



彰化師大通識教育中心2015.0424 羅家玲

我在生命教育課程的教學及思考

目的：

1. 我認識的生命教育

1. 通識三合一課程的議題試做

啓蒙

蘊育

萌芽





啓蒙

蘊育

萌芽

一、死亡教育→如何善終？

二、生命教育→如何好活？

故，人生，包含死亡階段嗎？

生涯規劃，含死亡規劃嗎？

或者，當你想到人生時，不含死亡？

三、台灣目前生命教育的最大共識：

人生三問➔

1人為何而活？

2應如何生活？

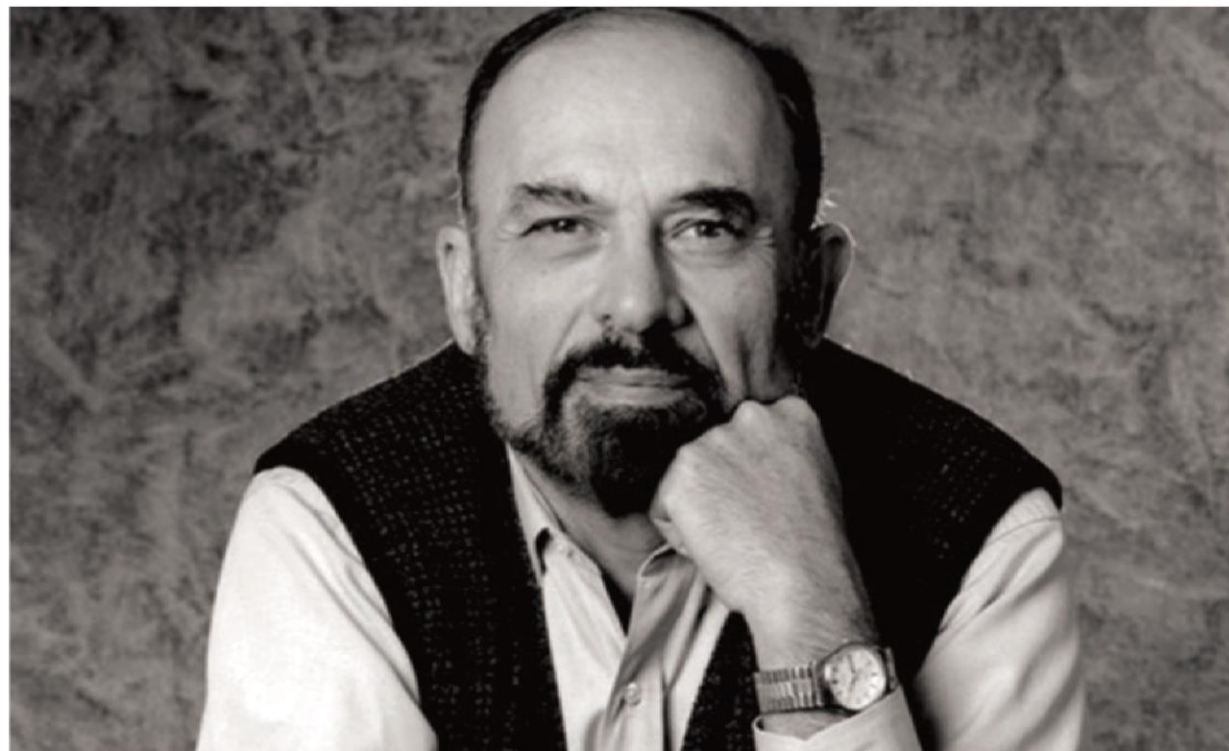
3如何活出應活出的生命？

四、任課教師的理論架構& 三合一課程議題

歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)

物質上的死亡毀滅了我們的生命，

然而死亡的意義卻拯救了我們。



The Last Dance

NINTH EDITION

The Last Dance

Encountering Death and Dying



Lynne Ann DeSpelder ♦ Albert Lee Strickland

三、人生三問的理論架構

人生三問

為何活？

- 人生目標設定
- 生命意義探索
- 終極關懷省思
- 信仰的重要性
- 什麼是宗教信仰
- 世界大宗教之智慧
- 正信與迷信
- 包容與欣賞
- 信仰與理性之平衡
- 生死意義，互相發明
- 生死無常的省思
- 死亡—最後成長階段
- 臨終關懷
- 安寧照護—全人全家全隊全程之安頓

