

南 華 大 學

生 死 學 研 究 所

碩 士 論 文

生命教育教學對國一學生生命意義感之探討

--以體驗課程教學活動為例

A Study of Life Education for Junior High School Students

-- Example for Experimental Teaching Curriculum

研 究 生 林 鋒 信

指 導 教 授 紀 潔 芳 教 授

中 華 民 國 九 十 八 年 七 月

南 華 大 學

生死學所

碩 士 學 位 論 文

生命教育教學對國一學生生命意義感之探討

--以體驗課程教學活動為例

研 究 生：林 鋒 信

經考試合格特此證明

口試委員：紀 潔 芳
釋 永 有
謝 青 龍

指導教授：紀 潔 芳

系主任(所長)：陳 明 易

口試日期：中華民國 98 年 6 月 12 日

謝 誌

感謝我那可愛的班級，給了我生命教育中相當開心的回饋，讓我深深覺得，能夠從事教育這工作，不僅僅是我的職業，更是我的志業！對我而言，來學校，可以看到大家成長並展現開心愉快笑容，是我對這個工作極大的回饋，也是我這篇論文中很棒的附加價值，這一年來你們給了我內心無法用言語所盡訴的感動！

感謝嘉義市各國中幫我作預試問卷的諸位老師、學校同事與所有的同學們，沒有您們的協助，這篇論文的資料是無法呈現出來的。

感謝春樂、嘉良、富益、志忠、曉婷這兩年來所給予的鼓舞和支持，讓我在心力疲憊時得以喘息；尤其是嘉良，更提供了我在忙碌工作之餘的落腳處，使我得以有更多時間休息；也感謝應鐘大哥三不五時地提供相關資訊與鼓勵。此外，我也很感謝這兩年來陪我度過的生死所同學們，我想要跟你們說：「這兩年的人生路上有你們共度並創造快樂回憶，我相當開心，你們真棒！」

永成學長，感謝您總是不厭其煩地犧牲假日與下班後的休息時間為我的統計解惑，謝謝您！蔡明昌老師，感謝您細心地回應我研究過程的問題！何長珠老師，感謝您持續給予我關心；而生死所的慧開師父、永有老師、蔡昌雄老師、李燕惠老師、魏書娥老師以及嘉大的高淑清老師，謝謝您們兩年來的諄諄教誨，您們所教給我的不只是知識，更是人生智慧的淬煉與成長。

感謝我爸媽持續所給予的包容和照顧，讓我可以安心兼顧學業與工作；還有從小就很疼愛我的奶奶，這兩年來您臥病在床，當我去陪您幫您按摩時，您總是開心地叫我金孫、玉孫，我也會回應您：「金丫嬭、寶貝丫嬭。」這總逗得您開心地笑了起來，這時的我心中也想著：「有您真好！奶奶，我愛您！」之前爺爺過世時，身為長孫的我在為爺爺送行並做完一切法事後，過了六個小時我便搭火車入伍去了，一切的時辰是如此地剛好；而奶奶您也辛苦地等待著我完成論文，在我論文最後一次校對完準備送印前兩個小時，回去洗個澡時，接到醫院打來告知您病危了，慌張的我衝到醫院後卻在玻璃門上撞了個大包；兩小時後，您到家沐浴更衣後安祥地闔上眼走了。很抱歉，讓您苦苦等候我完成論文等了這麼久，但這樣的兩次時間點，也使我由衷感受到爺爺奶奶您們對我的疼愛與關懷，讓我可以順利完成一切並送您們，在我心中，您們也是我永遠的金阿公、金阿嬭。

而我的指導教授—紀潔芳老師，人生之中能夠遇到貴人是一種福氣，能有您這位貴人擔任我的指導老師更是我一生之中莫大的福氣，萬分感謝上天給我機緣認識您且受您慈祥的關懷與窩心的鼓勵，對您的萬分感謝，永銘於心！

摘 要

本研究之目的主要在經由設計為期 12 週、每週兩節課的生命教育體驗課程教學活動，並以適當的視聽媒體、繪本、體驗課程、團體輔導等歷程，試圖達成以下目標來探討國一學生在生命意義感之影響：

- 一、規劃並實施適合國中學生生命教育體驗課程之教學活動。
- 二、探討生命教育體驗課程教學活動對國中學生生命意義感之立即性效果。
- 三、探討生命教育體驗課程教學活動對國中學生生命意義感之延宕性效果。
- 四、根據以上結果來提出建議，以作為國中階段發展生命教育課程之參考。

研究方法則採取準實驗法，且在每次的課程結束後，也給予學習回饋單，若學生在每日的聯絡簿上有表達該課程的心情回饋，研究者會立即給予回應，以做為評量課程實施成效之輔助工具。

本研究重作信度、效度，並依因素分析與信效度結果將量表分為五個分量表，分別為「生活目標」、「生活期待」、「生命熱誠」、「對死亡的觀點」、「自主性」。所得資料以獨立樣本單因子共變數分析法進行統計分析，另外加上單元學習單、聯絡簿予以說明。

本研究結果歸納如下：

- 一、生命教育體驗教學對國一學生生命意義感之成效，達立即性顯著有：「總量表」、分量表「生活目標」；達延宕性顯著有：「總量表」、「生活目標」、「生命熱誠」。
- 二、學生對於生命教育體驗教學，最喜愛的單元依序為心心相應→生命與憂鬱→寶貝蛋→一生的故事等單元。
- 三、從學習單與回饋單中得知：生命教育體驗教學課程深受學生喜愛，且適合國中學生可有效增進學生的生命意義感。

關鍵字：生命教育、體驗、生命意義感。

Abstract

The goal of this study is to design an Experimental Teaching Curriculum of Life Education for junior high school students. In the curriculum, we designed a twelve-week teaching activity, two classes for each week. By using multimedia materials, painting books, experimental programs, and group guidance, we try to achieve the following goals and to probe the effects after implementing our Experimental Teaching Curriculum of Life Education for the seventh grade students.

The goals we try to achieve are as followed:

1. Design and implement an Experimental Teaching Curriculum of Life Education activity for junior high school students.
2. Probe the immediate effects after implementing the Experimental Teaching Curriculum of Life Education.
3. Probe the procrastinated effects after implementing the Experimental Teaching Curriculum of Life Education.
4. As a reference for continuing research in the area of Life Education for junior high school students.

In our research, we adopted the quasi-experimental research designs. We gave students feedback sheets after class, and we also gave them immediate responses when they expressed their feedback in communication books. We hoped these two methods could be the assistant tool for evaluating the results of Experimental Teaching Curriculum.

In our research, we re-calculated the reliability and validity. We divided the Scale into five Sub-Scales by Factor Analysis and the results of reliability and validity. The Sub-Scales include Life Goal, Life Expecting, Life Enthusiasm, View in Death, and

Independence. We adopted students' feedback data to proceed statistical verification by "One-Way ANOVA, independent samples". Then we used feedback sheets and communication books to make further explanation.

The summaries of our research result are as followed:

1. The effects of the Experimental Teaching Curriculum of Life Education for 7th grade students:
 - A. The immediate effects after implementing included Total Scale, and Life Goal in Sub-Scales.
 - B. The procrastinated effects after implementing included Total Scale, Life Goal, and Life Enthusiasm in Sub-Scales.
2. The favorite units for students in the Experimental Teaching Curriculum of Life Education are sorted as followed: The communion of heart with heart, Life and Depression, Baby-Egg, and The stories of life.
3. By analyzing students' learning sheets and feedback sheets, we learned our Experimental Teaching Curriculum of Life Education are deeply accepted by students, and it is very suitable for junior high students to improve their view of the meaning of Purpose in Life.

Key words : Life Education 、 Experiment 、 the meaning of Purpose in Life.

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	IV
表 次	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	2
第二節 研究目的	4
第三節 待答問題及研究假設	5
第四節 名詞界定	7
第二章 文獻探討	9
第一節 生命與生命意義感之探討	9
第二節 生命教育內涵及教學方法之探討	18
第三節 生命教育相關文獻探討	30
第三章 研究設計與實施	41
第一節 研究架構與研究方法	41
第二節 研究對象	42
第三節 研究工具	44
第四節 資料處理	52
第五節 生命教育體驗課程設計	53

第四章 生命教育體驗課程教學成效之分析·····	69
第一節 樣本資料分析·····	70
第二節 生命教育體驗課程立即性與延宕性成效分析·····	77
第三節 生命教育體驗課程學習回饋·····	94
第五章 結論與建議·····	121
第一節 結論·····	121
第二節 建議·····	124
參考文獻·····	127
附件一 生命意義感—預試問卷·····	132
附件二 生命意義感—正式問卷·····	136
附件三 生命教育體驗課程教學活動滿意度調查表·····	140
附件四 生命教育體驗課程教學單元活動回饋單·····	142

表 次

表 3-1-1	實驗設計	42
表 3-3-1	預試樣本取樣表	44
表 3-3-2	預試獨立樣本 t 檢定	46
表 3-3-3	因素分析表	47
表 3-3-4	受試者間效應項的檢定	49
表 3-5-1	生命教育體驗教學課程教學活動大綱	55
表 4-1-1	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—宗教信仰	70
表 4-1-2	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—宗教信仰很虔誠	71
表 4-1-3	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—經常參與宗教	72
表 4-1-4	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—和家人關係不好	73
表 4-1-5	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—父親、母親之存/歿	74
表 4-1-6	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—父親教育背景	75
表 4-1-7	實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—母親教育背景	76
表 4-2-1	生命意義感後測獨立樣本單因子共變數分析摘要表	78
表 4-2-2	生命意義感量表—總表之前測、後測統計表	84
表 4-2-3	生命意義感量表—各分量表前測、後測之統計表	84
表 4-2-4	生命意義感獨立樣本單因子共變數分析摘要表	87
表 4-2-5	生命意義感量表—各題前測、後測、追蹤測之統計表	92

表 4-3-1	每週課程滿意度.....	95
表 4-3-2	每週課程滿意分數.....	96
表 4-3-3	上課方式滿意度.....	99
表 4-3-4	學生學習生命教育體驗課程後人生理念的改變.....	100
表 4-3-5	喜歡生命教育體驗課程之原因.....	102
表 4-3-6	最喜歡的課程單元.....	104

第一章 緒論

長久以來功利主義的盛行，生活型態與社會結構急遽改變，傳統的價值規範逐漸失去作為維繫社會共識的機制，道德良善的傳統受到挑戰，再加上資訊時代的迅速蓬勃發展，社會經歷大大小小的變動，都可以在第一時間以數位方式傳送到世界各個角落，如九二一大地震、九一一美國恐怖攻擊、失業自殺潮、失戀或是婚姻經營失敗自殺潮，一幕幕的死亡訊息無時無刻地在大眾傳播媒體中播出，這也使得觀看這些新聞媒體的人們內心引起了恐慌，有的人因此而焦慮甚至是自殺，這樣的情景，在成人世界已是如此，更遑論是心智發展尚未完全成熟的青少年呢？

根據行政院衛生署所公佈 2007 年死亡統計資料；自殺為當年第八名死因，全國有 3,933 人因為自殺而身亡（嘉義市則有 41 人因自殺而身亡）；在這全國資料中 1~14 歲的少年組，自殺為第十二名死因，共有 5 人因為自殺而身亡；但是，15~24 歲青年組中，自殺卻躍居為第二名死因，且有 238 人為因此而身亡；25~44 歲壯年組中，死因排行雖然略降一名排名第三，但是自殺身亡人數卻攀升至 1,521 人（行政院衛生署，2007），如此數據相當令人不勝唏噓。由此觀之，生命的存在價值已受到個人質疑，有些人可能因疑惑自我的存在價值而輕生，未能有效處理此一問題，生命教育的實施實為一解決之道。

生命教育的目標，除了在於增強學生珍惜生命、尊重生命的情懷之外，更希望學生能夠正確地將自己的生命加以定位，這正需要學生在學習各種學科知識時加以統整才能達成，零碎、偏頗的知識恐只讓學生腦海中堆積一些不知如何致用的材料而已（蔡明昌，2004）。因為了解自我存在的定位，才能體會在人生路途上的方向。

生命教育不應只限於綜合活動學習領域的課程範圍，每一位老師都應設法將生命教育融入課程之中，在各學科裡討論生命發展過程中所具有的意義和價值。而生命教育的實施可分為兩種，一為主題式；另一為融入式（蔡明昌，2004）。而本研究便是以體驗課程教學活動為主題來進行生命教育的研究，以使生命教育的成效更加深入學生心中。

第一節 研究背景與動機

生死教育 (Education about Life and Death) 是探索生命意義與死亡意義的教育，而死亡學 (Thanatology)、生死學 (Studies of Life and Death) 是生死教育的先備課程，彼此之間是相輔相成的 (紀潔芳、鄭璿宜，2007)。子曰：「未知生，焉知死？」生與死的密不可分，由此可見一斑。

「生命教育即全人教育」，這是因為生命問題是整體的，不是單一可切割來看待的，這樣的方式，是不論我們在面對學生自殺、校園暴力或其他價值扭曲的負面現象時都應有的態度 (孫效智，2002)。完整的人既然包含身心靈、知情意行各因素，教育內涵的規劃就不應只側重某些方面，而忽略另外一些方面。揆諸現實，「重理工，輕人文」、「重實用知識，輕價值理念」確實是我國教育體系長期以來的一種偏頗現象，也讓家長們往往只重學業成績而忽略了子女心靈的成長 (孫效智，2002)。期冀全人教育、人文教育或生命教育，能匡正這種偏頗，而讓學校不只能培養出知識人或技術人這類死板板的人，而更能培養出有人的味道的人，可以體會其自我內心的人 (孫效智，2002)。而生命教育的內涵是多元的，此次體驗課程，可給予學生內心不同的體悟。

台灣地區中小學自 1997 年台灣省教育廳陳英豪廳長在中小學大力推動生命教育課程 (紀潔芳、鄭璿宜，2007)，此後，台灣政府接連提倡生命教育，以如何深化學生價值觀、探索生命的意義、目標與理想，並將如何發展全人教育，建立新的價值典範，養成身心健全的國民，列為教育的重要工作 (劉春榮，2004)。教育部 2006 年的生命教育推動主軸為「生命教育~愛自己·愛別人」，重點定在提升校園有關憂鬱與自我傷害三級預防工作之知能，期望落實初級、二級、三級輔導的功能；且於 2006 年 12 月 20 日假東海大學附屬中學舉辦「教育部 95 年度全國生命教育說故事競賽總決賽」，藉由親子互動分享生命故事之方式，期望生命教育可以全面推展到家庭生活中、拉近親子間親密感與溝通管道，以落實生活中處處有生命教育、時時有生命關懷的理想境界 (劉春榮，

2006)。由此可見，政府當局也已正視生命教育的重要價值。

可是，儘管坊間有著琳瑯滿目的生命教育書籍，其課程內容和方法也往往富饒趣味，數年來教育部也極力想要推展生命教育，但是，為何卻極少有學校將生命教育列為一個完整課程來實施呢？這個問題的癥結，一方面是缺乏符合的師資來作配合（張苑珍，2004），一方面是在升學主義掛帥的國中環境中，現有的上課節數與眾多課程之間，難以有充足時間來實施生命教育課程。

而生命教育在推動上也有其困境：一是生命教育內容不同層面的問題相當多，二是生命教育師資培育未能一致且連貫，導致雖有舉辦校長、主任、種子教師、督學、教官研習，但無整體之規劃，亦無個別研習之目標，更無永續之思考。三是推動決策與執行體系的問題，由於經歷精省與民主時代的政黨輪替，教育政策與理念往往難以延續（孫效智，2002）。蔡明昌（2004）也提出：當前生命教育的實施上，有著「教師對生命教育教學知能不足」、「生命教育的教材與參考資料不足」、「沒有時間與機會進行生命教育」、「會增加教師們的課程負擔」、「升學主義高漲，生命教育未能受到重視」等困境，導致了生命教育在落實與執行時有著相當程度之困難。

由此可見，如何能夠有適當生命教育課程支援教學，讓有心使用的老師們即使尚未上過許多生命教育課程，也可以在班上對同學實施，以使生命教育更加落實在教育現場之中，是一個相當重要且有實際效益的方向！

在本研究之前，已有許許多多不同的生命教育研究，而本研究和之前相關研究之不同，就在於「體驗」兩字！因為，不論是經由講述、心得分享、案例討論、影片賞析、繪本、靜思語、名著教學，不同的教學方法使學生的認知上確實有所改變，但是，如果能夠再進一步透過體驗的方式，如：殘障人士生活方式與表演之體驗、媽媽懷孕之辛勞與保護胎兒之用心、腹式呼吸與練字收心之靜心專注、折我一生來省思一生之描繪、主題照片蒐集、整理與回顧、對自我祈願並以氣球飛上天空……，這種種體驗課程，讓學生們由體驗中而更加刻苦銘心，也在其認知理解背後注入長遠的動力，讓生命教育的延宕效果更加顯著，使生命教育課程的實施更有其意義存在！因為，生命就是必須去實

踐、體驗的，而生命教育，便是促進這一層面的實現。

對此，有鑑於師資培育問題，研究者本身為高雄醫學大學心理學系畢業，具有輔導專長教師證，目前亦為南華生死所學生，且於暑期參加了紀潔芳教授兩學分、總計三十二小時的生命教育課程，不僅擁有輔導相關知能，也學習到許多生命教育課程內容及教學方法。因此根據紀潔芳教授與鄭璿宜所著【生命教育教學—方法·資源運用·教學活動】一書內容來編製生命教育課程，規劃每周一次、每次兩小時，為期十二週的生命教育課程，以自己所擔任的導師班來設計準實驗研究，並以宋秋蓉（1992）所翻譯編製的「生命意義感量表 PIL」作為實驗結果分析。而預試樣本則是嘉義市八所國中國一學生為預試樣本作分析，以探討生命教育教學活動對國一學生生命意義感之探討。也希望研究結果能提供相關生命教育給其他教育同仁及先進參考。

第二節 研究目的

依研究者所設計的生命教育體驗教學活動課程，期望達成的研究目的如下：

- 壹、規劃並實施適合國中學生生命教育之體驗教學課程。
- 貳、探討生命教育體驗課程教學活動對國中學生生命意義感的立即性效果。
- 參、探討生命教育體驗課程教學活動對國中學生生命意義感的延宕性效果。
- 肆、根據研究發現，提出具體意見，作為國中階段有意發展或從事生命教育體驗課程教學活動之參考。

第三節 待答問題及研究假設

依據研究目的，以下將要探討所衍生的相關待答問題以及其研究假設。

壹、待答問題

- 一、生命教育體驗課程教學活動對國一學生生命意義感立即性影響為何？
- 二、生命教育體驗課程教學活動對國一學生生命意義感延宕性影響為何？
- 三、如何根據研究結果來對國中欲實施生命教育者提出哪些建議？

貳、研究假設

一、生命教育體驗課程教學活動對生命意義感之立即性影響

假設 1：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其「生命意義感總量表」與對照組學生有顯著差異。

假設 2：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其分量表「生活目標」與對照組學生有顯著差異。

假設 3：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其分量表「生活期待」與對照組學生有顯著差異。

假設 4：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其分量表「生命熱誠」與對照組學生有顯著差異。

假設 5：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其分量表「對死亡的觀點」與對照組學生有顯著差異。

假設 6：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其分量表「自主性」與對照組學生有顯著差異。

二、對生命意義之延宕性影響

假設 1：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其追蹤測驗之「生命意義感總量表」與對照組學生有顯著差異。

假設 2：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其追蹤測驗之「生活目標」與對照組學生有顯著差異。

假設 3：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其追蹤測驗之「生活期待」與對照組學生有顯著差異。

假設 4：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其追蹤測驗之「生命熱誠」與對照組學生有顯著差異。

假設 5：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其追蹤測驗之「對死亡的觀點」與對照組學生有顯著差異。

假設 6：接受生命教育體驗課程教學活動之實驗組，其追蹤測驗之「自主性」與對照組學生有顯著差異。

三、生命教育體驗課程實施的實際效果，將使得學生生命意義感有顯著差異，且此效果的延宕性是可以持續影響學生生活有正向發展，因此我們很需要去大力推展生命教育相關課程。

第四節 名詞界定

壹、國中生

依據國民教育法規定，凡年滿六歲至十五歲之國民應接受國民義務教育，前六年為國民小學教育，後三年為國民中學教育；本研究之國中生係指九十七學年度入學，年齡滿十二歲以上，就讀於嘉義市的公立國民中學一年級學生。

貳、生命教育體驗教學活動課程

生命教育的內容豐富，本研究之生命教育體驗教學活動課程設計是依中小學生生命教育之教學目標（林思伶，2005），並參考紀潔芳、鄭璿宜（2007）合著「生命教育教學—方法·資源運用·教學活動」來作相關課程設計：

- 一、有一顆柔軟的心，不作傷害生命的事。
- 二、有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。
- 三、有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。
- 四、珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。
- 五、尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度。
- 六、會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。
- 七、能立志作個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。
- 八、具備成為世界公民的修養。

所編出的課程內容，是紀潔芳教授依其多年來生命教育實務工作經驗，並觀察學員上課情形和回饋，擷取成效相當良好的活動所作成的體驗活動課程。希冀藉由這些課程讓學生的學習經驗上因為互動、討論、實際去做而在其心中留下痕跡，帶領學生走出豐富的生命。

參、生命意義感

指個人意識到生命意義和目標的程度。在此是指在宋秋蓉所翻譯改編自 Crumbaugh 和 Maholic 依 Frankl 意義治療理論所編製之生命意義感量表(PIL)的得分為依據，目的在檢測國中生的生命意義感。

一、測驗目的與內容

此次研究之生命意義感量表採用 1992 年宋秋蓉所翻譯修訂的生命意義感量表 (Purpose In Life Test, 簡稱 PIL)，並以此檢測國中生的生命意義感。該量表內容分為五大因素，分述如下：

(一) 生活目標

主要在評定個人對目前生活中未來目標的態度。

(二) 生活期待

主要在評定個人對目前生活中的感受與期待。

(三) 生命熱誠

主要在評定個人對自我生活的掌握與積極的程度。

(四) 對死亡的觀點

主要在評定個人對生命與死亡的觀點。

(五) 自主感

主要在評定個人對於自我掌控性與獨立思考的程度。

二、計分方式

本研究的生命意義感量表共有 19 題 (宋秋蓉所編譯的原為 20 題，但因素分析後未達顯著所以刪除 1 題)，而本研究的計分方式以 Likert 式五點量表為評定方式，每道題目皆有兩個極端的相對形容詞選項，計分方式依序為 5、4、3、2、1 分，受試者依個人實際感受來作勾選，其中某些題目為反向計分題，所有題目所得的分數相加即為受試者個人總分。

第二章 文獻探討

本章主要在探討生命教育與生命意義感相關理論與研究。全章共分成三節，包括：第一節為生命與生命意義感之探討；第二節是生命教育內涵及教學方法之探討；第三節則是生命教育相關文獻探討。

第一節 生命與生命意義感之探討

隨著社會變遷、工業科技的進步，人類不斷地追求科技進步，但同時也引起大自然一步步的反撲，從九二一大地震、南洋大海嘯，人類的生命彷彿是沙灘上的砂堡，完全無法承受海浪的侵蝕，經海水沖蝕後迅速的被削蝕、摧毀，大量的人命頃刻便已消逝，也使人們開始對生命的無常更加感到無力和無助，體認到一生命，竟是無此的脆弱。

雖然生命是如此之脆弱，但仍有人雖活著卻仿如死亡一般。Frankl 指出，常人遇到反常的情況時而有反常的反應，這是正常的行為，但當一個人在反常情況卻表現出冷漠、無動於衷的階段時，他已達到一種情緒死亡的境界 (Frankl, 1967/2001)。一個情緒死亡的人，是否也已經無法意識到自我存在的事實呢？該個體的存在，可能也已是如行屍走肉般地過著生活，對外界事物毫無反應，其生命之中，找不出存在之意義。那，生命的意義到底是什麼呢？在界定生命意義之前，我們也須先將生命做一了解：

壹、生命

亙古至今，人們常常在辯論著：是先有雞還是先有蛋呢？生命到底是從何而來？林慧珍(2007)對此提出她的看法：

一、宗教中的生命起源：世界上各個宗教都對生命的起源有其一套說法，而這樣的解說也和該宗教的教義或創使人有著密不可分的關係。以基督教為例【聖經·創世紀】中提到天地萬物是神在六天之中就創造出來的，而人是以神的形象所塑造出來的，女人更是由神在睡夢中以一根肋骨所創造，一切都是由神的旨意而來。

二、生物學的演進與生命起源的詮釋：用生物學的科學方法來為生命起源作解釋，將會指出這是一段相當漫長的歲月所演變而成。

三、「另類」生命起源：透過科技，將原本需要千萬年演化過程才能完成的事，在短時間內便完成了，即人是可以像機器一樣製造出來的（引自林慧珍，2000）。

中國從古至今有許多偉大的哲學家，諸如孔子、孟子、莊子、老子等也都對生命提出看法，這些論點兩千年來根深蒂固地影響了我們東方人的生活和態度，以下介紹不同研究者對這些中國偉大哲學家所提出的生命哲學或是生命的看法來做說明。

孔子以「仁」為其中心思想，並以此為生命的理念及目標而努力不懈。儒家傳統的根本關懷就是學習如何成為人。王瑤敏（2008）研究後提出：生命教育，亦即是如何成為人的教育，孔子的生命之學問即是以「仁」為中心而不斷向外開展的實踐智慧。孔子的仁教是孔子以「仁」為中心道德意識的流露，而成就無窮無盡的道德理性而來，所以心中存「仁」便有生生不息的生命。而孔子的「仁」，其實包含了所有時、空的人類由本心道德意識流露而來的一切行為，它包含了所有人類在實踐仁的歷程中，依序層層上達聖境所表現出的一切德行，它接通時、空，縱貫所有的人，只要我們還承認有本心的存在，並可由此建立一切的道德思想及人類文明的發展。而生命教育就是希望藉著教育的過程，引導學生認識人的主體性，希望滿足個人各樣潛能發展，並進而完成生命價值的追尋。生命教育同時也是全人教育，目的在促進個人生理、心理、社會和靈性全面的均衡發展。個人發展與社會需求是必須相互的協調，而非只是自私自利地彼此爭權奪利，要彼此共榮相處，才能達成社會與個人需求的和諧與安定。並教導學生能珍惜自我、肯定自我，懂得如何積極規劃未來發展的目標和完美的人生理想，並進而能尊重他人、

社會和自然，與其建立良好的互動關係，實現自我之人生目標與完美理想。中國幾千年來的儒家教育其實就是生命教育，而「生命的學問」是中國哲學最重要的特質，就儒家而言，即是「內聖」之學的意義，本質上是「生命的學問」，而「內聖」是內在於自己，自覺地完成如同聖人一樣的德性人格，所以這是「生命的學問」。生命的學問最廣泛的意義，就是人之真實生命之覺醒，向外開展，建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想而成為理想，並且能以自我的生命用心，來調適我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。生命教育就是希望每一個人都能在具體的生活世界中，成就自己，也成就別人，且面對所有的天地萬物保持著感應與靈通。

祝紹昌（2007）研究孟子的學說後指出：孟子學說「性善」是生命中之事，不是外在的知識性命題，是一種內在意義的義理論證。可說是「反求諸己」的生命反省活動，而生命是實踐在人倫日用的人間世界，那麼「生命價值」即是在「人倫日用」之中展現，人倫日用也不能須臾離棄「生命價值」，因此人倫日用只是「事實」，而生命則是「意義的存在」。換句話說，孟子是以通過對道德生命的實踐以證成人文化城的人間，也說明成德是在生命理想的實踐歷程中展開，通過人對自我道德生命的充實來推展德化天下蒼生。孟子是從生命的問題做為關懷起點，用以揭示生命的理想是在道德生命的成就，而此道德生命是相對於氣質生命來說，對孟子的生命理想而言，人的存在意義是透過轉化有限之氣質生命，來完成道德生命的完滿與圓成。因此，對於道德生命的開展，是以存養、擴充、發揚，而對於氣質生命與情慾生命，則是要以變化與節制，以求得最後的圓滿。

祝紹昌（2007）並認為：生命教育應該是一種從多方面來認識生命的本質，並以此來理解生命意義及提升生命價值的教育。由孟子提出的心性論、性善論以及天人合德的道德觀，揭示孟子衍化其思想，讓吾人能了解生命的價值及道德成長的歷程，推展至政治上主張仁心仁政，建立與民為本的思想意義。且生命教育的意義，可說是在有限的生命中活出無限的意義與價值。這需要一個歷程，現在許多年輕人雖然可接觸到傳統文化，但並不瞭解儒家思想，更甚者不認同儒家思想，而這皆因不重傳統學問只重科學的

知識，也因此造成空有知識卻不知自我為何的情形。而生命教育的推行正好讓人們看到孟子思想是種能讓生命挺立的力量、是可以拿來運用於生活之中，並且是用生命來實踐，當遭遇到生命中不可抵抗的問題時，就能感覺到有個堅強的力量在支持我、推著我去勇於面對問題。孟子思想對於人格塑造和自身修養方面，是真誠地對待自身、真誠地面對自己，是一種生命的融入，亦可說是一種生活的智慧也是生命的學問。

莊子的學說中，張耀仁（2007）提出：莊子是中國傳統文化的重要內容之一，〈逍遙遊〉是莊子學問的總綱，故「逍遙無待」之境是莊子終極的生命理想。莊子價值生命的終極實現，必然是經由主體自覺地修養成「德和常保的至人境界」、「智證圓融的真人（神人）境界」與「無為功化的聖人境界」之理想人格，並通過蕩相遺執與融通淘汰之實踐功夫，以達至逍遙無待與物我共榮之圓滿境界的動態歷程。再者，關於孟子生命自覺的形上理論根據：莊子的「天」，是一切事物價值的最終依歸，同時也是通過主關的功夫修養而化解自身種種心知見著所達到的虛靈境界，因此，莊子的「天」是追尋一切意義的根源處，也是平息一切是非的終止處。莊子生命哲學的成聖工夫義，包涵了「莊子成聖工夫的意義與價值」、「莊子成聖工夫的問題意識」，以及「莊子成聖工夫的實踐意涵」等實質內涵。

要能達至莊子所言的境界，當重乎自我內心的修養，然值此資訊爆發的時代，人們往往忘了己心，不知與自我對話之意義，更遑論其生命存在為何。

此外，林木乾（2007）在老子的研究中也提出：中國哲學是重生命，著實踐的學問，異於西方哲學重思辨、著知解的學問，所以我們可以說中國哲學是生命實踐的哲學。而在道家的「無為而自然」中，道家以「無」做為實踐上的觀念，通過「無」來瞭解道，來體證道。「無為」乃是遮撥人為的干擾、把持、造作等之「有為」，以求得主體之自由自在、自適自得，尋求己心之自在。而「道法自然」即是順任萬物自身的情狀去發展，自爾獨化、玄冥無待，以「自然」為其自身之方法，而臻達超然凌虛的生命境界，其修養工夫是以虛靜空靈的心境去關照萬有的本真和生命。生命主體自我實現的修養，來自於兩個途徑，一則「為學」是各類知識的積累；另一則「為道」適生命桎梏的解消，故

修道是「益」與「損」的對立統一，方能臻達生命理想之境。觀乎大自然的存在方式，是應呼天時、地利，存乎自然之道。

了解了生命的本質，不論是為「道」，是為「自然」，抑或是人倫日用或是「仁」，生命均是以實踐或實現的形式來展現，讓個體由體驗之中了解自我存在之實體，也因存在而感受生命的真實性，進而得以開始人生之探索，也在這不斷的摸索之中，逐漸地產生自我生命意義，並尋找出屬於個人自我的生命意義感。

