



公視兒少教育資源網 自傷教育教案

影片《我自殺，但我想活下去》<https://youtu.be/HhYBZXRpnl>

國立羅東高級中學 胡敏華老師

(一)影片摘要

公共電視「青少年自殺自傷」專題的企編人員鄭淑麗，在 2021 年經歷採訪工作中最艱難的挑戰——專題的受訪者婷婷，在不斷的自傷自殺行為之後，在 2021 年 11 月選擇結束生命離開這個世界！鄭淑麗開始自我反思如何理解婷婷的自傷行為？該不該繼續拍攝影片？這部影片對大家會有何影響？陪伴的朋友如何支持？也邀請兒童青少年精神科陳質采醫師針對自殺意念與反覆自傷自殺的行為提供多元觀點。

17 歲的婷婷是一位網路漫畫家，在影片中自我分享：因為憂鬱症、躁鬱與思覺失調症的影響，自殺自傷的念頭經常在大腦揮之不去，自己本來不願意面對這些話題，且用盡全力與這些念頭對抗，也經常在網路上發表自己與精神疾病搏鬥的過程。從反覆的自殺自傷、不願意面對自己，到可以跟醫師、朋友開口求助，婷婷認為自己是有進步的、甚至可以接受公視採訪，希望可以幫助更多人。然而婷婷仍然持續自傷，甚至說這是她紓壓的方式。

專題顧問陳質采醫師並不認為貿然停拍會比較好，她認為對逝去生命的不捨，不該讓所有曾經努力的人背負愧疚的活著，我們畢竟無法控制所有青少年的生命。至少我們在過程中還是有學習成長，至少可以再努力做出更有力量的影片。

影片中也提到婷婷的好友小歡對婷婷的理解、陪伴與支持方式，很有同理心也很自在。要先把自已照顧好，才能照顧別人，這也是一個重要的助人觀點。

(二)核心概念

- 1.精神疾病的理解(憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症)
- 2.病患家屬的心理狀態

3.生命意義

4.自我傷害/自殺/自殺意念

5.辨識求救訊號

6.助人界線與迷思

7.韌性/復原力

(三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1.我們可以透過哪些管道理解精神疾病之症狀與其影響、預後措施(特別是憂鬱症、躁鬱症與思覺失調症)?

2.當身邊有罹患精神疾病之朋友時，如何幫助這位朋友?

3.做為精神疾病患者的同儕、家人與照顧者時，要如何自我照顧及因應這些角色?

4.精神疾病的症狀與自殺或自傷行為之關聯性?

5.如何理解自殺意念之出現、及嘗試自殺的行為所表達的求救訊號?

6.小歡在幫助婷婷的過程中，可能經歷那些掙扎與迷思?(助人行為之迷思)

7.精神疾病這麼苦，而婷婷仍然願意在網路上分享圖畫，接受採訪甚至希望幫助別人?
你從他身上看到什麼?

(四)相關學科領域與影片之聯結

1.健康與體育領域

第五學習階段

a.健康知識。1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。

a.健康心理。Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法。

(五)影片運用時機建議

1.教師研習

2.親職講座

3.高中以上學生，有特別深入討論心理疾病/生命意義之相關課程，以小團體方式進行為宜。建議授課教師應具備對精神疾病與輔導諮商之專業知能。

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

本片建議於高中階段使用，特別是在【終極關懷】、【靈性修養】內涵可切入討論(參考高中教案二)

本片主角婷婷即使在多種精神疾病的痛苦之下，仍試圖與影響自己的各種症狀對抗，也想著要幫助跟他一樣狀況的朋友。而她的朋友、小歡也積極地陪伴與聆聽著她。雖然本片因為婷婷的自殺身亡看似負面，然而我認為從公共電視團隊與企編人員的積極反思、小歡的聆聽、與婷婷自身的努力接納疾病，都顯示出一種生命的韌性與渴望，這種願意努力面對困境的勇氣很可貴，也是人的靈性之展現。就像陳質采醫師的分享，我們都無法控制別人的人生，在相遇的這幾年，我們珍惜且陪伴著，可能更為重要。