人生哲學

宗教教育

生死教育

應如何生活

生命實踐的省思，倫理反省

基本倫理

- 為何道德
- 善惡與規範的本質
- 道德判斷的所以然
- 自律和他律
- 善惡的分辨
- 主觀與客觀

應用倫理

- 生命與醫學倫理
- 性愛婚姻與家庭
- 財務倫理
- 職場倫理
- 網路倫理
- 商業倫理
- 動物倫理
- 全球倫理
- 政治倫理

人生與宗教的省思

人格統整與靈性發展

- 心靈傷害與治療
- 感恩
- 情緒成熟
- 善於傾聽
- 寬恕
- 慈悲
- 誠信
- 道德發展
- 有責任感
- 謙遜
- 體貼
- 尊重別人

如何活出應活生命


台大生命教育研發育成中心

- 1) 終極關懷與實踐
- 2) 倫理思考與生活美學
- 3) 人格統整與靈性發展

大學生生命意義觀的研究

涵蓋四因素

- 生存的意義
- 生命的意義
- 存在的意義
- 死亡的意義

- 
- 大一新生：高中上過生命教育請舉手？
 - 高中 vs. 大學

質化研究發現

學生偏愛的教學法

1. 課堂教學法：小組討論、辯論、角色扮演、體驗學習
2. 家庭作業：藝術創作、生活實驗、訪談



以班級討論，小組討論，影片賞析和角色扮演 藝術創作與分享，體會園藝植栽

我的發現

- ▶ 什麼會引發學習效果？
 - 共鳴 → 團體普同感
 - 反差 → 觀察學習
 - 被接納 → 情緒性的成長
 - 被關懷 → 愛、善意的表達行動
 - 藝術創作 → 故事的吸引力和賦予新義
 - 植栽過程 → 發現生命歷程與力量

二、以認知為主軸

什麼會影響學習效果？

- 知而不行 → 生命教育教育目標？
- 只說不聽 → 誰的需要？
- 不知如何回饋及對談 → 需要基礎？
- 不安的心 → 新世代難專注？
- 感動 但不行動 → 實踐的動力？
- 其他… 上課時間短

三、人生三問的理論架構

人生三問

- 人生目標設定
 - 生命意義探索
 - 終極關懷省思
- 人生哲學
- 信仰的重要性
 - 什麼是宗教信仰
 - 世界大宗教之智慧
 - 正信與迷信
 - 包容與欣賞
 - 信仰與理性之平衡
- 宗教教育
- 生死意義，互相發明
 - 生死無常的省思
 - 死亡—最後成長階段
 - 臨終關懷
 - 安寧照護—全人全家全隊全程之安頓
- 生死教育

生命實踐的省思，倫理反省

基本倫理

- 為何道德
- 善惡與規範的本質
- 道德判斷的所以然
- 自律和他律
- 善惡的分辨
- 主觀與客觀

應用倫理

- 生命與醫學倫理
- 性愛婚姻與家庭
- 財務倫理
- 職場倫理
- 網路倫理
- 商業倫理
- 動物倫理
- 全球倫理
- 政治倫理

人生與宗教的省思

人格統整與靈性發展

- 心靈傷害與治療
- 感恩
- 情緒成熟
- 善於傾聽
- 寬恕
- 慈悲
- 誠信
- 道德發展
- 有責任感
- 謙遜
- 體貼
- 尊重別人

三、我與人生三問理論架構相遇

1. 以存在意義為核心
2. 心理學：研究人類行為的科學
3. 除了存在主義之外的新選項
 - 超個人心理學
 - 正向心理學 能以科學研究證明身心靈社會（全人模式）可當下
 - 正念減壓治療 受用終生的心理學

學習人
生智慧

我為何而活？
超個人心理學

愛

宇宙萬物的根本能量

道德與
美德的
生活

涵養靈
性生活

我應如何活？倫理與美
正向心理學活出美德

我如何活出應該的生命？
正念心理學安定身心

正向心理學

正向心理學三個範疇(Seligman, 2002)

1. 愉悅的生活(The pleasant life)
2. 投入的生活(the engaged life)
3. 有意義的生活(the meaningful life)



正向心理學線上測驗

The screenshot shows the 'Authentic Happiness' website interface. At the top, there is a navigation bar with the Penn logo and the title '真正的快樂' (Authentic Happiness). Below the navigation bar, there are five main sections: '會訊園地' (News), '問卷' (Questionnaires), '資源中心' (Resource Center), '會訊' (News), and '忘記密碼?' (Forgot Password?).

