

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

四聖諦融入學童生命教育之行動研究
—以南投縣一所國小二年級學生為例

The Action Research of Student's Life Education
Integration into the Four Noble Truths

— The Case Study of the Second Year Students of an
Elementary School in Nantou County, Taiwan

研 究 生：楊素真

指 導 教 授：釋覺明 博士

中 華 民 國 一〇四 年 六 月 二 十 三

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

四聖諦融入學童生命教育之行動研究
—以南投縣一所國小二年級學生為例

研究生： 楊素真

經考試合格特此證明

口試委員：

韓學明

紀潔芳

陳美華

指導教授：韓學明

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 104 年 6 月 23 日

衷心感謝

猶記得兩年前因生命的轉折及對教學工作的困惑，決定轉向知識的殿堂—學校，尋求人生的答案。工作與學習的兼顧，礙於時間與體力之牽絆，比單純的學生時代艱辛許多。而如今竟還能堅定地完成學業，要感恩在身旁支持、陪伴與鼓勵我的諸多貴人，由於彼等的關懷與協助，才能圓滿地完成本論文。

首先要感恩我最敬愛的指導老師釋覺明博士，感恩他的慈悲和不厭其煩的叮嚀，讓我有更明確的學習方向；並耐心地傾聽我生活的困境，給予無限的關懷與勉勵，覺明老師不僅是指導我論文寫作的經師，更是引領我生命方向的明師，一路上有他的陪伴，真是莫大的福份。此外，要特別感謝紀潔芳教授，感恩紀教授提供許多資訊，並將自身可用的教材無私的提供使用，令我萬分感動，還撥冗指導行動研究的課程，並給予建議與鼓勵，此協助和支持給我莫大的力量，可說是本論文的第二指導教授。

感謝陳美華教授百忙之中撥冗擔任我的口試委員，給予我關懷和鼓勵，並悉心的檢視論文，給予寶貴的建議，讓本論文得以修正缺失更臻完善。還有感謝教導過我的每位老師，此論文是在諸位老師的教導下，一點一滴的累積出來的；尤其是在尤惠貞教授的勝鬘經生命教育專題以及何建興教授的龍樹《中論》研究等課程，本論文乃是於此課程中開始蘊釀而成，感恩老師們對我的教導與關懷。

最後要感恩學校同仁在工作上的協助與包容，讓工作和學業得以兼顧，並完成學業。感恩慧珊老師、班上的四位小天使及家長的支持和回饋，讓本研究得以順利完成。感恩研究所諸位同學及好友的鼓勵和關心，讓人溫馨滿懷。感恩親人的支持，讓我能無後顧之憂的努力學習；尤其是先生的關愛和兒子的善解、包容與耐心等待，是精神上的最大支柱，讓我既不捨又感動。感恩所有加諸於我身上的關愛與鼓勵，願我也能如此令周遭一切人充滿信心、希望與歡喜。

僅以本文獻給所有曾經陪伴我學習與成長的師長、同學、同仁、學生與親人！

楊素真 謹致 2015.6.3

摘 要

當今國小學童最重要的生命課題，首在認識生命真相，建立正確見解，使其做出正確的決定，令內心產生力量，有足夠的能力面對誘惑。在佛陀四聖諦義理中，存在著幫助人類不斷淨化自己，使自他生命臻於美善的指引，若能傳達如是圓滿的生命教育，將能使其從小培養正知見，助其了解生命真相，解決生命問題。故本論文依國小學生生命教育之需求，開展如下之研究目的：

- (一) 針對國小低年級學童的身心靈需求，探討四聖諦融入生命教育課程及適合引導學童認識生命真相的義理。
- (二) 探討善巧的轉化四聖諦義理，以國小二年級學童可理解和學習內容。
- (三) 運用行動研究，了解學生對四聖諦融入生命教育課程的學習狀況，讓理論透過實踐得以驗證和修正。

在鋪陳國小學生的生命教育課程上，所運用的學理為佛經義理，而本研究則以《阿含經》中之四聖諦為主，並佐以其他相關經典為輔。其中對甚深苦、集、滅、道之義理，只取文獻分析後適於國小學童可認知的概念而用。由於四聖諦內涵對於生命存在現象的苦、苦因、苦滅的方法，及對內心寧靜的認識，有助於人們跨越生命困境，故本研究以「人與自己」的內涵為主，主要在引領孩子認識自己及生命的意義，令其對生命有正確見解。

研究者在四聖諦融入生命教育課程中，規劃了認識生命真相、認識苦樂的原因、體驗寧靜的喜樂、學會快樂的方法等四大主題，透過十二個單元之教案設計進行教學活動。每單元之教案利用適合學生學習的童書、故事、影片或教學媒體等多元教材，以達到將四聖諦融入生命教育教學之成效。透由此課程之行動研究，分析和統整出四聖諦中適合國小學生的生命教育意涵，發展出幫助兒童認識生命真相的教材，並利用體驗活動，令其真實體會四聖諦義理，從中開展能為大眾所接受的四聖諦融入生命教育之課程，此即本論文之研究目的。

關鍵字：四聖諦、生命教育、情緒教育、行動研究、融入教學、繪本教學

ABSTRACT

Nowadays, the most important subject of life for students in elementary school is primarily to know the truth of life, to establish correct understanding, to enable students to make right decisions, to produce inner power, and is capable enough to face the temptation. In the meaning of The Four Noble Truths said by the Buda, it helps human beings to constantly purify themselves, it guides selves and others to elevate to the beauty and kindness, and if such consummated life education can be conveyed to the students who will then be cultivated with samma-ditthi which will help understand the truth of life and solve problems in life. Therefore, according to the demand of life education of primary school students, this study develops the following research targets:

- (1) To focus on the demand of body, mind, and spirit of primary school students to explore the meaning in The Four Noble Truths which conforms the life education curriculum for the elementary school students.
- (2) To explore and transform the meaning of The Four Noble Truths into the understandable learning contexts for the second grade of an Elementary School students.
- (3) To apply actions to study and realize the learning of The Four Noble Truths life education curriculum, making the theory being tested and verified by practice.

In spreading the life education curriculum for elementary school students, the theory is to use the meaning of sutra, and this study is mainly focused on The Four Noble Truths from the Agama Sutra, and supplemented by relevant others. Among them, the meaning of Suffering, Accumulating, Extinction, and The Way will be extracted after analysis and only those which are applicable to the conception of cognition of elementary school students will be used.

Because the meaning of The Four Noble Truths specifies the suffering, the cause of suffering, the way to extinct the suffering, and the realization of the calmness in mind, and all these help

people across the hardship of life, therefore, this study substantially is about “person and self”, it is mainly to guide children to know both themselves and the meaning of life and to command them to have correct understandings of life.

To fit in The Four Noble Truths in the life education curriculum, the researcher plans the four major subjects which are understanding the truth of life, knowing the cause of suffering and happiness, experiencing the joy of peacefulness, and learning the way of happiness. There are 12 units for the teaching activities. The children’s storybooks, stories, video movies or teaching media which are appropriate for the learning of students are also applied in order to enhance the effect in fitting in The Four Noble Truths to the life education. By the action study of this kind of curriculum to analyze and summarize from The Four Noble Truths of the life education meanings which are proper for the elementary school students, to develop the teaching materials which will help the children to know the truth of life, to use the practical activities to have students truly experience the meaning of The Four Noble Truths, and then develop a fit-in life education curriculum from The Four Noble Truths and which is accepted by the public. And it's the purpose of this research paper.

Key words: The Four Noble Truths, life education, emotion education, action research, fit-in education, picture teaching

目 次

第一章 緒 論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究範圍.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 國小生命教育議題之探討.....	7
第二節 國小學童心智發展之探討.....	21
第三節 四聖諦之探討.....	23
第四節 四聖諦融入國小生命教育之探討.....	35
第三章 研究設計與實施.....	41
第一節 研究方法.....	41
第二節 研究場域與參與者.....	44
第三節 研究工具與資料處理.....	46
第四節 研究效度與信度.....	49
第五節 教學方案設計.....	50
第六節 教學教材探討.....	54
第四章 教學實施歷程分析與結果.....	67
第一節 認識生命的真相教學分析.....	67
第二節 認識苦樂的原因教學分析.....	90
第三節 體驗寧靜的喜樂教學分析.....	101
第四節 學習快樂的方法教學分析.....	104
第五節 課程實施成效之分析.....	114

第五章 研究結論與建議	135
第一節 研究結論	135
第二節 研究建議	140
第三節 研究省思	144
參考書目	147
一、經論原典	147
二、期刊論著	147
三、專書著作	150
四、翻譯專書	151
五、CBETA 電子佛典集成文獻參考	152
附錄一 繪本教材一覽表	153
附錄二 家長同意書	158
附錄三 教案設計與學習單	159
附錄四 學生回饋單	183
附錄五 家長回饋單	187
附錄六 協同教師回饋單	191
附錄七 使用照片與相關作品同意書	192

表 目 次

表 2-1 國小生命教育內涵之比較分析表.....	9
表 2-2 國小綜合活動學習領域與生命教育相關之能力指標.....	11
表 2-3 國小體育與健康學習領域與生命教育相關之能力指標.....	13
表 2-4 國小社會學習領域與生命教育相關之能力指標.....	15
表 3-1 研究對象資料表.....	45
表 3-2 資料編碼方式.....	48
表 3-3 集諦情緒教育體驗活動設計.....	57
表 3-4 四聖諦融入生命教育教學方案設計之一.....	61
表 3-5 四聖諦融入生命教育教學方案設計之二.....	63
表 3-6 四聖諦融入生命教育教學方案設計之三.....	65
表 3-7 四聖諦融入生命教育教學方案設計之四.....	66
表 4-1 生命教育教學活動與教材運用統整表.....	118
表 4-2 教學活動訪談記錄表.....	119
表 4-3 喜歡繪本與故事教學教材統計表.....	120
表 4-4 學生對繪本與故事喜愛原因彙整表.....	121
表 4-5 生命教育課程影片與圖像教學喜愛人數統計表.....	122
表 4-6 學生對影片喜愛原因統整表.....	123
表 4-7 生命教育課程遊戲與體驗活動統整表.....	124
表 4-8 學生對遊戲與體驗喜愛原因統整表.....	125
表 4-9 生命教育課程學習單與訪問教學統整表.....	126
表 4-10 生命教育單元課程喜歡程度統計表.....	127
表 4-11 生命教育單元課程喜歡程度統計表.....	128
表 4-12 家長對孩子分享課程學習評分統計表.....	130
表 4-13 家長對孩子學習生命教育課喜愛程度統計表.....	131
表 4-14 家長對孩子學習生命教育課喜愛程度統計表.....	131

圖 目 次

圖 3-1	四聖諦融入生命教育教學方案架構圖.....	53
圖 4-1	體驗懷孕撿東西.....	73
圖 4-2	懷孕體驗活動.....	73
圖 4-3	生命之旅學習單範例一	75
圖 4-4	生命之旅學習單範例二.....	75
圖 4-5	學生觀察蕃茄的變化.....	78
圖 4-6	學生準備種爛掉的蕃茄.....	78
圖 4-7	爛掉的蕃茄發芽.....	78
圖 4-8	生命變化學習單範例一.....	81
圖 4-9	生命變化學習單範例二.....	81
圖 4-10	生命智慧書創作範例一.....	87
圖 4-11	生命智慧書創作範例二.....	89
圖 4-12	感恩日記學習單範例.....	92
圖 4-13	看見自己大考驗之活動.....	97
圖 4-14	知足感恩學習單.....	100
圖 4-15	體驗靜下來的活動一	103
圖 4-16	體驗靜下來的活動二.....	103
圖 4-17	說好話存好心學習單範例.....	108
圖 4-18	聯絡簿日行一善記錄.....	110
圖 4-19	做好事想好意學習單範例.....	110
圖 4-20	我的生命教育學習單範例.....	113

第一章 緒 論

第一節 研究動機

身為一個教育工作者，從事國小教育工作已有十多年之久，深感此乃幼童教育工作之基礎，故將之視為此生志業，並賦予神聖的使命，想幫助每個孩子向上與向善。然而，當研究者請調到六班編制，全校只有七十來位學生的小學校時，才覺知一切並非如己所想。由於學生人數少，每個孩子六年來的成長與變化，皆清楚地觀見。看著那群曾經教過的一童稚無瑕的低年級孩子們，到五、六年級時，行為與態度卻產生一百八十度的轉變，便了知其中必存在著某些原因。於是開始懷疑所處的教育環境，開始質疑自己的教育理念是否合乎現實的需求？為了幫助自己與利益學生的學習，研究者深刻的覺得必須找到一個真正能深植孩子心中的教育內涵與方向。

我們的教育出了很大的問題！這是在教育職場上十數個寒暑最深刻的體悟，而此教育問題也隱含著家庭教育、學校教育和社會教育錯綜複雜的相關性，若從國民小學的教育環境仔細地觀察分析，可以隱約觀見未來社會的問題深藏其中。在少子化的衝擊下，父母常因溺愛孩子，凡事以孩子為中心、做個有求必應的直升機父母，美國臨床心理學家瑪姬·瑪曼形容這是「寵父母」，¹父母咸少和孩子談責任、道德與價值，卻樂於滿足孩子所有的需求和願望，擔心孩子的自尊受到傷害、擔心孩子不快樂和承受過多的壓力，在過度溺愛與保護下，孩子不但失去了許多應該學習的機會，也變得越來越自我。此外，當學校教育與教師不符合家長心中的期待時，家長和教師容易形成互相抗衡的氛圍，其中，部分教師只好選擇退讓或任其自然發展，因而形成了管教的危機。²再者，學校為了招攬學生，辦學方向逐漸迎合社會大眾的需求，冀望在愈來愈競爭的教育環境，開出一條生存之道，使學校教育隨著社會潮流走，變得難以兒童身心發展作為教育內涵主要的規劃方向。

¹2005年美國心理學家瑪姬·瑪曼 Maggie Mamen 定義出「被寵溺兒童症候群」後，「被寵溺兒童」被認為是二十一世紀兒童教育界最憂心的問題。

²何琦瑜、李宜蓁（2009），〈管教的危機〉，《親子天下》，6，頁149。

教育孩子不是個人的事，而是必須集合一群人的力量，它包含家長、學校和整個社會環境。³在現今科技發達的社會中，人人愈發想要追求更好的生活品質，使得成人必需拚經濟以維持家計，而孩子的教養只好託付其他的機構，諸如安親班或課輔機構等。在學校這一端，為了能幫助家長和孩子，部分學校會為學生在放學後開設課後輔導活動，使學生在學校便能完成作業。因此之故，學校、安親班和補習班成了家庭功能的延伸，除了更加地成績導向，這些地方也是為人父母者覺得可以提供孩子安全的活動場域。記得孩提時是道德觀念較濃厚的社會，兒童所處的環境相對上是較安全的，純樸互助的社會氛圍讓街坊鄰居留意並教育身邊的任何一個孩子，適時的社會教育功能，或多或少給了孩子一個正面的提醒與反思，相對的也給了孩子一個安全的環境。而今社會共識與彼此間的信任建立不易，逐漸斷喪了應有的社會教育功能，取而代之的則是電視、電腦……等多元視聽媒體的教育，⁴成為當下人氣最旺的娛樂，也難怪電視能搖身一變成為兒童的最佳保姆，隨著螢幕畫面的更替吸引無數兒童的目光，甚至不吵不鬧安靜無比，既好用又省錢，然而各式各樣的言語、行為、思想與殘酷暴力等駭人的畫面，卻毫無簡擇地逐漸侵蝕著孩子純真幼小的心靈。⁵若人們再不自覺，不當的媒體傳播將會隨著現代科技發展所製成的任何載具，散佈在任何時間與角落，影響著教育的環境並深植於孩子心中。

於此資訊發達、著重物質生活的世紀，也是道德觀念薄弱、家庭功能式微、暴力犯罪猖獗、自殺事件層出不窮的年代，在如此快速變遷的社會脈動下，人們倘若再不醒覺、茫茫然的跟隨潮流，很快就會落入競相追逐的思惟而迷失自我。當正確的概念尚未建立，這些連大人都防不甚防，甚至不自覺地被牽著鼻子走，更何況是一個年幼無知、涉世未深的孩童？當齊聚而來的資訊臨身，如何奢望孩子分辨好壞？再加上人類『離苦得樂』的本能，使得習於向外追求的我們，無法看清事物的真相，無法做出最好的判斷，在媒體的推波助瀾下，更加速了價值觀偏向物質層面追求的現象，每當遇到心靈成長與

³同註 2，頁 150。

⁴雷久南（1998），〈電視帶大的孩子〉，《琉璃光雜誌》，27，頁 2-3。

⁵柏金漢（David Buckingham）著，楊雅婷譯（2003），《童年之死：在電子媒體時代下長大的孩童》（臺北：巨流圖書公司），頁 32。

物質追求的抉擇，人們通常直覺地選擇後者的滿足，而忘卻心靈提升的重要，這也是時下社會事件層出不窮的原因之一。

在師道日微的社會環境下，教育場域有時必須無可奈何地屈服於似是而非的教育理念；在少子化的壓力下，學校教育有時為了生存，被迫日趨商業化的經營模式與花俏的教學活動，此中衝擊最大的莫過於老師與學生，而真正無辜的則是一批批莘莘學子，這不禁讓我思考，在瞬息萬變的生活裡，應該有某些放之四海皆準的核心理念，是人們真正應該學習的價值觀，學生若能建立起這些正向的生命觀，或許就能清楚的觀照自己、他人和環境間的變化而不再迷惘。

這些對教育的種種疑惑，在 2011 年 7 月 15 日參加佛光山舉辦的「全國教師生命教育研習營」中得到了解答，在研習會中星雲大師開示：『教育要能融入佛陀智慧的內涵，教學要能觀機逗教—對執著的人說：「空、苦、無常、無我……」；對待學生要能示教利喜—給人歡喜、信心、希望。』大師當頭棒喝的言語震撼人心，也讓筆者靈機一動「將佛陀的智慧與內涵融入教育之中」，若能將佛陀的生命教育轉化成職場上可用的教育理念，孩子的負面行為與思想問題必能大大減少，良好的品行也能一步步地培養出來，未來的教育也必將多出一道明晰的曙光，這不正是從事教育工作者，最想尋找的出路嗎！

綜合以上所言，研究者的研究動機，在於探討家庭社會學校的教育環境和自身教育的理念是否能真正的協助兒童成長？而學童又應該學習什麼知識技能？才能真正的幫助建立正確的見解以抗拒外在的引誘，讓自己的生命得以成長。

第二節 研究目的

「孩子要如何做出正確的抉擇？」這是在此「滑時代」裡，兒童最重要的生命課題之一，我們應如何引領孩子去認識生命的真相，讓他們的心產生力量，做出正確的決定，並且有足夠的能力去面對誘惑和變遷？然而要如何才能達到這個目標？若就印順導師的觀點：佛法對於人生——生生不已的存在，開示它的真相，使我們從人生實相的正見中，知道我們應如何增進此人生，淨化此人生，超越一般的人生，達到更圓滿更完成的地步。⁶由此可知，世尊所教導的義理，有助於人類在生生不息的無限生命中不斷的淨化自己，增進自他生命的美善與圓滿，若能傳達圓滿的生命教育，並引導孩子接觸這些微妙的義理，讓他們從小培養正確的見解，將有助於使他們了解生命的真相，進而解決生命中的問題。本論文依上所述，開展出來的研究目的如下：

- (一) 針對國小低年級學童的身心靈需求，探討四聖諦融入生命教育課程及適合引導學童認識生命真相的義理。
- (二) 探討善巧的轉化四聖諦義理，以國小二年級學童可理解和學習內容。
- (三) 運用行動研究，了解學生對四聖諦融入生命教育課程的學習狀況，讓理論透過實踐得以驗證和修正。

⁶釋印順（1991），《中觀今論》（臺北：正聞出版社），頁6。

第三節 研究範圍

一、研究範圍

近年來自殺、家暴……等社會問題不斷出現，讓兒童暴露在「犧牲者」的危機中，此問題引起人們對生命教育相關議題的重視。因此本文以臺灣地區的國民小學生命教育課程為研究，欲透過對生命教育相關論述的研究，了解生命教育的內涵，並分析和歸納出現代學童可能會遇到的生命問題，協助和教導他們察覺自己的感受，讓自己正確的對待自我和正確的應對外在的環境。而本行動研究實施對象以研究者任教學校之小學二年級學生為主，學童年齡8~9歲，班級人數有四位，教學現場為小班教學。

而在解決小學生生命課程上所要運用的學理為佛經上的義理，而在眾多義理中，選擇以《阿含經》中四聖諦的義理為主，並以其他相關經典為輔，來研究生命教育的教材與課程，讓學生從了解生命的現象中自我成長，期許能以最圓滿的方式。然而要如何才能讓我們更有效的將四聖諦中的圓滿智慧傳遞給新世代的孩子們，我們必須去思考究竟可以教學生什麼、為何而教、如何而教、又該如何擺脫世俗的眼光，讓學生的心靈教育從小紮根等問題，此為本論文要探究和解決的問題，期許這些研究能讓孩子從世尊圓滿的教育中學習了解生命的意義，培養自己高尚的情操，讓自己擁有崇高的人格，也讓自己的生命得以成就。因此研究者依四聖諦的生命教育的內涵，課程設計著重於人與自己、人與他人的關係題材。而對甚深的苦集滅道義理，只取文獻分析後，適合於國小學童可認知的概念，而非所有的四聖諦義理。

第二章 文獻探討

近年來由於社會變遷迅速，社會問題層出不窮，犯罪年齡層不斷往下降，教育單位有鑑於此，於學校教育積極推動生命教育、友善校園的宣導和課程改革，因此將與生命教育的相關議題融入領域課程中。研究者將從現行國小的課程綱要中探討生命教育課程的概況，了解學校生生命教育的方向；接著探究靈性教育在學校場域的發展，以了解靈性教育和學校生命教育之關係；然研究者認為對外在環境有所認知後，還要回歸學童本身心智發展的需求上來探討，故將文獻探討分為：第一節國小生命教育議題之探討，第二節國小學童心智發展之探討，第三節四聖諦之探討，第四節四聖諦融入國小生命教育之探討。

第一節 國小生命教育議題之探討

一、國小的生命教育議題探討

1998 年前台灣省教育廳開始在全台各國中、高中職推行生命教育，鈕則誠在《生命教育—學理與體驗》書中，提出這是臺灣教育育史上的一項創舉。⁷而陳立言（2004）於〈生命教育在台灣之發展概況〉一文中，⁸指出教育部於 2000 年宣佈設立生命教育委員會並將生命教育的理念正式納入學校教育的體系中，讓「生命教育」能一貫化、完整化和全程化。期間歷經三個時期，第一期 1996-1999 年的萌芽期，主張「認識生命、珍惜生命、欣賞生命、尊重生命」四大理念，參與者以天主教學校教育為主。第二期 1999-2002 年的百花齊放期，大力推動生命教育，提出各種不同的理念和論述。第三期 2002-2004 年的整合共識期，生命教育面對無共識困境，提出整合需求。經由眾人的努力，生命教育理念和內涵才得以有共識，目前在各級學校仍持續地推廣著生命教育，國小更是如火如荼的展開。

（一）國小生命教育的內涵

⁷鈕則誠（2005），《生命教育—學理與體驗》（臺北：揚智文化事業股份有限公司），頁 120。

⁸陳立言（2004），〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》，31：9，頁 21-46。

教育部(2000)曾頒布,生命教育的內涵有四個面向分別是:人與自己、人與他人、人與自然、人與宇宙,以此做為學生學習的目標;而玄奘大學校長鄧運林教授明確指出生命教育的本質是:

一種全人的教育,認識生命應包括生命的現象與生命的境界。生命的現象是指人生的實然面,可以用科學的方法來實地的觀察與剖析;生命境界是人生的應然面,得從哲學的理念來思考、感悟。因此在內涵上,生命教育是一種自我認識及自尊的教育……因為體會到生命的可貴……生命教育也是一種生活教育……更是一種體驗教育。因此,生命教育需要在生活中體驗各種現象,藉此強化對自我認識及自尊,並勇於學習與蛻變,才能開創人生的新境界。⁹

由以上兩個觀點而看,我們可以知道生命教育的學習要從「認識自己」開始。我們要先認識人類生命結構的三元素—身體、心理和靈性。身體攸關生命存活的意義,因此它包涵了生理和生物的本質層面;心理是指內在的感受與情感,屬於內在的心理活動;而靈性是追求存在的意義,屬於哲學或宗教的範疇。

再者,黃德祥(2000)在〈小學生教育的內涵與實施〉一文中,提到在國小要實施生命教育,必須以學生的身心發展為原則,才能發展出適合國小學生學習的生命教育內涵。他認為小學生的生命內涵包括了人與自己的教育、人與他人的教育、人與環境的教育、人與自然的教育和人與宇宙的教育。¹⁰其中唯有「人與環境的教育」是不同於教育部所指示的內涵,然而仔細的分析,可以看出它包涵了「人與他人的教育」及「人與自然的教育」的內涵。以下研究者將黃德祥提出之適合小學生命教育學習的內涵和教育部指示的教育內涵做一個統整與歸納,如下表 2-1:

⁹吳秀碧(2006),《生命教育理論與教學方案》(臺北:心理出版社股份有限公司),頁 34。

¹⁰黃德祥(2000),〈小學生命教育的內涵與實施〉,林思伶編,《生命教育的理論與實務》(臺北:寰宇出版社),頁 241-253。

表 2-1 國小生命教育內涵之比較分析表

教育部頒布之內涵	黃德祥提出小學生命教育之內涵		
	低年級	中年級	高年級
人與自己	認識自己、尊重自己。	學生認識自己、尊重自己並且熱愛自己的生命。	不僅要教導學生認識自我，而且要協助學生發展潛能，實現自我。
人與他人	明白人際關係的重要，重視人與人之間的倫理關係。	明白群己關係及公共道德的重要。	重視人與人之間的倫理關係，尤其明白人際關係及公共道德的重要，並且重視次級文化的存在，進而關懷弱勢族群，增進人際間和諧的互動。
	人與環境： ¹¹ 認識、珍惜生存環境。	人與環境：建立社區與生存息息相關的意識，並且珍惜生存環境。	人與環境：愛護動植物、體驗生命的偉大，明白人與環境生命共同體的關係，並進一步關懷社會、國家、宇宙的生命。
人與自然		讓學生有機會去親近生命、關懷生命，並且教導學生尊重生命的多樣性及大自然的規律性。	民胞物與的胸懷，尊重生命的多樣性及大自然的節奏與規律性。
人與宇宙			思考死亡的意義，探索人類存在的意義與價值，並認識國家、世界的倫理，關心人類的危機，建立地球村的觀念。

資料來源：根據教育部頒布和黃德祥所論述之內涵，研究者彙整。。¹²

從表格中，分析出黃德祥的論述中，比教育部的生命教育內涵多了「人與環境的教育」，然研究者認為「建立社區與生存息息相關的意識，並且珍惜生存環境」可納入「人與他人」，「認識、珍惜生存環境」及「愛護動植物、體驗生命的偉大，明白人與環境生命共同體的關係，並進一步關懷社會、國家、宇宙的生命」可納入「人與自然」中，這些面向有時是互牽動著，很難畫出明顯的界線。此外尚可見國小學生各階段，不同的生命教育學習內涵目標，皆建構在「關係」上，一種人與自己、人與萬物互動的關係上，

¹¹人與環境為黃德祥所提出的內涵，研究者依據教育部所分類的內涵，將它併入人與自然。

¹²同上註 10。

而此關係中最基本的構成要素就是人。換言之生命教育的學習，是需要從認識自己開始著手。

(二) 九年一貫課程綱要中生命教育的能力指標

陳立言(2004)〈生命教育在台灣之發展概況〉中，說明台灣國中小學的課程在1999年公佈九年一貫課程綱要，並於2001年起開始實施九年一貫課程，在九年一貫的課程綱要中包含了許多生命教育的議題。¹³而孫效智(2013)於〈生命教育與十二年國民基本教育〉中言：九年一貫課程的每一個領域大都直接或間接包含了生命教育的意涵，尤其是綜合活動、社會、體育與健康最多。¹⁴依據學者之研究可知從九年一貫課程綱要的能力指標，可以看出國小生命教育內涵的端倪。

九年一貫課程綱要指示學生所需的基本能力，有「瞭解自我與發展潛能」、「欣賞、表現與創新」、「生涯規劃與終身學習」、「表達、溝通與分享」、「尊重關懷與團隊合作」、「文化學習與國際瞭解」、「規劃、組織與實踐」、「運用科技與資訊」、「主動探索與研究」、「獨立思考與解決問題」等。此十大基本能力包含了人與自己、人與他人、人與自然等生命教育之內涵，亦為各科能力指標設計的方針，故國小課程中的語文、數學、自然與生活科技、藝術與人文等領域皆有生命教育的內涵，甚至可設計融入生命教育的課程。而低年級的生活課程則是為培養學生的生活能力，奠立自然與生活科技社會和藝術與人文領域之學習，課程目標亦有生命教育之內涵。

然研究者就國小學習領域之能力指標來分析，綜合活動、健康與體育及社會此三個領域所論及的生命教育內涵最為廣範，因此本研究根據綜合活動、健康與體育及社會等學習領域之能力指標，來探討國小生命教育的內涵趨向：

1. 綜合領域裡的生命教育：

教育部於民國92年課程綱要中，明訂綜合活動課程中生命教育活動的實施內涵，¹⁵又於97年課程綱要，核心素養中之「尊重生命」，再次強調實施內涵為「從觀察與分享

¹³陳立言(2004)，〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》，31：9，頁21-46。

¹⁴孫效智(2013)，〈生命教育與十二年國民基本教育〉，《生命教育學術研討會》，頁97-129。

¹⁵教育部(2003)，《國民中小學九年一貫課程綱要綜合活動學習領域》(臺北市：教育部)，頁26。

對生、老、病、死之感受的過程中，培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷，進而體會生命的意義及存在的價值。」¹⁶教育部將「了解生、老、病、死」之真相與感受，視作國小學童生命教育之核心素養的內涵，足見其重要性。此課程分為四大主題，分別為自我發展、生活經營、社會參與及保護自我與環境，¹⁷以下為研究者歸納出民國九十七年九年一貫課綱中，和「人與自己」、「人與他人」及「人與自然」等生命教育內涵有關之能力指標：

表 2-2 國小綜合活動學習領域與生命教育相關之能力指標

國小綜合活動學習領域與生命教育相關之能力指標			
年段	1-2 年級	3-4 年級	5-6 年級
人與自己	1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。 1-1-3 體會自己分內該做的事，並身體力行 1-1-4 體會、分享生命降臨與成長的感受。	1-2-1 欣賞並展現自己的長處，省思並接納自己。 1-2-3 參與各式各類的活動探索自己的興趣與專業 1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。	1-3-3 探究自我學習的方法，並發展自己的興趣與專長。 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 1-3-5 覺察生命的變化與發展歷程。
人與他人	3-1-1 分享自己在團體中與他人相處的經驗。	3-2-1 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1-3-1 欣賞並接納他人 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。
人與自然	4-1-4 體會環境保護與自己的關係，並主動實踐。	1-2-4 觀察自然界的生命現象與人的關係。	4-3-3 覺察環境的改變與破壞可能帶來的危險，並珍惜生態環境與資源。

資料來源：根據九年一貫課程綱要綜合活動學習領域之能力指標，研究者彙整。¹⁸

從課程綱要的學習理念和以上研究者對綜合活動學習領域能力指標的歸納，可知其生命教育之課程透過體驗、省思與實踐的心智及行為運作活動，了解自我發展的情

¹⁶教育部（2008），《國民中小學九年一貫課程綱要》（臺北市：教育部），頁 269-274。

¹⁷教育部（2010），《國民中小學九年一貫課程綱要》（臺北市：教育部），頁 269-277。

¹⁸同上註 16。

形，藉以認識自我，並建構自我與他人，更進一步的是自我與自然環境的關係。這三種認知和學習的層次，也是為學童規劃出漸進式的學習內涵。分析綜合活動之領域能力指標發現，自我發展的人與自己關係能力指標，強調項目最多；其次是人與他人的關係，這是社會群體行為的學習；最後一層次的項目是人與自然關係，此代表著自我與環境息息相關的項目，則關涉較少。由此可知，國小學童在生命教育的能力指標，最重視的就是孩童的自我認識列入最要關切的重點目標。

2. 健康與體育學習領域的生命教育：

在九年一貫課程綱要中，健康與體育領域的基本理念主要是建構在「人與自己之生長發育」、「人與人、社會文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何做決定」三個層面上的教育，故此領域提出了五種適能，而所謂的健康是指此五種適能讓身體得到舒適的狀態的全人健康，¹⁹分別說明如下：

(1) 身體適能(physical fitness)：包括瞭解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力。

(2) 情緒適能(emotional fitness)：包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。

(3) 社會適能(social fitness)：包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能力。

(4) 精神適能(spiritual fitness)：包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。

(5) 文化適能(cultural fitness)：包括對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。

孫效智(2013)認為在第四項「精神適能」的內容，其前兩項是尋找個人生命的意義和設定人生的目標，正是生命教育的終極關懷，而後者擁有愛人與被愛的能力，則涉及了品德教育和人格教育最核心的素養。

¹⁹教育部(2010)，《國民中小學九年一貫課程綱要》(臺北市：教育部)，頁125-140。

以下為研究者對九年一貫課程綱要健康與體育學習領域進行分析，歸納出其與「人與自己」、「人與他人」及「人與自然」等生命教育內涵有關之能力指標，如表 2-3：

表 2-3 國小體育與健康學習領域與生命教育相關之能力指標

國小體育與健康學習領域與生命教育相關之能力指標		
年級	1-3 年級	4-6 年級
人與自己	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度。
人與他人	6-1-4 學習如何與家人和睦相處。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
人與自然	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，主動關心環境，以維護、促進環境的健康。	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。

資料來源：根據九年一貫課程綱要國小體育與健康學習領域之能力指標彙整。²⁰

研究者從上述五種適能的觀點分析，此健康與體育學習領域之身體適能、情緒適能與精神適能，主要是建構在人與自己的概念發展，並且重視身心平衡發展的必要性。社會適能的概念發展則是建構在人與他人的互動關係上，特別是指家庭、親友鄰居及同事

²⁰同註 16，頁 125-140。

的交流聯誼及關係的建立。並且把文化適能這一項目，設定在最高的能力指標，已經建設孩童逐步要關懷文化、社會事件和公共事務之面向上。再從以上健康與體育的學習領域能力指標分析中，也看出國小階段生命教育的教導仍是特別著重在人與自己的關係。在方向上 1-3 年級學生，必須學習認識自己的身體，進而接受自己的特色，與他人之不同，並從中學到自我肯定。4-6 年級則著重在認識自己身體的成長與生理的變化，了解自己和他人的差異，學習在團體中發展個人的人際關係，並由此擴展到生活環境問題與自己的關係。

3. 社會學習領域中的生命教育：

社會學習領域是統整人與自己、人與他人、人與自然等互動關係下所產生的知識學習，此學習領域的基本理念發展，是根據以下四個層面來分析：

- (1) 生存涉及自然科學、地理學等。
- (2) 生計涉及歷史學、經濟學等。
- (3) 生活涉及政治學、法律學及社會學等。
- (4) 生命涉及每一個人存在的意義與價值，與哲學、道德、宗教、藝術等處理精神層面的學科有關。

此四個層面是指生存、生計、生活與生命。前三項目，專為每一位適齡孩童設計不同學門領域做基本知識的涉獵。最後一項是「生命」，即是有關人存在的意義與價值，涉及到哲學、道德、宗教、藝術等精神層面的領域，可說是與生命教育息息相關。²¹

社會領域的能力指標依據「人與空間」、「人與時間」、「演化與不變」、「意義與價值」、「自我、人際與群己」、「權力、規則與人權」、「生產、分配與消費」、「科學、技術與社會」、「全球關連」等方向設計。以下表 1-4 國小社會學習領域與生命教育相關之能力指標，為研究者對九年一貫課程綱要社會學習領域能力指標進行分析，歸納出其與「人與自己」、「人與他人」及「人與自然」等生命教育內涵相關之能力指標，如下表 2-4：²²

²¹同註 8，頁 21-46。

²²同註 16，頁 19-224。

表 2-4 國小社會學習領域與生命教育相關之能力指標

國小社會學習領域課程與生命教育相關之能力指標			
年段	1-2 年級	3-4 年級	5-6 年級
人 與 自 己	5-1-1 覺察自己有權決定自我的發展。 5-1-2 描述自己身心的變化與成長。	4-2-2 列舉自己對自然與超自然界中感興趣的現象。 5-2-1 舉例說明自己可以決定自我的發展並具有參與群體發展的權利。	4-3-4 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。 5-3-2 瞭解自己有權決定自我的發展，並且可能突破傳統風俗或社會制度的期待與限制。 5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。
人 與 他 人	5-1-3 舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。 5-1-4 瞭解自己在群體中可以同時扮演多種角色。	5-2-2 舉例說明在學習與工作中，可能和他人產生合作或競爭的關係。	5-3-1 說明個體的發展與成長，會受到社區與社會等重大的影響。 5-3-3 瞭解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。
人 與 自 然	4-1-1 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。	8-2-2 舉例說明科學和技術的發展，改變了人類生活和自然環境。	1-3-10 舉例說明地方或區域環境變遷所引發的環境破壞，並提出可能的解決方法。 4-3-2 認識人類社會中的主要宗教與信仰。

資料來源：根據九年一貫課程綱要國小社會學習領域之能力指標，研究者彙整。²³

在社會學習領域中，不但重視人與自己、對於人與他人方面，也較綜合領域和健康與體育領域多。除此之外有別於綜合領域和健康與體育領域之處，是社會學習領域明確的指出學生要學習認識社會中的主要宗教，此是認同孩子對宗教的認識是有助益未來的生命成長。

分析以上的課程綱要，可以看出現行國小課程中，可知生命教育的內容不離「人與自己」、「人與他人」、「人與自然」的內涵，而此三者又以「人與自己」的學習指標最多。然而綜觀三者之能力指標，大多為知識層面和外在身體可以明確具體感覺的部分為主，對於內在心靈部分的認識和描述則較少，國小教育方向在認識自己的想法和內在感

²³同註 16，頁 191-224。

受的部分較有顯不足，分若能將心靈教育融入國小生命教育「人與自己」、「人與他人」、「人與自然」的學習，將能幫助學生以不同的角度更深入地認識自己的生命，而不是只有表面上、知識層面上……等認知而已。

(三) 十二年國教國小核心素養中的生命教育意涵

教育部於民國一百年提出實施十二年國民基本教育方案，此乃繼九年國民教育之後，最重要的教育政策，未來要致力於推動「全人教育、生命教育、多元教育、國際教育和終身教育」，並發展多元現代公民素養等十大發策略，培養社會好國民、世界好公民。在十二年國民基本教育的實施中，生命教育被列為重要推動項目之一。孫效智(2013)呼籲「培養社會好國民、世界好公民」是在全人意義下的「均衡與美好」，要特別注意「人的培育」，以「人學」為基礎，並探討人生終極課題的生命教育。因此「人才教育」需以「人的培育」為基礎，而生命教育的推動對十二年國教推動的重要性可見一斑。²⁴

馮朝霖(2013)在《十二年國教課綱系統圖像與全人教育理念》中，指出全人教育的前提要能認知靈性是完整人性的成素，靈性是體驗自己神聖的一部份，而靈性教育是能領悟喜悅、真理、愛的最高價值，它是本覺自性的宗教情懷。²⁵

黃俊傑(2013)提出廿一世紀生命教育的新取向，為心靈的覺醒、經典研讀與環境教育，其中心靈的覺醒教育是要把事實放在價值的脈絡當中來考量，此價值的意義不是單一個人脈絡而是全面性的，而考量的人除了外在的知識之外，還必需面對事實的本質與彼此的關係有所了解，是一種自身內在和外在外都要學習的情形，而且更要能在自然中探討人的價值意義，然而要有一個全面性的事實本質和價值的考量，則要透過經典的研讀，才能更落實生命教育。²⁶

徐超聖(2013)，對近來年生命教育的推展和十二年國教國小生命教育核心素養進行分析，將國小生命教育的內涵歸納為以下五個向度：²⁷

²⁴孫效智(2013)，〈生命教育與十二年國民基本教育〉，《生命教育學術研討會》，頁 97-129。

²⁵馮朝霖(2013)，〈十二年國教課綱系統圖像與全人教育觀念〉，《生命教育學術研討會》，頁 15-40。

²⁶黃俊傑(2013)，〈21 世紀生命教育的新取向：心靈覺醒、經典研讀與環境教育〉，《生命教育學術研討會》，頁 231-243。

²⁷徐超聖(2013)，〈十二年基本教育小學階段生命教育內涵研究〉，《生命教育學術研討會》，頁 141-173。

1. 哲學思考：探討思考哲學、思考技巧與能力、思考 EQ 與態度以培養批判思考反思能力。
2. 人的圖像：探討「人是什麼」、「我是誰」、「人在關係中」。
3. 人格修養：探討人格幸福、人格統整、靈性修養。
4. 價值思辨：探討倫理思辨、道德抉擇、生活美學。
5. 終極關懷：探討人生目的與意義、生死關懷與實踐、終極信念與宗教。

以上五個向度的分析是針對國小階段的生命教育核心素養，很值得國小教師運用在生命教育課程的設計。在人格修養上提出了靈性修養的概念，使人格修養的學習內涵由著重外在的表現往內在心靈層面提昇。再者於終極關懷的向度，提出人生目的與意義、生死關懷與實踐、終極信念與宗教的概念，皆觸及靈性的學習部分。由此可知靈性教育對國小生命教育而言，有其重要性。

綜上所論，可知靈性教育的概念越來越受重視。在培育人才方面，著重於人學基礎之建立，人的培育不可或缺的是靈性教育。古聖賢者的經典著作，也被視為是推動生命教育不可或缺的教材之一，在校園以經典為教材推動靈性教育，亦是可謂為幫助心靈的覺醒。心靈覺醒、靈性教育，可謂終極關懷中最重要的一環。從學者所論可知內在心靈層面的學習是生命教育主要學習課程之一。

二、靈性教育與生命教育之關係

人類生命與存在的本體，可以分為身、心、靈三個層面。身即為身體及生理，生理感官活動與身體行為表現；心為心理層面，心理認知、情緒、人格與經驗探索；靈為心性體認與靈性開展，為心理層面的延伸，是個人存在的意義。²⁸身體和生理是屬於外在物質層面，心理則屬於內在心理對外在事物的覺受是精神層面，而靈性則為精神層面的再提升，為個人存在意義以及個人與萬物生命關係的信念，以下以靈性的義涵為出發點，探討靈性教育和生命教育關係。

（一）靈性的內涵

²⁸釋慧開（2003），〈生命教育中心靈成長課題之探討〉，《師友月刊會》，431，頁 6-14。

靈性的概念，不只於各種宗教中有所探討，於西方的哲學思想中亦有相關之論點，如：柏拉圖主張要進行回憶、對話師沈思來探索靈性，以獲取所知道和所渴求。愛默生認為靈性是生氣活力的主要來源。²⁹有關於靈性的觀念很早便存在宗教和哲學的思想中，雖然宗教團體常論及靈性的議題，但並不能把靈性和宗教劃上等號，它是可以獨立於宗教之外的。

蕭雅竹（2002）於〈靈性概念之認識與應用〉的論文中，對靈性特性之探討為人人皆有靈性，靈性具有個別性、主觀與個人經驗相關，其為生命的主宰、內在的驅力、心理的正向狀態，和生活倫理與規範、價值觀和信念息息相關，靈性對生命而言有著積極的意義。³⁰而張淑美（2008）於〈生命與教育的雙修並練－靈性教育理念與實踐〉一文中，指出靈性對內在的生命而言，不但是人之所以為人的核心內涵，也是統整身心平衡的力量。它不但激發個人的生命意義與成就感，讓生命得以成長；更為生命注入了能量，讓生活品質可以提昇。而靈性對於外在世界萬物的互動而言是密不可分，藉由內在生命往外延伸，更加體會生命的意義和價值。³¹除此之外方永泉（2013）於〈靈性可教嗎？－生命教育中的靈性教學問題生命教育〉論文，認為「靈性」是所有生命的特徵或活力的來源，亦是區別人類與動物間差異的重要概念；「靈性」一詞對人類而言具有獨特及崇高的意涵。「靈性」是看不到的，雖然「靈性」的概念有些抽象，但是其作用及現象和人的生命需求息息相關。³²以上為學者對靈性內涵之論述，本文以廣義的靈性內涵來探討靈性與教育之間的關係。

（二）靈性與教育

研究者認為教育的對象是人，而身、心、靈是構成「人」的主要元素，三者之間相輔相成，然而靈性的概念抽象，易被人們所忽略，而且其內化的過程也不易由量化來呈現，但對教育而它仍然有著重要地位。就John P. Miller對靈性和教育關係之分析，有

²⁹J. Miller 著，張淑美主譯（2007），《生命教育－推動學校的靈性課程》（臺北市：學富文化），頁 27-36。

³⁰蕭雅竹（2002），〈靈性概念之認識與應用〉，《長庚護理》，13：4，頁 345-350。

³¹張淑美（2008），〈生命與教育的雙修並練－靈性教育理念與實踐〉，《生命教育議題研討文集》，頁 118-129。

³²方永泉（2013），〈靈性可教嗎？－生命教育中的靈性教學問題生命教育〉，《生命教育學術研討會》，頁 51-73。

以下四點的詮釋：³³

1. 將靈性帶入教育中，我們能得到不同於分離自我教育的全人教育。
2. 靈性充滿了生命力，能讓教室充滿活力和生氣的氣氛。
3. 靈性能平衡內在和外在、理性與直覺、質性與量化之間的和諧。
4. 珍視靈性可以協助我們了解生命的問題。

由此可知引導學生有關靈性方面的學習，不但能讓心靈充滿生命力，更能促進學生更了解自己與萬物之間的關係。由以上之觀點來看本文以四聖諦內涵為生命教育的方向，兩者不謀而合，主要都是引領學生由外在往內在觀察自身、覺察自己、認識自己的生命，讓自己的心靈可以因平衡而得到淨化，達到心靈的提升，讓孩子對生命存在的價值有更深的體會。

（三）靈性教育與生命教育的關係

靈性和我們的生活有著密切的關係，生命教育中應有靈性教育內涵。張淑美認為靈性是維持生命的重要能源，靈性是為我們的生命帶來意義與方向的一種深刻與活力的能量，它能賦予我們生命的目的與意義，而藉由在生活中喚起靈性，能為我們的精神與外在生活帶來平衡。亦指出靈性教育是把靈性帶入教育中，讓教室與學校也成為一個靈性的生命體。³⁴而鄭志明（2013）在〈從宗教與科學的關係論宗教的生命教育〉的論文中，指出宗教有人本的靈性教育，亦有著神本的靈感教育。靈性教育是要教育人們體認自我生命本質的，而人也是透過靈性的體驗去安立自我的生存意義與生命目標。靈性教育不是一種外在的教育形式，而是建築在身體、心理平衡之上，更高一層的身心靈合一的體悟上，讓人類能超越身心的慾求和恐懼，真實的體認和面對自我生命存在的現象。靈感教育是教導人們進入神聖的領域，讓人能從信仰中獲得心理的寄託和安慰，也讓身心靈能得到和諧與平衡，更讓人能從中建構出倫理行為。³⁵

