# 「生命文化」數位教材
# 教學經驗分享

（學校配合課程：生命教育）

臺中護理專科學校　林俊德

# 一、授課單元選擇

- 選擇數位教材六單元
  - 解構生命意義
  - 建構生命樹的生命文化觀
  - 生命大河的多元意義
  - 生命倫理議題的省思
  - 西方醫學養生與保健
  - 人生的終極關懷

- 二、課程內容選擇及設計考量
  - 符合學生理解與學習之背景脈絡
  - 課程內容豐富，時間亟需掌控
  - 選擇部分內容，其餘邀請學生自我選讀
  - 資料補充，引伸學習
  - 學生課程心得報告與討論

# 舉例～解構生命意義

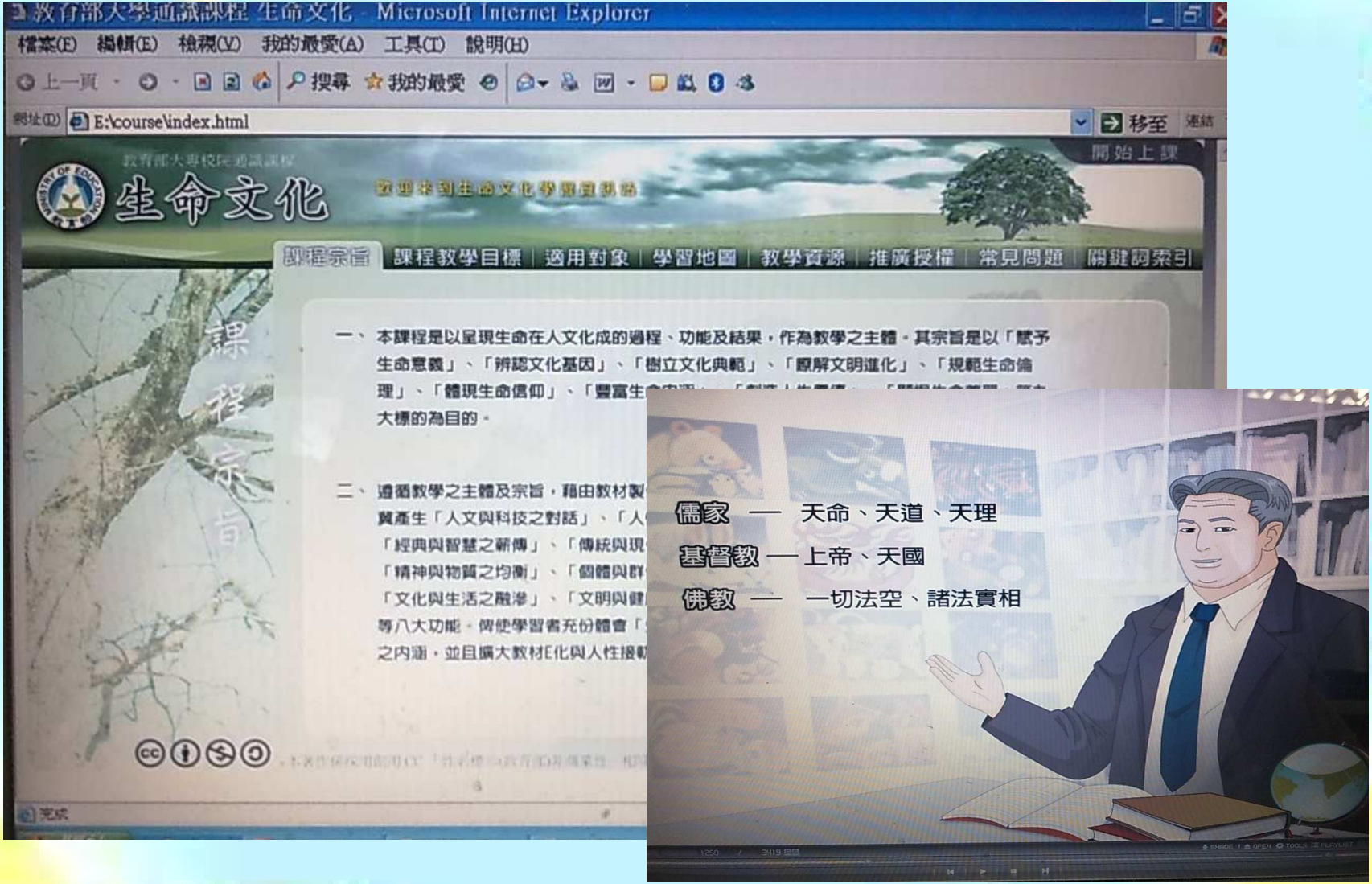
- 生命的概念
- 生命的珍惜
- 生命意義與諮商理論

☆ 三、授課過程 分享

- 引起學習動機
  - 生命文化CD多媒體
- 延續及增強學習動機
  - 周遭生命教育資料
  - 課程主題連結
- 衍伸思考學習
  - 資料補充
- 學習報告
- 學習心得
- 課後反思

• 學習問卷回饋

# （一）生命文化數位教材


教育部大學通識課程 生命文化 - Microsoft Internet Explorer
檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)
上一頁 搜尋 我的最愛
網址(D) E:\course\index.html
移至 連結
開始上課
生命文化
課程宗旨 課程教學目標 適用對象 學習地圖 教學資源 推廣授權 常見問題 關鍵詞索引
儒家 — 天命、天道、天理
基督教 — 上帝、天國
佛教 — 一切法空、諸法實相

# （二）生命教育的典範人物分享

- 水蜜桃阿嬤
  - 桃花源在哪裡？其實就在每個人的心裡，即使是如此困頓的生命.....
- 罕見天使～楊玉欣
- 40℃的生命恆溫無汗症少年～張哲維
- 乞丐囝仔～賴東進
- 親吻達悟的皺紋～張淑蘭
  - 一雙天使的手，撫平了達悟老人的皺紋與斑痕，那一雙手....是來自於張淑蘭...
- 單腳舞動人生～林睦卿
- 把悲劇演成喜劇的天才～乙武洋匡
- 用腳飛翔的女孩～蓮娜瑪利亞

# 他們有一共同點
## ～對生命充滿著 熱情

生命的自我實踐～發揮生命的熱情

- 熱情：有兩種（Vallerand, 2008）
- 一種是”著迷式”的熱情(obsessive passion) ：
  - 網路上癮、賭博、不吃不可
- 另一種是”調和式”的熱情(harmonious passion)：
  - 一簞食一瓢飲、孔子讀易韋編三絕
  - 衣帶漸寬終不悔，爲依消得人憔悴

# 熱情的解釋

- 一種強烈的情感，想把一件事情做好，會感到活力充沛(鄭呈皇, 2004) 。
- 能夠激勵強烈情緒的潛在力量，會使個體深深地投注心力於有興趣的活動中，並充滿精力(Chang, 2001) 。
- 個體對一種喜歡、覺得重要的目標或活動有著強烈的愛好，並投注大量時間與精力於此目標或活動中(Vallerand等人, 2003) 。

# （三）衍伸思考學習～資料補充

**藍斯・阿姆斯壯**

班級：三年仁班
組員：01王湘芸、10林沛汝
14林宥樺、25梁文馨
26莊依蓓、35葉恩宇
45賴紫廷、50蘇姿勻
指導老師：林俊德老師

# （四）衍生思考學習活動～
# 生命的實踐～持續成功
## Success Built to Last

- *意義*：成功人士如何維持「成功長青」
  - 點燃熱情，尋找意義
  - 多元興趣，無須平衡
  - 忠於理念，持續成功
- *思考模式*：最徹底的改變，從心態開始
  - 理想本身就有吸引力
  - 人生的磨練
  - 吃苦當吃補
- *行動模式*：把熱情轉化爲行動
  - 好運氣之爭取
  - 言行一致

資料來源：成功長青（台灣培生教育出版社）

衍生思考學習活動~

# 永續追求成功

- 要永續成功~先做*有意義*的事，再設目標
- *專注與熱情*～成爲全球化時代的競爭力
- 最有錢的人～都是*忠於內心*的選擇
- *共享理念*的員工～才是企業成功的關鍵
- 摒除雜音與誘惑～試探自己*最在乎*的事情
- *忙著作自己有熱情的事*

S. Emery：「沒有熱情，是無法讓人專注與持續學習的；而這卻是全球化競爭下，最需要擁有的能耐」

衍生思考學習活動～

# • 職場征戰新五力，扭轉人生的五張王牌

- 職場征戰新五力，你具備了多少？一起來看五位名人如何靠新五力扭轉人生劣勢，將手上的爛牌打出耀眼成績...(資料來源：天下/no.400/2008.07)
  - *〔創造力〕*周杰倫：我是貪心的藝術家。
    - 「青花瓷」從台灣紅遍東京 、 首爾 、 曼谷....是什麼「不能說的秘密」讓落榜生蛻變爲音樂的皇帝？
  - *〔專注力〕*王建民：贏，是我唯一的信念。
    - 他背對如雷的掌聲與噓聲、專注迎戰打者，克服天生體型的劣勢，讓每一球都瞄準勝利...
  - *〔樂觀力〕*蘭迪教授：死亡是不錯的生涯轉換。
    - 事業正紅卻瀕死的男人，爲何能扭轉只剩半年的生命，以「最後的演講」震撼全世界？
  - *〔跨界力〕*太陽馬戲團：一步步踩穩藝術和生意的高蹺 。
    - 曾經受盡嘲諷的一群加拿大鄉下青年，如何戰戰兢兢踩出鋼索上的人生？
  - *〔洞察力〕*賴樹盛 ： 留英碩士的邊境漂流。
    - 在一餐只有三塊錢的泰緬難民營裡，他如何洞悉人性的徬徨，看到最美麗的奇蹟

衍生思考學習活動～

# 人生的最後一堂課

## ～最後的演講

★2008年5月18日　美國前副總統高爾在卡內基美隆大學第111屆畢業典禮上，盛讚鮑許教授是位「英雄」…

★2008年5月30日　美國前總統布希親筆寫信給　蘭迪・鮑許：「您與癌症搏鬥的精神讓我深受感動，您的非凡故事振奮了千萬美國人的心靈。您展現出的堅強品格已立下美好的典範，您的勇氣與決心是鼓舞眾人的力量。感謝您爲我們國家年輕一代所做出的不可搖撼的貢獻……」

