於短短一日營，能以警消專業來做為教案內容，並實際體驗到服務利他，帶給他強大的正能量，甚有體驗與振奮。尤其小孩子們的好奇、熱忱、認真、勇敢與全力以赴，也都成為學生們的環境教育。讓他們拾回被課業壓力壓抑已久的純粹與單純，也省思到漸漸成長的同時，自己卻困在諸多的慾望與誘惑，唯有屏除這些才能專注學習與成長，做事方能事半功倍。

每個細節、每個部分都是很可貴的體驗，尤其本身不善於表達，透過這門課學習很多；服務日確實強迫自己面對一個團體表達言詞，可能因緊張而忘詞或不知如何述說，卻是一個難忘的經驗，因為我壓抑自己的怯場，站於臺上撐過每一分鐘。（阿璋）

最棒的當然是服務日。服務日可以說是這門課的一個總結。在這過程中，我們運用了不只這堂課，甚至自己的專業來付出。雖然很累，可是現在想想驚覺自己所學的知識、技能並非全無用處。（阿銘）

對於「成長札記」的書寫，筆者一開始有些擔心，擔心在每周已經需要寫周記的警專學生身上，會覺得多此一舉而排斥。但是因為生命教育需要實踐，再加上身為兼任老師，需以此為建立與學生的重要連結，因此還是堅持實施。筆者在批閱成長札記過程中，不斷鼓勵、讚嘆學生的每一個微小善行，到後來發現學生的內容越來越多，越來越深刻，也越來越將自己內在的隱晦與困惑，提問於札記中與筆者對話。以下學生回饋，可以發現學生竟然喜歡書寫成長札記且肯定這個作業對他們幫助很大。

我覺得最棒的是成長札記，透過書寫的過程中，可以自我省思，重新思考

他人對我做過哪些好事，予以觀功念恩，並且時常抱持著感謝的心，畢竟，沒有團膳廠商提供三餐，我們就沒辦法每天吃飽，安心在學校學習；沒有父母辛苦扶養我，我現在就沒辦法在警專就讀；沒有生命教育這門課，我就沒辦法時常觀功念恩，保持正向的態度。（阿銜）

我覺得每個學期的成長札記對我是非常有幫助的，感覺像是觀功念恩的實踐，讓我雖然經歷過了，但有個時間，有個機會坐下來，好好想想別人對我的付出，去做一分感恩、感謝，讓我更珍惜別人對我的付出，而不是視為理所當然。然後，老師為我們準備的課程、主題或是影片，總是很能觸動我們省思自己，做出改變，進而提升自己。（阿貴）

二、學生印象最深的學習與啟發是「觀功念恩」與「立志」兩大主題

簡言之，「觀功」是看對方的功德（優點），「念恩」是想對方的恩情。觀功念恩的好處在於你看人家的功，人家不一定有好處，你一定有好處；你看人家的過，人家不一定有受害，你一定受害。學生們經過一學期的練習，體察到自己以前可能會有點鑽牛角尖，不過上了課之後，似乎不再那麼會去執著在別人的缺點或是不完美的事，反而是很包容的去看待他人，開始去欣賞別人。尤其在筆者提醒「你的生命練習什麼？」如果自己擅長抱怨，那生命中將充滿負面能量；如果自己擅長感恩，那生命中將充滿正向力與好的情緒。因此體會到生活上處處若能「觀功念恩」將會十分和樂！

觀功念恩，我印象最深的一句話。一開始還很新奇，不知道是什麼意思，還要翻老師的講義去查，但它現在已經烙印在我的腦海裡了。它是一句充滿正面力量的話，觀功教會了我勇敢去面對我的不足，給了我更寬廣的視

野去吸收養分；念恩教會了我珍惜，並去回饋、去付出、去提升的不是個人，而是彼此，成為了一個良好的循環。（阿貴）

我印象最深刻的還是最初映入眼簾的觀功念恩，觀察別人的優點、長處及難處，思考別人對我的幫助及付出。抱怨只會讓自己停留在原地，學會感恩，學習知足及同理心，就會發現人生當中有許多的美好等著我們去發現！（阿華）

藉由一學期的課程，同學們即能將警察這份工作的高遠目標立住，讓筆者非常感動。從原本只是認定一份安穩工作，到認定可以安身立命，服務利他的志業，展現學生們的強大轉心轉念的力量。也或許是因為想要從事此職業的警專學生，原本內心就有一份行俠仗義、濟弱扶傾的利他心，再經過本課程的引導，更激發出潛藏於他們內在可以開展為善心善行的強大力量。

「辛勞性」、「引誘性」、「危險性」是從事這份工作會面臨到的人生難關，如何在年紀尚輕時培養正確、正向的人生觀非常重要！修課前的自己，說實在真的對思考生命與規劃人生沒什麼概念，如今發現自己從這片荒漠中走出來，開始會去思考與人相處該注意什麼？施比受真的更有福嗎？自己生命的意義、方向、價值是什麼呢？我想，經過這個學期的淬煉，從事這份工作對我而言最重要的信念是成為一個會帶給他人、社會溫暖的人，並能常保有樂於助人的心態，希望畢業的我能莫忘此初衷！（阿儒）

以前的我可能是單純為了一份工作、一份薪水而進來警專，但是修完這門課後，我發現我得到可以不只是這些，我可以有機會去幫助人民解決困難，有機會看到他們的微笑而微笑，這不是只有一份冷冰冰薪水的工作，它所

能做的事更多。一個心態的轉換，就能讓自己活得更加快樂與美好，才不虛人生此行，成為一名充滿正面力量的執法人員，能夠為社會解決更多的困難，創造更多的和平，有著更多的視野與嘗試，所以即便是基層，我想我不會小看自己的力量，就像橄欖球員一樣拼命地往前爬！（阿貴）

三、學生最大收穫在於「自我改善與提升」與「人際關係的改善」

學生多數表達最大的收穫在於自我改善與提升與人際關係的改善，更因此體會到團隊合作的重要。此外，學生也因為積極的轉念，對自他的包容與彈性，不再任由主觀感覺加以評斷他人，進而正視人生的意義。除了目標的設定，更在分享及學習生命中，對他人的關懷與主動協助的重要性。學生自省方面，能如此積極正向看待生命，甚而轉念趨向積極、樂觀和正向，令筆者驚訝與讚嘆不已。

最大收穫就是課程所帶給我們的反省，能夠看到更多的人是怎樣在過生活，他們身上的好的特質，我是不是能夠體會並去實踐，進而去學習，擁有這些好的特質。透過這堂課能夠看到自己的不足，能夠有更寬廣的視野去看待他人，而反省自己、提升自己，最後再將我的力量也發送出去，這就是我最大的收穫。（阿貴_自我改善與提升）

人最重要的還是與人的關係，我在這一學期與幾位同學發生口角，導致有誤會，我時時刻刻都非常在意，也很後悔，我必須將這段關係修復，我主動道歉解釋，也解開雙方的誤會，不論再多的物質享受，到頭來還是比不上一段關係的圓滿。（阿霖_改善人際關係）

肆、結論與省思

綜合以上摘述學生的回饋分析，對於此課程的成效檢討與教學省思，筆者歸納出以下本課程實施的省思與感想：

- 一、學生需要的是適當引導正確的學習方法。
- 二、教師自己必須以身作則、身體力行。
- 三、籌辦服務日活動的每一環節就是真實的生命教育。
- 四、互動式的討論與分享有助於增長學生的表達與自信。
- 五、生命教育需要教者與學者雙方一起學習，一起成長。以生命感動生命，堅持實踐，方得見課程成效的美麗風光！
- 六、生命教育的重點在於正確的知見與長時的實踐。

第三篇 生命教育的全學期課程規劃

本篇生命教育的全學期課程規劃，分別由逢甲大學、臺中教育大學、彰化師範大學、成功大學與聯合大學等五校，曾開設全學期生命教育的老師，詳述學期課程目標、課綱、及每周生命教育主題次第、教學內容與學期評量方式，最後並附上學生的學習回饋，及教學實踐後教師的省思與對其他教學者的建議。俾能對準備開設全學期生命教育的老師，有見樹又見林的幫助。

3-1 工程倫理

梁寶芝

逢甲大學電機系教授

壹、前言

工程倫理是針對工程師的設計。一位工程師基本上就是一個「人」，必須先對人的基本倫理可以先實踐並確認其價值意義，透過念恩、報恩，希望培養同學對生命的熱情，認識我們所生活的環境，關心世界，關愛大地，做自己生命的主人。有此基礎，進而對工程師在公共安全設計及認識專業工程如何搭配環境永續與倫理內涵。

藉由感恩及實踐周圍人與我的互動關係，推動自我的認知及建立和諧人際關係。課程分成三大部分：

- 一、念恩、報恩，對父母、師長等貴人，做顯而易見的觀察實踐。對同儕、周邊成就我生活環境的所有人，進行觀察可見的念恩觀察。最後對給我困難與挫折的人事物，也可以提升自己並增加忍耐，逆增上緣的能力。
- 二、透過認識大環境與我的息息相關，了解個人對整體社會的重要性。
- 三、利用工程師在公共安全設計及透過實踐過程，認識專業工程環境與倫理內涵。

最後透過聯合國永續發展目標，實踐關懷生命與環境。

貳、整體課程規劃

科目名稱	中文	工程倫理			
	English	Engineering ethics			
領域別☑	<input type="checkbox"/> 社會人文領域 <input checked="" type="checkbox"/> 數理科技領域 <input type="checkbox"/> 藝術陶冶領域 <input type="checkbox"/> 博雅講堂				
開課單位	電機系 碩士班	學 分	3 學分	規劃教師	梁寶芝
必選修別	選修	授課語言	中文	開課年級	一、二
不計入通識教育學分之學系	無				
核心能力☑ (請勾選主要核心能力 2-3 項)	<input checked="" type="checkbox"/> 道德內省力 <input type="checkbox"/> 邏輯批判力 <input checked="" type="checkbox"/> 溝通合作力 <input type="checkbox"/> 統整創新力		<input checked="" type="checkbox"/> 科技運用力 <input checked="" type="checkbox"/> 管理規劃力 <input type="checkbox"/> 文化賞析力 <input checked="" type="checkbox"/> 公民實踐力		
課程目標	透過念恩、報恩，希望培養同學對生命的熱情，認識我們所生活的環境，關心世界，關愛大地，做自己生命的主人。				
課程描述	<p>藉由感恩及實踐周圍人與我的互動關係，推動自我的認知及建立和諧人際關係。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 念恩、報恩，對父母、師長等貴人，做顯而易見的觀察實踐。對同儕、周邊成就我生活環境的所有人，進行觀察可見的念恩觀察。最後對給我困難與挫折的人事物，也可以提升自己並增加忍耐，逆增上緣的能力。 2. 透過認識大環境與我的息息相關，了解個人對整體社會的重要性。 3. 利用工程師在公共安全設計及透過實踐過程，認識專業工程環境與倫理內涵。 4. 最後透過聯合國永續發展目標，實踐關懷生命與環境。 				

授課內容

1. 環境倫理

(1) 討論主軸

- a. 萬事萬物息息相關（含淨塑）（許少華老師）
- b. 環境倫理（含蔬食）（許少華老師）
- c. 不願面對的真相（葉昭憲老師）
- d. 水及地表污染（葉昭憲老師）

(2) 目前已有些人在努力的例子

- a. 「不願面對的真相」作者+「新世紀飲食」作者+「看河十年後」。
- b. 慈濟功德會、慈心有機發展基金會。
- c. 「我們的水」、「綠色地球」、環保媽媽。
- d. 我們可以怎麼做？打造綠色家園。

2. 專業倫理

(1) 專業工程倫理（含規範及案例）（黃思倫院長）

- a. 設計工程安全與工程規範。
- b. 範圍：用電安全。
- c. 如何抉擇，如何與上司溝通。
- d. 通訊倫理（沈昭元老師）。

(2) 逢甲電機系

a. 能源組：選一產品為例，及如冷氣生命史，其製作過程及用後對大環境的影響分析，並了解我們可以做什麼？

b. 電波組：選一產品為例，如手機生命史。同上。

c. 光電組：選一產品為例，如 (a)數位相機，(b)電腦，(c) 電視等生命史。同上。

3. 實踐課程

(1) 每週「人際關係」分享，由老師親身故事分享對象：(i)父母、(ii)師長及(iii)同學（由系上及他系共八位老師承擔，希望提供學生多面相學習）。

(2) 教學觀摩：黃鴻博老師（超越生命的高峰）。

(3) 戶外教學（許少華老師：知性之旅—筏子溪的美麗與哀愁）。

(4) 每周課前（音樂、點心及場佈）及後（作業及記錄報告）準備。

(5) 透過聯合國永續發展目標，實踐關懷生命與環境，各組設計並執行一項活動。

(6) 籌備及舉辦「期末心得分享會」。

4. 學習內容與進度

以 105 下學期電機系碩一「工程倫理」時間表為例：

序號	日期	主講者	題目 (10:10-12:00) 地點：資電 312	上臺或作業 報告	和諧關係 (9:10-10:00)	備註 觀功念恩
1	2/14(二)	梁寶芝	觀功念恩與父母恩	分組，提醒 作業	主任+梁寶芝	開學簡介，分組
2	2/21(二)	黃思倫	專業工程倫理(I)		曹嶸+陳志強	父母：顯而易見的深恩
3	3/7(二)	許少華	萬事萬物息息相關 (含淨塑)		梁寶芝	父母：觀察可見之恩+報恩計畫
4	3/14(二)	黃思倫	專業工程倫理(II)		陳志強	學習重要性與條件
5	3/21(二)	許少華	環境倫理（文德老師）(8:10-10:00)		梁寶芝 (10:10-11:00)	父母：逆境可見之恩
6	3/26(日)	許少華	戶外教學： (13:00-17:30)	另安排取代 6/13(二)		
7	3/28(二)	沈昭元	專業工程倫理(III)	提分組與大 環境關係	趙啟時	指導教授與我
8	4/11(二)	葉昭憲	不願面對的真相	期中考 序+不願面 對的真相	黃定彝+蘇恆 毅（9:10~各 15 分鐘）	指導教授與我
9	4/18(二)	葉昭憲	水及地表污染	看河、環境 臺灣，含新 世紀飲食	梁寶芝 (9:10~)	老師：顯而易見的深恩及報恩計畫、助教
10	4/25(二)	梁寶芝	分組與大環境關係 (I)(II)(III)	(各 35 分 鐘)	梁寶芝	生命真相
11	5/2(二)	梁寶芝	揭開生命的密碼 (為自己負責)	梁寶芝	劉文豐+徐世 賢(各 15 分鐘)	實驗室師兄 弟，同學 發母親節卡片
12	5/9(二)	梁寶芝	心得分享會一籌			交母親節卡

						片，送老師感恩邀請卡
13	5/16(二)	黃鴻博	談立志——何以要志向遠大			心得分享會二籌
14	5/23(二)	主任	期末心得分享會	繳心得報告	梁寶芝	期末心得分享會
15	6/6(二)	梁寶芝	農夫的努力+打造綠色家園	看河十年，綠色地球 阿石伯	梁寶芝	當兵+工作
主要教材與用書						
1. 不願面對的真相 2. 寂靜的春天 3. 工程倫理案例						
上課方式				評量方式		
1. 課堂講授：由教師依專長分工，進行協同教學。 2. 教學媒體：配合相關影片與事證引導，進行演練與檢討。 3. 參訪與服務實習。 4. 分組討論與報告：針對課程需要進行分組討論或演練，並上臺將心得報告與同學分享。				1. 團發+個人發表心得（期中 20% + 期末 20%）40%；（到場老師評分平均） 2. 個人期末心得 10%；（發表及紙本） 3. 平時成績 50%： (1)（出席+遲到）20%總分 20 分。 a. 有上網請假有補聽：不扣分。 b. 未請假：扣 1 分。 c. 遲到超過十分鐘：扣 0.5 分。 (2) 作業：15%（作業遲一周打 9 折）。 (3) 自評評他：15%。		

附註：1. 念恩分三：

(1) 顯而易見的深恩；(2) 觀察可見之恩；(3) 逆境可見之恩。
 觀功：觀功代表的是我看到他的功德。

2. 分組：

(1) 上課研討分組。

(2) 上課功能組分：a.場地組（第三組錄影、場地佈置及安排）；b.庶務組（二財務及採買）；c.教學組（一記錄、美工、公關）。

3. 期末心得分享會：1.上課組分組分享 2.個人分享（先繳心得報告）。

4. 4/23（日）戶外教學取代 6/13（二）課程。

參、教學者省思

簡要說明教學實踐後的感想與對其他教學者的建議：

- 一、很感謝有這樣的課程可以跟學生一起學習，每一堂課，我都像學生一樣，帶著學生向老師學習。雖然很多課已經學習多年，但是真的每個老師的特長不同，每一年對我都是不斷的複習。我想這是最直接的傳遞對授課老師的恭敬與感恩，也是對以前教過我的所有老師的報恩。
- 二、不同的學生會對不同的主題，有深刻的印象，有些學生因為這樣啟發了，對父母、師長、周圍的人念恩，也會想要報恩；有些學生對於身為一個工程師該有的分際及未來應有的態度，有機會深入思考一下；也有些學生對環境的變遷，與環境汙染有深刻認識，達到本課程的基本目標。
- 三、有老師來上課時，每次聽到學生唱 you raise me up 對以前老師的感念，也策勵自己當個關心學生，關心環境的好老師。感謝所有老師樂意來幫學生上這堂不一樣的課。
- 四、學生家長也感受到學生的改變，對學生更願意付出，增進了親子關係。
- 五、期許所有老師，不只是經師，更是人師，珍惜每一位在我面前的學生，當他們的生命中的貴人。

3-2 尋找人生幸福課綱

楊淑華

國立臺中教育大學語教系兼任副教授

壹、前言

「幸福」原本是抽象而主觀的感受，如何令學生對認識【生命中的幸福】產生興趣，且有信心能逐步追求，則須賴教學者本身有清楚的認知與真實感受，方能深入而淺出地傳遞給學生。為此，我們四位老師跨域合作，藉由課程建構之諮詢座談而形成草案，分由健康生活、心理探討、社會科學、環境科學等四個面向詮釋幸福人生的要素，組成 12 週的室內單元課程，並配合一次專題演講「臨終關懷」、一系列有機農場的服務實踐與體驗省思。此乃是實行第二輪後修正出的均衡架構。

然而，於實際操作階段，大家仍不免以謹慎的態度相互觀課、希求回饋，並在行動歷程中定期會面，吸取教學助理蒐集的學生學習反應，再商討因應與改進的可能。雖是志同道合的四位老師，仍需多次討論與謀合，更需有溝通能力與行政能力很強的教學助理，方能形成一個合作無間、創發幸福的團隊，乃至通識中心的行政人員與工讀生，都因著校外學習而投入利他服務的隊伍。當然，在安排服務學習機構與專題演講的主題時，更感謝有福智文教基金會提供資源與義工協助，才能在經費拮据的情況下有優質的解說與引導師資協助，謹藉此表達感謝。

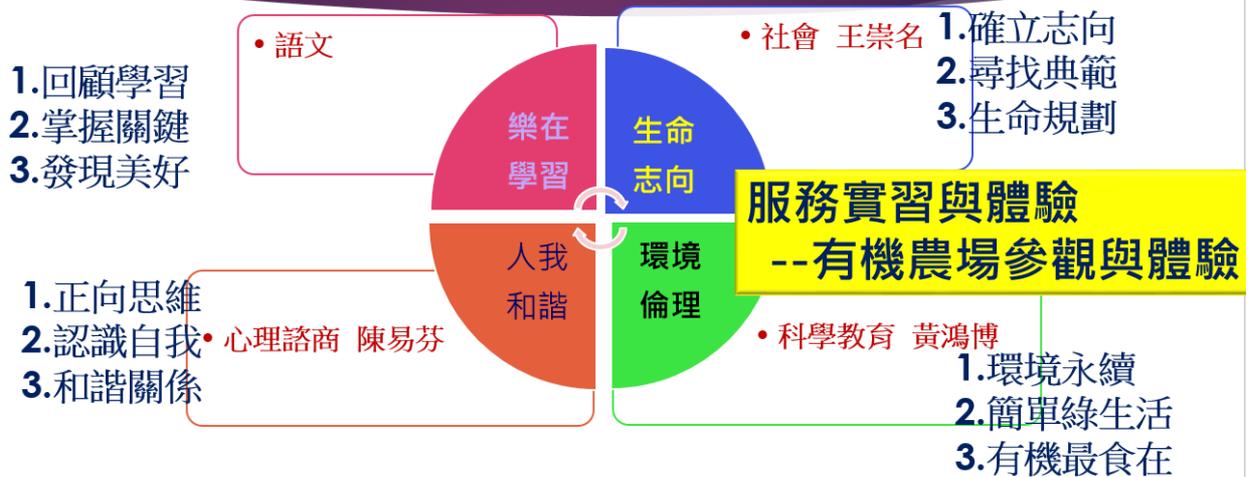
貳、整體課程規劃

科目名稱	中文	尋找生命的真正幸福			
	English	Search for Authentic Happiness of Life			
領域別☐	☐社會人文領域 ☐數理科技領域 ☐藝術陶冶領域 ☑博雅講堂				
開課單位	通識教育中心	學 分	2 學分	規劃教師	楊淑華
必選修別	選修	授課語言	中文／英文	開課年級	二
不計入通識教育學分之學系	無				
核心能力☐ (請勾選主要 核心能力 2-3 項)	☑道德內省力		☐科技運用力		
	☐邏輯批判力		☑管理規劃力		
	☐溝通合作力		☐文化賞析力		
	☐統整創新力		☑公民實踐力		
課程目標	<p>本課程秉持「美好生活由我開始、從心出發」的理念，從認識「自我生命」的角度，引導學生應兼顧「身心靈」各層面來追求美好、幸福的人生，並關注自身思想與言行與他人、環境息息相關的影響力，落實身心靈皆正向成長的美學於生活中。</p>				
課程描述	<p>本課程以認識自我、探索生命為核心，分為：健康生活、心理探討、社會科學、環境科學等四個面向，分別由不同專長的教授協同授課。根據本校社會人文領域通識課程核心理念，著重於引導學生從經營自我的活開始、拓展群己關係、掌握學習關鍵、規劃生命方向並省視自我生命，結合生活觀察與服務體驗，進而發現生命的美好與感動、懂得豐富自己的心靈世界。</p> <p>課程中除結合多位語文、心理、社會、科學的教師於各自專長的素養，轉化為引導學生如何提升平日生活的品質與美感等做法，更藉種種成長歷程的個案親身或影片分享，讓學生體會未來在適性發展個人專長、追求人生事業的同時，亦應融入較長遠的眼光、美感的素養，增長自己的觀察與省思能力、人際關懷與環境意識。</p> <p>而於當前課程規劃中，則欲達成以下教學目標：</p>				

1. 藉由經營個人的生活而關注環境永續。
2. 藉由心理探討認識心靈力量之微妙。
3. 藉由社會原理拓展生涯規畫之視野。
4. 藉由生命故事省視自我生命之特色。

授課內容

臺中教育大學—
生命教育融入通識教育之前導課程開發



第一週	課程說明、教師介紹 (思考「幸福」為何?)	
	為青澀歲月殺青——回首我的學習與生活	(教學群教師)
第二週	掌握學習的幸福——成功生命的關鍵	(楊淑華老師)
	(感恩好老師，認清手中的幸福)	
第三週	經營真實的快樂生活——與自然和諧共存	(黃鴻博老師)
第四週	經營真實的快樂生活——簡單綠生活	(黃鴻博老師)
第五週	國慶日放假	
第六週	經營真實的快樂生活——有機最「食」在	(黃鴻博老師)
第七週	發現生活中的美好——正向思維的秘密	(陳易芬老師)
第八週	發現生活中的美好——認識自我	(陳易芬老師)
第九週	發現生活中的美好——拓展和諧關係	(陳易芬老師)
第十週	探尋生命的無限可能——確立志向	(王崇名老師)
第十一週	探尋生命的無限可能——尋求典範	(王崇名老師)

第十二週	探尋生命的無限可能——生命規畫	(王崇名老師)
第十三週	掌握學習的幸福——不敗的態度 (尊重、謙讓)——規劃服務與分工 專題演講—— 如何從醫療的角度坦然面對生命的缺憾？	(楊淑華老師) 提供 蔬食餐點 (沈戊中院長) 17:10~18:30
第十四週	開創共同的幸福生活 服務實習與體驗	(教學群協同)
(預計將於十二月初後周六進行一天的校外服務實習體驗，進行 14、15、17 週之學習內容)		
第十五週	開創共同的幸福生活 服務實習與體驗	(教學群協同)
第十六週	掌握學習的幸福——無私的服務利他 (主動、利他)——服務的體驗與報告分享	(楊淑華老師)
第十七週	開創共同的幸福生活 同上 服務實習與體驗	(教學群協同)
第十八週	學習總結與小組互評、回饋	(教學群教師)

主要教材與用書

1. Rhonda Byrne 著，謝明憲譯 (2007)。《秘密》。臺北市：方智出版。
2. 海倫·凱勒著，宋碧雲譯 (2001)。《海倫·凱勒自傳》。臺北市：志文出版。
3. 喬治·李齊著，陳建民譯 (1988)。《死亡九分鐘》。臺北市：中國主日學協會。
4. 約翰·羅彬斯著，張國蓉 涂世玲譯 (2010)。《新世紀飲食》。臺北市：琉璃光出版。
5. 張瓊允 (2005)。《在另一個世界檢到自己》。臺北市：商周出版。
6. 稻盛和夫 (2013)。《生存之道》。臺北：天下。

上課方式

1. 課堂講授：由四位教師依專長分工，進行協同教學。
2. 教學媒體：配合相關影片與事證引導，進行演練與檢討。
3. 參訪與服務實習。
4. 分組討論與報告：針對課程需要進行分組討論或演練，並上臺將心得報告與同學分享。

評量方式

1. 分組練習及上臺報告、及小心得繳交。40%
2. 實地參訪及服務體驗。20%
3. 學習參與態度與課堂表現及分組討論上臺報告佔 30%。
4. 出席率佔 10%。

- 附註：1.本課程以六項主題為主，建議同學於課程上若有任何問題，應把握單元中之「綜合討論」時間提出，或利用各位主題教師 Office Hour 洽談。
- 2.若需請假，請事先向讓老師報告，並讓教學助理學姐登記，避免無故缺課，影響成績，並主動詢問該次課程應配合的學習與進度，以免脫節。

參、分次課程摘要

課程內容：

主題名稱 1	為青澀歲月殺青 ——回首我的學習生涯
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生理解本課程的重點與一般的知識技能學習有別。 2. 回顧自己的生命，並結合海倫凱勒的故事。 3. 確立「人生的幸福——離苦得樂」來自於學習。
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程與任課教師群介紹 2. 分辨「幸福」是什麼？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 小組討論：我心目中的幸福是什麼？ (2) 如何找到自己生命的幸福？（老師分享自己在本校大學階段的迷惘與探索） 3. 重新看待「學習」—— 一直在身邊的幸福 <ol style="list-style-type: none"> (1) 重新思考「老師」「學生」的意義（沒學過、沒學好的是學生；學會了就可以來幫助人的是老師）—— 藉此營造支持與和諧的課堂關係。 (2) 觀看海倫凱勒的影片 (3) 小組討論：我在其中看到什麼？（先小組，再共同大組分享） 4. 繪製生命線並交互分享（課後作業：感恩教會我○○的人）

主題名稱 2	掌握眼前的幸福
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我能掌握學習的幸福？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 引導對學習的重要與好處正向思維。 (2) 以老師的分享為引，回顧自己有過的美好學習，具體而深入地做念恩。 （先個別書寫再小組分享） 2. 如何讓自己成為好學生？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 好學生應準備什麼？ (2) 從影片中找答案。（影片：功夫夢，小組討論答案）

	<p>(3) 聯繫經驗，找到有助學習的條件。</p> <p>(4) 應避免三種常見學習過失。</p> <p>3. TA 分享念師恩及下週的學習點，示範分享校園中美好的學習角落。</p> <p>4. 小組探索行動(課後作業：小組探索校園中美好的學習角落。請小組商訂分享解說地點，約定下週上課地點:校本部——一路走回原上課教室)</p>
--	--

