

南 華 大 學

生死學研究所

碩士論文

菜根譚融入國小二年級生命教育之行動研究
——以佛光菜根譚為例

An Action Research Using “Cai Gen Tan” in the Life Education
Curriculum of Second Grader; Using “Humble Table, Wise Fare”
as an example.

研究生：周 慧 美

指導教授：紀 潔 芳 教授

中 華 民 國 九 十 八 年 十 二 月

南 華 大 學

生死學

碩 士 學 位 論 文

菜根譚融入國小二年級生命教育之行動研究

—以佛光菜根譚為例

研究生：周慧美

經考試合格特此證明

口試委員：紀海珊
紀潔芳
韓永有

指導教授：紀潔芳

系主任(所長)：蔡明昌

口試日期：中華民國 98 年 12 月 21 日

衷心感謝

論文終於完成了！整個寫論文的過程不只是完成論文而已，許多的心理調適及挑戰自我習氣的過程也是一項生命功課的學習，自己受益良多。衷心感謝一路走來成就這一篇論文的種種善緣，首先要謝謝指導教授紀潔芳老師，您真是一位觀世音菩薩，總是在我最沒有信心的時候，給了我前進的力量，更讓看清楚自己的個性是如何影響著我的生活與生命。很多事情要先去嘗試，才知道下一步要如何修正與前進，這個簡單的道理卻是我首先要突破的難題。您不只指導了學生論文也為學生上了一堂寶貴的生命教育。您在生命教育上努力的精神是學生的榜樣。期許自己也能像您一樣給身邊的人溫暖與光明。其次還要感謝永有法師與海珊老師給予學生很多的建議與鼓勵，讓這篇論文更完整。

感謝任教班級的孩子與家長們，謝謝您們的信任與支持讓我在教育現場能盡情的揮灑。兩年的陪伴成就了這一篇論文，更讓我感受到為人師表幸福與喜悅。還有我任教學校的優質教學團隊們，一直覺得自己很有福報，有一同成長，互相鼓勵的同仁相伴，在寫論文的過程中獲得許多的關懷與幫助！有您們真好！當然也要謝謝生死所的老師與同學們，歐崇敬老師的提醒與建議，于寧大哥與喻大倫大哥的加油，永裕與瓊月的鼓勵，讓進度落後的我再次燃起希望，往前邁進。

最後要感謝我最親愛的家人，謝謝爸爸、媽媽，您們給了我滿滿的愛，讓我感受無比的溫暖，更有力量去面對生命的各項考驗。還有親愛的老公文良，總是一路默默的陪伴與支持，當我頭腦打結，焦慮不安時，總能適時的開導我。謝謝您們！

這一路走來感謝眾因緣的成就與善知識的提攜，此時，我心中有著無盡的感恩與感動。星雲大師曾說：「感動是一時的，受用是一輩子的。」期許自己將這份感恩與感動化為前進的力量與行動，圓滿自己與別人的生命。論文完成即是另一個階段的開始，祈願能傳遞生命的光明與溫暖，照亮自己與別人的生命！

慧美 寫於南華 99.1.15

中文摘要

本研究之研究方法為行動研究，經由兩循環共十四次的菜根譚融入生命教育教學方案以解決班級實務問題。本研究設計之菜根譚融入生命教育教學方案之教學策略有影片討論、遊戲體驗、說故事、靜坐靜心、恭敬寫好話、學習單等，在此教學研究歷程中試圖探討的目標為：

一、探討「菜根譚融入生命教育」之行動研究過程中，學生的成長與實施成效。二、探討研究者在「菜根譚教學融入生命教育」之過程中，教師的成長與反省。三、藉由行動研究的歷程，發展「菜根譚融入生命教育」之可行的教學方案。

另外因佛光菜根譚較菜根譚更貼近現代生活，也適合國小二年級的研究對象，因此本研究以佛光菜根譚為主要教學內容來融入生命教育。

本研究結果如下：

- 一、菜根譚融入生命教育教學有助於幫助學生學習。學生的行為進步了，並營造出融恰的班級氣氛。
- 二、運用菜根譚融入生命教育，可發展多元、活潑的菜根譚生命教育教學方案。研究中所進行七個教學策略有助於學生學習。
- 三、教師能透過行動省思發展改善實際教學的策略並增進教學技巧。菜根譚需要背誦才容易運用在生活中。
- 四、學生與家長對菜根譚融入生命教育教學的肯定。認為菜根譚生命教育教學對成長有幫助，希望能持續的教學。

最後根據研究結果，希望能對生命教育教學者及未來後續的研究提出相關之建議。

關鍵詞：

菜根譚、佛光菜根譚、生命教育、行動研究

Abstract

The aim of the thesis will focus on Action Research. The writer will use the teaching plan which is a two cycle with fourteen “Cai Gen Tan combines with Life Education” to present the solutions to the daily problems of classrooms. The teaching plan the writer will reveal in the later paragraphs contains movie discussion, game experience, story-telling, sit still with mediation, write good words with respect, work sheet and so on.

The following are the objective for further discussing:

1. In Action Research of “Cai Gen Tan combines with Life Education”, the one will present how the students grow and the its practical effects.
2. In Researcher on “Cai Gen Tan combines with Life Education”, the one will show how the teachers grow and their introspections.
3. By using the Action Research, the one will develop available “Cai Gen Tan combines with Life Education”teaching plan.

In addition, because the“ Humble Table, Wise Fareis” not only more appropriate to modern life but also suitable for the students at second grade of primary school, the thesis will put all the emphasis on “Humble Table, Wise Fareis” combines with Life Education.

The following are the results of the study:

1. Cai Gen Tan combines with Life Education gives students great help on learning. The students not just have great improvements on behaviors, but also develop harmonious classroom atmospheres.
2. By making use of Cai Gen Tan combines with Life Education, it will expand diversified and active Cai Gen Tan combines with Life Education teaching plan.
3. By putting to action introspection, the teachers can improve teaching strategies and increse teaching skills. Only when memorize Cai Gen Tan can we easily use it in our lives.
4. Both of the students and their parents show their positive to Cai Gen Tan combines with Life Education. Both think that the teaching way of Cai Gen Tan combines with Life Education has great help on development. They both hope the way can keep working on the future teaching.

According to the result of the research, we hope we could provide some related suggestions to those teachers on Life Education and future researchers.

Keywords:

Cai Gen Tan, Humble Table-Wise Fareis, Life Education, Action Research

目 次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 研究範圍與限制.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 菜根譚之文本探討.....	7
第二節 生命教育教學之探討.....	12
第三節 低年級兒童身心發展狀況之探討.....	24
第四節 佛光菜根譚與生命教育教學之探討.....	29
第三章 研究設計與實施.....	45
第一節 研究方法與架構.....	45
第二節 研究場景與研究人員.....	53
第三節 資料蒐集與分析方法.....	54
第四節 效度與信度.....	58
第五節 佛光菜根譚融入生命教育教學方案.....	60
第四章 研究結果與討論.....	65
第一節 第一循環教學實施歷程與分析.....	65
第二節 第二循環教學實施歷程與分析.....	114

第三節	教學活動綜合討論	154
第四節	學生與家長的回饋	167
第五章	結論與建議	179
第一節	結論	179
第二節	建議	186
後記	191
參考文獻	193
附錄一	佛光菜根譚融入生命教育教案	197
附錄二	節錄「菜根譚讀誦本」	255
附錄三	菜根譚生命教育教學學生回饋單	257
附錄四	菜根譚融入生命教育教學家長回饋單	260
附錄五	56 則佛光菜根譚原文與出處	262
附錄六	學生學習單範例與聯絡簿範例	266

表 目 次

表 2-1	綜合活動學習領域之內涵架構.....	16
表 2-2	林美琴倡導討論五方向.....	38
表 2-3	菜根譚相關研究之碩博士論文.....	40
表 2-4	有關「靜思語教學」的碩博士論文彙整分析表.....	40
表 3-1	原始資料編碼及意義.....	56
表 3-2	佛光菜根譚融入生命教育教學方案設計大綱~第一循環....	62
表 3-3	菜根譚融入生命教育教學方案設計大綱~第二循環.....	63
表 4-1	小沙彌歡喜看世界影片內容紀錄表.....	154
表 4-2	學生在聯絡簿中對影片內容的回應.....	155
表 4-3	學生在聯絡簿中對影片問題的討論與學習.....	156
表 4-4	遊戲體驗紀錄表.....	157
表 4-5	單元故事紀錄表.....	159
表 4-6	單元歌曲紀錄表.....	165
表 4-7	學生對菜根譚融入生命教育教學活動喜歡人數統計表....	167
表 4-8	佛光菜根譚生命教學評分表.....	168
表 4-9	學生對菜根譚的肯定.....	169
表 4-10	學生自我總評量表.....	170
表 4-11	學生未來對生命教育課程的需求.....	173

圖目次

圖 2-1	命教育課程設計程序.....	17
圖 3-1	研究架構圖.....	49
圖 3-2	研究流程圖.....	52
圖 3-3	分析過程.....	57

第一章 緒論

本章共分為三節，第一節先陳述研究動機，第二節提出研究目的與研究問題，第三節說明研究範圍與限制。

第一節 研究動機

研究者擔任低年級級任老師十年的經驗中，深深覺得國小低年級階段的孩子最重要的是良好習慣與態度的養成。因為良好的習慣與態度將幫助孩子有自信又尊重別人；管理自我又善待他人；接受挫敗又能勇往直前，與自己、他人、社會發展良好的關係，達到生命教育的目標。因此國小階段生命教育的落實是非常重要的。而研究者之所以選擇菜根譚作為生命教育的教材，是希望透過具有中國傳統生命智慧的菜根譚之教導來引導學生把菜根譚作為生活學習的典範，並營造一個生命教育環境，深化學生的學習，從小就能培養良好的態度與習慣，陶冶健全的人格，進而開展出真、善、美的人生。

以下將由「落實生命教育的需要」、「在孩子心中播下善美的種子」、「設計具有中華文化傳統生命智慧的生命教育教材」、「師生最務實的生命禮物」分別陳述本研究四個研究動機：

壹、落實生命教育的需要

近年來，社會的亂象有增無減，面對這一個急功近利的社會，經常讓人感覺到一種冷漠而疏離的感覺。處在社會快速變遷，科技高度發展，與沉重生活壓力的今天，我們是否在生命中遺忘了某些價值？身為教育工作者擔心孩子面對這樣一個價值混亂的世界要如何安身立命？尤其在十年擔任低年級級任老師的經驗中，發現孩子一屆比一屆更難帶，探究其原因在於孩子缺少生命教育的學習，生命的態度與習

慣並沒有跟著年齡的成長而進步。而一但沒有從小培養良好的態度與習慣讓孩子具備真實的競爭力，要面對未來詭譎多變的世界，心情是更加沉重的。只是身為一位教育工作者在反思中更要有積極的行動，因為孩子處在這樣的時代，更需要我們的幫助，讓他們在生命教育的薰陶中能從小培養良好的習慣與態度具備真實的生命競爭力，成為生命的贏家。

而「生命教育」在教導人珍惜生命，實踐生命，豐富人生，並進而發現生命的意義。若能從小教導，對孩子將有更好的學習效果與影響。因此，研究者希望藉由這次的研究，能讓「生命教育」落實在學生的學習中，希望在生命教育的薰陶中，提升孩子對生命的認識，讓孩子學習自我肯定，願意為自己的生命負責、努力，並從中養成良好的習慣與態度。

貳、在孩子的心田中播下善美的種子

生命教育中的倫理道德要怎麼教才會成功呢？給孩子榜樣的學習是重要的。《菜根譚》是一部融合儒、釋、道生命哲學之書，以文學形式來表達人生的美感與生命的智慧，是一本囊括了中國幾千年人生智慧的經典文獻，從明朝流傳至今，其旺盛的生命力就在於人人都可以在其中汲取有用的智慧，為我們解決複雜的人生問題提供借鑑材料，供我們實際運用。由此可知，《菜根譚》是一部人生修養參考之書，可做為東方生命教育教學的資源。此外，《佛光菜根譚》則是星雲大師教化人心的智慧精華，體例與《菜根譚》近似，卻更淺顯易懂，十分適合做為修心養性上的參考指引。這些智慧的話語就如種子般，透過適當的引導，深入人心，將在日常生活中實踐，幫助一個人來接納自己並勇於面對生命的挑戰，迎向美好的人生。

研究者身為工作人員，教育使命感督促著自己要努力耕耘，也堅信播下善美的種子，才有收穫的希望。《菜根譚》或《佛光菜根譚》的內容有著豐富的生命智慧，讓孩子認識其內容與意義如同在其心中播下了生命智慧的種子，並在日常生活中潛移默化，涵養正確的價值觀與人生觀。

參、設計具有中華文化傳統生命智慧的生命教育教學方案

「生命教育」的推展，需要有適合的教學方案來達成生命教育的教學目標。目前已有許多的教材開發與實驗可供教學者參考。然而內容比較少有與中華文化傳統相關之教材，多為西方翻譯繪本、故事等。因此研究者希望透過菜根譚融入生命教育的教學研究，設計具有中華文化傳統生命智慧的生命教育教學方案，讓孩子學習中華文化中的生命智慧，獲得生命的成長，為生命教育的推動盡一份心力。

肆、師生最務實的生命禮物

從事教育工作是研究者從小的夢想，夢想實現後，發現真正的考驗才開始。十三年的教學生涯，因為有著不忘初心的本懷，一直支持著我要努力，不可以懈怠，才能一路走來始終保有教育熱誠，並從挫折的學習中，肯定自己的價值，也肯定自己的努力一定會有收穫。隨著生命的體驗與人生經驗的增加，對年少時的理想，多了份踏實的觀照。戴晨志博士曾說：「不要讓孩子『有求必應』，要教他在挫折時，勇敢的面對困難、解決問題，將來踏出社會時，才能有更足夠的適應能力。」是的，我們應教孩子釣魚的方法而非直接給他魚吃。生命教育期待給孩子一個「反思」的空間，建立正確的態度與習慣，來引導自我走出一條光明的道路。這將是送給孩子最務實的生命禮物！此外若能透過行動研究與工作結合，反省自己的教學，找出解決問題的方法，在行動中實踐生命教育，落實生命教育，研究者也將從中成長獲得最務實與珍貴的生命禮物！

第二節 研究目的與問題

基於上述研究動機，在本研究中，採取行動研究法，乃因行動研究強調，實際參與教學情境的教師在成為行動研究者後，會歷經不斷的自我反省、探究與採取行動的過程，發展出更能適合我們生活實際情境的知識與行動。本研究的目的如下：

壹、研究目的

- 一、探討「菜根譚融入生命教育」之行動研究過程中，學生的成長與實施成效
- 二、探討研究者在「菜根譚教學融入生命教育」之行動研究過程中，教師的成長與反省
- 三、藉由行動研究的歷程，發展出「菜根譚融入生命教育」之可行的教學方案

貳、研究問題

- 一、研擬「菜根譚融入生命教育」之可行的教學方案為何？
- 二、「菜根譚融入生命教育」之行動研究過程中，學生的成長與實施成效為何？
- 三、「菜根譚教學融入生命教育教學」之行動研究過程中，教師教學成長與反省為何？

第三節 研究範圍與限制

本研究之範圍和限制如下：

壹、研究範圍

一、研究情境與研究夥伴

本研究是以研究者服務之學校快樂國小（化名）歡喜班（化名）為研究合作夥伴，共有二十名學生參與本課程。

二、研究內容與範圍

本研究宗旨在探討菜根譚融入國小二年級生命教育的成效，以「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」為生命教育之內涵，並配合九年一貫課程綱要之生命教育內容相關概念，選取適合孩子的菜根譚內容融入其中，發展生命教育教學單元，幫助學生學習。

三、教學活動時間

研究者利用星期二下午兩節綜合活動時間進行菜根譚融入生命教育教學，研究實驗課程時間由九十八年三月三十一日起至九十八年六月二十六日止，共計十四次。

貳、研究限制

一、研究者本身限制

在本研究中發展的「菜根譚融入生命教育」方案，研究者在選擇教材會因為學生需求及是否容易取得等主觀因素而影響決定。另基於教學時間的考量及限

制，部分生命教育課程之內涵未納入教材設計內容，也可能影響研究結果。

二、研究情境與對象之限制

本研究以行動研究進行，因研究樣本數不多，且本課程依據實際班級情境分析，編擬出適合個案班級的生命教育課程，若其他年級與地區需要使用需自行再斟酌及適當的調整。

第二章 文獻探討

本章擬分四節，主要目的在對本研究主題相關之理論與文獻進行分析與探討，並加以歸納整理，以作為本研究之理論基礎與課程設計之依據。其中包含，第一節：菜根譚之文本探討；第二節：生命教育教學之探討；第三節：低年級兒童身心的發展；第四節：佛光菜根譚與生命教育相關研究

第一節 菜根譚之文本探討

壹、推廣菜根譚融入生命教育之時代意義

《菜根譚》作者洪應明，字自誠，號還處道人，是一位久居山林的隱士。該書的成書和刊行時間，大約在明萬曆中後期，此時的神宗皇帝治國無道，導致宦官專權，朝綱廢弛，黨禍橫流，內憂外患加重。對這種社會現實，有識之士思想異常苦悶，無法從當時十分激烈的社會矛盾中解脫出來，於是就形諸筆墨，傳達時代的心聲。故本書頗通人情世態，裡面包含甜、酸、苦、澀等人間味道，可以說幾乎涵蓋了人生所能遇到的一切重大問題。

書名為何叫《菜根譚》？宋儒汪民曾說：「得常咬菜根，即做百事成。」。菜根者，即青菜的根，如蘿蔔、芋頭等粗食，咬得菜根，即表示能夠受艱難困苦，才會做成偉大事業。以此為書名，其寓意是在淡淡乏味的菜根中有著無限真味存在，故本書是修身處世不可缺少的精神食糧。嚴格說來，《菜根譚》不是一部有系統的、邏輯嚴密的學術著作，而是約四百年前一位退職隱居官員的人生處世經驗總結。它採用語錄體的形式，共 360 條，文字皆由排比對仗的短句組成，字數不多，但十分精粹。除作者自己的心得外，有些也從先哲格言、佛家禪語、古籍名句、民間諺語中演化而來，文辭秀美，含義深邃，耐人尋味，方便於背誦流傳。

近年來，生命教育已被大家所重視，生命教育資源也非常豐富，然有關本國傳

統之生命教育資源較少，《菜根譚》可說是一部徹研三教真理的結晶。清康熙皇帝曾親自輯錄「滿漢合璧本」《菜根譚》，命內務府印行，以教育子弟。此書流入日本後，於江戶時代重刊，一紙風行，傳遍三島。人人都可從書中得到深刻的啟迪，本書不會因為時間的流逝而消磨其邃智的光輝(魏晉風，2006)。近年來，因社會亂象，道德低落，《菜根譚》中的生命智慧，再次受到重視，《菜根譚》一書在坊間有許多的譯本出現。此書能從明朝經歷清朝到今日，並獲得民眾的喜愛，其旺盛的生命力就在於人人都可以在其中汲取有用的智慧。在今日，這一本囊括了中國幾千年處世智慧的經典文獻，正契合臺灣地區目前迫切需要，若是能把這樣的智慧教材融入生命教育中，應可提升教師及學生生命韌性及性靈成長，有益社會風氣的淳厚。

貳、菜根譚中的生命智慧

《菜根譚》蘊藏豐富的思想內涵、廣納深刻的人生智慧，筆調犀利沉穩，內容明白清晰，為一部融合儒、道、佛三家思想的明末經典之作。書中有儒家的中庸思想、道家的抱樸守真觀念、佛家的心靈開悟體驗。

其內容可表現洪應明處事的經驗、無論是修身養性、做事待人的方法或領導統御，皆給人深刻的啟示。其中簡要明白、至高無上的處世法則，簡直是一本人生的教科書。楊光宗(2003)認為其中所蘊含的生命智慧有：

一、修身智慧~德行為重

《菜根譚》在自我修養方面特別強調德行的重要。「德者才之主，才者德之奴。有才無德，如家無主而奴用事矣，幾何不魍魎猖狂。」德行是才學的主人，才學不過是其奴僕，每個人平日除了要培養自己的才智學問外，應不斷磨練自己的德性，德行的好壞也關係到自己的前途，要用意志力長久磨練，在生活中漸漸養成，即使才學稍差，如果是有德之人，也可以用其德性來彌補才能之不足，所以洪應明認為「德者事業之基，未有基不固而棟宇堅久者。」德行是人一生事業的基礎，有堅實的德性基礎，則其事業必定圓滿成功，創立的功業才能綿長久遠。

二、處世智慧~容人的雅量

《菜根譚》在人與人相處之間非常重視容人的雅量，首先要能容人之言。「耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之事，才是進德修行之砥石，若言言悅耳，事事快心，便把此生理在鴆毒中矣。」能善於聽取不同意見的人，必能克服人生的種種困難與挑戰。其次，要有容人之過的氣度，洪應明先生主張「人之過誤宜恕」對於他人的過錯應當寬宏大量，既往不咎。大肚能容是洪應明寬容思想的核心。「念頭寬厚的，如春風煦育，萬物遭之而生；念頭忌刻的，如朔雪陰凝，萬物遭之而死。」因此大肚能容，容人之過、容人之言是現代人處事應具備的修養。

三、妙理智慧~創意與彈性

《菜根譚》在生活中對情緒的控制與調整也有許多的高見，面對人生的逆境時的觀念要如何對應。他認為「毋憂拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋憚初難。」對於不如意之事不要愁眉苦臉，對於稱心如意之事也不要過於歡喜，不要由於長久的安樂而有恃無恐，不要由於一件事情一開始遇到瓶頸就退縮不前，其中的「憂」、「喜」、「恃」、「憚」都是情緒表現，我們必須正面看待，情緒必須保持平衡，才能不畏艱難，有所成長。

四、快活智慧~生活的美感

《菜根譚》是一部內容豐富，怡情養性的著作，閱讀《菜根譚》書中所述的人和、無為、恬淡等人生態度，在複雜競爭的社會環境中，可以得到美的感受，「聽靜夜之鐘聲，喚醒夢中之夢；觀澄潭之月影，窺見身外之身。」讓人就好像把我們的心靈也帶向美妙的境界，讓我們感受到生活的自在與生命的美好。

參、菜根譚文本被廣範與多元的運用

《菜根譚》一書從明朝流傳至今，已四百多年，目前坊間流傳的菜根譚版本即

上海圖書館藏的明刻本《菜根譚》和湖南省圖書館藏的清朝常州天寧寺沙門清重校刻本為主。無論是明刻本，還是清刻本，《菜根譚》的性質都沒有發生任何改變，它始終是一本修身處世的清言集，它在流傳過程中產生的各種變化都充分說明了世人對它的矚目(楊光宗，2003)。

在今日功利主義掛帥、物質慾望高漲的時代，坊間出現許多以菜根譚為名的書籍版本，對菜根譚內容加以明白注譯，每則並附有析評，以做為修身勵志、人際管理等方面的指南，幫助讀者深入咀嚼、體味菜根香。而且菜根譚還流傳到日本，並在日本大為流行，可見這是一本深入人心的書籍。聖印法師也將《菜根譚》中所蘊含之真理，以平易、省人的方式加以闡述，希望對世道人心，發揮潛移默化的影響。漫畫家蔡志忠也以漫畫的形式圖解了《菜根譚》，使讀者在歡樂的氣氛中領略古籍的風采，掌握其中的深刻涵義。世一的《白話菜根譚》讀本將《菜根譚》原文加註注音，再加上生動活潑的語彙，勾勒出前人智慧的精義，適合兒童、少年閱讀賞析。