我們改變不了上天發給我們的牌，只能決定怎麼打這手牌。
——蘭迪・鮑許

衍生思考學習活動~

# 自我實現～吸引力法則

☆自主性的吸引三步驟

- *釐清願望*
  - 清楚知道自己要什麼
- *專注自己的願望*
  - 學會選擇注意自己要的、注意的、關注的
- *與願望合一*
  - 不用懷疑、勇往直前

資料來源：吸引力法則（方智出版社）

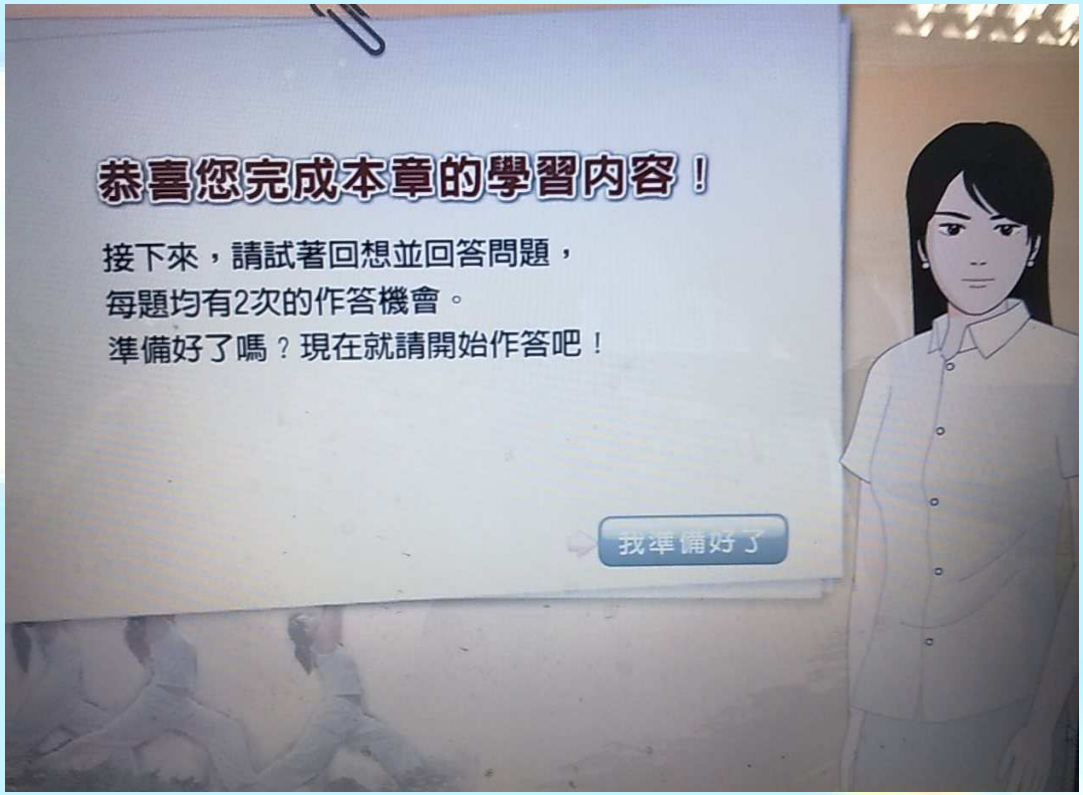
# （五）學習報告

- 1-讓愛傳出去
- 2-藍斯．阿姆斯壯
- 3-幸福的青鳥
- 4-舞動的生命
- 5-黃美廉
- 6-阿格西

生命中如果不做一些努力、勇敢地去冒一些險和吃一些苦，是無法成就一些事的！
～E. Fromm

# （六）學習心得

- 相信自己
- 別管別人怎麼想



# 課後反思時間～智者的四句話

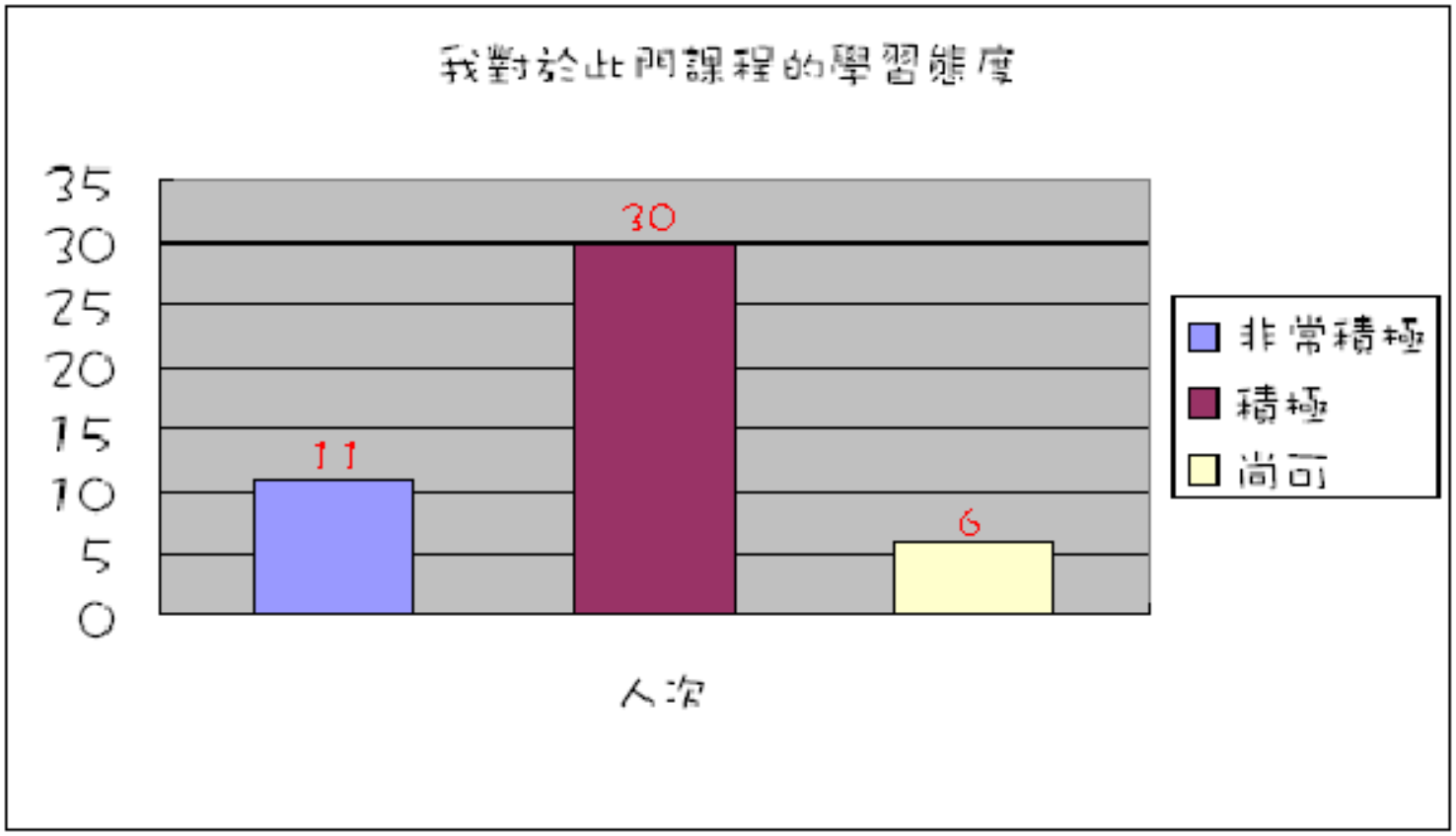
- 第一句話：「把自己當成別人」
  痛苦憂傷時、欣喜若狂時
- 第二句話：「把別人當成自己」
  在別人需要我時
- 第三句話：「把別人當成別人」
  充分尊重每個人的獨立性
- 第四句話：「把自己當成自己」
  一生的時間與經歷

