

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

《菩提道次第廣論》之道次第內涵應用於生命教育之探究

-以新北市林口國中生命教育課程為例

A Research of Applying The Connotation in "The Great Treatise On The Stages Of The Path To Enlightenment" to Life Education, Implemented on The Life Education Courses of The Lin-Kou Junior High School in The New Taipei City as an Example.

研究生：范敏峯

指導教授：周文祥

釋永有

中華民國 106 年 7 月

南 華 大 學
宗 教 學 研 究 所
碩 士 學 位 論 文

《菩提道次第廣論》之道次第內涵應用於生命教育之探究—
以新北市林口國中生命教育課程為例

研究生：范敏峯

經考試合格特此證明

口試委員：

釋永有
林甚賢
釋如得
周文祥

指導教授：周文祥 釋永有

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 106 年 6 月 28 日

謝誌

首先我要感謝福智團體引導我來就讀南華大學宗教學研究所，雖然我不善於做學術研究，但是有很多福智團體的同行們協助我，讓我能夠順利地完成學業，在此表達我真誠的謝意！

在此特別感謝指導我寫論文的周文祥老師，這是我第一次寫論文，周老師很慈祥的指導我撰寫論文的每一個步驟，我一向不善於文字表達，寫論文對我而言是一件非常辛苦的事情，周老師很仔細也很有耐心地指導我，讓我把想撰寫的內容可以完整地呈現出來，在我覺得最無助的時候，周老師給我信心，支持我努力完成這篇論文。也感謝永有法師願意在百忙之中抽空來幫助我這個論文生手，提醒了一些重要的細節，也指導我撰寫論文的幾個關鍵點，讓我可以很安心地、很篤定地寫下去，帶給我很大的幫助。

感謝如得法師及林其賢老師，在口考時校正了論文的一些瑕疵，並且幫助我擴大格局，使得論文更趨圓滿，涵蓋的面向更加寬廣，對未來的宏傳與發揚有很大的助益。

我也要感謝同班許多同學，在論文上的一些撰寫細節，包括文章規格、撰寫次第、表達方式、寫作理念等等，提供了很多寶貴的經驗，協助我能夠一步一步地前進。在我覺得很挫折的時候，也給我很多的鼓勵，讓我不要放棄，陪伴我繼續慢慢地向前走。在口考時也提供大量的事項支援，讓我專心考試而無後顧之憂，點點滴滴的諸多功德，我將永生難忘。

也感謝我的家人以及周圍很多朋友的協助，對不善於處理文字的我提供了很多的支援，包括訪稿聽打、摘要翻譯、文章格式、資料搜尋與文字處理等等，如果沒有大家的協助，我可能無法如期完成這篇論文，在此禮敬眾多同行善友。

要感謝的人很多，而最要感謝的是我的根本師長，就是教導我的日常法師及真如上師，這是當我處在任何困難與痛苦的時候仍然願意持續努力的根本原因，真誠地感謝您們的慈悲攝受！弟子在此頂禮無上尊貴的日常法師及真如上師！

摘要

包括生命教育在內，所有的世間教育，都是為了讓每一個生命都可以離苦得樂。佛法是唯一真正可以離苦得樂之道，最好的生命教育就是佛法。《菩提道次第廣論》是宗喀巴總攝大乘佛法顯教教義的重要論著，其中詳述了三士道次的內涵理念，自下而上、由淺入深、循序漸進。若能以此殊勝教法為根本，將其道次第理念實際應用於世間生命教育之課程規劃，將會是佛法與世間教育的完美結合。新北市林口國中從民國 92 年(2003)開始實施以《菩提道次第廣論》道次第為規劃主軸之生命教育課程，本文以思想研究法探討林口國中如何以《菩提道次第廣論》道次第內涵規劃國中的生命教育課程，並透過邀稿及採訪以了解其實施成效。研究結果顯示，林口國中依據《菩提道次第廣論》道次第整體內容，選取適合國中生條件之議題，設計知見與行持並重的教學活動，規劃出具有道次第內涵之生命教育課程。透過長期實施此課程，實施成效相當卓越，包括學生在學期間以及畢業後的學習與就業過程，都產生明顯正向的影響，也受到家長、教師、行政人員及其他教育人士的肯定。林口國中的案例顯示，以《菩提道次第廣論》道次第內涵為主軸，規劃出適合一般國中的生命教育課程，不但是可行而且是優越的，可以在某種層次上達到入世佛法的教學期待，產生的殊勝利益將無可限量。

關鍵字：生命教育、廣論、道次第、宗喀巴

Abstract

In general, the worldly education, including life education, aims to help every single life to abandon suffering and obtain happiness. Since Buddhism is one and the only way to achieve such status, it is indeed the ideal model for life education. Lam Rim Chen Mo is Tsong-kha-pa's most important treatise on Mahayana. It provides a clear definition and insight of a division of Buddhist practitioners into beings of three scopes, based upon the motivation of their religious activity, with a sequence of bottom-up and easy-to-difficult ways. If we can apply this precious teaching to our curriculum design for life education, it will surely be a perfect combination for Buddhist teachings and worldly education.

In 2003, New Taipei Municipal Linkou Junior High school launched its first life education curriculum design centered on the stages of path to enlightenment from Lamrim. This study employs ideological research method to discuss how Linkou Junior High school proceeds it and how the effectiveness of the design is with feedbacks and interviews. Linkou Junior High school adopts the core concepts from Lamrim, selects topics and issues that suit junior high students the most, drafts teaching activities on both to-know and to-do and schemes out life education curriculum design with teaching objectives on the stages of path to enlightenment. The study result shows great positive impact on students' performance not only when they are in school but also after they graduate. Furthermore, it receives support from parents, teachers, school staff and other related people. The case study of Linkou Junior High school indicates that life education curriculum design focusing on the content of Lamrim and at the same time, fitting for junior high students is both applicable and exceptional. To some extent, it meets the expectation of incorporating Buddhist teachings into worldly education. Thus, the great unlimited benefits follow.

Key words: life education, Lam Rim Chen Mo, the stages of path to enlightenment, Tsong-kha-pa

目次

謝誌	I
摘要	II
Abstract	III
目次	IV
表目次	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究方法	3
第三節 文獻回顧	3
第四節 論文架構	11
第二章 現代生命教育的思想與目標	13
第一節 生命的本質	13
第二節 生命教育的意義與價值	18
第三節 生命教育的目標與內容	19
第三章 《菩提道次第廣論》道次第的意義與生命教育思想	21
第一節 《菩提道次第廣論》道次第的思想架構	21
第二節 《菩提道次第廣論》道次第的生命教育思想	24
第四章 新北市林口國中生命教育課程之規劃與實施	29
第一節 緣起	29
第二節 課程大綱	29
第三節 教學方法	31
第四節 課程內容	36
第五節 實施狀況	37
第六節 實施成效及影響	44
第七節 未來發展	55
第五章 結論	59
第一節 以《廣論》道次第內涵規劃生命教育課程之可行性	59
第二節 各級學校以《廣論》道次第內涵規劃生命教育課程之建議	59

參考文獻	61
(一) 經典	61
(二) 專書	61
(三) 期刊論文	62
(四) 網路資料	63
附件	65
附件一：《菩提道次第廣論科判表》	65
附件二：普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要	74
附件三：林口國中生命教育課程表	77
附件四：謝師感恩茶會活動流程	93
附件五：學生 A	95
附件六：學生 B	102
附件七：學生 C	108
附件八：學生 D	111
附件九：學生 E	114
附件十：學生 F	116
附件十一：學生 G	119
附件十二：學生 H	121
附件十三：學生 I ~ L	123
附件十四：家長	125
附件十五：教師 A ~ M	126
附件十六：教師 N ~ P (主任)	132
附件十七：教師 Q (退休校長)	134
附件十八：獎狀	138
附件十九：推廣紀錄	140
附件二十：家庭聯絡簿	141
附件二十一：生命教育教學設計-因果法則	142
附件二十二：教師 R (學務主任)	144

表目次

表一：《菩提道次第廣論》科判簡表·····	21
表二：林口國中生命教育課程大綱·····	30
表三：林口國中 92 至 105 學年度生命教育實施統計表·····	39
表四：學生訪談及邀稿資訊表·····	44
表五：教師訪談及邀稿資訊表·····	45
表六：畢業生回顧生命教育科目統計表·····	52
表七：林口國中教師對生命教育之態度·····	54
表八：林口國中生命教育課程大綱更新版·····	57



第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

台灣生命教育的推動，始於民國 86 年(1997)前台灣省教育廳推動的中等學校生命教育計畫，於民國 88 年起此項業務改由教育部承接，為宣示重視生命教育之推動，於民國 90 年宣布該年為「生命教育年」，並頒布「教育部推動生命教育中程計畫」，規劃從小學到大學十六年一貫的生命教育實施計畫。¹施行至今已經十多年，生命教育在各級學校逐漸實施中，許多生命教育的相關理論亦蓬勃發展，但是至今尚未規範出統一且完整的課程綱要，而教育部允許各級學校隨著各學校之條件及環境而發展具特色的生命教育課程，因此生命教育的課程規劃有很寬廣的發展空間。

包括生命教育在內，從學前至成人等所有階段的世間教育，其目的都是為了讓每一個生命都可以遠離一切痛苦悲傷、獲得永遠的安詳快樂。而兩千六百年前佛陀化現於娑婆世界之本懷，即是為了求所有眾生之究竟離苦得樂，並以其教化之善巧方便功德而為有緣眾生開示說法，不論眾生的年齡、性別、種族、出身、階級、職業、貴賤等等差異，皆得以聽聞學習而受用得益。提倡「人間佛教」的星雲法師認為，佛陀對人所說的教法，當然就是人間佛教。所以人間佛教就是一切的佛法，一切佛法都是人間佛教²。提倡「人間淨土」的聖嚴法師認為，人間淨土並不是空中樓閣似的幻景夢想，而是能夠在每一個人的現實生活中體驗得到的事實。建設人間淨土的理念，是用佛法的觀念來淨化人心，用佛教徒的生活芳範淨化社會，通過思想的淨化、生活的淨化、心靈的淨化，以聚沙成塔、滴水穿石的逐步努力，來完成社會環境的淨化和自然環境的淨化³。由此可知，佛法是唯一真正可以離苦得樂之道，最好的生命教育就是佛法。

佛法不共於世間法的特徵，在於超越世間，出離三界輪迴，發菩提心，契證無我空義，成就無上涅槃，達到真正離苦得樂的境界。然而想要宣揚及建立如此

¹ 參閱 教育部生命教育學習網 <https://life.edu.tw/2014/origin>

² 滿義著，「星雲模式的人間佛教」頁 330

³ 參閱 <http://www.shengyen.org/bio-thought-p1.php> 法鼓山聖嚴法師數位典藏

殊勝的教法，必須有十善社會作為基礎，否則如空中樓閣，無梯可登，或是如無基軟地，難樹高幢。⁴因此對學習佛法的人而言，如何以兩千六百年前釋迦牟尼佛開示之佛法內涵，規劃出適合現代各方人士的生命教育課程，是一件非常值得用心研究的主題。

當前有許多著作及論文已經研究如何將佛法的理念融入生命教育課程，然而佛法的內涵深廣無邊，如何以修成佛果的完整道次第理念架構來規劃生命教育課程，似乎尚未具體呈現。而且在現今的教育政策中，與宗教相關的內容不得在公立學校的課程中施行，那麼如何將佛法的核心內涵，依照修行的道次第，透過完善的設計方法，來應用於生命教育課程呢？

《菩提道次第廣論》是宗喀巴依阿底峽之《道炬論》及其三傳弟子霞惹瓦的註釋要旨，總攝佛經三藏十二部要義，依修行次第的內涵編寫而成的重要論典，是藏傳佛教格魯派之根本論書之一，也是總攝大乘佛法顯教教義的重要論著，強調圓成佛道必須按照道前基礎、下士道、中士道、上士道的次第步驟修學，此論當中詳細論述了每個次第的內涵理念，自下而上、由淺入深、循序漸進，細緻且沒有缺漏，故名《菩提道次第廣論》。若能以此殊勝教法為根本，將其道次第理念實際應用於世間生命教育之課程規劃，將會是佛法與世間教育的完美結合。

新北市林口國中從民國 87 年（1998）開始，積極收集與開發適用於一般學校的生命教育課程，並組織校內的老師成立生命教育工作坊，其最主要的設計理念是以《菩提道次第廣論》之道次第作為課程規劃主軸，經過多年的設計，於民國 92 年（2003）正式開始課程的實務教學，課程進行後有充分的檢討與修正，並完成教案的大綱紀錄。歷經三年的時間，至民國 95 年（2006）完成了國中生命教育課程的原始版本，在此之後的教學過程中，依許多因緣又添增了部分課程。

林口國中是如何將《菩提道次第廣論》的核心內涵，依照修行的道次第，透過完善的設計方法，來規劃一套既可以符合教育法規，又可以讓學生學習《菩提道次第廣論》修行內涵的生命教育課程呢？這是非常值得探究的內容。

⁴ 日常法師講述，「福智人生-法人事業之理念之理念」

第二節 研究方法

本文以思想研究法為主來論述，思想研究方法是探討文字或語言的內容及背後的思想內涵，將經典和文獻的內容進行延伸，並帶出其背後的內涵及問題，進而思考並且歸納出觀念及解決問題的方法。

思想研究法即是透過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。此方法所注意的，不只是文字本身的字面意義，而是文字背後的思想內涵為何，也就是說，要看那些思想包含了什麼觀念，反映了什麼問題，和根據什麼理論立場，以及對這些問題該如何處理等等。

思想研究方法重視思維，而要獲得思想有其方法，有目的、有意識的使用，可以透過懷疑、批判、反省、演繹、思辨和辯證、直覺、實證和統整等方法來獲得思想，其思想可能是規則或道理，具有其宇宙觀和人生觀，自成一個體系，並且把真理貫通於自然、社會、思維等現象。也就是說，思想研究不僅要發現現象的根源、真理，還要把這些被發現的內容組織成一個思想體系，並且重要的是要可以落實在生命之中。

本文從生命教育書籍及其他相關書籍或論文中，探討生命教育的意義與價值，從而發現現代人所遭遇的生命課題，並且對某些相關人士實施邀稿與訪談以了解實際情況。相關佛法的部份以《菩提道次第廣論》道次第思索生命課題、生死問題等的根本原因，接著從《菩提道次第廣論》(以下簡稱《廣論》)的義理進行探討並歸納出解決問題的思想及方法，以使用於解決現代人的生命問題，這便是本論文思想研究方法的使用。

第三節 文獻回顧

林斐文在〈《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究〉⁵中提到，關於《廣論》的道次第架構，法尊法師於〈宗喀巴大師的「菩提道次第論」〉一文云：「本

⁵林斐文，「《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究-以三學為主」玄奘大學宗教學系碩士論文 2013 年 7 月

論是根據《燈論》所說的「三士道」，下士道、中士道、上士道的次第而組織的。」

《廣論》全書二十四卷，所架構的學佛道次第，分三部分：一、道前基礎，二、三士道，三、密乘。從「道前基礎」至上士道的止觀，是顯密的共同道。「道前基礎」，以親近善知識、思維人身難得，作為入道的前行基礎。下士道的意趣，不重現世，而是希求後世善趣圓滿和集聚通往善趣的資糧為要務，以念死為入道要門。思維生命無常、人身難得，轉而思維三途之苦；由怖畏惡趣，轉而希求後世之樂而皈依三寶；了知三寶功德，轉而深信因緣果報；是故斷惡修善，為下士道的重心。下士道的修習內容包括念死無常、念惡趣苦、皈依三寶、深信因果、脫離惡趣、得生人天。雖處現世，但不重現世，志求後世善趣圓滿，故廣集通往善趣的福德因緣。信解業因果，追求後世樂，修十善業，歸依三寶，是下士道修行的主要課題。中士道以解脫為要務，在四諦中，重苦、集的有漏世間因果，欲求解脫，應厭離三界生死。厭離須知苦、集的過患，明白十二緣起的流轉，是三界生死輪迴的軌則。滅、道是出世間的因果，欲滅生死，則須修行正道——戒、定、慧三學。上士道首重發菩提心。由發菩提心，求受菩薩戒，修六波羅蜜多、四攝法，成熟自己，饒益有情。修學止觀是上士道的重點。止觀是六波羅蜜多的「禪定」、「智慧」的前方便。《廣論》特於六波羅蜜多後，另立止觀，篇幅長達十一卷之多，可知宗喀巴大師的重視程度。

若對照《廣論》之文本，可以看出此文簡略說明了整體《廣論》道次第理念內涵，並且瞭解三士道是「總攝一切佛語扼要」，所以可以說《廣論》是含攝了佛陀一切教法，非常重要的觀點是《廣論》明確建立了引導的次第，可以依次引導各類條件的眾生趣入佛地，圓滿達成菩提道。因此，《廣論》之殊勝地位可謂不同凡響。此文認為《廣論》的次第教授包括了道前基礎與「三士道」、增上生道、決定勝道，建構修學佛法的六種次第，這與原文有出入，所謂增上生道及決定勝道，在《廣論》卷三：「如是所成有情利義，略有二種，謂現前增上生，及畢竟決定勝。其中依於成辦現前增上生事，盡其所說，一切皆悉攝入下士，或共下士所有法類。」，又「決定勝中，略有二種，謂證解脫僅出生死及一切種智位，其中若依諸聲聞乘及獨覺乘，盡其所說一切皆悉攝入中士，或共中士所有法類。」又「修種智方便有二，謂密咒大乘及波羅蜜多大乘。此二攝入

上士法類。」所以增上生道與決定勝道並非在三士道外另立次第，而應該是與三士道次結合的。所以《廣論》的基本次第架構是道前基礎、共下士道、共中士道、上士道四個次第，所以若要把道次第內涵應用於生命教育課程規畫，此四個次第也必然是課程規劃的基本架構。

陳淑梨在〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉⁶提到有關宗喀巴三士道的教學策略中，有一個很重要的特點，就是共士道教學法，就法類的數量來說，「三士道」中的「道」除了下士道、中士道、上士道三類之外，還包含所謂的共下士道、共中士道。以下士道而言，隨著發心的不同，使得下士與共下士所走的道路因此而區別開來。雖然所修都是十善業，下士滿足於暇身的擁有與善趣的安樂，發這樣的願心，將止於這樣的願行和果業。但共下士的發心卻不只於此，儘管他目前修的內容與下士相共，但他的願心是往上承許的，他有更高遠的目標和理想，他要追求的是聲聞、緣覺、菩薩乘，而非人天果乘。以中士道而言，在生死輪迴當中，同樣是求出離，修的時候，中士以追求解脫果為目標，他發心求寂靜樂。而共中士雖修出離，但不以解脫為目標，他是發心要走大乘道、求菩提果。所以，有無「共」的差別不在於法類內容，而在修法者的發心動機。「共士道」的增添，並不是為了要在三士道之外別立第四個修學的法類，而是為了讓修學者有一個共同的修道理想，有一條完整的、直驅大乘佛道的修學理路。

陳淑梨提出的共士道教學法的概念，如同一般學校教育，小學、中學、大學等各有其所屬的階段性教學目標，但是教育行政機關會在這些階段性的目標之上，設立一個總的目標，以它來統攝所有的教育活動，這個總的目標我們稱之為教育宗旨，它是教育預懸的目的、大方向，也是教育理念和價值的歸趨。所以《廣論》的下、中、上三士道之間的共士道概念是最重要的教學方向，使得學習過程絕不偏離總目標，這個共通之道能融貫三者，是三者的共同指導，也是最高的指導。這個共士道教學概念對於任何學習課程都是非常重要的，包

⁶陳淑梨 〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉國立臺北教育大學人文藝術學院語文與創作學系語文教學碩士班（暑期班）碩士論文 2010年5月

括生命教育課程亦如是，可以幫助學習者在任何學習過程中都可以精確地掌握學習目標，而不會誤入歧途、白費功夫。

劉明良於〈宗教思想運用於國小生命教育的研究〉⁷中，提到推動生命教育最大困難之一是教師生命教育的學養不足，所以教師生命教育知能的養成有其必要性與急迫性。這個情況確實是現階段教育界所面臨的重大問題，因此他提出了一個解決方案，就是把佛法的思想運用於生命教育，他認為宗教思想可運用於國小生命教育的內容是非常豐富的，因為以佛法的觀點，佛教的生命意義與目的是自覺、覺他，覺行圓滿，要建設人間佛國的淨土。他提出可以將佛法內涵實際運用於國小生命教育課程內容，包括(1)愛與關懷：佛教是慈悲之愛，是大愛，無私無我，進而到「無緣大慈，同體大悲」之愛。(2)感恩、知足：佛教之原始聖典雜阿含經記載著佛陀以野狐作譬，說明比丘當知恩報恩；修學「菩提心」的「七重因果教授」中，也有要修知恩、念恩、報恩。佛教諸多經論也提到「少欲知足」，是大人覺悟之法。凡夫心無厭足，菩薩常念知足。(3)悔改、寬恕：原始佛教中即有半月布薩，以懺悔改往，漢傳佛教也有眾多的「懺悔法門」。中國禪宗六祖慧能提到悔改過失後不要再造作，才能稱懺悔。佛教中菩薩行忍辱度時，所用的方法之一即是「寬恕」。(4)克己、定靜：佛教三學之一的「戒學」可看到「克己」的內涵。佛教中「定」學是佛教實踐方法之大綱，三十七道品亦有正定、定根、定力諸道品。

劉明良的此文立意良善，也具體提出了有哪些適用於生命教育課程的佛法概念，頗具規劃生命教育的參考價值，然而目前在教育現場並不宜實施宗教思想的課程，文中也未提及具體的課程或實施經驗，所以如何把美好的佛法內涵落實為可以實際在課堂上教學的生命教育課程，而又不會引發師、生及家長的諸多疑慮，是一個很值得努力研究的課題。

莊月香在〈《六度集經》的菩薩行思想及其對當代生命教育的啟發〉⁸中提到，佛教關懷生命的生、老、病、死，身心靈的安頓、尊重生命、認識自己、

⁷ 劉明良，「宗教思想運用於國小生命教育的研究」，玄奘大學宗教學系碩士論文 2013 年 6 月

⁸ 莊月香〈《六度集經》的菩薩行思想及其對當代生命教育的啟發〉 南華大學宗教學研究所碩士論文 2015 年 6 月

提升心靈層次、體悟生命意義、潛能的開發、多元智慧的開展……等，所以佛教關懷的是從出生到死亡的每一個需求，是最圓滿究竟的生命教育。透過佛經來引導生命教育，轉化為適合現代社會的生命教育教材，是現代人很方便進行，也是很有價值的教育工作。星雲大師在〈佛教對「生命教育」的看法〉中說：「生命教育是近幾年來才受到社會關切的重要議題，然而在佛教裡，早在二千多年前佛陀宣說的「緣起法」，就已說明生命是彼此相互關係的存在。佛陀以「十二因緣」說明生命的由來與三世輪迴的關係，幫助我們解答「生從何來，死往何去」的生命之謎；佛教的「三法印」、「四聖諦」、「八正道」、「緣起」、「中道」、「空性」等真理，都能幫助我們認識生命的本質、瞭解生命的意義、創造生命的價值，活出生命的希望。」⁹

透過莊月香的論述，可以理解到由於佛教教義本身即具備豐富完整的生命教育內涵，可廣泛地應用於所有的人，協助解決現世的諸多問題，也是人生智慧的來源，可以提高生命的心靈層次，讓生命更加美好，所以可以說佛教是最究竟的生命教育，透過適當的構思設計就可以良好地應用於生命教育的課程規劃。

王惠雯在〈宗喀巴大師的生命教育思想—道次第教授的現代詮釋〉¹⁰提到，對於現代的生命教育來說有許多相關的討論，從哲學、教育學、心理學等領域分別予以探究。然而，究竟要如何才能開啟真正的生命教育，並不是從概念或理論上給出一些定義即可。¹¹生命智慧的啟發？深化生命的價值？這些需要對於生命的課題有深度了解及反省，之後才能找到啟動的樞紐。究竟在教學的內容、技巧與方法上，能否找出確定的答案，做為眾所依循的康莊大道？抑或只能在「因材施教」的大原則下，讓教育者各憑本事？基於對此一論題的關切，嘗試從宗教的領域尋求可以參酌的依據，一方面係因宗教所探究的層面較為寬闊，另一方面是因為生命的探究一向是宗教關懷的核心點。

⁹釋星雲：〈佛教對「生命教育」的看法〉《普門學報》第 22 期(高雄：佛光山文教基金會，2004 年 7 月)，頁 1。

¹⁰王惠雯〈宗喀巴大師的生命教育思想—道次第教授的現代詮釋〉公元二千年兩岸藏學學術會議論文集 2001年8月

¹¹「生命教育的目標在於啟發生命智慧、深化價值反省、整合知情意行。」參見孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，收錄在《生命教育的理論與實務》中。(林思伶編，台北：寰宇，2000 年)

王惠雯以宗喀巴大師的思想為探討此一論題的代表者，主要是見到宗喀巴對於佛法的教育係採取一種系統性的思考方式，有條理的安立教學的內容。透過對整體道次第內涵的分析之後，王惠雯認為道次第的部分內容是共通於一般的世法，應可以做為規劃生命教育的依據。例如有關因果法則的部分，這雖然是佛教的根本理念，但並非是專屬於宗教信仰的內涵，因為實踐取善捨惡的基礎信念同樣也是可以融通世間的道德規範。現代生命教育有避免宗教色彩涉入的現象，但是道次第教授初始的學習條件並不需依靠是否具有宗教信仰，也不區分對教內與教外人士的利益方式，特別是在道前基礎的部分與世間的道德規範與學習條件是很相順的。因此，道次第在生命教育的意義與功能上，基本上是具有可以普遍化的條件。

許鶴瀨在〈《菩提道次第略論》之生命教育〉中¹²提到，西藏佛教偉大的成就者宗喀巴大師，所著作的《菩提道次第略論》，是一部結合小乘和大乘經文的卓越教義，其中所說的「修行次第」，就是他個人親身的修證過程，並且是歷代祖師必經之路，更是佛的教化。主要就是扣著人性存有的探索與實踐，所以整個的「修學次第」，是採取漸進修行、逐步調心，將小我擴大到我，從愛己利己到愛人忘我的菩薩。因此從宗喀巴的「修行次第」去探討，他是怎樣引領一位修學者，在修行之中建立正確的修學態度，而修學者在經歷過完整的修學後，生命有哪些轉化，有哪些生命教育的面向，是值得後人的借鏡與學習。

在全文的最後，許鶴瀨認為宗喀巴大師所傳授《略論》中的生命教育，正符合學校推行生命教育四個總目標，第一是輔導學生認識生命的意義，進而尊重生命、熱愛生命、豐富生命的內涵。第二是輔導學生認識自我，建立自我信念，進而發展潛能，實現自我。第三是增進人際關係技巧，提升對人的關懷。第四是協助學生建立正確人生觀，陶冶健全人格。所以，將《略論》中的生命的議題實際運用於學校的生命教育的課程規畫是非常合適的，而《菩提道次第略論》是《廣論》精簡版本，同是宗喀巴所造，內涵與架構是完全相同的，所以《廣論》自然亦可以運用於學校生命教育之課程規劃而無所差異。

¹²許鶴瀨，〈《菩提道次第略論》之生命教育〉輔仁大學宗教學系碩士論文 2012年6月

在教育現場有許多將《廣論》中的內涵實際運用於教學的例子，例如吳清華在〈國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究〉¹³中提到，在對國中生運動代表隊實施《廣論》親近善士法類中的觀功念恩教育之後，得到的結論如下：

一、實施觀功念恩有助於運動代表隊的訓練態度：觀功念恩確實能引導球員體察生活周遭環境，並透過教練的教導，球員的自我反省，同學間的回饋與分享，自發性的將價值觀內化為自身之行事態度（如口說好話，鼓勵、讚美隊友，聽教練的話，了解教練訓練的苦心等）。

二、實施觀功念恩課程後，有效提升球員找功德的學習：球員會發現父母對自己的養育之恩及日常生活的照顧，才能有健康的身體來打球，因此而感謝父母。球員會發現教練、師長教育他們的目的，是引導他們正確的方向，給他們正確的知識，都是為他們好而感謝師長、教練。球員會發現說好話，鼓勵、讚美隊友的好處，可以獲得隊友的信任，也可提升球隊的團隊凝聚力。

三、實施觀功念恩課程後，有效提升球員學念恩的學習態度：大部分球員都了解父母親的苦心，並以行動來表達感謝，幫忙做些家事，分擔父母親的辛勞，不對父母頂嘴，用功讀書，不惹家人生氣或擔心。也了解教練或師長的苦心，並以行動來表達感謝，聽從教練的指導，在訓練的時候更認真，爭取好成績。大部分球員也都能了解朋友恩、團體恩，會多看隊友優點，了解到失誤時要鼓勵他，打贏比賽時要誇獎他，有不同意見時要尊重他。在球隊部份，會遵守團隊的紀律，互相鼓勵，努力認真練球，在團隊相處部份也能更融洽，發揮團隊合作精神。此研究明顯呈現《廣論》的觀功念恩概念不但可以落實在學生的訓練中，而且可以達到很好的教學效果。

也有實施《廣論》內涵教學的另一個例子，吳玉蘭在〈由「斷器三過」內涵所獲得提升學生專注力之行動研究—以國小二年級學生為例—〉¹⁴中提到，經過了「斷器三過」的教學活動一個學期後，學生在行為表現上相對端莊守規矩，

¹³吳清華〈國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究〉國立臺灣師範大學體育學系碩士學位論文 2010年7月

¹⁴吳玉蘭〈由「斷器三過」內涵所獲得提升學生專注力之行動研究—以國小二年級學生為例—〉玄奘大學宗教研究所碩士論文 2012年12月

說話也比較懂得尊重他人。在課業學習的方面，因為性格變得穩重，在學習上也專心許多。整個活動實施的結果，不但改善了班級秩序，強化了學生的心智，學生們的學業成就也有進步，特別值得一提的是學生同時學會了自制，知道什麼時間該做什麼事，要怎麼做？怎麼做才會更好？對於二年級的小朋友而言，可以漸漸達到這些優良狀態是很值得鼓勵的，所以將「斷器三過」的教學活動繼續在班級中推展，期望可以持續好的班級秩序，建立一個優良的學習環境，使學生快樂並維持有效的學習狀態。此研究呈現將《廣論》中的「斷器三過」概念落實在學生的常規及成績的提升中，而且可以達到很好的效果，也是實施《廣論》內涵教學的良好例子。

綜合以上所述，可以理解佛教教義具備豐富完整的生命教育內涵，也是人生智慧的來源，所以佛教是最究竟的生命教育。透過佛法來引導生命教育，轉化為適合現代社會的生命教育教材，是現代人很方便進行，也是很有價值的教育工作。

《廣論》中所講述的道前基礎和三士道之修心次第等，都是緊扣著如何達成生命離苦得樂的真實經驗而來，透過引經據典的講解，次第分明、循循善誘，讓修行者的心量日益擴大，從小我走向大我，更能以同體大悲，無緣大慈的心量，來利益一切有情。這就與現今生命教育的目的與方法完全服順，故亦可運用於學校生命教育之中，而實際運用部分法類內涵的教學成效也非常良好。不過，目前似乎尚未有將整體《廣論》中的道次第內容運用於教學的研究，所以如何以完整道次第內涵為主軸來實際應用於課程的規劃設計，是非常值得探討與應用的。

第四節 論文架構

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

第二節 研究方法

第三節 文獻回顧

第四節 論文架構

第二章 現代生命教育的思想與目標

第一節 生命的本質

第二節 生命教育的意義與價值

第三節 生命教育的目標與內容

第三章 《菩提道次第廣論》道次第的意義與生命教育思想

第一節 《菩提道次第廣論》道次第的思想架構

第二節 《菩提道次第廣論》道次第的生命教育思想

第四章 新北市林口國中生命教育課程之規劃與實施

第一節 緣起

第二節 課程大綱

第三節 教學方法

第四節 課程內容

第五節 實施狀況

第六節 實施成效及影響

第七節 未來發展

第五章 結論

第一節 以《廣論》道次第內涵規劃生命教育課程之可行性

第二節 各級學校以《廣論》道次第內涵規劃生命教育課程之建議

第二章 現代生命教育的思想與目標

第一節 生命的本質

談生命教育，第一個議題就是「生命」究竟是怎麼一回事？生命是由那些元素所組成？生命的必經之路有哪些？生命的目標是甚麼？生命的功能是甚麼？生命的價值何在？這些內容必須先予以辨明，之後的論述才有依據。

馬斯洛(A. H. Maslow 1943)¹⁵曾經提出人類的五大需求，分屬不同的層次，每當較低階層的需求得到滿足時，較高層級的需求就會自然浮現，以下是馬斯洛提出的人類五大需求。

- 一、生理上的需求(physiological needs)。
- 二、安全感的需求(safty needs)。
- 三、愛與隸屬的需求(love and belobgingness needs)。
- 四、被尊重的需求(esteem needs)。
- 五、自我實現的需求(self-actualization needs)。

馬斯洛在 1960 年代前後，提出一個新的理論，他認為人們需要超越自我實現，所以最高層次的需求是超越性靈性需求，或者稱為超越自我的需求。¹⁶ 各層次需求的基本內容如下：

- 一、生理上的需求。

這是人類維持自身生存的最基本要求，包括飢、渴、衣、住、行的方面的要求。如果這些需要得不到滿足，人類的生存就成了問題。馬斯洛認為，只有這些最基本的需要滿足到維持生存所必需的程度後，其他的需要才能成為新的激勵因素。如果此需要已經到了相對滿足的狀態，之後也就不再成為激勵因素。

¹⁵ Maslow, A.H. (1943) A Theory of Human Motivation

¹⁶ 李安德著 若水譯《超個人心理學》台北：桂冠圖書 1992 年

二、安全感的需求：

這是人類要求保障自身安全、擺脫事業和喪失財產威脅、避免職業病的侵襲、接觸嚴酷的監督等方面的需要。馬斯洛認為，整個生命就是一個追求安全的機制，人的感受器官、效應器官、智能和其他能量主要是尋求安全的工具，甚至可以把科學和人生觀都看成是滿足安全需要的一部分。同樣的，如果此需要已經到了相對滿足的狀態，之後也就不再成為激勵因素。

三、愛與隸屬的需求(love and belongingness needs)。

愛的需要包括兩個方面。一是友愛的需要，即人人都需要伙伴之間、同事之間的關係融洽或保持友誼和忠誠。第二是男女愛情的需要，希望愛別人，也渴望接受別人的愛。歸屬的需要是指人都有一種歸屬於一個群體的感情，希望成為群體中的一員，並相互關心和照顧。感情上的需要比生理上的需要細緻許多，它和一個人的生理特性、經歷、教育、宗教信仰都有關係。

四、被尊重的需求：

人都希望自己有穩定的社會地位，要求個人的能力和成就得到社會的承認。尊重的需要又可分為內部尊重和外部尊重。內部尊重是指一個人希望在各種不同情境中有實力、能勝任、充滿信心、能獨立自主。外部尊重是指一個人希望有地位、有威信，受到別人的尊重、信賴和高度評價。馬斯洛認為，尊重的需要如果得到滿足，能使人對自己充滿信心，對社會滿腔熱情，體驗到自己活著的用處和價值。

五、自我實現的需求：

這個層次的需要是指實現個人理想、抱負，發揮個人的能力到最大程度，完成與自己的能力相稱的一切事情的需要。也就是說，人必須擔任稱職的工作，這樣才會使他感覺到最大的快樂。馬斯洛提出，為滿足自我實現需要所採取的途徑是因人而異的。自我實現的需要是在努力實現自己的潛力，使自己越來越成為自己所期望的狀態。