另外《佛光菜根譚》則是星雲大師六十多年來弘揚佛法及教化人心吉光片羽的智慧精華，體例與《菜根譚》近似，更為淺顯易懂，十分適合做為修心養性上的參考指引。星雲大師(2007)也在《佛光菜根譚》的序中寫道：「明代大儒洪自誠的《菜根譚》，尤其令我印象深刻。此書融合釋、道、儒三家之人生哲學為一爐，涵蓋許多立身處世、警人惕己的哲理，而且字字珠璣，文具簡潔生動，精闢雋永，讓人獨來琅琅上口，容易記誦。於是，我從幾十年的著作與開示紀錄中，擷取體例類同，而能作為勵志修身之用者，名為《佛光菜根譚》。」

陳兵(2001)認為星雲大師《佛光菜根譚》的格言內蘊深刻哲理，兼具文學之美，易記易誦，是大師般若生活智慧的結晶，其內容比洪應明的《菜根譚》更為廣範，更貼近現代生活。

《菜根譚》能流傳到今日，其價值由此可知，在今日社會中，是一本能做為啟發人生智慧的指南，且其版本多元，內容豐富，教學者能從中選擇適合學生生命教育學習的內容。而《佛光菜根譚》乃經由星雲大師生活智慧而創作之人生座右銘，內容更為豐富，也更貼近現代生活，所使用的語彙也較簡單易懂，相信低年級的孩

子會更容易了解其中所傳達的生命智慧。因此，研究者將以《佛光菜根譚》作為此次「菜根譚融入國小生命教育」教學研究之主要版本。

第二節 生命教育教學之探討

本節旨在探討生命教育教學的相關背景、理念、方法與研究，說明如下

壹、生命教育背景、推動歷程與演變

一、生命教育的背景

西方國家明確標舉「生命教育」概念（life education）的，是1979年在澳洲雪梨成立的「生命教育中心」（life educational center: LEC）。其設立宗旨就是致力於「藥物濫用、暴力與愛滋病」的防制（孫效智，2000）。

而台灣生命教育的提倡背景與暴力有關係，暴力包含兩方面，一是不尊重與傷害他人生命的暴力；一是青少年的自我傷害或自殺。在八十六年前後多起的校園暴力、自戕事件，加上台灣當代社會的諸多亂象，人生價值觀的模糊或扭曲導致自我迷失、社會疏離等現象。因此，前省教育廳於八十六年底開始實施的中等學校生命教育計畫，這是國內倡議生命教育的主要社會背景。

孫效智（2000）指出國內外生命教育在具體議題上固然有不同的側重，但面對這些問題的根本解決之道則是互通的。LEC相信，要讓孩子遠離毒品，就要給他們一個正向而積極的生命起點；台灣社會從反暴力或自殺防制的觀點出發也一樣肯定，反生命行為的真正制止並不在於防堵、監測、打擊犯罪或通報系統的建立，而在於根本的防患未然。防患未然之道在於正面人生觀的建立以及家庭社會的互助互愛。因此，生命教育應從家庭、學校、社會各方面著手，幫助孩子從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，並發展每個人獨特的生命，將自己的生命與天、地、人之間建立美好的共融共在關係。

二、生命教育推動的歷程

國內生命教育推動之初，主要由台中市曉明女中邀請孫效智、林思伶、王增

勇等教授參與規劃，將天主教學校曉明女中幾十年的倫理教育經驗加以擴充，提出生命教育的基本理念，並得到台灣省教育廳的支持，以該校為總推動學校，設立「倫理教育推廣中心」(現已更名為「生命教育推廣中心」)，在各縣市則設置「中心學校」積極推動生命教育，此項推動計畫受到全國各校支持，許多學校開始實施有關生命教育的課程，並持續舉辦許多相關的研習課程(台灣省教育廳，1998)。直至1999年六月底，前省政府教育廳精省後改組為教育部中部辦公室而後中止。

然因1999年適逢九二一大地震，致使許多親友天人永隔，學生直接間接面臨血淋淋的傷亡事件，引起教育當局的重視。到了2000年教育部宣佈設立「學校生命教育專案小組」，才將生命教育的理念納入國小至大學的教育體系中(孫效智，2000)。接著2001年教育部長曾志朗正式宣佈「生命教育年」的實施，更顯示了教育部推動生命教育之決心。2001年5月教育部公佈的推動生命教育中程計劃，將民國九十年至九十三年之中程計劃著重於中小學之生命教育課程、師資、教材等之研發與推廣，再加上九年一貫課程綱要(教育部，2000)，明定生命教育為「綜合活動學習領域」的指定內涵，自此確立了生命教育在中小學教育的地位。另外台灣民間也有許多以推動生命教育為主要宗旨的團體，如國際佛光會中華總會、財團法人佛光山慈悲基金會、泰山文教基金會、福智文教基金會、慈濟相關機構及關懷生命協會等機構，經常舉辦校長、主任、教師或家長的生命教育研習活動。從地方到中央，生命教育的推動正逐步實施。

貳、國小生命教育教學之理念

一、生命教育的目的

教育部(2000)指示各學級校實施生命教育，「目的在於透過全國性校園生命教育的推動，以落實全人教育與終生學習的教育遠景。而校園生命教育的實施目標在預期使學生能達到：發展深化的人生觀，內化價值觀之生命修養，並培養整合知情意行，與發展多元智慧與潛能之能力。」另外吳庶深、黃麗花(2001)

綜合許多學者的意見後，指出生命教育就個體而言，目的在促進個人生理、心理、社會、靈性全面均衡的發展。

研究者認為生命教育是教人活得自在，活得快樂，過得安詳的教育，是教導個體去了解、體會和實踐「愛惜自己、尊重他人」的一種價值性活動，可以幫助孩子作好準備，建立良好的態度與習慣而邁向成熟的道路。因此生活中任何學習與成長都是生命教育的一環，只要多一點心，多一些努力，生命的智慧就能不斷的累積進而創造美好人生。

二、國小生命教育內涵

生命教育的內涵各有不同的看法，黃德祥（2000）認為國小實施生命教育，必須考量到學生的身心發展原則，發展適合國小學生學習的生命教育內涵。因此鑒於生命教育的目的，小學生命教育的內涵應包括：

（一）小學低年級：

1. 人與自己的教育：教導學生認識自己、尊重自己。
2. 人與他人的教育：教導學生明白人際關係的重要，重視人與人之間的倫理關係。
3. 人與環境的教育：教導學生認識、珍惜生存環境。

（二）小學中年級：

1. 人與自己的教育：教導學生認識自己、尊重自己並且熱愛自己的生命。
2. 人與他人的教育：教導學生明白群己關係及公共道德的重要。
3. 人與環境的教育：幫助學生建立社區與生存息息相關的意識，並且珍惜生存環境。
4. 人與自然的的教育：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。

（三）小學高年級：

1. 人與自己的教育：不僅要教導學生認識自己，而且要協助學生發展潛能，實現自我。

2. 人與他人的教育：教導學生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。
3. 人與環境的教育：教導學生愛護動植物、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。
4. 人與自然的教育：教導學生民胞物與的胸懷，尊重生命的多樣性及大自然的節奏與規律性。
5. 人與宇宙的教育：引導學生思考死亡的意義，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。

三、綜合活動與生命教育的關係

國民中小學九年一貫課程綱要（教育部，2000），明訂生命教育為「綜合活動領域」的指定內涵之一，指定單元是「綜合活動學習領域」的最低要求，其所佔的時間不得少於綜合活動學習領域總時數的10%。從綜合活動學習領域的四大主題軸與內涵（表2-1），可以發現「自我發展」、「生活經營」、「社會參與」、「保護自我與環境」這些都與生命教育息息相關，生命教育在綜合活動學習領域佔有極重要的份量。而綜合活動學習領域的範圍包含各項能引導學習者進行實踐、體驗與省思，並能驗證與應用所知的活動。此項特徵和生命教育理念十分類似，生命教育也是透過實踐、體驗與省思，用所知的採取適當的行動。因此生命教育在綜合領域來實施有事半功倍的效果。林思伶（2000）的調查也發現，除了將生命教育納入正式課程之外，好的生命教育課程更是不可或缺的媒材，若能在現行課程中獨立安排一節課讓教師教授生命教育，對學生將有很大的幫助。因此本研究透過綜合活動二節課時間進行生命教育課程，藉由獨立而完整的學習課程來實施生命教育。

表 2-1 綜合活動學習領域之內涵架構

綜合活動學習領域之內涵架構				
課程總目標：培養學生具備生活實踐的能力				
四大 主題軸	自我發展	生活經營	社會參與	保護自我與環境
十二項 核心素 養	自我探索	生活管理	人際互動	危機辨識與處理
	自我管理	生活適應與創新	社會關懷與服務	戶外生活
	尊重生命	資源運用與開發	尊重多元文化	環境保護

資料來源：教育部（2000）國民中小學九年一貫課程暫行綱要綜合活動學習領域

參、國小生命教育教學課程之探討

一個新的課程方案或課程改革往往開始於專家學者的教育理想或政府單位的計畫，然而理想與計畫除非透過教師在教室情境中實際執行或實施，教育理想或計畫才能轉為學校的「知覺課程」、教師的「運作課程」、而成為學生的「經驗課程」，因此，如何將生命教育落實在國民小學基礎教育中，是十分重要的課題。以下將分段探討生命教育課程設計與實施的原則、課程教學策略、教學方法及教學評量。

一、生命教育課程設計原則

課程設計完善，教學才能發揮效果。黃中天(1992)提出五個課程設計模式：。大體而言，生命教育的課程設計也是依此程序進行：

(一)情境視察：各專家學者在做生命教育課程規畫時，要特別重視對情境觀察。

由於不同的時代、不同的文化看待生命的意義也不同，因此，做課程規畫之前，應對整個的情境有一番認識，做一整體性瞭解，所設計出來的課程內容

才能符合學生的生活經驗，滿足社會文化的需求。

- (二) 教育目標與學習目標的設定：教師在說明目標之後，為了符合學生需要及興趣必須做彈性的修正。
- (三) 課程內容的選擇與編製：生命教育的內容可以配合不同的年級，盡量選擇學生所熟悉的經驗當作課程內容，較能引起他們的興趣。另外，教師可以選擇社會上發生的新聞事件著手，來供學生討論。
- (四) 實施模式：生命教育重視反省與實踐，因此教師應多以價值澄清活動、角色扮演、兩難困境問題討論、反省與實踐等方法來引導學生對生命教育的體認。
- (五) 試驗與評估：課程設計完成之後，教師必須真正付諸於教學過程。實施之後，教師必須針對整體課程的實施情形蒐集相關資料，判斷其利弊得失，來評鑑整個課程的好壞優劣，與是否達到了原先的教學目標。關於生命教育的評鑑方法，也應重視來自學生的評鑑。例如，教師可透過由學生分享真實感受、寫心得報告等方式來表達對生命課程的改進之道。

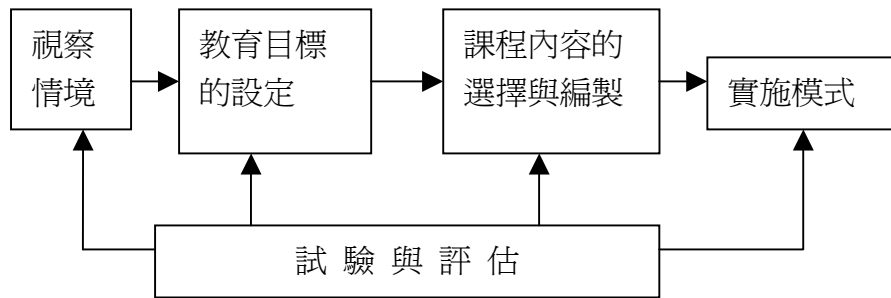


圖 2-1 生命教育課程設計的程序（黃中天，1992）

而生命教育課程是一種促進全人發展的學習課程，強調以自我發展為核心的人格教育，因此在教學目標、教學主題、教學教材和學習方法各方面的安排，都必須考量學生的認知階段特徵、人格發展階段與生活需要等因素，其實施原則（吳秀碧主編，2006）如下所述：

- (一) 掌握不同發展階段應有的發展重點。

- (二) 掌握不同階段生命態度學習內涵。
- (三) 掌握不同階段生命價值觀學習方法
- (四) 生命教育的核心主軸在自我發展，各階段有不同發展任務。
- (五) 教學主題選擇必須考慮不同年齡階段發展迫切需要。
- (六) 教學主題也必須考慮不同年齡層生活所需。
- (七) 生命教育的課程為有系統、有組織的課程。
- (八) 尊重學生個人的獨特經驗與情感。
- (九) 接納不同的價值觀。
- (十) 啟發重於灌輸。

本研究將根據上述教學設計方法與原則，選定與生命教育內涵相關之主題，配合綜合活動學習領域之學習內涵，發展菜根譚融入生命教育的教學方案，進行實際教學，期能達到生命教育的目標。

二、生命教育課程教學策略

生命教育課程在國小階段實施時，教學者應該注意以下要項(黃良義,2000):

- (一) 生命教育的教學，以感動學生為其根本，教師進行教學時，要具有真誠情感，才能使學生感應與迴響。
- (二) 教師本身要信任自己，尊重學生，能發掘孩子的特質與優點，適時讚美學生，使其有自信，自然會熱愛生命了。
- (三) 生命課程在內容安排上應力求多元化與生活化，可分課程、活動、體驗等動、靜態配合；以生活週遭的事例進行隨機教學，引發學生關懷與認識生活的環境。
- (四) 教師在教學前備課工作要周全:包括教案的編寫、教材的熟練、教具的準備、活動的過程接續等，都要有全盤的規劃。
- (五) 教學方式要求活潑、生動和多樣化，比如:反省教學、價值澄清、兩難討論、角色扮演、歌唱、幻燈片、投影片、影片觀賞、小組討論和分享、活動教

學等不同的方式交互利用，可以產生統整學習的效果。

- (六) 體驗活動可以依學校規模，分成級段進行，或全校性進行，也可以按節令性安排，比如四月份可以安排「祭祖」活動，五月份配合母親節可以安排「生孕體驗」。
- (七) 課程實施中應符合學生的先備知識，使學習輕鬆、自然。單元結束或活動過後，一定要進行討論、分享、檢討或評量，課程才算完整。
- (八) 教師應資源分享，互相交換心得、分工合作，甚至可以採用協同教學，而定期召開教學研究會，解決教學上的困難，提昇教學的效果。

三、生命教育教學方法

生命教育教學方法有許多種，雖然其議題較為嚴肅，卻可以用多元活潑的方式，讓學生在愉快溫暖的氛圍中學習。紀潔芳、鄭璿宜（2007）具體提出以下十種生命教育教學方法：

- (一) 講述法：雖為較傳統單向式的溝通，但只要配合繪本故事或影片等教學媒體，甚至加入教師生活中親身體驗之描述，將可使得講述法生動活潑，提高學生學習效果。
- (二) 討論及辯論法：由教師選擇相關主題來做討論，屬於多項溝通。也可請學生先行由報紙或網路去蒐集資料，以小組討論後分組報告。
- (三) 體驗教學法：主要為設計各項活動讓學生有親身體驗的經驗，角色扮演、戲劇等都是可以讓學生換個角度，培養其同理心及周全之思考能力，而學生的心得分享與回饋是非常重要的後續活動。
- (四) 實作教學法：教學目標中包含知識、情意與技能三部份。在技能部份常以實作教學法來落實。
- (五) 探索教學法：主要是要培養學生學習如何去學習，並找到所要探索的答案。透過探索的培訓，培養學生獨當一面解決問題的能力。
- (六) 批判思考與價值澄清法：教師可以選擇道德兩難之倫理問題，激發學生的

思考與批判能力，以進行價值澄清的機會教育。

- (七) 個案討論法：讓學生進行某個案探討，教師從旁指導。可以從個案探討中培養多角度，全方位的敏銳度，能關懷身邊的人事物，是非常實用的學習方法。
- (八) 合作學習法：透過團體合作方式，激發學生的群體意識、培養互相包容的學習態度，能集合大家智慧與力量幫助別人。
- (九) 欣賞教學法：繪本的閱讀、視聽媒體的運用、戲劇的觀賞等都非常適用於欣賞教學中，且頗能吸引學生學習的興趣。
- (十) 活動學習法（包括教學參觀）：可運用生命教育教學之社會資源，帶學生前往參觀安寧病房、禮儀社、醫院等。回來後配合討論與心得分享會有更佳的學習效果。
- (十一) 融入生活經驗及實務經驗之作業設計：設計融入生活體驗及實務經驗之作業可以彌補上課不足之處，並增進學習效果。

而學習單的填寫也是促進教學成效中常見的方式，呂淑玲（2006）提出學習單具有以下功能：

- (一) 引導：藉著學習單的發問，可引導學生進入一個教學情境或主題，讓教學更順利。
- (二) 紀錄：讓學習留下紀錄，使學生加以反思、檢視。且學習單歸檔後，也成為檔案評量資料之一。讓研究者更深入了解學生內心之變化。
- (三) 實施教學與修正教學：藉由學習單上學生的回饋來調整、修正接下來的教學，使教學更適合學生的學習。
- (四) 統整：教學活動豐富而多元，學習單可設計來統整、歸納教學活動中的目標。協助學生沉澱與反省教學活動中的意涵。
- (五) 評量：可設計學習單來作為評量教學成效的工具，並蒐集更深入的內在思考。
- (六) 評鑑：提供給上級評鑑時的資料。學習單是強有力的成果呈現。

(七) 溝通：生命教育學習單有些需親子共同完成，或提供家長學生來表達意見與建議，如此不只發揮了親子溝通良好的作用，也能收到親師溝通與互動的效果。

(八) 輔導：學習單中開放的讓學生表達，可達到初級預防輔導的有效性，讓師生間的輔導在不知不覺中醞釀與發酵。

為了使學習單能夠充分發揮功能，呂淑玲（2006）也提出，學習單應該依以下來設計：

(一) 生命教育學習單應兼顧不同的學習向度，以不同的思維來均衡學生的各項發展。

(二) 生命教育學習單應以年齡做為考量學生各項發展的平均指標，以屏除生理發展的限制。

(三) 教師設計學習單時，應注意學生對難度的個別差異，措詞不可過於艱深。

(四) 吸引人的設計可以讓學習單引發學生的興趣，如使用活潑的插圖及用語。

(五) 教師設計學習單時，應注意是否配合教學的活動內容。

(六) 教師設計學習單時，應注意配合時事、推陳出新，讓學生有很貼切的感受。

(七) 學習單提供資訊讓學生自修與尋找自我所要的答案，達到另一種教學效果。

(八) 集思廣益，經過試教的學習單更理想。

(九) 教師設計學習單時，應注意是否有達成教學目標，不可離題。

(十) 教師設計學習單時，應注意學單與學習單之間的遷移性，使學習連貫，達到事半功倍之效果。

綜合而言，生命教育教學的方式應考量學生身心發展情況，同時配合教學內容性質、善用教學資源，採彈性、多元、活潑、生動方式進行。本研究考慮學生學習特質及實際教學需求，在課堂教學上採用多元的教學活動增進學生的學習興趣與效果，每一單元將設計學習單引導學生省思與分享，達延伸學習的效果。

四、國小生命教育課程教學的評量

(一) 綜合活動學習領域評量原則與方式

「生命教育」為綜合活動領域指定內涵，九年一貫課程綱要（教育部，2000）指出：綜合活動領域以實踐、體驗、省思等多元活動，來建構內化意義與涵養利他情懷，並增進四大主軸能力的教育目標。因此評量的過程重於結果，最重要的是讓學習者用自己有興趣、並用自己選擇的方式來表達所知道的、感受的及所做到的。

(二) 生命教育評量原則

在實施生命教育課程之後，如何以增進教學者對教學成效的了解。林瑞明（2002）提出生命教育目標評量應朝下列方向努力：

1. 長時間、有系統的觀察，以便深入了解學生行為。可採用自然情境觀察，包括觀察學生同儕關係。
2. 採取多元的途徑。善用各重方法，獲得更深更廣的資料。
3. 教師須客觀與正確了解學生個別差異。
4. 教師合宜的施測與解釋。了解測驗工具的性質並審慎的解釋，隨時修正檢討。
5. 結果互相檢核。學生平常的行為表現、自我評量與同儕間交互評量資料，可以互相參照。
6. 採用質的評量方式。包括檔案評量、情境測驗、學習日記、深度晤談等。

生命教育的目標評量透過自然化、長期多元化與質化的方式，才不會帶給教師不當的教學壓力，也避免對學生形成填鴨教育，扭曲、壓抑學生的發展。

(三) 生命教育評量的方式與分類

紀潔芳、鄭璿宜（2007）提出生命教育教學評量有多種分類如下：

1. 以評量過程分類

(1) 總結性評量

(2) 形成性評量

生命教育教學中除了要求最後成果外，更重要的是學生在學習中，以老師的關心來關懷學生學習成效，隨堂評量、多次晤談等，可達潛移默化功效，因此、形成性評量的運用是非常重要的。

2. 以評量者分類

(1) 教師評量

(2) 學生自評

(3) 他評：如學生互評或家長亦可加入評量。

3. 以評量內涵分類

可分為知識、情意與技能三部份。

4. 以評量的方式分類

(1) 筆試

(2) 口頭報告

(3) 實際操作

(4) 心得報告

(5) 專題報告

(6) 上課參與

(7) 作業

(8) 積極的學習態度

不同的教學方式應要配合不同的評量方法，多元的評量方式將增進教學者更客觀了解學生的學習成效，也能增進學生學習的興趣。本研究的評量方式將綜合以上內容與意見，設計多元活潑的評量方式，了解學生學習成效，也希望能增進學生學習效果。

第三節 低年級兒童身心發展狀況之探討

在初步了解生命教育和課程設計原則後，接著必須了解學生的身心發展狀況，發展適合學生的教學方案。因此搜尋有關兒童身心發展的文獻，摘取與本次生命教育行動歷程有關的認知發展、社會發展與任務、自我觀念的建立、道德發展等方面說明。

壹、兒童認知發展

一、認知學派~皮亞傑

人類認知的歷程：即是基模、適應、平衡三個因素交互作用。而認知發展有四階段1. 感覺動作期（實用智慧期）出生～2歲。2. 運思預備期（前操作期）2～7歲。3. 具體運思期（具體操作期）7～11歲。4. 形式運思期（形式操作期）11～15歲。皮亞傑『認知發展論』在教育上的意義：兒童智能發展是循序漸進的，且各時期的先以次序不能顛倒。因此教學須與兒童心智發展程度相配合。學習是自主活動的過程，要兒童「自己來」，重視同儕間的互動，其知性的發展也要配合社會的發展。。在教材上也應配合去安排由具體到抽象、由簡單到複雜、由特殊到一般、由不確定到確定、由模糊到明顯。

