

# 生命教育融入職涯輔導課程

長榮大學通識教育中心  
林乃慧 副教授



# 教育理念

教育是生命影響生命 生命感動生命的歷程  
何其幸運我能成為一個影響的種子



● 翻轉教學

學思達



# 生命教育的意義

- 生命教育強調真知的獲得

透過生命教育的推動來提升人文素養，釐清自我的價值觀、尊重他人、珍愛環境並能進一步理解生與死的意義才是真正的全人教育。

- 生命教育強調思考的重要

從生命教育中學習如何掌握生命的方向與架構，協助探索與認識生命，培養對生命議題的思考能力，才是真正帶的走的能力。

- 生命教育強調實踐的力量

生命教育始於使自己與他人認識生命，進而肯定、愛惜並尊重生命；更須注重個體與外界的互動，能將知行合一，才能擁有改變生命的力量。



# 生命教育的內涵

- 「與自己的對話」：包含自我肯定與接納、自我價值釐清、發展潛能、自我實現。
- 「與他人的對話」：包含瞭解人我之間的倫理關係，情感的經營、愛的分享並明白人際間良好互動及道德的重要性，進而懂得關懷他人。
- 「與環境的對話」：包含明白人與環境生命共同體的關係，具保護並實踐愛護動植物及所處的環境的情懷與能力。
- 「與生死的對話」：包含生命意義的探索、死亡教育、臨終關懷。



# 生命教育的目的

- **學**：生命意義真知的獲得：透過生命教育學習釐清自我的價值觀、尊重他人、珍愛環境並能進一步理解生與死的意義等議題的全人教育。
- **思**：生命意義問題的思考：透過生命教育學習如何探索生命議題的相關問題，成為一個對生命有感的人。
- **達**：生命意義目標的實踐：透過生命教育將對生命的認知化為具體行動，愛惜並尊重生命，勇於實踐生命目標。



# 運用生命故事分享

- 老師：會說故事的老師（說書人）
- 學生：愛聽故事的孩子



# 繪本教學

## 愛心樹

姓名：\_\_\_\_\_ 系級別：\_\_\_\_\_ 序號：\_\_\_\_\_

1. 請分享你曾經在甚麼情況下從他人(如：家人、朋友、師長……等)得到最令你感動的幫助。



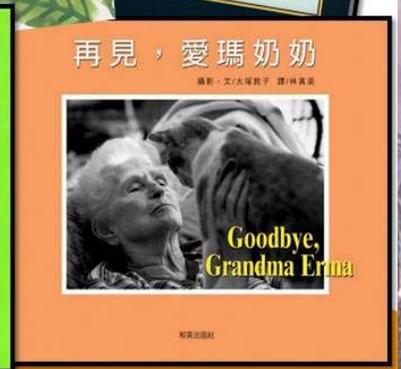
2. 請分享你曾經對他人(如：家人、朋友、師長……等)最真誠的付出。



## 繪本學習導讀

### 繪本

- 自己的顏色
- 愛唱歌的瑪莉
- 向夢想前進的女孩
- 你們我們他們
- 冬冬，等一下
- 愛心樹
- 檸檬的滋味
- 挖土機年年作響
- 地下花園
- 再見愛瑪奶奶



# 自我探索

- 理論講述
- 自我定義
- 人格理論
- 人格特質量表
- 繪本
- 自己的顏色

• 簡介：變色龍很苦惱，因為，牠沒有自己的顏色，牠總是走到哪兒，顏色就變到哪兒。有一次，牠停在葉子上，以為自己可以一直都是綠色。但是，秋天葉子變黃了，變色龍也變黃了；冬天葉子掉下來了，變色龍也跟著掉下來了。直到有一天，牠遇見另外一隻變色龍。牠們雖然改變不了現實的條件，但卻決定要一塊兒變色。從此以後，這兩隻變色龍過得好快樂。