The '問卷' (Questionnaires) section is highlighted, showing a list of various questionnaires and surveys. The list includes:

- 真正的快樂問卷 (AHI)
- 抑鬱指數問卷 (CES-D)
- 福代斯情緒問卷
- 一般快樂指數問卷
- 正面情感和負面情感指數問卷
- 優點測試(簡式)
- 感恩問卷 (GQ-6)
- 毅力調查
- 樂觀感測試
- 報復動機問卷
- 價值實踐(VIA)突顯優點調查
- 價值實踐(VIA)兒童優點調查
- 工作-生活問卷
- 親密關係問卷
- 生命意義問卷
- 快樂的途徑問卷
- 生命滿足問卷

The '會訊' (News) section is also visible, featuring a list of news items and a '重點推介問卷' (Featured Questionnaire) section. The featured questionnaire is '價值實踐(VIA)突顯優點調查' (Values in Action Survey).

網址：<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/questionnaires.aspx>

正念減壓治療(MBSR)的發展狀況

- Dr. John Kabat Zinn(卡巴金博士)
- 於1944年生，美國麻省理工學院分子生物學博士，麻州醫學院的榮譽醫學博士，以及禪修指導老師。

- Mindfulness

正念/內觀/明心



麻省醫學院正念中心



Center for Mindfulness

in Medicine, Health Care, and Society (CFM)



search

[directory](#) | [contacts](#) | [index](#)

this section only

Google™

[CFM Home](#)

[History](#)

[Stress Reduction Program](#)

[Support the CFM](#)

[Annual MBSR Conference](#)

[Professional Education](#)

[Workplace Programs](#)

[Consultation and Staff Training](#)

[Jon Kabat-Zinn Power of Mindfulness Retreat](#)

[Special Programs](#)

[Research](#)

[Networking/](#)

center for mindfulness

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM)

[click here to view our brochure](#)

Welcome to the website of the Center for Mindfulness at the University of Massachusetts Medical School. This website is designed to meet a wide range of needs for information about the CFM for both the public at large and for health care professionals interested in our work. We hope you find it useful. We will try to respond to your inquiries in as timely a fashion as possible, but make no promises in that regard simply due to the volume of mail we receive. Our e-mail address is mindfulness@umassmed.edu. Our intention is to update the website periodically to reflect the on-going changes in the CFM, and to supply timely information about our professional training programs and other events of interest to the public and to the rapidly growing Mindfulness-Based Stress Reduction community.

The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society is dedicated to furthering the practice and integration of mindfulness in the lives of individuals, institutions, and society through a wide range of clinical, research, education, and outreach initiatives in the public and private sector. These initiatives include the renowned Stress Reduction Program - the oldest and largest academic medical center-based stress reduction program in the country - as well as a range of professional training programs and corporate workshops,

正念減壓團體

- 團體簡介：
- 參考美國學者Jon Kabat-Zinn所發展的正念減壓治療(Mindfulness-Based Stress Reduction)，旨在透過正念的練習提升專注及覺察當下的能力，並培養接納困境的態度，主要內容包括：生活禪、身體掃描、靜坐練習、正念瑜珈、行禪等。

學生心得分享

- 正念是一輩子受用的東西，當它真的深入自己的生活中，便無時無刻都在「正念」了。
- 正念的學習就像努力灌溉一顆小種子，讓它慢慢發芽，成長到一株完整的植物，而這棵植物將可以永遠陪伴在自己的生命中，永不離去。
- 在安靜的空間裡，可以靜靜地探索自己的身心，在最原本的狀態裡尋找自己。從呼吸出發，給自己一個機會去了解自己的慣性為何。
- 正念幫助自己瞭解哪裡可以找到真正的快樂、平靜與滿足，以及如何重新發現它們。