六、超越自我的需求：

這是當一個人的心理狀態充分的滿足了自我實現的需求時，所出現短暫的「高峰經驗」，通常都是在執行一件事情時，或是完成一件事情時，才能深刻體驗到的這種感覺，通常都是出現在藝術家、或是音樂家身上。例如：一位音樂家，在演奏音樂時，所感受到的一股「忘我」的體驗。

這六個需求確實是人生中會出現的狀態，而馬斯洛提出的這六個需求是具有明顯次第性的，但是在研究者的經驗中，情況似乎不必然如此，許多人似乎不必等到前面的需求均獲得滿足了，才會出現自我實現或尋求生命意義的需求，有可能低層次的需求還沒有完全得到滿足的時候，就已經開始尋求高層次的需求。中國歷史上的孔門弟子顏回就是一個例子，還有許多具宗教信仰的人士也經常跳越生理層次的需求而優先尋求更高的目標。而且馬斯洛提出的最高層次需求也是侷限於自我個人，片面強調了個人內在價值的實現，忽視了社會理想對人的積極性作用，現實中有許多人的最高目標已經超越自我個人的層次而尋求群體的共同目標，相對而言，馬斯洛提出的這六個層次需求顯得較為侷限。

何福田則認為生命可以分為「生」與「命」二者。若視生與命為二事，則「生」要「爭生」，「命」要「安命」，並且各有其發展的階段層次。¹⁷

一、爭生：希望生生不息。

（一）生機：爭取出生的機會。每個人都是經由父精、母卵結合而成。最先進入母卵的精蟲獲得生機，其餘的精蟲都得犧牲。每個來到世間的人，都是透過競爭勝利而得到出生為人的機會。因此，不論貧富貴賤，每個人在生命的初始時就必須透過競爭才得以存在。

（二）生存：爭取存活的机会。嬰兒出生時，生命是十分脆弱的，如果缺乏照顧餵養，就會死亡。可以觀察到嬰兒身體不適或飢餓時會哭鬧不休，可以視為亦是「爭」的現象，也就是為了能夠存活而爭。

¹⁷ 何福田策畫主編、《生命教育》，何福田，〈推動生命教育的必要與認識〉台北市：心理出版社，2006年。003頁

(三) 生活：爭取活得比較好。每個人都希望能活得長、活得久。為了能活得長長久久，最基礎的生活條件就是不要餓死，進一步則要求更有保障的條件。因此，人人都得設法牟利營生，過程中難免你爭我奪，運用各種方法來爭取更好的生活條件。

(四) 生義：爭取活得有意義。人無存活的顧慮之後，便要講究生活的品質，培養生活的品味，追求生命的意義。這個層次，可能會思考到生死等種種問題，所要探討的範圍與追求的目標就多樣化且深廣了。

二、安命：不與命爭，庶可無憾。

(一) 受命：樂受遺傳。人的身體來自父母，別無選擇，性別、人種、智愚、高矮、美醜等等，能改變者極為有限，甚至絕無可能，既然如此，拒不接受就是庸人自擾。因此，樂受天命，承認事實，面對問題，才是比較正確的方式。

(二) 抗命：邁向成熟的偶然出岔。不是人人都會經歷「抗命」的階段，但是有些年輕人遇到挫折，便會出現叛逆思想與行為，其實成人也有抗命的情形，而抗命的行為多半是利少害多。透過生命經驗的累積之後，便會漸漸學到比較正確的觀念而邁向成熟之路。

(三) 知命：安其所有與安其應有。絕大部分的人都在四十歲左右時就已經了解自己的條件，知命是指也已經確立自己的人生方向，因為對自己的狀況比較了解了，故而會比較安分，生活也會比較安定。

(四) 立命：盡本分與盡其在我。這是指已經超越為自己努力的格局，而想運用自己的條件來為他人付出貢獻，譬如為子孫積一點產業，為年輕人指引人生的方向，為自己留點東西以傳後世等等，也就是希望將有限的生命擴展為無限的格局。

(五) 順命：逆來順受，安寧就死。無論人類使用任何方法都不可能長生不老，即使人們不願意死亡，最後一定會離開世間。因此，人對生命大限這個問題是無所逃遁、必須接受的。

何福田的爭生與安命觀點，大體上是基於個體身心兩個面向的描述，而發展層次是以人一生的時間歷程來區隔，雖然層次上不必然如此發展，但是基本上是符合大多數人一生的生命狀態的，就單一個體的生命而言，是很實際而具體的。不過，如果從佛法的觀點而言，畢竟談論的範圍只限於人的一期生命，而且呈現的觀點顯得比較被動而且無奈。生命的目的無非是為了離苦得樂，在人的一生中雖然充滿各種身心苦難，但是有許多痛苦的根源其實只是某種個人主觀的見解所造成的，若能透過某種過程而改變了見解，其實所謂的苦未必是苦，樂也未必是樂了，所以所謂的層次需求或者階段性狀態應該是存在著許多可以改變的空間，人的生命應該也是存在著更多的可能性與希望的。

如前所述，要探討生命教育的意義與價值，必須先了解生命的所需是甚麼，孫效智認為有關生命教育內涵之論述在國內學術圈還相當貧乏，論者對於生命的內涵可以說是眾說紛紜，現有文獻當中經常出現各說各話、模糊不清，任何人都可以根據他自己對於生命的理念或理想來賦予生命教育某些內容。生命的定義與內涵固然沒有對錯可言，但是若要實施生命教育，卻仍可以問適不適當或社會是否接受。即使如此，孫效智還是提出了某些概念，他認為人生不是只有吃飯、理財與男女，更不是只有統獨、政治與科技島等議題值得關懷，人生也不是只有生與死而已，還應該關懷生死兩點之間的「安身立命」，這就牽涉到人生價值觀的建立問題。他認為生命最重要的課題是要認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，並將自己的生命與天地人之間建立美好的共融共在關係。所以要探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐並活出天地人我共融共在的和諧關係。

孫效智雖然沒有明確表達生命的意義與需求何在，但是從其論述生命教育的內容中可以發覺不外是個體需求本身的存在價值以及個體與天地人我的和諧關係。其中最特別的是，他提及若談到生命的永恆價值，必須談到宗教，他引用當代知名的哲學家哈伯瑪斯坦所言，哲學的理性思辨無法取代宗教帶給人的安慰。面對生死無常，意義問題似乎不能越過某種超越的信念而得到答覆。因此，綜合而言，生命的意義與價值雖無定論，但是若需求深入而長久地處理生命中的種種問題，宗教信仰是一個必須探討的議題。

第二節 生命教育的意義與價值

張淑美認為，生命教育著重在從人的生命本質來拓展其存在的意義，以及歸宗於教育的目的與宗旨，是在協助個體發展潛能，使能適應與發展於社會環境中，也就是「向上向善」的目的。因此，許多論者都提到從自我的肯定與潛能的發展，到注重「人與自己、人與他人、人與社會、人與自然、乃至人與宇宙」的關係，以及深化人生觀、價值觀、開展個人生活智慧，以追求生命的意義與價值。¹⁸

陳浙雲認為，生命教育是所有教育的核心所在，文明社會的特質在於能以社會的教化功能，來提昇人性、充實心靈。教育是人在文化體系下的一種社會活動，是成人之美的志業，是生生不息、傳承與創新的人類工程，也是使人成其為人的過程。透過參與教育的歷程，個體不斷蛻化、提升與超越。學校教育的功能，在透過系統化的課程與教學，引導學生身心健全發展；其消極面是使學生適應社會生活環境需要，積極面則是助其自我實現、不斷超越，以帶動社會群體的進步，進而改進人類生活。¹⁹

孫效智認為近年來台灣提倡生命教育的社會背景則與暴力有關，一是不尊重與傷害他人生命的暴力，另一是青少年的自傷或自殺。孫效智主張生命教育不該只是消極的「自殺防治」或「生死教育」而已，還應該關注在一個人要如何安身立命和建立人生的價值觀。生命教育也不該只是「悲傷輔導」而已，還必須面對悲傷背後所涉及的思想課題，也就是包括人生哲學的終極關懷以及倫理學的思辨議題。他認為生命教育的意義是指「深化人生觀、內化價值觀、整合行動力」的一種有關人之所以為人的意義、理想與實踐的教育。²⁰

教育部中等教育司公布的普通高級中學生命教育類課程暫行綱要中（附件二），對生命教育的定義為：「生命教育即探索生命中最重要議題，並引領學生在生命實踐上達到知行合一的教育。」上述定義是以生命中最重要議題為範圍，呈現出生命教育的內容是很豐富的，可以從多方面的角度來引導學生探索生命的意義與價值，並且以知行合一為生命實踐的目標，引道學生開發出生命的潛能，努

¹⁸ 張淑美著、《生命教育》研究、論述與實踐—生死教育取向》213 頁

¹⁹ 陳浙雲、〈學習，從生命開始〉 教育資料集刊第二十六輯

²⁰ 孫效智、〈生命教育的內涵與實施〉。《哲學雜誌》，第 35 期，頁 4-31，2001 年 5 月

力營造出生命的價值。

綜合以上觀點，從概念上而言，生命教育的意義是從「生命」與「教育」兩者的意義與目的為基礎而建立的。總而言之，生命的目的為了在身心上遠離痛苦、獲得安樂，而教育的目的在於協助個體達成生命的目的，這個意義又牽涉到許多面向上的細節，諸家論述各自不同，是需要更多的思考及研究。

第三節 生命教育的目標與內容

依據教育部頒定之普通高級中學「生命教育」課程綱要(參見附件二)，課程目標如下：生命教育探索生命之根本課題，並引領學生在生命實踐上知行合一。本課程將針對生命教育最重要之課題，提供學生梗概的導論。並且依此訂定課程欲培養之核心能力：

- 一、瞭解生命教育的意義、目的與內涵。
- 二、認識哲學與人生的根本議題。
- 三、探究宗教的緣起並反省宗教與人生的內在關聯性。
- 四、思考生死課題，進而省思生死關懷的理念與實踐。
- 五、掌握道德的本質，並初步發展道德判斷的能力。
- 六、瞭解與反省有關性與婚姻的基本倫理議題。
- 七、探討生命倫理與科技倫理的基本議題。
- 八、瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。

另外，在「普通高級中學課程綱要總綱」實施通則的第四點建議：「生涯發展、生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、海洋教育、環境教育、永續發展、多元文化及消費者保護教育等重要議題納入相關的課程中，並強化品德教育，以期讓學生在不同的科目脈絡中思考這些議題，以收相互啟發整合之效。」

以教育部頒定的內容而言，可以說包羅萬象，從基本生活所需到家庭、婚姻、道德、環保等普遍關注的科目，甚至到宗教、靈性等很高深的議題，除了既有的傳統學科之外，幾乎包含了所有教育主管單位所重視的教育主題，鄭石岩則認為，教育部規劃的主題內容大體已包含生命教育的主要內涵。不過，各級學校學生的身心發展程度不同，要擬訂生命教育的教材和教學計畫，不免有困難。²¹教育部版本包容甚多，如果沒有一個理論架構做為主軸，則各級學校教師在進行專科教學或者是各科融入式教學，學校在擬訂單元教學時，就會缺乏貫串全盤的視野。所以需要一個有主軸思想、有組織思維、有發展理念的課程架構，才可以有系統、有次第地規劃教學課程。



²¹鄭石岩，〈生命教育的內涵與教學〉兩岸「生命教育與管理」

第三章 《菩提道次第廣論》道次第的意義與生命教育思想

第一節 《菩提道次第廣論》道次第的思想架構

《廣論》的論述架構主要是包含四個主要內容，道前基礎、共下士道、共中士道、上士道。詳細科判內容請參閱附件（附件一《菩提道次第廣論科判表》），以表一《廣論》科判簡表顯示其內容，並且加以編號以便後續引用及說明。

表一《菩提道次第廣論》科判簡表

編號	A	B	C	D	E	F
1	道前基礎	1.初皈敬頌				
2		2.次開四門	1.造者殊勝			
3			2.教授殊勝			
4			3.講聽軌理	1.聽聞軌理		
5				2.說法軌理		
6				3.完結軌理		
7			4.引導次第	1.親近善士		
8				2.修習軌理	1.珍惜暇滿	
9					2.道次引導	1.共下士道
10						2.共中士道
11						3.上士道
13	共下士道	1.希求後世	1.念死無常			
14			2.三惡趣苦			
15		2.依止方便	1.皈依三寶			
16			2.深信業果			
17	共中士道	1.正修意樂	1.希求解脫			
18			2.發起方便	1.思惟苦集	1.思惟苦諦	
19					2.思惟集諦	
20				2.十二緣起		
21		2.生起之量				
22		3.除邪分別				
23		4.解脫正道				
24	上士道	1.大乘發心				
25		2.如何發心	1.何因生起			

~ 續 ~

~ 續 ~

26			2.發心次第	1.七種因果		
27				2.自他相換		
28			3.發起之量			
29			4.儀軌受法			
30		3.學菩薩行	1.應學學處			
31			2.智慧方便			
32			3.學處次第	1 總大乘道	1.菩薩學處	
33					2.佛子律儀	
34					3.學習道理	1.六度熟自
35						2.四攝熟他
36						3.奢摩他
37						4.毗鉢舍那
38				2.金剛乘道		

有關《廣論》的四個主要內容，道前基礎、共下士道、共中士道、上士道，以下略述其思想架構及內涵：

一、道前基礎：

(一)皈敬頌(B1)，主要內容是於造論之起始須禮敬諸佛菩薩及傳承祖師，之後則略說《廣論》的殊勝與重要性。

(二)次開四門(B2)，造者殊勝(C1)之造者乃指造《廣論》所依據之《道炬論》作者阿底峽，略述其身、語、意、業之功德。教授殊勝(C2)乃指《廣論》之殊勝功德，包括通達一切聖教無違、一切聖言現為教授、易於獲得勝者密意、極大罪行自趣消滅等四項。講聽軌理(C3)為分別說明學習者於聽聞佛法時所應遵循之聽聞軌理(D4)及為師者於講說佛法時之所應遵循的說法軌理(D5)。引導次第(C7)包含之親近善士(D7)為親近所歸依之善知識的諸多軌則及修習軌理(D8)為親近善知識之後應修學的內容，其中包括珍惜暇滿(E8)為把握能修習佛法之人身因緣而致力修學及簡述安立三士道次內涵之道次引導(E9)。

二、共下士道(A13)：

佛法之基礎理念不是求現世安樂，而是希求後世(B13)的持續增上，此處包含生起希求後世之心的兩個次第方法(C13、C14)以及為能後世再次獲得暇滿之善趣身的兩個方法(C15、C16)。其中之念死無常(C13)為瞭解未修習念死無常的過患及修習的殊勝利益以生起修習的動機，而修習死無常之目的並非為了生起怖畏死亡之心，而是為了生起積極修學佛法的動力，因為今生必死，而生死難料、隨時到來，那時擁有的身、受用、眷屬等都帶不走，唯有業力會跟隨至來生，所以修學佛法才有真正長遠的利益。今生我必將死，死後又會何去何從呢?此生結束後如果輪迴至地獄、餓鬼、畜生之三惡道，則其眾生將會遭受至極難忍的巨大痛苦，三惡趣苦(C14)引發了怖畏之心，因此為求避免來生墮入三惡道的痛苦中而生起了尋求解決之道的動機。而透過皈依三寶(C15)得知所有一切的痛苦唯有佛法僧三寶才有能力真實永久地救護我，因此升起完全依靠三寶的心意。既然已經皈依三寶了，就必須完全相信並且遵照三寶教導的方法軌則來止惡取善，真實地造作強大的業力，來生才能再次得到具有優越修行條件的暇滿人身，此即深信業果(C16)。

三、共中士道(A17)：

即使可以不墮入三惡道，然而仍然身處輪迴之中，無法擺脫種種苦難，為了求得解脫一切痛苦束縛，故有正修中士道意樂(B17)，必須認清楚自己身處何種苦境，乃能生起希求解脫(C17)之心，而發起此心的方法即是發起方便(C18)，方法有二，首先為理解輪迴之身具有多少痛苦以及痛苦的根源為何須思維苦集二諦(D18、E18、E19)，其次思維三世流轉、苦難不斷的情況即是須思惟十二緣起法(D20)。透過上述修法則將生起不忍輪迴之苦而欲求脫離之心，此即生起之量(B21)。或有人提出疑問，說希求解脫輪迴乃屬二乘法，非大乘行者所當為，除邪分別(B22)即破除這個錯誤的論點，因大乘法之基礎也須具備出離心，所以並不相違。如果已經生起希求解脫之心，進一步如何才能具足修行解脫之條件呢?解脫正道(B23)說明其內容。

四、上士道(A24)

雖然自身已經具備出離輪迴之心，然而無量的眾生也在輪迴中受苦，所以必須救渡一切有情脫離苦海，此即大乘發心(B24)，也就是菩提心。何因生起(C25)論說此菩提心生起的因緣，而發心次第(C26)有兩個傳承，第一為七種因果教授(D26)，第二為自他相換教授(D27)。透過修學之後，真實立誓要拔除一切有情的痛苦，為此而發願自身求得無上正等菩提，這樣的心意即是發起之量(C28)，稱為菩提願心，發起願心之後，更進一步發願要如實造作行持、絕不退縮，所以遵循儀軌受法(C29)的道理來受持菩薩戒律，為菩提行心。受了菩薩戒律之後，實際造作時仍有許多需要學習的內容，即是學菩薩行(B30)，首先要知道需要學習的整體內容，即是應學學處(C30)，在此處特別提醒智慧資糧及福德資糧皆是成佛的必要條件，智慧方便一分不能成佛(C31)，破除唯以智慧即可成佛之邪見。菩薩道的整體學習內容於學處次第(C32)分為總大乘道(D32)及金剛乘道(D38)，亦即是先顯後密兩層次第。於顯教之中再次說明需要先學習菩薩學處(E32)，相應之後再受佛子律儀(E33)，而總攝菩薩學處的具體內容即是自利之六波羅蜜(F34)及利他之四攝法(F35)。六波羅蜜中之奢摩他及毗鉢舍那則另立專章詳述之(F36、F37)。

第二節 《菩提道次第廣論》道次第的生命教育思想

本節以生命教育的觀點來解讀《廣論》思想大綱與內涵，將《廣論》主要架構以四個主要內容來論述，(一)基礎課程、(二)初階課程、(三)中階課程、(四)高階課程。

一、基礎課程：

顧名思義，此內容是學習的前行基礎，皈依敬頌(B1)及造者殊勝(C1)之內容，是透過理解聖者的偉大之處，包括思想、語言、著作、事業等種種的成就，來建立學習者的信心，引發對聖者嚮往及效學的心意，進一步透過教授殊勝(C2)而理解課程內容的美好與獨特，引發熱切的希求心，產生強大的學習動力。對於初入

門的學習者而言，這是在學習動機上的一個很重要的學前準備。

聽聞軌理(D4)與說法軌理(D5)分別為實施教學時，師生之間應如何對自我要求，以排除彼此之間可能存在的所有障礙，使教學歷程能夠順利進行，而且快速地達成圓滿的教學目標。特別是對於學習者而言，學習是改善生命的唯一途徑，而聽聞能力在學習上扮演著關鍵的角色，聽聞的狀況會重大地影響所有階段的學習效果，所以要發覺並且斷除不良的聽聞狀態，培養良好的聽聞能力，這是至關重要的。

開始進入學習的歷程前，先需要學習如何依靠師長，親近善士是建立學習者應該要具備的態度與方法，對教導自己的師長具有充足的信心是良好學習者必須具備的根本條件，因為所謂學習就是學自己未知的、陌生的、不喜歡的或甚至排斥的內容，這些都要依賴師長的指導才能突破學習過程中的所有瓶頸。而師長在指導過程中，基於教學的必要性可能會呈現出種種令學習者未必接受或認同的面貌。對學習者而言，必須以正確的觀點來面對在學習過程中師長所呈現的各種狀況，以正確的方法來克服各種學習上的困難，以正向而且正確的觀點來面對師長。因此在學習之前，需要以細緻而且完整的理路，讓學習者建立尊師重道的人格特質，對長久學習而言，這是不可或缺的根本條件(D7)。

正式進入學習歷程，首先要珍惜暇滿，學習者要把握自身已經具備的各種良好的內外條件而努力學習，因為目前既有的各種學習條件並非理所當然、一成不變的，良好的學習條件都是得來不易的，而且很容易在某種情況之下就失去了，包括自己是一個身心安康的人、又遇到了很好的師長及聖者佛陀的教法等。如此良好的學習條件隨時會失去，而失去之後又很難再次擁有，因此學習者要把握珍貴難得時間及生命，專心致志、全力投入學習，不要浪費資源去做其他沒有意義的事情(E8)。

接著道次引導，對於之後要學習的所有內容做全盤的理解，知曉從開始起步到最終目標之間所要學習的總體內容大綱以及次第步驟為何，以利於在學習過程中可以抉擇出自己當下的下手處及階段性的目標，避免隨機隨興的學習，在每一個步驟皆能在建立穩固踏實的基礎之下而踏入下一個學習階段，並且從始至終皆

可以在掌握終極目標的前提下學習而不會偏離宗旨，這樣的學習歷程是既精準而又快速、有效率的(E9)。

二、初階課程：

人生所求一切的無非就是要獲得快樂、遠離痛苦，所以要努力去追求感覺快樂的事、排除一切引發痛苦的事。而生命是無限的，並不會因為死亡的到來就結束一切，而是會生生世世地持續下去，所以在規劃生命的時候，必須把時間長度延伸到無限生命，不能侷限在這一生，必須規劃到未來的生命。如同規劃此生的一件重要事項，不會只考慮到今天，也必須考慮到明天、後天、一個月、一年、十年，甚至更久，越是重要的事情就會考慮得越長久，今天的努力都是為了以後可以過更好的日子，所以此生的一切也是要為了要得到更好的來生而努力(B13)。

雖說要為來生努力，但是眼前的苦樂是影響我們最大的力量，解決眼前問題的需求常常是主導決策的最大因素，要如何才能把重心放在對來生的考量呢？有念死無常及三惡趣苦兩個方法。其中念死無常是要了解到一件很現實的事情，就是總有一天我一定會死去，而死亡難以預測，隨時可能到來，而死亡到來時此生付出所有的心血所換來的一切卻都無法改變即將死亡的命運。學習念死無常的目的，並非為了怕死，而是為了要思考既然生命是無限的，此生應該選擇最有價值的事情去做，而唯一真正可以影響下一生的就是業力，因此當下即必須抉擇出一條正確的道路，就是努力學習聖人的教法，如實地依據聖教去行善斷惡，創造好的業力，才會有真正美好的未來(C13)。

接續前段所說的，此生終究難逃一死，接下來的問題是死後會去那裡呢？如果此生結束後並沒有更好的下一生，而是投胎到地獄、餓鬼或畜生，那情況就會很可怕了，因為這三種生命的狀態都是處於難以想像的劇烈痛苦之中，知道這些事之後肯定會覺得非常害怕，希望來生不要投胎到那三種生命(C14)。

那有甚麼方法可以在死後不會投胎至三惡道呢？方法有以下二個，皈依三寶(C15)以及深信業果(C16)。為何皈依三寶可以避免投胎至三惡道呢？透過學習，可以得知只有聖者佛陀可以真正的遠離一切痛苦，而佛陀也說出如何遠離痛苦的

所有方法，並且有很多人正努力一步一步地學習佛陀所說的方法而逐漸進步中，具有許多學習的豐富經驗。如果嚮往聖者的境界，願意依靠聖者的指導，學習佛陀所說的方法，與其他共學習的人一起努力，互相幫助、攜手並進，這樣才有機會得到更好的人生(C15)。

已經皈依三寶了，願意依靠聖者佛陀的指導方法去做，那麼可以遠離痛苦、得到快樂的方法就是要相信因果法則，因為所有的快樂與痛苦都是由因果法則決定的，善的因產生快樂的果，惡的因也產生痛苦的果，有因一定有果，沒有因就一定沒有果，有了因卻尚未有果之前，因種會持續擴大而產生更大的果，這個規則絲毫不差，必須完全相信，而且要真實地去種下快樂的善因，停止痛苦的惡因，那麼就可以獲得更好的下一生(C16)。

三、中階課程：

如果已經可以免除三惡道的痛苦了，卻仍然存在着許多痛苦，因為只要仍處於六道輪迴之中，就無法擺脫生老病死等的種種必然出現的苦難，甚至還有許多實質痛苦的事情卻被誤認為是快樂而努力追求，所以必須先認清楚自己到底苦在哪裡，就如同醫師想要治病就得先診斷病情才能對症下藥一樣，當一個人發覺自己身患重病時，就會積極地去尋求醫療，想要醫療自然就得找出病因，把病因去除之後，疾病就可以痊癒而不再受苦。要解決生死輪迴的痛苦也是這樣，先要知道苦在哪裡，再找出苦因何在，然後才會有尋求解脫痛苦的動力，努力去尋求解脫的方法(B18、C18、D19、E19、E20、D21)。

有人認為努力去解決自己的痛苦是一種自私的心，聖者佛陀是想要幫助一切生命離苦得樂而不是只有自己的苦樂問題。但這個看法是不正確的，因為自己有病都看不出來，也沒有受苦的感覺，又怎會覺得別人也在承受相同的折磨呢？自然也就不會出現想要幫他解決痛苦的想法了。所以，了解自己問題並且想要努力去解自己的問題是想要幫助一切生命離苦得樂者所必須經歷的過程(B23)。

四、高階課程

雖然自己已經想要出離輪迴，但是看看周圍親愛的父母、兄弟姊妹、好朋友

以及其他所有的生命等，每一個也都如自己一般，都在輪迴之中受盡各種折磨，自己若是離開了，那他們怎麼辦？所以自己不能一個人離開輪迴，必須幫助大家全部一起離開，即使是今生尚未認識的所有六道眾生也都要一起脫離痛苦，這是自己熱切的願望，一定要做到才行 (B25)。要升起這樣的願望並不容易，可以透過兩種方法建立起這樣偉大的心願，七種因果教授及自他相換教授(D27、D28)。

當真實生起這樣的心願後，接著就要落實去做，要受持菩薩戒，真真實實地對著諸佛菩薩發下具體的誓言，要幫助所有生命脫離痛苦的輪迴，以後每個心念、每個動作都是為了這個心願而做，絕對不會放棄任何一個生命(C29、C30)。

既然已經對著諸佛菩薩發下具體的誓言，要幫助所有生命脫離痛苦的輪迴，那實際上要怎麼做呢？不曾做過的事情當然是陌生的，所以當需要透過學習才能如實地上手(B31、C31)。此處要特別注意的是，總體而言，智慧及福德兩方面的功德都是不可或缺的，所以這兩方面的內容都需要學習與實作，不可偏廢，所以學習的內容會包含智慧及福德兩種主要內涵。(C32)。

不論在哪方面想要幫助別人，一定要先提升自己的條件後才有能力幫助別人，所以學習的內容首先是學習讓如何讓自己可以具足條件的六波羅蜜(F35)，其次是學習如何幫助他人的四攝法(F36)。在六波羅蜜中之奢摩他及毗鉢舍那的內容比較深奧寬廣，所以需要則另立專章來特別細說(F37、F38)。

以上由生命教育的觀點來解讀《廣論》的思想大綱，可以知此論為佛法的論書，而其所有的內容都是為解決生命的苦樂問題而安立的，非常明顯的是每一個段落章節都是環環相扣，充分考量學習者的學習狀況而安排引導次第，而且其中對於學習者可能會遇到的困難也都提出來討論並且釋疑，也都有明確的說明學習的成效是否已經到位而可以跨入下一階段。整體而言，《廣論》的宗旨高遠明確，內容完整豐富，次第井然有序，細節多方關顧。以生命教育的觀點而言，《廣論》討論的是生命的終極解脫，同時也是教育的頂級典範，所以可以說是生命教育教科書的優良範本。

第四章 新北市林口國中生命教育課程之規劃與實施

第一節 緣起

研究者於民國 85 年開始學習《廣論》之後，以身為一位國中老師的角度而言，《廣論》道次第思想具備非常優秀的教學理念與內涵，可以將之應用於國中的許多教學活動，輔助其課程的規劃，並且可以增進教學目標的成效。民國 88 年教育部開始推動生命教育，研究者開始構思以《廣論》道次第思想模式來規劃生命教育課程，並邀集校內學習《廣論》的老師組成教學團隊，一起合作來建構完整的生命教育課程，而當時在台灣並沒有任何學校有類似的作法，毫無前例可循，因此一切都要從頭開始。而《廣論》的整體內涵非常廣泛而且深奧，相關的法類涵蓋所有大乘佛法的精要，要從中選取於適用於國中生的教學主題並且以符合道次第的理念來安排教學課程，是一件非常不容易的事情。經過教學團隊數年的蒐集資料及摸索嘗試，課程大綱逐漸成形，也試用過部分的教學活動，對於課程架構以及實際教學現場的種種事項安排也累積了許多實作經驗，因此團隊成員們決定於民國 92 年擔任同屆的新生導師，正式開始一起實施生命教育課程。

第二節 課程大綱

一、設計理念：

以《廣論》的三士道架構為基礎，依序為道前基礎、下士道、中士道、上士道，依據各道次的總體思想，於其中選取具核心理念的重要論點並且適用於國中生學習的內容，依據《廣論》的理路次第而安排課程。

二、課程綱要：

在道前基礎部分，規劃與聽聞軌理、親近善士、暇滿人身三個法類相關的內涵，其中聽聞軌理包括斷器三過、依六想兩項內容。而親近善士的概念是重點課程，包括令發定解故稍開宣說、能依學者之相、隨念深恩應起敬重、加行親近軌理等內容。下士道部分，規劃與念死無常、三惡趣苦、皈依三寶、深信業果四個法類相關的內涵。其中以皈依及業果的概念是重點課程。中士道部分，規劃與思

惟苦諦法類相關的內涵。上士道部分，規劃具大乘發心、七因果教授、六度四攝等法類相關的內涵。其中大乘發心及七因果教授的概念是重點課程。

課程綱要及課程主要內容請參見以下表二：

表二 林口國中生命教育課程大綱

道次第	法類	應用概念	主要內容
道前基礎	聽聞軌理	斷器三過	覆器、汙器、漏器
		依六種想之前四想	病想、醫想、藥想、療病想
	親近善士	令發定解故稍開宣說	依止勝利、不依過患
		能依學者之相	正住、具慧、希求、恭敬、屬意
		隨念深恩應起敬重	觀功念恩、尊師重道
		加行親近軌理	作師所喜、依教奉行
	珍惜暇滿	人身殊勝	思維、勤勇、梵行
下士道	念死無常	三根本、九因相、三決斷	珍惜暇滿、努力學習、作所應為
	三惡趣苦	旁生苦	旁生苦
	皈依三寶	皈依境功德	生命典範、悲智力功德
	深信業果	業果四法則	因果決定、增長廣大 未做不遇、已造不壞
中士道	思惟苦諦	八苦之前七苦	生、老、病、死、怨憎會、 愛別離、求不得
上士道	大乘發心	廣大發願	讀書志在聖賢
	七因果	知母、念恩、報恩、	父母恩重、孝順父母
	六度	前四度	布施、持戒、忍辱、精進
	四攝	布施、愛語、利行、同事	代人著想、為人服務 助人為快樂之本

第三節 教學方法

生命教育是以苦樂感受為基礎，來探討生命的本質及如何提升生命的品質與價值，這是一種與生活密切相關，卻又需要深入思維的科目。因此，對國中生而言，生命教育的各項內涵必須經過適度的轉化才可以消化吸收。隨著與課程內容相關的各個不同議題，除了在課堂上傳統的老師講述教學法之外，還必須靈活地運用各種教學方法，根據學生的身心發展程度、地區的社會環境特質、教學資源及時間、學校的活動時程等等各種條件與情境考量，彈性、靈活地選擇與運用，並且善用視聽媒體等工具來進行教學，以達成有效教學的目標。因此在規劃課程時不僅止於課程內容，同時也規劃了適用的教學方法，本文以陳浙雲提出的生命教育教法²²為基礎，簡略說明實際應用到的教學方法：

一、體驗教學：

前述說到，生命教育是以苦樂感受為基礎而開展的，所以生命教育必然會運用體驗教學，因為讓學生有了身歷其境的感受與體會，透過聽聞而得來的理念就不是紙上談兵的作業，不會落入學科知識的窠臼模式，而是一種真實的體驗。課程進行時，會規畫經由體驗活動，讓學生的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、肢體等有實際接觸及操作的經驗，以「感受」的方式而非「認知」的方式來確認所學到的知識，協助學生將抽象的價值概念與實際經驗相連結，以觸發其情感，並以此為基礎，進一步瞭解更深入的生命真義。

例如在有機農業的系列課程中（附件三 教案編號 71~75），首先認識慣行農法使用了農藥與化肥對健康及生態環境所產生的害處之後，進一步認識何謂有機農業以及有機農業的好處以及有機農友的用心與努力，在對於有機農業的內涵與重要性有了基礎理解之後，最後安排至有機農場的體驗課程，直接接觸有機耕作，現場聽聞農友講述從事有機耕種的理念與發心。打赤腳進行田園巡禮，用野草製作草笛、品嚐野花的滋味，親身感受有機農場生機盎然之美。最後進入稻田

²²何福田策畫主編、《生命教育》，陳浙雲，〈學習，從生命開始——九年一貫課程生命教育的規劃與實施〉台北市：心理出版社，2006年。

中，撿拾福壽螺、插秧，感受有機農友珍惜大地、愛護大地、關懷生命之心。

二、思考教學：

生命的議題包羅萬象，有過去的、眼前當下的、未來的、痛苦的、快樂的、自己的、他人的、人際的、環境的、世界的、身體的、心靈的、真實的、虛假的，雖身歷其境卻有太多不知其然或者甚至不知其所以然的境界，這些都深刻地關係到自己的生命卻又接受得如此理所當然。透過推理性思考，可以釐清事實，理解討論的主題；透過批判性思考，可對事物進行質疑，做出更正確的判斷與決定；透過反省性思考，可檢視自己身心的所作所為，從經驗中學習；透過創造性思考，可以開發解決問題的能力，求新求變。所以在教學時，必須採用大量的師生問答方式，一來一往地討論或辯論，來激盪出學生本身的思考能力，追究議題的核心內容，進而產生細膩的覺知能力，以探索生命的真實面向，再對照學生本身的生活經驗，進而思索及探尋自己的人生價值與目標何在。

例如在有關苦諦的課程中（附件三 教案編號 39~40），如何解讀一般世間所認知的歡樂是一個很具挑戰性的議題，以學生普遍熱衷的跨年夜活動為題材，透過師生的討論，一步步深入探討每年舉辦的跨年夜活動，在炫麗奪目的光影效果中所呈現的意義何在？時間逐漸流逝為何值得慶祝？付出大量的時間及體力，所求為何？看到幾分鐘的煙火影像，對生命有何價值與幫助？相同的條件之下，有沒有其他更好選擇？如此，透過師生之間的問答，來引導學生觀察自己的思緒與見解，並且思考自己的價值觀及其來源，據此而判斷自己的抉擇是否正確。

三：價值教學：

生活中經常遭遇許多兩難困境，而之所以兩難是因為價值的混亂及不確定，各有所得各有所失，甚至得失為何亦是不知其然，以至於難以取捨與決定，陷入一種情緒的困境之中。這種狀況經常出現在切身的議題上，因為直接相關於眼前的苦樂，以至於學生們具有強烈的需求性，所以是實施生命教育的絕佳題材。在課程中規畫值得討論的切身問題，透過師生間的互動與討論來協助學生們檢視及澄清個人的價值觀，透由精確地分辨利弊得失，進而做出選擇與決定，並且能珍視自己的決定，踏實地採取最有利益的行動。在教學過程中，教師扮演的是輔助