主題名稱 3	營造美好的環境
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識環境(物質環境、精神環境——總結前面的校園觀察，讓學生感受本校的傳統與現代，產生較深入的情感，整理與回饋) 2. 如何主動改善物質環境對我們的影響?(一朵鮮花的故事——實例、驗證讀經前，整理几案對我們的重要) 3. 物質的環境有限，如何藉精神的環境來提升? <ol style="list-style-type: none"> (1) 發現動人的小故事—— <ol style="list-style-type: none"> a. 本校之中：阿姨與警衛。 b. 再向外拓展——金山街、學餐。 c. 臺灣社會(高雄的阿媽)→請同學分享(自己的特殊體會)創造兼顧師、法、友的好環境 4. 閱讀與討論短文——策勵同學善用自由、正確抉擇，規劃平日的的生活，勇於改善自己的學習環境。

主題名稱 4	開創共同的幸福生活——人與自然和諧共存
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識追求幸福生活必須與周圍自然環境和諧共存。 2. 瞭解人類過度消耗自然資源、污染環境引發生態浩劫。必須回歸簡單綠生活，方得以幸福永續。 3. 探討在日常生活中維持健康與環保的生活方式與習慣。
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞自然之美。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 觀賞： <ol style="list-style-type: none"> a. 「感恩與祝福」影片 b. 國家地理雜誌「世界攝影之最」投影片

主題名稱 5	<p>c. 「鳥巢」投影片</p> <p>(2) 小組討論與分享</p> <p>a. 有怎樣感覺與聯想</p> <p>b. 這些美好的景象中有哪些共同的元素</p> <p>2. 地球面對的環境危機</p> <p>(1) 配合投影片簡述當前人類所面對的環境危機包含：全球化暖化、氣候變遷、環境污染、物種滅絕、塑膠濫用等。</p> <p>(2) 小組討論</p> <p>a. 這些環境危機跟人類的活動有怎樣的關係？</p> <p>b. 這些問題對我們追求美好幸福生活有怎樣的影響。</p> <p>3. 實踐實例：分享造林植樹的經驗</p> <p>4. 反省與作法</p> <p>(1) 討論分享：為維護美好的生活環境</p> <p>a. 日常生活可以做的改變</p> <p>b. 我可以做的行動</p>
--------	---

主題名稱 5	開創共同的幸福生活——簡單綠生活
教學目標	<p>1. 認識追求幸福生活必須與周圍自然環境和諧共存。</p> <p>2. 瞭解人類過度消耗自然資源、汙染環境引發生態浩劫，必須回歸簡單綠生活，方得以幸福永續（以減塑議題為例）。</p> <p>3. 探討在日常生活中維持健康與環保的生活方式與習慣。</p>
教學內容	<p>1. 生活中塑膠袋之使用數量及用途</p> <p>(1) 小組統計組員一週使用數量及用途</p> <p>(2) 小組討論分享統計結果與心得</p> <p>2. 塑膠製品面面觀</p> <p>(1) 分組報告：分六組提出報告：「塑膠的性質與用途」、「塑膠在生活上的運用」、「塑膠對人體健康的影響」、「塑膠對海洋生物的影響」、「塑膠垃圾的處理」、「解決塑膠問題的途徑」。每組五分鐘。</p> <p>(2) 討論：為維護美好的生活環境，我們在生活中應有怎樣的作為？</p> <p>3. 總結與分享</p> <p>作業：紀錄生活中使用塑膠製品（特別是拋棄式的）數量與用途。</p>

主題名稱 6	開創共同的幸福生活——有機最「食」在
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識追求幸福生活必須與周圍自然環境和諧共存。 2. 瞭解人類過度消耗自然資源、污染環境引發生態浩劫。必須回歸簡單綠生活，方得以幸福永續（以減塑議題為例）。 3. 探討在日常生活中維持健康與環保的生活方式與習慣（以飲料為例）。
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 茶飲與健康 <ol style="list-style-type: none"> (1) 日常生活中的飲料 (2) 飲料對健康的影響 2. 有機耕作與環保 <ol style="list-style-type: none"> (1) 有機食物與健康 (2) 有機食物與環境 3. 品茗：生活美學 4. 總結與分享

肆、學生心得與回饋

附學生回饋資料舉例，以第三題為例：

Q3. 藉由人際互動與小組分工，你想特別向哪位老師或同學表達謝意，感謝他叫你學會什麼？

謝謝黃鴻博老師，雖然在你要退休之前才能上到你的課，沒上過你系上的專門課。謝謝你用真誠，告訴我們很多，給我們看好多照片，好多大自然。

（同學 1）

謝謝黃鴻博老師，他很認真教學，在農場時，我們挖堆肥很累，但他也一起做到最後，不會因為他是老師而休息，很感謝他！（同學 2）

想謝謝我這組的組員，在我困惑的時候，給我指點及幫助。最想謝謝這堂課所有老師，你們給我的東西是我覺得一生都受用、也沒想到能在大學學到的。(同學3)

四位老師都很盡心盡力地為我們設計與準備課程，引發我們思考生命與幸福的意義，許多人一生都汲汲營營追求功名利祿，直到生命走到盡頭才開始願意了解自己，了解生命真義，很幸運我們現在就有機會學習與面對。(同學4)。

我想向所有老師，還有我們的組員表達感謝，如果沒有這麼 carry 的組員，沒有那麼認真的老師，就不會有成長的我，很謝謝大家的付出，更謝謝老師那麼用心、努力的準備及指導。(同學5)

我特別感謝楊老師、陳老師、黃老師主辦農場服務學習的活動，了解到東西得來不易，應要好好珍惜，也很感謝王老師的教授，讓我了解到如何建立自信，以及對待生命的態度。(同學6)

我想感謝每個老師都很用心準備每一次的課程，讓我了解到生命的美好，以及面對生命的態度，還有與人的相處。(同學7)

謝謝每一位老師！謝謝你們讓我們重新思考生命。(同學8)

去校外參訪中帶我們的人，雖然不是真的當老師，但他們帶來的不比老師少。(同學9)

伍、教學者省思

- 一、本課程由四位老師協同教學，在課程規劃階段有密切的協商討論，達成共識並根據個人專長分工設計教學活動內容並擔任授課。在課程執行階段成員定期聚會討論分享心得，在課程總結及戶外教學課程，協同教學者均出席參與，由過程中展現協同合作、教學相長的情境氛圍。
- 二、本課程教學活動設計，基本上以引導學生自我反思、討論思辯及引導實做及行動參與為主，教學活動實施多元並專重教師個人特質。從學期末學生回饋意見多屬正面，認為頗有收穫，不同於以往之學習經驗。
- 三、本課程能順利實施在於能結合幾位有共同理念之教師協同規劃實施課程，並獲得學校通識教育中心充分的經費與行政支援。對於不具備相關配合條件者，可以局部參採選擇部分課程來實施。如果對於課程教學及相關資源需要進一步協助者，可以直接與相關課程教學者聯繫，必樂於提供。

3-3 生命教育

林美鳳

國立彰化師範大學會計系副教授

壹、前言

彰師大通識「生命教育導論」課程是在 102 學年度由電機系王朝興老師和物理系林建隆老師發心開啟，二位老師不僅鼓勵並歡迎有興趣的老師隨堂觀摩指導，也邀約校內志同道合的一群老師加入成為生命教育種子教師，成立社群，培育生命教育教學助教，不僅減輕老師的教學負擔也提升教學成效，大家利用上課前共同討論教材、課程的進行流程，大夥隨堂觀課有需要時給予支援以及教學改進建議，在做中學，不僅擔任老師的角色也是學習者的角色。103 學年度起，也開始在師培中心開設「生命教育」師培課程，透由一群人一起學習相互觀摩成長，不僅讓每位老師在授課中對於自己生命進行省思，同時透過教學相長增進教師心靈成長，而學生的感恩回饋更增進教師教育熱忱。

生命教育——課程內涵主軸分為以下五個部分：

- 一、人與自己：藉由自我探索，思索自己為何而活？思考生命的價值與意義、生命方向與目標，透由撰寫反思心得跟自己對話的時間。每週課後同學將反思與感恩回饋上傳網路教學平臺，老師與助教給予鼓勵與回饋。課程主題包含「學習的成功關鍵」、「真正快樂的來源」、「立志與人生典範」。
- 二、人與他人：人際關係是大學生最關心的課題，課程引導同學「心懷感恩，利他之心」。上課皆分組學習、分組報告，期末發願活動亦如是，學習團隊合作。母親節前一週，課程安排同學感念父母恩、洗腳報親恩、製作感恩影片、寫感恩卡回家，把平日不敢對父母表達的謝意，藉由卡片來傳達。
- 三、人與自然：「開心農場」讓同學親自拿鋤頭除草、鬆土、播種、每週排班澆水除草維護開心農場，體會農夫辛苦、耕耘與收穫的因果關係、父母的養育之恩，農耕過程中學習愛護小生命，介紹愛護大自然的有機農法，有機會也

安排參訪有機農場。

四、人與環境：愛護地球人人有責，由食、衣、住、行的消費鏈引出環境議題與環境倫理，從飲食習慣開始，少肉多蔬食，淨塑即可達到環保救地球。課程中安排「午餐約會」，老師自掏腰包補助部分便當錢與同學共進蔬食午餐（無肉），部分菜餚來自開心農場同學親手種的有機蔬菜，並說明這一餐沒有任何動物受到傷害，引導同學愛護生命、珍惜生存環境，進而關懷社會、國家與地球。

五、期末發願：以服務利他為宗旨之發願活動與實踐，同學分組提企畫書說明其發願活動內容，擇日完成並記錄，期末上臺發表並分享學習總結，讓同學體會發自內心做善行所帶來的心靈喜悅才是真正的快樂來源。

貳、整體課程規劃

科目	中文	生命教育			
名稱	English	Life Education			
領域別 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文學科 <input checked="" type="checkbox"/> 社會學科 <input type="checkbox"/> 自然學科				
開課單位	通識教育中心	學分	2學分	規劃教師	林美鳳
必修別	選修	授課語言	中文	開課年級	全校
不計入通識教育學分之學系	無				
核心能力	文化省思 積極實踐 自主學習 獨立思考 團隊合作 社會參與 倫理情操 在地關懷 全球關懷				
課程目標	本門課希望透過分享、鼓勵及體驗，調整學生以往被動接受知識的學習習慣，培養其積極主動的學習態度與終生受用的學習策略，以適應未來變動不定的社會情境。具體來說，我們希望本校大學生能於上完這堂課後具備以下特質：				

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養智慧與遠見，楷定生命方向。 2. 喜歡真理、喜歡經典和智慧。 3. 建立正確認知，認識生命真相。 4. 引導建立正確的生命價值觀，對生命充滿希望和熱誠。(生命是很有價值的：能改變自己、幫助別人、能夠真正得到快樂。)
<p>課程描述</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總說：課程目標、方向與內涵說明。 2. 探求生命意義：價值觀的建立與典範的學習。大學教育基本意義與價值的認識。楷定生命的典範，立定生命的方向，健全生命價值。 3. 智慧與遠見：快樂關鍵在於心靈，影響心靈在於認知，認知進而決定人們的行為及心境。建立正確的生命觀，認識成功的關鍵在於有好老師的引導以及樂於學習的心。 4. 愛與關懷：培養智慧及感恩之心，改善人際關係。瞭解萬事萬物共存共榮、相互扶持，永續發展，而不是互相競爭、對立、或事不關己。 5. 實踐與堅持：培養正確的生活認知並身體力行，對服務利他有正確的理念及行為，能遇難不退、堅持到底。參與農耕實踐學習體會耕耘與收穫的因果關係、體會默默付出的農夫、父母、眾人背後的辛苦、愛護小生命，對生命有感覺、親近土壤愛護大地，並參與志工服務體驗助人利他的快樂。 6. 專題講座：邀請實踐專家於課堂進行專題演講。 <div data-bbox="367 1388 1404 1904" style="text-align: center;"> <p>生命教育課程內涵</p> <ul style="list-style-type: none"> 人與自己： <ul style="list-style-type: none"> • 反思與感恩週記 • 學習的成功關鍵 • 真正快樂的來源 • 立志與人生典範 人與他人： <ul style="list-style-type: none"> • 和諧的人際關係 • 幸福從感恩開始 • 卡片傳恩情 • 小組報告 人與環境： <ul style="list-style-type: none"> • 環境倫理 • 永續生態 • 蔬食救地球 人與自然： <ul style="list-style-type: none"> • 開心農場農耕 • 參訪有機農場 • 有機心生活 <p>以服務利他為宗旨之發願活動與實踐</p> </div>
	<p>授課內容</p>

1.實施方式：

- (1) 人與自己：每週反思心得、課堂小組討論、將舞臺讓給學生。
- (2) 人與自然+環境：開心農場→午餐約會→蔬食救地球→慈心展覽。
- (3) 人與他人：母親節、聖誕節感恩活動。
- (4) 期末善行實踐：發願活動。

2、學習內容與進度

以 105 上學期「生命教育」時間表為例

週次	日期	教學單元與內容(內容可能會再調整，僅供參考)	主帶老師	同學報告組別與主題 (每組報告 10-15 分鐘)
1	09/20	相見歡、介紹上學期課程大綱、播放上學期總結影片、問卷調查填寫	王朝興	附件 1：期初問卷(目的：初步了解同學對課程的期待與看法)
2	09/27 颱風假	問卷調查分析結果公布、分組、評量方法		分組原則：同系不在同一組。每一組至少兩位以上男生與女生，每組 6-7 人
3	10/04	學生報告主題認養／學習成功的關鍵——正確的學習態度	王朝興	
4	10/11	複習斷器三過／談立志——老師是志業	林建隆	
5	10/18	複習斷器三過／和諧快樂的人際關係 1／種菜前行引導(種樹救地球)／決定主題報告組別	林美鳳	
6	10/25	種菜前行引導／開心農場-種菜去／	王朝興 張譽鐘	

7	11/01	複習斷器三過／和諧快樂的人際關係 2／學生心得分享	林美鳳	第 5、7 組報告 正確學習態度
8	11/08	複習斷器三過與觀功念恩／未知生，焉知死？談生論死／學生心得分享／學生報告主題	王朝興 張譽鐘	
9	11/15 期中考	慈心基金會跑站——關心健康 關愛大地	林美鳳	
10	11/22	複習斷器三過與觀功念恩／環境倫理——淨塑，搶救地球大作戰／確認期末報告組別／	湯玉珍	
11	11/29	全部時間給學生報告／公布發願活動詳情	王朝興	第 10、11 組談立志／第 1、4 組報告和諧快樂人際關係／第 3 組談生論死
12	12/06	複習斷器三過與觀功念恩 真正快樂的來源——心靈與物質差別／學生心得分享／繳交發願企畫書	張菽萱	第 8、9 組／環境倫理 確認期末報告組別順序
13	12/13	複習斷器三過與觀功念恩／卡片傳恩情／補交發願企劃書	林美純	
14	12/20	有機心生活：健康生活	王朝興	第 2、6 組／真正快樂的來源——心靈與物質差別
15	12/27	開心農場收成與午餐約會／種樹活動	王朝興	

16	01/03	期末學習成果分享	林建隆	
17	01/10	期末學習成果分享	林美鳳 張菽萱	
18	01/17	期末學習成果分享播放總 期末考 結影片	湯玉珍 林美純	
<p>※每週上課，主帶老師複習斷器三過（覆器、汙器與漏器）與觀功念恩以貫穿整課程。</p> <p>同學報告主題的核心概念與提示如下，同學請依此準備簡報。</p> <p>老師配合事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班 73 位同學，分成 11 組，每組 6-7 人，每組同學上臺報告約 15-20 分。 2. 主帶老師負責當天課程安排與講授，其餘老師盡量出席，能了解課程，也能關懷學生。 				
報告主題		核心概念與提問		
正確學習態度		避免覆器，汙器，漏器		
和諧快樂的人際關係		此處人際關係是對所有人（長輩、晚輩、同儕、老師、周圍所有人）。人際關係好與不好對我們的影響。如何正面思考？（正向心理學）。懂得感恩的人最幸福。多看別人的功德，常憶念別人對我的恩。遇逆境或遭批評該如何轉念，我有成功的轉念經驗嗎？不良人際關係或誤會如何產生？如何改善與父母的關係？如何改善不良的人際關係？		
環境倫理——搶救地球大作戰		萬事萬物息息相關。溫室效應與極端氣候的主因。人類的肉食習慣與環保的關係。我們每天的生活製作多少汙染。氣候難民是如何形成的？我該如何改變生活為搶救地球而努力？塑膠袋的危害？		
真正快樂的來源——心靈與物質的差別		追求物質的快樂（購物、玩樂享受）是短暫的、心靈的快樂（例如助人為善）是長久且經得起考驗。兩者的差異？有哪一種快樂會恆久且沒有副作用？有錢人真的每個都很幸福嗎？窮人家都很苦嗎？是什麼決定幸福與快樂？我們追求幸福快樂的方法		

	正確嗎？
立志與人生典範	沒有目標的人生是拼圖，有目標的人生是藍圖。看古代或近代的偉人（佛陀、耶穌、孔子、德蕾莎修女、史懷哲醫生、海倫凱勒）我們能從他們身上學到什麼？慈悲、智慧、勇氣。多閱讀偉人傳記如同站在巨人的肩膀看天下。有立志與沒立志的人生的差異。人無遠慮必有近憂。建立崇高的人生目標，腳踏實地的努力向前。
談生論死	如果都會一死，何必要活著？活著目的為何？死後我去哪裡？自殺後患無窮？
主要教材與用書	
上課講義與 PPT	
上課方式	評量方式
<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂講授：由教師分工，進行協同教學。 2. 教學媒體：配合相關影片與事證引導，進行討論與分享。 3. 分組討論與實作：對課程需要進行分組討論與演練，並上臺將心得與同學分享。 4. 專家演講或講座。 5. 開心農場實作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出席率 20% 2. 每週反思心得 30%（三個問題：本週課堂我學到什麼？我想對誰觀功念恩？我有何困難與問題？） 3. 發願活動 20%。 4. 分組主題報告 10%。 5. 期末心得報告 10%。 6. 學習歷程檔案 10%。 <p>※跟學生共同討論配分</p>

參、學生心得與回饋

一、學生心得

幸好有每週寫心得，像是幫我的大腦多插一片記憶卡一般，將生活中的每一張相片都儲存起來。現在回顧，發現我原來這麼掙扎過，這麼努力過，

得到這麼多的幫助過，也曾經這麼快樂過。這一路走來，幸好有觀功念恩，提醒著我身邊有這麼多的貴人，提醒著我內心曾經懷抱著夢想。懷著感恩的心紀錄當下每一刻感動，謝謝老師們用心地帶給我們一堂堂精彩的課程，帶我們認識外在世界的真相，帶我們看到自己內心的不足以及可以努力的方向。（學生1）

因為這門課的關係，我學會感恩、謝謝、知足、惜福。雖然有時候課上得很累、覺得寫心得有點麻煩，但我那時都會告訴自己：不行！不行怠惰！這是對自己負責的一件事！因為心在鞭策自己，即使再累再忙也會撥時間來寫心得，回顧一周的大小事，不自覺得會發現，身旁有好多有趣的事情喔！這一學期我學習到很多，就算之後沒有再修這門課，也要把這堂課學到的：觀功念恩、健康身心靈、發願企劃書…繼續做下去，成為一位沒有覆器、汙器、漏器的人，加油!!!：）（學生2）

在撿垃圾時，我一邊心驚，一邊反省著。從小到大的學校教育總是不厭其煩地告知我們「不要隨手丟垃圾」，但真正將這句簡單無比的守則好好落實的人又到底有多少呢……？同時反省自己心中對於「不亂丟垃圾」這件事的道德標準又在哪裡？（學生3）

二、大陸交換生心得

一直以來都很感謝老師的回饋與分享，老師回饋說：「你願意勇敢的嘗試吃素（本來非肉不可），願意漸漸改變自己的習性，就是一種成功，感恩你的改變，感恩你為減緩地球暖化種下正因，最好還能慢慢地影響周邊的人，一起拯救地球而努力。雖然沒有立即看到明顯效果，但老師相信：因

正則果圓，種的因只要正確，經過長時間累積，結果一定圓滿。祝福你。」。

簡單的話語讓我覺得得到肯定，也更給我力量繼續堅持改變。雖然這次的吃素食只是一個短短幾天的小活動，但是真的去做了，它就有影響，就像老師說因正則果圓，那次之後我吃東西都會想想究竟要不要吃。儘管還是會吃肉，但是我努力的在減少吃肉的次數、數量，也許是微不足道，但是我相信每天改變一點點，都是很大的進步。

肆、教學者省思

簡要說明教學實踐後的感想與對其他教學者的建議。

- 一、生命教育是心與心的傳遞，生命感動生命的歷程。閱讀學生每週心得並給予回饋就是心與心的傳遞，傳達老師對學生的一分關心，把希望的力量直接打入一個人的心靈之中，振作他的生命，讓他靠自己的力量站起來。老師也在閱讀學生的心得中，看到同學成長轉變，振奮教學的熱情。
- 二、透過多人組成的教師團隊，相互觀摩學習，在教學路上並不孤單，每次上課都能達到教學相長的成效。
- 三、老師在教這門課時，要以身作則，學習感恩，實踐感恩，傳遞關愛，感化同學。例如：母親節感恩活動（卡片、影片、洗腳），別急（逼）著要求學生做，老師一定要先做。否則學生會覺得這是作業、負擔，會排斥老師，無法理解老師背後的用心。
- 四、對學生而言，生命教育是一種體會與感動；對老師而言，做您所教的，教您所做的。

3-4 科技與生命價值

張書銓

國立成功大學物理學系教授

壹、前言

在今日以科技與科學掛帥的時代，人們多半追求外在物質的發展，卻可能沒有預見其未來引起的禍患，同時忽視自我心靈的成長，不知道生命的目的與價值。例如發明輕便的塑膠，可以做成各種形狀，但沒想到其不易分解，造成今日塑膠微粒的嚴重汙染；又如使用農藥以生產大量的作物，或者製造許多化工產品，卻沒料到造成環境汙染、地球升溫，最後受害的還是處於食物鏈最高端的人類；網路科技的發達，看似方便與人溝通互動，卻反而讓人與人之間的關係變得疏離；更不用說，如果因為種族仇恨、國家對立，而將科技用來製造毀滅性的武器，後果不堪設想。我們必須先真實地認清自己，能夠自我調整，進而覺察人際間的關係，學會代人著想，並且看到人性的共通處，覺知人類和其他生物、環境的相互依存，才能為自他帶來幸福，及維持永續的生存環境。

本通識課程開設在以學習理工科目的學生居多的成大，由橫跨工學院、電機資訊學院、理學院、規劃與設計學院、醫學院、文學院、學生事務處心理健康與諮商輔導組等近十位老師共同開授。本學期剛開始時，是一般的一週實體上課二小時，由各位老師們輪流到教室上課；也曾經結合服務學習三的課程，除了原本的正常上課之外，還要找週末時間帶學生到臺南的偏鄉地區——左鎮了解在地民

眾的生活，並有實作服務；後來因為受到新冠疫情的影響，每一位老師都到磨課師攝影棚錄製課程影片，讓同學們每週先自行找時間觀看影片，老師每週只有一節課在教室實體上課，引導同學們思維。最近已將課程全部改為線上教學，並配合學校 15+3 課程，其中十五週包含原有的影片與作業，及期末報告前三週到教室分組討論，決定報告內容，分配工作，另外三週則是由推廣教育中心主任錄製的簡報學，請同學們學期間自行上網學習，並包含線上作業。

貳、整體課程規劃

科目名稱	中文	科技與生命價值			
	English	SCIENCE, TECHNOLOGY AND QUALITY OF LIFE			
領域別☑	☑社會人文領域		☑數理科技領域		☐藝術陶冶領域
					☑博雅講堂
開課單位	通識教育中心	學 分	2 學分	規劃教師	張書銓
必選修別	選修	授課語言	中文	開課年級	大學部
不計入通識教育學分之學系	無				
核心能力 ☑(請勾選 主要核心 能力 2-3 項)	☑道德內省力		☑科技運用力		
	☐邏輯批判力		☐管理規劃力		
	☐溝通合作力		☐文化賞析力		
	☐統整創新力		☑公民實踐力		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解科技帶來的利益和禍患，正確地使用科技。 2. 認清科技對環境的影響，如何改變自己的生活習慣。 3. 學習如何轉換角度看事情，遠離痛苦、邁向幸福。 4. 為自己的生命創造意義與價值，真實的面對自己的生命。 				
課程描述	本課程由多位具有科技與人文背景的老師共同授課。首先認清歷史發展的脈絡，分析如何正確地使用現代科技產品才能帶來身心的和樂健康，如選擇安全有機的飲食、減少塑膠製品的使用，以保護地球的生態，減少環境的汙染；				

同學們進而要認識心靈與物質的主從關係，結合心流經驗追求真正的快樂，並立定高遠的目標，透過練習代人著想、欣賞他人的優點、學會報答別人的恩情，為自己人際關係帶來良善的循環，以完全發揮生命的價值。

授課內容

教學內容	課堂作業
<p>第一堂課：課程介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 科技的目的與內涵 2. 生命價值 3. 以塑膠科技為例、以安全飲食為例 	<p>第一堂課課後作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 科技進步的目的和好處是什麼呢？對人類的意義又是甚麼呢？ 2. 生命存在的意義與價值是甚麼呢？ 3. 我們都同意人類是萬物之靈，那人有甚麼特別之處呢？ 4. 人應該有能力正確的使用科技嗎？如果有，那為什麼這個世界上科技的負面影響（塑膠與食安）還有那麼多呢？ 5. 目前的學校教育，大都以專業知識為主，這樣的方式有必要改變嗎？
<p>第二堂課：大歷史、科技與生命價值</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三大革命 2. 想像體系 3. 科技發展 4. 生命價值 	<p>第二堂課課前作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照作者的說法，三大革命是甚麼？ 2. 依照作者的說法，人類以前面臨的三大問題是甚麼？ 3. 依照作者的說法，人類目前科技追求的三大議題為何？ 4. 你同意嗎？或你認為人類將來面臨的議題是甚麼？ <p>第二堂課課後作業</p> <p>課後心得與感想（250~500字）</p>
<p>第三堂課：感恩的力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 感恩的對象 2. 感恩需要學習 3. 感恩的故事 	<p>第三堂課課前作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人出生時就像一張白紙，凡事都靠學習。但為了升學，似乎只在乎成績、名次高低，而疏忽用愛、關懷去對待人事物，致有觀過念怨、觀光念閒的行

<p>4. 感恩的力量</p>	<p>徑，請寫出你的經驗（至少 100 字）。看過這堂課的影片後，你的觀念、行為是否有轉變？為什麼？轉變後的體會又如何？（至少 100 字）</p> <p>2. 今年全世界因 COVID-19 肆虐，每日死亡人數、速度，令人怵目驚心，當這種無常示現，是否提醒你要及時表達感恩，以免遺憾終生？（至少 100 字）</p> <p>第三堂課課後作業</p> <p>請分享你經歷過的感恩故事。（至少 150 字）</p>
<p>第四堂課：物質與心靈的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 物質與心靈—— a 2. 物質與心靈—— b 3. 物質與心靈—— c 4. 物質與心靈—— d 	<p>第四堂課課前作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你／妳有千禧世代的問題嗎？看了影片之後你／妳將如何面對這些問題？ 2. 如何在新冠肺炎的衝擊之下讓自己過得快樂？ <p>第四堂課課後作業</p> <p>在聽完老師教室課程的提點之後，請提出物質與心靈單元的內容（如：防止科技過度占用時間、時間管理等等）將可以如何應用到你現有的生活經驗，請具體提出你對應用過程的想法。回答至少有 200 字。</p>
<p>第五堂課：快樂從心開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂存乎一心意識 2. 娛樂和樂趣不同 3. 快樂人生——心流結合心靈 4. 追求快樂需要學習 	<p>第五堂課課前作業</p> <p>請於課前先觀看 MOOCs 影片，對每個次主題發表你的心得或評語，例如：感動／啟發之處、不認同之處等。四題回答總字數至少有 200 字。</p> <p>第五堂課課後作業</p> <p>在聽完老師教室課程的提點之後，請提出如何應用到你的生活經驗，請具體提出你對應用過程的想法。四題回答總字數至少有 300 字。</p>
<p>第六堂課：長遠的生命規劃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 科技的代價 2. 生命的目標 3. 達成目標的方法 4. 生命提昇的歷程 	<p>第六堂課課前作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請描述你／妳生命中最主要的目標，以及如何才能達到這個理想。 2. 請問你／妳的墓誌銘想要寫什麼？ 3. 請用個人實例分享過去曾遭遇的挫折或失敗，以及

