

生命教育

◆鄭石岩（政治大學教育系教授）

的內涵與教學

2-8

生命教育的旨意，在於教導人珍惜生命，開展生涯，實現生活，豐富人生，並發現生命的意義。

人因為生命教育的薰陶，而變得有愛心和智慧，自我功能提升，生活的興致和品質提高，社會適應良好，從而有個幸福成功的人生。

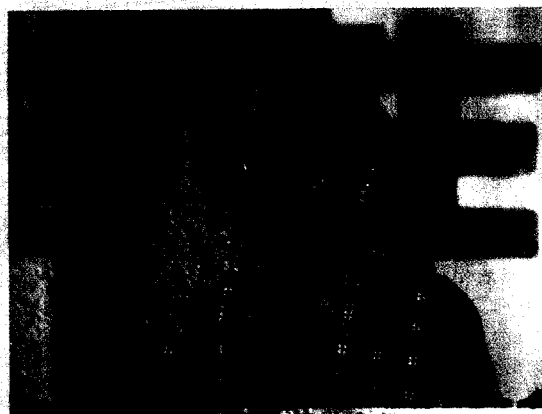
生命教育在於協助人與人之間的了解、互愛與尊重。它對於社會的安定，文化的提升，經濟的發展，以及民主素養的提升，具有正面的作用。

教育的重心應該是生命教育。學校所教的內容，家庭所教導的待人接物，無一不在培養學生認識生命，發展潛能，締造幸福的人生，開啟生命的意義與價值。

於是，就廣義來看，所有的教育都是生命教育。就狹義言，生命教育在於陶冶個人珍惜生命，開展生涯、實現生命的意義與價值。

生命教育包涵甚廣，然而無論那一階段的教育，都沒有生命教育這門課；也沒有一門課可以單獨把生命最重要的態度、能力和觀念作完整的傳授。於是，它注定要交給每一位老師，採用融入式教學，在平常課堂上進行啟發、體驗、探索和陶冶。

於是生命教育需要一個重心或主題，否



鄭教授提出生命教育的六個重點是：生命的活力、成長、倫理、興致和快樂，及生命的意義
（泰山文化基金會提供）

則就容易流於空泛，甚至被其他教育主題取代。自從教育部推動生命教育以來，許多中小學校，把環保教育、兩性平等（或性別平等）教育、法治教育、人權教育等等，都列入生命教育，這當然沒有什麼不對。不過，這一來生命教育的主题模糊了。相對地，生命教育的教學和陶冶，就有被忽視的危險。

當然，環保、兩性、法治、人權都應受重視，且應持續地推動。不過，如果把這些教學內涵，放入生命教育裡，不但疊床架屋，彼此效果不彰，生命教育就會在「我們都在推動」的含糊籠統中被疏忽。於是，生命教育必須

有個重心。

一、生命教育的重心

生命教育必須有個明確的教育內涵或重心，教育部因此規劃了十二個主題，供學校教師參考。它包含欣賞生命、做我真好、生於憂患、應變教育與生存教育、敬業樂業、信仰與人生、良心的培養、人活在關係中、能思會辨、生命尊嚴、社會關懷與社會正義、全球倫理與宗教。這些內涵大體已包含生命教育的主要內涵。

不過各級學校學生，身心發展程度不同，生命教育的教材和教學計畫，擬訂不免有困難。而且十二個單元，包容甚多，如果沒有一個理論架構做為主軸，則教師在進行各科融入式教學，學校在擬訂單元教學時，就缺乏貫串全盤的視野。於是，個人參考憲法有關教育精神、九年一貫課程暫行綱要的教育目標，透過教育學與心理學的驗證，提出生命教育的重心。它包括：

- 生命的活力。
- 生命的成長。
- 生命的實現。
- 生命的倫理。
- 生命的興致和快樂。
- 生命的意義。

我們可以把這六個重點，視為一座標的橫軸。每一個生命都必須發展這六個基本能力和態度。另一方面，生命教育必須配合學生心智發展的階段和學習能力，才可能把孩子教好，於是把心智發展的成熟程度，視為座標的縱

軸。這一來，生命教育就可以因心智發展階段不同，設計出符合學生學習能力的教材和教學活動，並兼顧到實用性和現實需要。從而教育部原先規劃的十二個主題，也就自然融入前述生命教育六個重點之中。

此外，教學方法和學習活動，必須視教學的內容和學生心智發展的程度來設計，於是我們把它視為一個斜邊。這三條線，正好圍成一個面積，這是生命教育賴以落實的基本範疇，也是生命教育的重心所在。