思考的角色，協助學生檢視自己的情緒、表達自己的想法，透過衝突、澄清與了解的過程，做出明智的決定，並內化為自律的思想與行為。

例如在有關心靈與物質的系列課程中（附件三 教案編號 66~71），不斷地探討物質需求與環境保護之間應如何取捨？重複地思辯物質的需求到底是真的需要或只是想要？把可能的因素提出來檢視，並且逐步探求每一個決定可能產生哪些後續的影響，哪些是有利的？哪些是有害的？甚麼是相對重要的及不重要的？最後的決擇為何？這樣的議題討論在課程進行中時時進行，積極地強化學生思考與抉擇的能力。

四、遊戲教學：

對於涉世未深的國中生而言，生命教育的許多概念是顯得較為抽象而難以體會或理解。為了幫助學生對內涵的學習，遊戲教學法是一個考量的方式，尤其是在實施的初期，為了可以提高學生的學習興趣而且增強對課程內容的記憶，遊戲教學是經常使用的方式。實施方法是依據教學目的，將抽象概念簡化並模擬為具體的真實情境，透過遊戲的模式，將整體概念脈絡融入遊戲中，並且藉由老師的引導，學生在追求勝利、挑戰對手、突破環境限制的過程中可以理解相對應的抽象內涵。遊戲教學法不但可以產生擬真效果，而且學習過程比較具體而且有趣，因此學生更容易回憶學習的過程與內容。遊戲教學法比較需要留意的是課堂秩序的掌控與安全維護的部分，有時候會需要人力方面的協助。

例如在親進善知識的課程中（附件三 教案編號 3），設計一個導盲遊戲，首先讓學生體會一位失明者在向前行時的諸多困難，接著兩位盲者手牽手互相扶持逐步前進，最後盲者透過一位明眼者的引導而能順利到達目標。從遊戲中引導學生體會在人生的學習過程中，存在著很多陌生而不了解的人事物等，層層的障礙與變化，即使有在一起同行的友伴，如果友伴也是與自己一樣處在類似狀態，則提供的幫助也仍是很局限的。因此，透過師長（有經驗的人）的引導與協助，可以指引出正確的方向、減少錯誤，才可以順利地完成學習目標。因此，能體認到應該要尊重有經驗的人，好老師對於生命的成長而言是不可或缺的條件。

五、實踐教學：

實做才能切身，有體驗才能有感動。生命教育的內容都是在生活中發生的事，也需要在生活中實踐與體會。因此，生命教育要和實際生活相結合，要在日常生活中力行，才會在生活中呈現生命的意義與價值。而為了增加實踐的可能性，安排教學活動時，會依據該堂課的回饋與總結，給予學生適當的課後實踐作業，一方面可以複習課程內容，一方面再透過對實踐經驗的回饋與檢討，而能更確實地理解課程的真正內涵，並以此做為往後相關課程中的基礎經驗。如此長久下來，將有助於學生把日常生活中所學習及體會的知識與態度，漸漸內化成為人格特質的一部份，從而真正達到生命教育的目標。

例如在有關孝順的系列課程中（附件三 教案編號 45~56），在學習了父母恩重如山的理念之後，規劃了許多實踐作業，包括讓學生實際訪問母親懷孕及養育的甘與苦，親自了解母親照顧自己的辛勞過程，因而升起感恩之心，並且升起報恩的動機，而且實際執行報恩的行動，包括作家事、製作感恩卡、表演手語歌等，特別是規劃了一個為母親洗腳的活動，在母親節當天為自己的母親清洗並且按摩雙腳，讓母親歡喜。

六、楷模認同：

國中階段是人格發展的關鍵時期，許多的理念及思考模式是經由觀察與模仿周遭的他人而建立。以學校教育而言，在教學情境中建立一個足以引發認同及模仿的環境是很重要的，特別是在生命教育的領域中，課程內容與人格建立機制存在著密切的關連性。因此，在教學過程中需要經營由教師及同儕所組成的楷模環境，特別是教師本身也是學生直接仿效的重要對象，可以透過教師分享自身生命中的真實經歷，以及同學們彼此分享成功的學習體驗，因而營造出具有影響力的環境氛圍，產生楷模認同的功能。學生可以經由模仿而將學習內容內化為自身人格的基礎條件，在未來遇到類似經驗時會自然運用。由教師及同學們所分享的真實經驗，對學生可產生重要的影響，這是「以生命傳遞生命」的過程，是以理念分享來補強知識傳授的重要方法。

例如在親近善知識的課程中（附件三 教案編號 3~16），主要建立的理念是

對師長觀功念恩，在課程進行中教師多次示範如何對自己的師長觀功念恩，而學生的課後作業即是練習對過去的師長以及現在的師長觀功念恩，並且記錄在學習單中，課程中也安排了學生上台分享自己對師長觀功念恩的心得，在報恩的實踐之後也是請學生上台分享報恩的做法及實施的心得，如此大量的實作分享，產生的教育效果具有相當大的影響力。

七、隨機教學：

生命教育的實施若與學生日常生活息息相關，將可達到良好的教學效果。因此，雖有既定的課程內容，若在授課前出現了某些受學生關注的焦點事件或議題，教師在教學時會掌握隨機教學的契機，以此為例來探討這個事件的因果關係與面對的態度，藉以建立或發展某項符合生命教育目標的理念。班級、家庭、學校、社區、國家、國際等等生活中正在流行或引起討論的社會議題，均可即時做為教學之用。例如，某種疾病的流行、某場災難的發生、某位特殊人物的事件或故事、某個校內舉辦的活動、以及正發生有關出生或死亡的事件等，特別是在班級中發生的事情與學生自身有密切相關，都是可以隨機運用的好教材。

例如在精進波羅蜜的系列課程中（附件三 教案編號 73），臨時得知學校邀請了知名的殘障畫家謝坤山先生到校演講，藉此因緣而臨時規劃此課程，首先是體驗活動，讓學生嘗試在不使用雙手的情況下穿衣服、寫字、畫圖，以深刻體驗肢體殘障者在生活上的諸多困難，接著觀看生命教育學習網上的「勇者的畫像」影片，看到一位沒有雙手的人如何克服困難而積極生活及努力創作，最後在學校活動中聆聽謝坤山先生的現場演講，直接感受並且效法這位生命的勇者，學習建立人生的重要項目，就是勇於面對困難、努力克服困難而永不退怯的奮鬥精神。

在實際教學過程中，基本上以預先規劃的方式進行，但也會隨著教學過程中的臨時需求或學生的學習狀況而機動運用上述教學法，數量不一、交互運用，以求達到更好的學習效果。

第四節 課程內容

依據課程大綱，在民國 92 年至 95 年間一共實施了七十五個教學課程，請參閱附件（附件三 林口國中生命教育課程表）。大部分的課程是由本校生命教育團隊自行設計而成，少部分是參考當年教育部生命教育學習網上的許多教案的理念而設計，包括國小、國中及高中等學程的課程皆有部分引用，其中以國小的課程相對較多，以現有的課程為基礎再加以修改，以配合當時實施教學的諸多因緣條件，包括學生年齡不同、授課時數不同、配合學校所舉辦的活動等因素而調整教學內涵及教學活動。例如三個杯子的省思（編號 1）、「請跟我來」遊戲（編號 3）、人之異於禽獸者幾希（編號 17）、因果法則（編號 28、29）、服務兌換卷（編號 51）、洗腳活動（編號 53）等等。詳細教學流程，僅以因果法則課程（編號 29）為例，請參閱附件（附件二十一）。

大部分課程單元是以多堂課的時間來完成教學流程，但課程表中只以一個單元課程來代表之。例如讀經課程（編號 27），除了背誦之外，亦有多堂課討論其內容含義。又例如有關因果法則（編號 28）、誓師大會（編號 43）、生命金字塔（編號 60）等都是實施兩堂課時間。

表中的教案是依據《廣論》道次第的主要核心內涵為對應次第，而教案亦具有佛法之「四方道」概念，所以實際教學引導過程中也經常會引用其他法類的內涵作為論述之依據，尤其到實施後期，因為學生已經具備許多基礎概念，所以可以同時運用多面向的理念來探討一個議題。例如有關立志的系列課程中（編號 41~44），其相關的理念所包含了珍惜暇滿、親近善士、念死無常、惡趣苦、苦諦、因果法則等等諸多法類，皆會在課程中提及並且依此為建立理路之基礎。

課程是依《廣論》道次第之順序列表，然而實際教學次第則是隨順著教學環境的各項因緣而機動調整，例如孝親系列課程（編號 45~56）是配合五月的母親節來實施，依師系列課程（編號 3~16）是配合九月教師節而實施，精進課程（編號 73）是配合主講人至校演講之時間而實施，誓師大會（編號 43）是在國三下學期參加基本學力測驗前夕而舉辦等。雖然並非依照《廣論》原本之道次第實施教學，但是如前所述，每一個法類皆具有佛法「四方道」之概念，所以在實際教

學中是反覆以道次第之理路為教師講述的架構，尤其在後期時學生已經具備許多基礎概念，更是會經常以整體道次第架構為思考以及下結論的方法，所以從整體而言是恰當的。

除了依廣論道次第理念而規劃的七十五個課程之外，尚有許多生命教育課程並未列入表中，例如有關食品添加物的教案、孔子傳影片等的引導教案、家庭聯絡簿的寫作引導、畢業謝師禮讚活動、校慶環保活動以及許多配合校務活動的綜合課程等。其中家庭聯絡簿的寫作引導是國中三年之中每天必有的作業，其中包含觀功念恩、日行一善以及自我反省等項目（參見附件二十），是屬於實踐功課。而某些課程屬於生命教育的綜合應用課程，故未列入表中，例如畢業謝師禮讚是在國中三年級畢業前夕所進行的，其內涵是將三年之間的敬師課程以大型活動方式來實施總結課程，詳細內容請參閱附件（附件四）。

本課程為最初建立之原始版本，多年持續使用至今，從民國 95 年之後的課程安排亦如同第一次實施的情況相同，會經常隨著教學現場的各種因緣變化而隨機調整，主要是在教學方法及實施時間上有所更動，但其課程理念與教學目標等精神內涵仍然與初版之規劃完全相同。譬如由一般未曾學習《廣論》的老師所任教的班級，每學期可用於生命教育的教學時數大約是十堂課，授課時間相對地較少，必需抉擇出某些核心課程來實施，此部分未來再另文說明。

第五節 實施狀況

一、數據統計：林口國中自民國 92 學年度開始實施生命教育至 105 學年度為止已有 14 年時間，其中經歷了三位校長及許多人事之變動，對持續實施難免有些許影響，但是至今未曾中斷，依然持續進行中，有關的數據資料請參閱後文之表三（林口國中 92 至 105 學年度生命教育實施統計表），以下分項簡略說明其中數據之內容。

（一）班級數量：92 學年度是三位教師共同擔任國一的導師，一起合作開發及實施生命教育課程，在第一年的過程中因為實施的理念、教學方法及實施成

效受到行政系統的正向評價，所以從 93 學年度開始，由行政系統主動設定生命教育為全校國一及國二的正式課程，每週一堂課，所以實施的班級數量大幅增加，在統計表中可見到 93 至 98 學年度有實施二年制的班級數。此項制度實施六年之後修改為只有一年級有生命教育課程，所以從 99 學年度開始至今可見到改為一年制班級數量。雖然如此，仍然參與生命教育開發團隊的少數導師仍運用導師可以主導的彈性時間來持續實施生命教育直到學生國三畢業，因此在表中可以見到有三年制的班級數量。

(二) 學生人數：從 92 至 98 學年度，班級學生人數設定為 35 人，實際班級人數也大都符合這個數字，雖然有少數班級因為轉學或有特殊生而變動，然而大致上仍是維持 35 人左右，故而統計時以 35 人為計算標準。從 99 年至今，因應社會少子化之因緣，班級人數設定為 32 人，故而統計數字亦隨之變動，以 32 人為計算標準。依此表之資料，歷年林口國中學習生命教育課程的學生生人總數共約 7500 人，其中學習部分課程及完整課程者皆列入總數統計。

(三) 師資人數：表中呈現的師資人數是指可以完全依照本文之生命教育課程來完整實施教學的教師為統計依據。依前文所述，本校於 93 學年度開始將生命教育列為正式課程，每週一堂課，全校的一年級與二年級共有近三十個班，以僅有的四名師資肯定無法承擔如此數量，因此校務系統的安排是設定由各班導師承擔該班的生命教育教學。當時生命教育是多數老師很不熟悉的科目，雖然教務系統舉辦了多次的生命教育研習，然而生命教育的師資須透過長期培訓才能在理念及教學上熟悉，非短時間可以成辦，因此未能完整且深入地授課。林口國中的生命教育開發團隊成員皆是長期持續學習《廣論》的教師，很熟悉《廣論》之道次第理念，可以完整地實施本文論述之生命教育課程，於 99 學年度本校生命教育改制為一年制課程時，因課程總數大幅減少，全校的生命教育課程皆可以由生命教育開發團隊教師來授課或者協助該班導師實施教學，表中所呈現的師資人數是指可以依照本文論述之生命教育課程來完整實施教學的生命教育開發團隊成員人數，而透過校內師資培訓而承擔部分課程的教師並未列入統計。其中於 93 學年，師資人數由原來的 3 人增加為 4 人，於 96 學年再增加 2 人共 6 人。於 99 學年因研究者罹病住院治療及 1 人兼任行政職務而

無法參與授課，授課師資減為 4 人。於 105 學年度，又新增 2 人兼任行政職而無法授課，但新增可授課 1 人及原來於 99 學年因擔任行政而無法授課之教師再度恢復授課，故授課師資仍然保持 4 人不變，以上敘述之師資人數變動情況於統計表中以「+」「-」呈現。

表三 林口國中 92 至 105 學年度生命教育實施統計表

學年度	三年制 班級數	二年制 班級數	一年制 班級數	年度新增 學生人數	年度實施 學生人數	師資 人數	授課師 資人數
92	3			3×35=105	105	3	3
93	3+1	28		29×35=1015	1120	3+1	3+1
94	4	31		16×35=560	1225	4	4
95	4	29		16×35=560	1155	4	4
96	4+2	26		16×35=560	1120	4+2	4+2
97	6	29		16×35=560	1225	6	6
98	6	28		16×35=560	1190	6	6
99	4		12	16×32=512	512	6	6-2
100	4		16	16×32=512	640	6	4
101	4		16	16×32=512	640	6-1	4
102	4		12	16×32=512	512	5	4
103	4		16	16×32=512	640	5	4
104	4		16	16×32=512	640	5	4
105	3		12	15×32=480	480	5+1	4-2+2
共 14 學 年				共 7424 (人)	共 1204 (人次)		共 61 (人次)

二、師資培訓：

(一) 開發團隊：

1、培訓規劃：於 92 學年度正式開始實施課程的同時，開發團隊的三位成員立即開始規劃師資培訓計畫，首先從自身的培訓開始，每週至少兩次的聚會以討論每週要對學生實施的課程，討論的內容包括教學目標與教學方法。目前成員

是 6 人，每週維持至少一次的共同學習時間，即使目前沒有參與授課的教師仍然持續出席參與研討。

2、備課內化：培訓中最重要的部分是教師自身對於該課程的理解與內化，特別著重於《廣論》道次第內涵的相關內容與實踐的體會。在《廣論》「親近善士」中提到，「是說學人，須依成就十法知識。此復說為自未調伏，而調伏他，無有是處。故其尊重能調他者，須先調伏自類相續。」因此教師自身對於課程內容必須有真實的理解與體會，才能夠很真實地把內涵傳遞給學生受用，教師們以此自勉，要自受用方能令他受用，所以在任何一個課程實施之前，都要花費許多時間在課程內涵上的互動研討，透過互相的分享過程來激盪出彼此的智慧與慈悲，真實地增長自己生命的價值。例如斷器三過的課程（參見附件 教案編號 1），教師必須思考，覆器、汙器、漏器呈現在自己的內心上是甚麼狀態呢？如何才能發覺自己已經處於器三過的狀態中呢？要如何努力才能避免器三過呢？凡此種種，教師們都必須很清楚地理解器三過的內涵，很精確地檢視自己的狀態，很誠實地反省自己的過失，很努力地改善自己的學習狀態，並且很隨喜自己改善時的用心及改善後的結果，最後在課堂上把這些實際的學習歷程分享給學生們。如前所述，「自未調伏，而調伏他，無有是處。」教師必須有真實的理解與體會才能真實地把內涵傳遞給學生，因此這個內化過程是團隊成員在教學備課過程中最重要的合作項目。

3、課後評鑑：如前所述，雖然教學前已經充分準備，但是實際在課堂上實施時，許多時候仍然會有規劃之外的狀況出現，以至於現場的教學情況不如預期，因此必須做課後討論，以思索是否需要修改課程內容或者是增加一些課程以補充該課程的不足。比較常見的情況是教師觀察學生們在課堂上的學習狀況，似乎呈現出不理解或者沒興趣的狀態，或者是在課後的作業及家庭聯絡簿上似乎未能見到預期的回饋或反應。此時就會透過團隊的討論來找尋可能的原因及改進的方案，通常討論出來的對策是改變教學方法，因為課程內容基本上是沒有問題的，但是生命教育的許多內容是對自身內心的覺察與思維，對國中生而言是非常抽象而且未曾接觸過的領域，學生們很容易會覺得陌生而難懂。因此，如何把心續的議題用感官可以觀察與體驗得到的具體物品或者行為來呈

現，然後再適當地引申到課程所要傳遞的內容，讓學生可以理解心續層次的運作與狀態，這一直都是團隊投入許多心思與時間的部分。

(二) 生命教育工作坊：自 93 學年度起，生命教育成為學校的正式課程，同時成立另一個培訓系統，取名為「生命教育工作坊」，每週舉辦一次，邀請的成員主要是沒有學習《廣論》的教師以及校內對生命教育有興趣的同事，包括行政人員以及非任教職的同事都在邀請之列，從成立至 98 學年度，包括開發團隊成員在內的出席總人數大約維持在十幾人左右。生命教育工作坊的運作方式與開發團隊有所不同，主要是因為開發團隊成員皆是學習《廣論》的學員，而生命教育工作坊成員不但不具有學習《廣論》的基礎，甚至有各種不同的宗教信仰者，因此討論的方式與內容如同已開發的課程一般，必須迴避具有佛教色彩的用語與思想，而採用適合一般大眾的方式來探索生命的意義與內涵等重要的生命教育議題，實施的主要目標與開發團隊一致，都是期許成員的自我學習，透過自己生命的提升後，因而可以提升助人的能力與條件。自 99 學年度之後，生命教育課程只在一年級實施，工作坊的經營模式隨著因緣而變動，改以邀請一年級的導師為主，以課程內容及教學方法為主要的討論議題，以此協助導師及相關師資能夠順利實施教學，因考量教師們的業務繁忙，所以時間改以每月舉辦一次，目前出席的人數大約穩定維持在一年級導師總人數的三分之二左右。

(三) 實施過程的狀況與處理：

1、學生：剛開始時，學生們對生命教育課程是非常陌生的，大部分學生沒有甚麼特別想法，只是隨著課程的安排而學習，可有可無。部分比較重視學業成績的學生會覺得這個課程與學業無關，有一點浪費時間，沒甚麼興趣，但是也不至於有排斥的想法。但隨著課程持續地進行，這種情況會逐漸改觀。雖然生命教育課程的內涵是很嚴肅而深遠的，但是國中生的思維能力已經逐漸發展，隨著教學方法的靈活運用與探討的議題與學生自身的苦樂息息相關，對於處在要脫離兒童時期而步向成年之路的國中生而言，生命教育是一個具吸引力的引導力量，可以大量地碰觸一些從未思索過的議題並且探索廣大而未知的世界。

學生隨著年齡的成長，生活中的身心磨難也隨著增加，許多衝突苦惱逐漸出現與擴大，包括親子關係、師生關係、人際關係、兩性關係、物質需求、升學壓力、自我意識、生命目標等諸多情況有增無減、愈發強烈，而生命教育的內容就是針對人生離苦得樂的所求提出解決方案的課程，正符合學生眼前及未來的需求，所以整體而言，學生們的學習狀況日益改善，參與度越來越高，漸漸地願意積極主動參與生命教育的各項學習活動。

2、家長：從剛開始實施的同時，開發團隊即已經設定生命教育的對象不僅只限於學生而已，而是親師生三者皆是學習者，教師的部分即如前文有關師資培訓的內容。有關家長的部分，學生每天寫的家庭聯絡簿是親師二者的交流平台，教師在實施生命教育課程之後，鼓勵或要求學生把學習的內容與心得寫在家庭聯絡簿上，甚至鼓勵學生回家後運用親子間的互動時間來與父母分享所學的內容，並且與家長互相討論，以學習家長珍貴的生命經驗。另外，生命教育工作坊也多次辦理與家長的親師活動，活動內容主要則是針對家長的需求而實施生命教育課程，主要內涵是有關青春期少年的教育問題及改善親子關係的經驗分享，所以基本上家長與老師皆是生命教育的教育者與學習者。或許有人質疑，此生命教育課程是依據《廣論》之道次第思想而開發，教師本身也是佛法的學習者，這是否會引發家長疑慮，認為教師藉實施生命教育之名而行傳揚佛法之實呢？這個問題早在開發課程之初就已經考量了，生命教育是世間的教育課程，所有的內容都必須符順教育法規的要求與世間的規範，所以實際教學內容必須迴避任何具有佛法特徵的名詞或用語，而且也不涉及具有佛法特徵的思想概念，在如此前提之下，家長們對於生命教育是可以普遍接受的，不但如此，由於教學內容豐富良善，教學成效明顯卓越，特別是在相關於孝順的系列課程實施之後，親子關係可見到改善，因此家長們普遍表示支持的態度，這種情況在對校友家長的邀稿內容中也呈現出來(參見附件十四)，實際上研究者在多年的實施過程中亦未曾接收到來自家長的任何反對意見。

3、同事：對大多數教師而言，生命教育是一個非常陌生的課程，於 93 學年度由學校行政系統強力主導推動全校一、二年級共同實施，由班級導師任課，此舉曾引發很多的議論與排斥。對大部分班級導師而言，最重視的也是最擅長的

科目仍是學科方面的教學專業，生命教育並非熟悉且必要的課程，因此，在對生命教育完全陌生的情況之下，部分導師實施好文好書導讀，部分導師則用於處理班級事務，部分班級則挪為其他課業方面的運用。無論如何，剛開始時許多教師對於行政系統的強力推動是不以為然的。這種狀況隨著生命教育工作坊開始推行師資培訓而逐漸改善，但相對於全校教師人數而言，參與工作坊的人數仍是少數。至 99 學年度開始，多數班級的生命教育課程由開發團隊師資全力投入協助教學，不但大幅減輕導師們的教學壓力，並且因多數導師參與了生命教育工作坊每月一次的師資培訓課程，因而對生命教育的理解及認同有相當程度的正面影響，特別是新進教師一進入本校時即受邀參與師資培訓，參與程度較深，認同感也相對較高。研究者以書面探詢十三位林口國中現職教師，在回覆的內容中有十二位表達認同與肯定的態度，並且樂於參與教師培訓與實際教學（參見附件十五，教師 A ~ 教師 L）。受訪的教師中有一位教師因自身對生命教育的培訓狀況不滿意，認為自己無法承擔一年的課程，因而對生命教育的實施方式持反對態度，認為不需要安排專屬課程來實施，而應該運用各科目教師的專業職能，將生命教育相關內涵以融入各科的方式來實施教學是比較可行的作法（參見附件十五，教師 M）。整體而言，雖然有少數教師對於實施方式有不同意見，但是對於生命教育教學顯然是普遍持正面肯定的態度。

4、行政系統：在 92 學年度生命教育尚未成為正式課程時，一開始即受到校長關注，因為他查覺到校內出現了一個未曾有過的教學課程，於是校長主動參與觀摩課程，在多次聆聽課程之後，以校長多年從事教育工作的豐富經歷，很快地發現此課程內容非常符合一般所謂品德教育的內涵，而且是對學生最重要的核心課程，因此親自參與工作坊的培訓課程。其他行政同仁也受到開發團隊的積極邀請來參與培訓，而參與度很高。在培訓過程中，開發團隊教師經常呈現學生們的實際學習成效，在此因緣之下，行政系統對生命教育課程內涵具有較深入的理解與較高的肯定，並鼓勵開發團隊以教學內容及實施成效來積極參與各項校外競賽，也得到了一些獎項（參見附件十八）。研究者以書面詢問三位卸任主任（參見附件十六）、一位現職主任（參見附件二十二），以及電話訪問前任校長（參見附件十七），從主任們的回覆以及前任校長的訪談內容之中，

也明顯看出行政系統人員對於生命教育持著高度的肯定態度，即使從開始至今已歷經三位校長，包括校長在內的行政人員，至今對生命教育一直保持著支持與鼓勵的態度。

第六節 實施成效及影響

為了瞭解此課程的實施成效及影響，研究者對第一屆實施生命教育的校友（民國 95 年畢業）進行訪談及邀稿，訪談題綱如下：

- 1、您在國中時對生命教育的感覺如何？
- 2、您對哪內容比較有印象？比較有收穫？
- 3、國中畢業後，生命教育對您的學習及就業是否產生甚麼影響？
- 4、您現在對生命教育的感覺如何？

一共收集到十二位學生的回饋資料，資料內容亦包含部分學生家長的回饋，以表四列出相關資訊及資料收集時間等訊息。詳細訪談及邀稿內容請參閱附件（附件五 ~ 十四）

表四 學生訪談及邀稿資訊表

編號	現職	邀稿時間（2017 年）	訪談時間(2017 年)
A	保險業區經理	3 月 2 日	4 月 30 日
B	碩士班生、中藥行副店長	2 月 28 日	5 月 1 日
C	職業高爾夫球員	2 月 28 日	4 月 28 日
D	直銷業人員	3 月 1 日	5 月 1 日
E	社工人員	2 月 28 日	4 月 28 日
F	建築事務所設計師	2 月 28 日	5 月 2 日
G	國小教師	3 月 1 日	4 月 29 日
H	讀書準備高考	2 月 28 日	
I	平面設計師	3 月 1 日	
J	社工人員	1 月 20 日	
K	護理人員	3 月 1 日	
L	企業美術設計師	2 月 28 日	
M	餐廳廚師	2 月 28 日	

研究者也對林口國中現任及已退休教師進行訪談及邀稿，訪談題綱如下：

- 1、請問您對林口國中推動生命教育的態度為何?
- 2、您有此態度的原因為何?
- 3、若您對推動生命教育是支持的，請問您是如何表現以示支持?
若您對推動生命教育無法支持，請問是基於何種考慮因素?

一共收集到十七位教師的回饋資料，以表五列出相關資訊及資料收集時間等訊息。詳細訪談及邀稿內容請參閱附件（附件十五 ~ 十七、二十二）

表五 教師訪談及邀稿資訊表

編號	現職	實施時間（2017年）	資料形式
A	教師兼職行政組長	2月11日	邀稿
B	教師兼職行政副組長	2月11日	邀稿
C	專任教師	2月11日	邀稿
D	專任教師	2月11日	邀稿
E	專任教師	2月11日	邀稿
F	導師	2月11日	邀稿
G	導師	2月11日	邀稿
H	導師	2月11日	邀稿
I	導師	2月11日	邀稿
J	導師	2月11日	邀稿
K	導師	2月11日	邀稿
L	導師	2月11日	邀稿
M	導師	2月11日	邀稿
N	退休教務主任	2月11日	邀稿
O	前學務主任，現專任	2月15日	邀稿
P	退休學務主任	2月14日	邀稿
Q	退休校長	3月16日	訪談
R	學務主任	7月9日	邀稿

透過理解與分析對校友及教師進行訪談或邀稿所得到的資料，再加上研究者本身在職期間的觀察，可以呈現出此課程實施成效及影響狀況如何，以下分別以

對學生的影響及對老師的影響來理解，而學生的部分又分別從在學期間以及國中畢業之後的兩個時段來敘述，以下先從對學生的影響來理解：

一、學生在學期間情況：

從實際教學面而言，雖未實施質量之調查研究，然依據研究者本身多年擔任國中班級導師之實務經驗，整體而言，學生的學習狀況明顯良好，學生從一年級入學即開始實施，按照既定的課程規劃一步一步前進，剛開始時並沒有特別的效果，但是隨著正確見解的逐步建立及多次反覆提示，學生心續安住的情況日漸進步，特別是在依師的系列課程進行過後，師生之間的互動關係有明顯的差異，在研究者過往的經驗中，如果任課老師對學生的要求很嚴格，或者言行舉止、教學內容等等不符合學生喜好，班級中很容易形成一種與該科教師對抗的氛圍，有很多的抱怨。但是歷年來實施生命教育的經驗之中，此種情況很少出現，即使出現了也會在很短的時間之內改善。

例如，某位任課老師是在研究者教學生涯中認定是作風最嚴厲、要求最高的老師，剛開始學生們確實覺得很辛苦、很害怕，但是一段時間之後，在家庭聯絡簿上出現了许多對該老師觀功念恩的描述，令身為導師的研究者覺得難以相信，以為是該老師要求學生寫的，透過詢問之後確定是學生們自發寫的。到了期末時，那位老師向導師表達一個訊息，就是他很喜歡這個班！雖然這個班級的學業成績不如其他班級，但是他非常喜歡這個班的學生！對同事多年的研究者而言，這也同樣覺得難以置信，而類似這樣的狀況在其他施行生命教育的班級也會出現。

研究者曾做過一個簡易的實驗，在課堂上請即將畢業的學生用約十五分鐘時間完成一份作業，內容是寫出班級導師的三項值得學習的優點以及三年來應該感謝班級導師的一件事情。一共實施了約十個班級，實驗結果令研究者非常訝異，大約七成的學生無法順利完成作業，其中有許多學生因為很討厭導師而拒絕完成這份作業，希望可以改寫其他老師，班級整體氣氛顯得很嚴肅。同樣的作業在施行生命教育的班級進行則毫無困難，絕大部分學生可以輕易完成，甚至於關於班級導師值得學習的優點寫出不只三項，可以感謝班級導師的事情也不只一件，寫完作業後彼此還會互相分享，面帶笑容，神情顯得很愉快，得知有同學寫出導師

很多項優點時，同學還會大聲讚嘆，班級整體氣氛很輕鬆自在，由此簡略的實驗，可知其中的差異程度。

隨著生命教育的教學內涵越來越深入，到三年級時已經可以討論生命問題與生命宗旨等深刻的議題，例如「讀書志在聖賢」、「心靈與物質」、「大同世界」等具有需要深入思維的概念。導師與學生每週相處五天，每天有家庭聯絡簿的善行紀錄功課，所以除了見解概念的建立之外，行持上的要求層次很高，學生在日常規矩及學業的學習上保持著持續進步的狀態，越到高年級情況越好，尤其在國三下學期面臨大考壓力的狀況之下，安住在學業上的用功努力狀況是令人印象深刻的，此種情況也反應在班級任課老師的覺受之上，因為一般學生在這個時期比較容易處在焦躁不安狀態中，此種焦慮煩躁而無所適從的心情很容易呈現在上課的狀況中，尤其是學業成績相對落後的學生。然而實際的情況是普遍讓任課老師們覺得很意外，因為班級呈現出較為平靜安寧的狀態，並不需要任課老師額外付出更多的心力去關顧或處理。

以校友們回顧的部分資料內容為例，可以了解學生們當時大致的學習狀況。例如：

學生 A，提到：「在國中時，我的成績在班上一直非常地普通，大概就是中段的學生，成績一直徘徊在十幾名左右，當時家裡的狀況並不好，父親自從生病後脾氣常常陰晴不定，經常與母親吵架、爭執，因此我非常害怕回家，也無法在家中好好念書。那時敏峯老師時常告訴我們每天都要做三件事：觀功念恩、每日一善、自我反省。聽老師「叨念」久了便會漸漸地受到影響，我開始轉念了。對家庭不和睦而感到恐懼、抗拒的心理慢慢地日益平靜，而後能體會父親的行為所反應出的心理狀態並且接受它，也會想辦法解決或改善。從此刻開始，我的人生變得非常有目標、有意義。我的目標就是「把書讀好，而後改善家庭的生活。我認為當時只有「讀書」這件事是我唯一能掌握的，而且我可以把書讀好！從那時候開始，我竟然從班上的十幾名變成第三名、第一名，甚至是全校排名第十四名。透過這次的轉變，我明白人生最重要的道理是：態度決定一切！」（參見附件五 邀稿回覆 05、06）從文中可以看到學生升起為父親著想的心，並且立志為解除家庭困

境而立志向上的動機與努力。

學生 D，提到：「國中三年是我人生中最關鍵的三年，現在回想起來，以前的我不太會念書，也從不覺得自己有機會考上公立高中，但在國中三年，老師們激發了我，告訴我們讀書的目的是為了擁更多的能力來幫助更多人，能了解到為何而讀書的道理是比讀書本身更重要一百倍、一千倍。而在最關鍵的國三，不管是白天的上課期間還是每分每秒都很珍貴的晚上，我們所有的同學都有著共同理想，即使自己也面臨困境，仍然會為了減少別人的痛苦而努力下去。」(參見附件八 邀稿回覆 01)從文中可以看到班級的學生們以想培養自己更多的能力來幫助更多人的動機來讀書及準備考試。

學生 B，提到：「老師說的道理其實都懂，也好險每天被逼迫著寫聯絡簿，都有觀功念恩這一個欄位，我不相信觀功念恩能改變些什麼，直到那個我與大娘（綽號）的吵架，現在根本連吵什麼都想不起來，但我只記得老師苦口婆心要我練習每一天的觀功念恩，雖然那個年紀很叛逆，但我還算比較膽小的國中生，乖乖聽老師的話，結果居然看見自己心的改變，撿回了一輩子的朋友，也讓我真的把生命教育學到的放在心裡，直到現在。」(參見附件六 邀稿回覆 05)從文中可以看到學生因為真實地透過落實觀功念恩的努力而重拾與好友的感情。

在對前任校長的訪談中，校長對於實施的成效，提到：「我個人也做過一個統計，發現你們這幾個實施生命教育的班級，學生的作文成績實際上分數是比較高的，那個級分在前面的五級分四級分的，我也一個一個統計過的，其實呈現出來的是有顯著的成效。」(參見附件十七 05)也提到「很多人也這樣的說：『欸！你們這個幾個班級帶下來的學生其實就是在氣質上、或者在一些禮貌、各種行為上頭，就是展現出來的、表現出來的就是與其他班級不一樣。』」(參見附件十七 08)在家長的部分，則提到「幾次你們在學校裡面辦洗腳報親恩活動，辦的時候也有那麼多的媽媽、或者祖父母參加，他們在當場感動的唏哩嘩啦的人也很多啊！這些都讓我們感受到真的有影響，成效很大。」(參見附件十七 04)校長也提到其他班級的家長的反應，「其實很多家長都認同、贊同你們這樣做，也不會擔心說你搞這個跟升學無關，對升學有幫助嗎？這好像說，班導的這些擔心，說這個

對學生有沒有負面的影響？有沒有？這一些可能剛開始有這樣的，但是慢慢地他們都放心了。其實又變成一種羨慕，說『可惜了！我的孩子為什麼沒有在這些班級裡面？』」其實是這樣，這個肯定是絕對的，不是說只是好聽，或者說我們自我安慰，不是這樣。」（參見附件十七 09）

承擔學校二十多年訓導工作、長期在第一線實際處理學生問題的學務主任，對於學生的狀況具有特別敏銳的觀察力，他也提到：「學生經過生命教育的洗禮之後，真的很明顯發現學生改變氣質了，為人處事的道理能接受教導，行為、品德進步了，師生之間互動更融洽，校園所呈現的氣氛是溫馨、和諧、安全、快樂的學習環境。」（參見附件十六 教師 P）