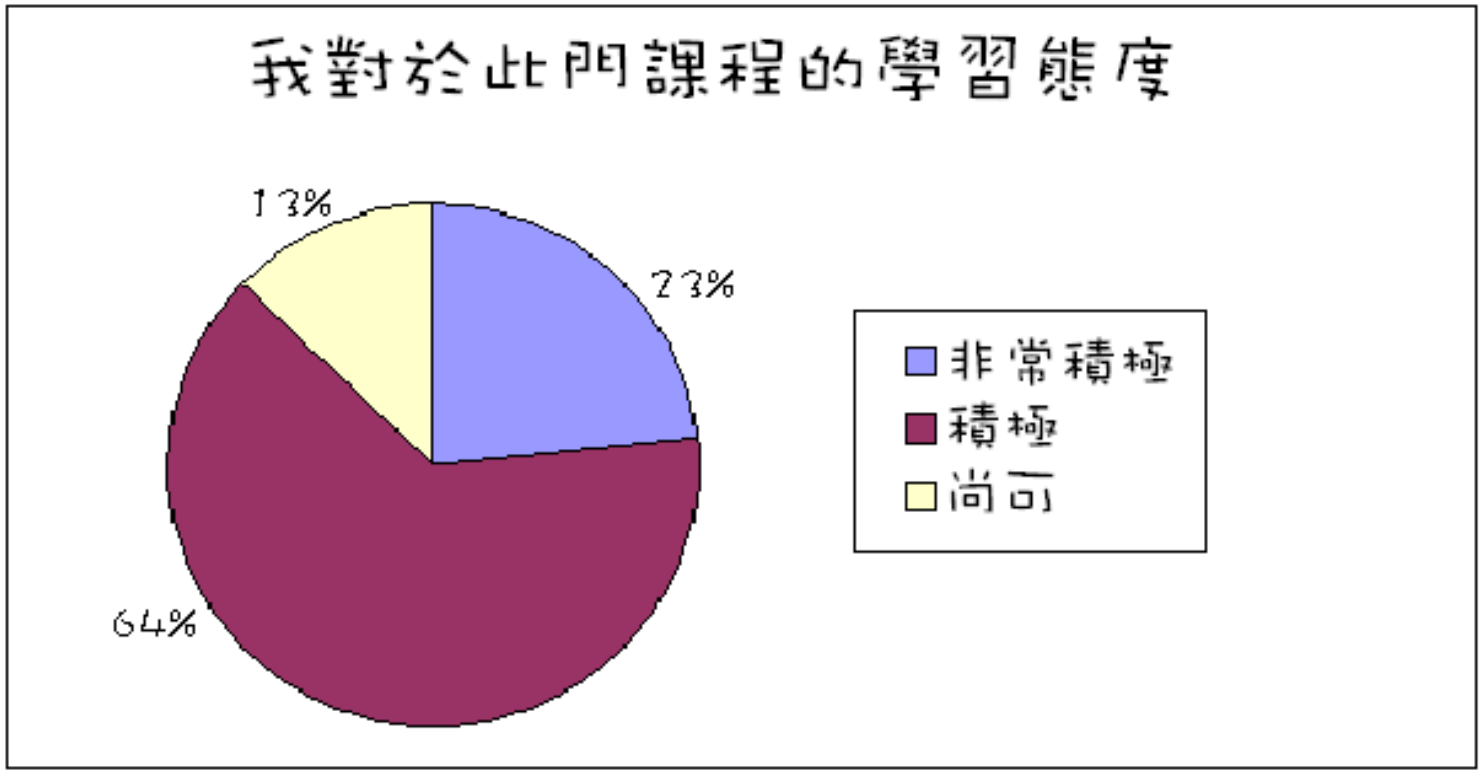
資料來源：網路文章擷取

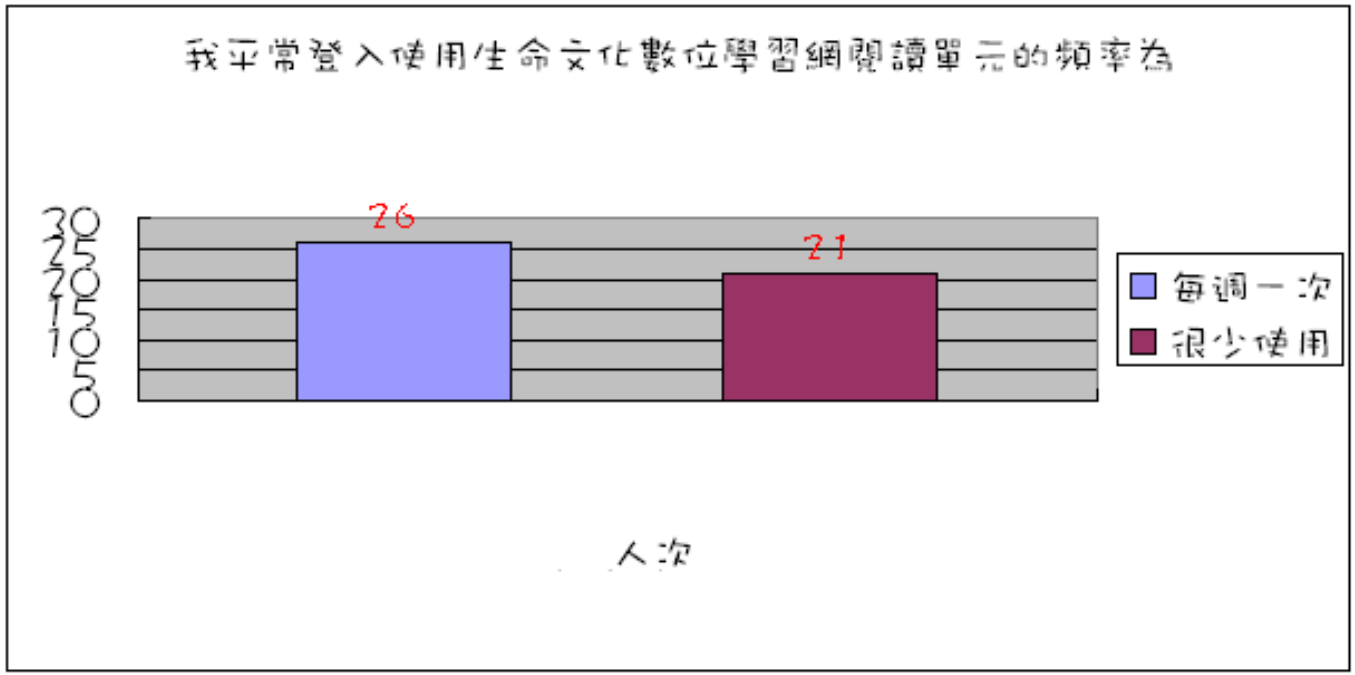
# 【臺中護理專科學校・生命教育課】
# 回饋單之結果統計報告

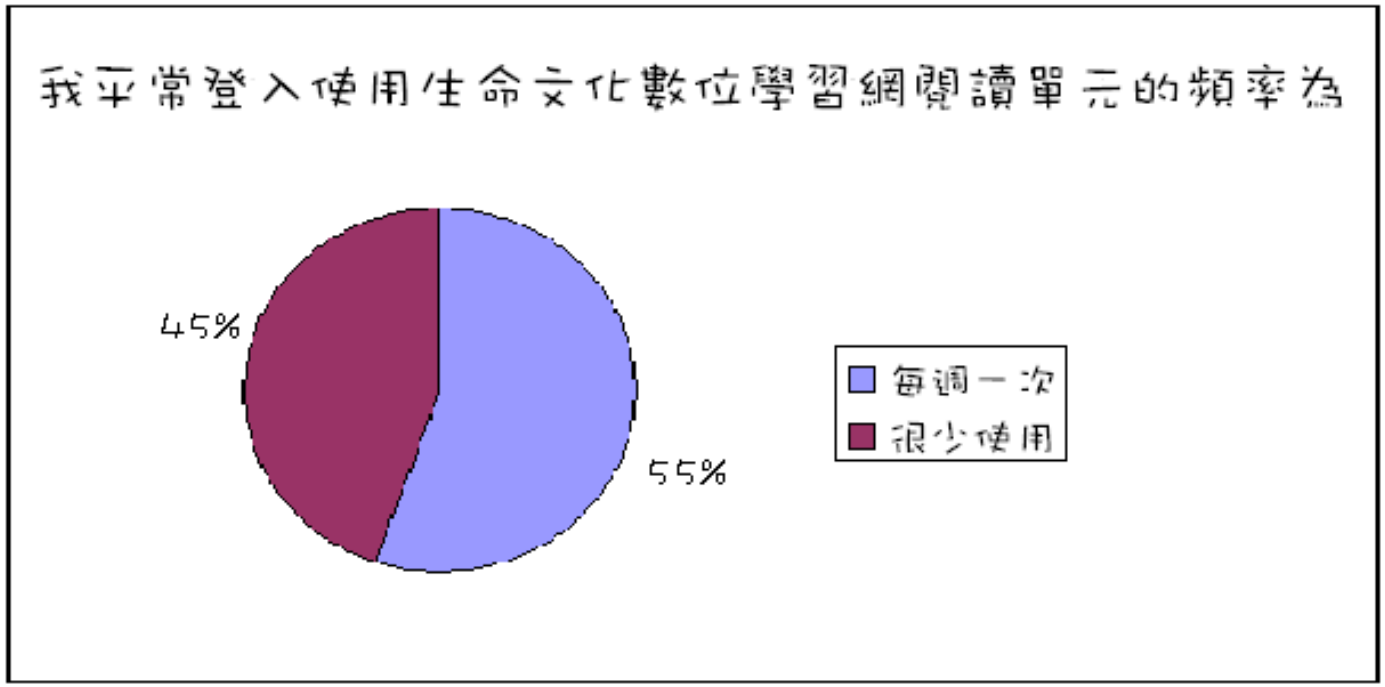
授課教師：林俊德

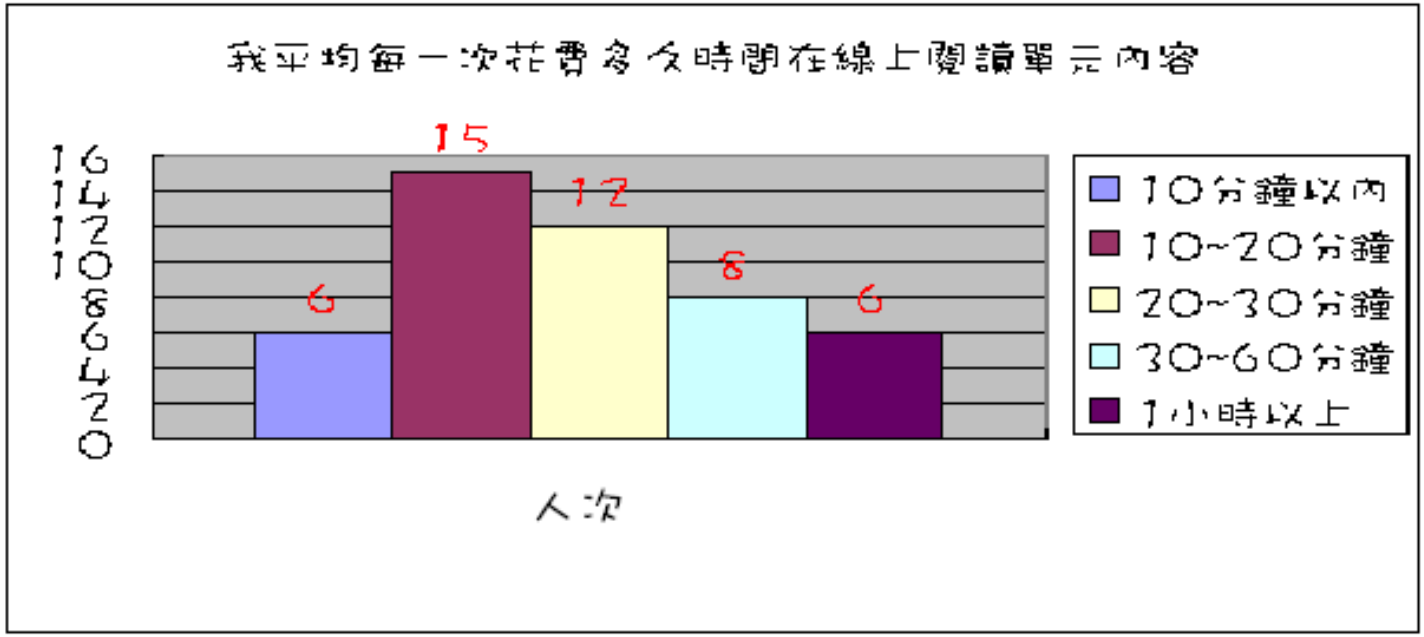
教學助理：江璇