二、生命教育的內涵

生命教育既已找出它的重心，就得進一步了解其內涵，這樣教學才有著力點，學生的學習始有具體的收穫，茲將六個重點扼要說明如下：

（一）、生命的活力

生命是一個艱難的過程，需要面對許多挑戰和調適，因此需要一股強勁的活力。缺乏活力就無法克服困難，展現人生；不能忍受挫折，就會逃避或麻醉自己，造成生命的挫敗。失去活力的人，會顯得退縮、沮喪、憂鬱或自我傷害。現代人生活在快速社會變遷之中，所面臨的是競爭和追求成長。人一旦失去活力，就會產生精神潰敗和自暴自棄的問題。於是培養活力是生命教育的第一個課題。其主要觀念：

- 活力包含精神和身體兩個層面。
- 活力表現出生命的實現、喜悅和創造力。
- 活力包括健康、樂觀、耐性和堅毅等

因素。

●活力是在日常生活教育中培養的。

●學生透過體驗學習（或經驗學習）較能獲得這方面的能力。

人必須有活力，才能為生存努力。暮氣沉沉、消極悲觀、退卻與僵化等負面的態度，無法振作精神。教育工作必須以活力的培養為優先，而它的重心是健康、樂觀與堅毅。

（二）、生命的成長

生命是一個成長的過程；從未成熟到成熟，從需要照顧扶持到獨立負責，它的特質是成長。特別是知識與能力方面，更需要不斷地學習新的適應和解決問題的能力。成長一旦停止，生命也就結束。

生命必須面對生存環境的不斷改變，所以要不斷學習和成長，才有好的適應能力。為促進生命成長，教學上應注意：

●培養主動學習的能力和態度。

●養成終身學習和隨緣學習的習慣，以適應變遷快速的現代生活。

●發展良好的自我功能：有解決問題的能力，保持良好情緒生活和堅毅的精神力。

●學習人際、合作和適應社會生活的能力。

●成長的重點包括體能、心智功能、人際能力和社會生活等方面。

●主動學習是從模仿、學習的樂趣和成就感中建立起來的。

二十一世紀的生活，由於生產方式的快速變遷，知識和技術的半衰期縮短，如果缺乏

主動學習的習慣，在職場上勢必面臨被淘汰或失業的危機。

（三）、生命的實現

人都得實現自己的人生，走出自己的生涯路。每個人都是唯一的、獨特的，都注定要依自己的根性因緣（包括體能、性向、興趣和特質），去發展其人生。他不可能變成別人，也不可能抄襲別人；他要接納自己，了解自己，實現自己。

每一個孩子都有其特殊的才能，只要透過明朗化經驗（Crystallizing experience）的教學，就能啟發出它的潛能。心理學家迦納（Howard Gardner）提出八種智慧類型：語言智慧型、音樂智慧型、數理邏輯智慧型、空間關係智慧型、肢體動覺智慧型、人際智慧型、內省智慧型、自然觀察智慧型。每一個類型的人，各有其擅長，學習的方式不一樣，生命教育必然要秉持因材施教的觀念。

每個人的智能傾向不同，發展潛能互異。生命教育應配合多元智慧的教學，啟發個別潛能，協助孩子開展自己的生涯，讓他們都能走出自我實現之路。在這方面，我們要注意的是：

●生活本身就是一種實現，體驗到實現就能帶來歡喜和滿足。

●每個人所具有的潛能要比想像中多。

●教育的目的之一是發現孩子的長才，協助他走上自我實現。

●肯定孩子的才能，建立自信，孩子才會自愛。



泰山文化基金會辦理生命教育教學研習：我想要如何教一個人(泰山文化基金會提供)

●幫助孩子試探和開展其潛能是教育的核心工作。

●每個孩子的學習方式和風格不同，教學應考慮這項個別差異的因素。

●每一個生命之所以覺得有意義、有價值和有樂趣，是因為它實現了它、展現了它的生活與才華。每一個個體都能活出它自己，做一個有用、有價值的人。人能自我肯定，欣賞生命、珍惜人生，都是從實現中得來的。