<p>第七堂課：科技人生的幸福與苦痛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能源改變了一切 2. 生活更幸福了嗎 3. 汙染的環境誰的錯 4. 如何活得清淨自在 <p>第八堂課：21 世紀的生命長度</p>	<p>如何由失落中走出來的經驗。</p> <p>第六堂課課後作業</p> <p>本週上課心得</p> <p>第七堂課課前作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用幾分鐘思考一下，從一早眼睛張開，到晚上睡覺，描述一下你經歷（或使用）過的不同形式的能源，它是有關「能源儲存」或是「能源轉換」，例如用騎機車、微波爐熱便當……。 2. 在上一題中，那些是屬於「清淨能源」，那些屬於「非清淨能源」；你的理由或判斷的根據是什麼？ 3. 環境的汙染是來自於誰？在你的生活經驗中，(1) 簡述你可能對環境的汙染有過貢獻的五件事情！(2) 你身邊的親戚朋友，若有人因空氣（或環境）汙染，身受苦痛，簡述一下你的想法與感受！ <p>第七堂課課後作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 下列何者屬於空氣汙染物？請選擇：Hydrocarbon (HC)、Carbon Dioxide (CO₂)、Carbon Monoxide (CO)、H₂O、NO_x、Sox。 2. 你所知道的或你在使用能源轉換技術，請選擇：汽機車、火力發電、鋰電池、燃料電池、太陽能電池、水力發電、電容器。 3. 造成空氣汙染最主要的因素為何？請選擇：沙塵暴、地理環境、燃燒、氣候因素；如風向、風力大小。 4. 汽機車的汙染排放技術，可包括那些技術或零組件？請選擇：以瓦斯為燃料之引擎技術、三元（蜂巢狀）觸媒、氧氣感測器、選擇性還原觸媒。 5. 如果空氣汙染，已造成你或周遭親友身體上損傷，請您簡述自己的感覺與想法！ <p>第八堂課課前作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請舉出全球三大趨勢。
--	---

<ol style="list-style-type: none"> 1. 從生命定義談壽命——人類壽命的歷史演變 2. 從科技談生命長度——高齡／少子化社會 3. 需要代人著想嗎？——無齡友善環境 4. 生命的厚度？——厚實生命的價值 <p>第九堂課：網路與人際關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. socail media 2. 媒體社群的你和我 3. 網際網路的影響 <p>三堂簡報學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成就一張投影片 2. 思路的開創 3. 上臺前的準備 4. 加強型簡報能力 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 請舉出三個延長人類生命的原因。 3. 請舉出三個導致少子化的原因。 <p>第八堂課課後作業（小組報告）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請說明全球化與高齡化如何相互影響？ 2. 為何讓長者生命無限延長？其價值為何？地球如何永續？ 3. 請以價值為核心設計有助於八十歲長者獨立的產品或系統？ <p>（以圖示與文字說明著重之價值以及所設計的產品或系統可以展現你們著重之價值）</p> <p>第九堂課課後作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我使用臉書或其他社群媒體的正向經驗？ 2. 我使用臉書或其他社群媒體的負向經驗？ 3. 使用臉書或其他社群媒體，會讓我較在意或困擾的狀況是甚麼？為什麼？ 5. 網路與人際關係「實體上課」，讓你較有印象的是哪個部分？
---	--

主要教材與用書

自編教材

上課方式	評量方式
<ol style="list-style-type: none"> 1. 線上教學：每位教師事先錄製教學影片，同學們自行在課前觀看。 2. 課堂講授：配合影片，引導同學們思維與討論。 3. 分組討論：將同學們分組，可以互相討論與交流，並決定期末報告主題及工作分配。 4. 期末報告：各組選擇和課程相關主題，期末上臺報告或錄製期末影片，與同學們分享。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 九堂課，每堂課程各七分。 2. 簡報學十二分。 3. 期末報告二十五分。

參、學生心得與回饋

學生心得選 1：感恩實踐心得

「感恩」一詞對我而言，並不陌生。因為母親的娘家有多位長輩是慈濟人，自小，我便不時聽到他們一句話一個「感恩」。彼時年幼，不甚明白何為「感恩」，後來隨著年紀增長，漸漸明白許多事理，也就慢慢體悟到了。

學會凡事「感恩」，讓我的性格有了非常大的轉變。除了思考更加縝密、能顧及大局，面對許多人事物也能看通透前因後果，進而懂得「珍惜」。剛升上國中時，母親給我買了一個保溫瓶，不是很名貴的品牌，造型是最基本簡單的款式，保溫效果卻很不錯，至今我仍天天帶在身旁。有次和母親的同事們一起吃飯，叔叔阿姨們見到我手上已經掉了一半色漆的水壺，問：「這是什麼牌子的水壺？造型顏色我們還是第一次見！」我答：「是 XXX 牌的，外觀看起來很不一樣是因為用了好幾年，外層的色漆剝落了。」他們又問：「那你怎麼不買一個新的？」我說：「它的保溫效果還很好，為什麼要換？」叔叔阿姨們非常吃驚，直呼我這個年紀的孩子居然這麼節儉，太難得了！其實，我認為自己並不算是節儉，只是因為我懂得感恩使我能獲得這個保溫瓶的人們。這樣一個保溫功能良好的保溫瓶，是經過多少人不斷辛苦地研究、改良，嘗試千千萬萬種隔熱又不會對人體釋放有毒化學物的材質，才成就了這麼一個耐用的瓶子？而我的母親，又是耗費了多少力氣，才能掙得足夠的錢為我買下這個瓶子？坐享其成的我，又有什麼理由可以不好好愛惜這樣得來不易的物品？正因為知道這之間我未曾親眼看見的過程有多麼不容易，我很感恩這些人事物為我的付出，所以才更懂得珍惜。

學生心得選 2：科技人生的幸福與苦痛

這周的課程內容是塑膠與生活。之前看過不少有關塑膠回收再利用的材質發明，身邊也有一位很好的朋友向我推薦過可以用來外帶餐點，且操作簡單方便又能隔熱的外帶包來代替塑膠袋。

塑膠本是為環保而生，至今卻成為人類用以破壞環境的主要元素之一，它並非不好，很多事的確只有塑膠能辦到，但相對那些不是非塑膠不可的，我們是否可以嘗試著使用其他的替代方案？

我現階段還沒有像今天課堂影片中的學姊一樣每天記錄塑膠與生活，不過之前看了很多塑膠破壞自然生態的影像，便開始主動拒絕商家提供的一次性餐具，也不太喝手搖杯飲料以減少使用塑膠吸管。未來也會開始嘗試更嚴謹一點的減塑生活，希望能為環境保育盡一份微薄力量。

學生心得選 3：網路與人際關係

1.我使用臉書或其他社群媒體的正向經驗？

可以和許多同好交流彼此的經驗、想法。自己有一段時間曾頻繁地和網路上的朋友們一起交流寫作經驗，交流方式如：相互觀摩作品、切磋寫作技巧、分享寫作創意、推薦閱讀、閱讀心得分享……等。透過這些交流分享，可以使我不拘於特定的寫作框架，學習他人優點、警惕自身缺點的同時，也能多參考同好們的建議，找尋自己的獨特寫作風格。

2.我使用臉書或其他社群媒體的負向經驗？

網路上有許多人認為自己沒有實際露臉與人交談，便不用為自己的言論負責，故而出現非常多的惡質評論。見不得人好、純粹地惡意、自私想法…有些甚至會讓人不禁懷疑，究竟是什麼樣的環境可以造就這麼一個觀念扭曲的人？

網路霸凌也好、人肉搜尋也罷，我也曾遭受相同的傷害，也不斷見證這些事的發生。有些人的身心健康、人身安全都因為使用網路平臺的負面影響而受到重創。

3.使用臉書或其他社群媒體，會讓我較在意或困擾的狀況是甚麼？為什麼？

個人的資訊洩漏以及帳號安全問題。有時因為需要系統驗證、身分驗證，得將自己的身分證明文件上傳給臉書等社交平臺，或是輸入自己的詳細個人資料，這些做法其實都有個人資訊洩漏的隱憂。另外，帳號是否被盜用、被入侵，也都是非常可怕的問題，因為你無法得知這些盜用者會頂著你的身分(帳號)做出什麼樣的惡行。

4.關於網路與人際關係此主題，請寫下一個你的想問或想分享的看法？

網路很方便，能使相隔千里的人隨時見面，也讓我們不必踏出門就能獲取來自世界各地的信息、資訊，但基本的禮儀、網路交友以及瀏覽的網站都需要非常注意。也盡可能別將所有時間花在網路上，忽略了現實中與人的實際互動，否則會讓人們變得越來越孤獨、文明病也會因此大量形成。

5.對此主題（社群媒體與人際或網路使用經驗）我或朋友的困擾經驗？

家人的臉書帳號曾被入侵並盜用，我花了很多時間寫信給客服說明事發經過，並應臉書方要求，上傳驗證身分的證件照片，並請親友們檢舉被盜的帳號，花了將近三個星期的時間才成功讓臉書封鎖被盜用的帳號，以免有心人惡意盜用我家人的身分從事不法行為或危害他人。

學生心得選 4：長遠的生命規劃

這堂課使我開始想像我未來生命的樣子，課程中有一個問題是：你是否在生氣的時候發現自己的情緒。我當時愣了一下。曾經的我過得十分封閉，當有情緒時也不會表現出來，只會悶在心裡，隨著時間流逝就漸漸地忘了。在課程的當下，我想一個人生悶氣的時候怎麼可能會發現在生氣？正好當天下午與同學發生了爭執，我像往常一樣生著悶氣不語，這時我想起早上的課程，於是試著看見自己的憤怒，試著找出生氣的原因，沒想到最後得到的結果卻只是因為「同學沒採納我的意見，而堅持他錯的方法」這種無聊的理由，因此我趕緊轉換自己的心情與態度。那時我發現能到自己當下的情緒不僅能讓你放下心中的糾結，亦能挽回與他人的關係。其實人生的規劃不也一樣，當你意識到所處的環境，不僅能幫助你找到困難點並改善，避免你一再地犯下同樣的錯誤，還能讓你知道自己適不適合和繼續現在的道路並調整方向。課程最後的遊戲，雖然本組抽到的字條都是最壞的情形，不是家人早亡就是跳樓自殺。這時我突然想到一個問題：如果知道自己的一生規劃，能有助於改變命運嗎？我認為是可以的。多數人會做出錯誤的決定大多是因為之前的情緒影響理性的判斷。縱使無法先知道自己的命運安排，至少能回頭看看自己的經歷，跳出個人情感，客觀的審視自己，我相信這至少能在做下一個決定時不會帶著上一件事的情緒，能理性的面對下一道難題。

肆、教學者省思

一、本課程由隸屬不同學院的多位老師共同授課，並分授不同的主題，可以讓同學們從不同角度認識科技帶來的利益與過患，並且認識自己及所處的環境，進而和周圍的人建立良善的關係。然而這種課程的開設，必須建立在所有授課老師已有共識、可以經常溝通協調的前提之上。

- 二、由於所有老師都已錄製影片，除了課程負責老師之外，其他老師每學期只有一節課的時間和同學們互動，與一般課程全學期由同一位老師授課相比，和同學的熟識度略顯不足。
- 三、修課的同學們來自不同系所，原本互不認識，又有一半以上線上課程，必須把握上課時間，以及小組討論的時間，讓同組的同學充分交流，及時完成期末報告。
- 四、由同學們繳交的課前、課後作業，可見多數同學都在此課程中有所學習與省思。期末的分組報告，無論是用投影片上臺報告，或是事先製作影片，都有一定水準以上的表現。

3-5 幸福人生的祕密

洪麗卿¹、李中芬²

1 國立聯合大學語文中心助理教授、2 國立聯合大學光電系副教授

壹、前言

為凸顯本校特色與拓展學生跨領域知識，本校通識教育中心自 104-2 學期開始實施通識聯合講座必修課程，由各學院提供一門講座型通識課程組成；任一學院講座之內容為該院知識領域重要概念與相關特色研究，並須涵蓋知識對人類生活、社會與文化之影響，以符合通識教育精神。本課程的前身【生命教育理念與實踐】即為共同教育委員會所提供，課程內涵包括人與自己、人與他人以及人與環境等三個向度。透過引導、討論分享及實踐體驗，幫助學生建立正確的生命價值觀，培養學生具備智慧、慈愛與勇氣。藉由觀念的建立與改變後，尋找與他人相處的好方法，樂於改變自己、幫助別人，成就和諧的人際關係，進而追求真實快樂的人生。在環境教育部分，加入淨塑減塑、八甲生態導覽以及聯大開心農場農耕體驗，培養同學感恩惜福的內在動能，強化實踐行動為環境永續盡一份心力，並於期末舉辦農場採收分享會，享用自己耕耘的成果，讓「一分耕耘、一分收穫」真實呈現。在每週的心得回饋中，看到授課老師與同學們一同改變與成長，在潛移默化之中將生命的高度提升。豐富的課程內容設計，讓生命教育不是紙上談兵，所有的學習與成長都將成為一場學生們帶得走的盛宴。

自 108 學年度起，【生命教育理念與實踐】轉型為通識博雅選修課程【幸福人生的祕密】。有感於在當今物質欲望導向、以自我為中心的世界中，持續建立學生正確積極的人生觀與正向面對困難的態度是極為迫切需要的課題。學生迷失在價值混亂的世界中，生命教育課程的內涵其實正是他們需要，甚至是渴望的。因為只有清晰正確地認識並建立「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」的關係，生命才能安穩立足，向上發展。身

心平衡，才有真正幸福快樂的人生。因此，課程中透過「生命的學習與超越」、「觀功念恩」、「環境倫理」以及「無限生命」四個主題貫穿，以達到上述之教學目標。

鑒於生命教育／心靈教育課程的核心是教師，本課程採協同教學，延請生命教育專家及理念實踐者來支援授課，亦傳遞交流經驗，效果甚佳。一開始課程大量借重校外講師，經過幾年觀摩學習，校外講師部分才逐漸減少。又因生命教育理念深邃，為保持學生學習興趣，並在有限的時間內學到主旨理念，課程中融入體驗活動，刺激學生思惟，更易加強理念傳達的效果。當學生能開始去思考我們所提供的觀點時，課程就成功了。他們不一定馬上改變，也不一定馬上接受，但至少他知道有這些想法和角度，而且透過課堂師生及同儕間相互研討思辨，這些概念會更深入心中，有一天他們可能會發現，這些思維的角度正是跨越生命考驗、開創幸福人生的重要指南。

貳、國立聯合大學通識選修課程教學大綱

科目名稱	中文	幸福人生的秘密			
	English	Keys to a Happy Life			
領域別☑	☑社會人文領域 □數理科技領域 □藝術陶冶領域 □博雅講堂				
開課單位	通識教育中心	學 分	2 學分	規劃教師	洪麗卿 李中芬
必選修別	選修	授課語言	中文	開課年級	全校
不計入通識教育學分之學系	無				
核心能力☑ (請勾選主要核心能力)	☑道德內省力 □邏輯批判力 ☑溝通合作力		□科技運用力 □管理規劃力 □文化賞析力		

2-3 項)	<input type="checkbox"/> 統整創新力 <input checked="" type="checkbox"/>公民實踐力		
課程目標	1. 幫助學生建立正確的生命價值觀，追求和諧快樂的人生目標。 2. 師生透過省思，將所學在生活中觀察、實踐。 3. 藉由分組實作及報告等方式增進人際互動與團隊合作能力。		
課程描述	課堂：演講、討論、發表／分享。 戶外：實作、體驗、參訪。 課後：每周學習日誌回饋、不定期作業。		
授課內容			
週次	課程主題	內容【說明】	備註
1	期初問卷 相見歡與課程單元內容簡介 透過短片思考何謂〔幸福〕	課程說明 小組破冰活動 課程宗旨	隨機分組，認識新同學
2	生命的學習與超越：找個好老師，當個好學生	學習的重要 好老師的重要 好學生的條件	課程中討論題綱： 1. 我心目中的好學生？我心目中的好老師？ 2. 學習重要嗎？人人都需要學習嗎？為什麼？ 3. 我平日如何學習？有沒有好老師重要嗎？ 4. 學習成功的條件是什麼？最關鍵的是什麼？ 5. 你覺得學習專業知識和心靈提升的方法和態度有不同嗎？有何不同？
3	【生命的學習與超越】 星光大道 傳令兵	課堂體驗活動＋反思分享	小組心得報告
4	和諧快樂的人際關係 I (李中芬老師) (張朝旭老師)	一、三種人生觀 二、了解自己：負面偏差 三、和諧人際關係的妙方 實例分享	課前問卷： 1. 人際關係的難點何在？ 2. 有觀察過嗎，人際好的人有哪些特點？ 3. 我想要人際變好/更好嗎？ 4. 我願意為了現在和將來的快樂而學習改變自己嗎？

			<p>5. 我覺得自己是一個怎樣的人。</p> <p><input type="checkbox"/>超級幸運的人</p> <p><input type="checkbox"/>運氣還不錯的人</p> <p><input type="checkbox"/>運氣有點差的人</p> <p><input type="checkbox"/>運氣很糟的人</p> <p><input type="checkbox"/>沒特別感覺</p> <p>6. 我平常最常練習的是什麼情緒?</p> <p><input type="checkbox"/>喜悅 <input type="checkbox"/>和平 <input type="checkbox"/>幸福</p> <p><input type="checkbox"/>感恩 <input type="checkbox"/>抱怨 <input type="checkbox"/>憤怒</p> <p><input type="checkbox"/>焦慮 <input type="checkbox"/>擔心</p>
5	和諧快樂的人際關係 II	<p>1. 情境模擬（三種）+即席演出（三種反應）</p> <p>〔念恩時間〕——學習與練習</p>	<p>念恩報恩計畫、大事記</p> <p>小組心得報告</p> <p>課程中討論題綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一件事都有其好的一面和壞的一面，舉例。 2. 想一件父母會為你做，但你不會為他人做的事。 3. 想到父母，你的感覺是什麼？ 4. 你有話想跟爸媽說嗎？ <p>體驗：心中想一個你討厭的人，然後試著想出他的一個優點。</p>
6	(春假)		
7	農場實作：整地+種植 (鄧秋芳老師)(校外講師)	從「幸福農場」思考，感受人與土地的連結	小組照顧 1
8	環境永續——蔬食與減塑 (何照清老師) (李中芬老師)	環境議題提出與反思引導	小組照顧 1-2
9	農場實作：除草+施肥 環境永續體驗活動：蔬食與減塑	開心農場實作 萬事萬物息息相關	<p>念恩報恩書面計畫繳交</p> <p>小組照顧 2-3</p> <p>課前調查：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我知道我的飲食方式對環境有很大影響？

			2. 為何蔬食成為世界時尚？蔬食會不會營養不良？
10	期中小組報告	期中學習反思分享(小組)	小組照顧 3-4 母親節卡片書寫
11	期中小組報告	期中學習反思分享(小組)	5/9 母親節 小組照顧 4-5
12	科技的真相／物質與心靈 (邀請校外講師)	認識物質與心靈的世界 應以心靈為主，物質為輔	小組照顧 5-6
13	無限生命 因果	1. 生命本質的探討與思考 ——死亡是一道牆？一扇窗？ 2. 實際例證 3. 觀察自身及周圍 4. 無限生命與我的關係 5. 命由自己造 6. 因果／業果法則即是行動 因果法則與我	小組照顧 6-7 課前問卷： 1. 生命的本質是什麼？目的？ 2. 生命是不斷延續的？一了百了？如果是延續，那這一生與下一生有關係嗎？ 3. 討論生命本質有何重要性？跟我現在有何關係？ 4. 我常覺得老天不公平？ 5. 我相信〔如是因，如是果〕？請舉一生活中自己或他人的因果實例。 相不相信因果，跟我的生命有何關係？若有，有何關係？
14	無限生命+因果 體驗活動	1. 生命未來掌握在自己手中觀察與思辨練習	小組照顧 7-all
15	幸福農場採收分享會	1. 收穫成果 DIY + 分享 農耕反思 + 健康心生活	邀請師長同享 農耕反思：感恩、因果、人與土地的連結、種植過程與自我生命成長的類比——生命中的「鬆土」、「播種」、「澆水」、「除草」、「施肥」、「收成」、「分享」等。
16	體驗活動：聯大秘境 (黃美尉老師)(校外講師)	2. 體驗寧靜的喜悅、大自然的正能量與療癒力。 活動方式：校園附近的靜謐之處，學生不能看手機、不	課前問卷： 1. 我能享受與自己獨處？ 2. 我害怕面對自己？ 3. 我觀察過自己的心？

		與人交談，安靜地走，感受周圍的聲音、事物。到一定點，書寫／畫出感受及見聞並分享。	4. 我體驗過靜下來的自己？ 我總是忙東忙西，靜不下來？
17	期末學習總結與分享 I	學期學習回顧與總結	小組口頭報告
18	期末學習總結與分享 II	學期學習回顧與總結	小組口頭報告
參考書目			
福智生命教育課綱			
上課方式		評量方式	
1. 課堂講授：由二位教師共同討論規劃，分配授課，並延請校內外學者專家，進行協同教學。 2. 課堂分組討論與報告：針對課程需要進行分組討論或演練，並上臺報告分享小組所得。另有小組主題心得報告，每個主題上完後安排一組同學在下次上課一開始時報告心得或疑問（10分鐘）。 3. 參訪與戶外體驗活動：參訪：有機農場參訪、里仁尋寶記（跑站活動）。 戶外體驗活動：幸福農場農耕體驗、聯大祕境——與自己的約會。 4. 小組任務：小組減塑／減肉任務，為期一週，將心得寫在問卷中。 5. 期中、期末小組報告		出席狀況 20% 每周線上學習反思回饋 25% 小組主題心得報告 15% 期中報告 15% 期末總結報告 25%	

※課程特點：

1. 學生每周課後回饋以問卷方式蒐集，教師每周批閱，利用班級 LINE 群進行個別或整體回饋。
2. 以農耕活動體驗多項主題內涵：感恩、因果、人與土地的連結、種植過程與自我生命成長的類比——生命中的「鬆土」、「播種」、「澆水」、「除草」、「施肥」、「收成」、

- 「分享」等。
3. 作物種植之後每周一組同學負責早晚澆水。收成之向日葵在期末讓學生採摘致送校內教職員工，營造校園和諧感恩的氛圍。收成之蔬菜（萵苣）或香草（芳香萬壽菊、迷迭香、薄荷、甜菊等）期末成為手捲 DIY 或香草餅乾、香草茶、香包的主要素材之一。亦邀請校內老師或長官們一同分享。
 4. 校外講師到校教學示範，是很珍貴的交流機會，對師生幫助很大。
 5. 期中、期末報告中同儕之間的生命故事給予同學很大的教育與震撼——「我也可以這樣做」、「原來我是很幸福的」……。

參、學習心得與回饋

學生期末心得選 1：

從小到大上過多少有關生命教育的課，聽過多少生命教育的演講，最終我還是我。但是在經過幾次的課程後，我有了一些新的省思，我漸漸的改變了我的想法，生命教育裡所教的每一課對每個人來說都是很重要的，這門課對你的專業知識或許沒有太大的幫助，但卻能讓你在沒有力氣走下去時，讓你找到你一開始的初衷，給你重新振作繼續向前走的勇氣。

我們在這十六個禮拜之間討論了很多，不論是生與死、未來展望與規劃、甚至是對於自然、對於綠，都有很多的認識與體會，我想這些事物對於在心靈層面的影響，甚至是對於我的人生，都會是一個很大的影響，然而從前的我不會去看重這些，也許我並不是每節課都完全的吸收了，但是到了期末的現在確實有什麼不一樣了，也許往後的人生上我會遇到挫折、遇到困難，甚至迷惘，我想那個時候，我可以翻翻這些回饋心得，試著從這幾個禮拜的生命教育裡得到啟示，期望我的未來是充滿光明與希望的，就算迷失於徬徨與黑暗，一定可以找到前進的道路。

謝謝老師開了這麼棒的一門課，在這短短的十六周我成長了很多，我學會思考自己，思考未來，規劃自己，實踐夢想，我學會謹記身邊人對我的任何一點恩，學會看他人的優點多過看他的缺點，學會隨時觀察並伸手去幫助需要我的人事物，最重要的，我意識到家人的重要，意識到父母對我的愛有多珍貴，透過母親節的活動，我和媽媽的感情變得更好、更了解彼此。

在上這堂課之前，我認為生命教育並不稱的上是一門學問，我總以為自己都懂，以為這些道理簡單，殊不知裡頭的學問多深多廣，我們過的生命，就應該從這門課來導正正確的價值觀。謝謝老師開這門這麼棒的課，每個禮拜我都獲益良多，謝謝我選到這門課，幸運兩個字都不足形容。(106-2 資管系 王○儒)

學生期末心得選 2：

這個學期選擇了這門課，最主要還是因為其實上大學之後很少看到有類似這樣的課程，也算是給自己一個對於生命學習的機會。更謝謝一整個學期下來老師對我的教導，雖然這堂課並不是甚麼學識方面的課程，但是我覺得它更別具意義，比起課業是更加重要的，因為這門課教導給我的是一輩子的。另外一個方面，我也因為這門講座認識了更多新朋友，也從老師安排的每一組報告中去看見更多不一樣的人，不一樣的家庭，每個人不一樣的人生，而讓我更能懂得知足，更成熟的面對自己的人生，對自己更加地負責。最後我想感謝老天給我這一個緣分，讓我有機會跟一群不認識的同學們選到了這堂好老師的課。(107-1 謝○樺)

學生期末心得選 3：

先謝謝兩位老師與助教的用心教導，「生命教育」當初是被這個課名所吸引的，原本以為可能就只是老師講講一些有關生命可貴之類的問題而已，沒想到這門課不只讓我學到生命可貴、環保議題、種植蔬菜、珍惜食物、懂得感恩，我想沒有任何一門課是有辦法學到那麼多東西的，而且這些東西都是我們人生當中很重要非得要學習的東西，自從老師教導我們環保，自己就會慢慢的想要減塑，從一開始的揮霍的使用塑膠到現在能不用就不用，這個影響我相當深，還有老師要我們每週上網填的學習評量，這個學習評量一開始認為好麻煩，怎麼每次上課都要填，還忘記填寫了好多次，可是我發現那是在每週的再次提醒我們，要減少使用塑膠要愛地球，對誰觀功念恩保有一個感恩的心，做了什麼好事讓自己記住他，隨時的給予自我正能量，謝謝老師這學期的指導，祝老師新年快樂、身體健康。（107-1 陳○宏）

學生期末心得選 4：

原本在選這堂課的時候，以為只有教導關於生命關懷的部分。但整學期下來，發覺獲得的東西遠比自己想像的還要深刻。從學習做個好學生到觀功念恩、快樂過生活再到認識生命典範。各個課程都在讓我們去探討自己的人生、省思自己的生命。每次課程結束後其實都會好好思考，到底自己的生命經歷帶给了我些什麼，觀功念恩實施後對自己的改變及影響。就會發現其實每個省思、每個行動都在使自己變的更好，改正自己的心態後，原本覺得自己做不到的事也會去努力嘗試。謝謝在這裡上的每一堂課，帶給我滿滿收穫與能夠改變自己的能力。（107-1 李○錡）

學生期末心得選 5：

在各種因緣巧合之下，我在一年級上學期選了這門課，起初以為是一門能夠坐著聽聽老師講課，寫寫心得，無壓力輕鬆過的一門課。沒想到確實如老師在第一堂課講的，這門課確實不輕鬆。在這門課中，我認為最難且最不輕鬆的便是反思、檢討及改變自己。如今還讓我印象深刻和反思最多的便是遠傳的廣告：打電話給家人且看口氣不好時，對他們的傷害有多大。在看的當下，我就在想我是不是也做過一樣的事，會不會我在不知不覺間也做了一些傷害我具養育之恩的父母？

而我也在這之後，對我的父母講話不再這麼不耐煩和嫌棄，正是因為他們的付出才會對我有所要求，我試著用他們的角度去想，猜測他們的出發點，如果是我，我會怎麼做等，越是嘗試這麼思考，我越是可以理解他們的感受，他們雖然表達的對我來說是嫌棄，但如果是我，我也很難找到介在表達喜悅和勉勵之間的平衡。因此，我對他們的態度漸漸好了起來，不知道是我的錯覺，還是他們也做了改變，同時我也感受到他們對我的關心也變得更多、更充滿他們的愛。

我真的非常感謝老師，在這門課中我真的學到很多東西，也做出了我起初意想不到的改變，讓我成為一個更好的自己，雖說做出改變的是我自己，但一切都歸功於老師作為那個引導我做出改變、提供不同的角度見解及看法、在我迷茫時擔任著引路人的角度，幫助我跨出那改變的第一步，就好像我們在開心農場中播種，雖然菜都是自己長的，但老師提供了我從種子變成幼苗的機會。我也很感謝老師開設這門課讓我有機會修到，讓我遇見了老師，成為更好的自己。我在進入大學第一年做過很多已經令我後悔的事，但我相信我做過最不後悔的事，就是選了這門課。（109-1 電機系 王○程）