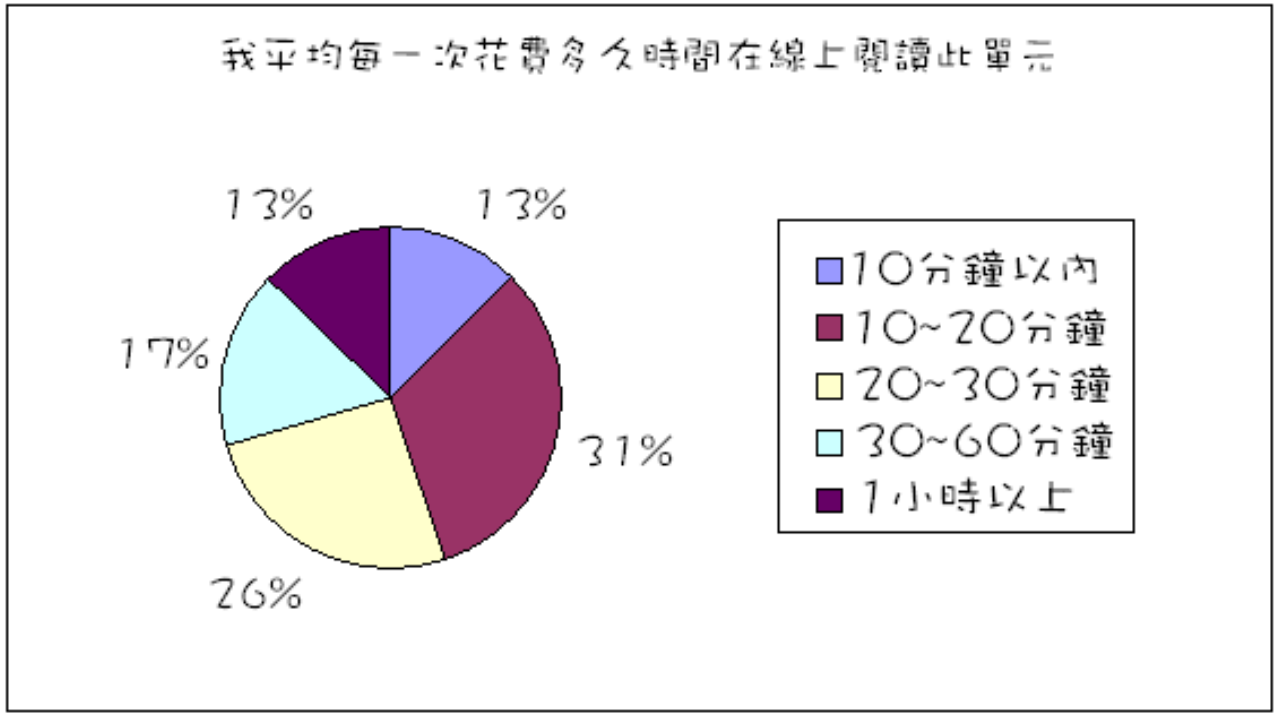

我對於此門課程的學習態度
35
30
25
20
15
10
5
0
11
30
6
人次
非常積極
積極
尚可

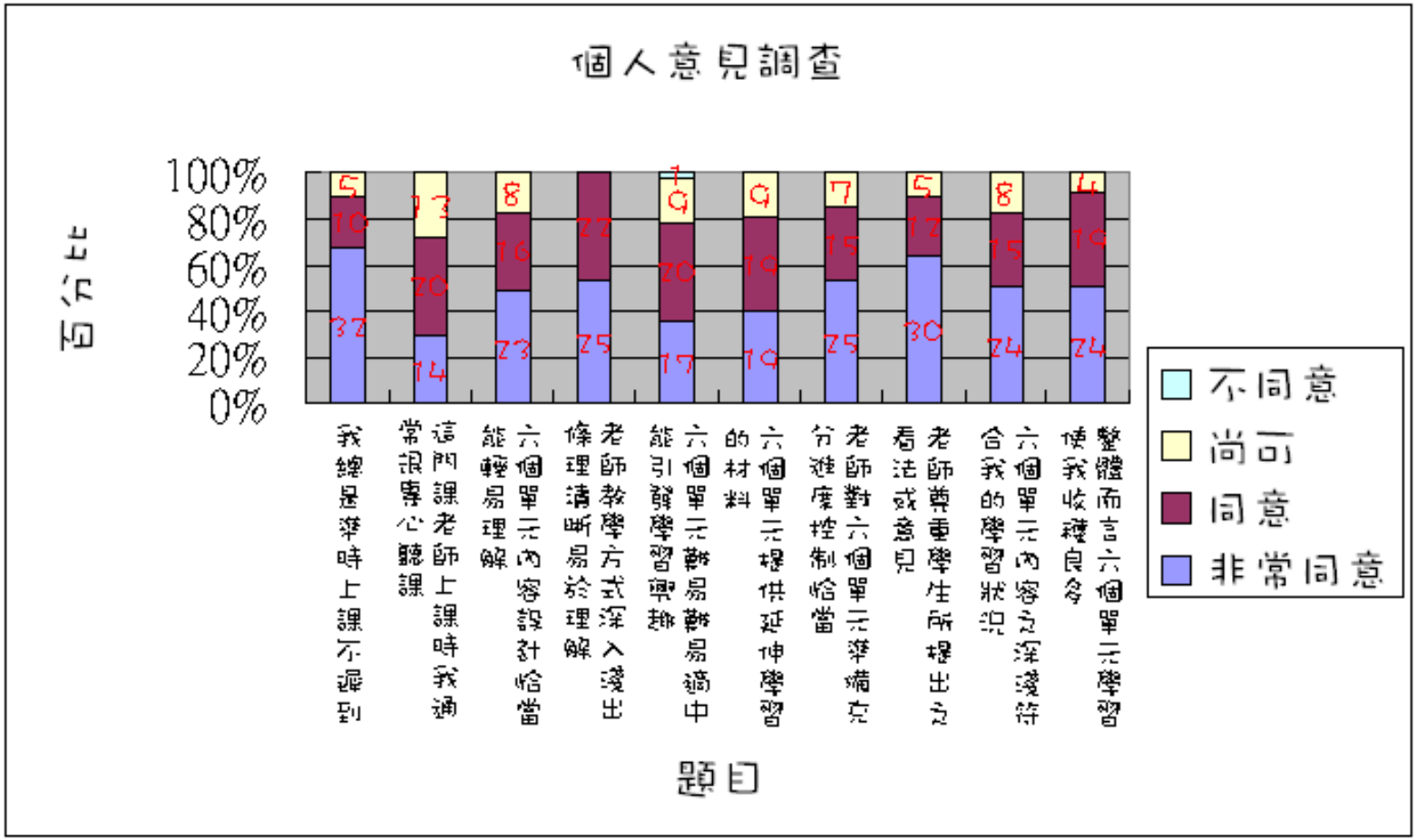

我對於此門課程的學習態度
13%
23%
64%
非常積極
積極
尚可

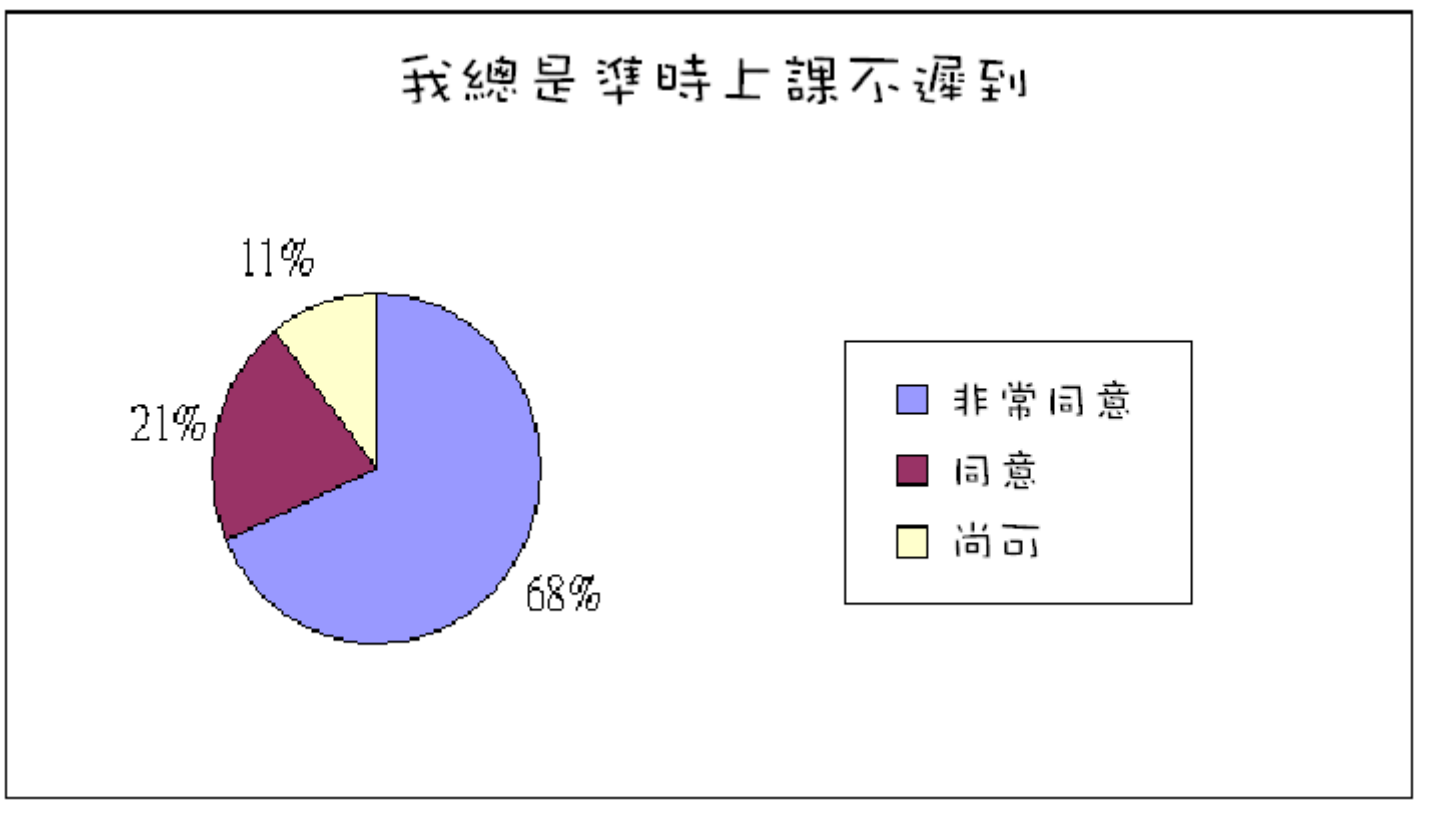

我平常登入使用生命文化數位學習網閱讀單元的頻率為
30
25
20
15
10
5