學生心得分享

- 正念的學習讓我體驗到心中有一種不受打擾的寧靜，這份寧靜其實一直都在，只是平常沒有察覺到。
- 透過有意識的覺察身體、想法和感受，讓我看見生命的另一種可能性，即使在被負面情緒充滿時，我也可以有另外一種選擇。
- 我在這門課學到的是一個能夠帶的走的技能，一個能讓我安定的方法，在往後的生命之旅，我可以試著帶給自己更多的可能，而不再侷限於既有的模式。

學生心得分享

- 正念其實就是一種把握當下的概念，專注於自己當下的感受，專注於自己手上的每件事情，腳下的每一個步伐，這是一種真實活在當下的生活方式。
- 因為人生無常，我們更要好好珍惜每一天，正念教會我們如何過得更好。
- 平時不會思考的議題，在這堂課可以深深的討論。因為年輕而不穩重的心，在這堂課中體驗到了寧靜，以及學習與自己相處。

學生愛好各單元活動的理由

● 綠色奇蹟

- 喜歡人與人互動時的微妙關係，也能看見生命中很多必經的無奈與痛苦，期許自己能夠真實地感受到他人的需要。
- 能夠看見悲天憫人與溫暖的一面，也看見生命中讓人痛心的一面。
- 許多情節讓自己有許多的省思，例如：重新省思好人與壞人的定義、反省著自己在生活中是否也以自我的觀點去看待他人。

學生愛好各單元活動的理由

- 啟發對生命的領悟，例如：每個人都是獨特的個體，應該為自己而活；是否因為厭惡陽光而想迅速逃離，是否因為喜歡涼爽的陰影而奮不顧身前往等。
- 體會到人生中許多挑戰是一個人或兩個人一同經歷，兩種方式皆有其需克服之處，並無絕對的好壞。
- 能夠看見內在的自我：急著走完全程的自己or不想繼續走下去的自己。進而提醒自己：人生每一階段都應珍惜當下，不應隨便的度過。


學生愛好各單元活動的理由

● 正念團體

- 能幫助自己重新發現並找到真正的快樂、平靜與滿足，也能夠學習與生活中的困頓共處。
- 正念成為了一種生活態度，使自己能夠慢下腳步體會當下的感覺，並能夠在每天持續的與自己對話、看見真實的自己、了解如何與自己共處。
- 面對不舒服的事件時，能夠將事件與情緒分開，不會執著於某種情緒，也能更冷靜地整理思緒而做出回應。
- 能夠緩和自己衝動的個性，而不會在第一時間作出反應。

人生智慧 (整合)