肆、教學者反思

一、李中芬老師：

教授這樣不同於自己專業，也不見得是自己已經學會的課程內容，對我來說，是一個極大的挑戰。只因堅持在現今迷惘的世界中，為學生建立正確的價值觀，因此，這堂課就一年一年開設下去。其中也經歷由必修轉換成選修時修課人數銳減的大考驗，但是由於善友麗卿老師的堅持不退，我也就這樣跟著、學著，或許改變了許多的學生，但是最大受益者其實是自己。看著學生專注地聽著一場一場精采的演講；看著他們每週認真地寫下心得回饋，不吝嗇於和老師分享自己的喜怒哀樂；聽著同學在臺上訴說自己的生命故事，很不熟練地當眾表達對家人的感恩；看著他們頂著烈日、荷著鋤頭，種下希望的種子與菜苗，然後，辛勤耕種到享用成果；看著這些孩子從靦腆害羞到後來會主動對陌生人表達感謝。這一點一滴的改變，都是如此珍貴，而且令人感動。我的老師說，教育是一種心與心的傳遞，老師們用心傳遞著真實、善良與美好，還有追尋發自內心的快樂，這些都是這些二十歲左右的學生少有的經驗，也是教學二十多年身為老師的我，極少有的經驗。以前的我，很不習慣在課堂上看到學生滑手機，現在只要看到學生偶爾抬頭聽一下看一下，就覺得高興，因為我相信聰明的他們一點就通，這些內容不像微積分那樣艱深難懂。以前的我，很不習慣看到教室裡空位這麼多，現在學著把目光轉向出席的同學，覺得他們是如此乖巧有智慧，突破種種困難還是堅持來到課堂。以前的我，很不習慣學生要上臺報告卻沒在事前充分準備好，現在學著欣賞他們的誠懇以及臨機應變，隨著劇情的演變，有時還會感動得偷偷拭淚，隨著課程的學習，老師也一點一滴的改變了。多一點體諒、多一點讚美、多一點溫柔、多一點欣賞，更多一點觀功念恩，這些都是我的學習與成長，我們與學生都一起跨越內心的局限，變改自己觀過的習性。

二、洪麗卿老師：

開發內心的學習是永無止盡的。透過生命教育課程教與學的過程是很棒的切入方式。這過程中有許多的美好，來自師長、同行友伴、學生，還有自己：

（一） 感謝有這麼多精采豐富的教案可以參考！感恩許多生命教育的優秀實踐者願意前來支援、交流，播下生命教育的種子，饒益聯大師生。教師協同教學的方式有一種「有朋自遠方來」的溫暖，也有一種「德不孤，必有鄰」的喜悅！

（二） 感謝學生陪我們一起學習！感謝學生願意把心打開，跟我們分享內心的疑惑與生命的問題；學生的提問常常是幫助教學者反思及釐清概念的時候。教學的過程以及跟學生的互動，正是教師自我成長的好機會。心與心的交流與傳遞確實是永恆美好的樂章！

（三） 學生的成長讓我見證生命教育的價值，也更肯定生命是待改變的，只是須要引導、陪伴與鼓勵。而生命教育很動人的地方也在與學生的互動中——有機會引導一個生命走出迷茫、走向光明，真是人生一大快事。

（四） 堅持下來不容易。真心感謝許多的師長與善友幫助我持續心靈提升的學習，才能越來越堅定的走在這條教學相長的心光大道上。特別感謝中芬，在聯大開生命教育課，這樣的理想可能還停留在想像中，如果沒有她精神上的支持與實質上的幫助。

4-1 新世紀生命價值觀—從心的力量談起

葉忠達

國立清華大學清華學院兼任教授

壹、前言

現代教育重視科學和證據，強調「眼見為憑」。但是在我們的生活中有許多事情是眼睛所無法看到，這些卻影響著我們的生命。本教案從生活中常見的例子，如「集氣」、「祝福」等談起，輔以市面上暢銷書以及專家學者所說為佐證，說明「眼見不足為憑」以及「心」是有力量、有影響力的。

本教案一開始先引導學生看哈佛大學進行 70 多年的研究，說明人的生命中最重要東西是良好的人際關係。然而良好的人際關係並非來自物質，而是心靈。接著介紹的書籍包括「波動讓生活更美好」、「祕密」以及「生命的答案水知道」。這些書說明人的心念會影響水、影響自己、乃至於影響別人。

接著引用實際的例子包括「一個小孩寫信給果蠅」、「三碗白米飯的實驗」以及「雲林一位農夫種甘蔗田」，說明人的心念可以影響果蠅，影響米飯發霉的情形，以及影響動物。本教案藉著這些實例，鼓勵學生重視心靈（心念）的影響。

最後結論建議學生：多多「祈求／祈禱／祝福他人」；善用愛的波動，改善人際關係，改變自己和別人的命運；你想要得到甚麼，就要先付出甚麼。因為幸福和快樂是掌握在自己手上。

貳、課程的規劃與設計

教案名稱	新世紀生命價值觀—— 從心的力量談起	設計者	葉忠達	教學 時數	100 分鐘
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生瞭解「眼見不足為憑」，「心」是有力量、有影響力的。 引導學生認識幸福和快樂是掌握在自己手上，你想要得到甚麼，就要先付出甚麼。 鼓勵學生鼓勵學生重視、善用心靈（心念）的影響，改善人際關係。 				
教材來源	書籍、網路影片	教學方式	簡報影片——觀賞、討論、分享		
理念說明	<p>本教材希望引導學生思考理路：</p> <ol style="list-style-type: none"> 人的生命中最重要東西是良好的人際關係，而良好的人際關係並非來自物質，而是心靈。 人的心念可以影響果蠅，影響米飯發霉的情形，以及影響動物。所以應該要重視心靈（心念）的影響力。 平常要多多「祈求／祈禱／祝福他人」；要善用愛的波動，改善人際關係，改變自己和別人的命運；想要得到甚麼，就要先付出甚麼，因為幸福和快樂是掌握在自己手上。 				
與其他生命教育主題關係	<p>本單元是生命教育的第一個單元「從心談起」，幾乎與後續的每一個主題有關：</p> <ol style="list-style-type: none"> 「波動理論」和「吸引力定律」說你想甚麼，就會得到甚麼；就是「因果關係」引導學生想要得到良好的人際關係，自己就要先善待別人。 改變人際關係最好的方法就是「觀功念恩、代人著想」，訓練自己對人和對事，隨時隨地都看好的一面。 良好的人際關係並非來自物質，而是心靈，所以「物質（科技）與心靈」要並重。 對待環境也是一樣，重視「環境倫理」，愛護大地，自己才能享有好的環境。 				
流程	教學活動／課程內容			時間 (分)	資材
引起動機	本堂課目的——「眼見不足為憑」，「心」是有力量、有影響力的。			5分	PPT
時事	影片觀賞： https://www.youtube.com/watch?v=GepJVWB_bk			5分	影片

	<p>燒燙傷名醫車禍昏迷，同事集氣祈禱（1:30） https://www.youtube.com/watch?v=_QGgPNagUOg 感動！萬人集氣喚醒孝子，昏迷指數 4 奇蹟甦醒 影片觀賞（1:58）</p>		
討論	你有幫人集氣過嗎？為什麼集氣？你覺得集氣有用嗎？	5 分	PPT
幸福的關鍵	<p>1. 影片觀賞+討論 https://www.youtube.com/watch?v=OMF_MHHPfo&t=17s TED：哈佛研究了 76 年，研究成果告訴你幸福從何而來？什麼人最可能成為人生贏家？（12:51）</p> <p>2. 討論： 成功和快樂的關鍵是甚麼？是財富和地位嗎？怎麼樣得到？</p>	20 分	影片
相關理論	<p>1. 波動理論，波動的特質： (1) 相同的波動會相互吸引（關係好）。 (2) 不同的波動會相互排斥、抵消（交惡）。 (3) 優勢波可以控制劣勢波（自私的、喜歡斤斤計較的、好惡情緒強烈的）。 (4) 發出的波動會回到自己身上。</p> <p>2. 「秘密」一書裡面講「吸引力定律」：你會成為你心裡想的最多的那種人，你也會擁有你心裡想的最多的東西。</p> <p>3. 「生命的答案水知道」一書以及相關圖片說明人的「心念」會影響水，也就會對人造成影響。</p>	25 分	投影片
實例	<p>「一個小孩寫信給果蠅」 「三碗白米飯的實驗」 「雲林一位農夫種甘蔗田」</p>	15 分	投影片

<p>如何改變？</p>	<p>1. 一個尋找快樂／改善人際關係／改變命運／劣勢波改變為優勢波的方法＝「觀功念恩」。</p> <p>2. 你看人家的功（優點），人家不一定有好處，你一定有好處；你看人家的過（缺點），人家不一定有受害，你一定受害。</p> <p>影片： https://www.youtube.com/watch?v=MQsWiDh4vzY 關於幸福這件事（15:00）</p>	<p>20分</p>	<p>影片</p>
<p>心得分享</p>	<p>自由分享心得</p> <p>1. 本次上課心得。</p> <p>2. 我可以如何改善我的人際關係？</p>	<p>5分</p>	<p>討論</p>

參、學生心得與回饋

摘錄過去學生期末對整個學期課程內容心得回饋中，有關這個（第一個）單元的心得如下，提供其他教師後續實施改善參考。

印象最深刻的是愛的波動，雖然以前就曾看過水結晶的故事，也曾實際做過對植物說好話的實驗，但在聽到跟螞蟻溝通的故事時，心中難免仍有懷疑。不過後來仔細思考，我認為真正有效溝通的並非語言上表達，而是在於信念的傳遞，螞蟻可能聽不懂人話，但牠感受的到愛！不僅是螞蟻，應用至天地萬物皆是如此，我也漸漸明白老師要我們寫下幸福存摺的用意，在記錄的同時，我會覺得自己是個被愛、也懂得愛人的幸福孩子，時刻提醒自己受人點滴之餘要懂得回報社會，哪怕只是一個小小的舉動，經由發酵，都會有發揮更大效用的可能！（學生L）

還記得在課程的一開始上到了善的波動，這種概念是我以前從來沒有想過的，原來抽象的善也可以像是波一樣的傳遞，也可以被我們所感受到，不過深入思考後，就能發現很多時候善確實像一種波動，我們所發送出去的

善，最終還是可能會回饋到我們自己的身上。(學生 H)

記得有一堂課放了一部影片，影片中的一個人說著一個故事，故事是再說一對夫妻在路上為了一個駕駛而吵架，但在駕駛完全沒發現，因為他根本不知道，告訴我們沒必要為了一個完全沒相干的一個人或一件事來影響自己的心情。這故事我感觸蠻深的，因為自己以前也為了這些沒必要的事影響自己的心情，現在才發覺以前怎可以這麼笨，不過不經一事不長一智，至少我現在學會了。(學生 Y)

肆、教學者省思

- 一、這是學期初第一個單元，內容盡量和學生日常生活能有所連結。
- 二、影片固然很重要，但觀看前的引導以及觀看後的提問或討論也很重要，最好佐以教師自己的經驗或體會。
- 三、學期剛開始不容易和學生有很多的互動，所以可以問一些選擇題讓學生舉手回答，再視情形邀請學生簡單發表自己的看法。

4-2 生命典範與立志

張崑將

國立臺灣師範大學東亞學系教授

壹、前言

「生命典範」與「立志」兩課題息息相關，幾乎不可分，人生在學習過程中，不可能沒有典範的老師教導，即便無緣得見現世的典範老師，也要找到古人之師，以之為典範，讀他的書，學他的行誼。因此，格局大的老師一定要學生「立志」，而不只是教導學生專業知識。

但是，在大學教育的過程中，因知識分工精細，學科分化，目前大學皆教導「專技」的知識之學，卻忽略了「立志」的德性根本課題。在傳統教育中，「道」與「器」須雙學兼備，所謂「形而上者謂之道，形而下者謂之器」（《周易·繫辭上》），「道」是講倫理道德的心性之學，屬內聖的學問，強調「尊德性」；「器」是重視知識技藝之學，特重「道問學」的專技才能，屬於外王的學問。心性涵養的內聖之學與知識技能的外王學問應該相輔相成，不可偏廢。結果，如今我們的教育變成重「器」而輕「道」，於是衍生許多知識產能的不良副作用，例如多年前有大學藥學博士用其專業在實驗室製作毒品；再如塑膠的發明本要利益或方便人類，沒想到變成地球環境的殺手；再如許多的科技產品發明後又衍生另外的環境汙染與人心物質化、功利化或加深貧富差距的種種問題，例子不用多舉，一旦「知識」被獨立分開於「道德」之外，「知識」將「異化」為其學問存在本身之目的，而成為反噬人類的惡知識，這就是「知識」離開「道德」的副作用。

因此，大學教育首要應要學生能夠「立志」。但「立志」這個課題，卻不容

易教，也常引起一般人的誤解，以為「立志」是「我將來要做什麼職業」，這又會將「立志」引導到職業導向，其實，簡言之，立志就是內心有個「生命宗旨」，古人所謂「志於道」，「志」即是「心之所之」，即內心有一清楚要達到的方向或目標，而這個「生命宗旨」一定是與「高遠的目標」連結在一起，最直接的就是向「崇高的典範人物」學習，因為這些崇高的典範人物利益了千百代的人類，將優良的文化傳承下來，人類的真善美因他們而屹立不搖，依著他們的行誼與學說，將會帶給自己及他人都能幸福快樂。如明代大儒王陽明常被引用的話：「志不立，天下無可成之事。雖百工技藝，未有不本於志者。志不立，如無舵之舟，無銜之馬，漂蕩奔逸，終亦何所底乎？」¹ 這一段話揭示了立志的大好處與不立志的大壞處。向崇高偉大人物學習的大好處在於：一是方向不會錯，少走冤枉路；二是偉人成功的要素不是很遠的，它都在眼前，有下手處；三是你效學偉人之心愈強，對他夠熟，也愈能堅定自己的意志，超越困難。

這個教案用「立志四問」的互動問答方式，希望將一個嚴肅難教的課程，用深入淺出的思辨方式、小故事引導模式，以及動人的短輯影片，引導年輕學子能「立志」，升起效學偉人之心，讓生命有宗旨，是將來帶給自己與他人幸福快樂之鑰匙。

¹ 王陽明：〈教條示龍場諸生〉，收入吳光、錢明、董平等編校：《王陽明全集》（上海：上海古籍出版社，1992）下冊，頁974。

貳、教案規劃與設計

主題名稱	生命典範與立志	設計者	張崑將	研討時間	100 分
理念說明	立志就是要有高遠的目標，而偉人都具有高遠目標，所以最好是向偉人（典範者）學習，一是方向不會錯，少走冤枉路。二是偉人成功的要素不是很遠的，它都在眼前，有下手處。三是你效學偉人之心愈強，對他夠熟，也愈能堅定自己的意志，超越困難。				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解「立志」的定義，以及「立志」與「向典範者學習」的重要關聯性。 2.立志與「幸福」（快樂）有何關係？ 3.將來我能不能成為「典範者」？ 4.典範者如何跨越困境？ 				
流程	教學活動／課程內容			時間（分）	資材運用
前行引導 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師分享自己怎麼立志？ 藉這個分享說明「立志」相關近似詞語：諸如使命感、成為君子（有理想有抱負者）、成聖成賢、任重道遠、天將降大任於斯人也、成佛作祖..... 2. 觀念澄清： （1）「立志」不是「我將來要做什麼職業.....」。 （2）「立志」為何一定與「高遠的目標」連結一起？ （3）「立志」是在做紮根的基礎工作。 3. 為何要立志？立志與日常生活經驗的關聯？ 			10 分	
教學內容	<p>先用以下【立志四問】，層層引導同學立志的重要性。</p> <p>Q1. 你承不承認在人生過程中向生命典範者學習（立志）是有好處的？如果有，請具體寫出好處</p>			5 分	

	<p>在哪裡？</p> <p>Q2. 有遠大目標者與無遠大目標者，哪一種人生會過得比較快樂或幸福？你對「快樂」或「幸福」的定義是什麼？</p> <p>Q3. 你認為「偉人」都具備哪些共同特質？（可從耶穌、孔子、佛陀、史懷哲、甘地…… 等人物思維起）</p> <p>Q4. 就你目前所知，偉人遇到困境的時候，所展現的特質是什麼？</p> <p>立志的定義：跟偉人學習，最後希望與他一樣的生命長度、高度、廣度與境界。</p> <p>1. 向生命典範者學習（立志）的好處 （立志有何好處？不立志有何壞處？）</p> <p>Q1 討論與分析：（教師引導學生討論），以下可做結語：</p> <p>（1）立志可以召喚出內心無比的力量（幫助自我實現）</p> <p>（2）志不立，天下無可成之事。……志不立，如無舵之舟，無銜之馬，漂蕩奔逸，終亦何所底乎？（王陽明）</p> <p>（3）短片播放：「老鷹與雞」（8分鐘）</p> <p>引導：千里馬也需要靠伯樂指引</p> <p>2. 「立志」與「快樂」或「幸福」的關係</p> <p>Q2 討論與分析：（教師引導學生討論）</p> <p>（1）你對「快樂」的定義是什麼？你能區分「真實的快樂」與「虛幻的快樂」？</p> <p>引導出學生：「精神上的快樂」與「物質上的快</p>	15 分	老鷹與雞
	<p>15 分</p>	15 分	

	<p>Q4 討論與分析：</p> <p>(1) 從影片中，你可以看到偉人在遇到困境的時候，所展現的特質是什麼？</p> <p>(2) 分享自己或周邊同學遇困難時，如何克服困難？</p> <p>(教師可自己先示範自己的成功或失敗的經驗)</p>		片
總結與回饋	<p>1. 請學生自由分享</p> <p>2. 課後作業：</p> <p>(1) 找尋自己身邊親友、同學中，有偉人特質而值得向他學習之處。</p> <p>(2) 想想自己是否常有對人生迷惘的時候，在上完這個課後，可以多做練習，以後碰到迷惘時，就直接想到偉人，升起想多對他熟悉一點，向他效學，破除迷惘。</p>	15 分	

參、教學者省思

- 一、這門課不容易教，但也最核心、最關鍵，教師要善巧引導學生，無論將來做甚麼，要把自己心量與格局做大，不要做小，最好的方式就是「效學偉人」。
- 二、把握住「效學偉人」，可從效學偉人的「具體特質」開始，以讓學生了解並非高遠，而且眼前你或周邊的人就有，如「孝」、「誠實」、「恭敬」、「以身作則」、「仁愛之心」、「有責任感」、「有正義心」……等之特質。特質愈多，就越接近偉人。

4-3 立足當下、望眼未來—讓生命目標更高遠

楊淑華

國立臺中教育大學語教系兼任副教授

壹、前言

學生自己的生命缺少願景，表現出的態度不是惶惑不安，便是委厥不振，身為教師或家長的成人，通常僅在意學生缺乏學習動力的結果，鮮少去探究其根源而對症下藥。事實上，依筆者與導生晤談的發現：學生內心是渴望找到自己的人生目標的。然而，若缺乏對生命本質的認識與自己興趣的長遠觀察，要擬定適合自己的人生目標的確是很不容易的；相反的，如由他人的生命歷程來觀察、人生關鍵點的抉擇上思考，似乎是較具體而易行的方式，此亦為本教案所嘗試採行的路徑。

由課程結構上看，本單元歸屬於生命教育課程中「總說」部分，旨在討論生命典範中引導學生確立較為高遠而寬廣的人生志向。但基於學生過去生命經驗，對於「志願」的討論，易流於決定職業類別；論「典範」則易混同於偶像與夢想，而導致未加深思、不能提升等缺失，因此，課程之初先需澄清「立志」的意涵，並輔以雷達圖等圖表操作，始思考具體而易於比對和討論。

更重要的是，本議題與學生人生定位有關，故應以引發學生主動探求的態度為首要，為避免教學者一味講述，減少學生參與感，乃配合輔助學習單，令學生更易於掌握論述的邏輯；過程中也設計兩兩討論、個別思維、填答與分享等多元互動，期能引發學生關切、漸進成為此議題的主人。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	立足當下，望眼未來 ——讓生命目標更高遠 (用於大三 TA 培訓)	設計者	楊淑華	研討 時間	100 分鐘
理念說明	<p>本單元為生命教育課程中「總說」部分之小單元——建立生命典範。基於學生過去以常有寫作〔我的志願〕等經驗，為避免因循舊習，乃依以下「先破後立」的步驟進行研討：</p> <p>(一) 先借由對「立志」概念的澄清與比對，將所詮層次拉昇，喚起學生正視；</p> <p>(二) 再當代的傑出人物引發認同，並引導其「志」之大小，在於生命方向是否長遠？生命視角是否寬廣、以利他為主；</p> <p>(三) 最後再以雷達圖的八面向做具體的比對，以符應如何以前述長遠而寬廣的角度，為自己擬定效學的對象。</p>				
與其他生命教育主題關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以學生所熟悉「要怎麼收穫就要那麼栽」的概念為基礎，建立學生為自己生命負責的態度，用心經營自己的生命。 2. 透由當代成功的各界人士，鼓勵學生以多元性向的觀點找到適合自己開展的特色；並藉雷達圖幫助學生用較長遠的眼光思考人生的成功，在於是否對社會、他人帶來正向影響？ 				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解「立志」的重要，以及立志對自己生命發展的關係。 2. 引導學生找到自己的生命典範。(初步的認識世間所謂的成功典範) 3. 學習多角度分析典範成功的條件。(八角度看典範) 4. 引導學生反思學習的最終目標，如何加深加廣自己對生命的看法。 5. 引導學生規劃自己的生涯，建立生命經營的正確概念。 6. 引導學生找到自己的生命典範。(尋求更高更遠的生命實踐) 				

	<p>以提升生命的高度)</p> <p>3. 哪些人的人生志向是你想效法的？ 引導同學觀賞影片找尋典範學習並分享 (1) 影片節錄：賣夢的老人 (補充沈芯菱的故事與網站)</p> <p>4. 雷達圖初步分析成功者之因素 小組活動： (1) 小組商討出最值得學習的典範 (2) 為共同的典範初步畫出雷達圖 (自我檢視個人的典範會引導自己往何處?)</p> <p>5. 思考生命的目標與價值：何謂成功的人生？由影響力等因素作進階討論： (1) 生命的目標，何謂成功的人生？ (2) 對於自己的人生應訂怎樣的志向？ 如何作較清楚的規劃？ (補充青年的四個大夢)</p> <p>6. 探討立志與生涯規劃的關係 (1) 認識何謂生涯規劃？ (2) 思考〔規劃〕的意義？ (3) 掌握規劃的重點。 (4) 用心思維並找到實踐的起點。 如果不善加規劃惠如何？ 回顧影片：我就這樣過一生</p> <p>7. 如何向生命典範學習？ ——將生命提到更高遠的層次 (1) 老師分享自己的典範改變(自己的老師到海倫凱勒到孔子)。 (2) 觀賞【孔子】的影片片段。</p>	<p>17 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p>	
--	---	---	--

	(3) 共同為孔子畫出雷達圖。 (觀賞影片後，先小組討論再共同檢討補充)		
總結與 回饋	請學生自由分享 課後作業	20 分	

參、教學者省思

- 一、課程的引導需站在學生的真實生活情境上，較能喚起學生關注此問題。而其第一步尤須讓學生感覺此學習議題對他們的重要性，願意定下心來好好聆聽或思考。
- 二、本次課程為本校大一國文教學助理的培訓，個人僅承擔其兩次課程，平日與學生互動的機會不太多，個別信任關係也不易建立，對於課程的深入打動人心有所影響，雖已努力讓其接受，但實際思考或實踐的機會缺少，只算放下一顆善種子，未能細心等待或呵護其成長，很可惜！
- 三、另感覺自己的幽默感不足，在說明例證或影片時應更生動活潑些，對於安排在下午的課程，才能令學生更容易集中精神，或引發學習興趣。

4-4 無限生命與因果法則

王朝興

國立彰化師範大學電機系副教授

壹、前言

「無限生命與因果法則」這個主題的課程如果換個名稱比較能吸引同學的興趣，例如：談生論死。生死議題是同學很渴望探討的主題，因為平常避談死亡或忌諱，少有機會接觸，但基於好奇心又想多了解，尤其是曾經歷身邊親友往生的同學，或看某部電影探討死亡議題後想進一步探討死亡，因此這個主題是可以引起許多同學討論，建議多給同學思考與小組討論時間。

為了讓同學投入討論，建議可以從學生較常接觸的「安樂死是否該合法化」的話題切入，例如從資深媒體人傅達仁求安樂死的新聞談起，再談到臺灣現行的「安寧緩和醫療條例」及「病人自主權利法」讓同學了解現行法律對重病或臨終的病友面臨死亡的態度應該如何看待，本主題可以採開放討論方式授課，課堂中多拋出問題讓同學思考與討論，例如「人有沒有死亡的自主權？如果有，會有何效應？」「為何世界上沒有一個國家承認自殺合法」，「受盡病痛折磨的病人中，有些病人跟疾病搏鬥痛苦難耐，所以想提早死亡來結束痛苦；也有病人一生都在跟疾病搏鬥，痛苦且辛苦，卻活得很積極、其對抗病魔的過程很振奮人心。如果是你，你會如何選擇？」

生死議題主要是探討如何面對死亡，此又可分為：1. 重病死亡，2. 意外死亡，會讓同學討論或分享曾經的經驗，另一個角度也會讓同學討論「死亡是一道牆？還是一扇窗？」，比較多的學生覺得死亡是一道窗，他們不希望死亡代表一切都結束，這跟無限生命觀念是類似的，接著可以問同學：「死亡帶給我的啟發？」，「如果死神在我面前，我該如何武裝自己？」「如果終將一死，為何這一生還要汲汲營營？」「要如何活才能死而無憾」「如果死亡是一道窗，那現在的我要怎麼做，窗後的我才能變更好？」，課堂中要尊重同學不同的想法，老師最終會引導到「要活出有意義有價值的生命，才能無懼死亡，死而無憾」，而該如何活出有意義有價值的生命呢？如何讓自己的生命越來越好呢？此時就可以談談因果法則，唯有利他才能真正的自利。

課堂中可以安排小小的體驗活動：「我的墓誌銘自己寫」同學寫完之後回饋說，從來沒有這麼認真想過自己與死亡的距離，第一次為死亡做準備，不再避談死亡這件事。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	無限生命與因果法則	設計者	王朝興	研討時間	4 節課
理念說明	一般人避談死亡，故讓同學了解我們都會面對死亡，該如何面對死亡，從中認知到唯有在活著時積極自利利他，勿作傷害自己、有損他人的事，就能為自己的生命創造意義與價值，提升靈性高度，方能無畏死亡，臨終前人生期末考成績單可以得高分。因果法則可以幫助我們做正確取捨，多加分、少減分，自己為自己的行為負責，因果法則也可以幫助我們通向立志，讓生命攀上高峰。				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解死亡是生命的一部分 2. 建構自己對死亡的認知，不會避談死亡 				

	<ol style="list-style-type: none"> 3. 了解活著的意義與價值 4. 了解因果法則 5. 能正確取捨善惡 6. 了解自殺的恐怖面向 		
流程	教學活動／課程內容	時間 (分)	資材 運用
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從安樂死談到病人自主權利法 <ol style="list-style-type: none"> (1) 從資深媒體人傅達仁(2018年)因罹患胰臟癌,多病體弱病苦,請求安樂死的新聞談起,再談到病人自主權利法,讓學生瞭解臺灣法律對於死亡自主權的界限。 (2) 觀賞影片——自殺者再利用法 https://www.youtube.com/watch?v=r4M_xlKWf10 (3) 討論提綱:廢死 vs 反廢死(政府或國家有否權力決定一個人的生命?)。人有終結自己生命的自主權嗎?如果有,會延生什麼問題?為何世上沒有一個國家承認自殺合法,只是不處罰而已? 	30分	PPT+影片+參考書籍: 侯文詠——一場與內在對話的旅程
	<ol style="list-style-type: none"> 2. 恐懼死亡的原因 <ol style="list-style-type: none"> (1) 對未知與不確定性的恐懼(方法:提早熟悉死亡) (2) 對死亡時形貌及過程的恐懼(方法:不忌諱、不避談) (3) 對失落與分離的恐懼(方法:學習不要執著) (4) 對心願未了或來不及補救的事而感到遺憾(方法:預立生前遺囑、平時多說感恩) (5) 平日忌諱談論死亡 	15分	
	<ol style="list-style-type: none"> (6) 媒體的錯誤解讀或過度渲染 	25分	