0
26
21
每週一次
很少使用
人次

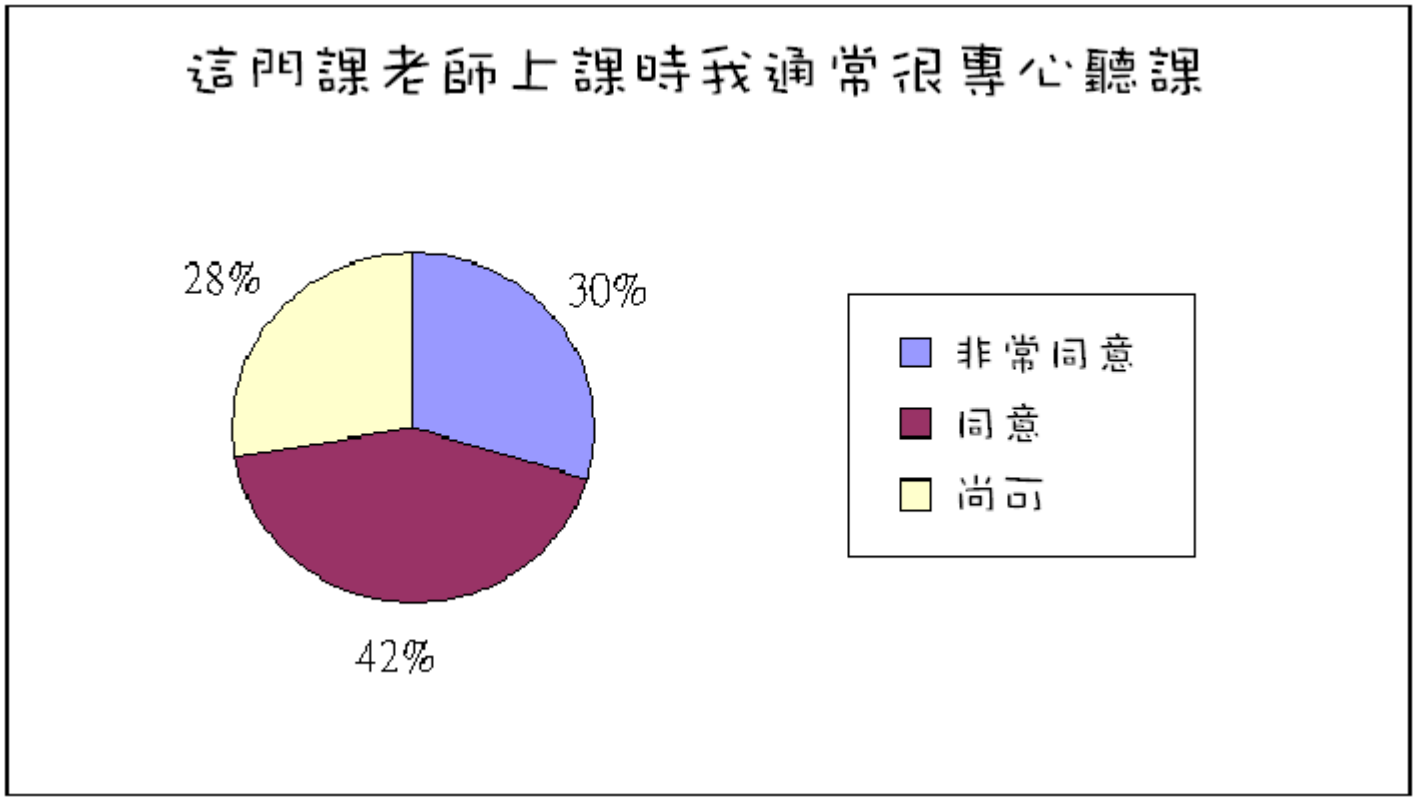

我平常登入使用生命文化數位學習網閱讀單元的頻率為
45%
55%
每週一次
很少使用

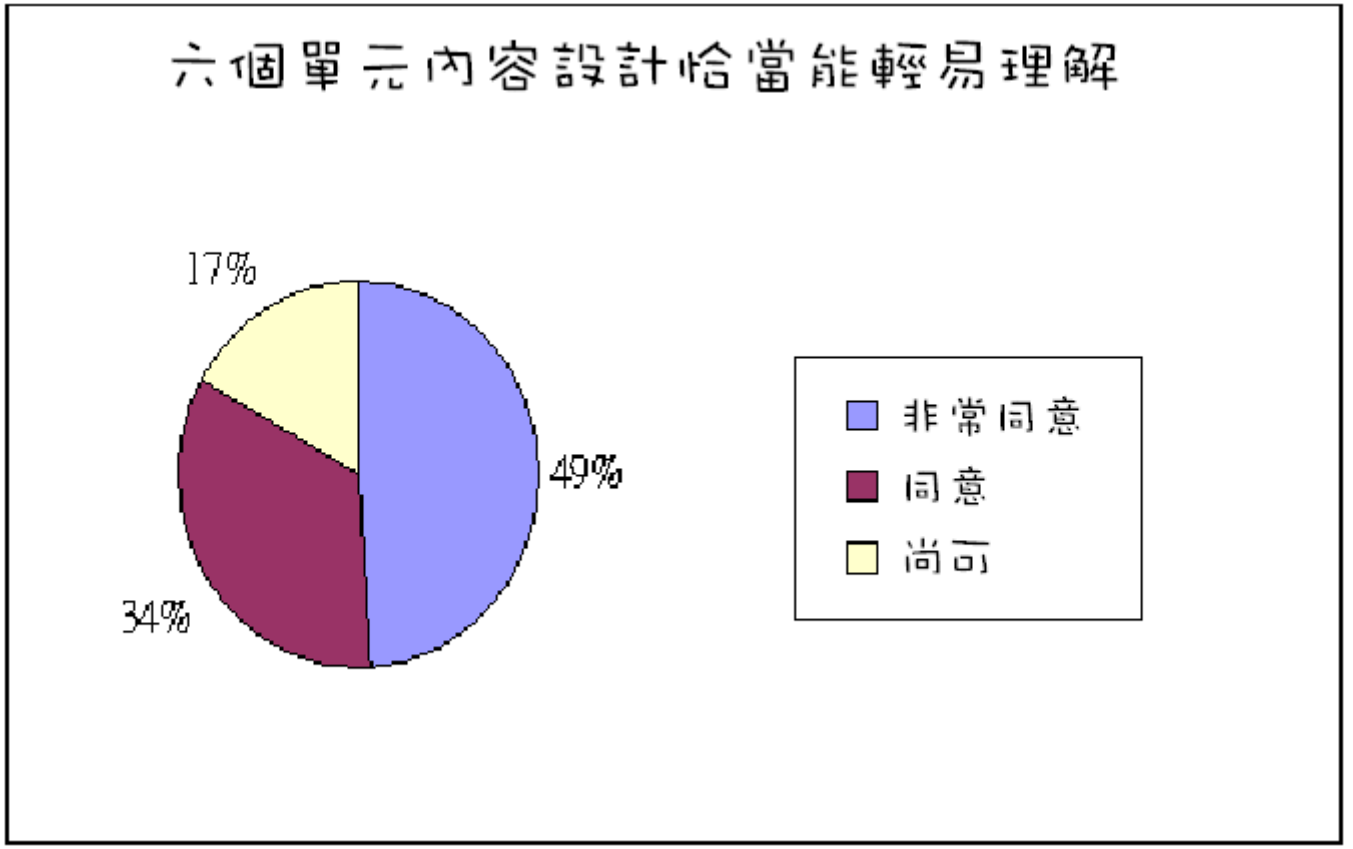

我平均每一次花費多久時間在線上閱讀單元內容
16
14
12
10
8
6
4
2
0
6
15
12
8
6
人次
10分鐘以內
10~20分鐘
20~30分鐘
30~60分鐘
1小時以上