建議使用本片的老師不一定只能放在精神疾病或悲傷輔導的脈絡，可以引導看到婷婷與朋友、公視團隊在拍攝過程中積極探求生命意義的態度。

即使死亡是悲傷的，疾病也困擾著我們，但堅強面對病症與積極的信念卻值得珍藏。

(七)資源推薦(書籍/網站/電影)

- 1.喬伊娜(2008)。為什麼要自殺？Why People Die by Suicide?! 臺北市：立緒文化。
- 2.王瑞徽譯(2020)。斯多葛生活哲學 55 個練習：古希臘智慧，教你自信與情緒復原力 The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness(原作者：Jonas Salzgeber)。臺北市：時報文化。
- 3.孫效智(2010)。臺大學生的生活筆記：靈修六原則。臺北市：聯經。
- 4.<https://youtu.be/1EHSk8ECKR0>
泰勒.本.沙哈爾 (Taylor Tal Ben-Shahar) 哈佛大學〈正向心理學〉開放式課程
- 5.思覺失調症越早治療效果越好 出現四症狀不要拖 - Heho 健康
- 6.<https://womany.net/read/article/15021> 明明很愛他卻口出惡言？13 張圖表帶你理解薩 提爾冰山理論 親子天下 2017/12/07

(八)參考教案(高中教案)

課程名稱	與生命聯結	設計者	羅東高中胡敏華老師
------	-------	-----	-----------

使用影片	《我自殺，但我想活下去》 https://youtu.be/HhYBZXRpnqI	實施時間	50 分鐘	
適用時機/對象	高中以上小團體，有特別深入討論 心理疾病/生命意義之相關課程	教學設備	寫好角色的紙卡 一個箱子	
生命教育 議題融入	學習主題：終極關懷、靈性修養 實質內涵： 生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡。 生 U6 覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質。			
學習目標	發現彼此的復原力量，聯結適切的資源			
學習活動設計			時間	學習評量
一、發現復原的力量 (一)聯結資源 1.引導討論： 如果有人罹患心理疾病，你認為他身邊會有哪些人(角色)受影響？這些身邊的人中，你認為最關鍵的角色會是哪幾種？ 2.寫下字卡認領角色 (1)每一個人寫下自己認為最關鍵的角色。 (2)現在有人出現自殺意念，甚至已經有自傷、自殺的行動，假設你正在扮演這個人的關鍵角色，你會有什麼擔心或疑問？(寫在字卡背後) 3.準備一個箱子，每個人將寫好的卡片，投入紙箱。 4.每個人抽一張箱子裡的卡片，2-3 人一組歸納這些疑問與擔心，並嘗試給予回應答案。(如果有相同角色可以同一組) 5.各組分享所歸納的疑問、擔心以及回應，教師適時給予鼓勵與補充。 (此部分需細緻進行，可能時間不夠看完所有疑問，或是出現令人不適的語詞，教師需要謹慎因應，若發現危機或助人的迷思，也須即時介入) (二)助人者的界線			50 分鐘	