靈性教育對生命教育而言是不可缺少的核心內涵，方永泉（2013）指出生命教育就

³³同註 27，頁 12-17。

³⁴同註 29。

³⁵鄭志明（2013），〈從宗教與科學的關係論宗教的生命教育〉，《宗教哲學》，65-66，頁 245-260。

是「靈性」的教育，或說生命教育之目的在涵養人的「靈性」，生命教育包含知、情、意等不同的層面，也包括了道德教育、情感教育、環境教育、人格教育、哲學教育及宗教教育等各類的教育內容，但生命教育其關注的核心概念便是「靈性」。³⁶而鄭志明（2013）將宗教的生命教育視為是靈性教育，因為靈性教育以人為核心，肯定人靈性生命的自覺和實踐人性圓滿自足的道德，不但關心和著重人之所以為人的生命本質為何？更肯定人性自我的實踐，以及追求人的使命、理想與終極意義等存在的價值，因此靈性教育亦可言為人性教育。若在進行生命教育教學時，以靈性教育為根本設計課程，能更深入學生內在的生命需求。³⁷

教育以各種的方式教導學生面對生活和生存的需求，然而在面對自我的生命時，不得不回歸到靈性的教育層面。根據以上論述可知靈性教育是生命教育的根本，若能引導學生從外在物質性的生活層面，提升到內在精神性的心性層次中，讓人不為物質所蒙蔽，並且真實的面對生命中的各種現象，身、心、靈當得以平衡與和諧，生命的力量和生命的價值或可從中展現。生命教育和靈性教育兩者是息息相關，若兩者能相輔相成，將更能引導學生認識生命現象的全貌。

（四）建構與靈性教育結合的生命教育

研究者認為在生命教育中，認識自己是最重要的一個工程，多數人在終臨那一刻還不無法真正的認識自己。雖然建構這個「我」，可以藉由很多的方法輕易地認識自己，如：鏡子、他人言語，或從自我的觀察中獲得……。然而「我」可分為內在和外在外在指的是人的外貌、高、矮、胖、瘦、專長……等，內則是個性、興趣、喜好……等，一般人所認識到的自己是顯而易見之處。故本論文要探討與認識的自己，並非指外在之表徵，而是從靈性層面著手，讓學童透過四聖諦融入生命教育課程的學習對生命現象能更深入的了解，並認識六根與六境接觸後，心識是如何變化，也經由這些觀察和分析，讓自己更了解自己五蘊的造作為何，也因對於此面向的認識，讓身、心、靈得以平衡，並讓自己有寬大的角度去面對自己的生命。

³⁶同註 30。

³⁷同註 33。

第二節 國小學童心智發展之探討

就美國心理學家亞伯拉罕·馬斯洛 (Abraham Maslow) 的需求層次理論而言，人有生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求及自我實現需求，足見身體、心理和靈性上的需求，當一個需求得到滿足時才能往更高的一層上去。³⁸就生命教育方向上要引導的需求和滿足，並非是物質上的，而是身心靈上一種平衡的狀態，因此對於國小學童的身心發展需求、生活和生命需求有所認識，才能對他們產生助益，並讓他們認識生命的真象和意義。以下就兒童認知發展、人格與社會發展及遊戲與兒童身心發展之理論，來探討兒童之學習需求。

(一) 兒童認知發展

皮亞傑 (Piaget) 認為人的認知發展是由嬰兒的簡單行為基模，經歷同化和調適兩個相互作用的順應過程而達成認知成長，讓個人與外界的環境能取得平衡。他把認知發展分為四個階段，分別為感覺動作期 (出生至二歲)、運思預備期 (二至七歲)、具體運思期 (七至十二歲)、正式運思期 (十二歲至成年全期)。其中國小學童的年齡在七~十二歲，在認知發展的階段屬於具體運思時期，此時期因兒童思考過程的改變，讓他們對外界的認識和學習的能力有更進一步的成長，其認知特徵為根據具體的物體及動作 (真實的、可以觀察的) 去思考，對於抽象的、假設的、純粹語言的事物較無法理解與思考，如公正、誠實等抽象的概念思考。³⁹此時期的孩童有物體保留的概念，對於問題能使用可逆性、同一性或互補性等方式去思考，讓答案有一個合乎邏輯的解釋；除此之外孩童透過訓練和教導，可以運用組織、串連和外在的輔助來記憶和學習。⁴⁰

蘇聯心理學家維果茨基 (Lev S. Vygotsky) 的認知發展論，認為社會文化是影響認知發展的重要因素，人類自出生，便生長在一個屬於人的社會裡，於成長的過成中亦離不開社會，因此社會中所有的一切事物，不斷著兒童的思考和行為。因此他認為兒童的

³⁸轉引自 Diane E. Paplia 等著，黃慧真譯 (1998)，《發展心理學—人類發展》(臺北：桂冠圖書股份有限公司)，頁 52-54。

³⁹Margaret Donaldson 著，漢菊德等譯 (1996)，《兒童心智—從認知發展看教與學的困境》(臺北：遠流出版事業股份有限公司)，頁 190-193。

⁴⁰同註 36，頁 403-419。

認知發是在社會學習的歷程建構出來，並強調文化社會對兒童的影響力，倡導教育能促進兒童認知的發展。此外，他還認為認知思維與語言的發展密切相關，將兒童自我中心的語言，解釋可調和兒童思維與行動，有助於認知的發展。⁴¹

根據兩位心理學家的理論，可知國小低年級的學童是屬於具體運思期的前期，雖然已會運用簡單的方式進行邏輯思考，但仍是需要引導，因此在課程的設計，由簡入繁時，要考慮每一個步驟的順序，兩個驟之間的跳階不要太大，如此才能依次第學會；於口語的表達上，要運用更淺易的文字表達意思，甚至要以實物、圖畫、肢體動作感影片等具體呈現的表現來傳達訊息，讓他們在建構知識時，能更快更正確的學習。除此之外，透過教育環境的薰陶，也能增進孩子認知能力發展。

（二）兒童人格與社會發展

艾力克森（Erikson）的兒童心理社會發展論，強調社會和文化因素對每個年齡階段都會有所影響，因此主張個人的心性發展和心理社會發展，在每個年齡階段都有一個主要的任務，每一階段都要面對的一些發展任務，才能建立自己與所處社會間的均衡關係。針對此理論他提出了八個危機：基本信賴與不信賴、自主與懷疑、主動內疚、勤勉與自卑、認定與認定混淆、親密與孤立、親代性與停滯、統合與絕望，此八個危機即為心理社會發展的階段任務，這些階段任務的完成是促使人們身心健全發展的必要條件。⁴²就艾力克森（Erikson）的理論而言，六-十二歲學齡兒童所要面對的是「勤勉」與「自卑」的心理發展基本任務，他們必須學習文化的技能或面對自卑的情緒。⁴³

由此階段勤勉的基本任務來看，可以運用皮亞傑（Piaget）的具體操作等多元的學習方法，以由簡入繁的原則，協助兒童學習基本課程、工作能力、自理能力……等，讓他們有成就感能樂在學習中，也能獲得強烈的學習興趣和動機，促使學童更加的勤奮。在自卑的基本任務上，孩童們需要先發展角色認同，在角色認同中，以認識自己為重點，運用各種方式和資料協助兒童解自身與家庭狀況並認同之，同時也學習去了解自己的優

⁴¹張春興（1996），《教育心理學》（臺北：臺灣東華書局股份有限公司），頁 112-119。

⁴²Philip and Barbara Newman 著，郭靜晃等譯（2001），《兒童發展—從心理社會理論與實務》（臺北：揚智文化事業股份有限公司），頁 55-59。

⁴³同註 36，頁 38-41。

點和特質並發揮它，且能有自知之明。再來是自我評價，從由外在模式評價自己的方式，轉變為以自己的特色和內在特質來評價自己，讓兒童重新建構自己。最後讓兒童發展道德行為，讓道德行為標準能滿足個人又能被社會接受，同時引導學童管理自己行為，為自己的行為負責，建構理想中的自我。

（三）遊戲與兒童身心發展

皮亞傑（Piaget）認為身體感知的運動是屬於具體操作的形式，兒童可以透過遊戲來鞏固和擴大自己的技能和概念，這是讓思維和行動結合的好方法，他將認知遊戲分為功能式遊戲（感覺動作）、建設性遊戲（透過操作物體創造出東西）、戲劇性遊戲（假扮）、有規則的遊戲（如捉迷藏）。⁴⁴艾力克森（Erikson）也認為遊戲可以幫助兒童發展自我，解決自我內在的衝突。⁴⁵

綜合以上所引之兒童認知發展、兒童人格與社會發展以及遊戲與兒童身心發展的理論，有關於生命教育學習課程的設計，除了先了解孩子的認知發展，把握具體且能操作的原則外，亦可運用兒童最愛的遊戲方式進行，讓學齡期的兒童可以漸進式的學會一項能力，或者明瞭一個抽象的概念。故於生命教育議題中加入遊戲的元素，並開發引起學生學習動機的課程，將讓他們更喜愛生命教育的課程，甚至主動的探討生命教育的議題。若能讓孩子有興趣且主動探索生命教育議題，對生命有所覺知，當雜亂之外境現前時，他們不但會覺察到自己內在的反應，更會勇於應面對它，並且尋找適當的方式解決生命的問題。啟發兒童內在自知自覺的心理力量，真正生命教育最終目標。

第三節 四聖諦之探討

二千五百年前，一位圓滿的覺悟者—世尊，透過種種的苦行和修行體驗，深刻的體悟了生命三元素的實相，如實的觀照生命的真相，降伏身、心上各種的苦惑，遠離一切的煩惱，而達到究竟清淨，獲得圓滿的智慧。相信透由世尊實證的教法，我們同樣可以依著佛陀圓滿至善的生命教育，真實的認識人與自己、人與他人、人與自然、人與宇宙

⁴⁴同註 36，頁 380-383。

⁴⁵劉金花等編（1999），《兒童發展心理學》（臺北：五南圖書出版股份有限公司），頁 391-393。

的關係。本章節要從世尊修行中，所體悟的四聖諦法來研究，要探討兩個要點，一是四聖諦的內涵，一是四聖諦和國小生命教育的關係。

世尊初轉法輪時，最先宣說的就是四聖諦，是為了要幫助眾生從體悟苦諦應知，集諦當斷，滅諦應證，道諦當修的過程中，如實的觀照生命的真相，讓自己能離苦得樂，得到真正的解脫，而《轉法輪經》正是記載最初釋尊對五比丘講授中道和四諦法的經典，其記載著世尊成道後的事跡，是一部很有系統的經典。依水野弘元之研究收錄於阿含經裡的《轉法輪經》有三種，一是巴利《相應部》為南傳上座部所傳的；二為漢譯《雜阿含經》卷 15（379 經）為說一切有部所傳；三則為漢譯《增一阿含經》卷 4。⁴⁶

《阿含經》是世尊涅槃後，佛教經律開始進行結集之早期佛教經典，亦是對世尊說法活動行踪的實錄。阿含是一種叢書，指第一次結集時，所編成的四種叢書，其結集的順序是先完成《雜阿含經》、接著《中阿含經》、《長阿含經》、最後為《增一阿含經》。就「阿含」其字面意義有「到來」和「傳來者」，所以阿含有兩個層面的義涵，一為依世尊教導而相傳之教法，二為傳承世尊教法而結集的早期經典，此經為原始佛教時期佛弟子們所奉行的法語及修行之依據。⁴⁷

於四部《阿含經》中可探知世尊當時的傳法狀況，了解佛教的生命哲學，其包含的基本教義有緣起、十二因緣、三法印、四聖諦、八正道、四念處等重要的義理。而四聖諦是佛教教義的核心，於《雜阿含經》第三七八經記載著世尊成道後為五比丘反復解說三次四聖諦的經過，初轉為肯定四諦，二轉說明四聖諦對人生實踐的意義，三轉證明世尊已做到四聖諦所要達到的要求，此謂三轉法輪；又於七九六經、七九七經中，指引出四聖諦中的八正道，教授人們於日常生活中良好的言行舉止表現。《中阿含經》卷七〈分別聖諦經〉和〈象跡喻經〉中，亦闡述了苦、集、滅、道最基本的佛教義理。《增一阿含經》不僅於〈四諦品〉及〈等趣四諦品〉記載著世尊教導諸比丘四聖諦修習之次第，漢譯版本亦有類似因緣、譬喻或本生譚等敘述佛傳的故事。⁴⁸

⁴⁶水野弘元著（2008），《佛教文獻研究》（臺北：法鼓文化事業股份有限公司），頁 293-313。

⁴⁷梁曉虹（2008），《中阿含經》（高雄：佛光書局），頁 1-10。

⁴⁸水野弘元著（2008），《佛教文獻研究》（臺北：法鼓文化事業股份有限公司），頁 297。

由上可知依《阿含經》不僅是最原始經集，亦是最能貼近世尊原意的經典。再者根據《中阿含經》云：「無量善法，彼一切皆四聖諦所攝，來入四聖諦中，謂四聖諦於一切法最為第一。」⁴⁹故此是世尊證悟甚深緣起法後，為眾生設了一個能簡單詮釋「緣起」的方便法---四聖諦，它是世尊思想的核心，不但總攝了所有的善法，也是世尊最殊勝的理法，更是整個大小乘各宗教義的起點或根本，所以在認識自己的過程中，四聖諦是最適當的下手處。因此本文以《阿含經》中所教授四聖諦的內涵為主，來探究四聖諦可融入國小生命教育的內涵，並開展其生命教育的教學研究。

簡而言之，四聖諦是苦、集、滅、道四種正確無誤的道理；此四者皆真實不虛，故稱四聖諦、四真諦。⁵⁰苦與集表示迷妄世界的果與因，是屬於世間的；而滅與道表示證悟世界的果與因，是屬於出世的。世尊宣說四聖諦，是要以此來拔除世人的種種苦受，讓人透由四聖諦的修行得到解脫。以下略述之：

一、苦聖諦

苦諦如《成實論》中云：「所有諸受皆名為苦，有三種苦，為苦苦、行苦、壞苦。」苦苦是生理上肉體所受的苦；壞苦是心理上、精神上的苦，也就是樂境消失或壞滅所引生的苦；行苦是由因緣和合，變異所生的苦。世間有漏之果為苦諦。⁵¹苦是我們身、心、靈面對外在境界時，會生起的感受。

四聖諦的第一諦為苦諦，所以實施四聖諦生命教育教學的第一步是要先認識「苦」，但要認識苦的實相需從觀照自己開始，然而認識「自己」和認識「苦」的關係何在？世尊於〈增一阿含經〉中云：

所謂苦諦者，生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦，取要言之，五盛陰苦，是謂名為苦諦。⁵²

⁴⁹東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，T1，No.26，p464b20。

⁵⁰釋聖嚴（2000），《四聖諦講記》（臺北：法鼓文化事業股份有限公司），頁 17- 18。

⁵¹聶秀藻（1996），《原始佛教四諦思想》（高雄：佛光出版社），頁 21。

⁵²東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，T2，No.125，p631a13。

故生、老、病、死……等人生眾苦的產生，是由於五蘊、六根與心意識的造作。認識自己必需能了知自身的覺受，而了知覺受，首要之事為認識自己的心識活動。故本章由心識造作論述苦的由來。

（一）認識苦的真相

於長阿含經中記載著，世尊年少遨遊四門，於路中先遇到一位老人，頭白齒落、面皺身偻、拄杖羸步、喘息而行，知曉此為老苦。再逢一位病人，身羸腹大、面目黧黑、獨臥糞除、無人瞻視、病甚苦毒且口不能言，深知此為病苦。又見一死人，雜色繒幡前後導引，宗族親里悲號哭泣，送之出城，了知此為死苦。世尊見到老人、病人，而知世間的苦惱相，又見死人，了知世間生滅；最後遇見一位沙門，便覺知要解脫生老病死苦海。從世尊的修行歷程，可知苦是世間的真相，唯有知苦方能幫助我們了苦，所以認識苦的真相，能讓我們更了解的生命的存在現象，並解決人生的問題。⁵³

就世尊所言的世間苦相，可由三方面去觀察，一為一般的苦難，即為所謂的苦苦。二為因變易而生的苦，即為所謂的壞苦。三則是由因緣和合而生起的苦，此為所謂的行苦。⁵⁴本文依此三個觀點來探討苦的真相。

生苦、老苦、病苦與死苦，因身體方面引起的苦受，是世間自然的現象，憂悲惱苦、愛別離苦、所求不得苦與五盛陰苦，則為內心方面引發的苦受，此為八苦，是眾生普遍會遇到的苦受，也是有情存在的一種現象。如：母親懷胎之時，內心雖然喜悅，但身體所受之苦是真實存在的；我們想要追求快樂，但在追求過程中是苦的；倘若得到快樂，但害怕失去快樂的事物，卻又是苦的。認識苦的真理，是要從世間「有苦」的角度去認識苦的存在，而非我好苦，我在受苦。⁵⁵世尊三轉苦諦的過程為「示諦轉，應作諦轉，已作諦轉」，其中的第一轉示諦轉，便是要世人了解此是苦，世間有苦的存在，不要在苦中還為自己所苦，要真實的觀照苦的存在現象。

⁵³東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《長阿含經》，T1，No.1，p6a25-7a08。

⁵⁴Walpola Rahula 著，顧法嚴譯（2012），《佛陀的啟示》（台南：和裕出版社），頁 42-43。

⁵⁵阿姜蘇美多著，法園譯（2000），《四聖諦》（南投：法耘出版社），頁 26-29。

人的覺受可分苦受、樂受和不苦不樂受等三受，然世尊認為諸受皆苦，故苦諦所指的「苦」並非只有苦受，而是三受皆苦。如成實論云：

佛說當觀樂是苦，觀苦如箭入心，不苦不樂當觀無常念生念滅，若定有樂不應觀苦，當知凡夫於苦取樂，是故佛說隨凡夫人生樂相處，汝當觀苦，又此三受皆苦諦攝。若實是樂，苦諦云何攝？又苦為真實樂相虛妄，何以知之？以觀苦心能斷諸結，非樂心也，故知皆苦，又一切萬物皆是苦因。⁵⁶

所以認識苦的存在，要了解苦受是苦，樂受是苦，不苦不樂受亦是苦，一切皆苦。若無法如實了知，當短暫的樂受來時，被貪愛遮蔽的我們若以苦為樂，將如同吸毒者，把吸毒後的樂當作真實的快樂，不知此是苦，於不斷的追尋中落入了無盡的黑夜。苦受中苦的存在易於被覺察，然而覺察到的人往往是苦上加苦；而樂受和不苦不樂受中的苦，不但難以發現，還讓人渴求不已，自找苦吃；要脫離此窘境，只有真實的觀照到苦的存在，了知苦的實相。

（二）無常是苦

世尊云：「我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」⁵⁷因為世間萬物沒有常住不變的，所以當人們面對悅意境時，會產生了快樂的感受，然而當悅意境改變時，就產生了憂悲苦惱，此為壞苦，亦是無常的現象，由是可知無常是苦。又云：

諸行無常，是生滅法，無有住時，不可保信，是壞敗法。以是義故，汝諸比丘，於諸行所，應知止足，生厭惡想，離於愛欲，而求解脫。⁵⁸

在諸行無常諸事多變的世間，對於生活中食、衣、住、行、住、坐、臥、言行舉止、起心動念之間的造作，若能深觀事物諸行無常的本性，將會使我們認清沒有一件事能在兩個剎那之間維持不變，每一個剎那事物都在變化，並沒有固定不變的身分或自性，所以苦受、樂受和不苦不樂受也會隨著改變，一但能明瞭世間無常的現象，要揮別因壞苦而

⁵⁶姚秦·鳩摩羅什譯，《成實論》，T32，No.1646，p282b2-23。

⁵⁷劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，T2，No.99，p 121a9。

⁵⁸失譯，《別譯雜阿含經》，T2，No.100，p488c11-c23。

產生的熱惱痛苦便不再是難事。

（三）執我為苦

世間因無常、無一不變，一切為因緣和合而成，所以無固定的我存在。對於我們的身、心、感受若能如實的觀察，便能無分別心的放下我執，一旦能無我，心就能平靜，也就能讓自己更有智慧面對生活中的種種問題，並找出善巧的方法去解決，當生活中的無明煩惱苦痛現起時，若能以超越我的無我態度，當能讓心靜下來覺察到自我的心相，並了知無明煩惱的現行，揮別痛苦，並且讓煩惱痛苦止息於我，不令無明大火四處燒。

二、集聖諦

集諦即關於世間人生諸苦之生起及其根源的真諦，世間有漏之因為集諦。〈增壹阿含經〉云：「所謂習諦者，愛與欲相應，心恒染著，是謂名為苦習諦。」⁵⁹經中之苦習諦即為集諦，此道出眾多苦惱的聚集之根本因在於愛執和貪著，若能認知欲望所在，並真實的去內觀一切煩惱惑業，了知一切都因為三種渴愛—欲愛（感官享受的渴求）、有愛（生存的渴求）、無有愛（不再存在的渴求），而招集三界生死的苦果。而此讓身心痛苦的原因，乃是因為五蘊、六根與心意識的造作而生成，是此要了解苦的因，必需對於人由五蘊、六根與心意識而構成的心識活動有所認知，以下由苦的生成來探討苦之因。

（一）認識苦的生成

在世尊的教導裡，認識自己要從五蘊、六根與心意識開始了解，而它與四聖諦的關係如雜阿含經云：

謂眼、色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受—內覺若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身、意、法、意識、意觸、意觸因緣生受—內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間。所以者何？六入處集則觸集，如是乃至純大苦聚集。⁶⁰

因為六根與心意識因緣合和而生苦受、樂受和不苦不樂受，而四聖諦中的苦諦所要了知的三苦，其實就是此五蘊、六根與心意識所造的造作所引發的；因此要了解四聖諦，得從認識自己五蘊、六根與心意識的心識活動著手。以下就此三者進行探討：

⁵⁹同註 56，p631a17-18。

⁶⁰劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，T2，No. 99，p56a27-29。

1. 心識活動的構成

釋迦牟尼對宇宙人生進行深入的觀察之後，以五蘊、十二處及十八界的概念來解釋宇宙萬物構成的要素，五蘊的聚合構成了世界和人的身體，十二處為六根和六境分別對外事物感知的現象，十八界則有六根六境六識相結合，是認識活動的主導；十二處及十八界主要在於根、境、識和合，它們總攝了人的心理與生理、精神與物質的層面，是構成生命活動的基本要素，三者具足方能感知世界和形成世界，此與人的生命息息相關，可謂是認識自己和生命實相最好的下手處，所以要認識佛教的生命觀，對於五蘊、六根與心意識的探討是有必要的。⁶¹

2. 認識五蘊

雜阿含經云：「諸所有色，一切四大及四大造色。」⁶²就此依世尊所言，人的身體亦由四大元素所構成，此四大為地、水、火、風，可謂一切物質的組成的基本元素。「地大」為身體堅硬的部分，為人身體上的骨頭、牙齒和指甲.....等；「水大」是指有潤濕特性的，為身體上的血液、汗、尿.....等；「火大」是指燥性的特性，人身上的溫氣即是；「風大」則是會流動轉動等現象，如：人的呼吸現象。然此四大構成物質的元素，再加上「空」萬物生存所需的空間，和「識」有情生存所依的精神總體，便形成了五蘊，而此五蘊分別是色、受、想、行、識，不但是構成人身的五大要素，也總攝了物質世界和精神世界。以下分述之：

(1) 色蘊：由地、水、火、風等元素組成，為眼、耳、鼻、舌、身等五根，及其所形成五境，建構出來一切有形的物質世界，有特定的形象，且變化無常，為物理和生理的部分。

(2) 受蘊：指的是情緒，為融合感覺和感情所產生感受。因為五根所產生的五境--視、聽、嗅、味、觸等，讓內心或身體引起的樂受、苦受、不苦不樂等覺受，可說是一種神經系統的反應。

⁶¹張瑞良（1985），〈蘊處界二概念之分析〉，《臺大哲學論評》，8，頁 107-121。

⁶²同註 61，p9a12-20。

(3) 想蘊：是一種認識、思想、概念和表像的融合活動。透由六根與外界接觸，產生了認知的歷程，然後再依認知，去認識事物；此為大腦對事物的認識、想像、推理等各種思想活動。

(4) 行蘊：為造作或行為活動的表現。面對外境時，內心產生的貪受或瞋恚……等思惟，或因心中的意念思想而表現於外在的言行舉止。

(5) 識蘊：是眼、耳、鼻、舌、身、意六根的聚合，屬於視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺和意識等知覺的功能，具有分別、判斷和認識等作用，為個人精神統一的主體，可視為是腦部的中樞神經較高層的活動。⁶³

一切眾生皆由此五蘊積聚而成身，五蘊只是構成萬物的現象，若人們能如實的看到這些現象，於面對外境時，能了知的五蘊即將會有的變化，或許我們不為其所影響地掌控好自己的身、口、意，而一切境也將如過眼的雲煙，更不會因為執取，讓內心生起一絲一毫的苦樂感受。

3.了解根、境、識的造作

人對外在事物的認知，建築在六根、六境、六識的整合上，它是認識的能力、認識的對象和認識的內容，人對世界萬物的認知由此而起，所有的憂悲苦惱也由此而生，要認識自己亦可以由此最基本的概念著手，開展生命探索之旅。以下各別說明其義涵：

(1) 六根：是屬於生理層面，指的是肉體上的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，與精神上的意根。

(2) 六境：亦稱為六塵是屬於物理層面，在肉體上呈現出的境為色、聲、香、味、觸境，而精神上的表現則為法境。

(3) 六識：是屬於心理層面，是精神上的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。唯識論者認為以上皆為粗意識，還更細微的意識，即為末那識和阿賴耶識。末那識執著意

⁶³達賴喇嘛著，顛津額摩譯（2009），《圖解達賴喇嘛教您修心》（臺北：大千出版社），頁 35-39。

識為所知障。阿賴耶識為生命的根本，是八識田中的種子，其作用如倉庫，含藏著世法和出世法無量無量邊的種子，它是一種集合業力種子的能力。⁶⁴

六根和六境是認識能力和認識對象的分析，是構成了認識的要素，稱之為十二處；根、境一接觸，識就產生作用，而六根、六境和六識，構成了十八界，認識的功能、對象和內容等條件俱足後，我執與分別心就依此而起，苦、樂、不苦不樂的覺受也從中而生，接踵而至的就是貪欲、瞋恨、愚痴等。若能真實了知自身根、境、識的作用，當能覺知自己的身心狀態，而免除不必要的憂悲苦惱。⁶⁵

（二）觀照生活中心識的造作

六根的感官能力，接觸了感官可以察覺到的六境，再加上六識的神經感覺，三者交互作用便產生對事物的認識作用，此為觸識，再從認識而產生情緒感受，也就是思考判斷等想的概念，思考便會產生許多的行為造作，這就是行。就如同以下的例子：當你騎著腳踏車在回家的途中，正享受著微風的吹拂時（根），突然聽到滴答滴答的聲音（耳識），搜尋聽覺記憶訊息，你想要下雨了（觸），果真下起一場大雨，你急馳的想回到家中，緊張和運動讓你的血液和呼吸產生了變化，這是色身的變化，然而被雨淋溼的你，身體感覺不舒服，內心生起了厭惡，有了苦的感受（受），此時一台轎車，從你眼前奔馳而過，你覺得坐在車子比較騎腳踏車好又舒適（識），也不怕日曬雨淋，望著轎車你想裡頭的人可真悠哉，也想要有一台轎車可以代步（想），此時行的造作便悄悄然的啟動。生命中類似這樣五蘊、六根與心意識的造作，於我們的生活中隨處可見。

五蘊、根、境與心意識其實是一連串身心的反應，而這些內在的反應，因為我們有所執取，所以會為我們帶來了些許的煩惱，如雜阿含經云：

云何為受陰？若色是有漏、是取，若彼色過去、未來、現在，生貪欲、瞋恚、愚痴及餘種種上煩惱心法；受、想、行、識亦復如是。是名受陰。⁶⁶

⁶⁴郭朝順（1998），〈無我的輪迴—佛教的生死觀〉，《元培學報》，頁5。

⁶⁵同註65。

⁶⁶同註61，p13b14-22。

由此可知五蘊、六根與心意識是我們的接收工具，讓我們起煩惱的，在於執取後所生的貪瞋癡，因此認識五蘊、六根、心意識，其實就是在了解自己身、心、靈面對外境的變化，能了解自己身體運作的真實現象，方能幫助自己在變化更看清楚自己的身心狀態，讓自身遠離執取和雜染。

生活中的一切無不與心識活動息息相關，雜阿含經云：

當善觀察思惟於心，長夜種種貪欲、瞋恚、愚癡種種。心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。⁶⁷

我們的心受困於貪欲、瞋恚、愚痴，在日常生活中深陷在其中無法自知，因此也無法真正的了知五蘊的真相。除此之外，更因我們六根對外境不斷的執取，讓我們生起更多的愛喜心，貪欲更是從中增長，苦受、樂受、不苦不樂受讓我們在生活中不斷的輪迴著，若我們能反觀自身此六根的造作我們就能如若我們能雜阿含經所說的心得解脫：

當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見。正觀故生厭，生厭故離喜、離貪，離喜、貪故，我說心正解脫。如是耳、鼻、舌、身、意，離喜、離貪，離喜、貪故，比丘，我說心正解脫。心正解脫者，能自記說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。⁶⁸

由此可知對五蘊、六根與心意識有所認知，且能如實的觀察它們，將有助我面對生活上的種種境界，讓自己能清清楚楚的看見自己的心相，或者是外在的實相，讓自己更能掌控自己的行為造作。於集諦中，對於因果教育、明白需要和想要的學習是必要的，唯有如此才能清楚的看到自己貪愛之心，掌控好自己的行為，做出對的抉擇。

三、滅聖諦

滅諦就是苦的止息，是三法印中的涅槃寂靜。世尊於云：「所謂彼愛永盡無餘，更不復生，是謂名苦盡諦。」⁶⁹可知滅諦即是從一切繫縛中解脫出來，滅除種種業因的境界，斷除苦之根本—欲愛，則苦能止息，並進入涅槃境界。滅諦是關於滅盡苦、集之

⁶⁷同註 61，T2，No. 99，p69c19-22。

⁶⁸同註 61，T2，No. 99，p49b8-13。

⁶⁹同註 56，p0779a11-22。

真諦，出世無漏之果，亦可說是內在貪、嗔、痴的熄滅。只要心意專一、心念不起，放下對外在事物的執著，讓自己把持正念，遠離五蓋煩惱；如《雜阿含經》云：

繫念面前，斷世貪愛、離欲清淨、瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心，令慧力贏，為障礙分，不趣涅槃。⁷⁰

如我們所緣的是善良的心，當事情發生時，我們緣在此上頭，比較能用平靜的心去處理事情。當心無所執著，內心便能無所罣礙，對萬物便能以平等心對待，心就能平靜，平靜的心與情緒，完全拋下自我的念頭，才能看清楚事物本來的面貌，用智慧去做最正確的事，讓自己的身心能離苦得樂。因此讓學生有機會體驗內心寧靜的感受，其實是身、心、靈的平衡最高的境界，也是滅諦可以傳達給學生最淺近的教學內涵。然而要達到滅諦之果，則要依道聖諦的八正道而行方能讓苦止息。

四、道聖諦

道諦指的是八正道，利用正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定進入聖境。若依此而修行，就可超脫苦、集二諦，達到寂靜涅槃之境。道諦即關於八正道之真諦，出世無漏之因為道諦，是淨化身、心、靈的方法。

(一) 正見

正見是得自於對苦和集的內觀，如果你具備了這等內觀，就具備了對法的圓滿知見。正見必須經由反省以及佛陀的教育而開展，當我們反省時，反觀人性的本然就不再以個人的角度來看，或因為事情不如所願而苛責他人。⁷¹我們比較容易看別人的錯，而不是看到自己的苦，看不到苦，便不會去尋找苦的因，所以我們要先感覺到自己的苦受，接著我們才可能進行內觀反省，然而反省自己時，不是以「我的想法」去反省，而是用所習得世尊正確的見解來反省。

(二) 正思惟

正思惟簡單地說就是正確的去想「想」這件事，當事情發生時，我們的立場總是以「自己」為出發點去思考整件事情，所想的可能都是錯的，因此我們無法客觀，也看不

⁷⁰同註 61，p206a15。

⁷¹阿姜蘇美多著，法園譯（2000），《四聖諦》（南投：法耘出版社），頁 84-85。

清事情的真相，讓自己深陷煩惱苦境中。要如何正思惟？當然是要依著正見去思考產生這個結果的原因在那裡，找到原因後，把事情處理圓滿，對於自己和他人都是一大利益⁷²給予學生正確知見：讓自己的心平靜下，內觀反省自己，用正確的知見明辨是非、觀察自己的想法，並做最好的處理。

（三）正語、正業、正命

正語是正直的言語、正業是端正的行為，而正命則是正當的職業，意指對我們的言行舉止要負責謹慎。⁷³對於生活中行、住、坐、臥、言行舉止、起心動念之間，要用心觀察，時刻都要保持正確的觀念，讓自己不落入錯誤的認知當中；時時觀察自己身、口、意，是否身行好事、口說好話、心想好意。

（四）正精進

精進的作用就是讓善心的心法聚生在一處；讓所有的善法一起出現，就是精進的功能。世間有四種正精進—四正勤，也就是「**未生之惡令不生、已生之惡令除滅、未生之善令生起、已生之善令增長。**」⁷⁴因此我們可以說精進是讓壞想法不生，讓好想法聚於一處而生起，並且持續的增長。人的心續可用「心猿意馬」來形容，我們極容易受外在的影響，若沒有正精進去降伏種種不好的念頭，我們的心念很容易隨著一波又一波不斷襲來的念頭而牽纏著，我們可以教孩子應常常觀察自己的行為是否讓不好的念頭影響，然後即時以正精進的利劍來斷除那些不好的念頭。

（五）正念與正定是

正念就是要我們緣在固定的「想」上面，不讓我們的心離開、忘失所緣，讓身、受、心、法能繼續停留在我們所需要的境界；如我們所緣的是善良的心，當事情發生時，我們緣在此上頭，比較能用平靜的心去處理事情。所以正念與正定是平靜的心與情緒，⁷⁵

⁷²釋性空（2003），《念處之道》（嘉義：財團法人安慧學苑文教基金會附設香光書鄉出版社），頁 14-12。

⁷³釋性空（2003），《四聖諦與修行的關係》（嘉義：財團法人安慧學苑文教基金會附設香光書鄉出版社），頁 105。

⁷⁴同上註 77。

⁷⁵同註，頁 94。

完全拋下自我的念頭，才能看清楚事物本來的面貌，用智慧去做最正確的事，讓自己的身心能離苦得樂，獲得自在，我們需要引導學生觀察自己的心續是否能靜得下來。

八正道的學習，讓我們能如實的觀照自己的身、口、意的造作，觀照萬物的事理，觀照無明煩惱痛苦的現行，一旦能觀察到這些便能破除因無明我執而起的戲論，便不會生起顛倒憶想的分別心，沒有分別，煩惱便跟著斷除，因此隨著煩惱而起的苦就不生，就此能達到滅諦的真實內涵。

第四節 四聖諦融入國小生命教育之探討

一、四聖諦與生命教育之關係

釋星雲（2003）於〈從四聖諦到四弘誓願—論大小乘佛教融和的開展〉的論文中，亦指出以上四聖諦滅苦的過程，是世尊用來說明宇宙人生現象的歸納，所以它與我們的生命息息相關。⁷⁶

在《阿毘達磨俱舍論》中以醫王四德來解釋四聖諦和人的關係：

謂良醫經，如彼經言：夫醫王者，謂具四德能拔毒箭，一善知病狀，二善知病因，三善知病愈，四善知良藥。如來亦爾，為大醫王，如了知苦集滅道。⁷⁷

釋性空（2003）於《四聖諦與修行的關係》一書中，亦說明佛陀為眾生說四聖諦法，就如同大醫王為病人醫病，先診斷病情（苦），找出病因（集），開立藥方（道），將病醫好（滅），在這之間所不同的為醫生是醫人的身體，而世尊觀照的是人的身心靈是全面性的平衡。如果人們知道自己的苦來自於欲愛、我見和無明煩惱，然後努力學習八正道，必能漸漸滅除生活因它們而起的種種苦，並從中解脫出來，《大般涅槃經》中云：「因為未通曉、證悟四聖諦，我與汝等長久以來，流轉於生死。」⁷⁸由此可見四聖諦的學習對人的生命而言是有其重要性

⁷⁶釋星雲（2003），〈從四聖諦到四弘誓願—論大小乘佛教融和的開展〉，《江西師範大學學報》，36：5，頁12-17。

⁷⁷唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，T29，No.1858，p113c21。

⁷⁸釋通妙譯，菩提長老編，《長部經典》，N7，No.4，p42a5-11。

《佛遺教經》亦云：「佛說苦諦實苦，不可令樂；集真是因，更無異因；苦若滅者，即是因滅，因滅故果滅；滅苦之道，實是真道，更餘無道。」⁷⁹此處說明了四聖諦的生滅，更強調了這是滅苦的方法。釋慧開（2002）認為四聖諦和傅偉勳教授的終極向度相呼應，第一聖諦苦諦是眾生煩惱的現況，它是我們需要去觀察到的一個實相，是一種對自我的關懷，第二聖諦集諦是為有情生命生滅輪迴流轉的原因為終極的真實，第三聖諦滅諦斷除憂悲苦惱，得到圓滿自在的境界，此為終極目標，第四聖諦道諦為說明達到圓滿境的實踐方法，就如同終極承諾。⁸⁰而尤淑如（2012）於〈從四聖諦探討佛教哲學諮商之死亡議題的因應〉的論文中，⁸¹將四聖諦和諮商實務結合，把解決世間煩惱的過程分為四個階段：知道問題所在（知苦）、斷除問題發生的原因（集當斷）、問題得到解決（滅苦得樂）、運用解決問題的方法（以八正道而行）。許鶴齡（2011）於〈佛教哲學諮商對生命的療癒〉也指出四聖諦所示的生命實相是能療癒眾生的疾苦。⁸²

以上的論述再再說明四聖諦是可以幫人們解決生命問題，而且還提出明確的解決之道，若人人都能學習四聖諦的義理，並把四聖諦的理論運用於我們日常的生活當中，相信當我們體悟人生真相，並實踐四聖諦時，我們將能離苦得樂，它是一個讓眾生可以得到解脫的好方法。

二、國小學童之生命課題

要讓兒童學習看到自己的問題，內在才會有強大的力量足以幫助自己。所以探討國小的生命教育，必需對學童正面臨的問題有所了解，才能真正的給予協助。以下先從當今兒童所面臨的危機探討，並從歸納國小學童要學習的生命課題。

（一）國小學童面臨的危機

隨著高科技的發展，台灣社會正面臨許多的社會變遷，兒童正面對著「變、快、追」的環境中而不知如何自處。以下就三個面向來分析現代兒童可能會面臨的危機。

⁷⁹真諦譯，《遺教經論》，T26，No.1529，p289c29。

⁸⁰釋慧開（2002），〈宗教教育之定位與取向芻議—從宗教的哲理與精神內涵談起〉，《宗教論述專輯第四輯》（臺北：內政部），頁 305-308。

⁸¹尤淑如（2012），〈從四聖諦探討佛教哲學諮商之死亡議題的因應〉，《哲學與文化》，39：12，頁 93-108。

⁸²許鶴齡（2011），〈佛教哲學諮商對生命的療癒〉，《哲學與文化》，38：3，頁 173-186。

1.多媒體的衝擊

多媒體指的是電腦、手機、電視及數位相機.....等。資訊科技下的產物，讓我們的生活充滿了四多—太多東西、太多選擇、太多資訊、太快速。⁸³過度地追求效率，可能致使我們對所有一切事物，都想要以最快、最便利的方式，獲得最好的結果，很容易的就忽略了對過程的重視，同時也忘了享受當下努力的快樂。除此之外學童的學習來源呈現多元化的面貌，知識的取得不再只受限於學校，大量良莠不齊的資訊和知識，對兒童的學習和行為可能帶來巨大的改變與影響。⁸⁴甚至影響兒童的價值觀、人格和心理的正常發展，兒童們有正確的知見去分辨是是而非的世界嗎？這將會是社會所面臨的重要問題與考驗。

2.家庭功能的轉移

現代家庭大都是雙薪家庭，而家庭的組成已由傳統的大家庭、小家庭、折衷家庭轉變成分居家庭、單親家庭、隔代教養等等，因此父母已不再是孩子主要的教養者，教養者可能轉移到祖父母、奶媽、外傭、安親班或各式補習班.....等人的身上，甚至有時陪伴孩子成長的是家中的電視。⁸⁵

3.多元價值觀的混淆

在多元的社會，孩子們接受了許多不同價值觀的影響，在新舊價值觀的衝擊下，孩子易產生三種自我混淆的狀態。一則對自我的存在感到茫然，覺得活在世上並沒有意義，否定自己是有存在的意義；二則自我麻痺，“自我放逐”或自我放縱”，忽視自己和別人的生命。三則善變的自我，在求新求變的環境中，孩子對外在所求是多元變化，但因無主見地跟隨潮流，故無法於生活中找到真正的自己。

(二) 國小學童的生命課題

從國小學童目前面臨的危機來看，引導他們靜下心來看到自己內在是很重要的。因此在快速變遷的社會，孩子們急需學習的是「停、看、聽」，停下來靜心思考，觀看自

⁸³Kim John Payne 等著，潘定凱譯（2011），《簡單父母經》（臺北：琉璃光出版股份有限公司），頁 14-19。

⁸⁴同上註 87，頁 22-32。

⁸⁵同註 4。

己的內在，傾聽內在的聲音。然而要思考什麼？觀看什麼？又要傾聽什麼？這便是他們生命中的課題。以下研究者就正確價值觀的建立、認識物質環境對身心靈的影響、了解生命生存需求和欲望所求之不同、自我心靈力量的提升之來說明國小學童之生命課題：

1. 正確價值觀的建立

三字經云：「人之初，性本善」，人之初始，皆如白紙一張，而隨著知識的增長及生活經驗的積累，猶如在紙上作畫，張張不同。最後所呈現的是一張名畫亦是廢紙，端看個人接受何等的價值觀而定。

所謂的價值觀是指個人對周遭事物（包括人、事、地、物）的意義和重要性的評價與看法，在心中的輕重或排列順序。價值觀是決定人類行為模式的心理基礎。價值觀念是由小到大經由社會化的過程慢慢培養起來的。舉凡家庭、學校、社會對個人價值觀念的形成，猶如滴水穿石般，滲入生命之中。當然，其他如報刊雜誌、電視、廣播的觀點以及偶像、名人的行為，對孩子的價值觀也有不可忽視的影響。個人的價值觀一旦建立，便形成一定的價值取向與行為模式是不易改變的。總之，價值觀能夠反映人的行為和心理傾向。它決定著孩子將來成為一個什麼樣的人，走什麼樣的路。

正因為如此，父母、師長如何傳遞正確而有益於社會、人群的價值觀就至關重要了，而四聖諦、八正道等生命教育的概念，猶如一盞照世的明燈，使習於負面偏差概念的人類，有了自我教育與反思的機會。

2. 認識物質環境對身心靈的影響

物質與心靈不可偏廢一方，然應以心靈為主，物質為輔。何以言之？今日的現象正反映出由於人類過度追求物質的成長，而忘卻心靈提升的重要，故使整個自然環境、社會文化往下墮的一方急速駛去。例如近來的黑心油事件、毒澱粉事件等等，無一不是為了個人荷包事大，犧牲他人健康事小的鐵證。

物質環境的豐足與困頓，當然會影響心靈層面的滿足與否。但一個人假使有了健康的身心靈，即便遇到物質匱乏的年代，依然可以汲藉著強大的心靈力量，度越人生種種的挫折與失敗。例如當年玄奘大師西行求法，在西域橫渡八百里流沙，上無飛禽，下無

走獸，幾遭不測，即可充分說明心靈力量實可超越物質的影響。而這樣刻苦勤學，遇難不退的心理素質與生命教育，即是父母與師長必須傳遞給孩子的重要生命教育概念。

3.了解生命生存需求和欲望所求之不同

聖嚴法師在其「心五四運動的時代意義」中曾說：『「四要」的精神在於少欲知足而知足常樂。大部份的人因為欲望永無止盡而不斷地「想要」，但是我們若再仔細想一想，事實上「需要」的不多，「想要」的太多。而且這還要看能不能要？該不該要？需要而不能要或不該要的，還可以要嗎？如果我們能夠釐清「需要」與「想要」，然後再想一想「能不能要」、「該不該要」，就可以做出明智的抉擇了。我們有很多的煩惱、災難都是出於內心的「想要」，不能要的也要了，不該要的也要了，結果為自己製造罪惡，為他人帶來苦難。這是因為未能領會少欲知足，與知足常樂的意義。』是故，藉由佛法來教育孩子在面對生活情境的取捨時如何捨惡取善，在生存需求的需要和欲望所求的想要之間，擁有正確的見解並取得平衡。

4.自我心靈力量的提升

心靈力量的提升有賴於正確的生命教育觀，世尊當年會捨棄王位的繼承，走上出家修行一途，實源自於遊觀四門見到人類生、老、病、死問題的無法解決，即使擁有一般人無法企及的財富與地位，終其一生，問題依然不得其解。因此走上節衣縮食，六年苦行探索心靈的道路，最後獲得心靈完全的寂靜之樂，得到痛苦的全然止息。此揭示透由四聖諦的義理必然可行，老師或父母若能從小教育孩子對生命的存有懷抱正確的認知，對生命所引發的種種疑問，也能由四聖諦真實的體證中得到引導，則對孩子的生命必然有正向的啟發，必能使生命脫離身心困苦的泥淖，體證四聖諦內涵中的心靈超越，豐足生命。

若學生對正確價值觀的建立、認識物質環境對身心靈的影響、了解生命生存需求和欲望所求之不同、自我心靈力量的提升等課題有所認識，當面臨生命中的抉擇時，將能有助於他們釐清真相，做正確的判斷和適合自己的選擇。

三、四聖諦與國小學童生命教育之關係

在求新、求變和求快的社會中，成人不停的追求著，而兒童也不知不覺地被這些氛圍影響，他們的心可能一直往外尋，而無法專注在自己身上，無法靜下心來思考問題。研究者認為探討兒童生命所面對的困境，是很重要的，因為它能让孩子真正的看見自己的處境，這有助於認識自己，也能讓他們學會用正確的態度和方法面對世界，而四聖諦苦、集、滅、道的四個次第，正可以引導學生看清問題的真相並解決之。

然而要從何開始著手讓學生有次第的學習？世尊的修行是透過觀照自己的五蘊、六根與心意識，而自覺、止息苦惑，證悟緣起法，成為了知生命真相的覺者。成道之後，施行覺悟的教育，教導眾生自覺、覺他、覺滿，並以組織嚴整的四聖諦法來教化世人，這樣的心靈教化，若我們能讓孩子依照世尊觀照和覺察自己的方法來認識自己，對他未來的生命會有很大的助益。

對一個孩子來說，佛法是很深的道理，但經過適度的轉化與引導，孩子還是可以漸次學會的，就如同世尊以教示人時，用了許多善巧方便的方法，或許我們沒有世尊的遍智，但仍可以依著他所傳的言教，善巧的轉化成孩子可以接受的語言。因此首先要先研究哪些四聖諦的內涵是適合國小的學生，也就是要教什麼？還有以什麼方法來教？才能讓他們可以了解四聖諦的內涵，並運用在日常生活中。

世尊在傳法的過程中，常以諸多譬喻的故事，以淺顯易懂的道理來宣說甚深的法教，在經典中常常可以閱讀到世尊與孩子的對話，不管是托鉢過程中的偶遇，還是森林中休憩時的開示，世尊與孩子的對話通常是如此地生動活潑，而且相應於每個人的根器。對國小的學童來說，這樣的方式尤為重要。以此之發想，因而研究者將繪本故事、佛典公案及體驗性的活動設計融入於生命教育之教學課程中，並避免太過教條及僵化的方式來傳達四聖諦在國小生命教育的推展。