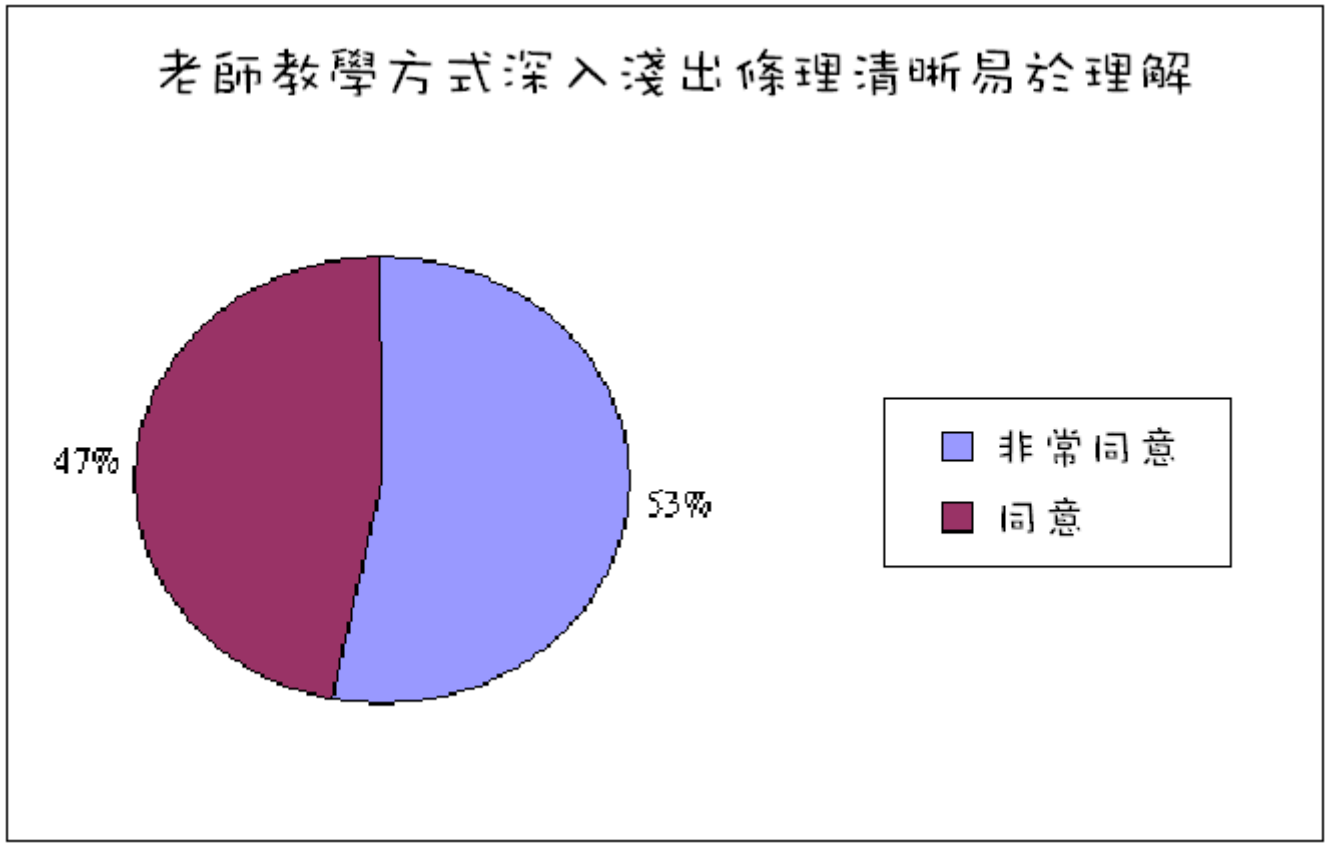

我平均每一次花費多久時間在線上閱讀此單元
13%
13%
17%
31%
26%
10分鐘以內
10~20分鐘
20~30分鐘
30~60分鐘
1小時以上

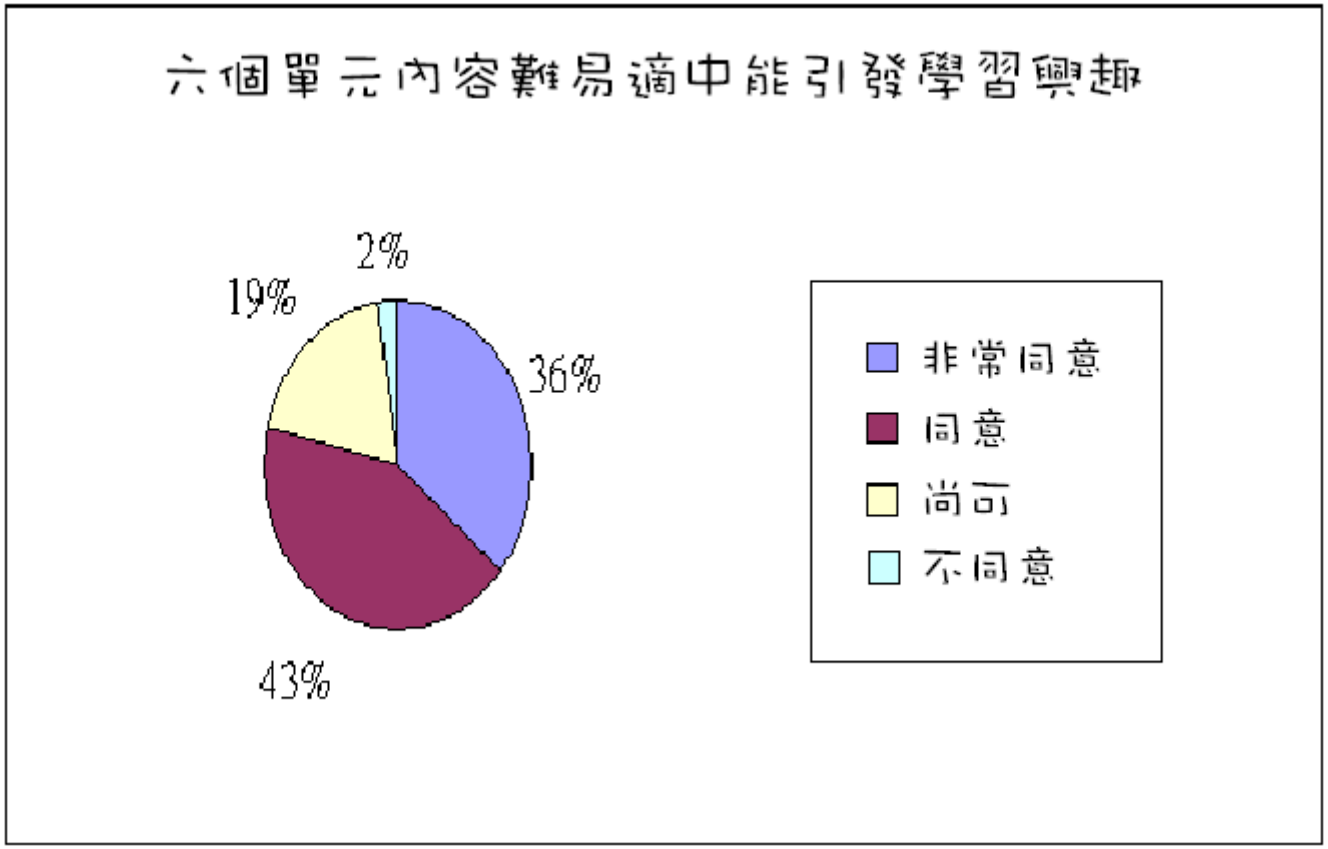

個人意見調查
百分比
100%
80%
60%
40%
20%
0%
題目
我總是準時上課不遲到
這門課老師上課時我通常跟專心聽課
六個單元內容設計恰當能輕易理解
老師教學方式深入淺出條理清晰易於理解
六個單元難易適中能引發學習興趣
六個單元提供延伸學習的材料
老師對六個單元準備充分進度控制恰當
老師尊重學生所提出之看法或意見
六個單元內容之深淺符合我的學習狀況
整體而言六個單元學習使我收穫良多
不同意
尚可
同意
非常同意