二、社會歷史心理學理論~維高夫斯基

維高夫斯基認為透過社會化或教育的過程，低層次的心理能力才能轉變成高層次的心理能力。維高夫斯基非常強調語言符號在思考發展上所扮演的角色。他認為符號重新建構人們的意識，然後再去影響他人的意識。語言符號也是個體參與社會活動與他人建立關係的主要工具，這些言語的互動進而成為個人思想體系的一部份，這就是語言的思考。提出「潛在發展區」或稱「近側發展區」是鷹架學習理論。「潛在發展區」是在成人與兒童互動中創造出來的，它是指兒童能獨立

解決問題之「實際發展水準」，與在成人指導下或能力較好之同儕合作下而解決問題之「潛在發展水準」，兩者間的差距即是「潛在發展區」。維高夫斯基理論在教學上的應用：若以兒童獨立解決問題（實際的發展水準）為導向的學習，會產生學習落後在發展歷程之後的問題。相反的，「較好」的學習是指發生在發展歷程之前。因此教師的重要特質就在於對兒童言行的敏感度，以及具備能力去建構使兒童能夠發揮其發展潛能的作業。有教學情境中，教師的指導首先引導兒童在合作情境下解決問題，然後再將部份技能導向獨立解決問題。「鷹架」可能是任何工具或教學策略，例如師生或親子之間的對話、交談、共讀圖畫書、觀賞教學錄影帶或一起遊戲等等，其特色在於成人與兒童互動的功能。在教學情境中，教師可以將學生五人至六人成為一個學習小組，以自己的話重述所閱讀的材料，做為檢核理解程度的方法；再請程度較佳的同學發表意見，然後再逐漸引入程度較差者，因此除了教師以外，學生彼此也能夠互相提供模範與回饋（黃國彥，2004）。

綜上所述，國小低年級階段的孩子剛進入皮亞傑的具體運思期，仍須透過具體的操作來認識世界，研究者需善用兒童實際生活情形作為教學起點，進行生命教育教學。維高夫斯基理論提出師生或親子之間的對話、交談等互動的功能是孩子學習的重要支持，而學生彼此也能夠互相提供學習典範與回饋，在課程中相互學習。研究者將重視課程中的對話與孩子彼此間的回饋，營造一個生命教育的學習環境。

貳、國小低年級兒童的社會發展與任務

社會發展是指兒童學得以合乎社會期望的方式表現其行為的過程。到了小學階段，兒童開始有自己的朋友，並且有機會和較多的同儕一起互動。在團體活動中培養合作、遵守規則、表現被他人接納的人際行為。此一階段同儕團體的影響力逐漸和家人的影響力拉近，到後來日漸取代家人影響的決定性地位。此時期兒童利社會行為的發展是這個階段發展性輔導應強調的重點，包括幫助他人、利他行為、和別人合作和分享等，在探討兒童利他行為時，兒童同理心的發展是一個

常被提及的重點（引自廖鳳池、王文秀、田秀蘭，1998）

Erikson 將人格發展分為八個心理社會發展階段，不同年齡階段會遇到不同性質的社會適應要求，有賴個體自行學習，在經驗中調適自我，從而化解因困難而形成的危機。前一階段危機得以化解後，始能順利發展至第二階段。國小低年級兒童約處於第四個關鍵期——「勤奮進取對自貶自卑」，發展順利將具有求學、做事、待人的基本能力；發展障礙者缺乏生活基本能力，充滿失敗感。在小學兒童求學過程中，如果兒童在課業學習或人際關係上有所成就，獲得成人和同儕的愛護和敬重，會使其投注更多的心力與時間在追求學業或人際行為上，成為一個勤奮努力的人；相反的，如果兒童在課業學習或人際行為方面能力成就均不如人，將使其產生自卑感，自尊自信無法建立，行為變得消極負向。本階段如果自我發展偏向於負極的一端，就等於此階段的危機未得化解，勢將產生不良影響，甚至阻礙他以後的人格發展。教育心理學家 Havighurst (1972) 的發展任務中也提出人生各階段的發展，其中兒童後期 (6~13 歲) 的主要發展任務是能與同儕友伴相處，發展適切的社交能力（引自張春興，1996）。

綜上所述，研究者認為國民小學階段兒童，生活圈慢慢的由家庭向學校擴展，兒童進入小學後，課業學習本質是競爭的，然而與友伴相處的社交能力又是此階段發展任務，這樣的衝突需透過在發展生命教育教學方案與教學實踐時，更重視學生社交方面的學習，讓孩子學習幫助他人和別人合作、分享，發展其社交能力。幫助兒童在同儕間擁有良好的人際關係，對於兒童的自尊、自信也會有良性的影響，使其成為一個勤奮努力的人。

參、兒童的自我觀念的建立

一、自我概念的意義

所謂的「自我概念」，從人本心理學家 Carl Rogers 的論點來看，就是指「個人在其生活環境中對人、對己、對事物交感互動時所得經驗的綜合結果」（引自張

春興，1991)。是個體在長期與人互動後對自己綜合性的看法。自我概念的形成主要是受到自我覺察及與他人互動的影響，個人評價如屬積極的，即表示個人能自我接納（張春興，1996）。

二、自我概念的發展

自我概念的發展是個人與外在環境交互作用的結果，交互作用的過程不管好或壞都會對個體產生影響。增進兒童對自我的了解，進而建立積極正向的自我觀念，可以建立起兒童的自信心和安全感。Dinkmeyer 和 Caldwell（1970）指出下列方式可以協助兒童建立自尊自信：

- （一）對於自己擁有的資質和能力有所了解。
- （二）發展自我接納、自我有價值的感覺。
- （三）在遭遇人際或工作問題時，能夠發展出解答生命發展任務的方法。
- （四）發展自我導向、問題解決及做決定的能力。
- （五）發展出做抉擇和行動的責任感。
- （六）能夠釐清個人的情緒感受。
- （七）能夠修正錯誤的觀念和行為。（引自廖鳳池等，1998）

綜合上述可知，在方案發展及教學時，將引導學生認識自己，發展自我接納、自我有價值的感覺，透過教學及分享活動，提升兒童對自己的期許，勉勵他們向上向善努力，協助孩子建立起自信及自尊，發展良好的自我觀念。有了良好的自我觀念，孩子更容易與他人建立良好的關係。

肆、國民小學兒童道德發展

一、皮亞傑的發展二期論

Piaget 將道德發展上分為兩個時期：第一個時期稱為他律期（heteronomous stage），也稱為他律道德（heteronomous morality）。此時期約出現再 5~8 歲，

國小低年級正處於此階段；第二個時期稱為自律期 (autonomous stage)，也稱為自律道德 (autonomous morality)，自律道德始自八、九歲以後，約當小學中年級。

根據皮亞傑理論，國小低年級兒童的道德發展約處於他律期；此時期兒童對道德的看法是遵守規範、服從權威就是對的；他們對行為對錯的判斷，重視行為後果，不考慮行為意向，故而稱之為道德現實主義。

二、Kohlberg 的三期六段論

柯柏格將個人做道德判斷的推理方式分成三個層次，共分六階段，六個階段依序進展，不能越級發生，而且並非所有的人都可以達到較高較成熟的階段。

第一期道德成規前期，大約幼稚園至小學低中年級。第一期又分兩個階段(張春興, 1991)：第一階段：特徵是避罰服從取向，此一時期兒童尚缺是非善惡觀念，因恐懼懲罰而服從規範。第二階段：特徵是相對功利取向，行為好壞在其結果，為求在行為之後得到獎勵，因而遵守規範。國小低年級兒童的道德發展約處於他律期，因恐懼懲罰或期望在行為之後得到獎賞而遵守規範。因此，在方案發展及教學時應謹慎善用此特徵，引導孩子學習，希望孩子能建立正確的觀念，朝著道德自律的階段努力。

伍、小結

綜觀兒童身心發展，在方案發展及教學時，將適切運用具體且配合學生經驗的教材與活動進行教學，並透過分享與合作學習的機會，幫助學生更有效的學習。在自我觀念方面，讓孩子知道責任感、良好態度的重要，協助孩子自我省思。在社會發展方面，發展兒童幫助他人、利他行為、和別人合作和分享、同理心等，來降低人與人之間的不良競爭。同時透過教學中討論、體驗與省思來導引孩子正向的觀念與行為。

第四節 佛光菜根譚與生命教育教學之探討

壹、星雲大師與《佛光菜根譚》

一、《佛光菜根譚》的作者星雲大師

星雲大師（1927年—），俗名李國深，農曆七月廿二日出生，江蘇江都人，其信徒常稱之為星雲大師，為臨濟正宗第四十八代傳人。佛光山開山宗長，佛光山寺第一、二任住持。半世紀以來星雲大師在海內外推動「人間佛教」，1967年創建佛光山，以弘揚「人間佛教」為宗風，樹立「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」宗旨，致力推動佛教教育、文化、慈善、弘法事業，並融古匯今，手擬規章制度，將佛教帶往現代化的新里程碑。先後在世界各地創建二百餘所道場，如西來、南天、南華等寺，分別為北美、澳洲、非洲第一大佛寺。並創辦十九所美術館、二十六所圖書館、出版社、十二所書局、五十餘所中華學校、十六所佛教叢林學院，暨智光、普門、均頭等完全中、小學，美國西來、台灣佛光、南華及籌辦澳洲南天等大學。2006年西來大學正式成為美國大學西區聯盟(WASC)會員，為美國首座由中國人創辦並獲得該項榮譽之大學。

大師著作等身，撰有《釋迦牟尼佛傳》、《星雲大師講演集》、《佛教叢書》、《佛光教科書》、《往事百語》、《佛光祈願文》、《迷悟之間》、《當代人心思潮》、《人間佛教系列》、《人間佛教語錄》等，並翻譯成英、日、西、葡等十餘種文字，流通世界各地。

星雲大師教化宏廣，計有來自世界各地之出家弟子千餘人，全球信眾則達數百萬之多；一生弘揚人間佛教，倡導「地球人」思想，對「歡喜與融和、同體與共生、尊重與包容、平等與和平、自然與生命、圓滿與自在、公是與公非、發心與發展、自覺與行佛」等理念多所發揚。1991年成立國際佛光會，被推為世界總會會長；於五大洲成立一百七十餘個國家地區協會，成為全球華人最大的社團，

實踐「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的理想。2003年通過聯合國審查肯定，正式成為「聯合國非政府組織」(NGO)。

二、《佛光菜根譚》編著緣起

《佛光菜根譚》乃是由星雲大師的弟子從弘法已逾六十年的星雲大師幾十年的著作和開示記錄中，匯整大師平日言行，擷取精闢雋永、簡潔生動的文句，讓人讀來琅琅上口的體例，以作為勵志修身之用。第一集自八十七年七月初版，陸續出版了四集，香海文化並於九十六年編輯珍藏版，完整收錄星雲大師3320則的智慧語錄。

星雲大師(2007)也在《佛光菜根譚》的總序提到「文字傳播的幅員，是普遍廣大的；文字影響的力量是深刻長遠的。因此，自有知以來，我一直孜孜矻矻致力於文字的弘法。而在各種類型、體裁的著作中，較特殊的當屬《佛光菜根譚》。」

星雲大師雖沒有受過正式的學校教育，卻自小養成讀書的嗜好與習慣。舉凡四書五經、唐詩宋詞、古典章回小說、歷史傳記、以及中外各種文學、哲學、科學等書籍，都是星雲大師認識森羅萬象、汲取知識與涵養性靈的精神食糧。其中明代大儒洪自誠的《菜根譚》，尤其令星雲大師印象深刻。此書融釋、道、儒三家之人生哲學於一爐，涵蓋許多立身處世、警人惕己的哲理，而且字字珠璣，文句簡潔生動，精闢雋永，讓人讀來琅琅上口，容易記誦。於是，星雲大師從幾十年的著作和開示記錄中，擷取體例類同，而能作為勵志修身之用者，名為《佛光菜根譚》(星雲大師，2007)。

三、《佛光菜根譚》因星雲模式的人間佛教廣為流傳

落實佛法在人間是人間佛教的宗旨所在。所謂「人間佛教」，星雲大師曾說「佛說的、人要的、淨化的、善美的：凡是有助於幸福人生之增進的教法，都是人間佛教。」大師的人間佛教重在關懷生命，真正的生命雖然不死，但是現實人生還

是必須面對「生」與「死」兩件大事。大師對生死有很積極的詮釋，他形容死亡如同搬家，再換一個新的身體，「喬遷之喜」應該感到高興才是。大師把過去一般人以為苦的、難的、不喜歡的、說得讓人覺得很有希望、很有未來，即使連死亡都不再是悲傷的事，這就是星雲模式的人間佛教

高希均教授指出：大師這種平易近人的勉勵，就變成了「星雲模式」傳播人間佛教最有效的方法。另外滿義法師(2005)在「星雲模式的人間佛教」一書中探討了星雲大師提倡人間佛教的做法與推展特色，並這些做法和特色歸納為四個項目，書中陳述「星雲模式」在於：

(一) 闡揚妙諦：說法的語言不同

大師不只佛學素養深厚，而且世間學問淵博，尤其他的人文思想濃厚，所以能把握以人為本的精神，開示佛法充滿了人間性與生活性，並對人生的需要開示生活的智慧。因為大師說法從人的立場出發、說法掌握時代脈動、且讓佛法與世間法應用無礙、說法善於舉喻說譬、說法善於觀機逗教、回答問題一針見血、言行一致令人信服讓佛法滋潤世間心田，陳兵教授就高度推崇大師《佛光菜根譚》是指示般若生活的法要。

(二) 弘法利生：弘法的方式不同

大師認為人生在世都有職業，尤其佛教的出家人更要有「弘法是家務，利生為事業」的使命感。他主張現代僧伽應該「以講經開示、授課教書、著作編寫、慈善救濟、教會行政、大眾傳播、領眾薰修，乃至服務道場，建設許多佛化事業，以繼往開來、紹隆佛種為職志。」

創辦佛教事業與推展弘法活動，其實是因應現實人生的生活需要，以及順應眾生得度因緣不同而施設的種種方便；透過事業與活動的舉辦，佛教因而得以普及人間，落實生活，真正實現「人間佛教」的理想。以教育培養人才、以文化弘揚佛法、以慈善福利社會、以共修淨化人心、提升佛教徒素質、帶動佛教走入國際、使傳統佛教邁向現代化、引導大眾重視人生禮儀，並全方位弘法帶給佛教新氣象。因此這種深具人間性、生活性、時代性、社會性、利他性、普濟性的現代

弘法方式，是星雲大師實踐人間佛教很重要的一環。

（三）慈心悲願：為教的願心不同

願力是促使理想成為事實的實踐動力。大師因懷抱一份為教的悲心弘願為今日的人間佛教開創一番新局面。他時時不忘把佛法落實在生活的實踐上，認為學佛應效法諸佛菩薩「代眾受苦，難行能行」的精神，並勉勵大家發願也如讀書，要不斷升級，剛開使只發小小的願，但漸漸的要發大願，讓願力不斷昇華。大師不同於一般人的為教願心在於以眾為我因而成就今日的佛光山、以教為命因此立制度樹典範團結佛教徒推動國際佛教交流，並致力於宗教融和，提倡同體共生的地球人；具體落實男女平等僧信平等；從慈善到文教希望透過教育能做最徹底的慈善。因其慈心悲願終於為佛教開創新機成為今日國際知名的佛教大師。

（四）證悟的目標不同

人間佛教重視「此時、此地、此人」，要把佛法落實在生活中，重視現世淨土的實現，而不是寄望將來的回報。大師主張「要把幸福、快樂在當下成就，不必將希望寄託於未來，今生所有一切的行善、修持、修福，在現生就可以得到回報，不必將希望寄託於來生而厭棄世間。」他把佛法與世法融和一致，從人生的現實生活及各種問題的解決上，徹底落實人間佛教。大師所提倡的人間佛教，其實並非創新，而是釋迦牟尼佛一脈相承的教法，是一種積極奉獻人生的大乘佛教。大師希望建設一個「生活樂趣、財富充足、慈悲道德、眷屬和敬、大乘普濟、佛國淨土的人間佛教。因此人間佛教既鼓勵人們發財致富，造福社會民生，又勸人積德行善，慈悲寬容，不但符合現代化與現代人的價值觀，對於促進經濟繁榮以及社會的安定，進步與和諧都起了很大的推動作用。

人間佛教能受到當代人士的接受與肯定主要是大師能把握佛陀本懷，世理圓融，真俗不二，在世出世法兼顧下，圓融無礙的詮釋佛法、應用佛法，把佛法藝文化、生活化、社會化、人間化的融入生活，因而佛法不再只是束之高閣的藏經，而是平易親切的人生智慧，是引領人類走向光明未來的思想指南。

《佛光菜根譚》自 1998 年至 2004 年間，彙編了四集，共有 3320 則；出版後，

引起讀者極大迴響。四集已各流通一百萬冊以上。而且，應海外信眾、讀者的需求，陸續翻譯成各國語言，有英文、日文、韓文、德文、葡文、泰文……等十二國譯本。喜瑞都中文學校（CERRITOS CHINESE SCHOOL）、爾灣中文學校（IRVINE CHINESE SCHOOL）、西來大學（SHI LAI UNIVERSITY）等選為授課教材，在校園引起研讀風潮；馬來西亞以簡體字及英文版在大馬印行出版，中國大陸也有翻印本流通；國內則有皇冠雜誌、時報文化、佛光文化、香海文化發行的六種版本，尤其先後有國防部、救國團、台灣省教育會、高雄警察局、僑務委員會等單位大量請購，分送至各級學校、軍警單位及各地監獄，作為他們敦品勵學、修心養性的社教教材。人間衛視與東森網站根據《佛光菜根譚》製作的「每日一偈」，普受觀眾與網友的喜愛，好評不斷。金華唱片則以《佛光菜根譚》發行了《自在雲心》音樂有聲書。佛光山文教基金會將《佛光菜根譚》內容做為「人間音緣」歌詞，將之變為佛教聖歌，唱遍世界廿五國。為人生帶來正面力量！（星雲大師，2007）。

《佛光菜根譚》隨著星雲模式的人間佛教，廣為流傳，在人們心中播下了善美的種子。

貳、《佛光菜根譚》適合用於生命教育

一、名人肯定《佛光菜根譚》的價值

經由名人的撰文推薦 我們可以更深入了解《佛光菜根譚》的特色及價值，以下介紹幾位名人對佛光菜根譚的肯定（星雲大師，2007）：

- （一）前樞機主教單國璽：每次打開《人間福報》，必首先閱讀星雲大師的《佛光菜根譚》，菜根雖然不是山珍海味，也上不了滿漢全席的菜單，但卻是平民大眾賴以養生的健康食品。《佛光菜根譚》言簡意賅，字字珠璣，既融涵佛道儒修身處世的哲理，且用辭遣字又淺白易懂，平民大眾均能從中汲取精神食糧。

- (二) 淡江大學中文系教授高柏園：人生需要典範 典範並不是僵化的規範，如影隨形地監督著我們。反之，典範其實是一種生命交談者的心靈 它以一種最簡單 最開放又最深刻的方式與眾生心親切懇談，我讀星雲大師《佛光菜根譚》就是如是的感受。
- (三) 洪建全文教基金會董事長簡靜惠：星雲大師的《佛光菜根譚》，把一本自明朝以來流傳民間的書更為美化，使其更能貼近民心並成為民眾生活之指引，真是功德無量。內容都是大家從小耳熟能詳的風範與典故，也是永恆的真理價值，值得我們一讀再讀。
- (四) 爾雅出版社發行人隱地：人有順境逆境，國家也一樣，台灣社會如今失火處處，以至於身臨其境，生活其中的人，憂鬱者眾，躁鬱者多。多讀星雲大師的智慧之語，特別像設計別緻、攜帶方便的四冊《佛光菜根譚》，書中都是讓我們省思的靈慧哲語。譬如「情緒是一時的 慧命是一生的 不要讓「一生」的慧命 輸在「一時」的情緒上 」以及「寧靜則心安 心安則寧靜」等等。每日隨手翻讀，獲益無窮，可以抒我們心中之傷，療我們胸中之痛。
- (五) 卡內基訓練負責人黑幼龍：每天早上起床後 從《佛光菜根譚》中找一二句話，然後在上班的路上默思其中的含義，那一天很可能就會不一樣了，而人的一生就是一天一天累積而成的。

綜合以上名人的推薦，可以知道星雲大師的《佛光菜根譚》是一本內含精闢的人生哲理、並兼具文學之美，讀來令人受用無窮。非常適用於生命教育，當作生命教育教學的教材。

二、《佛光菜根譚》簡單易懂易融入生活

星雲大師為了讓《佛光菜根譚》能融入社會各階層，發揮教化之效用，讓閱讀者能於字裡行間有所啟示，因此順手修改。如《菜根譚》的「寵利毋居人前，德業毋落人後，享受毋踰分外，行持毋偏中道。」大師說明為「寵利毋居人前，居人前則為人疑嫉；德業毋落人後，落人後則為人輕視；享受毋踰分外，踰分外

則為人批評；行持毋偏中道，偏中道則為人排擠。」；有的重新詮釋，如張潮《幽夢影》「藏書不難，能看為難；看書不難，能讀為難；讀書不難，能用為難；能用不難，能記為難。」大師修正為「買書不難，能讀為難；讀書不難，能懂為難；懂得不難，能記為難；能記不難，能用為難。」由此可知，星雲大師的《佛光菜根譚》體例與《菜根譚》近似，卻更淺顯易懂，內容也更為豐富，十分適合做為個人修身養性及生命教育的參考指引。

另外從前述《佛光菜根譚》的流傳範圍與層面觀之，可以知道《佛光菜根譚》已普及到社會上許多的階層和地區，正因為其文句優美，且用辭遣字淺白易懂，能啟發人心，讓人從中獲得生命智慧的指引，因此容易融入生活而達到生命教育的目的。

三、《佛光菜根譚》之相關教學資源豐富

佛光教團提倡人間佛教，致力宣揚佛法與生活的融和，強調以文化弘揚佛法，以教育培養人才因此特別重視文化與教育。佛光山的文化事業有編藏處、佛光文化事業公司、佛光書局、佛教文物流通處、佛光緣美術館、香海文化事業公司、如是我聞文化公司、人間福報、人間衛視、普門學報等，透過編印藏經，出版各類圖書、發行報紙雜誌、提供書畫、錄影(音)帶、唱片、影(音)光碟等，肩負起為大眾傳播法音的責任。因此，佛光菜根譚相關的教學資源非常豐富，以下為研究者認為在研究中值得參考的教學資源：

(一) 佛光菜根譚

佛光山全球資訊網將佛光菜根譚分類，分為「教育教理教用」、「勵志修行證悟」、「做人處事結緣」、「慈悲智慧忍耐」、「社會人群政治」、「貪瞋感情是非」、「生活勤奮人和」、「教化修行責任」、「勵志敦品警惕」、「自然因果法則」十大類以方便讀者參考與使用。另外 2007 年重新出版的佛光菜根譚其四冊內容也有簡單的分類，其中第一冊內容：由「悲、智、願、行」

