

## 公視兒少教育資源網 自傷教育教案

《15歲的我，曾經想消失》[https://youtu.be/N\\_RlrgyteYM](https://youtu.be/N_RlrgyteYM)  
《我自殺，但我想活下去》<https://youtu.be/HhYBZXRpnqI>  
《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草?!》<https://youtu.be/4EtwKms4t5c>  
《如果親友想自殺？你應該知道的6件事》[https://youtu.be/3sP8c\\_mQGwc](https://youtu.be/3sP8c_mQGwc)  
《3個問答幫助你好好照顧自己》\_for 陪伴者 <https://youtu.be/teQadwQjYCM>  
6個問答幫你更認識青少年自傷自殺—座談精華 <https://youtu.be/3ZJFWtV3yP4>  
互動式網頁【小路的選擇 | 關於一個自殺者的故事】<https://bit.ly/3zUEJjJ>  
什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你 <https://youtu.be/Q967zvmvul4>  
好想逃走！憂鬱症陪伴者的心聲 <https://youtu.be/rk0tAhqSjdI>  
走過末日—憂鬱症患者的獨白 <https://youtu.be/DWw9gK8s0iA>  
十一、我們在憂鬱症裡掙扎 <https://youtu.be/k6ugCIGE04I>  
十二、「還沒長大就感到生命無望」，4個問答理解兒少自傷現象背後的意義  
公視 P# 新聞實驗室 <https://youtu.be/029pliG5ZYs>

### 貳、影片介紹與教學示例

影片一、《15歲的我，曾經想消失》[https://youtu.be/N\\_RlrgyteYM](https://youtu.be/N_RlrgyteYM)

國立羅東高級中學 胡敏華老師

#### (一)影片摘要

「活著就是很費力的事情，你會遭遇到非常多的痛苦。」慶禎剛開始這樣說。

爸媽離婚、繼母與爸爸不友善、唯一給予溫暖的阿公阿嬤過世。慶禎的生命遭逢許多困境，他常常覺得自己沒有希望、不被需要，15歲開始，好幾次有自殺的念頭。

慶禎想著很多方法結束生命，心想就會解脫吧，但發現都會對別人造成困擾或麻煩，重承諾的他反而就在一些與別人約定的大小事項中活了下來。

為了讓自己好起來，慶禎開始尋求醫療協助，投入喜歡的棒球、樂團等興趣，走過低潮的慶禎，也在網路分享自救經驗，希望能幫助其他朋友，避免陷入憂鬱狀態。

慶禎說，「可能我剛在這邊打了100球（棒球），可能也才打好1、2顆而已，但是光是那1、2顆，就可以讓我覺得今天很值得。」

慶禎也說：「如果你死了，你就沒有機會再嘗試生命中很多好的事情。」

#### (二)核心概念

1. 人生的境遇
2. 生命的意義
3. 憂鬱症
4. 自我傷害/自殺/自殺意念
5. 思考模式

#### (三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

1. 人生可能會遇到哪些事件？哪些事是必然發生？哪些事可能是意外？這些意外對自己的影響會是什麼？

2. 人究竟為什麼而活呢？成長過中遇到的事對自己會有哪些影響？
3. 憂鬱症的狀況有哪些？除了吃藥還有哪些方法可以幫助自己度過困境？
4. 為什麼有些人會採用自殺或自傷的方式面對困境？他們可能的原因有哪些？
5. 每個人會遇到這麼多困境或麻煩事，大家如何看待這些事？處理方式有何不同？

#### (四)相關學科領域與影片之聯結

##### 1. 綜合活動領域

主題軸 1：自我與生涯發展

主題項目：d. 尊重與珍惜生命

學習表現(國中)

1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。

1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。

學習內容(國中)

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。

輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。

##### 2. 健康與體育領域

###### 第四學習階段

a. 健康心理。Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。

Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。

###### 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. 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、認知思考等主題之成長團體

#### (六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

1. 本片涉及自我傷害與憂鬱症，對高國中學生較為適合。

高國中階段可從【哲學思考】切入適合的領域學科(參考高中教案一)，且考慮自我傷害的危險因子之一就是負面而僵化的思考模式，在高中階段可從「不合理的信念」或「認知的扭曲」等思考模式來設計課程，引導學生覺察並解構自己的思維與感受，輔以內在靈性的涵養，讓理性與感性得以平衡，以做為自傷防治的預防性課程，在導師班級經營、主題宣導或相關課程融入適用。