曾煥棠（2005）也針對孔孟思想與道家這兩種學說提出他們對生命的看法：

孔孟思想以「生命」為中心省思生命本質和道德的問題，「志士仁人無殺身以害仁，有殺身以成仁」、「居仁由義」、「憂道不憂貧」、「夫子之道，忠恕而已矣」。儒家對生命之探討，強調的是對「道」、「仁」等生命任務的實踐。

【左傳】：「故天之將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身……」，強調的是人的大志向是由艱苦環境中磨練出來的。

道家對生命的態度是採「生死齊一」的自然觀點，認為生死乃自然的現象。故生無可喜、死亦不須悲。如「死生，命也。其有（猶）夜旦之常，天也。人之有所不得與。皆物之情也。」又說：「古之真人，不如說生，不知惡死。」莊子在〈知北遊〉中說：「生也死之徒，死也生之使，孰知其紀？」放在「以道觀之」的原則下，道家視生與死是互為一體、彼此合一的（引自曾煥棠，2005）。

孔孟對生命的看法是奠基於仁，一切的言行舉止依循於仁，只要不悖仁棄道，則生命終是來此人世一遭。而道家對生命的看法卻源於無，因為有生就有死，生死本循環，何為生先來？何為死後至？不論是孔孟抑或是道家，均對生命有著豁達的胸襟與看法，完全不戀棧生命之逝去與否，只是，如果不是應乎天時而死，縱即是死，也應是為仁而亡、以命殉道。

從古至今，諸多學者都對生命提出其看法，可見生命這議題是何重要！生命的重要性既是不可言喻，但是世上卻也仍有人會採取自殺的行為，那麼，自殺的倫理方面又是如何呢？丁彩玉（2005）研究指出：一般反對自殺的論證總是訴諸神律，認為人對生命

沒有所有權或支配權，只有使用權或管理權；亦即人不能支配自己的生死，只有上帝有權決定。這樣的論證在自我意識高張的當代已無法說服大眾。在自由主義高漲的現代社會中，人們要求的是自主權，自我決定權，人們宣稱：自己才是生命的主人。當生命出現無法忍受的困境時，一個人有權力自我了結生命，以求解脫。但是，若只是因為非理性行為，只為完成個人主觀的目的，便輕易地自我了結生命來逃避問題或結束痛苦，那生命又何來得來不易之說呢？因此，每個人應了解，生命本身其實就具有目的性，不應為達另一目的，而把它當成工具來使用，也就是生命的本身就是自我肯定的生命本身，生命自身的目的性，需要求不能破壞生命本身。且依憲法規定，每一個人的生命權和自主權都應該受到國家的保護和尊重。生命權是一切權力之根本，基本人權概念原本就是奠基於每個人的生命存在而展開。且大家應認同，不傷害原則高於自律原則，將人類生命看待是具有神聖的或不可侵犯的內在價值，而非只具有工具價值及主觀價值；最後，生命意義便是訴諸於生命本身，肯定生命有意義，才能為道德實踐提供最終的基石。

誠如先前所提：生命的本質，是因為了解其實質存在而有存在感，並因此而產生出生命之意義感。每人的生命也有其獨特性，是獨一無二且掌握在自我手上，呼吸，是自己在呼吸，身體律動，由自己指揮，而每人的生命，也是由己而走出一條路。但我們還是可能會遇到挫折，每個人的因應能力不同，每人週遭所擁有的社會資源也不同，因此，還是有人會因為挫敗而倍感艱辛，甚至輕生，而在現代社會中，憂鬱症便往往擔任這終結的角色。當一個人感到受不了想要輕生時，自然是較無法讓自己想法轉為理性，也較容易做出自殺或自殘的傻事，也因此，為學生們注入自殺防治的預防有其迫切性，為此，憂鬱症的認識與自殺防治將是此次生命教育體驗教學中的主要課題之一。

貳、「意義」的界定

將意義的界定，分別就 Hedlund、Frankl、曾煥棠來作說明：

一、Hedlund (1977) 將意義區分為界定性的意義與個人的意義：

(一) 界定性的意義 (definitional meaning)：即先對某概念給予界定，藉此我們可以了解對方說話的意思及其言語後所潛藏的意義與內涵，並給予適當的回應。

(二) 個人的意義 (personal meaning)：即指個人存在的基礎或理由，個人如果能意識到自己存在的理由，則會感到有活力，覺得自己的生命是有價值，並知道自己生命的方向，而有動機認真的做事，在這一連串的過程中，感覺到專屬於自己個人的意義。

二、Frankl (1967/2001) 認為人要尋求意義是個人生命中原始的力量，而非因「本能驅策力」(instinctual drives) 而造成的「續發性的合理化作用」。這個意義是唯一的、獨特的，唯有人能夠且必須予以實踐；也唯有當尋得意義並獲致實踐後，才能夠滿足人求意義的意志。而 Frankl 也提出：意義不只由存在本身彰顯，也從存在以外的事物中彰顯，由感受到自我當下之中而顯現其存在之事實。

三、曾煥棠 (2005) 認為：意義不僅只是言詞的表達和澄清而已，它是人類在生活實踐中的自學反省與相互慰勉中所呈現的面貌，既是代代相承增益的智慧導引，更是聯繫群體與個體之間心靈的同情共感。

個人的生活要如何有意義，便是必須能夠整合個人，使之完成統整的個體，在生活中得以實踐那屬於自我的意義。而要能夠實踐生命與自我的意義，便須先了解自我與生命是有意義的！

貳、生命意義

生命的意義因人而異，因日而異，甚至因時而異。因此，我們不是問生命的一般意

義為何，而是問一個人在某一時刻中，其特殊的生命意義為何。而每個人獨一無二的特性，使得每個人都與眾不同，也使得每個人的存在都有意義。有其專屬於自我的獨特意義（Frankl, 1967/2001）。

Yalom (1980) 認為生命的意義有兩種，一種是宇宙的意義，即指存在於個人之外或超越個人的創造性，通常指在宇宙中無法被解釋源由的神奇或心靈層次的事物，以往均被意指上帝創造世界的意義。另一種生命的意義是為世俗的意義，也就是個人的意義，不單是一種目標或角色的意義，也是指引個人如何生活及生存方式的指標。

雖然生活意義可能是因時地而異，但每個人都有其存在的本質，而這樣的本質，便是專屬於其個人的生活意義，也導引著個人如何去展現他的生活方式。

曾煥棠(2005)認為：生命的意義就是對人的生命的詮釋。生命從全人的角度來看，它含有身、心、靈、社會四個部分。而從時間歷程來看，自出生到死亡有許多的階段，如嬰兒期、兒童期、青少年期、中年期及老年期。還可以從人生哲學的角度來看，生命是具有天、人、物、我的四種意義的觀感。生命意義是具有主觀性、獨特性，而且因人、因時、因地而隨時改變。

叁、生命意義感

在生命意義感內容，宋秋蓉(1992)研究指出：青少年的生命意義感來源依序為求知、學業、活動、關係、服務、成長、逸樂、獲取、健康、工作、信念。在此我們可從年齡、性別兩向度來分別分析國中與高中(職)生兩者之間的差別為何。

若從年齡來看，國中生之生命意義感來源依序為：活動、求知、學業、關係、服務、逸樂、成長、健康、工作、獲取及信念；高中(職)生則為：求知、學業、關係、服務、活動、成長、獲取、健康、信念及逸樂。由此可看出，國中生與高中(職)生之生命意義感來源有所不同，若從性別來看，則男生生命意義感之來源依序為：求知、活動、關

係、服務、學業、成長、健康、逸樂、獲取、工作及信念；女生之生命意義感來源依序為：學業、求知、關係、活動、服務、成長、逸樂、獲取、健康、工作及信念；同樣可知性別不同，其生命意義感來源也有所差異。

而國一學生剛由國小畢業且轉至國中，正面臨生活型態極大的轉變與生理急遽之變化，這樣的過程，對自我產生莫大的影響，容易使其對人生產生困惑與矛盾，這樣的迷惑有時會形成尋求自我的內在動力，但同時也可藉此機會讓其探索自我生命意義何在。

個人生命觀受不同因素的影響。從國內「生命意義」相關研究結果，發現影響生命意義的因素有自我概念、人際關係、經濟狀況、健康狀況、教育、成熟度、生命經驗及宗教信仰等。在老年人生命意義研究方面，有趙安娜（2001）、林珠茹（2002）及林柳吟（2002）以量表調查的研究，李森珪（2002）的質性訪談，其研究結果均顯示生命意義感的高低，受人際關係、自我概念、經濟、健康狀況及工具性活動等影響，而在生命意義感得分較高的，在這些方面顯然是較優勢的，反之則然（引自劉香美，2005）。

生命意義感的呈現是多元的，雖然在性別以及年齡方面或有所差異，但是，這樣的結果和家庭與社會整體的結構方式是否有關，在此次研究結果中也可依其家庭背景做描述性統計的敘述。

國內其他生命意義感相關研究部分，吳淑華（2006）發現：「母子親密感」對於青少年生命意義感中「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」、「青少年意義感整體部分」均達顯著作用，且成正向預測效果，而母子親密感可激發對個人生活的感受程度，可激起個人對生活目標的掌握與實踐，可了解個人對生命的自主性，並提升個人對生命積極的程度，因此促進親子互動與溝通並提升母子親密感，將有助於提升青少年的生命意義感。此外；「人際關係」對青少年生命意義感的「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」、「生命意義感」均達顯著效果，因此，培養孩子的人際互動能力很重要，且身處這個網路所塑造出來的虛擬世界之中，人人都可安然地隱藏在螢幕背後，人人可以帶著那安全的面具，如是這樣，又要如何來了解他人並給予彼此正向的良好互動呢？也因此，導致個人的人際能力日漸式微。而「生活壓力事件」對青少年生命

意義感中「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」、「生命意義感」的預測效果均達顯著，且呈負向預測效果。在現實生活中，青少年時期除了須面對身心發展所帶來的各種適應外，也承受著來自父母、師長、社會等期待的壓力，期望的壓力常讓青少年感到無可奈何，其中，又以課業壓力與家庭壓力為最主要壓力來源，即使教改如何改，父母的期望往往使子女承受莫大的考試壓力，分數高低，也常常是心情起伏的應變項。在自我認同發展方面，「青少年生命意義感」量表結果能成功預測「個人目前生活的感受」、「個人對目標的掌握與實踐程度」、「個人的自主性」、「個人的積極性」，也以此證實自我認同發展對青少年生命意義感的預測達顯著水準。

青少年的學習能力很快，如何給予正確且良善的多元資訊，是當前社會普遍存在的問題之一，也是各國傾力於協助青少年發展的原因。

第二節 生命教育內涵及教學方法之探討

生命教育所涵蓋的範圍相當廣泛，而在本節之中，研究者將就生命教育內涵、生命教育教學方法兩部分來作探討。

壹、生命教育內涵之探討

談到生命教育，所涵蓋的內容相當廣泛，因此我們必須了解生命教育、生死教育、死亡教育之間的異同。

生死教育（Education about Life and Death）乃探討生命意義與死亡的教育，生

死學 (Studies of Life and Death) 是生死教育的先備課程。先了解了生死各議題，再深入教導生死教育。而國中學生心智成長劇烈，但仍未健全到足以完全承受死亡的各議題所帶來的衝擊 (紀潔芳、鄭璿宜，2007)。生死教育所涵括的是瀕死與關於死亡的種種問題，它是一門統整的學科，所牽涉的內容相當廣泛，凡從宗教哲學、心理學、社會學、人類學、醫學、生物學、經濟學、法律、倫理學、文學和藝術等不同觀點來探討死亡相關現象問題均可算是生死教育的範疇 (黃中天，1992)。生命教育可以幫助吾人了解生命的變化歷程，及透過思考死亡議題，突破社會的禁忌，更深刻地體會人與自己、人與人、人與自然、人與宇宙等種種問題，進而領悟人生真理，學會珍惜生命、欣賞生命，並且幫助我們面對與處理自己和他人的死亡及瀕死，為生而至死的過程留下相關準備 (許雅喬，2007)。由此可以看出，生死教育是包含生命、死亡等不同向度的教育，是一個多元且持續性的教育，需不間斷地給予。

死亡教育乃探討死亡的相關知識，包括認知、感受、思想及行為等，並且和活著時的思想、感受與行為有關，並非只是探討瀕死和死亡 (傅偉勳，1993)。曾煥堂 (2005) 提出：死亡教育的定義從不同年代、專業領域有不一樣的解釋：1982 年 Quint 認為死亡教育是讓人們了解死亡與瀕臨死亡是有限生命的必經過程，這是無可避免且需面對的！Leviton 認為應包括西方哲學對死亡及瀕死的觀點、宗教死亡觀、死亡的理論觀點、醫學和法律上的理論觀點、死亡和瀕死有觀的態度及情緒、兒童及青少年對死亡正確的認知。D. Morgan 認為死亡教育有三個層面：壹、教導人們要有死亡準備的策略。貳、提供給那些會實際或可能受到死亡影響者處理的策略。參、探討死亡意義、死亡態度、處理死亡方式的學科；不同學者對死亡教育有不同的看法，但面對死亡的態度，均是主要論點 (引自曾煥堂，2005)。很多時候中國人不習慣談論死亡，但，死亡教育如果是要打開死亡的神秘面紗，那麼彰顯或透露生命或死亡的本質，了解人類的限制 (如悲傷) 以及這些限制的特點，還原生死的真正面貌才是教育的本意，讓死亡揭諸於日常生活言談之中，而非是避而不談 (林綺雲，2005)。

中國人傳統上是談生避死，但避而不談並不代表就不會遇到，因此，在生命教育之

中應該也要將死亡的概念包含其中，使其有更完整的討論和思考空間。只是，在許多家庭之中，死亡往往蒙著一層神秘的面紗，甚至是許多家庭之中的忌諱，也因此，在教導死亡概念時，需要先從淺顯的層面來談起，如從小到大自己所參加過的喪禮、所見過的親屬喪禮、新聞中有看過哪些死亡新聞，然後才來談死亡其實有著他死、你死、我死等不同的層面，如此由淺入深來討論，讓這樣的話題不至於引起家長反彈，也更能夠使學生注意到—死亡，不是不存在，只是我們不去談！更甚者，死亡其實時常圍繞在我們周遭，有此概念後，便能夠使學生去探究自我如何來看待死亡這議題。

生命教育，是探究生命中最核心議題並引領學生邁向知行合一的教育；其課程理念與實踐形式，包括正式、非正式與潛在課程的薰陶；課程開展的面向，包括人與自己、人與他人、人與社會、人與環境、人與自然，乃至人與宇宙的關係之聯繫與建構；課程目標包括認知、情意、行為與價值等層面；生命教育特別強調關懷的情操與實踐的行動，尤其是各種體驗活動與服務學習，期使生命感動生命、生命帶動生命，讓生命的波紋形成律動；期使吾人的生命能達致全人的開展、展現生命的意義與價值，進而希望整個生存的環境也是一個有機的、整體生命觀的發展（張淑美，2008）。

而本研究中的生命教育體驗課程，從自我了解，開展到人與人之間的互動與認識，了解彼此的生活之間的聯結後，知道自己也是相當有能力的人，從而一起來讓這個環境更好，讓這個世界更美，讓人性的光芒閃耀，並去了解個人是宇宙的一份子，了解到自己的生命也是可以影響宇宙整體之生命。

梁正宇（2008）針對老子哲學對生命教育之啟發做了研究後發現：生命教育是一種多面向且富多層次來使學習者認識生命本質、理解生命意義、提升生命價值的教育。生命教育不僅只是教導世人珍愛生命，更要啟發世人完整地理解生命的意義，積極創造生命的價值。生命教育不僅是要關注自身生命，同時也應幫助別人關注、尊重、熱愛他人生命。且生命教育應具有以下體認：

- 一、體認生命之可貴：每個人只有一次生命的機會。
- 二、珍惜短暫生命之存在：明白生命是最寶貴的。

三、欣賞萬物生物之美好：懂得世間之美、生活之美式生命所賦予的。

四、尊重生命之性格：每一個生命都是獨立自主、獨一無二的。

五、積極創造生命之價值：人不只要活著，而且要活得有意義、有價值、活得精彩。

六、虛靜樸實平淡的幸福：不要執著於名利、器物的追求，因為那會使生命疲於追求、活得不自在。生命應該是要回歸虛靜、樸實、平淡的生活，讓世間紛擾遠離自身，這就是一種幸福。

現今的地球，因人為的干預（外力），使得人類即將面臨空前生態環境浩劫。例如：酸雨、臭氧層的破壞、土石流、噪音汙染、河川、引用水汙染、海洋環境的汙染、戴奧辛所帶來的土地汙染……等，都是因為「人為」太過所造成「自然反撲」的結果，這樣的迫害與毀滅力量，以人有限的力量是多麼的難以抗禦。也因此我們必須重新審慎思考老子「無為而不為」在當代所蘊涵之義理，去了解人類當下所為，和彼此之間的未來是如何息息相關，猶如丟入湖中的一粒石子，並非只是丟入，更是激起一波波漣漪與無數水花。（梁正宇，2008）。

在國中的階段，談論死亡時得要留意言語所表達以及學生接收後之內容所造成的心像及概念為何，因此在課程設計時以生命教育呈現，並給予適度的新生與死亡概念和討論，而非只是加入死亡議題，因死亡與新生之間往往是並存且共同互相影響著的。此外，課程中也加入憂鬱症的認識與預防，以增進學生應有的危機意識。

而體驗懷孕的過程，使學生了解到一個生命的誕生是極為不容易的，其過程是相當辛苦且需十分小心，一不小心，寶貝蛋破了，代表著一個生命也就沒了，再懊惱也沒用，這也代表著生命就這麼一次，是需要好好去呵護、經營的！

生命教育既然是屬於情意教育的一環，因此，教師本身對學生的身教也是相當重要的，因為，要教學生愛自己愛別人，我們就必須先愛他們，有了被愛的經驗，才能學會愛他人的行為該如何表現。這在黃麗瑾（2004）的研究中也可看出：唯有老師開始真正地關心孩子們的生命經驗時，他們才會敞開心胸與你對話，也唯有如此，我們才能試著教育孩子們，如何超越自己生命中的困境，使他們成為有能力改造自己命運的人。每

個學生都需要被「看見」，需要被關注與讚賞，因為有人賞識我，所以我存在的意義更為彰顯；有慧眼的老師「看見」的不僅僅是看到外表的門面，更重要的是潛藏在學生內在獨一無二的圖像，並且幫助學生珍視自己原本的本質。如何讓自己變成一位伯樂，是老師們應培養的知能之一。

所以，在體驗課程進行過程中，當研究者以伯樂的積極心態來教導生命教育，並思索如何協助學生探索自我內在、了解自我、接納自我，甚至進而增進自我自信，也是體驗教學中所留意的方向之一。研究者也會安排個性葡萄、周哈里窗、優點大轟炸等，自我與他人的回饋來讓彼此更了解自己，也學習以感恩與正向的角度來看待自己及他人。

生死教育成效部分，李彬（2005）指出：生死教育實施的成效就像是對抗疾病的抗體一般，人類身體有產生抗體的轉變，只是個人體質不同，其成效當然也大不相同，正如 SARS 的衝擊，並非每人皆會被其感染，產生的作用也不盡相同。一但面對疾病的威脅，抗體的機轉就能積極運作。生死教育的實施對於醫學系學生而言，就如同注射疫苗，目的是加強身體在面對疾病侵襲時的自我療癒能力，一般可以強化這群「未來醫生」的防禦能力與內在能量，使其在面對死亡議題時能更重視以「人」為本位的醫學。

而學生在國中階段正是尋求自我的時候，他們會去探尋自我定位，希冀由他人認同之中得到自我價值，可望他人給予肯定，這種情形，也將可在這生命教育的體驗之中，藉由個人葡萄特質、周哈里窗、優點大轟炸、哆基朴的天空之討論活動中，給予良好的啟發，讓他們得以開展自我了解與認識之路，也因了解了自我之所在，促進了個人生命意義的提升，也增進了自我抗壓的免疫功能。

貳、生命教育教學方法之探討

生命教育的實施方式中，為能夠讓實施效果更加有效，本次研究中以體驗課程為主軸。林韻潔（2007）所作的研究指出：生命教育課程以生活中真實的生命故事為題材；

活動之進行方式是多元且活潑，以故事、影片、遊戲等活動方式寓教於樂，較能進入孩子的內心啟發孩子的內在世界，引起孩子的共鳴；且透過體驗、故事、省思、靜思、實踐等過程，並藉由學習單，將課程內容作一重點整理，協助孩子進行省思，讓學生能更深入於課程的體悟，使教學目標更紮實的烙印於孩子的學習中。此外，體驗活動可引起學生興趣，增加課程成效。凡走過必留下痕跡，凡體驗過，內心也必留下印痕。

本次的研究，將以個人發表為基本，團體討論為進行方式，實際體驗為生命教育教學的重心，經由一波波不同觀點的衝擊來引發其思維，再由體驗方式觸發其生命火花！最後，學習單與聯絡簿的互動與回饋，也讓激起的漣漪互相衝擊，讓學生內心浮起一個個的問號，再經由省思與討論，讓問號有了句點，甚至引起生命歷程中的驚嘆號，達到深入人心的效果。

蘇峰賢（2007）針對生命教育課程實施方式做了研究發現：生命教育是一種潛移默化的課程，大部分老師覺得以下幾種方式效果比較好：一、影片教學：以炫麗聲光效果的視覺學習打動孩子的心，並做分組以及師生討論，讓學生做深入思考，激發同儕的力量及價值澄清效果。二、體驗教學：親身體驗勝過千言萬語，學生較能以同理心來感同身受。如護蛋、懷孕體驗、體驗坐輪椅行動的感覺等，體驗教學可以協助學生懂得關懷與尊重他人，培養設身處地為他人著想的情操，因知福惜福而使得每個人人生更美好。三、繪本教學：學生一起看有關生命教育的繪本書籍，能觸動學生的情感，且經由先導讀、心得分享，並講述個人經驗，試著讓學生說出心裡感受與體會，有助於培養穩定的情緒與發展成熟的人格。四、專業人士現場演說：請生命鬥士到校演講，將自己的親身經歷和學生一起分享，有助於學生了解殘而不廢及生命的可貴，這豐富而動人的人生閱歷，經常能帶給學生及大的震撼與啟示，學生可受到極佳的激勵。五、戲劇或角色扮演方式來進行：可以安排兩難的問題，培養學生價值澄清的能力。此外，地方傳統觀念，家長忌諱談死亡的問題，家長因宗教信仰不同，而有不同的見解，經常會影響教師實施生命教育的教學。而影片教學時那一段段扣人心弦的樂符躍動，也往往觸動人心，使人心曠神怡，內心感到舒暢與宣洩。此外，生命中的挫折往往在不知不覺中浮現並絆倒過客，

但也不是每種打擊我們都會遇到，生命鬥士的現身說法，無啻是一良好的楷模學習，更可使聆聽者看到不同的世界，也因有了多元思考的激發，得以發現人性之中更多、更美好的事物，並使其內心更有堅強力量。

因此，事先和家長做生命教育課程之溝通也有其必要性，而研究過程中也會邀請家長共同來完成部分課程作業。讓親子間多了溝通的機會，也讓學生能夠更了解他們父母內心與從小到大照顧自己所付出的辛勞，而父母們看到了自己小孩的成長與體貼，內心也會感受到窩心與欣慰。

詹允文（2007）研究後表示，品格教育必須融入九年一貫課程中，鼓勵中小學推行服務學習，從「做中學」實際體會核心價值。而品格教育為生命教育中的重要一環，也是其重要概念，藉由透過體驗與實踐，引發其內在省思能力，便是本研究的主旨之一。

賴怡妏（2007）研究指出：透過影片教學，學生學習到遇到挫折時要勇於面對，不要輕言放棄，學會正向思考的能力，並懂得依照自己的狀況尋找適合自己的紓壓方式，讓自我壓力得到解放。可見，適合的短片及故事可以激發學生正向激勵的能力。學生也非常喜歡多元的上課方式，如體驗活動、角色扮演、影片、動畫、音樂、文章、腦力激盪、小隊討論及經驗分享，以及配合不同的教學單元變化與適合的上課地點，可以增加學生的新鮮感及學習興趣。而上課時從體驗活動中輕鬆學習，讓他們很期待每週的情緒教育融入綜合活動課程。

在此體驗教學課程中，也將會有影片、動畫、音樂、簡報檔、腦力激盪、小組討論、家長共同參與、經驗分享等不同方式來營造活潑生動的班級氣氛，讓多元化的刺激給予學生成長。

生命教育的課程，亦屬於情意課程的教育，對青少年整體自我概念發展有相當影響。王愛麗（2007）對於自我傷害青少年復原力之研究指出：建立自我價值感和正向自我概念，相信自己有能力面對生命中的挑戰，將能提升個體的抗壓性，並有能力克服困難與挑戰，使其有彈性與活力來因應。

由實際體驗中感受到困難，甚至於挫敗感，在這些體驗感受中，讓個體去自我省思，

和團體做討論回饋，並思索著未來如果自己遇到類似的挫敗時，又該如何呢？這樣的演練模式，也將有助於儲備學生的抗壓性，給予正向的內在能量。

宋淑玲(2005)透過融入式生命教育課程研究發現，不論是融入式抑或是主題式生命教育課程，皆肯定生命教育融入護理課程之設計，並可增加對員課程學習之動機。且在「生死關懷」量表及認識死亡、安寧療護與自殺防治分量表呈現立即性與持續性正面成效。而「人格統整」總分及「認識真我」分量表產生延宕性教學成效。此外，以融入式進行生命教育時，對「墮胎觀點」產生立即性與持續性成效，對「倫理觀點總分」及「性倫理觀」則產生延宕性成效。

體驗課程的主要目的是希望能夠將生命教育的內涵實踐在生活之中。邱惠群(2001)研究指出：生命教育教師不必太拘泥於作業與評量，應該鼓勵學生將課堂上所學化為實際行動並落實在日常生活之中，因生命便是每日生活之展現。

在本研究中加入許多關懷他人、珍愛自己的體驗課程，其中之一便是讓學生觀看「鳥與水舞蹈」並加以體驗，藉由體驗來加深內心感受。張漢章(2004)針對「鳥與水舞蹈」研究指出：生命舞蹈作品是記憶和思想的統合。透過舞蹈所看到的是舞者的內在世界，是一種生命真實體現。殘障者一直以自我力量存在，放棄主流文化憐憫式的幫助。他們要放棄被主流文化餵養，免除自卑感，就必須接受殘缺的事實，那是內在的自信，是敢於直接面對自己的殘缺，並將那殘缺昇華，而昇華的動力來源，便是其內心的勇氣，去坦然面對自己，與面對他人的勇氣。明白自我不同於他人的生存價值，以深層的反思來啟發殘障者的潛藏情感、體現能力及豐富的自我想像力。舞蹈在每個時間、空間中呈現關於舞者生存之不同的意向、聯想的意義，這是一種身為人之感性面的湧現，其中蘊涵有人情事故的體悟、有曲折離奇的人生故事、有隱而未顯的生命意義與內在動機；這也是一種深層感動之呈現。而殘健身體之間是完全不同的，殘障者的一個眼神、一個低頭都蘊涵著豐富的身體故事。觀舞者，無非就是在擷取與詮釋這些轉瞬即逝的生命訊息，並使之與自我獨特人生經驗作比對，讓這樣的心靈交流彼此呼應。

生命教育的教學方法有許多種，其議題雖然較為嚴肅但卻可以用溫暖的理性方式呈

現，並採用活潑的教學方法，令學生在愉快的氛圍中學習。紀潔芳、鄭璿宜提出以下十種生命教育的教學方法：

- 一、講述法：這雖較為傳統且是單向式的溝通，但只要配合投影片、幻燈片影片等教學媒體與繪本來交互運用，並配合問答與討論，提高學生之參與及增加彼此互動，甚至加入教師生活中的親身體驗之描述，將可使得講述法既生動又活潑。
- 二、討論及辯論法：由教師選擇主題或生活中的議題來作討論，屬於多向溝通；也可以請學生先行由報紙或網路去蒐集資訊，以小組方式討論後分組報告。
- 三、體驗教學法：設計活動讓學生由親身體驗中來感同身受，角色扮演也是其中的一種方法，經由扮演不同的角色令學生藉由不同角色的體驗，設身處地為別人著想；而當中的教學活動內容亦可由師生共同討論後進行。
- 四、實作教學法：讓學生實際完成有如作業般的活動使他們培養實作能力，這和體驗教學法是不同的，如預立遺囑、種苜蓿芽等活動。
- 五、探索教學法：培養學生學習如何去學習，並從中找到所要的答案，而找答案的過程，可以用小組合作、邏輯推理、資料蒐集與分析等不同形式來進行。
- 六、批判思考與價值澄清：以小組方式辯論，激發學生對兩難議題的思考與批判能力，並由這論辯批判之際，進行價值澄清的機會教育，如安樂死是否合法這議題。
- 七、個案討論法：以個人或小組方式進行個案研討，培養學生多角度、多方位的敏銳度，讓學生能關懷週邊的人事物，訓練獨當一面之研究能力。
- 八、合作學習法：透過團體合作的方式，由團體合作的學習歷程中，激發學生的群體意識、培養互相包含的學習態度，並能集合大家的力量來幫助他人。
- 九、欣賞教學法：如閱讀繪本；投影片、幻燈片與影片等視聽媒體的運用；戲劇的觀賞或表演等均是欣賞教學法之一。
- 十、活動學習法（包括教學參觀）：安寧病房、臨終關懷、追思禮拜、墓園、禮儀社等不同場合的參觀，只是這樣的方式如果是對國中小學生則須先跟參加的學

生與家長說明清楚並妥善周全安排，回來後並配合討論與心得分享會有更佳的學習效果。

十一、融入生活經驗及實務經驗知作業設計（紀潔芳、鄭璿宜，2007）。

在死亡教育方面，曾煥棠（2005）提出三大類的死亡教育教學方法：

一、講演式（lecture instruction）：這類教學方法有一教師口述、專題演講、影片（投影片或幻燈片）放映、參考讀物等方式。

二、引導式（guided instruction）：這類教學方法有一小組討論、遺囑寫作、辯論、角色扮演、個別指導及戶外教學。

三、編序式（sequence in learning）：依照教學方案提供循序漸進式的個別學習指引與教學活動。

以上三大類教學方法之間，彼此可以交互穿插使用，給予更佳學習效果。那麼，在實施生命教育課程之後，我們如何增進並了解課程成效呢？

一、訪談：不論是正式訪談或是非正式訪談，教師運用平時和同學相處的時間來使用，並將之紀錄下來。

二、量表：自我陳述的量表或是各學者所編製的量表，可提供客觀的評估。

三、課程中的觀察：將上課情形加以錄影，觀察學生課堂上、生活中的改變，並將觀察到的狀況予以紀錄。

四、學生製作的檔案分析：保存在學習過程中的檔案、獎狀與學生作品，應用卷宗評量的觀念與作法。

五、將所得到的生命理念加以實際運用，真的去實踐、行動，並將之落實在生活之中，以身教、言教給予楷模學習。

而學習單的填寫，是課程成效中常見的方式，也是我們所方便使用的。此外，實施生命教育時，因為生命教育的評量比起其他教育領域的評量，更重視教師的自我洞察與反省，以免教學形成對學生填壓灌輸生命教育的單行道，避免生命教育淪為填鴨教育之一（呂淑玲，2006）。