綜合以上資料，生命教育實施的成效是顯著的，學生的作文成績優良，在校的行為舉止得到各級行政人員及老師們的正面評價，實施班級的家長們則普遍呈現認同與支持的態度，特別是來自其他未實施班級家長們的反應是很重要的訊息，因為地區的家長們平常時會經常聚會且互通訊息，顯然從家長的面向而言，學生們的狀況也是相當良好。特別是從校長的面向而言，校長的身份是家長們向學校回饋意見的重要管道，因而可以肯定在實施當下的成效是顯而易見的。不僅如此，林口國中實施生命教育的過程與成效亦引發其他許多各級學校的注意，因而受邀到許多學校分享（參見附件十九），再加上獲得了一些獎項的成就，可見這個實施課程也受到了許多教育界人士的肯定與重視。

二、學生畢業後情況：

經常有學生回學校找老師，表達希望再有機會能夠進一步學習生命教育課程，因為他們在畢業後面對學習及工作的種種境界時，內心經常現起國中時期生命教育課的學習內容，因而升起處理及突破問題的思維與方法。以下是對第一屆實施生命教育的校友進行訪談或邀稿的部分回饋資料，透過其中的內容，可以了解其大致的狀況。例如：

學生 A，現職保險業主管，提到「志在聖賢」的理念對求學階段的影響：「高中及大學時，讀書志在聖賢這句話，影響我蠻多的，一定先要讓自己有知識之後，會有力量，上高中之後，課業來說，是要努力去讀，有在幫助別人做善事的時候

可以得到一些力量，要讓自己更富足。」(參見附件五 電話訪談 01)也說到「觀功念恩」在職場上的運用及影響：「現在常跟同事們上課，我最常提到的內容就是觀功念恩，因為感恩是可以讓一個人前進的很大動力，因為在保險業想要賺到錢並不難，當一個人事業已經成就到某種程度的時候，他就不想再那麼辛苦了……，但是會感恩的人不一樣，會有一種想報恩的心，不一定是想報某些人的恩，也可能是想要回饋社會的心，也可能是別人給了我什麼機會，所以我也想把機會提供出來給別人。」(附件電話訪談 06)

學生 B，現職中藥商，提到「斷器三過」的理念對於學習的影響：「器三過這件事情，好像就是在我學習上有影響到我，就是我在做一件事情的時候，我會去提醒自己，也告訴我跟我互動的人，包含我的男朋友、或是我弟弟，我就會把器三過這件事情告訴大家，但最重要是我自己時間吧！就是我在學習東西的時候，這件事情會進到我腦袋，我會抓起來想說我有沒有疏忽了？我有沒有犯了器三過？」(參見附件六 電話訪談 06)

學生 C，現職職業球員，提到「志在聖賢」理念影響了自己的人生目標：「我覺得我打球是志在聖賢，然後其實歡呼兒小朋友，他們一個很小的夢想，對我們來說，雖然就是很輕而易舉可以得到，但是對他們來說是很遙不可及…，我覺得如果我有一天，就是我的獎金可以捐出去，然後讓更多弱勢的孩童可以追逐他們的夢想，對我來說是一件很有意義的事情。」(參見附件七 歡呼兒公益影片訪談)

學生 D，現職直銷業，提到有關建立「樂於助人」態度：「我發現我的人生果真都是在接受別人的愛，看似幸福，但真正感到心靈滿足的卻是我在付出及關愛別人的時候。我相信這一切不是偶然，這句話(施比受更有福)也從那一刻起，成為我時常從腦海裡迸出來提醒自己的態度。」也提到有關「心靈力量」及「因果法則」對生命的影響(附件邀稿回覆 03)：「心靈是有力量的，因為這股力量是會增長廣大的。我認為在國中時老師傳遞給我的這份信念非常強大，也時常因為這種心靈的力量讓我在生活上遇到任何情況時，不管是好事還是壞事，都會想到這一切都是因為自己的一念所造成，因此便能很快轉換心情，遇到壞事不會抱怨太多、遇到好事不會興奮太久。」(參見附件八 邀稿回覆 02)

學生 E，現職社工，提到有關「親近善士」理念建立了跟隨師長學習的正確態度：「有不懂的地方就勇於發問，上課的時候有不懂的地方就直接問老師，我在大學的班上就屬於比較會主動發問的，不管是在課堂上發問或者是下課後的發問，上課的態度就是會想到以前的斷器三過的課程，所以就提醒自己要注意聽認真聽，尊敬師長，只要是老師就會有個尊敬的感覺，對老師就是會特別恭敬。」也提到因果法則的理路對人際關係的影響：「因為別人對我的不友善或誤會等，那可能是因為以前的關係，因為有那個因，所以別人這樣對我，那都是因為有你一個因的存在，並不是無來由的，因為以前有那個因，現在就是果的呈現，那就去接受它吧。」(參見附件九 電話訪談 01)

學生 G，現職國小教師，提到「代人著想」的觀念對人際關係的影響：「變得比較會想，想得比較遠，不會只看到負面的部分，會換個角度想。例如騎車，在路上有些人騎得很慢，可能會造成交通阻塞那種的，當下會覺得很生氣，但是頓了一下就會想說，我的爸爸眼睛不好…，如果那個人是我爸爸，然後他被別人這樣對待，就是會多方的角度想，比較會為那個人想，可能是什麼原因而導致這樣子，當下還是會生氣，但是不會立刻表現出來，然後就會想到這些事情。」(參見附件十一 電話訪談)

學生 I，現職平面設計師，提到「代人著想」、「觀功念恩」等內容：「雖然我不記得完整的課堂內容，但是我變得會站在他人的立場想，吃東西的時候我會感恩，會以德報怨。重要的是，這些學習讓我知道我該做什麼，什麼能讓我更好。」(參見附件十三 邀稿回覆)

學生 K，現職護理人員，提到「代人著想」及「因果法則」理念的影響：「直到五專畢業後，這幾年才有深刻的體會，替人著想及因果循環影響我最深，我認為自己的脾氣不好，工作時有很多時候很想生氣，但每次只要想到要替人著想，站在別人立場思考，其實個性上就不會這麼強勢。因果報應，我覺得很多時候明知這樣做是不對的或不好的，其實良心已經過意不去，但偏偏我還是睜一隻閉一隻眼做了，這時候惡果就會回饋在自己身上。」(參見附件十三 邀稿回覆)

學生 L，現職企業美術設計師，提到「代人著想」及「觀功念恩」的實踐：

「這也讓我學習到如何去關心別人與懂得去察覺別人的微小善意，漸漸內化成為習慣，累積成一種對生活的感恩。在吃到好吃的食物時感謝大自然的神奇，感謝辛苦的農夫與廚師，補習晚歸時在末班公車上，向司機道謝並說一句辛苦了，感謝社會上每一位將職責做好的人，即使微小卻也相當重要。日常生活中的感謝之意也促使我認真的過活並迎接挑戰，是微小卻也相當重要的道理，謝謝老師！」(參見附件十三 邀稿回覆 02)

以上敘述僅簡略引述回饋中的有明確提到課程內涵的部分內容，學生們的回饋全文中尚有許多包含生命教育課程內涵的部分未在此處全部引用，故以下用表六「畢業生回顧生命教育科目統計表」來簡略統計已接受訪談及邀稿回饋的畢業校友有明確提及受益的生命教育課程具體內容。

表六 畢業生回顧生命教育科目統計表

主題	斷器 三過	尊師 重道	觀功 念恩	代人 著想	因果 法則	孝順 父母	樂於 助人	志在 聖賢	聯絡 簿	讀經
學生 A					●	●	●	●	●	●
學生 B	●		●		●		●	●	●	●
學生 C		●	●	●	●		●	●	●	
學生 D			●		●		●	●		
學生 E	●	●	●	●	●		●			
學生 F					●		●			●
學生 G				●	●				●	
學生 H		●		●		●	●	●	●	
學生 I			●	●		●				
學生 J			●	●						
學生 K				●	●					
學生 L			●							●
合計	2	3	7	7	8	3	7	5	5	4

由表中可以看出影響學生們的主要課程內容有十個具體內容，其中觀功念恩、代人著想、因果法則、樂於助人等內容相對普遍被提及，志在聖賢及聯絡簿的作業其次，由此可以得知一些訊息，即校友們普遍對於人際互動上的相關內容是印象深刻的，而透過聯絡簿的撰寫過程而可以落實是其關鍵的因素。

對於相對較少提及的內容及其他從採訪內容中未明確標示出現的具體內容，就如同前文所述，此生命教育教案亦具有佛法之「四方道」概念，所以實際教學引導過程中也經常會引用其他法類的內涵作為論述之依據，尤其到實施後期，因為學生已經具備許多基礎概念，所以可以同時運用多面向的理念來探討一個議題。此種情況亦出現在校友的回饋中，例如學生 H，提到：「這些學習讓我至少不會有想走偏的想法，得到老師充份的關心和同學間友善的互動，國中的生活覺得很充實，專科和大學時不管是和朋友及家人相處上，都會多為他人想一點，不以自己為中心，當他人需要幫助且自己能做到的話，就會盡量幫忙，相對的吸引來的朋友和同學，也會和我一樣幫助我且一同學習，以朋友為借鏡，改善自己不優的地方且提升自己，相互搓磨，彼此都能進步，相處起來也會更順心。面對老師方面，不管可否從他們身上學習到任何東西，覺得能站上講臺即有一定辛苦的歷程或是努力，所以上課時會用心的聽和做筆記，即使現在看似對未來沒有幫助，但當哪天需要用到時，就會感謝老師當時的用心。」(參見附件十二 邀稿回覆 06) 文中雖未特別提及哪一個明確的課程理念，但是透過仔細檢視分析，即可以看出包含了觀功念恩、代人著想、樂於助人、反省自身、尊師重道、聽聞軌理等多項內涵，其他學生的回饋內容也都呈現著這樣的情況。其中可以查覺到學生們普遍具有一種思維模式，就是願意透過對自我的檢視來改善自己的想法與作為，並且進一步有著利益他人、改善社會的動機與願望，這種改善自身以利益他人的生命宗旨似乎已經融入學生的心續之中而形成人格的一部分。

如前文所述，若從教師的面向去理解，經過十四年的實施與發展，在目前學校教師們的回饋中明顯呈現普遍支持與肯定的態度，此處將教師及行政人員合併統計，在十八位教師中有十七位表達支持的態度，只有一位覺得自身無法透過培訓而具足授課能力，故而沒有表示支持。十七位支持的教師中有十六位表達願意參與教學，有五位表達生命教育教學可以提升教師自我的能力。教師中兼職行政的教師一共有七位，包括兩位組長（編號 A、B），四位主任（編號 N、O、P、R）及一位校長（編號 Q），都是表達全力支持與肯定的態度，並且都樂於參與教學或運作，正如前文所述，行政系統的人員整體呈現積極支持的態度，以下請參閱表七之統計，詳細內容請參閱附件（附件十五、十六、十七、二十二）。

表七 林口國中教師對生命教育之態度

教師編號	支持	不支持	願意參與	自我提升
A	●		●	
B	●		●	●
C	●		●	
D	●		●	●
E	●		●	●
F	●		●	
G	●		●	
H	●			
I	●		●	
J	●		●	●
K	●		●	
L	●		●	
M		●		
N	●		●	
O	●		●	
P	●		●	
Q	●		●	
R	●		●	●
合計	17	1	16	5

綜合以上資料，可以得知此課程對學生的影響深遠，即使已經畢業超過十年以上時間，不但在高中及大學時可幫助學習，更可以在就業的階段產生很大的助力，影響的時間持續延長。如前所述，學生們願意透過對自我的檢視來改善自己的想法與作為，並且進一步存在著利益他人、改善社會的心，這樣的人生觀是符順於「為利有情願成佛」的菩提心內涵，因此可以推論實施此生命教育課程的成效或許可以在某種層次上達到入世佛法的教學期待。這樣的結果也對當初共同開發此生命教育課程的教師產生影響，教師 R 是初始教材開發團隊成員，他提到最初的動機：「自己覺得生命教育也是在引導學生良善品德，希望學生未來可以貢獻社會，所以就開始推動。」因為多年來實施的成效良好，使他升起更寬廣的期望，他提到：「漸漸的，發現雖然學生學習生命教育真實有比較快樂，但卻與大環境，如家庭、校園同學..等存在著許多的價值矛盾，自己才開始擴大自

己的發心，不能只有自己及自己的學生，因而漸漸地希望學校全體的親、師、生都能學習生命教育，讓這些人的生命都能得到快樂。」甚至不僅是自己的學校，也想要更進一步積極地推廣到其他學校，他提到來自學習《廣論》的師長及同行友伴的鼓勵：「自己的格局被漸次的擴大，生命中與更多的人有了更多的連接，更重要的是自己的老師以及同行的不斷提醒，自己也開始發起一份心，就是希望生命教育能夠推廣到各級學校，讓全部在教育現場上的老師、學生、家長都能跟著我的師長學習，得到真正的快樂。這個心願雖然模糊而遙遠，但我會努力去落實，讓它堅固。」（詳見附件二十二）因此，這個生命教育課程應可具體地利益國家社會，所產生的殊勝利益將是無可限量的。

第七節 未來發展

目前仍有許多《廣論》中的重要理念尚未規劃課程，這個部分需要持續構思發展，以下列出幾項未來可以積極規劃的課程內容：

一、中士道

（一）六苦：六苦主要內涵是談輪迴中無常之苦。從生命教育的面向而言，這樣的苦在眼前也是存在的，生活中的一切都在變動中，包括自己的身體、親友、人際關係、家庭、事業、快樂的感覺、追求的目標等等，不論是外在的人事物或自己的身心，都會因為某些因緣而改變了，不存在永恆不變的狀態，一切都是無法掌握的，而這樣的情形不斷地返複發生，讓人無所適從而感到強烈的痛苦。既然如此，就應該思考人生到底要追求甚麼呢？甚麼才是真正值得努力的人生目標？古今的聖賢們追求的目標又是甚麼呢？這個有關生命的變化議題值得發展出一個課程單元。

（二）三苦：三苦中的壞苦內涵是世間快樂亦是苦因，並非究竟樂。從生命教育的面向而言，快樂的關鍵主要是來自於個體自身的心靈，而不是外在的境界，譬如金錢、物質、名聲、地位等，如果為了求得快樂而致力於向外索求，則會徒勞無功，即使可以求得少許快樂，卻必須付出大量的痛苦以為代價，而且獲得的快

樂卻又無法長久保持，隨時會因為某些因緣而失去，在如此狀況下，人生總是處在「未得患得，已得患失」的痛苦之中。因此，必須思索到底甚麼是真正的快樂？甚麼是虛假的快樂？寶貴的人生要投資在何處才是明智的抉擇？這個有關快樂的議題值得發展出一個課程單元。

二、上士道

(一) 自他換：在生命中有非常多的痛苦來自於不良的人際關係，包括家庭、事業、學習、友伴等等，而其原因幾乎都是他人的狀況或反應不符合自己的所求，而自己的所求即是想要獲得自身的快樂以及遠離令自身感到痛苦的情境，當周遭的他人無法符順自身離苦得樂的所求時，會感到極大的痛苦，而這樣的狀況是十之八九，究其根本即是為自己著想的心念。因此，如果可以改變為自己著想的心念，轉而以他人的苦樂為著眼點，那麼自身的痛苦就不再重要了，而且因為代他人著想的心念與行為，會引發他人對自己的善意，因而雖處處為他人著想卻可以真正帶給自己利益，不但是他人快樂，自己也會快樂，如此自他兩利的重要概念，雖然在原本的課程中已經包涵了，但是有必要專立一個課程單元來強化實施。

(二) 奢摩他：禪定是佛法的修行法門。在學習的過程如何專心也是一般世間需要的能力與條件，所以在日常生活當中，把握一些機會，也可以學習如何讓自己的心續處在一種平靜、安詳、穩定、寧靜、專注的狀態，因此可以專立一個課程，學習如何透過某些方式來讓自己處於一種寧靜專心的狀態，比如說在上課的前三分鐘可以引導學生閉上眼睛而不去思考其他的事情，也可以用緩和的音樂來搭配或者是實施某些引導的語言，來協助讓學生的心能夠安靜、專心，或者眼前放一個物品，專心的觀察那個物品而不去想、不去做任何其他的事情，或者是說只注意他自己的呼吸、心跳或自己身體的某一個點，都可以學習如何讓心續能夠緩和安靜，這個也是可以規畫的課程。

此外，在七因果教授中，已經運用母親節的因緣而實施孝順課程，基本上的對象還是針對母親而實施，然而父親亦是家庭裡面非常重要的支柱，無論父母皆是恩重如山，應該同時也是孝順課程的對象，雖然世間的父親節是在 8 月 8 日，已經是在放暑假的期間，但是依然可以在實施母親節的過程中，也同時規畫進行

對父親的感恩與報恩課程，這樣的課程規劃會更加完善。

如果可以完成上述課程的規劃，提升實施的廣度與深度，則此課程將會更加圓滿，以下表八，將待開發的課程加入現有課綱中，這將是值得期待的版本。

表八 林口國中生命教育課程大綱更新版

道次第	法類	應用概念	主要內容
道前基礎	聽聞軌理	斷器三過	覆器、汙器、漏器
		依六種想之前四想	病想、醫想、藥想、療病想
	親近善士	令發定解故稍開宣說	依止勝利、不依過患
		能依學者之相	正住、具慧、希求、恭敬、屬意
		隨念深恩應起敬重	觀功念恩、尊師重道
		加行親近軌理	作師所喜、依教奉行
	珍惜暇滿	人身殊勝	思維、勤勇、梵行
下士道	念死無常	三根本、九因相、三決斷	珍惜暇滿、努力學習、作所應為
	三惡趣苦	旁生苦	旁生苦
	皈依三寶	皈依境功德	生命典範、悲、智、力功德
	深信業果	業果四法則	因果決定、增長廣大 未做不遇、已造不壞
中士道	思惟苦諦	八苦之前七苦	生、老、病、死、怨憎會、 愛別離、求不得
中士道	思惟苦諦	六苦	無常苦
中士道	思惟苦諦	三苦	壞苦
上士道	大乘發心	廣大發願	讀書志在聖賢
	七因果	知母、念恩、報恩、	父母恩重、孝順父母
	自他換	自他相換	代人著想
	六度	前五度	布施、持戒、忍辱、精進、禪定
	四攝	布施、愛語、利行、同事	代人著想、為人服務 助人為快樂之本

第五章 結論

第一節 以《廣論》道次第內涵

規劃生命教育課程之可行性

以林口國中的案例而言，顯示以《廣論》道次第內涵為主軸，規劃出適合一般國中的生命教育課程是可行性的，而且實施成效是相當卓越的，不只是在國中階段的影響，也影響國中畢業之後的學習狀況，以佛法觀點而言，甚至可以為無限生命播下善良的種子，未來必可開花結果，得以遠離痛苦、獲得安樂。雖然各個學校有其不同的因緣，然而學習佛法的老師肯定可以在其服務的學校內，各依其因緣條件開發出適用該校情況的生命教育課程，將《廣論》的道次第內涵以世間相應的面貌傳遞給學生及家長受用。

第二節 各級學校以《廣論》道次第內涵

規劃生命教育課程之建議

一、目前多數學校沒有安排生命教育課程，所以必須在各學科領域的彈性課程中尋找實施的可能性，譬如輔導活動、健康教育、童軍活動等，或者導師可以運用的自習課、導師時間等，可參考林口國中的課程為藍本，設計相關課程或融入式課程。

二、國一上學期開學不久即是教師節，以此因緣方便開始實施恭敬師長之系列課程，包括廣論之聽聞軌理及依師軌理等內涵，使學生之弟子相較為聚足，以利於後續之各種學習。

三、班級的各種例行性活動或校內的大型活動皆可以構思為可行的教學因緣，藉事項的需求，連結廣論之內涵，以事項為具體教材，傳遞生命教育的理念，既可完成活動的需求，又可以同時實施生命教育，一舉兩得。

四、可依據林口國中的課程為藍本，依各校之可運用的時間及教學的需求，發展出符合各校因緣之整體生命教育課程規劃。

五、校內如果有教學團隊，實施前大家先共同討論課程內涵及教學方法，集思廣益，特別是在教師對法類的理念是否理解、修行的體會與實務經驗等都是重要關鍵，應多費心思及時間互動學習，有如此較佳的前行準備，對教學效果將會有很大的幫助。



參考文獻

(一) 經典

宗喀巴大師著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，臺北市：福智之聲出版社，2010年。

宗喀巴著，法尊法師譯，《菩提道次第略論》，北京：民族出版社，2001年。

(二) 專書

昂旺朗吉堪布口授，郭和卿譯，《菩提道次第略論釋》上下冊，台北：福智之聲出版社，1999年。

宗喀巴大師造，日宗仁波切釋、釋如性譯，《菩提道次第略論講記》，台北：2014年。

日常法師講述，《菩提道次第廣論淺釋》，台北：圓音出版社，2004年。

日常法師講述，《論語摸象記》，台北市：福智之聲，2005年。

日常法師講述，福智之聲出版社編輯，《教育 人類升沉的樞紐》，台北市：福智文教基金會，2008年。

日常法師講述，福智之聲出版社編輯，《儒家精神》，台北市：福智文教基金會，2009年。

日常法師講述，福智之聲出版社編輯，《福智人生-法人事業之理念之理念》，台北市：福智之聲出版社，2004年。

日常法師講述，福智佛教基金會編輯，《孝經淺釋》，台北市：圓音有聲，2015年。

福智教育園區編審，《福智小中高十二年一貫生命教育教師手冊》，雲林縣：福智教育園區，2015年。

林治平等著，《生命教育之理論與實踐》，台北市：心理出版社，2008年。

何福田主編，《生命教育》，台北市：心理出版社，2008年。

張淑美著，《生命教育」研究、論述與實踐—生死教育取向》，高雄市：復文圖書出版社，2005年。

John P. Miller 著，張淑美等譯，《生命教育-全人課程理論與實務》，台北市：心理出版社，2011年。

滿義著，《星雲模式的人間佛教》，台北市：天下遠見出版股份有限公司，2005年。

吳汝鈞，《佛學研究方法論》，台北市：台灣學生書局，1983年。

傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學》台北：三民書局，1999年

林思伶編，《生命教育的理論與實務》中。(，台北：寰宇，2000年)

(三) 期刊論文

蔡耀明，〈佛教研究的進展程序在操作步驟的釐定〉正觀雜誌第二十五期，2003年

林斐文，「《菩提道次第廣論》與《成佛之道》之研究」，玄奘大學碩士論文，2013年7月

許鶴瀨，「《菩提道次第略論》之生命教育」，輔仁大學宗教學系碩士論文，2012年6月

陳淑梨〈宗喀巴《菩提道次第廣論》三士道教學研究〉國立臺北教育大學人文藝術學院語文與創作學系語文教學碩士班（暑期班）碩士論文 2010年5月

劉明良，「宗教思想運用於國小生命教育的研究」，玄奘大學宗教學系碩士論文 2013年6月

莊月香〈《六度集經》的菩薩行思想及其對當代生命教育的啟發〉南華大學宗教學研究所碩士論文 2015年6月

釋星雲：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》第22期，（高雄：佛光山文教基金會，2004年7月），頁1。

王惠雯〈宗喀巴大師的生命教育思想—道次第教授的現代詮釋〉公元二千年兩岸藏學學術會議論文集 2001年8月

吳清華〈國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究〉國立臺灣師範大學體育學系碩士學位論文 2010年7月

吳玉蘭〈由「斷器三過」內涵所獲得提升學生專注力之行動研究—以國小二年級學生為例—〉玄奘大學宗教研究所碩士論文 2012年12月

(四) 網路資料

聖嚴法師 <http://www.shengyen.org/bio-thought-p1.php> 法鼓山聖嚴法師數位典藏

馬斯洛(A. H. Maslow)人類的層次需求

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9C%80%E6%B1%82%E5%B1%82%E6%AC%A1%E7%90%86%E8%AE%BA>

教育部生命教育學習網 <https://life.edu.tw/2014/origin>

生命教育學科中心 <http://life.ltsh.ilc.edu.tw/discenter/discenter2.aspx>



附件一 《菩提道次第廣論科判表》

初歸敬頌及略述本論之重要

次開為四門

- 甲一、為顯其法根源淨故，開示造者殊勝
 - 乙一、圓滿種中受生事理
 - 乙二、其身獲得功德事理
 - 丙一、知見廣博獲教功德事理
 - 丙二、如理修行獲證功德事理
 - 乙三、得已於教所作事業
 - 丙一、於印度所作事理
 - 丙二、藏中所作事理
- 甲二、令於教授起敬重故，開示其法殊勝
 - 乙一、通達一切聖教無違殊勝
 - 乙二、一切聖言現為教授殊勝
 - 乙三、易於獲得勝者密意殊勝
 - 乙四、極大罪行自趣消滅殊勝
- 甲三、如何說聞二種殊勝相應正法
 - 乙一、聽聞軌理
 - 丙一、思惟聞法所有勝利
 - 丙二、於法法師發起承事
 - 丙三、正聽軌理
 - 丁一、斷器三過
 - 丁二、依六種想
 - 乙二、講說軌理
 - 丙一、思惟說法所有勝利
 - 丙二、發起承事大師及法
 - 丙三、以何意樂及加行而說
 - 丙四、於何等境應說不說所有差別
 - 乙三、於完結時共作軌理
- 甲四、如何正以教授引導學徒之次第
 - 乙一、道之根本親近知識軌理
 - 丙一、令發定解故，稍開宣說
 - 丁一、所依善知識之相
 - 丁二、能依學者之相
 - 丁三、彼應如何依師之理
 - 戊一、意樂親近軌理
 - 己一、總示親近意樂
 - 己二、特申修信以為根本
 - 己三、隨念深恩應起敬重
 - 戊二、加行親近軌理
 - 丁四、依止勝利
 - 丁五、未依過患
 - 丁六、攝彼等義
 - 丙二、總略宣說修持軌理
 - 丁一、正明修法
 - 戊一、正修時應如何
 - 己一、加行
 - 己二、正行
 - 庚一、總共修法
 - 庚二、此處修法
 - 己三、完結
 - 戊二、未修中間應如何
 - 丁二、破除此中邪妄分別
 - 乙二、既親近已如何修心次第
 - 丙一、於有暇身勸取心要

- 丁一、正明暇滿
 - 戊一、閒暇
 - 戊二、圓滿
- 丁二、思其義大
- 丁三、思惟難得
- 丙二、如何攝取心要之理
 - 丁一、於道總建立發決定解
 - 戊一、三士道中總攝一切至言之理
 - 戊二、顯示由三士門如次引導之因相
 - 己一、顯示何為由三士道引導之義
 - 己二、如是次第引導之因相
 - 庚一、正明因相
 - 庚二、所為義
- 丁二、正於彼道取心要之理
 - 戊一、於共下士道次修心 (續)
 - 戊二、於共中士道次修心 (續)
 - 戊三、於上士道次修心 (續)

(續) 戊一、於共下士道次修心

- 己一、正修下士意樂
 - 庚一、發生希求後世之心
 - 辛一、思惟此世不能久住憶念必死
 - 壬一、未修念死所有過患
 - 壬二、修習勝利
 - 壬三、當發何等念死之心
 - 壬四、修念死理
 - 癸一、思決定死
 - 癸二、思惟死無定期
 - 癸三、思惟死時除法而外餘皆無益
 - 辛二、思惟後世當生何趣，二趣苦樂
 - 壬一、思惟地獄所有眾苦
 - 癸一、大有情地獄
 - 癸二、近邊地獄
 - 癸三、寒冷地獄
 - 癸四、獨一地獄
 - 壬二、旁生所有眾苦
 - 壬三、餓鬼所有眾苦
 - 庚二、依止後世安樂方便
 - 辛一、趣入聖教最勝之門淨修歸依
 - 壬一、由依何事為歸依因
 - 壬二、由依彼故，所歸之境
 - 癸一、正明其境
 - 癸二、應歸依此之因相
 - 壬三、由何道理而正歸依
 - 癸一、知功德
 - 子一、佛功德
 - 子二、法功德
 - 子三、僧功德
 - 癸二、知差別
 - 癸三、自誓受
 - 癸四、不言有餘而正歸依
 - 壬四、既歸依已所學次第
 - 癸一、攝分中出
 - 子一、別學
 - 丑一、遮止應學
 - 丑二、修行應學
 - 子二、共學

辛二、一切善樂所有根本發深忍信
壬一、思總業果
癸一、正明思總之理
癸二、分別思惟
子一、顯十業道而為上首
子二、抉擇業果
丑一、顯示黑業果
寅一、正顯示黑業道
寅二、輕重差別
卯一、十業道輕重
卯二、兼略顯示具力業門
寅三、此等之果
丑二、白業果
寅一、白業
寅二、果
丑三、業餘差別
壬二、思別業果
癸一、異熟功德
癸二、異熟果報
癸三、異熟因緣
壬三、思已正行進止之理
癸一、總示
癸二、特以四力淨修道理
己二、發此意樂之量
己三、除遣此中邪執

(續) 戊二、於共中士道次修心

己一、正修意樂
庚一、明求解脫之心
庚二、發此之方便
辛一、由於苦集門中思惟
壬一、思惟苦諦生死過患
癸一、顯示四諦先說苦諦之意趣
癸二、正修苦諦
子一、思惟生死總苦
丑一、思惟八苦
丑二、思惟六苦
丑三、思惟三苦
子二、思惟別苦
丑一、三惡趣苦
丑二、人苦
丑三、非天苦
丑四、天苦
寅一、欲天三苦
寅二、上二界粗重苦
壬二、思惟集諦流轉次第
癸一、煩惱發生之理
子一、正明煩惱
子二、如何生起之次第
子三、煩惱之因
子四、煩惱過患
癸二、彼集業之理
子一、正明所集之業
丑一、思業
丑二、思已業
子二、如何集業之理
癸三、死歿及結生之理

- 子一、死緣
- 子二、死心
- 子三、從何攝煖
- 子四、死後成辦中有之理
- 子五、次於生有受生道理
- 辛二、由於十二緣起思惟
 - 壬一、支分差別
 - 壬二、支分略攝
 - 壬三、幾世圓滿
 - 壬四、此等攝義
- 己二、彼生起之量
- 己三、除遣於此邪執分別
- 己四、抉擇能趣解脫道性
 - 庚一、以何等身滅除生死
 - 庚二、修何等道而為滅除

(續) 戊三、於上士道次修心

- 己一、顯示入大乘門唯是發心
- 己二、如何發生此心道理
 - 庚一、由依何因如何生起
 - 庚二、修菩提心次第
 - 辛一、七種因果教授
 - 壬一、於其漸次令發定解
 - 癸一、開示大乘道之根本即是大悲
 - 癸二、諸餘因果是此因果道理
 - 壬二、如次正修
 - 癸一、修習希求利他之心
 - 子一、引發生起此心所依
 - 丑一、於諸有情令心平等
 - 丑二、修此一切成悅意相
 - 子二、正發此心
 - 丑一、修慈
 - 丑二、修悲
 - 丑三、修增上意樂
 - 癸二、修習希求菩提之心
 - 癸三、明所修果即為發心
 - 辛二、寂天教授
 - 壬一、思惟自他能換勝利及不換過患
 - 壬二、若能修習彼心，定能發生
 - 壬三、修習自他相換法次第
 - 癸一、除其障礙
 - 癸二、正明修法
 - 庚三、發起之量
 - 庚四、儀軌受法
 - 辛一、未得令得
 - 壬一、所受之境
 - 壬二、能受之依
 - 壬三、如何受之軌則
 - 癸一、加行儀軌
 - 子一、受勝歸依
 - 丑一、莊嚴處所，安布塔像，陳設供物
 - 丑二、勸請歸依
 - 丑三、說歸依學處
 - 子二、積集資糧
 - 子三、淨修意樂
 - 癸二、正行儀軌
 - 癸三、完結儀軌

辰二、攝善法戒
 辰三、饒益有情戒
 卯四、修尸羅時應如何行
 卯五、此等攝義
 寅三、學習忍辱
 卯一、忍之自性
 卯二、趣入修忍之方便
 卯三、忍之差別
 辰一、耐怨害忍
 巳一、破除不忍怨所作害
 午一、破除不忍障樂作苦
 未一、顯示理不應瞋
 申一、觀察境
 申二、有境□
 申三、所依瞋非應理
 未二、顯示理應悲愍
 午二、破除不忍障利等三作毀等三
 未一、破除不忍障譽等三
 申一、思惟譽等無功德之理
 申二、思惟有過失之理
 申三、故於破此應當歡喜
 未二、破除不忍作毀等三
 巳二、破除不喜怨家富盛喜其衰敗
 辰二、安受苦忍
 巳一、必須安受苦之理
 巳二、引發此之方便
 午一、有苦生時破除專一執為不喜
 午二、顯示其苦理應忍受
 未一、思惟苦之功德
 未二、思惟能忍眾苦難行之功德
 申一、思解脫等諸大勝利
 申二、思能遮止無量大苦所有勝利
 未三、從微漸修無難之理
 巳三、處門廣釋
 辰三、思擇法忍
 卯四、修忍時如何行
 卯五、此等攝義
 寅四、學習精進
 卯一、精進自性
 卯二、趣入修習精進方便
 卯三、精進差別
 辰一、正明差別
 巳一、擐甲精進
 巳二、攝善法精進□
 巳三、饒益有情精進□
 辰二、發生精進之方便
 巳一、捨離障礙精進違緣
 午一、明所治品
 午二、修斷彼之方便
 巳二、修積順緣護助資糧
 午一、發勝解力
 午二、發堅固力
 午三、發歡喜力
 午四、暫止息力
 巳三、依上二緣發勤精進
 巳四、由此身心堪能之理
 卯四、正修行時應如何修
 卯五、此等攝義

- 寅五、學習靜慮
 - 卯一、靜慮自性
 - 卯二、修彼方便
 - 卯三、靜慮差別
 - 卯四、正修彼時應如何行
 - 卯五、此等攝義
- 寅六、般若道理
 - 卯一、慧之自性
 - 卯二、生慧方便
 - 卯三、慧之差別
 - 辰一、通達勝義慧
 - 辰二、通達世俗慧
 - 辰三、通達饒益有情慧
 - 卯四、正修慧時應如何行
 - 卯五、此等攝義
- 丑二、學習四攝熟他有情
 - 寅一、四攝自性
 - 寅二、立四之理由
 - 寅三、四攝之作業
 - 寅四、攝受眷屬須依四攝
 - 寅五、略為解說
- 子二、特於後二波羅蜜多學習道理
 - 丑一、修習止觀之勝利
 - 丑二、顯示此二攝一切定
 - 丑三、止觀自性
 - 丑四、理須雙修
 - 丑五、次第決定
 - 丑六、各別學法
 - 寅一、學奢摩他法 (續後)
 - 寅二、學毘鉢舍那法 (續後)
 - 寅三、學雙運法
- 辛二、特於金剛乘學習道理□

- (續前) 寅一、學奢摩他法
- 卯一、修止資糧
 - 卯二、依止資糧修奢摩他
 - 辰一、加行
 - 辰二、正行
 - 巳一、身何威儀而修
 - 巳二、正釋修習之次第
 - 午一、引生無過三摩地法
 - 未一、繫心所緣先如何修
 - 未二、住所緣時應如何修
 - 申一、明心住之所緣
 - 酉一、總建立所緣
 - 戌一、正明所緣
 - 戌二、顯示何等補特伽羅應緣何境
 - 戌三、顯示所緣異門
 - 酉二、明此處之所緣
 - 申二、心於所緣如何安住
 - 酉一、立無過規
 - 酉二、破有過規
 - 酉三、示修時量
 - 未三、住所緣後應如何修
 - 申一、有沉掉時應如何修
 - 酉一、修習對治不知沉掉
 - 戌一、抉擇沉掉之相