除了負面而僵化的思考模式之外，也可從【人學探索】、【靈性修養】切入適合的領域學科。例如情緒的認識、身心靈健康及自我概念等主題、可在適切學科領域課程將靈性修養的各種途徑(自覺與覺他、愛與同理)與人學探索(人的自由與命定、理性與感性、身體與心理等)等實質內涵整合融入課程。

#### (七)資源推薦(書籍/網站/電影)

1. 曾旻(2019)。情緒重建：運用九種認知技巧，重新和情緒做好朋友。臺北市：橡實文化。

2. 陳莉淋(譯)(2020)。每個人都想學的焦慮課：用認知行為療法擺脫社交恐懼、黑暗心理、憂慮壓力，學習善待自己(附《焦慮自助練習本》) The Anxiety and Worry

Workbook。

(原作者: David A. Clark, Aaron T. Beck)。臺北市: 高寶。

3. 胡椒筒 (譯)。Dinner Illustration (繪)(2023)。你可以有情緒, 但不要往心裡去: 讓你

不隱忍、懂釋懷, 突破關係困境的 14 個情感練習슬직하게, 상처 주지 않게 성숙하게 나를

표현하는 감정 능력 만들기 (原作者: 全美暲)。臺北市: 大樹林。

4. 憂鬱症: 你並不孤單, 你需要的也不是「加油」 | 親子天下 (parenting.com.tw)  
憂鬱症: 你並不孤單, 你需要的也不是「加油」 2021-03-08 陳鴻彬心理師

5. <https://www.thenewslens.com/article/144871>

關鍵評論《活出意義來》讀後感: 選擇面對苦難, 是一個人的終極自由 2021/02/20

6. <https://www.gvm.com.tw/article/72180>

保持一整天的正念! 斯多葛哲學: 每晚 5 分鐘, 自問 3 個問題

7. 感恩與人際互動: 人際感恩的三項功能 - 文章專區 - 心快活心理健康學習平台 (mohw.gov.tw) 感恩與人際互動: 人際感恩的三項功能

8. 意志力是有限度的? 「胡蘿蔔實驗」證實了 | 一流人 | 遠見雜誌 (gvm.com.tw)  
意志力是有限度的? 「胡蘿蔔實驗」證實了。

(八) 參考教案(高中教案一)

| 課程名稱      | 覺察自我、解構「念頭」  | 設計者  | 羅東高中胡敏華老師                                     |
|-----------|--|------|---|
| 使用影片      | 15 歲的我, 曾經想消失<br><a href="https://youtu.be/N_RlrgyteYM">https://youtu.be/N_RlrgyteYM</a>   | 實施時間 | 2 節課  |
| 適用時機/對象   | 高中生命教育必修課<br>(「人生境遇」主題式課程-「自我覺察、解構負面思考」)   | 教學設備 | 單槍投影、一個箱子內裝糾結的毛線團、不同顏色便利貼、卡片紙、海報麥克筆, 粉紅色與藍色桶子 |
| 生命教育科學習重點 | 哲學思考、人學探索之整合<br><u>學習表現</u><br>生 1b-V-1 具備適切的後設思考素養, 不斷發展與精進自身對思考的理解與實踐<br>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。<br><u>學習內容</u><br>生 Ab-V-1 對思考進行思考, 以動態掌握思考的本質、方法、情意與態度。<br>生 Bb-V-2 什麼是「我」? 「我」是誰? 「我」與「我的身體」、「我的心 |      |   |