此外，學習單也具有以下幾種功能：

- 一、引導：教學活動尚未開始或剛開始時，藉著學習單的發問，教師引導學生進入一個教學情境或主題，使教學更順利進行。
- 二、紀錄：讓學習留下紀錄，使學生據此加以反思、檢視，且學習單整理成冊或歸納成檔之後，也進一步成為檔案評量的資料之一，可使研究者更鉅細靡遺地了解學生內心之變化。
- 三、實施教學與修正教學：實施教學與修正教學是動態性的歷程，藉由學習單上設計的題目與學生在學習單上的回饋來調整、修正接下來的教學，讓教學更活潑、生動，更適合學生學習。
- 四、統整：教學活動豐富而多元，學習單可設計來統整、歸納教學活動中的目標或心理構念（概念），協助學生沉澱或反省教學活動中的涵意，而非只是零星的學習表現。
- 五、評量：設計學習單來作為評量教學成效的工具，蒐集更深層的內在思考。
- 六、評鑑：提供給上級評鑑時的資料，。而評鑑是課程教學後不可避免的，使用學習單，便是強而有力的成果之呈現。
- 七、溝通：生命教育的學習單中有些是親子訪談或是親子共同完成的，且有設計適當空白表格提供給家長或是學生來表達意見或建議，如此便能收到親師溝通與互動的溝通效果。這在當下社會，學生們結束學校課程之後便去補習班，然後返家、洗澡、做功課、睡覺，親子間的互動與溝通也就少了許多，在這樣的情形之下，親子共同完成的學習單，當可發揮良好的效用。
- 八、輔導：學習單中教師開放地讓學生表達課業、愛情、家庭、同儕……等等不同關係的想法，如此便能達成初級預防輔導的有效性，讓師生間的輔導在不知不覺中醞釀、發酵。（呂淑玲，2006）

為使學習單能夠充分發揮以上功能，呂淑玲（2006）提出，學習單應該依以下原則來設計：

- 一、生命教育學習單應兼顧不同的學習向度，以不同的思維來均衡學生的各項發展。
- 二、生命教育學習單應以年齡來作為考量學生各項發展的平均指標，以屏除生理發育的限制。
- 三、教師設計學習單時，應注意學生對難度的個別差異，因此措詞不可過於艱深。
- 四、吸引人的設計可讓學習單引發學生的興趣，如格式使用活潑的插圖及用語。
- 五、教師設計學習單時，應注意是否配合教學的活動內容。
- 六、教師設計學習單時，應注意配合時事設計、推陳出新，讓學生有很貼切的感受。
- 七、學習單可提供資訊供學生自修與尋找自我所要的答案，達到另一種教學效果。
- 八、集思廣益，經過試教的學習單更理想，更能因加入先前互動內容使之更加生動。
- 九、教師設計學習單時，應注意是否達成教學目標，切記不可離題。
- 十、教師設計學習單時，應注意學習單和學習單之間的遷移性，使學習更連貫，甚至達到事半功倍之效。(呂淑玲，2006)

研究者也規劃了每週體驗教學回饋單、小組分論單、家長共同完成作業單、同學間彼此協助作業單等不同形式的學習單，其內容以開放式問題為主，以免給予學生過度制式化的學習；此外，也增加了思考與省思的空間。且學習單版面也以活潑風格來作設計，並於最後加入不同的靜思語，讓學生看了學習單不會容易到厭煩，增加認真思考與填答意願。

學生的聯絡簿在本研究中亦是做為生命教育體驗活動課程實施後的分析來源之一，其重要性在莊梅萍(2008)的研究中指出：學生會在聯絡簿中，描述自己與同學或家人相處不合與衝突及人生困惑的情形，主要是希望從導師那得到滿意的答覆，以解決心中的疑惑，此時學校教師幫忙排解、給予鼓勵和樹立信心，就能幫助國中生避免否定自我、絕望的情緒產生，既解決了人際關係處理的困擾，師生關係也愈加緊密，老師變成朋友，達到亦師亦友之良好互動。

研究者本身身為導師，平時便每日以聯絡簿和學生與家長做為良好溝通之橋梁，且會將日常對於學生所觀察到的言行回饋給學生並彼此做討論，並留意學生情緒起伏，當

學生難過或生病時便在聯絡簿內給予安慰或關心，有良好表現時也在裡面給予鼓勵與讚許，和學生保持亦師亦友的關係，讓聯絡簿不僅僅是聯絡家長與撰寫功課內容之用，也讓這小小的簿子具有大大的輔導效果。

在國中的生命教育課程是規劃在綜合領域的輔導課之中，李坤崇（2008）針對綜合活動學習領域的評量提出以下方式：

- 一、實作評量：如成品製作、表演、實作、作業、鑑賞、實踐或其他行為檢核表、態度評量表。
- 二、口語評量：如口試、口頭報告。
- 三、檔案評量：如研究報告、遊記、教學日誌、會議紀錄、軼事紀錄或其他系列資料之評量。
- 四、高層次紙筆測驗：如活動心得、活動單紀錄或其他文字敘述之評量。

不同的教學方式就應該配合不同的評量方式，以多元配合多元，方能讓教學更有彈性與變化，也增加了學生們活潑思考的空間，俾使學習效果更顯卓越。

第三節 生命教育相關文獻探討

在這節將以學制類別為，分別說明國小及幼稚園、國中、高中職、大專院校等相關研究，並引出其他學者對於生命教育發展方向的建言：

壹、國小及幼稚園範疇的研究

王幸雯（2008）在蒙特梭利幼兒園的生命教育實踐之研究中發現：

- 一、幼兒生命教育是開展幼兒的生命。
- 二、幼兒生命教育應落實於生活教育。
- 三、幼兒生命教育實踐生命關懷。
- 四、幼兒生命教育許未來之希望。
- 五、幼兒生命教育是生命影響生命的歷程。

幼兒，往往依然是童言童語，可是，在他們的認知概念中，已發展出了生命教育的理念，並可以此理念來實踐於生活之中，且表現出對生命的關懷，在每個生命之間發生影響，並塑造出這社會之希望。

許予薰(2007)以科任教師進行小四生命教育課程後發現：

- 一、在生命態度方面：個人生活衛生習慣已改善，不再將垃圾亂丟，對師長有禮貌、謙恭有禮，較珍惜自己的東西，離開教室會將電燈關掉，學生也己能認識自己、欣賞自己、看待自己的優點、省思自我的短處，了解自己是獨一無二的個體。
- 二、班級氣氛與人際關係方面：班級常規部份都能主動做到，情緒控制也大為改善。學生己能有包容、關懷別人的心胸，培養出良好的生活習慣，也較能主動關懷家人，體會到家庭關係的重要；能了解生病也是生命的歷程，會關心周遭事物，能傳遞愛的力量，體會愛與被愛、施與受同等重要的犧牲奉獻情懷，也因感受他人對自己的愛，使自己明白，自我也是有能力給他人愛的能力。
- 三、生命教育課程實施成效受肯定，值得實施。
- 四、固定時間來實施生命教育成效較佳。而在課程實施方式方面，學童最喜歡的教學方法是「角色扮演」、「體驗活動」、「遊戲」等互動式的學習活動，但在體驗活動時不宜採小組競賽，以免學生因為競爭而受傷。

所以在活動進行中，研究者也將會在討論進行過程中給予分組競賽，增進彼此參與動機。使學生也可以在互動中增進彼此認識，讓大家的感情更融洽。而每週一次的生命教育，使學生每週能期待不同的生命教育課程而增進成效。

在生命教育的相關課程部分，陳玲如（2006）研究指出：藉由實施利社會型為故事學習，不僅能夠增進學生的思考與表達能力，更顯著的是在利社會態度與行為上的進步更是明顯。

而生命教育的體驗過程中，護蛋與媽媽體驗，將使得學生在活動進行這數天中經歷了相當大的生活中之不便，也讓彼此的互相幫助行為有所增加，而這樣的體驗和同理的過程，更可使提升道德並涵養其利社會行為獲得促進效果。而各項活動之間，有許多的互助形式在進行著，這樣的互助也將可使學生學習到利他行為的內在感覺與感動。也因利他行為的增加，促進了班級氣氛的和諧，使彼此之間更樂於互助，形成良好的互動循環。

在林秀桃（2007）以具有生命教育內涵的電影故事，發展出搭配國小三年級國語課程之生命關懷教育的研究中發現，多元的體驗活動可以提昇學習興趣，例如：「埔墘公園掃街活動」讓學生感受自己生活環境的垃圾問題，自我並非是置身事外的，進而啟發其愛護環境的關懷意識。「視障體驗」則從基本的喝水、摺衣服、行走等盲人必須的生活內容中去進行體驗，能讓學生因暫時的失去視力而能珍惜自己明亮的雙眼，並能關懷周遭的弱勢他人，讓自我時時擁有快樂心態。「愛的任務」是要使孩子在實際的付出中，去感受到助人後的快樂，從而能時時刻刻存有愛仁愛物的一顆美善的心，讓自己發出愛的光芒。「優點增強」得活動則是要學生從找回自己的生命發光發量。因此，體驗式的活動除了受到孩子的喜愛之外，更能在自然的活動過程中，無形地增強學生去關懷自我生命的實踐動力，讓自己成為愛的發光石。

研究者也希冀藉由體驗活動課程，能給予學生「知福—惜福—感恩」的體認，讓學生即便是在困境中，也能心懷感激來面對，從中維繫自我能力來挑戰困境，使之活出屬於自我的生命。

張家園（2006）針對國小高年級兒童，進行生命教育團體方案與生命意義感之輔導效果研究之量化資料分析結果發現：生命教育團體對於提升國小兒童之「生命意義感」、「求意義的意志」、「生活態度與生命自主」、「苦難與死亡的接納」、「存在空虛」等方面

兼具有立即輔導效果與持續性輔導效果，由此可客觀看出生命教育之成效。而質性資料分析結果部分：接受 17 次生命教育團體之後，成員對於自我會持較肯定的態度，懂得珍惜生命，認為生命是可貴的且得來不易，且在自我與他人的生命故事之中激盪出共同之生命意義，顯示出生命教育團體達到了團體的目標。而成員本身也認為自己有進步，包括在生活習慣的改變、更懂得珍惜時間、比以前更喜歡自己、會懂得尊重他人、比較同情有困難的人、了解死亡的意義、能夠勇敢面對苦難，面對苦難時要堅持下去，不要逃避……等等。而在促進輔導效果的層面，當成員願意表達自己心裡的真實想法時，可以幫助成員真實面對自己的問題，也因敢於面對而有了解決問題之動力，如此之改善，有助於輔導效果的提升。團體領導者正向的回饋、體驗活動的進行、兒童繪本及視聽媒體的運用、真人真事的見證、適量的學習單等課程進行方式，可以積極增進輔導效果的提升，讓成員由多面向來看待個人問題。

有鑒於此，每次課程進行後研究者也會請學生完成學習單，部分學習單是小組完成，且小組完成後上台發表，讓同學們之間彼此了解他人想法；另有部分是要請同學間彼此邀請他人來完成；也有的是請家長共同來參與。如此透過多元互動的回饋，讓學生們可以讓自我建構出多層次且富彈性的自我概念。

生命教育是從小到大的全人教育，因此，是各個教育階段都必須要倍加花費心力注意的。在國小的生命教育實施方面，吳凱雯（2005）以國小四年級研究發現，經過生命教育的實施，孩童有以下三點的成長與蛻變：

- 一、在「人與自己」方面的改變情形：學童明白每一個人都是特別的，是獨一無二的，對自己更有信心；也越來越了解自己，想讓自己變得更好；並懂得愛惜自己的生命，不浪費生命；此外，也較不害怕死亡，遇到挫折，較有抗壓力；並懂得控制自己的情緒，較少亂發脾氣，學習做自我情緒的主人。
- 二、在「人與他人」方面的改變情形：學童懂得去關心別人，幫助別人；並且學會與同學和睦相處，學會多欣賞同學的優點，由他人的角度看待事務將有不同的觀點，進而交到許多朋友，也學會關懷弱勢族群，表現出愛人、愛己的良善行

為。

三、在「人與自然環境」方面的改變情形：學童有愛護地球的意識，也有重視環保的觀念，並懂得減少污染，不浪費資源，如此不僅僅是認識自己，也認識了自己在宇宙中彼此之間的環環相扣。

能夠從人與自己來出發，了解到人與他人、人與大自然之間的關係，其實是相同的原理，這樣的體認目標雖然是無限擴大，但也因有此目標，讓生命教育更具有潛在意義來發展。

貳、國中範疇的研究

謝麗紅(2007)國中生自我傷害及相關影響因素之研究中也發現：家庭的生活經驗是自我傷害受訪者最主要的困擾來源，家庭成員之間的互動情形大多不佳，容易出現衝突，尤其是與父母的相處最容易出現問題。而該研究中也指出：同儕的自傷經驗對受訪者的影響也很大。因此，加強家庭教育可以減緩不適應情形的發生。而在這次的生命教育體驗課程中，也會有數項活動是讓孩子帶回去家中數天來完成(如：寶貝蛋、媽媽體驗、從小到大我花了媽媽多少錢)，這樣的過程，對於整個家中成員之間，也會產生許多良性的潤滑作用，增進雙方家庭成員愉快的互動體驗。

而班級中所帶動的整體課程，也會讓成員有自我概念之正向作用，這樣的作用，可以產生預防作用，畢竟，現在大眾傳播媒體及網路的盛行，我們無法確認學生是否有看過自傷的畫面，也因此，給予正向的生命觀，先給予預防輔導的概念實是可行方式。

生命成長過程是一連續性，而生命教育體驗課程實施後，期許帶來延續不斷的內心能量，以因應未來未知卻又不斷發生的變動與壓力。

在處於情緒狂飆期的國中的部分，經由生命教育的融入課程實施之後，黃素鈴(2007)以生命教育融入表演藝術課程來探討對國中生生命態度及人際關係，發現了以

下成效：

- 一、生命教育融入表演課程之後，對於國中學生「生命態度」量表後測得分有立即性及持續性之影響效果。
- 二、生命教育融入表演課程，對於國中學生「生命態度」之「愛與關懷」、「存在感」與「死亡態度」三分量表具有立即性之成效與影響；而持續性方面只有「愛與關懷」量表具持續性之影響效果。
- 三、生命教育融入表演課程，對於國中學生「人際關係」量表後測得分有立即性及持續性之之影響效果。
- 四、生命教育融入表演課程，對於國中學生「人際關係」之「與同儕之間關係」、與「與家人之間關係」二分量表之中具有立即性及持續性之影響效果。

在國中階段，其人際關係最重要的是同儕關係，學生們往往因為和朋友吵架而心煩、苦惱數天且不知所措，而生命教育體驗課程的過程安排了許多由團體來共同完成的形式，這在人際關係學習上有很良好的正向鼓舞作用，可協助他們學習彼此之間良性互動與正向鼓勵，給予未來更佳的人際發展。

此外，黃惠秋（2007）經由認識自我的生命教育課程研究中也發現到：

- 一、以「認識自我」為主題的生命教育課程可以提升國中生之生命意義感。
- 二、實驗組學生對「認識自我」生命教育課程之內容與教學方式持正向、肯定的看法，並認為課程使他們在生活態度、未來目標以及掌握自我方面有幫助，俾能使其作自我的主人。

而這兩點在本研究中所要探討的目標一致，只是，本研究採用的方式是經由體驗課程，讓他們自我分析其過去、現在和未來，使他經由別人眼中看到自己，了解自我正向價值，達成良好的自我期許成效。

此外，在不同課程方面，透過宗教教育教學，可以達到生命教育五大取向之一：宗教教育所內涵的生命意義、死後歸宿、終極信仰。因此宗教教育取向的生命教育更可以幫助人們開發生命深度、廣度與階段重點的潛能，塑造一個平衡發展的人。所以，生命

教育中引用宗教，將可洗滌人的心靈，發揚人善良的心性，使人性尋求平靜的依歸（莊麗月，2007）。

而使用多媒體作生命教育教學部分，陳馨怡（2008）研究結果指出：實驗組學生接受生命教育電影課程後，其「生命意義」與對照組學生在立即性與延宕性結果上有顯著差異；實驗組學生接受生命教育電影課程後，其「生命意義量表」中之分量表—生命的熱忱、生活目標、逃避、未來期待等四個部分與對照組學生有立即性的顯著差異；實驗組學生接受生命教育電影課程後，其「生命意義量表」中之分量表—生活目標這個部分與控制組學生有延宕性的顯著差異。學生在課程實施後，對課程之整體滿意程度、學生對影片內容之滿意程度、學生對影片討論的方式之滿意程度這三項，均達 100%的滿意程度；對生命教育電影課程之態度也 100%勾選贊成，給予生命教育課程教學相當之肯定。

由此可見，生命教育課程可以有效改變學生短期及長期的生命意義感，且受學生歡迎，值得納入國中生在生命教育的系列課程。

在探討影響青少年生命意義感之因素的研究中，吳淑華（2006）發現：

- 一、青少年生命意義感受個人因素影響部分，在性別不同的青少年並無差異，年齡對青少年的生命意義感也沒有預測力。
- 二、青少年生命意義感在情境因素上：有信仰的青少年期生活目標高於沒有信仰的青少年；母子親密感、人際關係、生活壓力事件對於「青少年生命意義感」全量表、分量表—「逃避」、「未來期待」、「自主感」、「生活目標」、「對生命的熱誠」等具有預測力。
- 三、青少年生命意義感受自我認同發展因素影響的預測情形：青少年自我認同發展對於「青少年生命意義感」全量表、分量表—「逃避」、「未來期待」、「自主感」、「生活目標」、「對生命的熱誠」等具有預測力。
- 四、青少年生命意義感受個人因素、情境因素、自我認同發展因素影響之預測力：
 - （一）青少年自我認同發展、母子親密感、人際關係、生活壓力事件在「對生命

的熱誠」這分量表具有聯合預測力。

(二) 青少年自我認同發展對「生活目標」有預測力。

(三) 青少年自我認同發展、人際關係對「自主感」有聯合預測力。

(四) 青少年自我認同發展、人際關係、生活壓力事件對「逃避」有聯合預測力。

(五) 母子親密感對「未來期待」有預測力。

(六) 青少年自我認同發展、人際關係、生活壓力事件、母子親密感對「青少年生命意義感」有聯合預測力。

由此可以看出，如果在生命教育體驗課程中也給予青少年自我認同發展的概念，當可以提升他們的自主感、生活目標以及對生命的熱誠。

叁、高中職的研究

林明和（2003）分析了高中生命教育實施現況之後發現：

一、生命教育是基於權人教育的理念來發展出不同取向的課程，可幫助高中生來認識自己的生命與尊重他人的生命，進而能珍惜人類所共同生存的環境並有肯定人生、發揮潛能、自我實現、貢獻人群等功能。

二、高中生命教育應涵蓋六大層面：「生死取向」、「生涯取向」、「倫理取向」、「健康取向」、「環境取向」、「心靈取向」。

三、教師應了解學生個人背景變項，這將有助於實施生命教育。

四、教師個人背景變項，將會影響高中生命教育的教學。

五、在生命教育現況的看法是：高中教師高於高中學生。

六、高中各校師生實施生命教育現況中，有實施的佔 79.6%，各年級都有的佔 57.6%，利用主題教學（班會、級會）的佔 58.4%為主、融入式佔 46.4%為次、隨機教學佔 40.1%再其次，利用班會、級會的時間佔 58.7%、各科教學佔 50%

其次，可能遭遇的困難以時間不足佔 65.9%、其次為教材不足佔 42.6%。

由此資料可以看出，在高中生命教育部分也是相當需要我們來共同規劃課程並投入心力使學生有良好的人生生命觀。

董文香(2003)在生死教育課程對職校護生生命意義感影響之研究中發現下列現況：

一、職校護生的生命意義感普遍偏低，有待加強。

二、職校護生最重要的生命意義感來源依序為：關係、漸康、逸樂、成長、學業、服務、活動、外表、工作、獲取、信念、求知。其中較不受職校護生所重視的為成長、念、獲取、外表；而實驗組之生命意義感來源順序並沒有因為接受生死教育課程而有所不同。

三、生死教育課程對職校護生不具有立即性之影響效果，但具有延宕性影響效果。

四、給予生死教育課程後，職校護生在認知、情亦、既能和價值觀方面都有所改變；在生死態度上有了正向之改變；對生死教育的接受度頗高；最喜歡的生死教育課程方式是影片教學與真情故事。

五、生死教育課程在職校有實施之必要性。

肆、大專院校的研究

實施生命教育的價值在哪呢？根據羅文芳(2000)針對台南師院的研究指出：是否面臨過死亡問題的師院生，對生命的接受度會有顯著差異；而修過生命教育課程之後的師院生，會對生命的關心程度及態度、以及學校是否應實施生命教育的態度這兩方面，和未修過生命教育的人會有顯著差異，而這樣的學習經驗，確實會使教學者的教學內容及方式有所差異，因他們的心，也可能在自我學習時便已有所改善。而在國中生這個年紀，也開始會接觸到爺爺、奶奶及其他長輩的死亡經驗，在這樣的經驗中，對孩子的內在生命意義或多或少都會產生影響，而師院生已是身心都屆成熟、成年的年紀，就連他

們在經歷生命教育之後，對生命的接受度與關心程度均有增進，所以，在國中階段給予生命教育課程，更能夠讓學生們有更好的內在成長，而這樣的方式，也正如初即預防般打了一劑預防針。

研究者為使自己在做生命教育體驗教學時能夠更加融會貫通，也於實踐課程進行前的暑假參加了紀潔芳教授兩學分、總計三十二小時的生命教育課程，學習到許多生命教育課程內容及教學方法，並在學習過程中確確實實真切地感受到了自我內心生命的省思與成長。

伍、學者對生命教育發展方向的建言

張淑美（2008）提出，當前生命教育未來的推動方向，應具備以下幾點：

- 一、更慎重規劃生命教育在國中小及幼稚園的課程地位：未來國中小九年一貫與幼稚園階段修訂課程綱要時，更應研商將生命教育正式條列於相關領域能力指標中，以作為教材編寫與課程教學之依據，讓學習者能適切地給與學生生命教育課程。
- 二、調查普通高級中學開設生命教育選修類科的意向與準備：高中階段仍以升學為導向，各校是否認同與了解生命教育的重要性？是否有開設課程的師資、教材與設備等配套準備？或者是否有何困難，這種種問題，值得加以了解與協助解決。
- 三、研商生命教育在高級職業學校中的課程地位：根據目前進行中的 95 與 98 職業學校群科課程暫行綱要計課程綱要，並未列入生命教育選修課程，如果時間上來得及的話，可研商在一般科目中納入，甚或可以直接採用普通高級中學生命教育 95 暫綱，讓高級職業學校的學生在學習職業類科的同時，也能對自我生命有正向的肯定與認知。
- 四、鼓勵大專院校開發生命教育實施特色，並將生命教育列入校務評鑑項目：鼓勵高等教育機構研發生命教育的學術與課程發展等實務推動模式，或與社區中的

中小學（與幼稚園）形成合作夥伴關係，共同開發具社區特色的生命教育實施與推廣模式，讓生命教育伴同學業共同成長茁壯。

五、加強對家長與社會大眾的生命教育理念推廣：我國已有許多熱心的民間非營利機構加入推廣生命教育的行列，未來宜加強生命教育相關的產官學界的聯繫，形成生命教育的推動網絡，使生命教育無形地融入了社會之中，在各家庭內均散發其內涵。

在目前的國中教育中，雖然綜合領域有納入生命教育之內涵，惟授課教師的帶領方式不同，對學生的影響力也不同。

綜上所述，如能在學生成長過程中給予生命教育體驗課程，從活動中由肢體互動轉化到內心之中許許多多的體認，培養出知福—惜福—感恩的愛心，用這樣的愛心來愛自己、關懷他人、美化世界，也因家人的參與，提升了家中的溫暖；此外，也了解到，自我生命是獨一無二的存在，一切由己心出發，由己願發動，了解到自我存在的價值；也在他們的心中種下一顆種籽，一顆充滿愛的種籽，讓他們未來不僅對生命意義會有正向且積極的態度。而且，一旦遇到死亡議題時，也可擁有抗體來面對，達到愛護自我生命之目標。這，便是本研究所希望並給予的生命教育體驗課程！

第三章 研究設計與實施

本章目的在說明研究方法與步驟。全章共分五節，第一節為研究架構與研究方法，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為資料處理，第五節為生命教育體驗課程教學活動設計。

第一節 研究架構與研究方法

本研究之目的，主要在經由設計一個為期 12 週、每週兩節課的生命教育體驗課程教學活動，並以適當的視聽媒體、繪本、體驗課程、團體輔導等歷程，來探討國一學生在生命意義感之影響。

研究方法採取準實驗法，選擇國中一年級之兩個班級為實驗組和對照組，並分別給予前測、後測、以及追蹤測來進行研究。而在每次的課程結束後，也將會給予學習回饋單，若學生在每日的聯絡簿上有表達該課程的心情回饋，研究者也會立即給予回應。

壹、實驗變項

- 一、自變項：為有接受生命教育體驗課程教學活動的實驗組與完全沒有的對照組。
- 二、依變項：受試者的生命意義感程度，即受試者在「生命意義感量表 PIL」上的得分。
- 三、實驗設計：本實驗設計以下表 3-1-1 來說明

表 3-1-1 實驗設計

	前測	實驗處理	後測	追蹤測驗
實驗組（接受所有生命教育體驗課程教學活動）	T1	A	T3	T5
對照組（未接受研究者設計的生命教育體驗課程教學活動）	T2	B	T4	T6

A：實驗組，接受研究者設計的生命教育體驗課程教學活動方案與所有的教學活動。

B：對照組，未接受研究者設計的生命教育體驗課程教學活動方案與所有的教學活動。

T1：實驗組前測，作「生命意義感量表」施測。

T2：對照組前測，作「生命意義感量表」施測。

T3：實驗組後測，接受研究者設計的生命教育體驗課程教學活動方案與所有的教學活動之後作「生命意義感量表」施測。

T4：對照組後測，未接受研究者設計的生命教育體驗課程教學活動方案與所有的教學活動之後作「生命意義感量表」施測。

T5：實驗組在實驗課程結束後一個月，作「生命意義感量表」追蹤測驗。

T6：對照組在實驗課程結束後一個月，作「生命意義感量表」追蹤測驗。

第二節 研究對象

本研究以嘉義市某一國中之國一學生為主，其樣本分為預試樣本與實驗樣本，兩種樣本之間不重複。

壹、預試樣本

嘉義市共有八所國中，預試樣本由研究者以立意取樣抽選這八所學校一年級班級各數班，並以宋秋蓉所翻譯編製「生命意義感量表」作預試，總計人數 1,461 人。

貳、實驗樣本

實驗樣本為研究者校內自己所任教的導師班以及另一個未接受生命教育體驗課程教學活動的兩個一年級班級，樣本人數均為 31 人。並於 2008 年 10 月至 2009 年 1 月進行準實驗研究及相關課程。

為了探討這項研究中生命教育課程在研究對象「生命意義感」的影響，故本實驗研究設計方法採取準實驗類型中「實驗組-控制組前後測設計」，以班級為單位。即其中一個班級為實驗組並接受研究者所設計的 12 週生命教育體驗課程教學活動，每週均 2 節課，另一個班為控制組，完全不接受研究者所設計的生命教育體驗課程教學活動。

完成實驗過後，於 2009 年 1 月，對實驗組與對照組進行「生命意義感量表」後測，以分析經過實驗研究後的兩組學生，在生命意義感程度上是否有所改變。並在三個月後，再以相同量表作追蹤測驗，以了解實驗課程之持續效果如何。

除了以量化的方式進行實驗研究外，本實驗更著重在實驗組學生接受了生命教育課程後，學生本身在教室中和老師及同學的互動以及回到家庭之後，體驗課程後在生命意義感的認知程度，因此，實驗者將在實驗過程中針對學習單與聯絡簿內容加以紀錄，以了解本實驗研究之生命教育課程對國中一年級學生在生命意義感上的影響。

第三節 研究工具

為配合研究目的，本研究採量化的調查統計分析與質性的文本分析，所採用的研究工具包括：生命意義感量表、學習單、家庭聯絡簿、晤談，並將針對生命意義感量表之分量表、計分方式，以及其信度、效度、其他評量方式作說明。

本研究之母群體，係以嘉義市八所國中七年級，合計 117 班中，以立意取樣取 42 班為預試樣本來做生命意義感量表的信效度及題目分析。茲將本研究預試與正式施測對象敘述如下：

壹、預試樣本來源

本研究之預試樣本，依嘉義市八所國中七年級之中，合計 117 班中，以立意取樣取 42 班為預試樣本，如表 3-3-1。

表 3-3-1 預試樣本取樣表

校名	全校七年級 班級數(班)	該校取樣 班級數(班)	佔該校七年級 班級數 百分比(%)	該校取樣 人數(人)	各校預試中取 樣 人數百分比(%)
大業國中	14	6	43	203	13.89
北園國中	3	3	100	86	5.89
北興國中	33	10	30	380	26.01
民生國中	22	6	27	236	16.15
玉山國中	13	4	31	129	8.83
南興國中	7	4	57	130	8.90
嘉義國中	17	5	29	178	12.18
蘭潭國中	8	4	50	119	8.15
合計	117	42	36	1461	100.00

為使抽選出的班級學生能夠不要有集中在某一特性之中，研究者盡可能由各校抽取三分之一的班級數，惟北園國中七年級有三個班級，因此全部選取為預試樣本，南興國中也由七個班之中抽取了四個班級、蘭潭國中由八個班級抽取了四個班級做預試。儘可能減少不同區域所造成的差異。

貳、預試施測樣本

預試施測樣本的選取，為顧及學校分佈地區的不同，並方便選取代表性樣本，本研究正式抽樣方式係採立意取樣方式。全嘉義市國一七年級學生九十七學年度共有 4,217 人，研究者將嘉義市八所國中全部納入（嘉義啟智學校例外），每所學校依其班級數抽取相當比例的班級來做預試，但各校班級數落差甚大，因此所選取之班級數以該校七年級三分之一為主要取捨，班級數過少者則全校七年級均納入。而各校每班人數為 28~42 名學生不等，合計共 1,461 名學生作為預試施測樣本，佔嘉義市 34.65%。預試後刪除未作答與無效問卷 443 份，剩餘有效問卷 1,018 份，回收之有效問卷為 67.69%。

參、預試樣本題目的選取

預試有效樣本中，先以獨立樣本 t 檢定做題項分析，並依其顯著結果做刪題依據，再以因素分析之主成因分析做題目分量表的分類。

一、題項分析：

將預試有效問卷 1,018 份，進行獨立樣本 t 檢定，以內部一致性效標分析法

(criterion of internal consistency)，針對「生命意義感量表」所得資料求取決斷值(critical ratio, CR)，以瞭解各題目之鑑別度作為選題依據，當決斷值大且達顯著水準時，表示該題項具有鑑別力，則予以保留，之後再以因素分析來進行題目分量表的分類。結果如表 3-3-2：