1.簡單敘述婷婷的故事之後觀賞公共電視影片：《我自殺，但我想活下去》 https://youtu.be/HhYBZXRpnl 小歡陪伴的片段(05：15-08：56) 2.回應助人的疑問與迷思。引導大家思考自殺與自傷行為背後對愛、歸屬或意義感的呼求。自我傷害的人，其實並非要結束生命，而是不想要痛苦的感覺。同時作為陪伴者也需要注意界線與照顧自己。 3.適度釐清精神疾病的迷思。特別是憂鬱症有諸多不被理解的部分，就像人有很多面向-生理上會有致病因子，但所處環境、社會結構與前述認知想法的封閉也有影響，如何以全人觀點看待自己與他人，需要練習。 二、發現能量 (一)裝備彼此：每人二張方形紙與彩色筆，現在我們要繼續往前，已經裝好行李，蓄勢待發，需要一些支持自己與溫暖對方的力量(人事物，有形無形都可)，你會在行李中裝入什麼？： 第一張紙卡寫上：我會在行李中放入最能支持自己的力量。 第二張紙卡寫上：願意分享給困境中的朋友一個最溫暖的力量。 (二)圍圓圈、逐一呈現紙卡並分享。 (三)每個人將兩張紙卡放入書包。其中一張紙卡可以想想要送給誰。 (四)小結： 1.送給大家一首歌：尋人啟事 The Wanted 〈我巨大的悲傷〉(附錄一) 2.當處於人生不同的困境中，我們可以做的是同理彼此感受、覺察感受、辨識念頭、區分有害的思考模式、練習讓自己的想法可以多些彈性。 3.沒有誰可以對別人的生命負責，但我們仍可以聯結彼此的力量，成為彼此重要的資源。 三、行動： 請將上述第二張紙卡分享給困境中的朋友，並與她分享拿到卡片的心情。		實作評量
附錄		
附錄一：尋人啟事 The Wanted 〈我巨大的悲傷〉 https://www.youtube.com/watch?v=VdcKh7kK9dI		

親愛的，你直視過你的悲傷嗎？它是以怎樣的型態存在於生命中？在傷心難過之後，留下的，遺忘的，無盡疼痛的，都去了哪裡呢？但願所有無處安放的悲傷，都能被溫柔擁抱著！

教學提醒

□本教案原始構思主要運用於生命教育必修課程，連同之前高中教案一整合為三節課，為「人生境遇」主題式課程內容。然因為主題特殊並不適用於各校狀況，此處單獨列出，建議有專業背景的老師可參考使用，並建議於小團體討論為宜。

□本教案涉及學生對於幫助同學的焦慮，以及可能出現對自殺行為的不同看法，內容敏感需細緻討論，建議由具備輔導背景與熟悉憂鬱症或相關精神疾病之教師授課；且因為不同的團體

影片三、《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草？！》

<https://youtu.be/4EtwKms4t5c>

國立羅東高級中學 胡敏華老師

(一)影片摘要

根據自殺防治中心統計，臺灣有超過 300 萬人曾有被霸凌的經驗，其中一半發生在 10-14 歲，且約有 30 多萬人曾因霸凌想自殺。本片就進入「雲林樟湖生態中小學」拍攝，實地了解中學生對此問題的看法與經驗。

自願報名錄影的同學，都是 15、16 歲，八到九年級的學生。一開始教師播放 17 歲少年西西的故事，是一位被排擠、想自殺的學生真實故事。之後透過小團體，該校教師讓同學們分享經驗(被霸凌、旁觀者)，也嘗試理解霸凌者的想法。最後教師引導大家想想現在已經長大，會如何看待當年的自己？自己還可以怎麼做？是一段非常誠懇對話的過程。

(二)核心概念

- 1.霸凌(意義與類型)
- 2.霸凌者的想法
- 3.旁觀者的想法
- 4.霸凌的困境與因應

(三)核心提問(根據上述概念設計可能問題)

- 1.霸凌是什麼意思？跟大欺小有什麼不同？
- 2.哪些狀況就叫霸凌？有不同形式的霸凌嗎？
- 3.霸凌是怎麼發生的？
- 4.我看到霸凌事件會怎麼做？我害怕什麼？擔心什麼？
- 5.我為什麼會跟這些人站在同一邊？為什麼我只能旁觀？
- 6.霸凌事件的處理，需要注意哪些問題？

(四)相關學科領域與影片之聯結

1.社會領域

第二學習階段

主題軸：A.互動與關聯

項目：a.個人與群體

學習內容：

Aa-II-2 不同群體（可包括年齡、性別、族群、階層、職業、區域或身心特質等）應受到理解、尊重與保護，並避免偏見。

第三學習階段

Aa-III-2 規範（可包括習俗、道德、宗教或法律等）能導引個人與群體行為，並維持社會秩序與運作。

Aa-III-3 個人的價值觀會影響其行為，也可能會影響人際關係。

Aa-III-4 在民主社會個人須遵守社會規範，理性溝通、理解包容與相互尊重。

國民中學階段(公民與社會科)