第三章 研究設計與實施

本研究以質性研究為主，透過課程之實施，觀察學生於課堂上反應，並以學習單及教學記錄之反思進行質性分析以改善教學。本章共分四節，第一節為研究場域與參與者；第二節為研究流程；第三節為研究工具與資料處理；第四節為研究效度與信度；第五節為四聖諦融入生命教育教案設計，主要目的在說明四聖諦融入生命教育課程之研究設計、實施與研究方式。

第一節 研究方法

利用文獻分析、歸納了解生命教育和四聖諦的內涵之後，要將四聖諦融入生命教育時，需整合兩者，所以我們要先了解哪些四聖諦的內涵是適合國小的學生，也就是要教他們什麼？接下來才是以什麼方法來教他們？然而為了了解四聖諦生命教育教學的可行性，所以需輔以行動研究，讓本研究可以透由行動得到理論和實踐上的驗證。

一、文獻分析法

所謂的文獻分析法，是根據研究目的在進行資料分析時，先對文獻進行檢閱，不論是第一手或是二手資料，確定其可靠性和可信度後，然後再將收集來的資料，經過分析後，歸納和統整，讓研究的問題能全面地、正確的被了解和掌握，以達到研究的目的。⁸⁶研究者以世尊教授的四聖諦為國小生命教育內涵，雖然四聖諦只是甚深義理中的一小部分，但對一個國小學生而言，還是無法理解，因此本研究必須透過文獻分析法，歸納出苦、集、滅、道四諦，適用於小學的基本概念，並統整這些概念，使之成為有系統且能運用於國小的生命教育課程之內涵。然而為了讓所分析、歸納統整的生命教育內涵及課程能得到驗證，所以輔以行動研究的方式來進行研究。

二、行動研究法

(一) 行動研究之運用

行動研究法，是將研究者的理論和研究結果，付諸於行動，讓理論可以在實踐中得

⁸⁶蔡今中（2013），《社會科學研究與論文寫作》（臺北：高等教育文化事業有限公司）頁 79-95。

到證實或修正。行動研究的意義：以專業行動為出發，透過行動，進行實際工作的研究，藉以改善工作品質。⁸⁷蔡清田（2000）指出行動研究是有意圖的行動，主要是改善實務工作與工作環境；研究者將自己的專業觀點融入行動研究中，並以訊息資料作為依據，有系統地蒐集相關資訊和擬定計劃。協助學校教育工作者了解教育實務的狀況，提升教育品質，讓理論和實務相互結合。⁸⁸此為本論文輔以行動研究法進行研究之重要原因所在，本研究能透過行動研究的方法，來實踐四聖諦的理論與驗證理論，並對課程進行修正，讓四聖諦融入生命教育之課程，能更合乎學生的學習。

（二）行動研究流程

本研究於民國 102 年 9 月開始思考學生的問題，並尋找可以融入適於國小學童生命教育的佛學義理，本研究之進程如下：

1. 研究主題探尋期：102.9~103.1

研究者於民國 103 年 1 月修完佛教行者之臨終研究、中論、勝鬘經等課程，對佛學義理有約略了解之後，歷經思索及抉擇，決定試以四聖諦的內涵來研究國小學生生命教育的教學。

2. 文獻探討期：102.3~103.11

決定研究主題之後，研究者開始積極閱讀相關書籍，收集論文資料。與指導教授確定論文研究方向後，於 103 年 10 月著手撰寫第一章。

3. 四聖諦課程設計研究期：103.12~104.2

此階段與指導教授相互討論，認為本論文除理論外，應加入行動研究的部分。研究者開始收集生命教育相關的繪本與影片，了解可以融入四聖諦教材的故事或活動，並以生命教育中「人與自己」的內涵為主，設計淺顯易懂之四大主題，八個單元共十二堂課之學習課程，期望透過一系列的教學活動，使學生了解四聖諦中的生命教育。

4. 行動研究實務操作期：104.3~104.4

提出具體可行的教學活動設計，並分析教學現場的實作部分，主要在收集並整理教

⁸⁷蔡清田（2004），《課程行動研究》（高雄：麗文文化事業機構），頁 9-4。

⁸⁸蔡清田（2000），《教育行動研究》（台北：五南圖書股份有限公司），頁 27-29。

學之音檔、影音資源、學習單，記錄學生的學習狀態，並對教學進行反思，不斷調整教學次第。本研究以《行動研究實作指引》一書，⁸⁹設計適合實務狀況之行動研究流程：

(1) 擬定行動目標

以認識自己為行動的目標，了解自己的在內思維運作，如何影響自己的情緒，操控行為，學習觀察到自己的心相。

(2) 課程依據

四聖諦中苦、集、滅、道的義理中去教導學生，認識自己和他人的關係。

(3) 執行行動和資料收集

歸納整理苦、集、滅、道四諦的故事、影片活動等多媒體的教材、設計相關活動，進行課程教學，並於教學過程中收集學生活動之資料。

(4) 反省計劃和計劃行動

反省行動後的結果是否和行動目標相符合，省思於行動過程中所得的體會或觀摩，修正行動理論結合研究者的新觀點。

5.省思結論期：104.5~104.6

針對實作過程時所收集的資料，課程設計、學習單、回饋單、教學記錄、影音檔等資料，分析行動研究的過程，並撰寫研究報告、研究發現，完成本研究之結論。

本研究之生命教育課程先將文獻分析所歸納統整的理論，設計成相關課程，並運用在國小學童的教學上，了解國小學生對四聖諦生命教育學習的狀況和實踐的相關問題。之後以上述之流程作為實務的研究方法，從目標的擬定、設計相關課程、執行資料的收集、最後透過省思教學現場，讓自己在做中學，在行動中研究，並獲得最珍貴的實務經驗，解決教學中所遇到的問題。

⁸⁹Richard Sago 著，鄭博真譯（2008），《行動研究實作指引》（台北：華騰文化股份有限公司），頁 7-12。

第二節 研究場域與參與者

一、研究場域

研究場域以研究者任教之國小為行動研究場所，學校位居南投山中，規模為六班，全校學生數 31 人，教職員 13 人，其規模屬典型小型學校。學校教職員工作認真負責，對於家長與孩子的需求亦相當重視。

其地理位置雖處偏遠山區，但因鄰近溪頭等觀光景點，故學生家長之職業大都以經商或務農為主。多數家長因忙於家計，每逢農忙或旅遊旺季常無法陪伴孩子學習，致使低年級學生中午放學後皆需留校課輔，並與高年級同學一同放學。部分家長將教養責任完全託付予學校老師，請求老師協助嚴加管教。

二、研究參與者

本研究之參與者為本人任教之二年級學生，班上男生一人，女生三人，共四人。學生家庭狀況為經商 2 人、務農 1 人、單親 1 人。研究者於一年級即擔任該班導師，與學生相處時間約一年半，對學生之狀況甚為了解。一年級時班風融洽，學生多能尊敬師長，學生學習動機積極、學生學習程度一致，然較會隱藏內心情緒。升二年級後，曾發生學生以不雅語發洩情緒，或常說不誠實語。男女生亦曾有過多次對立的狀況發生，亦有為數不少的告狀和爭執產生。

每位學生的特質和背景如下表 3-1 研究對象資料表，從表中可知學生的家庭功能完整，整體而言該班學生之父母樂於陪伴孩子，家長亦是教師良好的合作對象及人力資源，親師間的合作可幫助孩子在學習上往前再跨一步。再者，分析學生的個人特質，可見學生在情緒上的表達能力較為不足，故要引導學生覺察自己的情緒，並引導學生正確宣洩情緒，使其有一個抒發的出口。因此教師宜多讓孩子說說內心的話，了解其感受。

表 3-1 研究對象資料表

編碼	性別	家庭背景	個人特質
S1	女	三代同堂家庭，家庭功能完整。家裡開店作生意，父母管教方式民主，重視孩子的學習，樂於陪伴孩子。	對自我的要求甚高，學習認真負責，做事謹慎，能分辨是非好壞不受環境影響，會待人著想，是師長心中的好學生。但常把自己的情緒隱藏起來，默默承受；關心同學，會為同學維持正義。
S2	女	為三代同堂的家庭，母親管教嚴格，重視孩子的品格教育，以嚴厲之體罰為處罰方式。家裡務農，農忙時會請老師協助照顧或留意該生。	反應機伶、辦事能力強，熱心助人。為家中的老么，倍受疼愛。個性倔強，容易發脾氣，對於不滿的事，會找機會對付他人，遇到挫折時，較無耐心、情緒反應較大。
S3	女	單親家庭，父親於 103 年逝世，家中的重擔落在母親身上，母親重視孩子的學習，以孩子為重，樂於陪伴孩子學習。	樂於助人與分享，和同學相處融洽，較無法靜下心來寫字。溫和開朗，笑口常開，但父親往生後，雖然還是常有笑容，但不如以往的燦爛。一年級時討厭弟弟，二年級時，變懂事能主動照顧弟弟。
S4	男	為小家庭的組成，於觀光景點擺攤位作生意。平日忙於生計，雖然無法督促該生課業，但父親管教嚴格對於該生的行為問題，尚能配合老師導正之。	天資聰穎，但容易分心。緊張或有壓力時，會一直眨眼睛。醫師認為有輕微的妥瑞氏症，父母則認為是鼻子過敏引起。會壓抑自己的情緒。較無法靜下心來學習。一年級表現乖巧有禮，二年級開始出現說謊、說不文雅語和無故殺害小動等行為問題。

資料來源：此表為家訪及在校生活表現，依學生實際之生活背景與情形整理。

三、研究者

研究者民國八十九年畢業於國立臺東師範學院美勞教育學系；民國 92 年、93 年於嘉義大學修習輔導學分增加輔導知能；民國 102 年於南華大學宗教學研究所修習碩士學程。任教年資十三年，歷經十年低年級與三年的中年級教學生涯，期間對生命教育領域興趣不曾減弱，亦曾多次參與生命教育的研習，不僅將生命教育之內涵融入於教學中，並嘗試在學校推動生命教育，讓全校師生了解生命的意義。此外亦參與社區讀經班，於讀經之餘，將繪本與生命教育結合，讓孩子能更認識生命的價值，珍惜自己的一切。

然而這些年來所作的一切，並不能滿足內在的需求，總覺得自己對生命的內涵並無全面性的認識，而所做的生命教育課程雖著墨甚多，然亦顯零亂無緒未能統整。因此想藉此次之行動研究，將研究者在宗教學研究所習得的知識，運用在生命教育的領域上，以另一種不同的高度或角度去詮釋生命教育的內涵，並期許自己對生命教育能有全面性與統整性的概念，以利日後對於學生生命教育之教導。

四、研究合作夥伴

本研究利用「綜合活動」與「健康與體育」進行生命教育課程，徵求綜合活動課科任教師同意後，研究者於該課堂進行生命教育課程之實施與研究。並請科任老師於該堂課協助研究者觀察學生的表現，及提供有關於課程實施之建議，讓研究者可從不同的角度了解學生，亦能即時調整課程，使課程更合乎學生的學習需求。

第三節 研究工具與資料處理

本研究以質性的分析為主要的方法，於研究過程主要蒐集課堂觀察與省思、訪談記錄和文件等真實完整的原始資料進行研究分析。本節分別要介紹研究工具及資料處理的方式：

一、研究工具

本研究資料蒐集的來源有以下三個方式：

(一) 文件

1. 觀察記錄及班級日誌

觀察記錄為研究者將學生在校生活、課堂表現之觀察，或教學中所遇到的困境，記錄於教學日誌中，從而省思教學過程不足之處，提供下次課程修正的參考。班級日誌則是提供師生在校生活時，心有所感時可以隨時記錄的園地，呈現方式則文字與圖像不拘，此日誌可提供研究者所需的觀察資料，讓研究者能更了解學生的學校生活和內在心境。

2.教學活動學習單及訪談錄音

於每次課程結束後，設計與課程相關之學習單，請學生以繪圖、短文或口述等方式，表達自己的感受，以此作為研究者了解學生課程學習情況。

3.生命教育回饋單

於每個生命教育主題單元課程結束後，讓學生利用自評表，省思對該課程的理解程度，也請家長提出對生命教育的建議，及孩子回到家中的改變。

4.教學錄音錄影

每次教學後，根據課程的錄音及錄影，分析教學情形，檢討教學者與學生的互動及反應情形，並省思教學時所遇到的困難和問題。

(二) 訪談記錄

訪談記錄分為二個部分，一為於課程設計結束後，以訪談學生的方式，了解學生的學習狀態。一為邀請科任教師進入教學現場進行教學觀察，並相互討論關於課堂上的教學現況及師生互動狀況，使研究者有另一客觀的角度看待自己的教學及學生的改變。

二、資料處理

研究者將所蒐集的資料做簡單的組織和編碼，以便於資料的記錄整理。資料編碼方式如下：R 研究者本人、T 為協同教學者（即科任老師）、S 為學生、P 為學生家長，此編碼為研究者賦予親、師、生的編號，以方便資料的轉化、收集與分析。如下表 3-2 所示：

表 3-2 資料編碼方式

資料編碼	代表意義
S1 學習單 1-1	編號 1 號學生第一單元課程一學習單資料
S4 訪談 104.3.6	編號 4 號於 104 年 3 月 6 日的談話及訪談錄音記錄資料
S3 回饋單 104.3.6	編號 3 號學生於 104 年 3 月 6 日對本課程的回饋單資料
P2 聊天記錄 104.3.6	編號 2 號學生家長於 104 年 3 月 6 日的談話記錄資料
P1 回饋單 104.3.6	編號 1 號學生家長於 104 年 3 月 6 日對本課程的回饋單資料
T1 訪談 104.3.6	研究者於 104 年 3 月 6 日與協同教學者訪談錄音資料
T1 回饋單 104.3.6	協同教學者於 104 年 3 月 6 日對本課程的回饋單資料
教學記錄 104.3.6	研究者於 104 年 3 月 6 日教學實施中的錄音或錄影資料
觀察記錄 104.3.6	研究者於 104 年 3 月 6 日教學或教室的觀察記錄資料

三、資料分析方法

在行動研究中，蒐集的資料需有效代表事物之本質意義，方可作出符合現實狀況的決定，於分析工作時，也必須能真實呈現研究資料，才堪有精確度與可信度可言。有鑑於此，本研究之資料分析將於每次活動後精確地記錄觀察內容，並詳實客觀地描述所蒐集的資料和觀察記錄重要的事件，⁹⁰而分析資料流程如下：

(一) 蒐集資料

將教學過程中的觀察記錄、訪談、觀察和教學過程精確的記錄下來，並整理與研究主題相關的內容，做簡單編碼工作。蒐集教學過程中，學生與家長所寫的學習單、訪談錄音及回饋單等資料，以便日後作更進一步的分析。

(二) 閱讀資料

於每單元結束後，進行初步的資料閱讀，並透過反覆閱讀，對教學進行省思與修正，以提供下一單元教學的改進，及增進對學生學習重點了解，並將省思和發現記錄在教學日誌上。

(三) 歸納整理與分析

⁹⁰Andrew P. Johnson, 朱仲謀譯 (2006), 《行動研究導論》(台北: 五南圖書股份有限公司), 頁 111-115。

1. 歸納整理的工作，首先要分類整理學生的學習單、訪談錄音、教學回饋單，再從資料的編碼中進行文件資料的比對和分析，找出相同或相近的情境、觀點或省思，此為初步的歸納整理。
2. 請班級科任老師和同仁協助檢視所分析歸納之資料，並提供研究者資料分析與歸納的建議，以及其他課堂有關於學生的資訊，讓資料能呈現客觀性。
3. 透過訪談錄音、觀察和教學記錄，不斷的省思與觀察發現問題，歸納問題所在的原因，並找出解決之道。
4. 歸納整理後，選擇各項多元資料中具代表性的內容或觀點，利用三角校正進行比對和分析，並接受第三者的檢視，此有助於了解研究的真實意義。⁹¹

第四節 研究效度與信度

在行動研究工作中，效度、信度和三角校正法與研究資料的精確度和分析工作的可信度有密切的關聯。研究的資料要有說服力，需顧及效度與信度，故本節主要說明提高本研究之效度與信度之具體做法：

一、研究效度

為了提升精確度，教學過程中，研究者應避免主觀的批判與觀點，讓真實的研究結果呈現。故在資料分析檢核方面，採用三角校正法來檢驗，利用多元性的資料來源，獲取與研究相關之訊息，確保資料分析的精確度及建立研究之效度。本研究提升研究效度的方法，乃是透過研究者、協同研究者、學生及家長的觀點，進行人員校正、資料校正、及教學方法校正等交叉檢核，讓研究資料能客觀且真實的呈現。

二、研究信度

提升研究信度之具體做法如下：

- (一) 於教學過程中，利用錄音或錄影工具真實呈現教學現場的情境，透過反覆觀看，了解課程進行的狀況，以最忠實的記錄方式撰寫教學記錄，並省思教學時的優缺

⁹¹同註 118。

點及所遇到的困難。

- (二) 邀請協同研究者進入教室，協助研究者觀察學生和活動進行的實況，觀察後與協同研究者討論，並請協同研究者給予回饋。為提供多元的資訊，請任教班級科任教師協助研究者，檢核學生行為，避免研究過程中研究者過多主觀的思維。
- (三) 於行動研究過程中，蒐集學生的學習單、訪談記錄、教學回饋單等資料，並提供多元的表達方式和觀察記錄，了解學生真正的想法，如：班級日誌或訪談。
- (四) 於行動研究過程中，請指導教授協助檢視分析方法與研究內容之客觀性，以及詮釋的合理性。

本研究過程運用多元的資料蒐集及三角交叉檢視法分析資料，期能達到最客觀的推論，提高本研究之信度。

第五節 教學方案設計

經四聖諦內涵相關文獻之探討，發現對於生命存在的現象苦、苦因、滅除苦的方法和心靈寧靜的認識與學習，有助於人們跨越生命中的困境。因此研究者經由資料蒐集、文獻探討和指導教授討論後，擬以繪本、故事、影片及體驗遊戲活動等方式，配合國小生命教育之內涵，將四聖諦融入生命教育課程中，本研究以四大主題，十二個教學單元進行生命教育課程之行動研究。以下就課程實施方式、實施時間、四聖諦融入生命教育教學方案設計進行說明。

一、實施方式

本研究課程之實施利用以下四個活動方式進行教學：

- (一) **繪本與故事教學**：運用與課程相關的繪本或故事，以淺易的方式呈現四聖諦的生命教育內涵，引起學生學習動機，並加深孩子的印象和認識。
- (二) **影音媒材教學**：利用相關的影音教學媒體，讓學生以多元的方式了解課程內容，並進行主題單元的討論。
- (三) **遊戲體驗活動**：配合主題單元設計相關的遊戲或體驗活動，讓孩子在遊戲中快樂的學習，俾使體驗的感受深入其的內心及生活中，達到教學的目標。

(四) **學習單**：配合課程設計學習單，加深學生的學習印象及自我覺察省思的能力，並協助學生統整課程內容。

上述的教學活動方式，將配合主題需求設計於課程中，然而每個主題尚有許多可延伸的學習內涵，無法於課堂中一一介紹，故於課後，提供相關書籍或資料，當作延伸閱讀物，鼓勵孩子能利用時間再自我學習。

二、實施時間

本行動研究課程實施時間約於 104 年 3 月至 104 年 4 月底，主要配合星期三綜合活動及星期四健康與體育課程，實施四聖諦融入生命教育之教學。此外並善用晨讀時間、導師時間、午休前五分鐘故事時間等，延伸相關的學習內容；並於學校生活中，把握情境隨時給予學生機會教育。在家的學習時間，則請家長協助引導孩子觀察其身、語、意的行為表現，讓他們能更認識自己。

三、將生命教育內涵融入班級經營

教學不只是在課堂上的教導而已，更重要的是於課堂結束後，學生還能持續他們所學到的，讓它能落實於生活中。就生命教育而言亦是如此，然而於本行動研究短短的十二堂課，研究者要如何將生命教育的內涵落實於孩子的生活中，實為本研究的一項挑戰。為了縮短「教」與「學」、「學習」與「生活」之間的差距，研究者將期望學生在本課程中學會的生命教育內涵「靜下心觀察自己」、「說好話」、「做好事」、「存好心」，融入班級經營中，讓學生能有效的在生活中實踐與體驗。其融入班級經營的模式如下：

(一) **靜下心觀察自己**：每天早上利用晨讀時間，練習靜心三到五分鐘，調整呼吸放鬆身體的靜心活動，開始美好的一天。對於學習較無法靜下心的學生，安排下午留校課輔的時間練習靜心寫字。

(二) **說好話**：推行愛的禮讚，利用每天最後一節課的五分鐘，欣賞或讚美一個人。

(三) **做好事**：推行日行一善，請學生於聯絡簿上寫善行小點滴，記錄所做的好事。

(四) **存好心**：推行每週一感恩，寫感恩日記，讓學生練習觀察並感恩周圍的人。

期許於班級經營上，每天些許時間的練習，能有助於學生在生命教育上更深入的學習。

四、四聖諦融入生命教育教學方案設計

本研究之課程以「人與自己」的內涵為主，主要目的在引領孩子認識自己和生命的意義，讓他們對生命有正確的見解，於內心能產生力量，在面對抉擇時，能做出正確的決定，且有足夠的能力去面對社會的誘惑和變遷。故於課程中規劃了認識生命的真相、認識苦樂的原因、體驗寧靜的喜樂、學會快樂的方法等四大主題，設計十二個單元的多元課程進行教學活動，亦尋找適合低年級學生學習的童書、故事、影片或其他教學媒體，來增進教學成效，如圖 3-1。於教學過程中，將不斷的省思和修正，亦會視學生或研究之需求及狀況，給予適時的調整，以期達到最好教學成效。



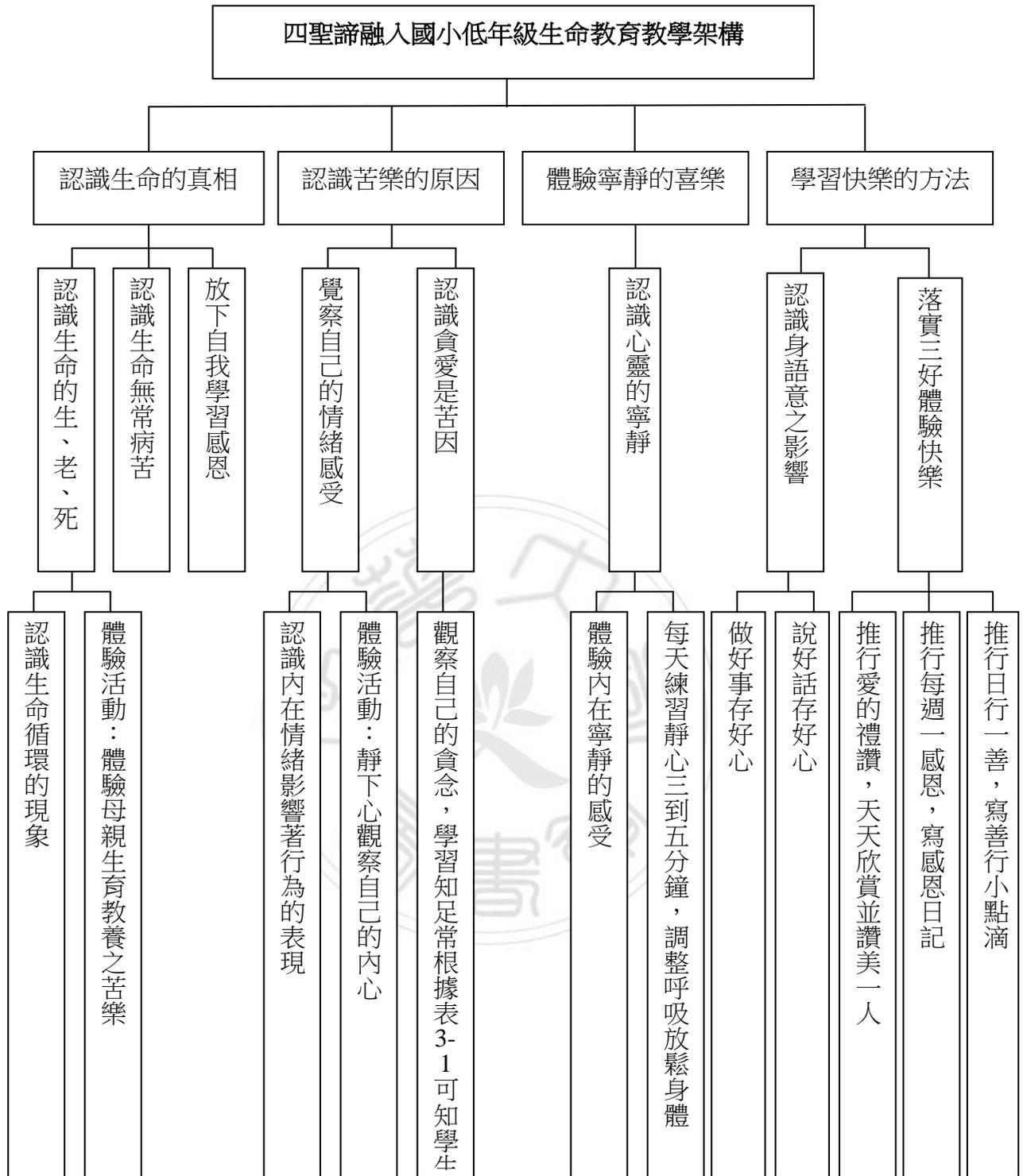


圖 3-1 四聖諦融入生命教育教學方案架構圖

第六節 教學教材探討

俗話說：「人食五穀雜糧，難免一病。」生病是一種自然現象，多數人都曾經歷病痛之苦，所不同的是生大病或小病，受大苦或小苦。又說：「有一條路是人人會走的，那就是死路；有一件事每個人都在等，那就是等死。」從這兩句話看來，人終究難逃病痛與死亡。既然如此，我們是否能換個心境面對它們？在病苦與死苦未來之前，我們又可以做何種準備？在此諸行無常的世間，我們是否有能力面對，並接住人生中的每個變化球，這是值得去思考的。以下由四聖諦中苦的現象、苦的原因、苦滅除的狀態和滅苦的方法來探討生命教育教學之教材運用。

一、苦諦生命真相之教學與教材探討

本論文四聖諦生命教育的第一步是讓孩子認識苦的存在，再者，是接受苦的感受，最後是學會處理苦的方法。孩子最容易感受到的苦是愛別離苦，當心對境時，所有的別離都是苦，特別是生離死別之苦，然此種無常、生命消逝的現象，卻頻繁的出現世間。我們可以透由讓學生學習觀察週遭人事物並無永恆存在的特性，體會到一切事物都在不斷遷流變化，就如同突如其來的一場無情的風災、疾疫、意外，隨時都可能將原本強健的生命帶離世界。當萬物此消彼長，我們卻要求如我所願能常時不變時，相對應的苦受便會產生，而了解事物的真相，便能讓心對境時更加坦然。

從生活中生、老、病、死的教材中，透過觀察和分享自己內在感受的方法，讓孩子漸次地體會生命的無常變化，了解自然界的生命現象與人的關係，進而培養尊重與珍惜自他的生命。當苦受來時，我們最常現起的反應是抗拒，而抗拒只會使我們苦上加苦，令我們怨天由人。反之，若能接受當下的事實，如實的面對自己的苦受，對苦有深刻的體悟，或甚至去體察為何聖者能歡喜於苦中。⁹²其實人生中無論榮辱、得失、權貴、財富，一切都會過去。因此引導學生把心靜下來，觀察內在的感覺，並學習適當的表達自身的感受；當能面對自己的煩惱痛苦時，接著用正確的觀念去對處理它，讓自己學會面

⁹²釋性空（2003），《四聖諦與修行的關係》（嘉義：財團法人安慧學苑文教基金會附設香光書鄉出版社），頁46。

對任何困境所帶來的苦受。

萬物沒有永恒不變的，了解無常並學習接受變化，為自己做最好的準備，不但能幫助自己渡過痛苦，亦能幫助他人橫越苦難。在苦諦生命教育的學習亦是以此為方向，讓孩子在生命歷程中多點準備，在遭遇困境時，內在能有支持的力量。研究者將苦諦的內涵分為三個面向來分析國小生命教育教材，如：表 3-4 苦諦的真相相關教材分析。

二、集諦苦樂因果之教學與教材探討

我們的六根無時無刻與外境產生對應，心念與意識長時運作著，對於剎那間的心念有時我們根本無法覺察，而這種不覺察，卻非過了就不存在，而是一點一滴的存在我們的意識中，並且深深的影響著我們的生活。對兒童而言，教導他們覺察自己情緒的變化是重要的，因為孩童擁有一顆既敏感又脆弱的心，雖然有時無法明確的表達自己的感受，但所有見聞念觸的一切覺受，已在其心中慢慢蘊釀。當他們的行為發生問題時，我們得花更大的力量去和他的內心拉拔，因此，引導孩子看到自己的心相，試著了解內心的感受和運作，應當有助其表達並找到解決的方法。研究者認為以下的步驟，從認識自己的身心感受，來幫學童探索自己的五蘊、六根、心意識，並瞭解它的造作是如何影響著我們的生活，再由認識無常變化與苦中，了解世間的現象，並學習接受苦的現行，以下就此兩方面進行集諦教學內涵與教材的研究。

（一）認識自己的身心感受課程教材探討

情緒是一種心智的反應，它是心識活動後的一個結果，果相呈現的背後必定有因，要解決情緒問題，就必需找到彼因，要找到彼因就需先觀察自己。有鑑於此，研究者將認識自己身心感受的教材，以觀察所有因外物而引起的感覺、內在感受、產生的想法、行動表現為何、有何刻板印象習性等五方面著手研究分析相關教材。五蘊、六根、心意識若對應到的我們的身心狀態，簡言之就是情緒的反應，丹尼爾·高曼認為情緒影響人們的健康，負面情緒如憤怒、憂鬱、壓抑等，是對健康不利的心意狀態；反之，樂觀、積極、喜悅等正面情緒，是有利身體免疫能力的心意狀態。⁹³我們的教育主要在培養身

⁹³Daniel Goleman 主編（1998），李孟活譯《情緒療癒》（臺北：主緒文化事業有限公司），頁 39-50。

心靈健康的孩子，對小學的孩童而言，情緒教育也是他們必須學習了解的一部份，因此，在認識自己的身心感受的主要內涵是引導學生認識自己的情緒。

然而，了解自己的心識活動是很抽象的概念，運用適合孩童的繪本故事和相關影片的引導，雖然是一種令孩童較能具體認識其情緒的方法，然而畢竟尚屬於知識性的認知，因此必須輔以身心體驗活動，令其透過身體的活動進而認識心緒的變化，唯有如此才能帶領孩子進入內在的身心，探索內在的自我。研究者以下表 3-3 集諦情緒教育體驗活動發展，依前所述認識自己的身心感受的五個面向，分析相關的體驗活動：



表 3-3 集諦情緒教育體驗活動設計

名稱	學習目標	體驗性活動發展課程活動設計	延伸活動
食物大對決	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習看到自己的感受 2.學習了解內在的感受 3.了解自己因情緒而產的想法 4.判斷和分析自己的想 5.看到自己的色受想行的模式。 6.觀察自己否已成為固定的行為模式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察感覺： 準備各式各樣的食物。請學生觀察食物的特色，口頭分析對它的感官為何或請學生寫出感受。 2.內在感受 請學生到台上，老師隨機拿一樣食物給她。觀察拿到食物時，內心的感受為何？ 3.產生的想法 寫一寫拿到食物時，對它有何想望。老師說要送給學生。聽了老師說的話之後，你馬上想到什麼。 4.行動表現為何 給學生一點時間去處理食物，讓學生去處理食物後，分享自己處理的方法 5.刻板印象、習性 說一說為何會如此的處理這個食物，學習了解自己對食的感受想法會影響著自己處理的行為。 	<p>因為每個孩子的覺知能力有所以不同，故本活動同以視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感官能力去設計類似的活動，讓孩子可以借由多元的管道對感官和心智活動的運作更加的了解。</p>
陽光下散散心*	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習看到自己的感受 2.學習了解內在的感受 3.了解自己因情緒而產的想法 4.判斷和分析自己的想 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與孩子到校園中散散步 2.散步時的約定 (1) 安靜 (2) 慢走 (3) 觀察自己走路 (4) 觀察自己的感受 (5) 觀察自己的情緒變化 (6) 觀察自己在想什麼 3.觀察記錄 散步後，完成觀察表，並分享觀察到自己對外在的感覺、內在感受、想法、行為表現。最後分享在活動中，觀察或認識到自己什麼事？ 4.總結:此為觀察自己內在的一個體驗過程。 	<p>本活動主要是引導學童去觀到自己的內在的感，主要是能讓學生對自己內在，有所觀察的活動都可。任何一個活動都可以請學生去觀察自己的內心。</p>
帶著感覺走	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習看到自己的感受 2.學習了解內在的感受 3.了解自己因情緒而產的想法 4.判斷和分析自己的想 	<ol style="list-style-type: none"> 1.佈置一個可以讓學生摀住雙眼行走的場所，給學生一個找尋到目的地物的任務去達成。 2.學生兩人一組，一人蒙住眼睛，另一人為引導者，在其附近保護他，但不可以碰觸到蒙眼者，當他有危險時，可以給予簡單的路線和安全指導。 3.請學生從帶上日眼罩的那一刻，開始和自己想處，了解外在事物給自己的刺激感覺，和觀察自己內在的感受，活動進行中產生的想法，行為的表現為何，是否有自己習慣性的思考或行為反應。 4.完成觀察記錄表並分享自己的觀察和發現 	
明天過後小記者	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察自己的情緒行為 2.了解行為背後的原因 3.看到自己的色受想行的模式。 4.觀察自己是否已成為固定的行為模式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.將學生分成三種角色：最佳男(女)主角、小記者、觀察者。 2.準備事件卡，每一張寫一個事件可以是令人喜悅，也可以是令人害怕的事件，如:發生了九級的地震、抽中了大獎……等。 3.請學生抽卡，當最佳主角表演事件卡上的情境。 4.表演後，由小記者來採訪主角，引導其說內心的感受為何。 5.請觀察者分享觀察到主角的行為動作，帶給人的感覺、想法為何？ 	

以上認識自己的身心感受教材分析，是以認知為出發點，讓學生對自己的覺受從了解自己的情緒感受開始，然後透過體驗活動，使抽象概念轉化成可以讓學生體會的教學活動，或許這些體驗並無法真實的反應學生的感受，但研究者主要是引領學生見到內在情緒的變化過程，進而對自己更加了解，這樣的練習並非一蹴可幾，還是得透過不斷的練習與觀察，所以平時若學生有突然發生的偶發事件，教學者便可予以機會教育，引導孩童觀察自己的內在感受、想法、及其所引發的行為與後果。

（二）認識貪愛為苦因之課程教材探討

一切事物皆有其因果，人一生的命運和人生的苦樂也是如此，每個人都是自己造因自己受果，怎樣的原因必然帶來怎樣的結果，這就是因果教育。⁹⁴因果不是因果故事，是揭示一個事物從『萌芽』，然後一點點『壯大』，到最後『結果』的過程，讓學生思考日常生活中的因果關係，了解所有的苦樂都有其因。然而人們通常會把痛苦與感覺畫上等號，其實感覺本身並不是痛苦，對於欲望的執著才是苦。⁹⁵因為喜愛而生起分別心，當內心的欲求得不到時，苦受便產生。如何引導學生認識想要的欲望有時並不全然等於需要，只是一種內心的貪求，進而學會放下不必要的欲望，研究者就以上的內涵，將貪愛為苦因之課程，分為認識因果教育與了解需要和想要，來引導學生認識自己的愛執與貪著。在這物質豐饒，誘惑力強大的生活環境下，兒童的生活層面很容易趨向物質化，加上欲望永遠無法被滿足，若沒辦法覺察自身的貪愛，便會落入無止盡的追求。因此，讓學童學會看到因果關係，並分辨自己的需要和想要，將有助於學童自我覺察。研究者將集諦的內涵分為三個面向來分析國小生命教育教材，如：表 3-5 苦諦的真相相關教材分析。

三、滅諦寧靜喜樂之教學與教材探討

滅諦生命教育教學之內涵，以感受內心平靜的方式來引導學生認識，讓孩子從靜定中體悟生命的另一種狀態。當孩子面對外在的五欲六塵等世間諸相，能朝向不執著不動

⁹⁴魏承思（1992），《佛教的現代啟示》（臺北：漢欣文化事業有限公司），頁 39。

⁹⁵阿姜蘇美多著，法園譯（2000），《四聖諦》（南投：法耘出版社），頁 51。

心的方向努力，面對內在的貪愛染著，能覺察進而遮止不必要的追求，便能令內心的思緒平靜下來，在身心寧靜的狀態下進行深入思考，接著專注於一境達到不散亂的狀態，一但內心平靜不受任何影響，才能達到寂靜無我的境界。讓孩子深刻的體會心靈寧靜的好處，並努力讓它成為生活的一部分，他們的心便能得到淨化與轉變，遠離不好的身口意一旦成為習慣，孩子的內心自然呈現善的循環，這樣的「靜定」不但令其身心靈達到平衡，也將帶領著他們不斷的成長茁壯。⁹⁶

對孩童而言，研究者需要轉化成他們可以了解的語言和方式，方可令其漸漸進入靜定的情境中體會寧靜，因此引導孩子學習的是第一個面向是嘗試把心靜下來，再者是將注意力集中於自身，最後是觀察自己的內在，此三步驟看似簡單，然而對兒童來說並非易事，而是透過教學者的引導才能習得，而汲藉何種媒介來引導孩童進入靜定的狀態就更顯重要。希望帶著孩子透過對世間現象與內心的觀察，慢慢地令其發現，萬物無一不是遷流變動的無常相，這樣的正見一旦確立，學生在對身心感受如實觀察的同時，內心便容易平靜下來，而放下自我的執取，也就能讓自己更有智慧地面對生活中的種種問題，並找出善巧的方法來解決。

研究者就以上的課程內涵，將滅諦寧靜喜樂之教學教材，分為內在寧靜的認識與體驗兩方面，引導學生展現自己的生命喜悅的一刻。以表3-6滅諦寧靜喜樂之相關教材，列出與寧靜相關之故事題材。

四、道諦滅苦得樂之教學與教材探討

對於行住坐臥、起心動念間，要能如實的觀照了知當下的情境，觀察它的緣起和無常，時刻保持正念，不落入執著的錯誤認知；時時觀照身口意三業是否偏離中道，令其回歸八正道的正行，若能依此實踐，則自身將不起煩惱，在對境時，也將不令他人起煩惱。研究者就八正道中正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等內涵，將道諦滅苦得樂之教學教材，區分為做好事、說好話與存好心等三個面向來探討與實踐。

⁹⁶釋性空（2003），《念處之道》（嘉義：財團法人安慧學苑文教基金會附設香光書鄉出版社），頁6。

研究者從道諦中正語、正業、正命等具體的內涵著手分析。正語為正直的言語，其內涵簡言之，可歸納為說好話，生活中若能常說真心話、貼心話、感恩話等，不說令人生起煩惱的謊話、髒話、妄語...等，行為上便是做到了正語。而正業即為端正的行為，正命為正當的職業，此二者皆與行為、做事相關，故以做好事來涵概之，然此好事之定義非唯有利他，亦包括利己，讓自己有正確的言行舉止，皆為做好事的範疇。存好心則是體現了正見、正思惟、正念和正定的內涵，散心雜話起因於沒有正確의思想和見解，若有正知見、正思惟、正念，就能緣在正確的「想」上，並讓內心平靜得到所謂的正定。⁹⁷於做好事、說好話、存好心的宗旨中，主要是引導人們培養良善的身、口、意，並學習斷除不好的習性。此正好與正精進的內涵，諸惡莫作眾善奉行相符合，因此做好事、說好話與存好心，可謂實踐四聖諦中道諦最簡而易行的準則。

對於國小學童而言，若能以此簡單明確的指標引導學生了解四聖諦之義理，不但能令其明瞭，更易於生活中的實踐。研究者綜觀上述，將此道諦滅苦得樂之相關教材分析整理於表3-7。

⁹⁷做好事、說好話、存好心為星雲大師所推動慈悲待人的三好運動。即是身做好事，舉手之勞服務奉獻；口說好話，慈悲愛語給人鼓勵與讚美；意存好心，誠意廣結善緣。由力行三好理念，去實踐給人信心、希望、歡喜、方便的四給，讓自他都能受饒益，且能讓心意保持和樂。

表 3-4 四聖諦融入生命教育教學方案設計之一

苦諦內涵	主題	單元	教學目標	教學內容	教學活動	繪本故事題材	經典、其他故事題材	影片教材
認生存的樂象	一、認識生命的真相	(一) 生命之旅一	1.了解自然界的生命現象與人的關係。 2.認識人終將年老的生命現象。 3.認識死是生命最終的歸屬。 4.認識生、老及死為人的生命歷程。	1.引起動機：人的一生短片 2.繪本導讀：《生命的循環》 3.問題與討論 4.影片欣賞： 人生四季之歌—春 5.遊戲體驗--當個老來寶 6.回家完成學習單	1.繪本與故事教學 2.影片與討論教學 3.遊戲體驗活動 4.學習單	《生命的循環》* 《一片葉子落下來》 《寶寶—我是怎麼來》 《寶寶都是這樣長大的》 《叔公忘記了》 《威威找記憶》 《我的奶奶不一樣》 《花婆婆》 《最後一片葉子》 《精采過一生》 《再見艾瑪奶奶》 《小魯的池塘》 《阿讓的氣球》 《好好哭吧》 《鴨子遇見死神》	《文茶中王喪妻之痛》 《死亡的壓迫》 《怕死》 《吉祥草》	唐朝小栗子 2—充分的利用生命善、用並善待自己的生命 人生四季之歌* 小真的六度集經 人的一生活* 覺悟 鏡子
		(二) 生命之旅二	1.了解自己生命的開始 2.體驗父母養育之苦樂，認識生命的責任。 3.觀察自然界的萬物存在的現象。 4.學習靜下心自我覺察。	1.懷孕體驗：懷孕過程影片、體驗懷孕檢東西、懷孕半天 2.學習育兒：蕃茄的成長短片 3.換我當父母—兩天無時無刻把蕃茄放在身上當孩子照顧 3.設計孩子的防護罩 4.學習扛起責任 註：體驗二天兩夜後放在學校觀察其變化，並完成學習單				
了解無變化的世界		(三) 生命的變化	1.認識萬物存在變化中，由新、舊到壞的變化。 2.了解人與萬物的關係是有限的，而非永恆或不變。 3.瞭解生病是身體會有的狀態。 4.學習用正面的想法，面對生命中的困境。 5.學習靜下心自我覺察。	1.引起動機： 影片--事物的變化 2.小故事：師父的寶貝 3.繪本導讀： 《爺爺的幸福咒語》 4.問題與討論 5.影片欣賞：人生四季之歌夏 6.結語 7.回家完成學習單	1.影片與討論教學 2.遊戲體驗活動 3.學習單	《爺爺的幸福咒語》* 《你說這片草原美不美》 《挖土機年年入作響》 《只要快樂不要哭泣，可以嗎》 《祝你生日快樂》 《安安和白血球作戰的男孩》 《大象男孩和機械女孩》 《先左腳再右腳》	《身苦心不苦》 《一切是最好的安排》* 《完美人生》 《人命在幾間》	媽媽的臉 鯨騎士 天明破曉時 生命無常變化* 明天先來還是無常先來*
認一非所放自我	一、認識生命的真相	(四) 生命的轉化	1.接受生命的變化，讓自己生活的更自在。 2.面對生命的變化，轉化自己心念，改變生活的環境。 3.了解隨著時間，事情是能過去的、了解苦樂是會隨時間而變化。 4.學習靜下心自我覺察。	1.引起動機： 2.影片欣賞：人生四季秋冬 3.繪本導讀：《敵人派》 4.故事： 一切都是最好的安排 5.結語：學習感恩	1.繪本與故事教學 2.影片與討論教學 3.學習單	《敵人派》* 《黑白村莊》	《一枚金幣》 《不為生氣去種花》 《摔破瓷器》* 《無我》	基多外的天空 狐狸與我 唐朝小栗子 2 — 不執著過去 唐朝小栗子 2 — 不經一事不長一智 唐朝小栗子 2 — 在風雨中成長 唐朝小栗子 2 — 持寬臨逆等
		(五) 生命智慧書	1.認識生命的真相課程總結。 2.運用所學生命課程的內涵，創作生命智慧書。	1.引導學生思考生命智慧書內容 2.生命智慧書製作				
		延伸課程	1.晨光時間說故事：我的黃色小蕃茄 2.生活課給於學生機會教育：發現操場上死去的小鳥，與學生討論可以如何處理，並幫小鳥埋起來。 3.善用導師時間：與學生討論照顧蕃茄的點點滴滴。 4.午休時間講睡前故事：說五分鐘的生命故事，讓學生有孝親的典範可學習。					

資料來源：根據本論文之文獻探討，研究者彙整教材，並設計教學課程。⁹⁸



⁹⁸表格有*記號者，為本論文行動研究所選用之教材；繪本教材相關資料請參照附錄一。

〈人的一世〉，YouTube，2014年12月28日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs>

〈覺悟〉，YouTube，2014年12月28日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=uE6vDVYKiAk>

〈鏡子〉，YouTube，2014年12月28日查閱 https://www.youtube.com/watch?v=02L3D7B4r_w

〈文茶中王喪妻之痛〉、〈死亡的壓迫〉、〈身苦心不苦〉，莊春江（2003），《阿含經故事選上冊》（高雄：莊春江），頁211-214、341-348、221-229。

〈吉祥草〉、〈完美人生〉，耽文國編（2009），《心境，決定你的處境》（宜蘭：中華印經協會），頁24-26、29-30。

〈怕死〉、〈人命在幾間〉，釋慈莊等編（2012），《佛教故事大全下冊》（高雄：佛光文化事業有限公司），頁225-227、599-600。

〈生命無常變化〉，YouTube，2014年12月10日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=k1rupMuT4hw>

〈明天先來還是無常先來〉，YouTube，2014年12月10日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=LDGpH-Sr8Qw>

〈一枚金幣〉、〈不為生氣去種花〉、〈摔破瓷器〉、〈無我〉，淨土宗編輯部編輯（2012），《佛教故事》（臺北：淨土宗出版社），頁84-85、61-62、59-61、89-90。