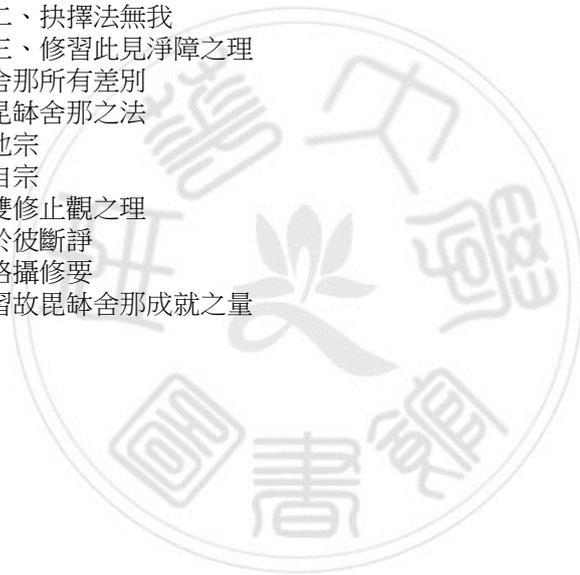
- 戌二、於正修時生覺沉掉正知方便□
- 酉二、修習知己，為斷彼故，對治不起功用
 - 戌一、正明其思，滅沉掉法
 - 戌二、明能生沉掉之因
- 申二、離沉掉時應如何修
- 午二、依彼引生住心次第
 - 未一、正明引生住心次第
 - 未二、由六力成辦
 - 未三、具四種作意
- 卯三、修已成就奢摩他量
 - 辰一、顯示奢摩他成與未成之界限
 - 巳一、顯示正義
 - 巳二、有作意相及斷疑
 - 辰二、顯示依奢摩他趣總道軌
 - 辰三、顯示別趣世間道軌
 - 巳一、顯往粗靜相道須得正奢摩他
 - 巳二、依奢摩他離欲之理

(續前) 寅二、學毘鉢舍那法

- 卯一、依止毘鉢舍那資糧
 - 辰一、明了義不了義
 - 辰二、如何解釋龍猛意趣
 - 辰三、抉擇空性正見之法
 - 巳一、悟入真實義之次第
 - 巳二、正抉擇真實義
 - 午一、正明正理所破
 - 未一、必須善明所破之因相
 - 未二、遮遣餘派未明所破而妄破除
 - 申一、明所破義，遮破太過
 - 酉一、說其所欲
 - 酉二、顯其非理
 - 戌一、顯彼破壞中觀不共勝法
 - 亥一、明中觀勝法
 - 亥二、彼如何破壞
 - 亥三、諸中觀師如何答彼
 - 戌二、顯所設難皆非能破
 - 亥一、觀察堪不堪忍正理思擇而為破除，然不能破
 - 亥二、觀察由量成不成立而為破除，然不能破
 - 亥三、觀察是否四句所生而為破除，然不能破
 - 亥四、觀察有事無事等四句而為破除，然不能破
 - 申二、明所破義，遮破太狹
 - 未三、自派明顯所破之理
 - 申一、正明所破義
 - 申二、於餘所破加不加此之理
 - 申三、釋於所破應不應加勝義簡別
 - 午二、破所破時，應成自續以誰而破
 - 未一、明應成自續之義
 - 申一、破除他宗
 - 酉一、出計
 - 酉二、破執
 - 申二、安立自宗
 - 酉一、正破自續
 - 戌一、顯示所依有法不極成之宗過
 - 亥一、出計
 - 亥二、破執
 - 金一、義不應理
 - 金二、喻不相同

- 戌二、由此過故顯示因亦不成
- 酉二、自不同過之理
- 未二、身生正見當隨誰行
- 午三、依其能破於相續中生見之法
- 未一、抉擇補特伽羅無我
- 申一、正抉擇我無自性
- 酉一、立喻
 - 戌一、顯車無性而為假有
 - 戌二、於彼斷諍
 - 戌三、由名差別皆得成立
 - 戌四、依此速得正見勝利
- 酉二、合義
 - 戌一、合無自性義
 - 亥一、破我與蘊性一品
 - 亥二、破我與蘊性異品
 - 亥三、由此亦能破諸餘品
 - 亥四、依彼能見補特伽羅猶如幻化
 - 戌二、合由名差別成就義
- 申二、顯由此成我所無性
- 申三、此諸正理於餘例明
- 未二、抉擇法無我
- 未三、修習此見淨障之理
- 卯二、毘鉢舍那所有差別
- 卯三、修習毘鉢舍那之法
 - 辰一、破他宗
 - 辰二、立自宗
 - 巳一、雙修止觀之理
 - 巳二、於彼斷諍
 - 巳三、略攝修要
- 卯四、由修習故毘鉢舍那成就之量

□□□□



附件二 普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要

壹、課程目標

普通高級中學選修科目「生命教育」課程欲達成之目標如下：生命教育探索生命之根本課題，並引領學生在生命實踐上知行合一。本課程將針對生命教育最重要之課題，提供學生梗概的導論。

貳、核心能力

普通高級中學選修科目「生命教育」課程欲培養之核心能力如下：

- 一、瞭解生命教育的意義、目的與內涵。
- 二、認識哲學與人生的根本議題。
- 三、探究宗教的緣起並反省宗教與人生的內在關聯性。
- 四、思考生死課題，進而省思生死關懷的理念與實踐。
- 五、掌握道德的本質，並初步發展道德判斷的能力。
- 六、瞭解與反省有關性與婚姻的基本倫理議題。
- 七、探討生命倫理與科技倫理的基本議題。
- 八、瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。

參、時間分配

- 一、本科為二學分，每週二節。若僅開課一學分，可不上「教材綱要」中標有「◎」的項目。
- 二、按照「生命教育類」選修課程共八科之整體規劃，「生命教育」科為基礎課程，其他七科則為進階課程。

核心能力一：瞭解生命教育的意義、目的與內涵

主題	主要內容
一、生命教育的內涵	1.說明生命教育興起的社會背景及在台灣的發展。 2.生命教育即探索生命之根本課題並引領學生在生命實踐上達到知行合一之教育。其內涵包含了人生觀的深化、價值觀的內化、知情意行的人格統整與靈性之發展。 3.生命教育探索三個根本人生課題：人為什麼活著？該怎樣活著？又如何能活出該活出的生命？ 4.生命教育含攝三個向度：終極關懷與實踐、倫理思考與反省、人格與靈性發展。三個向度各有側重，但必須統合觀之才構成完整的生命教育，它們之間的關係是交互為用的。

核心能力二：認識哲學與人生的根本議題

主題	主要內容
一、哲學的意涵	1.哲學的字源與意義。 2.哲學的功能。 3.哲學探究的範圍與方法。
二、人生的根本議題	1.有關人生意義、價值與目的的探求。 2.有關真理、美善及神聖的嚮往。 3.有關人性限度、潛能與修養的課題。

核心能力三：探究宗教的緣起並反省宗教與人生的內在關聯

主題	主要內容
一、宗教的緣起	1.從微觀角度探索宗教的個人緣起。 2.從宏觀角度探索宗教的社會緣起。 3.思考及探索宗教是否有超越社會及個人需要的緣起？
二、宗教的人文關懷與哲學向度	1.終極關懷 (ultimate concern) 的向度。 2.終極真實 (ultimate truth/reality) 的向度。 3.終極目標 (ultimate goal) 的向度。 4.終極承諾 (ultimate commitment) 的向度。
三、宗教信仰在個人生命中的價值與意義	1.思考、探討與分析宗教信仰在個人生命中所開展出的價值與意義。
四、正信與迷信的宗教態	1.探討評析宗教信念恰當性的方法。 2.如何分辨正信與迷信的宗教態度？宗教義理本身能有恰當與否之分，信仰某一特定宗教的態度也能有正信與迷信之別。宗教雖然有超越理性的因素，但不應違背理性。

核心能力四：思考生死課題，進而省思生死關懷的理念與實踐

主題	主要內容
一、生與死的關係	1.說明死亡的特性。 2.探討生與死之相互影響。
二、生死關懷的理念與實踐	1.探討臨終關懷的課題。 2.協助與關懷有自殺意念者的具體作法。 3.對自然萬物的生死關懷。

核心能力五：掌握道德的本質，並初步發展道德判斷的能力

主題	主要內容
一、道德判斷的意涵與種類	1.解釋何謂道德判斷。 2.探討道德判斷的幾種主要分類方式。
二、判斷意志與行為的道德善惡時應考慮的因素	1.意志需具備心智成熟度、心智健全度、意志自由度才能成為道德判斷的對象，而善意志的各項條件為關懷善惡，願意行善避惡、行善避惡的動機是為了道德的緣故、善意志不 心裡關懷道德，更有貫徹於實踐的決心與勇氣。 2.判斷行為的對錯： 2-1 行為所涉及的相關事實，如可預見的行為結果、行為本身的性質與行為處境、行為人與行為所影響到的人事物之間的親疏遠近也應該考慮，好比傳統儒家提到的泛愛眾或等差之愛。 2-2 與行為相關的道德規範或價值觀。 2-3 與行為相關的人生觀或世界觀。
三、道德規範與道德判斷的關係	1.瞭解人面對道德規範的雙重責任：建構與批判。 2.探討在一般情形下，道德規範如何指引或輔助道德判斷。 3.探討道德判斷與規範之間能有哪些衝突？ 4.探討當上述各種衝突發生時，道德主體應如何進行道德判斷？

核心能力六：瞭解與反省有關性與婚姻的基本倫理議題

主題	主要內容
一、人性與性的意義	1.人是身心靈合一且處在關係中的存有者。 2.性的意義涉及每個人的具體存在方式，彼此的對待，也關聯到人類生命的延續。
二、性與愛的基本倫理原則	1.人對自己的責任：由於人是一個整體，因此有責任使自己的性與精神生活彼此和諧。在任何情境中以愛為標準來檢視自己的態度與行為。 2.人對別人的責任：尊重別人為一個整體——包括他的身體、他的感情、他的精神與靈性。不將別人化約為滿足自己欲望、達到私利的工具，與別人建立真正的愛的關係。 3.性與愛的關係：「性」應該是「愛」的一種行為，在「愛」中「性」才可能圓滿。性不可以有欲而無愛。無愛的性行為為將人工具化，是傷害人性尊嚴的行為。
三、婚姻的目的及其倫理意涵	1.婚姻的目的與意涵。 2.婚姻的倫理意涵：最根本的是一夫一妻之間全人的彼此投身。其次是始終如一的忠誠。最後是共同承擔對家庭及對子女生養育之責任。

核心能力七：探討生命倫理與科技倫理的基本議題

主題	主要內容
一、生命倫理及科技倫理的意涵及其重要性	1.什麼是生命及科技倫理學？ 2.為何探討生命與科技倫理？此探討之重要性何在。
二、生命與科技倫理的基本原則	1.介紹生命倫理的主要典範。 2.介紹科技倫理的基本原則。
三、探討人的生命尊嚴與道德地位	1.什麼是人：每一個人(human being)都是在不斷發展變化中的同一個「我」。「我」不等於「我」的特徵，特徵常在發展變化中。「我」則是在發展變化中不變的那一位(human person)。 2.說明人的生命尊嚴及其根本之道德地位。

核心能力八：瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑

主題	主要內容
一、人格統整的內涵	1.說明人格統整的意涵在於身、心、靈與知、情、意、行等方面均能呈現一致與和諧，在道德上能知行合一。 2.探索人格不統整的原因，以正本清源，如人生觀與人生體驗的膚淺、知性與感性的分裂、靈性的無明等。
二、靈性發展的內涵	1.靈性發展的內涵是全人的，包含身心靈三個部分。 2.靈性發展的重要性在於導引出內心深處的洞察力與對生命意義的探究、突破生命的有形限制、開啟人類的美好特質、提升生命的境界。 3.靈性發展與人格統整交互為用：靈性發展成就人格內在的和諧與統整，而人格統整則連結知與行，使人的終極關懷與倫理反省得以內化並外顯為真誠的實踐。
三、邁向知行合一與靈性發展的途徑	1.說明與探討靈性發展中煉淨、明悟與合一之道。 2.慈悲與智慧的提升。

附件三 林口國中生命教育課程表

編號	廣論科判	課程名稱	課程目標	教學法	教學內容
1	道前基礎 聽聞軌理 - 斷器三過	三個杯子的省思	1、認識學習的態度不同，導致學習的結果也不同。 2、願意改善自己學習的態度。	講述、 思考、 價值、 遊戲、 實踐、 楷模	1、透過學生將清水倒入覆蓋、髒污、漏底的三種杯子中，認識學習時可能出現的不聽聞、有成見、忘失的三種過失。 2、透過完成課後作業，來檢視自己聽聞時是否出現三種過失，並升起願意改善的心。
2	道前基礎 聽聞軌理 - 依六種想	認真學習的四種態度	1、認識必須具備四種心態，可以引發認真學習。 2、願意策發自己認真學習的態度。	講述、 思考、 實踐、 楷模	1、透過生病、求醫及治療的經驗，理解認真學習時的心理狀態如同生病求醫一般，察覺自己的不足如生病、認真求學如求醫、師長的指導如藥方、依教奉行如遵醫囑服藥。 2、透過完成課後作業來檢視自己學習的狀態，並升起願意改善之心。
3	道前基礎 親近善士 - 令發定解 故稍開宣 說	知師長恩-- 生命的領 航者	1、尊重有經驗的人。 2、能體認生命成長需要好老師。	講述、 體驗、 思考、 遊戲、 實踐	1、透過「請跟我來」遊戲，體會一位失明者在向前行時的諸多困難以及需要一位明眼者的引導方能順利到達目標。 2、體會在學習的過程中，存在著層層的障礙與變化，透過師長（有經驗的人）的指導，可以減少重覆出錯的機會，更可以指引出正確的方向，才可以順利完成學習的目標。
4	道前基礎 親近善士 - 令發定解 故稍開宣 說	敬師故事	藉由真實故事中的人物心得分享，啟發學生的善心善行，並升起效法之心	講述、 思考、 價值、 楷模、 實踐	教師現身說法，與學生分享自己在成長過程中，師長對自己的提攜與教導，以及教師自身所體悟的敬師之道，學習一定要依靠師長指導，學生能夠尊師重道是對自己最有幫助的態度。
5	道前基礎 親近善士 - 令發定解 故稍開宣 說	影片欣賞 —海倫凱 勒傳	體會師長在生命中的重要性	講述、 思考、 實踐	透過觀賞海倫凱勒影片，更進一步加深認識，師長的教導對學習者而言是非常重要的。並且體會到師恩與母恩的方式雖然不同，但都是以愛為出發點，都是希望我們的生命可以有更好的學習。

6	道前基礎 親近善士 - 能依學者 之相	學「問」	養成樂於「親近師長，虛心請益」的好習慣。	講述、思考、價值、遊戲、實踐、楷模	1、透過學生聽老師的口述指示來完成拼圖的「五個正方形」遊戲，體會到必須透過與老師互動討論，才可以真正理解老師的指導內容為何。 2、引導學生了解「與師長親近，向師長請益」可以將師長所傳授的理念，更正確無誤地理解，並在心中落實。
7	道前基礎 親近善士 - 能依學者 之相	好學生的五個條件	藉由反省自身的五個條件來策發學生努力具備向老師學習的能力	講述、思考、實踐、楷模	1、學生本身的學習條件決定了學習成效的好壞。 2、透過實例，仔細說明以認識五個好學生的基本條件（正住、具慧、希求、恭敬、專注）。 3、觀察檢查自身五個條件的狀況來調整改進自己的學習狀況。
8	道前基礎 親近善士 - 能依學者 之相	「好學生的五個條件」學習單分享	藉由反省自身的五個條件來策發學生努力具備向老師學習的能力	體驗、思考、實踐、楷模	同學上台分享學習單的內容，透過同儕之間的團隊學習，策勵自己更加努力要「學習當個好學生」。
9	道前基礎 親近善士 - 隨念深恩 應起敬重	觀功念恩	1、練習看到他人的功德，並升起感恩心。 2、了解「觀功念恩」的好處與「觀過念怨」的壞處。 3、實踐觀功念恩，體認人人有恩於我，近一步願意改善和別人的關係，甚至於願意付出。	講述、思考、價值、實踐、楷模	認識甚麼是「觀功念恩」以及「觀功念恩」的好處與「觀過念怨」的壞處。從「觀過」的心轉為「觀功」的心，需要經過長時間持續不斷的練習，所以透過每天寫家庭聯絡簿上的觀功念恩欄位，從踏進國中的第一天一直到畢業，每天不間斷的練習「觀功念恩」，期待「觀功念恩」能真正在心中落實，利益自己也利益他人。
10	道前基礎 親近善士 - 隨念深恩 應起敬重	念師恩	能體認老師是生命學習中重要的恩人。	講述、思考、實踐、楷模	教師現身說法，對曾經教導自己的老師詳細地表達觀功念恩的意象，呈現老師為了教導學生而所付出的諸多身口意的努力，並且嘗試揣摩與體會老師背後的用心與期望，以此建立對老師感恩的心。

11	道前基礎 親近善士 - 隨念深恩 應起敬重	念師恩— 一回顧從 小至今影 響我的老 師	感念從小至 今，在我的成長 過程中，教過我 的師長對我的 恩德	講述、 思考、 價值、 實踐、 楷模	1、請學生分享學習單的內容，回顧從小到大教過我的師長有何值得自己效法之處以及對自己有何幫助，並表達感恩之意。 2、教師正面回饋學生的分享內容並且進一步延伸說明，以引導學生體會自己任何一點一滴的學習與成長，皆來自於師長的教導，進而真實體會「萬善根本從師出」的重要內涵。
12	道前基礎 親近善士 - 隨念深恩 應起敬重	念師恩— 老師的一 週	感念師長對我的 恩德	講述、 思考、 實踐、 楷模	1、教師舉例說明，目前的老師們現在每天在做什麼事情，為什麼要這樣做，這樣做要付出什麼樣的辛苦，背後的用心是什麼，讓學生了解到，老師們不是只有在課堂上看到的那個樣子，還有很多背後的部分是學生沒機會看到的。 2.指導課後作業的完成方法，請學生在一週的時間中，隨時觀察老師們每天的言行舉止，注意聽老師在說什麼？在做什麼？揣摩老師在想什麼？為什麼要做這些事情？這些事跟我有什麼關係？
13	道前基礎 親近善士 - 隨念深恩 應起敬重	念師恩-學 習單分享	以同儕的影響 力，進一步強化 對老師的感恩 心以升起對老 師報恩的動力。	講述、 思考、 實踐、 楷模	同學上台分享觀察老師的一週學習單內容，教師正面回饋學生的分享內容並且進一步延伸說明，引導學生體會老師的用心與恩德，因此而升起對老師的感恩之意。
14	道前基礎 親近善士 - 加行親近 軌理	報師恩	認識報答老師 恩德的最佳方 法	講述、 思考、 實踐、 楷模	透過教師講述，引導學生認識報答師恩的最好方法就是做會讓師長歡喜的事情。讓師長歡喜的事情有三項： (一)有好東西願意與老師分享。 (二)為老師服務。 (三)認真實踐老師的指導與教誨。 其中最好的是(三)。
15	道前基礎 親近善士 - 加行親近 軌理	報恩特攻 隊	1、發起願心要 報答老師的恩 德！ 2、將感恩的心 化為具體的行 動！	講述、 體驗、 思考、 遊戲、 實踐	教師說明報答老師恩德的行動方案，規劃學生每三人為一小組，以小組為單位來，一起思惟如何設計一個實際行動來報答師恩，透過三人團隊合作的力量，使得報師恩的行動可以落實，並且可以讓師長感到歡喜。

16	道前基礎 親近善士 - 加行親近 軌理	報師恩-學 習單分享	恭敬師長的 心，感念師長的 恩可以持續，報 恩的行動亦不 停止。	講述、 體驗、 思考、 實踐、 楷模	1、學生上台分享報師恩學習單的內容，包括設計甚麼實際行動來報答師恩、三人如何團隊合作、如何落實報師恩的行動、師長的回饋如何等。教師正面回饋學生的分享內容，並且進一步延伸說明，引導每一位同學對師恩的感受更深入，進而更加落實對老師的報恩。
17	道前基礎 暇滿- 於有暇身 勸取心要	人之異於 禽獸者幾 希	1、能夠檢視自己每天的所作所為 2、能夠檢討思維自己生活的目的。	講述、 體驗、 思考、 價值、 實踐、 楷模	1.先實施課前作業，請學生觀察並記錄某動物的一天，接著再觀察並記錄自己某個假日的一天。 2.檢視學生的兩個觀察，比較兩者之間有何差異。透過對比自己及動物的差別，引導學生檢討自己日常行為的意義與價值是否超越動物的生命狀態。 3、教師說明人類比動物的優越之處有能思考、能努力、能行善三項。策發學生要發揮人類的三項優勢以活出更有價值的人生。
18	道前基礎 暇滿- 於有暇身 勸取心要	時間高手	1、珍惜寶貴的時間，不隨意浪費。 2、完善規劃時間，做更多有益的事情。	講述、 思考、 價值、 遊戲、 實踐	1.進行「寶瓶藏球」遊戲，將大小不同的球裝入瓶中，球體越大分數越高。 2.教師說明，球體越大比喻事情的重要性越高，而瓶子的空間有侷限比喻人生的時間是限的，認識到每天可以運用的時間是有限的，提醒學生反省自己平日是如何運用時間的。 3.引導學生認真地思考與抉擇，應該如何運用人生有限的寶貴時間來做最有意義與價值的事情。
19	下士道 念死無常 - 思惟此世 不能久住 憶念必死	生命終點	認知到生命的短暫，珍惜生命的每一刻，要把握時間做應該要做的事	講述、 思考、 價值、 實踐、 楷模	教師講述許多事例，來呈現及說明以下三個內容： 1 每個人都會死去，不論其長相、身份、地位、信仰、財產、性別、年齡、貴賤等等，沒有人可以例外。 2、死亡隨時可能到來，沒有人可以預測自己何時會遇到可能威脅生命的事情，不是只有病人或老人才受到死亡的威脅，死亡隨時會發生在每個人身上，禍福難料。 3、人生中有很多事情是非常重要的，所以不要浪費時間，要把握寶貴的時間做應該要做的事。

20	下士道 三惡趣苦 旁生苦	畜生命運	體會到家禽家畜的無奈與痛苦，升起怖畏的心。	講述、體驗、思考、楷模	1.觀看「生命的吶喊」影片的片段 2.討論家禽家畜遭受迫害、極端痛苦的生命歷程。 3.教師引導學生思考，如果自己淪落與家禽等相同狀況，將會是甚麼心情？透過互動討論，而升起不願如是的怖畏心。
21	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	生命典範 —楊廷貴	認識典範的行誼，啟發效學的心	講述、思考、價值、楷模	觀看紀錄片「楊廷貴的片段，主角是一位退伍軍人，雖然自身年紀也大了，但是經常積極主動地照顧眷村內許多無依無靠的老榮民，辛苦地幫他們處理生活起居以及醫療照護等的需求，也經常關懷獨居的老榮民，一起過節慶祝。
22	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	生命典範 —范秉添 與吳秀麗	認識典範的行誼，啟發效學的心	講述、思考、價值、楷模	觀看紀錄片「范秉添與吳秀麗」的片段，主角是一對神職夫婦，放棄了收入較高的都市工作機會，毅然返回山區的客家村，主動照顧與關懷貧困無依的村民，包括小孩子的課業輔導及老年人的醫療照護等。
23	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	生命典範 —曹慶	認識典範的行誼，啟發效學的心	講述、思考、價值、楷模	觀看紀錄片「曹慶」的片段，主角是創世基金會創辦人，他耗盡大半生的時間及金錢，努力為植物人四處奔走，因為照顧一位植物人等於照顧一個家庭，他相信生命中愛的力量是最可貴的，能夠喚醒看似毫無知覺的植物人。
24	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	生命典範 —德蕾莎 修女	認識典範的行誼，啟發效學的心	講述、思考、價值、楷模	觀看「德蕾莎修女」影片的片段，內容是德蕾莎修女目睹印度貧民的困苦，內心深受震撼，因而引發慈悲濟世之情懷，發願將窮盡自己一生之力來照顧窮困、殘廢生病、垂死的人。

25	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	生命格局 的深度與 廣度	認識不同層次 的生命格局，對 自己的生命方 向做自我省思	講述、 思考、 價值、 實踐、 楷模	學生分享「生命典範」學習單的心得 內容，教師正面回饋學生的分享內容 並且進一步延伸說明，引導學生學習 以下內容： 1、生命典範共同的優點以及自己可以 學習之處。 2、認識四部影片中的典範不同生命層 次的深度與廣度；了解透過想要幫助 更多人的願望，我們會超越只為自己 所帶來的痛苦，進而開展更深廣的生 命格局。 3、了解這些生命典範有一個共同的生 命目標－「對眾多生命的付出與關 懷」，即使在付出與關懷的過程中遇 到困難，仍舊想盡辦法去克服難關， 絕不退縮。 4、體會到生命的目標是可以如此無私 的奉獻，而這些人就是最好的例子。 進而昇起一顆想向他們學習的心。
26	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	偉人的心 靈世界	認識偉人的心 靈特質－「慈 悲」、「智慧」 與「勇氣」	講述、 思考、 楷模	教師以德蕾莎修女的生命事蹟為例， 引導學生認識偉人的心靈世界具有三 項特質： 1、「慈悲」：給予他人快樂、拔除他 人痛苦的心 2、「智慧」：包括瞭解生命的智慧以 及瞭解他人的智慧，而智慧可以透過 學習而得到。 3、「勇氣」：有堅強的勇氣和意志力 來實踐目標
27	下士道 皈依三寶 趣入聖教 最勝之門 淨修皈依	站在巨人 的肩膀上 ——讀經	引起學生對讀 經的好樂心，開 始推動讀經	講述、 體驗、 思考、 實踐、	1、觀賞有關王財貴教授採訪報導影片 的片段，內容主要是讀經的好處 2、教師進一步說明學習讀經的各種好 處，並帶領學生一起進行讀經活動。
28	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	作物栽培	體認一組盆景 的栽植與成長 是需要許多正 確的因素才能 順利完成	講述、 體驗、 實踐、 楷模	1、教師指導學生學習如何辨識與欣賞 校園內各種美麗的植物。 2、教師舉例說明，讓學生了解平時維 護校園植物有哪些困難與辛勞。 3、讓學生實際操作，學習現場親手栽 種一個小盆景並且把一個月中照顧的 過程完整記錄下來，包括澆水、曬太 陽、擦拭葉片、對它說好話等等。

29	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信 正明思總 之理	因果法則	認識「因果法則」	講述、 體驗、 思考、 楷模	1、請學生分享照顧盆景的心得與感想 2、教師藉由植物的栽植與成長過程推演出因果法則的四項內容：因果決定、增長廣大、未做不遇、已做不壞，並且舉出許多生活中的例證來說明因果法則的作用過程。
30	下士道 深信業果 一切善樂 所有下士 道 根本發深 忍信 顯示黑業 果-	十惡十善	認識善惡因果	講述、 思考、 價值	教師解說所謂善與惡要如何定義，並以因果法則為基礎，講述十個惡因為何，並且舉例說明之： 1.傷害生命 2.不法取財 3.男女情色 4.說謊欺騙 5.挑撥離間 6.粗言惡語 7.閒聊是非 8.貪得妄求 9.憤怒怨恨 10. 愚昧無知 並且進一步說明十惡因之反面即是十善因。
31	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信 具力業門	于淨意公 遇灶神記	認識影響因果的因素有那些	講述、 思考、 價值	1、觀賞「于淨意公遇灶神記」卡通影片片段。 2、教師引導學生瞭解善與惡的關鍵在心意，而且進一步說明其他三個影響結果的因素，對象、方法、自己的條件。特別是對象是很重要的，例如對象如果是父母、老師等對我有很大恩德的長輩，不論是行善或者造惡，產生的結果都會非常巨大。
32	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	因果故事	認識凡事皆遵循著「如是因，如是果」的道理。	講述、 體驗、 思考、 價值	教師講述多則因果故事，以增強對因果法則的認識與體會。
33	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	生命的答 案水知道	1、認識生命是以心靈為主體 2、體認心靈的力量	講述、 思考、 楷模	1、教師透過投影片呈現「生命的答案水知道」書中的圖片，並且講述其內容，以說明心靈力量的存在與強大。 2、以「觀功念恩」為例，即是一種心靈的學習，在面對讓我們不快樂的情境時，透過觀功念恩的練習，可以「轉苦為樂」，改變狀況。 3、教師分享自身觀功念恩的心得，以呈現心靈所產生的力量。

34	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	以民俗觀點談無限生命	認識「生命無限」的可能性	講述、 思考、 楷模	1、教師以民俗觀點，例如「清明祭祖」「民間信仰」等等面向，與學生討論人類死亡之後，是不是就永遠消失了？ 2、透過討論，建立「看不到並不表示不存在」的邏輯思維，進而以客觀、開放的心去探索生命存在的真相為何。
35	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	瀕死經驗	認識死亡並不是生命的終點	講述、 體驗、 思考、 楷模	1、觀看影片「來生」的片段 2、透過師生的討論與經驗分享，思考一個議題，「死亡並不是生命終點」的可能性。
36	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	前世今生	認識生命是無限相續的	講述、 體驗、 思考、 楷模	1、觀看影片「尋找前世的小孩」的片段 2、透過師生的討論與經驗分享，思考生命或許不會因為死亡而結束，而是會一生一生的延續下去，且生生相續的部分不是肉體，而是「心靈」。
37	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	心靈的特質	1、認識心靈的侷限與重複 2、升起改善生命的心 3、認識團隊學習的重要	講述、 思考、 價值、 遊戲、 實踐、 楷模	1、觀看影片「冰原歷險記」的片段 2、教師分析三位主角的人格特質，認識心靈有三個特質，侷限性、重複性與靈活性。請學生觀察他自己的人格特質有無相似之處。 3、引導學生思維，若不針對自己的心靈做改善與提升，則生命中許多受苦的场景會不斷重複出現。 4、分析影片中三位主角透過一個共同的生命目標「護送小孩」，彼此間生命交互激盪，因而各自開展出更寬廣的格局，由此可以認識團隊對於自己的影響力是很大的。
38	下士道 深信業果 一切善樂 所有根本 發深忍信	無限生命、無限希望	1、升起改善生命的心。 2、認識生命的提升所需要的條件： （1）師、法、友。 （2）遇難不退、堅持到底的精神。	講述、 體驗、 思考、 價值、 遊戲、 實踐、 楷模	1、觀看影片「決戰冰河」的片段，認識主角突破冰天雪地困境的方法而達到競賽的目標。 2、教師講述理念：改善生命需要師長引導方向，加上同行助伴的策勵，另外自己還需具備堅定的毅力與遇難不退的精神 3、改善生命必須建立實踐的下手處，就是訂立每天的善行條目。

39	中士道 思惟苦諦	人生八九 不如意	1、認識人生充滿各種痛苦 2、許多的快樂，其實也是痛苦	講述、 思考、 價值	教師講述，舉例說明以下內涵： 1、人生的任何階段都有許多令人感到痛苦的事情，生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，樣樣都是患得患失、不得安寧。 2、人生似乎也有許多美好的事、但是求得的過程卻充滿了艱辛與痛苦。 3、許多美好的事情，得到的快樂很短暫，之後卻反而是增加了許多負擔與痛苦。 4、人生中，存在著沒有副作用的快樂嗎？存在著更好的幸福嗎？有人真正得到這樣的幸福快樂嗎？如何才能得到呢？
40	中士道 思惟苦諦	跨年何樂	認識時間正在分分秒秒的流逝中，痛苦亦日日成長逼近。	講述、 體驗、 思考、 價值、 楷模	教師以學生普遍熱衷的跨年夜活動為題材，透過討論，一步步深入探討以下議題： 1、每年舉辦的跨年夜活動，在炫麗奪目的光影效果中所呈現的意義何在？ 2、時間逐漸流逝，為何值得慶祝呢？ 3、付出大量的時間及體力，所求為何？ 4、看到幾分鐘的煙火影像，對生命有甚麼價值與幫助呢？ 5、相同的條件之下，有沒有其他更好選擇？ 結論：時光匆匆、人生苦短，要把握時間做更有意義、更有價值的事。
41	上士道 入大乘門 - 顯示入大乘門唯是發心	立志	為生命立下正確的方向目標，過一個有意義的人生。	講述、 思考、 價值、 遊戲、 楷模	1、教師講述，在認識了古今中外的生命典範的行誼之後，應啟發仰望效學之心，為自己的生命立下一個高尚的目標，不只利益自己，更要以利益他人為生命的宗旨。 2、進行「剪報活動」，以一份報紙上的字，以剪貼方式表達出自己具體的生命目標。 3、同學上台分享自己立下的生命目標。

42	上士道 入大乘門 顯示入大 乘門唯是 發心	偉人的志 向—孔子 的志向	為生命立下正 確的方向與目 標，過一個有意 義的人生	講述、 體驗、 思考、 價值、 實踐	1、教師講述，論語公冶長第五「盍各言爾志」之內涵，由孔子、顏淵、子路三人的志向，觀察思維三人的心胸格局有何差異。孔子的志向是利益天下所有的人，而孔子所開展出的生命格局亦是非常深廣（「至聖先師」的稱號）；立下崇高而深遠的生命目標，可以讓我們開展出更深廣、更有意義的生命。 2、引導學生反思，自己在前一節課所立下的志向，是否有需要修正呢？
43	上士道 入大乘門 顯示入大 乘門唯是 發心	誓師大會- 讀書志在 聖賢	1、建立個人生 命目標：品德高 尚的人、君子、 成聖成賢。 2、建立生命長 遠宗旨：大同世 界	講述、 體驗、 價值、 實踐	舉辦形式莊嚴的誓師大會活動，幫助學生增強心靈的力量，引導學生建立個人生命目標與長遠宗旨： 1、個人生命目標：以短程而言，希望基本學力測驗有很好的表現；以長遠的生命目標而言，三年的生命教育學習，希望能成為品德高尚的君子、成聖成賢！至少能成為一個能關懷眾生、品德高尚的人；最深切的期盼是師生共同學習成為聖賢。 2、生命長遠宗旨：誓師大會不是為個人的功成名就而舉辦，而是為一個偉大的理想而舉辦，此理想即是—「大同世界」。
44	上士道 入大乘門 顯示入大 乘門唯是 發心	生命的自 我實現	善用生命，努力 實踐生命目標	講述、 思考、 實踐、 楷模	1、觀看孔子傳第十六集的片段，理解孔子一生的終極理想是建立大同世界的目標，讓天下人皆可以離苦得樂。 2、引導學生在立下自己的生命志向之後，需要努力去實踐，透過實踐「利益他人」的生命目標，增長「慈悲」、「智慧」與「勇氣」的人格特質，以更好的條件去幫助更多的人！
45	上士道 菩提心次 第 七種因果 教授	孝的內涵 孝經	透過對經文的 讀頌與認識，了 解「孝」的內涵 為何	講述、 體驗、 思考、 實踐	教師帶讀孝經，並且詳細講述孝經的內涵，在往後進行孝親課程的一個月之中，每日持續讀頌孝經，幫助學生深刻體會「孝」的深刻內涵。
46	上士道 菩提心次 第 七種因果 教授	孝親故事	藉由真實故事 中的人物心得 分享，啟發學生 的善心善行，並 升起效法之心	講述、 體驗、 實踐、 楷模	教師現身說法，與學生談談自己與母親互動的心路歷程，以及教師自身所體悟的孝道內涵為何。