	<p>5. 侯文詠與賈伯斯談死亡</p> <p>(1) 侯文詠訪談五百位癌末病人的臨終遺言——我們誤把生命想像成一個大倉庫，透過競爭、領先，汲汲營營於把財富、名氣、權勢累積到自己的倉庫中，卻很少人想過，沒有人能真正擁有這些。每個人真正擁有的是時間，一分一秒的時間，我們應該利用生命（時間）做好人際關係，做有意義的事。</p> <p>(2) 賈伯斯對死亡的看法——「把每一天都當成生命中的最後一天，有一天那真的是最後一天。」這對我影響深遠，在過去 33 年裡，我每天早上都會照鏡子，自問：「如果今天是此生最後一日，我仍要去做我今天打算做的事？」連續太多天都得到一個「不」的答案時，我就知道我必須有所改變了。</p> <p>(3) 討論提綱：侯文詠與賈伯斯對死亡的看法有何共同處？（善用時間，做對的事、做該做的事，對得起自己）</p> <p>6. 因果會計師</p> <p>(1) 影片欣賞——來世不動產 https://www.youtube.com/watch?v=noy8R7QLA54</p> <p>(2) 影片引導：因果會計師為您一生所做的人際關係與意義（善的、惡的），做總盤點（積分），死亡代表人一生的意義與價值的「生命成績單」的總決算。</p> <p>(3) 討論提綱：如何得高分？——讓生命活得充實，充滿意義，正向影響他人與貢獻社會（利人利己），並提升自己的靈性層次。</p> <p>7. 聖者談因果定律</p>	30 分	
		10 分	

	<p>(1) 蘇格拉底：種下什麼樣的因，就會有什麼樣的果，這是亙古不滅的定律。</p> <p>(2) 聖經（馬太福音 7：9~12）：無論何事，你們願意人怎樣對待你們，你們也要怎樣對待人。</p> <p>(3) 孔子：己所不欲，勿施於人。</p> <p>(4) 佛教：善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到。</p> <p>8. 什麼是因果定律？</p> <p>因果是揭示一個事物從「萌芽」，然後一點點「壯大」，到最後「結果」的過程，你了解了這個「因」，會變成很大的東西，你必須「承擔後果」要認帳，有些人不認帳。</p> <p>→ 為自己負責 → 進而為家人負責 → 甚而為社會負責。</p> <p>(1) 練習因果推理</p> <p>a. 你做任何決定之前，是否想過造成的結果？</p> <p>b. 低頭族的優缺點？（看場合）</p> <p>c. 期末考仍遠，平時不善用時間的優缺點？</p> <p>d. 你說任何話之前，是否想過其嚴重後果？</p> <p>e. 盛怒下說氣話的優缺點？（看對象？）</p> <p>f. 趁年輕，要盡情揮霍青春？</p> <p>(2) 影片觀賞——勿以惡小而為之、勿以善小而不為。</p> <p>● It all comes back to you.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=3Wht7Vj6u2g</p> <p>9. 種正因是為通向立志</p> <p>影片欣賞——沈芯菱：真正的窮不是沒有錢，而是沒有能力去付出</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=kdcSX0YmxNs</p>	<p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>15 分</p>	
--	---	---	--

總結與回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生命的價值不在長度，而是深度與廣度，活出生命的真善美。 2. 死亡代表人一生的意義與價值的「生命成績單」的總決算。 3. 活得有意義、死得有尊嚴。 4. 死亡是生命的一部分，無法逃避，每過一天，就更靠近死亡一天，壽命就少一天。 5. 沒有病死，也會老死，或意外死（無常），所以把握當下才是正道，讓生活更積極。 6. 如何讓生命活得充實，充滿意義：正向影響他人與貢獻社會（利人利己），並提升自己的靈性層次。 7. 在別人需要的地方，看到自己的責任。 	15分	
-------	--	-----	--

參、教學者省思

- 一、保持開放討論空間，尊重同學不同想法，有些同學沒有宗教信仰，或是各有不同信仰，所以對於死後有沒有來生？有沒有輪迴？有沒有天堂地獄？都不宜太過強調。有關死後的世界，不宜強調某特定宗教的生命觀，可以略述各個宗教是如何闡述，以避免傳教的感覺。
- 二、同學覺得眼前的考試、畢業展、社團活動…都塞滿我的生活了，需要想到那麼遠（死亡）嗎？有些同學會覺得死亡離我太遙遠，沒感覺、沒興趣討論，老師應予包容。
- 三、每個人對生與死的看法隨著年紀不同而有所差異，大學生尚年輕，少有機會自我省思自己對生與死的態度。藉由此課堂老師提問、討論、引導，啟發同學深入思考死亡與生命的意義。老師的引導方向以健康、正向、積極、感恩、利他的態度面對生與死，方能活出燦爛有意義的一生，無懼死亡。

4-5 亙古不變的真諦

「種瓜得瓜，種豆得豆」的業果法則

翁寬¹、莊聲和²

1 東吳大學會計系教授、2 東吳大學財務工程與精算數學系兼任副教授（退）

壹、前言

生命是無限的。如果能讓年輕人明白「生命是無限的」這個簡單的概念，並從中抉擇，在現在一定要種善因，將來才可能得到樂果。如果現在種的是惡因，則將來不可避免的，一定要承受苦果。也因為如此，所以在課程進行中，分分秒秒引領同學，在心續中，種下許多善因。所採行的方法包括：

- 一、讀誦禮運大同篇中英文版。
- 二、觀賞種瓜得瓜，種豆得豆，而且還會不斷增長廣大的影片。
- 三、善的循環，惡的循環的影片分享及研討。

這一堂課很珍貴，希望讓學生體會到，珍惜當下種善因的重要性。但一堂課的力量也是極為薄弱的，所以需要持續，例如將「做一件令父母歡喜的事」「累積厚德的孝親蔬食 DIY」納入課程，讓學生在父母田多投入，不知不覺德就厚了，也是在實踐孔子的理想——禮運大同世界的基礎。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	亙古不變的真諦 「種瓜得瓜，種豆得豆」的業果法則	設計者	莊聲和 翁寬	研討時間	100 分鐘
理念說明	1. 我們一切的苦樂都是業（我們所做的事）來決定的，善業得樂果（做好事好果），惡業得苦果（做壞事得苦果）。 2. 因果的法則是拯救命運唯一的籌碼，想改變自己的生活，一定要學習因果道理。				
教學目標	1. 了解業（種瓜得瓜，種豆得豆）的四個特徵（業決定理、業增長廣大、業未造不遇、業已造不失）。				

	2. 熟記「種瓜得瓜，種豆得豆」（所做事）的四個特徵。		
	3. 懂得它的妙用，遇境會現起，能隨轉修心要。		
流程	教學活動／課程內容	時間 (分)	資材 運用
讀誦經典	<p>禮運大同篇（中英文版）</p> <p>大道之行也，天下為公；選賢與能講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥、寡、孤、獨、廢疾者皆有所養。男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作；故外戶而不閉。是謂大同。</p> <p>When the Great Principle prevails, the world is a Commonwealth in which rulers are selected according to their wisdom and ability.</p> <p>Mutual confidence is promoted and good neighborliness cultivated.</p> <p>Hence, men do not regard as parents only their own parents, nor do they treat as children only their own children.</p> <p>Provision is secured for the aged till death, employment for the able-bodied, and the mean of growing up for the young. Helpless widows and widowers, orphans and the lonely, as well as the sick and the disable, are well cared for.</p> <p>Men have their respective occupations and women their homes.</p> <p>They do not like to see wealth lying idle, yet they do not keep it for their own gratification.</p> <p>They despise indolence, yet they do not use their energies for energies for their own benefit.</p> <p>In this way, selfish scheming are repressed, and robbers, thieves and other lawless men no longer exist, and there is</p>	10 分	

	<p>no need for people to shut their outers. This is called the Great Harmony (TA TUNG).</p>		
<p>前行引導 引起動機</p>	<p>1. 引起動機 (1) 引言 我們學習過— 「親手開創自己美好的未來」，告訴我們修這一門課是學「做好事、為自己的行為負責、永久不忘的讀書法」，所謂「業精於勤，荒於嬉；行成于思，毀於隨」，鼓勵各位多讀誦經典，尤其是團體讀誦。 「青春不留白——開卷有益」，老師要同學多讀聖賢書並背誦，站在巨人的肩膀上看天下，眼界更寬廣，心胸更宏大。教同學背書的百遍功，希望同學終身不忘聖賢的教誨，邁向成功之路。 「觀功念恩——開啟快樂之門」，告訴我們心靈的正向態度，心常喜樂，充滿快樂。 「掌握生命的鑰匙」闡釋「如是因感如是果」的業果道理（「種瓜得瓜，種豆得豆」的道理），並鼓勵同學要學習「立正因」並且要堅持。</p>	<p>5 分</p>	
	<p>我們都自認為對業果的道理認識很清楚，真的是這樣嗎？很多時候我們對「種瓜得瓜，種豆得豆」的道理認識不清，許多惡業就不知不覺的像影子一樣黏在我們身上了。現在我們先來看一部影片，這一部片子的速度很快，我們先看一次這個影片。</p> <p>1. 活動：播放「業鬼」〈Karma ghost〉影片（5 分 35 秒） https://www.youtube.com/watch?v=B3Q0KhTWMv0</p> <p>2. 解釋一下片中的幾個英文單字： karma：因感果（業果） karma ghost：業鬼 (1) cheater：騙子 (2) tailgater：尾隨行車者 → vandal：故意破壞他人財物者 (3) polluter：汙染者 (4) faker：偽裝者 → punk：小流氓 (5) smelly：發臭的 → litterer：亂丟垃圾者 (6) killer：兇手 (7) neglect：忽視</p> <p>3. 再放一次「業鬼」影片，同時略微加註。</p>	<p>20 分</p>	

	<p>小組討論 (2 分鐘): 請用一個「成語」描述您對這個影片的心得。</p> <p>小組分享心得 (1 分鐘)。</p> <p>4. 收攝</p> <p>我們的每一個心念、說的每一句話、做的每一件事, 都會有「種瓜得瓜, 種豆得豆」的結果, 「善惡之業如影隨形」, 等到某一天, 我們就會嘗到自己種下的果實。所以想要嘗到甜美的果實, 一定要懂得對「因感果」的法則道理有正確的認識! 到底有哪些多重要的法則呢?</p>		
	<p>2. 「如是因感如是果」的直觀</p> <p>(1) 師長告訴我們:</p> <p>法源: 真如老師 —— 到底甚麼是因果教育?</p> <p>a. 業果不是因果故事, 是揭示一個事物從從萌芽, 然後一點點「壯大」, 到最後「結果」, 就是這個過程。</p> <p>b. 如果能在各科目中, 你把這個造業的原則, 還有一些因果故事結合到歷史、地理、甚至數學, 那麼我們本位課程遍一切處, 這是一個方向。</p> <p>(2) 活動</p> <p>a. 播放:〈蘋果種子成長到滿樹蘋果〉簡報檔 (10 秒)</p> <p>b. 各位已經開始歡喜背經書</p> <p>c. 論語陽貨篇 子曰:「性相近也, 習相遠也」。孔子說人的本性相近, 習氣很不一樣。心習於善則善, 心習於惡則惡。各位同學讀聖賢書, 心習於聖賢種下成聖賢的種子。</p> <p>d. 中國社會稱「妻子」為「太太」</p> <p>(a) 周文王的母親懷孕時, 「目不視惡色」、「耳不聽淫聲」、「口不出傲言」(種瓜)。</p> <p>(b) 生出周文王, 成就中國史上最被稱道八百年的周朝(得瓜)。</p> <p>(c) 周文王的母親「太任」, 祖母「太姜」, 夫人「太姒」都是聖人(因正), 養出聖人兒子(果圓)。</p> <p>(d) 稱「太太」是稱聖人的母親(種好因)。</p> <p>e. 小組討論 (2 分鐘)</p> <p>在您生活、學習當中, 有沒有看過任何(好事或壞事)一個事物從從萌芽, 然後一點點「壯大」, 到最後「結果」。</p>	5 分	

	<p>f. 小組分享及複述收攝（2分鐘） 帶出業（「種瓜得瓜，種豆得豆」）的四個特徵</p>		
	<p>3. 業（「種瓜得瓜，種豆得豆」）的四個特徵 第一「業決定理」 第二「業增長廣大」 第三「業未造不遇」 第四「業已造不失」 2014.01.30 向珠釵老師請教「業的四個總則」白話說法： （1）「業決定理」——你現在所作的一切【因】，都會決定你的未來【果】。 （2）「業增長廣大」——你現在所做的一切【因】，在未來會不斷地增長廣大【果】。就好像種下一顆樹的種子，將來會長成一棵參天大樹，開滿了花，結出纍纍的果實來。 （3）「業未造不遇」——你現在所遭遇的一切果【果】，都是以前自己種的因【因】，絕對沒有無中生有。 （4）「業已造不失壞」——你現在所做的一切【因】，將來一定都要承受後果【果】，做好事就會得好果，做壞事一定會結惡果，不可能做了但不要承擔後果的。</p>	5分	
	<p>（1）業決定理——你現在所作的一切【因】，都會決定你的未來【果】。 我們的行為決定我們的苦樂 a. 今天考試很順、獲得老師誇獎、歌唱得很好…… ● 別人可能給你嗎？ b. 春耕、夏耘、秋收、冬藏 c. 活動： 播放影片一：善的循環（5分43秒） https://www.youtube.com/watch?v=NJiwRjVrML8 播放影片二：晚睡長不高（45秒） https://news.tvbs.com.tw/fun/868996 談運動員會有運動傷害，目前隨時隨刻大家都在看手機、平板，注意自己過度使用對眼睛的損傷。 另一個禍害就是思考的時間不夠長，思維太淺層。 d. 收攝：造惡業得苦果、造善業得樂果 一切的苦，都是不善業，不善業越多苦得越厲害。</p>	10分	

	求快樂，多造善業。		
	<p>(2) 業增長廣大——你現在所做的一切【因】，在未來會不斷地增長廣大【果】。</p> <p>a. 活動：</p> <p>(a) 播放影片一：翁老師在家做善行-擦地（1分55秒）</p> <p>播放影片二：善氣隊在家做善行（家事）-令父母歡喜（3分32秒）</p> <p>(b) 播放 DIY 善行總結 1（11/12）：課堂歡樂 DIY50 位同學很歡樂</p> <p>(c) 播放 DIY 善行總結 2（12/28）：健康環保孝親餐</p> <p>(d) 50 個家庭很歡樂</p> <p>b. 萌芽→壯大</p> <p>c. 各位已經開始學習背誦百遍功（因正）</p> <p>d. 周文王母親的胎教（因正）→周朝八百年（果圓）</p> <p>e. 活動：播放讚頌「有一條路在你身邊」</p> <p>f. 小組討論（2分鐘）：分享自己受環境影響的例子</p> <p>g. 收攝：法源：第七冊手抄 P61、62</p> <p>造了很少的一點點惡業，但是感果的時候，感到絕大的恐怖，極大的苦惱。造了微小的一點點的福，可感到絕大的快樂。</p> <p>留心你的腳步。因為我們無時無刻不在造業，而且還會一直長大，所以這樣看起來造善業比較划算，聰明的你一定會選擇努力造善業，即使是一點小小的善也要努力造喔，小小的惡業也不要。</p>	10 分	
	<p>(3) 業未造不遇——你現在所遭遇的一切【果】，都是以前自己種的【因】，絕對沒有無中生有。</p> <p>a. 活動：</p> <p>播放影片一：黑洞（the black hole）（2分43秒）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=P5_Msrdg3Hk</p> <p>播放影片二：善待別人的態度要從小培養起（2分58秒）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7xNuVI-5XI0</p> <p>b. 小組討論（2'00"）：您認為小女孩為甚麼這麼善體人意？天上掉下來的禮物？還是這位母親前輩子燒好香...</p>	10 分	

	<p>c. 各位為甚麼能修這門課？</p> <p>(a) 希望得快樂</p> <p>(b) 希望師法先聖先賢</p> <p>d. 收攝：我們今天能聚集在此一起快樂，這中間有必然是各位同學以及老師種下的正因。同學希望得快樂，學先聖先賢。講師們也希望同學得快樂，學先聖先賢。也介於此，講師們得到自己的學習、成長及快樂。</p>		
	<p>(4) 業已造不失——你現在所做的一切【因】，將來一定都要承受後果【果】，做好事就會得好果，做壞事一定會結惡果，不可能做了但不要承擔後果的。</p> <p>a. 善有善報、惡有惡報、不是不報時候未到。</p> <p>b. 親自見到，經過驗證才存在。</p> <p>播放影片一：亂丟瓶子 (It all comes back to you) (38 秒)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=s6wGe5e9cdo</p> <p>播放影片二：來世不動產 (8 分 33 秒)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=noy8R7QLA54</p> <p>c. 手抄 106 卷：你要確定它的存在，是，要經過見到驗證；但是沒有你經過驗證的事情，你不能肯定它不存在.....</p> <p>d. 沒有驗證的事情，你不能肯定它不存在。</p> <p>e. 小組討論 (2 分鐘)：如何在這一生命旅程中，為自己累積高分？</p> <p>f. 我們希望製造善的環境，養成良好習慣，受惠是自己。眼前直接受惠可能是自己的祖父母；接著可能是自己的父母；再過來就是自己。</p> <p>g. 相信「種瓜得瓜，種豆得豆」(因感果)的好處，不相信可能的過患。</p> <p>h. 收攝：業造了以後一定不會失去，沒有造的一定不會碰到，絕對不可以換，沒有用！</p>	15 分	
<p>總結與回饋</p>	<ol style="list-style-type: none"> 現在所作的一切【因】，都會決定未來【果】。 現在所做的一切【因】，在未來會不斷地增長廣大【果】。 現在所遭遇的一切【果】，都是以前自己種的【因】，絕對沒有無中生有。 現在所做的一切【因】，將來一定都要承受後果【果】，做好事就會得好果，做壞事一定會結惡果， 	10 分	

	<p>不可能做了但不要承擔後果的。</p> <p>5. 小組討論(2分鐘):今天的課,得到什麼重要概念?</p> <p>6. 收攝:希望大家多思考《因感果》的道理、努力造善因,成為掌握自己生命的舵手。</p>		
--	--	--	--

參、教學者省思

一、亙古不變的真諦——「種瓜得瓜，種豆得豆」的業果法則，是一個理論與實踐並重的課程，也是一個教學者可以充分自我提昇的課程。

二、首先需要教學者自己能充分理解「種瓜得瓜，種豆得豆」其中奧妙的道理，進而在生活中實踐，才能對學習者有所傳遞及啟發。

三、「種瓜得瓜，種豆得豆」的道理，誠如中庸所云「道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」因此，生活中處處可以實踐「種瓜得瓜，種豆得豆」的道理，這需要教學者一步步踏實的引導，學習者亦步亦趨地跟著實踐，必定收穫滿滿。

四、本課程在「業增長廣大」的段落，為了引導學生回家做作業，作業主題是：「每天做一件令父母歡喜的事」。教學者充分應用「業決定理」的道理，因為希望得到學生好好實踐的這個果，老師自己要先種「好好實踐」的這個因。所以翁老師自己先在家實踐「天天擦地」，並用手機拍成短片，加上中英文字幕，並配上背景音樂。影片完成後，在出作業前，在課堂上播放，並說明實踐內涵及製作過程，因為用手機拍就可以完成，因為是在家做家事，所以幾乎所有同學都可以繳交出一份很棒的作業。

五、做作業是「每天做一件令父母歡喜的事」，全班同學在「具力業門——父母田」種善因，天天做，是可以累積大量福報的。學期結束後的下一個學期，有同學回饋翁老師，他們班好奇怪，上學期的學期平均，大家的成績都進步了，而且還進步蠻多的，不知道為什麼？翁老師則在想，有沒有可能，是因為在具力業門下造集了許多善業所感呢？

六、業果教育深邃至極，非一堂課可以完全表達圓滿，有待後續。

4-6 幸福快樂學——心靈與物質的差別

王朝興

國立彰化師範大學電機系副教授

壹、前言

人人都有趨樂避苦的本能，因此每個人都會用自己的方法追求幸福快樂，想辦法遠離痛苦，因此很多人一生汲汲營營追求名利地位，但最後得到的可能不是快樂反而是痛苦。我們觀察社會上許多富貴人家，也不一定活得比上班族還快樂，顯然名利地位不是幸福快樂人生的關鍵，我們也會發現有些小康家庭經濟收入不多，但每天歡喜度日，笑容滿面，也大有人在。這些現象值得我們來探討：多少人拚卻一生的努力，但終究能享受幸福快樂人生的人又有多少？到底幸福快樂人生的關鍵是什麼？人生要追求什麼才能擁有幸福呢？

這堂課就讓我們來探討幸福快樂學，教大家幸福快樂的根源是什麼？該用什麼方法追求幸福快樂？課堂先從分析幸福快樂的來源有二：1.物質層次、2.精神層次。物質享樂的確可以立即帶來滿足感的愉悅，例如：花大錢吃一頓大餐、買一部新車犒賞自己等等，但其缺點是有副作用，由於神經系統對新事物才有反應，一旦神經系統習慣某樣事物，它就會快速關閉，因此這種愉悅感來得快去得快，而且口味需求會越來越重，胃口會越來越大，物質刺激需要越來越強，才能填補需求的缺口。正所謂由奢入儉難，有儉入奢易。而精神層次所帶來的快樂則較為持久與延續，且無副作用，不用花什麼錢就可以得到快樂的簡單方法，例如：助人、多感恩、正向思考的習慣、多肯定自己的善行。過度依賴物質享受，會削弱心靈力量。課堂中讓學生練習對一件糟糕的事轉念，去體會轉念之後內心苦樂感

受的轉換，進而引導同學：不論遇到的事情好或壞，內心覺得快樂或抱怨，都取決於當下你看事情的角度，只要換個角度，轉個念，幸福快樂就在轉角處。幸福感跟大腦楔前葉大小也有密切關，常保積極樂觀態度有助於增大楔前葉的面積，楔前葉的面積越大越容易產生幸福感，所以幸福感是可以靠自我修練來增加的。最後引用華德金森的「幸福的密碼」論文結論：「所有靠物質支撐的幸福感，都不能持久，都會隨著物質的離去而離去。只有心靈的淡定寧靜，繼而產生的身心愉悅，才是幸福的真正泉源」與同學共勉，所以追求幸福快樂的正確方法是以追求心靈快樂為主，物質為輔，方能求得真正圓滿且無副作用的快樂。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	真正快樂的來源—— 心靈與物質的差別	設計者	王朝興	研討 時間	三節課
理念說明	人都有趨樂避苦的本能，因此每個人都會用自己的方法追求快樂遠離痛苦，如果方法不對，結果得到的不是快樂反而是痛苦，如果能了解真正快樂的來源是來自心靈，而非物質，故正確的方法是以追求心靈快樂為主，物質為輔，方能求得真正圓滿且無副作用的快樂。				
教學目標	1. 知悉人都有趨樂避苦的本能。 2. 了解苦樂感受的來源。 3. 知道如何從轉念獲得快樂。 4. 瞭解訓練大腦可以使人更樂觀更快樂。 5. 認清物質快樂的副作用，與心靈快樂的優點。				
流程	教學活動／課程內容			時間 (分)	資材運用
前行引導 引起動機	影片欣賞——你不是真正的快樂（五月天） https://www.youtube.com/watch?v=hr8jWDyb1jg			20分	PPT+影片

	<p>問題：你是真的快樂嗎？同學問問自己真的快樂嗎？</p> <p>最後，男主角跟女朋友說什麼？→賣關子</p>		
<p>教學內容</p>	<p>1. 趨樂避苦的本能</p> <p>(1) 解釋「人都有趨樂避苦的本能」</p> <p>(2) 調查同學平時做什麼會覺得快樂？請同學寫在黑板</p> <p>(3) 分析調查結果→大部分是依靠物質享樂，少部分是依靠精神層次。</p> <p>(4) 討論提綱： 請問物質享受帶來的快樂，與助人帶來的精神層次的快樂，在感受上有何差別？</p> <p>2. 苦樂感受的來源是「心」</p> <p>(1) 探討由苦轉樂的機制——切換心情的開關。</p> <p>(2) 體驗一念之間轉念的奇妙-情境練習。</p> <p>(3) 討論提綱：請同學分享轉念而改變心情的經驗。</p> <p>3. 快樂之鑰</p> <p>(1) 影片欣賞——多少才夠+回顧三層次的快樂來源。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HH-FJr0i6C8</p> <p>(2) 討論提綱：我平常獲得快樂的來源，在此三種層次的比例各占多少？為何常聽說「助人為快樂之本」？原因何在？</p> <p>4. 快樂與大腦的關係</p> <p>(1) 幸福感跟大腦楔前葉大小也有密切關，常保積極樂觀態度有助於增大楔前葉的面積，楔前葉的面積越大越容易產生幸福感，所以幸福感是可以靠自我修練來增加的。</p>	<p>25 分</p> <p>20 分</p> <p>20 分</p> <p>20 分</p>	<p>PPT+影片 +參考書籍： 侯文詠——一場與內在對話的旅程</p>

	<p>(2) 討論提綱：我平時積極態度時間較多還是消極時間較多？我想訓練自己的大腦來增加幸福人生的機率嗎？</p> <p>5. 從心靈與物質的角度看苦樂</p> <p>(1) 分別物質的快樂與心靈快樂之差別：物質享樂帶來的快樂有副作用，且來得快去得也快，心靈的快樂可以持久延續，沒有副作用。</p> <p>(2) 講說霍華德·金森博士論文——幸福的密碼 https://www.youtube.com/watch?v=Uw65KdP4Ws0</p> <p>(3) 討論提綱：要完全捨棄物質的需求嗎？(心靈為主，物質為輔)。我沒有賺錢(或我沒有能力)，要如何幫助別人？</p> <p>(4) 影片欣賞：如果只有一份禮物，你會送給媽媽還是自己？ https://www.youtube.com/watch?v=Wl2tzh0kZbA</p> <p>(5) 結語：手心向下的快樂（給予、付出）遠勝手心向上的快樂（獲得、索取）</p>	25 分	
總結與回饋	<p>1. 追求幸福快樂的正確方法是以追求心靈快樂為主，物質為輔，方能求得真正圓滿且無副作用的快樂。</p> <p>2. 課後作業：寫每週反思心得 電機一同學：上了這門課程之後，我開始對於我的人生有新的想法，對未來的立志又多了希望，對以後的做人處事又有了方法，待人接物方面有了自己的態度和與人的配合，觀功念恩</p>	20 分	

	<p>方面更加學會感恩周遭的一切事物，在困境中學會如何轉念，在生活當中可以學會緩解壓力正向思考，抗壓性也變高了。</p>		
--	--	--	--

參、教學者省思

許多同學對於精神層次的快樂仍處於朦朧未明的狀態，而對於物質所帶來的直接回饋與快樂是根深蒂固的認同，所以在引導時，不宜直接否定同學的見解，應該尊重他的想法與感覺，同時分享老師自己的經驗供同學參考，而非強灌式的說教方式授課，以免產生反效果。

課堂多給予同學討論時間與空間，給予討論空間就是容許同學提出相反的看法，並給予尊重。如果同學不認同老師的見解，老師可以跟學生說：老師會把你的想法放在心裏好好思考，慢慢驗證，或許有一天發現同學你說的是正確的，你不一定要認同老師所說的，但你可以把老師所說的見解放在心裏的某一個角落，然後隨著時間慢慢去驗證，這就是學習與成長，智慧養成的過程。

本主題：幸福快樂學——心靈與物質的差別，希望啟發同學去認識，獲得快樂的方式除了欲望與需求的滿足之外，還有另一種較高層次：心靈快樂。心靈層次的快樂來自利他精神，養成服務利他的習慣可以體會到助人為快樂之本的道理，也會得到別人善意的回報，形成良好人際關係。此課堂為了避免淪為說教課，老師可以多分享自身的經驗與遭遇，來證成利他所帶來的心靈快樂是超越物質所帶來的快樂。

4-7 科技的真相一

網路電子科技可以帶給我們快樂嗎？

李建模

國立臺灣大學電機系教授

壹、前言

本教案有兩大主題：第一個主題是網路科技成癮的問題，第二個是科技造成的環境汙染的問題。前者是跟學生自己切身相關的，第二個屬於聯合國的永續發展議題，或許臺灣學生目前比較看不見，但是對於學生的啟發還是相當重要。

3C 產品的氾濫造成學生的學習困擾已經不是新聞，中小學老師可以用嚇阻或規定的方式管控學生用手機，網路成癮問題或許還可以得到相當程度壓制；但到了大專教育，老師再也沒有那麼強的約束力量，學生網路成癮情形可能更加氾濫、失控。