|  |   |      |      |
|--|---|------|------|
|  | 理」、「我的理性」、「我的感性」以及「我的靈性」的關係與差異。   |      |      |
| 學習目標   | <p>一、探索內在的感受與想法(念頭)，覺察並檢視自我的思考模式與影響。</p> <p>二、分析不合理的信念想法，主動做出改變並聯結可用資源。</p> |      |      |
| 學習活動設計   |   | 時間   | 學習評量 |
| <p>活動一：我的思考模式</p> <p>一、探索內在世界</p> <p>(一)各自抽取糾結的毛線，用一個形容詞描述這團毛線。</p> <p>(二)梳理毛線，整理成自己想要的樣態。</p> <p>(三)6分鐘時間到，用便利貼分別寫上梳理過程中出現的感受與念頭。</p> <p>(用不同顏色區分念頭與感受，一種感受/一個念頭分別寫一張)</p>  |   | 15分鐘 |      |
| <p>二、拆解感受與念頭</p> <p>(一)第一步覺察感受</p> <div data-bbox="858 965 1187 1066" style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">負向/<br/>消極</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">正向/<br/>積極</div> </div> <p>1. 黑板畫出水平線圖如右，將書寫的感受便利貼</p> <div data-bbox="842 1111 1198 1144" style="text-align: center;"> </div> <p>在<u>正向/積極或負向/消極</u>線段上分類。</p> <p>2. 邀請 1-2 位分享，並提問討論：</p> <p>同樣梳理毛線，每個人感受為何不同？(可從感受的意義與作用來思考)</p> <p>3. 小結：感受是身體各種感官對外在刺激的感知與反應，是我們的基本能力。每一種感受都很誠實，甚至沒有好壞，但它可以提醒我們注意刺激與自己的身心需求，引發我們的情緒與接下來的活動，如果不理會感受，甚至扭曲或壓抑它，也可能受傷。</p> <p>(二)第二步辨識念頭</p> <div data-bbox="791 1648 1187 1890" style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">負向/<br/>消極</div> <div style="margin: 0 10px;"> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">正向/<br/>積極</div> </div> <p>1. 水平線上再畫出垂直線呈象限圖如右，將念頭便利貼在<u>開放或封閉</u>的線段上分類。</p> <p>2. 提問討論：</p> <p><u>開放或封閉</u>的念頭怎麼區別？(可用影響、性質等來定義)</p> <p>3. 小結：</p> |   | 15分鐘 |      |

|   |       |      |
|---|-------|------|
| <p>(1)歸納<u>開放或封閉的念頭</u>之特徵。</p> <p>(2)我們時刻都在接收大量的訊息刺激，沒有經過處理就自然轉換成各種念頭(想法)，進一步影響我們的心理狀態與做事的方法。問題在於念頭有很多種，要如何<u>辨識這些念頭</u>？還有它怎麼影響我們？</p> <p>三、討論思考模式及其影響（「感受」與「念頭」象限討論）</p> <p>(一)1-2 人一組討論<u>梳理毛線的狀態</u>會聯想到<u>生活中哪些困境或糾結狀況</u>？(例如解數學題？跟朋友吵架)，可能有的念頭與感受有哪些？</p> <p>(二)邀請 1-2 組用上述舉例，將出現的念頭與感受在象限中四個區域分類，解釋這些念頭如何影響你的後續行為？</p> <p>例如 1. 很煩耶，<u>反正我數學就是完了，多做多錯，還是算了！</u></p> <p>2. 生氣、我就不信邪，偏要試試看！</p> <p>(三)提問討論：對於念頭如何影響我們，大家有哪些發現？</p> <p>四、歸納總結</p> <p>(一)統整上述舉例，歸納生活中經常出現的「有害的思考模式」之性質與影響。(例如：消極的、負面的感受若再加上封閉的，二元僵化的念頭，會影響行為的動力與結果；但負面感受若有彈性的、開放的念頭，也可能是一種動力；感受或直覺有時候需要理性的引導)。</p> <p>(二)介紹常見的封閉想法或認知扭曲現象：例如<u>非黑即白、完美主義、以偏概全、個人化、過度類化等</u>。(參考附錄一)</p> <p>(三)說明感受不同於念頭，感受是如實的反應；但<u>念頭可以篩選</u>。封閉的念頭可能是<u>認知扭曲</u>的結果，經常讓人洩氣，需要自我調整。可以練習與自己的念頭對話，在一種多元開放的狀態下思考與因應問題。</p> <p>五、提供附錄一資料，作為課後閱讀。</p> | 20 分鐘 | 口語評量 |
| <p>活動二：與念頭對話</p> <p>一、覺察感受、辨識念頭</p> <p>(一)大家圍圓圈坐，每一個人發一張<u>卡片紙</u>，預先告知每個人至少要寫出</p>   | 10 分鐘 |      |