主題：A.公民身分認同及社群

項目：b.權力、權利與責任

條目：公 Ab-IV-2 學生們在校園中享有哪些權利？如何在校園生活中實踐公民德性？

2.綜合活動領域

主題軸 2：生活經營與創新

主題項目：a.人際互動與經營

第二學習階段

國教署生命教育專業發展中心(LEPDC)/公視兒少教育資源網

「以生命教育為本的自我傷害因應與公視影片整合課程」資源手冊 112.07

學習內容：Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。

第三學習階段

學習內容：Ba-III-2 同理心的增進與實踐。

Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。

國民中學階段

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：d.尊重與珍惜生命

學習內容：輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。

輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。

輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。

主題軸 2：生活經營與創新

主題項目：a.人際互動與經營

學習內容：輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

(五)影片運用時機建議

1.導師班級經營

2.相關學科課程

3.教師研習

4.親職講座

5.情緒教育、自傷防治、生命教育、人際教育等主題之成長團體

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

本片涉及校園霸凌的思考與討論。霸凌本身究竟基於哪些因素？是暴力或是權力不對等的問題？是情緒處理或是公平正義的問題？教師可以在理性上先引導大家思辨霸凌的本質與迷思，其次在霸凌事件中的相關角色，各自都有複雜的期待與內在感受，從加害人、被害人、旁觀者、群眾等都需要理解其可能的心理機制與結構性因素，最後再談到尊重、愛與同理等如何實踐，因為知行合一是最困難的事。

其次基於人是可以思考與改變的，有感受別人痛苦的能力，只是有時會被蒙蔽？如何把

「以生命教育為本的自我傷害因應與公視影片整合課程」資源手冊 112.07
道德情感給引發出來？如何真正的實踐愛與同理，本片的真實對話是一種分享，可由此起點
做開端引發討論。(參考高中教案三)

1.林凱雄譯（2020）。□□□□□□□□□□□□□□□□□□。（原作者：Catherine A.
Sanderson)。台北市：商周出版。

3.陳嵐(2018)。霸凌者：從兒童到成人、從校園到社會，15個觸目驚心的血色告白。臺北：高寶。

5.想自殺的孩子怎麼了？——請重視孩子的心理健康 | 親子天下 (parenting.com.tw)

6.8 本書替情緒找出口，預防霸凌主題書單/閱讀/親子天下 (parenting.com.tw)

(八)參考教案(高中教案三)

9

	質。 生 U7 培養在日常生活中提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他。		
學習目標	分析霸凌事件中的旁觀者角色、反思助人的意義與策略		
學習活動設計		時間	學習評量
一、影片觀賞《<u>□□□□□□□□□□□□□□□□</u>》 00：00-01：30 二、思考霸凌事件的旁觀者 (1) 每個人都有兩張不同顏色便利貼，請書寫以下提問(不具名)： 1.黃色：寫下自己曾經有過<u>被霸凌或霸凌別人</u>的經驗？對自己有哪些影響？ 若沒有相關經驗，就寫下曾經耳聞的經驗。 2.粉色：你曾經有<u>旁觀別人被霸凌的經驗</u>嗎？那時候旁觀的原因？若無經驗也可想想可能是何原因) (2) 將每個人的便利貼回收分兩邊不同顏色放置。隨機分給各組： 1.拿到黃色便利貼者請歸納霸凌或被霸凌的相關類型與影響。 2.拿到粉色便利貼者請歸納旁觀者的理由。 (3) 各組報告。 (4) 小結：針對各組報告回應，適度補充霸凌類型與傷害。 三、旁觀、錯了嗎？ (一)自由提問：旁觀者的理由、及旁觀類型中，哪一項是你最無法接受的，為什麼？(起鬨的、一起動手的、事後安慰的、不敢看躲得遠遠的...) (二)價值移動(請依據你所認為的是或否站到左右兩邊)： 在霸凌事件中，我們一定要拔刀相助；如果袖手旁觀一定就是錯的？ (三)分別詢問兩邊的理由。 (四)兩邊各 2-3 人歸納理由，並報告。 (五)師生討論：義務與超義務的區別，以及助人行為的界線與迷思。(一)補充社會心理學中的旁觀者效應(Bystander effect)，與學生討論看法。 (二)根據大家的回應，引導思考真正的幫助與界限。		50 分鐘	高層次紙筆評量