47	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	大腹便便	藉由體驗活動，真實感受母親懷孕的辛苦與不便，進而升起感恩的心	講述、體驗、遊戲、實踐、楷模	1、請女教師現身說法，與學生講述自己懷孕的過程以及生產的辛苦。 2、體驗活動： 為體驗懷孕的狀況，請學生將書包背在腹前一整天，任做何事都不可將書包移位或放下，在一天的生活中，小心保護，不可以有任何撞擊。建議學生多走動，晚上可以嘗試背著書包睡覺，也可以多注意這一天的飲食，不可以吃冰。 3、請同學發表模擬懷孕的心得感言。
48	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	護蛋任務	藉由體驗活動，真實感受母親撫育幼小孩子的用心與辛苦，進而升起感恩的心	體驗、價值、遊戲、實踐、楷模	1、學生彩繪一個雞蛋，並命名，把這顆蛋模擬為一位剛出生的嬰兒，製作一個給雞蛋的窩，猶如一個嬰兒床，讓他獲得良好的保護。雞蛋不可離身，但可以託管，如同母親養育孩子一般，帶著他生活數天。 2、請學生發表護蛋的心得感言，進而體會母親照顧自己的恩德。
49	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	手語歌教唱：「母親的手」	透過歌詞，能觀察思維母親的手是無時不刻在為子女付出的辛勞與恩德。並透過練習手語歌的過程，反覆感受母親的養育之恩。	講述、體驗、遊戲、實踐、楷模	1、老師教唱「母親的手」歌曲，並教導學生使用手語來呈現歌詞內容。 2、學生利用課餘時間練習此手語歌。 3、安排時間做班級手語歌表演 4、配合之後的「服務兌換券」單元在母親節當天，對母親表演手語歌以表達對母親感恩之意。
50	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	孝親小記者－感恩篇	透過感恩訪談學習單，體會母親從受孕的第一天起，養育自己的用心與辛苦。	講述、體驗、思考、實踐、楷模	1、教師說明請學生採訪自己母親的內容、實施方式以及用心。訪談內容主要是母親養育自己的過程中的辛苦與快樂。 2、請學生在一星期中選擇一個比較適合的時間，深刻地與媽媽進行一場感恩的對談。 3、請學生上台發表採訪母親的心得感言。
51	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	報父母恩——服務兌換卷	發起願心要報答母親的恩德！將感恩的心化為具體的孝行！	講述、體驗、實踐	1、教師說明孝親服務兌換卷的實施方式與用心，每天做一件為母親報恩的行動。 2、透過多次的練習，可以將「報恩行動」建立成一種習慣。

52	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	母親卡製 作	將感恩的心，落 實在為母親製 作一張溫馨的 感恩卡上，表達 出對母親恩德 的感謝。	講述、 體驗、 思考、 實踐	教師說明母親卡製作的實施方式與用 心，請同學可結合「服務兌換券」來 製作母親卡，對母親表達感恩之意
53	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	洗腳活動 —理念篇	透過聽聞老師 自己為母親洗 腳的心得，發起 願心也要以「服 侍母親」的方式 來報答母親的 大恩大德。	講述、 體驗、 思考、 實踐、 楷模	1、觀看冬冬日記之「不一樣的母親節」 影片。 2、教師分享自身幫媽媽洗腳的過程與 心得。鼓勵學生也發起為母親洗腳的 動機，真心地想做一件能讓母親歡喜 的事情。
54	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	洗腳活動 —練習篇	熟悉洗腳的技 術，練習如何 用心、細心的為 別人服務。 增強報恩的 心！	講述、 體驗、 實踐	1、學生兩人一組，彼此互相練習洗 腳。 2、教師說明洗腳的學習單內容。 3、請學生把「教師給媽媽的一封信」 拿給母親閱讀，讓媽媽們明白洗腳活 動的意義與價值。
55	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	洗腳活動 —實作篇	母親節當天，發 起真實報答母 親的心，用心為 母親洗腳，並留 下報恩的紀錄	體驗、 實踐、	在母親節當天，請學生為母親表演手 語歌「母親的手」，並且真誠地為母 親洗腳，讓母親歡喜快樂。
56	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	母親節感 恩茶會	透過團隊大型 活動，升起對母 親真實感恩之 心，並對母親表 達感恩之意。	講述、 體驗、 實踐、 楷模	舉辦大型的孝親感恩茶會，邀請家長 參加，同學們藉由團隊的表演活動對 母親表達感恩之意，並且在會後為母 親洗腳。
57	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	美麗的校 園	認識校園生 態，感受每天生 活的校園是充 滿了美景與生 命的土地。	講述、 體驗、 思考、 楷模	老師播放校園生態(包含動物、植物) 的照片、圖片、影片等，引導學生們 認識在校園中除了人與建築等人造物 品之外，還存在著許多的自然美景以 及和我們生活在一起的其他生命。
58	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	校園停看 聽	透過實際在校 園觀察、體驗， 實際感受校園 中的美景與生 命	講述、 體驗、 思考、 遊戲、 實踐、 楷模	1、教師帶領學生在校園中的某一角落 靜靜坐下，傾聽大自然的聲音，欣賞 校園中大自然的美景。 2、引導學生仔細觀察校園中的每個角 落，有那些生命與我們共同生活在這 塊土地。 3、請學生利用在校園中所撿拾之大自 然物品，創造一幅美麗的作品，進而 進一步體會大自然與生命之美。

59	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	夢中森林	體會生命萬物 互相依存，息息 相關。	講述、 思考、 遊戲	1、進行遊戲活動，題目是如果一個人 身陷孤島，為了存活下來，甚至活得 美好舒適，你會需要什麼？你如何安 排你的夢中森林呢？請學生分組討論 並且畫出來，然後派代表說明之。 2、教師給予學生回饋並且進一步引導 理念，以認識人類的生活與大自然的 密切關係，體會到萬事萬物息息相 關，人類必須仰賴大自然才能生存。
60	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	生命金字 塔	瞭解人類依賴 著自然環境生 存，而人類對自 然生態所造成 的影響，最後必 定會回到自己 的身上	講述、 思考、 價值、 遊戲	1、進行遊戲活動，讓身在生命金字塔 頂端的我們，嘗試重新建造一個完整 的生命金字塔，然後再模擬人類破壞 環境的方式，漸漸消滅一些我們認為 微不足道的生命，讓我們看看結果會 發生什麼事？ 2、引導理念，讓學生瞭解人類依賴 自然環境生存，而人類對自然生態所 造成的破壞，必定會回到人類自己的 身上。
61	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	有機農業-1 (理念引 導)	認識有機農業 瞭解農藥化肥 的害處	講述、 思考、 價值	1、教師講述慣行農法的實施以及方式 使用農藥及化學肥料對人體健康及 土地所造成的危害有哪些。 2、教師講述何謂有機農法，以及有機 農法與慣行農法的差異以及產生的影 響有何不同。
62	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	有機農業-2 (影片教 學)	認識有機農業 瞭解農藥化肥 的害處	講述、 思考、 價值	觀賞有機農業的影片——尋找生機。
63	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	有機農友 的生命故 事	感受有機農友 珍惜大地、愛護 大地、關懷生命 之心	講述、 楷模	觀賞有機農業影片，內容有關有機農 友張恆誠先生經營有機茶園的辛酸血 淚史，引導學生體會有機農友的辛勞 與苦心。
64	上士道 菩提心次 第七種因果 教授	我可以做 什麼？	認識附近的有 機商店，以實際 行動支持有機 農業	講述、 價值、 實踐、 楷模	1、教師引導並且鼓勵學生去設法探尋 本地區有販賣有機食品的商家位置， 並且回報統計。 2、引導學生要如何鼓勵家人去購買有 機產品，減少食用慣行農法的產品。

65	上士道 菩提心次第 七種因果 教授	農場體驗	至有機農場實際體驗有機耕作的用心，感受有機農場生機盎然之美	講述、 體驗、 思考、 遊戲、 實踐	舉辦至有機農場的體驗課程，直接接觸有機耕作，現場聽聞農友講述從事有機耕種的理念與發心。打赤腳進行田園巡禮，用野草製作草笛、品嚐野花的滋味，親身感受有機農場生機盎然之美。最後實際進入稻田中，撿拾福壽螺、插秧，深刻感受有機農友珍惜大地、愛護大地、關懷生命之心。
66	上士道 布施波羅 蜜	物質樂與 心靈樂	認識真正的快樂建立在心靈的喜悅上	講述、 思考、 價值、 楷模	1、觀看影片「小氣財神」片段。 2、透過課後學習單的分享與討論，教師引導學生瞭解一個理念，物質的快樂是短暫的、有副作用的，而心靈的喜悅是長久的、無副作用的，所以快樂的感覺主要是來自心靈，所以心靈的學習是非常重要的而不可忽略的。
67	上士道 持戒波羅 蜜	生病的家 園	1、認識人類「大量消費」與「用後即丟」的生活模式，已經對地球造成前所未有的浩劫	講述、 思考、 價值	1、觀看影片「環境台灣—垃圾問題」。 2、教師引導學生認識及瞭解垃圾問題帶給台灣的環境負擔有多麼嚴重。 3、引導學生認識人類平時的消費行為和環境的問題是息息相關的，看似一個微不足道的物質需求卻可能帶給環境難以想像的負擔與傷害。
68	上士道 持戒波羅 蜜	跳蚤市場	1、體認環境的問題與「自己」息息相關 2、下手處：減少垃圾、珍惜資源、愛物惜福。 3、減少對物質的需求	講述、 體驗、 思考、 價值、 實踐	1、學生事先完成課前作業，內容是檢視自己所擁有的物品究竟有多少 2、透過作業的結果，師生討論物品的來源與用途，教師引導學生，察覺出我們所擁有的物品常常比我們實際所需要的多許多。 3、校慶時舉辦跳蚤市場，請學生收集家中多餘但還可以用的物品來義賣。
69	上士道 持戒波羅 蜜	需要?想 要?	能分辨貪慾與基本需求的不同。	講述、 思考、 實踐	教師引導學生思考以下議題： 1、省思自己購物的態度，是需要？還是想要？ 2、過度追求物質對於自己身心以及地球環境可能產生哪些影響？
70	上士道 持戒波羅 蜜	李采的故 事	1、體會物質樂的短暫與不穩定。 2、藉由真實人物事例的介紹，使學生升起感動之心並願意效法。	講述、 思考、 實踐	1、觀看紀錄片片：李采的故事。 2、教師藉由「李采的故事」，引導學生了解物質樂的短暫與不穩定，進而體會在生活中落實儉樸生活甚至更進一步能幫助他人時，所獲得的心靈樂是真實而長久的。

71	上士道 持戒波羅 蜜	力行儉樸 生活	學習從生活中 力行儉樸生活 的方法。	講述、 思考、 實踐、 楷模	教師講述以下內涵： 1、從食衣住行努力，降低物慾，消費之前認真思惟「需要還是想要？」，慢慢降低對物質的需求，多一份心力關懷周圍的人，就是儉樸生活。 2、介紹 4R： Reduction (減量)、 Reuse (重復使用)、 Recycling (回收)、 Regeneration (再生) 3、訂定善行條目，在生活中落實儉樸生活，力行 4R。
72	上士道 忍辱波羅 蜜	代人著想	能體會他人的 心情與困難，升 起願意幫助他 的心。	講述、 體驗、 思考、 價值、 實踐、 楷模	1、教師與學生互動一個議題，對於班級中某些不受歡迎的同學，應該如何對待？ 2、透過討論，教師引導學生對於班級中某些受到排斥的同學，對他的心理狀態及面臨的困難，需要將心比心，願意包容他，進而升起願意幫助他的心，這樣才是利己也利他的最好方式。
73	上士道 精進波羅 蜜	勇者的畫 像－謝坤 山	勇於面對困 難，努力克服而 不退怯。	講述、 體驗、 思考、 遊戲、 實踐、 楷模	1、讓學生嘗試在不使用雙手的情況下穿衣服、寫字、畫圖，以深刻體驗肢體殘障者在生活上的諸多困難，接著觀看生命教育學習網上的「勇者的畫像」影片，看到一位沒有雙手的人如何克服困難而積極生活及努力創作， 2、學校活動中聆聽謝坤山先生的現場演講，直接感受並且效法這位生命的勇者，學習建立起人生的重要項目，就是勇於面對困難、努力克服困難而永不退怯的奮鬥精神。
74	上士道 四攝法	小天使與 小主人	體認「助人為快 樂之本」	體驗、 遊戲、 實踐、 楷模	1、事先進行小天使與小主人的活動，每一位小天使設法為他的小主人默默付出而不被小主人察覺。 2、教師引導學生體會真誠關懷他人所得到的心靈喜悅，是真實而長久的。 3、進行一段時間後，請學生分享關懷及幫助小主人的過程中所獲得的快樂與喜悅。

75	上士道 四攝法	過一個不 一樣的新 年	學習對生命作 良好的規劃，善 用生命	講述、 體驗、 遊戲、 實踐	<p>1、外聘魔術師進行魔術教學。</p> <p>2、請學生努力練習「魔術表演」，在春節全家團聚的時刻，願意付出努力帶給家人快樂。</p> <p>3、教師說明「寒假課業復習計畫」的目標，在於我必須擁有智慧，才有足夠的能力來幫助他人，所以我要努力學習。要為寒假生活立下一個服務利他的生命目標，過一個有意義的寒假。</p>
----	------------	-------------------	--------------------------	-------------------------	---



附件四 謝師感恩茶會活動流程

謝師感恩茶會

活動流程	活動內涵
一、主持人開場	<p>首先歡迎各位老師的蒞臨，也非常感謝老師們在百忙中能抽空參與謝師茶會，謝師茶會或許準備不夠充分，表演的節目也沒有排練的很好，但是想感謝老師的心意絕對是真誠的。</p> <p>有些同學今天不會出現在台前，但是他們也在幕後為今天的活動貢獻了他們許多的心力。而所有同學願意花這許多的時間與心力，只為了一個願望，希望能在即將離開校園的時候，將同學們對所有老師的感謝，藉著「謝師感恩茶會」表達給每一位老師。</p>
二、新詩吟誦 題目:感謝	<p>三年來，我們透由各科的老師，學習到各方面的知識與技能，包括國文、數學、英語、自然、社會、藝術.....，因為老師的教導，讓我們在品德與學識都有非常大的進步。</p> <p>新詩「感謝」的吟誦，是我們對所有老師的禮讚！</p>
三、手語歌獻唱 曲目:老師的手	<p>「在那懵懂的季節，很多事情我還學不會，是您耐心的牽引我，給我依靠和安慰」。在我們的成長過程中，是老師給了我們一盞明燈，指引我們未來的道路；是老師用智慧、愛心與耐心，陪伴我們成長，讓我們從昔日的幼苗成長為今日的大樹。</p> <p>誠如歌詞中所言，「推動學習的那雙手，也推動了整個世界」。藉著這首歌，表達對所有老師的敬意。</p>
四、學生分享「念師恩」	<p>在我們學習的過程中，有很多恩師無怨無悔的用愛心來澆灌我們，</p> <p>讓我們一起來重溫往日與師長互動的點點滴滴的美好記憶，讓我們一起感念師長的恩德。</p>
五、歌曲獻唱 曲目:感謝你的愛	<p>因為有老師的教導，我們的人生開始有目標、有期待，不再徬徨和無奈。</p> <p>「你是我永遠的春天」，我們會永遠記得老師的教導，不管未來的人生是順利或挫折，因為老師的教導永遠在我們心中，相信我們的人生可以永遠是春天。</p>

~ 續 ~

~ 續 ~

六、學生分享「念師恩」	在我們學習的過程中，有很多恩師無怨無悔的用愛心來澆灌我們， 讓我們一起來重溫往日與師長互動的點點滴滴的美好記憶，讓我們一起感念師長的恩德。
七、歌曲獻唱 曲目:Proud of you	老師幫我打開心門，教我如何用心去愛，教導我建立人生崇高的目標，幫我照亮人生的道路。 我們願意許下心願，未來不管人生的路途是舒適或是挫折，我們都不會放棄我們的信念——「為建立良善的社會奉獻自己的一分心力」。
八、師長的叮嚀與祝福	
九、獻花、送禮	獻花、送禮謝師恩
十、大合唱 曲目:讓愛傳出去	我們會帶著老師的愛與祝福，勇敢地踏出校園，將老師給予我們愛與祝福傳出去，讓世界上更多的生命能得到愛、得到祝福。 邀請現場所有老師與我們一起合唱「讓愛傳出去」。

附件五 學生 A

(邀稿回覆)

01 感恩才是力量的來源，也是點石成金的魔法。我非常感謝成長過程中幫助我的貴人；即使我的家庭環境非常辛苦，但是我仍然感恩我的父母親是如此地愛我。我相信或許有些人在歷經同樣的事時並沒有像我一樣幸運，能遇見貴人的照顧。他們因此而走偏、離家或是成為社會的負擔；這是多麼不幸啊！

02 感謝我的雙親給我一個從小就會「廣結善緣」的個性，這樣的個性使我不畏懼與人交談。進入南山後學到更多做人處事的道理及禮節後，我更能應用於所接觸到的長輩客戶。雖然我很年輕，但與長輩相處時我一點都不會感覺彆扭、不舒適，反而相當地自然、自在，甚至可以說有點得心應手。這個特質這也成為我在壽險事業上的「保命符」；大家看在我年紀尚小的份上，一些無傷大雅的事都不會與我計較，這些長輩們的支持是我能在連年的競賽中脫穎而出的最大關鍵。

母親是我能在壽險事業中勇往前進並有些許成績的最大推手；她也是我最強大的動力來源。因為母親堅強地扛起家庭責任與重擔，讓我有破釜沈舟的決心與勇氣踏入極具挑戰的壽險事業；這也是我進入壽險事業的起因，我要讓家人過更好的生活。

03 我的國中導師范敏峯老師及生命教育老師蔡宜娟、洪士禹老師是我生命中最重要的人。三位老師在我國中時推動生命教育課程，這個課程改變了我面對人生的態度，更奠定了我在南山服務時該具備的精神。

當時的我認為這些教育是非常愚蠢的；學生來讀書不就是該追求考試分數嗎？為什麼要花時間上這些無關升學的課呢？生命教育所講求的是孔子的大同思想理念，這是大愛精神所在，然而那時的我總認為這是老學究思想，在現代化的今日根本一點都用不上！

04 想必老師亦十分瞭解學生的心態，他們花心思設計出很多特殊的教育方式，為的是讓我們瞭解人生中最重要的是自己的生活信念與價值；只要是「人」對了，任何「事」也就對了。

例如在母親節時，學校舉辦了為媽媽洗腳的活動，讓我們藉由洗腳而換位思考，繼而能體恤媽媽平時的辛苦。也藉由閱讀《孔子傳》，讓我們明白孔子周遊列國的決心，以及他遇到困難時的態度與處理方式等等。

05 我完全沒想到這些當初我認為愚蠢的教育，竟然就此改變了我的一生。

在國中時，我的成績在班上一直非常地普通，大概就是中半段的學生；成績一直徘徊在十幾名左右。當時家裡的狀況並不好；父親自從生病後脾氣常常陰晴不定，經常與母親吵架、爭執，因此我非常害怕回家，也無法在家中好好念書。那時敏峯老師時常告訴我們每天都要做三件事：1.觀功念恩。2.每日一善。3.自我反省。聽老師「叨念」久了便會漸漸地受到影響，我開始轉念了。對家庭不和睦而感到恐懼、抗拒的心理慢慢地日益平靜，而後能體會父親的行為所反應出的心理狀態並且接受它，也會想辦法解決或改善。

06 從此刻開始，我的人生變得非常有目標、有意義。我的目標就是「把書讀好，而後改善家庭的生活」。我認為當時只有「讀書」這件事是我唯一能掌握的，而且我可以把書讀好！

從那時候開始，我竟然從班上的十幾名變成第三名、第一名，甚至是全校排名第十四名。透過這次的轉變，我明白人生最重要的道理是：態度決定一切！

我保持這樣的態度考進了從未想過的公立高中。不過，在父親過世時，我的人生目標也跟著改變了。那時我想到讀書只能讓我未來找到相對輕鬆、待遇不錯的工作，這樣的薪水還是不能夠解決家庭最基本的生存問題。馬斯洛的五大需求理論中強調，最基本的是生理需求；若連生理需求都無法被滿足，那就更談不上最上層的自我實現了。所以，進入南山後我的目標就成為「要給家人更好的生活」。

讀者可能會覺得奇怪，感恩為什麼會有力量？和銷售保單又有什麼關係？我是這麼看的：因為我感恩生命中的每個人、事、物，所以我看待事情的角度會與多數人略有不同；久而久之，我發現這樣的習慣與態度竟然是造成保單形成關鍵的因素之一。

07 舉例來說，有很多新進同仁常問我說：「該如何面對客戶的拒絕與壽險事業

中的低潮？」我總是回答：「其實我並不覺得在生命當中會有挫折與低潮。」這些負面情緒都是自己給的。事件的本身就是很單純的「○」與「X」，只不過「○」與「X」的答案和我們預期或想的不一樣罷了。

08 事情的本身並沒有對錯或是非；所以很多人在面對不如己意時會選擇逃避、難過、受傷等負面情緒來「影響」自己。而當發生這些「災難」時我就只有兩個想法，一是事件為什麼會這樣發生？二是接下來我該如何做才能達到我想要的結果？這兩個想法其實都是「○」，也就是我從不被「X」入侵。

選擇負面情緒的人永遠不可能解決事情，因為他將會沒有力量，也沒有施力點去找尋方法。但是若以感恩的心情去面對事情，則會得到與過去不同思維的方法解決難題，在這樣的過程中個人也就成長了。

很多人聽了我的家庭背景故事後都會說我很難得，家裡遭遇了這麼多的變故還能那麼認真、努力，而且能孝順母親，真是非常地不簡單。我很明白大家的意思；他們是說小時候如果缺乏家庭溫暖，那麼長大後甚至在學期間就容易變成問題學生或社會的麻煩人物。

09 這就回歸我所說的，因為我非常感恩過去的家庭環境，讓我在多個職場環境中能磨練出刻苦耐勞、觀察、學習，以及應變等諸多能力。我相信倘若沒有這些歷練，我在南山的初期表現並不會如此亮眼。而那段社會化的過程，為我在南山的發展奠下良好的基礎與條件，這就是我所說的感恩的力量，點石成金的魔法。

事情的結果必定會依照我們的情緒而定。所以，我相當認同的一句話是：「凡事發生，必有美意」。

10 由於之前媽媽將保險解約，以致於父親的醫藥費壓得全家喘不過氣的事情讓我產生很大的警惕，所以進入保險業後最重要的事就是把家人的保單作一個詳盡的規劃，我很明白「前車之鑑」的道理，也希望讀者在未發生重大事情時不要輕易地把保險解約。生命教育課程改變了我面對人生的態度，更奠定了我在就業時該具備的精神。

（電話訪談）

01 高中及大學時，讀書志在聖賢這句話，響我蠻多的，定先要讓自己有知識之後，會有力量，上高中之後，課業來說，是要努力去讀，有在幫助別人做善事的時候可以得到一些力量，要讓自己更富足，以去給予的人，一定是擁有最多東西的人，過程當中，因為生命教育，就會去探討，像老師一樣，不會對不讀書的學生或不配合的學生，特別的苛責，老師只會看到他背後的動機，為什麼他要做這些事情，可能他內心真正的需求是在，他平常沒有辦法表現出來的那一面，可能是存在感或是得到別人的認同，或是更深層的需求，我覺得可以透過生命教育，的過程當中不斷的去省思，行為背後的動機。

02 如果是這樣的話，其實對我在業務的管理上有很大的幫助，因為，保險業是一個人管人的事業，因為在這個行業中很多人在名利之間，很容易失去他原來的美意，或者是因為這是一個團隊的概念，所以彼此之間會互相有一些利益關係，當自己可以真的很為他人著想的時候，就比較不會那麼容易，迷失自己要做的事情，我覺得這個很重要因為，我覺得在職場上表現好的人，很容易會忘記自己當初為什麼要做這個行業，他為什麼想要透過保險去做增員，然後讓很多人都加入這個行業，因為很多人他做這一行是為賺更多的錢，可是用這樣的心態，去跟身邊的人互動，他們的感受都是只有利益，這樣的關係其實不會長久，因為相由心生，其實我覺得思維、心態、性格，會影響實際的作為，包含跟人互動，或說什麼話，其實聽得更細一點，常常覺得有人一開始講話的背面，其實他就是在講他自己的需求，我覺得我在面對自己的客戶的時候也是一樣，在帶團隊夥伴的時候也是一樣，看到比較多的是，他們在跟我的溝通上，因為我必須要帶領他們，因為南山是師徒制，沒有一定的規範，彼此之間除了信任之外，沒有別的，所以很多時候我們在教的時候，沒有辦法信任他人的話他很容易就會陷入，你是不是真心的？真的是這樣嗎？有很多的懷疑，那這對於團隊間的互助合作，會有很大的影響，他對別人沒有信任感可能來自於很多原因，原生家庭，過去的環境，都有可能，當他在跟我溝通時，是主管與業務員之間的夥伴關係，可能我在下達指令的時候，保險業是一個沒有規定什麼可以做什麼不能做的事業，所以常常我們都是突發奇想，比較是屬於人治，所有的制度都是從人與團隊之間發展出來的，有時候跟他個人的利益是沒有完全符合的，可能跟他自己的想法有一些衝突，這時

候如果從他的角度出發，或許就可以影響他配合團隊的運作，譬如說我們的公司沒有規定，幾點要上班打卡這件事情，可是是我們自己的團隊規範出來，大家必須八點就到辦公室了，這個時候可能就有很多人已經學會業務技能，大家都覺得不需要這麼早到，他自己會去跑業務就好了，他不需要配合團隊的運作模式八點就來，妙的是很多人在他會了一些業務的皮毛之後，可以生存了，他想要用他覺得最舒服的方式，經營他的保險事業，但是其實每一個團隊都會有他自己的團隊運作，但有些人就是不想配合，就像我們明明自訂班規，以前有老師在管理，可是在保險業沒有這個身分，大家彼此不發彼此的薪水，真正的老闆其實是客戶，跟我們招攬的金額有關，其實我們都是靠著信任在互相配合的，也就是我相信八點來，我參與這個運作，我會因此而變得更好，但是有一些人會覺得可以多睡半個小時才是最好的，所以他不想來，他覺得沒必要，他不來我們確實沒有什麼罰責可以對他怎麼樣，因為本來公司就沒有這些規定，所以在管理上這常常是一個很大的問題，大家會各持己見，各用各的角度去詮釋事情。

03 我覺得這也是在我管理當中，學到一件很重要的事情就是，要讓大家遵守遊戲規則之前 必須讓他具有參與遊戲的意願，也就是人和很重要，就是大家彼此之間的感情，夠不夠深厚，其實他可以做他自己的事情，但是保險業其實是打團體戰，用團隊的力量去做客戶服務，所以大家的感情一定要好，大家有這個意願要來參與這個遊戲規則之後，大家要認同這個團隊之後，這個遊戲規則才會力量產生，那要如何認同這個團隊呢，大家彼此之間的信任感很重要。

04 以我過去五年的經驗有運作的團隊並沒有運作的團隊成長的速度是比較快的，他們要相信我所說的話，彼此之間也要互相信任，也要相信自己可以幫助別人，激勵別人，因為是合作，而有些人表現得好有些人表現不好，有些人表現得好，其他人就會緊張，所以我想取得他們的信任感必須從幫助他們開始，所以我必須付出的比他們更多，讓他們相信我的付出是希望大家更好，我覺得我目前做的還不錯的就是親和力，我在做保險業的過程當中，我有發現我一個特質蠻強的就是比較會為人著想，所以我比較會先從別人的角度出發，再把我所希望的事情我所要的結果結合在一起這樣別人比較會配合我，也因為這件事情做的還不錯所以我跟別人互動的過程中不管他是熟悉的或是陌生人，可以在很短的時間之內就

讓他們跟我談他們的心事，他們願意信任我願意找我談話，不管是談家庭的事情感的事或實其他的事情都可以，有些人在跟別人談話的時候，心裡有一道牆，那別人就會感覺到，所以就會立起一道更高的牆，因為我自己比較沒有什麼心防，可以大家比較願意把一些他自己的事情告訴我，他們會信任我，我可以當一個傾聽者，也可以提供一些意見給他們，幫助他們解決他們自己的問題，因為我比較了解他們，所以以後要跟他們互動的時候，我就有比較好的條件，讓他們願意和我配合。

05 兩年前的我的確也會有一些為了自己利益的動機，現在則完全沒有了，因為我發現到一直追求名利的這個思維及想法，所衍生出來的行為，其實對方都可以感受的到，我覺得那種感覺是騙不了人的，我在跟別人互動一個目標的時候，我檢查我自己，我發現可能那個不是他的目標，而是我自己比較想要這個目標，而這個目標又是我幫他訂的目標，他當然不太願意配合，後來我就會先關心對方，了解對方的需要，再把我的需要跟他的需要做結合，但是這樣做一個前提，就是我真的希望對他好，對他最好的狀況為出發點，去想出他的規劃，而不是我希望的規劃，這樣立場就會相同了，如果自己也是名利心，那麼終究還是會被人家發現的，當然還是有一些人的視野比較短，我可以看出來他現在的作法其實對他長遠的利益而言是不利的，所以我真的是為他著想，但是他不一定會聽我的建議，因為他眼前看不到這些好處，所以他不可能這樣做。

06 現在常跟同事們上課，我最常提到的內容就是觀功念恩，因為感恩是可以讓一個人前進的很大動力，因為在保險業想要賺到錢並不難，當一個人事業已經成就到某種程度的時候，他就不想再那麼辛苦了，不想再跑業務或者運作團隊，但是這一行不是進步就是退步，因為大家都在往前進，但是會感恩的人不一樣，會有一種想報恩的心，不一定是想報某些人的恩，也可能是想要回饋社會的心，也可能是別人給了我什麼機會，所以我也想把機會提供出來給別人，例如我自己以前家裡生活很辛苦，我自從做的保險以後情況改變了，所以我在路上如果看到誰很辛苦，我很願意跟他們介紹這一行如果他們願意的話，可以參加這一個團隊，改善他們未來的生活，就會有這些想法，或者是在客戶身上，我覺得他們支持我非常多，我就會希望他們有更全面的保險的保障規劃，我願意多陪伴他們成為好

朋友，當我有了這些想法的時候，實際上我的業務跟人際關係都不斷的提升，因為自己有收穫，所以我很願意去幫助別人。

07 我堅信世界上有善循環這件事，我去做一些善的事情，主要並不是為了求一個善果，因為這個善果什麼時候出現我不知道，而我去做這些事情主要的原因是，因為我取之於社會所以我想回饋社會，因為我想感恩，所以我去付出，這樣是善的循環。



附件六 學生 B

(邀稿回覆)

01 一路的學習成長至今念研究所及工作，在學習上我的感想是：『一場演講只要記得一句話就值得了』，一段學習中老師會給我們很多，最後留下一些真正用上的便受用無窮，『生命教育』這段課程對我而言不但受用，甚至影響了我的人生方向與目標走上幼兒教育與養生的領域。

02 破題的說生命教育最深刻影響我至今的幾個學習當時的感覺，其實根本不到什麼是生命教育，但看班上有很多逃學翹課的同學，老師一次次軟硬兼施不厭其煩的永不放棄，說真的那時候的我不認為能改變什麼，甚至覺得老師的夢太大了，但我只是簡單的想像老師常說的『聽老師的話』，我就想說那我就當個好學生不要製造問題就好，所以對於學習我不算熱愛但也不排斥，至少比起學科我認為他有趣多了，但沒想到深深影響我至今是真的：

03 因果法則：已做不壞、未做不遇、增長廣大

對於國中叛逆期甚至有些鐵齒的年紀來說，因果法則是一個大課題，甚至會認為說起來感覺有些宗教色彩，不至於排斥，但或許同儕間的力量，聽老師的話，記得老師們種下了這個種子在我心中。

04 斷器三過：汙器、覆器、漏器

實作的課程總是特別容易讓人印象深刻，器三過那一堂課像遊戲一樣的開頭到現在都記得，透過三個容器老師告訴我們學習的態度，淨空自己、心中不能存有成見、不能左耳進右耳出。

05 觀功念恩：

老師說的道理其實都懂，也好險每天被逼迫著寫聯絡簿都有觀功念恩這一個欄位，我不相信觀功念恩能改變些什麼，直到那個我與大娘的吵架，現在根本連吵什麼都想不起來，但我只記得老師苦口婆心要我練習每一天的觀功念恩，雖然那個年紀很叛逆，但我還算比較膽小的國中生，乖乖聽老師的話，結果居然看見自己心

的改變，檢回了一輩子的朋友，也讓我真的把生命教育學到的放在心裡，直到現在。

06 我認為生命不管做都需要有中心信仰、學習力、人際，經過越來越多事情的驗證後因果法則已經成為我生命的中心信仰，當年器三過的震撼使我保持一直擁有學習力，隨著生活的忙碌從國中的聯絡簿到離開學校後幾乎每天我會把聯絡簿的項目思考一遍反省一天，雖然現在忙碌的生活下班常常倒頭就睡但在極度憤怒時我會想起觀功念恩，做這件事總是有很神奇的力量轉換我的能量跟情緒，圓滿我的人際。

（電話訪談）

01 我看我的同學在學習上有時候老師你必須花更大的力氣，可是我們不見得能夠吸收，或者吸收的百分比有限，所以我那時候就一直覺得這事情怎麼樣可以讓別人早一點遇到，然後我想到的是傳播，傳播相關的科系，跟教育，但直白的講就是傳播我考不上，因為英文太爛了，然後我就去選擇了幼兒教育，那教育因為有分成了小教、中教、幼教，那我認為其實幼兒園的小朋友就像一張白紙，它是除了就是他最先就是接觸家庭，再來第一個出來的一個環境，所以我就覺得那個時候的孩子，或許讓他早一點遇上，我如果能盡一點什麼力是好的。所以我才會往這邊去走。那一直到現在我在做的…我工作上其實我把它重心是擺在放在懷孕的媽媽身上，所以我一直希望除了我能傳達給他我專業上的觀念以外，很多在面對孩子的一些想法上，我不知道，我自己學的希望多多少少有一點在談話間、對話之間可以有機會傳遞給身邊的人的吧！所以我那時候才會往幼教這塊走。那後來是因為工作就結合我本來學的東西啦。所以我一直遇到的會是新的生命機會比較大吧！

02 我讀書的時候會接觸到的是幼兒，就是幼兒園的孩子，或是托嬰中心的孩子，因為我學的是零到六歲這一塊，對！但我現在工作上實務面接觸比較多的當然也會有孩子，但是比較多是主要是在坐月子，所以我會遇到滿多是在懷孕的媽媽，他們準備要生孩子的媽媽，或是剛生完孩子的新手媽媽，（所以你做的是藥膳的部分，是嗎？）嗯！坐月子的藥膳、茶飲、養生需要的東西，包含藥包這些，幫

媽媽坐月子。(可是他們跟你互動主要是坐月子，藥膳的事情嗎，對於教育這件事情你使得上力嗎?)因為我坐月子這一塊其實它需要很多的時間去對話、去了解他的生活他的作息，那在這個過程中要建立他的信任其實很多時候，媽媽他們透過閒聊之間他們知道我的背景其實是幼兒教育，所以在往後來講，其實聯繫上，他們除了他們養生上的需求，包含說…有很多媽媽他們會跟我聊，一直到甚至有人小孩要上幼兒園了，或是要上小學了，都就會跟我聊--談！要不要幫他們選擇什麼樣的學校？譬如說幼兒園，談，什麼樣的幼兒園…蒙氏幼兒園適不適合我的孩子？什麼樣的幼兒園方案適合我的孩子嗎？之類的，所以我覺得透過這一塊我好像比較容易接觸到很多新的生命，然後他們或是媽媽的選擇這一塊，對。或許有的不多，只是坐月子完就不見了，但是有的媽媽可能有緣分，就會變成像朋友這樣，我對呀！就長有時候來喝個茶，跟我閒聊小朋友最近的狀況啊什麼的，可能是知道我是學幼教的，對啊。

