

# 生命裡的四道彩虹－生命教育終極關懷與靈性修養之教學案例

蔡孟容

臺北市立大安國民中學輔導教師

何方瑜

臺北市立萬芳國民小學教師

## 一、終極關懷與靈性修養

林火旺（2015）曾說，使現代人不快樂最根本的問題是「不知道要怎麼活、活錯了方向」。哈佛大學開設的「正向心理學」課程修課人數，從 2002 年起三年內從 6 名攀升至近 800 名，且課內課後媒體皆爭相採訪，人們似乎越來越渴望能從心理學中找到能活得快樂的方法（Sharhar,2012）。在《更快樂》一書中，作者分享了在哈佛課堂中教授學生更快樂的秘訣，其中一個練習是鼓勵人們「誠實面對自我」檢視自己的生活，了解自己的價值觀與現在生活的型態是否一致。而孫效智（2017）在〈生命教育核心素養與十二年國教〉一文中，闡述終極關懷所探討之內容即為回應何謂幸福有意義的人生，而靈性修養是為幫助自我更能知行合一，實踐幸福有意義的人生。綜上所述，倘若要活得更幸福，人們首先必須知道靈性對人的重要性，並能自覺自己正處於什麼狀態、哪裡可以更好，進而能夠將重視的價值想法加以實踐，也因此知與行的一致性，對人的靈性發展，扮演十分重要的角色。

筆者們任教於國中小，觀察發現國中九年級學生會考後生活頓失重心，經常陷於糜爛、茫然，國中只是為了往高中前進，畢業僅是另一人生

階段的結束，但學生似乎沒有機會沉澱自己在過往三年的得與失。

為回應以上觀察，筆者設計了一系列課程，可於國中教育會考後進行，引導學生肯定自己的價值，珍惜我「是」，亦能沉澱回顧過往，把握當下，展望未來。

## 二、「生命裡的四道彩虹」教案

本課程之教學目標如下：1.引導學生回顧國中三年生活，統整重要、印象深刻的經歷、看見自己的獨特之處，學習自我肯定。2.對國中畢業前的自己道愛、道謝、道歉、道別，透過自我對話，覺察自我在生理、心理及靈性照顧的不足與努力之處，作為生命成長的養分與基石。3.了解生命的有限與可貴，把握當下說出夢想，激發追尋夢想的勇氣。教學架構圖如圖 1：



圖 1 教學架構圖。

(一) 第一節課「無可取代」課程內容如下

1. 暖身活動：國中大事紀

(1) 引導學生舉出國中三年經歷了哪些大事：願景操比賽、跳繩比賽、母語歌唱比賽、班際排球籃球比賽、優良學生競選、運動會、園遊會、隔宿露營、畢業旅行、社區高職參訪、包高中活動、導師生氣、同學吵架……

(2) 哪一個最令你印象深刻，為什麼？

2. 發展活動：無可取代

(1) 覺察自己的獨特故事活動規則：每個人輪流上台說出自己獨特的經驗，若全班沒有人有此經驗，所有人都須給他點數。

(2) 老師示範：我從沒罵過髒話、我曾把一隻死掉的鴿子埋起來、我每天都跟桶餐廠商阿姨說午安、我幾乎每天都自己煮早餐。

(3) 每個人需專心聆聽，給予尊重及信任。有相同的經驗者，可以有重複上台直到找到獨特之處的機會。

(4) 進行活動

(5) 引導反思：你認為自己獨特嗎？為什麼？如果給你一整天的時間，列出你無可取代的經驗，你可以寫多少？

3. 綜合活動：珍惜我所有

每個人每一天所經歷的都不同，國中三年看似每天都一樣，透過剛剛的分享，每個人的生命其實都各有特

別、無可取代之處，只是我們很少把它說出來，也不太知道原來自己如此特別、沒有人可以取代。也許別人很少給我們肯定、鼓勵，我們都能練習看見、肯定自己的生命的無可取代。

(二) 第二節課「四道彩虹」課程內容如下：

1. 暖身活動：我的行李箱

(1) 畢業，代表一個階段的結束，以及即將進入下一段新生活的開始，旅行以前，人都會整理行李，現在我想邀請各位，在畢業以前，幫自己整理過去三年的成長歷程。

(2) 你曾經跟自己對話過嗎？如果要對國中這三年的自己道愛、道歉、道謝、道別，你會說些甚麼？

2. 發展活動：四道彩虹

(1) 活動說明

道謝：謝謝自己過去的努力，國中三年我做了甚麼？成就了現在的我？

道歉：我有沒有照顧、管理好自己的身體健康？哪裡沒做好？哪部分做得很好？

道愛：我有沒有疼惜自己、珍惜自己有的獨特價值？我知道自己哪裡很可愛、值得被愛嗎？

道別：如果要跟國中三年以前的自己道別，你會怎麼說？你想告別甚麼樣的自己？期許自己再與自己相見的未來時，會有甚麼改變及發展？

- (2) 教師分享自己寫給自己的彩虹信
- (3) 同學寫彩虹信件給自己（播放輕音樂）寫完以後將信件裝進信封袋裡

### 3. 綜合活動：送給自己的禮物

- (1) 書寫的過程中有沒有發現自己對不起的人、事、物？有沒有想感謝的人錯過了現在就無法再重新回到上一秒，鼓勵大家也能用這四道人生把握活著的當下，如果有遺憾，就努力把握現在彌補、修正，讓每天的我都能超越昨日的我。
- (2) 所寫的內容都將成為你很重要的成長養分，祝福各位整理好行李箱，都能踏實的往未來前進。

### (三) 第三節課「做夢的勇氣」課程內容如下：

#### 1. 暖身活動：人生清單

- (1) 播放「蒼蠅一分鐘的生命」影片
- (2) 反思：你有屬於自己的人生清單嗎？你開始往自己的夢想前進了嗎？

#### 2. 發展活動：做夢的勇氣

- (1) 播放「不老騎士-歐兜邁環台日記」預告片
- (2) 討論與反思
  - a. 影片中的老人，為什麼要冒著身體健康的風險騎機車環島？

- b. 你有夢想嗎？影片最後”當你80歲，還有多少做夢的勇氣”，現在15歲的你，有多少做夢的勇氣？甚麼讓你不敢作夢？甚麼讓你願意勇敢實踐夢想？

### (3) 夢想滿滿

- a. 播放包高中活動，夢想影片。
- b. 用夢想把黑板填滿：包高中活動前，許多同學在鏡頭前說出了自己的夢想，無論是大聲、小聲、靦腆、興奮、害羞地說，每個人都有做夢的權利，不管你有沒有機會拍影片，邀請你最後一次在輔導課，上台把自己的夢想寫在黑板上。

### 3. 綜合活動：夢想之路我們出發吧！

祝福：回顧、整理完過去，期許了未來，國中最後一年很高興與各位有機會相遇，不要小看自己，要知道自己是無可取代的，祝福各位都能勇敢出發，實踐夢想！

## 三、結語

終極關懷與靈性修養皆為生命教育的五大核心素養，十二年國教推動在即，課綱中要融入的議題甚多，但以上教學示例或許可以做為國中小教師推動生命教育的一個參考，在實施運用以前，教師本身甚至也能透過這三節課的內容，進行自我探究與實踐，將自身的體驗、領悟與學生分享，以達教學相長。

參考文獻

- 林火旺（2009）。**基本倫理學**。台北：三民。
- 孫效智（2017）。**生命教育核心素養與十二年國教**。未出版手稿。
- 譚家瑜譯（2008）。**更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課**（Tal Ben-Shahar 原著，2007年出版）。台北：天下雜誌。