表 3-3-2 預試獨立樣本 t 檢定

預試題號	F 檢定	決斷值(t)	顯著性	備註
1 充滿活力	54.77665055	-21.3364539	0.000	***
2 單調無趣	29.08106296	-24.92765512	0.000	***
3 明確目標	0.030835408	-21.92507549	0.000	***
4 很有意義	3.805298968	-27.28017164	0.000	***
5 一成不變	19.75610997	-20.47136056	0.000	***
6 再活九次	7.984841897	-13.72980439	0.000	***
7 無所事事	20.88062141	-2.980391812	0.003	**
8 達成理想	1.477614218	-17.5652641	0.000	***
9 多采多姿	5.10938598	-15.51373064	0.000	***
10 很適合我	2.326051279	-26.10324962	0.000	***
11 毫無價值	16.78811654	-17.36477454	0.000	***
12 活著的理由	21.64980032	-22.4406249	0.000	***
13 很負責任	0.168937385	-14.11325178	0.000	***
14 無可選擇	28.86607527	-1.914643239	0.056	刪題
15 死亡是自然	6.039254218	-5.386312673	0.000	***
16 不考慮自殺	0.354908299	-12.2822695	0.000	***
17 沒有能力	6.325070893	-24.02871357	0.000	***
18 不能控制	6.863938469	-12.07316527	0.000	***
19 痛苦沉悶	2.130387073	-21.44938368	0.000	***
20 滿意目標	14.93366845	-27.54599851	0.000	***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

因第 14 題未達顯著水準 (* p<.05)，因此予以刪題。

二、因素分析：

題項分析後再以因素分析進行題目篩選，本量表是採用主成份分析法(Principal-axis factoring)，並選用最大變異法(Varimax)進行正交轉軸，抽取最大變異的因素，並以此結果分為五個分量表做為正式問卷之用。五個分量表分別為：(一)生活目標、(二)生活期待、(三)生命熱誠、(四)對死亡的觀點、(五)自主性。因素分析結果如表 3-3-3：

表3-3-3 因素分析表

轉軸後的成份矩陣(a)		成 份				
		1	2	3	4	5
生活 目標	3 明確目標	0.818				
	4 很有意義	0.813				
	20 滿意目標	0.772				
	8 達成理想	0.661				
	13 很負責任	0.533				
	12 活著的理由	0.528		0.411		
生活 期待	1 充滿活力	0.501		0.404		
	5 一成不變		0.606			
	19 痛苦沉悶		0.600			
	2 單調無趣		0.597	0.364		
	18 不能控制		0.591			
	14 無可選擇(刪題)		0.552			
生命 熱誠	17 沒有能力	0.513	0.525			
	11 毫無價值		0.493			0.344
	6 再活九次			0.760		
對死亡 的觀點	10 很適合我	0.418		0.609		
	15 死亡是自然				0.788	
	16 不考慮自殺				0.601	
自主性	7 無所事事					0.846
	9 多采多姿			0.436		0.514

三、信度分析：

以Cronbach α 係數作為信度之考驗，以瞭解問卷一致性，信度是指測驗的一致性，若 α 係數愈高表示量表的內部一致性愈佳，試題間相互關聯程度越高。

Nunnally (1978) 認為 α 係數值等於.70是一個較低，但可以接受的量表邊界值，學者 DeVellis (1991) 也提出以下觀點： α 係數值如果在.60~.65之間最好不要； α 係數值介於.65~.70之間是最小可接受值； α 係數值介於.70~.80之間相當好； α 係數值介於.80~.90之間非常好。學者 Nunnally (1967) 則指出：如欲編製預測測驗 (predictor tests) 或測量某構念之初期研究，信度係數在.50或.60已足夠。當以基礎研究為目的時， α 係數以.80為宜 (引自涂金堂、吳明隆，2005；p34)。

本研究正式樣本的Cronbach α 係數為0.857，符合優良信度係數水準。

四、效度分析

效度是指測驗能正確測得心理特質的有效程度，本研究先以文獻探討分析為理論基礎，並參考宋秋蓉「生命意義感量表PIL」進行問卷編製，經決斷值刪題及因素分析分組後，再計算各分量表與總分之相關係數。

學者 Comrey (1973) 認為，如果預試問卷要進行因素分析，以求其建構效度，則樣本數最好在300位以上，如果取樣之觀察值少於100，則不宜進行因素分析 (引自涂金堂、吳明隆，2005；p24)。

而本研究預試有效樣本數為1,018份，符合應有之樣本數要求。

學者 Bartlett (1951) 提出了一個針對變項間相關矩陣的球面性檢定法 (sphericity test)，此以檢定法約略呈 χ^2 分配，若變項間之相關係數愈高，則所得的 χ^2 值愈大，表示愈適合進行因素分析。對於判別量表是否進行因素分析，一個常為研究者採用的判

斷指標為Kaiser (1970;1974) 所提出的「取樣適切性量數」(Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy; 簡稱KMO或MSA), KMO值介於0~1之間, 其值愈接近1時, 表示變項的相關愈高, 愈適合進行因素分析; 其值愈接近0時, 表示變項的相關愈低, 愈不適合進行主成份因素分析。KMO值判斷準則如下: 在因素分析時, 量表的KMO值在.50以下是無法接受的, KMO值.50~.60是欠佳的, KMO值.60~.70是普通的, KMO值.70~.80是適中的, KMO值.80~.90是良好的, KMO值.90以上是極佳的; 而KMO值在.60以下是不宜進行因素分析的(引自涂金堂、吳明隆, 2005; p818)。

以主成份法(principal components method) 進行分析, 本研究之 KMO 值達.917, 顯示取樣適當性頗佳, Bartlett 球形考驗值為 6348.113, 達 0.001(^{***}p<.001)顯著水準, 屬於極佳的水準, 適合做主成份因素分析。

本研究中解說總變異量為 57.667%。

肆、正式問卷所採用統計方法

正式問卷所採用統計方法有單因子共變數分析, 做前測與後測、前測與追蹤測等分析。如表3-3-4

表 3-3-4 受試者間效應的檢定

依變數: 後測					
變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
組間(回歸係數同質性)	0.479973	1	0.479973	0.00649	.936
誤 差	4289.345	58	73.95422		

為了解生命教育體驗課程對受試者生命意義感是否有影響, 本研究以前測的分數為共變數, 後測分數為依變數, 進行獨立樣本單因子共變數分析(analysis of

covariance ; ANOVA)。在共變數分析之前，先進行組內迴歸係數同質性考驗，考驗結果如表 3-3-4 所示，兩組學生在「生命意義感量表 PIL」上，由迴歸係數同質性考驗結果：F 檢定=0.00649，P=0.936，表示兩組在生命教育體驗課程進行之前兩組學生在「生命意義感量表 PIL」得分上之差異未達顯著，表示兩組之間在前測時差異甚低。因此可再進一步做準實驗後的後測與追蹤測之獨立樣本單因子共變數分析。

伍、生命意義感量表

一、測驗目的與內容

此次研究之生命意義感量表採用 1992 年宋秋蓉所翻譯修訂的生命意義感量表 (Purpose In Life Test，簡稱 PIL)，並以此檢測國中生的生命意義感。該量表內容分為五大因素，分述如下：

(一) 生活目標

主要在評定個人對目前生活中未來目標的態度。

(二) 生活期待

主要在評定個人對目前生活中的感受與期待。

(三) 生命熱誠

主要在評定個人對自我生活的掌握與積極的程度。

(四) 對死亡的觀點

主要在評定個人對生命與死亡的觀點。

(五) 自主感

主要在評定個人對於自我掌控性與獨立思考的程度。

二、計分方式

宋秋蓉的生命意義感量表原有 20 題，但因素分析後刪除 1 題，以 19 題為正式問卷。而本研究的計分方式以 Likert 式五點量表為評定方式，每道題目皆有兩個極端的相對形容詞選項，計分方式依序為 5、4、3、2、1 分，受試者依個人實際感受來作勾選，其中某些題目為反向計分題，所有題目所得的分數相加即為受試者個人總分。

三、信度與效度

本研究先以宋秋蓉的生命意義感量表作 1,461 份樣本作預試，並對問卷內容作信效度分析，並依 Cronbach α 內部一致性的數值來對原始題目分類，然後將各因素之間作因素分析，以求得所有題目之間的各個相關，再依其結果增刪題目；最後，以此增刪後的確定題目來讓實驗組和控制組學生作為研究用問卷。

正式樣本的信度：Cronbach α 係數為 0.857，符合優良信度係數水準。

正式樣本的效度：KMO 值達.917，顯示取樣適當性頗佳。

效度水準：Bartlett 球形考驗值為 6348.113，達 0.001(***)顯著水準。

本研究中解說總變異量為 57.667%。

陸、其他輔助評量工具

以每次單元後的學習單、每日家庭聯絡簿和晤談內容，作為輔助評量工具，以了解學生生命意義感是否有逐日的改變。

學習單的內容主要可分為學生個人、團體討論、家長參與等三種不同學習單，每一個學習單均依據課程內容，以及希望學生可以從中所體會到的生命教育目標來設計，並

將內容問話以開放式問話為主，提供其思考與表達的機會；此外，課程後的自我省思也是學習單重點。另外，如學生平時有所啟發或感觸，也可在聯絡簿中寫下內心的感動與想法，研究者於當天便可給予回饋和互動，以達立即性的激勵與促進迴盪效果。回饋單內容請詳見附件四：P.142~154。此外，為使大家更了解其上課情形，在第四張第三節的生命教育體驗課程學習回饋P.105~116中也放了活動進行的相關照片以供參閱。

第四節 資料處理

資料處理採用描述統計推論性統計分析以驗證研究假設。同時並以學生學習單及家庭聯絡簿，做為評量此生命教育體驗課程實施成效之輔助工具。

壹、描述性統計分析

- 一、以百分比 (%) 描述實驗組及對照組學生的基本人口變項特質。
- 二、以平均數、標準差及百分比等描述實驗組及對照組的前測與後測得分之分佈情形。

貳、推論性統計分析

- 一、以獨立樣本 t 檢定探討實驗組與對照組在「生命意義感量表 PIL」的前測及後測是否有顯著差異。

- 二、以獨立樣本 t 檢定探討實驗組與對照組在「生命意義感量表 PIL」的前測及追蹤測是否有顯著差異。
- 三、以測驗量表的前測分數為共變數，組別為自變項，後測為依變項，進行共變數分析，以比較實驗組與對照組學生在「生命意義感量表 PIL」的前後及後測是否有顯著差異。
- 四、以測驗量表的前測分數為共變數，組別為自變項，追蹤測為依變項，進行共變數分析，以比較實驗組與對照組學生在「生命意義感量表 PIL」的前測及追蹤測是否有顯著差異。

第五節 生命教育體驗課程設計

壹、教學大綱

本研究中的生命教育體驗課程，主要是依中小學生命教育之教學目標（林思伶，2001），並參考紀潔芳、鄭璿宜（2007）合著「生命教育教學—方法·資源運用·教學活動」來作相關課程設計，並依以下八點為教學目標來設計：

- 一、有一顆柔軟的心，不作傷害生命的事。
- 二、有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有意義。
- 三、有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。
- 四、珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。
- 五、尊重大自然並養成惜福、簡樸的生活態度。

六、會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。

七、能立志作個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。

八、具備成為世界公民的修養。

以下所列為十二週生命教育體驗課程，並將以上八點教學目標標示於每次的生命教育體驗課程活動設計表上。

表 3-5-1 生命教育體驗教學課程教學活動大綱

週次	主 題	教學資源	教學材料	教學目標
1	畫我一生 、折我一生	人生四季之歌、 一生一閃而過	蠟筆、圖畫紙 、美麗鐵絲	二、三、七
2	自我成長計畫	林義傑的馬拉松故事 、翻滾吧男孩	個人特質葡萄表	二、三、七、八
3	從小到大我花 了多少錢	媽媽帳單	帳單紀錄表	一、二、三、 四、六、七、八
4	口足畫家	蓮娜、謝坤山、 勇士阿頡	聯合書庫借書	二、三、七
5	寶貝「蛋」	春去春又來	雞蛋、小網子	一、三、四、 五、八
6	生生不息、 體驗媽媽懷孕	新生命誕生、生的喜悅	背包	一、二、三、 四、六、七
7	腹式呼吸	綠鋼琴的音樂	借音樂教室	二、五、八
8	鳥與水-單腳跳 舞的體驗	俊翰的故事、 黑暗中追夢	借音樂教室	一、二、三、 四、五、七、八
9	生命與憂鬱	董氏基金會一下一次的 微笑、當旋律再起	小氣球	二、三、四、六
10	優點、 感恩大轟炸	綠鋼琴的音樂	優點條、雲彩紙	一、二、三、 四、七
11	一生的故事	他人的回憶錄	輕音樂 CD	二、四、六、 七、八
12	心心相應	摺紙	色紙、氣球	二、七、八

貳、教學活動設計

每一次的教學活動設計，均融入團體、自我發表或是實際體驗的方式來進行，在這樣的過程中，使學生不僅僅是照表操課，更要讓他們得以從做中學來體驗，經由和同學討論、自己發表、彼此回饋、家長參與等多元方式來進行課程活動，尤其是自己實際體驗時，不論是自己去承受那懷孕的感覺、懷孕時的不便，甚至於承受同學間可能會有的嘲笑，感受那樣的壓力。此外，和父母之間的互動與討論也是主要方式之一，藉由詢問自己從小到大花了多少錢，學習同理去感受父母為自己所辛苦付出的有多少，想像自己成長時的過程，並體會父母的辛勞，用感恩的心來使自我內心成長。

本研究中的生命教育體驗課程依序為：畫我一生折我一生、自我成長計畫、從小到大我花了多少錢、口足畫家、寶貝蛋、生生不息體驗媽媽懷孕、腹式呼吸、鳥與水—單腳跳舞的體驗、生命與憂鬱、優點大轟炸、一生的故事、心心相應；這樣的設計，是先讓學生們可以先省思到目前為止自我一生的過程，了解自我現況，然後再加入他們的角度使其更加了解自己，為自己力下目標並努力，緊接著便是去了解爸媽辛苦賺錢養到大所付出之辛勞有多大，讓他們對父母懷著感恩之心，達到知福—惜福，然後也要愛惜生命並了解憂鬱與對自我生命最大的尊重就是不自殺，最後讓同學們彼此給予優點與感恩大轟炸來正視彼此與自己的優點，再由心心相應中對自己和解，並立下目標讓心願隨氣球高飛而去，以達到知福—惜福—感恩的漸進步驟。

一、國中生命教育體驗課程教學活動設計——畫我一生、折我一生

單元名稱	畫我一生、折我一生	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 給予學生自我探索和體驗，給予內心深處的體會。 2. 藉由自我探索，抒發內心創痛。 3. 團體之中讓彼此相互認知。 4. 讓同學體會生命的最終章之存在，並藉此把握當下。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活的更有價值。 6. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 7. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 折我一生	請同學選一個自己的幸運色鐵絲，並將之折出自己過去、現在、未來三個時段。	體驗法	彩色細鐵絲	10'	
2. 分享	分享及討論自己所折的意義。			15'	
3. 畫我一生	請同學以蠟筆畫出自己從小到大各個生活階段所發生的點點滴滴。	體驗法	蠟筆、圖畫紙	20'	
4. 分享	分享及討論自己所畫的意義。	講述法	視聽媒體設備	15'	
5. 人生四季之歌	播放人生四季之歌，並和同學討論。	欣賞法		20'	
6. 討論				20'	
7. 結論				5'	

二、國中生命教育體驗課程教學活動設計二—自我成長計畫

單元名稱	自我成長計畫	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進學生對自我個性的了解。 2. 使學生由體驗中覺察他人眼中的自我。 3. 了解自我個性和生活方式之間的關聯。 4. 讓學生學習做自己正向生活的主人。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 7. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 8. 具備成為世界公民的修養。 				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機——個性葡萄	引起動機——個性葡萄：由自己寫自己的個性特質，接著由兩位同學協助寫下對自己個性的特質（須在旁邊簽名）	討論法	個性葡萄圖及彩色筆	15'	
2. 翻滾吧男孩	影片欣賞及討論。（重點為從他人的辛苦看待自我的生活方式）	欣賞教法	VIDEO	30'	
3. 林義傑的馬拉松故事	影片欣賞及討論。（重點為了解人生堅持的意義和重要性）	欣賞教法		25'	
4. 自我成長計畫。	設定在這學期末之中，有哪件事是自己希望可以達成的目標（要能夠有能力達成的，例如：每天早起），並將之寫下。			15'	
5. 長輩的成長日記	選定爸、媽、阿公或阿嬤，以 20 張照片以上做成他們的成長日記，並告知在第 11 週做分享。（播放前人分享）			10'	
6. 結論	自己的未來由自己創造！			10'	
7. 下週引言	媽媽帳單：請同學回家去寫下自己出生、奶粉、尿布、醫療、幼稚園、保姆、安親班、補習、出國、遊玩、住院……等等鉅細靡遺的費用，並於下週分享。			5'	

三、國中生命教育體驗課程教學活動設計三—從小到大我花了多少錢

單元名稱	從小到大我花了多少錢	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習「觀功、念恩」的態度。 2. 了解成長過程中的現實面—金錢！ 3. 自我價值感的建立。 4. 體驗如何給予他人正向的回饋。 5. 有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。 6. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 7. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 8. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 9. 會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。 10. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 11. 具備成為世界公民的修養。 				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引言	上週我們請各位同學回家去問家長，從小到大爸媽為我們花了多少錢，現在，我們請各組三位同學來跟大家分享。		上週作業、單槍	5'	
2. 分享	每組3位同學上台分享。			20'	
3. 你能賺多少錢？	父母養我們如此辛苦，我們未來能賺多少錢呢？	欣賞教學法		10'	
4. 哆基朴的天空	藉由互動式討論給予自我價值的建立。			30'	
5. 哆基朴的天空幕後花絮	多采多姿的畫面的背後之努力。(父母辛苦拉拔長大的辛勞也是)			10'	
6. 哆基朴的天空之討論	自我努力之提示			25'	
7. 結論	回去跟爸媽說一句內心最想說的話~。			10'	

四、國中生命教育體驗課程教學活動設計四—口足畫家

單元名稱	口足畫家	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 藉由體驗，體會同理心之學習。 2. 藉由體驗，體會自己與自己、自己與他人之關懷。 3. 藉由體驗，使學生更加珍惜當下自己所擁有的一切。 4. 學習從他人的角度來看待事情。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 7. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引言（引起動機）	師：絕大多數的人生來都有手有腳，這寶貴的四肢幫了我們大大小小許許多多的忙，讓我們得以活動自如。但是，如果哪天當我們失去了手腳，或是有些人人生來就缺了手腳時，那又是如何呢？	講述法		5'	
2. 口足畫家	每人拿圖畫紙、水彩筆及調色盤，在圖畫紙上畫上你現在心中所想到的。但是只能用嘴來畫，接著用腳趾頭來畫。 ※水彩筆尖端可用衛生紙先包著，過程中播放輕音樂，並叮嚀繪畫時勿碰撞注意安全。	實作法	水彩用具	30'	
3. 分享作品	各組分享作品及寫作時感想。 （只用手或腳的困難處）			10'	
4. 蓮娜瑪蓮	播放蓮娜瑪蓮的影片並討論。 （軍人作戰斷手腳回來後卻因為父母不接受而自殺）		蓮娜瑪蓮的影片	15'	
5. 謝坤山	播放謝坤山的影片並討論。（重點在其創造力以及毅力）		謝坤山的影片	30'	
6. 結論	上人：「有好腳好手，走好路，做好事！」			10'	

五、國中生命教育體驗課程教學活動設計五—寶貝「蛋」

單元名稱	寶貝「蛋」	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 學習創意的思考方式，建立多元思考與體驗。 2. 了解媽媽懷孕過程中的用心保護。 3. 學習面對他人的閒言閒語和因應方式。 4. 自我肯定的建立，活出自我。 5. 創造力考驗。 6. 有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。 7. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 8. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 9. 尊重大自然並養成惜福、簡樸的生活態度。 10. 具備成為世界公民的修養。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 春去春又來	播放春去春又來影片，中間並陸續和同學討論。	欣賞教學法	單槍	35'	
2. 分組討論	請同學討論小和尚把船滑走後，老和尚如何過去。			15'	
3. 彼此分享	分享老和尚過河的方法。			10'	
4. 護蛋（發蛋及小拉鍊袋）	每人一顆老師簽名的蛋，並說明請大家四天內保護這個寶貝蛋。			10'	
5. 討論	關於寶貝蛋的保護，由同學們分組討論： 1. 洗澡、睡覺時，或不甚有其他碰撞時如何保護寶貝蛋？ 2. 別班同學問起時怎麼辦？回去如何跟爸媽說呢？ （如同學覺得尷尬，那是否可以討論未婚懷孕時的情形呢？以及如何自我保護呢？）			20'	
6. 結論				10'	

六、國中生命教育體驗課程教學活動設計六—生生不息、體驗媽媽懷孕

單元名稱	生生不息、體驗媽媽懷孕	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 體驗媽媽懷孕過程中的辛勞。 2. 學習不因他人的言論而動搖自我價值的建立。 3. 學習如何掌控自我細微動作。 4. 學習表達感恩。 5. 創造力考驗。 6. 有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。 7. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 8. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 9. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 10. 會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。 11. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引言及準備活動	早自修開始便要求學生背背包一整天去從事所有事。(吃飯、上廁所、聊天……。)一切以保護胎兒為第一。		背包、保特瓶或課本		
2. 體驗活動	帶學生到活動中心走樓梯、打掃……。			40'	
3. 新生命誕生、生的喜悅	影片欣賞及討論。			20'	
4. 討論	懷孕時的感覺，懷孕時的缺點（不能吃藥、忌口、民間各項禁忌）……。			25'	
5. 結論	解說母難日。			10'	
6. 課後作業	給媽媽（奶奶、外婆、爸爸）一個擁抱。			5'	

七、國中生命教育體驗課程教學活動設計七—腹式呼吸

單元名稱	腹式呼吸	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 體驗專注之寧靜、學習攝心方法。 2. 靜心、情緒調適及內省。 3. 學習自我肢體調節。 4. 培養健康身心之體魄。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 尊重大自然並養成惜福、簡樸的生活態度。 7. 具備成為世界公民的修養。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 預備動作	請學生端身正坐在椅子上，脊椎不靠椅背，則氣易充沛。腳與肩同寬，雙手輕鬆放在肚臍前，掌心朝上，大拇指銜接，學習全身放鬆，眼睛閉起來。	體驗法	綠鋼琴或是大自然音樂	5'	
2. 教師指導語	「眉間放鬆、嘴角放鬆、手腕放鬆、膝蓋放鬆、腳後跟放鬆，檢查看是否全身都放鬆了。」		音樂、舞蹈教室	10'	
3. 活動進行	由教師帶領學生：「吸氣~覺得腹部脹起來，吸得越充沛越好，吸滿了，停 4-5 秒吐氣，再吸氣~覺得肚子扁下去，吐淨了停 4-5 秒，這就是一個腹式呼吸，請接連做十個腹式呼吸。」 做完十個腹式呼吸後，請慢慢張開眼睛，身體搖一搖，兩手搓熱，搓搓臉……。			25'	
4. 體驗後分享	分享做完腹式呼吸後的體驗。			10'	
5. 瑜珈	教導相關瑜珈動作。			50'	

八、國中生命教育體驗課程教學活動設計八—鳥與水—單腳跳舞的體驗

單元名稱	鳥與水—單腳跳舞的體驗		教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 體驗生命力的韌性。 2. 體會無手或無足生命鬥士跳舞之不易，俾能更珍惜自己與體諒他人。 3. 學習如何尊重與關懷他人。 4. 學習不同角度與面向之思考。 5. 有一顆柔軟的心，不作傷害生命的事。 6. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 7. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 8. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 9. 尊重大自然並養成惜福、簡樸的生活態度。 10. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 11. 具備成為世界公民的修養。					
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間		
1. 引言	先前我們看了哪些殘障人士（蓮娜瑪蓮、謝坤山）的影片？他們各有哪些肢體殘障呢？又成功了什麼呢？今天我們將再看一些其他部分。	講述法		5'		
2. 鳥與水影片欣賞及說明和討論	欣賞鳥與水舞蹈團的表演，並讓學生單腳跳或站立 20 分鐘。	體驗法	視聽媒體設備	30'		
3. 黑暗中追夢	觀看「勇士阿頡」之影片並討論。			15'		
4. 俊翰的故事	觀看「俊翰的故事」之影片。			30'		
5. 討論	討論今天課程中各項影片及體驗心得。			15'		
6. 課中檢討	跟同學檢討自我成長計畫的實施情形。			5'		

九、國中生命教育體驗課程教學活動設計九—生命與憂鬱

單元名稱	生命與憂鬱	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 了解青少年憂鬱症之症狀。 2. 了解如何面對自己或他人之情緒低落。 3. 了解如何讓自己過得快樂。 4. 省思自我目前生活狀況。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 7. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 8. 會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引言	之前我們總共看了哪些人雖不幸，但卻仍然快樂過日子呢？人生中總有難過的時候，每個人難過傷心時會如何呈現呢？又該如何做呢？			5'	
2. 董事基金會-下一次微笑	觀看「董事基金會-下一次微笑」。	欣賞法	視聽媒體設備	25'	
3. 董事基金會—當旋律再起	觀看「董事基金會-當旋律再起」。	欣賞法		25'	
4. 討論		互動法		15'	
5. 認識憂鬱症與低落性情緒	討論今天兩部片子之中的內容。 1. 憂鬱症和低落性情緒的異同？憂鬱時有哪些表現？情緒方面？表情？動作？習慣？個性？脾氣？其他（如身體及生理方面）？ 2. 我們可以如何自我處理？ 3. 我們可以如何協助他人？	講述法		20'	
6. 結論		互動法		10'	

十、國中生命教育體驗課程教學活動設計十一優點、感恩大轟炸

單元名稱	優點、感恩大轟炸	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 增進學生自我了解。 2. 增進學生正向看待他人與自己。 3. 給予感恩的正向體驗與彼此回饋經驗。 4. 有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 7. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 8. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引言	每個人都有其優點，只是，這些優點正如下面個人特質葡萄一樣，是自己所沒有發現的，因此，今天我們要彼此給他人至少一個優點。當然，你也可以藉此機會表達對他的關心，感謝他對你的幫助或照顧。			5'	
2. 寫下優點與感恩	發給每人優點卡片，並寫下給他人的優點與感恩。		優點卡片與播放輕音樂	60'	
3. 每人上台領取他人所給予的優點/感恩紙條	※要求同學在拿到他人所給予的優點與感恩小卡時，必須對他人說聲謝謝！			15'	
4. 感想發表	發表自己寫完的心情。			10'	
5. 結論				10'	

十一、國中生命教育體驗課程教學活動設計十一——一生的故事

單元名稱	一生的故事	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	1. 藉由收集和整理照片的過程，讓學生關心自己、關心他人。 2. 促進心願完成。 3. 增進人際溝通能力。 4. 體驗他人人生經歷，增進人生智慧。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬團體。 7. 會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。 8. 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 9. 具備成為世界公民的修養。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 所有人分享所做的作業	在第二週時便已交待同學完成這項作業，並於今天分享心得。(請同學自訂主題，或蒐集、拍攝至少 20 張以上的照片，製作成 ppt 檔並回應照片中的主角。)	實作教學法	單槍、筆電	70'	
2. 討論	逐一顯示檔案並分享心得。	欣賞法		20'	
3. 結論	依每人內容作結語。			10'	
4. 照片參考主題	阿嬤的故事、辛苦的阿爸、糯米腸的一生(流浪狗)、可憐的受虐兒、信心與奇蹟——出生 650 公克小女孩的故事、天涯海角——瑞士行腳、湯姆歷險記——兒子與環保、我的寫真……。				

十二、國中生命教育體驗課程教學活動設計十二—心心相應

單元名稱	心心相應	教學對象	七年級	單元時間	100分鐘
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生專注一致的精神。 2. 藉由體驗訓練學生情緒轉移。 3. 以體驗活動抒發心中之感念或創痛。 4. 學習自助助人之精神。 5. 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 6. 能立志作個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 7. 具備成為世界公民的修養。 				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 五個心願	發下正方形色紙，請同學在紙上依序寫下： <ol style="list-style-type: none"> 1. 今生今世最感恩的人。 2. 最需跟他說 sorry 的人（也可以是寵物）。 3. 最需要我諒解的人。 4. 已不在人世卻很想念的人。 5. 2009 年 1 月底以前最想要完成的事。 		正方形色紙、輕音樂	20'	
2. 折心	依動畫和老師指示完成心型折紙。(學習求救、學習雞婆)			15'	
3. 分享	讓想要分享的同學自動到台前分享五個心願。			15'	
4. 放氣球	大夥將心型貼到氣球上，一起到操場讓氣球升空。		灌氦氣汽球、	20'	
5. 分享			透明膠帶	10'	
6. 彼此的祝福	寫一張小卡給同學。		小卡片	20'	

第四章 生命教育體驗課程教學成效之分析

經由問卷調查所蒐集的資料，進行研究結果之分析與討論。本章首先描述樣本的現況與分佈情形，再根據待答問題，進行調查結果之分析與討論，包含：

壹、描述性統計分析

- 一、以百分比 (%) 描述實驗組及對照組學生的基本人口變項特質。
- 二、以平均數、標準差及百分比等描述實驗組及對照組前測與後測得分之分佈情形。

貳、推論性統計分析

- 一、以測驗量表的前測分數為共變數，組別為自變項，後測為依變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，探討實驗組與對照組在「生命意義感量表 PIL」的前測及後測總分是否有顯著差異。
- 二、以測驗量表的前測分數各分量表為共變數，組別為自變項，後測各分量表為依變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，探討實驗組與對照組在「生命意義感量表 PIL」的前測及後測各分量表是否有顯著差異。
- 三、以測驗量表的前測分數為共變數，組別為自變項，追蹤測為依變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，探討實驗組與對照組在「生命意義感量表 PIL」的前測及追蹤測總分是否有顯著差異。
- 四、以測驗量表的前測分數為共變數，組別為自變項，追蹤測為依變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，探討實驗組與對照組在「生命意義感量表 PIL」的前測及追蹤測各分量表是否有顯著差異。

第一節 樣本資料分析

根據樣本資料，分別從不同個人家庭背景變項，進行以百分比(%)描述實驗組及對照組學生的基本人口變項特質說明。

壹、不同個人家庭背景變項之實驗組及對照組基本人口變項特質分析，如表4-1所示：

表 4-1-1 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—宗教信仰

項 目	類 別	實驗組人數	對照組人數	實驗組 百分比(%)	對照組 百分比(%)
宗教信仰	佛 教	6	6	19	19
	民間信仰	12	11	39	36
	天主教	0	1	0	3
	基督教	1	1	3	3
	一貫道	1	2	3	7
	回 教	0	0	0	0
	無	11	5	36	16
	其 他	0	5	0	16
合 計		31	31	100	100

實驗組和對照組的宗教信仰中，實驗組之中民間信仰最多，有 12 人 (佔 39%)，無宗教信仰者次之，有 11 人 (佔 36%)，第三則是佛教，有 6 人 (佔 19%)。對照組實驗組之中民間信仰最多，有 11 人 (佔 36%)，佛教次之，有 6 人 (佔 19%) 第三則是無宗教信仰與其它，各有 5 人 (佔 16%)。

表 4-1-2 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—宗教信仰很虔誠

項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組百分比(%)	對照組百分比(%)
宗教信仰 很虔誠	非常同意	0	2	0	6
	同意	0	11	0	36
	沒意見	10	12	32	39
	不同意	6	1	19	3
	很不同意	4	0	13	0
	未填答(無宗教信仰)	11	5	36	16
	合計	31	31	100	100