到「三際融通」；第二冊：由「仁、義、道、德」到「十方圓滿」；第三冊：由「慈、悲、喜、捨」到「大地清香」；第四冊：由「信、解、行、證」到「人間有味」。希望讀者透過品讀優美的人生格言開啟生命智慧，進而提昇生命的價值，達到豎窮三際、橫遍十方，以人間作為淨土，以法味為樂，自在而悠遊的生命境界。就生命教育的觀點來看《佛光菜根譚》，其有不同的主題與分類，3320則人生智慧哲語，為生命教育教學提供了豐富的教材內容。

(二) 小沙彌歡喜看人間 DVD

一部詮釋星雲大師著作「迷悟之間」及「佛光菜根譚」的禪機智慧，有悲有喜叫「人間」，有得有失叫「人間」，有挫折有成功叫「人間」，每則長度約5分鐘，淺顯易懂，適合闔家觀賞。多次獲得媒體觀察基金會推薦之優質節目，是孩子生活教育的最佳教材。此乃由人間衛視策畫製作，人物生動活潑，對話睿智有趣，精采呈現星雲大師的生活智慧是最佳的生命教育題材。

(三) 「自在雲心」菜根譚有聲書

「自在雲心」菜根譚有聲書選取了星雲大師的108則慧語，分別和氣、自在、歡喜、感思、包容、清靜、溫柔、明理、謙卑、精進、踏實、智慧共十二顆心靈彩石，單單咀嚼這些語句，即讓人心智頓開，再一邊聆聽音樂名句的經典樂章，更是綿延雋永；以及新銳插畫家子芸手繪插圖，讓珍貴的慧語啟發心靈，將智慧廣佈人間。

(四) 人間音緣~多元活潑的佛教歌曲

為將佛教音樂普及化、現代化、生活化、大眾化，並紀念星雲大師在台弘法五十周年，佛光山特別於2003年起每年舉辦「人間音緣—星雲大師佛教歌曲發表會」徵曲活動，以大師的詩偈佛法為歌詞編輯詞庫，向全世界徵曲，邀請社會各階層的愛樂人士共同譜出屬於當代的佛曲。以星雲大師慈悲、智慧、健康、光明的歌詞，來唱出歡喜、祥和的人間淨土。

(五) 迷悟之間~智慧的文章

「迷悟之間」乃是星雲大師從 2000 年四月一日起，每日提供一篇「迷悟之間」給人間福報，寫了近四年，共一一二四篇。後經香海文化集結編成十二本書。每篇針對人世間「迷」與「悟」，剖析問題。主題充滿多元性，不論是個人立身處世、勵志修行，到家庭倫理的建言，尤其是人生哲學、信仰生活、自然生命等，大師都有其充滿智慧的洞見與深具新意的觀點。

(六) 人間福報~多元、生活化的內容

星雲大師秉持著宗教的慈懷，以關愛社會、淑世的精神辦《人間福報》，目的是希望人間有福報，福報滿人間。人間福報的內容多元化，不單只有報導佛教新聞，以推動祥和社會、淨化人心為職志，以關懷人類福祉、追求世界和平為宗旨，堅持新聞著重準度與速度、廣度與深度，關懷弱勢族群；強調內容溫馨、健康、益智、環保，不八卦、不加料、不阿諛，有優質的內涵，體貼大眾身心的需要、關懷地球永續經營、延續宇宙無窮慧命，是一份承擔社會責任的報紙。人間福報各版面的內容豐富有意義，許多的文章與新聞報導都可作為生命教育教學資料參考。

(七) 佛光山文教基金會~兒童閱讀之生命教育教材開發

自從民國八十九年文建會提出「兒童閱讀年」之後，為響應教育部推動兒童閱讀之方針與用心，佛光山文教基金會因而積極的推動兒童閱讀生命教育，所以製作一系列兒童閱讀之生命教育教材（目前已出版六冊相關教學教案手冊），並培訓種子師資，希望藉由好的閱讀教材以及熱心於教育的老師帶動，來共同努力推動兒童讀書會活動，從小培養兒童愛惜自己的生命，尊重他人的生命，以及愛物惜物、同體共生等正確的觀念。

參、《佛光菜根譚》在教學上的運用

根據佛光兒童菜根譚教案說明（兒童「悅」讀教學說明手冊）指出其教學融入生命教育的理念，並配合鄭石岩教授所倡導的「生命教育」六大重心，也展現了加納博士提出八種多元智慧，現在就其教學流程與討論方法及教學者的角色定位說明：

一、教學流程

- （一）暖身活動：引起學生興趣與學習動機。
- （二）導讀活動：進入單元主題、消化閱讀材料，增進對主題的了解。
- （三）討論發表：根據閱讀材料腦力激盪，合作思考以掌握要義，優點欣賞、釐清疑惑、延伸思考等方式進行表達、分享交流與討論
- （四）回饋活動：讓孩子整理歸納所學，分享收穫。
- （五）延伸活動：可以依孩子的興趣，寫討論心得、紀錄及成果展等

二、討論方向（由理解至消化，由知識至智慧）

表 2-2 林美琴倡導討論五方向

討論五方向	主要目的與問題舉例
1 掌握要義	<ul style="list-style-type: none">• 體裁、結構• 人、事、時、地、物。
2 優點賞析	<ul style="list-style-type: none">• 特色、重點、精采處、印象深刻處• 作者創意• 精采文句
3 釐清疑惑	<ul style="list-style-type: none">• 艱深詞句• 難理解地方• 對作者哪些觀點不贊成。
4 知識應用	<ul style="list-style-type: none">• 假如你是主角，你會如何處理所遭遇的事？• 生活中有哪些相關的體驗？
5 延伸思考	<ul style="list-style-type: none">• 今天討論印象最深刻的部份是什麼？• 分享生活中的創意。• 感想心得或啓示

資料來源：佛光山文教基金會兒童「悅」讀教學說明手冊（三）

三、教學者的角色定位

- (一) 接納孩子的意見，不否定孩子的想法。
- (二) 引導討論代替知識灌輸。
- (三) 接納每一個孩子為一獨特的個體。
- (四) 面對孩子常規不佳，不必太過著急。
- (五) 讓孩子在互動衝突中，體會群我關係。
- (六) 秉持與小孩共同學習的開放心胸。
- (七) 樂觀、積極、親和的人格特質。
- (八) 具備閱讀解讀能力，靈活運用引導討論技巧。

綜合以上所述與探討，了解星雲大師的《佛光菜根譚》是透過大師個人的經驗與詮釋，把一本自明朝以來流傳民間的書更為美化、簡化，使其更能貼近現代生活並廣為大家所接受。也發現其豐富的教學資源可供生命教育參考使用。並且在星雲大師積極推動讀書會之下，發展出一套佛光兒童菜根譚讀書會教學方案。因此，本研究將使用《佛光菜根譚》做為菜根譚融入生命教育教學方案之教學內容，並參考其豐富的相關教材，讓孩子在更簡明易懂的智慧和的話語與豐富多元的教學中涵養生命的智慧與增進實踐能力。

肆、菜根譚與生命教育相關研究

研究者於全國碩博士論文網站鍵入「佛光菜根譚」搜尋，發現只有三篇菜根譚相關之研究（如表 2-3），其研究內容乃針對菜根譚文本之分析與比較，目前尚無針對《菜根譚》或《佛光菜根譚》進行教學之相關研究。因此，以菜根譚融入生命教育進行教學值得做進一步研究的研究與探討。

表 2-3 菜根譚相關研究之碩博士論文

研究生	論文中中文名稱
袁光儀 (1996)	晚明之儒家道德哲學與世俗道德範例研究－劉戡山《人譜》與《了凡四訓》、《菜根譚》之比較
盧曜煌 (1996)	明代《菜根譚》社會思想的外緣考察
楊光宗 (2003)	《菜根譚》研究－從美感經驗分析

資料來源：研究者整理

雖然目前尚無以菜根譚或佛光菜根譚進行生命教育之相關研究，然靜思語與生命教育之相關研究卻是值得參考的。因為靜思語內容與佛光菜根譚有相似之處，其乃是慈濟證嚴法師平日對弟子、信眾或社會人士的開示語句，輯錄下來彙編成冊，就稱為靜思語（高信疆，1990），因此研究者認為在佛光菜根譚融入生命教育之研究中，靜思語之相關研究是值得參考的，於是於九十八年二月再進行「靜思語教學」相關文獻搜尋，經研究者整理後如表（表 2-4）：

表 2-4 有關「靜思語教學」的碩博士論文彙整分析表

研究生	論文中中文名稱	研究方法	研究對象	研究成果
林怡靜 2008	靜思語教學對國小學生品格教育成效之研究	準實驗研究	國小三年級	1. 國小三年級學童在「責任」「尊重」「值得信賴」「關懷」之品格行為的提升有立即性的效果。 2. 靜思語教學獲家長與學生肯定，受試學生對於教學方案的接受度高，品格有正向改變，本方案適合國小三年級學童採用。 3. 另外靜思語教學之方案設計、教師態度與教學方式會影響課程實施的流暢性、學生的喜好與學習意願。
陳蓓燕 2007	靜思語教學推動全校品格教育之行動研究	行動研究	國小師生	1. 福慧國小推動靜思語教學方案的意義在於形塑全校性的品格教育氛圍、給良好品格的孩子一個全校性的榮譽、親師藉此與孩子有關懷的對話。 2. 在關懷倫理學的實踐體認方面，在諾丁道德教育四面向發現：身教示範引感動、關懷對話不可少、實踐練習做中學、肯定承認促榮譽。 3. 行政知能的成長在於發現：事前準備要充足，融入式改革好處多，要傾聽老師心聲並用心關懷，全校性課程需要大家一同努力，做事之前先結好人緣。
黃勤雄 2007	靜思語教學促進幼兒品格教育	行動研究	幼稚園大班	1. 靜思語教學能提升幼兒品格教育之學習。 2. 實施靜思語教學須靈活運用各種教學活動。 3. 進行品格教育的發現有以身作則的重要性、生活實踐的重要性、家長參與的重要性。
吳佳蓉	以靜思語教學促	行動研究	國小	1. 語教學與建設性思考概念相契合，具有良好的搭配性，於教學的討論需要充份時間讓學生理解。

2007	進低年級學童建設性思考能力之行動研究	究	低年級	2. 性思考導向的靜思語教學對國小低年級建設性思考能力有正向影響。 3. 性思考導向的靜思語教學之持續狀況學生對具行為因應策略及簡單好唸的靜思語句，明顯接受度高。且靜思語語句及建設性思考需持續且一致。
徐永能 2006	靜思語融入國小作文教學研究	行動研究	國小學生	1. 思語融入作文教學活動，可提供明確的靜思語融入作文教學的架構組織及 可提供明確的靜思語內容及含義，能提昇學生主動學習作文寫作的動力。 2. 融入作文教學活動，可提供明確的靜思語內容及含義，能提昇學生的人文精神涵養及促使師生互動氣氛更加融洽。 3. 語融入作文教學活動，可提供明確的靜思語內容及含義，實踐靜思語教學後，教師更能靈活運用各種教學方法及更能激發教師發揮教育愛。
林佳慧 2006	靜思語創意教學之行動研究	行動研究	國小學生	1. 語創意教學行動研究歷程有助於學生學習興趣與教師成長。 2. 運用創造思考技法或靜思語聯想，表現創造力之流暢力、變通力與獨創力。 3. 語創意教學能增進學生人際關係的成長。 4. 者透過靜思語創意教學，瞭解釐清教學問題為首要，並獲得設計創意活動的知識與提昇能力的方法，也學習運用創意經營師生關係。
林韻潔 2006	靜思語教學對國小學童生命意義感及自我概念之影響	準實驗研究	國小六年級	1. 語教學方案對國小學童在生命意義感之「生活態度與感受」上具有立即性及持續性的正向影響成效。 2. 語教學方案對國小學童在自我概念之「道德倫理我」向度上具有立即性的影響成效。3. 語教學方案對國小學童在自我概念之「家庭我」向度上具有持續性的影響成效。 3. 據各項回饋單發現，導師及多數學童、家長認為在進行靜思語教學後，學童在生命意義感及自我概念方面都有正向的提升；而且對靜思語教學普遍給予正向的肯定，並希望繼續進行靜思語教學。
張宗治 2005	靜思語教學對國中生品格促進之行動研究	行動研究	國中	1. 設計方面：程設計與學生經驗結合，最能打動學生的心，將靜思語教學內化於學生的心靈。活動引起學生興趣，增加課程成效。 2. 語教學的成效：靜思語課程的效果主要呈現在孝順、感恩、關懷、服務等四方面。靜思語課程引發學生的感恩關懷心，但實際的行動力則須加上日常生活的提醒與引導。
鄒欣芸 2005	靜思語教學對國民小學兒童自我概念、人際關係與生命意義感之影響	準實驗研究	國小六年級	1. 靜思語教學對國小六年級學生「自我概念」之影響：「自我概念總量表」「家庭自我分量表」及「學校自我分量表」有持續性之影響效果。 2. 靜思語教學對國小六年級學生「人際關係」之影響：「與師長關係分量表」有立即性之影響效果。「人際關係總量表」「與同學關係分量表」及「與師長關係分量表」有持續性之影響效果。
郭怡玲 2005	運用靜思語教學實施國小品格教育之行動研究	行動研究	國小五年級	1. 美的回憶，愛的教育，品格教育課程的推動與深耕---靜思語教學發展品格教育須長期施行，並須凝聚教師施教之共識。 2. 以身作則的靜思語教學落實品格教育於生活實踐中---營造溫馨、關懷的班級氣氛，培養學生自律向善的良好品格。 3. 生動活潑多元的靜思語教學有利於國小品格教育之推行---看見學生的品格變化：靜思語教學不只是「好話」教學，同時也是多元的教學策略及方式，與重實踐的品格教育。
張琬琴 2004	靜思語教學對增進國小學童孝道實踐之成效研究	準實驗研究	國小三年級	1. 有正向整體提昇的效果，在「體貼父母」、「幫助父母」、「順從父母」、「愛護自己」層面尤具顯著的增進效果。 2. 學童能瞭解並肯定老師教的靜思語教學活動課程並能主動且循序漸進實踐孝道、家長回饋日趨

				認同；在課程效果方面，學童對課程的接受度很高，對班級的向心力，也因實驗課程而提昇。 3. 在實施歷程中發現，運用整合方式進行靜思語教學，有助學童體認完整之孝道實踐，透過體驗活動，使孝道實踐更落實；透過隨機融入式教學，感動學童與教學者，使得親、師、生一同成長。
邱滿祥 2004	靜思語教學對提昇國小兒童利社會行為之效果研究	準實驗研究	國小四年級	1. 靜思語教學方案對國小兒童的利社會行為有立即提升的成效。 2. 靜思語教學方案對國小兒童的利社會行為的增進僅在利社會行為表現有顯著的持續效果。 3. 根據各種回饋及觀察記錄顯示，實驗組成員能在日常生活落實利社會行為，家長普遍認同靜思語教學。
陳珮育 2004	靜思語教學應用於班級經營之行動研究	行動研究	國小五年級	1. 依據「訂定教學目標」、「決定靜思語教學方案單元」、「設計教學活動與內容」、以及確定「評量方式」等步驟訂定靜思語教學方案。 2. 本研究可提升教師之教學品質，尤其於「教學內容」、「教學活動設計」、以及「教學評量」三方面皆有所成長。 3. 實施靜思語教學方案後，學生的「學習態度」、「常規表現」、「班級環境」、以及「班級氣氛」皆有所提升。
李玟玲 2003	靜思語教學對國小六年級學童自我概念之影響	準實驗研究	國小六年級	1. 整體的自我概念及家庭、人際、外貌、身體、個體、情緒自我概念方面均有顯著教學立即效果。 2. 靜思語教學對國小六年級學童的自我概念各方面均沒有顯著教學持續效果。 3. 由回饋單發現，導師及大多數家長認為學童在這九週以來，自我概念方面都有進步。
張鎮昌 2002	運用靜思語教學發展學校本位課程之行動研究——以新竹縣一所國民小學為例	行動研究	國小師生	1. 發現靜思國小於學校本位課程發展過程中，教師自發性的學習與投入，係整個課程得以發展的動力，同時輔以行政積極的支持、教學督導制度的建立以及教師同儕的鼓勵，使得整個課程發展呈現明顯動態修正的歷程，而在課程的變化歷程中充分展現出教師的精進與專業的快速成長。 2. 教師透過對於靜思語句的反芻與思考，間接激勵了教育愛的發揚。
馮厚美 2001	靜思語教學對提升國小兒童生活適應之研究	準實驗研究	國小三年級	1. 靜思語教學對國小兒童在「國小兒童生活適應量表」之參與活動、時間安排及行為成熟上，具有顯著的立即實驗效果。 2. 靜思語教學對國小兒童在「國小兒童生活適應量表」之人際關係、參與活動、時間安排、生活目標及行為成熟上具有顯著的持續性教學效果。 3. 實驗組成員對實驗課程滿意度高，認為教學對其課業經驗、自我成長、同儕關係、及家庭關係方面有正向之改變。
李月娥 2001	慈濟教師應用靜思語教學實施生命教育之質性研究——以台北市一所國民小學為例	質性研究法	天母國小	1. 靜思語教學實施生命教育過程中，促使親、師、生同步成長，而唯有生命教育家庭、學校、社會應「三合一」共同推動，生命教育才能奏效。 2. 靜思語教學既是『教心』的志業，因此，老師們要先教好『自己的心』，才能教好『學生的心』。我們相信慈濟教師對教育的用心、用愛來耕耘親、師、生的互動關係，實施有人性關懷的教育，有尊重與感恩的教育，重視體驗與行動的教育，唯有如此才會培養出令人感動的孩子，及體認生命意義與人生的價值。
周倩慧 2000	靜思語教學對國小學生孝道態度、行為效果之研究	準實驗研究	國小五年級	1. 實驗組學生在接受靜思語教學課程後，其孝知效果優於控制組學生。 2. 實驗組學生在接受靜思語教學課程後，其孝感效果未優於控制組學生。 3. 實驗組學生在接受靜思語教學課程後，其孝意效果優於控制組學生。 4. 實驗組學生在接受靜思語教學課程後，其孝行效果優於控制組學生。
洪素芬 1999	一個研究者探索靜思語教學的反	質性研究法	靜思語教	本研究主要是以「靜思語教學」為研究對象，透過研究者的參與觀察及文獻資料蒐集探析，發現靜思語教學開展的一個脈絡性存在。而對這之間環環相扣的關係，研究者嚐試以教育「認知、情

	省歷程--兼論整合觀點的德育模式		學	意、技能」三個領域作探析向度，對靜思語教學作一整體性的探索。對於研究的成果，研究者採用的是一種歷程省思的撰述方式，呈現的是一個教育研究生對整個研究探索所得，在最後所作出的一種理解的詮釋。研究者綜理「靜思語教學」，並融合個人理解思考的習慣，以圖像解說的方式，建構出一「整合觀點的德育模式」論述，以此作為研究者個人教育信念的一種理解與表徵。
賀正楨 1999	國民小學靜思語教學之研究	質性研究法	國 小 三 年 級	1. 陳老師實施靜思語教學目的在培養良好的人格進而淨化人心。 2. 靜思語教學強調教師以身作則。 3. 慈濟教師研發的靜思語教材和教法使得陳老師的教學更加充實。 4. 濟組織的宗教性影響陳老師的靜思語教學。
黃天長 1998	慈濟教師教學信念與教學行為之個案研究	俗民誌的研究策略	五 年 級 導 師 及 其 班 級	1. 慈濟教師之教學信念與教學行為，受到證嚴法師及慈濟功德會相當深遠的影響。 2. 慈濟教師之教學信念密切影響其教學行為。 3. 靜思語教學不只是「好話」教學，同時也是多元的教學策略及方式，而慈濟教師更須對靜思語有深刻的體悟。

資料來源：研究者整理

從上述相關研究整理中發現：靜思語教學研究取向多以品格、人際關係、孝道、創造力等相關的研究為主，這些研究主題都是生命教育的內涵，其研究結果發現靜思語在學生自我概念、品格、人際關係、孝道等學習成效都有所提升，重視體驗學習，與教學者身教的示範。研究對象目前也以國小為多數，因國小階段是品格、態度養成重要階段，因此上述研究大部分為學校教師在班級推動靜思語教學來幫助學生養成良好的品德與行為之教學研究。其研究方法多以行動研究與準實驗研究來探討靜思語在班級教學中的成效。

其中李月娥（2002）研究發現：靜思語教學實施生命教育過程中，促使親、師、生同步成長，家庭、學校、社會應「三合一」共同推動，生命教育才能奏效。靜思語教學是「教心」的志業，因此，老師們要先教好「自己的心」，才能教好「學生的心」。靜思語教學是重視體驗與行動的教育，唯有如此才會培養出令人感動的孩子，幫助孩子體認生命意義與人生的價值。

以上相關研究對於本研究有以下的啟示：靜思語與佛光菜根譚有相似之處，簡短的語句中皆蘊含著深刻的生命的智慧，適合運用在生命教育中，幫助學生建

立良好的品格、態度與行為，達到生命教育目標。而佛光菜根譚與靜思語都有深廣的流通範圍，然至目前研究者尚未找到有關佛光菜根譚與生命教育之相關研究，因此研究者希望能為藉由這次研究發展適合國小二年級之菜根譚融入生命教育教學方案，推廣佛光菜根譚，讓佛光菜根譚智慧話語啟發人心。另外，靜思語教學相關研究提及體驗活動與身教示範對於學生的生命具有正向激勵與積極引導的作用，依此，研究者在將行動研究中發展多元教學策略，並重視研究者本身的身教示範，來啟發孩子生命的學習。

第三章 研究設計與實施

本章主要的目的在說明研究之方法。共分五節，第一節為研究方法與架構，第二節為研究場景與研究人員，第三節為資料收集與分析，第四節為效度與信度。第五節是菜根譚融入生命教育教學方案大綱。

第一節 研究方法與架構

壹、行動研究取向

一、行動研究的意義與特徵

(一) 行動研究的意義

行動研究(action research)將傳統分立的「行動」與「研究」兩者加以結合，主張實務工作者應該進行研究，以改進本身的實務工作(陳伯璋，1988)。行動研究是一種學習的方式、一種問題解決的歷程以及一種反思性的工作歷程。教師透過教育課程的行動研究，能驗證其中教與學的許多問題，比其他研究方法，更能發展關於教育現場的深層智慧，更敏銳於教育實際(歐用生，1999)。John Elliott(1981)認為課程研究與發展比理論來的更為實際、重要，在行動研究中，理論不是獨立有效的能實際運用於現實狀況，理論的有效性是透過實踐而得(引自陳美如，1996)。行動研究乃透過「行動」與「研究」結合為一，企圖縮短理論與實務的差距。行動研究強調實務工作者的實際行動與研究的結合，鼓勵實務工作者採取質疑探究和批判的態度，在實務行動過程中進行反思以改進實務工作，增進對實務工作的理解，並改善實務工作的情境。在教育方面，特別適合於學校實際問題之研究，教師可在教學現場中，結合其他人員的參與或協助，基於合作平等、反省與批判的精神，使用質或量的研究方法，進行系統性的持續探究以改

善教學，提升教學品質。

（二）行動研究的特徵

行動研究的目的是在解決當前的問題，係由實際從事教育工作者（教師）擔任研究工作，以學校或教室內待改進的實際教育活動為研究內容，而以改進那些教育活動為目的，蔡清田（2000）認為其特徵有：