03 (那生命教育是帶給你方向感嗎？你國中學的東西可能去跟他們互動嗎？他們又沒有學)互動的機率比較多，如果說互動的話，跟他們互動的不多，除非是比較深聊的人，但是這一塊我覺得如果真的學的東西去互動的，我跟我男朋友互動很多耶，呵呵！我一直告訴他因果這件事，因果這件事是我最有感覺的，因果法則。我不停的在告訴他因果法則事情，就是我覺得我把它當一個我相信的事情，算信仰，因為我沒有很特殊說一定的宗教信仰，家裡是佛教的啦，但是就是我覺得那個我都叫它信仰，就是我認為對的事情。我認為就是這樣會發生，是真理的事情。這就是您教我最大的啦！哈哈！因果。我覺得茆需因果也影響他很大，我感覺啦！我們兩個最常聊到的也還是因果啊！

04 國中時候對於有些常逃學的同學，老師一直沒有放棄他們，我當時沒有認為是不是白費功夫，但是我一直覺得真的有可能嗎？就是會對他們帶來什麼改變嗎？我當時有點覺得懷疑。對！應該說有點懷疑吧！也不是說覺得說啊不可能啦，只是我一直會去想說如果我可以搭時光機去看到以後，這種事情真的可以這樣一直重複，因為我看到的是老師您一直重複的在做一樣的事情，然後他們又翹課、又回來、然後又跟他們講，然後我就覺得這對他生命走到以後，他以後會變成什麼樣的人，真的會有改變嗎？我很懷疑。呵呵！（不是你懷疑，大部分的人都懷疑）

因為我覺得他們已經建構一個，應該說已經有一個成見在，就像污器這樣。那你還是一直灌水進去灌水進去，可是就是一直髒，那真的會有一點點改變嗎？就是會稀釋嗎？說不定會稀釋啦。很多、足夠的水就會稀釋。可是還是很懷疑啦。覺得人心好像沒有那麼容易改變。對呀！（所以，那你有沒有想過我為什麼要繼續給他做下去？）我以前沒有想過耶，我只是覺得好厲害喔，怎麼這麼有耐心！但現在我覺得有可能，就是應該說可能別人會覺得不符合效益，可是，可能我自己也學者這樣做，這個好像不是效益可以衡量的。就是我覺得只要可以在一個人身上產生可能有一點點的影響，我覺得那種感覺很開心耶。因為我自己可能做教育訓練，在我們公司做教育訓練，那我們有很多老員工，他們的成見是很深的，可是我還是就是…可是別人會覺得有用嗎？我爸爸會覺得有用嗎？可是我還是一直想要去建構、去建構，我只要看到他們有一點點動搖或改變，我覺得那種…那種感覺我是說不出來，但是就很好。所以我覺得我有一點點可以理解就是老師你一直想要去做，就是可以…好像可以在他身上如果可以有一點什麼改變、或什麼幫助的時候，那可是…我覺得會有一種很好的感覺，但我說不出來。哈…對！所以現在我覺得如果是換作是我，我有可能會去做，對！但是我不知道我會有多少的毅力？（我等一下再跟你解釋我為什麼會繼續做下去。）

05（你為什麼對因果法則會特別…印象特別深刻？）我覺得被驗證，可是我現在…我每次都記得，但是我都忘記，但是我有好幾次的被驗證，就是可能一件很小的事，到後面產生的結果的時候，然後我突然嚇一跳。就是我去回想起來我嚇一跳，可是我應該要想想看有什麼例子，我如果有想起來，我應該給老師。就是我覺得我生命中，至少我學會因果法則以後，我有注意這件事，然後很多時候我覺得他被驗證，所以我相信，我本來沒有很相信，就是我聽老師教，老師告訴我，但是我認為我的心裡…就像我說的到國中我已經有了一些既有的經驗，舊經驗或成見在，所以我不會完全相信，但是透過被驗證，或是發生過什麼事情這樣，然後你回頭想--真的。然後我就相信，相信之後，它就會好像變成我的信仰，我做事情我會去想到這事情這樣。對！（驗證的例子你現在可能不能馬上舉出來）對！對！對！但是就是因為透過被驗證，所以我相信。

06 (你講到器三過，你覺得這件事情對你有影響嗎?) 學器三過這件事情嗎? 有誒! 但我是被那個教學的方式影響，就是我記得那一天，我到現在還記得那一天上課的教室發生的事情，然後就記得那一天教學的方式讓我很有記憶點，然後記得，對! 所以然後我就聽進去，我不知道為什麼這件事情，我是很有聽進去的，然後我…當下我不知道我可以實踐多少，但是我覺得後來我能越來越去實踐這件事情，就是寫聯絡簿，我們養成三年寫聯絡簿的習慣，其實一直到我後來的生命，我大概高中那段時間，都還有時候我睡前我閉上眼睛的時候我會…我會稍微去反省一下一天，然後我會去想一下今天發生哪些事情? 我不是像寫聯絡簿那樣很制式的寫下來，但是我會習慣去想這些事情，然後器三過這件事情，好像就是在我學習上有影響到我，就是我在做一件事情的時候，我會去提醒自己，也告訴我跟我互動的人，包含我的男朋友、或是我弟弟，我就會把器三過這件事情告訴大家，但最重要是我自己時間吧! 就是我在學習東西的時候，這件事情會進到我腦袋，我會抓起來想說我有沒有疏忽了? 我有沒有犯了器三過? 其他東西我好像沒有那麼印象深刻，可是器過我覺得我很有去實踐它。(你說的是你在往後的任何情況，不管學什麼東西，這件事情就變成你會特別去注意的事情這樣?) 對! 不管是在學工作上學技能，或者是說我在讀書的時候，這件事情我覺得我有去實踐它。因為我覺得我自己最容易犯的就是污器，因為我是蠻有主見的人，有時候我聽到一個東西的時候，的第一個反應都是，如果跟舊經驗太不符合，我會非常的抗拒，但是我就是透過實踐器三過反省的時候，我發現這個連帶影響到我工作上的溝通。我從第一年回去是很銳利的對那些老師傅，因為我認為有很多東西已經過時了，現在已經用不上了，或者就是說我覺得有更新穎的方法，所以當他們要把一些老經驗提出來討論的時候，當然他們可能他們也有污器，我也有污器，一直在碰撞，碰撞了大概一年兩年之後，我就發現這個狀況改善很多。對! (你會覺得你自己本身已經有成見在那邊了，所以你這個已經給他判了啊你這個不行、你這個怎麼樣…然後就損到底這樣?) 對! 然後他也覺得說啊你這個年歲的東西，回到這裡很多辦法是沒辦法用的，在我們這樣都做了 10 幾年了，你這個是沒辦法的，然後就會很銳利的一直在碰撞。但是我透過我自己先改變，我就去一直去思考我是不是污器? 或許他想把他的經驗教給我。那我覺得我去實踐之後，一直到最近這半年，我一直跟身邊的人、同業朋友，就是我們一起面臨到同樣的問

題，我們去分享，我覺得這半年我算是走到最舒服的狀態，不管是我們工作上的相處、溝通、團隊的默契，我覺得就是透過斷器三過--我自己去反省跟實踐，我覺得它對我的幫助很大。對！這也是一種實證，我覺得我很需要透過實證的事情告訴我，然後我會相信一件事情，相信之後我會重複的反覆的去做，讓它變成習慣。就像老師那時候講了很多前世因果的關係，那時候那些對我來講我也覺得很抗拒，我到現在還不完全很相信，可能還不夠多的實證，但是也是多多少少，我覺得我也是透過慢慢遇到狀況，然後我才去接受、去練習、去習慣。呵！我自己的學習方式。

07（觀功念恩大概是你做的最好的事情之一）對！因為國中那一次真的是影響我太大，之後我真的慢慢發現，原來這個東西這麼…也是實證…就覺得原來這個東西這麼有效，所以我重複用過這件事情，比較類似的狀況，然後我可能對人很不能夠諒解的時候，那我有努力要去做這件事情，我確實都奏效了。（對！你這個都是見證人。）對！

附件七 學生 C

(邀稿回覆)

每次跟媽媽聊天，我們都很慶幸自己能在林口國中讀書！更幸運的是能接受老師的指導，讓我接觸到了生命教育、因果法則，我也很感謝老師教導我們的一切，至今都還影響著我！

國中因為是體育生的關係，所以下午的課都沒有上到，有些生命教育的課程也會錯過，但是我很珍惜每次跟老師的相處和指導，國中的時候接觸生命教育，印象最深刻的就是聯絡簿了吧！聯絡簿上跟一般的聯絡簿不同，而是要我們寫下：

- 1 謝謝…因為他幫我…
- 2 今天做錯什麼…因為沒有替別人著想
- 3 今天幫助了誰？

讓我學會了要替別人著想、而不是只想到自己，我也相信種什麼因就得什麼果，也立志能夠「打球志在聖賢」。

現在的我對生命教育的想法就是只有感謝，在我國中時能遇見老師應該是我上輩子有種下好的因，如果有一天我不當職業選手了，當教練了，我也希望我不只能教大家球技，更重要的是生命教育，我甚至希望我的小孩都能學習到，讓這好的因、好的種子能一直延續下去。

(電話訪談)

01 媽媽以前在日本留學，對添加物的問題比較清楚，知道生命教育課作油添加物混合的食品同學們看，就會很驚訝!原來台灣也有這種老師，不是只有會教讀書還會教生活，跟我們講一些生命很重要的事情。剛進國中的時候，學姊就問你們的導師是誰，知道是您，就說：「他超會講人生大道理的，很會說教。」後來就發現，這些道理都影響了我的人生。

02 那個因果法則，我媽媽的事業有一陣子沒有很順利。相對的，在打球的路上，我有很多貴人幫助，很多人都很願意幫我，而且他們都是很主動的，他們覺得我很認真練球，他們覺得我很有機會。之前我媽媽在日本都很照顧晚輩，有人需要幫忙他一定會幫忙，我就跟他說：「媽媽!其實今天很多人幫我，因為你以前幫別人，所以才有這個好的因果。我這樣跟他講，其實他原來也很怨嘆，怎麼會這樣子？怎麼會這麼不順利？我這樣跟他講，他的心情就會好一點。我心裡這樣想，其實也是這樣，一定是她幫我種下這些因，剛開始我的成績沒有非常好的時候，就很多人願意幫我，這一生也都是為了我們小孩子。像我打球嘛!很努力練習啦，很規律，這樣就已經有很好的因果了，至少我打得不好的時候，廠商還是願意繼續贊助我，不會因為我打的不好，就跑掉了或什麼，就形象上我是一個很認真的選手，可是我並沒有刻意要去營造，我是要對自己的職業要認真負責，我覺得這就是很好的因了。

03 有關代人著想，我很容易觀察到別人的不舒服，就是我會很在意別人的感受，甚至是太多了!我的乾媽跟我說，你是一個選手，你不應該這樣子，他說你應該專注在你自己的事情上，你自己的事情應該先做好，你才能夠去擔心別人，高中時候的練習場，大家都要下去撿球，教練也要下去撿，我都是第一個衝最快的，我如果可以撿乾淨，他就不用下來撿，不然我就留到最後下來撿，有些人練一練就跑掉了，那不是強迫你一定要撿，因為我們是培訓的，不一定要撿，那是練習場的工人的責任，我覺得說我不想讓老師那麼累，有一次練習場的邊邊有個下坡，老師說：「你小心一點那個下坡!」啊我就很急啊，想說老師會要過來了，我就要去撿那顆球，滑啊!下面有個樹枝傷到我的小腿，骨頭都露出來了，那是我自己太白癡，很急!我乾媽說，你自己的事情要做好才有本事去幫別人，他說如果你都照顧大家，但是你成績打的普普通通，跟你打得很好很好，然後把你很好的名氣啊什麼的，辦一個比賽，譬如慈善盃，那你覺得哪一個會真正的幫到人？所以我現在盡量就是說，如果有比賽的時候，我就會特別注意把自己的事情先做好，以前我出去，別的選手如果有什麼狀況，我都會去幫忙，現在就是我自己的事情先處理好，有多餘的時間我再去幫人家。我覺得我的乾媽講的很有道理，我的乾媽也是有在做慈善的，像那種要帶呼吸器的小朋友，因為重症，要插管氣切，我

們叫它歡呼兒，我很常去看他們，前一陣子，盧曉晴之前有辦慈善會，幫他們募到一年的經費，我的目標也是想要像她一樣。不管我去哪一個國家，看到那些打掃的阿姨，我都會幫他們一下。在某些地方，對那些在打掃的人，口氣都不是很好，我都會想要讓他們覺得舒服一點，對他們客氣或是會跟他們打招呼，連倒垃圾的阿伯我都會跟他們說辛苦了!他們就會很開心，因為倒垃圾的人沒有人會跟他們打招呼。

(歡呼兒公益影片訪談)

其實我來這邊，看到歡呼兒小朋友，我覺得我很感動，然後就是能夠幫助他們，然後就是如果因為我的簽名喔可以幫助他們，我覺得很開心，其實我打球是志在聖賢，因為讀書的時候是老師都說：「你讀書是志在聖賢」，但其實我覺得我打球是志在聖賢，然後其實歡呼兒小朋友，他們一個很小的夢想，對我們來說，雖然就是很輕而易舉可以得到，但是對他們來說是很遙不可及。然後像我很幸運，很多人支持我，可以追逐我的夢想，我覺得如果我有一天，就是我的獎金可以捐出去，然後讓更多弱勢的孩童可以追逐他們的夢想，對我來說是一件很有意義的事情。

附件八 學生 D

(邀稿回覆)

01 讀書志在聖賢

國中三年是我人生中最關鍵的三年，現在回想起來，以前的我不太會念書，也從不覺得自己有機會考上公立高中，但在國中三年，老師們激發了我，告訴我們讀書的目的是為了擁更多的能力來幫助更多人，能了解到「為何而讀書」的道理是比讀書本身更重要一百倍、一千倍。而在最關鍵的國三，不管是白天的上課期間還是每分每秒都很珍貴的晚上，我們所有的同學都有著共同的理想，即使自己也面臨困境，仍然會為了減少別人的痛苦而努力下去。當時真的就像大同世界一樣，我認為老師營造的大同世界並不是一個幸福美滿像天堂一般沒有煩惱的環境，而是一條大家努力面對自己的問題、努力導正、大家一起走過的紮實道路。而我後來竟然把目標定在考上中山女中，也對自己毫無懷疑，儘管算命的說我可能考不上，儘管我後來考上的是景美女中，我也毫無遺憾，因為國中的三年，已經使我大大超越了以前的自己。

02 施比受更有福

記得有一次不知道玩什麼小遊戲，班上每個人都抽了籤，我也玩了，抽了「施比受更有福」，這是我第一次聽到這句話，問了同學之後，覺得自己應該更適合其他話，而不是這句，就任性地再跑到台前抽了第二次，結果第二次還是這句話。這下我就得好好思考了，而這一想就想到了已經 25 歲的現在。我發現我的人生果真都是在接受別人的愛，看似幸福，但真正感到心靈滿足的卻是我在付出及關愛別人的時候。我相信這一切不是偶然，這句話也從那一刻起，成為我時常從腦海裡迸出來提醒自己的態度。

03 增長廣大

回到大同世界，我突然想到那是關於「心靈的力量」，我們的每個 moment 想到的或是未說出口的一個念頭皆會影響到未來，因為心靈是有力量的、因為這

股力量是會增長廣大的。我認為在國中時老師傳遞給我的這份信念非常強大，也時常因為這種心靈的力量讓我在生活上遇到任何情況時，不管是好事還是壞事，都會想到這一切都是因為自己的一念所造成，因此便能很快轉換心情，遇到壞事不會抱怨太多、遇到好事不會興奮太久。

還有好多好多東西想和老師報告，也有很多很多是我沒有記得的，謝謝老師讓我有機會回憶這些和藉機感謝老師！我現在回憶起來，若當初沒有遇見老師，我現在應該是個很叛逆的人，很可怕呢！

（電話訪談）

01 國小時，我是認真讀書但是成績好不了，讀不來，我那時候記得我們國三的時候，就是數學課那時候慢慢地對數學比較有把握，然後我記得好像是靜宜，那時候她好像是因為段考還是模擬考快要到了，然後他就很焦慮，水深火熱，但是我記得……我現在回想起來那個狀態我也覺得不可思議，其實我覺得我自己也很焦慮我的考試、然後哪一題不會，每一次時間都很緊張、認真要做完，但是因為慶怡提出了她哪一題不會，然後自己要焦慮，所以我就放下我的書去教他，那他剛好不會的我會，所以現在想起來那個狀態是我很少會去做的事情，相對啦！相對來講。至少會覺得哇！好……所以後來再遇到類似的事情，就會再把以前自己曾經做過的、曾經做到的事實再提心力「我是可以做到的，然後不需要再猶豫」。

02（大大的超越自己，是指什麼？）

我覺得是很多方面，大部分是讀書，因為我這種人真的是從來沒有想過，那時候是連林口高中我都不覺得我會考得上。對！然後我覺得「讀書志在聖賢」這句話影響我滿深的，就是好像有人時時刻刻在跟我說志在聖賢，而且其實這句話我真的是不懂什麼意思，我真的是考完以後，我才去問同學到底讀書志在聖賢是什麼意思？雖然我不知道意思，但是後來我回想起來，我整個讀書的過程跟目的就都是那個意思，我不知道這是怎麼一回事，但是就是因為這句話影響，就是可能是我沒聽過，然後又或者是老師很常講，對！然後沒有把它特別記在心裡，但是卻好像整個大環境就是大家都是以這個目的在前進，然後真的要回想到底真

的那句話意思是時候，才認真的去思維說：「喔！原來我平常在做的就是這句話。」

03（這個概念在你高中大學有影響嗎？）我高中…我覺得這句話發揮在工作上比較多，對！高中就有點被那個讀書風氣影響，就大家都要考台清交，都非常認真讀書，就忘了那個目的這樣，對對對，大學…就都沒什麼在讀書耶，都在參加社團、都在玩，對！

04 我覺得對我最大的影響是「我曾經做到，代表我以後也可以做到」我現在回憶起來，國中三年是一個很大的突破，我是真的做到了，因為在我這個行業中，我也必須要相信公司、相信產品，其實最大一部分要相信自己做得到。（成功的經驗，指的是前面所敘述的：自認為不會讀書的我，透過志向的策勵，而可以安住在認真學習，不自我放棄，最後居然還可以考上很好的高中這個部分）還包括就是為了因為幫助別人然後使得自己更進步，以致於考到景美女中這個我意想不到的成績，只是因為我想幫助別人。我覺得以前做得到，代表我現在的這個工作中，我也可以因為透過幫助別人，然後得到一個我意想不到的成績，這是對我來說最大的信念。

05 然後人際關係，剛剛老師有提到說被同學叫我尼姑這件事情，就是不愛講別人的八卦，聽一聽就是左耳進右耳出，也不會引以為然，對我在現在人際互動上，人家可以很信賴我的吧！他們的事情都告訴我，都不會擔心說我可能會把…我盡量讓自己成為絕對值，不管什麼樣的東西進來，出去就一定要好的，就是絕緣。有人會覺得「誼？怎麼都沒有反應？」通常講話會有什麼反應，或是一起罵什麼的，但是我就都不會，到我這邊就會絕緣，然後聽完就沒了，我覺得這件事情是到現在都會覺得不舒服，就是聽到別人的壞話，有時候聽到親戚朋友講自己親戚朋友的話，都會覺得「喔！」心揪一下。我也覺得有慢慢在影響身邊的人都不講，因為好像這樣子的一個反應也會讓他們覺得，誼！也不要再去講別人壞話。這對我的人際關係有幫助，這好像是一個過濾器，如果那個朋友是很愛講別人壞話或講八卦，他自然而然就不會成為我的朋友，對！相對的，我自己覺得不想要把時間耗在這個上面。

06 我覺得這生命教育課程了不起，對！潛移默化。

附件九 學生 E

（邀稿回覆）

01 還記得國中第一堂的生命教育，是三個班的老師在會議室幫我們上斷器三過，那時候老師給請自願者上台，請同學把水倒到瓶子裡，且要是乾淨的，但同學不是倒不進去，就是被染色或是漏出來，老師透過這個活動告訴我們，我們在聽講時常會不專心（漏器）、有聽沒有到（覆器）或是沒聽懂老師的意思（污器），自從此活動後，老師都會透過這個活動提醒我們上課要如何聽講。

02 在其他生命教育的課程中，老師們用各種活動引導我們用正確的態度去面對事情，像是：五個正方形的活動，讓我們要遇到不懂的地方要問老師、母親節幫媽媽洗腳以報親恩、閉眼走路提醒我們自己不懂的時候是無法幫助別人的、看孔子傳透過偉人的善行來反思偉人的傳記與自己有何不同、因果法則讓我們了解到我們所作及遇到的事情都是有它的道理。每天也會透過聯絡簿，讓我們每天反省自己做錯了什麼、有幫助別人嗎？回想別人幫助了我們什麼，讓我們可以整理自己的一天。

03 這些課程在我未來的生命中變成我的價值觀，在大學的哲學的課程要思考對錯或是抉擇時，我都會以他人的利益為優先；我低潮走不出來時會用因果法則去思考，不止可以讓我心情好一些，也會讓我想到未來該怎麼做；以前我家人來載我回家，讓我等得比較久的時候，我都會抱怨，現在我會靜靜等家人來，還會謝謝他們。

經過這篇的回憶，我有一種特別的感覺，老師們教的生命教育課，時間過得越久、我長得越大就越有感覺，體會得越深刻，或許就是老師所說的，以前種下的種籽會慢慢長大吧！

（電話訪談）

01 五個正方形，有不懂的地方就勇於發問，上課的時候有不懂的地方就直接問老師，我在大學的班上就屬於比較會主動發問的，不管是在課堂上發問或者是下課後的發問，上課的態度就是會想到以前的斷器三過的課程，所以就提醒自己要

注意聽認真聽，尊敬師長，只要是老師就會有個尊敬的感覺，對老師就是會特別恭敬，所以處在某種狀況下，內心就會現起以前生命教育課的內容。

02 因果法則，因為別人對我的不友善或誤會等，那可能是因為以前的關係，因為有那個因，所以別人這樣對我，那都是因為有你一個因的存在，並不是無來由的，因為以前有那個因，現在就是果的呈現，那就去接受它吧。國小跟國中的時候，爸爸要來載我回家，讓我等得比較久的時候，我都會抱怨，現在我會靜靜等，會去想可能爸爸在做其他事情，在忙，或可能在洗澡等，或處理其他事情而比較晚到。

03 以前在學校處在保護的環境比較單純，出社會之後遇到各式各樣的人，或者是說不同的情境會很多，就像老師以前說在游泳池，畢業後就像大海，各種情況都會發生，那時候發生命教育拿出來看，就覺得那就特別的深刻，覺得生命教育的道理更親近自己的生活，會更相應，自己讀了廣論之後就會知道，其實以前的生命教育就是廣論的稀釋版，變得非常生活化，現在學習廣論時會有一種比較安定的感覺，比較充實，生命中很多問題都可以從廣論中快速得到解答。

附件十 學生 F

(邀稿回覆)

生命教育對我來說是一種機會、一種反省，讓我重新慎思過往的一切，讓未來的每件事情都成為一條通往成功的機會之路，讓我理解每件事情都有其前因後果，過去還沒學過生命教育時，對周邊以及自己的所作所為皆無感覺，但是現在不管做哪件事都會去思考，就好比現在從事建築設計行業，每個設計、每一條線都有它的意義，每個存在都有其道理，做事情也理所當然應當如此，再加上在我國中畢業後母親癌症過世後，更為注重這一切，當初因為不懂而沒有珍惜最後一刻，因而造成我此生一大遺憾，但這遺憾也會跟著我一輩子，一輩子地提醒自己。我很謝謝老師，真的影響我很深，國中畢業後沒有走錯路，真的是多虧老師在我們身上埋下的種子!

(電話訪談)

01 以前我住在學校的話就是那時候我做模型啦！因為我發現我喜歡做模型，所以我那時候剛接觸的時候，其實老師就只有教哪一兩種方法，然後我就會覺得說我應該要趁這個機會大家都還停留在那個 Level 的時候，我應該要想得更遠，然後就是讓自己去跳脫那個 level，就是有點像就是說看到一個機會然後抓住它，然後去超越這個機會這種感覺，我也不知道怎麼形容。(那你為什麼說：別人不敢，你敢?) 嗯~那我應該不要用「不敢」去形容，應該說他們還沒有發覺的時候，就是我讓我自己想法變得是跳躍式的思考……**也就是在學習的時候比較積極主動**，在發現機會的時候就抓住它，把握機會趕快學習。

02 還有一件事，那個時候我也是給自己一個……**要怎麼講？就是我媽媽過世之後**，然後我也就是一直告訴自己要更主動的去關心周遭的人事物，所以那個時候對周遭，我個人覺得那時候我對周遭還挺敏感的，對！就是會去閱讀空氣啦，會知道說現在是怎麼樣的一個情況，或是觀察一個人這樣，然後也是……**它(因果法則)**算是這件事情的一個啟發，我覺得啦，就是他算是我媽媽過世以後對我的一個啟發，我以前就是……就是更主動的去改變自己啦，然後讓自己不要成為那種好像自己活在邊緣的那種感覺。

03 這樣做的結果，第一個我覺得我心裡的開心，就是幫助別人，然後再來就是我…我覺得反而覺得…自己更有更有一個存在感吧！因為我覺得做這件事情是一種使命感，他讓我更覺得身為一個人更應該主動的去幫助大家，而不是看了一眼就走過去那種感覺。我以前國中那個白目的樣，去五專會被打吔。有啦！改變很多，真的改變很多。

04 其實那五專五年都維持得非常好，然後一直都是進步的，一直往上。可是上了大學之後，我覺得跟環境有關吧，上大學之後，班上那個小團體就很多，變得說大家的交集很少，對，就變得說我想成為一個凝聚大家的一個中心點，也很難！我在大學有嘗試過啦，那兩年還不錯，就是不同團體的人都會有一小部分的人，就是聚在一起呀，那我就是主動邀請啊什麼的。可是一年之後我們分組嘛，我們都會分組，分組之後又變回原樣，大家又跑回自己的小 team。……對！所以大學我覺得挺可惜的。要不然五專的時候就是班上整個大家凝聚力都很好。（你覺得整個班這樣，你是關鍵人物嗎？）五專的時候…我不敢這樣講，但是我覺得多少有影響吧！呵呵！（你當時不是幹部，那麼對於班上的凝聚力，你能做什麼？）對於同學跟同學之間，我那時候算是一個中間者，就是也有遇到這種狀況，就是 A 跟 B 兩個人相處不來，可是我會發現他們有個共通點…就是那時候大家都愛愛打電動，要不然就是聊天嘛！或者是… …一定會有相同的興趣，那我就會自己去從這個興趣去下手，就是把他們兩個拉出來呀，或者是還是先跟 A 交情好一點，那我們在一起找 B 一起玩，就是當一個中間者去協調，就變得說我們五專的時候就不會有那麼多的小 team 這樣子這種事情發生。（所以雖然你不是班級幹部，但是你覺得你有義務去幫助班級的和諧關係，大家很和氣、很團結？）對！（很好！那我很好奇，為什麼去經營一個團隊，對你來講很重要呢？）我覺得我看到的不是團隊，是那個氣氛。其實我很渴望那種大家和睦相處啊，有說有笑的啊這樣子，大家都好好的把大家當作自己人一樣的這種感覺，可能跟我小時候有關，我的生母在幼稚園就離婚嘛，那我第二個媽媽相處八年就過世，嗨呀，就變得小時候就是從小都跟我奶奶一起長大，所以對於家人跟親情那種很親密的感覺其實很陌生，所以我五專的時候為什麼會這麼努力的去經營，是因為我從那個團體有感受到這種氛圍吧！就是五專班上的那些同學啊，他們相處起來給人一種很溫馨

的一個家庭的這種感覺，當你需要幫忙的時候，幾乎每個人都很主動的來幫你呀，跟家人一樣那種感覺，所以就想要把它維持住，不要因為一點小事情就吵來吵去這樣。

05 我覺得讀經其實也影響蠻深的耶，雖然我還是一樣有看沒有懂，哈哈，呵呵呵呵，但是我覺得讀經的重點是讓你…像我國中那時候就是很皮嘛，靜不下來，讀經它反而就是可以讓你慢慢靜下來，慢慢靜下來去思考。因為就算你看不懂，但是有老師跟你講解，那你一直讀，然後聽久了，你就會慢慢的熟悉欽這個經到底在說什麼，讀經讀久了就會有一種心靜的那種感覺，這樣就能心靜下來去想一些事情這樣，但是我覺得這個對我的影響是在之後了啦，就是差不多五專三年級的時候，才去思考讀經這件事情，他就是讓我覺得沒有白讀，其實是有意義的，對呀！因為那時候我一直在想說每一件事情它對我的影響是什麼？我那個時候去培養這個想法啦，就是想到什麼事情啊，過去經歷什麼事情啊，這些事情對我的影響是什麼？都會去想，對呀！那時候就想到讀經這件事，然後就覺得說讀經它給我的感覺是這樣吧。那它對我來講，就是讓我有一個媒介靜下心來這樣子。

附件十一 學生 G

(邀稿回覆)

國中三年，有幸進到老師的班級，也讓我接觸了生命教育，經過三年的洗禮，帶著滿滿的收穫離開，並影響我往後的人生。

起初，我只是個懵懵懂懂的國中生，只知道每週都會有一堂有別於傳統學科的課，那就是生命教育課。接著，我們開始讀經、做孝親活動、學習尊師重道、探討環境議題，還有一系列探索生命的課程等。

其中，對我影響很大的便是因果法則，老師也列出因果法則的三大原則，分別是未做不遇、已做不壞、增長廣大。當時的我或許還未能體會，但是隨著畢業後，逐漸碰到一些困難與痛苦，我便會這樣提醒自己，現在的痛苦或許是過去曾種下的因，已做不壞、增長廣大。這也成為我時常安慰朋友，乃至於現在在教學現場上，會和自己的學生(小學生)所教導的方向之一，當然會避免宗教化，不刻意提到因果法則，但希望孩子理解，己所不欲，勿施於人的道理。舉例說明:班上的學生若來告狀同學的不是，我會先傾聽，接著曉以大義，再來詢問孩子，自己是否曾經也做過類似的事情，像是對同學大小聲或是愛管別人？孩子們總是會帶著些微的羞愧點點頭說是，這時我會告訴孩子，那如果你不希望自己再遇到這些事，你也不能再犯，否則因果可是很準的喔!孩子們，摸摸鼻子便離開了。

另外，老師亦時常提醒我們，為人著想的重要，這也是我一直警惕自己和擔任教職這幾年，不斷灌輸孩子的道理。因為為人著想足以涵蓋太多層面，若世人皆能做到這點，相信這個世界會更美好。這個為人著想的觀念養成就是從國中三年，每天都要寫的聯絡簿所樹立的。我們的聯絡簿每天都要寫觀功念恩、日行一善、反省日記，久了便從自己的角度轉而從他人的角度看待一件事，讓我在畢業後至今依舊受用無窮。當遇到不愉快和不順心，試著站在他人的立場思考，即會有不同的感受與做法。

至今，我依舊非常慶幸自己國中三年能接觸生命教育，更幸運的是能遇到這麼用心的老師，讓學生深深能感受到老師將我們每個人的生命視為珍寶，願我們

的未來能離苦得樂，成為更好的人。我想這也是當初選擇從事教職的原因之一，期許自己能如同我的恩師一樣，永遠不放棄任何一個孩子，並教育學生向善，且能學習與面對人生的課題。

（電話訪談）

因果法則，變得比較會想，想得比較遠，不會只看到負面的部分，會換個角度想 例如騎車，在路上有些人騎得很慢，可能會造成交通阻塞那種的，當下會覺得很生氣，但是頓了一下就會想說，我的爸爸眼睛不好，媽媽偶而會騎車，如果那個人是我爸爸，然後他被別人這樣對待，就是會多方的角度想，比較會為那個人想，可能是什麼原因而導致這樣子，當下還是會生氣，但是不會立刻表現出來，然後就會想到這些事情。



附件十二 學生 H

(邀稿回覆)

聽到上生命教育課時，完全不知課程的內容會如何，僅覺得新鮮且跟著老師的腳步學習就好。

01 在學習過程中，其中一個活動為一方矇眼且聽從同學的指示穿越層層阻礙直至終點，人是群居動物必然會和他人互動，如何在社會上和他人相處即是一個重要的課題，藉由此活動可以增進同學間的關係和信任度，並有相互合作的感覺，讓大家能快速熟悉彼此。

02 另外，讓我印象深刻的即是一系列有關孝順的活動，母親節時，老師教了我們手語和請人教我們變魔術以增加家庭成員間的互動關係，當時在家中表演手語給母親看時，母親害羞且紅了眼框，甚至掉下眼淚的樣子至今仍烙印在我心裡，何時能僅為母親一個人表演呢？這樣的感受是他人無法理解的，最後還在學校聚集各同學的媽媽一同表演，當時緊張的無法自我，但一同創造了美好的回憶，還有護蛋活動和背書包模擬懷孕的活動，瞭解一個生命誕生前母親是如何的疲憊和辛勞，雖然我們僅仍從外在的方式試著理解母親的感受，無法了解心中的苦，但至少每當我生日時心中都會感謝母親為我的付出和想起活動時的點點滴滴，讓我更懂得感恩，且當母親節時會買一小束花表示感謝，小小的付出可以獲得大大的笑容，何嘗不是件好事情呢？還有幫母親洗腳的活動，第一次碰母親的腳時有點害羞且不知所措，腳底的粗糙和龜裂感都讓我知道我是多麼幸福，在衣食無缺的溫暖家庭中成長，我要更懂得知足且努力的學習，並在未來同樣能組成一個溫暖的家。

03 現在很多的家庭少了溫暖，又或者用手機和網路取代了直接的互動，現今許多家長以為只要給小孩足夠的錢即可讓他們好好學習，卻失去了小孩的童年時光，雖然錢是必要的東西，但全由錢組成的一切即少了溫暖，小孩子的心裡也會產生不平衡，多相處和溝通可以取代很多不必要的爭吵，這樣的家庭才會更和樂融融。

還有在聯絡簿上寫的日行一善，想起當時，有時會擔心寫不出內容，所以只要能做善事，就多做一點，又或者開始觀察他人有無需要幫忙的地方，小小的幫助對他人都有可能是重大的影響。

04 現今社會有時太過冷淡，常常會忽略他人的感受，而一味的做自己的事情且少了關心他人，如：捷運殺人事件，當時大家都滑著手機和做自己的事情，直至事件發生後，大家隨時觀察四周以免再有相似的情況發生，社會如果多點溫暖，或許傷害他人的事件會降低不少。

05 還有看孔子一生的影片，可增進我們對孔子的認識而且更加的尊敬他，孔子本身學習的方式和因材施教等，都可看出他對教學的認真，相對的，我們學習者也會更尊重老師，後來在大學時，堅守不遲到以尊重老師的原則，理解教學之辛苦，更加用心在課堂和作業上，希望老師可以繼續的保持熱忱進行教學。

06 這些學習讓我至少不會有想走偏的想法，得到老師充份的關心和同學間友善的互動，國中的生活覺得很充實，專科和大學時不管是和朋友及家人相處上，都會多為他人想一點，不以自己為中心，當他人需要幫助且自己能做到的話，就會盡量幫忙，相對的吸引來的朋友和同學，也會和我一樣幫助我且一同學習，以朋友為借鏡，改善自己不優的地方且提升自己，相互搓磨，彼此都能進步，相處起來也會更順心。面對老師方面，不管可否從他們身上學習到任何東西，覺得能站上講臺即有一定辛苦的歷程或是努力，所以上課時會用心的聽和做筆記，即使現在看似對未來沒有幫助，但當哪天需要用到時，就會感謝老師當時的用心。

07 現在對生命教育的看法是覺得現今的學生必上的課程，不管是道德觀、孝順和人際關係互動等，現在的學生太自我，少了很多的互動，以學業為重心，卻忽略身邊的大小事，沉溺於虛擬世界，遺忘了身邊的人事物，家長不停的工作，使小孩的童年缺少父母的陪伴和愛，不管是家人或是朋友在成長的任何的環節出問題，都可能對心理或是行為上產生偏差。教育從小開始，或許我們無法改變過去，但未來只要我們能彼此用心的教育自己的孩子，或是以不同的方式幫助其他的小孩，甚至是弱勢團體，這樣的生命將會更有意義。

附件十三 學生 I~L

學生 I (邀稿回覆)

國中的時候真的沒特別注意什麼是生命教育，只覺得上課很有趣，不像是在上課，可以學習到其他課堂感受不到的東西。我記得以前曾幫媽媽洗腳、矇著眼睛走路、看很多外面看不到的影片，雖然我不記得完整的課堂內容，但是我變得會站在他人的立場想，吃東西的時候我會感恩，會以德報怨。重要的是，這些學習讓我知道我該做什麼，什麼能讓我更好。我很開心可以參與這個難得的課程，並且能和這麼好的老師和同學一同學習。有了這些基礎，在長大的過程中，我知道什麼是我該做的以及對我不好的，雖然離開學校很久了，但我內心沒有忘記過這些內容，我認為生命教育是每個人都該去接觸的課程，它可以讓人變得更完整、格局更大，而且我認為在國中接觸到的時間也很剛好，謝謝老師的用心!