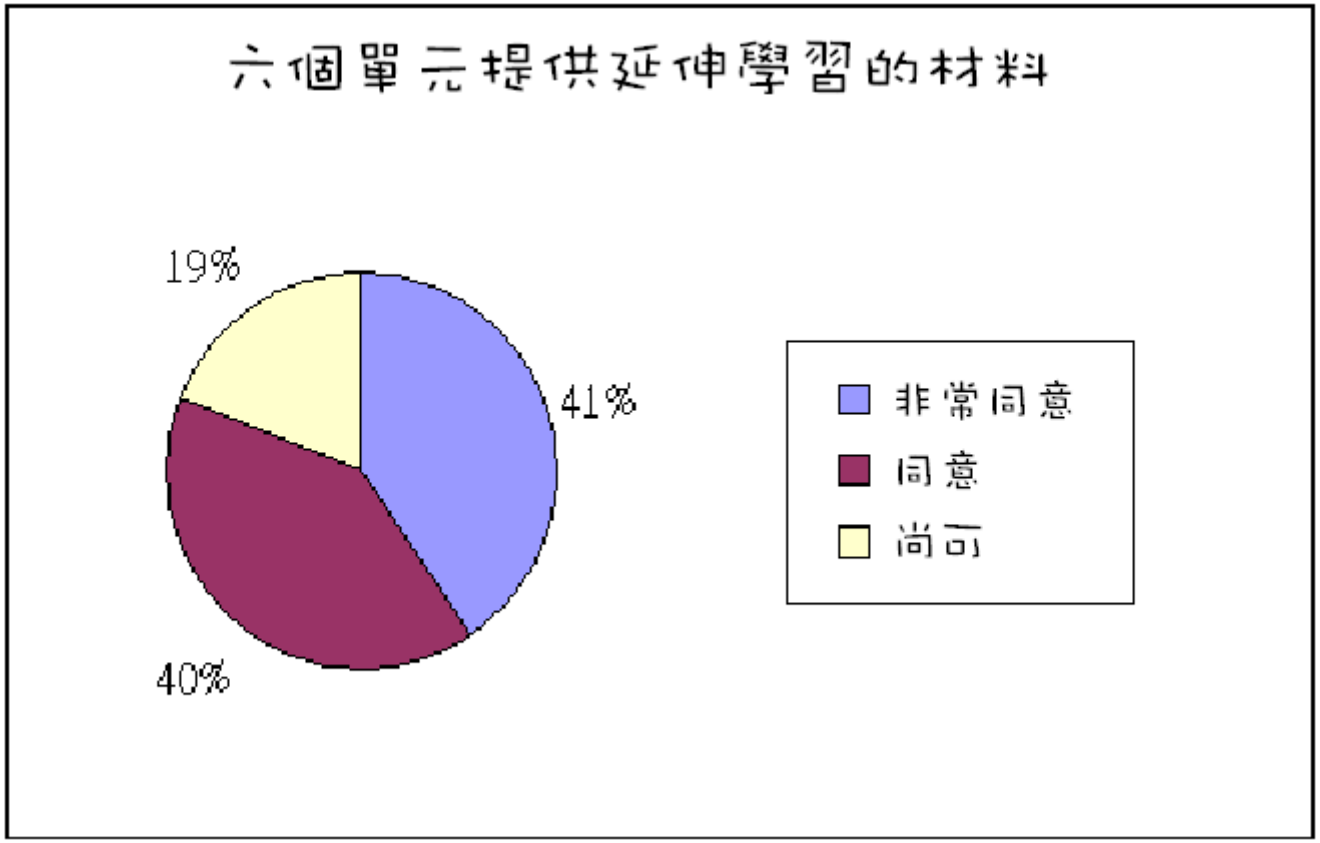

我總是準時上課不遲到
11%
21%
68%
非常同意
同意
尚可

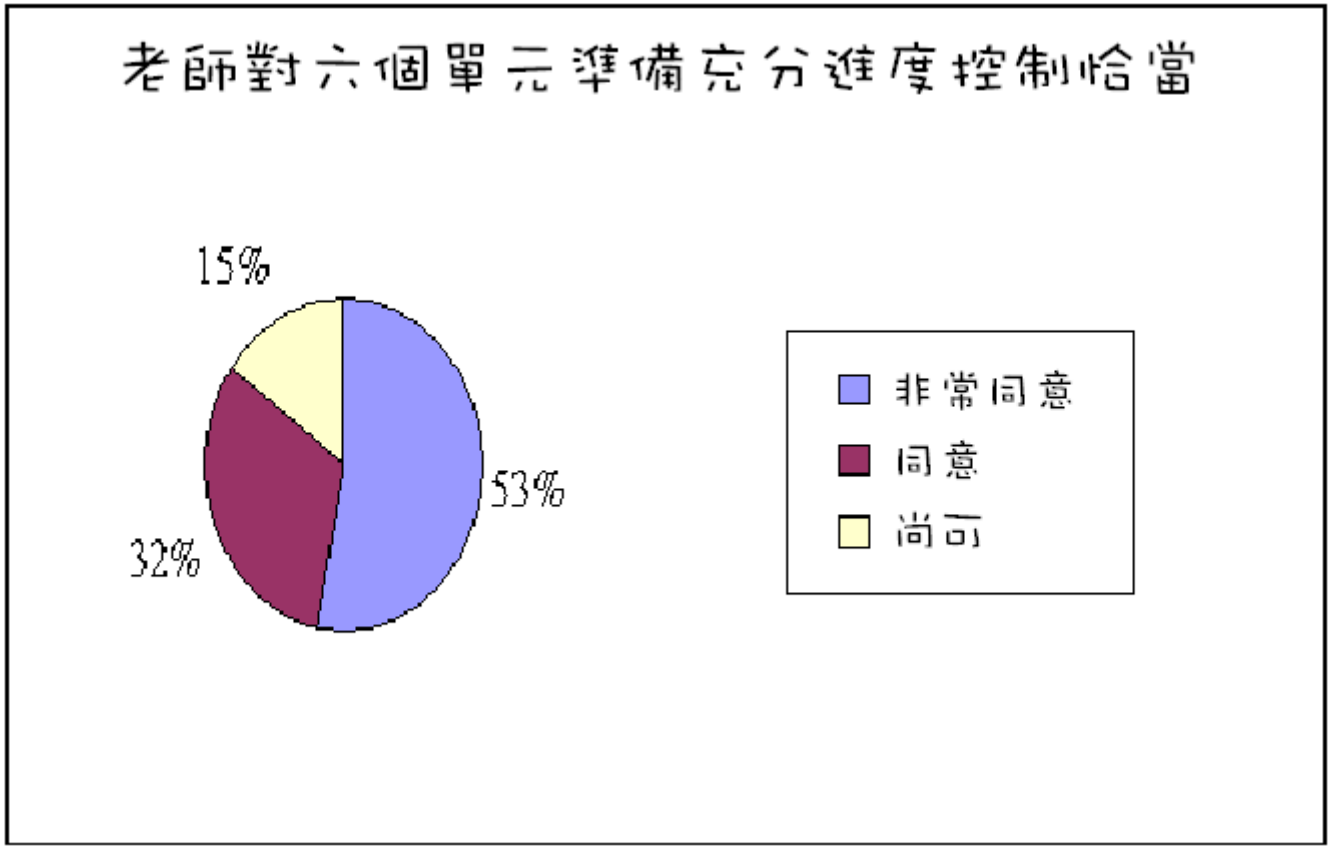

這門課老師上課時我通常很專心聽課
28%
30%
42%
非常同意
同意
尚可

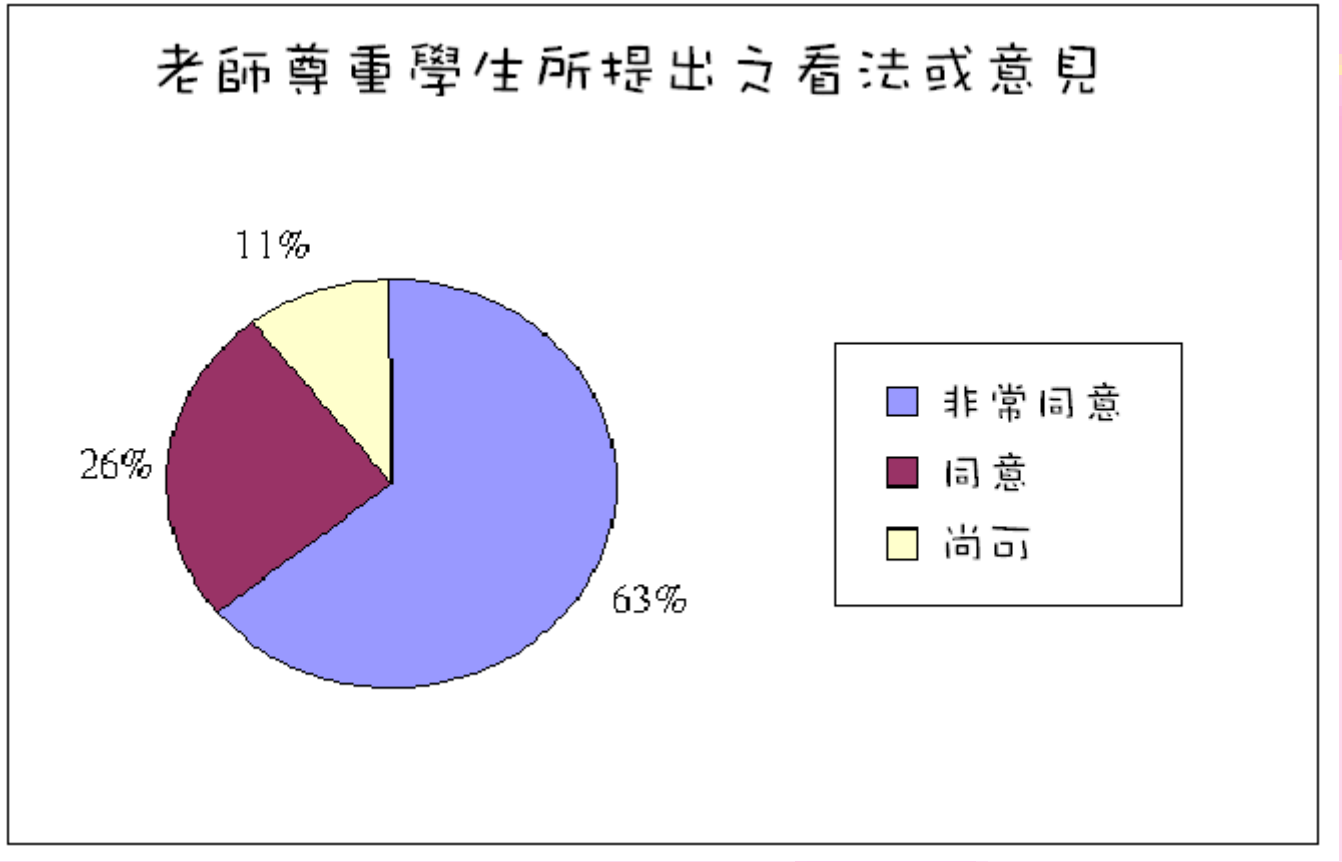

六個單元內容設計恰當能輕易理解
17%
49%
34%
非常同意
同意
尚可

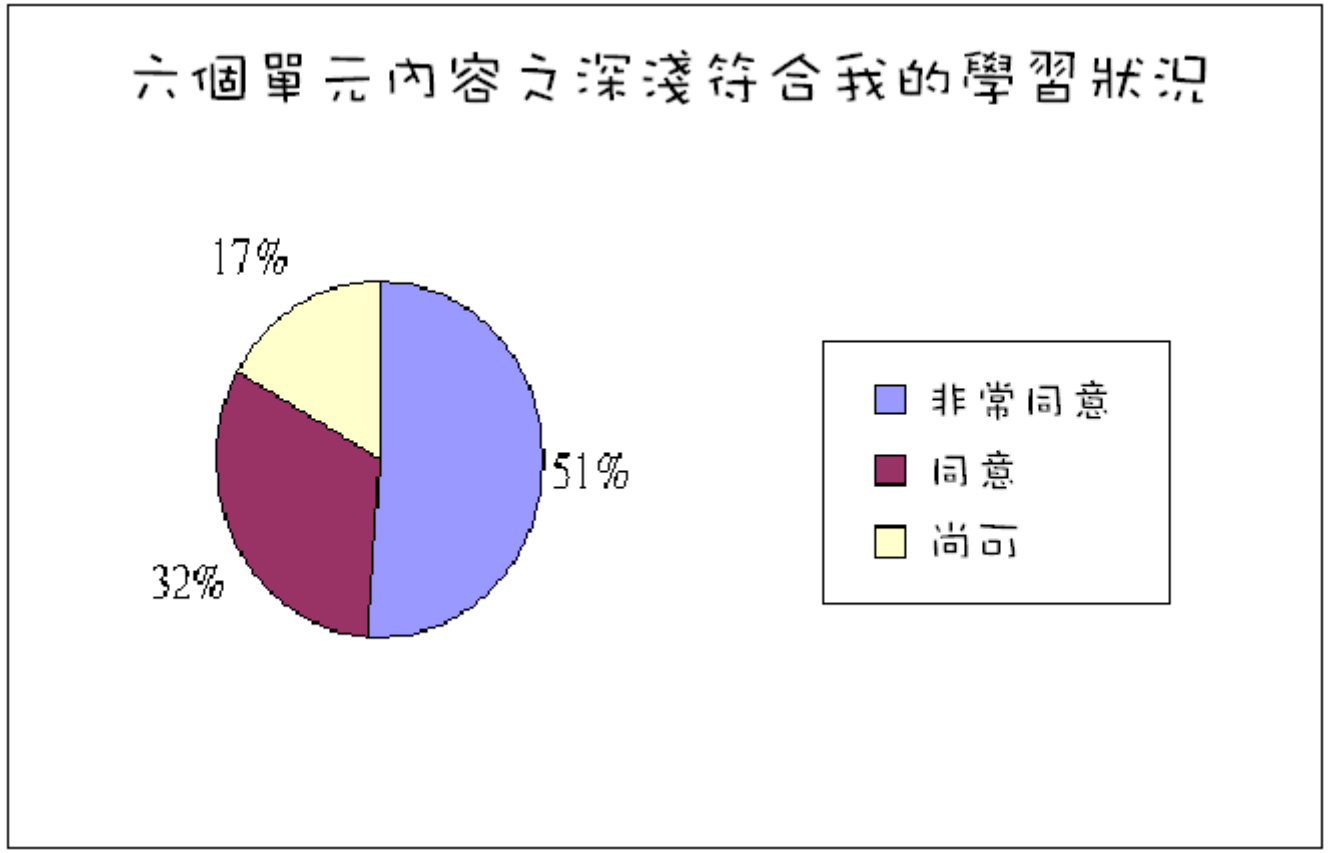

老師教學方式深入淺出條理清晰易於理解
47%
53%
非常同意
同意

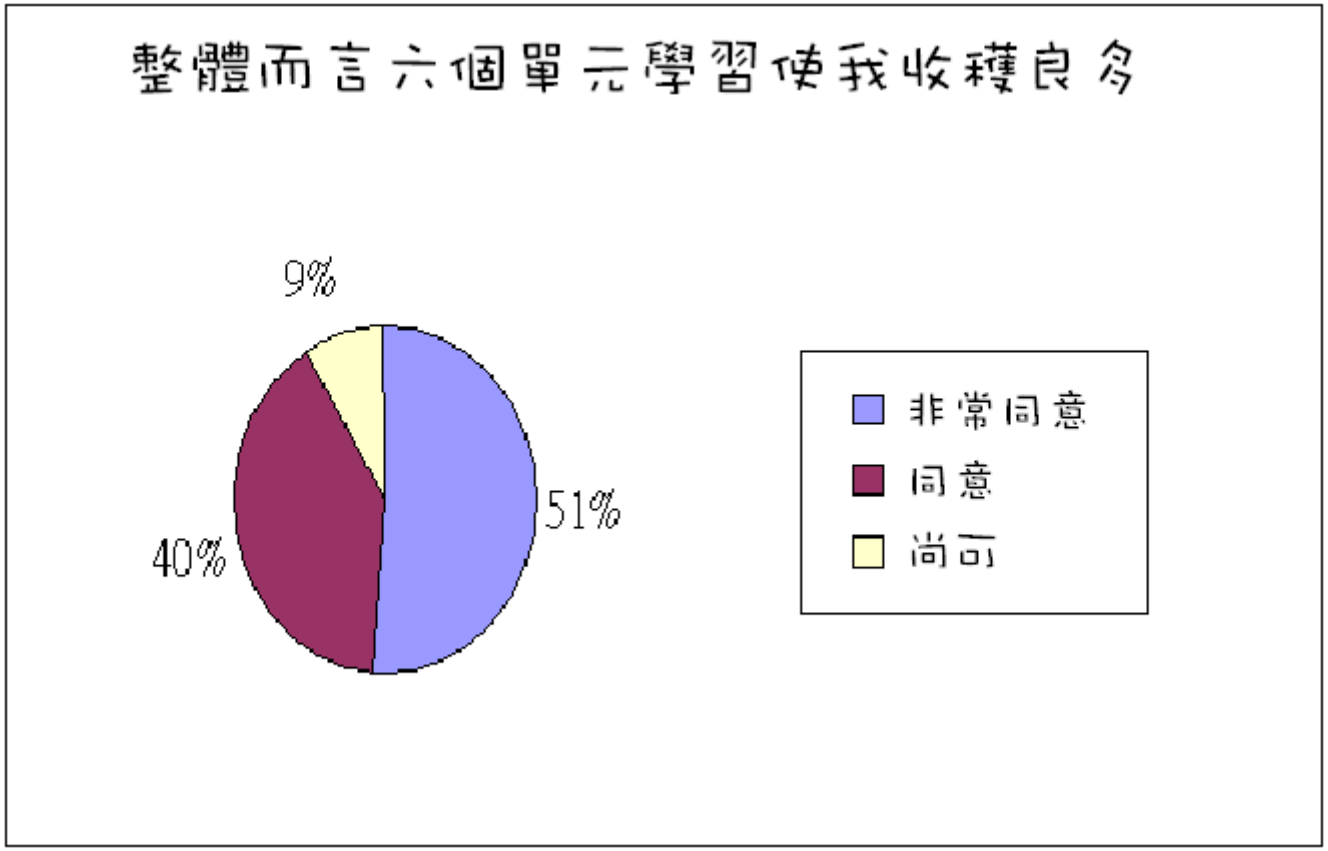

六個單元內容難易適中能引發學習興趣
2%
19%
36%
43%
非常同意
同意
尚可
不同意


六個單元提供延伸學習的材料
19%
41%
40%
非常同意
同意
尚可


老師對六個單元準備充分進度控制恰當
15%
53%
32%
非常同意
同意
尚可


老師尊重學生所提出之看法或意見
11%
26%
63%
非常同意
同意
尚可


六個單元內容之深淺符合我的學習狀況
17%
51%
32%
非常同意
同意
尚可


整體而言六個單元學習使我收穫良多
9%
51%
40%
非常同意
同意
尚可

# 相關建議或個人收穫

- 人不應該輕易放棄生命，因爲生下來就是爲了在生命當中學習到某種道理、體會生命中的各種現象和感受，所以不應該隨隨便便就看輕生命！（從朱德庸--跳樓 片中發想）
- 了解到生命的意義，更珍惜生命覺得生命很重要，要好好愛惜不要糟蹋自己
- 學習尊重生命，更重視生命的價值
- 生命的意義不好了解，但在這門課中可以學到很多的生命故事
- 珍惜自己的生命真的很重要，不要輕易傷害自己或結束自己的生命

- 每個人對自己生命的意義解釋不同，但是我覺得只要對得起自己，且不妨礙他人利益或是危害社會的事，追尋自己想要的目標，那就是我生命的意義
- 本課程教我們何謂生命，講授了解生命的意義，人活著就是一個希望，想到最近的日本大海嘯，就覺得那些自殺的人應該更珍惜自己，不要輕言放棄，遇到天災想活著都沒辦法，生命還能這樣糟蹋嗎？遇到再不如意的事，總有解決的方法，傾聽他人，每個人心中都有愛，一定可以克服難關，愛自己也要愛別人

- 更了解生命的意義，人要活得精彩，不可以輕易放棄每一天，盡量往好的方向去想，心情就會好一點了！