1. 以「實務問題」為主要導向。
2. 重視實務工作者的研究參與。
3. 從事行動研究的人員就是應用研究結果的人。
4. 行動研究的情境就是實務工作的情境。
5. 行動研究的過程重視協同合作。
6. 強調問題解決的立即性。
7. 行動研究的問題或對象具有情境特定性。
8. 行動研究的計畫是屬於發展性的反省彈性計畫。
9. 行動研究所獲得的結論只適用於特定實務工作情境的解放，其目的不在於作理論上的一般推論。
10. 行動研究的結果除了實務工作情境獲得改進之外，同時也使實際工作人員自身獲得研究解決問題的經驗，可以促成專業成長。

二、行動研究的歷程

行動研究的歷程國內外學者提出相當多的模式，行動研究是透過行動與研究持續不斷的互動循環，重視理論與務實的對話與回饋，並合乎歷程模式與程序原理，是一種系統化的探究歷程。蔡清田（2000）認為行動研究有二個循環歷程，第一循環歷程主要是執行所規劃的行動方案並蒐集資料。第二循環的行動研究歷程是對第一階段評鑑與反省，並將修正後的行動方案策略再度實行，最後完成報告。另外蔡清田（2004）歸納整理課程發展行動研究過程如下：

（一）行動「前」的研究

1. 陳述所關注的課程問題
2. 規劃可能解決問題的課程發展行動方案

(二) 行動「中」的研究

1. 尋求可能的行動夥伴
2. 實施課程發展行動方案

(三) 行動「後」的研究

1. 課程評鑑與回饋
2. 發表課程發展的行動研究證據

本研究將依著行動研究探究歷程進行兩次行動研究的循環歷程：第一個循環歷程設計菜根譚融入生命教育的主題式教案進行教學並蒐集資料，第二個循環是實行修正後的行動方案策略，最後根據研究內容完成報告。

三、採用行動研究的原因

就教育領域而言，「行動研究」係由實際從事教育工作者，在參與實務運作過程中擔任研究工作，系統地蒐集資料、分析問題、提出改進方案、付諸實施、仔細檢驗革新的影響。行動研究強調研究與實踐的結合，以教師為研究者、教室活動為研究情境的實踐理念，行動研究不僅開拓知識探究的全新領域，更因對實務工作者賦能(empower)，促進教師專業成長，進而產生改革力量(蔡清田，2000)。而研究者採取行動研究的原因以下如下：

(一) 解決實際問題

行動研究發起於每日教育工作中所產生的實際問題。教師透過問題的發現及文獻探討，蒐集相關資料，並釐清問題情境，繼而發展策略並付諸實行，因此它是一種以解決實際問題為導向，並增加教師實踐之知識研究歷程。每間教室都是獨特的，教師在他自己的教室中，將生命教育行動方案加以驗證和修正，每間教室都是試驗生命教育課程理論或方案的實驗室。因此，教師是批判、建構和發展生命教育課程的主角。而這種行動研究，是一種可以縮

短理論與實際、教科書與真實教學之間差距的最佳研究方式。教師實際教學生活完全是行動導向的，教師採取行動策略，幾乎對學生有直接而立即的影響。因此研究者將根據班級實際問題，設計教學方案進行教學，希望對孩子直接與立即的影響來解決班級實際問題。

(二)提升教師專業發展

教育行動研究中教師即研究者，它提供了教師對自己教室內所感到興趣或關心的議題研究調查的機會，並且，可以將研究結果應用到教室的實際情境中。這樣以教師本身的問題開始，而目的是為了改善實務的過程，提供教師們良好的機會反省與探究自己的教學實務，從中獲得自己的專業知識。教師針對自己教學實際從事研究，將個人置於與新知識的持續對話中，參與研究加強了教師努力跟上新資訊的使命感，當教師成為研究者時他們也同時成為一個學習者，所以，持續從事行動研究將有助於教師成為一位終身學習者。行動研究提倡的理念就是「教師即研究者」(teacher as researcher)，對於教師在職進修專業成長，具有正面意義(蔡清田，2000)，從「做中學，學中思」，達到改進教學的目的。而研究者已經從事十三年教學實務工作，希望透過此次行動研究一方面能解決教學困境，提升自己的專業發展，另一方面展望未來更有影響力與生命力的專業教學。

(三)教學與研究之整合發展可行的教學方案

研究者期望能透過行動研究發展菜根譚融入生命教育可行之教學方案乃因行動研究的問題發生在實際的教學工作情境中，教師透過行動研究解決實際的教學問題。因此教學帶進研究，而研究提升教學，二者相輔相成。教師透過教學與研究，開發出行動研究的新策略，而此新策略也在行動中被檢驗，由此促進研究和教學行動不斷循環的檢證。因此教育的「行動研究」可以適用於課程的研究發展、教學方法、學習策略、學生的態度與價值、教師專業成長、班級經營與學校行政等方面(王文科，1995)。

綜合以上，本研究將本於行動研究的架構與理念，依據行動研究的模式：規畫、行動、觀察、反省和修正等步驟，在「歸畫→行動→觀察→反省→修正」這一連串螺旋式的活動中，改善教師教學與學生學習品質，追求教師專業成長。因此，研究者將在實際教學現場進行兩階段循環共十四次的「菜根譚融入生命教育」教學。希望透過實際行動付諸實施執行，進而加以評鑑反省回饋修正，以解決實際問題，同時藉由行動研究過程來反省自己的教學歷程，以提升專業內涵。

貳、研究架構與流程

一、研究架構

此研究架構是透過研究者在研究過程中不斷反思並與指導教授討論後發展出此次教學行動研究架構模式，以下則為研究架構說明圖：

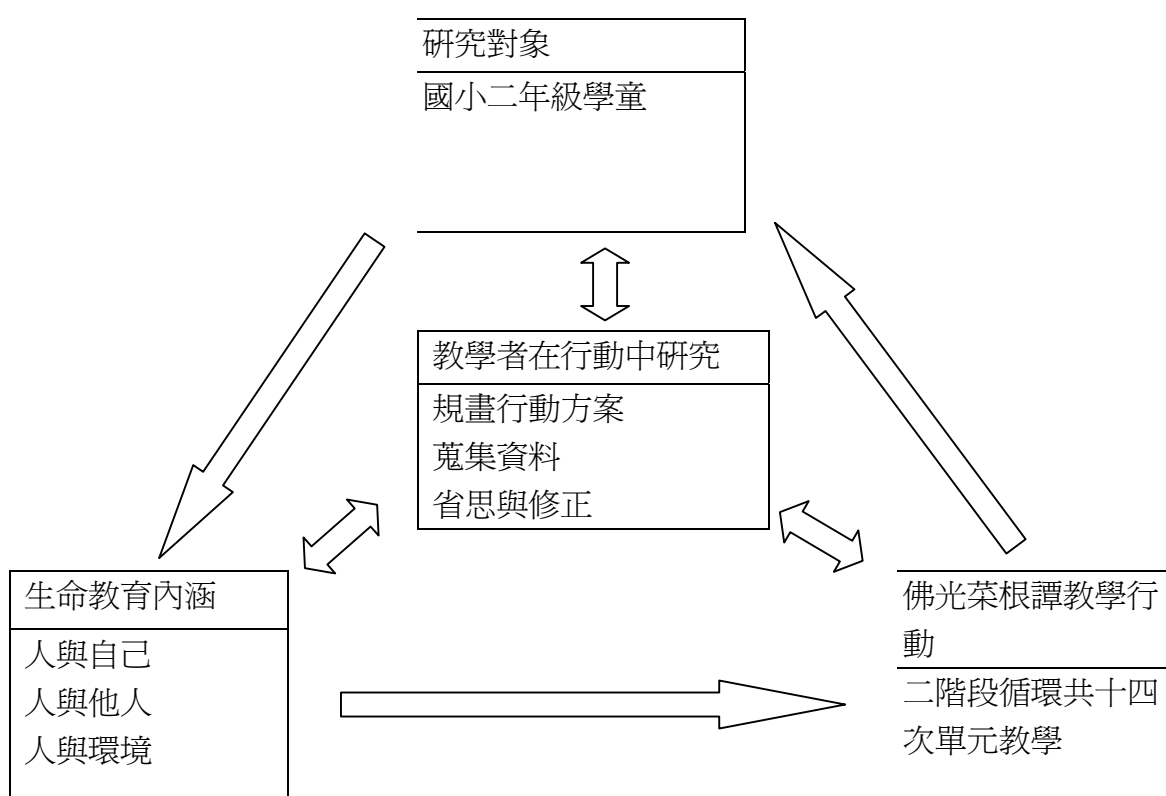


圖 3-1 研究架構圖

二、研究流程

本研究分為以下四個階段，如（圖 3-2）

（一）計劃蘊釀期：97.8

九十七年八月，確定研究計畫題目為「菜根譚融入國小二年級生命教育之行動研究~以佛光菜根譚為例」，九月經教授指導，確認研究具體方向、研究範圍、研究目的和方法。

（二）文獻探討期：97.8~98.2

九十七年九月研究者因懷孕身體不適計畫申請休學，十一月因故終止懷孕並辦理休學一學期。於九十八年二月辦理復學，經過這一次生命無常的體驗，發現向生命學習是人生最重要的功課，面對變無常的世界，生命能力才是真正的競爭力。因此想在孩子的生命教育上盡一份心更加強烈。再次閱讀《菜根譚》及《佛光菜根譚》相關文獻，發現其內涵豐富，很適合做為生命教育教材，而站在教育工作的第一線，行動研究所重視的反思和行動將有助於教師解決問題，實踐教育理想。於是透過國內學術網路、出版社、大學圖書館蒐集有關生命教育與行動研究等相關文獻著作，試圖分析、歸納其特性與關係，希望整合為一具體可行之研究計畫方向。

（三）行動研究期：98.2~98.6

1. 行動研究計劃階段：98.2~3

主要任務為提出具體的研究設計與流程，並對研究場景加以分析及整個研究做完善的前置作業後，擬定教學計畫大綱。

2. 第一循環教學行動研究：98.3 ~98.5

經由課前省思，運用六個教學活動實施七次的佛光菜根譚融入生命教

育教學方案。在搜集資料與分析的過程中，對學生進行評鑑，並予以反省、思考，然後進入下一個行動研究循環。

3. 第二循環教學行動研究：98.5~98.6

研究者經由第一循環教學的反思，修正問題領域並再找出問題焦點及課前的省思後，接著實施修正後的行動方案策略，進行七次佛光菜根譚融入生命教育教學即第二循環教學。

(四) 省思結論期：98.7~

蒐集所有文獻資料、設計方案、學習單、訪談資料、教學日誌、教學錄影等資料，給予編碼，並施以三角校正，撰寫研究報告，總結研究發現，完成結論建議的撰寫，公開行動研究的成果。研究的流程如圖 3-2 所示。

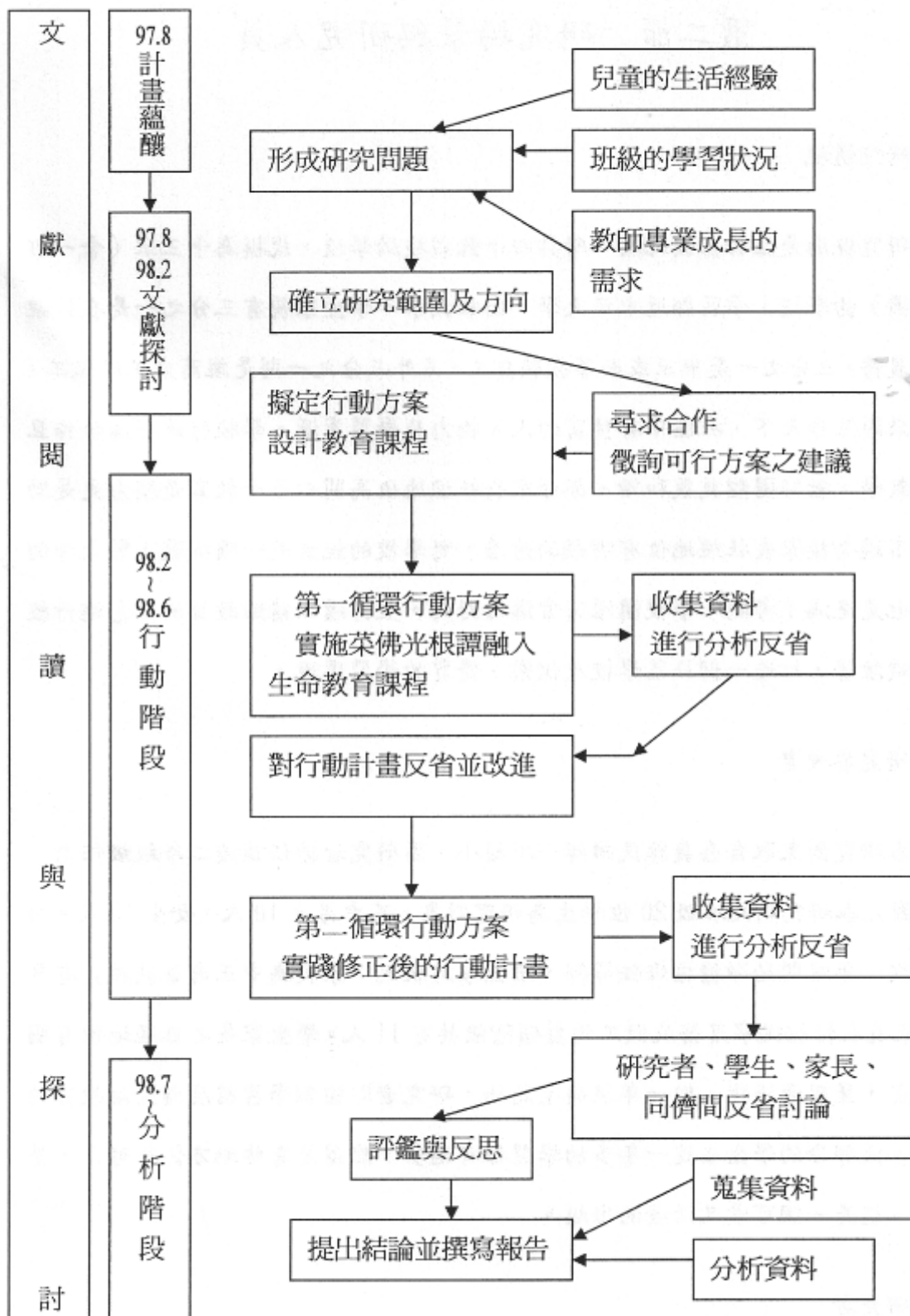


圖 3-2 研究流程圖

第二節 研究場景與研究人員

壹、研究情境

研究現場是位於嘉義縣某一所具四十餘載校齡學校，規模為十三班（含一班幼稚園）的學校，學區鄰近中正大學，南華大學，學生家長有三分之一是在村裡從事農務，三分之一是中正或南華教職員工、另外三分之一則是經商或工廠做工。學生來源三分天下，社區中有豐富的人、物力及學習資源。學校行政團隊合作且支持教學，教師團體氣氛和諧，部分家長社經地位高關心子女教育是壓力更是助力，不過全校家長社經地位有明顯的落差，對學校的經營是一項挑戰，對老師的教學也是充滿了考驗。學校團隊時常溝通對話，並持續以精緻教育的理念進行校園永續經營，打造一個社區學校及快樂、優質的學習環境。

貳、研究參與者

本研究對象取自嘉義縣民雄鄉一所國小，因研究者擔任該校二年級級任老師，因此本研究以此班級 20 位學生為研究對象，其中男生 10 人，女生 10 人。研究者從一年級開始即擔該班任導師，班上家庭狀況：家長為中正南華教職員有 9 人，家長在村裡從事農務及做工的藍領階級共有 11 人。學生家長之社經地位有明顯落差，呈現兩極化。從一年級新生開始，研究者即強調學習態度與生活教育的重要。大部分的學生在這一年多的學習都有進步，然還是有些地方仍待努力，整體上，這是一個可愛又活潑的班級。

參、研究者

研究者從民國八十五年師院結業，踏入教育現場擔任導師工作至今已十三年了，民國九十一年、九十二年修習嘉義大學輔導學分，並於九十四年於南華大學修習生死學碩士課程。在這段期間多次參與生命教育研習，如福智教師生命研習

營、佛光山教師生命研習營，對於佛教的生命教育有更深入的認識，之後更在班上推行讀經（弟子規、論語及唐詩等）與觀功念恩活動（福智版聯絡簿中所推行的活動，觀看別人的功勞與感念別人的恩惠稱之為觀功念恩。），希望在潛移默化中能幫助孩子。值得一提的是民國九十二年研究者參加佛光山第四十六期短期出家修道會，發現星雲大師所提倡的人間佛教就是生命的教育，因非常認同人間佛教的理念，於是加入國際佛光會。民國九十三年在佛光山大林講堂帶領佛光菜根譚兒童讀書會兩期共六個月，並曾把教案加以修改應用於研究者當時任教的班級教學活動中。研究者曾運用佛光菜根譚來帶領孩子學習的教學經驗，是一段美好的回憶。

從研究者教學生涯邁入第一個十年的階段後，心中一直有一個聲音出現：我可以為孩子再多做些什麼？孩子需要更「深刻」、能「內化」的學習！生命教育將是給孩子「最好的禮物」，於是想運用這幾年的學習與經驗進行生命教育教學行動研究，期待能將所學的運用在教學上，為孩子盡一份心力。

第三節 資料蒐集與分析方法

壹、資料的蒐集

一、文件

（一）教學日誌

觀察學生在學校生活表現、學習情況，記錄於行動日誌中，透過自我的省思，並隨著研究的進行發現問題，修正行動策略以解決問題。

（二）教學錄影

研究者根據生命教育的主題設計十四次教學方案，前七次教學為第一循環，後七次為第二循環，每次教學攝影紀錄，教學後，研究者需檢討教學者

與學生的反應，並作為下次教學改進之參考。

（三）學習單

研究者從每次的學習單分析整理，了解學生的學習心得、態度與進步的情形，以及學習困難或問題的地方，並診斷教學方案的可行性與未來教學方案的設計。也希望藉由家長的回饋更了解學生在課程實施後的生活表現與態度，也可作為本研究評鑑學生學習成效的依據之一。

（四）恭敬寫好話~恭敬單

研究者每次上課在恭敬單中介紹四句與主題相關之佛光菜根譚，請學生從在恭敬單上抄寫一句並寫下選擇抄寫這句佛光菜根譚的原因。希望學生在恭敬抄寫的過程中能加深對菜根譚的印象，也可從中知道孩子對佛光]菜根譚意義的了解。並作為本研究評鑑學生學習成效依據之一。

（五）生命教育回饋單

研究者於十四次課程結束後針對學生與家長設計生命教育回饋單，讓研究者了解學生與家長的想法，並作為本研究教學成效參考依據之一。

（六）聯絡簿

聯絡簿中的學生每日心得或日記，可以讓研究者了解學生的想法，並作為發現問題與觀察學生學習的依據。

二、訪談記錄

訪談的對象為快樂國小研究者任教之班級學生，將訪談時的資料整理分析，得到更多研究線索進行反思以作為行動研究修正的參考。每次教學結束後，隨機利用下課時間與學生談話，在自然的情況下，讓學生個人發表意見，進行非正式訪談。訪談內容是研究者在研究省思中所發現的問題，或者是在教學現場所發現的問題，這些都是訪談資料來源。

三、觀察記錄

以「觀察紀錄」記錄學生於「菜根譚融入生命教育」教學課程之外的學校生

活情形，把學生在班級中每日的生活學習、日常表現，記錄於「觀察紀錄」中，方便研究者在分析資料時，可得到更多相關線索。

貳、資料編碼方式

為了方便資料的記錄與解讀，研究者將所蒐集的資料作簡單的組織與編碼，資料的編碼如下：人物代號：T 為教學者，即研究者、S 為學生、P 代表家長，資料代號與日期，基於保護學生與家長的隱私和權益，研究者隨機賦予每個學生及其家長同一個編號，以方便資料的收集和分析，例如 S5-學習單 1 是代表編 5 號的「學習單 1」資料。

表 3-1 原始資料編碼及意義

資料編碼	代表意義
S5 學習單 1	5 號的單元一「學習單」資料
S5 訪 98.4.20	九十八年四月二十日編 5 號的「訪談」資料
S11 觀察紀錄 98.4.20	九十八年四月二十日編 11 號的「觀察紀錄」資料
S11 聯絡簿 98.4.20	九十八年四月二十日編 11 號的「聯絡簿」資料
S11 回饋單	11 號的「回饋單」資料
P11 回饋單	11 號家長的「回饋單」資料
教學日誌 98.4.20	九十八年四月二十日研究者的「教學日誌」資料
教錄 98.4.20	九十八年四月二十日研究者的「教學錄影」資料

參、資料分析方法

研究者在每次活動後，重新解讀資料，並就教學的狀況及活動的結果反應進行比對驗證，然後將所蒐集的資料分類、學紀錄，並加入研究者資自身的省思。

對於記錄中有不明的事項要再次查詢參與者，並以前人的研究和文獻為基處和自己的研究做比較，逐步發展研究的理論化。

資料的分析方法如下：

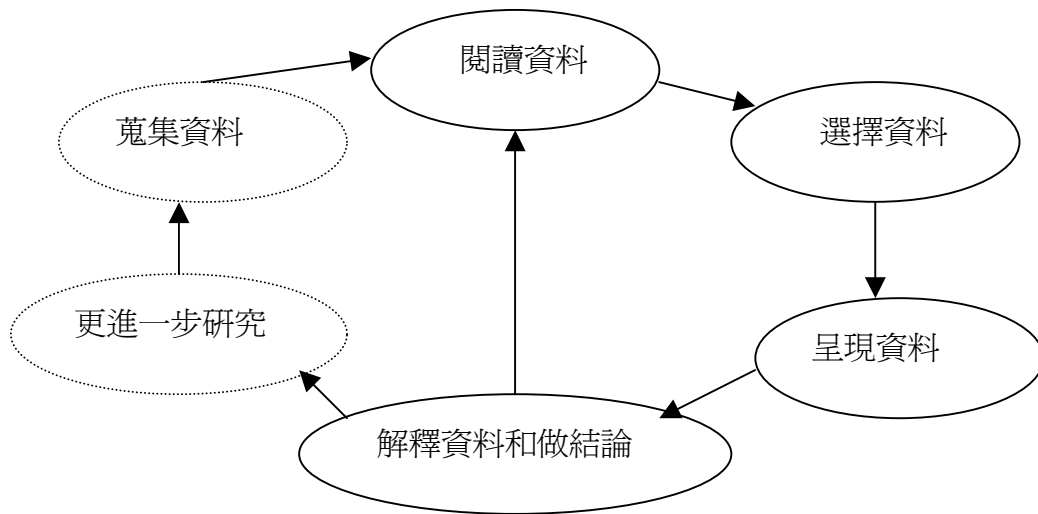


圖 3-3 分析過程 (Altrichter & Somekh, 1993; 夏林清, 1997, 頁 155)