因問卷設計時，有設定無宗教信仰者可不用填答此題，因此實驗組未填答人數高達 11 人(佔 36%)，沒意見也有 10 人(佔 32%)，不認為自己宗教信仰很虔誠者有 6 人(佔 19%)，三項累積高達 87%。而對照組部分，非常同意自己宗教信仰虔誠者有 2 人(佔 6%)，同意自己宗教虔誠者有 11 人(佔 36%)。

不同的宗教信仰之間與沒有宗教信仰者，是否在生命意義感之間在國中階段是有所落差的？再者，接受生命教育體驗課程後，不同宗教信仰者之間與沒有宗教信仰者之間的生命意義感是否有顯著性差異？這些的相關議題，礙於受試樣本的不足，因此並沒有加以探討其相關差異與變化。

表 4-1-3 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—經常參與宗教

項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組百分比(%)	對照組百分比(%)
經常 參與宗教	非常同意	0	2	0	6
	同意	4	8	13	26
	沒意見	9	8	29	26
	不同意	7	5	22	16
	很不同意	0	3	0	10
	未填答(無宗教信仰)	11	5	36	16
	合計	31	31	100	100

因問卷設計時，有設定無宗教信仰者可不用填答此題，因此實驗組未填答人數有 11 人(佔 36%)，不同意自己經常參與宗教活動者有 7 人(佔 22%)，沒意見者有 9 人(佔 29%)，三項累積共佔 87%。而對照組，非常同意自己宗教信仰虔誠者有 2 人(佔 6%)，同意自己宗教虔誠者有 8 人(佔 26%)。

國中階段的宗教行為，主要仍是跟著父母而參與，對學生而言，自動性是不高的。

表 4-1-4 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—和家人關係不好

項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組百分比(%)	對照組百分比(%)
和家人的 關係不好	非常同意	0	2	0	6
	同意	0	1	0	3
	沒意見	10	8	32	26
	不同意	14	9	45	29
	很不同意	7	11	23	36
	合計	31	31	100	100

實驗組很不同意自己和家人關係不好者有 7 人（佔 23%），不同意自己和家人關係不好者有 14 人（佔 45%），沒意見者有 10 人（佔 32%）。對照組很不同意自己和家人關係不好者有 11 人（佔 36%），不同意自己和家人關係不好者有 9 人（佔 29%），沒意見者有 8 人（佔 26%），同意自己和家人關係不好者 1 人（佔 3%），非常同意自己和家人關係不好者 2 人（佔 6%）。

由此看出，兩班和家人關係均可算是良好。

家是我們每個人永遠的避風港，當我們難過、傷心時，總是會想要回到家中，哪怕只是靜靜地待在房間中，家裡面，總是可以給我們溫暖、窩心的感覺。而和家人關係良好的學生，是否生命意義感是否也會較高？接受這樣的生命教育體驗課程之後是否也比另外一群與家人關係不好的人能夠有顯著性影響？抑或是反而和家人關係不好，接受了生命教育體驗課程之後反而讓其生命意義感顯著提昇呢？在此研究中也因個案人數較少而無再提出相關分析。

表 4-1-5 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—父親、母親之存/歿

項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組	對照組
				百分比(%)	百分比(%)
父	存	28	29	90	94
	歿	3	2	10	6
	合計	31	31	100	100
項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組	對照組
				百分比(%)	百分比(%)
母	存	31	30	100	97
	歿	0	1	0	3
	合計	31	31	100	100

實驗組中父親過世的有三人、對照組有兩人；實驗組中母親均健在、對照組中則有一人母親已過世，兩班因父母一方過世所造成的單親家庭各有 3 人。

許多研究也指出，單親家庭和雙親家庭環境中所成長的小孩往往在個性和態度上是有所差異的，因此其生命意義感是否也有所差異呢？且在實施了生命教育課程之後，其改變是否也呈現顯著性差異呢？但實驗組與對照組人數不多，所以在本次研究中也未呈現。

表 4-1-6 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—父親教育背景

項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組	對照組
				百分比(%)	百分比(%)
家長教育 背景：父	研究所以上	0	1	0	3
	大學	1	1	3	3
	專科學校	3	6	10	19
	高中（職）	11	14	36	46
	國（初）中	6	7	19	23
	國小	9	1	29	3
	不識字	1	1	3	3
	合計	31	31	100	100

實驗組中，父親教育程度最多者為高中職，有 11 人（佔 36%），國小畢業者次之，有 9 人（佔 29%），第三為國中畢業，有 6 人（佔 19%），國中小畢業者合計達 48%。而對照組父親教育程度最多者為高中職，有 14 人（佔 46%），國中畢業者次之，有 7 人（佔 23%），第三為專科畢業，有 6 人（佔 19%）。

依社會學觀點，佔有既定利益者會保護其原有利益，甚至予以擴張，也因此，不同教育程度者所過的可能也是和一般大眾不同的社經生活水平，其下一代所培育的，也往往會將自我期待轉嫁子女身上，套句中國人的俗諺，這便是一望子成龍、望女成鳳！而這樣的期待在生命意義感之間是否也會有所影響？這樣的影響力也是頗值得分析！但在此研究中不以此為研究變因，以使研究結果可作單純分析。

表 4-1-7 實驗組與對照組不同個人家庭背景變項—母親教育背景

項目	組別	實驗組人數	對照組人數	實驗組百分比(%)	對照組百分比(%)
家長教育 背景：母	研究所以上	0	0	0	0
	大學	2	2	7	6
	專科學校	1	5	3	16
	高中（職）	19	16	61	53
	國（初）中	3	6	10	19
	國小	5	1	16	3
	不識字	1	1	3	3
	合計	31	31	100	100

實驗組中，母親教育程度最多者為高中職，有 19 人（佔 61%），國小畢業者次之，有 5 人（佔 16%），第三為國中畢業，有 3 人（佔 10%）。而對照組母親教育程度最多者為高中職，有 16 人（佔 53%），國中畢業者次之，有 6 人（佔 19%），第三為專科畢業，有 5 人（佔 16%）。

在華人的社會中，母親往往是主要的子女照護人，在孩子的成長過程中，對其個性塑造影響也很大，不同社經背景的母親在子女的生命意義感部分是否也有差異影響力？這樣的問題也頗耐人尋味，有待探索。

第二節 生命教育體驗課程立即性與延宕性成效分析

透過統計分析結果，以瞭解生命教育體驗課程對國中七年級新生在「生命意義感量表 PIL」總量表與各分量表：「生活目標」、「生活期待」、「生命熱誠」、「對死亡的觀點」、「自主性」之間的影响，採用獨立樣本單因子共變數分析(analysis of covariance; ANOVA)，比較實驗組與對照組在實驗處理後之立即性與延宕性成效差異。

本節按照「生命意義感量表 PIL」總量表與各分量表：「生活目標」、「生活期待」、「生命熱誠」、「對死亡的觀點」、「自主性」等六部分後測與追蹤測資料，進行獨立樣本單因子共變數分析(analysis of covariance; ANOVA)。茲將結果說明如下：

壹、生命教育體驗課程立即性成效分析

為探究生命教育體驗課程對國一七年級新生「生命意義感」所產生的立即性成效，進行獨立樣本單因子共變數分析(analysis of covariance; ANOVA)。分析結果如表 4-2-1：

表 4-2-1 生命意義感後測獨立樣本單因子共變數分析摘要表

依變數：後測

變異來源	型 III		平均		顯著性	立即效果
	平方和	自由度	平方和	F 檢定		
生命意義感						
組別	487.696	1	487.696	6.708	.012*	I > II
誤差	4289.825	59	72.709			
生活目標						
組別	162.197	1	162.197	8.588	.005**	I > II
誤差	1114.248	59	18.886			
生活期待						
組別	44.747	1	44.747	2.950	.091	
誤差	895.006	59	15.170			
生命熱誠						
組別	12.363	1	12.363	3.462	.068	
誤差	210.708	59	3.571			
對死亡觀點						
組別	3.916	1	3.916	1.476	.229	
誤差	156.545	59	2.653			
自主性						
組別	.443	1	.443	.189	.665	
誤差	138.044	59	2.340			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001 I > II：實驗組高於控制組。 I < II：實驗組低於控制組。

由表 4-2-1 前測、後測共變數分析摘要表結果得知：在排除前測分數的影響之下，經實驗處理（生命教育體驗課程）後，實驗組與控制組在生命教育體驗課程之立即性成效：生命意義感總量表得分的確有顯著差異（F=6.708；.012*）。而「生活目標」這分量表得分也有顯著性差異（F=8.588；.005**）。

「生活目標」的表現：

從上課學生的回饋單內容與每日聯絡簿中可以看出學生對生活目標的想法與自我改變：(s-23-1-1107，s 表示學生，p 表示家長；第一組數字代表學生編號；第二組數

字為 1 表示是從九十七學年度上學期聯絡簿中摘錄，2 則是由回饋單中摘錄，3 是從九十七學年度下學期聯絡簿中摘錄；最後一組數字表示資料填寫日期之月日，以下均如此表示，所以不再贅述)。

s-23-1-1107 直到今天我才知道，原來我只是一個負擔，只會一直花爸媽錢的負擔，現在的我知道我必須比別人努力、用功念書，才不會浪費父母的錢。

s-23-1-1120 又要月考了，看見行事曆上離月考的日子已經漸漸慢慢的開始倒數了，而我的壓力也越來越大了！！「加油！！」「000」，要對自己有信心。你一定會做得很好！！「加油」！！

s-23-1-0105 時間過得好快喔！下星期四就要第三次月考了耶！我擔心我的數學會考不好！！我希望我每一科都能達到 95 分以上，希望這個願望能夠實現！！「我要進前三名」！

s-22-2-1113 只能用嘴來畫圖時，我覺得很痛苦，嘴巴很痠，上帝給我們一雙健全的手，我們應該好好把握！

s-25-2-1225 我要快快樂樂的過每一天，只要記著堅持下去，成功將會是你的！！我一定不會辜負父母和大家所對我的期待！！

在這裡所呈現的是實驗組的學生資料，在生命教育體驗課程過程中，他們已對自我目標漸漸更加穩固，且其動力已逐漸轉成自我內在動力，這樣的動力往往是可以由努力過程中因為自我成功經驗或他人鼓勵與回饋而獲得鼓舞的力量，進而轉化成自我努力的動力，讓自己朝著自我目標去邁進！

「生活期待」的表現：

生活中每天都有著許多變化，但是對課業壓力繁重的國中生而言，尤其是剛由國小升到國中，面對來自四面八方的新同學與老師，如何能夠在許多課業中讓自己得以擁有樂觀、進取與感恩的心，是一件重要的事。

s-22-1-1030 今天生命教育很好玩ㄟ！藉由這樣我了解自己了！本來來到這個班我覺

得很恐怖！可是今天的活動就不一樣了！讓我知道全班都是我很好的 friends。

s-23-1-1216 耶！老師要請喝飲料啦！而且有好幾個老師都說老師對我們班太好了，還請喝飲料！！真是太感謝老師了！（YA~大隊接力第一名！趣味競賽團體第二名！游泳比賽團體第二名！）

s-23-1-1121 今天我回奶奶家，我第一次下田摘菜，超好玩的啦！但是我的鞋子裡都是土，遠遠望著藍天，吹著涼涼的風，帶給我無盡的 happy！

s-19-2-1113 世上沒有不能成功的事，只怕自己不肯去做。

s-23-2-1225 要感恩，對待別人要有耐心。

只要用心，在每日的看似重複的生活之中都可以發現到，就連那一絲絲很細微的事，如泥土進到鞋子裡，對學生而言都會是一件很有趣、很好玩的事，讓他們感到天天的生活都充滿著趣味；活著，就是一種樂趣；對生活，自然而然也會期待每天的到來。

「生活熱誠」的表現：

內心的動力是很重要的持續力，也是能夠對生活保持積極態度的原動力，而生命教育體驗的課程，可以對此有很良好的引發。

s-22-1-1023 上生命教育我覺得好好玩喔！尤其是在畫畫的時候，全部都亂畫好好玩！好像現代畢卡索ㄟ！不過我很喜歡上這種課，把心中的壓力釋放出來，一方面省思自己的生命，生命是無常的，所以應該要珍惜。

s-23-1-1211 今天比賽校歌，我們竟得了第四名，真是太驚訝了！！老師很高興吧！我第二名耶！我好 happy 喔！我要繼續努力！！

s-31-2-1113 今天在用嘴巴畫樹時，我在想為什麼我要做那樣的事，不過在過程中我發現，其實是要用很大的努力才能去完成的，但是謝坤山卻很努力的去圓他的夢想（畫畫）。

s-24-2-1225 在經過這些活動後，我深深發覺到生命雖然只是一張白紙，但是上面有哪

些色彩是由自己來決定的。其實，外表並不是那麼的重要，最重要的是要有一顆最真誠的「心」，但是如何做到才是最困難的。

s-28-2-1106 從小到大我花了爸媽約 1,238,900 元，老師說：「相信你的價值絕對不只這些錢。」所以父母對我的付出是非常有價值的。每個人都有自己的價值，別小看了自己。天生我材必有用，肯定自己！別因為失敗而害怕去做任何一件事。

從體驗的過程中，每個人所體會到的層面不盡相同，但這樣正向意義的活動，也讓學生對自己周遭的父母及事件開始產生不一樣的思維，開始去了解，很多事，不是表面那樣而已，跟父母拿錢，也可以體會到父母對自己的關愛；從口足畫家中，體會到他人的辛苦與堅持的毅力有多大，甚至昇華成對自我的期許；也從那看似隨手塗鴉般的動作中，知覺到，自己人生的色彩由自己決定，每人都可以做自己的主人！不論是哪一種體悟，都可以讓人有不一樣的激勵呀！

「對死亡的觀點」的表現：

生命是無常的，死亡，雖不會常掛在嘴邊，但也無時無刻充斥在我們生活週遭，透過了生命教育體驗課程，學生們得以瞭解生命對自我的存在與意義，也願汲汲經營自我人生。

s-23-1-1022 今天下午有一個生命教育的團體活動，今天老師問我們說：「生命是什麼？」我從來沒有想過，也沒有認真的思考過，希望以後我可以了解到生命的意義。

s-23-2-1113 真有那麼一天我發生意外必須截肢，我的心情可能會崩潰！！因為要忍受別人異樣的眼光！但我也會愛惜生命，因為這是老天爺給我的考驗！人不要輕易放棄自己！要找出自己的專長。

s-26-2-1113 真有那麼一天我發生意外必須截肢，我的心情會很沮喪，可能會自暴自棄，但真有那麼一天，我會先給自己一段適應，然後再重新振作起來。

s-24-2-1106 在「哆基朴的天空」中，我印象最深刻的一句話是：「上帝創造我們，一定是對這個世界有用處的。這句話提醒我們！！上帝創造了我！就是世界的一分子！所以，我們要愛惜生命。」

s-25-2-1120 每個生命都是十分珍貴的，每個生命都是生命，不可隨意糟蹋。

s-16-2-1120 經由寶貝蛋的進行，我感到生命如此的珍貴。

s-17-1-0109 這個學期快過完了，託您的福才讓我了解生命的價值還有重要性，雖然上帝不會創造毫無用武之地的你，但需要你自己去探索。

每個人都是這世上獨一無二的個體，其生命也都只有一遭，如何將自我人生填上色彩，讓自己年老時有所回憶，首先，便須體認到生命的價值性與意義性！學生們在聽、發表自我、團體討論、實際體驗中一次次的思索著，自己的生命是很實際存在的，也因為存在，才能感覺到生命的意義性。不論未來發生什麼，有何挫折在前方等著，其生命能量也已打了預防針，面對衝擊時也將較有能量迎擊。

「自主性」的表現：

現在的教育環境之下，是一個資訊爆發時代的社會，學生要承受許許多多的壓力，也都要不斷灌輸許許多多知識，如果對於知識的吸收與生活之態度可以是主動與積極，那麼，其人生生活之意義便會逐漸浮現與凝聚而出。

s-19-1-0106 最近養成晚上讀書的習慣，不但不太覺得累，而且能越讀越晚喔！

s-22-1-1126 今天 5:00~5:30 時不應該講話，白費老師的好心、心意，補習要錢，可是留下來又有 cookies 吃，加「數學」點心，用懺悔的心來面對，而且平常老師都沒那麼生氣，今天這樣我非常自責，希望老師能讓我們繼續留下算數學。 Please, Sorry~ PS: Thank you, cookies is very good!

s-31-2-1225 謝坤山的一句話點醒了我，就是「遇到任何困難從不找藉口，只找方法。」以前的我遇到困難時只會逃避及找別人幫忙而已，可是我現在不會，我會去思考如何去解決，就是這樣的想法讓我成長遇到問題不退縮，只想把它

解決。

s-20-2-1225 就算別人看不起你，你也不可放棄你自己！

s-04-2-1225 不要在意別人怎麼看你，重要的是，你如何看待自己。

s-30-2-1106 好好讀書，不要怕失敗，要勇敢去嘗試，也要勇敢去面對。

s-11-2-1106 我要對自己說：只會找藉口的人，永遠也不會進步。

國中時，課業壓力繁重，考試次數又很頻繁，自我定位如不確定，便很容易感到挫敗。在帶班數年的過程中，我對於我帶的學生總是不斷灌輸：你們考試是為自己、未來生活也是自己決定、自我生活方式與快樂亦是由自己尋求，這樣的口語教化力量，實是有限！但經由了體驗課程的搭配，我可以只用開放式問話，就讓他們回答出這樣自我要求的言語，這樣自動思考所衍生而出的言語，表示了學生已能夠做自我要求，邁向自主化的里程碑。

表 4-2-2 生命意義感量表—總表之前測、後測統計表

項 目	前測平均數	後測平均數	調整後平均數
實驗組 N=31	68.290	68.452	67.142
對照組 N=31	63.355	60.129	61.439

去除前測時的差異，總量表調整後平均數：實驗組 > 對照組。

表 4-2-3 生命意義感量表—各分量表前測、後測之統計表

項 目	總分	前測平均數	後測平均數	調整後平均數
生活目標				
實驗組	35	24.645	26.065	25.817
對照組	35	23.613	22.323	22.570
生活期待				
實驗組	30	21.258	20.839	20.551
對照組	30	19.935	18.548	28.826
生命熱誠				
實驗組	10	6.806	6.839	6.727
對照組	10	6.129	5.710	5.822
對死亡的觀點				
實驗組	10	7.258	7.839	7.915
對照組	10	7.839	7.484	7.408
自主性				
實驗組	10	8.323	6.871	6.363
對照組	10	5.839	6.065	6.573

※ 實驗組 N=31，對照組 N=31

去除前測時的差異，各分量表調整後平均數中實驗組 > 對照組的有：生活目標、生

命熱誠、對死亡的觀點。

s-22-1-1225 今天給謝坤山的卡片如期完成耶！他的手軟軟的、熱熱的，好好玩！他說的很有道理！也很有趣！全部的人都哄堂大笑！謝坤山所說的話：「遇到困難不找理由、不活在他人異樣的眼光下、堅持下去問題將不再是問題、最長的距離是想與做之間、知福—惜福—感恩。」

s-20-2-1113 活動中我感受最深的一句話：「我靜靜的看著手，看到了母親難過的表情。」

s-30-2-1113 人總要面對人生，要勇敢去面對困難，如果有困難時，可以請別人幫忙。

s-26-2-0108 藉由寫在心形紙條裡的話，然後讓它飄向天空，這個活動我覺得很特別。因為是寫在裡面又放到天空去，所以內容都不會公開，這樣就不必害羞，能大方將想說的話說出來，我覺得這是個很窩心的舉動。

s-22-2-0108 在人生中往往會有挫折、煩惱，這些種種全部都在氣球上，展翅高飛，飛到無際的天邊，心情也像猶如蒲公英長大必須離開一樣，因為這些煩惱也必須離開。

s-28-2-0108 我今生今世最感謝的人是我的家人、朋友、寵物，因為家人總是在我最傷心時給我支持；朋友在我遇到困難時不斷鼓勵我；寵物帶給我們一家的歡樂。

s-28-2-0108 如同謝坤山先生說的：「堅持下去，問題將不再是問題。」我們將 2009 年 12 月 31 日前想完成的事寫在紙上，然後綁在氣球上，讓它飛向天空，飛上去的那一刻，我心想：只要我堅持下去，一定會成功！做任何事都要有恆心、誠心。看到我的希望在天空中翱翔，我十分感動！老師謝謝您！！讓我在這次活動中非常快樂。

s-03-2-1106 在「哆基朴的天空」中，我印象最深刻的一句話是：「上帝不會無緣無故的創造你。」因為，我相信只要自己肯定自己的能力與價值，這樣你就會更喜歡自己。

s-24-2-1106 從今天的活動中我體認到：無論自己是多麼渺小的人，你總是有一技之長，可以為社會付出和奉獻。每個人就像一顆螺絲釘，在這個社會上都是不可或缺的。

s-19-2-1106 從小到大我共花了父母約 2,000,000 元，我太感動了，我要對我自己說：

每個人都有自己的價值，不要以為自己沒有用。

從一次次的生命教育體驗課程中，學生們有著不一樣的感觸，這種種感觸，讓他們內心面臨著一波波如潮洶湧的激盪，也在其內心迴盪出了不一樣的漣漪。從學生的學習單中也可以看出，過程中包含了許多可以讓他們得以暢所欲言的表達機會，這樣的表達，也讓他們可了解到其他同儕的看法，對於正重視同儕的他們而言，同儕言語影響力很大，也因此，可有良好效果，也可讓他們知道，其實，自己他人都一樣，無須為自己的缺點感到羞愧，也為自己的優點感到自我肯定。此外，除了可以做彼此更多的溝通以外，某些活動，也可讓他們對自己有了更深層的對話！讓他們可以跟自己最感恩、最思念、最想要道歉的人對話，這些話語，寫在心型紙上飛上天空，象徵著自己的心翱翔，也讓內心深藏的話得到抒發，極具心靈治療效果呢！

貳、生命教育體驗課程延宕性成效分析

為探究生命教育體驗課程對國一七年級學生「生命意義感」所產生的延宕性成效，進行獨立樣本單因子共變數分析(analysis of covariance; ANOVA)。分析結果如表 4-8：

表 4-2-4 生命意義感獨立樣本單因子共變數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均 平方和	F 檢定	顯著性	延宕 效果
生命意義感						
組別	552.154	1	552.154	8.175	.006**	I > II
誤差	3984.767	59	67.538			
生活目標						
組別	237.408	1	237.408	17.186	.000***	I > II
誤差	815.043	59	13.814			
生活期待						
組別	18.451	1	18.451	1.213	.275	
誤差	897.823	59	15.217			
生命熱誠						
組別	11.844	1	11.844	4.264	.043*	I > II
誤差	163.893	59	2.778			
對死亡觀點						
組別	1.790	1	1.790	.941	.336	
誤差	112.207	59	1.902			
自主性						
組別	1.610	1	1.610	.735	.395	
誤差	129.255	59	2.191			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001 I > II：實驗組高於控制組。I < II：實驗組低於控制組。

由表 4-2-3 前測、追蹤測共變數分析摘要表結果得知：在排除前測分數的影響之

下，經實驗處理（生命教育體驗課程）後，實驗組與控制組在生命教育體驗課程之延宕性成效：生命意義感量表得分的確有顯著差異（ $F=8.175; .006^{**}$ ）。而「生活目標」（ $F=17.186; .000^{***}$ ）、「生命熱誠」（ $F=4.264; .043^{*}$ ）分量表得分也有顯著性差異。（以下為生命教育體驗課程結束一個月後的聯絡簿內容。）

s-24-3-0512 雖然大家都知道「死」是生命的一部分，但真的能夠坦然接受卻少之又少。

最近我家附近有一位阿婆走了，她很和藹可親，常常散步、游泳，但因為她得了癌症，受不了病魔的摧殘，就這麼去世了。或許我們並不會感到悲傷，但是，她的兒子、孫子一定會很傷心的。

s-04-3-0515 嗯！這次我真的該想想，這次我真的該想想，我想這禮拜我靜一靜的想一次，我發現真的，我真的退步了，比我國小還爛，我不能再這樣下去了。這次……這次要感謝老師給我機會，我想我該認真讀書了，就算考不好，我還是會記得我有認真的念書，不會再對不起我自己了，前幾次我都在逃避，這次我要選擇面對了，甘八茶~~~衝~~努力~~。

s-31-3-0508 再過兩天就是一年一度的母親節，正是我們可以好好感謝母親的日子，我的媽媽時常不在我身邊，就算是母親節也一樣，有時候連過年也一樣，今年的母親節我親手寫了一封信給媽媽，媽媽她說她哭出來了，我上面寫著：「媽媽對我的付出，是用一輩子也還不出來的養育之恩。」

s-31-3-0511 或許有人先天自己本身的條件來得比人差，可是我可以把它當作人生磨練的一部分，也是使我成長的動力，這樣說不定還可以比別人更早嘗到成功的滋味；機會是留給知道把握時機的人。

s-31-3-0420 在人生的路途上，一定不可能會事事順心的，總是要經過一些磨練才會成長，有失敗才有成功，當你成功時，回過頭來看你做過的努力，就會發現你的人生是過得多采多姿，而不是枯燥乏味的。

s-31-3-0302 我們往往認為挫折、打擊都不是好的事物，可是我們要去想想許多成功的人的背後，都是經歷過許多的失敗與挫折才有今天這樣的成就。俗話說：

「失敗為成功之母。」沒有失敗就沒有成功，我們在人生旅途一定要經歷過許多挫折與失敗才不會覺得人生過得太枯燥乏味。

s-31-3-0225 人們總是渴望所沒有擁有的，而忘記自己已經得到的，這常會造成我們常常無法及時去珍惜我們自己所珍愛的東西。我們不需要去羨慕別人家所擁有的，因為到頭來還是自己的家最好，家就像一處避風港，家人會永遠把大門開著歡迎你回來。

s-33-3-0507 今天導師不在，好不習慣喔！我不想再懶散下去了！我要認真！因為一努力是為了讓夢想實現。

s-22-3-0514 嗯！我一定會加油的，雖然不可能 No.1（因為 14 班派出來的更強，有去上書法補習，但我也要努力，雖然贏不了她，可是我可以贏別人的，加油！）

s-22-3-0508 這幾天發生了好多事情喔！面對 000 轉學以及老師您不在，讓我們感覺好像少了什麼，謝謝老師您那麼用心的幫大家訂康乃馨，也祝老師的身體早日康復。

s-22-3-0305 今天的得勝者課程好棒喔！有如生命教育，但，老實說，我喜歡老師您上課ㄟ！可能是少了您上課生動吧！不過上第一節課應該還不知吧！還有 my friend 說最後一堂會一直發禮物！但希望每次上課都能非常 happy。

s-19-3-0312 今天下午的得勝者課程，又是愉悅的跟著麗娟老師學習了一堂課，這節課超有趣的，更期待下禮拜得勝者課程的到來。

s-32-3-0305 今天的得勝者依我個人是覺得很無聊，我還是比較喜歡上生命教育課程，雖然兩者都在說生命的可貴，不過我還是覺得老師上的生命教育比較活潑也比較好玩！

s-19-3-0305 今天第一次上得勝者課程，滿好玩的，應該是老師有趣吧！總之，我覺得這堂課不但學到很多，而且還有歡樂呢！

s-20-3-0601 要肯定別人，別人才會肯定自己，要常常肯定自己才會讓自己有信心。

s-20-3-0511 要去看喜樂的事，不要常常去想讓自己不喜歡的事，不然自己也不快樂，

做什麼事情也是用不快樂的心情去做是做不好的。

s-20-3-0509 快樂是自己決定的，要快樂就要由自己掌控，沒有人可以限制笑，只有自己想要才做得出來。

s-20-3-0501 要先去幫助別人，別人才會幫助你，在危急的時候被你幫助的人也會回來幫你。

s-20-3-0405 在命運中雖然會有一些不好的事會發生，但是只要自己堅持下去，再壞的命運也會漸漸散去。

s-01-3-0602 人的一生就像騎機車，有轉彎、有不平的路，每次完成一個難關後，就該去加油站，自我獎勵一下，注滿新的活力，為下一個難關做好準備。

s-01-3-0519 只要是我們自己願意走的路，正確的路，就不算白走，凡走過必留下痕跡，得到的會是面對未來的經驗。

s-01-3-0515 我覺得生命的過程總是會有一些冒險和挫折，能經歷這些大風大浪，才可以成功，生命才活得有意義。

s-01-3-0414 我覺得要是人都有常想一二的想法，那人一定過得很快樂、幸福，而且會懂得知足，至少自己還有一、二成好事。

s-01-3-0331 我覺得生命雖然很簡單，但可以把它活得很精彩，起承轉合做得很漂亮，所以生命是如此的簡單，但其原因又有多少人能了解呢？

s-01-3-0317 能否成功，重點是自己的栽培，即使別人努力的幫助你，但要是自己不苦練，沒有那個心，再多人幫助你，也是無法成功的！

s-01-3-0310 我覺得要別人先尊重你，你應該先尊重別人，對著別人友善，大部分的人也會對你友善，所以不知謙恭和睦的人，不但會遭到物質上的損失，而且還會將因此失去一切生活上的情趣。

結束生命教育體驗課程過了一個寒假後已經超過一個月了，但是學生們還是會想起之前的課程內容，足可看出上學期的生命教育體驗課程對學生有著延宕性的效果，這樣的持續性正符合生命是一段又一段歷程的延續，雖然不斷有事件發生，但其生命本質仍

在，生命價值也不斷累積中；其生命中的喜樂，也掌握在自己手中。

對於挫折的觀感，也覺得那是人生的經驗之一，不會過於擔心，對於挫折的到來，也不會認為那是不應該有的，能夠很正向地去看待並預先做好心理準備。甚至於有人將此視為冒險，認為這可以讓自己生活更多采多姿，讓生命活得更有意義，這樣正面的想法，已是自然流露於其日常用語之中，融入自我觀點裡，努力使自己由簡單的生活中，開創美麗的未來！

而人際關係之間，可以坦然與人相處，了解人有不同資質之分，但非是貴賤之別，彼此可給予真誠關懷、誠信以待，積極地看待人際關係，喜樂地處理人際互動，擁有世界公民的概念；也因為彼此關懷，這個世界也將可更加美好，這樣由己出發，推廣到周遭的方式，是一種良性循環，最終所回饋的，還是自己，因為，自己正身處一個充滿笑容的世界。

其實，儘管自我能盡其可能地寬心去看待事物，但仍會有低潮的時候，此時，知福—惜福—感恩，這樣的心便是能夠讓自己度過一切困境的信念！知道自己有著疼愛我們的家人、有著健康的身體與健全的手腳、能夠順利呼吸、能夠有三餐溫飽，那已是一件很幸福的事，也因此，讓自己珍惜現在的福氣、珍惜自我家人，珍惜所有存在的一切一切，並心懷感恩來面對這個世界，讓彼此都更加美好。

前測、後測、追蹤測綜合比較：茲將前測、後測、追蹤測之平均數陳列如下。

表 4-2-5 生命意義感量表—各題前測、後測、追蹤測之統計表

項 目	組 別	前測平均數	後測平均數	追蹤測平均數
明確目標	實驗組	3.742	3.774	3.903
	對照組	3.226	3.226	2.903
很有意義	實驗組	3.677	3.903	3.774
	對照組	3.419	3.161	3.258
滿意目標	實驗組	3.548	3.516	3.742
	對照組	3.484	3.129	2.871
達成理想	實驗組	3.548	3.548	3.581
	對照組	3.161	3.097	2.774
很負責任	實驗組	3.710	3.419	3.290
	對照組	3.226	3.226	3.194
活著的理由	實驗組	3.065	3.839	3.710
	對照組	3.484	3.226	3.290
充滿活力	實驗組	3.355	4.065	3.806
	對照組	3.613	3.258	3.161
痛苦沉悶	實驗組	3.548	3.452	3.290
	對照組	3.161	2.806	2.871
一成不變	實驗組	3.806	3.387	3.226
	對照組	3.452	3.161	3.194
單調無趣	實驗組	3.710	3.613	3.355
	對照組	3.258	2.968	3.032