- 對於生命有更進一步的了解與體悟！
- 覺得老師說的很好~很認真教學
- 珍惜生命，認真體會
- 我了解到何謂關懷生命，了解生命的意義。我們應該互相尊重，不只限於人與人之間，對於動物我們更應如此！
- 以前雖然有過相關議題的討論，但正式上這門課程卻是第一次。能刺激我們去思考對生命的看法，讓我們能用不同的角度去看待生命

- 於本單元讓我更加了解生命真正的意義，人生本來就有著許多的困境與難關，但每一關必定擁有解決之道，社會上也有許多的資源可以運用，就像校長說的：「放心，困難一定會過去。」且每個人都是獨特的個體，都是與眾不同的。所以，我們應該更加的愛惜生命。
- 知道當自己遭遇困難時，還有其他關心我的人在身邊，可以多跟他們尋求協助、面對困難，千萬不要傷害自己，讓關心我的人傷心。
- 了解生命的意義，對自己有信心，沒什麼是事情不能解決的，不要跟自己過不去而用死來解決問題，珍惜自己

- 對生命的想法,不會再因爲小小的困難而不開心想太多之類的,會選擇樂觀積極的面對,因爲比自己不幸的還有很多人
- 老師說的很好，在我的理解範圍內，沒有什麼太大的疑惑
- 更了解生命的意義，更懂得珍惜當下，以及身邊的每一個人，也更會用不同的角度看待事情，樂觀以對
- 每個人的生命都只有一次，不要因爲一時的痛苦而輕易結束這場生命體驗
- 在生命的每個時刻，我們無法去預測，但每一個發生在生命中的故事都有可能成爲生命中的轉折

- 我最大的收穫是我學習到很多生命不完美的人，卻依然積極樂觀向上，有些甚至有很好的成就，這告訴了我就算生活上遇到了什麼樣的挑戰或困難，也不要輕易被打倒，或許只要轉個念頭路又爲你而開闊，有時候的自卑感可以成爲你努力的動力。除了學習到生命觀的改變，我也從名言佳句中學到許多，像是許偉君小姐的半杯水理論、各學家所發表的理論，真的讓我受益良多
- 大致上完本課程，解析生命的意義，感覺很新鮮，又多了解生命的意義是甚麼，對於生命的瞭解又有更深一層的想法，原來生命不單只是心臟在跳動，人體在活動，而是用心去經營去努力的達成自己所設的目標

- 生命就像一棵樹，小樹苗從小小的一顆慢慢的成長到那麼大棵茁壯，之後慢慢老化死去。其實就和人差不多有生有老，有老有死，這課程最大的收穫就是除了珍惜生命還有即時行樂
- 學習到對人都需付出真誠的心及關懷，不管是不是爲了自己
- 有生有死，生命就是如此，只在於你是怎麼運用這段生命。 我想是把握當下，珍惜現在
- 雖然我們無法改變生命的長度，但我們可以改變生命的寬度，要更懂得把握生命的時光
- 在本課程中，學習到在人的一生中就是要永無止境的學習，並了解自己所扮演的角色