--	--	--

附錄

[illegible]

教學提醒

□以生命教育的內涵融入，可以透過影片引發感受或經驗的回顧，再進一步釐清霸凌事件的影響與相關迷思，建議不是直接進入校規、法令或規訓的教導，也不要只是要求大家維護公理正義，有許多內在的恐懼或掙扎需要跟學生討論，也需要集思廣益想出適合的具體策略與作法。包括什麼才是真正的幫助？我是否能意識到這是危機？我是否覺得我有責任？我有方法？等都需要逐步覺察。

附件：十二年國教議題 4.10 生命教育

摘錄自十二年國教議題融入說明手冊 中華民國 107 年 9 月

4.10.1 基本理念

生命教育主張，「人才培育」應以「人的培育」為基礎。相較於人才的養成，人的培育毋寧更是教育之根本，徒具才能卻欠缺為人之素養者，其對社會、人群所造成的危害，往往比不具才能者更甚。在當今過度重視競爭與功效的世局中，尤其值得強調。生命教育探索生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，藉此引領學生在生命實踐上知行合一，追求幸福人生與至善境界，其實施乃全人教育理念得以落實之關鍵。

4.10.2 學習目標

- 培養探索生命根本課題的知能。
- 提升價值思辨的能力與情意。
- 增進知行合一的修養。

4.10.3 學習主題與實質內涵

十二年國民基本教育是以核心素養做為課程發展的主軸，核心素養不以技能與知識為限，更須培養良好的生活態度與實踐能力，成就與發展每一個孩子的才能。達成這個目標的關鍵就在於思考如何在課程中融入生命教育。

生命教育的主軸在於對生命終極意義進行探索，對各種價值進行思辨，並轉化為實踐的動力。由此，生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。其實質內涵則以「人生三問」為核心，其中「人為何而活？」乃是對於人生終極關懷問題的思考，「人應如何生活？」則反映對於價值思辨的不斷淬煉，「如何能夠活出應活的生命？」是知行合一的問題，而知行合一則是靈性修養的目標。然而，探索人生三問需建基於良好的思考素養與對人的正確理解，因此「哲學思考」與「人學探索」為進行人生三問的基礎與方法。

□ 整體說明

- **哲學思考：**哲學思考是對思考進行理性反思，培養正確思考所需之知識、技能、情意與態度，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見，提升客觀公正、同理傾聽的能力，促進理性溝通與對話。
- **人學探索：**人學探索是對於「人是什麼？」、「我是誰？」等問題進行探究，藉由人性論與自我觀的理解，肯定每一個人都不只是時空中具延展性的「物」或「客體」，而同時也是不能被物化或工具化的「主體」，從而建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。
- **終極關懷：**人生不只有工作或生涯發展的問題，還有生命有無意義、如何面對生命的苦難與死亡、如何確立人生目標等更終極性的課題。終極關懷乃是整合生死、人生哲學與宗教的重要課題，讓學生能夠分辨快樂、幸福、道德與至善之間的關係，掌握人生的