# 我是誰？

系級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

一. 你(妳)覺得什麼顏色最能代表自己？為什麼？

二. 你(妳)覺得什麼動物最能代表自己？為什麼？

三. 我是 \_\_\_\_\_ 的人



# 我是誰？

系級：觀餐 姓名：曾泳鈺

一. 你(妳)覺得什麼顏色最能代表自己？為什麼？

天空藍。天空藍的顏色能讓人找回寧靜，注視著蔚藍的天空彷彿就能暫離煩憂，徜徉在廣闊的天空之城，一切都變得簡單了，我也一直深信天空很廣，一定有辦法容納所有悲傷。

二. 你(妳)覺得什麼動物最能代表自己？為什麼？

海豚。海豚悠遊於湛藍的大海中，悠美的身姿彷彿述說了牠嚮往著自由，我也憧憬自由自在，沒有束縛的生活，能夠隨心所欲的做自己是最美的模樣。

三. 我是 樂觀、愛幻想 的人

當我遭遇困難時總是能抱持著樂觀的心態，相信任何事都可以雨過天晴。也時常有天馬行空的想法，使自己彷彿置身在魔法世界中，讓想像飛揚。



# 我是誰？

系級：保健 姓名：程亮寬

一. 你(妳)覺得什麼顏色最能代表自己？為什麼？

我覺得藍色因為天空是藍而且海也是藍的而我自己也很喜歡藍色我希望我可以像天空像海一樣可以看到很多地方，也很自由，雖然有時候天空不是藍色的，就跟我們人一樣有開心有生氣，但比起天空藍的話，我會更喜歡海藍色，一方面可以讓不開心的人開心，另一方面可以包容他人，開心他人，因

二. 你(妳)覺得什麼動物最能代表自己？為什麼？為什麼？

我覺得狗，因為我覺得人們都要跟狗學習，不管你對牠生氣或者打牠，而牠們不會因一點小事就不理人，或翻臉，牠們還是很愛你，很開心的搖尾巴，而且牠們在你難過或孤單時陪你，安慰你，雖然牠們不會說話，但是牠們會用行动來表現，所以我希望能跟狗一樣懂關心人，不隨便生氣，而且你永遠都保護且忠心的陪你，不管發生什麼事，都

我是 個善良且樂觀 的人 開心的過每一天



# 自我肯定與接納

- 理論講述
- 自我肯定的定義與理論
- 自我應驗理論
- 自我接納的定義與理論
- 繪本

- **好耶！胖石頭**

- **簡介：**學校要公演「白雪公主」，小豬仔邀請家人前去觀賞。每一個人都問：「你演哪個角色？」，小豬仔只說：「你們來看了就知道。」戲快演完了，卻沒有看見小豬仔。這是怎麼回事？原來小豬仔飾演的是大樹旁邊的小石頭，但他演得好認真，獲得所有人的肯定。



## 我真的很不錯

序號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

一、你認為小豬仔的演出成功嗎？如果也請你跟小豬仔一起參加『白雪公主』的公演，你覺得自己最想扮演什麼角色？

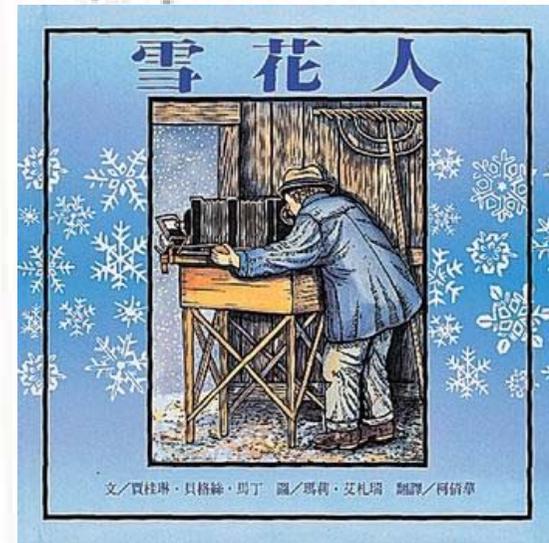
二、請寫下自己的三個優點，並與組員分享。



# 自我價值與價值澄清

- 第三單元自我價值與價值澄清
- 理論講述
- 自我價值理論
- 自我價值澄清
- 生涯抉擇
- 繪本

• 簡介：一個從小就喜歡雪的男孩，發現了雪花的美麗，於是他夢想有一天要將漂亮雪花分享給全世界的人。他經由一次次的努力與堅持，終於研究出將雪花結晶保存下來的方法。他窮其一生，努力不懈的研究、拍攝，只為了想要與大家分享他所看到大自然的神奇……。