|   |       |  |
|---|-------|--|
| <p><u>一個主角慶禎出現過的念頭(想法)。</u></p> <p>(二)觀賞公共電視影片：《15歲的我，曾經想消失》</p> <p><a href="https://youtu.be/N_RlrgyteYM">https://youtu.be/N_RlrgyteYM</a></p> <p>(三)提問討論</p> <p>1. 主角慶禎的生命中發生過哪些事？在這些處境中他有哪些感受與想法？</p> <p>2. 看了他的故事，特別讓你有觸動的是哪些部分？</p> <p>二、思考念頭，主動選擇(參考附錄二：粉紅桶思考法)</p> <p>(一)教室放置兩個水桶(藍色與粉紅色，象徵大腦的機制)，粉紅桶內放置對自己可能有幫助的念頭、藍色桶放置有害的念頭。</p> <p>(二)將剛才所記錄的念頭依據上述區分放入粉紅色或藍色桶子內。</p> <p>(三)與念頭對話</p> <p>1. 引導提問：區分有幫助或有害的標準是什麼？</p> <p>2. 學生各分一半，分別抽取兩個桶子中的念頭，輪流唸出來，並說明慶禎當時所處情境感受(嘗試同理出現此念頭之緣由)。</p> <p>3. 讓持有粉紅桶念頭的學生與持有藍色桶念頭的學生 2-3 人一組，嘗試調整有害的念頭並討論可行的資源與因應策略。(寫在卡片上。)</p> <p>4. 各組分享。</p> <p>(四)小結：</p> <p>1. 藍色與粉紅色象徵大腦辨識想法的機制-除了辨識想法的合理性或封閉，<u>記得你可以選擇念頭，也需要經常與內在自我對話。</u></p> <p>2. 有時候卡住或感到無法前進時，覺察負面念頭對自己的阻礙，用一個新的、積極的對話取代，例如，「我不一定要完美。」「只是犯了一個錯誤，不會完蛋了」，這不是駝鳥，而是以這樣的自我對話避免「災難式思考」。</p> <p>多元彈性的思考模式需要練習。</p> <p>三、聯結資源、做出改變</p> <p>(一)引導討論：除了思考模式的調整，影片主角慶禎從<u>想自我消失的危機</u></p> | 30 分鐘 |  |
|---|-------|--|

|   |              |                                |
|---|--------------|--------------------------------|
| <p>中走過來，還有哪些關鍵因素？(例如他生活中與人的約定、內在重承諾負責任的能量、朋友、喜歡的事物等，這些都是重要資源。)</p> <p>(二)給自己一句話：你可以選擇</p> <p>1. 摘要說明感覺如<u>流動的水</u>，我們只要如實覺察，體驗與接納。但想法千變萬化，需要辨識並做出選擇。</p> <p>2. 請大家給「有時感到挫折的自己」或「深陷憂鬱或其他困境中的朋友」一句鼓勵與療癒的金句，站到粉紅色桶子這邊唸出來並做出一個肢體動作，象徵自己對自己的主動權，會對自己保持彈性與開放。</p> <p>四、本單元表現任務</p> <p>閱讀附錄一之三篇文章，反思生活中最常出現的三種有害的思考模式</p> <p>(例如非黑即白)，舉實例說明並練習轉換想法。持續每週反省並紀錄，持續至期末以檢視對自我生活的影響。</p> <p>(也可以回家製作數位版的粉紅資料夾，在電腦、平板或手機資料夾裡存放能讓心情好起來的文章、歌曲或照片。需要情緒急救時，選擇該資料夾的內容來看看！)</p> | <p>10 分鐘</p> | <p>高層次<br/>紙筆評量<br/>(表現任務)</p> |
| <p>附錄</p>   |              |                                |
| <p>附錄一：</p> <p>(一)<u>令人易於發怒的思考模式(上)：非黑即白、以偏概全等「認知扭曲」</u> - 第1頁 - <a href="#">The News Lens 關鍵評論網</a></p> <p>(二)<u>令人易於發怒的思考模式(下)：完美主義、欲望與需求的混淆</u> - 第1頁 - <a href="#">The News Lens 關鍵評論網</a></p> <p>(三)<u>關於“認知扭曲”的科學：“他已經5分鐘沒回我消息了，是不是不愛我了？”</u> (<a href="#">yahoo.com</a>)</p> <p>摘要：</p> <p>災難化 (Catastrophizing)：誇大負面事件的重要性。</p>   |              |                                |