學生 J (來函)

01 親愛的范敏峰老師：我是***，還記得我嗎？

國中的我、高中的我、大學的我一直都記得你的提醒，當了社工的自己，接觸各行各業的家長，磨了身上衝動及多了些理解、接納。

02 想謝謝老師看見我的能力，讓我在國中擔任了不同的職務，對於國小被霸凌的自己而言，大部分的自信都是來自於你給我的舞台，當然當時一直期待被肯定、被看見的自己是一個很有形狀的孩子，常常在防備、攻擊狀態的孩子，想必老師你也是很辛苦，我現在才能想清楚當時我的姿態，也才能寫下這些話。

03 記得國三那年，我一直跟班上的同學有一些爭執(應該是每一年吧！哈哈)，也很謝謝當年的實習老師，陪著我那一節課，確切談了些什麼，我其實也沒什麼印象，但被陪著、傾聽的經驗很好，讓我到現在跟孩子相處時，我的好經驗讓我有耐心持續聽著孩子說話、說他的委屈。如果有機會，也期待能再跟老師碰面。

學生 K（邀稿回覆）

在國中還懵懵懂懂的年紀，很感謝生命教育融入我的生活，以前什麼都不懂，也許老師說什麼我就做什麼，直到五專畢業後這幾年才有深刻的體會，替人著想及因果循環影響我最深，我認為自己的脾氣不好，工作時有很多時候很想生氣，但每次只要想到要替人著想，站在別人立場思考，其實個性上就不會這麼強勢。因果報應，我覺得很多時候明知道這樣做是不對的或不好的，其實良心已經過意不去，但偏偏我還是睜一隻閉一隻眼做了，這時候惡果就會回饋在自己身上。

學生 L（邀稿回覆）

01 對我影響最深的項目應該是觀功念恩。一開始在聯絡簿上看到，當時因為感到陌生而不太能理解，經過老師的解釋才慢慢懂得，由於每天都要將觀察到的善行記錄在聯絡簿上，寫沒幾天就發現好像寫不出新的事情了，起初感覺滿挫折的，畢竟在習慣的生活中要察覺到一些別人默默的善行，很有可能已經被視為理所當然了。

02 然而這也讓我學習到如何去關心別人與懂得去察覺別人的微小善意，漸漸內化成為習慣，累積成一種對生活的感恩。在吃到好吃的食物時感謝大自然的神奇，感謝辛苦的農夫與廚師；補習晚歸時在末班公車上，向司機道謝並說一句辛苦了，感謝社會上每一位將職責做好的人，即使微小卻也相當重要。日常生活中的感謝之意也促使我認真的過活並迎接挑戰，是微小卻也相當重要的道理，謝謝老師！

附件十四 家長

學生 H 的爸爸（邀稿回覆）

我記得的部份是母親節活動和洗腳活動，生命教育帶給小孩看似無形的影響力，卻讓小孩更懂得和家人相處，並以實際的行動表示孝順，所以有這樣的課程覺得對小孩的未來有極大的幫助。

學生 M 的媽媽（邀稿回覆）

因為小孩子有上過生命教育課程，所以就知道生命得來不易，懂得體會當媽媽孕育生命的辛苦，會愛惜自己的生命及感恩，體會到媽媽無私的愛。在國中的叛逆期中不那麼叛逆，會主動幫忙，自己的功課也都認真努力學習。

學生 C 的媽媽（邀稿回覆）

感謝老師在孩子國中時就給了這麼好的教育，讓她懂得孝順父母、了解因果關係，更重要的是讓她知道不是只為了自己，也要為這社會、地球、負責任，要讓他人一起更好。

學生 I 的媽媽（邀稿回覆）

以前在母親節辦的洗腳活動，可以感受到女兒的孝順，也讓我聯想到在教會聽到的內容，覺得很感動。

附件十五 教師 A ~ M

教師 A

- 1.非常肯定支持。
- 2.學生除了學業上知識性的學習外，在學習態度、待人處事、恭敬師長、孝順父母、友愛同學手足、關愛自他生命、關愛社會自然...等等，還有許多要學習但老師沒時間教的課題，所以，有生命教育課引導，融入在各領域、活動中，建立出良好的校園文化，是非常好的。
- 3.充實、了解相關內涵，自己身體力行。在課堂上、與學生互動中去引導學生。配合行政單位辦理的活動...等等。

教師 B

- 1.對於能把正確的理念傳達給學生覺得非常贊同。
- 2.因為學生本身可以經由這些概念，漸漸地改變自身的行為，而我自己也透由講師善巧的講說，學習到非常多。
- 3.個人非常支持生命教育課程的推動，從一開始的合班上課，進一步參與課程內容的討論，現在練習講說，希望能有更多的同事一起參與。

教師 C

- 1.我支持林中持續推動生命教育。
- 2.在輔導學生的最終目標上有較明確的方向。
- 3 於教學課程中融入生命教育議題，或是與學生互動中提及此議題，作為呼應。

教師 D

1. (1) 非常支持。

(2) 非常感恩。

(3) 需要循序漸進的、全面的融入學校生活。

2.

(1)非常支持，這可以提供學生品德教育課的具體課程，讓生命教育可以在林中扎根，得以長久延續下去。教育是人類升沉的樞紐，我念師資培育課程時，生命教育非必修課程，在學校很多老師應該都不具備教授這樣課程的能力，可以有這樣的一套已被實際教授的課程可以依循配合，能大大減輕導師的壓力。同時這樣的課程也才容易掌握狀況，及達到預期的效果。

(2)非常感恩，生命教育工作坊的老師提供一個推廣生命教育的模範，可以供其他老師學習。工作坊的老師，都是把課程融入實際學校生活，確實的執行在自己的教學生涯，讓我非常的感動與感恩，課程我不甚熟悉，相應這群前輩遠勝相應這套課程，只有陪學生上過一輪，但是看到工作坊的老師，用真誠的「愛」去奉獻於工作上，與提供很多其他沒有經驗的老師作為「榜樣」，初任教職我還有些許的熱誠，但是這很容易被現實的境界給消磨掉，有這樣一群前輩可以帶領，才能保持初心，把這份工作當成真正的志業，成為學生心靈成長的舵手。

(3)需要循序漸進的、全面的融入學校生活。品德教育絕對是學校教育中首重的目標，但是我目前往往會以學習成就為明顯的主要努力的方向，所以要把生命教育課程的理念靈活運用於學校生活中，我認為我的理念未完全建立，課程未充分了解，表達能力也不足，所以仍有許多進步的空間。另外，學校的環境很複雜，如果有更多老師一起營造相同的環境，讓校園可以瀰漫更濃厚的、全面的、一致的氛圍，學習效果會更好，但是這絕非容易的事，他近乎理想，需要更多的時間和人力，也需要更多的共識和努力。

3.

(1)

- a. 許多的體驗課程我會和學生一起參與，一起體驗並分享。因為我的生命也需要被教育，這樣我才能用一個生命去影響另一個生命。
- b. 我盡可能的要求學生上課的態度與表現。生命教育課比其他課程需要更多的時間去體會與消化，前提是正確的知見要先有，所以上課及作業需要確實完成。

(2)

- a. 目前只有七年級實施生命教育課程，八九年級沒有實施，所以學習很難延續下去。
- b. 目前仍有很多執著，在升學主義與特殊身分的情況，對於課程整體的知見未完全充分體會理解，所以我需要一定的時間去慢慢消化和成長。

教師 E

- 1.讚賞與支持。
- 2.自身得惠於生命教育內涵太多，例如「觀功念恩」、「器三過」、「弟子相」……等等，對導師工作有很大的幫助。
- 3.參與生命教育工作坊、與先輩老師研討共備每週的生命教育課、在導師班與科任班分享自身成長經驗以聯結課程內涵。

教師 F

1.非常肯定

2.

(1)因為生命教育的內容，在國中課綱中是缺乏的，例如減塑、跟著有經驗的人學、老師的重要...等。

(2)而國中課程中缺少的這些內容，卻是孩子品格教育中很重要的內涵。

(3)生命教育的確能改變孩子的觀念及態度，例如有一次我在摩斯漢堡點餐，聽到前面林中的孩子說要內用，因為這樣可以減少紙袋及塑膠袋的使用。

3.

(1)寫觀功念恩聯絡簿

(2)在班上宣導觀功念恩、代人著想、減塑...等重要概念（例如在牆上貼宣導小語、觀功念恩學生和老師、送學生觀功念恩餐具、讓學生送花給老師）

(3)跟學生宣導生命教育課的重要性

(4)偶而去幫忙上課老師，做事前硬體的準備

教師 G

1.非常贊同推動生命教育。

2.希望全校師生都能了解生命教育的重要，並以此架構創造優良的校園文化。

3.基本上，當然是支持推動生命教育。如果是在課程上有此需求，一定全力配合。但如果要犧牲正常課程，讓我有趕課壓力，我的心情就會不好。基本上，我很高興林口國中有生命教育的團隊為我們設計優良的課程及學習單。

教師 H

我覺得七年級有生命課還不錯！有時導師時間可以透過生命的課程做班級經營！

教師 I

- 1.很肯定林中推動生命教育。
- 2.希望學生從生活中懂得感恩惜福，珍愛自他及生命萬物。
- 3.生命教育中有提及的內容議題盡量落實在自己的生活中，以身教輔以言教。

教師 J

- 1.能待在有生命教育團體的學校，我覺得是一件很幸運的事!
- 2.團隊的理念很棒，讓我覺得是從關心「你」出發，進而推廣到你生命中可能遇到的問題，很自然地讓你從「心」去看待事情，心也就不會如此糾結。在生命教育團體中，教師們無私分享、彼此激盪所散發出的善的力量更會讓人覺得在教育路上不是單打獨鬥，而是有一群伙伴作為後盾，這樣的感覺是很棒的!
- 3.我支持生命教育也認同其理念，除了參加教師成長營外，跟著學生上生命教育課或課前的討論都讓我獲益良多。

教師 K

- 1.認同。
- 2.孩子能自省並對他人感恩、惜福，是品格教育的一環。
- 3.生活中、活動裡與孩子一起分享，參與。

教師 L

- 1.非常贊同。
- 2.看到學生因為生教課的學習心變柔軟了。
- 3.配合學校的排課跟有經驗的同事學習，並於課後時時帶著學生利用課堂中學到概念去解決遇到的問題。

教師 M

老實說我認為生命教育應該像性平、人權、生涯、環境…等等議題一樣，放在平時上課過程。單獨一堂課感覺是有點刻意。當然我知道敏峰想推動的課程很多，但是並不是每個導師都會上，研習再多，上起來說服力還是不夠。我曾經跟任課老師一起上過一屆，我只能當「維持秩序」的老師，感覺是虛虛的。後來幾屆我就自己上某位校長說的青春 ORZ。我一直認為，「生命教育」佔了一節彈性課程，是需要每班有一位專門的任課師資。就像你如果叫我教數學，研習再多，我也不會教。

附件十六 教師 N ~ P（主任）

教師 N（退休教務主任）

1.支持，樂觀其成。

2.

(1)以行政角度，對老師們由下而上的自發性教學活動，且有組織有計畫地推行，自是全力相挺，以收事半功倍之效。

(2)生命教育乃品格教育一環，學生對自我、對社會、對自然有深入了解，進而愛惜自己，愛家人，愛週遭環境，愛世界，愛地球。學校變得和諧，師生關係改善，學習自然更有成效，升學表現更加亮眼。

3.

(1)配合核心成員排配課需求。

(2)參與生命教育教師增能活動。

(3)在不增加老師負擔下，報名參加社群活動，爭取經費挹注。

(4)心存感恩，感謝這群默默付出的老師們。

教師 O（前學務主任）

1.我支持生命教育課程。

2.我認為教導新生代懂得珍愛自己，尊重所有的生物，保護地球環境是做為世界公民的必要態度。

3.課程融入，身體力行做下一代的榜樣，隨時隨地叮嚀提醒學生，讚揚並支持參與生命教育活動，尊重不同信仰，找到自己存在的意義，幫學生尋找生命的方向及亮點。

教師 P（退休學務主任）

1. 曾在林口國中多年的學務工作，在我個人的理念是讓林中師生能有一個、健康、快樂、安全、溫馨、尊重、互助、有愛心的學習環境。那又如何完善的達成這些工作？當然要多方面努力及大家的協助，本人在擔任學務主任期間深深感受到，本校生命教育工作坊的教師群組，很用心規畫設計多項的生命教育(教案)課程，而這些多元化的生命教育課程中，他確實具備了很多優異特色及功能，在我個人真的體會到生命教育是學務處在業務上、學生管理上的好助手，便讓我對推動生命教育充滿期待、感恩。

2. 學務處的工作業務一括概生活教育、品德教育、社團教育、親師教育、親子教育、環境教育、環保教育、安全教育、反毒教育、反霸凌、反詐欺等等宣導教育，這些教育及宣導工作又如何達到成效？在我擔任學務主任期間發現透過生命教育各不同的課程能潛移默化，使林中的學生能學習到與一般學科所沒有的課程內容---例如感恩父母、感恩別人、尊師重道、尊重別人、珍惜自己、感受那愛與被愛的各種幸福感。學生經生命教育的洗禮之後----真的很明顯發現學生改變氣質了，為人處事的道理能接受教導，行為、品德進步了，師生之間互動更融洽，一校園所呈現的氣芬是---溫馨、和諧、安全、快樂、的學習環境，因此我確實體會到生命教的重要性，更感受到生命教育在學校的必要性。

3.

(1)個人如有專業能力，可配合支援生命教育活動課程。

(2)平時在師生群中協助宣導生命教育的功能。

(3)在權力與能力的範圍內，可協助支援生命教育的教學器材。

附件十七 教師 Q（退休校長）

（電話訪談）

01 德育跟智育本來就是要並重的，生命教育是品德教育的生活化，在生活當中就培養品德的教育，這個比說教更有用，而且我們的生命教育內容不只是限於在學校的生活，而且是結合他們的家庭，在他的社會方面都可以學習到。

02 最重要的是我看到你們這幾位同仁，在我還沒有來以前，我是 91 年到學校，我還沒有來以前你們就在推動了，雖然你們是在各自的班上，那我真的也是有感於你們這幾位同仁是從自己本身做起，從自己本身的導師班級經營做起，而且是切切實實地在做，而且整個過程是讓他們家長結合進來，讓家人都受到影響，所以這樣的情形讓我非常感動，

03 有時候是政府想要推，或者是校長想要推，都不一定推得動，不一定會有老師願意花這種精神，不見得會有意願來做，可是你們是自動自發地做，而且不但是您們自己本身在做，從自己的班上做起，也有強烈的意願將來有企圖心想要帶大家做、希望推廣，所以我一方面感佩，一方面也希望你們的企圖心、你們的這種做法能夠擴大影響，所以我就想在我可以用行政力量來協助你們，跟你們一起來推動的情形之下，希望我能夠發揮到什麼樣的影響力、發揮到什麼樣的助力，我都非常樂意呀。

04 在這樣的推動之中，果然其實我們發現到一方面你們的成員，一些志同道合的老師們就越來越多嘛，那我們各處室的，甚至於全校我們利用這個剛開始我們是利用一個早讀的時間來做嘛，在這樣的情況下我們希望能夠慢慢擴大影響越做越好，實際上幾年下來我們應該是影響了很多層面，尤其是我們發現到你們辦的這些幾堂的活動，有那麼多的家長來參與，像洗腳報親恩這些活動，那麼現場感動那麼多人，我們也到你們福智辦的教師成長營，我們也把我們推動的這些紀錄、這些影片跟大家分享，實際上在當場也那麼多有感動的人，我們那幾次你們辦的洗腳報親恩的活動，在學校裡面辦的時候，也那麼多的媽媽、或者祖父母參加，他們在當場感動的唏哩嘩啦的人也很多啊，這些都讓我們感受到真的有影響，成效很大。

05 如果大家重視現實的智育與升學的話，我們也做了一些正式或非正式的統計，我個人也做過一個統計，發現你們這幾個實施生命教育的班級，學生的作文成績實際上分數是比較高的，那個級分在前面的五級分四級分的，我也一個一個統計過的，其實呈現出來的是有顯著的成效，

06 那也在很多的家長，不單單是你們這些班級的學生家長，不是你們導師班的家長及甚至學生，都感染到你們推動生命教育的績效，覺得...至少他們覺得羨慕說「哎呀我們不能在那些班級」但是後來我們越推越廣，不只是你們的班級，其他班級你們也用協同教學的方式也好，或者是你們任課的班級，我們後來有排正式的生命教育，你們有時也會義務的去幫你們有任教的班級，或者有意願的班級老師，幫他們上生命教育課，這影響其實也都出現。

07 所以從其他班級的學生或者是其他班級的家長、或者一般的家長，或者是在林口地區那些地方上的朋友，另外，其實有很多友校，其他學校的校長或者是老師，或者是局裡頭的長官，他們都對我們林口國中實施的生命教育也有耳聞，甚至於他們也發現到、或者是認同、甚至於肯定說我們的生命教育在林口國中實施，其實不敢說非常的赫赫有名，其實真的是有很多其他外縣市朋友也會跟我提到、也會從他們口中聽到一些讚美，對呀！實際上是有這樣，

08 所以這個你們功效是非常大啦！真的是非常大，而且很多人也這樣的說：「欸！你們這個幾個班級帶下來的學生其實就是在氣質上、或者在一些禮貌、各種行為上頭，就是展現出來的、表現出來的就是與其他班級不一樣。」實際上是大家都感受到，對，對，應該是這樣，學校老師縱然對推動生命教育做法，有很多老師真的只是說他不知道怎麼做？做不來，或者覺得嫌麻煩，其實他們是認同的，也可以肯定的就是說你們推動下來真的是有用，所以一方面他們應該也是佩服你們，覺得你們這些老師這樣的不管一點後悔都沒有，不管人家怎麼樣，不管是正面的讚許或是負面的批評也好，你們都完全不管，反正你們就是這樣推動。

09 其實很多家長都對認同、贊同你們這樣做，也不會擔心說你搞這個跟升學無關、跟升學有幫助嗎？這好像說班導這些擔心說這個對學生有沒有負面的影響，有沒有？這一些可能剛開始有這樣的，但是慢慢地他們都放心了。其實又變成一

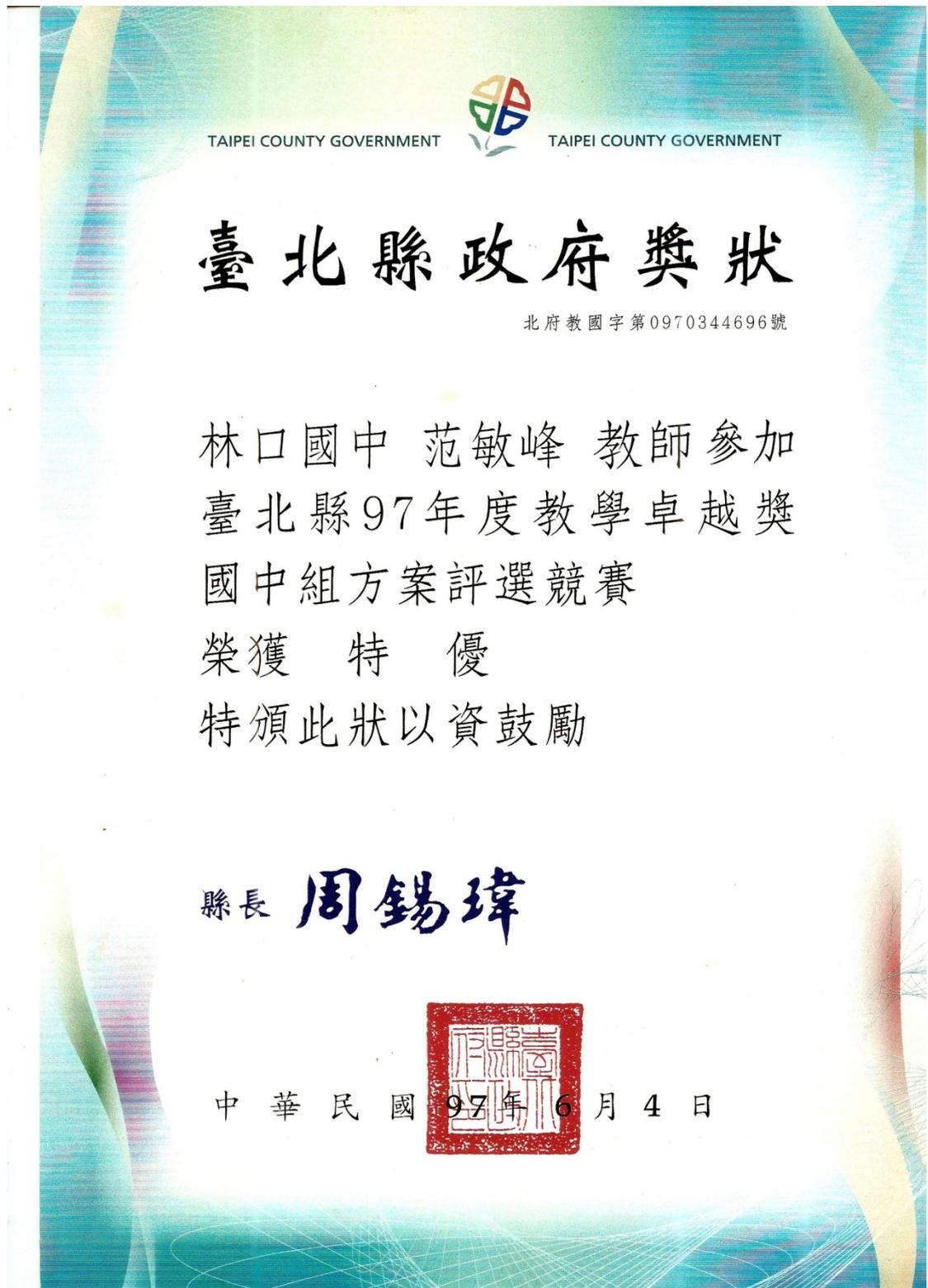
種羨慕說「可惜了！我的孩子為什麼沒有在這些班級裡面」，其實是這樣，這個肯定是絕對的，不是說只是好聽，或著說我們自我安慰，又不是這樣。我們推動這些你這樣做影響層面是非常非常的大。真的是這樣，真的是這樣。所以我這樣講，我這樣的敘述，心裡也還是一直都感動，甚至我就覺得有點激動，遇到你們這幾位老師實在真的是我們林口國中的福氣，是我個人的福氣，真的是這樣。不簡單，你們這幾位喔！

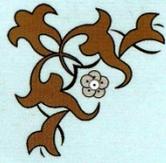
10 所以有時候你們默默在做，你們都不知道，反正你們也不計較啦，真的我們看到了那個成果、那種影響力是很大，真的是很大。我相信學校的老師或者學生、或者家長，尤其你們的學生對你們應該都是有很多不同的感念，另外家長也非常的讚許，學校裡面這些同仁我想他們對你們應該也都是非常欽佩，縱然他們自己好像做不到，但是我相信剛開始可能有一些懷疑或猜忌，但是慢慢可能會、不是很長的時間，一兩年的時間我想他們看過這些你們推動下來的你們的用心、真的決心，我想他們應該是深深地感受到、也深深受到感動。絕對是這樣的，這個不會騙人啦。所以我們有些時候在基層裡面，你們這樣做、這樣推動、自動自發這樣移動，真的是很感人，而且那個效果真的很大。

11 那我就有時候看不懂，就是我們有些長官他們有時候也想不到，真的他們就沒有想到那樣、也不知道怎麼樣推，所以包括我們說推動那個閱讀來講，其實那也是很重要，可是大家很多學校都在做，但是在學校方面就會碰到種種的問題，很難推展開來，很難有像林口國中這樣，老師們自動自發的出來、凝聚親師生，去推展一個非常好的活動。也曾建議教育局可以對學校有些方向或做法的指示或規定，但是局裡面也說不要做太多的干預，讓他們學校自主，可是這樣就很不容易推呀，大家都覺得多一事不如少一事，所以這種情形之下就更顯出來我們學校的可貴，你們這幾位老師，你們要這樣認真、沒有人要你們這樣做，政府也沒有這樣規定，甚至於剛開始你們剛開始還有一些面對的一些不諒解，一些反對的聲音、一些質疑，可是你們還是不管怎麼樣還是去推、努力去做，我覺得你們更不容易呀，

12 而且最重要是有成果，真的是有用，我相信你們這樣善念，國中三年下來喔，其實你們的學生，班上這些經過三年的生命教育，這樣學習的學生，我相信他們將來不管他們在高中或大學裡面、或者出社會為人，包括他們不管是做子女、做父母應該都是絕對不一樣，那個效果絕對是不一樣，所以我相信你們的學生應該對你們有大的感念，應該是這樣，如果說…我相信你們有很多學生在你生病的時候，可能也會跟你關心啊，也會去看你呀，或者你們有時間也會聚聚，我相信他們的回饋，他們的想法或者他們的心裡頭，我相信他們會永誌不忘。是這樣，因為這是很容易理解的，還是這樣所以你們這樣的付出，我相信你們這幾位老師應該是最有學生緣、應該是平常或者是放假的時候，學生跟你們有做聯繫的，不會忘記你們的應該是最多的是你們這幾位老師，應該是最多的，所以你們從這裡頭所回饋到的，所感受到的、領受到的，我相信你們也是非常的豐碩，非常滿滿的。對不對？所以你們覺得說誼這一屆三年下來，我相信你們一定會覺得真的很值得，那種感覺就是不一樣。有很多的回味，有很多的故事，是啊！講不完的。另外跟這些同學如果聚在一起，至於你們這幾個老師、好朋友如果聚在一起，一定也是談不完的這些話題。對不對？這些喔不管是辛苦，酸甜苦辣，我想都比別人多啦，那種回味真的是無窮，所以這些都可以……其實你不但說訪問我，不但是你訪問你的學生，甚至反問你們這些學生的家長，我想都不一樣啊！一定有很多很豐富的很感人的不一樣的這些內容。

13 所以你的論文如果還有一些學生的、同事的，或者是家長的，或者長官的，或者是什麼……我想那些回饋給你們的，我想在你的論文裡面應該就增加很多內容。是不是這樣！其實這些不用做假啊！其他人寫論文說不定作假，你這些都是不用做假的，這就是一些調查報告啊。真的是這樣。同樣我也是實話實說，就是說非常非常感動從內心裡頭跟你做了表達，對你們幾位啊我是非常感念，尤其對你們這幾位。





教育部獎狀

台國(四)字第 0970030148 號

97 年度教育部

教學卓越獎

臺北縣立林口國民中學

林中生命教育教學團隊

范敏峰老師發表

「愛與關懷的生命教育」方案

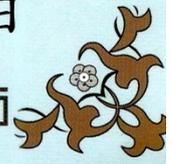
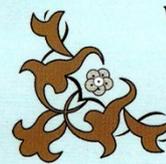
榮獲

銀質獎

部長鄭瑞城



中華民國 97 年 9 月 10 日



附件十九 推廣紀錄

時間	推廣學校
93年2月5日	國立中正大學（嘉義地區生命教育推廣）
93年2月6日	新北市泰山區義學國中
93年4月21日	新北市三峽區安溪國小
93年4月28日	新北市五股區成洲國小
93年5月26日	新北市林口區瑞平國小
93年5月31日	新北市五股區五股國中
93年6月2日	新北市林口區麗林國小
93年6月4日	新北市林口區麗園國小
93年7月5日	新北市林口區林口國小
93年7月6日	新北市土城區中正國中
93年7月7日	新北市土城區安和國小
93年8月17日	新北市八里區八里國中
93年8月23日	新北市中和區錦和高中
93年8月26日	新北市淡水區淡水國中
93年8月27日	新北市蘆洲區忠義國小
93年10月15日	新北市板橋區板橋國中
93年11月4日	新北市板橋區新埔國中
93年11月10日	新北市新莊區光華國小
93年12月10日	新北市林口區麗林國小
94年3月24日	新北市中和區自強國中
94年4月13日	新北市永和區永平國小
94年5月16日	新北市板橋區中山國中
94年5月25日	台北市螢橋國中
94年8月24日	新北市蘆洲區鷺江國中
94年9月22日	台北市中崙高中
97年	台北市仁愛國小
98年	新北市板橋區海山國小
99年1月21日	新北市板橋區海山高中
99年1月26、27日	新北市國中生命教育進階研習

附件二十 家庭聯絡簿

觀功念恩/善行小點滴	學習心得	學習重點	重要記事	智慧小語	第 週 年 月 日 星期 天氣
心 靈 塗 鴉	我有話要說	作業及備忘事項		善 行 記 錄	
				做到父母交代的事	上課認真
親 師 交 流				友愛同學	恭敬師長
家長簽章					

附件二十一 生命教育教學設計-因果法則

單元名稱	因果法則
適用年級	七年級
教學目標	認識「因果法則」，體會凡事皆有其理由，命運掌握在自己的手上。
教學時間	45 分鐘
使用教具	於課程實施前一個月，教師以一節課時間指導每位學生栽種紫背萬年青盆栽，由學生自行照顧，並觀察並紀錄養護之過程，於課程實施日將盆栽帶至課堂。
規劃理念	經過一個月的盆栽種植經驗，加上因果故事的分享，對於因與果之間的關係有粗略的認識與體會。因與果之間存在著必然的四個法則，透過對這四個法則的學習，對於如何種下正確的因（種下善良的種子）以得到美好的結果，將可以更正確的掌握。
教學流程	<p>一、引起動機</p> <p>老師提醒學生，今日將要驗收大家的盆栽，看看大家是不是一位用心的花農。</p> <p>二、主要活動</p> <p>（一）請學生依據養護的紀錄來分享照顧盆栽的心得與感想，教師給予適當的引導與回應。</p> <p>（二）老師藉由植物的栽植過程與其成長狀況，推演出因果法則的四項內容：</p> <p>1、因果決定：</p> <p>種善因得善果，種惡因得惡果；絕對不可能種了善因卻得惡果，或是種了惡因卻得善果。以種盆栽為例，當我們種下紫背萬年青的種子時，收成時一定是紫背萬年青的果實。當我們種下青江菜的種子時，收成時一定是青江菜，不可能收成其他種的青菜。</p> <p style="text-align: center;">~ 續 ~</p>

~ 續 ~

2、未做不遇：

如果沒有種下「善的因」，則絕對不可能得到「樂的果」，沒有種下「惡的因」，也不會得到「苦的果」。也就是說，如果我想得到某種我想得到的樂果時，如果沒有努力去種下正確的因，是不可能得到的。以種盆栽為例，如果我想得到紫背萬年青的果實時，當初我所種下的種子如果不是紫背萬年青的種子，是不可能可以得到紫背萬年青的果實的。

3、已做不壞：

只要將「因」種下了，就一定會有「果」，一切都是「功不堂捐」，凡是有去努力的，一定會產生影響。

以種盆栽為例，當我所種下紫背萬年青的種子，給予適當的土壤、陽光、肥料、水、溫度等等，累積了所有這一切適合紫背萬年青生長的因素，則紫背萬年青一定可以發芽生長。

4、增長廣大：

當「因」種下了，「果」也出現之後，「果」還會不斷地延伸擴大，持續地產生影響力。以種盆栽為例，當紫背萬年青開始發芽，隨著時間的過去，漸漸會成長茁壯，而且枝條會開始向周圍蔓生，形成一大片的紫背萬年青。

三、結語

當我們瞭解了因果法則後，我們任何一個所作所為，不管是善行或惡行，都會對自己與他人產生影響，而且影響力逐漸增長、綿延不斷，如同一顆種子逐漸生長成一株大樹，最後，這些影響終究都會回到自己的身上來，這就是因果法則。以這樣的觀點去面對自己的生命，將會產生重大的意義，當我們遇到讓我們不歡喜的事，我們可以仔細反省自己有哪些可以改進之處，以避免再遭受同樣的痛苦。同樣的，有任何的所求，只要我們能夠努力去種下種子，並努力澆灌施肥，種子必然會有發芽成長的一天，一切的所求將可以如願。

附件二十二 教師 R（學務主任）

最初學習廣論，有同事邀約一起推動生命教育，自己覺得生命教育也是在引導學生良善品德，希望學生未來可以貢獻社會，所以就開始推動。讓自己導師班級的學生透過一堂課的薰習，可以在生活中以此要求學生。

學習廣論一段時間後，自己漸漸去了解、學習生命教育，發現對生命教育的認識並非以往的膚淺，它是能真正改變學生的見解，進而調整外在行為，而且很重要的是自己必須不斷學習、調整自己，才能用自己的生命力去影響學生的生命，達到兩者互利、共同成長。因此開始比較真實的希望自己、自己任教班級的學生都能透過學習生命教育，改善自己的生命，用正確的方式去得到快樂。

漸漸的，發現雖然學生學習生命教育真實有比較快樂，但卻與大環境，如家庭、校園同學..等存在著許多的價值矛盾，自己才開始擴大自己的發心，不能只有自己及自己的學生，因而漸漸地希望學校全體的親、師、生都能學習生命教育，讓這些人的生命都能得到快樂。

隨著自己學習廣論、生命教育的內涵，漸次的增長，自己的格局被漸次的擴大，生命中與更多的人有了更多的連接，更重要的是自己老師以及同行的不斷提醒，自己也開始發起一份心～希望生命教育能夠推廣到各級學校，讓全部在教育現場上的老師、學生、家長都能跟著我的老師學習，得到真正的快樂。這個心願雖然模糊而遙遠，但我會努力去落實，讓它堅固。

做這個是很辛苦的，但這是對自己老師的承諾，希望能完成老師的心願，這也可以對學習廣論內涵，多增長一些深入的思惟、體會，相信在校園推動生命教育是唯一一條得到真正快樂之路。多年下來，看到學生的成長以及畢業後學生的回饋，讓自己更加確定生命教育帶給學生的幫助。周圍有學校推動生命教育廣論同行、福智團體教師聯誼會的同行等的互相砥礪，有如此多珍貴的老師與自己一起走在坎坷的道路上，一點也不單薄，而是積沙成塔，所以我會持續走下去。