# 「 」 人生

一、 生命中有哪些事物是你想要追求的？

二、 談談你的夢想，未來想成為什麼樣的人？

# 價值大拍賣

## 規則說明：

每人擁有500萬元資金可參與拍賣，底標50萬元，每次喊價增加金額至少5萬，以喊價最高者得標，如無人出價該項拍賣品也可流標。

## 拍賣品：

- 考上研究所
- 出國留學
- 考上高普考
- 健康的身體
- 具有智慧心
- 創業成功
- 擁有幸福家庭
- 擁有豪宅
- 擁有知心朋友
- 擁有令人稱羨的男(女)朋友
- 環遊世界
- 擁有穩定的工作
- 中樂透頭獎
- 具有高社經地位
- 擔任學術研究等專業人士
- 當政治人物
- 擁有高知名度
- 賺大錢
- 聞好車
- 從事社會服務
- 談一場完美的戀愛

過著雲閒野鶴與世無爭的日子

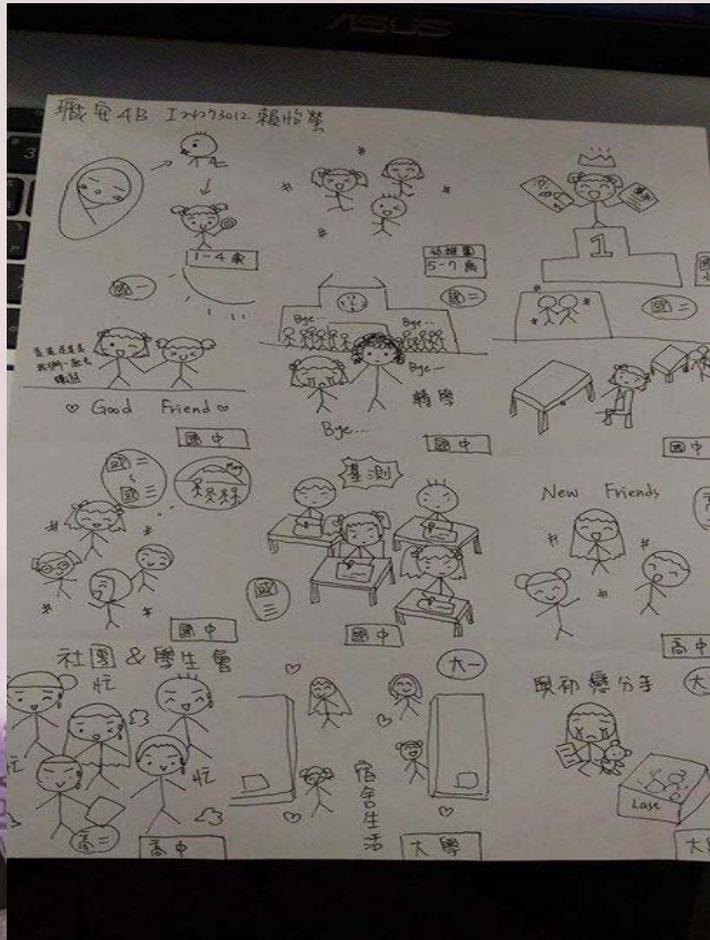
其他：

## 拍賣結果：

# 畫出我的人生

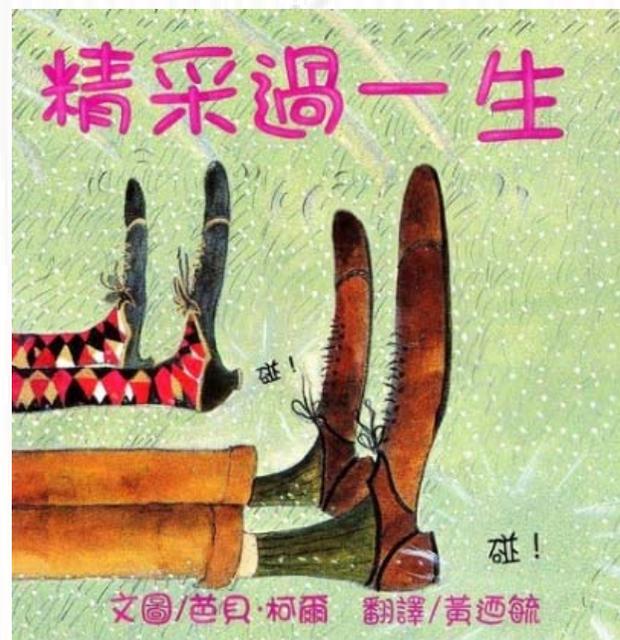
- <https://www.youtube.com/watch?v=IdbmUekTM7g>