表 3-6 四聖諦融入生命教育教學方案設計之二

集諦內涵	主題	單元	教學目標	教學內容	活動方式	繪本故事題材	經典、其他故事題材	影片教材
觀察內在感受法動現板象及習性	二、認識苦樂的原因	(六) 感覺之旅	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自己的情緒，學習看到自己的感受。 2. 學習了解內在的感受，判斷和分析情緒的來源，了解行為背後的因。 3. 了解因情緒而引起的想法和行為。 4. 觀察自己情緒感受和行為表現，了解行為背後的原因。 5. 觀察自己的行為和情緒之間的關係。 6. 學習靜下心自我覺察，觀察自己否已成為固定的行為模式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：認識情緒種類 2. 繪本導讀：《菲菲生氣了，非常非常的生氣》 3. 問題與討論 4. 體驗活動：陽光下散散心—看見自己的心情 5. 活動總結：分享自己的在走時，有什麼樣的心情和感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本與故事教學 2. 遊戲體驗活動 3. 靜心觀察活動 	《菲菲生氣了》* 《情緒、心情、感覺》 《菲力的 17 種情緒》 《感覺大書》 《壞心情》 《第一次上街買東西》 《家有生氣小恐龍》 《野獸國》 《我喜歡您》 《我最討厭你了》 《生氣的亞瑟》 《是蝸牛開始的》 《我把壞心情趕走》 《糟糕的一天》 《我不知道我是誰》 《星月》	〈脾氣慢半拍〉 〈蘇格拉底的幽默〉	媽媽的臉 唐朝小栗子 2—保持開朗的心念 唐朝小栗子 2—心病難治 唐朝小栗子 2—散亂的心 有禮不亦樂乎 2—第 80 集養蠶 記生命停止抱怨 做好情緒管理 釘子 我不愛生氣 愛地巴的故事 我沒有生氣呀 我會適當表達情緒 別被情緒所左右
		了解需要和要	(七) 貪愛是苦	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識因果法則。 2. 認識貪愛的現象，所帶來的苦。 3. 學習分辨存在內心的是需要或想要。 4. 學習做正確的決定。 5. 學習培養知足常樂的心念。 6. 學習靜下心自我覺察自己。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：影片欣賞-- 思考：生活中的哪些事，是因為貪心而帶來痛苦？ 2. 繪本導讀：《你是我的孩子》 3. 問題與討論 4. 認識需要和想要 5. 體驗活動：看見自己大考驗 6. 完成學習單 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本與故事教學 2. 影片與討論教學 3. 遊戲體驗活動 4. 靜心觀察活動 5. 學習單 	《你是我的孩子》* 《愛蓋章的國王》 《你所需要的》 《麥得斯國王》 《媽媽做給你》 《國王的寶貝》	〈有愛就有苦〉 〈欲樂不長久〉 〈佛陀的寶石〉 〈在黑牛和白牛之間〉 〈人心不足〉 〈苦從哪裡來〉 〈苦的根本〉 〈黃金準則〉 〈最難說的字〉
	二、認識苦樂的原因	(八) 知足感恩最樂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識因果法則。 2. 認識貪愛的現象，所帶來的苦。 3. 學習分辨存在內心的是需要或想要。 4. 學習做正確的決定。 5. 學習培養知足常樂的心念。 6. 學習靜下心自我覺察自己。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：佛陀的寶石 2. 繪本導讀：《阿松爺爺的柿子樹》 3. 問題與討論 4. 學習感恩 5. 家完成學習單 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本與故事教學 2. 靜心觀察活動 3. 學習單 	《阿松爺爺的柿子樹》*	〈犯人與法官〉 〈知足常樂〉 〈小孩抓栗子〉 〈新鞋〉	〈知足感恩不抱怨〉
		其他延伸課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用課餘時間說故事：麥得斯國王 2. 利用導師時間：與學生討論和分析生活中所發生貪心的因果。 3. 午休時間講睡前故事：說五分鐘的生命故事，讓學生有孝親的典範可學習。 4. 利國語課分享學生寫的感恩日記。 					

資料來源：根據本論文之文獻探討，研究者彙整教材，並設計教學課程。⁹⁹



⁹⁹吳淑玲編（2006），《繪本主題教學資源手冊》（臺北：心理出版社股份有限公司），頁 165-187。
〈脾氣慢半拍〉、〈蘇格拉底的幽默〉，佛光山文教基金會，《佛光兒童菜根譚故事集三》（高雄：財團法人佛光山文教基金會），頁 13。
〈生命停止抱怨〉，YouTube，2014 年 12 月 28 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=XzQoTQIZIi4>
〈做好情緒管理〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=QmQ7FvXQeM8>
〈釘子〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=K9VGdRflqvk>
〈我不愛生氣〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=T6BKx0ukaSQ>
〈愛地巴的故事〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=QXx0RDWCoig>
〈我沒有生氣呀〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 https://www.youtube.com/watch?v=wRwlH_mZl1Q&list=PLEJI-p2WaldXmGNnP2KxsTRRKUYk88Opb
〈我會適當表達情緒〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=-LGbfnYIalk>
〈別被情緒所左右〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=StqiCKysMoE>
〈人心不足〉、〈苦從哪裡〉、〈有愛就有苦〉、〈在黑牛和白牛之間〉，莊春江（2003），《阿含經故事選》（高雄：莊春江），頁 183-188、189-194、195-202、229-233。
〈苦的根本〉、〈欲樂不長久〉，釋慈莊等編（2012），《佛教故事大全下冊》（高雄：佛光文化事業有限公司）頁 179-180、215-220。
〈黃金準則〉、〈最難說的字〉，淨土宗編輯部編輯（2011），《美德故事》（臺北：淨土宗出版社），頁 192-198、199-202。
〈黑洞，貪得無厭的下場！〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=NsMgrL8VpxI>
〈犯人與法官〉，佛光山文教基金會，《佛光兒童菜根譚故事集一》（高雄：財團法人佛光山文教基金會），頁 13。
〈知足常樂〉、〈欲樂不長久〉，釋慈莊等編（2012），《佛教故事大全下冊》（高雄：佛光文化事業有限公司）頁 525。
〈小孩抓栗子〉、〈新鞋〉，淨土宗編輯部編輯（2011），《美德故事》（臺北：淨土宗出版社），頁 147。
〈知足感恩不抱怨〉，YouTube，2014 年 5 月 23 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=HFCzpqICJuc>

表 3-6 四聖諦融入生命教育教學方案設計之三¹⁰⁰

滅諦 內涵	主 題	單 元	教學目標	教學內容	活動方式	繪本故事題材 ¹⁰¹	經典、其他故事題材	影片教材
認 識 心 靈 寧 靜 體 會 內 在 平 衡 的 感 受	三、 體 驗 寧 靜 之 喜 樂	(九) 認 識 心 靈 的 喜 悅	1.認識心靈寧靜的狀態。 2.能學習放鬆身體，調整呼吸。 3.能專注及觀看自己的呼吸，讓自己的心靜下心。 4.學習體驗內在平靜的感受。 4.學習靜下心自我覺察。	1.引起動機：觀察圖片中的人物是否寧靜 2.繪本導讀： 《噓，大家安靜！》 思考安靜為何會世界和平？ 5.體驗活動： (1) 專心呼吸和走線 (2) 體驗內心平靜之喜樂 6.回家完成學習單	1.繪本與故事教學 2.遊戲體驗活動 3.靜心觀察活動	《噓，大家安靜！》*	〈心在動〉 ¹⁰² 〈聖者的靜恬淡泊性格〉 ¹⁰³ 〈就像郵遞馬車的次第接力〉 〈淳陀喜歡的清淨修行〉 〈朱利槃特的成就〉	唐朝小栗子- 靜下來 ¹⁰⁴
		其他 延 伸 課 程	1.課前利用五分鐘讀經，讓心靜下來 2.當課堂上覺得學生心浮躁無法靜下心學習，請學生練習數呼吸靜坐。 3.考試前要求學生練習數呼吸閉眼靜坐 2~3 分鐘，才寫考卷。 4.晨讀時間或導師時間：請學生靜坐幾分鐘，讓自己把心靜下學習。					

資料來源：根據本論文之文獻探討，研究者彙整教材，並設計教學課程。

¹⁰⁰紀潔芳等著（2014），《生命教育教學》（北京：中國廣播影視出版社），頁 12-93。

¹⁰¹吳淑玲編（2006），《繪本主題教學資源手冊》（臺北：心理出版社股份有限公司），頁 165-187。

¹⁰²〈心在動〉，耿文國（2009），《心境，決定你的處境》（宜蘭：中華印經協會），頁 92-93。

¹⁰³〈聖者的靜恬淡泊性格〉、〈就像郵遞馬車的次第接力〉、〈淳陀所喜歡的清淨修行法門〉、〈朱利槃特的成就〉，莊春江（2003），《阿含經故事選》（高雄：莊春江），頁 315-325、505-511、659-665、67-75。

¹⁰⁴〈唐朝小栗子- 靜下來〉，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=BOYNVALN80k>

表 3-7 四聖諦融入生命教育教學方案設計之四¹⁰⁵

道諦內涵	主題	單元	教學目標	教學內容	活動方式	繪本故事題材 ¹⁰⁶	經典、其他故事題材	影片教材
做好事、說好話、存好心	四、學習快樂的方法	(十) 說好話存好心	1. 認識真正的快樂。 2. 認識心念和語言的力量。 3. 能學習說好話存好心。 4. 學習靜下心自我覺察。	1. 引起動機： 2. 繪本導讀：《畢老師的蘋果》 3. 問題與討論 4. 影片：水的結晶圖片與影片 5. 遊戲體驗：優點大轟炸 6. 回家完成學習單：	1. 繪本與故事教學 2. 影片與討論教學 3. 遊戲體驗活動 4. 學習單	《畢老師的蘋果》* 《是蝸牛開始的》 《用愛心說實話》 《髒話》 《謊話蟲》	《佛陀如何面對謾罵》 ¹⁰⁷ 《討厭的謊言》 ¹⁰⁸ 《好話壞話》 《言過其實》 《沈默的釋迦》 ¹⁰⁹ 《生命的回聲》 ¹¹⁰	其實你不笨 ¹¹¹ 一句話的影響力 ¹¹²
		(十一) 做好事存好心	1. 了解助人為快樂之本。 2. 學習做好事存好心。 3. 學習靜下心自我覺察。	1. 引起動機：助人為樂 2. 繪本導讀：《凱琪的包裹》 3. 問題與討論 4. 影片欣賞：善的迴力鏢 5. 遊戲體驗：好事大計劃 6. 回家完成學習單	1. 繪本與故事教學 2. 影片與討論教學 3. 遊戲體驗活動 4. 學習單	《凱琪的包裹》* 《小石佛》 《誰要我幫忙》 《第一百個客人》 《最炫的巨人》 《獅子湯頭髮》	《沙彌救螞蟻》 《點滴有愛》 《處處皆可佈施》	1. 善的迴力鏢 ^{113*} 2. 年輕人站起來做好事 ^{114*} 3. 施比受更有福 ^{115*} 4. 短短 3 分鐘卻如此感人 ^{116*}
		(十二) 三好真好	1. 學習面對生命現象。 2. 學習靜下心觀察心念。 3. 學習遇事能說好話。 4. 學習遇苦能存好心。 5. 學習隨時能做好事。	1. 引起動機： 2. 影片欣賞： 3. 三好歌曲教唱 4. 生命教育活動回顧活動：	1. 影片與討論教學 2. 歌曲教唱 3. 學習單	《阿松爺爺的柿子樹》 《不快樂的母牛》 《黑白村莊》		1. 存好心做好事 ^{117*} 2. 三好歌 ^{118*}
		其他延伸課程	1. 利用晨光時間及導師時間回顧生命教育活動，並完成生命教育學習單。 2. 利用課餘時間，訪談學生生命教育之課程活動學習收穫。 3. 利用導師時間，訪談學生對教學活動和教材的喜愛程度和原因。 4. 利用導師時間，對課程活動、繪本故事、影片……等活動與教材，進行票選。 5. 利用課餘的幾分鐘學習讚美他人。 6. 每天日行一善，並寫於聯絡簿。					

資料來源：根據本論文之文獻探討，研究者彙整教材，並設計教學課程。

¹⁰⁵ 紀潔芳等著 (2014)，《生命教育教學》(北京：中國廣播影視出版社)，頁 12-93。

¹⁰⁶ 吳淑玲編 (2006)，《繪本主題教學資源手冊》(臺北：心理出版社股份有限公司)，頁 165-187。

¹⁰⁷ 莊春江 (2003)，《阿含經故事選》(高雄：莊春江)，頁 75- 83。

¹⁰⁸ 《討厭的謊言》、《言過其實》、《好話壞話》，釋慈莊等編 (2012)，《佛教故事大全下冊》(高雄：佛光文化事業有限公司)，頁 278-281、531、614-615。

¹⁰⁹ 《處處皆可佈施》、《沈默的釋迦》，耽文國 (2009)，《心境，決定你的處境》(宜蘭：中華印經協會)，頁 51-52、149-150。

¹¹⁰ 《生命的回聲》、《沙彌救螞蟻》、《點滴有愛》，淨土宗編輯部編輯 (2011)，《美德故事》(臺北：淨土宗出版社)，頁 258、262、214-217。

¹¹¹ 《其實你不笨》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=IWzYDrjapps&index=2&list=PLCA7CC59B2C745AF3>

¹¹² 《一句話的影響力》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=vQkHuWS9m48&list=PLCA7CC59B2C745AF3&index=5>

¹¹³ 《善的迴力鏢》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=ml26QTXGCx0>

¹¹⁴ 《年輕人站起來做好事》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=FLPk-py3KAw>

¹¹⁵ 《感人泰國廣告-無名英雄-施比受更有福》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=B0kK90ISPjg>

¹¹⁶ 《短短 3 分鐘卻如此感人-泰國電信公司廣告》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=vajYrYy1glU>

¹¹⁷ 《存好心做好事》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=ODIa2gmdXDo>

¹¹⁸ 《三好歌》，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=b2Dv7iXSdMs>

第四章 教學實施歷程分析與結果

本章主要是陳述研究者將四聖諦融入生命教育教學的課程構思與實施現況分析，分別以「認識生命的真相」、「認識苦樂的原因」、「體驗寧靜的喜樂」與「學習快樂的方法」等四個主題的教學，並透過觀察學生課堂的反應、教師的觀察省思、與協同教師及學生的訪談等資料進行探討與分析，以了解課程的實施及其結果。本章主要分為五節，第一節為認識生命的真相；第二節為認識苦樂的原因；第三節是體驗寧靜之的喜樂；第四節是學習快樂的方法；第五節為四聖諦融入生命教育課程實施成效之分析。

第一節 認識生命的真相教學分析

一、課前省思

(一) 生命中的變化無形中牽動著師生

研究者的父親五年前因癌症逝世，在面對如此重大變化的同時，人們總是需要有力的支持。研究者班上有兩位同學的親人，身心也正面臨癌症的威脅；一位是父親，另一位則是爺爺，都是學生最親近的家人。因為研究者自身曾經歷這樣的歷程，因此總是思考著要如何幫助學生了解生命的現象，協助他們面對生命中突如其來的變化。然而，生命的變化總是讓人無法預知，S3 的父親於 104 年 8 月暑假辭世，原本開朗樂觀的孩子，笑容也不再像以往那麼燦爛，連班上的學生也都能感受到。研究者擔心 S3，常了解其生活狀況並給予協助，其他老師也都不時予以關懷。而學生的感受同樣敏銳，S2 曾告訴母親，他覺得 S3 不像以前那麼快樂，S2 想幫他，而其他同學也都想要加入。雖然這只是一個學生家中的突發狀況，但卻無形中影響著一群人的生活。此一事件令研究者再次認為，生命課程是學生必須及早學習與面對的。

(二) 學生固著自我為中心的感受

S2 的媽媽向老師訴苦，S2 寒假在家都偷玩手機，父母認為他的眼睛在矯正不適合玩手機，於是 S2 就跟叔叔借來玩，怎麼說都沒有用，只好讓他自己去承受度數增加的苦果。S2 的母親請老師再協助勸導。(P2 聊天記錄 104.3.11)

當一件事情發生時，學生常以自我為中心，總認為自己是對的；或以自己的喜好去做事，不理會他人的建言與感受。S2 在學校對老師的話雖能順從，然自我主張強，也常依自己的想法做事，在學校會主動做老師喜歡的事，討老師歡喜；但回家就成了小老大，往往非得家長動用家法，才肯就範。班上另一名學生 S4 則常生病，讓父母忙得團團轉，S4 不會照顧自己，動不動就把衣服脫到只剩一件，只要自己覺得舒服，根本沒想到每次只要自己先病了，家中其他三個兄弟姊妹就接二連三的傳染，令父母疲於奔命。類似的情形也常發生在其他的同學身上。因此，在教學上引導學生體會父母養育之恩，換個角度代人著想，對本班學生而言是很重要的課題。

二、教學課程構思

在主題一「認識生命的真相」課程中，主要是研究者針對班級學生所面對的問題而設計的課程，而課程構思的來源為四聖諦中的苦諦思想。根據四聖諦的教導，主要先從事物的結果談起，因此研究者嘗試從人的生、老、病、死與無常的現象展開生命教育的課程，試著讓學生了解生命經歷的過程，並體會孕育生命過程的辛苦。在認識生命真相後，能明白當困境來臨，能用面對它、接受它、解決它與感恩它的積極態度看待事物。本主題教學活動分為三個單元，分別為生命之旅、生命的變化與生命的轉化。

（一）「生命之旅」課程

自然界生命存在的現象大抵上可以用生、老與死的歷程來敘述，本單元主要是以《生命的循環》繪本導讀，及人生四季的影片欣賞，讓學生認識生命中關於生、老與死的歷程，也了解無常存在的現象。並以體驗懷孕和照顧蕃茄等活動，來了解父母養育之苦及生命中存在的苦樂現象。

課程一主要是引導學生了解人終將年老的生命現象，生命最終則歸於死，此生、老、死的歷程為常態的生命循環，是自然界中普遍存在的現象。期望學生在學習後，對於老與死的課題較不畏懼，或能以正向的思考來詮釋老與死的現象，進而能尊重身邊的長者，勇敢的面對死亡與亡者，並給予真誠的祝福。

課程二主要是教導學生在生命孕育的歷程中，認識「生」的喜悅，及「生」與「育」過程中不為人知的辛苦。讓學生透過體驗懷孕和照顧蕃茄寶寶的過程，了解養育背後隱

藏的辛苦，即生命中苦與樂並存的現象。期盼學生能觀察此一面向，進而體諒父母的辛苦，並能學習照顧好自己。

（二）「生命的變化」課程

此所指的「生命的變化」是指生命中不可預知、突然發生的事件，諸如發生在自他身上的疾病或意外等事故。本課程主要在引導學生認識萬物皆存在著變化，一般生命的歷程雖然由生到老最後歸於死亡，但生病亦往往不可避免，而其中還有一個不可預知的變化（無常）存在著。期望學生透過照顧和觀察蕃茄寶寶變化的過程，體會生命存在變化中，人與萬物的關係並非永恒不變，如何學習運用正向的思考方式，勇敢的面對挫折與突如其來的變化，是一門重要的功課。

（三）「生命的轉化」課程

「生命的轉化」單元為主題「認識生命的真相」之總結性課程，主要是幫學生對認識生命之旅與生命的變化課程做總結，並進一步的引導學生學習遇到生命中的困境時，能放下自己固定的思考轉換心念，換個角度面對它、接受它、處理它，並能以感恩的心，接受生命中的任何變化。期許透過影片、繪本故事及經典故事的引導，能讓學生在這些課程中，尋找到一個正向且適合自己的方式，去面對生命中的挫折，讓自己活得更自在。此外，研究者更運用生命小書的創作課程，讓學生以所學的生命教育內容，自行創作出一本生命故事書。

三、教學實施歷程紀實與省思

（一）單元一「生命之旅一」

1.教案實施歷程紀實

（1）圖片引導：

研究者請學生猜猜圖片中的人是何人？當圖片出現老人的圖片時，因為圖片太大，學生當場被嚇了一跳，此提醒研究者在選擇投影片呈現的方式上要特別留意。接著依序說出圖片中所代表的人物，最後一張圖片為藍天上有一朵白雲，白雲兩側有一對翅膀。研究者原先認為學生應該無法說出所設定的答案，但沒想到他們的回答是如此多元，可見學生的內心世界往往是成人無法看穿的。以下為學生的猜測：

S2：天使。

S3：死亡。

S4：以為是還沒有出生的小寶寶。(教學記錄 104.3.4)

看完前面的圖片，學生可以了解那是一個人的成長過程，從嬰兒到老。然而讓學生再看「人的一生」影片，¹¹⁹學生則認為從生到死，還可能再變成一個嬰兒再循環一次。

S2：從年輕變到老，上天堂。S4：再繼續

S1：像一個循環。(教學記錄 104.3.4)

(2) 繪本導讀：《生命循環》¹²⁰

研究者以簡報的方式，講述《生命的循環》繪本，繪本的情節很簡單，是以一種平鋪直敘的方式，呈現生命中生、老、病、死的歷程。看完後，研究者問學生：我們生命的最後都會面對死亡，那麼我們可以怎麼面對？學生對此問題顯得無法回答，只有 S2 覺得應以一般的態度來面對，S3 則說要用正常的態度。研究者又問：你覺得老和死是什麼？你會害怕嗎？學生都舉手說不害怕，但研究者認為孩子們應該是對老與死的認知感到很抽象，無法真正地明白和體驗老與死的感受。就如協同教師以下的發現：

前陣子協同教學教師的奶奶去世，於課堂中曾和班上同學說到這件事，T1 問學生當親人死去時，你要用人什麼態度去面對？S3 想和大家一樣，所以就說用一般的態度，但他傷心的情感不自覺的流露。課後 S3 曾經安慰 T1：你的感覺我知道。(T1 訪談 104.3.4)

(3) 影片欣賞：人生四季之歌—春¹²¹

以影片「人生四季—春」來引導學生認識：生命是什麼？老是什麼？並學習運用正向的思維面對老死的現象。學生一開始對於老的現象，不是很了解，無法深入了解老人的身心狀態，回答的說法停留在表面現狀的描述。

S2：有很多皺紋，會死去。(教學記錄 104.3.4)

¹¹⁹ 〈人的一生〉，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=cqSx2sOLCS0>

¹²⁰ 王秀園(2000)，《生命的循環》(臺北：狗狗圖書有限公司)。

¹²¹ 生命的樂章人生四季之歌 DVD，安寧照顧基金會。有春夏秋冬四個樂章，本研究分三堂課進行教學。

(4) 我的『老來寶』活動

本活動以分組拼圖的方式，讓學生認識生命的循環歷程，學生拼圖拼得很快樂，以遊戲的方式進行，不但可以增進學生對生命循環的認識，更增加他們學習的樂趣。接著請學生畫出人老時的樣子，學生大多畫出皺紋、禿頭、缺牙與長鬍鬚的相貌。看完影片和遊戲活動之後，學生似乎比較了解年老的現象，也比較能畫出和說出年老的現象。

遊戲後，請學生說一說年老時，人會得到那些寶貝？學生的概念並沒有很清楚，只能簡單的陳述以下的內容：

S2：會有子孫孝順他，不用記很多問題，有很多錢。

S3：會有很多時間。

S4：很多事情都忘記了。（教學記錄 104.3.4）

(5) 結語：

以簡單的一句話總結今日所學：認識自己的生命歷程，把握自己生命中每一個美好時光，讓它都是最美好的呈現。雖然只是簡單的話語，但卻深入孩子的心中。

這堂生命之旅的課，讓我覺得要好好珍惜活著的時光，好好的學習。（S4 學習單 1）

2.教學省思

在設計教學過程時，研究者突然覺得生、老、死的生命教育課程很沈重，內心產生些許疑惑—有必要讓學生那麼早就接觸這樣的生命教育嗎？設計這堂課，學生真能聽得懂嗎？學生會喜歡？還是會害怕呢？尤其在死的部分，研究者不知如何呈現給孩子。後來以長了翅膀的白雲為代表，這個圖片似乎為學生帶來了許多想像的空間。而以天使的形象代表著死亡，學生好像少了些恐懼。這是研究者目前可以使用的表達方式。雖然研究者對自己的課程存著疑惑，但協同教學者於訪談中卻認同並支持此課程對學生生命教育的重要性。

我覺得您的教學內容很適合這個年齡的孩子，還滿容易理解的，不會令孩子害怕。

（T1 訪談 104.3.4）

由於生、老、死的課程內容，並非每個學生的生活經驗，因此在提問時，學生不

些延遲。雖然學生有些半推半就，但在等待老師幫同學固定時，弄好的學生已迫不及待的想在教室走一走。S3 很慎重其事的顧著身上的球，S4 則開玩笑的打著球。老師請學生把它當作自己的小孩，不要打它，這樣小孩會受傷，也會讓他掉了。接著學生們肚子頂著球練習撿地上的課本，雖然有些辛苦，但他們的笑聲，讓研究者感受到他們覺得這個活動是有趣的體驗。(教學記錄 104.3.11)



圖 4-1 體驗懷孕撿東西



圖 4-2 懷孕體驗活動

(3) 體驗父母親養育之恩

體驗懷孕撿東西的辛苦後，請學生觀看影片「感人的父母恩重難報」¹²⁴，讓學生了解母親不只懷孕時很辛苦，出生後父母都得用心的照顧孩子。觀賞後請學生回答父母是怎麼照顧你長大？你能體會他們照顧你的辛苦嗎？

學生能簡單的回答，如 S2：餵我牛奶和教我穿鞋等。然因為前一個活動花的時間太多，因此在此處的討論顯得不夠深入，只能做簡略的引導。(教學記錄 104.3.11)

(4) 照顧蕃茄寶寶計劃

研究者告訴學生，我們有一個超級計劃，要照顧蕃茄寶寶兩天，請學生觀賞「蕃茄成長記」短片，¹²⁵讓學生對蕃茄寶寶有所認識，並給予重大的任務。期望學生把蕃茄當成自己的小寶寶，放在身上形影不離地照顧兩天，吃飯睡覺都放在身邊，讓學生體驗

¹²⁴ 〈感人的父母恩重難報〉，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=I0as9Sk29cA>

¹²⁵ 〈蕃茄成長記〉，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=4aekHtQhMz0>

父母照顧子女的辛勞。在還沒開始照顧之前，要像父母一樣先幫孩子做些準備，請學生為蕃茄寶寶設計背在身上的防護罩來保護它，有些學生一開始就進入當照顧者的情境，有些學生則否，把它當作身外之物，與自己無關。

前一天便交待學生準備保護的材料，研究者並沒有在聯絡簿上提到這件事，但每個同學都準備了一樣保護的材料。顯示出學生對此課程是有學習動機的。然雖如此，當研究者發下蕃茄請學生設計防護罩時，一開始 S4 輕輕的摸著肚子上的球，但不一會兒就拍打著蕃茄，其他學生則小心的設計著蕃茄的防護罩，S1 則不小心把蕃茄掉到地上。(觀察記錄 104.3.11)

(5) 學習扛起責任

防護罩設計完後，請學生將蕃茄交還老師，於體驗母親懷孕之苦樂後，次日再給予學生超級任務—體驗兩天一夜，把蕃茄當成自己的寶寶好好照顧他。

課程結束，已是課間運動時間，其他同學都出去走路了，只有 S4 還留在教室不太願意出去，研究者鼓勵他是海馬爸爸，請他好好的體會，他還是有些為難，因此以加點數的方式鼓勵他跨出去，他總於走出教室了。(觀察記錄 104.3.11)

班上同學在校園走了三圈，回教室時，你一言我一語的說著下課時的體驗，只有 S1 掉了下來，研究者分享：看到他走路時就覺得可能會掉，因為他的手沒有護著寶寶。說完 S1 想上廁所，回來後問他有沒有掉，他說我用手抱著它，所以沒有掉。結果下一節下課時 S1 又掉了，他分享在打羽球時，他很注意球，所以一直用力的托著它，結果它從上面掉了出來。研究者告訴學生懷孕時，做什麼事都要特別小心，有時要考慮這個活動適合嗎？是否會傷害到小嬰兒。由此可知其實學生也很想顧好自己的小孩，只是有時真的不曉得如何照顧。(觀察記錄 104.3.11)

(6) 照顧蕃茄寶寶體驗活動:

第二天一早，研究者便引導學生把蕃茄放入背袋中，學生顯得既期待又興奮。研究者請他們把它當作自己的孩子照顧，要看誰保護得最好。並請同學要觀察他並和他說話，老師並預告兩天後，把蕃茄放在學校觀察其變化，於觀察過程中可以對他說好話，並完成觀察記錄學習單。請學生體會為人父母生育孩子的樂與苦，生起感恩之心。以下

為學生在照顧寶寶的體驗和感受：

在照顧蕃茄寶寶時，我最怕蕃茄爛掉，也怕我餓到受不了，把蕃茄吃掉。上廁所時，袋子差一點掉到馬桶裡。(S1 學習單 2)

我最怕的是破掉，還有怕壓到。我一打開發現有寶寶一個地方破掉了，我覺得好傷心哦！（S2 學習單 2）

在顧蕃茄寶寶時，最怕把它弄破、把它吃掉、把它坐破。覺得很開心也很好玩，因為今天比昨天更輕鬆（S3 學習單 2）

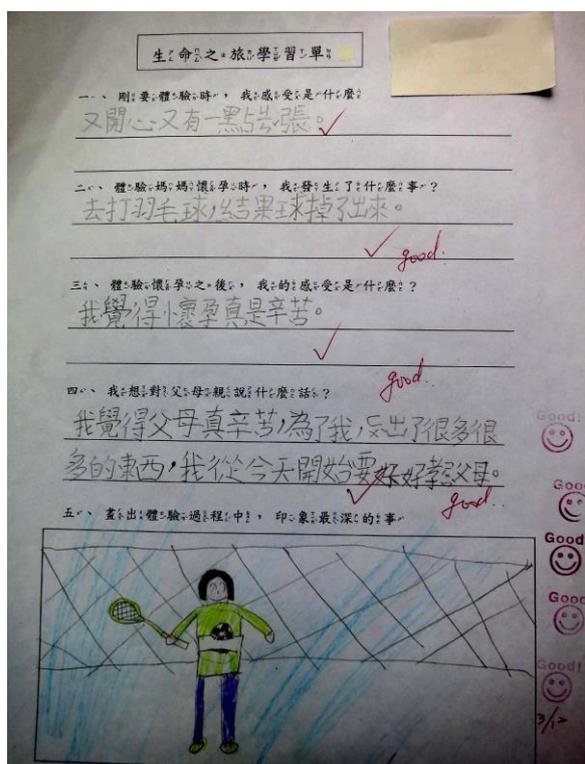


圖 4-3 生命之旅學習單範例一



圖 4-4 生命之旅學習單範例二

2. 教學省思

(1) 孩子從活動過程中，可以深刻的明白父母照顧孩子的辛苦，內心生起要孝順父母的心。從學生的回應，研究者認為在其體驗過程中，雖然有時難免有開玩笑的情形出現，但其內心還是真實地體會到父母的辛苦。以下為懷孕體驗活動中學生的感受：

去打羽毛球，結果球掉了出來。我覺得懷孕真辛苦。(S1 學習單 3)

我好厲害！都沒有把球掉下去！我覺得很開心好像玩遊戲，但吃飯的時候會變得比較難盛；擦桌子的時候，也很難擦哦！（S2 學習單 3）

我的肚子好痛，走路很不方便，當媽媽真辛苦，而且撿東西很不方便。(S3 學習單 2)

我在撿東西時，結果摔下去了，做媽媽真辛苦。(S4 學習單 3)

(2) 每個學生體會和用心照顧的深度不同，較能融入情境的學生，給予蕃茄寶寶的關懷較多，他們的蕃茄寶寶也保護的較好。第一天學生大都能小心的照顧，只有 S4 的有一些汁流出來。第二天感覺大家都比較放鬆些，只有 S1 還小心翼翼的顧著蕃茄。後來發現 S4 的蕃茄很嚴重的受傷，該生比較沒有融入情境中，而且顧了兩天，可能已疲乏了。因此營造學習的情境對此體驗活動而言是很重要的，在活動一開始若有個儀式，慎重的將蕃茄交給學生，或許會幫助他們更深入，更用心。

第一天體驗懷孕活動結束後，幫學生解下球時，S3 深深的吐了一口氣，他說變得很輕鬆，綁著肚子好痛。晚上在顧蕃茄寶寶時，放在床頭櫃上還幫它蓋棉被。S1 在照顧時，不時的拿出來看並和它說話，連半夜起床廁所，還去書桌看它有沒有怎麼樣。(觀察記錄 104.3.11)

(3) 協同教學教師根據研究者的教學給予建議，此建議正好與研究者下一堂課要教學的課程相符合，因此研究者採納了協同教師的建議，於下一堂「生命的變化」課程，將以懷孕過程中可能發生的意外，來連貫整個課程並以此引起學生的學習動機。協同教師建議如下：

影片運用的很好，能很清楚的呈現媽媽懷孕過程的辛苦和心情，從外貌上也能很真實的呈現給小朋友看。蕃茄的影片從發芽到長大的過程也能完整的呈現給孩子看。照顧蕃茄的體驗很好，蕃茄較脆弱，就像小嬰兒一樣，掉下去它的外皮就會有影響。(T1 訪談 104.3.11)

內容太多，有些地方可以再引導學生去體會或想像那(球和蕃茄)是自己的孩子，讓他們多揣摩懷孕時的真實狀況，如球掉下去就是流產了，可加強真實情境中的感受。其實也可以讓他們體驗懷孕當中的意外事件。(T1 訪談 104.3.11)

(三) 單元三「生命的變化」

1.教案實施歷程紀實

(1) 認識萬物的變化歷程：觀賞「生命無常變化」影片¹²⁶

體驗完母親懷孕的苦樂後，引導學生思考母親在懷孕十月後，一定能生出寶寶嗎？會不會遇到一些無法預先知道的意外。還有孩子在父母的照顧下，一定能平安長大嗎？

S4：有一些一生出來就死掉，因為生病死掉了。

S1：有一些生出來了，但是媽媽死掉了。

S1：不一定會長大，有時候會生病。

S4：有時候生病的太嚴重會死掉，我小姑姑就是這樣。

S1：有時候是被壞人帶走了。(教學記錄 104. 3. 12)

拿出好的蕃茄請學生猜測一直放著會發生什麼事？猜測完後，拿出一個爛掉的蕃茄給學生觀察，並引導學生了解東西會隨著時間而有所變化，並請學生觀察自己的蕃茄變化為何。

R：我們照顧的蕃茄一直放著會發生什麼事？

S3：可能會破掉，因為被人坐下去了，螞蟻來吃了或者被小鳥叨走了。

S1：被拿去吃了，或者被人踢到了。

R：如果沒有人去動它，它也沒有發生什麼事情，最後會如何？

S4：它會爛掉。

R：爛掉一直爛掉，最後就會不見了。(教學記錄 104. 3. 12)

讓學生觀賞「生命無常變化」的影片，了解萬物隨著時間變化的情形，我們不可能令它不變，如果想要捉住那個快樂，您就會痛苦。雖然影片中的動植物到最後腐壞不見，回歸到土壤，但最後卻從土裡長出草和美麗的花，花長大凋謝，又回到土裡當肥料，轉換成另一種生命方式。

以上引導讓學生初步的認識生命的變化，以及無法預知的意外，他們能簡單回答出生命中有癌症，感冒、老人癡呆、車禍，跌倒……等無法預知的意外變化。(觀察記錄 104. 3. 12)

¹²⁶ 〈生命無常變化〉，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=k1rupMuT4hw>



圖 4-5 觀察蕃茄的變化歷程： 學生觀察蕃茄的變化，並對它說好話之實驗活動。



圖 4-6 學生準備種爛掉的蕃茄



圖 4-7 爛掉的蕃茄發芽

(2) 影片欣賞：明天先來還是意外無常先來¹²⁷

引導學生認識生命中不可預知的變化，請學生先思考生命中是明天先到，還是意外無常先到呢？接著觀賞影片「明天先來還是無常先來」。看完後只有 S3 反應看不懂這個影片。研究者引導學生了解事情如何發生，我們是無法先知道的，所以我們只能好好把握今天。接著請學生思考如何面對突然來的變化。學生尚無法回答。研究者接著說摔破瓷瓶的小故事，並再問一次同樣的問題，學生還是不知如何回應，研究者直接教導學生面對突然發生的事情可能會難過，但我們要振作精神學習去面對它。

(3) 繪本導讀：《爺爺的幸福咒語》¹²⁸

以繪本「爺爺的幸福咒語」，引導學生遇到突然發生的事，會讓人感到痛苦，那麼

¹²⁷〈明天先來還是無常先來〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=LDGpH-Sr8Qw>

¹²⁸ 西本雞介，林意珊譯（2007），《爺爺的幸福咒》（臺北：奧林文化事業有限公司）。

要如何去轉化自己的痛苦？有時即使只是一句話，就能讓心轉動，在遇到困苦時就能轉化心境。看故事中的人物在面對時好像很容易，但若換成是自己，就沒那麼容易，當研究者問學生若換成是他們要如何面對時，學生一臉茫然，好像還不知道如何面對痛苦。

R：你覺得爺爺生病了有沒有很痛苦？

S3：身體很痛苦但是心裡沒有

R：為什麼他沒有很痛苦？

S2：因為他只要想到他和勇太在一起的時間。

R：爺爺是怎麼面對他的痛苦？

S1：他往好處想，說太美妙了！太美妙了。

R：他一輩子都說太美妙了太美妙了，所以他遇到了苦就會現起那個太美妙了太美妙的幸福感覺。如果是你要如何去面對？學生回答不知如何回應。（教學記錄 104. 3. 12）

（4）影片欣賞：人生四季之歌—夏

用「人生四季之歌—夏」的影片，引導學生學習如何面對意外、無常、生老病死等，當遇到這些痛苦時，能找到方法來解決。然而，此時學生仍不知用什麼方法去面對和解決自己的苦樂問題。只有以下的回應：

S1：我看過一本書，有一個醫生看過很多病人，有個病人想說不要一直讓醫療器材折磨下去，想要直接去天堂。那些醫生和家人也都不願意讓他被折磨著，而且為了再活下一兩天，就一直讓他受折磨。

R：所以他們是選擇比較好的方式往生，不是只為了多活一兩天就讓生命變得沒意義，要讓生命有意義的活著。（教學記錄 104. 3. 12）

研究者對課程做了下面的總結：當生、老、病、死、無常變化的痛苦來臨時，可以學習先接受事實，面對自己的苦受，讓內心平靜下來並觀察內在的感受，並學習把感受適當的表達出來。研究者鼓勵學生學習在面對自己的煩惱和痛苦時，用正確的觀念處理它，讓自己學會轉變心境的方法。

2.教學省思

在課程進行中，研究者發現學生對於生命中不可預知的現象較無法體會，對於不可知的變化回應較少。尤其是當研究者問到：當生、老、病、死、無常的變化發生在你身上，讓你覺得很痛苦時，你會怎麼做時？全班一片寂靜，原以為學生無法理解這些事，所以不知該如何做，然而學生在學習單上的呈現，可略見學生仍有建構出一些概念來。

我會往好地方想，不要太煩惱。(S1 學習單 3)

我會很正常的對待他 (S2 學習單 3)

我覺得這是很正常的，所以不用緊張。(S3 學習單 3)

我覺得不用怕，因為很正常。(S4 學習單 3)

學生認為當生、老、病、死、無常變化發生時，能用正常的態度面對，但什麼是正常的態度？學生可能不太曉得。研究者認為可以再引導學生如何以平常心去面對，或其他面對的方法。此外，學生雖然明白生、老、病、死與無常變化是生命呈現的正常現象，也覺得面對它們時不用緊張和害怕。但此是認知上的不害怕，倘若面對真實的情境，人還是會有許多痛苦的感受存在，這是可以再引導學生認識和體會的地方。雖然他們對於生命的變化只有粗淺的認識，但若在事情未發生前，令其了解生命的真相，將有助其橫跨生命中的挫折。

研究者也發現，雖然學生很期待上生命教育課程，但這堂課的內容也許設計的太豐富了，所以佔用到學生下課的一些時間，學生顯現出疲累的樣貌。因此在設計課程內容時，或許可以再精簡些，讓學生多發表，並引導學生更深入的探討。作業單的設計亦是如此，寫了第三張作業單後，研究者發現 S2 好像有點不耐煩，不太喜歡動筆寫，因此研究者機動性的調整了了解學生學習成效的評量方式，無需每一堂課都給予學習單的作業，可用實作或讓學生發表，以錄音的方式呈現。



圖 4-8 生命變化學習單範例一

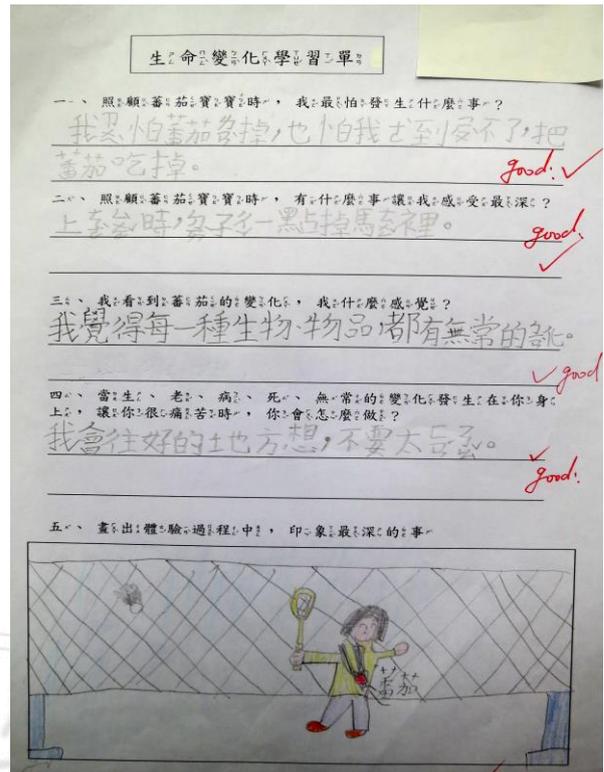


圖 4-9 生命變化學習單範例二

(四) 單元四「生命的轉化」

1. 教案實施歷程紀實

(1) 引起動機：

請學生思考：我們知道萬物皆在變化中，沒有永恆的不變，那麼如果生命中突然發生一些變化，你會害怕嗎？接著讓學生舉手表達，沒有一個學生舉手表示會害怕，全都表示不會害怕。研究者產生疑惑的狀況，接著便說自己可能會害怕，於是又換個問法：你可能會害怕，但會選擇勇敢面對的請舉手，結果全班都舉手。接著再問學生，若遇到了可以怎麼做？學生大都搖頭表示不知道，只有 S1 回答用樂觀的想法去面對它。由上述可知學生面對生命中的變化時，不太曉得如何處理自己的情緒和遇到的狀況。接著研究者給學生具體的情境討論，學生就能對這個生命問題做以下的回應。

R：如果像周大觀那樣斷了一隻腳，你們會不會很傷心？

S1：一開始會很傷心。

S3：慢慢的會去面對它、習慣它。

R：S1 的阿公住院，你的心情是怎麼樣？

S1：很想他，很希望他能趕快回來，爸爸都想到快哭了。(教學記錄 104.3.18)

(2) 人生四季之歌--秋冬影片欣賞：

引導學生觀察影片中的主角用什麼方法面對自己的情緒。請學生思考小女孩如何面對奶奶和小玲的死亡？她的奶奶又是如何面對自己即將死亡這件事？而孫爺爺教小女孩用什麼方法解決自己的痛苦？最後讓學生思考，如果是自己遇到痛苦的事會如何處理？

學生回應可以大聲的哭，哭完之後心情就會好一些。慢慢的就習慣把奶奶放在心裡。最後老師的分享，遇到生命中的困境要學習面對它、接受它、處理它、感恩它。請學生想想那一個的力量最大，學生說：感恩的力量最大。(教學記錄 104.3.18)

(3) 繪本導讀：《敵人派》¹²⁹

引導學生認識生命中除了生、老、病、死、意外事件等重大的變化之外，還有一些可能是我們不喜歡的小變化，此亦是生命中的變化。研究者以繪本「敵人派」來導讀，讓學生學習以正向思考去面對生命中的任何變化。看完故事後，大家發出會心的微笑，好像有所收穫。

S3：要互相發現別人的優點。

S1：如果有不喜歡的人，要學習去看他的優點，學習他的優點。(教學記錄 104.3.18)

(4) 經典故事：一切都是最好的安排

以故事「一切都是最好的安排」，引導學生當生命發生變化時，要學習多看、多想好的地方，讓自己不陷在痛苦當中。在說故事時，S2 和 S4 好像無法專注，常常動來動去，不停的手弄他物或東摸西摸。研究者發現學生可能無法專注這麼長的時間，此時教學者可能需要轉換教學方式。

(5) 欣賞「學習感恩」短片¹³⁰

¹²⁹ 德瑞克·莫森，劉清彥譯（2003），《敵人派》（臺北：道聲出版社）。

¹³⁰ 〈感恩的心〉，YouTube，2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=X1FmJHcudLc>

引導學生從影片中學習常懷感恩心，讓自己的生命現象得以改變。最後教導學生遇到生命中的困境要學習面對它、接受它、處理它、感恩它。並讓學生思考：生命中若遇到挫折或突然的變化，你可以怎麼做？研究者以此問題來檢視學生的學習狀況。由回答中，可知學生已建構一些方法來解決自己的困境。

跟自己最親密的人說，或是跟自己的家人、老師說，說不定他們還有辦法可以幫你。(S4 訪談 104.3.18)

可以把它寫下來，畫下來，就會比較輕鬆了。(S2 訪談 104.3.18)

想著一切都是最好的安排，然後你就會輕鬆 (S1 訪談 104.3.18)

寫信給別人，讓他可以幫助我。(S3 訪談 104.3.18)

2.教學省思

有鑑於前三次上課的經驗，研究者嘗試將課程內容縮減，以便孩子可以有更多的時間思考，老師與學生也能有多一點時間對話。研究者發現當學生說不出自己的感受時，研究者通常會把自己心中的答案分享出來，關於這一點，老師其實需給學生多點時間反思，學習等待學生，這對他們生命教育的學習是很重要的，因為那深藏內心的想法，有時並無法馬上陳述出來，需要一些時間思考。此外，若學生對於提問的情境無法真正的體會，也會導致其無法回答真實的感受，因此教學者在引導時，可以給予具體的情境讓孩子去揣摩，令其有機會深入其境感受問題。

研究者前三堂課皆設計好學習單，以了解學生回饋的情況，然因擔心學生會因為每堂課都要寫學習單，降低了學生上生命教育課程的動力，因此改以訪談並錄音的方式來進行。教師以此問題—當你生命中突然發生一些事情，你會怎麼去面對？來檢視學生對此課程的學習。學生因為有了前幾堂課的學習經驗，一般而言都可以回答老師所提出的問題，也會思維解決的方法，但重點在於日常生活中對境時如何運用。研究者也因為前幾節課的經驗，減少了學習單的書寫，而增加學生發表、討論的時間，讓學生能樂於發表，彼此相互學習，一方面也發現課程以講述和討論的方式進行，但如果少了體驗活動，研究者擔心學生是否真能了解所要傳達的核心概念，而協同教學者亦觀察到此一問題，建議內容是否可以再減少些，並適時的加入動態的活動，以拉回學生的注意力，不

要有過度擔心課程上不完的情形發生。

課程內容讓我想到三年級的健康課本，也有提到面對親人或朋友的死去，如何用一個健康的方式去面對死亡。可以上這樣的課程很好，像 S3 在我們都還沒有教他時，就要學習面對了。(T1 訪談 104.3.18)

在看繪本時，可能是因為時間比較趕，學生的注意力好像沒有很集中。這是這個世代的無奈，他們習慣了多媒體的刺激和聲光視覺效果的刺激。S2 是最不專心的一位，一直以來都是他。最近上課我都特別會注意到他。比較靜態的活動，他就會沒有耐心靜下來聽。故事要講慢一點，內容太多了擠壓在那個時間內，有好多好多想要教，但最後會拖到時間。可以停下來問個問題，問不專心的學生，把他的心捉回來，停一下再繼續講，我知道您一定是在趕。(T1 訪談 104.3.18)

(五) 單元五「生命智慧書」¹³¹

1. 教案實施歷程紀實

(1) 生命故事智慧書創作

上完了生命之旅、生命的變化、生命的轉化等三個單元的生命教育課程，請學生創作一本有關於生命故事的智慧小書，把這四堂課所學的畫在一本小書中，或者把自己生活上所遇到的事，放入故事裡。請學生把主角設定為有智慧的人，想想在他的生命裡可能會遇到什麼？他會如何精采的過一生？以提問的方式引導學生完成故事，提問內容有：主角叫什麼名字、他出生時的情形、父母怎麼對待他、主角長大時會做什麼事、發生什麼重大的事情、主角怎麼面對重大的事、主角老了會變成怎樣、最後主角會怎樣面對死亡等問題。

(2) 陪伴學生創作

在學生創作的過程中，研究者通常會湊近學生旁，一方面聽聽學生訴說其創作的故事，一方面給予意見的引導與鼓勵。S1 很認真的創作，很有自己的想法，沈浸在自己的故事中完全不需要協助。S3 決定以自己最愛的小兔子為主角，之後就安靜地畫著