不能控制	實驗組	3.645	2.968	3.290
	對照組	3.065	2.871	2.484
沒有能力	實驗組	3.452	3.645	3.452
	對照組	3.645	3.419	3.387
毫無價值	實驗組	3.097	3.774	3.645
	對照組	3.355	3.323	3.419
再活九次	實驗組	3.355	3.290	3.065
	對照組	2.903	2.710	2.581
很適合我	實驗組	3.452	3.548	3.548
	對照組	3.226	3.000	2.871
死亡是自然	實驗組	3.839	4.419	4.290
	對照組	4.032	4.194	4.258
不考慮自殺	實驗組	3.419	3.419	3.484
	對照組	3.806	3.290	3.419
無所事事	實驗組	4.581	3.484	3.355
	對照組	2.645	2.645	2.968
多采多姿	實驗組	3.742	3.387	3.935
	對照組	3.194	3.419	3.000

※ 實驗組 N=31，對照組 N=31

將實驗組與對照組的資料予以陳列出，接著再以獨立樣本變異數來分析其成效與延宕效果。

第三節 生命教育體驗課程學習回饋

壹、課程內容各項滿意度分析

將每週課程依「每週課程滿意度」、「每週課程滿意度」、「上課方式滿意度」、「學生學習生命教育體驗課程後人生理念的改變」、「我喜歡這樣的生命教育體驗課程原因」、「最喜歡的課程單元」等不同主題，來表示對生命教育體驗課程的成效。

一、每週課程滿意度：學生對每一次課程給予 5 非常喜歡、4 喜歡、3 沒意見、2 不喜歡、1 非常不喜歡等五種選擇。

由表 4-3-1 中可以看出，在非常喜歡與喜歡這兩項百分比總和中，這兩項總和最高者為 90.3% 的「心心相應」及 80.7% 「生命與憂鬱」，且這兩項均無人填答不喜歡或是非常不喜歡。對於「心心相應」的喜愛度如此之高，可由學生的回饋中看出端倪；對學生們而言，內心都有著很重要的人，而這樣的需要是很需要被關心與接納的，是正如 Maslow 所說人都會有的愛與隸屬的需要，只是，我們的傳統教育一直讓他們學習到的是一你必須要堅強、必須要成長！所以他們往往將其壓抑在心中，但悲傷卻未消逝；另外，他們除了可在心形紙中寫下最懷念的人以外，也寫下了最需要道歉的人，以及最需要被自己所諒解的人，這樣的和解，往往也是他們所不敢去作但卻想要完成的；隨著氣球的升空，他們將這些專屬於他各人的秘密從心中解封，牢牢地附在心形紙上飛升而去，更重要的，是讓他們的心也有了飛翔的自由空間。而「生命與憂鬱」，觀看的均是青少年的影片，也讓他們除了有親切感，更增添了熟悉，且那種種煩惱與壓力，也彷彿活生生地呈現眼前，因為，有許多他們正在經歷著，而這樣的討論，更讓他們覺得貼切。

「整體滿意度」在這兩項總和則為 87.1%，且無人填答不喜歡或是非常不喜歡，在

在可以顯示出大家的內心對生命教育體驗課程之接受與感動是相當高的。

表 4-3-1 每週課程滿意度

課程名稱	非常喜歡%	喜歡%	沒意見%	不喜歡%	很不喜歡%
折我一生、 畫我一生	9.7	61.3	25.8	3.2	0
自我成長計畫	25.8	41.9	32.3	0	0
從小到大我花 了多少錢	19.4	38.7	41.9	0	0
口足畫家	16.1	48.4	29.0	3.2	3.2
寶貝蛋	22.6	41.9	25.8	9.7	0
體驗懷孕	12.9	29.0	38.7	12.9	6.5
腹式呼吸	32.3	22.6	38.7	3.2	3.2
鳥與水	22.6	48.4	29.0	0	0
生命與憂鬱	35.5	45.2	19.4	0	0
優點大轟炸	19.4	38.7	38.7	3.2	0
一生的故事	51.6	19.4	29.0	0	0
心心相應	64.5	25.8	9.7	0	0
整體滿意度	35.5	51.6	12.9	0	0

在十二週的生命教育體驗課程中，不喜歡與很不喜歡總百分比，在 1,200%，僅佔了 48.3%，由此可看出學生們是喜歡這些生命教育體驗課程的。

在不喜歡與很不喜歡的題項中，寶貝蛋和體驗懷孕是最高的，這可能是因為做這樣的體驗，仍免不了要面對他人異樣的眼光或是嘲笑言語，因此對某些學生而言，內心之中仍是有些討厭的成分存在。

二、每週課程滿意度：學生可以自由給予 5 非常滿意、4 滿意、3 沒意見、2 不滿意、1 非常不滿意。

表 4-3-2 每週課程滿意分數

課程名稱	平均滿意分數	課程名稱	平均滿意分數
心心相應	4.67	從小到大我花了多少錢	3.89
一生的故事	4.50	優點大轟炸	3.83
生命與憂鬱	4.28	折我一生、畫我一生	3.83
鳥與水	4.06	腹式呼吸	3.72
自我成長計畫	4.00	口足畫家	3.67
寶貝蛋	3.94	體驗懷孕	3.44

N=31，每人最高分為 5 分。

學生對於每次課程所給予的分數頗高，總分超過 4 分的有 5 個單元，另外 7 個單元也都有 3 分以上，這顯示出學生們對於這些課程呈正向態度。最低分的如同表 4-3-1 一樣均是體驗媽媽懷孕，但仍有 3.44 的平均得分，顯示學生們雖然在這個單元一整天均須背個背包在校園中走路因而感受到其他同學的異樣眼光或嘲笑而感到壓力，對於別班朋友的言語難免造成尷尬，也因為國中學生依然相當重視同儕眼光與批評，因此導致其課程滿意程度下降。

s-01-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到生氣。

我的回應方式是：不用理他。

s-05-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到沒啥感覺。

我的回應方式：沒啥感覺，所以沒啥反應。

s-06-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到很難過。

我的回應方式是不理他。

- s-10-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到無所謂。
我的回應方式：笑一笑而已。
- s-11-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到很丟臉。
我的回應方式是：低頭不說話。
- s-12-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到不高興。
我的回應方式是：不理。
- s-20-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到：又不會怎樣。
我的回應方式是：不理他。
- s-22-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到：怪怪的，有點不想用。
我的回應方式是：假裝沒聽見，隨他說。
- s-23-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到：無言。
我的回應方式是：跟別人說，媽媽生我們的時候也是這樣呀！
- s-24-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到很不習慣，大家都會目不轉睛地看著肚皮上的東西，唉~真怪！
我的回應方式是：跟對方說：「你看，很像孕婦吧！我們正在體驗呢！你要不要試一試？」
- s-25-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到：氣憤，心裡覺得他們很白目。
我的回應方式是：不想理他們。
- s-28-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到：十分傷心。
我的回應方式是：我說：「我是孕婦~要多幫我的忙~哈！」。
- s-31-2-1127 面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心不是很快樂，會覺得自己跟他人不一樣；我的回應方式是：不去理他，因為我是在做一種體驗活動，這是有價值的。

s-01-2-1122 當我面對他人異樣眼光或言語看待我的護蛋行動時，我內心感到有點丟臉，但我還會告訴自己，我是在做有意義的事情。

s-24-2-1122 當我面對他人異樣眼光或言語看待我的護蛋行動時，雖然自己也覺得很奇怪，但這是可以讓我們知道孕婦的辛苦和做事需要小心、細心的一個有價值的活動。

學生們最喜歡的活動是心心相應，可能是因為這個活動讓他們感到很新奇，因為可以讓色彩繽紛的氣球由自己手中飛出去，且由自己先摺出一個心型紙，隨後在心型紙上寫上自己最感恩、最需要跟對方道歉、最需要我諒解的人、最想念卻已不在人世中的人、2009 年想要完成的一件事，這一切的過程，具有保密性，且完全由自己完成，那樣的自我掌控，可使其內心感到充實與實在，且當氣球隨風飛翔升上天空時，內心掛念與秘密也隨之升上天空，讓自我遺憾也得到紓解，獲得了很棒的自我心理療效，使自己內心又再度充了電獲得了能量。

由學習單中也可看出，體驗懷孕與寶貝蛋所面對的同儕壓力是最大的，有些人雖然可以告訴自己不要理會那些無為的嘲諷，但內心之中還是會感覺到不舒服；尤其是在寶貝蛋的活動之中，睡覺時會很擔心是否一翻身可能不小心就弄破了？結果害得自己數天難以入眠甚至失眠！洗澡時是否也擔心著水溫會使得寶貝蛋變成了白煮蛋？一顆蛋晃來晃去又要如何洗澡呢？走路、拿東西、做任何動作時，是否可能會不小心撞破了？有些同學就是愛取笑他人，晚上也還要補習，在學校與補習班要如何面對這群同學呢？寶貝蛋又被研究者蓋了他的印章，破了換掉的話又會被發現，但卻也如此難以保護，怎麼辦呢？平時在學校就照課表上課，可是，保護的時間又橫跨了六、日，這樣使得自己的休息時間也要小心翼翼，損失很大耶……！這層層的難關，導致寶貝蛋保護四天的挑戰度變高了許多，也因此增加了學生心中的不愉快經驗，但是，隨著時間的流逝，自我成功保護了寶貝蛋之後，內心所得到的喜悅與成就感更是強大，也加深了體驗後的感動，觸發了對生命的珍惜。也因為需要面對同儕的嘲諷，自我肯定的強度因此加強，得以面對未來更多的挑戰了。

三、上課方式滿意度：共有「分組討論」、「和爸媽討論」、「整體滿意度」三向度。

學生可以自由給 5 非常滿意、4 滿意、3 沒意見、2 不滿意、1 非常不滿意。

表 4-3-3 上課方式滿意度

上課方式	平均滿意分數
分組討論	4.11
和爸媽討論	4.11
整體滿意度	4.39

N=31，每人最高分為 5 分。

s-25-2-1106 從小到大我總共花了爸媽約 440,500 元，讓我覺得父母養一個小孩十分不容易，所以我要認真用功讀書回報父母。

s-24-2-1106 對於父母花了約 1,203,000 元在我身上，我感受到：原來每個父母都需要花這麼多錢來養育一個小孩，真是太驚人了！我想我應該要好好活出生命的色彩，不要辜負了父母的期望。

s-01-2-1122 經由分組討論的方式，我感到很有趣，因為可聽別人不同的意見。

s-16-2-1120 經由分組討論和分享的方式，我感到好笑、有趣、開心、快樂，重要的是可以增加友情。

s-29-2-1120 經由分組討論和分享的方式，我感到大家很認真的參與活動。

s-19-2-1120 經由分組討論和分享的方式，我感到別人有很多不同的想法。

s-31-2-1120 經由分組討論和分享的方式，我感到有一種好像是媽媽在保護自己的胎兒，努力的在想辦法讓蛋不要破掉，我覺得這是一種很好的表現。

s-24-2-1120 經由分組討論和分享的方式，我感到很新奇，第一次討論我們發揮了我們的超能力—想像力，把所有老和尚過河的可能全都列出來，簡直是將所有卡通倒背如流，真是太厲害了！

s-28-2-1120 經由分組討論和分享的方式，我感到非常有趣。

本研究中的生命教育體驗教學中，主要內容之一便是知福—惜福—感恩，所以父母的參與也是本研究中的方式之一，而父母參與後對學生所產生的影響，可由下列回饋之中看出一斑。此外，以分組方式為課程進行方式之一，並且以活潑快樂的氣氛來凝聚班級向心力並增進彼此友情，亦是其教學成果之一。

四、學生學習生命教育體驗課程後人生理念的改變：經過生命教育體驗課程之後，學生對家人：5 更加珍惜、4 珍惜、3 沒意見、2 不珍惜、1 很不珍惜；且他們的人生：5 深具意義、4 有意義、3 沒意見、2 沒意義、1 很沒意義。

表 4-3-4 學生學習生命教育體驗課程後人生理念的改變

經過生命教育體驗課程之後的內心感受	每人平均給分
經過生命教育體驗課程後，我對於我的家人會更加珍惜	4.28
經過生命教育體驗課程後，我認為我的人生將會深具意義	3.94

N=31，每人最高分為 5 分。

s-19-1-1120 今天的生命教育課程，竟然要我們掛雞蛋，好好笑喔！我知道這樣是為了讓我們更加了解懷孕的辛苦和不便，可是小孩有像一顆雞蛋一樣脆弱嗎？稍微碰到就破了，但是這樣也能讓令我更加了解媽媽的辛苦及勞累。

s-19-1-1027 這個我的生命鐵絲，它不是大便，而是代表我從最下面到最上面的過程，雖然有曲折，但是努力至頂端。

s-19-1-1121 要保護寶貝蛋還真辛苦，不僅要考量重重的困難，還要細心的呵護它，不怕他人的嘲笑。

s-04-2-0108 在人生我們會有很多困難和挫折，但是，在我們的人生裡，也是有著一段令自己感到溫馨的事情。

s-26-2-0108 我今生今世最感恩的人是我媽媽，感謝她將我出生在這個世界上，讓我有機會體驗感覺這世界的美好。感謝她養育栽培我，讓我的未來有無限的延展性。

s-20-2-0108 把感恩的話傳到天上，讓別人知道我的話。

s-22-2-0108 今天的活動中，我最大的體驗是讓我想起身邊許多關心我的人！

s-24-2-0108 對人需要關懷、諒解、尊重與包容，對待生命的態度也是一樣。在這次的活動中，我們將心型紙綁在氣球上，希望這一些話能夠傳到遙遠天國的她們，雖然，這一切都不可能實現，但是我們深信著，這就需要那一份「堅

定的信念」，希望他們收到後會知道我真的很想念他們。

s-11-2-0108 我要懂得去感恩、道歉、原諒他人。

s-28-2-1113 今天活動中我感受最深的一句話：「活得燦爛，讓生命更有價值。」

s-05-2-1106 從小到大我總共花了父母 684,000 元，對於父母花了這些錢在我身上，我很感謝他們這麼認真照顧我。我也要對自己說：「失敗為成功之母，不要一時覺得自己沒用就放棄自己。」

s-22-2-1106 從小到大我總共花了父母 1,490,450 元，我的感受是：「她們辛苦養我們，賺錢養我和弟弟，光我就花了 1,490,450 元，當然不只我們家兩個小孩，積少成多，以後要還給父母是還不完的。」從今天的活動中，我想要對我自己說：「學東西不是一天就會的，是要慢慢累積，因為學問永遠學不完，不要因為有一點小失敗、挫折就爬不起來，必須要努力堅強的站起來。」

s-26-2-1106 對於父母花了 1,429,000 元在我身上，我很感動，也很感謝父母花了那麼多的錢來栽培我，將來一定要出人頭地，不負父母的期望。

s-34-2-1106 從小到大父母在我身上總共花了約 395,600 元，對於父母花了這些錢在我身上，我的感受是：謝謝你們從小把我照顧到長大，我想跟你們說：「我愛你們！」

s-31-2-1106 我今天最大的體會，是萬物都有一種獨特的價值，是任何東西都無法來替代的，就像是母親的關愛及照顧一樣，是任何一種感情所無法去替換的。

s-22-2-1120 從寶貝蛋活動中，我最大的體會是媽媽非常辛苦，我們保護蛋就和他們保護 baby 一樣，才 4 天，我們全班幾乎蛋都破掉了！媽媽她們要 10 個月。

s-19-2-1120 從寶貝蛋活動中，我能體會媽媽的辛苦。

家，是我們人生中的避風港，在人生旅途中當我們遭遇挫折時，家，可提供給我們良好的庇護和休息。也因此，如何讓學生們瞭解家人對他們的付出與關懷有多大，並藉此激發出愛惜與疼惜家人，使其更愛他們的家，對其人生產生更深刻的意義。

此外，為了獲得相關資訊，學生必須和家長討論，在這樣的互動中，也拉近了親子間的感情，讓家人之間更了解也更密切！

五、喜愛生命教育體驗課程之原因：既然生命教育體驗課程如前所述受到學生正向的肯定與喜愛，接著便來探究其喜愛原因及優先順序為何。

表 4-3-5 喜歡生命教育體驗課程之原因

課程喜愛原因	人 次	百分比 %
活動體驗的方式	14	45.2
氣氛活潑生動有趣	14	45.2
老師上課方式	7	22.6
可和父母一起完成	6	19.4
分組討論	5	16.1

N=31，可複選。

s-23-1-1113 今天的生命教育課程是練習用手和腳畫畫，結果我畫到了自己的鞋子和衣服，我才了解到用手腳畫畫是如此困難的事情！

s-28-1-0108 哇~今天的活動真是太酷了……。當我把手中的氣球放開時，心中非常的感動！！不知道為什麼，總覺得我在紙上寫的希望會實現！謝謝老師，您讓我有非常棒的體驗，希望接下來大家能帶給您無限的快樂……。直到畢業！！

s-34-1-1028 上完了那兩堂生命教育的課程，讓我覺得生命充滿了意義呀！但…，重點還是…很好玩…。

s-34-1-0108 耶！今天放氣球…超好玩的耶！！而且那畫面好酷噢！好多顏色的氣球在飛，超開心的！high。

s-34-2-1122 經由分組討論和分享的方式，我感到很快樂！！……

s-03-2-1122 經由分組討論的方式，我可以學習到多方位的知識。

s-28-2-1122 經由分組討論的方式，我感到非常有趣。

s-05-2-1122 經由分組討論的方式，我感到大家的意見都各不相同，大家都有很好意見。

s-24-1-0108 我們做了一個非常有意義的活動，將一些字寫在紙上，並摺成一個愛心，

綁上了一顆裝有氮氣的氣球，這個活動真的很好玩，不僅能享受”大家一起”的感覺，還能將自己的願望放到天邊，好夢幻喔！

s-03-1-1023 今天下午兩節，老師說到生命教育，由這個活動可讓我了解到生命的重要，也讓大家去想像自己未來，對未來有很多的期望，也可以了解生命的價值與意義。

s-03-1-1127 今天生命教育課程，老師要我們把背包背著，體驗孕婦的辛苦，所以，以後坐公車、火車時，要讓座給孕婦！

由此可看出，體驗方式的進行與氣氛活潑生動有趣為學生最喜歡的這樣課程的原因，也因為喜歡，進而接受，才能讓學生們有更佳的成效。

情意的教育，要讓學生願意接受我，這是相當重要的工作！研究者身為導師，難免因為需要身兼管理者「訓」的角色，要管秩序、管服裝儀容、管出缺席、管言行……，所以這樣一個管教的層面，往往使得導師不受歡迎的層面增加了，尤其是在新生剛進入國中的第一個學期，國一新生必須要適應許多老師，也要適應和國小截然不同的生活方式，無法像國小那樣單純地玩樂，這種種衝突，使他們在面對生命教育課程時，一開始是採取觀望的角度，純粹是以配合的方式來進行課程。但當研究者課程進行方式是以活潑、開放度高的方式來進行時，學生們開始投入了課程之中，除了仔細進行活動以外，也開始體認與思考活動時所帶給他們的感受，以及背後所隱藏的意義為何！這樣的互動模式，不僅開始漸漸讓學生進入了生命教育的世界，也讓研究者的班級經營有了良性促進，也讓學生們對導師的開放度增加，更能夠去接納導師並與導師做知性與感性對話；再者，國中時每班同學均來自於不同國小的同學，經由彼此討論的互動，促進了彼此的了解，也因為互相了解，讓大家從不相識到熟識，拉近了學生們之間彼此的距離，而研究者也在最後心心相應時多準備了一個長繩索氣球，在最後放氣球時所有人圍起來一手抓著這長繩，一手抓著自己的氣球，彼此在心中默念自己在 2009 年的期許，然後一同將氣球放到天空之中，這樣的方式，使學生間感情更融洽，彼此有互為一體的默契，讓一個班級的凝聚力更增加，所以這樣的生命教育體驗課程可謂是一舉數得。

六、最喜歡的生命教育體驗課程之單元：給予學生自由勾選，並未要求每人需勾選多少個單元，使研究者更清楚學生們對課程的喜愛程度。

表 4-3-6 最喜歡的課程單元

課程名稱	人次	課程名稱	人次
心心相應	14	鳥與水	6
生命與憂鬱	13	體驗懷孕	5
寶貝蛋	10	自我成長計畫	4
一生的故事	10	口足畫家	4
優點大轟炸	6	從小到大我花了多少錢	4
腹式呼吸	6	折我一生、畫我一生	4

N=31。

s-22-1-0108 今天放出氣球的那一刻，我體會到了！人總是要展翅高飛，不要捨不得現在，應去想後來，這讓我覺得這活動非常有意義，也讓老師破費了~。看見氣球紛紛飛上天，那種心情真的很讚！也謝謝老師給我們一人兩張的相片，這些相片讓我非常的有 feel，因為我有握過那「可愛的小手」，哈~Thank you。

s-23-1-1226 今天我收到大家所寫的優點和感謝的話，自己也十分高興受到別人的讚美，也增加了許多自信！！

由上表也可看出，學生最喜愛的為心心相應單元，因這體驗課程可將心中的話說出並送至空中，既可抒發心情又不怕被他人知道（回饋單）；其它喜愛的體驗課程為依序為生命與憂鬱、寶貝蛋、一生的故事。

在課程中，讓學生們可以去增進自我了解與心情抒發，可以獲得學生們極高的喜愛。例如：生命與憂鬱的分享、自我一生故事的介紹，都讓學生們將自己希望他人了解的自我來展現給他人，促進彼此了解。而寶貝蛋那高難度的細心呵護也加深了對生命教育課程的體會。

貳、學生對生命教育體驗課程實施時的表現反應與成果

茲依據十二週的課程順序，依序將生命教育體驗課程時實施實況與學生表現與反應陳述如下：

一、國中生命教育體驗課程教學活動設計：畫我一生、折我一生



這些是學生們所折的現在、過去、未來。同樣的鐵絲，讓學生們選擇不同顏色的外皮，並折出專屬於他個人的不同線條。有人折的是彎彎曲曲還來回、有人單純轉了幾個彎；有人迅速完成、有人細想半天卻遲遲無法動手開始；有人折完就放著、有人折了又折折了又折，非得要折出自己十分滿意才行。有人說自己過去在充滿著愛的環境中長大，現在一切平穩，未來希望可以圓滿；有人過去曲折，現在是一團混亂，期待未來可以解出那一團亂；更有人以立體重疊的方式來呈現，因為他說：過去、現在、未來都是互相影響的。不論是哪一種表現方式，學生們學習了去看待自己的人生，學習了去表達自己的人生，更重要的，是了解到，雖然，當下所折的是一條細細的鐵絲，可是，自己的人生是可以掌握在自己手中的，自己的人生故事，真正的作者，不是爸媽，不是同學，不是老師，而是一他自己！

二、國中生命教育體驗課程教學活動設計：自我成長計畫



每個人都有自己的個性，這樣的個性雖然由自己行為所表現出，但並非一切都是自己所能夠覺察到的。看著每人寫下的自我個性，再看著他人在葡萄串下——寫下了對自己所發現的個性，有人驚嘆：「真的嗎？我是這樣嗎？」他們了解到，別人眼中是如何看待我們的，這樣的評語，是由自己的行為表現所給予他人的感受而來，也讓他們藉此省思到自己是否有哪些行為是自己所不喜歡卻又表現出來的？又有哪些是自己很開心他人如此看待自己的？了解了自已，才更有能力來打敗我們每個人一生之中最大的敵人——自己！

三、國中生命教育體驗課程教學活動設計：從小到大我花了多少錢



哆基朴是一個小小的狗大便，他悲於自己的出身，並感受到自我的渺小，獨自一個面對著母雞媽媽不屑的嘲笑與譏諷，對他而言，自己的存在是毫無價值且不需要的；但蒲公英的鼓勵，肯定了他的存在，了解了自我的價值，讓學生們體認了：「上帝創造萬物都有祂的理由，萬物也都有祂的價值所在。」看得起自己，將可了解自我是有價值的，也可建立應有的信心。

在經由計算出自己從小到大花了爸媽多少錢，看到了父母為自己的付出之大，雖然每個人的家境不同，但父母都竭盡所能地給予小孩需要的供給，因為，對每一位爸媽而言，雖然他們在自己的孩子上花了許多錢，可是，每一個孩子對他們的價值，絕對遠超過於金錢上所呈現出的價錢，因為，親情是無價的！親恩，是跟天與海一樣遼闊、深遠的！

四、國中生命教育體驗課程教學活動設計：口足畫家



嘴咬著畫筆，小心翼翼地將之染上顏料，正要將在圖畫紙畫圖時，卻發現，糟糕，圖畫紙會胡亂移動，因此，每一筆只能輕輕地畫出，一次也只能畫一點點。好不容易完成了衣服小小畫作，當他們畫完時，再讓他們看謝坤山先生的影片，看到他咬著油畫間心地畫出作品，聽他訴說自己為了完成畫作去拜師學藝且因繪畫而不時嘴破，再看看那一大幅漂亮的作品上游著躍然欲動的錦鯉與自己小小的圖畫紙上歪七扭八的線條，學生們心中更是欽佩。因他們知道，要達到這樣的成果是要付出相當大相當大的努力與毅力，也使學生心中默默給予自我激勵，告訴自己：「我，好手好腳，更應好好努力全力以赴來面對我的未來！」

而謝坤山先生的努力與付出，也獲得了家人及兩位女兒的支持與肯定，讓學生們更感覺到一家，是一個多麼溫暖的地方呀！

五、國中生命教育體驗課程教學活動設計：寶貝「蛋」



每個人戰戰兢兢地將自己的寶貝蛋用拉鍊袋包好，小心翼翼地掛在脖子上，除了擔心會不慎撞擊而破裂以外，也要面對許多同學的異樣眼光與嘲笑，這不只是身體上的折磨，更是內心成長的試煉！一天過去了，有些人的蛋破了，他們感到難過，也給予還沒破的人要小心哪些事才不會破。兩天過去了，有人兩夜沒有睡好，深怕蛋會破掉而不敢亂動，因為，這是專屬於他個人的寶貝蛋！在保護的過程中，學生們也和家人分享班上的寶貝蛋趣事與自己努力之方法與過程，有的家人也一起提供意見來共同保護寶貝蛋。三天、四天過去了，身為研究者的我連睡數天沙發，讓自己不會翻來覆去以免蛋破掉，在學校和自己的學生與別班學生分享保護過程的點點滴滴，學生們感受到師生之間彼此對寶貝蛋的重視與努力，最後，寶貝蛋拿下來了，心也放下了，這是四天的體驗，卻是媽媽們300天的小小過程，學生們也不禁感嘆：「媽媽，您真辛苦！」

六、國中生命教育體驗課程教學活動設計：生生不息體驗媽媽懷孕



背了一天的書包，一拿下來，許多人走路開始前傾後倒，只因為，他們身上突然多了近八公斤的重量，一整天的背負，使得雙腳開始適應，但卻也因此，一拿下來之後，整個重心開始不穩，整個人也搖搖欲墜，許多人也都感到腰酸背痛，甚至有人直呼吃不消。

經由團體分享與討論後，他們了解了懷孕時不只是有行動上的不便，也體會到媽媽辛苦懷胎十月所背負的重量，非是自己一天就能夠完全領會的，也因此讓學生們更珍惜自己生命，並感念父母十多年來不辭辛勞的辛勞與照顧。

七、國中生命教育體驗課程教學活動設計：腹式呼吸



欲成大事，需先學習靜心看待問題，看待自我現況、看待自我內心起伏、看待自我當下情緒，如此才能冷靜分析與了解自我。國中學生的課業壓力繁重，許多人還有學了諸如鋼琴、小提琴、游泳、棒球、田徑、英語會話……等形形色色的才藝，但每日的時間有限，個人的體力也極為有限，如何在備受限制的時間與體力之下來要能夠承受那學習過程中的壓力並有所進步、成長呢？在忙碌的過程中，停下腳步細心看待每一個當下，這便是腹式呼吸所可以帶來的成效，也讓學生學到了，只要平時多練習，在考試或其他容易緊張的場合時，可以迅速讓自己靜下心來面對，以使自我得以在最佳狀態來發揮自我能力。

八、國中生命教育體驗課程教學活動設計：鳥與水—單腳跳舞的體驗



知他人之不足而讓自我感到知足，知他人之不幸而讓自我感到當下的幸福！觀看了鳥與水，傾聽了他們個人不幸的故事而動容、鼻酸，但也因看到了他們雖遭遇了人生極大的不幸之後，仍可以勇敢與堅強站起，著實使人在內心欽佩之餘，也湧起了活力與鼓舞，讓自己對未來充滿著希望，也讓自己的心更加堅強。

再看看「俊翰的故事」，從小就已遭遇不幸，仍可以積極的人生觀來面對一切挑戰，最重要的，是去感受那支持他的力量—家人的愛與追求自我目標實現！讓學生們也體會了自己身旁父母不也是如此對自己付出嗎？也讓他們省思到，原來，有了理想之後是一件很棒的事，去追求理想之實現更可以讓自我在這追求的過程中，體驗到充實的快樂！

九、國中生命教育體驗課程教學活動設計：生命與憂鬱



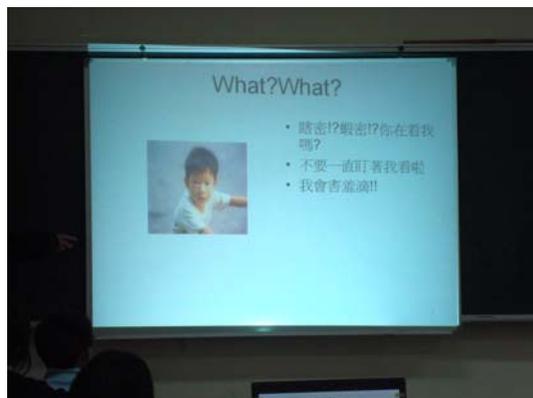
許多事，雖然還沒有發生，可是，如果自己先有所了解且預想過，那麼，即使遇到了難關，也就比較不怕了。而且，事先了解了憂鬱症與低落性情緒的差異，讓學生們對於自己難過時的情緒也比較不害怕，甚至於，可以主動去關心同學的狀況，給予關懷，幫助他們度過難過與沮喪。這種種的能力，在團體討論與分享時大夥兒做了認知上的交流與成長，也讓他們體認到，其實，不是只有自己會為了功課、同儕或父母的事而難過，大家也都一樣。更重要的，是從中學習到，當自己處於難過時可以有所覺察到自己內心的負向能量，並有能力去因應與調適！

十、國中生命教育體驗課程教學活動設計：優點、感恩大轟炸



當我們絕望時，往往是因為認為自己很差勁，沒有能力去改變現況，可是，優點大轟炸與感恩活動，可以讓他們將那一條條的優點與感恩集合在一張美麗的紙上，讓自己隨時可以拿出來觀看，看看自己是多麼的優秀，自己是有能力可以用小小的力量帶給他人大大的感動。更重要的，是從這活動中來肯定自我、了解自我，讓自己建立起信心，來因應未來無數次的挑戰。也讓學生們可以體驗到人際之間的良性互動是令人心情如此愉快、開心。