# 生命回顧

- 理論撰述
- 生命週期理論
- 繪本：



- 簡介：此本書以輕鬆幽默的手法描寫每個平凡人共同體驗的經歷的人生歷程。有趣的是當我們年邁後，許多身心狀況讓我們竟又回到歷程中嬰兒時期的狀態，原來生命就是這麼不斷循環的歷程，不需過度悲傷看待生死。

# 精采過一生

一、

- 當我\_\_歲時，我擔任\_\_\_\_\_工作。
- 當我\_\_歲時，我的伴侶特質是\_\_\_\_\_。
- 當我\_\_歲時，我有\_\_個孩子。
- 當我\_\_歲時，我變成了老公公/老太太。
- 有一天我死翹翹，我變成\_\_\_\_\_。

二、何謂「精采」過一生。

# 與生死的對話

## 第九單元臨終關懷

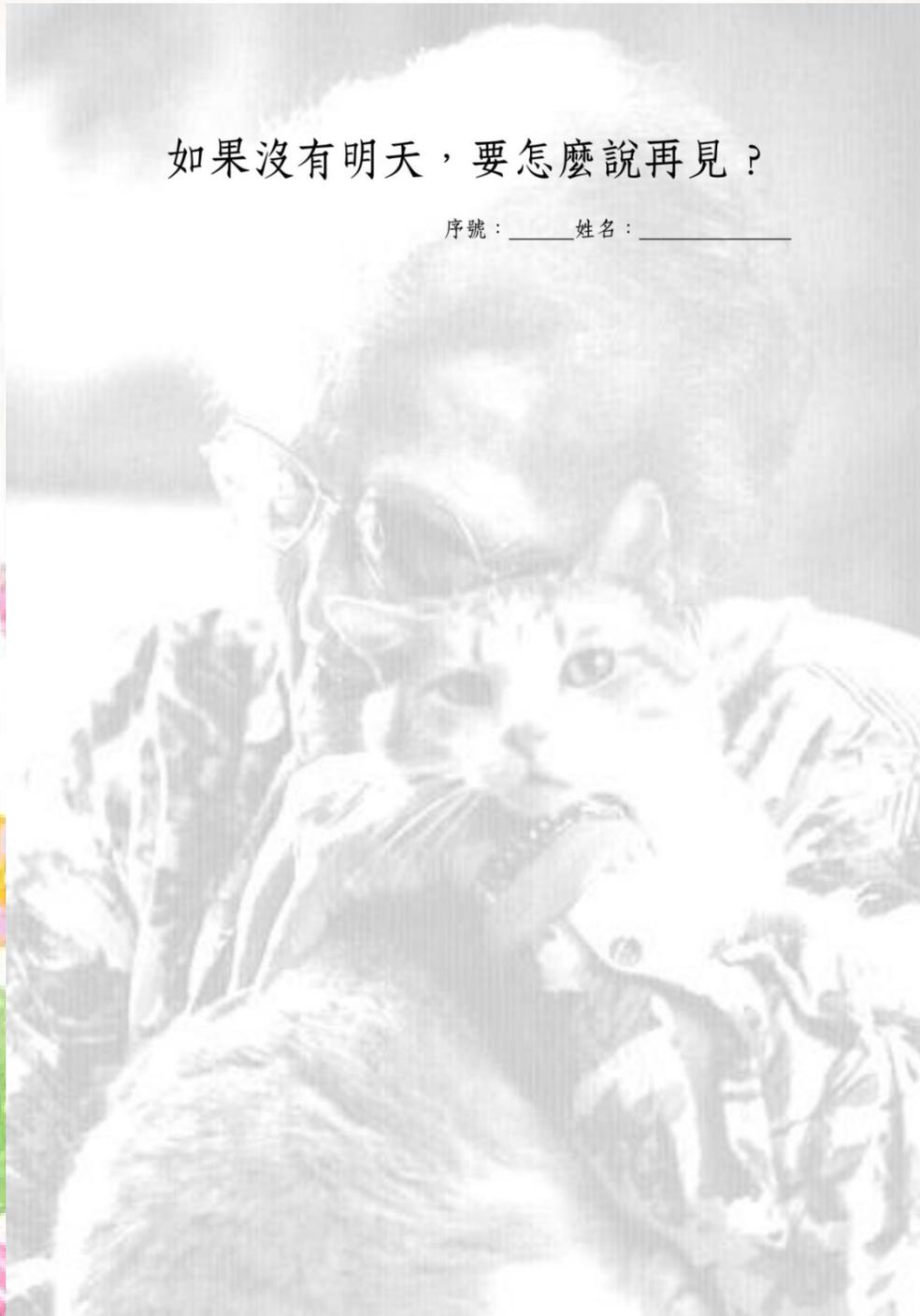
- 理論撰述
- 死亡教育
- 臨終關懷
- 繪本：



- 簡介：這本繪本述說著愛瑪奶奶臨終前前一年的準備。愛瑪奶奶照自己的方式活到最後，一一跟跟心愛的家人告別。書中的照片，真實有力的表現出愛瑪奶奶的那份安詳與從容……。

如果沒有明天，要怎麼說再見？

序號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_



# 遺書撰寫

一、如果現在不幸生死的話，會將保險的理賠分成四分之一等分，兩個弟弟、外婆及我最深愛的老公。雖然本身沒有任何財產，不過想僅有的錢送給我摯愛的身人。至於山上外公生前所留給我的那塊地，就割讓給從小我嗜愛的叔阿河姨，唯有地肯吃苦耐勞的規劃山裡的土地，當然要變賣也行。