¹³¹紀潔芳(2004)，〈生命回顧、生命回饋與心靈成長教育〉，《宗博季刊》，45，頁 10-11。

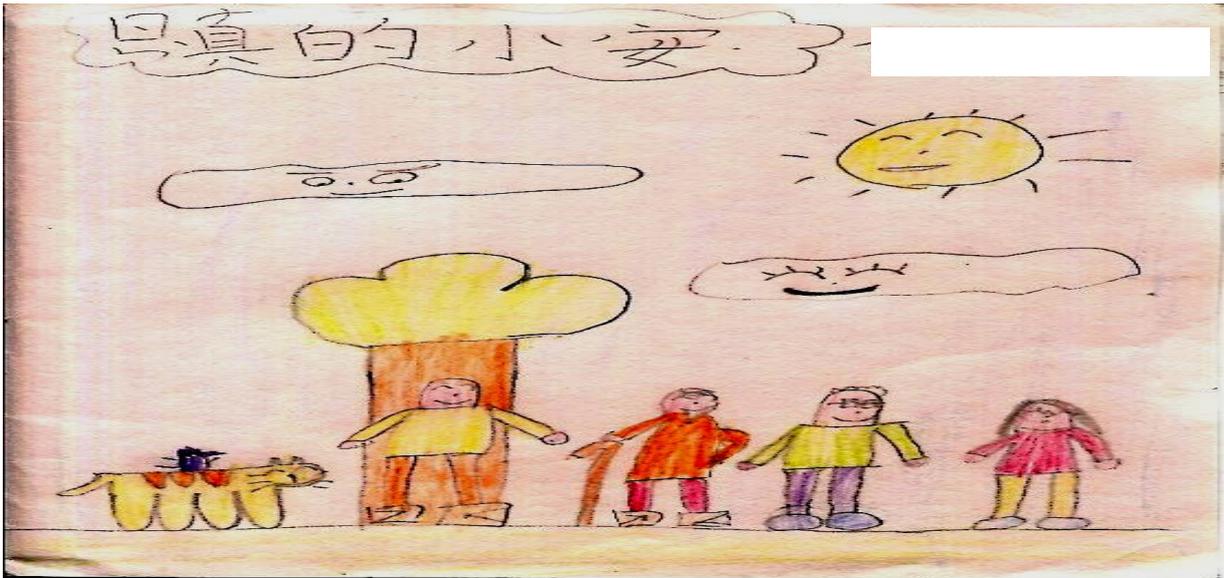
自己的故事。S2 一開始不曉得如何創作故事，他以家中曾發生的事當做故事的主軸，不停的和研究者討論。S4 以學校當天發生的小鴨被攻擊事件為出發點，開始創作自己的故事，很快就畫好，畫好之後就表達不想塗顏色，並說自己有點懶，研究者回應說可以看到自己內心的想法很好，但也鼓勵他如何塗色完成作品。

2.教學省思

(1) 認識生命真相的主題，原課程設計僅四堂課，因為改變學習單的書寫方式，以生命故事書的創作呈現，而此創作原本設計為回家作業，然考量學生學習之需求，及避免作業壓力破壞學習意願，因此多增加一堂課，循序漸進的引導學生在校創作生命故事的內容。如此的學習成果評量方式，讓學生覺得比寫學習單有趣。

S1 和 S3 創作的非常開心，下課了還繼續畫著。S1 於放假前一天還主動要求要將小書帶回家完成。S3 一開始不太會畫，但完成一本書時，他的笑容裡洋溢著成就感。S4 對這方面的學習意願較低，然而當他認真的把封面畫完時，很歡喜的分享他的作品，他把封面人物畫得比書裡面的還大，並將人物多加了腮紅。(觀察記錄 104.3.27)

(2) 學生生命智慧書的故事創作非常多元化，內容完整又豐富，而且能將所學的運用在故事中。除此之外，亦和自己的生命結合，故事中的主角雖然是別人，但仔細分析卻隱藏著學生生活中的點滴。如：S3 親臨父親的告別式，而其故事中的小兔子，也提到了兔爸爸去世了，因此在書中畫了一個祭拜兔爸爸的靈堂。S2 的父親曾因為喝酒差點鬧出了人命，目睹此一事件之後，在他小小的心靈裡，最期望爸爸都不要再喝酒了。S1 是個認真學習個性堅強的孩子，故事中主角的個性有著他的縮影。生命故事書的創作對學生而言，是另一種生命的省思。以下為兩位學生的生命智慧書創作內容。



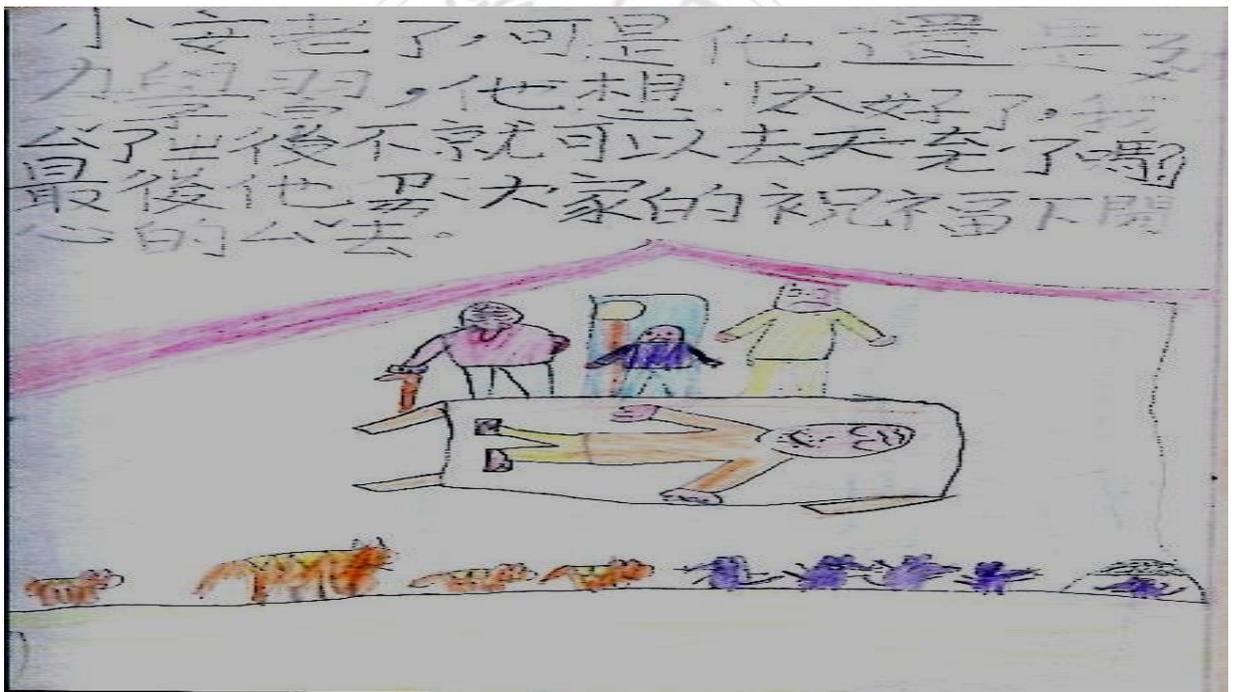
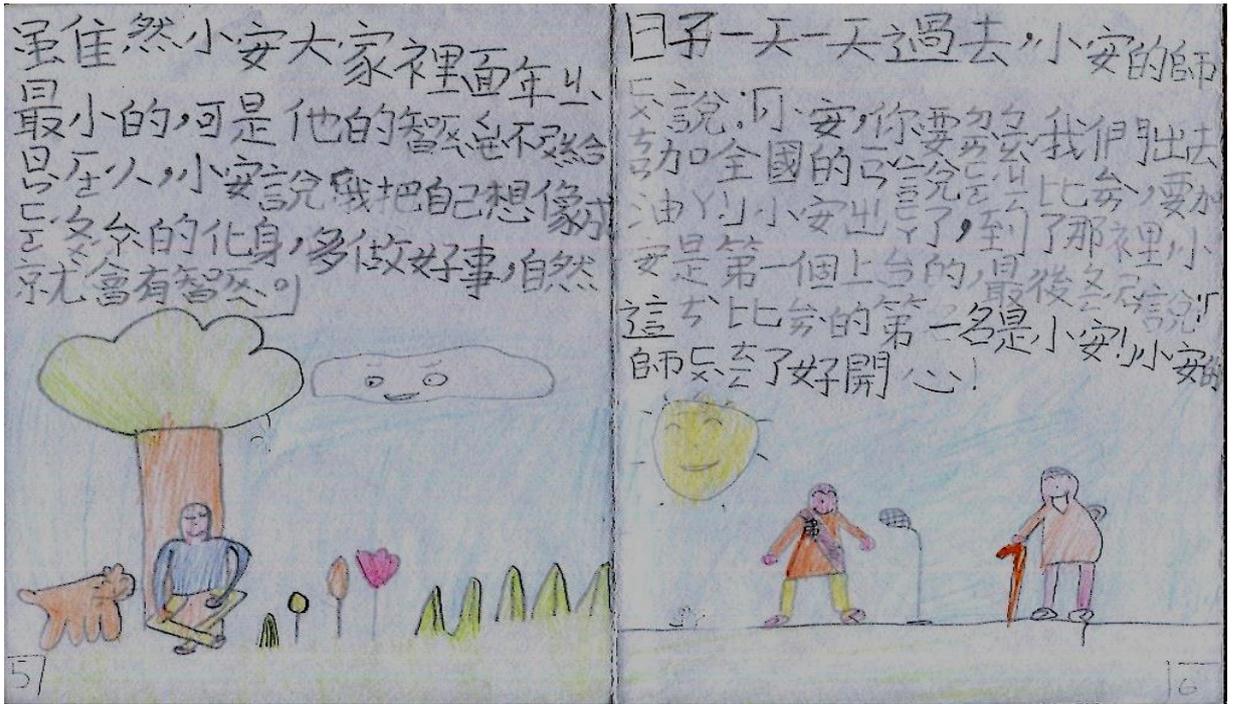


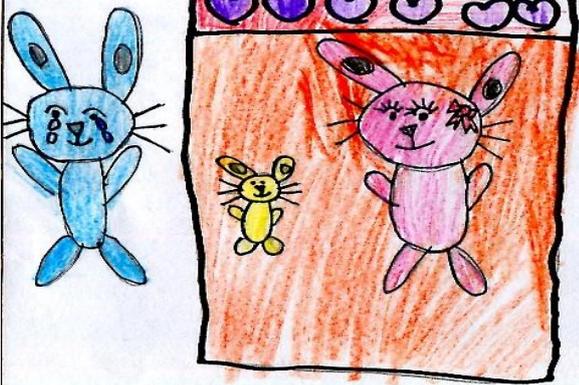
圖 4-10 生命智慧書創作範例一

開心的小兔子

有著：



有一天奇奇出生了，爸爸就哭了。



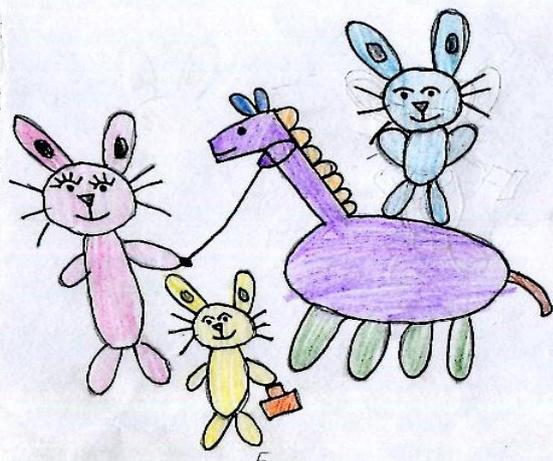
媽媽就教小奇奇走路。



奇奇長大了幫媽媽多。



了一個月多奇奇去上班了奇奇買了一隻馬給父母。



奇奇去上班的時候，
不會一無東西的朋友
教多。
公多是的時候，奇奇
爸媽物。



最後爸爸公多了，奇奇知
道公是公只的夢多。
奇以安女媽媽並公
祝福給爸爸。

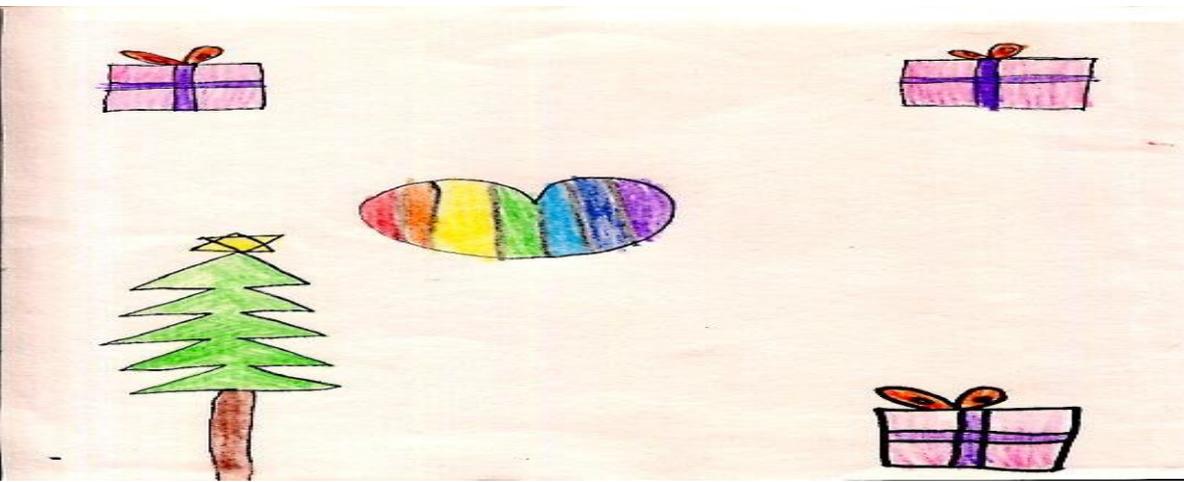
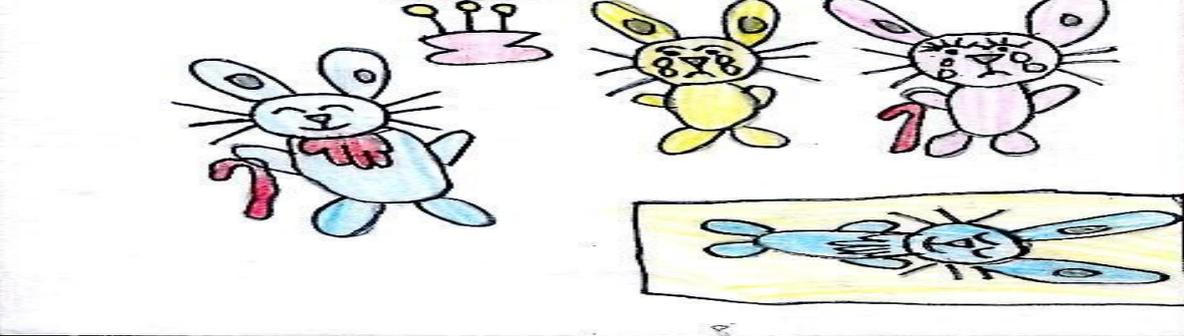


圖 4-11 生命智慧書創作範例二

第二節 認識苦樂的原因教學分析

一、課前省思

(一) 學生情緒表達不當，需學習情緒管理。

研究者發現班上學生的情緒表達常常呈現兩極化的反應，一種是不把自己的情緒表達出來，一種是選擇以不當的行為發洩情緒。S1 生性善良能代人著想，常把好的東西與朋友分享，會為別人抱打不平，但面對自己的委曲和壓力通常是默默承受，研究者時常主動關懷，然他不太習慣透露自己不開心的情緒。S3 常笑臉迎人，即使是有心事，也是笑著面對大家，曾對研究者說當心情不好時不會對母親說，但有時會告訴弟弟。S2 的情緒表達直接又快速，生氣時完全不理人，而且會暗中找人發洩。S4 一年級時，會把自己的情緒壓抑在心裡，靜靜的看著他人或做自己的事；二年級後，雖然不會直接找當事人發洩，但會唆使其他同學排斥當事人，而且會故意踩死或弄死小動物來發洩。從學生種種情緒的表達方式來看，引導學生學習自我的情緒管理是必要的課程。

(二) 物欲需求多，需教導知足感恩。

研究者任教班級的學生大多很獨立，父母常讓孩子到便利商店買自己要吃的東西，而學生則是常去買零食吃，而非真正需要的食物。另外在學生的書包中常發現小飾品，雖非貴重，但當學生想買時，父母常會滿足其需求，因此不知不覺養成了想要就買的習慣。此情形也在戶外教學時展露無遺，每個學生都想把身上的錢花光，若不是研究者在旁提醒和引導學生可以想一想父母親需要什麼？可以用什麼來孝敬父母親？學生可能早就花光所有的錢來買自己想要的東西。還有學生甚至錢不夠用，向同學借來買。學生此種用錢的習慣和對物欲需求過度的行為，需要師長適度的引導。

二、教學課程構思

在主題二「認識苦樂的原因」課程中，除了依據班級學生的問題及需求設計外，亦以四聖諦的集諦思想為課程的構思來源。根據四聖諦的集諦思想，透過一切有情皆愛樂而不愛苦的特質，若能認識並釐清造成生命中苦、樂的因，則有助於幫助自己往離苦得樂的方向前進。由於痛苦和快樂的因，往往隱藏在貪愛中，人們常依感受而非理智行事，

若能真實觀察到感受背後不易被察覺的貪愛，或許在面對事物的抉擇時，就能以適當的方式應對。而正確的抉擇帶來喜樂的結果，過度貪婪的欲望則帶來負面的影響。此課程一方面藉由讓學生認識自己的情緒、感受，學習觀察其背後的因為何，一方面則是引導學生見到情緒引發的行為，會帶來什麼樣的後果。最後引導學生學習用知足感恩的心來面對生命中的事物。此主題教學活動分為三個單元，分別為「感覺之旅」、「貪愛是苦」、「知足感恩是樂」來進行課程設計。

（一）「感覺之旅」課程

情緒是影響生活品質的重要因素，生活中許多外顯的行為和內心的情緒息息相關，若學生能覺察自己的感受，並清楚地見到行為是因情緒而來，將能協助自己控制情緒，避免不當的言行舉止。「感覺之旅」課程，研究者先以圖片讓學生認識各種情緒，並揣摩造成此情緒的原因；再以繪本引導學生分析主角的情緒和行為表現，並學習良好的情緒抒發方式，最後帶領學生觀察自己的情緒和行為。研究者希望透過此學習能讓學生認識自己，學習靜下心來觀察自己，並練習找到引發情緒的因，幫助自己以好的方式來解決。

（二）「貪愛是苦」課程

造成人們情緒感受的原因，來自於人對事物的喜愛和厭惡，見到喜愛的便心生歡愉，反之則引起不悅。倘若對事物過份貪愛，此貪愛將是生命痛苦的來源。「貪愛是苦」的課程，藉由影片欣賞、繪本導讀及看見自己大考驗等活動，引導學生了解個人的好惡是影響情緒的主因，並認識生活中因為喜愛而引起貪念（貪玩、貪吃、貪心……）的現象，學習靜下心來分析自己想要的物品是生活中需要的，或僅是自己想要的。

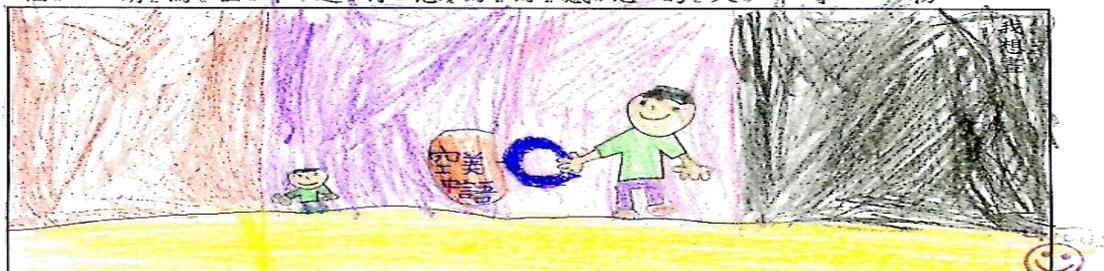
（三）「知足感恩最樂」課程

「知足感恩最樂」單元為主題「認識苦樂的原因」之總結性課程，於「感覺之旅」和「貪愛是苦」課程，學生的學習主要在認知部分。故本單元主要是提供學生知足與感恩等正向思考方式，讓學生有可行的下腳處，能運用知足的心面對生活中過多的貪愛，能運用感恩心去面對生命中不可知的困境。此外以每週寫感恩日記，來養成知足與感恩的正向思考，讓他們在心中播下種子，能以此面對生命中的抉擇和突破重重的困境。

感恩日記

姓名：

◎ 感恩是快樂的來源，常存感恩心的孩子最幸福，請寫出本週你想好好感恩的人、事、物。



的	天	又	又	幫	幫	又
真	幫	又	開	我	我	又
是	我	謝	心	的	的	謝
我	拿	謝	又	白	水	謝
的	空	小	生	是	可	弟
好	美	弟	氣	雨	正	弟
弟	書	弟	口	水	弟	昨
弟	包	昨	口	我	弟	天

圖 4-12 感恩日記學習單範例：S4 很討厭二弟，然經過一段時間的感恩練習，也能用學習以另一種角度面對他。

三、教學實施歷程紀實與省思

(一) 單元一「感覺之旅」

1. 教案實施歷程紀實

(1) 圖片引導：

學生知道生、老、病、死、無常等生命現象，雖然知道要以平常心去面對。但每當事情發生時，心裡一定還是會存在某些情緒，以情境—「小寶在地震中壓斷了腳，醫生說要把腳鋸掉，才能保全生命。」來引導學生認識自己的情緒。學生可以說出自己的感受，但並非每個學生皆能了解造成此感受的因，況且有些學生尚不知以何態度去面對。

R：如果你是小寶，你會用什麼態度去面對這件事？

(學生無法回答)

R：聽醫師這麼說，你的心情如何？

S4：會很緊張，因為要鋸掉腳會很緊張。

S3：會很害怕，因為……不知道

S1：我會害怕和緊張，因為平常都好好的。(教學日誌 104. 3. 23)

利用圖片進行情緒教育，請學生猜測圖片中的人物情緒為何？何時會有這些心情出現？在猜測圖片時，學生反應很熱絡，而且都能猜測出來，也能道出其原因為何。接著練習情緒的分類，認識正面的情緒和負面的情緒，學生會認為正面的情緒表現才是好的。此時研究者應當引導學生認識無論是正面或負面的情緒，只要能適當的表達，都是一種情緒的表達，不必排斥任何的情緒，只要試著了解它、轉化它。

R：猜猜看這是什麼心情？

S3：傷心 S1：憂慮 S3：沮喪

R：為什麼會有這些感受？

S3：做錯一件事情。

S1：明天就要開學了，作業還沒完成。

S4：擔心小孩發燒。

S2：講不好聽的話，被人家打。(教學日誌 104. 3. 23)

(2) 繪本導讀：《菲菲生氣了，非常、非常的生氣！》¹³²

從《菲菲生氣了！非常非常的生氣！》繪本中，引導學生觀察菲菲生氣的原因和分析是誰造成的結果；接著認識生氣時，可能會有的行為表現；然後學習如何看見自己的情緒，學習尋找一個好的表達方式。

R：當你心情不好的時候，你有自己的心靈角落嗎？它在那裡？

S2：我的心靈角落在房間，因為可以躲在被窩裡，把門鎖起來。

S1：我的房間，在一個角落。那個角落有很多書，每次我坐下去都會滑倒。

S4：我的電腦。

S3：到隔壁的空地騎腳踏車。

¹³² 莫莉·卡，李坤珊譯(2000)，《菲菲生氣了！非常、非常的生氣！》(臺北：三之三文化事業有限公司)。

R：當你心情不好時，你可以對誰說？

S2：會對媽媽講，然後媽媽就會教我怎麼做。

S1：我會跟家裡的大樹講。(但還沒有講過，以前都沒有跟人講過。)

S3：跟弟弟。(沒有跟媽媽講)

S3：忍住，去騎踏車，然後就沒事了。(教學記錄 104.3.23)

(3) 情緒和行為動作觀察練習：

引導學生觀察自己情緒的變化。請學生靜下心來觀察自己的內心、觀察內心的變化(想法)、觀察身體的變化、觀察自己會有什麼行為出現。讓學生瞭解能觀察自己的情緒感受，是幫自己解決問題的第一步。

(4) 到陽光下散散步：

請學生閉上嘴巴靜下心來、調整自己的呼吸、觀察自己內在的心情和想法、觀察自己外在的身體和行為、散步後和大家分享。此時研究者發現，在大自然包圍的校區裡，學生都可以靜下心來觀察自己的情緒感受，但要描述行為動作時，學生大都想了一下才說，也有人沒有觀察到，對他們而言要觀察行為動作是比較難的。

覺得很累，很想喝水，然後就走得比較快，因為想要趕快走完。(S1 訪談 104.3.23)

很平靜，有聽到鳥叫的聲音，慢慢的走。(S3 訪談 104.3.23)

感覺很寧靜，走兩圈的時候都沒有聲音，走到第 3 圈時才聽到六年級的聲音，沒有觀察到自己的行為動作。(S4 訪談 104.3.23)

很想睡，很想快點走完，動作走得比平常快。(S2 訪談 104.3.23)

2.教學省思

課程透由圖片來認識情緒的種類，和學生一起討論，能融入學生的生活情境，學生都蠻認真思考，而且互動的情形增多，不單是老師講學生聽而已，而是大家一起動腦思惟。因為教學的重點簡單化，課程的設計也單純化，以認識情緒、觀察自己的感受、了解引發感受的原因和看到自己的行為表現為主，感覺學生學得輕鬆愉快，課程的進行讓人覺得順暢舒服。以下為協同教師的觀察與訪談回饋：

此次的課程內容結構性佳，概念簡單又清楚。對低年級小朋友來說太過複雜或太

過詳細的說明，他們反而聽不懂，在這個時代，我們的下一代對事情好像都沒有什麼感覺，不是視而不見就是視而無感，學生需要學習了解人的心情，他們很需要這樣情緒管理教育。(T1 訪談 104.3.23)

當學生回答問題時，研究者就學生的答案再反問學生問題時，可以幫助學生釐清自己的答案，也能刺激學生再思考、觀察。此次教學活動學生和老師的互動較多，雖然研究者發現學生已能觀察出自己的情緒，但仍然較無法觀察到引發情緒背後的原因。也發現有些學生尚察覺不到自己的情緒。故此覺察的練習要不斷的反覆熟悉，而且可以透過一些方法來學習，如以下協同教學者給的建議：

現在的人因為資訊爆炸，比較沒耐性，比較容易情緒暴怒，這可以讓學生去學習，不能讓自己的情緒隨意的爆發出來，要學習去控制和解決情緒，讓它不影響到別人。可以讓學生從照鏡子中觀察自己的情緒，像從事服務業會在櫃台的另一邊放一面鏡子，若對顧客無理的要求整個情緒上來時，就可以看到自己生氣的樣子，就能提醒自己。我們永遠都是看到別人，看不到自己。(T1 訪談 104.3.23)

(二) 單元二「貪愛是苦」

1. 教案實施歷程紀實

(1) 影片欣賞：黑洞！貪得無厭的下場¹³³

從學生上次的學習經驗，引導其進入此一課程。請學生回想：在觀察走路時，感覺累，因為好渴，所以走很快，想趕快去喝水。感覺平靜，因為聽到好聽的鳥叫聲，所以慢慢的走。你很清楚自己感受背後的原因，也知道了生命的現象和變化，更覺得這些變化是平常就可能發生的事，但是為什麼在面對許多事情時，有時還是會覺得很不快樂或痛苦呢？讓學生從影片「黑洞！貪得無厭的下場」中，了解貪心會帶來痛苦，並引導學生了解生命中的快樂和痛苦與我們的心念（想法）息息相關。從學生的回應，可知他們可以體會到貪愛是苦。

S1：因為他想要很多東西，怕那些東西會被偷走，還有自己得不到，就會想要得到。

¹³³ 〈黑洞貪得無厭的下場〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱
<https://www.youtube.com/watch?v=NsmgrL8VpxI>

S3：和貪心有關，因為貪心會害了自己。（教學記錄 104.4.1）

（2）繪本導讀：《你是我的孩子》¹³⁴

以繪本《你是我的孩子》來引導學生，當喜愛的東西太多，往往演變成貪心；當看不到自己的貪愛時，就會一直要求更多來滿足自己的想要（欲望），最後會覺得想要擁有，因為能夠擁有是一種快樂，而導致貪求的行為，然後結果不可收拾的後果。學生從故事對貪愛有了另一種認識。

S1：因為他們需要得到更多人的讚美，讓其他人也都覺得他很棒，結果就出賣了所有的東西。

S2：不貪心就可以得到很多智慧。

S4：不貪心可以到快樂，因為他們都不會去在乎那些盒子。（教學記錄 104.4.1）

（3）分辨想要和需要

引導學生認識想要和需要的不同。讓學生了解想要的東西太多，就成了貪心，一但有了貪心，或想要的得不到，就可能做出不該做的事，為自己帶來痛苦。如：好玩、好吃零食、希望自己擁有一支手機...

（4）看見自己大考驗

第一關是準備好學生最愛的零食和物品放在桌上，開放學生自己去拿。第二關是請學生仔細思考所拿的物品是真正的需要，或只是自己想要的，若只是心中想要而不是目前真正需要的就請學生再放回去。第三關是請學生想一想，若手中之物是自己真正需要的，那麼是否願意花錢來買，若不想就請再放回去，有意願購買的才留下。

此活動主要是讓學生從活動體驗中，了解自己對物品的抉擇是真正的需要，還是想要，讓學生練習看見自己的欲望。研究者和協同教學者在課堂上明顯的觀察到此活動對學生而言，真的是內心的大考驗。

R：要帶孩子看到自己的內在，他們是有些排拒的，要看到內心的貪，小朋友是不太願意面對的。

¹³⁴陸可鐸，郭恩惠譯（2001），《你是我的孩子》（臺北：道聲出版社）。

T1：S2、S4 不寫內在的感受，是不願去面對自己的貪心嗎？

R：可能 S4 很少去看到自己內在的東西，所以寫不出來。他們兩個不太願意去想，覺得想不到就算了，不願意再深入看進去。

R：請學生拿錢來付，發現 S3 的用錢觀好像是他想要的他就會去買，他拿最多，他拿了三樣東西，他應該是常有想要的東西，媽媽就滿足他，如削鉛筆機他買了兩台一台放學校一台放家裡，因為你想要方便，就變成是一種浪費，他常有一些小手飾，他花那些錢是滿捨得花的，他花錢時通常是沒有考慮的。

T1：我發現他們表情好痛苦，又怕被發現我好貪。(T1 訪談 104.4.1)

(5) 請學生時常觀察自己的心念，想一想所要的是真正的需要的嗎？或只是貪心的想要呢？要觀察自己的內心，是否對事物起了貪心，讓自己陷入痛苦中。



圖 4-13 看見自己大考驗之活動

2.教學省思

在課程設計上，是先讓他們有一個概念，然後進行體驗活動，但學生還是不太能分辨想要和需要的不同，對學生而言這並非易事，尤其是第三關請他們花錢來買時，所有的孩子都沒有將物品放回，通通留在身邊，願意花錢購買，當然也有可能是經考量後真的需要，但是否如此呢？可能可以請學生再問問自己的內心。

課後省思的部分，研究者發現錢的確可以滿足學生物質上的欲望，但教學者必須引導孩子看到這個部分，亦可與故事結合，讓學生再再地思考，不斷的想買自己喜愛的東西（貪愛的現行）就得不的努力賺錢來滿足自己的物欲。讓學生明白貪愛可能隨時會發生，得透過觀察並學習面對貪愛，別讓貪愛無限制的在內心滋長，否則如此的貪求就會變成因為得不到而呈現苦受的狀態。

那（色紙）是我需要的，因為我的快沒了。（S3 訪談 104. 4. 1）

我需要這本書，因為家裡沒有。（S1 訪談 104. 4. 1）

這是自己想要的，因為我要給我弟弟。（S4 訪談 104. 4. 1）

研究者發現，教材的運用影響學生的學習成效，學生看了影片之後，就能明瞭貪心帶來了苦果。上課的流程也會帶來不同的反應。以下為協同教師的觀察和建議：

我覺得影片很適合，那個人真得很貪，發現可以這樣做時，那個心境很明顯的表現出來，能馬上切入教學重點。（T1 訪談 104. 4. 1）

看見自己大考驗可以放在前面，上完課他們已有概念了，就會告訴自己不能貪，或者怕被罵，怕被人家說我貪，所以不敢多拿，因為一開始不知道貪，會循著自己本來的想法去做。（T1 訪談 104. 4. 1）

（三）單元三「知足感恩最樂」

1. 教案實施歷程紀實

（1）靜坐練習：

一上課小朋友喊太熱了，無法靜下來上課，研究者先請學生稍事休息並靜下心來學習靜坐。S1、S3 很專心的靜坐，S4 比較能閉眼靜坐。學生的回應如下：

S1：我感覺沒有那麼熱了，可以感覺到汗流下來了。

S4：我眼睛閉著就很涼，然後趴著就很熱。我閉著一下就比較涼了。（教學記錄 104. 4. 2）

接著研究者引導學生可以常常觀察自己的內心，是否對事物起了貪心？貪心從那裡來？貪心的後果，可能會怎樣？覺察到是一種貪念時，該怎麼辦？對喜愛事物是否想要的太多？要怎麼做才能得到快樂？

S3：把心靜下來。

S1：想一些辦法讓自己喜歡去做自己不喜歡做的事情。

S4：去做不喜歡的的事，到最後覺得那是很好的。（教學記錄 104. 4. 2）

（2）故事引導與討論：佛陀的寶石

與學生分享佛陀在無意間檢到一塊寶石，就順手扔到背包中。有一天佛陀遇見一

個可憐的人，就和他分享所有的食物，可憐的人看到了那個寶石很驚訝，佛陀就把寶石給他，他興高采烈的走了。不久，那可憐的人又回來，把寶石還給佛陀，說他不要寶石了，但他要那比寶石還更珍貴的東西。並問佛陀，是什麼原因讓您願意把貴重的寶石送給我？請您告訴我原因。故事並沒標準答案，請學生動腦思考：是什麼原因，讓佛陀願意把貴重寶石送給別人？

S1：為了不讓自己更貪心，一顆寶石就可能讓他貪心，一顆就想要更多顆，就會貪心。

R：你知道那比寶石還更珍貴的東西是什麼嗎？

S1：不貪(的)心。(教學記錄 104.4.2)

(3) 繪本導讀：《阿松爺爺的柿子樹》¹³⁵

首先全班同學反應曾經看過這本書，研究者鼓勵學生再重新讀一次，或許會有不同的感受。此繪本的教學重點是引導學生觀察到阿松爺爺的貪愛之心，以及對比哎喲奶奶知足感恩的舉止，並傳遞貪愛是苦，知足感恩是樂的核心概念。此故事亦表達了惜福愛物的概念。

S1：不要計較、要惜福不要浪費，別人給你不喜歡的東西不要生氣，要發揮創意。

S4：要常跟人家說謝謝。(教學記錄 104.4.2)

(4) 知足感恩時刻

研究者先舉出知足感恩的情境，讓學生有學習效仿的對象。如：快樂的老爺爺只因鼻子很挺；發現什麼都不需要買，是幸福快樂的人；沒有手腳的戰士，只看自己擁有的，就可以讓自己活得很精采。接著讓學生練習知足與感恩。練習說說：我很幸福，因為我怎麼樣？我要感恩誰給我這個幸福？學生很熱絡地說出自己的幸福，並寫於學習單。

S1：我謝謝爸爸媽媽把我生下來，我很幸福因為我可以上學

S3：我不會寫功課時，媽媽會來教我。

S4：我肚子餓的時候，媽媽都會讓我到全家買東西

¹³⁵ 須藤麻江，米雅譯（2007），《阿松爺爺的柿子樹》（臺北：道聲出版社）。

S3：我很幸福，因為我有爸爸媽媽。

S2：我很幸福，因為阿嬤都會種菜給我吃。

S4 我很幸福，我的阿嬤會煮東西給我吃。

S1：我很幸福，我爺爺的病比較好了，可以回來。(教學記錄 104.4.2)

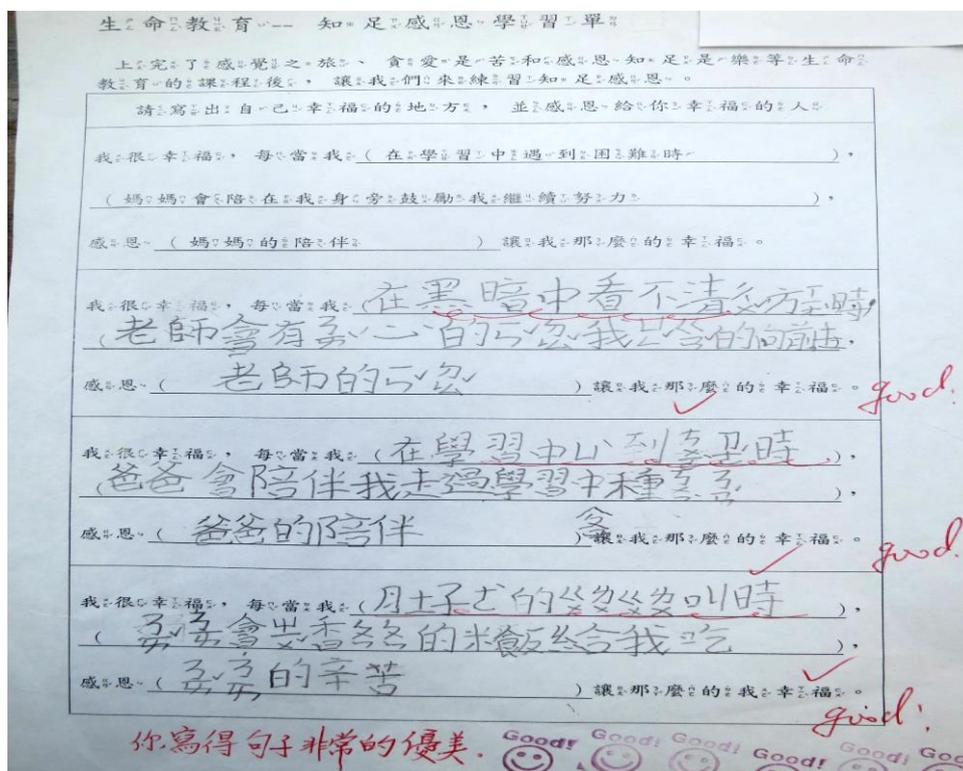


圖 4-14 知足感恩學習單範例

(5) 結語：

給學生三個學習目標，一是常常觀察自己的內心，是否起了貪心。二是時時觀察對喜愛事物是否要太多，並學習接受自己討厭的事物。三是痛苦來自於貪愛，快樂就在知足感恩裡。期許學生能經常觀察自己。

2.教學省思

此課程發現由於繪本具有相當大的吸引力，所以學生聽故事時，總是聽得津津有味。然研究者課後反思，當學生表達已經讀過繪本時，教學者可以請學生上台分享，轉化一下角色，或許學生就覺得更有新鮮感了，如此學生會比較有學習動力，而上課氣氛就能為更加熱絡，在教學時，教學者要能臨機應變，以達到最好的教學效果。此外，在知足感恩時刻的活動中，或許可以再加入遊戲的元素，刺激學生思考關於知足感恩的部

分，如：分組做知足感恩接龍、知足感恩高手……等，透過活動相信學習效果一定會更好。往後在課程設計時，教學者可再多留意並援引緊扣課程的活動來安排。

第三節 體驗寧靜的喜樂教學分析

一、課前省思

(一) 專注力不足

班上四位學生，專注力較好的只有一位，其他學生無法長時間的專注在一件事情上。一年級上課時，S2 常是桌上亂七八糟、手弄他物。若收起他所有的物品，仍舊能摸身上的任何部位，如頭髮、指甲、衣角……等，常無法專注在自己的事情上，容易被外物吸引。S3 較常有的現象是發呆或看自己的東西。S4 是身體時常動來動去，坐沒坐相，就算回答問題也是東摸摸西摸摸。老師需要不時的提醒，而且每節課最好都能讓學生有起身走動的機會，如：寫寫黑板或玩遊戲，再把學生的注意力拉回課堂上。

(二) 無法靜下心寫功課

S2 的功課寫得不甚理想，母親說他每天回家，一溜煙的就跑到隔壁玩，玩夠了才回家，寫功課都要很晚才寫。就算是在學校寫，只要其內心煩躁不歡喜，字就會亂撇，常常要重寫，需要在老師陪在身邊寫或淨空教室令其獨自一人才會比較安住。S4 不愛書寫，好動愛玩、耐心不足，常無法靜下心來完成功課，其作業大多潦草，常要重寫才能通過。

二、教學課程構思

此「體驗寧靜之喜樂」主題課程的構思，主要來自四聖諦中的滅諦思想，然由於此義理抽象不易理解，而且並非人人都可體驗到解脫的境界，因此將此義理轉化和簡化為對內心寧靜的認識與體驗。本課程之設計主要讓學生先認識安靜的狀態，了解內心的寧靜能帶給自己和世界種種好處，然後透過學習安靜的活動，引導學生觀察內心不平靜的感受，接著慢慢體會由煩躁不平靜進入寧靜的內心所帶來的平和與喜樂的感受，期許學生經由此歷程，了解到平靜的心的確能幫助自己和他人。

三、教學實施歷程紀實與省思

(一)「認識心靈的喜悅」教案實施歷程紀實

1.圖片欣賞：

利用圖片觀察，讓學生比較哪些圖中的人物，內心看起來比較平靜，並請學生思考讓心靜下來有什麼好處。學生很快就可以從外顯的圖中人物約略判斷其內心的狀態。

S4：大猩猩看起來很開心，他有很多水果可以吃

S1：我看到那隻螞蟻，雖然有很多食物，可是他一定很重。猩猩拿那麼多東西會怕掉下去。

S3：他們很貪心。

R：他們的內心平靜嗎？會不會帶來一些苦。

S2：小妹吃那麼多會變胖。

S4：我覺得他們是不平靜。(教學記錄 104.4.8)

2.繪本導讀：《噓大家安靜》¹³⁶

研究者介紹完繪本後，引導學生思惟心靜下來的好處，並請學生思考自己的心是否能靜下來？他們很真實的回答自己曾有的感受。

S3：我的身體靜下來了，可是我的心沒有靜下來。

S4：上畫畫課時，第一節課時內心很寧靜，可是第二節課時，肚子餓就不寧靜了。

(教學記錄 104.4.8)

3.安靜的體驗活動

讓學生從靜態的動動筋骨活動開始練習靜下心。學生坐在椅子上轉脖子、頭前後仰，雙手抱後腦。一邊吐氣，一邊慢慢的將頭向後仰；然後用鼻子吸氣，頭向前傾，慢慢的進入安靜的狀態。接著是走線靜心活動時，先從單純的走直線、第二次是頭頂著書走，最後是手拿著兩杯水走。由簡入繁，讓他們練習專注，由於專注學生便慢慢地靜下心來，此活動讓他們留下了深刻體會。

R：玩完這個遊戲的感覺？

¹³⁶ 珍妮·威利斯，林芳萍譯（2005），《噓大家安靜》（臺北：上人文化事業股份有限公司）。

S3：很开心很好玩，可以讓心很平靜。

S2：很开心，因為可以讓心靜下來。

S4：我的心已經靜下來了。

S1：很平靜的時候，心就靜下來了，等一下運動時，我想要頂著書去走路（教學記錄 104.4.8）

4.此課程希望學生能觀察到自己的內心，並透過學習讓自己常能靜下心來。練習讓內心寧靜，看到自己內心的起伏，如生氣、悲傷、高興……等，然後練習將心調回平靜的狀態，感受抱著一顆知足與感恩的心，所帶來的幸福快樂。



圖 4-15 體驗靜下來的活動一



圖 4-16 體驗靜下來的活動二

（二）教學省思

內心寧靜與否是屬於內心的狀態，是抽象的概念，用話語的表達很難讓學生明白，然而本課程利用圖片作為呈現，讓學生觀察圖片中人物的表情、動作和情緒表現，學生能比較清楚的觀察到外顯的表情與內心寧靜與否有關，雖然此種詮釋的方法，對於圖片中的情境或許無法百分之百的正確，然的确能讓學生了解內心寧靜時可能的狀態。

R:他們的內心平靜嗎?