非黑即白 (All-or-nothing thinking)：把一種情況或經歷看成要麼全好要麼全壞（通常是後者）。

情緒推理 (Emotional Reasoning)：僅基於自己的感覺就認為某事是真的，而忽略相反的證據。

命理 (Fortune-telling)：對未來進行預測，通常是負面的預測。

貼標籤 (Labeling and mislabeling)：給自己或他人貼上嚴厲或負面的標籤，忽視可能導致濫和

結論的證據。

讀心術 (Mindreading)：認為自己知道別人在想什麼（而且可能是關於你的一些不好的事情）。

過度概括 (Overgeneralizing)：基於不完整的信息得出全面的負面結論。

個人化 (Personalizing)：相信別人的消極行為是因為你，而不考慮其他與你無關的解釋。

應該化 (Should statements)：對自己和/或他人應該如何表現存在一個固定想法。

(四)保持思考的彈性，屏除「非理性信念」——在黑與白之間探索灰色地帶 - 第1頁 - The

News Lens 關鍵評論網

摘要：

Ellis 的非理性信念

1. 人必須為周圍的每一個人喜愛和讚美。
2. 人在各方面都必須是能力十足，完美無缺。
3. 有些人是敗壞的，邪惡的，應該接受嚴厲的懲罰。
4. 當事情不如意時，那是一件可怕的災禍。
5. 不幸肇因於外在環境，個人無法克服。

6. 對於可能發生的災禍，人們應該不斷給予密切的注意。
7. 逃避困難與責任，比面對它們來得容易。
8. 人應該找一個比自己更強的人依賴。
9. 過去經驗與事件是現在行為的決定因素，過去的影響是無法消除的。
10. 人應該為別人難題與困擾而緊張或煩惱。
11. 每一個問題都有完美而正確的解決方法，如果找不到這種方法將是非常糟糕的事。

#### 附錄二：粉紅桶思考法

(一) 博客來-粉紅桶思考法：念頭決定你的結果，心想事成的最佳指南書 (books.com.tw)

(二) 平常沒察覺的三種慣性思考，默默影響我們的行動 - BetweenGos 職場風格誌 - 全台成長最快的工作者社群

摘要：

三種慣性思考模式 ※本文摘自《粉紅桶思考法》，大田出版※

在多年的輔導與訓練生涯中，我們總結出大多數學員可能有的三種慣性思考模式：

1. 不以解決問題為導向的災難式思考(因而覺得無助又絕望)。
2. 以解決和預防問題為導向的災難式思考。
3. 無視潛在問題的樂觀主義(信心滿滿地認為無論發生什麼，最後都會有好結果)。

#### 教學提醒

- ☐ 本教案原始構思主要運用於生命教育必修課程，為「人生境遇」主題式課程中「自我覺察、解構負面思考」的單元內容。搭配公共電視相關影片作為學生練習的教材，一方面貼近學生生活，另一方面也可引導其認識憂鬱症狀與同理他人。
- ☐ 因公視影片涉及自我傷害與憂鬱症，考慮自我傷害的危險因子之一就是負面而僵化的思考模式，因而從認知思考的模式引導學生覺察並解構自己的思維與感受，並輔以內在靈性的涵養，讓理性與感性得以平衡，此不僅可做為自傷防治之積極性預防課程，也是將哲學思考、人學探索主題整合在必修課程中的嘗試。

- ☐ 本教案涉及思考模式的討論，除可對應必修課學習重點-哲學思考之外，也可延伸討論直覺、思考謬誤等主題，以為加深加廣選修課程「思考：智慧的啟航」之單元內容延伸。
- ☐ 本教案亦可適用於生命教育成長團體或導師班級經營時段，處理情緒與認知的相關議題。
- ☐ 教案中體驗活動目前以小班人數 12-15 人預估，若為 15 人以上之班級，可修改為分組實施。

## 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<br>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。<br>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<br>主題 | 議題實質內涵   |  |  |
|------------|--|--|--|
|            | 國民小學   | 國民中學   | 高級中等學校   |
|            | <p>值。</p> <p>生 E5 探索快樂與幸福的異同。</p>                          | <p>值與意義。</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p>  | <p>終極關懷的關係，深化個人的終極信念。</p> <p>生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡。</p>                                 |
| 價值思辨       | <p>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。</p>     | <p>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。</p>                 | <p>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。</p>                     |
| 靈性修養       | <p>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。</p> | <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>生 U7 培養在日常生活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。</p> |

■ 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。