筆者經驗是：大專學生網路成癮的原因和中小學並不太一樣，大專的學生沉溺於網路多半是因為他們對於前途感到茫然，不知道為什麼要學習，轉而沉溺於網路，逃避課業，逃避對未來的思考。所以大專老師引導同學離開網路沉迷，最重要的是幫他們建立正確的人生目標與見解，知道正確離苦得樂的方法。

本教案有三個重點，第一、人人都希望離苦得樂，但是真正快樂需要用長遠智慧判斷，不是只靠眼前感覺而已；第二、現代科技有功效也有過患，學生要仔細思惟觀察，不要被科技表面的功效騙了，忘記它的長期過患；第三、世界有物質也有心靈，最終決定快樂的是心靈，並非只有物質。我們舉很多實例，引導學生思惟物質與心靈的快樂關係。

其實，這個教案廣義的內涵不只是科技，與其他生命教育主題息息相關。第一、啟發學生反思現代社會過份偏向物質的缺失。如果我們不知反省，貪心是永遠無法滿足的。第二、由大愛臺影片《2600 呎的約定》，電動沈迷學生轉向服務，間接鼓勵學生「立志利他」。第三、引導學生汙染並不是第三世界國家的事，而是大家造成的，我們都有的責任。第四、引導學生思惟「因果關係」。大家造成的汙染，我們都要承受後果。要滅除結果，必須從我們的原因開始。真正的原因是貪心。

貳、課程的設計與規劃

教案名稱	科技的真相—— 網路電子科技可以帶給我們快樂嗎？	設計者	李建模	教學時數	120 分鐘
教學目標	1. 瞭解物質科技的真相，不止利益也有過患 2. 正確使用科技需要智慧。最終心靈決定快樂，並非物質科技。				
教材來源	雲科大 P P T、 彰師大 P P T、網路影片	教學方式	簡報影片－觀賞、討論、分享		
理念說明	本教材希望引學生思考理路： 1. 人人都希望離苦得樂，我們依賴物質科技，也是為了快樂，但是要如何真正的離苦得樂？真正的快樂需要用長遠智慧判斷，不是只靠目前感覺而已。 2. 很多現代科技（還有其他的食物等）有功效也有過患，如水能載舟，亦能覆舟。我們要仔細思惟觀察，不要被科技表面的功效騙了，忘記它的長期過患。 3. 我們的世界有物質也有心靈，最終決定快樂的是心靈，並非只有物質、科技。我們舉很多實例，包含吸毒、電動沈迷學生等等，希望以實際例子引導學生思惟。				
與其他生命教育主題關係	本單元其實不只是教科技，與很多主題相連： 1. 引導學生真正快樂來自心靈。指出現代社會過份偏向物質的缺失。如果我們不知反省，貪心是永遠無法滿足的。 2. 由大愛臺影片「2600 呎的約定」，電動沈迷學生轉向服務，間接鼓勵學生「立志利他」。				

	<p>3. 汙染問題和「環境倫理」相關，要學生想想這些汙染對我們有何影響？引導學生汙染並不是第三世界國家的事，而是大家造成的，我們都有的責任。</p> <p>4. 引導學生思惟『因果關係』。大家造成的汙染，我們都要承受後果。要滅除結果，必須從我們的原因開始。真正的原因是貪心。</p>		
流程	教學活動／課程內容	時間 (分)	資材
引起動機	本堂課目的——認識真相	5分	PPT
現況	<p>影片觀賞</p> <p>1. 【東森科普】網路成癮大解析 (2:15) https://www.youtube.com/watch?v=ARw7wFd2LHM</p> <p>2. 【東森新聞】人情失溫！到處「低頭族」 海大學生拍片「溫度」(2:15) https://www.youtube.com/watch?v=rhzSFNPsT_c</p>	10分	影片
立志	<p>自我檢查，網路沈迷指標</p> <p>1. 影片觀賞+討論 影片觀賞：【大愛臺】20120809《年輕人讚起來》2600呎的約定。 https://www.youtube.com/watch?v=jzWvTvHpR9A (簡版 15:00)(全版 24:00)</p> <p>2. 小組討論與分享(討論題綱如下)</p> <p>(1) 幫助主角由迷失中再站起來的主因是什麼？</p> <p>(2) 主角由沉迷網路電動變成用網路幫助小朋友，網路。本身有好壞嗎？由誰決定？</p> <p>(3) 你身邊是否曾有這種沉迷網路的朋友?我們可以如何幫助他?</p>	5分	PPT 影片
心靈與物質	<p>1. 影片觀賞+討論 影片觀賞：《Kurzgesagt - In a Nutshell》addiction in a nutshell (5:40) https://www.youtube.com/watch?v=4yP7-1BzxLA</p> <p>2. 討論題綱</p> <p>(1) 人沉迷物質(網路藥物)的主因是什麼？</p> <p>(2) 心靈與物質的快樂，哪一個比較有長久有效影響力？</p>	15分	影片

汙染	<p>1. 影片觀賞＋討論</p> <p>(1)《The Story of Electronics》電子產品的故事 (7:43) https://www.youtube.com/watch?v=Cjgm6NeAodU</p> <p>(2)《The Story of Bottled water》瓶裝水的故事 (7:52) https://www.youtube.com/watch?v=tQobnyLcm0A&list=PLvD4p5ZnBEJCzyWhQJwasvogJZd-cXEV&index=8</p> <p>(3)【大愛臺 e 毒浩劫】20070523 工人徒手回收 電子毒害損健康 https://www.youtube.com/watch?v=7E2l9e3buRs</p> <p>2. 討論題綱</p> <p>(1) 這些汙染的真正原因是什麼？ a. 不良廠商 b. 政府管理不當 c. 人心貪婪</p> <p>(2) 這些汙染和我有關係嗎？ a. 沒有，太遠了 b. 有人沉迷物質（網路藥物）的主因是什麼？</p>		
總結與回饋	<p>各組上臺分享心得：</p> <p>1. 我本週上課心得。</p> <p>2. 我這週如何減用電子或塑膠垃圾？</p>	5 分	

參、學生心得與回饋

摘錄過去學生課後回饋如下，提供其他教師後續實施改善參考：

還記得頭幾次上課的時候，老師有介紹過中途島的慘狀，那淒厲畫面至今依然歷歷在目。「科技始終來自人性」，地球上所有環境汙染的結果，難道也來自「人性」？地球很大，人的見識很小，包括我自己。不以善小而不為，日常生活中，多做一件環保的事，遠遠比不作為來得好太多太多。

（學生 1）

耳機線回收之後會造成的垃圾。電線、包裹的皮套、鍍金電線頭、塑膠製的耳塞式耳機頭。耳機線回收之後，可能因為線材含有聚氯乙炔 pvc，造成環境汙染。我減少外食的機會，盡量都會在店裡面吃完再離開，也像以

前都使用免洗筷，會自己隨身攜帶餐具或是直接使用店家提供的可換洗餐具。我想可以用來佐證的論語就是：「視思明聽思聰。」。(學生 2)

科技本身並無生命及感情，自然沒有好壞之分，端看使用者的使用方式。「科技始終來自於人性。」人性有好的一面也有壞的一面，像網路就是因戰爭而發明，即使他源自於戰爭，但現在卻影響著我們生活中的大小事，因為它生活變的更方便更快速，幫助了知識的傳遞，但也更充滿了危機，什麼資料都有可能被盜取，科技很進步，但我們的心真的跟上這個進步的速度了嗎？(學生 3)

肆、教學者省思

- 一、內容不要太多，分段慢慢來，多些討論是必要的，發現學生的觀察力與表達立極佳。老師自己的經驗比喻可以多一些，讓學生有更多體驗與感受！
- 二、很重要的自我提醒：最難的就是要展現自己教的東西在所有身語意中，教師要真誠展現對學生及環境的關懷。最好加一些教師自身例子，貼近真實生活。學生不止是聽，他們也一直在看。學生從老師身上看到的，比聽到的更為印象深刻。
- 三、若是能配合一些校外參訪活動更佳。如海灘淨塑、垃圾場環保之旅、淨溪、淨灘等。
- 四、科技主題可以講授的生命教育內涵非常多，這個教案只能夠涵蓋一小部分。如果老教師有時間的話，還可安排一些課外的參訪活動，或者是減塑淨灘的實際體驗活動，相信這樣子的搭配，會讓學生更有印象，能夠發自內心的認同這些生命教育的內涵。

4-8 觀功念恩—開啟快樂之門（一） what 篇

顏秀芬

警察專科學校講師（退）

壹、前言

當高科技產品充斥，年輕人傾向社交網路平臺的溝通，而難於感受人際見面溝通的方式與溫度。當快樂學與幸福學，似乎成為大學顯學之時，諸多研究中，無不強調關係的和諧最能指出攸關幸福的指數。事實上，筆者多年來與學生互動中，發現學生內在是渴望與人連結並擁有良好互動關係的，而從腦科學研究也指出，此是能產生幸福感的因素之一。然而學生缺乏的是建立正確的人我關係概念，機會與方法。

由課程結構上看，本單元歸屬於生命教育課程中「愛與關懷」部分，旨在討論人我關係的建立與相互關懷能力的培養，而關係中最卡關的是，每個人都依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，慢慢地累積煩惱與相互的隔閡。而什麼是正確的觀念去看待所有的人事物，是此教案嘗試所要引導學生的。首先要先破自己所看到、聽到、感受到的解讀一定是對的，進而以三種人際互動關係，讓學生藉由影片討論與真實體驗，何種互動能真實令自己與他人感到快樂，以此為建立和諧關係的基礎。

本議題與關係至為緊密，故以引發學生感知觀功與念恩的內涵為首要，過程中也設計多個討論與互動、搭上個別思維，期能引發學生關切、漸進成為理解並熟悉此議題。

貳、課程規劃與設計

單元名稱	觀功念恩——開啟快樂之門	撰寫人	顏秀芬	研討時間	100分鐘
理念說明	無限生命中，重要的是鍛鍊一顆心。以良善感恩的角度對人，必能產生正向回饋的循環。				
單元目標	1. 瞭解真正的快樂來自內在心靈滿足。 2. 學習真實的快樂來自與他人良好正向的互動。				
教材來源	雲科大 P P T、 臺大新專 P P T (建模老師)、網路影片	教學方式	簡報影片——觀賞、討論、分享		
流程	教學活動／課程內容			時間(分)	資材
引起動機	1. 理路決定出路 (1) 改變生命的軌跡必須先改變內心想法。 (2) 你抱持怎樣的態度，你就得到怎樣的人生。 (3) 轉動生命的輪子，要靠理路要靠思惟。			5分	PPT
引言	2. 影片觀賞+討論 影片觀賞：【親子天下】侯文詠：烈士或漢奸，看你怎麼選？17:20 https://www.youtube.com/watch?v=7ZdRftWBt8c (1) 人生如果是證明題 (05:59~11:24) 《愛與關懷：關係》 (2) 困難是最珍貴的禮物 (11:24~16:26) 《實踐與堅持》 【小組討論與分享】 a. 影片中你看到聽到麼？ b. 對你的啟發是甚麼？ <依主題 分段觀 + 學生小組討論 (效果很好)>			30分	影片
教學內容	3. 開啟快樂之門 (1) 先破對立：人我對立的感覺是什麼？快樂？痛苦？對立的下場是什麼？ (2) 為什麼要說服你，批判你，因為我覺得我是對的 影片觀賞：自首吧！你自以為的正義，其實是偏見！(00:33) https://www.youtube.com/watch?v=XFitXbXhdj0up3213			10分	PPT

<p>4. 觀功念恩的內涵：什麼是觀功念恩？（what）</p> <p>(1) 何謂「觀功」？何謂「念恩」？</p> <p>(2)「觀家三兄弟」</p> <p>a. 觀過念怨</p> <p>b. 影片觀賞：小孩子怎麼變成啞巴的__小孩不笨（02：36）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=N_E0u3Ejo4A</p> <p>【小組討論與分享】：</p> <p>(a) 為何孩子不想再跟大人溝通？</p> <p>(b) 影片中你看到甚麼？</p> <p>b. 觀光念閒</p> <p>引導：在生活周遭之中有否一種心態：觀光念閒？反正老師沒叫我做、反正是公共區域、坐公車時車中很擠，司機喊著「往前走！往前走」，沒我的事，觀光念閒。這樣的態度，對自他的影響是什麼呢？或者多一事不如少一事，但有時卻不容易學習與進步，拉大格局與突破。</p> <p>c. 觀功念恩：體諒他人，心存感恩</p> <p>影片觀賞：小孩不笨（02:00~04:08）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vEXzBtLH-1o</p> <p>引導：為什麼要觀功念恩呢？因為觀功念恩會讓自他，內心常常充滿喜樂充滿希望，如果我們學會觀功念恩，我們內心裡面會常常蠻快樂的，回扣引言影片中第四小段：「人生如果是證明題」，讓學生明瞭正向快樂和諧的人我際關係——可以開啟人生快樂之門！</p> <p>【練習題】 小組兩兩練習：</p> <p>A 對 B 「觀功念恩」 2 分鐘</p> <p>B 回饋 A 聽完後的感受 2 分鐘</p> <p>A 說說自己被觀功念恩的感受 2 分鐘</p> <p>大組分享：徵求二至三組上臺分享</p>	<p>30 分</p>	<p>PPT + 影片</p>
<p>5. 兄弟的優缺點</p> <p>(1) 觀過念怨缺點</p> <p>(2) 觀光念閒缺點</p>	<p>20 分</p>	<p>PPT</p>

	<p>(3) 觀功念恩好處</p> <p>(4) 影片觀賞：坐飛機的刺瓜湯 (5:50)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UE-WBWAXqmU</p> <p>【小組討論與分享】</p> <p>a. 影片中你看到聽到什麼？哪個片段令你印象深刻？</p> <p>b. 你家也常常有這種問題嗎？都是如何收場？你有決定甚麼新的做法嗎？</p> <p><先小組討論 5 分鐘，再徵求志願者上臺分享></p>		
	<p>6. 下週課堂準備</p> <p>撰寫成長札記</p> <p>(本周學到的概念+學習心得和感想+我要感謝的人+我的困難和問題)</p>	5 分	
總結與回饋	<p>學生對於本單元主題有相當深刻的啟發，藉由引導與討論感受到良好的人際關係是開啟快樂之門，進而反思如何於生活中運用與練習。</p>		

參、學生心得與回饋

摘錄過去學生課後回饋如下，提供其他教師後續實施改善參考：

感謝自己即使感到徬徨無助，依然堅持自己的信心，認真努力，朝向自己目標邁進，不過，在前進的過程中，我也了解到，人生的意義不在於目標，在分享。汲汲營營的追求夢想，最難能可貴依然是身邊的人事物及周圍的風景，帶著觀功念恩的力量，找尋人生真正的幸福！（學生一）

這門課讓我現在的想法改變了不少，想抱怨時，都會先想想該如何觀功念恩，這樣做會讓自己更開心。謝謝自己沒有把這堂課退掉。（學生二）

經過了這門課，回頭看看過去，真的好感謝一路堅持走來的自己，儘管之前的自己是多麼不成熟，但是現在我懂得觀功念恩，不再去怨天尤人，不再抱怨生活苦悶，反而很感謝身邊的朋友及老師，一路扶持我才能在這裡。

（學生三）

肆、教學者省思

- 一、內容不要太多，分段慢慢來，多些討論是必要的，發現學生的觀察力與表達立極佳。老師自己的經驗比喻可以多一些，讓學生有更多體驗與感受！
- 二、既然想傳遞觀功念恩的內涵，很重要的自我提醒：最難的就是要展現自己教的東西在所有身語意中。自然流露的觀功念恩最為感人。學生不止是聽，他們也一直在看。學生從老師身上看到的，比聽到的更為印象深刻。

4-9 觀功念恩——開啟快樂之門 (二) Why 篇

顏秀芬

警察專科學校講師（退）

壹、前言

繼前篇的 What 篇，一個好習慣能力的養成，必先認識它的利弊與得失，旨在養成過程中能有更好的推動力！首先讓學生一起了解兩個研究：Harvard Grant Study 與 Diener & Seligman 2002 年所研究的 Very happy people，證成了良好關係是造就人們快樂的重要指標！接著在活動步驟上，以學生生活經驗為議題，步步導入，讓學生發現，眼界所及，生活周遭，皆有他人為自己的付出，只是不曾正確觀察，以致看不見與感悟自幼成長過程中的一切皆有恩。而感恩心是幸福的籌碼，幸福是並不一定是擁有很多外在物質或得到他人的關心，而是一種來自內心的滿足感。

由課程結構上看，本單元歸屬於生命教育課程中「愛與關懷」主軸，故此教案旨在引導學生感知為什麼人我關係的建立與相互關懷能力的培養的重要性。以循序漸進、生活中的事例為討論議題，學生能切身感受並發現：世界到底是缺少美？還是缺少發現美的眼睛呢？觀過或觀功，念恩或忘恩，對自己生命帶來的利弊得失。

本議題歸屬「愛與關懷」主軸，故於過程中也設計多個討論與互動、搭上個別思維，期能引發學生關切、漸進成為理解並熟悉此議題。最後並讓學生分小組上臺對班上分享，能促進多元與多角度的相互學習與觀摩。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	觀功念恩開啟快樂之門 (二)Why 篇	設計者	顏秀芬	研討時間	100 分鐘
理念說明	<p>無限生命中，重要的是鍛鍊一顆心。以良善感恩的角度對人，必能產生正向回饋的循環。本單元屬於生命教育課程中「觀功念恩」部分之第三單元【如何觀功念恩？】。依以下四個原則進行師生研討：為何要觀功念恩：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生命之中得之於人者太多，出之於己者太少。 2. 每一個人都依著自己的習慣和觀念去看待事物、去衡準他人（未必正確），因而產生了恩恩怨怨——不快樂。 3. 觀功念恩也是最好的教育原則。 4. 人的生命中有愛與關懷，生命才會快樂。 <p>研討中為增加學生參與感，每個原則講述後，會有影片賞析，再讓學生小組討論與分享，就其內在經驗與聯想，找到意義與學習詮釋，期望最後能選擇決策有所行動與改變。</p>				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生體會生命之中得之於人者太多，出之於己者太少。 2. 引導學生體會人以自己的習慣和價值觀觀彼此衡準他人，因而恩怨不快樂。 3. 學習觀功念恩也是最好的教育原則。 4. 引導學生了解生命中有愛與關懷，生命才會快樂。 				
流程	教學活動／課程內容			時間 (分)	資材 運用
前行引導 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研究證成：為什麼要觀功念恩？（why？） <p>Harvard Grant Study</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）什麼境遇或特質能造就快樂、富足的人？ （2）研究顯示，人際關係比所有事物重要！ <p>人際關係不僅能預測整體幸福感，也是家庭與事業成就的最佳預測指標。</p>			10分	PPT

	<p>Very happy people - Diener & Seligman (2002)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人際與健康 2. 人際與職場 		
教學內容	<p>2. 為什麼要觀功念恩？(why?)</p> <p>(1) 生命之中得之於人者太多，出之於己者太少。</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 我們長到二十歲，需要太多人的付出與照顧，但是我們常常忘記了! b. 你將來在社會上功成名就，也是很多人的幫助，若以為一切都是自己的功勞不是笨蛋就是自大。 c. 影片 免費的帳單 (3:31) https://www.youtube.com/watch?v=mLC2zZhjE7s <p>那是什麼 (5:30) https://www.youtube.com/watch?v=4NNG1mUgwPU</p> <p>【討論題】</p> <p>你同意生命成長過程中，我們得之於人者太多，出之於己者太少嗎? 試著細數並分享你的觀察~</p> <p><小組互動，徵求兩組上臺對班上分享></p>	10分	PPT/ 影片
	<p>(2) 每一個人都依著自己的習慣和觀念去看待事物、去衡準他人(未必正確)，因而產生了恩恩怨怨—不快樂。</p> <p>影片欣賞：自以為的正義，其實是偏見。</p>	10分	
		10分	

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=XFitXbXhdj0</p> <p>【討論題】</p> <p>a. 你有過類似經驗以致造成爭端與不快樂嗎？</p> <p>b. 他人或自己從自身的經驗或價值觀去評斷他人；或自己被錯解惑冤枉的經驗？</p> <p><小組互動，徵求兩組上臺對班上分享></p> <p>(3) 觀功念恩也是最好的教育原則。</p> <p>a. 人都是會進步的，進步的動力多是鼓勵而非指責。</p> <p>b. 教育學上有所謂「比馬龍效應」，強調孩子的進步，把孩子的優點和進步放大，他的善的潛力就會發揮成真。</p> <p>c. 影片： 阿豪影展——比馬龍效應。(01：30) https://www.youtube.com/watch?v=GRISy0MBRS4 索羅門群島的故事 (03：00) https://www.youtube.com/watch?v=jxxY900uFU</p> <p>d. 比馬龍效應：1966年美國的教育心理實驗。</p> <p>【討論題】</p> <p>a. 被正向看待，就會朝著正向發展嗎？</p> <p>b. 生命經驗中有如此經驗嗎？</p> <p><小組互動，徵求兩組上臺，對班上分享></p> <p>(4) 人的生命中有愛與關懷，生命才會快樂。</p> <p>a. 我們既然要快樂，觀功念恩是快樂的源</p>	<p>10 分</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	
--	---	---	--

	<p>泉。這是很淺顯的道理，但是我們常常忘記。</p> <p>b. 你是感恩多？還是抱怨多？哪一種人比較快樂？</p> <p>c. 影片：</p> <p>念恩的人最幸福（07：00）</p> <p>https://tw.voicetube.com/videos/8009?ref=web_share</p> <p>小灰與小金（01：48）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=huOz80Ie3PQ</p> <p>【討論題】</p> <p>a. 這一週你有甚麼不太愉快的事情，內心覺得苦苦的。請簡述：</p> <p>b. 當下我如何因應（我說了什麼）？</p> <p>c. 想想看，我是用了甚麼習性和觀念去看待這件事情，去恆準對方？</p> <p>＜小組互動，徵求兩組上臺對班上分享＞</p>	5 分	
3. 結語	<p>（1）世界到底是缺少美？還是缺少發現美的眼睛呢？</p> <p>（2）觀別人的過，別人未必有壞處，自己一定受害。</p> <p>（3）觀別人的功，別人未必有好處，自己一定受益。</p> <p>【我今天學到甚麼？】</p> <p>＜小組互動，徵求兩組上臺對班上分享＞</p>	5 分	

總結與 回饋	<現在開始實踐> 從平常生活中練習，記在成長札記。 第一個月，看父母／朋友的恩。 第二個月，看師長／不認識人的恩。 第三個月，看你討厭的人的恩。		
-----------	--	--	--

參、學生心得與回饋

節選學生回饋心得，引用內容如下：

一開始較不願意參與課堂上的活動，以個人主義為主，但後來發現大家是一起努力在這門課程，都非常主動熱情，感動了我也改變了我的態度，積極參與討論或活動，去感受每一位人的分享回應，自己做到了，不再原地踏步，感謝自己的勇敢改變。(學生一)

以前，我總是常常抱怨生活的一切，有時也會見不得人好(覺得自己差勁)。但在接觸老師的生命教育課，心態上慢慢的改變，會去看到別人的優點，感謝別人對自己的幫助(觀功念恩)，自己也有體會到，心態的轉念是可以影響生活的一切。(學生二)

改變最明顯的就是自信，與如何表達自己的意見，說話是很重要的，不說沒人能理解，言語是溝通的基本，對於職場交際，言語可謂藝術，敢表達自我內在的想法，別人才會理解也才能協調解決。(學生三)

肆、教學者省思

- 一、學生對於看完影片後的討論十分熱烈！因此學生討論與回饋是重要的！若教材太多可視班上討論氛圍而有所取捨！
- 二、要讓學生感覺練習觀功念恩與其實際生活經驗密切有關，是可以真實改變人我關係的，經過不斷討論與觀察，學生會逐步有感，繼而願意練習與分享！
- 三、關係和諧是影響人的一生是否快樂的重要因素，掌握此關鍵，讓學生體悟不同、多元、彈性且正向角度看待人、事、物，可以讓自他生命有更寬廣的自由。

4-10 觀功念恩——開啟快樂之門 (三) How 篇

顏秀芬

警察專科學校講師（退）

壹、前言

繼前兩篇的 What 與 Why 篇，了解成長過程中「得知於人多」的體察，引導學生了解「偏見」造成人我關係的恩怨與不快樂，學習以全面並正向角度看待彼此，以及引導學生了解念恩是生命中快樂的泉源。

由課程結構上看，本單元歸屬於生命教育課程中「愛與關懷」主軸，故旨在帶領學生如何逐步練習與轉化，首先從周遭人著手，接著從多個角度練習，最後鼓勵學生遇難不退，一步一步推敲，相互演練，讓學生實際感受到轉化的力量與帶出來的正向能量與自我資源。

本議題以引發學生漸次熟悉，轉觀過念怨為觀功並念恩的觀念與方法，研討中為增加學生參與感，每個方法講述後，會有影片賞析，再讓學生小組討論與分享，就其內在經驗與聯想，找到意義、學習詮釋與重新界定，期望最後能選擇不同的方法採取行動進而改變。

課程中的課間練習～觀功念恩__實踐篇：感恩禮讚，若逢上學期（九月）：邀請學生寫敬師卡，若逢下學期（五月）：邀請學生寫母親卡。課後作業請學生從平常生活中練習，並書寫於成長札記上：第一個月，看父母／朋友的恩。第二個月，看師長／不認識人的恩。第三個月，看你討厭的人的恩。希望學生能漸次多角度的習得觀功念恩的能力。

貳、課程規劃與計畫

主題名稱	開啟快樂之門__觀功念恩 (三)How 篇	設計者	顏秀芬	研討時間	100 分鐘
理念說明	<p>無限生命中，重要的是鍛鍊一顆心。以良善感恩的角度對人，必能產生正向回饋的循環。本單元屬於生命教育課程中「觀功念恩」部分之第三單元：如何觀功念恩?。依以下三個原則進行師生研討：</p> <p>如何觀功念恩：一、從周遭人著手 二、從幾個角度練習 三、遇難不退</p> <p>研討中為增加學生參與感，每個原則講述後，會有影片賞析，再讓學生小組討論與分享，就其內在經驗與聯想，找到意義與學習詮釋，期望最後能選擇決策有所行動與改變。</p>				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解成長過程中「得知於人多」的體察。 2. 引導學生了解「偏見」造成人我關係的恩怨與不快樂。 3. 學習以正向角度觀代彼此。 4. 引導學生了解念恩是生命中快樂的泉源。 				
流程	教學活動／課程內容			時間	資材運用
前行引導 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀功念恩是體察善意、心存感恩、欣賞他人、滿心歡喜。 2. 思維與觀察觀家三兄弟：誰比較苦？ 誰比較快樂？ 3. 我們一直以來的習氣，就是會看人家的缺點，然後心裡也老放不下，痛苦的要命。 4. 看別人的功，別人不一定有好處，但自己一定有好處。 5. 改變生命軌跡：離開痛苦，得到快樂。 			5分	PPT
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從周遭人著手 <u>(1) 家人</u> 			10分	PPT/ 影片

	<p>(2) 同事 (3) 同學 (4) 陌生人</p> <p>常常讚嘆別人的好：心存好意，找別人的好處， 讚賞要說出來，不要忽視一句好話的力量 放在心裡沒說出口的感恩 = ? = 不感恩！ 影片：讚美加油站！ (2:02) https://www.youtube.com/watch?v=gYReHrf6yPY</p> <p>2. 從幾個角度練習</p> <p>(1) 多看他人的用心 不要只看他所做的不合理，多多看他的用心處。</p> <p>(2) 將心比心，推己及人、代人著想</p> <p>a. 將心比心— 用「假使我是他」的心情去揣摩他這麼做的理由。</p> <p>b. 推己及人— 有人為我付出，我感受到了，我亦如是回報！</p> <p>c. 代人著想— 從我得到的種種便利去體會背後為我而做的辛勞，感恩他！</p> <p>觀功念恩練習 (1/2) 觀功念恩練習 (2/2)</p> <p>3. 感恩他人成就我的學習</p> <p>(1) 謝謝你教我—</p> <p>a. 面對別人不好的行為時，謝謝他示現負面的角色來提醒我避免走向錯誤的路。</p>	<p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p>	
--	---	-------------------------------------	--