S2 他們擠來擠去內心不平靜。那個大人跌倒了很痛，不敢哭。

S4：那個小朋友寫功課寫到心裡很煩。

全部的學生都搖頭說他們不平靜。

R:看看他們內心有沒有很平靜。

S2:那個小女生閉上眼睛，沒有動來動去很平靜。那個女生在彈琴看起來很平靜。

S1:那個女生在摸大象，大象很老，好像在祝福牠。(教學記錄 104.4.8)

短短的一節課，要完全表達研究者對生命教育的教學內涵實非易事，因此在教材的選用與時間的控制就更顯重要。教材選用得宜學生便能很快的掌握學習內涵，至於教學時間的控制，雖然研究者一再調整自己的教學方式，但時間方面總是無法掌控的剛好，然值得欣慰的是，教學者為孩子用心準備的體驗活動，學生的學習動機還是能夠維持一定的水準，就算是下課，仍然樂此不疲的完成。

今天的課程很充足，所以時間有點來不及。我還蠻喜歡繪本中突然安靜下來的那一段，小朋友看了那本書之後，真的安靜下來了，原來繪本也有這樣的效果。視覺上和聽覺上讓人很震撼。(T1 訪談 104.4.8)

第四節 學習快樂的方法教學分析

一、課前省思

(一) 口說不文雅的話

學生的學習常常互相影響著彼此。自從升上二年級後，S4 經常口說不文雅的話，經了解是因為一年級有一位男生常說不文雅的話，S4 常和他們玩在一起，耳濡目染之下便學會了，所以會用一些不文雅語表達自己的負面情緒。而班上最乖的孩子，因為下課會聽到他們在說這些話，不知不覺的會講了，讓老師震驚不已。這些話語傳遞的蠻快，有時學生根本不曉得其中的意義，就不自覺的被影響。

(二) 愛告狀的行為

S2 是個很會保護自己的孩子，他從不讓自己吃虧，所以當同學讓他不舒服時，他一定要告狀，而且一定要直到那個孩子受罰才罷休，所以 S2 很會跟學校的許多老師告狀。S1 則是一個守秩序的孩子，但也喜歡告狀，然而他的心態不是為了報復，而是覺得同學不該有如此不好的行為，所以要告訴老師。兩者是同樣的行為，卻有著不同的動機。而班上愛告狀的行為，讓 S4 也開始學會告狀，特別是針對讓他不舒服的同學。老

師對於這樣的惡性的循環，覺得應該引導學生有一個正確表達的方式，不僅幫助自己也幫助別人，甚至可以使改變班風。

二、教學課程構思

在學生經過「認識生命的真相」、「認識苦樂的原因」及「體驗寧靜的喜樂」之後，便要引導學生思考以何種方式面對生命中事物，故有主題「學習快樂的方法」的課程設計。此課程之構思源自四聖諦中的道諦思想，即是八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定的義理。

然為使學生易於接受，且因應學生的認知發展及學習需求，研究者將八正道內涵簡化為說好話、存好心與做好事等三個面向，並將此主題教學活動分為「說好話、存好心」、「做好事、存好心」與「三好真好」等三個單元來進行課程設計。

（一）「說好話、存好心」課程

在體驗寧靜之喜樂的課程中，學生明白外在的寧靜實源自於內心的平靜，平靜的內心才能得到寧靜的喜樂。因此本主題要引導學生運用簡單的方法——「說好話、存好心」，讓學生認識語言與意念對自他有很大的影響力。希望學生透由繪本故事的引導學會謹言慎行、不亂說話，並藉由欣賞水結晶的圖片及意念實驗，了解意念對人的影響。除此之外還設計了體驗活動，讓學生親自感受說好話與存好心的力量。鼓勵學生朝此方向努力，俾令自他皆能得到內心的喜樂。

（二）「做好事、存好心」課程

以「為善最樂」的思想為出發點，讓學生了解助人為快樂之本。引導學生思考除了從說好話做起，還可藉由做好事讓世界變得更美好。而做好事也要有智慧的配合，才能真正成就所謂的好事，要避免好心做壞事的情況，研究者在這方面可以多加舉例來說明。另外透過影片欣賞，讓學生理解所做的好事，最後可能會回到自身，此即善有善報的思想。最後，以「好事加油站」活動讓學生體驗做好事的快樂。

（二）「三好真好」課程

「三好真好」單元為主題「學習快樂的方法」的總結性課程，亦為四聖諦融入生命教育教學的課程總結。故本單元元主要是針對「真正的快樂是什麼？」做進一步地認

識與引導。學生從影片欣賞中，感受到真正的快樂和一時想要的短暫享樂不同，並再次強調說好話、存好心、做好事，是讓自己獲得快樂，讓自他擁有內心寧靜，讓世界更美好的方法。最後以三好歌做為課程總結，並進行四聖諦融入生命教育的課程回顧。

三、教學實施歷程紀實與省思

(一) 單元一「說好話、存好心」

1. 教案實施歷程紀實

(1) 認識好話國和壞話國：

引導學生思考讓自己與他人享受寧靜快樂的方法，可以從說好話，存好心做起。請學生上台將鼓勵的話、感恩的話、騙人的話、罵人的話……等，分類至好話國和壞話國中，讓學生從分類的活動認識什麼是好話與壞話。引導學生學習怎麼說好話，並了解除了說好話，還要心想好意。

R：為什麼不要說壞話？

S2：人家會不喜歡。

S3：會很傷心。

S1：人家會不喜歡跟你在一起。

R：口說好話就是好話嗎？

S3：不是，要心也好的才是。

S2：心要是真實的才是。(教學記錄 104.4.9)

(2) 繪本導讀：《畢老師的蘋果》¹³⁷

看了畢老師的蘋果後，請學生說一說從故事中學到什麼？並思考口說好話也心想好意有什麼好處？從以下的回應中，可知學生明白說話時要先弄清楚該怎麼說最恰當，不要隨便亂想亂說而傷害了別人，但對於說好話、想好意的真正利益，還不是很了解。

S1：有時候聽到了謠言，要查清楚。不要聽完了就相信了，先不要跟別人說，如果是自己看到的，也要先搞清楚，不然最後會害了別人。

¹³⁷ 瑪丹娜，蔡依林譯（2003），《畢老師的蘋果》（臺北：格林文化事業股份有限公司）。

S4：不要亂誤會別人，心要想想，再去問問別人。(教學記錄 104.4.9)

R：口說好話也想好意有什麼好處

S4：不會隨便誤會別人，可以得到智慧

S1：會得到福氣。(教學記錄 104.4.9)

(3) 心念決定一切的印證

利用日本江本勝博士對水發出好意念的水結晶實驗的結果和圖片，以及他校學生對米飯說好話發出好意念的實驗，以及本班的蕃茄實驗，證明口說好話、心想好意，能讓自己和他人都受益，結果學生都覺得不可思議。

下課時，學生問那是真的嗎？怎麼做的？怎麼會有那些圖片？研究者告訴他們：

「我有那本書。」學生要求要帶來給他們看。(觀察記錄 104.4.9)

(4) 遊戲體驗：

此體驗活動有二，一為優點大放送，請同學圍成圓圈，一人站中間，其他同學對他進行一分鐘的優點大放送，重點是不能間斷的依序對他說好話。另一為好話護身符，請一個同學當鬼，只要對他說好話，他就捉不到你。學生很喜歡這類的體驗活動。

因為來不及體驗活動，所以利用下課五分鐘完成第一個遊戲，S1、S2、S3 意猶未盡的要研究者也站在中間讓他們作優點大放送。而且還說下一節課要讓他們體驗另一個活動。(觀察記錄 104.4.9)

2.教學省思

此次的教學，在繪本中用了較多的時間做討論，因為故事的意涵較深，所以問了較多了解故事內容的題目，此外，學生對於老師的提問也搶著發表，在此氛圍下，學生的發言顯得熱絡，教學時間就會因為言語的互動與討論而顯得不足。此外，在體驗活動的時間分配也可以再多些。若時間許可，亦可以分兩節完成，讓學生可以多體驗幾次，讓他們有更多的時間發表體驗完後的感想，或聽聽他人不同的感受。遊戲對學生而言通常有很大的吸引力，遊戲活動設計得好，能學生的學習成效。此外學習單以體驗活動的方式，讓學生能落實在家庭生活，也是另類的感受和體會。

遊戲的力量真大，學生在玩好話護身符時，玩得不亦樂乎，大家沈浸在好話

中，每個人都接收了他人的好話，心情很愉快，下課後，學生看到研究者和同學居然還延續著遊戲，對著老師或同學說你好棒！你好漂亮！（觀察記錄 104.4.9）

說好話、想好意學習單 8 姓名

一、你對說好話、想好意時，內心有什麼感覺？
很快、很開心。

二、當別人對你說好話、心想好意時，你有什麼感受？
很開心又舒服。

三、把說好話和想好意帶回家

對誰說	說好話、想好意	家人的反應
弟弟	說：「你好笨！」	奇怪的對我笑。
小弟弟	說：「你好可愛！」	跑過來抱我。
媽媽	說：「您好美麗！」	又感動又開心。
爸爸	說：「您好帥！」	又笑又開心。

對家人說好話時，我覺得.....
一開始有點緊張，後來就克服了。

圖 4-17 說好話存好心學習單範例

(二) 單元二「做好事、存好心」

1. 教案實施歷程紀實

(1) 認識為善最樂：

常行善事之人，由於內心的豐足，喜樂之心自然發於中而形於外，故能內心調柔而舉止安詳、容色熙怡。要傳遞這樣的理路，研究者企盼學生從口說好話、心想好意、身行好事開始實踐，讓自他的生命皆能更臻美善，也讓世界更加美好。研究者希望透過為善最樂的影片¹³⁸來引起學生的學習動機。

(2) 繪本導讀：《凱琪的包裹》¹³⁹

¹³⁸ 〈TUSS 的輕鬆小品 01-助人為快樂之本〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=WkBFzXKkCTQ>

¹³⁹ 坎達絲·弗萊明，劉清彥譯（2004），《凱琪的包裹》（臺北：道聲出版社）。

凱琪住的地方因為戰爭剛結束，物質缺乏，他們衣服和食物都不夠。有一天凱琪收到美國喬羅西寄來的禮物，禮物中有他最愛的巧克力，媽媽和郵差也很久都沒有吃，所以凱琪分享給他們，此後凱琪收到了許多喬羅西的禮物，她都與困苦的村民分享，最後她的行為不但幫助了自己，也幫全村渡過寒冬。

此故事旨在讓學生看到小小的分享，即能幫助眾人，改變氛圍；亦協助學生統整之前所學「貪愛是苦」之概念，而學生於問題討論及心得分享中，也多次論及貪心的概念。

R：這個故事讓您學到了什麼？

S3：不要貪心，而且要分享給別人。

S2：讓我學習不貪心，而且可以讓人家快樂的方法，分享東西給別人，別人開心自己也會開心。(教學記錄 104.4.15)

(3) 認識什麼是好事

引導學生作任何事都必須用智慧來處理、存好心做好事亦然。除了把事情做好、而且還要做對，這時就必須靠智慧的抉擇。故應該避免好心做壞事。

S4：別人的功課，如果幫別人寫就會害了他，要教他而不是幫他寫。(教學記錄 104.4.15)

(4) 影片欣賞：善的迴力鏢¹⁴⁰

引導學生了解所做的好事，最後都會回到自己身上，多做好事不吃虧。

S2：好好看啊，每個人都互相幫忙，大家都很开心。

S1：做好事最後會回到你的身上。

S13：一個人幫助另一個人，另一個人又會幫另一個人。(教學記錄 104.4.15)

(5) 遊戲體驗：好事大計劃

遊戲體驗情境為：好事加油站裡，需要有人來做好事，才能有更多的能量。請同學抽出好事加油站裡需要的東西並完成好事。分組做好事，最後比賽哪一個好事加油站

¹⁴⁰ 〈善的迴力鏢〉，YouTube，2014年12月10日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=m126QTXGCx0>

的能量最多。

(6) 結語：從今天起，天天說好話、存好心、做好事，讓自己和他人擁有人心寧靜的快樂，也讓世界更美好，這是得到快樂最好的方法。



圖 4-18 聯絡簿日行一善記錄

姓名：

做好事、想好意、學習單

一、你覺得最近做過最了不起的好事是什麼？為什麼？
 我覺得去幫弟弟，幫了很了不起的事，因為果
 媽媽要洗我就幫她洗弟弟

二、當你做完一件好事時，內心的感覺是什麼？
 我覺得很開心，因為我喜歡做好事和幫別人。

三、把做好事和想好意帶回家，讓家人幸福快樂！

家人	做好事、想好意	家人鼓勵的話
爺爺	爺爺的背很癢，我輕輕的幫他抓癢，然後還主動幫他按摩，希望他舒服又健康。	你真貼心，又孝順，真是爺爺的乖孫女。
媽媽	媽媽要去洗衣服的時候，我就會去幫她。	是媽媽的好幫手。
弟弟	弟弟不會畫畫的時候，我會教他畫畫。	是弟弟的小老師。
奶奶	奶奶還來吃飯的時候，我會去叫她回來吃飯。	會幫忙照顧奶奶，是媽媽的好幫手。

我覺得為家人做好事……
 我覺得是一項很開心的事

家長簽名：

圖 4-19 做好事想好意學習單範例

2.教學省思

《凱琪的包裹》這本書是教室裡找到的，一開始要說故事時，S4 馬上說不好看，然而等老師把整個故事說完後，S4 居然說：「我不知道這麼好看，因為我只看了前面，就覺得不好看。」學生的話語讓研究者覺察學生的感受是很直接的，有時孩子容易看到事物的表相就驟下判斷，此亦顯示教師有責任引導學生見到更深一層的事理，孩子對某件事覺得不喜愛，有時可能僅只是一時的不明了，因此教學者要嘗試引導學生作更深入的觀察。

而在教室觀察的協同教師，對於此課程的設計非常喜愛，以下是他對此課程的看法與分享：

這個「分享」的主題很好，現在的小孩是屬於世界以他為中心圍繞著，所以從家庭來說，分享的態度很欠缺，只好靠學校來教導分享的觀念，所以此「分享」的課程很好。

「分享給別人是自己的損失嗎？」這個觀念真好，現在的小朋友覺得分享給別人就是自己的損失，所以他不願意分享。一開始講到分享的價值觀，然後故事帶進來，還很仔細的引導到小朋友什麼是好事？什麼狀況下才是好事？有時候小朋友會覺得自己已做了好事，可是為什麼還是錯的？他們沒有辦法去思考，這樣可以幫助他們思考。(T1 訪談 104.4.15)

(三) 單元三「三好真好」

1.教案實施歷程紀實

(1) 三好學習回顧

請學生思考：快樂是什麼？快樂在哪裡？哪裡有真正的快樂？學生們很快的回應能上學是一種快樂，跳舞、運動等也是一種快樂。由此可見學生主觀上認為的快樂，主要是自己愛做的事情上。故研究者期望透過生命教育課程引導孩子思考什麼是真正的快樂？真正的快樂與欲望被滿足的短暫的享樂一樣嗎？研究者請學生回顧先前所學的課程一口說好話、心想好意、身行好事，能讓他都能擁有內心寧靜的喜樂，讓世界更美好，也是得到快樂最好的方法。

(2) 影片欣賞：另類的快樂

以「站起來做好事」¹⁴¹、「用錢買不到的快樂」¹⁴²及「愛的回饋」¹⁴³等三部影片，引導學生體會另類的快樂是在人與人互動的關愛中，在對萬物的關愛中，學生從影片中約略地可以體會到這層內涵。

R：你覺得他的快樂在哪裡。

S2：在幫別人。

S4：每天都做善事，他幫了小女孩讓她能去上學。

S1：他每天都幫樹澆水，後來樹長出葉子，他看到樹就得到快樂了。(教學記錄 104.4.16)

(3) 歌曲教唱：三好歌¹⁴⁴

以三好歌做為此課程的總結，帶學生用心朗讀歌詞，並透過唱歌，以律動方式讓學生舒展筋骨。他們很喜歡這首歌，S2 很認真學，下課時已會唱一些了。

下課時，S2 要研究者把音樂寄給他的媽媽，因回家時想要練習唱。S1 說回家要教弟弟唱三好歌。S3 要請媽媽上網找這首音樂來聽。只有 S4 興趣不大，急著出去玩球。(觀察記錄 104.4.16)

(4) 我們的生命課程回顧

讓學生在輕柔的音樂聲中靜坐，回顧這些日子以來，在十二堂生命教育課程中所學到的一切。回想完後，請學生寫我的生命教育學習圖，於連連看的活動中，發現有學生完全記得研究者教學的整個歷程。

S4 對生命教育課程的內容回顧很清楚。S1 對課程的回顧也相當完整。S3 說那些課程有的他都快要忘記了，他希望能記得。S2 對於學習的歷程較無法完全掌握。(觀察記錄 104.4.16)

¹⁴¹〈年輕人站起來做好事〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=FLPk-py3KAw>

¹⁴²〈感人泰國廣告-無名英雄-施比受更有福〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=B0kK90ISPjg>

¹⁴³〈短短 3 分鐘卻如此感人-泰國電信公司廣告〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=vajYrYy1glU>

¹⁴⁴〈三好歌〉, YouTube, 2014 年 12 月 10 日查閱 <https://www.youtube.com/watch?v=b2Dv7iXSDMs>

第五節 課程實施成效之分析

本節從兩個部分論述四聖諦融入生命教育課程實施成效之分析，一為教學結果與分析，依研究者對學生的觀察、訪談和學習單，來分析生命教育課程之設計、教學活動與教材運用實施之成效。一為學生及家長回饋結果與分析，依學生、家長及協同教師填寫的回饋單來分析四聖諦融入生命教育課程實施成效。以下分述之。

一、教學結果與分析

(一) 生命教育課程設計結果與分析

1. 主題一認識生命的真相

(1) 能以正面的態度面對生命的各種現象

認識生命的真相後，學生明白生命中的生、老、病、死和無常變化，是生命存在常有的現象，他們會用樂觀和勇敢的態度去面對，且發展出抒發自己情緒的方法。

我會往好地方想，不要太煩惱。(S1 學習單 3)

我會用一種樂觀，然後遇到困難去問爸爸媽媽或老師，或是不要想那麼多。(S1 訪談 104. 4. 23)

我會覺得這是很正常的現象，是一般人都會發生的情形，我不會害怕，心要靜下來，然後躲在一個角落哭一哭，心情就會好一些。(S2 訪談 104. 4. 23)

我會用正常的態度。(S3 訪談 104. 4. 23)

用一般的態度。我會有點緊張和害怕，但會勇敢的去面對。(S4 訪談 104. 4. 29)

(2) 能體會父母生育與養育之辛勞

學生體驗媽媽懷孕過程後，皆能感受母親生育的辛苦；在照顧完蕃茄後，更能體會父母養育的辛苦。學生深刻的了解父母對自己的好，也策發他們孝順父母的心。

去打羽毛球，結果球掉了出來，我覺得懷孕真是辛苦。我覺得父母真辛苦，為了我付出了很多很多東西，我從今天開始要好好孝順父母。(S1 學習單 2)

吃飯的時候，會變得比較難盛；擦桌子的時候，也很難擦哦！我已經知道您們的辛苦了，所以我以後會好好孝順您們哦！（S2 學習單 2）

我的肚子好痛，走路很不方便，當媽媽真辛苦，而且撿東西很不方便。您們好辛苦，對我那麼好，而且還教我們好多東西。(S3 學習單 2)

撿東西時，結果摔下去了，做媽媽真辛苦，媽媽您好辛苦。(S4 學習單 2)

(3) 能了解生命的可貴

學生於生命之旅的課程中，除了認識生命的現象外，也能現起重視自己生命的態度，覺得要好好珍惜生命。

我覺得要好好珍惜活著的時光，好好學習。(S1 學習單 1)

我很開心，因為可以認識生命是什麼。(S2 學習單 1)

我覺得很有趣也很好玩，因為生命是很寶貴的東西。(S3 學習單 1)

我覺得生命真的很重要，要好好珍惜。(S4 學習單 1)

2. 主題二 認識苦樂的原因

(1) 學習觀察自己的行為

帶著學生靜下心觀察自己外在的行為，學會察覺自己內在的感受，經由此經驗，讓學生能練習看到自己內心的想法，對物質的需要和想要，開始會做觀察和思考。

我要削鉛筆機，我覺得很需要，因為舊的削鉛筆機削不尖，思考後我覺得這是想要。(S1 學習單 5)

我要平板電腦，我覺得很好玩，因為我有時候會玩，思考後我覺得這是想要。(S4 學習單 5)

(2) 能了解貪心是痛苦的來源

以前學生很少去思考痛苦的原因，經過引導學生觀察自己的心相後，也較能了解貪心會帶來痛苦的現象，有了這層認識，就比較會去觀察到自己的內心，並對貪欲做一些防護。

做了一些壞事，比如說有的人他想要很多錢，以為這樣可以得到幸福快樂，然後就去偷錢，結果反而沒有得到快樂一直被警察追，如果沒被捉到也會整天很緊張。因為他太貪心了，自己已有一些卻還想要很多。(S1 訪談 104.4.23)

有些人是死掉的痛苦，有些人是住在醫院的痛苦。有些人是因為心在痛苦，例如

你講髒話，人家聽了心裡很痛，也不想跟你講話。貪心也會造成痛苦，要想辦法控制自己的心，不要讓它貪心。(S2 訪談 104. 4. 23)

不要貪心才不會痛苦。看到想買的東西要先考慮一下，不要馬上就買。(S3 訪談 104. 4. 23)

不要貪心，貪睡會遲到，然後被扣點。太愛吃東西會越來胖，太愛吃油炸的東西，身體會越來越不好。(S3 訪談 104. 4. 29)

3.主題三體驗寧靜的喜樂

(1) 能明白心靜下來的好處

經過圖片和繪本故事的引導，學生對寧靜的內在是怎樣的狀態，有了初步的認識，了解它對自己有許多的助益，更明瞭寧靜的內心，是可以讓世界變得得更祥和，以下為學習單及訪問的內容：

事情可以做得更好，字可以寫漂亮，畫畫可以畫好。(S1 學習單 8)

字可以寫得很漂亮，可以做很多事情。(S2 學習單 8)

可以把字寫漂亮，每一件事情可以做的很快。(S3 學習單 8)

事情慢慢做卻很快就做好。(S4 學習單 8)

安靜下來就會讓世界變得更和平。(S4 訪談 104. 4. 23)

(2) 能運用方法讓心靜下來

由於研究者平日即不斷強調要把心靜下來做事，以及這陣子透過生命教育課程的引導，學生漸能觀察自己內在的心緒，當內在無法平靜時，他們較能看到自己的情緒變化，並且會用一些方式，讓自己找回寧靜的心。

靜坐、看書、練習寫字 (S1 學習單 8)

S3 到辦公室找 R，說心靜不下來寫功課，想到辦公室。R 幫 S3 找一個位置並讚美 S3 能看到自己的心靜不下來，並找人協助。(觀察記錄 104. 2. 26)

當我遇到一些挫折，然後靜不下來的時候，可以用那些方法靜下來。等一下要好書介紹時，會有點緊張，就跟自己要說靜下來。(S1 訪談 104. 4. 23)

我會先畫圖，再去騎腳踏車，我的心情就會變好。(S3 訪談 104. 4. 23)

4.主題四學習快樂的方法

(1) 能感受到說好話、存好心、做好事的快樂

校園生活裡，學生在人我互動的人際關係中，通常最常出現的行為是愛計較與愛告狀，計較自己做的事比別人多，告狀與她不和或爭吵的對象，希望老師處罰做錯的同學……等，不一而足。這樣的現況，當然無法一時間完全改觀。然而，經過一段時間的生命教育課程後，孩子較能明瞭為什麼老師希望同學儘量用美的眼睛去看周遭的人事物，發現他人的優點，對別人說好話，為大家做好事，主要是希望由自身做起，由點而線而面的擴大成善的循環，使校園環境的互動更加美善，學生在老師的推動下，也有了好的開展。

一聽到好朋友的好話，我就開心起來了。對家人說好話時，很緊張也很開心。

(S3 學習單 9)

我覺得對人家口說好話很開心。(S2 學習單 9)

我覺得為家人做好事很快樂，因為爸爸媽媽很辛苦，幫家人做事，家人一定很開心。做完一件好事時，覺得很開心，因為被幫助的人很快樂，自己也感到很快樂，以後好事也會回到自己身上。(S1 學習單 10)

我覺得很開心，因為我喜歡做好事和幫助別人。(S3 學習單 10)

(2) 運用所學的讓自己和他人更好

學生學了說好話、存好心、做好事的生命教育課程後，能學習將習得的內涵運用在自己的生活，讓自己和他人可以，從說好話、存好心和做好事獲得最大的利益，讓彼此有更美好的生活。

別人不開心的時候對他說一些好話，或想辦法幫他，或問他有那些需要幫忙的地方，如果自己幫不了他，可以去找老師。或是陪他一起做好事或教他要多做好事，還有口說好話、心想好意。(S1 訪談 104.4.23)

心靜下來，去背一些書。因為心靜，可以讓我們變得很開心。(S2 訪談 104.4.23)

要常常口說好話、心想好事，因為如果你常說壞話，就會比較少朋友，如果你常說好話，就會有比較多的朋友。(S3 訪談 104.4.23)

此四聖諦融入生命教育課程的實施，不但能讓學生認識生命的現象，了解可以運用方法轉化內在的感受，更由說好話、存好心、做好事中，體會生命中另類的喜悅，提升生命的層次。學生們不但喜歡這些課程，也覺得上了這些課，對他們產生了很大的幫助，有些學生甚至期待再學習生命教育的課程，由以下的訪談中可得知。

我覺得這些課程很有趣，對生命很有幫助，很想要再上。(S1 訪談 104. 4. 23)

我對這個課程覺得很滿意，因為可以認識生命中的事情還有結果，我喜歡，希望您能在上。(S2 訪談 104. 4. 23)

想要老師能介紹更多生命課。(S4 訪談 104. 4. 29)

(二) 教學活動與教材運用成效分析

1. 教學活動成效分析

本研究之教學活動設計以繪本與故事、影音與圖像、遊戲與體驗及訪問與學習單等四方面進行教學，表 4-1 為教學活動與教材運用之統整，進行教學活動成效之分析。

表 4-1 生命教育教學活動與教材運用統整表

教學活動	多元教材呈現方式
1.繪本與故事	9 本故事書和 4 個故事
2.影音與圖像	15 部影片和 4 次圖片教學
3.遊戲與體驗	4 個遊戲和 7 個體驗活動
4.訪問與學習單	3 次訪問和 11 張學習單

研究者請學生選擇四聖諦融入生命教育教學中，他們喜歡的教學活動，如表 4-1。學生票選的結果這四項教學活動喜歡的人次皆為 4 人，顯示學生對此四種教學活動的呈現方式各有喜歡之處，然因為僅以累計票數並無法呈現為何學生喜愛此種方式的學習，故研究者與學生再做進一步的訪談，以理解其想法。

訪談結果歸納整理，如下表 4-2 教學活動訪談記錄表：

表 4-2 教學活動訪談記錄表

教學活動	喜歡原因
繪本與故事	<p>繪本與故事很好聽很有趣，而且又很有智慧。(S1 訪談 104.4.28)</p> <p>那些故事給我得到智慧。(S2 訪談 104.4.28)</p> <p>因為那些書都很有智慧又很有趣。(S3 訪談 104.4.28)</p> <p>因為故事和繪本很好看，例如畢老師的故事，跟我們說話說出去了就收不回來，要先搞清楚才跟別人講。(S4 訪談 104.4.30)</p>
影音與圖像	<p>心靜下來的圖片，有一隻狗在靜坐，我覺得很好玩，還有觀察人的表情，看他是不是靜下來。(S1 訪談 104.4.28)</p> <p>因為有些可以教我們跳舞。有些會嚇到我們，我們覺得很驚訝。(S2 訪談 104.4.28)</p> <p>可以讓我們知道很多有關生命的循環，影片很棒。(S3 訪談 104.4.28)</p> <p>因為圖片很可愛，影片很好看。(S4 訪談 104.4.30)</p>
遊戲與體驗	<p>遊戲很好玩，有的還可以讓心靜下來。還可以更多好事，口說好話。(S1 訪談 104.4.28)</p> <p>有一個心靜下來的遊戲很好玩。(S2 訪談 104.4.28)</p> <p>因為很好玩，也能讓我的靜下來，讓我知道幫別人的好處。(S3 訪談 104.4.28)</p> <p>因為體驗可以讓我們心靜下來，然後遊戲也很好玩。(S4 訪談 104.4.30)</p>
訪問與學習單	<p>訪問與學習單「貪愛是苦」，可以讓我學到怎樣發現自己的貪心。「做好事」的學習單讓爸爸和弟弟都很開心，「說好話」時弟弟也很開心還跑來抱我。(S1 訪談 104.4.28)</p> <p>只要老師上的課我都很滿意。覺得訪問很好玩。因為老師講得很清楚。(S2 訪談 104.4.28)</p> <p>因為可以把我們學到的東西，重覆的複習。(S3 訪談 104.4.28)</p> <p>有一些不是我要寫的，但那些內容也可以讓我們回想起上課的過程。訪問可以讓我們想起之前上課的內容。(S4 訪談 104.4.30)</p>

資料來源：根據研究者訪談學生錄音檔之內容整理。

歸納表 4-2 可以知悉，運用富有生命哲理的繪本來傳遞四聖諦融入生命教育的內涵，只要教學者輔以淺顯有趣的方式呈現其內容，是能深獲學生喜愛的。動態影片的呈現，可以更直觀地使學生快速了解其內涵，使整個課程豐富而精采。至於圖片的呈現，只要能符合教學需求一樣能吸引學生的目光。在遊戲與體驗的活動中，學生都談論到遊戲非常好玩，而透過實際的操作，例如心靜下來的學習課程，可以令學生直接習得老師

教導的方法，而且當下就做練習，他們都覺得很有新鮮感，故學生們並非只是喜歡動態的遊戲，對於能引導趣向內在寧靜的活動亦有其需求。學習單方面，學生則覺得學習單可以讓自己再複習課堂上所教過的內容，並覺得以訪問他人或被訪問的方式來呈現學習結果，讓人覺得十分有趣。綜合上述所說，本研究課程透過豐富的多元教學活動方式，的確能令學生初步了解並喜愛四聖諦融入生命教育的課程內涵。

2.教材運用成效分析

(1) 繪本與故事教學

繪本與故事的教學設計為每堂課程的主軸，其中雖蘊含四聖諦義理，但卻能展現最淺顯易懂的內涵。故以此教學媒介分析教學實施之成效，如表 4-3：

表 4-3 喜歡繪本與故事教學教材統計表

主題課程	單元	故事	喜歡人次	%
認識生命的真相	生命之旅	1. 《生命的循環》	1	25
	生命的變化	2. 《爺爺的幸福咒語》	4	100
	生命的轉化	3. 《敵人派》	4	100
認識苦樂的原因	感覺之旅	4. 《菲菲生氣了，非常非常生氣！》	4	100
	貪愛是苦	5. 《你是我的孩子》	3	75
	知足感恩最樂	6. 《阿松爺爺的柿子樹》	4	100
體驗寧靜的喜樂	寧靜的喜樂	7. 《噓!大家安靜》	4	100
學習快樂的方法	說好話存好心	8. 《畢老師的蘋果》	4	100
	存好心做好事	9. 《凱琪的包裹》	4	100
認識生命的真相	生命的變化	1. 摔破瓷瓶的一休	2	50
	生命的轉化	2. 一切都是最好的安排	4	100
		3. 學習感恩	3	75
認識苦樂的原因	知足感恩最樂	4. 佛陀的寶石	2	50

資料來源：此表統計學生票選結果。

於學生的學習單、回饋單與訪談中，將學生喜愛的繪本故事教材彙整為表 4-4：

表 4-4 學生對繪本與故事喜愛原因彙整表

繪本	喜歡的原因
爺爺的幸福咒語	讓我學到遇到無常變化時，應以樂觀的心情去面對它，否則在心裡恐懼就會越來越大。最後你就會不想面對它了。(S1 訪談 104.4.27) 有時候突然發生事情，爺爺都會說太美妙了！太美妙了！我覺得爺爺很有信心，有很好的想法。(S2 訪談 104.4.27) 有些事情是突然發生的，要用好的方式去面對它。(S3 訪談 104.4.27)
敵人派	它可以教我遇到心裡的敵人時，把敵人變成不是敵人。(S1 訪談 104.4.27) 它可以幫我消滅敵人，內心的敵人。(S4 訪談 104.4.27) 這個故事內容很好玩也很有趣，讓我增加知識 (S3 回饋單 104.3.20)。
菲菲生氣了	他生氣的時候很像我，我學會了生氣時，找個地方讓心靜下來。(S2 訪談 104.4.27) 可以學到認識自己的心情和別人的心情。(S3 訪談 104.4.27) 他可以教我們怎麼樣讓心寧靜下來。(S4 訪談 104.4.27)
阿松爺爺的柿子樹	裡面的哎喲奶奶很樂觀，而且別人給他不需要的、很爛的東西，她也不會生氣，而且也會很開心的感恩阿松爺爺，而不是把那些東西丟掉，還發揮想像力把它做成更有趣的東西。(S1 訪談 104.4.27) 我喜歡《阿松爺爺的柿子樹》，因為很好玩。(S3 回饋單 104.4.2) 我喜歡《阿松爺爺的柿子樹》，因為老師講得很好聽。(S2 回饋單 104.4.2)
畢老師的蘋果	我還喜歡《畢老師的蘋果》，因為我學到不要亂講話，一看到什麼就說什麼，要常常心想好意、口說好話，遇到事情也不要馬上就說，要搞清楚。(S1 訪談 104.4.27) 我喜歡《畢老師的蘋果》，因為如果你把壞話講出去了，就很難收回來，如果好話說出口不用收回來，人家會很開心。(S3 訪談 104.4.27)
凱琪的包裹	凱琪和她住在美國的朋友都很好，會幫助別人，不會只想著自己。我學到要多幫助朋友，即使是壞朋友也要多幫助他，到最後就會變成好朋友了。(S1 訪談 104.4.27) 我覺得凱琪有什麼事情都會跟別人分享，我覺得他的心很好。我也想要跟他一樣。(S2 訪談 104.4.27) 他有一個很好的朋友都會幫他們，我學到了好朋友可以互相幫忙。(S4 訪談 104.4.27)

資料來源：根據研究者訪談學生錄音檔及回饋單之內容整理。

由表 4-3、表 4-4 分析，可看出繪本與故事的教學方式深受學生喜愛，有 6 本繪本得到所有學生的喜愛，對低年級學生而言，故事兼具圖像的教學能增加學生的學習興

趣。繪本中又可歸納出情節簡潔、反覆性強、內容有趣且讓人意想不到的故事，讓學生印象深刻，令低年級學生易於了解研究者所要傳遞的生命教育內涵。此外，能和學生生活經驗產生共鳴的繪本，更能讓學生從故事中體會與省思。

(2) 影片與圖像教學

為了解影片教學對生命教育教學的成效，研究者彙整教學過程中運用的影片和圖像，並調查學生對生命教育教學影片的喜愛，如表 4-5 為學生票選之結果：

表 4-5 生命教育課程影片與圖像教學喜愛人數統計表

主題課程	單元	圖片教學	影片教學	喜歡	%
認識生命的真相	生命之旅一	1.人的變化	1.人的一	4	100
			2.人生四季—春	2	50
	生命之旅二		3.母親懷孕的過程	3	75
			4.小妹妹的懷孕體驗	4	100
			5.感人的父母恩重難報	3	75
			6.蕃茄成長影片	3	75
	生命的變化		7.生命無常變化	1	25
			8.明天先來還是無常先來	1	25
認識苦樂的原因	感覺之旅	2.各種情緒			
	貪愛是苦		9.黑洞！貪得無厭的下場	4	100
體驗寧靜的喜樂	寧靜的喜樂	3.苦樂與寧靜			
學習快樂的方法	說好話存好心	4.說好話實驗			
	存好心做好事		4.為善最樂	4	100
			5.善的迴力鏢	4	100
	三好真好		6.站起來做好事	3	75
			7.用錢買不到的快樂	3	75
			8.愛的回饋	3	75
		9.三好歌曲教學影片	2	50	

分析表 4-5，在 15 部影片中，備受所有學生喜愛的影片有 5 部，有 11 部影片得到 75% 以上人數的喜愛，有 4 部影片喜愛的人數未超過半數。歸納此影片教學受學生喜愛的原因是影片張力強且有趣、能讓學生會心一笑、節奏緊湊。

人生四季、生命無常變化和明天先到還是無常先到等影片，所闡述的部分內涵較深且抽象，學生雖然可以理解其內容，但卻無法深刻的體會，尤其是「明天先來還是無常先來」，S2 看完之後，滿頭霧水的說不知道什麼意思。而三好歌曲教學，因為研究者較

不擅長歌曲的教唱與帶動，因此在教學技巧上，可能無法引發學生強烈的學習動機，因此在教學時不但要考量學生的認知能力，亦要衡量教學者對教材的運用能力和熟悉度。

以下就表 4-6 學生對影片喜愛原因統整表中，分析學生對影片喜愛的原因，並歸納其學習成效。

表 4-6 學生對影片喜愛原因統整表

影片教學	喜歡原因
小妹妹的懷孕體驗	因為他很可愛。(S4 訪談 104.4.29) 媽媽在懷孕的時候很辛苦，小妹妹想親自體驗媽媽的辛苦。(S3 訪談 104.4.29) 親身體驗當媽媽很好，體驗母親因懷孕不能跑也不跳，她才能知道媽媽的辛苦。(S2 訪談 104.4.29) 真的體驗到當媽媽的感覺，她跌倒在那邊哭。(S1 訪談 104.4.29)
黑洞—貪得無厭的下場	它教我們不要太貪。(S4 訪談 104.4.29) 如果你一下看到喜歡的東西就想要的話，就會把它變成貪，讓自己過得更痛苦。(S3 訪談 104.4.29) 它讓我們知道太貪心會有什麼結果。(S2 訪談 104.4.29) 它告訴我們不要貪心，如果你貪心，得到那些東西還會想要更多，到最後就會害了自己。(S1 訪談 104.4.29)
善的迴力鏢	他很會幫助人 (S4 訪談 104.4.29) 一個人一直做好事，最後好事會一直連下去。(S3 訪談 104.4.29) 他雖然沒有很多錢，他也樂意幫忙別人。(S2 訪談 104.4.29) 那個工人幫助了一個滑倒的人，然後那個滑倒的人又去幫另一個人，最後就有人來幫助這個工人了。(S1 訪談 104.4.29)
用錢買不到的快樂	如果你在不快樂的時候，你做了一個好事，就會變得很快樂。(S3 訪談 104.4.29) 雖然那個學生很窮，可是他卻做了很多好事，到最後比有錢還要快樂。(S1 訪談 104.4.29)
愛的迴饋	你做了一件好事，最後好事也會回到你的身上。(S3 訪談 104.4.29) 老闆幫助一個小男生，然後他女兒很不高興，沒想到那男生長大之後，就變成醫生，然後還幫助了小女孩和老闆，然後那小女孩就很高興。(S1 訪談 104.4.29)
三好歌曲教學	我喜歡三好歌，因為裡面有說好話、存好心、做好事。(S2 訪談 104.4.29) 三好歌很有智慧又很好聽。(S1 訪談 104.4.29)

資料來源：根據研究者訪談學生錄音檔之內容整理。

影片比繪本和圖片更能精準而真實的呈現所要表達的意涵，短短 2 分鐘影片「小妹妹的懷孕體驗」，完全道出母親懷孕時的辛苦，學生看完雖然開懷大笑，但都印象深的了解當母親的辛勞。另外「黑洞！貪得無厭的下場」和「善的迴力鏢」等短片，影片一

結束，學生馬上能說出研究者要他們學習的重點。教學者的重點在於影片的選用要能合乎教學目標，精準的傳達所要表達的核心概念，如果再加上趣味性，將更能加深學生的學習成效，並從中得到更深入的體會。

(3) 遊戲與體驗活動

配合生命教育課程，本研究設計十二個遊戲體驗活動，其教學成效分析如表 4-7：

表 4-7 生命教育課程遊戲與體驗活動統整表

主題課程	單元	體驗活動	遊戲活動	喜歡人次	%
認識生命的真相	生命之旅一		1.生命循環拼圖	3	75
	生命之旅二	2.懷孕體驗		3	75
		3.照顧蕃茄		3	75
	生命的變化	4.觀察蕃茄並說好話		4	100
	生命的轉化	5.種蕃茄		4	100
認識苦樂的原因	感覺之旅	6.陽光下散散步		3	75
	貪愛是苦	7.看見自己大考驗		3	75
體驗寧靜的喜樂	寧靜的喜樂	8.安靜的體驗活動		3	75
學習快樂的方法	說好話存好心	9.優點大放送		3	75
		10.好話護身符		3	75
	存好心做好事	11.好事加油站		3	75
	三好真好	12.三好歌帶動唱		2	50

資料來源：根據研究者統計學生票選之結果。

由表 4-7 得知，課程中的遊戲和體驗活動普遍受到學生的喜愛，此課程的設計以體驗性質的活動居多，遊戲則較少。尤其「陽光下散散步」、「看見自己大考驗」與「安靜的體驗活動」是屬於較為靜態、心理層面的體驗活動，但仍有 3 個人次表示喜歡。

在訪談中有一個學生說他都不喜歡，但仍選了兩個活動。分析其原因，一則為學生當天情緒較煩躁，不想分享；一則為該生較活潑好動，喜歡動態性的活動，以上的活動性質並無法真正滿足其需求。此次活動設計正好符合班上多數學生的喜好，往後可再修正，並考量少數學生的學習需求。

依表 4-8 學生對遊戲與體驗喜愛原因統整表中，分析學生對遊戲與體驗喜愛的原因，並歸納學生的學習成效。

表 4-8 學生對遊戲與體驗喜愛原因統整表

體驗活動	喜歡的原因
懷孕的體驗	可以體驗懷孕的辛苦，讓我學到要孝順媽媽。我很喜歡照顧蕃茄，可以體驗媽媽在照顧我的感覺。(S1 訪談 104.4.28) 因為能知道媽媽的辛苦。(S2 訪談 104.4.28) 因為媽媽在生我們的時候很痛苦。(S3 訪談 104.4.28)
觀察蕃茄並對它說好話	我喜歡觀察蕃茄說好話的實驗，可以學到無常的變化，還有說好話有什麼力量。(S1 訪談 104.4.28)
種蕃茄	因為每一個物品都有它無常的變化，但是有些東西發生了無常之後，他們不是那樣就沒有了，還會繼續長出一些苗來。(S1 訪談 104.4.28) 喜歡種蕃茄的活動，因為有些人的長得比較慢，有些人長得比較快，(S2 訪談 104.4.28)
陽光下散散步	可以讓心靜下來。(S1 訪談 104.4.28) 因為可以讓心靜下來，還可以觀察大自然。(S3 訪談 104.4.28)
看見自己大考驗	可以了解自己的需要和想要，讓自己控制自己的貪。(S1 訪談 104.4.28) 可以看到自己是想要什麼，還是需要什麼，學習不要這麼貪。(S2 訪談 104.4.28) 可以看到自己需要和不需要的東西，而且還可以讓我們學到貪的痛苦。(S3 訪談 104.4.28)
安靜的體驗	可以讓我知道我的心是想著什麼。(S2 訪談 104.4.28)
優點大放送	因為說好話別人會很開心，自己也會很開心。(S4 訪談 104.4.28) 因為可以聽到別人跟我們講很多優點。(S2 訪談 104.4.28)
好話護身符	因為我們玩的時候可以講更多好話，我們玩得很開心，聽好話的人也很開心。(S1 訪談 104.4.28) 因為我們可以說很多好話也可以跑來跑去很好玩。下課時我們還跟老師說還要玩，我覺得很開心。(S2 訪談 104.4.28) 因為在玩遊戲時可以說好話，也可以跑來跑去。(S3 訪談 104.4.28)
好事加油站	因為做很多好事可以讓世界變更好。(S1 訪談 104.4.28) 因為可以幫大家做很多事情。(S2 訪談 104.4.28) 因為可以做多好事，然後讓環境變得更好。(S3 訪談 104.4.28)

資料來源：根據研究者訪談學生錄音檔之內容整理。

探究表 4-8 的訪談中，可看出四聖諦融入生命教育課程中的遊戲和體驗活動，不但能讓學生學得很快樂，亦能使學生從操作活動中，體驗到課程要教導學生的內涵。於此

活動中，學生對生命教育的認知，是從自身的體驗中建構，而非來自他人，此學習經驗即做中學的精神，讓學習真實呈現在生活中。

(4) 學習單與訪問

學習單的運用，主要是讓學生回顧課程，加深其學習效果。然研究者發現，學習單的書寫可能會導致學生寫字量的增加，所以班上學生並不喜歡。學生寫到第三份學習單時，已有些不悅的情形出現，為了不讓學習單破壞學生的學習興趣，故研究者將學習單轉化成訪問錄音、小書製作，或設計成活動單的方式來進行，表 4-9 為本研究課程所設計的學習單統整表。

表 4-9 生命教育課程學習單與訪問教學統整表

主題課程	單元	學習單	訪問
認識生命的真相	1.生命之旅一	生命之旅學習單 1	
	2.生命之旅二	生命之旅學習單 2	
	3.生命的變化	生命的變化學習單 3	
		我的蕃茄寶寶觀察記錄 4	
	4.生命的轉化		訪問 1
5.生命成長書	生命成長小書創作 5		
認識苦樂的原因	6.感覺之旅		訪問 2
	7.貪愛是苦	看見自己學習單 6	
	8.知足感恩最樂	知足感恩學習單 7	
體驗寧靜的喜樂	9.寧靜的喜樂	寧靜的喜樂學習單 8	
學習快樂的方法	10.說好話存好心	說好話存好心學習單 9	
	11.存好心做好事	做好事存好心學習單 10	
	12.三好真好	我的生命教育學習圖 11	訪問 3

教學方式的微調使得學生看到學習單時，不再那麼排斥，且有時學生並不把它們當成學習單，而是在進行一項有趣的活動，見表 4-2 教學活動訪談記錄表。此是研究者意外得到的收獲。此外，以多樣化的方式呈現其學習成果，亦能讓學生得到多種不同的學習過程。如下研究者的觀察記錄：

學生能運用課堂上所教的方法，完整的回答老師的問題，在認知上，他們已有一個比較好的解決方法，接下來就等他們在日常生活中能將它好好的運用。(觀察記錄 104.3.18)

用說的方式可以減少學習單的書寫，也可以讓學生聽聽別人怎麼說，並修正自己的思考模式。(觀察記錄 104.3.18)

二、學生與家長的回饋結果與分析

研究者於每個主題結束後，請學生與家長填寫四聖諦融入生命教育課程回饋單，以探究此課程實施後的教學成效及對學生的影響，並作為日後教學檢討改進之參考。以下就學生與家長的回饋單來分析此課程之教學結果：

(一) 學生回饋單

每個主題的回饋單設計有三部分，分別是主題課程簡介、調查學生對課程的喜愛程度及學習目標的自我檢核，研究者依此三個方向來分析學生的學習成果。

1. 課程單元喜歡程度調查

本研究課程內容設計共有 12 個教學單元，依據學生回饋單請學生對教學單元進行喜歡的程度從 1 到 10 分評分，表 4-10 為學生喜歡程度的統計表。

表 4-10 生命教育單元課程喜歡程度統計表

教學課程	單元名稱	合計	平均
主題一	生命之旅	40	10
	生命之旅	40	10
	生命的變化	40	10
	生命的轉化	40	10
	生命智慧小書創作	40	10
主題二	感覺之旅	36	9
	貪愛是苦因	38	9.5
	知足感恩是樂	36	9
主題三	體驗寧靜的喜樂	37	9.2
主題四	說好話存好心	40	10
	存好心做好事	40	10
	三好真好	40	10

從表 4-10 生命教育單元課程喜歡程度統計表，可見主題課程一「生命的真相」和主題課程四「學習快樂的方法」是學生最喜愛的教學設計，其次是主題課程三「認識苦樂的原因」和「體驗寧靜的喜樂」。探究此統計結果，在「生命的真相」和「學習快樂

的方法」課程設計上較多元化，遊戲體驗活動和影片欣賞教學的運用較多，且學生在課堂上的學習氣氛愉悅，所以學生給予最高評價。在「認識苦樂的原因」和「體驗寧靜的喜樂」的課程中，因為較屬於內在心理活動的經驗，對低年級學生來說較為抽象，且體驗活動的設計在引導學生觀察自己的內心，所以感覺上較為沈悶，雖然學生都能觀察到自己的感受，但活動對他們而言可能不是那麼好玩又有趣。

2. 學生自我學習評量

研究者於每個主題中，找出最主要的生命教育學習目標，讓學生在主題課程結束後，以自評的方式自我檢核課程的學習，其整理結果為表 4-11。

表 4-11 生命教育單元課程喜歡程度統計表

教學課程	學習目標	了解	不太了解	完全不了解
主題一	能了解自然界生命循環的現象。	3	1	
	能了解生命存在生、老、病、死、無常等的變化中。	4		
	生命有變化，知道用正面態度和方法面對生命狀態。	4		
主題二	能了解自己的情緒感受和行為是有關係的。	3		1
	了解太大的喜愛和貪心是造成內心痛苦的原因。	3		1
	了解學習知足感恩，讓生命充滿快樂的方法。	3		1
主題三	能了解靜下心來的好處。	4		
	了解把心靜下來的的方法。	4		
	會運用所學的方式把心靜下來。	4		
主題四	能了解說好話存好心，能讓自己和他人都更好。	4		
	了解做好事存好心，能創造更多的快樂和幸福。	4		
	了解遇事說好話，遇苦存好心，隨時做好事的道理。	4		

資料來源：研究者以學生自評評分結果整理成表。

依據表 4-11 生命教育單元課程喜歡程度統計表，主題三「體驗寧靜的喜樂」和主題四「學習快樂的方法」是學生了解最多的課程，其次是「認識生命的真相」，最後是「認識苦樂的原因」。

「體驗寧靜的喜樂」課程，由於學習目標明確而單純，要認識的對象為寧靜，所以學生在學習上較能聚焦。而「學習快樂的方法」以三好為主軸，將簡單的口號化為具體可行的體驗活動，而且班上實行日行一善和讚美活動，因此學生對此課程能較快的進入

狀況。在「認識苦樂的原因」課程中，有三個不同的學習方式，課程的設計較沒有整體感，給學生的學習方向較不明確，研究者事後檢討或可針對貪愛是苦做更進一步的討論，讓學生有較深的體會並認識苦樂的原因。

