

# 從「心囚」一課 認識「身囚」、「心囚」和「自己」

江允齊



**情境問題：**

**若看到身障者需要幫助**

**(如:坡道太陡、當下的交通混亂等),  
是否會主動提出幫助？請說明動機  
或者害怕幫助的原因。**



# 影片欣賞：《青春發言人|遇到身障朋友不知道該怎麼開口幫忙？內心小劇場一次請教！同學與身障者的Q&A》



**問題：**

看完影片之後，對於身障者在生活中會遇到的問題是否有更深的了解，請舉例，並說明你會如何協助他度過這個問題。

**小組討論：**請各小組進行討論與整理，並上台與同學分享該例子的故事。

你是我的眼——蕭煌奇



永不放棄——海倫·凱勒



科學家——史蒂芬·霍金



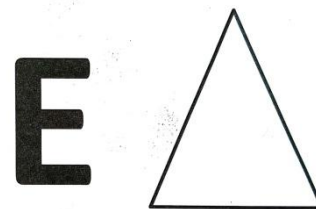
沒有四肢的生命鬥士——力克·胡哲



# 活動方式:

請就你所抽到符號到指定位置進行小組討論  
小組內的分工請依照英文字母並對照學習單的任務進行書寫

該位同學抽到三角形  
討論題目為史蒂芬·霍金  
字母為E 請書寫學習單的ORID的「I」



你是我的眼——蕭煌奇



永不放棄——海倫·凱勒



科學家——史蒂芬·霍金



沒有四肢的生命鬥士——力克·胡哲



討論時間:8分鐘

發表時間:3分鐘

請小組同學閱讀完此篇文章後統整以下問題:

- A1. 史蒂芬·霍金的障礙點: \_\_\_\_\_  
B2. 史蒂芬·霍金的轉折點: \_\_\_\_\_

3. ORID 討論法:

|   |               |               |   |
|---|---------------|---------------|---|
| C | O 你看到的客觀事實是:  | R 你感覺到的是:     | D |
| E | I 對你而言的意義、啟發: | D 閱讀完後的行動與決定: | F |

# 搭配同學的ORID焦點討論法

(搭配 語文常識二閱讀策略)

## 你是否有了更了解這位生命鬥士了呢?

3. ORID 討論法：

|                    |               |   |
|--------------------|---------------|---|
| C<br>O 你看到的客觀事實是:  | R 你感覺到的是:     | D |
| E<br>I 對你而言的意義、啟發: | D 閱讀完後的行動與決定: | F |

# 再來看看這些生命鬥士的精采故事吧！

- ▣ 全球最具影響力人物—力克(Nick)第一本新書《人生不設限》宣傳片 <https://reurl.cc/bGln7r>
- ▣ 《名言啟示錄》世界傑出女性系列-海倫凱勒(一)面對光明陰影就在我們身後 20190306  
<https://reurl.cc/QWZ6Xb>
- ▣ 史蒂芬·霍金的故事【愛的萬物論】  
<https://reurl.cc/58O21y>
- ▣ 蕭煌奇：看不到世界沒關係，無法唱歌才最痛苦 | 親子天下 <https://reurl.cc/33e5eL>

# 杏林子作者介紹

≡ 作家-杏林子-劉俠-生平介紹

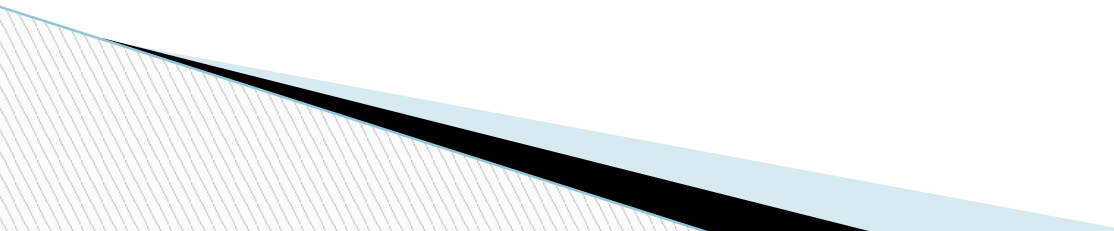


這位就是杏林子女士喔！

0:38 / 4:32

⏪ ⏩ ⏸ ⏴ ⏵ ⏶ ⏷



- 1. 作者所患的疾病為何?(擷取訊息)
  - 2. 請搭配課文並從中找到此種疾病會帶給作者甚麼困擾?(擷取訊息)
  - 3. 文中, 作者用甚麼字眼形容自己? 並認為疾病對她而言為?(發展解釋)
- 

- 4. 影片當中提到：「要對付苦難的方法就只有面對它、擊敗它，並覺醒這是一場屬於自己的戰鬥！」請問這句話和課文中的哪一句話意思相同？（發展解釋）
- 5. 試著以課文字句統整「身囚」與「心囚」的差異？（統整分析）
- 6. 劉俠女士身受身體的疾病所困，卻活得無憂無慮，自由自在，試分類劉俠女士會屬於「身囚」還是「心囚」？（發展解釋）

# 請搭配課本完成下列表格

| 心                | 身        | 心         |
|------------------|----------|-----------|
| 囚<br>的<br>特<br>徵 | 身體健康     | (心理不健全)   |
|                  | 表面歡樂     | (內心痛苦)    |
|                  | 行動自如     | (找不到人生方向) |
|                  | 生活繁華     | (內心寂寞)    |
|                  | 外表自由     | (心陷囹圄)    |
|                  | (各組自行舉例) | (各組自行舉例)  |

# 【老師，您哪位？】EP20 | 曲家瑞的火星課 | 被討厭又怎樣

【老師，您哪位？】EP20 | 曲家瑞的火星課 | 被討厭又怎樣 |

TM 05 48 6

TM 05 48 6

恐懼指數

BEFORE

AFTER

在別人面前表現

3456 18042 20:23 / 25:15

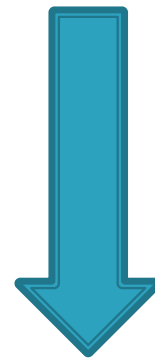
HD

# 艾爾楷(Elkind)的青少年自我中心特徵

□ 想像觀眾

□ 個人神話

非常在意他人眼光



容易導致「心囚」

# 「心」才是一切的主宰