	<p>b. 「若沒有人扯我後腿，我如何練腿勁？」</p> <p>所有人的不凡的能力，都是在逆境中培養出來的，沒有例外。與你作對的人事物，正是激勵你上進的。倘若沒有他們的刺激，就沒有堅忍卓絕的動力，去成就高遠目的</p> <p>(2) 學習轉化</p> <p>a. 問自己「我所觀察到的真的是正確全面的嗎？」</p> <p>b. 每一個人都會犯錯</p> <p>當看到別人做錯的時候，想幫忙他？或指責他？</p> <p>當我看到別人問題時，正顯示出我未突破的點</p> <p>c. 轉別人過失成自己功德</p> <p>(3) 轉化的公式：</p> <p>a. 雖然…（不好的一面），但是…（好的一面）。</p> <p>b. 好加在…</p> <p>(a) 降低標準——只要求自己、不要求別人。</p> <p>(b) 從整體角度來看——為大家著想，這樣做是對的。</p> <p>【分組討論與練習】</p> <p>各組同學提出一個狀況題，讓大家分別練習／轉化並觀功念恩。</p> <p><小組練習後，大組分享></p> <p>4. 遇難不退</p> <p>突破困難，多練習，多跟有經驗的人學習</p> <p>影片：你練習什麼，你就會得到什麼！（4：57）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XXmk6uN6Plg</p>	10分	
	<p>4. 遇難不退</p> <p>突破困難，多練習，多跟有經驗的人學習</p> <p>影片：你練習什麼，你就會得到什麼！（4：57）</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XXmk6uN6Plg</p>	10分	

	<p>【釋疑與討論】</p> <p>觀功念恩__實踐篇</p> <p>感恩禮讚</p> <p>若逢上學期（九月）：邀請學生寫敬師卡</p> <p>若逢下學期（五月）：邀請學生寫母親卡</p> <p>影片：好老師足以影響一個人</p> <p>影片：The Coach</p> <p>歌曲賞析：天使（五月天）</p> <p>一句話 感動老師</p> <p>學生寫敬師卡 再由老師協助寄出～</p>	<p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p>	<p>卡片 + 郵票</p>
<p>總結與回饋</p>	<p><現在開始實踐></p> <p>從平常生活中練習，記在成長札記</p> <p>第一個月，看父母／朋友的恩</p> <p>第二個月，看師長／不認識人的恩</p> <p>第三個月，看你討厭的人的恩</p>		

參、學生心得與回饋

節選學生回饋心得，引用內容如下：

成長札記的紀錄對我是非常有幫助的，感覺像是觀功念恩的實踐，讓我雖然經歷過了，但有個時間，有個機會坐下來，好好想想別人對我的付出，去做一分感恩、感謝，讓我更珍惜別人對我的付出，而不是視為理所當然。藉此方式去思考究竟最近又曾受過何人的幫助，進而時時改變自己，讓自己也能夠學習對他人付出，因此我覺得札記真的是改變我們最多的地方。

（學生一）

「波麗士聯盟營」(觀功念恩一日營)是這門課最棒的部分，這個帶小朋友進來警專辦營隊的機會，一生可能只有這一次了，因此我非常珍惜。帶領小朋友認識警察，引導他們觀功念恩，享受他們帶來的熱情，真的是一個很棒的體會。(學生二)

「波麗士聯盟營」(觀功念恩一日營)活動過程中，我們運用了不只這堂課，甚至自己的專業來付出。雖然很累，可是現在想想驚覺自己所學的知識、技能並非全無用處。有別於傳統的教學，服務日的設計很大的價值是讓我們「做中學」、「身體力行」，畢竟紙上談兵總不如實際行動，對於上課所提的內容方能有所體悟；活動前中後的彼此互相合作，觀功念恩真是滿滿的溫暖與幸福。(學生三)

肆、教學者省思

- 一、教材較多！多給學生討論與回饋是重要的！因此可選擇角度視學生的反應，因地因班制宜而引導。
- 二、課程中可依上學期引導學生寫謝師恩卡，下學期寫念母恩卡，幫同學寄給當事人，書寫後，及後續父母或老師的回饋，常令學生對念恩後的幸福感，有真實的體會。
- 三、筆者也讓學生自行規劃觀功念恩一日營，前、中、後期都要練習觀功念恩，是十分成功的真實體驗觀功念恩帶來幸福與和諧關係的實踐。

4-11 觀功念恩實踐篇

母親節感恩活動——打開記憶與愛的金庫，尋找內心的感動

邱靜娥

國立雲林科技大學工管系副教授

壹、前言

我們的見解決定我們的人生。你抱持怎樣的態度，你就得到怎樣的人生。你的雙眼想看到什麼？雙眼從一個窗口看出去，是看到滿天的星辰，還是地上的泥濘，選擇權完全在自己。我選擇看什麼，我的世界裡就有什麼。因此我們的「心」決定我們看出去的世界。檢查一下！當我內心「痛苦」的感受生起時，我已經在「觀過念怨」，往事情的負面看！

我們常常看到三種不同的人：

- 一、觀過念怨：處處不滿，責怪他人。這種人心裡滿是抱怨，他的生命會快樂嗎？
- 二、觀光念閒：冷眼旁觀，漠不關心。這種人只關心自己，然而人是群居的。社會大環境不好，我們個體會好嗎？
- 三、觀功念恩：體諒他人，心存感恩。這種人懂得感恩，感恩的人最幸福。

觀功念恩怎麼做？觀功念恩需要時間、長久地琢磨。讓我們從自己的親人，從日常生活中開始做起。還記得小時候，是誰餵你吃飯？是誰幫你洗澡呢？孝順其實是一顆知恩、念恩、報恩的心。觀功念恩的第一步：我們可以從最容易做到的念父母恩開始做起，慢慢養成習慣。透過實踐感恩活動培養樂意為家人付出。

這過程中，不是只是一種感恩的表達，也希望發現生命中的感動。百善孝為先，想一想今年的母親節要如何為母親慶祝？讓我們一起來實踐念父母恩吧！

貳、課程規劃與設計

主題名稱	觀功念恩實踐篇—— 母親節感恩活動	設計者	邱靜娥	研討 時間	二節課
理念說明	觀功念恩是快樂的泉源，用心觀察他人對我們的付出與關愛，發自內心對升起感恩的心，生命將充滿幸福。觀功念恩的第一步：我們可以從最容易做到的念父母恩開始做起，慢慢養成習慣。進而擴展到親友以及社會大眾。				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能體會媽媽懷胎之苦。 2. 能升起對父母的感恩心。 3. 能親自承事父母親，令父母歡喜，在生活上實踐念恩。 				
流程	教學活動／課程內容	時間 (分)	資材運用		
前行引導 引起動機	<p>從生活中的那些事情，可以感受到父母親對我的關愛？</p> <p>影片：那是什麼？(04:34) 母親的勇氣(02:51)</p> <p>影片：光之塔(07:30)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MQzldrC870s</p> <p>影片：世界上最辛苦的工作(04:04)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YhID-_WNy98</p>	20分	PPT+影片+念父母恩學習單		
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從訪問了解媽媽懷胎十月的辛苦 學生訪問媽媽懷孕初期、中期、後期各有那些不舒服的症狀，自己出生過程，及幼年時的故事，將內容整理後填寫在訪問稿上，並先蒐集幾張個人從小到大的生活照片，貼在訪問稿上。 2. 從老照片實際了解爸媽照顧我長大的過程 	20分 20分	老師自己實踐母親節感恩活動 PPT+		

	<p>回顧從小到大，父母親照顧與陪伴我們的情形，找出老照片和父母分享。請將對父母親的感恩，透過影片與行動表達出來。</p> <p>3. 感恩活動</p> <p>請將對父母親的感恩，透過發願活動表達出來。可以是洗腳報親恩或發願幫忙做一天的家事，或和家人設計感恩活動…等等。將發願活動攝影或拍照紀錄，製作成影片，請加上感人配樂，上課時發表。</p>	20分	<p>示範影片 + 示範訪問稿學習單</p>
<p>總結與回饋</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對我們的眼睛來說呢！到底是缺少美？還是缺少發現呢？應該是缺少發現美的眼睛。希望同學從自己的親人開始練習、在平常生活中經常練習，並抱持著從我做起、當下開始做。 2. 因為實踐「觀功念恩」，「有一天會認識到自己的心，會發現最寬廣的就是心，最美的也是心。」 3. 觀功念恩是很重要的心法，就是透過心跟心傳遞這樣的心續，最後就像漣漪一樣，擴散出去，讓我們有更溫馨、和諧及快樂的工作環境。 	20分	

參、學生心得與回饋

課後學生反思心得如下：

這禮拜生命教育課討論到自己是感恩多還是抱怨多的時候，在心中默想了一下，雖然自己常常嘴巴上抱怨，但是抱怨後仔細想想也沒有甚麼意義，感恩不僅在心中愉悅，若隨口說聲謝謝，別人聽了有笑容其實自己也很開心。另外看了 what's that 的影片後，心中充滿感慨，雖然想哭但又愛面子，還記得來雲林的前幾天，跟爸媽吵架，雖然很後悔，但我一直放在心上，當爸媽從臺中送東西下來的時候，雖然沒有在爸媽面前哭，但回宿舍

的路上淚就潰堤了，我也明白孝順不能掛在嘴上，要付諸行動！

肆、教學者省思

- 一、許多同學對於觀功念恩可以帶來的好處還不是那麼確定，心中可能有許多疑惑。例如：處處對人觀功念恩，那不是濫好人，而且是非不分嗎？其實觀功念恩不是要讓自己做濫好人，而是讓自己不用惡意對人。觀功念恩是讓自己能平心靜氣的去了解事情的全貌，去處理事情，而不是是非不分或一味地忍氣吞聲。也有同學問：若自己觀功念恩，對方仍無改變，怎麼辦？其實我們是著重在自己改變，自己當下散發出正面的力量，必對周遭環境有一分正面的影響，別人的改變或許不明顯，但長期堅持，終能以德化人。
- 二、課堂上若同學對觀功念恩不認同，需要給予尊重。隨著時間學生會慢慢自己去驗證，同學會了解到看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過失，別人不一定受害，自己一定受害。從實踐中體會對自己最有價值的是「觀功念恩」。
- 三、多給同學討論與影片賞析，較能引起同學興趣。
- 四、念恩學習單、母親懷孕訪問稿、母親節感恩活動，這些最好授課老師本身能親自實踐，以身作則更有說服力。

4-12 「我行我不塑」有機新生活

周秀玉

明新科技大學化材系兼任副教授

壹、前言

對於「我行我不塑」環境教育的生命課程製作緣起，主要是聽了老師所講的淨塑內容，在內容裡看到中途島上信天翁的影片，影片中一位科學家拍下了生活在中途島上的信天翁死亡後屍體內所殘留的物品，這些殘存的大量各式各樣塑膠製品，即是造成信天翁死亡的原因，影片中顯示生活在中途島上的信天翁因為誤食了大量各式各樣的塑膠物品，造成塑膠食物在體內積存無法消化最後導致死亡。在看了這一個影片後，深感痛心，自己是很清楚塑膠產品的特性與危害，自己本身在此行業中傳授、教授這些塑膠製品知識時都會提醒周圍的親友、學生，這些產品裡面會有什麼樣的一些危害，也會提醒大家要注意小心使用，但是並沒有想到這些危害不僅僅影響到人，還影響到我們所處的周遭環境的生物，看到這一個影片的時候心裡非常的吃驚與感傷，因為我們人類為了自己的方便，造成環境中如此多的生物因此受到生命的威脅，內心中除了生起不忍這麼多周遭生物的生命受到如此威脅，也希望能引起大家在使用塑膠產品時，能注意到這個問題與使用時所產生的問題，因此經由專業知識的認識與了解，針對塑膠產品對生物環境所造成的危害做一簡單整理的介紹，期望有志者大家一起共同來努力，除自身身體力行減塑的行動，甚至不使用塑膠製品，也希望有志之士大家一起共同努力來參與減塑的新生活運動。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	環境倫理—— 淨塑題目：我行我不塑	設計者	周秀玉	研討 時間	100 分 鐘
理念說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 海洋生物危機與塑膠垃圾禍害、議題。 2. 塑膠垃圾問題形成的原因。 3. 萬事萬物息息相關、相互依存。 4. 從心改變，由我做起。 				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺知當前海洋生物危機與塑膠垃圾禍害。 2. 確立萬事萬物息息相關、相互依存的概念。 3. 創造善的循環。 4. 共創健康和樂的世界。 				
流程	教學活動／課程內容	時間	資材運用		
前行引導 引起動機	<p>引起動機</p> <p>提問或團體討論（談生活中不可或缺的塑膠製品）</p> <p>Q1 塑膠科技帶給我們生活上許多的便利相對的也讓我們養成哪些習慣？</p> <p>Q2 塑膠科技發明的初衷目的是什麼？</p> <p>Q3 這樣的塑膠生活是便利還是看不見的代價？</p> <p>播放影片：中途島</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CvfSzzGOCD4</p> <p>< 觀後思考：從影片中看到了什麼？></p>				
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1.科技的文明帶來了塑膠的生活 <ol style="list-style-type: none"> (1) 了解塑膠製品與我生活的關係。 (2) 塑膠製品養成哪些生活中的習慣。 (3) 塑膠的緣起。 (4) 點出塑膠發明的目的是要保護動物。 	5 分			

	<p>2.塑膠帶來的是方便、廉價抑或看不見得代價</p> <p>播放影片：中途島或海龜</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CvfSzzGOCD4</p> <p>(1) 塑膠所帶來的海洋生物的危害。</p> <p>(2) 塑膠隨洋流漂移對海洋環境所造成的汙染。</p> <p>(3) 塑膠對人的危害。</p> <p>(4) 塑膠微粒所形成食物鏈對人的危害。</p> <p>播放影片：幼魚狂嗑塑膠微粒，負面效應蔓延食物鏈。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=87UNwkrbPj0</p> <p>3.塑膠所造成的這些結果的原因探討</p> <p>(1) 是無知，是已養成的習性。</p> <p>(2) 為了我的健康與保護生物我願意對抗我的習性嗎？</p> <p>(3) 我要改掉生活中那些習性</p> <p>(4) 改掉生活中這些習性對我有什麼好處？</p> <p>(5) 建立起萬事萬物息息相關、相互依存的概念。</p> <p>(6) 認識了解塑膠的發明是為我與保護動物。</p> <p>(7) 保護動物的好處有什麼？</p> <p>(8) 不保護動物的壞處有什麼？</p> <p>4. 改變習慣會難嗎</p> <p>(1) 為了我的健康為了後代子孫能有一個更好的環境。</p> <p>(2) 我願意改變我的生活習慣嗎？</p> <p>(3) 我願意改變我的生活的不便利嗎？</p> <p>播放影片：(華視新聞雜誌) 播前半段林冠廷</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jI6Y7VIFN8I&t=100s</p> <p>(4) 從一個習慣開始改起</p> <p>(5) 小小的改變可以轉變世界</p> <p>(6) 勿以善小而不為，積少成多</p> <p>(7) 從心改變，由我做起</p>	<p>20 分</p> <p>20</p> <p>20</p>	
--	---	---------------------------------	--

	<p>5.了解塑膠材料（若時間不夠此部分可以不說）</p> <p>（1）了解那些塑膠可回收再利用、那些不可再利用。</p> <p>（2）塑膠簡單的分成兩類。</p> <p>（3）可回收重製的塑膠。</p> <p>（4）不可回收重製的塑膠。</p> <p>6. 對待塑膠我能怎麼做</p> <p>（1）個人部分可以怎麼做。</p> <p>播放影片：（華視新聞雜誌）播後半段許惠婷</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jI6Y7VIFN8I&t=100s</p> <p>（2）由我做起再去影響別人。</p> <p>（3）藉由海上的垃圾清理了解荷蘭青年那份發心。</p> <p>播放影片：（華視新聞雜誌）荷蘭青年 Boyan slat</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6IjaZ2g-21E</p> <p>（4）創造善的循環。</p> <p>（5）共創健康和樂的世界。</p> <p>（6）自做教他做進而影響政府的政策。</p> <p>（7）塑膠回收再利用。</p> <p>（8）推動 5R 運動。</p>	5	
總結與回饋	<p>1. 請學生自由分享今日對「我行我不塑」的學習與認識，並摘要整理在學習單中。</p> <p>2. 課後作業：每天記錄少用塑膠袋的量。</p>	15	

參、教學者省思

一、每一個問題都可以做細部討論或僅選擇幾個主題做討論。

二、課程內容較多可以部份刪除，建議可以先刪除「塑膠的認識」這一部分以及最後一個討論的內容所放入的 PPT。

4-13 有機心生活

黃鴻博

國立臺中教育大學理學院名譽教授

壹、前言

身體的健康與自然環境的永續是追求幸福人生重要的元素，而日常生活中的飲食習慣不但深深影響到個人的健康也關係到當今地球環境議題，特別是當前年輕學生受到西方速食文化與媒體的影響，加上外食環境限制，普遍無法達成飲食健康的條件。再者，個人餐桌上飲食的抉擇也連結到食物的生產、運輸、分配等實關係到地球環境保護相關議題，本課程設計主要從學習者日常生活飲食出發從三個主要面向進行學習體驗：飲食與健康關係、飲食與自然環境關係及飲食與生活美學等，讓學生透過討論、參與實做體驗等學習活動來理解人自己每一次內心在飲食上的抉擇都關係到個人的健康、生活的品質與自然環境的永續等議題，有深遠的影響。

本課程的實施主要從學習者日常生活著手，設計引發討論的關鍵問題引導學生思考與分享，認識到日常的飲食與自己的健康、當今地球環境危機等有密切的關連，而這一切的根源都來自於自己內心每一次的飲食抉擇而來，能建立理解並支持愛護環境自然有機食物生產，來促進個人健康與環境永續。

除認知上的認識理解外，實做與體驗對價值的建立與習慣的養成有相當關鍵的作用，本課程邀請「茶人」在課堂中舉辦「奉茶」的體驗活動，分享「淨源茶」在堅持環保、有機種茶及保護水源、生態上的努力故事，並經由奉茶、品茗的體驗過程中認識飲茶的禮儀與美感。在實際教學實踐過程中引發學生相當深刻的迴響與正向評價。

貳、課程規劃與設計

主題名稱	有機心生活	設計者	黃鴻博	研討時間	2 節課
理念說明	<p>健康與日常飲食是學生普遍關注的議題，然而卻鮮少認知到日常餐桌上食物的選擇，關係到人的心靈，也影響到地球生態環境，並與當前地球環境危機有密切的關係。再者飲食除了吃飽，滿足人口腹之慾外，還具有其文化藝術內涵上美感的成分，也應給予重視。</p> <p>本課程的設計，在有限時間裡，以大學生經常食用的茶飲為例，透過教師講解、引導討論與與茶人奉茶之體驗活動，讓學生了解飲食與健康、環境維護間的關係，並進而體驗飲茶文化中之感恩惜福與美感成分，並期許能在生活中養成兼顧健康、環保與美感文化之飲食習慣。</p>				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解日常飲食與自身健康及自然環境永續有密切關連。 2. 建立健康飲食的正確概念。 3. 反省自己日常生活中的飲食習慣與健康。 3. 能在生活中實踐維持健康與環保兼顧的生活方式與習慣。 				
流程	教學活動／課程內容			時間 (分)	資材運用
前行引導 引起動機	<p>教師：設計教案、學習單。邀請有機茶飲達人到校分享。準備有機茶飲。</p> <p>學生：自備茶杯。</p>				PPT 投影 學習單
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食與健康（講解與討論） <ol style="list-style-type: none"> (1) 健康的重要：引導學生自己寫出構成美滿人生中重要的元素五個。 (2) 分組討論並統計選出最多人選的五個要素。 (3) 分組報告並統計全班最多人選的要素五個（應會包含健康在內）。 (4) 講解天下雜誌 2013 年國人調查統計結果(健康是第二名)。 			15 分	PPT

	<p>(5) 分組討論並報告健康與飲食的關係。</p> <p>2. 當今日常生活中面對的飲食議題</p> <p>(1) 討論要維護「健康的飲食」要涵蓋那些重要的面向（包含食物來源、製作、運送、分配等過程相關之健康、環保、文化與美感等向度）。</p> <p>(2) 給自己的健康飲食評分，並說明理由。</p> <p>(3) 討論並發表如何改善達到「健康飲食」的具體作法。</p> <p>3. 有機茶飲與環境永續</p> <p>(1) 影片觀賞與討論：淨源茶的故事</p> <p>(2) 引導討論：</p> <p>a. 看完影片有怎樣的反思與學習</p> <p>b. 有機茶飲對健康與環境有怎樣影響</p> <p>c. 我願意花比較高的價格購買支持有機農業嗎？</p> <p>4. 美感體驗-品茗：邀請三位茶人主持並分享泡茶、品茶與感恩惜福，友愛大地的心懷。</p> <p>5. 替代方案：如無法邀請茶人也可以採分組製作分享食物（如：生菜沙拉等），分組報告其來源、營養、製作過程及飲食相關文化與美學體驗。</p>	<p>15 分</p> <p>20 分</p> <p>40 分</p>	<p>PPT</p> <p>影片：淨源茶的故事</p> <p>PPT</p> <p>有機茶 泡茶工具 桌椅與環境 布置</p>
<p>總結與回饋</p>	<p>1. 學生分享本單元學習心得。</p> <p>2. 老師做總結。</p> <p>3. 課後作業：撰寫課後學習單。</p>	<p>10 分</p>	<p>學習單</p>

參、教學者省思

- 一、本次課程邀請淨源茶坊三位茶人實際到校示範泡茶、奉茶及分享感恩惜福、環境永續的信念與作法，課堂上授課時間安排減少前面講解討論時間。
- 二、結合講解與體驗的課程可以引發學生深刻學習。

4-14 服務利他，行善最樂

李建模

國立臺灣大學電機系教授

壹、前言

一般來講，同學是很善良的，但是他們對於行善利他會有一些錯誤的概念，如說幫助別人會不會導致自己損失等。同學從小到大可能已經被要求日行一善，所以他們基本上對於這個問題並不陌生，但是卻不容易把這個行善背後的理路建立得很清晰。所以這一堂課我們建議不要用傳統的講說方法，以免讓大學生覺得說教反感。

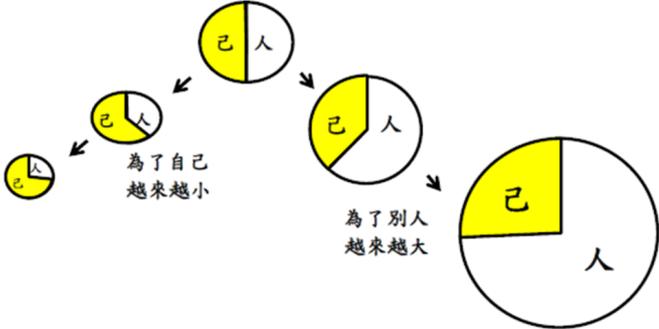
這一節課我們用採用特別的方式來教學，老師不直接告訴同學答案。採用辯論的方式，老師可以把學生分作兩組，一組擔任正方一組擔任反方，由兩組交叉的辯論，可以幫助同學仔細思考平常沒有思考的這些理路。甚至在辯論完一場以後，老師可以把兩組的立場交換，讓他們換位思考。經過這樣子的上課同學往往會發現很多日起以前沒有想過的錯誤，幫助同學能夠澄清很多他們對於行善理路方面的問題。

這一堂課由於不是傳統的講授，在課前老師可能要先準備各種可能提出的問題，再一一的回答他們。或許在準備上反而比傳統的講說更不容易，但是這個方式也可以讓課堂更為活潑，同學的思路更為清晰，也不失為一種很好的互動教學的方式。

本單元其實不只是教服務，與很多其他生命教育主題相連：一、引導學生真正快樂來自心靈。指出現代社會過份偏向物質快樂的缺失。二、引用楊定一博士施振榮董事長例證，立志要朝向利他方向心靈提升。三、由善的循環影片引導學生思惟「因果關係」。大家造成的善行，都會在環境中循環，我們都要承受後果。要有善良社會，必須從我們自己種下善的原因開始。四、由來世不動產影片引導學生思惟「無限生命」。行善之樂的效果會延續，勿以善小而不為，勿以惡小而為之。

貳、課程規劃與設計

教案名稱	服務利他，行善最樂	撰寫人	李建模	教學時數	120分鐘
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解真正快樂來自利他 2. 正確利他要智慧慈悲。 				
教材來源	網路影片	教學方式	簡報影片－觀賞、辯論、分享		
理念說明	<p>本教材希望用討論辯論方式，引學生思考理路，破除一些錯誤概念，建立正確理念。辯論輸贏不是重點，不論自己立場正方反方都可以擔任。目的是要學生講出他心裡面的錯誤想法，大家一同修正討論。教案文字雖然不多，多半時間要引導學生思維討論，老師再給學生總攝。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人人都希望離苦得樂，但是真正要如何離苦得樂？真正快樂需要利他，不是只想自己而已。 2. 愛自即成眾苦因，愛他則是萬善根。自利利他不可分割，善心善行的循環。 3. 大學生能做什麼利他？學生可能覺得要花錢出國志工才是服務，但是真正利他善行不一定要錢，隨時隨地可以行善服務，讓善念延續。 4. 心好就好了嗎？學生可能覺得我作服務人家就要感激我，其實利他也要正確方法與智慧。要善於檢點自己發心動機。事後也要檢討。最後希望以實際行動引導學生，比如說每日發願，日行一善，最好安排期末全班做一善行服務。 				
與其他主題關係	<p>本單元其實不只是教服務，與很多主題相連：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生真正快樂來自心靈。指出現代社會過份偏向物質快樂的缺失。 2. 引用楊定一博士、施振榮董事長例證，立志要朝向利他方向心靈提升。 3. 由善的循環影片引導學生思惟「因果關係」。大家造成的善行，都會在環境中循環，我們都要承受後果。要有善良社會，必須從我們自己種下善的原因開始。 4. 由來世不動產影片引導學生思惟「無限生命」。行善之樂的效果會延續，勿以善小而不為，勿以惡小而為之。 				

流程	教學活動／課程內容	時間 (分)	資材
快樂 哪裡 來?	本堂課目的一追求快樂 【影片觀賞】 TVBS 專訪：楊定一談心靈的力量 https://www.youtube.com/watch?v=OT9cqiGQr9w	15 分	PPT 影片
為何利他是 快樂?	【討論】 為何「給與」是最大快樂？ 同學可能不相信。所以讓同學分組討論。 1. 給別人我自己都沒了？服務別人好累喔？別人不一定感激？ 老師收攝 1：這裡與大家分享一個施振榮先生的想法，施先生在演講鼓勵大家要發願利人。他用一個簡單的附圖解釋為何 【利人便是利己】 。假設圈圈面積代表利益大小（我們的資源知識能力等等），剛開始我們由中間的圓圈開始，一半是為自己一半是為別人。假設某甲總是只想利己，那麼就會往左走：圈圈中自己的比例越來越大，但是因為他只有利己的思想行動限制，圈圈整體越來越小。到後來自己的利益反而縮小。反之某乙總是多想利人，那麼就會往右走：圈圈中自己的比例越來越小，但是因為他利他的行動感應很多資源投入，圈圈整體越來越大，到後來自己的利益反而遠遠大於某甲。我十分讚賞施先生的圖，很簡明的用工程師的方式，說服大家 【利人便是利己】 。根據我的經驗，這圖並不是虛構的，社會上常常可以看到這兩種人。藉由施董事長圖，說明自利最好的方法就是利他。沒有利他，自利也達不到圓滿。 	30 分	PPT

為何利他是快樂？	老師收攝 2： 【影片觀賞】 Live Vest Inside 善的循環（5:00） https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU 1. 請問有多少人在這善的循環中？ 2. 請問我自己有在善循環的經驗嗎？ 3. 我的命運和別人的命運相關嗎？ 老師引導，再給學生總攝。		
我能做什麼利他？	【討論】 大學生沒有錢如何「給與」？ 1. 利他行善一定要用錢嗎？ 2. 出國志工才是服務嗎？ 3. 我可以做什麼利他行善？	30 分	PPT
我能做什麼利他？	老師收攝： 【影片觀賞】 ：來世不動產（19:30） https://www.youtube.com/watch?v=noy8R7QLA54 1. 你同意行善之樂的效果會延續嗎？ 2. 請問我有行善之樂在心中延續的經驗嗎？ 3. 日常生活中我有注意時時行善嗎？ 破除學生以為花大錢，出國志工才能服務		
心好就好了嗎？	【辯論】 命題：發心利他就好，結果並不重要 範例： 正方 1. 理由：我們發利他心，不管行為結果如何都是善行。 2. 舉例：幫助同學解答作業，不管他這一科最後有沒有過，我都是行善。 反方 1. 理由：縱使發善心利他，也要注意方式是否恰當。 2. 舉例：醫生想治病人，但是用錯藥，結果越醫越糟。	40 分	PPT
心好就好了嗎？	老師收攝： 1. 對治學生以為心好就好，做服務時隨隨便便，沒恭敬心。用智慧小語收攝： 2. 純正的動機是慈悲，正確的方法是智慧，兩		