本研究根據上述步驟，將所蒐集的資料，進行下列的分析：

- 一、蒐集與整理的資料：從教學日誌、學習單及觀察記錄中，整理出與研究主題相關的內容，做簡單的記號編碼，供日後進一步的分析。
- 二、閱讀資料：在每個單元結束之後，進行初步的閱讀資料，並透過整理的資料，修正自己的理解，以作為下一單元教學的改進之依據。
- 三、歸納整理（含選擇及呈現）：
 - （一）教學日誌的詳加整理、並對教學回饋單進行整理與分類，從資料的編碼中，比對並分析，找出相同或相近的情境事件、內容觀點以及活動的發展和省思，做初步的歸納。
 - （二）選擇資料，分析重要概念，找其中較具代表性的，挑出重要的語句與段落，依序編碼，進行三角校正比對。
 - （三）重複閱讀所完成的資料，並透過不斷的省思與觀察，發現問題，請教指導教授，在行動研究中謀求最佳的解決問題之道。

肆、資料解釋

各項資料均為媒介，以研究主題為主軸，詳述教學的情境脈落，可從當時發生的事件中呈現孩童相關生命經驗的歷程與學習效果。因此，將學生的學習資料(學習單、聯絡簿等)內容和我們實施的歷程進行對比，並從中找出其中的相關性，來做說明符合研究的情境與日後要再加強的地方。

第四節 效度與信度

對於信、效度的考量方面，行動研究由於無法做大量樣本的觀察，也沒有做多數班級的比較分析，在研究者進行詮釋的時候，常帶有主觀批判的色彩，使行動研究的效度常受到質疑(林傳生，2003)，因此，行動研究需透過不斷的交叉檢證與批判過程，以提高研究的效度，與研究成果的可信賴度(甄曉蘭，2002)。為了促進本研究內容的分析品質，本節主要說明提升信、效度之具體做法：

壹、信度

在質性研究中，內在信度是指不同研究者站在相同角度看同樣資料，能達到相同結果的程度。提高內在信度的方法有：引用受訪者的原始語句來描述事件、有二位或多位研究者進行同一研究、找尋與研究一致的文獻、機器輔助記錄、留下原始資料以方便檢驗。

外在信度是指不同的研究者在相同情境中情境、會有相同的發現。提高外在信度的方法有：詳述研究者立場、被研究者特質、資料蒐集與方法分析等。

本研究提升信度的具體做法如下：

- 一、詳細敘述資料的蒐集範圍、方法、資料整理與分析方法。
- 二、透過研究者實際編碼，以編碼間信度考驗，提升內在信度。

三、請指導教授，檢核研究者的分析方法與分析內容的客觀性、價值性及詮釋資料的合理性。

四、蒐集多元資料，進行分析探究，研究過程採用三角交叉檢視法，並借重錄影與錄音等方式協助記錄，以及使用低推論描述，以提高本研究之信度。

貳、效度

為了避免研究者研究過程中主觀與偏見，研究者必需面對存有的限制，釐清可能的盲點，並藉由有效途徑來檢核資料的取得、引用、處理和詮釋是否得當，藉此來強化整個研究過程的嚴謹度，並讓研究結果能真實表達實際狀況，產生實質的貢獻並解決研究中的問題。

以下說明本研究採用三角校正建立效度的過程：

一、人的校正：研究者與研究對象、指導教授不斷對話，進行「人員的校正」

二、理論的校正：從菜根譚與生命教育等相關研究的理論與實際研究現況，進行「理論的校正」。

三、方法的校正：透過觀察、訪談、教學錄影與文件分析進行「方法的校正」，以改進方法策略的缺失並做為多重資料的來源。

四、資料的校正：從學習單、教學日誌、訪談記錄等各種文件資料進行「資料的校正」。

第五節 佛光菜根譚融入生命教育教學方案

經文獻探討，發現菜根譚融入生命教育非常值得進行探討與研究，而佛光菜根譚又更為貼近現代生活與學生能力。所以研究者在經過蒐集資料、文獻探討，和指導教授討論後，依照班級學生的特質和需求，配合國小低年級生命教育三大內涵，設計了十四個教學單元後，尋找適合的佛光菜根譚做為教學內容的依據，搭配故事或影片等教學媒體資料，設計多元的教學活動來增進教學成效。

壹、實施方式

一、單元教學的課程實施有六個教學活動如下

- (一) 影片與討論：先以「小沙彌歡喜看世界」中與主題相關的影片單元，把孩子帶入主題學習情境中，並設計五方向討論內容進行討論活動。
- (二) 遊戲體驗：設計與主題相關遊戲與體驗活動讓孩子在遊戲中去體驗感受。
- (三) 說故事：準備與主題相關的故事加深孩子的印象與認知。
- (四) 靜坐靜心活動：五分鐘的靜坐引導讓孩子統整單元的學習。
- (五) 恭敬寫字：以恭敬的儀式來進行抄寫所學習到的佛光菜根譚。
- (六) 學習單：配合主題設計學習單，讓孩子去省思與實踐，可延伸或統整主題的學習。

上述順序也是在課堂中這六項教學活動實施的流程，透過動態與靜態活動的分配，希望孩子能獲得更好的學習效果。

二、每日一句佛光菜根譚

每日配合當星期主題抄寫一句相關佛光菜根譚於聯絡簿中，並請孩子放學前默讀給研究者聽後擊掌表示過關。隔天一早來學校看到研究者也要主動默讀昨日佛

光菜根譚作為通關密語，在行動研究過程中，這是研究者與孩子間的默契，也是幫助孩子加深佛光菜根譚印象的方式之一。

貳、實施時間

本行動研究共分為兩個行動循環，第一循環進行課程實施時間約從 98 年 3 月底至 5 月中，第二行動循環約從 98 年 5 月中至 98 年 6 月底，主要利用星期二下午綜合活動時間實施教學，並搭配每日一句佛光菜根譚好話抄寫於聯絡簿中，以加深學生的印象。另外也會利用彈性課與晨光時間等進行額外補充和機會教育，把握情境來幫助孩子學習。每個單元進行兩節課(一節 40 分鐘)，共 80 分。

參、佛光菜根譚融入生命教育教學方案設計

課程內容依照實務上學生的需要，經文獻探討和指導教授等探討後，分為「人與自己」、「人與他人」、與「人與環境」三個大主題。再依照各個主題設計兩階段循環共十四個教學單元，如表 3-2、3-3。課程實施中，將視研究狀況，不斷反省修正，實施多元教學策略，配合教學內容，以求教學成效彰顯。

表 3-2 佛光菜根譚融入生命教育教學方案設計大綱~第一循環

主題	單元	教學目標	教學內容（佛光菜根譚）	教學活動
人與自己	1. 人要有理想	1.能了解立志與實踐的重要 2.能自我省思 3.能訂定目標並努力完成訂定的目標	1.立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。 2.日日行，不怕千萬裏；常常做，不怕萬千事。 3.有用的人，什麼事都不難，無用的人，什麼事都困難。 4.失敗者，往往是熱度只有五分鐘的人；成功者，往往是堅持最後五分鐘的人。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與自己	2. 我是大贏家	1.能了解正向思考的意義 2.能自我省思 3.能學習正向思考	1.能勤，時間自然比他人多；肯動，空間自然比他人廣；耐苦，成功自然比他人大。 2.多做善事，才能積善成德；多動善念，才能正念成事。 3.不怕失敗，只怕懈怠；失敗愈多，經驗愈富。 4.事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與自己	3 和自己競賽	1.能了解與自己競賽的意義 2.能自我省思 3.能學習跟自己比賽	1.重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。 2.臨事須替別人想，論人先從自己想。 3.自己不學好，別人幫不了；自己要學好，誰也擋不了。 4.衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與他人	4 承受教誨	1.能了解承受教誨的重要 2.能自我反省 3.能接受師長的教導，向上向善努力。	1.別人灰心的時候，一句鼓勵的話，能使人絕處逢生；別人失望的時候，一句讚美的話，能使人重見光明。 2.為人學生，要心甘情願承受教誨；為人子女，要心甘情願孝養父母。 3.恭敬是出於本心，恭敬是從我開始。 4.真正的賢者，不是用身分的高低、排名的先後去衡量，而是須有一顆懂得恭敬別人，包容別人的心量。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與他人	5. 學會處眾	1.能知道如何在團體中與人和諧相處 2.能自我反省 3.能學習在團體與人和諧相處	1.不急，不急，安全第一！不急，不急，謙讓第一！不急，不急，禮貌第一！ 2.不可為自己的利益，而失德傷人；不可為自己的好處，而損人利己。 3.兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。 4.希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與自己	6. 真正的財富	1.能了解真正財富的意義 2.能自我反省 3.能培養良好的品德與行為。	1.心地富有者，滴水之恩湧泉以報；心地貧窮者，一物之施難如登天。 2.真理從清醒而來，善良從體諒而來；氣質從智慧而來，美麗從慈悲而來。 3.知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。 4.常懷怨恨的人，是世界上最可憐的人；滿懷感恩的人，是世界上最幸福的人。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與環境	7 尊重生命	1.能了解尊重生命的意義 2.能自我反省 3.能學習尊重生命、愛物珍惜	1.我願作一朵花，散發芬芳的氣息，給人香味；我願作一座橋，溝通大家的來去，給人方便。 2.慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱。 3.環保是對於地球的愛護；沒有地球，何能生存？護生是對於生命的尊重；沒有生命，何來意義？ 4.書畫、桌椅、衣服等一切物品，都有時間上的生命，只要我們悉心愛護它們、尊重它們，讓這些物品能耐久，這也是護生之道。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單

表 3-3 茶根譚融入生命教育教學方案設計大綱~第二循環

主題	單元	教學目標	教學內容（佛光茶根譚）	教學活動
人與他人	8 友誼的建立	1.能認識與人建立友誼的法 2.能自我反省 3.能學習與人建立良好的關係	1.一個有用的人，勇於承擔而不推諉，要給人信心。一個優秀的人，凡事決不輕易拒絕，要給人希望。 2.待人以誠、待人以信、待人以諒、待人以德。※ 3.誠不一，則心不能專；信不一，則言不能行。 4.用慈悲待人，會讓彼此和諧自在；用智慧處事，會讓凡事順利圓滿。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與他人	9 面對問題	1.能了解面對問題的方法 2.能自我反省 3.能學習面對問題、解決問題	1.面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、為人設想。※ 2.怕責任、怕承擔、怕辛苦，則永遠不會進步；怨天地、怨命運、怨他人，則永遠不受重視。 3.將人比人，真是氣人；將心比心，大家更親。 4.遇到糾紛時，多替對方著想，人我互換，以和氣的方式來解決問題。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與他人	10 吃虧的奧秘	1.能了解吃虧的意義 2.能自我反省 3.能學習付出不怕吃虧。	1.一個有好性格的人，是難忍能忍，難行能難，且什麼都「能」；能大能小、能上能下、能苦能樂、能早能晚、能前能後、能餓能飽、能冷能熱、能榮能辱；凡事無所不能。 2.給人利用也是一種結緣，幫助別人就是幫助自己。 3.給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。 4.一個人心量有多大，事業就有多大；一個人心能容多少，成就就有多少。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與自己	11 凡事靠自己	1.能了解自我負責的意義 2.能自我反省 3.能學習自我負責。	1.無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。 2.成功要靠自己努力，別無他途；失敗要肯自己檢討，猶有可為。 3.受得起別人的冷落，禁得起外境的磨難，困難就會向你低頭。 4.上等人，經得起千錘百鍊；中等人，經得起打罵棒喝；劣等人，經不起任何臉色。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與自己	12 低頭	1.能了解謙虛的意義 2.能自我反省 3.能學習謙虛，幫助別人	1.擁有健康的身體，更要有正確的觀念；具備充實的學問，更要有善美的心靈。 2.學問使人謙虛，無知使人驕傲；虛心使人高貴，自負使人膚淺。 3.太陽因為照射熱能而給人溫暖，花朵因為散發芬芳而令人喜悅，大海因為包容萬有而被人重視，人生因為積聚慈悲而受人尊敬。 4.真正有正義的人不會自欺，真正有道德的人不會自傲，真正有學問的人不會自大，真正有能力的人不會自負。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與他人	13 公雞性格	1.能認識衝突的原因 2.能自我反省 3.能學習把學過的知識運用出來	1.求學讀書要：讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心。 2.學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。 3.行為可以看出做事能力；言談可以察知品德修養。 4.多讀好書，使自己人格芬芳；多做好事，使別人生活快樂。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單
人與環境	14 生活的美學	1.能了解環境對生活的意義 2.能自我反省 3.能學習尊重環境、美化環境	1.人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。 2.心中有歡喜的人，到處是賞新悅目的景色。 3.有計劃，則不亂；有分工，則不忙；有預算，則不窮；有歡喜，則不苦。 4.每日所說的言語，要是善良柔美的話；每日所做的事情，要得利益大眾的好事。	1.影片討論 2.遊戲體驗 3.說故事 4.靜坐靜心活動 5.恭敬寫好話 6.單元學習單

研究者所選用的 56 則佛光菜根譚多為星雲大師佛光菜根譚之原文，惟有兩處必須說明：為了配合孩子的學習與能力，會節錄佛光菜根譚原文。如「心中有歡喜的人，到處是賞心悅目的景色；心中有禪定的人，耳聞是八萬四千的詩偈；心中有佛法的人，面對是善人善緣的世界。」節錄為「心中有歡喜的人，到處是賞心悅目的景色。」。另外有兩則是選用小沙彌歡喜看人間 DVD 影片內容來作為教學內容。乃因「待人以誠、待人以信、待人以諒、待人以德。」「面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、為人設想。」這兩句對應佛光菜根譚分別為「待人厚道是美德，令眾人敬愛；待人刻薄是缺德，令眾人厭惡。」；「面對問題，必須主動溝通，才能解決問題；迎接困難，唯有永不退縮，才能克服困難。」研究者認為前者也同為大師的智慧開示話語，旨趣與佛光菜根譚相同，且更為具體的指出可行方法，又是影片中的內容，孩子較為熟悉，因此以前者為教學內容，希望能讓孩子有更具體的方法學習，印象更為深刻。（本研究使用之 56 則佛光菜根譚原文與出處請參考附錄五）

第四章 研究結果與討論

本章將分節陳述運用佛光菜根譚融入生命教育教學方案進行人與自己、人與他人、人與環境方面的教學，並進而探討學生學習的改變情形與教師的觀察省思，陳述相關研究成果。主要分為四小節，第一節說明第一循環教學實施歷程與分析；第二節說明第二循環教學實施歷程與分析；第三節是綜合討論；第四節則是學生與家長的回饋。

第一節 第一循環教學實施歷程與分析

壹、人與自己

一、課前省思

(一) 孩子積極度不夠

研究者擔任「歡喜班」級任老師已經一年多了，發現班上孩子在面對需要挑戰的事情時，容易放棄或不太想去嘗試。對於即將要進行的菜根譚融入生命教育教學，如果孩子沒有想要學習的動力，接下來的課程活動需要孩子抄寫菜根譚、填寫學習單…，可想而知，孩子積極度不夠是很難達到學習效果的，而且不積極的學習氣氛會互相感染。另外，有些家長也曾與研究者談過自己的孩子缺乏學習的動機、被動及遇到困難容易放棄的問題。因此，如何增進孩子想要學習的動機，並體認自己的學習態度是影響成功的重要關鍵，讓孩子對學習更積極、更努力，是研究者在進行本次生命教育教學中的首要努力的地方。

(二) 孩子正向思考的習慣不足

孩子們遇到困難容易放棄或覺得自己沒辦法完成，最大的原因是正向思考的習慣不足。例如：學校安排的晨間到各班說故事活動，每次要輪到「歡喜班」時，

總是有些孩子唉聲歎氣，認為自己沒辦法把故事記起來。有時候研究者出的功課稍微多一些，孩子就開始抱怨寫不完。研究者曾聽過一個演講，演講者提到大家都希望能「快樂學習」，但是卻忘了更重要的是「學習快樂」！「學習快樂」即是學習正向思考。希望菜根譚融入生命教育教學可以幫助歡喜班的孩子改善正向思考習慣不足的問題，並增進實踐的勇氣與信心。

（三）孩子不瞭解自我成長的意義

班上比賽的活動，常常發生輸的一組互相責怪，贏的一組取笑別人的爭吵與衝突情況，雖有輔導孩子不要太計較輸贏，然類似的事件還是一再的發生。探究其原因在於孩子還不了解成長的意義，才會總是把焦點關注在輸贏的競爭上。因此若能讓孩子了解一個人最需要努力的是和自己比賽，人生最重要是自我成長，只要今日之我比昨日之我進步，每天進步一些，就是自我成長。相信孩子瞭解自我成長的意義後，對輸贏會較為坦然，並把關注與人競爭、在意輸贏的重心回歸到重視自我成長。

（四）對好品格的重視需加強

有人說現代的孩子對上不尊敬、對人不合群、對物不珍惜、對事不認真。歡喜班的孩子也有這樣的問題：把擁有的幸福當成理所當然，不懂得感恩，害怕吃苦，失敗了容易責怪別人，不懂反省…。另外更讓人憂心的是父母親普遍重視成績，每次月考完畢，孩子總是急著想知道自己與別人的成績，卻沒有人關注自己的品格好不好？雖然研究者常常跟孩子提到有好的脾氣、好的品德這些特質比考試第一名更重要，但是要改變孩子普遍重視成績比重視品德的價值觀念，還有待努力。

二、研究者構思

（一）單元一「人要有理想」

佛光菜根譚：立志的人才會有目標；實踐的人才會成功。

有動機才有實踐的動力，讓孩子有一個目標和理想，才能幫助他們往這個目

標與理想去努力。進行第一節課，先讓孩子了解研究者進行菜根譚融入生命教育教學的目的是希望利用三個月的時間，與「歡喜班」的孩子一起努力，幫助「歡喜班」的孩子都能建立正確的觀念和良好的行為，這也是研究者能送給「歡喜班」的孩子最好的禮物！這句菜根譚開門見山點出立定目標的重要，並具體告訴我們唯有透過實踐才能成功，很適合融入單元一「人要有理想」的教學，希望透過第一次的教學來改善孩子缺乏動機的學習狀況，鼓舞孩子追求目標，點燃孩子學習的熱情。（「人要有理想」教學方案參見教案一）

（二）單元二「我是大贏家」

佛光菜根譚：事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。

正向思考的習慣與積極勤奮的生活態度是成功人生的基本條件。單元一「人要有理想」中教導了設定目標的重要，不過在日常生活中，有時知道目標，也設定了目標，卻因正向思考習慣不足而沒有積極的行動力，因此這句「事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。」可以融入單元二「我是大贏家」的教學，引導孩子體會正向思考的重要，讓孩子了解「你選擇什麼，就會成為什麼。」，幫助建立積極正向的思考習慣。（「我是大贏家」教學方案參見教案二）

（三）單元三「跟自己競賽」

佛光菜根譚：衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。

單元三「跟自己競賽」希望能讓孩子體會人要和自己比賽，和自己比賽的人才會不斷的進步，從中了解自我成長的意義，並試著去體會成功要付出代價。透過這句「衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。」融入教學中，可以幫助孩子體會自我成長的意義，並教導孩子在遇到困難時學著自我激勵，不怕吃苦、有毅力，願意為成功付出代價。（「跟自己競賽」教學方案參見教案三）

（四）單元六「真正的財富」

佛光菜根譚：知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。

在單元六「真正的財富」希望讓孩子了解無形的財富比有形的財富更為重

要。這句「知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。」是希望孩子瞭解懂感恩的人才是最富有的人，良好的習慣與態度都是無形的品德財富。透過生命教育給孩子更高的生命價值，培養其生命能力，才能擁有一個幸福的人生。（「真正的財富」教學方案參見教案六）

三、教學活動歷程、評量與省思

（一）單元一「人要有理想」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

「人要有理想」影片內容是大師兄有「建造一尊大佛」的理想，花了十年的時間，不怕辛苦終於完成了理想。人一旦有了理想，就會有目標；有了目標就有了方向與動力！大師兄因為有一個理想與目標，因此能不怕辛苦朝著理想而努力。在影片欣賞時，大家都很專心，接著進行影片討論。其中比較深刻的是以下的對話：

T：為什麼師父會說有理想就不會喊苦，遇到困難也會努力去克服困難？

S05：因為有目標，就想去完成。

T：大家曾經有類似的情形嘛？

S13：有！練鋼琴，因為我想像鋼琴老師那樣厲害，就會花時間練習，不會看電視。

S7：有時候畫畫想要畫好，就會忘記下課。

S3：我會寫評量，因為我希望能考試考一百分。

T：老師也有聽到 S3 媽媽說過，S3 想要有好的成績，會自己練習寫評量，你們看 S3 因為有目標，想要有好成績又能忍受不能玩的辛苦，就能得到好的成績。而且只有目標還不夠，還要去做才可以達到目標。就好像你要爬到山頂，一定要真的去爬才可能達到山頂。

T：影片的內容可以用一句菜根譚好話來代表「立志的人才會有目標；實踐的人才會成功。」（書寫於黑板上）（教錄 98.3.31）

影片內容讓孩子知道「立定志向」的重要，研究者利用問題討論引導孩子與生活經驗結合，體會設定目標的重要。讓孩子了解有一個目標才有努力的方向與動力。最後用這句菜根譚做一個肯定的結論，來加深孩子對人要有目標的體認。

2. 遊戲體驗~天旋地轉我不怕

接著，孩子一聽到的遊戲體驗都很興奮，研究者在說明遊戲規則時，大家都很用心聽。遊戲的進行方式是每一個小朋友要經過三個障礙：第一個是跳過阻礙物，第二個是鑽過山洞，第三個是原地轉三圈，最後到黑板劃一個笑臉。孩子都非常的投入遊戲中，其中 S1 還跌倒了，但是仍然爬起來到黑板上畫出笑臉。遊戲結束，研究者跟孩子說明遊戲的意義：

T：剛剛的遊戲大家都認真想要達成目標，如果我們沒有規定要在黑板上畫笑臉，轉完圈圈後，頭昏腦脹，沒有訂下要去的目標，就不知道要去哪裡。因為知道接下來的目標，所以就算頭昏腦脹也能忍耐，跌倒了也能爬起來，朝著目標前進。老師也有一個目標，希望在未來這三個月能和大家一起努力，帮助大家能成爲一位更懂事的孩子。希望大家也能訂一個目標讓自己越來越好喔！（教錄 98.3.31）

研究者希望透過遊戲體驗讓孩子覺得菜根譚融入生命教育的課程是有趣的。然二年級的孩子還不能瞭解遊戲蘊含的深意，因此遊戲體驗過後，需要透過研究者的提醒，讓孩子瞭解遊戲不只是遊戲，遊戲其實蘊含著本單元需要學習的主題。從遊戲熱烈與歡樂的氣氛到總結遊戲意涵時的嚴肅態度，有一段反差，但是剛才遊戲熱情的投入讓孩子反而能很快靜下心來聆聽研究者總結說明遊戲體驗的意涵。

3. 說故事~神奇的願力

接下來是說故事時間（故事請參考教案一），孩子專心的聽完這個故事後，我提出了問題跟孩子討論：

T：王子的駝背怎麼會挺直呢？

S1：他每天都抬頭。

T：他爲什麼每天都抬頭？

S15：他希望像雕像王子一樣。

T：對！因爲他有希望、有目標，希望有一天能像雕像王子一樣挺起背，快樂又有自信，不要再過怨天尤人的日子。再加上王子又能每天去努力～抬頭仰望～最後終於成功了。就像這一句菜根譚說的一樣。（教錄 98.3.31）