十一、國中生命教育體驗課程教學活動設計：一生的故事



每人都是世上獨一無二的個體，所經歷出來的人生故事也都不盡相同。看著學生們盡力地將自我故事呈現出來，大方地秀出專屬於他個人所發生過的糗事，聽著他們娓娓道來他從小到大所經歷的每一件事，有嬰兒時被拍的裸照，有和家人一同出去玩的寫真，更有著許許多多個人的純真，這樣如數家珍的細膩與生動表達，不只是讓他人了解了自己，也讓學生可以從頭再觀看自己人生一次，看看自己過去，回想過往種種事蹟，也想想，未來，我希望怎麼過？也在這樣的過程中，讓他們從照片中看到了一家人，是一直在旁給予著關心與呵護。

十二、國中生命教育體驗課程教學活動設計：心心相應



天空，有著無垠的遼闊，當我們仰望那蔚藍天空時，內心也常會感到無比的舒暢。當學生各個拿著氣球走出戶外邁向操場之時，一路上雀躍的心彷彿如想要躍上天空一般，那一顆小小的氣球雖然無法將他們帶離地面，但是他們的心，已經隨著氣球升空而飛翔，讓心中的苦悶與思念奔向天際，朝每個人心中想要的方向飛去且帶走了心中潛藏的難過與哀傷，卻也帶來了未來的寬闊與希望，讓他們的小小心靈得到撫慰並給予更多的心靈力量。

叁、家長對於可以一同參與體驗課程的意見與回饋

p-03-1-1124 可提高小孩子對事情的用心和仔細。

p-35-2-1124 這個活動給了他們一種不一樣的體驗，看到平常什麼都大動作的 00，為了怕蛋打破，變得凡事都慢一點、輕一點，也會每天和我們分享每天在班上發生的蛋的事件。只是很可惜到了最後一天，00 的蛋還是破了。

p-04-2-1124 寶貝蛋的活動短短四天，讓他體會到呵護心愛的東西是要隨時隨地，時時刻刻去注意用心照顧，就像父母對他照顧所付出的用心。

p-01-2-1124 沒想到學校會用這種方式讓孩子體會十月懷胎的媽媽，那種用心呵護、期待新生命的到來的心情，雖然時間不長，但我已感覺得到我的孩子跟我更同心、更親近、更懂得珍惜生命。學校跟老師的用心教學，讓家長實在感恩。

p-29-1-1124 感謝老師對學生的用心，讓學生體會父母的辛苦，能夠學會將心比心，藉由這個活動體驗人生。

p-19-1-1124 覺得 00 很認真在保護他的”寶貝蛋”，用心地完成這項活動，嚴肅地看待老師設計的任務！感動！

p-24-1-1124 老師好！謝謝您費神的辦這個「護蛋行動」，讓孩子可以有負責任的心、體貼的心，立意真的很好。還記得 00 第一天”護蛋”回來時，興高采烈、信誓旦旦的模樣，全家人也提供如何讓蛋完好如初的意見。當蛋出現一絲絲小裂縫，緊張萬分，彷彿自己的孩子受傷般心疼不已。改變戰略，再換不一樣的方式，再度展現呵護的態度。

但是蛋真的蠻大顆，要照顧它，真的不容易。若是一直戴著，再怎麼小心，我真的覺得破掉的機率很高，而，若再換一顆蛋，意義即不同。對孩子而言，真的……不容易！不過，並非做不到。這件事我們支持 00，也給予”護蛋”的意見，”蛋破了”她也傷心，而事情……也就是說，這個活動，

她也分享了過程。

下次再努力吧！謝謝您！！

p-10-1-1124 小孩子較會小心翼翼、細心保護，讓小孩子知道凡事要多用心，可以多規劃這些活動。

p-31-1-1124 做事會特別小心。

p-30-1-1124 看到她的細心和小心、謹慎的保護著那顆蛋。

親子之間的親蜜感有助於提昇青少年的生命意義感（吳淑華，2006），這從本研究之中家長的回饋可以看出，父母會在過程中和孩子討論，也會給予意見，甚至一同參與，因此，當孩子感受到家人對她的關愛與支持，對其生命意義感也會有所提升。

除此之外，研究者也發現，這樣的活動深獲家長支持，也讓家長了解老師對其孩子的用心，讓彼此在教育觀念上拉進了許多距離。

而國中階段後，我們也常會聽到家長說：「我的孩子上了國中之後比較不愛跟我說話了，我們聊天的次數與頻率少了許多。」但，經由生命教育體驗課程，學生們有些活動不得不一定要仔細地詢問父母才能夠回答他的作業問題，如「從小到大我花了爸媽多少錢」，他必須鉅細靡遺地由懷孕後開始詢問自己的健檢、營養費、醫療費、尿布錢、保母費、安親費、教育費、娛樂費等等不同的費用，也在這樣的討論過程中，知道了更多屬於自己的童年故事，讓他更了解自己在這個家庭的重要性、更明白父母對自己的付出有多少，且在統計完自己所花費的金錢後，才驚覺：「哇！我已經花了這麼多錢！我的金錢價值真高！」但當研究者在課堂上回應他們：「在你父母心中，你的價值絕對遠超過這些金錢！」這樣的一句話，也肯定了學生認同自己在父母心中是相當重要且有價值的。此外，也因為寶貝蛋活動是必須在家中進行四天，所以父母可看著孩子對寶貝蛋的呵護，讓彼此有更多的互動、討論及分享，有了共通話提，便可促進親子間的情感交流，減少親子間隔閡的擴大。

當我們告訴學生父母從懷孕時有多辛苦在照料他們，對學生而言，往往是聽著一件遙不可及的事，但是透過了保護寶貝蛋與體驗懷孕，他們了解到，光是保護一顆小小的

寶貝蛋就已經如此辛苦，不論是吃飯、睡覺、休息都必須時時刻刻留意寶貝蛋的狀況，擔心寶貝蛋破掉的心情猶如媽媽在保護嬰兒般，那樣的體會是言語所無法完全傳遞的，也經由這樣的體驗課程，才可以讓學生有深刻的體認！

在加入家長來共同進行生命教育課程之中，也有著另一項額外收穫，那就是良好的親師溝通與關係。因為透過了這樣的方式，可以讓家長們更加了解研究者為孩子們所付出的情意課程之努力為何！而這樣的情意課程所帶給孩子們內心的成長，往往不是一朝一夕就可以塑造而成，是必須日積月累慢慢進入孩子的內心世界，由研究者先去同理他們因長大與課業所帶來的壓力與不快樂，再將他們拉出來看看自我傷心與壓力之外的世界其實是有多麼的美麗；讓他們了解家人與研究者甚至於週遭他人還是很關心他們的，使學生願意敞開心胸來和研究者及家長談心事，願意將生活中所遭遇的情緒及其他困擾說出來分享。在現代的社會中，很多父母都因為忙於工作孩子也忙於課業與補習，彼此之間的溝通往往已經是變為冷淡，雙方的話題少了許多，久了，也就不知道要說什麼了，就算說了，也大多是孩子們不願意談的成績與功課。但孩子們體驗了生命教育課程之後，往往會回家跟父母分享學校所發生的趣事—像是誰的寶貝蛋破了，又是如何破的。聽著小孩生動有趣地訴說著，家長都感到很開心，因為，他們眼前的孩子，彷彿就像是幼稚園時期的小娃娃，每天都手舞足蹈地展現他的純真與可愛，讓父母也再次感受到，有這樣的孩子，雖然經濟上要背負很大的負擔，但，這也是他們心中最甜蜜的負擔，而這樣感受到研究者用心教學的愉悅心情，也拉進了親師之間的距離。

此外，生命鬥士謝坤山先生受邀蒞臨本校演講，臨場觀看且聆聽他那談諧逗趣的演講，讓孩子們的心湧起了諸多的感動，給了孩子們心靈莫大的觸發，尤其是觸摸到他那絲毫不因殘缺而自卑的溫暖小手，更是使他們開心雀躍，那樣的心情彷彿是與偶像合照一般呢！當孩子拿到我加洗且護貝給他們的照片時，每個人的內心都感到十分地開心並將之好好收藏。這樣一次真真實實、活生生又很棒的楷模學習，讓他們有了雖然身處平順，但即使未來遇到困境，也有勇氣來面對一個個不知何時會來到的衝擊，給予他們很好的一劑強心針。



與謝坤山先生合影—演講後全班開心地與謝坤山先生合照

從影片中看到謝坤山先生並親自體驗當口足畫家時，孩子心中已有許許多多的感動，如今可以親眼見到謝坤山先生並與他合影，對孩子而言是更大的感動與開心。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討生命教育體驗課程對國一學生生命意義感的影響，研究對象為嘉義市某國中國一新生，採準實驗研究，研究過程以研究者參考紀潔芳、鄭璿宜所著之「生命教育教學—方法、資源運用、教學活動」一書，並加以修改來完成生命教育體驗教學課程。以宋秋蓉（1992）所翻譯修改的「生命意義感 PIL」為主要研究工具，所得資料採獨立樣本單因子共變數分析統計方法來回答研究問題。

本章主要係歸納研究結果來作成結論，並提出建議，以作為推動國中學生生命教育工作者及未來研究者之參考。全章共分為兩節：第一節的結論又分為教學成效與教學活動回饋，第二節為研究建議。

第一節 結論

本研究依研究問題，經文獻探討、實驗教學、資料蒐集與研究結果分析，所得結論再分成教學成效與教學活動回饋兩部分，其內容如下：

壹、生命教育體驗教學教學成效對國一學生生命意義感之探討

在這部分，研究者就生命意義感總量表與各分量表來作說明：

- 一、生命教育體驗教學對國一學生生命意義感有立即性顯著成效，且具有延宕性顯著成效：根據統計結果、回饋單中與學生在聯絡簿所描述的學習感受中，實施生命教育體驗教學之後，可以讓自己更有自信，了解自己對父母的意義，也漸漸建立自我生活的目標，並培養出感恩的心來對待他人；面對生命困境時，能

夠去尋求父母或師長來共同找出解決方法，並保持正向的觀念和作法。

由國小到國中這一個階段，人際重心由家庭漸漸轉移到同儕，人際之間的親密與衝突之適應是國一學生所需要發展的能力之一，而生命教育體驗課程經由和父母之間共同討論、在生活中實踐生命教育課程，能讓他們持續維繫和家人之間的緊密度，也了解到自己的獨特性與可貴，並從而去尊重他人，並以感恩之心與人相處。對研究者而言，生命教育所帶給學生的是一使他們的心「更柔軟了」！

二、生命教育體驗教學對國一學生「生活目標」有立即性顯著成效，且具有延宕性顯著成效：隨著氣球的升空，三個月來對自我的期許也昇華了。生活，不再是單調的日子，因為，他們有了目標，知道自己所期許的未來，也開始學習面對那重重的挑戰和壓力，使自己得以開拓自我視野，向未來翱翔。

三、生命教育體驗教學對國一學生「生活期待」無立即性、延宕性顯著成效：雖然在統計效果上未達顯著，但研究者也發現，經由學生彼此給予正向的優點與感恩，學生學會看待自己的個性與優點，也學會了正向看待他人。讓學生從折我一生觀看自己過去、現在、未來，使他們也描繪出一生的故事之藍圖，體認了生活的多樣變化和樂趣，讓自己期待每一天醒來會有不同生活經驗。

四、生命教育體驗教學對國一學生「生命熱誠」無立即性顯著成效，但具有延宕性顯著成效：研究者發現：體驗了媽媽懷孕和寶貝蛋、從小到大我花了多少錢，學生了解到自己的生命是由父母辛苦呵護來孕育而出，且成長至今，更是父母費盡心思辛苦拉拔而成，這也讓他們學會要去熱愛自己生命，體認自己生命是相當有意義的，也認同了自我存在的價值。

五、生命教育體驗教學對國一學生「對死亡的觀點」無立即性、延宕性顯著成效：擔任口足畫家備其辛勞地完成畫作之後，以實際體驗他人不便的方式來看待自我生命的完整和幸福，進而了解到：「生命的每一部分都是彌足珍貴的」，也由生命與憂鬱這一課程中學會了不自殺，是對生命最基本的尊重。

六、生命教育體驗教學對國一學生「自主性」無立即性、延宕性顯著成效：經由生命教育體驗教學，由作業中拉進父母與學生共同完成作業，體認了父母多年來的辛苦，並進而轉化為對自我的期許，讓學生自己可以在面對國中這不斷考試的重重壓力之下，得以調適心情來面對，培養自動自發的精神來要求自己。且在自己犯錯時雖被老師責備，但仍可以有自我反省的能力，肯坦然認錯，使自己成為有獨立思考、自主的個體。

貳、生命教育體驗教學課程的教學回饋

在教學活動後的回饋內容，研究者將依「對生命教育體驗教學之看法」、「對生命教育體驗教學之進行方式的態度」、「十二週中最喜歡的五個單元」這三方面來作說明。

一、學生對於生命教育體驗教學持肯定看法：學生對於課程滿意度部分，非常喜歡佔 35.5%，喜歡佔 51.6%，沒意見佔 12.9%。喜歡生命教育體驗教學的學生，非常喜歡與喜歡共佔了 87.1%；且不喜歡與非常不喜歡的圈選率均為 0%，顯示了學生們是喜歡生命教育體驗教學的。

二、學生對生命教育體驗教學的進行方式持肯定態度：學生喜歡課程的原因：45.2%的學生：活動體驗的方式；45.2%氣氛活潑生動有趣（從下列五項之中任選，不限制圈選幾項：老師上課方式、活動體驗的方式、分組討論、可和父母一起完成、氣氛活潑生動有趣）。由此可以看出，學生對於生命教育體驗教學中之體驗方式抱持很正向的肯定態度。

三、學生對十二週教學中，最喜歡的五個單元：學生對十二次生命教育體驗教學中，以非常喜歡和喜歡兩者百分比合計，高的五個單元依序是：心心相應（90.3%）、生命與憂鬱（80.7%）、折我一生、畫我一生（71%）、鳥與水（71%）、一生的故

事 (71%)。

四、學生對每一個單元的喜愛評分：學生對每一個單元的喜愛程度，評分最高分為 5 分，每一個活動的平均給分均超過 3 分，最低分有 3.44，達 4 分以上有五個，且最高分達 4.67，足可顯示出學生對於這十二週生命教育體驗課程的喜愛與接受度很高。

第二節 建議

根據研究結果回饋與結論，發現生命教育體驗教學對國中學生生命意義感之間有顯著關聯。以下將綜合文獻探討、研究結果及生命教育教學過程中的感受與體認，深入了解學生對生命教育體驗教學的看法與評價所得之結論，提出對於學校、生命教育體驗教學者、對未來研究者等不同方向提出相關建議，以供未來推動國中學生生命教育工作者及未來研究者之參考。

一、對學校的建議：學校，是生命教育教學的首站，也是主要場所，良好學校氛圍，對生命教育有著莫大的助益。也在這樣的體驗課程家長回饋中看出家長對於生命教育體驗課程的看法，研究者在此也對學校提出一些建言。

(一) 建議學校可以有一日生命教育體驗日，如全校師生共同做媽媽懷孕體驗，增進更多正向氣氛。

(二) 研究者所研究的學校在該學期中有邀請「謝坤山」先生蒞校演講，深獲師生好評，也讓學生們回想起之前所上過的生命教育體驗課程，從回饋單中也看出，這讓他們更能感受到當初課程進行中當下的感動是如實呈現的，使學生對於所實施的生命教育有更佳的正向意義與感受。因此，

建議學校可邀請生命鬥士們到校演講，讓學生可以有良好的社會楷模學習。

二、對生命教育體驗教學者的建議：實際從事生命教育體驗課程時，教學者與學生之間會彼此產生影響，而這也會影響到了教學成效。

(一) 俗話說：「言教不如身教。」在生命教育體驗教學時，國中學生很容易受到其他別班同儕言語嘲笑而心生負向情緒，而這也將會影響到體驗後的正向感受。因此，建議實施生命教育體驗教學者，應陪同學生一起進行寶貝蛋、體驗懷孕，當學生看到老師能夠坦然面對其他老師與同學的笑聲時，自我也較能釋懷。

(二) 研究者教學時應該以開放的態度給予學生們討論空間，且言語也以正向肯定、鼓勵和稱讚為主，讓學生也受其氛圍薰陶，使其更能樂在體驗教學之中。

(三) 實施體驗教學的過程中，研究者深深可以體會教學相長的道理，且這樣的體認，是緣起於研究者本身有參加過紀潔芳教授所開之暑期生命教育課程，也因為自己先體驗並學習過紀潔芳教授的教學技巧與態度，使得研究者教學時較能得心應手且融會貫通。因此，建議進行生命教育體驗課程的教師，對生命教育體驗教學應去修習相關課程，使自己能夠獲得足夠的專業知識和技能來進行。

(四) 生命教育教學者須於平時關心、注意學生情緒與其他狀況，適時地給予討論和回饋，讓學生感受其關心，使學生也更能夠以感恩的心去關懷他人。

(五) 學生除了在學校上課之外，其他時間大多是在家中度過，因此，拉進家長的參與是一大幫助，可以讓家長感受到老師的用心，並共同來給予學生成長過程中的關懷。此外，也可利用特殊節日來經營班級氣氛，如

母親節製作母親卡，這也使得家長感受到窩心，促進親子情誼與親師互動。

(六) 學生所喜愛的上課方式，除了體驗方式為首要選擇之外，上課氣氛活潑生動有趣，也是並列第一之選擇；因此，生命教育體驗教學進行時，教學者也應以良好的班級經營來營造適當氛圍，增加學生配合度，使教學成效更加顯著

(七) 部分課程進行中需要適當的空間與設備，因此需在課程進行前商借學校的綜合活動教室與相關設備。

三、對未來研究者的建議：這部分將針對研究方法、研究對象與研究方向做建議。

(一) 研究方法方面：國中課業繁忙，因此能夠實施生命教育的時間有限，所以可以針對不同班級，以自己導師班與單純任教班級和未任教班級之間，進行時間不等的生命教育體驗教學，探討不同時間量的生命教育體驗教學對國中學生的影響，甚至是不同年級間同時進行的研究，以探討實施時間向度對國中學生生命意義感之影響。

(二) 研究對象方面：根據教訓輔三合一概念，初級預防是最初也是最重要的，因此，除了對國一學生為研究對象以外，其持續的縱貫追蹤研究，應可提供這部分相當重要的資訊。

(三) 對於來自於家長不同教育背景、家庭互動關係、單親與否、宗教信仰為何與投入程度這些不同面向，在一開始時的問卷便可以蒐集到相關資料，這些不同層面與生命意義感之間是否有不同的差別，且在進行了生命教育體驗課程之後，是否也會有顯著性差異？這些不同的變向所衍生出的思考空間，也讓未來對此有興趣的研究者做進一步的相關探討，使體驗課程成效更加卓著。

參 考 文 獻

壹、中文文獻

- 丁彩玉(2005)。自殺倫理省思與生命意義的終極關懷。南華大學哲學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 王幸雯(2008)。新世紀生命交響曲：一個蒙特梭利幼兒園中生命教育實踐之研究。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 王愛麗(2007)。自我傷害青少年復原力之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商學系研究所，未出版碩士論文，高雄市。
- 王瑤敏(2008)。孔子生命教育思想之研究—以「仁」為中心。南華大學哲學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 孔繁鐘(編譯)(1997)。DSM-IV精神疾病的診斷與統計。台北市：合記。
- 吳淑華(2006)。青少年生命意義感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所，未出版碩士論文，嘉義市。
- 吳凱雯(2005)。國小中年級生命教育之實踐。屏東師範學院教育心理與輔導學研究所，未出版碩士論文，屏東市。
- 呂淑玲(2006)。學習單在生命教育上的應用。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 宋秋蓉(1992)。青少年生命意義之研究。彰化師範大學輔導研究所，未出版碩士論文，彰化縣。
- 宋淑玲(2005)。生命教育融入高職護理課程教學成效之研究。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 李 彬(2005)。生死教育對醫學系學生生命態度教學成效之探討—以某大學一年級為例。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。

- 李坤崇 (2008)。教育研究月刊一月份。台北市：高等教育出版。
- 林木乾 (2007)。老子生命境界的哲學考察。南華大學哲學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 林秀桃 (2007)。教學電影院之生命故事影展—以小三國語文領域教學行動為例。台北教育大學課程與教學研究所，未出版碩士論文，台北市。
- 林明和 (2003)。高中生命教育實施現況之分析。致遠管理學院教育研究所，未出版碩士論文，台北市。
- 林思伶 (2005)。生命教育的理論與實務。台北，寰宇。
- 林綺雲 (2005)。死亡教育與輔導：批判的觀點。生死學研究第一期。南華大學生死學系發行。
- 林韻潔 (2007)。靜思語教學對國小學童生命意義感及自我概念之影響。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班，未出版碩士論文，台南市。
- 林慧珍 (2000)。生死學，第十二章：醫學與生死。台北市：洪葉。
- 邱惠群 (2001)。國中學生經驗生命教育課程之研究。國立台北師範學院課程與教學研究所，未出版碩士論文，台北市。
- 紀潔芳、鄭璿宜 (2007)。生命教育教學—方法·資源運用·教學活動 (華騰)。
- 孫效智 (2002)。生命教育之堆動困境與內涵建構策略。載於教育集刊。第二十七輯，p283-301。
- 涂金堂、吳明隆 (2005)。SPSS 與統計應用分析修訂版。台北：五南出版社。
- 祝紹昌 (2007)。孟子哲學生命教育研究。南華大學哲學系，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 張美蘭 (2000)。國民中學生命教育課程發展之目標。國立彰化師範大學教育研究所，未出版碩士論文，彰化縣。
- 張家園 (2006)。生命教育團體對國小兒童生命意義感輔導效果之研究。國立屏東教育大學教育心理輔導學系，未出版碩士論文，屏東市。
- 張淑美 (2008)。教育研究月刊。第 162 期。高等教育文化。

- 張菟珍 (2004)。國民中學教師進行生命教育教材設計與教學法應用現況之研究——以雲林縣國民中學教師為例。收錄於第四屆「現代生死學理論建構」學術研討會論文集。嘉義：南華大學生死學系所。頁 1-25。
- 張漢章 (2004)。生之舞——『鳥與水舞集』之共命經驗探討。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 張耀仁 (2007)。《莊子》內七篇生命哲學的研究。南華大學哲學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 梁正宇 (2008)。老子哲學對生命教育之啟發之研究。南華大學哲學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 莊梅萍 (2008)。國中班級聯絡簿之文本分析。東華大學教育研究所，未出版碩士論文，花蓮縣。
- 莊麗月 (2007)。台灣高中生宗教教育與生命意義之探討：以桃園新興高中生命教育課程為例。玄奘大學宗教研究所，未出版碩士論文，新竹市。
- 許予薰 (2007)。國小四年級科任教師進行生命教育課程發展之行動研究。國立中正大學教育學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 許雅喬 (2007)。生死教育及其哲學意涵之探討。教育資料與研究。第 77 期，P19~36。國立教育資料館。出版地：台北市。
- 陳玲如 (2006)。國中學生利社會行為故事學習之實驗研究。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系教學碩士班，未出版碩士論文，台北市。
- 陳馨怡 (2008)。生命教育電影課程對國一生命意義感之研究。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 傅偉勳 (1993)。生命的尊嚴與死亡的尊嚴。台北縣：正中。
- 曾煥棠 (2005)。認識生死學-生死有涯。台北縣：楊智。
- 黃中天 (1992)。死亡教育概論 I I —死亡教育課程設紀之研究。台北縣：業強。

- 黃素鈴 (2007)。生命教育融入表演藝術課程對國中生生命態度及人際關係。佛光大學社會教育學研究所，未出版碩士論文，高雄縣。
- 黃惠秋 (2001)。「認識自我」生命教育課程對國中生自我概念及生命意義。慈濟大學教育研究所，未出版碩士論文，花蓮市。
- 黃麗瑾 (2004)。以影片討論增進國一學生自我了解之實驗研究。國立東華大學教育研究所，未出版碩士論文，花蓮縣。
- 董文香 (2003)。生死教育課程對職校護生生命意義感影響之研究。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 詹允文 (2007)。美國新品格教育理論取向與實施方案之探究。國立中正大學教育學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 趙可式、沈錦惠 (譯) (1995)。Viktor E. Frankl (1967/2001) 著。活出意義來。從集中營說到存在主義。Man' s search for meaning : an introduction to logotherapy。台北：光啟。
- 劉春榮 (2004)。國民教育。載於編者：林天祐，P118。
- 劉春榮 (2006)。國民教育。載於編者：林天祐，P81。
- 劉香美 (2005)。世界觀、生活目標與生命意義感之相互構築——一個以重覆受災地區成年人的敘事研究。南華大學生死所。未出版碩士論文，嘉義縣。
- 蔡明昌 (2004)。融入式生命教育的課程設計。國立高雄師範大學教育學系教育學刊。第 23 期，P159~182。國立高雄師範大學。出版地：高雄市。
- 賴怡妘 (2007)。情緒教育融入綜合活動課程對國中七年級學生情緒智慧、同儕人際關係之影響。國立師範大學教育心理與輔導研究所，未出版碩士論文，台北市。
- 謝麗紅 (2007)。國中生自我傷害行為及相關影響因素之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所輔導活動教學碩士班，未出版碩士論文，彰化縣。
- 羅文芳 (2000)。台南師院學生對生命教育的態度之研究。台南師院學生專刊。第二十二期，P31~54。台南師院。出版地：台南市。

蘇峰賢 (2007)。國小教師對生命教育實施態度之調查研究。國立台東大學教育研究所
學校行政碩士，未出版碩士論文，台東縣。

貳、英文文獻

Hedlund, D. E. (1977). Personal meaning: The Problem of educating for wisdom. *Personnel and Guidance Journal*, 23, 602-604.

Quint, J. B. (1982). *Death Education for the Health Professional*. Hemisphere Publishing Corporation.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Book

參、統計資料

行政院衛生署 (2008)。死亡統計結果分析。Retrieved July 22, 2008, from
<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=61562>

行政院衛生署 (2008)。民國 96 年縣市別死因統計結果。Retrieved July 22, 2008, from
<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=58880>

行政院衛生署 (2008)。少年主要死亡原因。Retrieved July 22, 2008, from
<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=61566>

行政院衛生署 (2008)。青年主要死亡原因。Retrieved July 22, 2008, from
<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=61567>

行政院衛生署 (2008)。壯年人口主要死亡原因。Retrieved July 22, 2008, from
<http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DisplayStatisticFile.aspx?d=61568>

嘉義市政府教育處 (2008)。97 學年度嘉義市教育概況。嘉義市：嘉義市政府教育處。

附 件 一 一 預 試 問 卷

親愛的同學你好：

首先感謝你抽空填寫完這份問卷，這份問卷的主要目的是為了完成有關生命教育教學活動與生命意義感之間教學成效的相關研究，每個題目都沒有標準答案，請您依據自己真實的感受逐一回答，不要遺漏任何一題，否則即屬無效問卷，甚為可惜。

本研究採不記名方式，對於你所填的資料將予以保密，其結果僅供相關研究與學術參考之用。再次感謝你的協助，謝謝。

敬祝 學 安

南華大學生死學所碩士班
研究生：林 鋒 信 敬啟

生 命 意 義 感 問 卷

壹、填答說明：

在下列句子中，請依敘述圈選出你對其內容的同意與否，這個數字是從一個極端(例如 5：表示非常同意)到另一個極端(例如 1：表示很不同意)。

例題：

我覺得自己很健康： 5 4 3 2 1

非常同意 同 意 沒 意 見 不 同 意 很 不 同 意

如果你覺得自己很健康，請把 5 圈起來。 ⑤ 4 3 2 1

如果你覺得自己健康，請把 4 圈起來。 5 ④ 3 2 1

如果你覺得自己健康狀態普通，請把 3 圈起來。 5 4 ③ 2 1

如果你覺得自己不健康，請把 2 圈起來。 5 4 3 ② 1

如果你覺得自己很不健康，請把 1 圈起來。 5 4 3 2 ①

五、我覺得每一天：
1 2 3 4 5
都是嶄新的一天 都一成不變

六、如果可以選擇，我寧願：
1 2 3 4 5
從未出生 再活九次

七、如果不再上學，我會
1 2 3 4 5
做些我一直想做的事 整天無所事事
這樣的人生

八、在達成生活目標方面，我：
1 2 3 4 5
毫無進展 完全達成我的理想

九、當我空閒時，我覺得：
1 2 3 4 5
空虛且沮喪 生活多采多姿

十、我覺得周圍的世界：
1 2 3 4 5
很令我感到困惑 很有意義且
很適合我

十一、如果我今天死了，我會覺得：
1 2 3 4 5
不虛此生 此生全然
毫無價值

十二、想到我的生命，我：
1 2 3 4 5
常懷疑我為什麼活著 能了解自己
活著的理由

十三、我是一個：
1 2 3 4 5
很不負責任的人 很負責任的人

十四、對於「人有選擇的自由」這個觀點，我相信：
1 2 3 4 5
人有完全的自由 完全受制於遺傳
與外在環境（如
學校、家庭、社會）

十五、我覺得死亡是
1 2 3 4 5
很可怕的事 很自然的事，是
我不想遇到 生命的一部分

十六、對於自殺，我：

1 2 3 4 5

空曾認真想過，是
解決問題的一種方法

從不考慮

十七、我覺得自己尋找生命意義目標或任務的能力：

1 2 3 4 5

很強

完全沒有

十八、我覺得我的生命：

1 2 3 4 5

掌握在我的手中

不是我所能控制的

十九、我覺得我日常的任務或工作是：1 2 3 4 5

快樂或滿足的來源

痛苦與沉悶

二十、我已發現我的生活：

1 2 3 4 5

沒有意義與目標

有明確且令我
滿意的目標

肆、生命意義來源：

你覺得生活中最重要的三件事是（請在以下的十三個選項中，你認為最重要的三項前的空格打✓，看清楚、想一想再寫喔！）

- 1 關係（包含家庭、朋友、愛情等人際關係）
- 2 服務（幫助他人）
- 3 成長（重視發展潛能及達成個人的目標、自我增進）
- 4 信念（重視個人宗教、政治或一般生活信念）
- 5 逸樂（強調快樂的追逐、感受幸福及滿足）
- 6 獲取（取得財物、責任與尊敬）
- 7 活動（透過體育或藝術活動、個人興趣、社團來表現自己）
- 8 求知（企圖獲得更多的知識）
- 9 學業（注重學業成就）
- 10 外表（注重個人的外貌、穿著、打扮）
- 11 健康（重視身、心健康的維持）
- 12 工作（從個人的工作或學業中與工作有關的部分取得意義）
- 13 其他（無法歸類於上述分類項目者_____）

填答完畢，感謝你的協助！

附件二 — 正式問卷

親愛的同學你好：

首先感謝你抽空填寫完這份問卷，這份問卷的主要目的是為了完成有關生命教育教學活動與生命意義感之間教學成效的相關研究，每個題目都沒有標準答案，請您依據自己真實的感受逐一回答，不要遺漏任何一題，否則即屬無效問卷，甚為可惜。

