

一、設計理念：

在人生中，我們認為有兩個非常重要的主題需要和青少年談，但卻發現學校及家庭場域中顯少提及，甚至被視為禁忌話題，一個主題關於性，另一個主題則為「死亡」，這些主題都不會因為我們避談而不發生。

而在普通型高中生命教育課程中「終極關懷」主題的課程目標為「死亡在人學上的意義及其對生命價值的衝擊。」搭配生命教育課程，希望重視與設計一系列關於死亡的主題，在課程中與孩子們一起討論、一起探索、一起感受，一起對談，並開始在生命經驗中梳理對於死亡的看法與情緒。

二、教學流程：

活動一名稱：Think about 死亡

時間：20 分鐘

1. 提問「為何我們不常談論死亡？」小組討論並蒐集學生答案
2. 藉由已過世的名人及內政部統計數據，了解死亡跟生活的關聯

活動二名稱：身後的世界

時間：30 分鐘

1. 觀賞《張惠妹-身後 MV》
2. 從 MV 中引導 4F 思考 (Fact 事實、Feel 感受、Find 發現、Future 未來)
3. 總結活動：談論死亡並不是因為想要放棄生命，而是因為想要好好活著

活動三名稱：死亡也能體驗嗎？輕輕的我走了

時間：30 分鐘

1. 觀賞公視《青春發言人 | 死亡也能體驗？真的有死過一次才會懂的事？》
2. 「如果有一天，我不在了，請打開這本筆記本」請學生寫下筆記本內容

活動四名稱：和重要他人談死亡

時間：20 分鐘

1. 觀賞公視《青春發言人 | 你想怎麼死？和爸媽聊聊「死亡」！》
2. 和家人朋友談死亡的經驗分享
3. 回家作業：了解家人/朋友對死亡的看法

活動五名稱：那些日子·想珍惜的事	時間：30 分鐘
1. 引起動機：死亡與我們距離 2. 寫下八件人生想完成的事情，並做價值篩選 3. 最後三件的實踐計畫	

三、教學設計與流程

領域/科目	生命教育領域	設計者	竹北高中楊家禎老師 海山高中楊舒婷老師
實施年級	高一	教學節次	3 節
課程名稱	終極關懷-關於死亡		
教案實施情形	<input checked="" type="checkbox"/> 1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：111.6.7、111.6.14、111.6.21 (2)實施課程名稱：生命教育 <input type="checkbox"/> 2.本教案尚未實際教學實施		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	面向：A 自主行動，項目：A1 身心素質與自我精進 面向：B 溝通互動，項目：B1 符號運用與溝通表達	
	領域核心素養具體內涵	綜 C-U-A1 具備適切的人性與自我觀，提升身心健全發展的素質。深化生命意義的探索，確立適切的人生觀及信念，以臻至善與幸福人生。 綜 C-U-B1 具備自我覺察、同理與尊重他人的素養，並培養合宜的語言、肢體與情緒等表達方式，建立良好的人際互動素養。	
學習重點	學習表現	生 2b-V-1 能以適切的人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值思辨與靈性修養。 生 3a-V-1 能掌握哲學、生死議題與宗教的基本意涵及其和人生的關係，以建立自己的人生終極信念。	
	學習內容	生 Ca-V-3 死亡在人學上的意義及其對生命價值的衝擊。 生 Ca-V-4 善終的意義與臨終關懷之實踐。	
教材來源		青春發言人、張惠妹身後 MV、泰宇出版生命教育課本	
教學設備/資源		電腦、投影機、課程簡報、學習單	
使用的公視影片		《青春發言人 你想怎麼死？和爸媽聊聊「死亡」》	

	《青春發言人 死亡也能體驗？真的有死過一次才會懂的事？》
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討、談論死亡，覺察自己對死亡的想法與感受 2. 思考與覺察死亡帶給我們的生命意義 3. 能在生活中與重要他人討論死亡議題 4. 省思人生目標並覺察重要性 	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>第一堂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 引起動機 <ol style="list-style-type: none"> (1) 提問「為何我們不常談論死亡？」請學生寫下答案並做小組討論，蒐集學生答案後總結。 (2) 藉由已過世的名人及內政部統計數據，了解死亡跟生活的關聯，死亡不分種族、年齡，且與我們生活息息相關。 2、 發展活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 觀賞張惠妹-身後 MV，觀賞前教師前情提要，並與學生對話（是否有聽過、看過此MV？MV讓你想起那些生活情境...等） (2) 從 MV 觀賞中引導 4F 思考，並提供問句指引 <ul style="list-style-type: none"> · Fact 事實：你在MV中看見什麼？ · Feel 感受：如果是你，你在想什麼，有什麼感受？ · Find 發現：你最放不下的事？ · Future 未來：(至第三堂進行) 3、 總結活動 <p>談論死亡並不是因為想要放棄生命，而是因為想要好好活著</p> <p>第二堂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 引起動機 <ol style="list-style-type: none"> (1) 觀賞公視青春發言人 	<p>20 分</p> <p>30 分</p>	