- 死亡的必然性與生存的意義
- 痛苦的由來與離苦之道
- 什麼是真正的幸福？ 如何幸福？
- 愛的真諦？ 愛己vs.愛人的苦與樂

- 
- 有架構和依據 但時間不夠 深化不足
 - 通識三合一課程的可能結構？
 - 生命如何與生涯和服務連結？

我的理念網

生命

生命的意義

服務

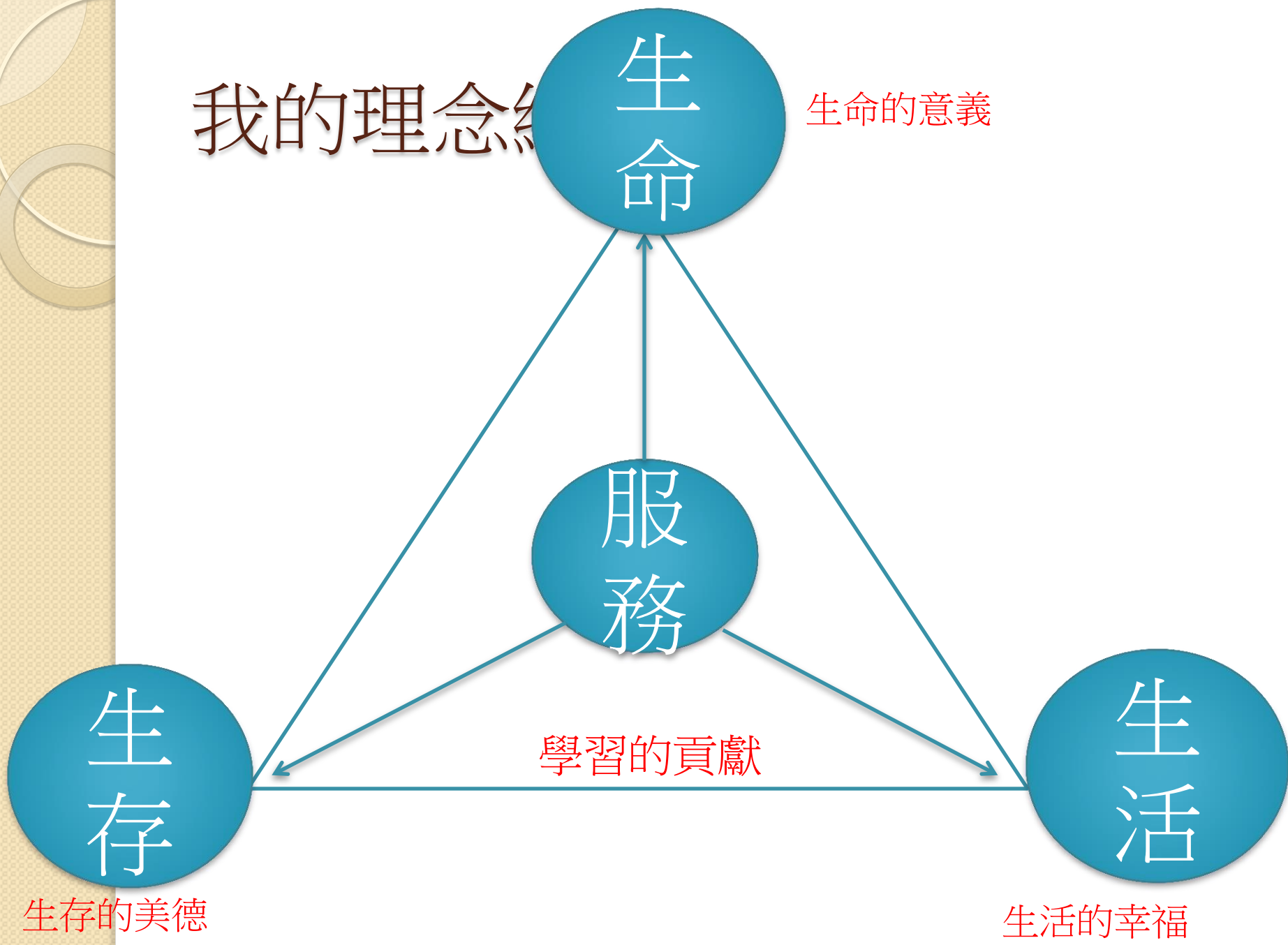
生存

生存的美德

生活

生活的幸福

學習的貢獻





- 接招！

通識教育中心的規劃 我試做如下

生命教育 通識 → 我的架構

- 我是誰？ → 我究竟是誰？
 - 我的夢想與阻礙 → 以終為始的人生路
 - 如何解決阻礙？ → 人生困境的意義？
 - 我是不是一個有影響力的人？ 我的影響力知多少？ → 為我存在的意義發問
 - 複製還是跳脫家庭的影響力？ →
 - 個人發展與家庭影響（我的家庭舞蹈）
 - 我想要什麼樣的品格 → 培養我的美（德）
-