3.四聖諦融入生命教育教學對學生的幫助

四聖諦融入生命教育的課程，能幫助學生認識生命真相，了解生、老、病、死、無常等現象，讓學生明白這是所有人都將面對的生命現象。由於人們對於未知的領域常會恐懼及焦慮，但也會因為了解而降低恐懼，故對於此課程的學習，將有助於使其有能力面對未來的變化。「貪愛是苦」的課程，讓學生在日常生活中能留意自己的貪欲現象，並運用方法降低對物欲的貪求。由「寧靜」的體驗，使學生學習觀察自己的情緒，遇到事情能靜下心來面對和處理。「學習快樂的方法」能令學生有具體可行的實踐方向，而且樂在其中。以下為學生於課程中所得到的收穫與改變。

在生命之旅認識生、老、病、死，以後可以讓我遇到無常，想辦法破解它。以前遇到一些困難時，會有一些難過，現在不會，因為這是無常的變化。(S2 訪談 104.4.23)

可以學到生命的轉化，還有可以學到智慧，可以知道生命的生、老、病死和無常，讓我覺得很開心不會害怕。(S2 訪談 104.4.23)

可以讓我們學到很多知識，了解生命的循環，讓我知道了生、老、病、死，還有無常的變化。(S3 訪談 104.4.23)

我貪愛的時候，我覺得我很想吃，我會先盛一點點，如果吃不夠再盛一點點。(S2 訪談 104.4.23)

我覺得貪愛是苦的課對我有幫助，可以讓自己了解貪的結果會變成怎樣。我練習忍耐，餅乾吃少一點，電動也玩少一點。(S3 訪談 104.4.23)

了解生命很重要，不會欺負小動物。(S4 訪談 104.4.29)

我以前會發好大的脾氣，現在比較不會了，因為我聽到菲菲生氣了那一本故事書，我就覺得好像我。我會上去樓上哭一哭，會想辦法讓心靜下來。(S2 訪談 104.4.23)

體驗寧靜的喜樂，因為當我遇到一些挫折時，然後靜不下來的時候，可以用那些

方法靜下來。等一下要好書介紹時，會有點緊張，就跟自己要靜下來。(S1 訪談 104.4.23)

之前我比較不會做很多好事，現在好事做的比較多。在做好事、說好話、存好心的時候，自己會感到很快樂，本來不快樂可以讓自己變得比較快樂，心也比較容易靜下來。今天我幫 S2 還書，雖然跑來跑去很累，但是很開心。(S1 訪談 104.4.23)

心想好意，我幫別人時很開心，別人也會很開心。(S2 訪談 104.4.23)

(二) 家長回饋

在家長回饋單的部分，其內容設計有對主題課程的簡介、請家長為孩子的課程分享評分、家長對孩子上主題課程的認同程度，以及家長的分享等四部分，研究者依此來分析學生的學習成果。

1. 家長對學生的學習

為了使家長了解學生所上的生命教育課程，所以請學生在回到家後，能練習與家長分享所學到的知識和心得感想，然後再請家長填寫回饋單，依學生所分享的內容給予評分，以非常棒、還不錯和再加油三個等級為學生評分。如下表 4-12：

表 4-12 家長對孩子分享課程學習評分統計表

主題課程	單元名稱	非常棒	還不錯	再加油
認識生命的真相	生命之旅	3	1	0
	生命的變化	3	1	0
	生命的轉化	2	2	0
	生命智慧小書創作	3	1	0
認識苦樂的原因	感覺之旅	3	1	0
	貪愛是苦因	3	1	0
	知足感恩是樂	3	1	0
體驗寧靜的喜樂	體驗安靜的活動	3	1	0
學習快樂的方法	說好話存好心	3	0	1
	存好心做好事	3	0	1
	三好真好	3	1	0

從表 4-12 家長對孩子課程分享學習評分統計表可以發現，家長的評分與學生的自評有些差異，但大致可見學生對於上課的內容能夠吸收，並能與家長分享課程內容。

2. 家長對四聖諦融入生命教育課程的認同程度

研究者進行家長對生命教育喜愛程度與認同度之調查，如下表 4-13 和表 4-14：

表 4-13 家長對孩子學習生命教育課喜愛程度統計表

主題課程	非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡	非常不喜歡
認識生命的真相	1	3	0	0	0
認識苦樂的原因	3	0	1	0	0
寧靜之喜樂	3	1	0	0	0
學習快樂的方法	3	0	1	0	0

表 4-14 家長對孩子學習生命教育課喜愛程度統計表

主題課程	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
認識生命的真相	2	2	0	0	0
認識苦樂的原因	3	0	1	0	0
寧靜之喜樂	2	2	0	0	0
學習快樂的方法	3	0	1	0	0

資料來源：研究者依家長回饋單內容製表。

從表 4-13 可見絕大多數家長非常喜歡或喜歡學生接受生命教育課程，少數家長認為普通，表示不喜歡或非常不喜歡的家長人數為零。從表 4-14 的統計表中，可得知非常同意學生上此課程的家長為數最多，其次為同意，少數家長認為普通，表示不同意或非常不同意的家長人數為零。由此二表可知，絕大多數家長皆同意並喜歡生命教育課程，研究者推測可能是這樣的課程其宗教意味並不顯著而可以接受，再者則是此課程對學生有其正面的影響所致。

3. 家長對孩子的學習回饋

(1) 學生能學到樂觀積極的正向態度

家長覺得生命教育課程能讓孩子學習把握當下，培養正向樂觀的處世態度以面對未來的生活。

很喜歡老師和孩子的分享，很正面樂觀的處世態度，引領孩子走向更好的未來，謝謝老師（P1 回饋單 104.3.1）

把握當下是很好的概念，使學生能認真努力向學。（P3 回饋單 104.3.1）

(2) 能學習認識自己的情緒

由回饋單中可知，家長認為情緒教育的推動與認識對學生本身會有很大的助益，同時亦肯定此課程在情緒教育上的教導。

謝謝老師教導情緒教育的課程，這對孩子的自我認識有很大的助益。（P1 回饋單 104.3.11）

知足常樂，認識酸甜苦辣的心情，就能夠控制好，而不意氣用事造成遺憾。（P3 回饋單 104.3.11）

（3）能把所學運用在生活上

從家長的回饋，得知學生上完四聖諦融入生命教育之課程後，已能將部分所學運用於生活中，透過改變自己讓自己與家人的相處更好、更和諧。

比較孝順，也會幫忙做家事。（P2 回饋單 104.4.21）

去圖書館可以安靜的看書，且會提醒弟弟安靜下來。（P2 回饋單 104.4.21）

S1 很棒，跟著楊老師的引導，會漸漸的更了解自己。謝謝楊老師。（P1 回饋單 104.4.21）

S4 已進步很多，還會幫我捶背，問我累不累？只是偶爾計較弟弟沒做。（P3 回饋單 104.3.11）

（4）要真正去實踐

學生對於四聖諦融入生命教育的內涵大致皆已有所認識，也善於與家人分享所學，然於實踐上還無法真正的完全落實，需長時間不斷的練習與努力。以下為家長之回饋：

希望能更清楚父母的辛苦。要真的吸收，不是嘴巴說說而已。（P4 回饋單 104.4.21）

大小姐的脾氣要改。（P2 回饋單 104.4.21）

（三）協同教師回饋

於本研究的 12 堂課中，協同教師參與教學之單元，有生命之旅一、生命之旅二、生命的轉化、感覺之旅、認識貪愛是苦、體驗寧靜之喜樂、做好事存好心等七堂課，雖然課程是專門為學生所設計，然協同教師在參與過程中受益良多。以下為協同教師之回饋：

以前在購買非必需品的時候，會順自己的願望，而且會找一些藉口合理化這個欲

望。現在比較會面對自己的情緒、分析，然後不去購買。

感謝老師讓我參與這些課程，有一次心情很糟，想不太開，整個心很累，突然想到上課時曾聽到的「也許這是上天最好的安排」整個緊繃的心就此鬆開，也比較不會那麼難過了，相信這些內容在我未來的人生中受用無窮。

學生的情緒控制較佳，也比較穩定。在思考人事物的時候，會比較豁達，也比較懂事了。（T1 回饋單 104.5.5）

三、小結：

透過課程結果分析，可知四聖諦融入生命教育之課程，以繪本與故事、影音與圖像、遊戲與體驗及訪問與學習單等方式進行，能讓學生認識生命的真相、學會觀察自己的行為、學習靜下心來、並運用三好使自他的生命都更美好。

而家長對此課程的回饋，絕大多數皆給予正面的肯定與感謝。在學生方面，需要的則是多些時間的練習，和老師、家長在日常生活中不斷的引導，才能達到知見與行持合一的良好效果。此亦有賴於教師與家長間的密切的合作與互動，才能使親師生三者，皆能透過此生命教育課程，讓生命不斷的向上、向善地成長。此外，此課程之行動研究，不但驗證學生產生正向的學習成效，亦說明四聖諦生命教育內涵對於生命成長多所助益。

第五章 研究結論與建議

本研究針對國小二年級學生實施四聖諦融入生命教育課程之行動研究，並依四聖諦之內涵，研擬適合國小學童學習之生命教育課程，冀望在四聖諦完整的義理中，架構出一套適合學生學習的生命教育課程。本章旨在歸納四聖諦融入生命教育課程之研究結果及其發現，共分兩節，第一節為研究結論；第二節為研究建議。

第一節 研究結論

本研究以四聖諦義理「苦、集、滅、道」為課程設計之依據，以「認識生命的真相、認識苦樂的原因、體驗寧靜的喜樂、學習快樂的方法」等四個主題來架構生命教育之課程內容，引導學生藉此課程來認識生命。本節乃依據行動研究之結果與發現，歸納出本研究之結論，以下分述之：

一、四聖諦課程設計有助於學生了解生命教育之內涵

(一) 學生對生命現象有初步之認識

學生能於「認識生命的真相」課程中，認識生、老、病、死等生命之循環現象，從體驗活動中見到父母生養之恩，進而能知恩、感恩與報恩。且對於存在於生命中原本害怕的老、病與死等現象，因為透過活動的引導而有所認識，故反而較能消除害怕與排拒的心理。再者，由於明瞭無常變化的現象，能令學生在較短的時間內，接受此一現象帶來的衝擊，並調整好自己的情緒，學習以積極的態度面對生命中的種種變化，並學習接受它與解決它。學生對此生命現象之初步認識，在生命教育的認知上已達到學習之目標。除此之外學生看到小動物也能尊重其生命，不忍其受傷，並生起救護之心，如：大水後教室跑進了三、四十條蚯蚓，學生一到校主動救牠們，把牠們一隻隻的移到盆栽。

(二) 能觀察貪愛並做出適當之抉擇

於「認識苦樂的原因」主題的課程中，研究者透過活動引導學生觀察自己的內心，看見自己的情緒、感受，並學習讓自己的心平靜下來；更進一步則是教導學生認識貪愛的欲望與生命苦樂的關係，讓學生認識需要與想要之間的差異，旨在揭示貪欲的追求可能帶來暫時的享樂，然其背後卻可能引發更大的痛苦。因為有上述在知見上的引導，故

學生可以開始學習看到自己的貪愛，對於所愛之物能學習控制其量，不落入過多的求索與享用。面對選擇時，其內心亦能用是否是另一種貪愛的執取來觀察自己，而做出正確的抉擇。學生透過這樣的練習與自我對話，已較能觀察到自己的現行、內心的心相，因此在面對自己的行為時，較能接受老師的指正與勸導，諸如：貪睡導致賴床、貪吃造成浪費、為了貪玩而囫圇吞棗亂寫作業……等。

(三) 學生能運用方法幫助自己解決身心問題

學生於「體驗寧靜的喜樂與學習快樂的方法」兩個主題的課程中，認識不平靜的心會引來眾多的苦受，並學會透過適當的方法讓內心得到寧靜，更由靜下心的練習活動中，體驗到寧靜的確能令生命充滿平靜與喜樂。因此，當其遇到困難時，會想辦法先讓自己的心平靜下來，諸如：考試前樂於嘗試靜坐、緊張時能自我提醒平靜下來……等。由於學生對於寧靜的好處已有所認識，也喜愛內心寧靜的覺受，因此教導他們學習快樂的方法，能得到內心寧靜時，學生對於做好事、說好話、存好心等方法皆存有好感，故於生活中樂於做好事、說好話、存好心，讓自己生活在美善的循環中。

以上為研究者針對國小學童之需求，轉化為四聖諦義理融入生命教育課程中，並於行動研究後所得之結論，此可驗證本課程之設計，適於引導國小學童認識生命教育內涵之學習。

二、以多元化教學方法引導學生進入更深入之學習

(一) 四聖諦之內涵完整且多元適合生命教育課程規劃

若從生命教育中「人與自己」的面向來審視，四聖諦之內涵指出了一個學習認識自己的方向，雖僅是「苦、集、滅、道」的義理，卻如舟楫一般，能令眾生渡越生命的長河，引導人們認識生命真相並超越生命存在之過程中所遭遇的種種困境。透過課程的鋪陳，為孩童立一個學習認識自我、審思生命價值的目標，可謂為一套完整且多元性的生命教育教材。故於行動研究過程中，多元教材的呈現，每每開學生之眼界。再者，於課程中先講述苦果，後揭示苦因；然後透過寧靜喜樂的生命狀態可以達成，及說明如何達成的方法，此種教學方式，能再再策發學生之學習動機，讓學生在心中先立下學習目標，然後透過更深入的探討，給予可操作的實踐方式，研究者發現依此次第進行下，學

生的學習成效甚佳。

(二) 以繪本與經典故事呈現四聖諦之教學課程

繪本與經典故事是四聖諦融入生命教育課程之重要媒介，以簡單的故事傳達四聖諦甚深義理，對低年級學生而言極為合適也極為重要。故事是兒童的至愛，研究者以此善巧地向學生傳達微妙的道理時，能令學生身歷其境、心領神會而發出會心地微笑。讓研究者明瞭，小小年紀的孩子，正透由繪本與經典故事來了解原本艱深難懂的生命教育課程。而且故事往往在講述中結合學生的生活情境，易於引起共鳴。透過課程中的聞思，令其反思自己的生活，並以故事中的主角為學習典範。研究者發現，圖文並茂且蘊含生命教育的繪本故事，因為實體書的呈現，學生往往喜歡反覆閱讀，相較於僅僅口述之故事，繪本故事之影響力更大。

(三) 體驗活動讓學生能深入內在認識自己

1. 透過自我覺察讓學生見到內在心理運作

經過一系列的體驗活動，例如陽光下散散步、安靜的體驗活動...等，研究者發現透由活動的開展，使學生較易覺察到內心的情緒乃是隨著某一事件的發生而有變化，如由於被老師苛責所導致的沮喪、因為同學或師長的讚美使內心感受的被肯定的愉悅...等，簡而言之，即是學生較能理解內心的心理狀態其實與外境息息相關，內心可以影響個人對外在環境的看法，外境也能影響內心的思緒與思考的方向，在一系列行動研究的推展下，透過研究者的引導，的確能令學生透過省察內心的念頭來覺知情緒的變化。

2. 藉由體驗活動令學生更認識自己

再者，透過體驗活動一看見自己大考驗，研究者發現當學生內心歡喜某項事物而生起的執念，學生能覺察此是一種因想要而引起的貪欲心，並非是真正的需要。故當研究者企盼經由活動來說明人的內心常會因為對事物的執取而生起貪心，倘若追求不到，就會生起煩惱與痛苦這樣的理路時，類似的活動的確能令學生認識自己的心相。此亦是課程進行前，學生較無法覺察的，當此研究中所敘說的理路與學生的自我覺察能相互映證時，即是生命教育推廣價值的呈現。

3. 由反覆練習中養成良好行為

研究者於班上實施日行一善、每週感恩日記、隨時讚美同學、抽空靜坐等活動的引導，發現此實踐活動對生命教育的推展尤為重要，尤其童稚之齡的學童，經由教師長時引導淺移默化，透過研究者自身的身教，例如：說話時輕聲細語、隨手做好事、起心動念安住於善念之中，令自身所處的環境，透過身語的展現使內在與外境互相調和調柔，在待人處事之中，教師自身實踐的生命教育即在傳遞一種美善的能量，一種良善的循環。學生進而感受到原來內心的念頭可以被覺察，可以被引導，可以透過不斷地練習來調伏不好的情緒。所以在行之於身口時，自然可以和周遭的人事物產生好的共鳴。在研究者不斷強化此種美好的經驗時，就能夠將學生帶往品質更好的生命情境中呈現，而生命教育的功能也就充分展露無遺。

透由自我觀察、體驗活動、生活中的實踐，學生開始學習誠實的面對自己，控制自己的情緒，面對境界時，雖無法一次到位，然經引導和提醒，較能迅速的自我反思。正向的思考及良善的行為逐漸於生命中拓展開來，此體驗與實踐已於學生心中播下種子，期盼日後能再生根發芽。

（四）運用圖片與影片引導學生認識

若繪本故事是以漸進的方式，引領學生漸次進入生命教育的殿堂。圖片與影片則是立即、直觀且真實情境的呈現，在學生一眼望見的同時，常能令其震撼不已。若影片使用得宜，學生當下便能明瞭生命教育所要教導的核心內涵，並有助於學生對抽象概念的建構。再者，課程中適時地加入二者，亦可增加學生在學習上的興趣，使課程呈現較活潑多元的樣貌，不但能提高學習氣氛，亦能彌補繪本故事或教學現場無法表現之真實世界。

透過四聖諦生命教育課程豐富的內容鋪陳、先果後因的教學法、故事題材及影像媒材之運用，實為本研究能善巧地使四聖諦義理轉化為學童可理解與學習的關鍵。故統整全面性的課程學習內容，輔以適當的學習教材，運用有效的教學方法，實有利於學生事半功倍的學習。

三、課程設計淡化宗教色彩能為親師生接受

四聖諦的義理，旨在敘說一種對生命狀態或情器世間真實現象的描述，雖為佛陀所提出為人處事之真理，但透由研究者貼近四聖諦義理，而以繪本、故事、多媒體方式用心呈現時，本身的宗教色彩極為淡薄，而能廣為親師生所接受，說明如下。

(一) 學生喜愛四聖諦融入生命教育之課程

研究者發現，學生於課程結束後，反應出希望能再次學習有關生命教育的課程。而日行一善、每週寫感恩日記等活動也不因課程的暫時告一段落而結束，學生們照顧著爛掉後竟又發芽的蕃茄，並企盼有朝一日開花結果；樂於陪伴高年級姐姐練習國樂，並教她要感恩老師的嚴格，要勇敢面對痛苦；部分學生更計劃期末要撿垃圾來服務社區。諸如此類，可知學生對生命教育課程的喜愛，如同一顆小石投入湖心，引起陣陣漣漪。故教育者若能鍥而不捨地繼續朝此方向努力，再再透過課程的安排與活動的鋪陳，引領學童認識生命教育，非惟能為童稚之齡的學童所接受，更能助其建立正確的生命價值觀，創造一個正向、樂觀的人生。

(二) 家長認同四聖諦融入生命教育課程之實施

於家長的回饋中發現，他們認為此課程一方面能令孩子學到樂觀極積的處世態度，一方面亦能學習認識自己，覺察自己的情緒並學習控制，對他們現在及未來的生命，將有深遠的影響力。家長對於課程的認同，亦鼓舞了研究者的信心，隨著一堂堂課程的推展，親師間的互動從懷疑到信任，從旁觀到協助，從文字的鼓勵到話語的支持，著實令研究者對生命教育產生更正向的思維。

(三) 教師認同四聖諦融入生命教育之教學

在教師的認同方面，研究者於協同教師課後的訪談記錄中，可歸納出協同教師認同讓學生及早認識生命真相，彷彿打預防針般，能協助學生面對生命的無常變化。亦認為學習靜下來的課程，不僅幫助學生培養專注力，更讓他們觀察到自己的情緒和貪愛，進而幫助學生學習如何解決問題的能力，和面對抉擇時所應生起的正確概念為何。協同教師並將課程中學習快樂的方法視為品德教育，覺得此類引導能令學生的行為趨向良善。

在回饋單中，協同教師亦回應研究者，此課程非常適合學生學習，而且無宗教色彩或僅流於說教。協同教師發現班上學生學習後情緒較穩定、情緒控制能力較佳，在思考

人事物時，較豁達和懂事。對協同教師本身而言，於生活中遇到困境時，也曾運用此生命教育課程之理路，告訴自己「這是上天最好的安排」，然後便豁然開朗。由此可見，透過課程的實施，協同教師本身亦有許多收穫，且對於四聖諦融入生命教育也產生正向的回饋。此等饒益眾人之學習課程，是值得繼續推展的，期盼日後有機會能將四聖諦生命教育推廣於他校，以利益更多的學童。

第二節 研究建議

一、對教育工作者之建議

(一) 教育者對四聖諦內涵要持續不斷之學習

教育即是一種傳遞，教育者無法向學童傳遞自身所不具有的教育內涵，就如同行為乖張的父母無法教出合於行為軌範彬彬有禮的孩子，故教育者除了對四聖諦義理的文字理論理解，還須在日常生活中透過不斷的思維觀察，使之內化成為自身的生命經驗來做傳遞，故教育者對於四聖諦內涵的深進，需持續不斷的學習。

(二) 四聖諦內容轉化之重要性

四聖諦原為佛陀所闡述的佛教義理，苦集滅道，若簡言之，四字即能囊括無餘，若申明之，則載之書冊長篇累牘亦莫能盡。而相對於國小學童而言，其艱深恍若天書，故教學者對四聖諦之轉化或以淺顯易懂的語言來加以表述就更顯得重要。而此又有賴第一點所說需不斷學習，使教學者的心續，能如經典上所說的「令成彼事，或成其體分」，方能克竟其功。

(三) 課程需學生持續的學習與練習

研究者發現，良好的教育端賴美善的學習環境，然而，縱有好環境，也必須教學者本身願意對境教的鋪陳與課程的深進持續用心經營，這些條件都成熟後，還要讓學生如孔子所言：「與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香，即與之化矣。」透過教學者長期而持續的引導學生練習，學童必能涵養崇高的生命目標，此非短期蜻蜓點水式的教學所能致之。

(四) 建立業師協同教學制度

論及教學策略或教育方式，教學者本身的視野及教學方法亦有其侷限性，故建議邀請學校同仁參與教學過程，能有效給予建議或令教學者避免固著於某一種教學觀點而產生的偏狹性。而協同教學者在課程實施時，亦能對研究者適時給予建議或回饋，使研究者能不斷透過討論，修正其教學方向或教學策略，讓整個課程更能兼顧學生的實際需求，也能讓課程經由教師間彼此的激盪與發想，令課程更加豐富多元。

二、對生命教育課程之建議

(一) 以生命教育之議題進行四聖諦教學設計

本研究因配合學校課務安排的關係，僅能運用每週各一節之「綜合活動」及「健康與體育」課程進行生命教育教學，其中學生不免多次疑惑為何「健康與體育」要上「生命教育」課程，雖經研究者解釋學習認識自我，亦是健康課程之一，然學生仍有其對課程的刻板印象。

分析四聖諦義理中，認識生、老、病與死等生命現象，學習面對生命中的無常變化，並學習觀察自己與認識自我等內涵，與現行國小課程綱要生命教育議題之教學目標極為符合，故建議未來相關研究者，可將四聖諦融入生命教育之議題，並於國小綜合活動課程中，進行與生命教育相關議題之學習、討論與研究，使學生的學習能聚焦於生命教育。

(二) 多元教材運用輔助學生學習

現代的孩子屬於數位時代的原生者而非移民者，電視網路媒體無所不在，論其過患則無所不至，若能善用，則如水能覆舟，亦能載舟，能臻其大用。若欲產生移風易俗之功，須能善用方可。單純的文字義理若能透過教學者的整理、歸納，加上些許巧思，運用多元教材，如繪本、故事、影片等資源，在生命教育核心概念的傳達上，必能產生畫龍點睛之效，而不致於僅是文字義理的口述而已。教學者除了要有多元的創意發想並配合各種媒材的運用，亦需嚴格檢視過程中是否合乎四聖諦內涵與生命教育的教學目標，方能避免讓學生落入華而無實的聲光學習中，反而忽略了所要傳達的生命教育核心概念，教學者不可不慎。

(三) 結合校園活動推廣全校性之生命教育

近年來，關於校園霸凌、管教過當、吸毒、校園安全等事件頻傳，教育部於校園推

動友善校園計畫早已行之有年，期望基於學校本位管理之觀點，讓「友善校園」真實呈現在教育場域之中，強調學校教師及學生在進行教與學的歷程上，必須「如師如友，止於至善」，企盼能以政府之力改善學生的學習環境。而四聖諦融入生命教育之課程，或正可提供校方實施正向管教的內涵。反之，若此生命教育課程能結合學校活動或配合重要節日、時令，實施全面性的施作及引導，諸如植樹節的種樹護生護地球、教孝月的慎終追遠思祖先、母親節的洗腳報親恩...等等，令全校師生一起加入生命教育之行列，相信其推廣之成效或相關研究必將更為顯著，影響層面更為深廣。

(四) 成立生命教育工作坊

一個人走百步，不如百人每人走一步。校園中，每每常見有志推動生命教育者，常因面臨單打獨鬥的局面，縱有鴻鵠之志，最後卻難逃落寞而終的命運。故若能集合眾人之力，則不僅走得長遠，收效亦廣。四聖諦融入生命教育課程之研究，需更多有志之士的投入，方能開發更豐富多元的教材，在傳達核心概念時能更精準的表達四聖諦所要傳達的內涵。另一方面，在學校教師參加人數眾多時，若能成立生命教育工作坊，集合各方人力物力心力，收集相關媒材、設計課程、進行課程實施與修正，必能令此課程更趨完善，內容更加豐富。研究者以此為未來學習之目標，並冀望未來相關之研究人員，於此能開創另一片天空。

三、對後續研究之建議

(一) 研究之對象方面

本研究之實施對象為國小二年級學生，因只針對單一班級進行研究，且班級人數雖然有 4 人，故於結果之分析較無法廣泛推論，建議未來可以跨年段實施，即以低、中、高等年段區分，進行跨年段之協同教學研究，一方面減少研究樣本之侷限，一方面亦增加研究之信度與效度。再者，不同區域與不同年段之學生，有學習需求上之差異，未來亦可以此為探究之方向。

(二) 研究之時間方面

本研究課程實施時間為期二個月，因時間有限，故課程實施較為緊湊，學生雖好樂學習，然課程內容過多，使學生無多餘時間可以分享及省思。更有部分課程因為身為

班級導師之便，利用導師時間及課餘的時間進行延伸課程之教學。故建議後續研究可將體驗活動課程獨立為一堂課，讓學生增加體驗的時間或次數，並透過分享與自我省思深化學習之認知。再者，教學者亦可以其中某一主題為主，做深入的研究探討，降低時間因素之影響。此外，本研究只做一個循環之行動研究，建議未來可以實施兩個以上之循環教學，以利教學觀察及課程之調整。本課程對於學生之影響及良好行為之塑造，無法收立竿見影之效，需讓學生更多時間之薰習，此亦為本研究評估成效上難達成之處。只能期許在研究之後，研究者仍持續該課程之實施，令收效更加深遠。

（三）研究之課程設計

四聖諦內涵對於生命現象的陳述，提供了世人對於人生真諦的思考方向，引導世人觀察與認識自己，提供一條可以真正實踐的道路，並非僅止流於言談而已。然本研究僅就目前國小二年級學生能學習與理解的部分，進行課程設計，故四聖諦中必定尚有值得發掘與研究的義理，足以適於各年齡的學習者來學習。建議未來對進行四聖諦融入生命教育之相關研究者，可再拓展其廣度與深度，並繼續研究相關年齡層適合學習之課程，期許透過此相關研究之接續，能發展出一套有系統且能適合社會大眾學習之四聖諦生命教育課程。

再者，本研究課程所設計之活動場域，以學校為主，學生於校園中所面對的情境畢竟較為單一，建議可讓學生走出校園以增廣視野，諸如安排參訪育幼院、老人安養中心、或拜訪社區耆老……等相關學習活動，不僅能讓學生認識不同生命歷程的實際面向，亦讓四聖諦之生命教育更加貼近生活。

（四）研究方法方面

本研究最初只設定在研究四聖諦之相關教材，僅限於文獻上的探討，然經修正，輔以行動研究檢視四聖諦融入生命教育課程之適切性，此修正可縮短理論與實踐間的差距。然此行動研究主要為質性之分析，於研究過程中，雖有學習單、回饋單、課堂錄音、協同教學者和學生訪談錄音記錄等研究記錄，但於分析中難免有失客觀標準。再者，研究者部分成效統計，雖輔以量化呈現，然尚非為有系統之量化分析，故建議未來之研究者可採用實驗研究法，改善研究成效分析之問題。

由以上結論與建議可知，四聖諦融入國小學童生命教育只要能運用適當之教材，學生便可漸次學習，亦能讓親師生之身心靈獲得正向的助益。然此全方位生命教材之研究，仍有待後人持續的關注與努力，期許未來之研究者能繼續加深加廣，並將其推行至國小生命教學。

第三節 研究省思

在生命教育的著墨上，原本就因為本身的職業及興趣，加上一顆想幫助學生的心，長久以來就持續關注著這樣的議題，然而，對於更上層樓的學習—研究所的課程，卻總有想嘗試卻又卻步的怯懦心梗在心中。在兩年的研究與學習中，如今回頭一望，在師長殷殷教誨與協助下，除了再度飽嘗當學生的幸福感，也澆灌了長久以來存在內心的那股對生命教育執著不懈的學習欲望。過程中儘管辛苦，卻也收穫滿滿，內心無限的感恩。以下為研究者於研究過程中的省思與成長。

一、將所學的課業運用在職場

在宗教研究所學習佛學義理是研究者建構本研究課程最大的依據，世尊所證悟的四聖諦，即是一個實踐者透過修行而得來的寶貴智慧，本是具體可行。研究者將所學甚深的義理再行簡化，並運用在自身教育的職場。以淺而易懂的方式介紹給學生，不但讓學生對生命真相有所認識，也讓自己學以致用，讓所學的知識能融入自身的生活中，不枉費此兩年來的學習，除此之外，透過課程的實踐，也讓研究者更瞭解四聖諦和生命密不可分的關係。

二、整合以往零散的生命教育課程

以往對生命教育的課程即有著濃厚的興趣，在接任學校輔導工作期間，亦曾推行生命教育的相關課程，然那時總覺得這些是東拼西湊而成，不但沒有一個統整的架構，也沒有一個有系統的概念可支撐，心中有著不踏實感。然而透過此論文的研究，不但讓研究者能對自身專業的課程再做進一步研究，也能對生命教育有更深入的認識，更透過對四聖諦的探討，找出一個系統的概念，將以往毫無架構的課程進行統整，並發展出此四聖諦課程的概念「認識生命的真相、認識苦樂的原因、體驗寧靜的喜樂與學習快樂的方

法」，此對研究者後續在職場上的生命教育課程設計有著莫大的助益。

三、發展具體可行的十二個生命教育課程

從零到一是個辛苦開始，然而從零到十二就是個滿載而歸的收穫，此論文生命教育十二個單元的設計，雖然淺顯易懂，但卻囊括四聖諦的每個層面，不但是具體可行的課程，更因其具備多元化的特質，讓低年級學生能對生命的真相有一個全面性的認識。此十二單元對研究者有著深遠的意義，它是研究者開創未來生命教育課程的另一個開端，也是邁向更完整生命教育課程設計的一個進程。

四、讓親師生的關係更和善融洽

親師溝通一直是研究者在教育職場中最弱的一環，然而透過此研究課程，從一來一往的分享、回饋及談話，有著親師生間的鼓勵、關心、分享……，讓研究者著實地感受到那種良好溝通，所帶來的歡愉和生命的力量，這是另一種生命教育的開展。雖然孩子有做不好之處，老師有不圓滿之事，家長也有不足之點，然每個人似乎都在自己的學習點上努力，大家處於感恩的前題之下，內心好像都變柔軟寬大些，這是研究者在這次生命教育過程當中最大的體會，此課程提供了親師生彼此學習與成長的機會。

五、激發個人生命意義帶來生命能量

此論文之研究乃是研究者於教育職涯中，發現弔詭與無奈的教育現象後，選擇繼續進修，並寄望從中找出一條路來。一路走來儘管崎嶇顛簸，有學習歷程的困頓，有人我互動的磨練，更有來自內心意志消沈的退却。然而，在學中做，做中學的探索中，在生命教育理論與實際教學的相互印證下，在莘莘學子每每上完生命教育課的靦腆笑容中，不但涵養了研究者對生命教育課程更深刻的認知，亦增進了研究者推廣生命教育的熱忱與信心，更激發個人生命的意義，為生命帶來了能量。

伴隨著論文的產出，彷彿是生命旅途中的柳暗花明，在自身的成長上，無疑是一堂最好的自我生命教育課。對研究者而言，這段學習歷程的結束並非終點，而是另一個探索自我與教育生涯的啟程。

參考書目

一、經論原典

唐·玄奘，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29，第 1858 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

天親，《遺教經論》，《大正藏》冊 26，第 1529 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

劉宋·求那跋陀羅，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，第 99 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

姚秦·鳩摩羅什，《成實論》，《大正藏》冊 32，第 1646 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

東晉·瞿曇僧伽提婆，《中阿含經》，《大正藏》冊 1，第 26 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

東晉·瞿曇僧伽提婆，《長阿含經》，《大正藏》冊 1，第 1 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

東晉·瞿曇僧伽提婆，《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，第 125 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

釋通妙，《長部經典》，《漢譯南傳大藏經》冊 7，第 0004 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

失譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊 2，第 100 號，臺北：中華電子佛典協會，2014。

二、期刊論著

方永泉（2013），〈靈性可教嗎？—生命教育中的靈性教學問題生命教育〉，《生命教育學術研討會》，頁 51-73。

王秀槐（2013），〈在天地之間打開另一扇窗—從生命教育談宗教與教育的關係〉，《臺灣教育評論月刊》，2：8，頁 19-20。

尤淑如（2012），〈從四聖諦探討佛教哲學諮商之死亡議題的因應〉，《哲學與文化》，39：12，頁 93-108。

- 王碧貞(2012),《教育戲劇融入國小生命教育之行動研究-聖嚴法師禪學思想之實踐》,南華大學幼兒教育學系:嘉義。
- 李巧度(2014),〈生命教育的橋梁和推手—校園代表〉,《宗博季刊》,90,頁12-12。
- 但昭偉(2013),〈「視人為目的」與生命教育〉,《生命教育學術研討會》,頁41-50。
- 何琦瑜、李宜蓁(2009),〈管教的危機〉,《親子天下》,6,頁148-155。
- 吳惠雯(2012),《應用有聲故事書在國小低年級生命教育之行動研究》,南華大學生死學系:嘉義。
- 何鳳眉(2010),《繪本融入生命教育教學之行動研究-以三年級學生為例》,嘉義:南華大學生死學系。
- 李燕蕙(2014),〈師生逍遙共舞—中小學正念生命教育藍圖〉,《師友月刊》,561,頁9-13。
- 林秀茹(2013),〈生命教育扎根—從家出發〉,《家庭教育雙月》,46,頁54-61。
- 林耿麟(2007),《國小實施生命教育之行動研究—以國小四年級為例》,嘉義:南華大學生死學系。
- 周慧美(2009),《菜根譚融入二年級生命教育之行動研究—以佛光菜根譚為例》,嘉義:南華大學生死學系。
- 施昀廷(2010),《《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之探討》,嘉義:南華大學生死學系。
- 紀潔芳(2009),〈生命教育與靈性健康之探討〉,《生命教育與健康促進學術論文研討會論文集》,頁3-6。
- 紀潔芳(2004),〈生命回顧、生命回饋與心靈成長教育〉,《宗博季刊》,45,頁10-11。
- 孫效智(2013),〈生命教育與十二年國民基本教育〉,《生命教育學術研討會》,頁97-130。
- 陳立言(2004),〈生命教育在台灣之發展概況〉,《哲學與文化》,31:9,頁21-46。
- 陳明麗、蘇春芬(2014),〈從國小教師觀點看宗教團體推動校園之生命教育〉,《臺灣

- 教育評論月刊》, 3 : 3 , 頁 111-114。
- 張淑美 (2008), 〈生命與教育的雙修並練—靈性教育理念與實踐〉, 《生命教育議題研討文集》, 頁 118-129。
- 郭朝順 (1998), 〈無我的輪迴—佛教的生死觀〉, 《元培學報》, 頁 5。
- 張瑞良 (1985), 〈蘊處界二概念之分析〉, 《臺大哲學論評》, 8, 頁 107-121。
- 陳錫琦 (2013), 〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉, 《國民教育》, 53 : 3, 頁 1-6。
- 張瀟云 (2013), 〈校園生命教育之重要性〉, 《臺灣教育評論月刊》 ; 2 : 9 , 頁 49-51。
- 許鶴齡 (2011), 〈佛教哲學諮商對生命的療癒〉, 《哲學與文化》, 38 : 3, 頁 173-186。
- 曾怡菁 (2014), 〈生命教育的紮根—從綜合活動課程談起〉, 《臺灣教育評論月刊》, 3 : 4 , 頁 76-78。
- 馮朝霖 (2013), 〈十二年國教課綱系統圖像與全人教育觀念〉, 《生命教育學術研討會》, 頁 15-40。
- 黃德祥 (1990), 〈小學生教育的內涵與實施〉, 載於林思伶主編, 《生命教育的理論與實務》, 臺北: 寰宇出版社, 頁 241-253。
- 雷久南 (1998), 〈電視帶大的孩子〉, 《琉璃光雜誌》, 27, 頁 2-3。
- 鄭志明 (2013), 〈從宗教與科學的關係論宗教的生命教育〉, 《宗教哲學》, 65-66, 頁 245-260。
- 蔡福佳 (2010), 《讀經與靜思語教學對品德教育影響之研究: 以嘉義一所國小中年級晨光活動為例》, 南華大學: 嘉義。
- 歐慧敏 (2014), 《國小二年級生命教育繪本教學之行動研究》, 南華大學: 嘉義。
- 戴妙全 (2013), 〈種子教師研習營生命教育傳馨香〉, 《宗博季刊》 ; 87, 頁 12-13。
- 蕭雅竹 (2002), 〈靈性概念之認識與應用〉, 《長庚護理》, 13 : 4, 頁 345-350。
- 釋星雲 (2003), 〈從四聖諦到四弘誓愿—論大小乘佛教融和的開展〉, 《江西師範大學學

報》，36：5，頁12-17。

釋慧開（2003），〈生命教育中心靈成長課題之探討〉，《師友月刊會》，431，頁6-14。

釋慧開（2002），〈宗教教育之定位與取向芻議—從宗教的哲理與精神內涵談起〉，《宗教論述專輯第四輯》（臺北：內政部），頁305-308。

三、專書著作

水野弘元著（2008），《佛教文獻研究》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司。

何福田編（2001），《生命教育論叢》，臺北：心理出版社股份有限公司。

吳平（2008），《雜阿含經》，高雄：佛光書局。

吳淑玲主編（2006），《繪本主題教學資源手冊》，臺北：心理出版社股份有限公司。

紀潔芳（2014），《生命教育教學》，中國：中國廣播影視出版社。

紀潔芳、鄭璿宜（2007），《生死教育教學—方法、資源運用、教學活動》，臺北：華騰文化股份有限公司。

淨土宗編輯部編輯（2012），《佛教故事》，臺北：淨土宗出版社。

教育部（2010），〈綜合活動學習領域〉，《國民中小學九年一貫課程綱要》，臺北市：教育部。

教育部（2008），《國民中小學九年一貫課程綱要》，臺北市：教育部。

教育部（2003），《國民中小學九年一貫課程綱要綜合活動學習領域》，臺北市：教育部。

鈕則誠（2004），《生命教育—學理與體驗》，臺北：揚智文化事業股份有限公司。

郭烜晏等著（2004），《幫孩子找到心靈寧靜的角落》，臺北：老古文化事業股份有限公司。

梁曉虹（2008），《中阿含經》，高雄：佛光書局。

張春興（1996），《教育心理學》，臺北：臺灣東華書局股份有限公司。

莊春江（2003），《阿含經故事選》，高雄：莊春江。

劉金花等編（1999），《兒童發展心理學》，臺北：五南圖書出版股份有限公司。

- 蔡清田（2004），《課程行動研究》，高雄：麗文文化事業機構。
- 蔡清田（2000），《教育行動研究》，台北：五南圖書股份有限公司。
- 魏承思（1992），《佛教的現代啟示》，臺北：漢欣文化事業有限公司。
- 瞿海源等編（2002），《臺灣社會問題研究》，臺北：巨流圖書公司。
- 蘇尚好（2005），《生命教育》，澳門：澳門大學教育學院。
- 釋性空（2003），《念處之道》，嘉義：財團法人安慧學苑文教基金會附設香光書鄉出版社。
- 釋性空（2003），《四聖諦與修行的關係》，嘉義：財團法人安慧學苑文教基金會附設香光書鄉出版社。
- 釋慈莊等編（2012），《佛教故事大全下冊》，高雄：佛光文化事業有限公司。
- 釋聖嚴（2000），《四聖諦講記》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司。

四、翻譯專書

- Andrew P. Johnson，朱仲謀譯（2006），《行動研究導論》，臺北：五南圖書股份有限公司。
- David Buckingham，楊雅婷譯（2003），《童年之死：在電子媒體時代下長大的孩童》，臺北：巨流圖書公司。
- Daniel Goleman 主編，李孟活譯（1998），《情緒療癒》，臺北：主緒文化事業有限公司。
- Diane E. Papalia 等著，黃慧真（1998），《發展心理學—人類發展》，臺北：桂冠圖書股份有限公司。
- J. Miller 著，張淑美主譯（2007），《生命教育—推動學校的靈性課程》，臺北：學富文化。
- John P. Miller 著，張淑美主譯（2009），《生命教育—全人課程理論與實務》，臺北：心理出版社股份有限公司。
- Kim John Payne 等著，潘定凱譯（2011），《簡單父母經》，臺北：琉璃光出版股份有限公司。

Margaret Donaldson 著，漢菊德等譯（1996），《兒童心智—從認知發展看教與學的困境》，臺北：遠流出版事業股份有限公司。

Philip and Barbara Newman 著，郭靜晃等譯（2001），《兒童發展—從心理社會理論與實務》，臺北：揚智文化事業股份有限公司。

Richard Sago 著，鄭博真譯（2008），《行動研究實作指引》，臺北：華騰文化股份有限公司。

阿姜蘇美多著，法園譯（2000），《四聖諦》，南投：法耘出版社。

達賴喇嘛著（2009），顛津額摩譯，《圖解達賴喇嘛教您修心》，臺北：大千出版社。

五、CBETA 電子佛典集成文獻參考

《大正新脩大藏經》與《卍新纂續藏經》的資料引用是出自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列光碟 (2014)。



附錄一 繪本教材一覽表

四聖諦融入生命教育教學繪本教材一覽表 ¹⁴⁵						
分類	書名	作者	繪者	譯者	出版社	出版日期
認識生命 存在的苦 樂現象	《生命的循環》* ¹⁴⁶	王秀園		莊姿萍	狗狗出版社	2000/ 5/25
	《一片葉子落下來》	李奧·巴斯	丁千珊	張秀琪 白森	高寶書版 集團	1999/ 11/1
	《寶寶—我是怎麼來》	瑪麗安娜 里斯	瑪麗安娜 里斯	沙子芳	台灣英文 雜誌社有 限公司	1993/ 4/01
	《寶寶都是這樣長大的》	米克·曼尼	布利塔·格 林斯莊	賈源愷	台灣英文 雜誌社有 限公司	1993/ 3/31
	《叔公忘記了》	班·薛克特	班·薛克特	呂俐安	遠流出版 事業股份 有限公司	2001/ 7/15
	《威威找記憶》	梅·法克斯	茱莉·維瓦 斯	柯倩華	三之三文 化事業股 份有限公 司	1999/ 5/1
	《我的奶奶不一樣》	蘇·羅森	卡洛琳·馬 吉爾	胡洲賢	大穎文化 事業股份 有限公司	2006/ 1/23
	《花婆婆》	芭芭拉·庫 尼	芭芭拉·庫 尼	方素珍	三之三文 化事業股 份有限公 司	1999/ 1/1
	《祝你生日快樂》	方素珍	仇桂芳		國語日報 附設出版 社	2014/ 10/1
	《安安和白血球作戰的男孩》	艾莉莎白· 特羅依特	艾莉莎白· 特羅依特	漢聲雜 誌社	英文漢聲 出版股份 有限公司	1991/ 4/01
	《大象男孩與機械女孩》	郝廣才	田中伸介		格林文化 事業股份 有限公司	2006/ 9/11
	《先左腳再右腳》	湯米·狄波 拉	湯米·狄波 拉	柯倩華	維京國際 股份有限 公司	2010/ 11/01

¹⁴⁵此表參考以下資料：

紀潔芳等著（2014），《生命教育教學》（北京：中國廣播影視出版社），頁 60-80。

吳淑玲編（2006），《繪本主題教學資源手冊》（臺北：心理出版社股份有限公司），頁 165-187。

¹⁴⁶書名中有*註記，為本論文行動研究所運用之教材資源。

四聖諦融入生命教育教學繪本教材一覽表¹⁴⁵

分類	書名	作者	繪者	譯者	出版社	出版日期
	《最後一片葉子》	歐·亨利	瑪琳娜	林良	格林文化事業股份有限公司	2011/4/26
	《精采過一生》	芭貝·柯爾	芭貝·柯爾	黃迺毓	三之三文化事業股份有限公司	1999/8/18
	《爺爺的幸福咒語》*	西本雞介	長谷川義史	林意珊	奧林文化出版	2007/8/14
	《再見艾瑪奶奶》	大塚敦子	大塚敦子	林真美	和英文化事業有限公司	2002/5/10
	《小魯的池塘》	伊芙·邦婷	羅奈德·西姆勒	劉清彥	三之三文化事業股份有限公司	2002/4/15
	《阿讓的氣球》	肥田美代子	肥田美代子	張玲玲	維京國際股份有限公司	2003/9/15
	《好好哭吧》	葛倫·林特威德	夏綠蒂·帕迪	賴美玲	大穎文化事業股份有限公司	2009/12/23
	《鴨子遇見死神》	沃夫·艾卜赫	沃夫·艾卜赫	侯淑玲	大穎文化事業股份有限公司	2012/9/13
了解無常變化的世界	《你說這片草原美不美》	伍爾夫·哈蘭德	溫佛萊得·歐普吉諾斯	漢聲雜誌社	英文漢聲出版股份有限公司	2001/8/01
	《挖土機年年入作響》	約克·米勒	約克·米勒	王淑文	和英文化事業有限公司	2000/7/15
	《只要快樂不要哭泣，可以嗎》	于爾克·舒比格	蘿特勞特·蘇珊娜·貝爾納	侯淑玲	大穎文化事業股份有限公司	2012/6/13
認識一切非我所有放下自我	《阿松爺爺的柿子樹》*	須藤麻江	織茂恭子	米雅	道聲出版社	2007/9/05
	《敵人派》*	德瑞克·莫森	拉·葛拉罕·金恩	劉清彥	道聲出版社	2003/4/15
	《黑白村莊》	劉伯樂	劉伯樂		和英文化事業有限公司	2007/3/15
	《我的黃色小番茄》	戴米恩·伊蓮·由美	妮可·湯瑪蕊	胡洲賢	大穎文化事業股份有限公司	2009/12/01

四聖諦融入生命教育教學繪本教材一覽表¹⁴⁵

分類	書名	作者	繪者	譯者	出版社	出版日期
觀察所有物引起的感覺	《情緒、心情、感覺》	阿麗奇	阿麗奇	漢聲雜誌社	英文漢聲出版股份有限公司	2001/8/01
	《菲力的17種情緒》*	迪迪耶·李維	法畢斯·杜立爾	高郁茗	米奇巴克有限公司	2014/6/04
	《感覺大書》	瑪莉·霍夫曼	蘿絲·阿思契弗	黃筱茵	維京國際股份有限公司	2014/12/01
內在感受	《壞心情》	莫里茲·培茲	艾美莉·賈可斯基	沙永玲	小魯文化出版社	2007/10/05
	《第一次上街買東西》	筒井賴子	林明子	漢聲雜誌社	英文漢聲出版股份有限公司	2010/8/01
產生的想法	《家有生氣小恐龍》	提利·羅伯埃克特	菲利浦·古森斯	簡伊婕	大穎文化事業股份有限公司	2004/10/28
	《野獸國》	莫里士·桑塔克	莫里士·桑塔克	漢聲雜誌社	英文漢聲出版股份有限公司	1987/3/01
	《我喜歡你》	沃博	齊華絲特	楊茂秀	遠流出版事業股份有限公司	1998/2/25
	《我最討厭你了》	珍妮絲·梅·奧黛莉	墨里斯·桑達克	林真美	遠流出版事業股份有限公司	1996/7/15
行動表現為何	《生氣的亞瑟》	海·歐瑞	北村悟	柯倩華	三之三文化事業股份有限公司	2000/11/15
	《菲菲生氣了，非常、非常的生氣》*	莫莉·卞	莫莉·卞	李坤珊	三之三文化事業股份有限公司	2001/3/15
	《是蝸牛開始的》	卡特雅·雷德爾	安格拉·馮·羅爾	方素珍	三之三文化事業股份有限公司	2000/6/15
	《我把壞心情趕走》	默德·侯桀	默德·侯桀	高郁茗	大穎文化事業股份有限公司	2014/1/13
有何刻板印象習性	《糟糕的一天》	派翠西亞·賴利吉輔	蘇珊娜·內蒂	漢聲雜誌社	英文漢聲出版股份有限公司	2013/1/31
	《我不知道我是誰》	強布雷克	薛弗勒	郭恩惠	格林文化事業股份有限公司	1998/1/01

四聖諦融入生命教育教學繪本教材一覽表¹⁴⁵

分類	書名	作者	繪者	譯者	出版社	出版日期
	《星月》	珍妮兒·肯儂	珍妮兒·肯儂	阿甲	和英文化事業有限公司	2013/9/01
認識因果教育	《愛蓋章的國王》	許書寧	許書寧		小魯文化有限公司	2010/2/01
了解需要和想要	《你是我的孩子》*	麥克斯·陸可鐸	馬第尼斯	郭恩惠	道聲出版社	2001/12/20
	《你所需要的》	陸可鐸	克勞巴	郭恩惠	道聲出版社	2001/4/01
	《麥得斯國王》	凱瑟琳·史陀	麥克·庫德	鹿橋文化編輯部	鹿橋文化事業股份有限公司	2011/6/29
	《媽媽做給你》	長谷川義史	長谷川義史	米雅	維京國際股份有限公司	2013/5/01
	《國王的寶貝》	李易林	尹芳吉伯·丹尼納諾		格林文化事業股份有限公司	2014/10/27
心靈寧靜	《噓，大家安靜！》*	珍妮·威利斯	湯尼·羅斯	林芳萍	上人文化事業股份有限公司	2005/9/01
做好事	《小石佛》	郝廣才	朱里安諾		格林文化事業股份有限公司	2003/2/15
	《誰要我幫忙》	喬賴斯克	喬賴斯克	漢聲雜誌社	英文漢聲出版有限公司	1996/1/01
	《第一百個客人》	郝廣才	朱里安諾		格林文化事業股份有限公司	2004/1/19
	《最炫的巨人》	唐那森	薛弗勒	黃筱茵	格林文化事業股份有限公司	2004/12/27
	《獅子燙頭髮》	孫晴峰	龐雅文		格林文化事業股份有限公司	2005/1/26
	《凱琪的包裹》*	坎達絲·弗萊明	史黛西·崔森·麥昆	劉清彥	台灣東方出版社股份有限公司	2004/5/20
	《畢老師的蘋果》*	瑪丹娜	瑪丹娜	蔡依林	格林文化事業股份有限公司	2003/11/10

四聖諦融入生命教育教學繪本教材一覽表¹⁴⁵

分類	書名	作者	繪者	譯者	出版社	出版日期
說好話	《是蝸牛開始的》	卡特雅·雷德爾	安格拉·馮·羅爾	方素珍	三之三文化事業股份有限公司	2000/7/14
	《用愛心說實話》	派翠西亞·麥基撒克	吉絲莉·波特	宋珮	和英文化事業有限公司	2001/1/01
	《髒話》	帝笛耶·慕尼耶	克里斯提昂·佛茲	武忠森;	三之三文化事業股份有限公司	2005/10/18
	《謊話蟲》	蕭涓羲	蕭涓羲		上誼文化實業股份有限公司	2006/10/20
存好心	《阿松爺爺的柿子樹》*	須藤麻江	織茂恭子	米雅	道聲出版社	2007/9/05
	《不快樂的母牛》	珍妮·威利斯	湯尼·羅斯	林芳萍	上人文化事業股份有限公司	2004/9/01
	《黑白村莊》	劉伯樂	劉伯樂		和英文化事業有限公司	2007/3/15



附錄二 家長同意書

給家長的一封信 (含同意書)

親愛的家長及小朋友您好：

在這資訊發達、道德觀念薄弱、社會事件層出不窮的年代，當孩童正確的觀念尚未建立，對於好壞齊聚而來的資訊是難以分辨，因此教導「孩子做出正確的抉擇」，將成為他們生命中最重要的課題之一。

由於本人目前前在研究所修習碩士課程，論文所要研究的方與國小學生生命教育相關，因此本學期想將生命教育融入健康和綜合活動課程中，並以繪本、故事、影片及體驗活動等方式，進行生命教育課程之行動研究。主要目的是要引領孩子認識自己和生命的意義，讓他們對生命有正確的見解，於內心能產生力量，在面對抉擇時，能做出正確的決定，並且有足夠的能力去面對社會的誘惑和變遷。

此生命教育課程之設計，除了幫助孩子認識自己、珍惜生命之外，日後亦提供本人研究資訊上的運用，為了確保您與小朋友的隱私權，任何有關您們的資料均會被妥善保管，不作他用。期許家長能同意並協助參與本學期生命教育課程的實施，讓我們一同為孩子的成長而努力。

敬祝 闔家平安

素真老師 敬上

.....