本研究採不記名方式，對於你所填的資料將予以保密，其結果僅供相關研究與學術參考之用。再次感謝你的協助，謝謝。

敬祝 學 安

南華大學生死學所碩士班
研究生：林鋒信 敬啟

生命意義感問卷

壹、填答說明：

在下列句子中，請依敘述圈選出你對其內容的同意與否，這個數字是從一個極端(例如 5：表示非常同意)到另一個極端(例如 1：表示很不同意)。

例題：

我覺得自己很健康： 5 4 3 2 1

非常同意 同 沒意見 不同意 很不同意

如果你覺得自己很健康，請把 5 圈起來。 ⑤ 4 3 2 1

如果你覺得自己健康，請把 4 圈起來。 5 ④ 3 2 1

如果你覺得自己健康狀態普通，請把 3 圈起來。 5 4 ③ 2 1

如果你覺得自己不健康，請把 2 圈起來。 5 4 3 ② 1

如果你覺得自己很不健康，請把 1 圈起來。 5 4 3 2 ①

貳、基本資料：請在□空格裡打✓

一、個人宗教信仰：

1. 佛教 2. 民間信仰 3. 天主教 4. 基督教
5. 一貫道 6. 回教 7. 無 8. 其他_____

	非常 同意	同 意	沒 意見	不 同意	很 不同意
二、你自認為對所屬宗教信仰非常虔誠：	5	4	3	2	1

三、你經常參與宗教活動：	5	4	3	2	1
--------------	---	---	---	---	---

四、你和家人及同學間的人際關係非常不好：	5	4	3	2	1
----------------------	---	---	---	---	---

五、父：1 存 2 歿
 母：1 存 2 歿

六、父親教育程度：1 研究所以上 2 大學 3 專科學校 4 高中（職）
5 國（初）中 6 國小 7 不識字

七、母親教育程度：1 研究所以上 2 大學 3 專科學校 4 高中（職）
5 國（初）中 6 國小 7 不識字

參、生命意義感

一、生活目標：

	非常 同意	同 意	沒 意見	不 同意	很 不同意
1. 我的生活有清楚明確的目標。	5	4	3	2	1
2. 我的一生很有意義與目標。	5	4	3	2	1
3. 我已發現我的生活有明確 且令我滿意的目標。	5	4	3	2	1

	非常同意	同意	沒意見	不同意	很不同意
4. 在達成生活目標方面， 我完全達成我的理想。	5	4	3	2	1
5. 我是一個很負責任的人。	5	4	3	2	1
6. 想到我的生命，我 能了解自己活著的理由。	5	4	3	2	1
7. 我常覺得充滿活力。	5	4	3	2	1
二、生活期待：					
8. 我覺得我日常的任務 或工作是痛苦與沉悶。	5	4	3	2	1
9. 我覺得每一天都一成不變。	5	4	3	2	1
10. 我覺得我的生活單調無趣。	5	4	3	2	1
11. 我覺得我的生命不是我所能控制。	5	4	3	2	1
12. 我覺得自己完全沒有尋找 生命意義、目標或任務的能力。	5	4	3	2	1
13. 如果今天我死了，我會 覺得此生全然毫無價值。	5	4	3	2	1
三、生命熱誠：					
14. 如果可以選擇，我寧願 再活九次這樣的人生。	5	4	3	2	1
15. 我覺得周圍世界很有意義且很適合我。	5	4	3	2	1

非常同意 同意 沒意見 不同意 很不同意

四、對死亡的觀點：

16. 我覺得死亡是很自然的事，
是生命的一部分。 5 4 3 2 1

17. 對於自殺，我從不考慮。 5 4 3 2 1

五、自主性：

18. 如果不再上學，我會整天無所事事。 5 4 3 2 1

19. 當我空閒時，我覺得生活是多采多姿。 5 4 3 2 1

肆、生命意義來源：

你覺得生活中最重要的三件事是（請在以下的十三個選項中，你認為最重要的三項前的空格打✓，看清楚、想一想再寫喔！）

- 1 關係（包含家庭、朋友、愛情等人際關係）
- 2 服務（幫助他人）
- 3 成長（重視發展潛能及達成個人的目標、自我增進）
- 4 信念（重視個人宗教、政治或一般生活信念）
- 5 逸樂（強調快樂的追逐、感受幸福及滿足）
- 6 獲取（取得財物、責任與尊敬）
- 7 活動（透過體育或藝術活動、個人興趣、社團來表現自己）
- 8 求知（企圖獲得更多的知識）
- 9 學業（注重學業成就）
- 10 外表（注重個人的外貌、穿著、打扮）
- 11 健康（重視身、心健康的維持）
- 12 工作（從個人的工作或學業中與工作有關的部分取得意義）
- 13 其他（無法歸類於上述分類項目者_____）

填答完畢，感謝你的協助！

附件三 — 生命教育體驗課程教學活動滿意度調查表 姓名：_____

請依據你對 12 次生命體驗教學活動課程進行後的喜愛程度，提出您的喜歡程度。

週次	主 題	體驗課程或影片	非 常 喜 歡	喜 歡	沒 意 見	不 喜 歡	很 不 喜 歡
1	折我一生	人生四季之歌、一生一閃而過、分組畫圖、折自己的過去現在未來	5	4	3	2	1
2	自我成長計畫	林義傑的馬拉松故事、翻滾吧男孩、個性葡萄、周哈里窗	5	4	3	2	1
3	從小到大我花了多少錢	哆基朴的天空、從小到大我花了多少錢、媽媽帳單	5	4	3	2	1
4	口足畫家	蓮娜、謝坤山、勇士阿頡、用口足作畫	5	4	3	2	1
5	寶貝「蛋」	春去春又來的討論、保護寶貝蛋四天的體驗	5	4	3	2	1
6	生生不息、體驗媽媽懷孕	背 4~10 公斤背包一天體驗懷孕、新生命誕生、生的喜悅	5	4	3	2	1
7	腹式呼吸	隨著輕音樂練習腹式呼吸、觀看他人的生命歷程投影片	5	4	3	2	1
8	鳥與水-單腳跳舞的體驗	俊翰的故事、黑暗中追夢、單腳站立	5	4	3	2	1
9	生命與憂鬱	董氏基金會一下一次的微笑、當旋律再起、不同生物的生命	5	4	3	2	1
10	優點大轟炸	優點大轟炸—給他人優點及自己收到優點時的感受	5	4	3	2	1
11	一生的故事	每人成長的回憶錄	5	4	3	2	1
12	心心相應	心形摺紙，祈福而飛。	5	4	3	2	1

題號		非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	很不滿意
13	你對整個生命教育體驗課程的滿意程度為	5	4	3	2	1
14	對看完影片後老師帶領分享與分組討論方式感到	5	4	3	2	1
15	對於：「從小到大我花了多少錢」、「寶貝蛋」 ，這些可和爸媽一起完成的上課方式，我感到	5	4	3	2	1
		更加珍惜	珍惜	沒意見	不珍惜	很不珍惜
16	經過生命教育體驗課程後，我對於我的家人會	5	4	3	2	1
		深具意義	有意義	沒意見	沒意義	很沒意義
17	經過生命教育體驗課程後，我認為我的人生將會	5	4	3	2	1
18	你喜歡這課程的原因，是因為： 1. 老師上課方式 2. 活動體驗的方式 3. 分組討論 4. 可和父母一起完成 5. 氣氛活潑生動有趣	可複選				
		1	2	3	4	5
19	請在這十二次生命教育體驗課程中選出你所喜歡的 1. 折我一生 2. 自我成長計畫 3. 從小到大我花了多少錢 4. 口足畫家 5. 寶貝「蛋」 6. 體驗媽媽懷孕 7. 腹式呼吸 8. 鳥與水-單腳跳舞的體驗 9. 生命與憂鬱 10. 優點大轟炸 11. 看照片說故事 12. 心心相應	請圈選喜歡的單元： 可複選				
		1	2	3	4	5
		6	7	8	9	10
		11	12			

生命教育體驗課程滿意度調查表填答完畢，謝謝您的回答，

生命教育活動回饋表

◎ 年 班 ◎ 組別： _____ ◎ 姓名： _____

1、今天課程主要的議題是： 自我成長計畫

2、今天我的表現（可多選）：我認真地參與活動

我熱烈參與討論

活動進行中我十分合作

我專心聽他人的分享

我有記下/做好交待的事

3、透過個性葡萄，我有何感受？ _____

4、當我邀請同學幫我寫個性葡萄或是同學邀請我寫的時候，我內心感到 _____

5、當我看完「翻滾吧！男孩！」我想到： _____

6、從今天的活動中，我最大的體會或最喜歡
的是： _____



生命教育活動回饋表

◎ 一年 3 班 ◎ 組別：_____ ◎ 姓名：_____

1、今天課程主要的議題是：寶貝「蛋」

2、今天我的表現（可多選）：我認真地參與活動

我熱烈參與討論

活動進行中我十分合作

我專心聽他人的分享

我有記下/做好交待的事

3、當我看完「春去春又來」中小和尚與老和尚的互動方式與對話，我想到了？_____

4、當我面對他人異樣眼光或言語看待我的護蛋活動時，我內心感到？

5、經由分組討論和分享的方式，我感到_____

6、從今天的活動中，我最大的體會或最喜歡的事或一句話是？

7、寶貝蛋保護與自我心情：7/20_____

7/21_____

7/22_____

7/23_____

7/24_____

不為任何代價、
任何回報而付出，
則能得到更真、
更善、更美的境界。

證嚴法師靜思語

腦筋急轉彎

※ 春去春又來

當船被小和尚划出去玩的時候，老和尚如何過去呢？

※ 寶貝蛋保護大行動

→可能遭遇的困難

→解決方法

生命教育活動回饋表

◎ 一年 3 班 ◎ 組別：_____ ◎ 姓名：_____

1、今天課程主要的議題是：生生不習，體驗媽媽懷孕

2、今天我的表現（可多選）：我認真地參與這體驗活動

我熱烈參與討論 活動進行中我十分合作

我專心聽他人的分享 我有記下/做好交待的事

3、當我看完「新生命誕生」中，小嬰兒的形成到出生，我內心感到：

4、當我面對他人異樣眼光或言語看待我的懷孕體驗時，我內心感到？

我又是如何因應？_____

5、經由分組討論和分享的方式，我了解到懷孕時_____

_____，我給自己的保護胎兒和體驗打_____分。

6、今天的體驗活動中，我背了背包時重量為：_____公斤，未背背包時為_____公斤，總共背了_____公斤，當我拿下時我感到_____

7、從今天的活動中，我最大的體會或最喜歡的事或一句話是

【母難日】即現代人所說的生日，這一辭源出於《湛淵靜語》：劉極齋，宏濟蜀人。遇誕日，必齋沐

焚香端坐曰：「父憂、母難之日也。」



有願放在心裡，
沒有身體力行，
正如耕田而不播種子，
皆是空過因緣。

證嚴法師靜思語

生命教育活動回饋表

◎ 一 年 3 班 ◎ 組別： _____ ◎ 姓名： _____

1、今天課程主要的議題是： 心 心 相 應

2、今天我的表現（可多選）：我認真地參與這體驗活動

我熱烈參與討論

活動進行中我十分合作

我專心聽他人的分享

我認真思考心形紙上所寫的事

3、我今生今世最感恩的人是： _____ ，因為： _____

4、我最需要跟 _____ 說抱歉，因為： _____

5、 _____ 需要我的諒解，因為： _____

6、 _____ 已不在人世，但很令我懷念。

7、2009 年 12 月 31 日以前，我最想完成的一件事是 _____

8、今天的活動中，我最大的體驗是： _____



有願放在心裡，
沒有身體力行，
正如耕田而不播種子，
皆是空過因緣。

證嚴法師靜思語

生命教育活動回饋表

◎ 年 班 ◎ 組別： _____ ◎ 姓名： _____

1、今天課程主要的議題是：從小到大我花了多少錢

2、今天我的表現（可多選）：我認真地參與活動

我熱烈參與討論和分享 活動進行中我十分合作

我專心聽他人的分享 我有記下/做好交待的事

3、從小到大我總共花了爸媽多少錢呢？ _____ 元

對於父母花了這些錢在我身上，我有何感受？： _____

4、在「哆基朴的天空」一片中，共出現了幾種動物？生命週期為

動物名稱	生命週期	動物名稱	生命週期	動物名稱	生命週期

5、在「哆基朴的天空」中，我印象最深刻的是哪段故事或一句話？

因為： _____

6、從今天的活動中，我最大的體會或最喜歡的，或是我想要對自己或他人說一句話： _____



寶貝蛋之家長回饋

971124

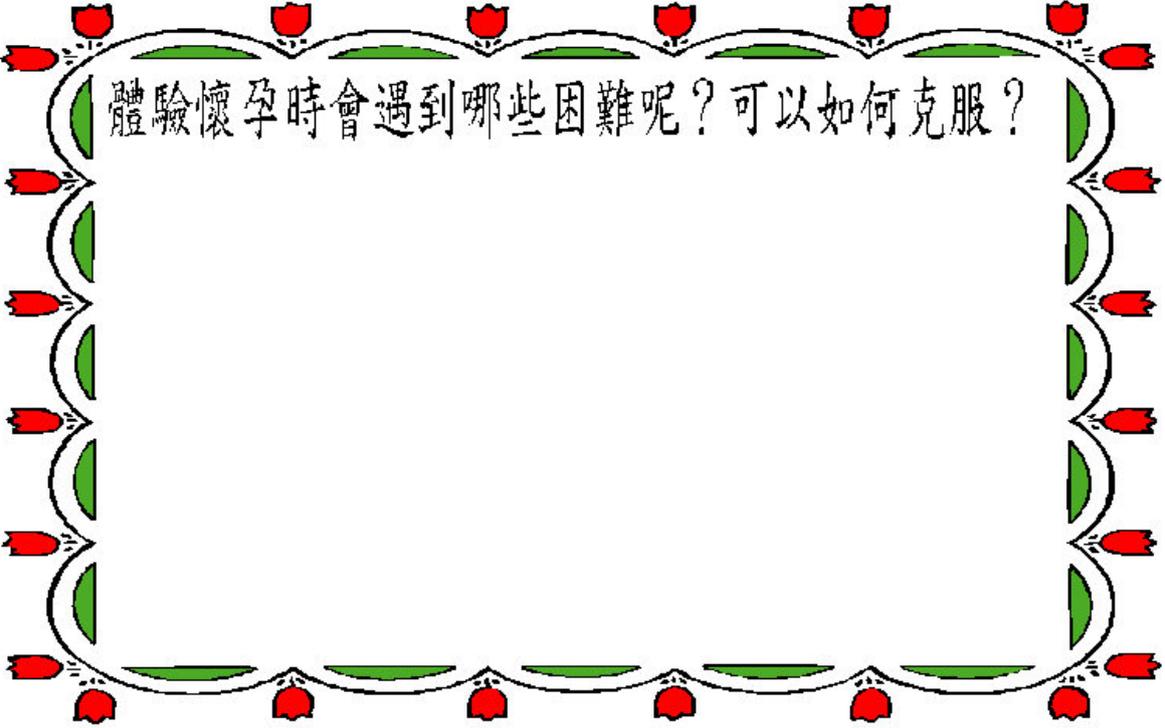
家長您好：

針對寶貝蛋這個活動，不知您認為貴子弟在生活上、個性上、和父母的互動方式、個人規劃……等等不同方面是否有何改變，或有請寫出，或是您珍對這個活動有何感想、看法或是建議，請您給予回饋供我參考，謝謝您！

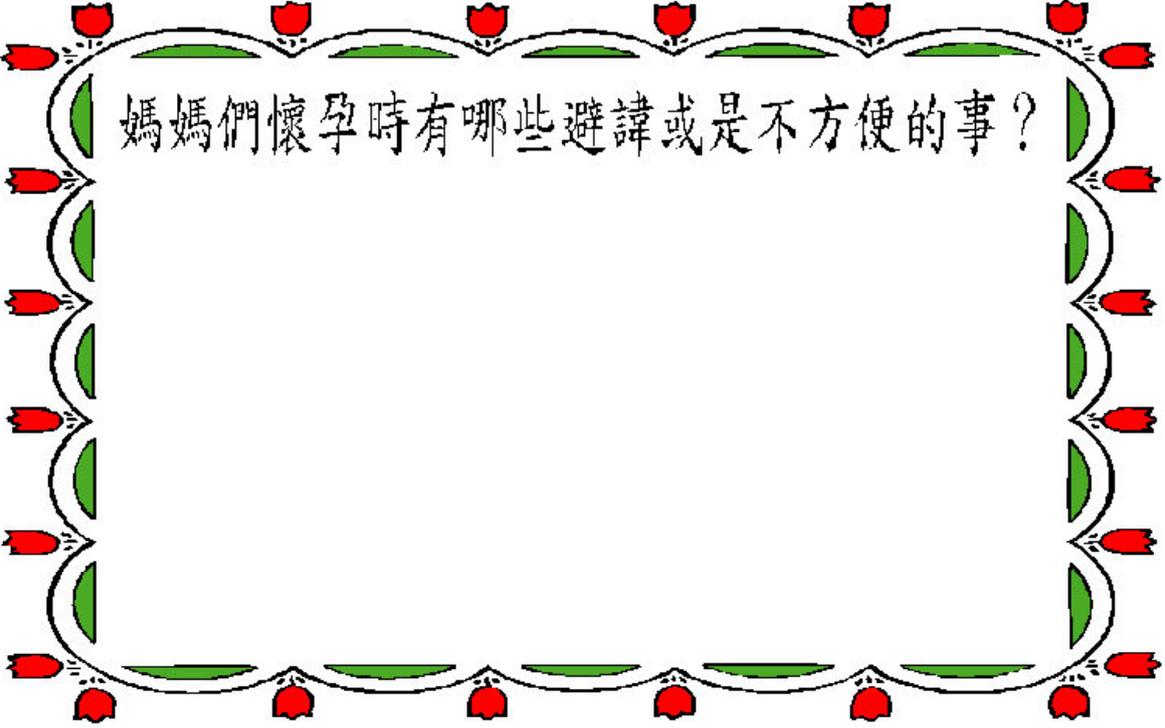
家長意見：

學生：_____ 家長請簽名：_____

生生不習體驗媽媽懷孕之分組討論單



體驗懷孕時會遇到哪些困難呢？可以如何克服？

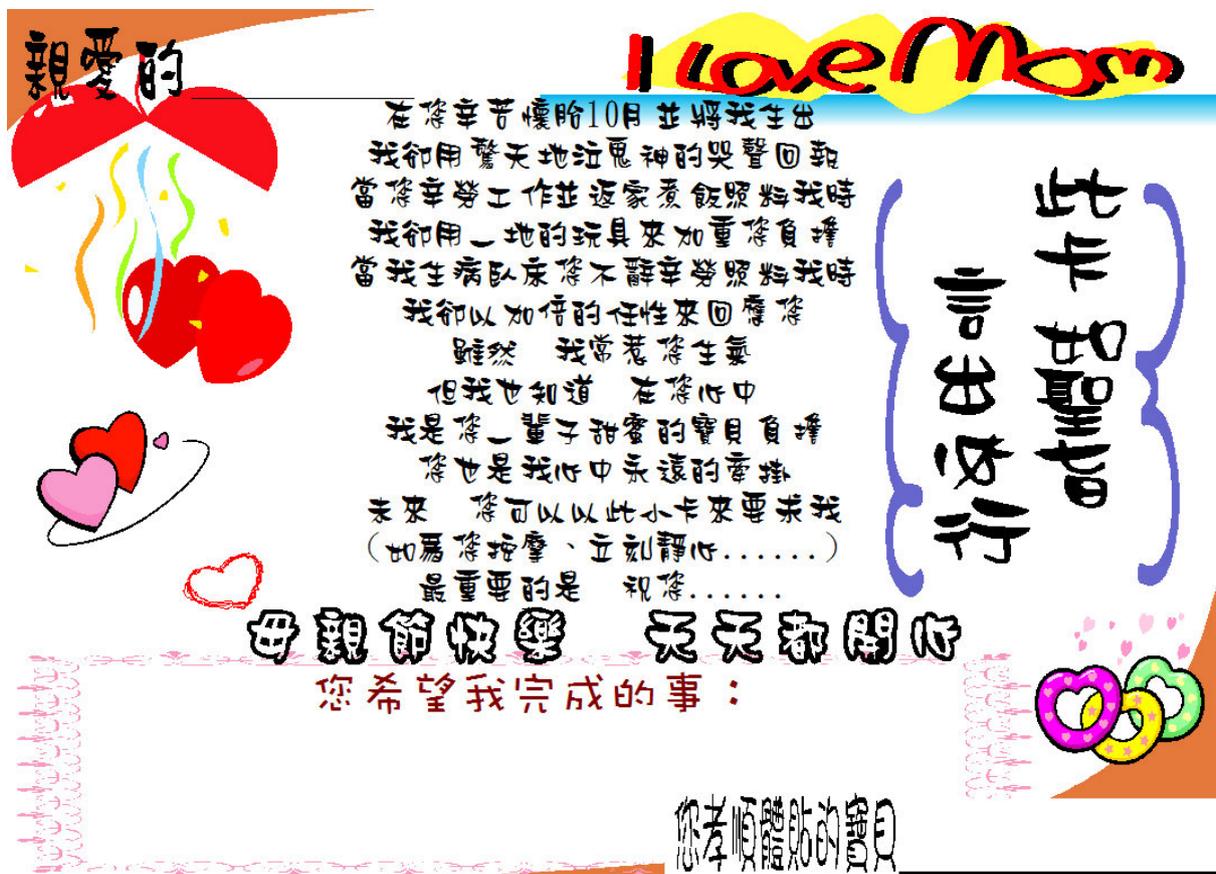


媽媽們懷孕時有哪些避諱或是不方便的事？

母親節卡片

母親節時由導師製作每位學生給媽媽的感恩卡，每人四小張，印出時是黑白，讓學生們自行美編與彩繪，完成最後一步驟。研究者也訂了康乃馨，讓學生將康乃馨聯同卡片拿回去給媽媽並說：「母親節快樂」也是當天的作業之一。

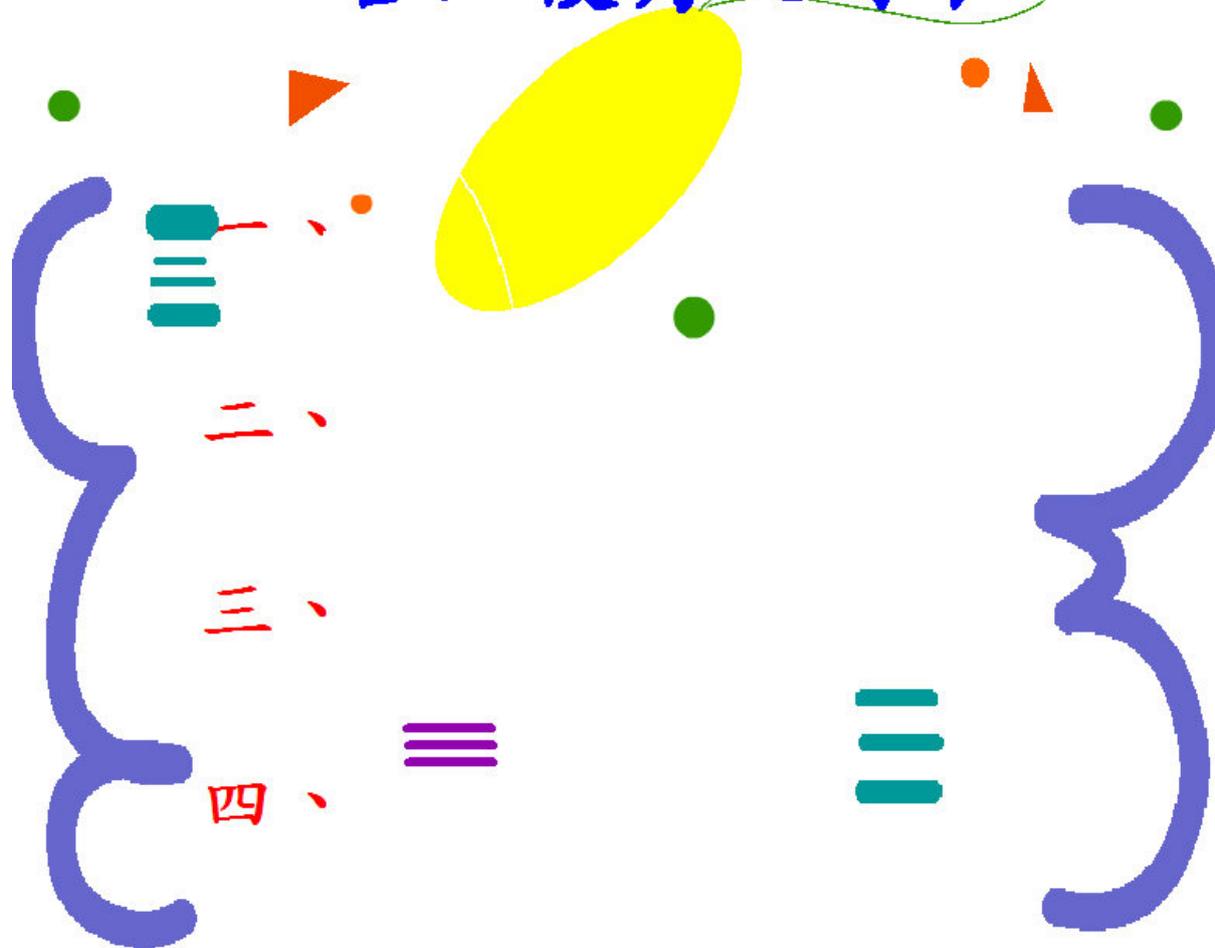
許多媽媽收到卡片時相當開心，這也多了和自己子女開玩笑並拉近彼此心靈距離的契機！



分組活動計分表 (作成大海報，活動進行時貼在黑板上。)

▶ 生命教育體驗活動★

各組優秀記錄表★

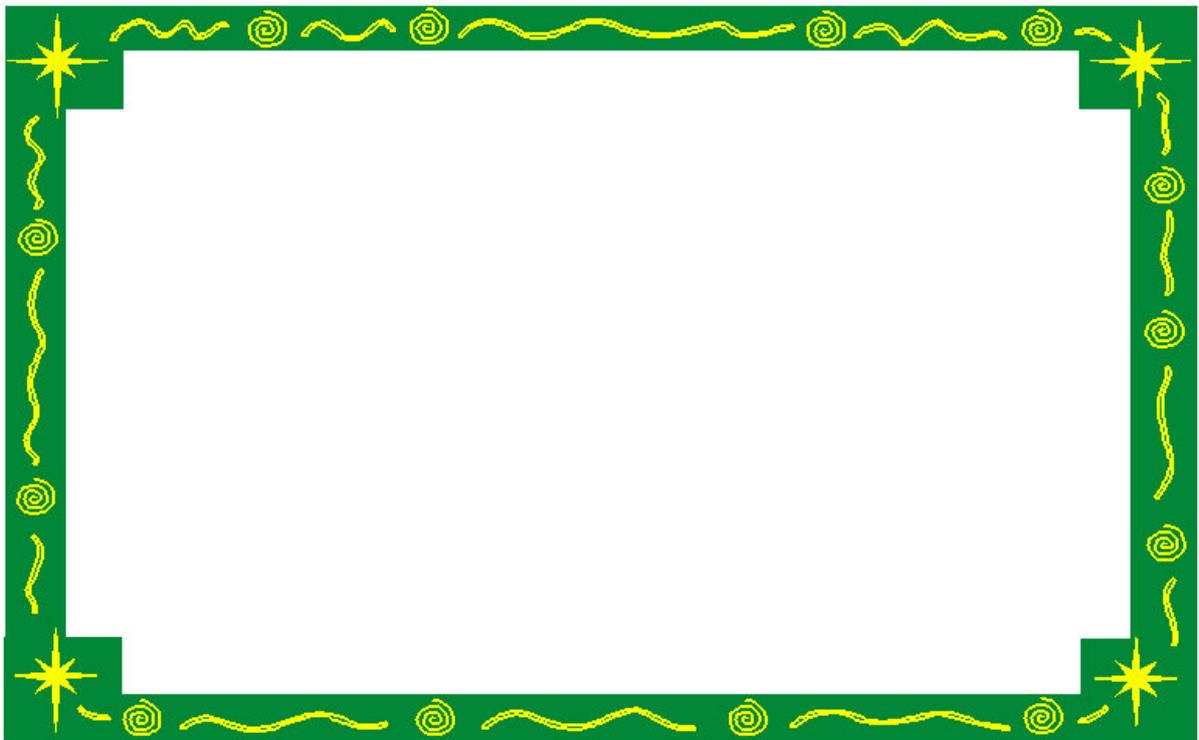


用你的行動體驗，
用你的心去感受，
以愛來活出生命。



自我目標卡!!!

在98年1月底前的目標

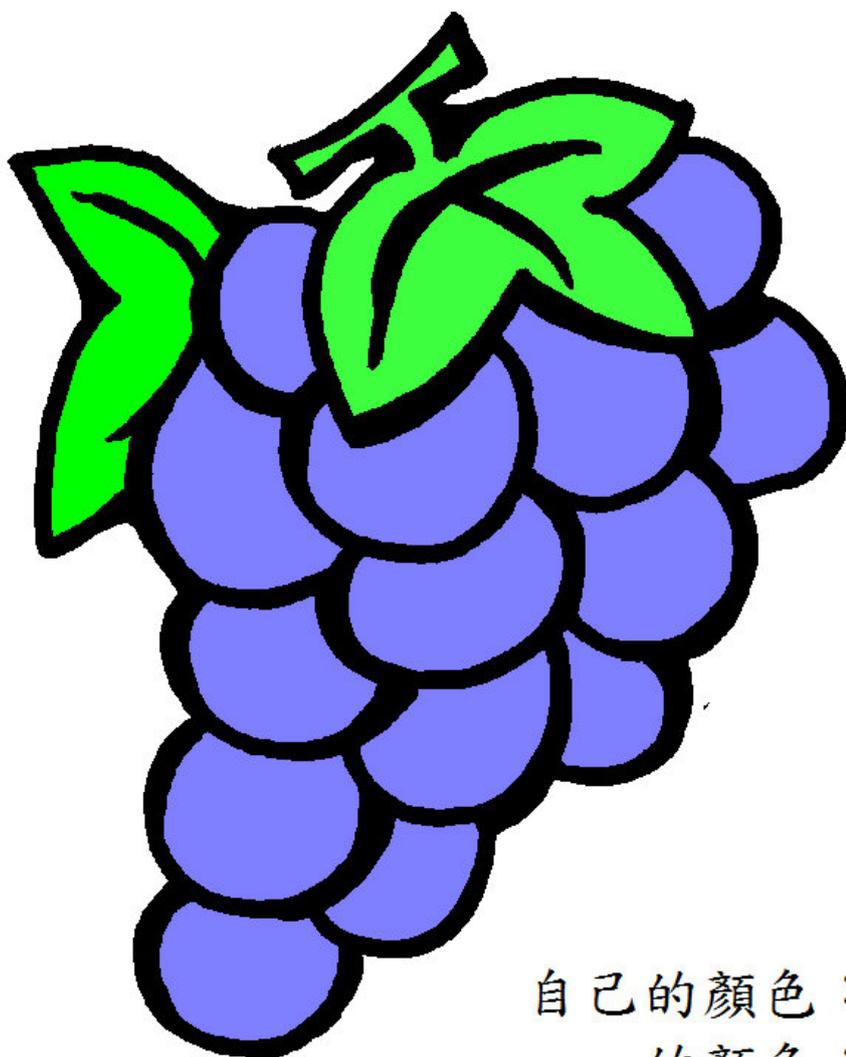


努力，是為了讓夢想實現！



你知道你自己的個性特質有哪些嗎？（第一張印出後請將每顆葡萄挖空，好讓孩子們可以在裡面填上個性特質並著色）

_____的個性葡萄



自己的顏色：____
_____的顏色：____
_____的顏色：____