孩子從故事主角的成功經驗對目標設定有了進一步的瞭解。這個故事其實可以有更深入的討論，但是礙於時間的關係，研究者只提出兩個問題，就做一個結論。課程的進展需給孩子一點空間，塞太多的問題，反而讓學生無法消化。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

今天大家看了影片，也在遊戲中體會了立定目標的重要，接下來老師說了王子的神奇願力故事，相信大家都知道這句菜根譚的意義了，大家再過三個月就要升上三年級，你希望成爲一位怎樣的的孩子呢？勇敢，不怕困難、能爲別人著想，幫助別人…。老師說過：好的習慣和態度是最重要的，希望大家能立定目標，讓自己越來越懂事。現在請你在心中自我期許，希望自己成爲一位怎樣的人？…請大家在心中自我期許並爲自己設定一個努力的目標。只要能下定決心，常常去想、去努力，就會像王子一樣心想事成！（教錄 98.3.31）

學生們並沒有如預期的安靜，有人眼睛是張開的，提醒後才閉上，但一下子又張開眼睛東張西望：

第一次進行靜坐練習，學生們還不是很習慣，有人亂動，眼睛也沒有閉上，我快要沒有耐心了，在靜坐的過程中，很容易因爲一兩位不配合的孩子而影響引導的氣氛。S9 和 S8 是要多多鼓勵的孩子，要找時間跟他們談談，希望他們能配合，下次他們若有進步，馬上給予增強。（教學日誌 98.3.31）

雖有誇獎專心聆聽、閉眼靜坐的孩子，但也語氣嚴肅的提醒不專心又影響別人的孩子，整個靜坐過程在嚴肅又有些緊張氣氛中結束，研究者對靜坐靜心活動

太過於理想了，因此用高標準來要求學生，沒有考慮到這只是學生的第一次，研究者要讓自己先放鬆下來，並給孩子與自己更多的空間與彈性，才能把省思的氣氛帶出來，這是還要再努力的地方。

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單（參考教案一【恭敬單】1），裡面有四句與【人要有理想】單元相關的佛光菜根譚，孩子們跟著研究者朗讀一次後，再全班一起朗誦一次，並選擇自己最喜歡的一則抄寫，再寫原因。恭敬單一發下去時，研究者跟孩子說明要用一顆恭敬的心抄寫，所謂「心誠則靈」，能用恭敬心抄寫，這一句菜根譚將會與自己的心相應，會在生活中幫助自己。透過引導後，孩子們都躍躍欲試。但是在說明要寫喜歡這句話的原因時，馬上就有孩子說：「我不會！」「我不知道怎麼寫！」。果然如研究者所預料：孩子會有這樣的反應：

S：老師我不會寫原因。

T：才剛要練習，就有人說不會。剛剛大家唸的菜根譚：「日日行不怕千萬里，常常做不怕千萬事。」「有用的人，什麼事都不難；沒用的人，什麼事都困難。」怎麼唸過就忘了！第一次練習，當然會比較困難。老師希望你能多練習，第一次寫不好沒關係，老師先示範好了：老師最喜歡的是「立志的人才會有目標，實踐的人才會成功。」因為我希望我可以立定目標，幫助大家培養好的行為與態度。我要努力去做，才能達到目標。（教錄 98.3.31）

經過研究者以菜根譚提醒及示範後，班上的孩子很快進入練習狀況，安靜的抄寫，研究者也在一旁提醒孩子要一比一劃用心寫。從孩子的恭敬單中發現有些孩子已經對菜根譚的內容有了初步的了解：

S7：我最喜歡的是「立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。」因為我希望我可以立志多幫助別人，這樣我就可以提醒自己要多多幫助別人。（恭敬單 1）

S16：我最喜歡的是「有用的人，什麼事都不難；沒用的人，什麼事都困難。」因為我希望可以當有用的人，不可以常常說事情很難。（恭敬單 1）

6. 學習單

除了上課討論之外，研究者也設計了學習單，請孩子練習自訂目標，期盼孩子經過自我練習與省思的歷程，能內化並燃起努力的熱情。以下為孩子在填寫完學習單後，為自己這三個月所訂下的目標：

S20：我覺得我最希望的是可以成爲一個有智慧有品德的人。我最需要努力的是情緒部份。(學習單 1-1)

S16：我希望我能在老師說話時不插嘴，並多爲別人服務。(學習單 1-1)

S13：我希望我能爲別人著想，熱心爲別人服務。(學習單 1-1)

S3：我覺得我要努力的是坦然面對過失，勇於改正錯誤。(學習單 1-1)

S15：我最需要努力的是不怕困難，努力不輕易放棄。(學習單 1-1)

從學習單中發現孩子都能對自己要努力的部份做反省，但是目標太過理想，無具體的落實方法，容易流於空談。於是又設計另一份學習單，希望讓孩子練習設定一天能做得到的目標並加上具體的實踐方法，研究者希望孩子們能創造想做到而真的能做到的成功經驗，並請家長在學習單中給予孩子回饋。這次孩子學習單內容就很平實，家長的回饋也鼓勵了孩子的努力：

S20：我的志願是做三件事：第一幫爸爸媽媽捶背，第二當廚房小幫手幫忙擺碗筷，第三我要看兩本書，我可能會沒有耐心但我要努力克服。P20：你立定的目標困難程度都在合理的範圍，並都能逐一完成是成功的第一步。(學習單 1-2)

S7：我今天要把全部的功課都工工整整的寫完，我要慢慢的寫而且要有耐心，才能向大師兄一樣完成理想。P7：有恆心者一定會成功，你的字很漂亮要好好保持。(學習單 1-2)

S3：我的志願是認真寫功課，還有看十分鐘的故事書。人家休息我也會想要休息，只要不要分心就可以做得到，我要努力的把它做完。P3：你能初步體驗自己所該做的事情及如何解決困難，值得稱讚喔！一級棒！（學習單 1-2）

7. 教學省思

第一次的教學，研究者與孩子都覺得很新奇，這六個教學活動能不能成爲一個模式呢？研究者目前最需要學習的是放慢腳步，菜根譚融入生命教育教學才剛

開始，我太急了，會因為要在時間內完成課程活動而有壓力，也容易因為孩子的表現不如預期而缺少耐心。他們只是二年級的孩子，需要多一些時間，而且孩子許多的習慣是長年累積來的，要孩子有立即的改變是不太可能。正因為孩子還做不到，才需要更多的引導與關心，這是一個希望的開始，研究者心中充滿了期待，卻也要調整心態，創意與能量才能源源不斷提供研究者進行省思與修正。

(二) 單元二「我是大贏家」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片內容是小雲姊姊遇到了困難很悲觀、一直哭，歡喜與祥和知道了請師父幫忙，讓小雲姊姊能轉變想法，樂觀去面對問題、解決問題。影片欣賞後，接著進行討論。其中比較深刻的是以下的對話：

T：你覺得師父是一位怎麼樣的人？

S9：樂觀的人。

S20：有智慧的人。

T：為什麼樂觀的人比較能解決問題呢？

S15：因為不會一直哭，會想辦法解決問題。

T：你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？

S20：我會像小雲姊姊一樣會哭，現在比較好了，哭讓我很傷心。

T：樂觀的人和悲觀的人有什麼不一樣？

S2：樂觀的人會看好的地方，悲觀的人都看不好的。

S7：老師以前有說過哭婆和笑婆的故事。

T：S7 很棒還記得老師說過的故事。

T：今天這個影片可以用一句菜根譚來說明「事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。」(書寫於黑板上)(教錄 98.4.7)

S20 能在討論中自我反省是一種學習；S7 能想到以前說過的「哭婆與笑婆」故事並聯想到兩者有類似之處，則是意外的驚喜。以前所種下的種子我們真的不

知何時會開花結果，但只要有播種就有希望。透過討論讓孩子反省自己的表現，也能學習正向思考來面對問題，其實研究者並不能確定孩子是否能把所學的運用出來，但是透過不斷的提醒和榜樣的學習，孩子的行為會被慢慢導向較正向的地方。所謂「多聞薰習」，一次一次的提醒，一次一次的學習，有一天一定能發揮功用。

2. 遊戲體驗~贏家與輸家

先在黑板上寫出正向與負面的想法，讓孩子去做贏家與輸家的分類，幫助孩子認識何謂正向思考。接著提出問題：考試考不好，贏家的想法和輸家的想法會是什麼？讓孩子去思考，研究者把孩子回答的紀錄在黑板上。

T：遇到同樣的事情，有些人能勇敢的去挑戰，有些人一下子就放棄了。根本的問題在於你看事情的方式不一樣。現在要以「考試考不好」這一件事來讓大家練習輸家和贏家會有什麼的想法？大家先說說輸家會有的想法：

S：題目太難了！

S：我都不會！

S：我不可能考好的！

S：我不喜歡考試！

T：對！大家說的很好！輸家會很快就放棄或者都怪別人害他考不好。那贏家會有哪些想法呢？說說贏家會有的想法：

S：下次多練習，就可以考好。

S：我要更努力。

S：我要把不會的學好，把分數拿回來。

S：上課要更專心。

S：寫功課要認真。

S：不會的馬上問老師。(教錄 98.4.7)

先讓全班孩子了解贏家與輸家的思考方式差異後，接著才進行遊戲體驗「我是大贏家」，在黑板上寫出三個狀況題，請每一組抽題目，討論出贏家與輸家的想

法後上臺與大家分享。每個人都很踴躍的發表，也跟研究者開玩笑，他們說只要他們都是贏家的想法，研究者就會長翅膀高興得飛上天，如果他們都是輸家的想法研究者的翅膀就會斷掉並摔到地上沒有力氣起來。這一群可愛的小天使真是瞭解老師。研究者也回饋孩子：如果大家都能有贏家的想法，老師真的會很開心！不過，並不是每個人天生就能有贏家的想法。老師有時也會有輸家的想法，比如看到同學吵架，就會想怎麼都說不聽，然後就會生氣。不過，贏家的想法又會出現：沒關係，只要關心他，常常提醒，他一定會改進的。孩子聽到研究者的分享都會心一笑。

3. 說故事~鳥兄弟的故事

故事內容請參考教案二，在故事說完後，研究者提出了兩個問題問孩子：

T：為什麼鳥兄弟最後會有這麼大的差別？

S5：因為哥哥很樂觀，弟弟都往不好的想。

T：對！而且習慣成自然，中國有一句話說「相由心生」，你的心在想什麼會影響你的長相喔！常常生氣的人，臉就會有生氣的樣子。常常幫助別人的人，臉就會很善良的樣子。

T：你覺得班上誰很像鳥哥哥呢？

S1：我覺得 S11 很像鳥哥哥，都不會抱怨。

S16：我覺得 S15，因為他每天都笑咪咪的。（教錄 98.4.7）

孩子從故事中認識了「相由心生」的意義，而故事裡的鳥兄弟其正向思考與負向思考的結果給孩子一個警惕與反省，能加強孩子對正向思考與負向思考的體認，並願意在生活中能學習正向思考，少抱怨。另外在討論中，也肯定能正向思考的孩子，看到他們臉上的笑容相信能增強其正向思考的行為，並增進其自信心。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家放輕鬆，聽著老師的引導：影片中師父是樂觀的，因此能解決許多事情。進

行輸家與贏家的遊戲練習，大家都很用心的討論發表，在生活中，你常是贏家還是輸家呢？老師也說了烏兄弟的故事，大家都希望像烏哥哥能正向思考，不希望自己像烏弟弟一樣悲觀、抱怨…希望大家能練習多多說好話，凡是能看到好的一面，只要你能往好處想，事情就不那麼難。大家把心靜下來，放輕鬆，想像自己是一位能事事往好處想的人，你一定可以成爲正向思考的贏家。(教錄 98.4.7)

這次的靜坐前先跟孩子說靜坐時間只有五分鐘，能安靜跟著老師的帶領與音樂的小朋友可以蓋章。孩子有明顯的進步了，尤其 S9 眼睛也閉起來了，我馬上給予增強，發現在引導的過程中，他的眼睛幾乎都是閉起來的，沒有第一次的開玩笑的現象。下課後，特地再跟他鼓勵，希望他每一次都能像這次一樣。他聽了很高興，跟我點點頭。孩子在還沒有學到靜坐靜心的技巧前，需要老師更有耐心的引導，鼓勵勝於責罵。

5. 恭敬寫好話

老師發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫，這次孩子都很專心寫，研究者還是在旁提醒孩子要專心才能讓喜歡的那一句菜根譚進到自己的心中，和自己心心相印。研究者希望能透過一種類似儀式的方法，讓孩子在儀式中升起恭敬心，加深學習的印象。在孩子尚未建立習慣時，是需要常常提醒與練習的，因此每次的單元教學都會進行這樣的學習活動，讓孩子在潛移默化中，用恭敬心體會菜根譚所蘊含的深意。

S4：我最喜歡的是「不怕失敗，只怕懈怠；失敗愈多，經驗愈富。」因為我們不怕失敗才能學習更多。(恭敬單 2)

S15：我最喜歡的是「事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。」因為它告訴我要往好處想，有時候我會往壞處想。(恭敬單 2)

6. 學習單

學習單內容延續了遊戲體驗活動，讓孩子練習用正向思考的態度來面對困難與挑戰。因此，發下學習單時孩子是充滿興趣的：

T：老師現要看看大家是贏家還是輸家，有一張學習單要大家練習寫一寫。

S：耶！

T：雖然有些辛苦，但你們的態度是大贏家！（教錄 98.4.7）

研究者發現給予孩子口頭增強，肯定他們願意學習之後，孩子更用心寫學習單，學習單的內容更豐富了！

S19：老師功課出很多，我想老師可能是想讓我們能多練習、進步，才出這麼多。
（學習單 2）

S11：我不喜歡上安親班的體能課，不過上體能課雖然很累但是可以訓練體能讓身體健康。P11：你碰到挫折或困難越要勇往直前，才會越戰越勇，從挫折或困難中學習到經驗才是難能可貴，抱怨過一天還不如樂觀過一天！（學習單 2）

S9：下棋輸給姐姐，這次輸了我要多加練習下次才會更進步。P9：你比賽失敗了要仔細思考不成功的原因，加以改進下次比賽才會表現得更好！（學習單 2）

S3：騎腳踏車跌倒了，我一定要學會騎腳踏車，我一定會成功。P3：你能為挫折及心態調整面對事情處理表示漸漸懂事喔！（學習單 2）

S2：考試沒有得名，這次我太粗心了，下次要改進更努力讀書。P2：不要怕失敗，努力去做就對了（學習單 2）

S20：吃鳳梨嘴巴破掉好痛，但是吃鳳梨很健康應該要多吃，也可以當作練習以後就不會破了。P20：你慢慢的已經學會改變態度來面對挫折，有時還會提醒媽媽也要這樣呢！（學習單 2）

看到孩子的學習單與家長的回應，真的讓我很感動，研究者希望學習單能讓孩子練習從不同的的角度觀察自己在面對困難時會有的反應，在設計時家長也帶進來一起參與孩子的學習，雖然有些家長因為不習慣或太忙了，較少給孩子回饋。但大部分的家長是很願意給孩子鼓勵的。學習單設計要清楚、具體，並與孩子的經驗結合才能讓孩子有想表達的意願。透過學習單不只讓研究者瞭解孩子的想法與學習成效，也讓家長知道孩子在學什麼，老師所重視的是什麼，並在家庭中給孩子提醒與鼓勵。

7. 教學省思

這一個單元讓研究者想起以前大學社團老師說過的話：「要有快樂的老師，才會有快樂的學生」。這也是研究者自我期許的一句話。期許自己要當一位快樂的老師。同樣的「要有樂觀進取的老師，才能教出樂觀進取的學生」。身教的啟發是更重要的。當研究者看到孩子沒有如預期的表現時，是否也能從中看到希望，看到改變的機會呢？你的選擇將決定你會成為什麼！唯有透過不斷的省思才能修正許多的行為和觀念。孩子與教師都是如此，因此，生命教育需要耐心，需要提供更多的機會讓孩子練習自我省察，幫助孩子成長。

(三) 單元三「和自己競賽」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

「和自己競賽」影片中描述歡喜練習爬竿總是比不上王公子，祥和背書總是背不起來。兩個人都很苦惱不知怎麼辦，後來師父告訴他們人最重要的是和自己競賽，兩人才豁然開朗，更努力學習，自我挑戰獲得成功。課堂中較深刻的對話如下：

T：為什麼師兄弟都有練習，還是愁眉苦臉？

S13：因為她們都和別人比，都覺得自己比不上別人。

T：師父說了什麼話？

S9：不要跟別人比，要跟自己比。

T：為什麼要跟自己比賽？

S20：跟別人比比輸了很難過，跟自己比會有成就感。

T：你有和自己比賽成功的經驗？

S16：跑步！就一直跑不要管別人。

S11：講故事！勇敢上臺就不害怕了。

S5：考試前認真，考試就可以進步。

T：如果一直想和別人比，贏了並不見得你就是贏，因為你本身就很擅長。輸了又很難過，對自己很沒信心就不想努力了。老師也覺得人要和自己比賽。

S7：和自己比賽比較好，才會進步。

T：老師以前學笛子也是這樣，很希望能像笛子老師那樣厲害，可是很難，對自己也越來越沒有信心，後來我就告訴自己每一次上課要比上一次上課還要進步，最後終於會吹我喜歡的曲子了。

S7：立志的人才會有目標，實踐的人才會成功！

T：S7 很棒會想到這一句好話！

T：老師今天要再介紹一句跟這部影片有關的菜根譚「衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。」（書寫於黑板上）（教錄 98.4.14）

這一次討論中出現了第一次教的菜根譚「立志的人才會有目標，實踐的人才會成功。」，學生能把菜根譚適當的運用在生活中是菜根譚融入生命教育教學的目的之一，S7 能把老師分享的經驗用學過的菜根譚來回饋，讓研究者有了很大的信心。也讓研究者發現在未來的班級事件中要多運用孩子學過的菜根譚來提醒孩子，讓孩子在平常生活中，自然而然想到菜根譚，讓智慧的話語成為生命的指引。

2. 遊戲體驗~中國功夫頂書繞線走路

接著遊戲體驗是讓孩子頭上頂書，從一本到兩本，從個人到團體並循著地上的線走到終點。希望透過趣味的自我挑戰活動讓孩子體會自我競賽的意義。大部分的孩子都能完成自我挑戰的任務，也玩得很開心。不過 S14 哭了，因為不滿同組成員一直催促他而有了衝突。後來在大家的鼓勵下破涕為笑，最後終於完成了任務，下課後還繼續玩！

遊戲結束後，研究者再跟孩子總結遊戲體驗的意涵，告訴孩子有些人一次就可以完成任務，可以繼續挑戰兩本、三本；有些人要練習到第三次才成功。因此要學習跟自己競賽才能不斷進步，在遊戲過程雖然有人哭了，可是在同學的加油中，不怕失敗的練習，終於成功了，這就是和自己競賽！此次遊戲中孩子的衝突小插曲是個很好的機會教育，讓孩子對於和自己競賽有實際的體驗。所有的問題都不是問題，而是生命教育的學習素材，相信在生命教育中每個人都是的贏家。

（3）故事時間~周處除三害

「周處除三害」是大家耳熟能詳的故事，不過班上的孩子大都沒有聽過，說完故事後，提出了兩個問題問孩子：

T：周處要如何除掉第三害呢？

S：&%%# # #

T：自殺嗎？

（學生大笑）

T：想一想他用什麼方法？

S：改進自己的缺點！

T：對！周處最後下定決心，要改掉自己的壞習慣，並且很努力學習並幫助別人，終於除掉了以前那個危害大家的流氓周處，變成一位幫助別人的大好人。（教錄 98.4.14）

「周處除三害」故事中最精采的部份是周處要除的第三害就是自己，透過這個故事能幫助孩子從中體會能改掉自己的缺點，努力向上、向善就是跟自己比賽的意義。

4. 靜坐靜心活動

（1）播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

（2）引導語：

心要慢慢靜下來，跟老師回到影片中，師父說人要跟自己比賽，才會越來越進步。你會跟自己競賽嗎？你的行為有比以前進步嗎？在遊戲中大家都能自我挑戰，專心頂著書本走路，雖然有失敗但是不要氣餒，繼續努力就是跟自己競賽，一次會比一次進步的。……（停頓了一下）大家現在靜坐也是在跟自己競賽，以前只能靜坐一分鐘，現在能維持三分鐘就是進步…周處的故事也讓我們知道，能跟自己競賽的人，才能把自己的缺點改進，周處跟自己競賽，把自己從大家都不喜歡的人變成人人誇獎的大好人！老師希望大家能把心靜下來，在生活中要常常告訴自己跟自己比賽，說好話、做好事、存好心，一天比一天進步。（教錄 98.4.14）

孩子有了前兩次的靜坐練習，了解靜坐靜心的進行方式，因此能將心安住於

活動中。所以今天的靜坐靜心活動，孩子很快就閉起眼睛，一副準備聆聽的樣子，可惜研究者的引導有稍微停頓了一下，孩子好奇張開眼睛觀察，研究者提醒孩子眼睛要閉起來，跟自己比賽靜坐的時間，以前只能安靜一分鐘，現在能靜下來三分鐘就是進步。研究者引導的速度與內容要搭配得宜，才讓孩子更容易進入靜坐靜心的狀況，而適時的肯定能鼓勵孩子努力完成這個活動。

(5) 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，就請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S20：我最喜歡的一句話是「重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。」因為好的習慣會幫助我們。(恭敬單3)

S1：我最喜歡的一句話是「重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。」因為我希望我能養成好的習慣。(恭敬單3)

S1 的學習單上寫上喜歡這句話的原因是希望自己能養成好的習慣，他常常被同學告狀，上課也不太容易專心，還會影響同學。這句話我曾經在班上說過，也提醒他，常常做不好的事，就會變成習慣。他這次選自己最喜歡的是這句話，由此可知他能把研究者的提醒聽進去，雖然「要做好」到「真的做好」還有一段距離，但研究者很高興 S1 能知道自己要努力的地方。

(6) 學習單

發學習單前，研究者跟孩子說明寫學習單也可以是一種自我競賽，從不知要寫什麼，慢慢練習後，越寫越多。而且以前發學習單時，孩子會說：「我不會！」現在孩子有進步，沒有聽到有人說：「我不會！」，或者說：「又要寫了！」。研究者也跟孩子分享：喜歡看他們在學習單上分享的心情與想法。經過這樣的引導再說明這次學習單的內容，發現孩子填寫學習單時的態度更為積極認真，很願意分享自己的想法。

S10：每次有人罵我，我就想哭，我下次不要一直哭。有一次 S7 罵我笨，我就沒有哭，我覺得自己有進步了！ P10：你只要用心改變愛哭的問題，就是進步，媽媽看到你的努力了！再加油！（學習單 3）

S15：我會害怕失敗事情做不好而不想去做，我要勇敢嘗試失敗時深呼吸，笑一笑說沒關係再加油努力。這次運動會我沒有得名我傷心的哭了，可是想想自己已經努力就好了，平常多練習，以後還有機會。P15：許多事情只要自己盡心盡力，努力負責，就會進步成長！（學習單 3）