二、我的告別式曾以基督原身為主題，因為本身是基督徒，但程序上簡單輕鬆為原則，不過公親辰一項要哀，死前現我的告別會的親朋好友，不可帶表進場，為了不讓家人更悲傷，大家要以微笑送我最後一程。而在入殮禮拜時要播放我生前所有的照片，最後的回憶要深刻留在心中。至於屍體的部份土葬、火葬都行，依身家經濟狀況而定，如果選擇火化，我的骨灰要灑在真蘭娘家的山上，那裡充滿全家快樂的回憶，甚至讓後輩子孫知道我的靈魂也們同在。

三、最後請把所有生前可用的東西，衣服鞋子鋼琴等，捐給有用的人，或者義賣捐給孤兒院。

2013. 5. 22 .pm 10:53  
明貞 敬啟

親愛的家人們，以及愛我的明友們，當你們看到這一封信時，已經是我準備要到天父爸爸那裡去了，你們不要覺得憂傷，要微笑的祝福我爸爸，謝謝你總是扮演著母親呢父親的角色，這麼辛苦的撫育我，我相信上帝會給你頒發一張「父子親狀」，爸爸，不要再那麼費力的工作，有時要給自己休息的時間，知道嗎？親愛的哥哥們，有的時候你們也要多幫助爸爸，不要一直顧自己的生活，當爸爸需要你們的時候，要彼此互相幫忙喔。姐姐，你就像母親一樣處處為我著想，雖然成為別人的妻子了，你還是三步五步的關心我，謝謝你，也祝福你們一家人。

我沒有很多的財產，不過有一些屬於自己的東西，可以分給家人們，我的摩托車就留給二弟哥哥，他會比較需要用到，還有兩隻電話，都把它停掉，然後摩托車留給爸爸，看爸爸要自己用還是分給其他人。家裡一樓我的房間就留給二弟十折，不要壓著，不然會覺得很恐怖，還有一把吉他，就義賣給玉山神學院的學生一吧，200元，那錢就奉獻給學校，另一把貝斯就奉獻給暹神敬拜團。至於我的身體若是有可用之處，我都願意奉獻學校。

告別禮拜我想要在教會，儀式簡單就好，不要太複雜，如果可以，我希望主神的同學及朋友們可以為我獻一首詩歌，還有爸爸清唱「奇異恩典」，因為聽到爸爸唱歌，我就會無比內開心，那我的遺體就葬在對面的果園，地形我看過了，就葬在停車時右手邊的樹下，謝謝你們，我相信你們會為我後身掉印的忙，但願上帝親自的眷顧你們。