(四)、生命的倫理

生命能生存下去，需要一套規範。我們透過生活的規範來保護生命，維持健康，提升生活效能，與人建立和諧的關係，並透過合作和溝通解決生存問題。倫理可分為：

●修己倫理：培養刻苦、愛心、求真、平衡、延緩報償、挫折容忍力等等。

●工作倫理：培養明白事理、廣博的見識、多方面的能力、好的工作習慣、勤奮、責任和毅力。

●家庭倫理：培養孝順、友愛、禮貌、肯做家事和基本生活態度等等。

●社會倫理：培養民主的素養、守法的態度、社會正義，對國家的愛與責任等等。

●環保倫理：培養環保的觀念、資源的珍惜和對自然的了解、欣賞與維護。

生命的倫理建立在愛與智的培養。人人都應愛惜生命、欣賞生命；生命來自愛，最後也歸屬於愛。愛的本質是給予，而不是佔有。愛包涵四個基本素質，那就是關懷、負責、尊重和了解。無論那一個因素，都必須以知識和智慧，來判斷其正確性，所以愛也是一種能力。每一種倫理都是一種能力，因為它們要以愛和智作基礎。

(五)、生命的興致

生命的存續必須是有興致的，這才活得起勁，活得快樂。有興致的人無論在學業、工作、休閒、與人交往都表現得起勁。生命如果缺乏興致，不免會暮氣沉沉，活得沒有朝氣和快樂。

有興致的人精神好，活得愉快，生活也跟著豐富起來。興致高的人願意參與活動，創造更多成就。科學家是在興致中研究，文學和藝術家在興致中創作，企業家在興致中經營發展。

興致的高低與個人的主動性、思考方式、創意和情緒有關。長期接受填鴨教學，透過威脅和壓力強制學習；缺乏好奇、探究和主動表現的學習；生活經驗狹隘以及情緒低落等等，都足以造成興致的低落。培養興致

的重點是：

- 重視樂觀思考模式的陶冶。
 - 培養主動、好奇和探究的興致和習慣。
 - 學習多方面的能力，以建立信心和參加各項活動的興致。
 - 重視情緒教育與心理健康。
 - 培養欣賞、表達和分享的樂趣。
- 興致屬於情意範疇，因此在教學上要重視身教和體驗學習。現代人生活壓力過大，情緒健康受到影響，不少人有了情緒困擾，諸如緊張、焦慮、憂鬱、沮喪、倦怠等，都足以對生活興致構成嚴重威脅。

(六)、生命的意義

人如果有了活下去的意義、價值和目標，就能承受生活的種種挑戰。所謂「參透為何，就能迎接任何」，生命除了要讓自己活下去之外，同時也在尋找它的意義。心理學家弗蘭克 (V. Frankl) 認為：「生命一旦有了意義，



教學須透過體驗、同理和思考，才能觸動情意與認知的結合(泰山文化基金會提供)

就能健康的生活下去。生命的目不只是要去追尋一個意義，而是有了意義之後，才能活得好。」

於是，一個人若能懷抱著崇高希望和意義，就能不斷鼓勵自己、指導自己，走出光明的人生路。另一方面，人在不斷發現新的意義中，生命變得既豐富又光彩。個人所懷抱的意義，正是他的人生觀的來源。因此正確的、崇高的、符合人類理性與感性的價值，能帶來幸福和成功。反之，則造成個人的墮落和挫敗。在這方面要把握的是：

- 每個人都需要一套價值系統：包括對真理的奉獻、對人的服務、對生命的愛與拯救、對美的追尋、對宗教的虔誠、對人生的珍惜等等都是高貴的價值。

- 高級宗教的信仰是發現生命意義的重要線索。

- 瀕死經驗 (Near death experience) 的研究和了解，有助於生命意義的建立。

- 學生對生命意義的領悟，可透過身教、閱讀傳記、參訪及體驗活動等來培養。

- 宗教教育是值得現代人重視的，宗教是指高級宗教，而非迷信的宗教。

哲學家詹姆斯 (William James) 對宗教研究的結論，可歸納出以下四點：

- 有形的世界是精神世界的一部分，前者從後者取得它的主要意義，它的根源是愛與智慧。

- 人與更高層精神世界會合，是人生的真正目的。

●宗教的祈禱和感動，給人實在的經驗；宗教能給人情感的滿足和雄渾的精神力量。

●它能給人一種安全、放心和祥和的性情，並產生自在感。

以上這六個生命教育的重心，既可以與教育部所擬十二個單元融和銜接，學校課程發展委員會及各學習領域課程小組，可循這六項重點，分年級擬定生命教育的融入式課程，藉以發展其教材和教學活動。