同意書

本人已閱讀同意書之說明，且了解本學期生命教育課程實施目的。請填寫以下問題卷並交回：

同意實施生命教育課程

不同意

不同意的原因：_____

學生簽名：_____

家長簽名：_____

日期：104年2月__日

附錄三 教案設計與學習單 12-1

主題名稱	一、認識生命的真相	設計者	楊素真
單元名稱	1.生命之旅一	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.了解自然界的生命現象與人的關係。 2.認識人終將年老的生命現象。 3.認識死是生命最終的歸屬。 4.認識生、老及死為人的生命歷程。	適用年級	二年級
教學活動內容		時 間	教學資源
一、引起動機 利用嬰兒、小孩子、成人、老人的圖片及短片人的一生		5 分 鐘	教學 PPT 圖片、短片
二、繪本導讀：《生命循環》 以簡報的方式，講述生命的循環繪本		10	繪本 PPT
三、問題討論： 1. 大自然什麼樣的規律？ 2. 一年中有什麼規律？ 3. 說一說動植物有什麼自己的循環規律？ 4. 故事中說成長時會遇到什麼？ 5. 我們的生命最後都會如何？ 6. 我們現在可以用什麼態面對生命？ 7. 您覺得老和死是什麼？你會害怕嗎？		10	提問單
四、影片欣賞： 1.欣賞人生四季—春 引導學生學習運用正面的思想面對老死的現象用		7	人生四季 DVD
五、我的『老來寶』活動： （一） 認識生命循環大考驗 （二） 數來寶 1.畫出人老時的樣子 2.說一說年老時，人會得到那些寶貝？		8	圖片 小白板
六、學習單 發學習單當回家作業			學習單

生命之旅學習單 1

姓名:

一、請把以下人物的生命歷程填上 1~5 的順序



() () () () ()

二、當個老來寶

想一想當我年老時，在我身上會有什麼寶？

三、我會思考

1. 人會變成老人的現象，讓我覺得如何？

很正常 很害怕 很快樂 緊張

沒感覺 其他 _____

2. 人會最後都會變成死亡的現象，讓我覺得如何？

很正常 很害怕 很快樂 緊張

沒感覺 其他 _____

3. 上完這堂生命之旅，我會用什麼態面對生命？

4. 這堂生命之旅的課，讓我覺得.....

附錄三 教案設計與學習單 12-2

主題名稱	一、認識生命的真相	設計者	楊素真
單元名稱	2.生命之旅二	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.體驗父母養育之苦樂，認識生命的責任。 2.觀察自然界的萬物存在的現象。 3..學習靜下心自我覺察。	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
一、引起動機 1. 影片一：母親懷孕的辛勞 2. 影片二：小妹妹的體驗		6 分	教學 PPT 圖片、短片
二、換人做做看：體驗當父母的辛勞 1. 體驗母親生我劬勞 （1）在肚子上固定一個球，練習把地上的東西撿起來，感受母親懷孕時的辛苦。 （2）請學生學習當個好父母，練習三個小時當媽媽，體驗母親懷孕時的諸多苦受。		7 分	球、束帶
2. 父母親養育之恩 （1）影片欣賞：感人父母恩重難報 （2）照顧蕃茄寶寶計劃 A.蕃茄的成長短片 B.蕃茄當成自己的子寶寶，放在身上形影不離照顧兩天，吃飯睡覺都放在身邊，體驗父母顧我之辛勞。		10 分	養育影片 蕃茄的成長影片
三、設計孩子的防護罩 1 討論如何設計？ 2 開始進行防護罩的製作？		13 分	紙張、膠帶、膠水、訂書機.....
四、學習扛起責任 1.體驗母親懷孕之苦樂之樂，給予學生超級任務，體驗兩天一夜，把蕃茄當成自己的子寶寶好好照顧他。 2.體驗父母養育之辛勞和恩親，兩天後，把蕃茄放在學校觀察其變化，於觀察過程中可以對他說好話，並完成觀察記錄的學習單。		2 分	
五、結語 為人子當知父母生我之樂與苦，生起感恩之心。		2 分	
六、學習單 完成體驗母親生我之喜樂與勞苦學習單。			學習單

生命之旅學習單 2

姓名:

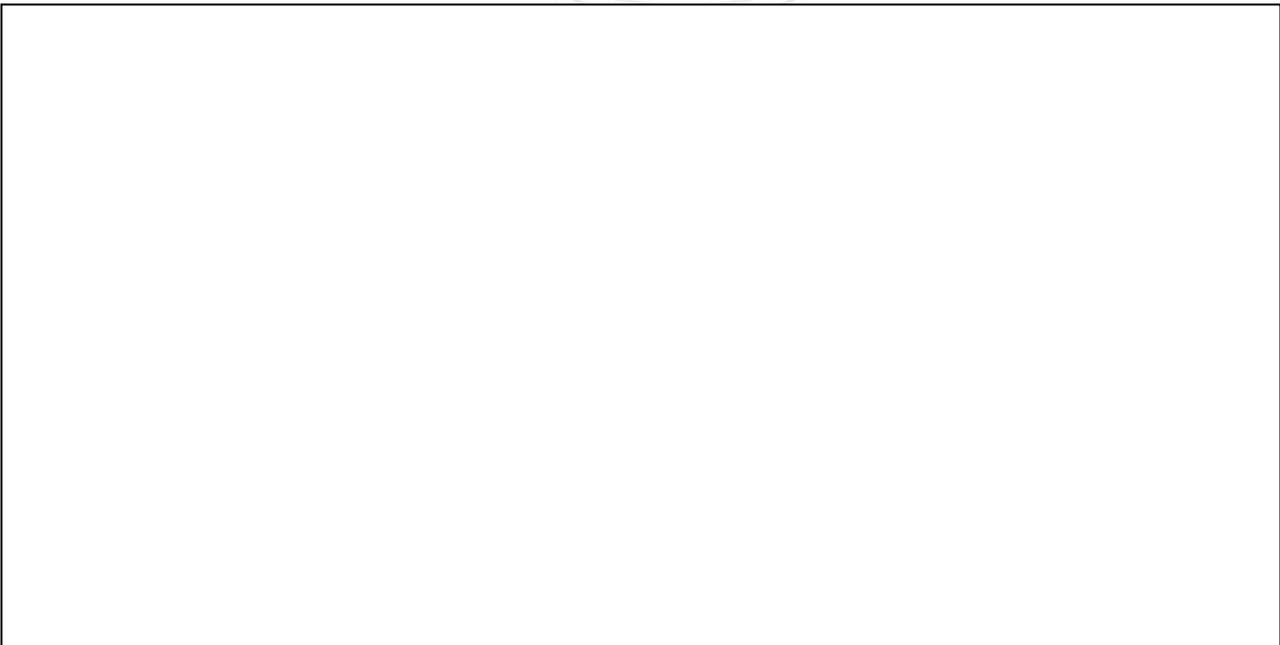
一、剛要體驗時，我感受是什麼？

二、體驗媽媽懷孕時，我發生了什麼事？

三、體驗懷孕之後，我的感受是什麼？

四、我想對父母親說什麼話？

五、畫出體驗過程中，印象最深的事



附錄三 教案設計與學習單 12-3

主題名稱	一、認識生命的真相	設計者	楊素真
單元名稱	3.生命的變化	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.認識萬物存在變化中，由新、舊到壞的變化。 2.了解人與萬物的關係是有限的，而非永恆或不變。 3.瞭解生病是身體會有的狀態。 4.學習用正面的想法，面對生命中的困境。	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
一、引起動機： 1.拿出腐壞的蕃茄，請學生觀察為何如此？ 2.影片欣賞：生命無常變化		5 分	教學 PPT 蕃茄 短片
二、認識生命中不可知的變化： 1.思考我們的生命有哪些無法預先知道的變化？ 2.影片欣賞： 明天先到還是無常先到？ 3.如何面對生命中突然來的變化 4.小故事的智慧：摔破瓷瓶		10 分	影片
三、心境的轉化 1.繪本導讀：《爺爺的幸福咒語》 2.問題與討論 (1) 勇太的爺爺平常最喜歡說什麼話？ (2) 勇太的爺爺生病時，身體雖然因生病很痛苦，但心裡的感受是什麼？ (3) 勇太和爺爺遇到了生病的苦，如何轉變自己的痛苦？ 結論:一句好話，讓心能想好意，在遇到困苦時能轉變心境		15 分	繪本 PPT
四、影片欣賞： 1.影片：人生四季之歌－夏 2.思考一下 (1) 生命的變化除了生、老、死的循環外，還有什麼？ (2) 當生、老、病、死、無常的變化發生在你身上，讓你很痛苦時，你會怎麼做？		8 分	影片：人生四季－夏
五、結語： 當生、老、病、死、無常變化的痛苦來時，可以學習著要接受事實，去面對自己的苦，把心靜下來觀察內在的感受，並學習把那感受適當的表達出來。學習面對自己的煩惱和痛苦時，並用正確的觀念去對處理它，讓自己學會轉變心境面對任何煩惱和痛苦。 六、回家完成學習單 七、課外延伸閱讀： 《我的黃色小蕃茄》		2 分	學習單

生命之旅學習單 3

姓名:

一、照顧蕃茄寶寶時，我最怕發生什麼事？

二、照顧蕃茄寶寶時，有什麼事讓我感受最深？

三、我看到蕃茄的變化，我有什麼感覺？

四、當生老病死無常的變化發生在我身上，讓我很痛苦時，我會怎麼做？

五、畫出體驗過程中，印象最深的事

我的蕃茄寶寶觀察記錄 4

姓名:

※ 這兩天我是怎麼照顧蕃茄寶寶

1. 常常觀察他 偶爾看他 都沒有看他
2. 與他說話 偶爾和他說話
 都沒有和他說話
3. 他一直在我身邊 偶爾放在別處
 常常離開我
4. 時時注意動作 偶爾注意動作
 一切都很有自在
5. 很認真照顧 還可以再用點心
 只當成作業
6. 你喜歡這個活動嗎? 很喜歡 還好
 不喜歡

※ 觀察蕃茄的變化

時間	我的觀察	我對做了什麼事
3/1		

附錄三 教案設計與學習單 12-4

主題名稱	一、認識生命的真相	設計者	楊素真
單元名稱	4.生命的轉化	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.接受生命的變化，讓自己生活的更自在。 2.面對生命的變化轉化自己心念，改變生活環境。 3.了解隨著時間，事情是能過去的、了解苦樂是會隨時間而變化。 4.學習靜下心自我覺察。	適用年級	二年級
教學活動內容		時 間	教學資源
<p>一、引起動機：</p> <p>請學生思考--我們認識萬物在變化中，沒有永遠不變，如果在生命中突然發生一些變化，你會害怕嗎？我們可以怎麼做？</p> <p>二、影片欣賞：看看他們怎麼做？</p> <p>1.影片—人生四季--秋冬</p> <p>2.問題討論</p> <p>(1) 小玲如何面對奶奶的死亡？</p> <p>(2) 奶奶如何面對自己的即將死亡的事？</p> <p>(3) 孫爺爺教小玲用什麼方法解決自己的痛苦？</p> <p>(4) 如果是遇到痛苦的事會如何處理？</p> <p>3.老師的分享：遇到生命中的困境要學習面對它、接受它、處理它、感恩它</p> <p>三、繪本導讀：《敵人派》</p> <p>1. 生命中除了生、老、病、死、意外事件等重大的變化之外，還有一些可能是我們很不喜歡的小變化。來看看故事中主角是怎麼去面對這些變化.....</p> <p>2.問題與討論</p> <p>(1) 在主角完美的暑假中，有什麼事發生了？</p> <p>(2) 主角的敵人是誰？</p> <p>(3) 他的爸爸想了什麼方法幫他？</p> <p>(4) 你覺得敵人派有沒有把敵人消滅？為什麼？</p> <p>(5) 敵人派的故事，讓你學到了什麼？</p> <p>四、結語:</p> <p>1.當生命發生變化時，多看、多想好的地方，不要只依照自己的想法。小故事：一切都是最好的安排</p> <p>2.常懷感恩心可以改變我們的生命現象影片--學習感恩</p> <p>3.遇到生命中的困境要學習面對它、接受它、處理它、感恩它。</p>		<p>2 分 鐘</p> <p>12</p> <p>20</p> <p>6</p>	<p>教學 PPT</p> <p>影片</p> <p>繪本</p> <p>學習單</p>

附錄三 教案設計與學習單 12-5

主題名稱	一、認識生命的真相	設計者	楊素真
單元名稱	5.生命智慧書	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.接受生命的變化，讓自己生活的更自在。 2.面對生命的變化轉化自己心念，改變生活環境。 3.了解隨著時間，事情是能過去的、了解苦樂是會隨時間而變化。 4.運用所的認知創作一本生命成長小書。	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
<p>一、課程回顧：</p> <p>複習生命之旅、生命的變化、生命的轉化等三個單元的生命教育課程。</p> <p>二、尋找故事題材</p> <p>請學生創作一本生命智慧書。把這四堂課所學的運用在這本書中，也可以把你生活上的事放入故事裡，但要記得主角是有一個智慧的人，想想他生命可能會遇到什麼？他會如何精采的過一生？請學生分享，想要創作的故事方向。</p> <p>三、說故事</p> <p>利用故事提問方法引導學生創作故事，故事問題如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.主角的名字 2.他生出來時的情形 3.父母怎麼對待他 4.主角長大時，會做什麼事..... 5.發生什麼重大的事情 6.主角怎麼面對重大的事 7.主角老了會變成怎樣 8.最後主角會怎樣面對死亡 <p>四、製作智慧小書</p> <p>進行小書創作，未完成部分帶回家完成。</p>		<p>3 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>22 分</p>	<p>提問學習單</p> <p>紙張、剪刀、粉彩紙、彩色筆.....</p>

附錄三 教案設計與學習單 12-6

主題名稱	二、認識苦樂的原因	設計者	楊素真
單元名稱	6、感覺之旅	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.認識自己的情緒。 2.判斷和分析情緒的來源，了解行為背後的因。 3.了解因情緒而引起的行為。 4.觀察自己情緒感受和行為表現，並觀察自己的行為和情緒之間的關係。 5.學習靜下心自我覺察。	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
<p>一、引起動機：</p> <p>我們都知道生、老、無常、病、死是生命的現象，雖然你們說會用平常（一般、正常）的態度面對它。但是事情發生時，你心裡感受會是怎麼樣呢？你能看的到自己的內心感受，並幫助自己嗎？我們要來認識自己的感受。</p> <p>情境：小寶在地震中壓斷了腳，醫生說要把腳鋸掉才能保住生命。</p> <p>（1）如果你是小寶，你會用什麼態度去面對這件事？</p> <p>（2）聽到醫師這樣說，你的有什麼樣的心情感受？</p> <p>（3）利用圖片認識情緒</p>		10 分	教學 PPT 圖片
<p>二、繪本導讀：《菲菲生氣了，非常非常的生氣！》</p>		10 分	繪本
<p>三、問題與討論</p> <p>（1）為什麼故事中的菲菲會生氣？</p> <p>（2）想想看是誰錯了？</p> <p>（3）生氣時的菲菲是怎麼樣子的？你和她一樣嗎？</p> <p>（4）生氣的菲菲是怎麼樣讓自己心情變好？</p> <p>（5）當你心情不好的時候，你有自己的心靈角落嗎？它在那裡？</p> <p>（6）當你有心情不好時，你可以對誰說？</p> <p>（7）分享你如何處理自己的情緒？</p>		10 分	
<p>四、觀察自己的情緒練習：當你能觀到自己的情緒變化時，才能幫自己解問題。</p> <p>（1）靜下心來觀察自己的內心—覺得很快樂，因為老師讚美我</p> <p>（2）觀察內心的變化（想法）— 覺得老師很好，好喜歡老師</p> <p>（3）觀察自己的身體變化是什麼— 走樂很輕快</p> <p>（4）觀察自己會有什麼行為出現— 不停的對人笑</p>		5 分	
<p>五、到陽光下散散步：閉上嘴巴靜下心、觀察調整自己的呼吸、觀察自己內在的心情和想法、觀察自己外在的身體和行為、散步後和大家分享</p>		5 分	

附錄三 教案設計與學習單 12-7

主題名稱	二、認識苦樂的原因	設計者	楊素真
單元名稱	7、貪愛是苦	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.認識因果法則 2.認識貪愛現象，所帶來的苦 3.學習培養知足常樂的心念。 4.學習靜下心自我覺察	適用年級	二年級
教學活動內容		時 間	教學資源
<p>一、引起動機：</p> <p>上週在觀察走路時，感覺累，因為好渴，所以走很快想趕快去喝水。感覺平靜，因為聽到好聽的鳥叫聲，所以慢慢的走。你很清楚自己感受背後的原因。我們知道了生命的現象和變化，也覺得這些變化是平常就可能發生的事，但是為什麼在面對許多事情時，有時還是會覺得很不快樂或痛苦呢？來找痛苦與快樂的原因</p> <p>二、影片欣賞：黑洞！貪得無厭的下場</p> <p>討論：</p> <p>(1) 影片中的主角行為怎麼樣</p> <p>(2) 為什麼他會讓自己被關進出了保險櫃呢？</p> <p>(3) 是別人造成還是自己？</p> <p>我們的快樂和痛苦也和貪有關，是誰造成的？</p> <p>三、繪本導讀：《你是我的孩子》</p> <p>問題與討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 胖哥想要什麼東西？ • 為什麼胖哥想要那個東西？ • 胖哥做了什麼事，讓他可以得到自己想要的東西？ • 你覺得盒子是微美克人真正需要的要西嗎？為什麼他們要那麼多盒子？ • 為什麼胖哥的朋友，不會被大家影響？ <p>四、認識需要和想要</p> <p>想要是不一定要有的，需要是你必需要有的。生活中有什麼東西是需要的？生活中有什麼東西是想要的？想要的東西太多，就成了貪心，一但有了貪心，或想要得不到，就可能做出不該做的事，為自己帶來痛苦。</p> <p>五、大考驗</p> <p>(1) 準備學生最愛的零食</p> <p>(2) 請學生自由拿取</p> <p>(3) 觀察自己的心是需要還是想要</p> <p>(4) 學習留下需要的，放回想要的</p> <p>六、回家完成學習單</p>		<p>5 分 鐘</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>3</p> <p>7</p>	<p>教學 PPT</p> <p>圖片、短片</p> <p>影片</p> <p>繪本</p> <p>學習單 觀察記錄單</p>

看_{ㄎㄢˋ}見_{ㄐㄩㄢˋ}自_ㄉ己_{ㄐㄩˊ}學_{ㄒㄩㄝˊ}習_{ㄒㄩㄝˊ}單_{ㄉㄢ}6

姓_{ㄒㄩˊ}名_ㄇ:

一、當_{ㄉㄤ}老_{ㄌㄠˊ}師_{ㄕㄨㄨㄛˊ}請_{ㄑㄩㄥˋ}我_ㄉ自_ㄉ由_ㄩ拿_{ㄋㄚ}取_{ㄑㄩ}時_ㄕ，我_ㄉ拿_{ㄋㄚ}的_ㄉ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}是_ㄕ... ..

- 餅_{ㄅㄩㄥˋ}乾_{ㄑㄩㄢˋ} () 包_{ㄅㄠ} 糖_{ㄊㄤ}果_{ㄍㄨㄛˋ} () 顆_{ㄎㄜ}
 書_{ㄕㄨ}本_{ㄅㄨ} () 本_{ㄅㄨ} 貼_{ㄊㄧ}紙_{ㄓㄧ} () 顆_{ㄎㄜ}
 其_{ㄐㄩ}他_{ㄊㄚ} () 樣_{ㄩㄤˋ}

我_ㄉ拿_{ㄋㄚ}這_ㄓ些_ㄒ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}時_ㄕ，我_ㄉ的_ㄉ心_{ㄒㄩ}情_{ㄑㄩㄥˋ}_____，

因_ㄩ為_ㄨ_____。

二、當_{ㄉㄤ}老_{ㄌㄠˊ}師_{ㄕㄨㄨㄛˊ}請_{ㄑㄩㄥˋ}我_ㄉ拿_{ㄋㄚ}真_ㄓ正_ㄓ需_{ㄒㄩ}要_ㄩ的_ㄉ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}時_ㄕ，我_ㄉ拿_{ㄋㄚ}了_ㄕ... ..

- 餅_{ㄅㄩㄥˋ}乾_{ㄑㄩㄢˋ} () 包_{ㄅㄠ} 糖_{ㄊㄤ}果_{ㄍㄨㄛˋ} () 顆_{ㄎㄜ}
 書_{ㄕㄨ}本_{ㄅㄨ} () 本_{ㄅㄨ} 貼_{ㄊㄧ}紙_{ㄓㄧ} () 顆_{ㄎㄜ}
 其_{ㄐㄩ}他_{ㄊㄚ} () 樣_{ㄩㄤˋ}

我_ㄉ要_ㄩ放_ㄈ回_ㄕ一_ㄟ些_ㄒ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}時_ㄕ，我_ㄉ的_ㄉ心_{ㄒㄩ}情_{ㄑㄩㄥˋ}_____，

因_ㄩ為_ㄨ_____。

三、當_{ㄉㄤ}老_{ㄌㄠˊ}師_{ㄕㄨㄨㄛˊ}要_ㄩ我_ㄉ拿_{ㄋㄚ}零_{ㄌㄩ}用_ㄩ錢_{ㄑㄩㄢˋ}來_ㄌ買_ㄇ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}時_ㄕ，我_ㄉ買_ㄇ了_ㄕ... ..

- 餅_{ㄅㄩㄥˋ}乾_{ㄑㄩㄢˋ} () 包_{ㄅㄠ} 糖_{ㄊㄤ}果_{ㄍㄨㄛˋ} () 顆_{ㄎㄜ}
 書_{ㄕㄨ}本_{ㄅㄨ} () 本_{ㄅㄨ} 貼_{ㄊㄧ}紙_{ㄓㄧ} () 顆_{ㄎㄜ}
 其_{ㄐㄩ}他_{ㄊㄚ} () 樣_{ㄩㄤˋ}

我_ㄉ要_ㄩ自_ㄉ己_{ㄐㄩ}付_ㄈ錢_{ㄑㄩㄢˋ}買_ㄇ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}時_ㄕ，我_ㄉ的_ㄉ心_{ㄒㄩ}情_{ㄑㄩㄥˋ}_____，

因_ㄩ為_ㄨ_____。

四、我_ㄉ會_ㄕ思_ㄒ考_{ㄎㄠˋ}

8. 老_{ㄌㄠˊ}師_{ㄕㄨㄨㄛˊ}準_ㄓ備_ㄅ的_ㄉ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}，對_ㄕ你_{ㄋㄩ}來_ㄌ說_ㄕ是_ㄕ？

- 需_{ㄒㄩ}要_ㄩ 想_{ㄒㄩ}要_ㄩ 不_ㄘ需_{ㄒㄩ}要_ㄩ 不_ㄘ知_ㄕ道_ㄕ

9. 你_{ㄋㄩ}最_ㄓ近_ㄓ或_ㄕ者_ㄕ以_ㄟ前_ㄕ有_ㄕ想_{ㄒㄩ}得_ㄕ到_ㄕ什_ㄕ麼_ㄕ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}嗎_ㄕ？

我_ㄉ要_ㄩ_____，我_ㄉ覺_ㄕ得_ㄕ_____

因_ㄩ為_ㄨ_____。

3. 思_ㄒ考_{ㄎㄠˋ}後_ㄕ，你_{ㄋㄩ}覺_ㄕ得_ㄕ上_ㄕ面_ㄕ的_ㄉ東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}，對_ㄕ你_{ㄋㄩ}而_ㄕ言_ㄕ是_ㄕ？

- 需_{ㄒㄩ}要_ㄩ 想_{ㄒㄩ}要_ㄩ 不_ㄘ需_{ㄒㄩ}要_ㄩ 不_ㄘ知_ㄕ道_ㄕ

附錄三 教案設計與學習單 12-8

主題名稱	二、認識苦樂的原因	設計者	楊素真
單元名稱	8、知足感恩最樂	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.認識對喜愛的事物起了貪心,會帶來的痛苦。 2.觀察喜愛的事物是否過多, 3.學習面對和接受討厭的事。 4.學習培養知足常樂的心念。 5.學習靜下心自我覺察	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
一、引起動機： 如果我們常常觀察自己的內心，是否對事物起了貪心，就能避免痛苦的事情發生。但是貪心從那裡來？從喜愛開始慢慢擴散出來時時觀察對喜愛事物是否要的太多，常常學習接受討厭的事物就能讓我們遠離痛苦。我們要怎麼做才能得到快樂呢？		5 分鐘	教學 PPT 圖片、短片
二、故事引導與討論：佛祖的寶石 1.是什麼原因，讓佛祖願意把貴重寶石送給他？ 2.你知道那比寶石還更珍貴的東西是什麼嗎？		15	
三、繪本導讀：《阿松爺爺的柿子樹》 問題與討論： 1.阿松爺爺最喜歡的寶貝是什麼？ 2.阿松爺爺是給別人自己喜歡的東西，還是不喜歡的東西？ 3.你覺得哎哟奶奶喜歡吃柿子嗎？為什麼她沒有吃，也不會生氣？ 4.為什麼哎哟奶奶不管拿到什麼東西都很開心？ 5.你覺得她有法寶值得大家學習？ 6.你覺得阿松爺爺和哎哟奶奶誰會是比較快樂的人？		15	繪本故事
四、知足感恩時刻 1.快樂的老爺爺—因為我的鼻子很挺 2.什麼都不需要買—發現快樂 3.沒有手腳的戰士可憐嗎—看自己有的地方 4.知足感恩練習:你擁有什么讓你感到很幸福，你要感恩誰給你這個幸福？ 5.練習：說一說我很幸福，我.....，感恩.....。		3	
五、結語 1.常常觀察自己的內心，是否起了貪心。 2.觀察對喜愛事物是否要太多，常常學習接受討厭的事物。 3.痛苦來自於我們的貪愛，快樂就在知足感恩裡。		2	學習單 觀察記錄單
六、回家完成學習單			

生命教育——知足感恩學習單 7

姓名：

上完學了感覺之旅、貪愛是苦和感恩知足是樂等生命教育的課程後，讓我們們來練習知足感恩。

請寫出自己幸福的地方，並感恩給你幸福的人。

我很幸福，每當我（在學習中遇到困難時），

（媽媽會陪在我身旁鼓勵我繼續努力），

感恩（媽媽的陪伴）讓我那麼的幸福。

我很幸福，每當我（），

（），

感恩（）讓我那麼的幸福。

我很幸福，每當我（），

（），

感恩（）讓我那麼的幸福。

我很幸福，每當我（），

（），

感恩（）讓我那麼的幸福。

感恩日記

姓名：

◎ 感恩是快樂的來源，常存感恩心的孩子最幸福，請寫出本週你想好好感恩的人、事、物。

我想畫

家長簽名：

附錄三 教案設計與學習單 12-9

主題名稱	三、體驗寧靜的喜樂	設計者	楊素真
單元名稱	9.認識心靈的喜悅	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.認識心靈寧靜的狀態。 2.能學習放鬆身體，調整呼吸。 3.能專注及觀看自己的呼吸，讓自己的心靜下心。 4.學習體驗內在平靜的感受。 4.學習靜下心自我覺察。	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
一、引起動機： 利用圖片觀察，讓學生比較哪些圖中的人物，內心看起來比較平靜，並請學生思考讓心靜下來有什麼好處		10 分鐘	教學 PPT
二、繪本導讀：《噓，大家安靜！》 問題與討論 1.小地鼠想要做什麼事？ 2.要怎麼樣才能聽到小地鼠說話的聲音？ 3.為什麼安靜能讓我們聽到小地鼠的聲音？ 4.你知小地鼠告訴我們使地球更和平的方法是什麼嗎？ 5.為什麼安靜能讓世界得到和平呢？ 6.想一想你什麼時候是安靜下來的？		12	圖片、短片 繪本
三、腦力激盪 1.你覺得讓心靜下來有什麼好處？ 2.你的心能靜下來嗎？ 3.怎麼靜下心來		5	影片
四、安靜的體驗活動 1.活動筋骨：轉脖子、頭前後仰坐在椅子上，雙手抱後腦。一邊吐氣，一邊慢慢的將頭向後仰。接著用鼻子吸氣。頭向前傾，至少要做四回以上。 2.走線靜心活動：走直線、頭頂書走、拿一杯水走。 3.靜坐練習：體驗內心平靜之喜樂		10	
五、結語 常靜下心來，練習讓內心寧靜，能讓我們遠離貪愛，感到知足與感恩所帶來的幸福快樂。		3	學習單 觀察記錄單
六、回家完成學習單			

寧靜之喜樂學習單 8

姓名：

一、你覺得讓心靜下來有_哪些好處？

二、當您無法靜下心來，你會_用什麼方法讓自己靜下來？

三、你喜歡「寧靜之喜樂」的課程嗎？請打_✓。

- 非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡
 非常不喜歡

四、你喜歡這些課程嗎？請在_□打_✓，打_✓越多表示越喜歡。

主題	活動名稱	喜歡的程 _度
寧靜之喜樂	繪本--噓！大家安靜	<input type="checkbox"/>
	安靜的體驗活動。	<input type="checkbox"/>

四、上完這些課程，你對生命的現象有更_認識嗎？

請打_✓。

學習目標	喜歡的程 _度
你能 _了 解靜下心來的好處。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全 _不 了解
你 _了 解把心靜下來的方 _法 。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全 _不 了解
你 _會 運 _用 所學的方 _式 把心靜下來。	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不太會 <input type="checkbox"/> 完全 _不 會

附錄三 教案設計與學習單 12-10

主題名稱	四、學習快樂的方法	設計者	楊素真
單元名稱	10.說好話存好心	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.認識真正的快樂。 2.認識心念和語言的力量。 3.能學習口說好話心想好意。 4.學習靜下心自我覺察	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
一、引起動機： 身體的安靜和內心的安靜，可以讓自己內心得到寧靜的喜樂，我們平常可以用什麼方法，讓自己和他人都可以享受這種寧靜的快樂？讓自己和他人享受寧靜的快樂方法，要從口說好話，心想好意做起。		5 分鐘	教學 PPT 圖片、短片
二、認識好話國和壞話國 1.請學生上台將鼓勵的話、感恩的話騙人的話.....等，分類至好話國和壞話國中，讓學生認識什麼是好話。 2.學習怎麼說好話:引導學生說好話，還要想好意。		15	字卡
三、繪本導讀：《畢老師的蘋果》 問題與討論 1.畢伯帝老師球賽後，會去水果店做什麼？ 2.湯米看到了畢老師的行為怎麼想？這是心想好意嗎？ 3.湯米對朋友說了什麼有關畢老師的事？這是口說好話嗎？ 4.為什麼球場上只有比利，沒有其他人？ 5.大家都不去，為什麼比利還會去？ 6.如果你是畢老師你的感受會如何嗎？ 7.畢老師把羽毛抖出來，是教湯米什麼事？ 8.看了畢老師的蘋果後，你有什麼想法，或者得到什麼智慧？		15	影片
四、心念決定一切的印證：內心寧靜、幸福與快樂在好話好意裡 1.水結晶實驗 2.米飯實驗 3.我們的蕃茄實驗			
五、遊戲體驗： 1.優點大放送：同學圍圈一人站中間，其他同學對他進行一分鐘的優點大放送，需不能間斷依序對他說好話，間斷三次者要表演。 2.好話護身符：一個同學當鬼，只要說好話，鬼就捉不到你。		3	
六、回家完成學習單：		2	學習單 觀察記錄單

說好話存好心學習單 9

姓名:

一、你對說好話、想好意時，內心有什麼感覺？

二、當別人對你口說好話、心想好意時，你有什麼感受？

三、把說好話和想好意帶回家？

對誰說	說好話、存好心	家人的反應

對家人說好話時，我覺得……

做好事 存好心 學 習 單 10

姓名：

一、你覺得最近做過最了不起的好事是什麼？為什麼它是最了不起的？

二、當你做完一件好事時，內心的感覺是什麼？

三、把做好事和想好意帶回家，讓家人幸福快樂！

家人	做好事、存好心	家人鼓勵的話
爺爺	爺爺的背很癢，我輕輕的幫他抓癢，然後還主動幫他按摩，希望他舒服又健康。	小真貼心又孝順，真是爺爺的乖孫女。

我覺得為家人做好事……

家長簽名：

附錄三 教案設計與學習單 12-12

主題名稱	四、學習快樂的方法	設計者	楊素真
單元名稱	12.三好真好	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.學習面對生命現象。 2.學習靜下心觀察心念。 3.學習遇事能口說好話。 4.學習遇苦能心想好意。 5.學習隨時能手做好事。	適用年級	二年級
教學活動內容		時間	教學資源
<p>一、引起動機：</p> <p>引導學生思考快樂是什麼？什麼是快樂？快樂在哪裡？哪裡有真正的快樂？你是真正的快樂，還是只是一時的想要短暫的享樂……。說好話、存好心、做好事，是讓自己和他人擁有的內心寧靜的快樂，也讓世界一切更美好，這是得到快樂最好的方法</p>		5 分鐘	教學 PPT
<p>二、影片欣賞：另類的快樂</p> <p>1.影片欣賞-- 站起來做好事 2.影片欣賞-- 用買不到的快樂 3.影片欣賞-- 愛的回饋</p>		10	影片
<p>三、歌曲教唱：三好歌</p> <p>1.三好歌欣賞 2.帶動唱</p>		10	
<p>四、我們的生命課程四顧</p> <p>1.課程照片回顧 2.聽音樂靜坐回想所學 3.完成我的生命教育學習圖</p>		10	
<p>五、回家完成學習單</p>		5	學習單

我的生命教育學習圖

認識生命的真相

認識苦樂的原因

體驗寧靜的喜樂

學習快樂的方法

		1									
生命 的 變 化	生命 之 旅 2	生命 之 旅 1	生命 的 轉 化	生命 小 書 創 作	感 覺 之 旅	知 足 感 恩 是 樂	認 識 貪 愛 是 苦	體 驗 寧 靜 是 喜 樂	口 說 好 話 心 想 好 意	三 好 真 好	手 做 好 事 心 想 好 意

附錄四 學生回饋單 4-2

「生命教育——認識苦樂的原因」學生回饋單

親愛的孩子：

上完「了」感覺之旅、貪愛是苦和感恩知足是樂等生命教育的課程後，你對造成生命中痛苦和快樂的原因，應該有些認識了吧！老師設計了非常多的學習內容，我們也一起做了多多元化的學習，請你幫這些課程打個分數，也為自己學習打個分數，讓老師知道你學習的情況，好為下一個課程做更好的調整，感恩你！我的好孩子！

一、你喜歡「認識苦樂的原因」的課程嗎？請在 打✓。

非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡 非常不喜歡

二、你喜歡這些課程嗎？請打✓，越多表示越喜歡。

主題	單元名稱	喜歡的程度
認識苦樂的原因	感覺之旅——認識情緒感受與行為的關係	<input type="checkbox"/>
	貪愛是苦因——認識貪心會帶來痛苦的結果。	<input type="checkbox"/>
	知足感恩是樂——學習知足感恩，讓生命充滿快樂。	<input type="checkbox"/>

三、你最喜歡哪一個單元與故事，為什麼？

四、上完這些課程，你對生命的現象有更認識嗎？請打✓。

學習目標	喜歡的程度
你能了解自己的情緒感受和行為是有關係的。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解
你了解太大的喜愛和貪心是造成內心痛苦的的原因。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解
你了解學習知足感恩，讓生命充滿快樂的方法。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解

附錄四 學生回饋單 4-3

「生命教育——寧靜之喜樂」學生回饋單

一、你喜歡「寧靜之喜樂」的課程嗎？請打✓。

非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡

非常不喜歡

二、你喜歡這些課程嗎？請在 打✓，打✓越多表示

越喜歡。

主題	活動名稱	喜歡的程 度
寧靜之喜樂	繪本——噓！大家安靜	<input type="checkbox"/>
	體驗安靜的活動。	<input type="checkbox"/>

三、上完這些課程，你對生命的現象有更認識嗎？

請打✓。

學習目標	喜歡的程 度
你能了解靜下心來的好處。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解
你了解把心靜下來的方 法。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解
你會運用所學的方式把心 靜下來。	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不太會 <input type="checkbox"/> 完全不會

附錄四 學生回饋單 4-4

「生命教育——學習快樂的方法」學生回饋單

親愛的孩子：

上完體驗寧靜的喜樂，以及口說好話、心想好意、手做好事等，讓生命得到快樂的方法後，你應該知道用什麼方法，改變自己生命中痛苦，並讓自己得到快樂。若你會這些方法，它將引領你邁向光明。請你幫這些課程打個分數，也為自己學習打個分數，讓老師知道你學習的情況，感恩你了！我的好孩子！

一、你喜歡「學習快樂的方法」的課程嗎？請在 打✓。

非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡

非常不喜歡

二、你喜歡這些課程嗎？請打✓，越多表示越喜歡。

主題	單元名稱	喜歡的程
學習快樂的方法	口說好話、心想好意——讓大家都享受內心寧靜的快樂	<input type="checkbox"/>
	手做好事、心想好意——創造世界一切更美、好快樂	<input type="checkbox"/>
	三好真好——說好話、想好意、做好事，讓生命充滿快樂。	<input type="checkbox"/>

三、你最喜歡哪一個單元與故事，為什麼？

--	--

四、上完這些課程，你對生命的現象有更認識嗎？請打✓。

學習目標	喜歡的程
你了解了口說好話、心想好意，能讓自己和他人都更好。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解
你了解了手做好事、心想好意，能讓自己創造更多的快樂和幸福。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解
你了解了遇事口說好話，遇苦心想好意，隨時手做好事的道理。	<input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/> 不太了解 <input type="checkbox"/> 完全不了解

附錄五 家長回饋單 4-3

「生命教育——體驗寧靜的喜樂」家長回饋單

親愛的家長您好：

孩子們上完了體驗寧靜的喜樂，明白讓心靜下來的好處，也學會了讓心靜下來的方方法，想與您分享寧靜的心，能大家得到快樂，請您耐心的聽他與您分享。這是他們生命教育課程學習的成果，煩請於孩子分享後，給予他們鼓勵並填寫以下的回饋單，感恩您的協助！

一、您覺得孩子的分享如何？請在 打✓。

主題	單元名稱	孩子的分享
寧靜的喜樂	體驗安靜的活動—— 噓！大家安靜	<input type="checkbox"/> 非常棒 <input type="checkbox"/> 還不錯 <input type="checkbox"/> 再加加油

二、您喜歡孩子學習讓內心寧靜的課程嗎？

- 非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡
 非常不喜歡

三、您覺得教育孩子內心寧靜的課程，對他的生命有幫助益嗎？請在 打✓。

- 非常同意 同意 普通 不同意
 非常不同意

四、聽完孩子分享後，您想對孩子說些什麼話？

五、請寫下孩子近來進步的地方或者可再改進的地方。

家長簽名：_____

附錄五 家長回饋單 4-4

「生命教育——學習快樂的方法」家長回饋單

親愛的家長您好：

孩子們上完了體驗寧靜的喜樂，以及口說好話、心想好意、手做好事等，讓生命得快樂的方法後，想與您分享改變自己生命中的痛苦，讓自己得到快樂的方法，請您耐心的聽他與您分享。這是他們生命教育課程學習的成果，煩請於孩子分享後，給予他們鼓勵並填寫以下的回饋單，感恩您的協助！

一、您覺得孩子的分享如何？請在 打 。

主題	單元名稱	孩子的分享
學習快樂的方法	口說好話、心想好意——讓大家都享受內心寧靜的快樂	<input type="checkbox"/> 非常棒 <input type="checkbox"/> 還不錯 <input type="checkbox"/> 再加油
	手做好事、心想好意——創造世界一切更美好快樂	<input type="checkbox"/> 非常棒 <input type="checkbox"/> 還不錯 <input type="checkbox"/> 再加油
	三好真好——說好話、心想好意、做好事，讓生命充滿快樂。	<input type="checkbox"/> 非常棒 <input type="checkbox"/> 還不錯 <input type="checkbox"/> 再加油

二、您喜歡孩子上說好話、心想好意、做好事等的課嗎？

非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡

非常不喜歡

三、您覺得教育孩子這些課程，對他的生命有幫助益嗎？請在 打 。

非常同意 同意 普通 不同意

非常不同意

四、聽完孩子分享後，您想給孩子、老師或您想說的話是什麼？

家長簽名: _____

附錄六 協同教師回饋單

協同教師回饋單

感恩您協助並參與生命教育課程，以下為您曾經參與教學的單元生命之旅一、生命之旅二、生命轉化、感覺之旅、認識貪愛是、體驗寧靜之喜樂、手做好事心想好意等七堂課，因為您的加入，讓我能得到更多的成長和收穫。課程結束了，想邀您一起回顧這些課程，並給與研究者回饋和建議。感恩您！

1. 這些生命教育課程教學內容設計是否適合國小學生？

非常適合 適合 沒意見 不適合 非常不適合

2. 您覺得這些生命教育課程是沒有宗教化。

非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意

3. 於您觀察生命教育的課程中，您覺得此課程對學生的生命有何幫助嗎？

4. 您覺得那些課程是目前學童最需要學習的？

5. 這些課程，讓您有那些想法和以前不一樣？

6. 你對這些課程有什麼要建議或心情要分享？

7. 在科任課時，您觀察到學生有那些進步嗎？

使用照片、相關作品同意書

茲同意私立南華大學宗教學研究所研究生楊素真，因學術論文「四聖諦融入學童生命教育之行動研究－以南投縣一所國小二年級學生為例」之需，得以使用本人的學習照片和相關作品。

立同意書人：

林 慧

辜 宜

潘 慧

葉 瑜

中華民國一百零四年六月二十九日