不要感到哀傷，要高興的祝福我卸世上的勞苦重擔，我愛你們，親愛的家人們，親愛的朋友們。

2013. 5. 16  
明貞 敬啟



# 生命教育典範講座

2013 總統教育獎得主

## 生命教育 演講

# 徐凡甘

### 【從「平凡」流浪到「甘甜」】

15歲終身殘腎、父親出車禍、母親淋巴癌  
—徐凡甘：「我仍然無比幸福」

- ▶ 演講日期：2015/05/14
- ▶ 演講時間：17:30
- ▶ 演講地點：計網中心 L2B103

主辦單位 | 長榮大學  
協辦單位 | 通識教育中心  
生命教育課程



Chang Jung Christian University



# 永不放棄

## 拼豆(鬥)人生

一場火燒車  
全身70%以上三度灼傷  
三次截肢手術  
奇蹟似的保住一命

酷啦！我有一雙鋼鐵腳

## 莊雅菁

拼豆(鬥)人生演講

**12/4 10:10**  
L 2 B 1 0 3

奇蹟不是活了下來  
奇蹟是有勇氣活下去



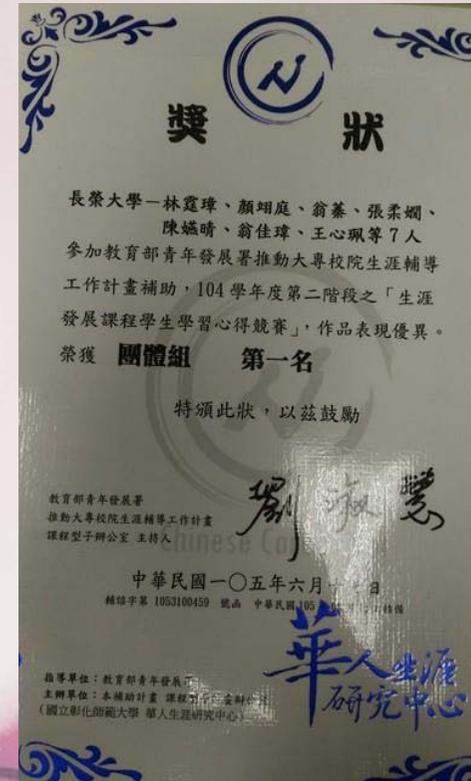
長榮大學 通識教育中心  
CJCU Center of General Education

# 生命之歌演唱會



# 生涯夢想影片

- F:\生涯規劃 最後決定.wmv



# 期末統整活動：長榮浪人

- [長榮浪人任務項目]  
每組前四類任務每類必選一項任務完成。第五個任務可自由發揮，共需完成五項
- ★★★與自己的對話  
快閃(EX：唱歌、跳舞...)→要做板子  
製作夢想看版(請路人簽名)  
期許十年後的自己  
分享十年前的自己  
說出自己曾經最難過低潮的事
- ★★★與他人的對話  
找5位同學擁抱  
找5位老師擁抱  
十(食)字路口→5個美食(分別問路人，台南有甚麼美食好吃，就要去吃路人推薦的美食，吃完美食，才能訪問下一位路人)→可以去夜市  
整理同學的家裡  
找3位路人一起走操場  
問路人要去哪裡？跟路人一起去目的地(限於台南市)  
在長榮大學校園找3位異性同學認識並加臉書好友訪問長榮大學5位學生：你喜歡長榮大學嗎？  
幫1個人告白  
收集10個微笑  
寫信給想要謝謝的人  
找10位路人自拍  
找3位僑生或交換生聊天  
訪問3個長榮大學學生社團(EX：社課內容、成果表會如何行前準備工作...)  
講笑話給5個路人聽  
帶一位同學/朋友來台南玩  
打電話給爸爸媽媽說我愛您  
去長榮大學三個處室唱歌

# 期末統整活動：長榮浪人

- ★★★與環境的對話  
帶一個垃圾袋上學，撿垃圾  
整理學校廁所  
長榮最美的10個角落(拍照)  
長榮美食推薦
- ★★★與生死的對話  
捐血  
回家問爸爸媽媽-生下我時的心情?  
回家問爸爸媽媽小時候的我做過甚麼傻事情?  
和懷生社的3隻校狗拍照  
分享親人、友人、愛人離世心情點滴
- ★★★自由發揮(可參考)  
擔任生命之歌演唱會的演唱  
訪問2位陌生人的職業+心路歷程  
找附近的2位老年人聊天拍照  
幫1位老年人打掃家裡  
找喜歡/欣賞的人拍照(一人限一位共五位)  
跟女/男朋友的父母出遊  
當小孩臨時保母(小孩由老師犧牲提供)



←尋找校狗



收集微笑→

# 期末統整活動：長榮浪人



F:\就決定是你了！情意與



# 全勤獎



謝謝聆聽