「以生命教育為本的自我傷害因應與公視影片整合課程」資源手冊 112.07
意義，建立生命的終極信念。

- **價值思辨：**在科技高速發展的資訊、網路、媒體時代中，不僅道德與倫理問題日趨複雜，美感經驗與健康訊息也日益多元豐富，因此更需要具備討論這些議題的價值思辨能力，以釐清日常生活及公共事務中的價值迷思並尋求解決之道。
- **靈性修養：**人有能力察覺到自我生命的有限性而生發超越的嚮往，「靈性」指的是人自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性。人的靈性因為追求意義、無限與神聖而有宗教向度，但它未必與特定宗教信仰相連。靈性修養不僅包括靈性自覺與發展，也包括人格修養與人格統整，使人的知、情、意、行整合，突破生命困境，達致幸福人生，追求至善理想。

□ 各教育階段說明

以下表 4.10.1 表格的左欄，即「議題學習主題」；而表格的中間，希望學習者能逐步隨教育階段而擴展，因此規劃不同教育階段（國民小學、國民中學、高級中等學校）相應的議題實質內涵。

表 4.10.1 生命教育議題學習主題與實質內涵表

議題學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
哲學思考	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養。
人學探索	生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。
終極關懷	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價	生 U3 發展人生哲學、生死學的基本素養，探索宗教與

議題學習 主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
	值。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。	值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	終極關懷的關係，深化個人的終極信念。 生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡。
價值思辨	生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思，在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際等領域具爭議性的議題上進行價值思辨，尋求解決之道。
靈性修養	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	生 U6 覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質。 生 U7 培養在日常生活中提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他。

■ 融入領域/科目的說明

- 建議融入之領域/科目：生命教育議題為十二年國教總綱核心素養的重要內涵，宜以不同程度與各種策略融入所有領域，如語文領域、健康與體育領域、社會領域、綜合活動領

「以生命教育為本的自我傷害因應與公視影片整合課程」資源手冊 112.07
域、科技領域與藝術領域等。

- **融入原則說明：**依據各教育階段的課程需求，研發相關議題課程、教材及教學模式，鼓勵學校教師將哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨及靈性修養等融入課程，達成具備自我察覺、尊重他人、豐富生命之生命教育目標。

- **例舉**

(1)語文領域：透過「文本表述」學習內容中的記敘、抒情文本，可融入人學探索、終極關懷與靈性修養，在說明文本、議論文本的學習內容中可以融入哲學思考、價值思辨。在「文化內涵」的學習內容，尤其在社群文化、精神文化等相關主題，可融入價值思辨。

(2)健康與體育領域：健康促進與適當之飲食、運動、生活作息等息息相關，全人健康則還包含一個人的「身心靈」以及各種關係之整全發展（holistic development）。然而，何謂適當之飲食與運動？什麼又是身心靈的整全發展？這些都是需要透過價值思辨與批判思考去探索的課題，也是健康與體育領域應融入生命教育的地方。此外，舉凡「生長、發育、老化與死亡」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「身心健康與疾病預防」等主題均可融入終極關懷、人學探索、性愛婚姻倫理以及靈性修養的內涵。

(3)社會領域：社會領域的歷史涉及史觀詮釋問題，公民則可能涉及許多爭議性的公共議題，均為融入哲學思考進行反思的適當範疇。

(4)綜合活動領域：在規劃課程時，若涉及探索自我觀、人性觀與生命意義，友善的互動知能與態度，提升生活品質，展現生活美感，以及尊重多元文化等課程目標時，可融入生命教育中對於自我、意義的探索與相關主題，提升幸福感與反思生命議題對自己的重要性。

(5)科技領域：科技的發展與應用，對個人及人類全體之生活均產生重大影響，因此，其倫理意涵應予重視。無論資訊倫理、網路倫理、媒體倫理、生命倫理等與科技研發或運用相關之倫理議題均應融入本領域之教學與課程設計。

(6)藝術領域：藝術活動之參與，可融入生命教育的價值思辨與終極關懷主題，以提升生活美感與生命價值。以藝術實踐解決問題或探索藝術活動中的社會議題，亦可融入哲學思考之主題。藝術實踐融入人學探索和靈性修養主題，也能成為理解他人感受，培養團隊合作與溝通協調能力的時機。融入價值思辨的主題，則能在關懷在地及全球藝術時，理解與包容文化多元與差異。