三、依心智發展階段實施生命教育

生命教育的課程、教材和教學設計，必須配合學生心智發展的程度，才會有好的教學效果。這六個重心，在不同年級心智發展階段，都應提出合適的教學目標、教材和教學活動。生命教育內容，可以由淺而深，隨著學生成長的需要，作適當的安排、增加和深化。

*艾力克遜 (Erikson) 的人格發展理論

生命發展的各個階段，各自發展不同心力。每一種心力在開始發展之後，及持續配合新的心力，不斷發展下去。其各階段的發展情形是：

- 發展信任 (〇至一歲)
- 建立自律 (一至三歲)
- 主動進取 (三至六歲)
- 勤奮與好奇 (六至十二歲)
- 自我認同 (十二至二十歲)

各個階段的心智發展不同，考慮的因素互異，生命教育和教材、教學和學習活動，必須參考該項理論，方能做得好。

*柯柏 (L. Kohlberg) 的道德發展理論

他對道德發展之研究，著重在學齡兒童以後的階段。因此，生命教育的教學，可多借重他的理論。柯柏把道德發展分成三個階段即：

甲、前規範階段 (preconventional level)

：兒童對於好壞、對錯完全視大人反應或事情後果來決定。這可分兩個階段：

●懲罰和順從取向階段。

●工具相對主義取向階段：兒童用互惠、交換、公平的觀念來看人與事。

乙、規範階段 (Conventional level)：開始注意社會秩序，忠實於規範，把維護家庭、社群和國家看成是一種責任。這又可分為兩個階段：

●人際和諧或當一個好孩子取向階段。

●法律和秩序取向階段。

丙、後規範、主動和講理的階段 (Postconventional, autonomous or principled orientation)：脫離權威以獨立思考道德的價值和規範，這又可分兩個階段：

●社會契約和守法取向的階段。

●發展普遍妥當的倫理原則階段。

柯柏所提出的理論，大抵配合國小、國中和高中以後三個階段。教師在進行生命教育時，應配合發展階段的特質，確立教學目標，決定教材和教學方法。

四、教學方法

生命像一條河流，必須用愛與智慧來沃

壯它，不斷地調適，迂迴轉彎，才能越過險阻，漸漸壯大，匯集更多支流，流向寬闊的人生大海，進入高層的精神生活。

生命的真諦是實現，而不是追求；是面對現實的挑戰，從而成長茁壯，而不是逃避。逃避，使人不能面對現實和負起責任，是生命潰敗的主因。面對挑戰，勤奮刻苦，就能從中看到成長，所以生命是苦中作樂，是發展愛心與智慧的過程，最後含笑接納它的豐收。

為了把一個人教成有活力，能不斷成長，實現其生涯，保持喜樂，不斷維持其精神與德道發展，除了要配合不同年齡層，選取教材之外，還要注重教學方法。生命教育的教學方法，該把握的要領是：

甲、透過體驗的方式，陶冶其態度和行為；其教學方法如：

- 欣賞教學。
- 參觀訪問。
- 角色扮演和表演。
- 社團活動。
- 體驗訓練 (laboratory training)。

乙、透過認知、思考和探究，啟發其思想和觀念，其教學方法如：

- 講述與討論。

- 探究。
- 價值澄清。
- 合作學習。

在教學的過程中，要注意引發學生體驗、同理和思考，才能觸動情意與認知的結合，培養生命的正確態度和適應能力。

(本文乃作者在九十一年春季，為台北市中小學生生命教育推動委員成員，所開工作坊的課程之濃縮精要)

生命教育加油站

■參考網站

1. 教育部推動生命教育委員會全球資訊網
<http://210.60.194.100/life2000/indexhome1.asp>
<http://life.ascc.net> (點選進入生命教育推動委員會)
2. 教育部訓委會 (發行學生輔導雙月刊；連結相關網站)
<http://www.edu.tw/displ>
3. 生命教育學習網
<http://life.edu.tw>
4. 台北市政府生命教育網站
<http://life.slhs.tp.edu.tw/>
5. 國小生命教育網站
<http://smedia.syups.tp.edu.tw/lifeedu/>
6. 慈濟生命教育網
<http://www.life.tcu.edu.tw>
7. 彰化師範大學通識教育中心 (生死學研討會、論文等資料)
<http://www.ncue.edu.tw> (點選教學單位，進入通識教育中心)
8. 宗教教育中心 (香港；2002-2003 年生命教育計畫)
<http://www.rerc.org.hk>
9. 泰山文化基金會 (泰山真愛家庭雙月刊及活動訊息)