以終為始的人生路
為存在的意義發問

智慧

我為何而活？

愛

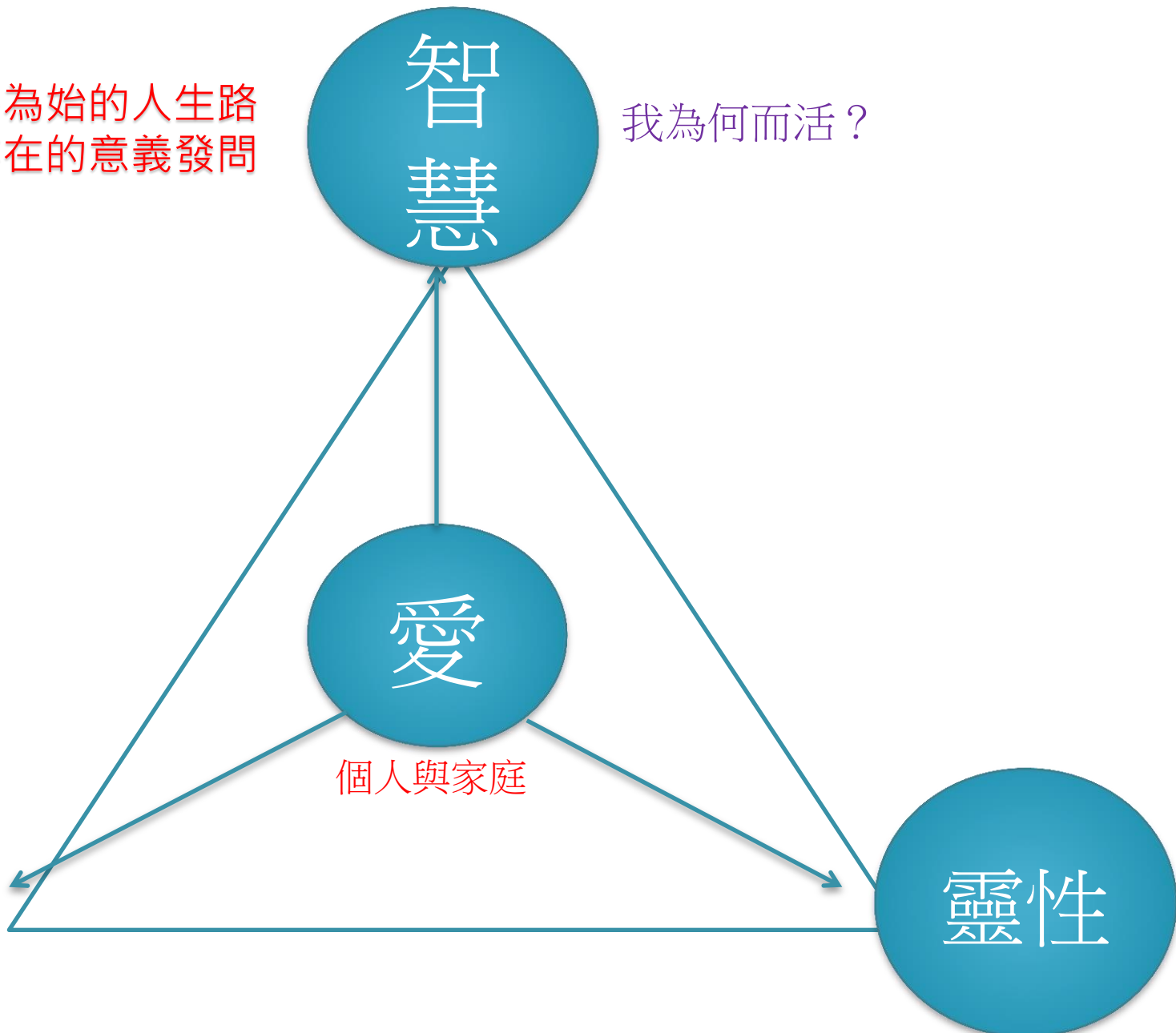
個人與家庭

道德

我應如何活？
培養我的美德

靈性

我如何活出應該的生命？
我究竟是誰？



我究竟是誰？

- 前言：探索我是誰 的十個理由
- 體驗活動：你是誰？
- 引導反思：
 - 1. 剛才活動過程的歷程與發現？
 - 2. 從剛才活動中思考：我究竟是誰？
 - 3. 若我請您逐一刪除剛剛的答案, 您會如何刪除？有何發現？

重新思考：我是誰

- 我 = 角色？我 = 關係？我 = 心情？
- 若非,何來自我認同.自我實現.自我效能？
- 若是,不同的我,何者是我？
- 變化的我仍是我嗎？
- 生活應用實例：如果不是我 我堅持什麼？ 痛苦什麼？

我究竟是誰？

- 自我.....特質論的穩定性觀點
- 自我....社會建構下的多元觀點
- 自我....超個人心理學的空性觀點

- 用生命影響生命=生命教育？
- 我相信 每位老師各有不同特色與學養
以自己的相信與誠懇 最是給力

感謝學生教導我 引領我 學習生命課題
學生是我的老師

- 
- 感謝聆聽 敬請指教