	樣東西具足才能真正解決問題。		
總結	<ol style="list-style-type: none"> 快樂哪裡來？ 「給」才是人生最大快樂。 為何利他是快樂？ 自利利他不可分割，善的循環。 我能做什麼利他？ 利他善行不一定要錢，隨時隨地善念延續。 心好就好了嗎？ 利他也要智慧。 	5分	
本週作業	作業：我的每日發願日行一善		

參、學生心得與回饋

本教案適合與實際服務一起搭配，以下是學生實際服務後的心得。可見只要有事當引導，大學生大多能體驗服務的快樂。

籌辦活動日時，學到了辦活動的技巧，雖然以前也有辦過活動，但老師觀功念恩的概念，讓籌辦活動的效率提高，氣氛也比較愉快。雖然有些觀念以前聽過，但是透過服務日的實作，可以把觀念內化到自己的行為上，這是我覺得和一般上課比較不一樣的地方。很多同學的表現都比我好，看見比自己好的人，也是很大的收穫之一。（學生1）

我認為這堂課最棒的就是能夠跟大家一起辦活動，一起完成一個服務日，從中學到非常多平常課本當中學不到的知識，那些大家一起創造的回憶，將是我在大學四年能夠永久保存的寶藏。（學生1）

透過服務日，大家可以一起完成一個目標，使得大家的感情因此而變好，而且準備服務日當時也可以學到很多東西。

肆、教學者省思

一、服務要身體力行。說而言不如起而行。

二、老師自我提醒：最難的就是要展現自己教的東西在所有身語意中，教師要真誠展現服務熱忱。最好加一些教師自身例子，貼近真實生活。學生不止是聽，他們也一直在看。學生從老師身上看到的，比聽到的更為印象深刻。

三、以實際行動子引導學生，比如說每日發願，日行一善，最好安排期末全班做一善行服務將有非常好效果。

4-15 服務利他，快樂泉源

洪麗卿

國立聯合大學語文中心助理教授

壹、前言

「服務利他」這個主題主要提出二種價值觀讓同學思考：「以自我為中心」及「以他人為中心」。此二者究竟哪一種比較快樂？如果說答案是後者，能接受嗎？心中是否有很多疑問？這堂課就是要帶大家去深入思考這個問題，探討究竟「利他」還是「利己」才是真正快樂的來源。

首先設問：「自利比較快樂還是利他？」「這還用問嗎，當然是自利！」但是當我們再細究「何謂快樂？」、「如何得到快樂？」當我們把時間點再往後延伸，我們會發現答案剛好相反！透過思辨討論，提供學生另一種更長遠、考慮更周到的價值觀。學生無法一下子接受，但畢竟開始思考另一種觀點，還有這二種觀點與自己生命的關係，期待有一天能真正體會到智者告訴我們的：必須透過利他才能夠真正的自利；最圓滿的自利就是利他。

搭配實地服務的安排，學生有機會親自體會到這些課堂中提到的利他的好處。例如一起去為社福機構募集發票的時候，學生們跨出了自己極大的舒適圈，勇敢向路人主動詢問。除了給自己成就感或挫敗感，卻也在過程中體會利他帶來的收穫與成長。

從一些典範人物的例子中，看到他們原先動機就是單純的為他人好，想利益別人，但收穫卻出乎意料之外的好。過程穿插教師分享自身在服務過程中的成長與快樂是很有說服力的！學生課堂上的反應極為明顯。

貳、課程規劃與設計

教案名稱	服務利他，快樂泉源	設計者	洪麗卿	教學時數	90 分鐘
教學目標	<p>總目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 策發行善的動機，體會行善的快樂 2. 願意從做中學、學中覺（歷事練心） 3. 透過利他，期待與他人和諧相處，共創和樂的社會 <p>細目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引發學生思考服務利他與人生目標的關係 2. 詳探服務利他的四個好處 3. 遇難不退、拓展格局 4. 善行的內涵與循環影響 5. 在服務中培養積極主動的態度 				
教材來源	雲科大 P P T、彰師大 P P T、 網路影片	教學方式	簡報、影片——觀賞、討論、分享		
理念說明	本教材希望引導學生對「服務利他」有正確的概念及歡喜心，並能身體力行，遇難不退。				
與其他生命教育主題關係	<p>本單元與下列主題相關：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀功念恩：念恩是利他的主要動力之一，越深刻念恩，越會想要回報。 2. 物質與心靈：真實的快樂來自內心，所以要把這二種快樂區分一下。 3. 生命典範：課程中舉了許多快樂的典範，都是很值得參考的生命典範。 4. 業果法則：利他，回過頭來利益的是自己。這道理跟業果法則是相順的。 				
流程	教學活動／課程內容			時間 (分)	資材
引起動機 (對比內心的想法：服務利他與快	<p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服務利他是快樂泉源？真的嗎？ 2. 人人都希望快樂，但世上很多人努力讀 			5 分	PPT

樂的關係?)	<p>書、賺錢卻找不到快樂，為什麼？</p> <p>3. 不是以自我為中心、自利比較快樂嗎？怎會是利他？</p>		
引發學生思考服務利他與人生目標的關係	<p>1. 將學生分成若干組，討論以下問題：</p> <p>(1) 怎樣的生命方向會是無悔的——以自我為中心（自利）or 以他人為中心（利他）？</p> <p>(2) 哪一種會真正對我們的生命有益？</p> <p>(3) 自利與利他的關係？</p> <p>(4) 自利與利他哪一個動力較大？請舉自己的經驗說明。</p> <p>(5) 利他的層次／程度——我有哪些觀察（他人）或經驗（自己）？</p> <p>(6) 我覺得利他心從何處來？天生的？啟發、培養來的？為什麼？（我的經驗或觀察）</p> <p>(7) 發心利他，過程一定會遇到困難，怎麼辦？利他的方式有哪些？</p> <p>2. 各組簡要分享討論結果。</p>	20 分	
探究服務利他的四個好處	<p>1. 服務利他的好處</p> <p>(1) 得到真正的快樂 陳樹菊之例：0'50"-01'18" https://www.youtube.com/watch?v=UCEUdWx3ytg</p> <p>(2) 潛能／生命力 的激發 沈芯菱之例：3'20"-4'16" https://www.youtube.com/watch?v=W8JrNBYU2nY</p> <p>(3) 增長能力與心力</p> <p>(4) 歷事練心、練習真心助人的仁慈心</p> <p>(5) 教師自身經驗分享</p> <p>2. 小組討論： 這四個好處與我有何關係？我想要嗎？</p>	45 分	影片 PPT

	<p>3. 小結：</p> <p>(1) 真實的快樂來自心靈的快樂 影片：希望樹 (0'44" - 3'00") https://www.youtube.com/watch?v=eZqhA29Kq0E</p> <p>(2) 服務利他正是開展內心正向能力(慈悲、智慧、勇氣)的良方。</p>		
我可以做得到—善行實踐	<p>1. 善行實踐的特點</p> <p>(1) 點滴累積善行——從小處做起，勿以善小而不為。 影片：無名英雄 https://www.youtube.com/watch?v=B0kK90lSPig</p> <p>(2) 養成良善習慣——用利他的動機做每一件事無私利他的心是不斷學習、練習來的。</p> <p>(3) 遇難不退——助人時遇到困難怎麼辦？視為自己增長心力的機會、生命格局的打開</p> <p>(4) 利他即自利——善行的循環影響 影片：善的回力鏢 https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU</p> <p>(5) 結合志同道合的朋友——一個人走一百步不如一百個人走一步！</p> <p>(6) 從心出發——學習、認識並建立正確的見解，就是實踐善行的第一步！</p> <p>2. 小組任務宣布： 小組設定一個目標(減塑、報恩、蔬食……計畫)，一起實踐二週，報告過程、心得及成果。</p>	15 分	PPT
總結與回饋	<p>1. 總結——服務利他是生命格局的打開</p> <p>(1) 成就自他真實的快樂</p> <p>(2) 在服務中培養慈悲、智慧與勇氣</p>	5 分	

	(3) 點亮世界的希望 2. 填寫回饋單／日誌		
--	----------------------------	--	--

參、學生心得與回饋

一、學生的心得回饋選整理：

1. 學到利己與利他之間的關係，一堆小善行最後也能累積成大善行，或許還能回饋回自己身上。我認為受到別人的幫助而想去幫助別人是利他的其中一個起因，而那些為了利己而去利他的人其實也不能說他們不好，因為有人受到他們幫助這件事是不容置疑的，就算是為了利己，他們還是做了好事不是嗎？
2. 服務他人雖然聽起來是利他，但是回饋後由衷而感的愉悅最後還是自利。我覺得利他跟自利是互相相輔相成出現的。
3. 今天學到自利與利他，每一個人的想法皆不同，而在今天和同學間的辯論，也互相了解價值觀的不同，而且也讓自身重新思考自我。
4. 雖然我認為人是自私的，但是我相信，努力充實自己額外的不足，是可以讓自己轉變的，慢慢變得越來越好。
5. 今天上的課有關於利他和自利，每個人都有每個人不一樣的想法，我覺得能幫就幫，但真的無法幫的那也沒辦法了。另外，看到了老師給我們看的影片後，我覺得就算幫助人後自己並沒有因此而變得富有或有得到什麼好處，但至少我會感受到了快樂，因此重要的是那過程中的快樂，而不是自己會得到了什麼好處。

二、學生心得回饋原文引述

Q1. 今天課程印象深刻的地方；Q2.我的感想和心得。

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 服務利他也是利己，兩者為互相的。 2. 我從之前就只有在觀念上知道要幫助他人，但是卻不知道究竟是利他還是利 |
|---|

己快樂。後來想想，我覺得雖然利己快樂但是那份快樂卻只有自己享受沒有辦法傳達給他人。而利他，當他人開心的時候，自己不僅僅是快樂，更有動力幫助別人。

1. 今天的課程中，我印象最深刻的是利他、為己哪一個比較快樂這個問題，我覺得在某些時刻點，利他、為己這二者可說是一體兩面，所以不可比較他們何者會比較快樂，舉個例子，當你想前去幫忙他人時，你是否想過那其實是你為了想滿足自己的虛榮心呢？就算你說沒有這回事，但在你的潛意識中它確確實實的存在，差異也只是其大小罷了，故當你在利他時，你同時也在為己。
2. 「真正的幸福來自心靈的平靜，獲得幸福唯一的方法是利他，獲得快樂唯一的方法是慈悲。」此為達賴喇嘛的名言，而其也符合我上述的說法（利他即是為己），利他其實是為了自己獲得幸福的手段，但就算是為己而利他的行為又何妨呢？此舉動不管是對自己或他人皆有益，可謂雙贏，所以才說利他（為己）是獲得幸福的方法吧。

1. 印象最深刻的是善的回力鏢。
2. 以前一直認為自利就好了，不需要利他，但是今天的課程讓我學到利他就是自利，幫助別人自己也會有所獲得，像是影片中的一樣，把善傳下去，接受到幫助自己也會想要幫助別人。

1. 老師教到我們幫助他人的部分。
2. 讓我了解到幫助人的快樂，還有最初關懷他人的善良，讓我找回許多以前忘記發自內心去主動幫忙他人的初衷，我覺得這是相當難能可貴的事情。我們需要把這份愛心串聯下去，這個社會或世界說不定會因為我們一點點的幫助而變得更加美好，也讓更多人能嘗到周邊也有溫暖的滋味。

1. 播放「Life Vest Inside」的相關影片時。

2. 這是非營利的公益團體，為了鼓勵人們隨時散播愛心善舉，而拍攝的短片。影片想要傳達的訊息淺顯易懂——把愛傳出去，善行的循環。就像一件救身衣，可以讓人們避免載浮載沉。我認為要讓人類生活改善、世界更美好，只需要從日常生活中做起，推己及人，一點點的善行，就能帶出連鎖反應，迅速成為啟動骨牌效應的第一步。

1. 看了路上的花草沒了生氣，我就拿出我的水壺替他們澆水，也許是小事，卻讓我覺得他們在和我說謝謝，做好事真愉快。

2. 印象最深刻的是老師放的影片「善的迴力鏢」搭配著 Matisyahu 的 ONE DAY 配樂，就又更振奮人心。我覺得幫助別人到最後又回到自己的身上，是一件很棒的事，去付出，福報就越來越多，有感恩，好事就越來越多，幫助別人，人生的貴人就越來越多，喜歡知足，心情就越來越快樂。

1. 利人與利己的討論

2. 其實一直以為這兩者是有所區別無關的，但是在課堂中慢慢地去深入了解，聽別人發表意見，發現這兩者相輔相成，讓我想到國高中時候，教學相長就有點利人利己同時兼顧，既能讓同學了解，也可以讓自己更加熟悉。

有時候說的到卻難以履行，我們缺乏的是那一丁點的勇氣，只要肯跨出那一步，去問問對方怎麼了，需要幫忙嗎？那怕回報只是一句對方的謝謝，我也覺得心滿意足了。還記得游泳課的時候，身旁有一位還不是很適應水性的同學，那時候我也沒有多想什麼，就是單純的想幫助他學習游泳這件事情，雖然我不像老師這麼的專業，但我也是把我會的一些小技巧都告訴了他，至少能讓他更有勇氣面對游泳這件事情，那我也覺得我的小小指導也是很值得了。

雖然大家的善行大部分都是舉手之勞報罷了，但每個人都從身邊的小事做起，這才是使世界越來越進步的唯一途徑吧！

以前可能覺得別人打掃是領著薪水做著事，但當搬出學校宿舍後感觸比較深刻。

平常在宿舍都有人負責打掃公共區域以及倒垃圾，但當搬出外面後，所有事情都要自己來時，才能夠去體會到別人辛勤背後所給予我們的方便。

肆、教學者省思

- 一、若是做為課程開頭或一週專題的課，可針對服務利他的四個好處挑選一、二個代表性的例子呈現即可。若用在一學期的課程，則可結合成長札記進行幾周的練習與分享，讓同學在實踐中逐漸掌握「行善」的內涵，並確立利他服務的動機，最後也可鼓勵學生設定一個較大的服務計劃作為期末專題。
- 二、前面最好有「觀功念恩」課程之鋪陳，因為利他的動力之一是報恩。
- 三、前面若有「物質與心靈」的課程，則此部分 PPT（17-18 頁）可省去，或作為複習用。
- 四、此主題筆者在生命教育課中很少用，因為實在排不進去了；反而是在「服務學習」課時可以做為很好的前行教育。與學生一起服務的過程，教師也有許多跨越與成長，也更堅固「利人即利己」的道理。教師分享自身在服務過程中的成長與快樂是最有說服力的！願意不斷練習跳離以自我為中心的思考慣性，往往會帶來令自己驚訝喜悅的結果，但要先知道且相信此目標的價值！一開始有一群人一起做，或是有一典範當作策勵，是很重要的。

4-16 時間管理

李建模

國立臺灣大學電機系教授

壹、前言

在這個 3C 產品使用泛濫的年代，很多學生都非常的忙碌，但是仔細地詢問他們在忙什麼？好像學生自己也不知道。這種窮忙的現象，讓時間管理概念在這世代教育更顯重要。

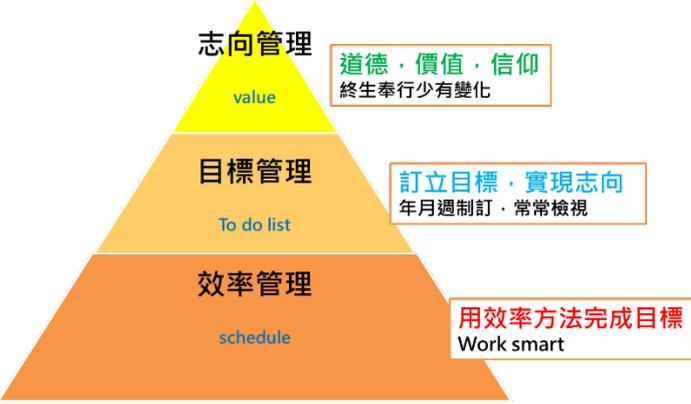
學生時間管理的方式，也就是他們面對人生的態度，窮忙表現出學生生命目標的空虛，與價值觀的徬徨。所以時間管理不是獨立的課題，而是跟其他生命教育的主題緊緊扣在一起。這個教案要引導學生思考很多重要的生命教育的課題，第一個生命短暫人生無常，我們要珍惜寶貴的青春時間。第二個正確的立志是非常的重要，要用【以終為始】的觀念來思考人生。第三個，特別提醒大一同學，活動很多要慎選，不要忘記自己來大學主要目標是讀書。第四個，人不只是及時行樂的動物，只追求眼前的快樂是錯誤的想法，我們終究要為自己行為負責。

關於時間管理，學生很大誤解是：「時間管理就是怎麼樣很快地做完多事情」。其實時間管理最重要的不只是提升效率。這個時間管理的教案提出了三個層次的模型。第一層次是志向管理：就是要找到人生的道德標準，價值信仰，這個是一輩子都應該要奉行。探索自己、找到志向也是大學生最重要的工作。第二層次才是目標管理，我們訂立每年、每月、每週的目標來實現我們的志向，需要的工具是寫出自己的 TO DO LIST，這不要跟行事曆 SCHEDULE 混淆。當然這些目標要常常的改變與檢視。最後的三層才是效率的管理，也就是用有效率的方式完成我們的目標，需要的工具是行事曆。

這個教案在期中考前教授，學生很有感覺；也希望能透過時間管理統合生命教育多項主題，達成畫龍點睛的效果。

貳、課程規劃與設計

教案名稱	時間管理	撰寫人	李建模	教學時數	120分鐘
教學目標	1. 瞭解時間管理三個層次，志向>目標>效率 2. 珍惜時間，找到志向，做正確目標選擇，增進效率。				
教材來源	YOUTUBE 影片、Randy Pausch 影講 自編教材等	教學方式	簡報影片——觀賞、討論、分享		
理念說明	本教材希望引導學生思考的理路，羅列如下： 1. 生命短暫，人生無常，要珍惜青春時間，勿浪費。【以終為始】的思考人生。 2. 設立正確志向很重要。現在學生活動多，時間管理往往只是流於增加效率，做很多很多事而已。這是時間管理錯誤的觀念。 3. 選擇重要的目標。尤其大一學生活動多，往往沉迷於眾多活動，但忘記大學重要的學習目標。 4. 人不只是動物，及時行樂是錯誤的決策。 5. 分享我個人增進效率的原則，讓學生知道一些方法。				
與其他生命教育主題關係	本單元其實不只是教時間管理，與很多主題相連： 1. 上銜接「立志」，要學生知道正確的方向比做很多事更重要。 2. 下銜接「業果」，要知道為自己選擇的結果負責。				
流程	教學活動／課程內容			時間(分)	資材
引起動機	要拿換四年黃金換什麼？很多五彩繽紛的糖果 or 一顆價值連城的鑽石			5分	PPT
反思討論	【以終為始】的思考。問學生時間管理最重要的是什麼？ 1. 大學畢業（or 生命終結）時，如何衡量我的時間運用無悔？ 2. 快快做完事情？ 3. 做很多事情，塞滿時間？ 4. 把每件事做的完美無暇？ <請討論發表意見>			10分	PPT
方向比努力重要	Randy Pausch 教授演講 Time Management，Youtube 有（或其他更有趣的雪中鏟錯車等） https://www.youtube.com/watch?v=OvbLzfGimCM			5分	PPT 影片

<p>時間管理 金字塔</p>	<p>介紹三層次模型 學生提到【時間管理】往往只是流於增加效率，做很多很多事而已。這是時間管理錯誤的觀念。</p> 	<p>10 分</p>	<p>PPT</p>
<p>立志管理</p>	<p>這部分已經說過，參見立志教案，複習一下</p>	<p>5 分</p>	<p>PPT</p>
<p>目標管理 1</p>	<p>四象限的選擇：你為選哪項優先？給同學投票。 （大部分會先做緊急不重要，這是錯誤的目標管理） Randy Pausch 教授演講 Time Management （26：36~30：55） https://www.youtube.com/watch?v=JKBFwR1HIFU&t=1733s <看完後給同學釐清概念></p>	<p>10 分</p>	<p>PPT 影片</p>
<p>目標管理 2</p>	<p>Schedule ≠ To Do List 1. 現在同學用手機行事曆，這是非常錯誤的時間管理，因為欠缺目標管理。 2. 介紹同學我用的行事曆，右邊有 TO DO 目標，依照三等級分類。</p>	<p>10 分</p>	<p>PPT</p>
<p>目標管理 3</p>	<p>拖延大師 https://www.youtube.com/watch?v=k8YEUiz7uQg&t=272s</p>	<p>10 分</p>	<p>PPT 影片</p>
<p>效率管理 1</p>	<p>1. 我的時間用到哪裡去？ 2. 記錄時間日誌、排名，分析可以改善嗎？</p>	<p>10 分</p>	<p>PPT</p>
<p>效率管理 2 大石原則</p>	<p>大石原則 1. 示範先後順序差別如何影響效率。 2. Youtube 影片 https://www.youtube.com/watch?v=iAOJzlZ4qlA&t=5s <這也是呼應先做重要不急的事></p>	<p>10 分</p>	<p>PPT 影片</p>

效率管理 3 鑽石原則	鑽石原則 1. 時間如鑽石，越切割越沒價值。 2. 這也是學生常常錯誤。	10 分	PPT
效率管理 4 金銀銅鐵	1. 人的精神狀態不是每段時間都一樣，要區分價值。 2. 金是最有價值時段，應做最有價值利用。	10 分	PPT
效率管理 5 計畫	Failing to plan is planning to fail	5 分	PPT
總結 與 回饋	1. 時間管理三層次 2. 下週課堂準備 3. 作業：本週的時間日誌與分析	5 分	PPT

參、學生心得與回饋

本教案適合與實際服務一起搭配，以下是學生實際服務後的心得。可見只要有事當引導，大學生大多能體驗服務的快樂。

印象最深刻的概念大概就是時間管理吧！把時間比做鑽石越細碎越沒價值。以前都會很貪心想要同時段間做很多事情，但是時間卻是有限的，於是為了滿足自己想把事情都做到，都把時間切的碎碎的，而這樣做的成果未必是把事情做好，所以現在給自己的一個必須達成的目標就是做好時間管理還有把事情做好。(學生 1)

印象最深的應該是時間管理，老師問我們，希望在大學畢業後得到的是五彩繽紛的糖果，還是一顆大鑽石，一個當頭棒喝，我赫然意識到，再多的活動經驗也不過上課所學的知識啊，事情的孰輕孰重，相信在這堂課後我已有更佳的判斷能力。(學生 2)

在這堂課中，我可以認識到不同系的同學們，知道更多有趣的東西，課堂上非常

輕鬆而且內容也很有意思,給我有很深刻的啟發,學到很多實用的知識,如管理時間、注意食品健康等,記得印象最深刻的一句是:方向比努力重要。(學生3)

我覺得老師上課講的「時間是一顆鑽石」的概念深得我心,上了大學後有更多的自由,同時也要好好規劃自己的生活,不能現在貪圖享樂,到了以後才悔不當初。(學生4)

我的心中有一瓶水,原本是清澈的,但是隨著每天每天過去,灰塵會掉落進去,水於是漸漸變得有點汙濁,幸好每個禮拜四晚上,聽了老師的生命教育課程,就像是把水重新過濾一遍一樣,調整我對生命的看法,老師告訴我們鑽石理論,我覺得非常有道理:「時間就像鑽石一樣,若將它切得越碎,其價值就會越低。」這理論讓我明白時間該怎麼去分配,才能獲得到最大效益。(學生5)

肆、教學者省思

- 一、老師自己的經驗比喻可以多一些,讓學生有更多體驗與感受!
- 二、本演講對大一同學,尤其期中考前提醒,相當重要。
- 三、我會讓大一同學學期末寫一封給未來大四自己的信,三年後寄出給他們。檢視看看自己的立志是否達到?大學時間是否沒有白費。

附錄 作者及編輯委員經歷表

姓名 (依姓氏筆畫順序)	現職／經歷／生命教育參與年資／獲獎
王朝興	1. 現任國立彰化師範大學電機系副教授。 2. 生命教育授課年資 10 年。 3. 曾獲教育部生命教育績優人員獎。 4. 曾獲彰師大特優導師獎、傑出通識教師獎。
李中芬	1. 現任國立聯合大學光電系副教授。 2. 曾任聯合大學生涯發展與諮商輔導中心主任。 3. 生命教育授課年資 6 年。 4. 曾獲聯大教學傑出獎、績優導師獎與傑出導師獎。
李建模	1. 現任國立臺灣大電機系教授。 2. 曾任臺大教學發展中心 x 數位學習中心主任。 3. 生命教育授課年資五年。 4. 曾獲教育部生命教育績優人員獎，星雲教育獎典範教師。 5. 曾獲臺大優良導師獎、優良教學獎。
周文祥	1. 現任國立雲林科技大學兼任副教授。 2. 曾任雲科大通識中心主任兼人文學院副院長（退休）。 3. 生命教育授課年資 16 年。 4. 曾獲選教育部優秀教育人員、雲科大教學傑出教師、優良導師等。
周秀玉	1. 現任明新科技大學化材系兼任副教授。 2. 大華科技大學生活應用科技系（退休）。 3. 生命教育授課年資 6 年。 4. 曾獲優良導師獎、優良教師獎。
林美鳳	1. 現任國立彰化師範大學會計系副教授。 2. 生命教育授課年資 7 年。

	3. 曾獲彰師大特優導師獎、教學傑出教師。
邱靜娥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任國立雲林科技大學工管系副教授。 2. 生命教育授課年資 8 年。 3. 曾獲教育部生命教育績優人員獎。 4. 曾獲雲科大優良導師獎。 5. 曾獲福智文教基金會 2019【心 24 孝】孝行楷模獎。
洪麗卿	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任國立聯合大學語文中心助理教授。 2. 生命教育授課年資 6 年。 3. 曾獲聯大績優導師獎、教學肯定獎。
翁霓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任東吳大學會計系教授。 2. 生命教育授課年資 9 年。 3. 曾獲選 2011 年臺北市杏壇芬芳錄。
張書銓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任國立成功大學物理學系教授。 2. 曾任成功大學通識教育中心企劃組組長。 3. 生命教育授課年資 4 年。 4. 曾獲成功大學教學優良獎。 5. 曾獲南華大學傑出校友。
張崑將	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任國立臺灣師範大學東亞系教授兼東亞文化與漢學研究中心主任。 2. 曾任東亞學系系主任、國際與社會科學院副院長。 3. 生命教育授課年資 10 年。
梁寶芝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任逢甲大學電機系教授。 2. 生命教育授課年資 6 年。 3. 曾獲逢甲大學教學傑出獎、傑出導師獎。
莊聲和	<ol style="list-style-type: none"> 1. 東吳大學財務工程與精算數學系兼任副教授（退休）。 2. 生命教育授課年資 2 年。 3. 曾獲東吳大學優秀教師獎。
陳淑娟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現任國立清華大學華文文學研究所教授兼國際學士班主任。 2. 臺灣語文學會副會長。

黃俊昌	<ol style="list-style-type: none">1. 現任財團法人福智文教基金會大專處教職員發展課課長。2. 曾參與建置教育部生命教育學習網。
黃鴻博	現任國立臺中教育大學理學院名譽教授。
楊淑華	<ol style="list-style-type: none">1. 現任國立臺中教育大學語教系兼任副教授。2. 曾獲中教大教學優良教師。3. 生命教育授課年資 5 年。
葉忠達	<ol style="list-style-type: none">1. 現任國立清華大學清華學院兼任教授。2. 曾任新竹教育大學人文社會與藝術學院院長（退休）。3. 生命教育授課年資 12 年。
賴惠子	<ol style="list-style-type: none">1. 國立臺北大學經濟學系助理教授（退休）。2. 曾獲臺北大學傑出績優導師獎。
顏秀芬	<ol style="list-style-type: none">1. 現任國立清華大學國際學士班兼任講師。2. 警察專科學校講師（退休）。3. 生命教育授課年資 7 年。4. 曾獲警專優良教師獎。



教育是人類升沈的樞紐 老師是心靈提升的舵手

發行者：財團法人福智文教基金會
地 址：10580 臺北市南京東路四段 165 號 9 樓
電 話：02-7751-6789

 福智文教基金會 bwfoce.org



福智文教官網

BWFoCE | 福智文教基金會
Bliss & Wisdom Foundation of Culture and Education