<p>《青春發言人 死亡也能體驗？真的有死過一次才會懂的事？》</p>	5 分	
<p>2、 發展活動</p> <p>(1) 「輕輕地我走了：如果有一天，我不在了，請打開這本筆記書。」</p> <ul style="list-style-type: none"> · 不論貧富、年紀大小都會面臨死亡，死亡是不可避免的一件事，萬一我怎麼了？可以提供給家屬的筆記。 <p>1) 關於親友</p> <p>入院的時候要不要聯絡？</p> <p>告別式要不要通知？以什麼方式通知？要通知誰？</p> <p>更可以寫下想對親友說的話或送的禮物</p> <p>2) 關於健康</p> <p>要不要急救？</p> <p>要不要器官捐贈？</p> <p>3) 關於自己</p> <p>基本資料，還有常去的地方、喜歡的人事物、信用卡、帳戶密碼、病歷、聯絡人.....等。</p> <p>遺體處理方式？葬禮辦理方式？</p> <p>社群帳號、電腦手機處理方式？</p> <p>(2) 「和重要他人談死亡」：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 是否曾與重要他人談論過死亡？為什麼？ · 觀賞公視《青春發言人 你想怎麼死？和爸媽聊聊「死亡」》 	30 分	
<p>三、總結活動</p> <p>(1) 連結第一堂課，我們很少談論死亡議題的原因</p> <p>(2) 回家作業：了解一位家人/朋友對死亡的看法或分享此次課堂練習「留下來的訊息」內容</p>	10 分	
<p>第三堂</p> <p>1、 引起動機</p> <p>(1) 綜合前兩節課的結論，人生無常，死亡無法預測</p> <p>(2) 把握當下的人事物</p>	5 分	

論，教師介入處理方式為：暫停發表時間，預警尚未專注聆聽同學，並說出對課堂的期待，要求全班仔細聆聽後再繼續課程。

學生對於死亡的感受整理：

1. 我會回想一生中最重要的的人，家人、朋友和同學們，會感到捨不得。
2. 怕離開之後家人會很難過走不出來，希望他們在沒有我的日子也能很開心。
3. 我還沒做完我想做的事，我還有好多話來不及說。
4. 一切都結束了嗎？還是會通往另一個開始？心中有困惑。
5. 回顧有生之年做了一些什麼事，而經過佈滿白色花的那個隧道後，我可能就讓自己什麼也不想，坦然接受死亡。
6. 回顧人生，希望是滿足的吧
7. 死後就什麼都不用在特別想了，就接受！
8. 我能做的只有坦然接受，不會想更多的事，以免牽掛越來越多的人事物。
9. 在想家人會不會太難過，有一種不想離開的感覺！
10. 有如弦的震動會終止，一如箭矢會停止飛行，結束了，「我」不再是「我」，另一形式作為命運的棋子。

教學心得與省思：

原本一開始擔心學生描述對死亡的看法與感受無法深入，實際操作後發現身後MV讓學生能深入其境，並催化學生對此議題的思考與感受。從學生對「為何我們很少談死亡議題」的討論中，逐漸進入主題，從認知性的探討議題到觀賞MV時引發的感受性，統整認知與感受後，學生也能寫下自己的發現與省思。

後續延伸到「如果我走了，請打開這本筆記本」、「和重要他人談死亡」、「想完成的事」，從思考離世之後的安排、與家人朋友討論死亡議題，到最後體認若死亡不可控制，還有哪些是我們可以控制與珍惜的？帶領學生一步步去思考死亡，並探索迷思、信念，建立適切的人生觀，以及發展「可以談」的能力。

對教師本身而言，生處在華人社會中對死亡議題也較少談論，因備課原因也親自與家人討論了許多關於對死亡的看法與身後之事安排，從中獲得許多啟發與感動，除了能與學生分享及示範之外，也重新整理了教師的人生觀與價值觀，收穫良多！

參考資料：

1. 泰宇出版生命教育課本。<https://reurl.cc/DXkQOR>
2. 影片【每個人的遺憾，都大抵相似 From B.C. & Lowy】<https://reurl.cc/qZAJKN>