S11：我會和哥哥吵架，我要學會控制自己的情緒，不要口出惡言。我常常擋在電視前面哥哥就破口大罵，本來我想回嘴最後我忍下來我終於學會控制自己的情緒。P11：常常與自己比賽的人，往往才能一步步的邁向成功之路，學會控制自己的情緒，就不會有衝突發生，人人如此天下太平。（學習單 3）

大部分家長都能在學習單中鼓勵孩子的努力，但也有些家長會在回饋中透露出孩子還需要再努力的地方。

S12：我要做家事可是沒有完全做到很懶惰，不過也有做一些比以前進步了。P12：叫 S12 做家事多會說為什麼都叫我去做，他沒去做，我越叫越生氣，想打人消氣怎麼辦？（學習單 3）

S17：我寫功課都很慢才寫完，而且都說我不會，我應該先自己想並專心一點。這星期五我很快就把數學考卷寫完我有進步！P17：S17 寫功課時很不專心，且依賴心很重，希望能慢慢建立自動自發的好習慣！（學習單 3）

透過家長在學習單上的回饋，研究者可以更了解孩子在家的表現，知道孩子還要再努力的地方是自動自發，這也是未來課程內容中還要加強的部份與方向。

7. 教學省思

第三次上課了，感覺在時間的掌握上是更順暢了，討論與遊戲都能掌握在時間內，教學活動可以見好就收，讓孩子對下一次的課程活動有所期待。學生第一次把學過的菜根譚在這次課程中使用出來，對研究者是一個很大的鼓舞，教學成效已經慢慢在蘊釀發酵中，雖然只是一個小小的開始，卻肯定孩子能運用菜根譚

與生活經驗做結合。這個單元讓孩子了解自我競賽的意義，希望孩子能改善自己的行為，向上、向善努力。遊戲體驗中的衝突是一個機會教育，與孩子經驗結合的生命教育能讓孩子更容易接受與了解生命教育的意義，因此要把握生活中的機會教育，生命教育的影響將無所不在。

(四) 單元六「真正的財富」單元教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

單元「真正的財富」中提到王員外雖然有錢但並不是真正的富有，阿強這位窮人家的孩子雖然窮，但有一顆善良體貼的心。影片告訴大家懂得感恩別人才是一個富有的人。課堂中較深刻討論如下：

T：什麼是真正的財富？

S7：快樂。

S9：心地善良。

S16：善行。

T：還有誠實、感恩都是財富。

S7：對啦！我就想要講這個！還有態度最好的人！

T：你能幫助別人會覺得很開心，這個就是你的財富！

S15：你幫助別人，你自己也會得到東西。

T：你覺得影片中誰最富有？

S9：歡喜！因為他每天都很開心！

S20：王夫人最富有！因為他很會體貼人、幫助別人！

S12：阿強最富有！因為他家裡很窮卻會和別人分享！

S13：阿強最富有！因為王員外對他很兇，但是他還是認為王員外很好，感謝王員外捐小學讓他可以唸書。

T：在班上中你覺得哪一個人是富有的？

S15：我覺得是 S7

T：因為他每天都多錢嗎？

（學生大笑）

S15：他會很專心的看書閱讀。

T：所以妳覺得他是在閱讀上是富有的人！

S7：我覺得 S12 也是，因為他很喜歡看書，下課也沒有很想下課，還一直看。

S1：我覺得是 S15！因為我以前在操場跌倒時候，他就跑過來帶我去保健中心。

S3：我覺得 S5 的人！因為他會自我反省。

S7：我覺得 S9 是富有的人，因為運動會在跑步時，他說我跑很快會鼓勵我。

T：剛剛都是談別人，現在來說你希望富有的部份？

S13：學習上再富有些。

S3：自我反省更富有。

S20：更快樂，也就是不要常常跟別人吵架。

S7：我跟 S20 一樣，就是我有的時候會為了一點小事就生氣。

T：好！下次你生氣我會說 S7 你快變成貧窮了喔！

（學生會心微笑）

T：老師覺得大家都很棒，都是富有之人！今天要跟大家介紹的菜根譚是「知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。」（書寫於黑板上）（教錄 98.5.5）

這節課花了比較長的時間來討論，幫助孩子了解無形財富的意義。因為品格，良好的情緒管理，與正向思考的能力才是孩子生命中最有價值的財富。透過生命教育可以培養孩子正確的價值觀，而正確的價值觀將引領孩子度過無數的考驗，幫助孩子創造幸福的人生。

2. 遊戲體驗~支援前線

支援前線的遊戲是以軍隊打仗故事為情境引導的背景，先從物質的支援開始，接下來設計的是無形財富的支援，如：支援有愛心的護士；支援願意搬東西的工人；支援會關心別人的人；支援有禮貌的小天使；支援願意分享玩具的小孩；

支援願意吃苦耐勞的人；支援願意幫助別人的人…。支援前線的物品不再是金錢或物質，透過遊戲讓孩子瞭解熱誠、服務、善心與關懷都是無形的財富，都能幫助別人。

支援前線遊戲原本都是物質的，在遊戲體驗中加入無形財富的支援後，雖然一開始有些混亂，經研究者再解釋一次遊戲規則，孩子很快就進入遊戲情境中了。每一組的孩子都非常的熱情，想要幫助自己的小組完成任務，遊戲已耽誤到下課時間，但大家還意猶未盡：

S：老師繼續玩！

T：下課！

S：唉呦！

T：下一節上課再說！（教錄 98.5.5）

因為時間的關係，第二節上課並沒有繼續進行遊戲，跟孩子總結遊戲體驗的涵義，希望孩子能努力培養自己的好品格，擁有真正的財富，將來有人需要，才可能用這些財富去幫助自己與別人。

3. 說故事~富翁與農夫

故事內容請參考教案六，研究者在說完故事後，提出了幾個問題與孩子做簡單討論：

T：富翁和農夫誰比較有錢？

S：富翁！

T：富翁和農夫誰比較快樂？

S：農夫！

T：故事裡誰才是富有的人？為什麼？

S：農夫！因為他很善良。

S：農夫！因為他有很多朋友。

S：農夫！因為他很快樂富。富翁雖然有錢，但是不快樂，也沒有人喜歡他。

T：所以「知感恩，懂珍惜是世界上最富有的人！」相反的，很有錢卻總是抱怨的

人才是真正貧窮的人。(教錄 98.5.5)

孩子從故事中體會真正的財富並不是金錢，「知感恩、懂珍惜，是世界上富之人。」這句菜根譚也正是故事的結論，研究者運用這句菜根譚來加深孩子的印象，再次提醒孩子能感恩與珍惜的人才是世界上最富有的人。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家要把心安靜下來，影片中王員外雖然有錢但是並不快樂，阿強雖然貧窮但是心不窮，而且每天都很快樂。師父告訴大家內心的富有才是真正的財富：快樂、助人、愛心都是真正的財富。在支援前線的活動中，大家也了解除了物品的支援，愛心、熱心、善心都可以幫助別人。你有真正的財富嗎？現在大家在心中想像自己成爲一個真正富有的人，是快樂的、是樂於幫助別人的、是關心別人的、是能感恩的。老師要祝福所大家，希望大家都擁有真正的財富，幫助自己也幫助別人。

(教錄 98.5.5)

配合音樂真的很快就能讓大家安靜下來，這一次播放音樂，馬上就有人眼睛已經閉起來了，原本想要建立的一個靜坐的習慣已經慢慢在成型，孩子平常較少有學習靜心的機會，許多的學習活動雖然很精采、也很吸引人，但是缺少了持續性，孩子是很難有深入的學習的。因此研究者希望這樣持續的練習能對孩子的學習有所幫助。

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，就請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S20：我最喜歡的是「知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。」因爲真正的富有是能感恩的人。(恭敬單 6)

S15：我最喜歡的是「常懷怨恨的人，是世界上最可憐的人；滿懷感恩的人，是世界上最幸福的人。」常常怪別人的是窮人，能感恩的人最幸福。我希望能常常感

恩別人。(恭敬單 6)

6. 唱歌~雙好

研究者以人間音緣中【雙好】這首曲子作為本單元教材(參考教案六)讓孩子從歌詞中了解到「心」好的重要,並增加教學的趣味性,因此本單元教學活動多了唱歌。有孩子反映這首歌歌詞有押韻,很快就能琅琅上口。的確,有押韻的文詞再搭配優美的旋律,孩子很快就學會唱這首歌了。

7. 學習單

學習單的內容是讓孩子練習寫出心中認為的真正財富是什麼,從學習單的內容發現孩子們大致上已認識了真正的財富的意義:

S15:真正的財富是勤勞,因為勤勞才能把事情完成。(學習單 6)

S20:真正的財富是快樂,因為你快樂可以讓別人也快樂。(學習單 6)

S7:真正的財富是感恩,因為像阿強一樣能感謝別人才是富有的人。(學習單 6)

S2:真正的財富是幫助別人,能幫助別人自己也會很開心也能獲得東西。(學習單 6)

8. 教學省思

真正的財富是什麼?知足、感恩、好品格、好個性都是真正的財富。透過本單元教學,班上的孩子大致都已經瞭解何謂真正的財富,也瞭解研究者最重視的是這部份的學習,菜根譚融入生命教育教學就是要幫助孩子培養真正的財富。整個生命教育課程已經進行六次了,孩子們在認知上有了的改變,接下來要努力的是讓孩子能落實所學到的知識,拉近「知道」與「做到」的距離。

貳、人與他人

一、課前省思

(一) 對老師的教導常常忘記，師生關係有待加強。

體育課足球比賽輸的孩子抱怨體育老師不公平，還口出惡言罵老師是大肥豬，讓研究者很生氣，研究者已經在班上宣導過很多次，輸贏並不是最重要的，嘴巴不是用來罵人的，但是對於研究者的教導好像如耳邊風。而且起鬨罵人的是 S20，在研究者心目中 S20 是一位懂事講理的孩子，怎麼因為比賽輸就怪老師不公平，對師長不尊敬呢？請 S20 過來問，他其實已經覺得自己理虧了，不忍苛責。

研究者希望師長的角色應該不是一位說教或管理的人而已，應該是一位智慧的引領者，但孩子對於師長的教導並沒有這樣的認知。導致常常忘記老師的教導，沒有體認到當一個好的學習者才能接受師長智慧的引導，對師長要尊敬才能從師長身上學習。

(二) 缺乏團體合作的精神

每次要分組合作，S3 那一組常常會起衝突。S1 和 S9 也不太合作，讓同組組員們傷腦筋，因此常常被同一組的其他孩子告狀，甚至要分組時他們常找不到人願意和他們同一組。通常研究者會請孩子要包容他們，幫助他們在團體中有更好的表現！可是生活課要分組製作社區地圖時，又遇到同樣的問題。他們被告狀的狀況還是沒有很大的改善。低年級的孩子大部分還是很自我為中心，孩子常常因為一點小事而和別人有衝突，不願意配合別人，無法與團體有良好的互動。研究者希望透過生命教育教學，設計相關教學單元來幫助孩子培養團隊合作的能力。

二、研究者構思

(一) 單元四「承受教誨」

佛光菜根譚：爲人學生，要心甘情願承受教誨；爲人子女，要心甘情願孝養父母。

曾聽過以杯子來比喻學習者的故事，用不同的杯子來比喻不同的學習態度與習慣。同樣的教導為什麼有人能受用，有人卻一點也沒有收穫？孩子需要去省思自己的學習態度與習慣。研究者在【承受教誨】單想讓孩子體會：只有願意承受教誨的人才能從老師身上學到東西，才能不斷進步。並透過承受教誨的主題，告訴孩子老師的教誨就是「說好話、做好事、存好心」，希望大家能記住，並在生活中去實踐。（「承受教誨」教學方案參見教案四）

(二) 單元五「學會處眾」

佛光菜根譚：希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人。

孩子需要培養與人合作的能力並學習尊重團體的想法，而這句菜根譚可以提醒孩子，要尊重別人才能得到別人的尊重。能尊重別人才能在團體中與人合作。【學會處眾】這一個單元希望能幫助孩子瞭解合群的重要及合群方法並學習尊重團體的決定。（「學會處眾」教學方案參見教案五）

三、教學活動歷程、評量與省思

(一) 單元四「承受教誨」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片一開始是青青說些不好聽的話，結果沒有人跟她玩。師父教導他要說好話，他接受師父的教導，後來他和祥和與歡喜在街上看到三個生意人在互相說別人賣的東西不好，差一點就大打出手，青青、歡喜與祥和在一旁說他們賣的東西

的好話，三個人聽了都很開心，不再吵架了。青青能聽師父的教導：口說好話，因此讓自己與別人都很開心。課堂中較深刻的討論如下：

T：青青要請歡喜和祥和吃東西，後來發生什麼事情？

S4：三個生意人在吵架，互相說不好聽的話。

S5：青青、祥和歡喜說好聽的話大家都很高興。

T：青青有聽師父的話嗎？

S10：有！他本來罵髒狗，後來有改進。

T：如果青青沒有改進會怎麼樣？

S13：會吵架，不開心！

T：青青是一位能承受教誨願意改進缺點的好孩子。

T：「為人學生，要心甘情願承受教誨；為人子女，要心甘情願孝養父母。」（書寫於黑板上）只有能承受教誨的孩子，才能改進。老師希望大家能把老師的話聽進去。在平常用出來，把本事學起來！（教錄 98.4.21）

在討論後，研究者跟孩子分享老師並不喜歡像警察一樣找小朋友做錯的地方，然後罵他、處罰他。老師應該是教導孩子獲得智慧，菜根譚就是生活的智慧，希望每一位孩子都能把老師所介紹的智慧學起來。讓孩子體認做一位能接受教導的學習者才能改善行為。孩子能否感受到師長的教導是一種智慧的引領呢？孩子是否能在生命教育上有更多的反省與努力呢？研究者深深的期待著。

2. 遊戲體驗-老師說

「老師說」是孩子很愛玩的遊戲，這個遊戲在訓練孩子的注意力，也能引導孩子學習注意聽老師要傳達的指令，藉由趣味的遊戲體驗來幫助孩子體會承受師長的教誨的意義。在遊戲中也讓孩子有當老師發號司令的機會，並問孩子當老師時心裡的感覺：

T：在玩遊戲時，你當老師時有什麼感覺？

S：很好玩！

S：很緊張，會一直想著要讓學生做什麼動作。

T：大家做對了，你會有什麼感覺？

S：很高興！

T：大家都做錯了呢？

S：大家沒有注意聽，我的感覺不舒服。(教錄 98.4.21)

透過遊戲後的討論，引導孩子去感受老師的心情，同理老師的心情，讓孩子願意當一位好的學習者，聽從師長的指導。

3. 說故事~杯子的故事

「杯子的故事」(請參考教案六)是利用四種不同的杯子，玻璃杯、咖啡杯、紙杯、倒放的鋼杯，來比喻不同的學習者。說完故事後，提出了問題與孩子討論：

T：你覺得自己像哪一種杯子？

S2：咖啡杯，因為我喜歡體育課，不喜歡數學課。

S1：紙杯，我像紙杯一樣會忘東忘西的。

T：老師覺得自己也是，不過好像每一種杯子都當過，有時候是很認真把別人教的記起來，有時候又像紙杯一樣漏東漏西的，有時候像咖啡杯，只想學自己想學的，有時又像倒蓋的鋼杯，沒辦法學新的東西。

S20：我也是！

T：哪一種杯子的學習態度最好？

S7：玻璃杯。

T：你希望成為什麼杯子？

S1：玻璃杯。

T：很棒！你一定能做到「為人學生，要心甘情願承受教誨；為人子女，要心甘情願孝養父母。」有一個很棒的學習態度。(教錄 98.4.21)

透過杯子的比喻讓孩子反省自己的學習型態，利用故事來加深孩子對於菜根譚的體認，了解心甘情願接受尊師長的指導，才能有更好的學習成效。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

影片中的青青因為能聽從師父的教導，改進了自己的行為。接下來在遊戲進行時，能專注聆聽老師指令的孩子才能不被淘汰留下來繼續玩遊戲。杯子的故事告訴我們要當個好杯子、一個好的學習者，才能學習。你是哪一種杯子呢？希望大家都是能承受教誨的孩子，把學習到的智慧記起來，將來有一天，這些智慧會幫助你。(教錄 98.4.21)

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫，透過這樣的方式可以讓孩子靜下心來體會與主題相關的菜根譚：

S3：我最喜歡的好話是：「別人灰心的時候，一句鼓勵的話，能使人絕處逢生；別人失望的時候，一句讚美的話，能使人重見光明。」因為說好話可以幫助別人。(恭敬單 4)

S13：我最喜歡的好話是：「為人學生，要心甘情願承受教誨；為人子女，要心甘情願孝養父母。」因為聽老師的話能學到知識。(恭敬單 4)

6. 學習單

本單元學習單的內容是希望孩子能承受老師的教誨，實踐三好：說好話、做好事、存好心。從學習單可以發現家長非常肯定孩子的表現：

S7：媽媽洗碗真乾淨。爸爸很會種樹。S3 畫圖真好看。P7：常說好話、做好事、存好心將有助於前途光明。(學習單 4)

S3：爸爸今天天氣熱您還出去工作，您真辛苦。媽媽洗的衣服真乾淨。哥哥做事真認真。P3：多說好話會讓大家心情都變得很好喔！（學習單 4）

S4：弟弟寫的字好端正。謝謝媽媽把我健康生下來，我都沒有受重傷。謝謝姐姐教我彈鋼琴。P4：一句好話可以溫暖別人的心。(學習單 4)

S17：弟弟你唱的歌真好聽。阿嬤您煮的菜真好吃。媽媽您寫的字真漂亮。爸爸您說的故事真好聽。P17：好話一句三冬暖！你能懂得說好話並稱讚別人是個很好的行為，希望能變成習慣，常常身體力行喔！（學習單 4）

S15：爸爸您剪的髮型真好看。姐姐你跑步進步了。阿姨您送我的麥芽餅真好吃。

P15：眼中看見別人的好，口中說出別人的好，腦中記得別人的好，讓自己往好的方向學習。(學習單 4)

S13：保母您煮的湯真好吃。媽媽您辛苦了！母親節快樂。姊姊對不起！我不是故意要和你吵架的。阿公祝您身體健康。P13：S13 長大了！越來越懂事了。(學習單 4)

S16：哥哥你好快就寫完功課了。弟弟你好可愛喔！媽媽謝謝您賺錢。阿公謝謝您的茶。P16：媽媽覺得有你這個小孩好幸福！（學習單 4）

透過家長的回饋，孩子更能了解父母親的期望與心情，並得到向善、向上的鼓勵。好的行為要變成習慣，需要在生活中多練習，再配合鼓勵來增強孩子努力的動力，生命教育若有家長的支持與配合將會更有成效。因此，研究者希望透過學習單讓孩子練習說好話，並邀請家長鼓勵孩子，一方面增進親子互動，另一方面肯定了孩子的努力，增進孩子向前的動力。

7. 教學省思

能善解的人，才能在生活中找到幸福；才能把生活中的不平順轉化為成長的資糧。要孩子「承受教誨」的想法或許太嚴肅了，但是一個還在藉由別人的肯定來探索世界的孩子，我們需要教他如何學習，承受教誨就是希望孩子能用善解的心去學習師長的智慧與經驗。從聯絡簿的回饋中，肯定了這一個主題的價值：

S3：：今天下午看影片，我覺得影片裡的祥和跟歡喜只要有不能解決的問題，他們的師父都會用智慧去幫助他們兩個解決問題，希望我也可以像師父一樣有知識和智慧。T：一定可以的加油！老師發現你現在進步很多，越來越能自我反省喔！（聯 98.4.21）

S5：我覺得師父很偉大，都會幫助別人，不會只想到自己，還會想到別人，而且會講一些好話推薦給祥和跟歡喜他們，讓他們跟師父一樣有智慧。我希望能聽老師的話，也很懂事。(聯 98.4.21)

這個單元在生命教育第一階段進行，能協助孩子了解老師與學生的關係，並從中省思自己的學習型態。當孩子願意承受師長的教誨，當一位好的受教者，老

師的影響力會更大，接下來進行的菜根譚融入生命教育教學將會更有成效。

(二) 單元五「學會處眾」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片中的主角因不配合團體決定的事，而且看到別人跌倒就大聲嘲笑，最後大家一起練習迎賓歌，他很孤單，獨自一人在旁邊。師父告訴他要與別人合作的道理後，他加入了團體，與大家一起開心的練習。課堂中較深刻的討論內容如下：

T：你覺得師父是怎樣的一個人？

S9：慈悲。

S13：會解決問題的人。

S14：和藹可親的人。

S10：熱心。

S17：貼心。

S15：很有善心的人。

T：哪一地方你印象最深刻？

S2：大家一起唱迎賓詩，因為大家很團結合作。

S3：師父扶那位跌倒的人起來，因為師父對人很好。

S1：師父關心那個大家不理的小孩，並告訴他要和別人合作。

S16：我覺得大家一起唱迎賓詩的地方，因為團結合作比較好，一個人很孤單。

T：誰的人緣很不好？

S4：嘴巴尖的那個人不會為別人著想，不肯跟別人合作、別人跌倒了也取笑別人。

S17：他只想到自己。

T：在生活中你有這樣的經驗嗎？

S15：姊姊要去文化中心，我要去另一個地方。後來我就說這次先去文化中心，下次要去我想去的地方。

S17：我想吃牛排，姊姊想吃麥當勞。爸爸就生氣。後來我們決定先去吃麥當勞，

下次再吃牛排。

T：如果兩人都不願意配合別人就會沒辦法解決問題。有智慧的人會處理問題，沒有智慧的人會製造問題。學校是一個團體；我們班級也是一個團體；第一組也是一個團體；你們家也是一個團體。在團體中要學習去配合別人，才不會常常吵架。老師今天要介紹的這句菜根譚是：「希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人」。
(書寫於黑板上)(教錄 98.4.28)

這次的討論，孩子都樂於分享在家庭中的經驗，透過討論了解學校、班級、家庭都是團體，能遵守團體約定互相尊重才能在團體中與人和諧相處，否則，將會破壞團體的和諧，自己也變的很孤單。

2. 遊戲體驗~抓領袖

「抓領袖」遊戲需要配合別人才能讓遊戲順利進行，在遊戲過程中為了掩護領袖，參與活動的人一定要團結，並隨時注意配合領袖來變換動作。孩子都很認真的參與，想當領袖，更搶著當抓領袖的鬼，玩到忘記了下課！在遊戲進行中，研究者也跟孩子分析如何掩護領袖，果然領袖被孩子們掩護的很好。最後，研究者跟孩子說明遊戲的目的是希望大家體會配合團體，遵守團體約定的重要。

3. 說故事~害群之馬

故事請參考教案五，說完故事後，研究者提出了幾個問題與學生討論：

T：那一匹馬是害群之馬？

S：黑馬。

T：害群之馬做了什麼害群的事？

S：他把水弄髒了。

T：想想看，黑馬會有什麼下場呢？

S：大家都不理他了

T：我們怎樣才不會被人說成害群之馬？

S：要想到別人，不可以很自私，只想到自己。

S：要遵守大家的規定。(教錄 98.4.28)

從以上的討論可以發現這個故事，能幫助孩子瞭解合群的重要，也提醒孩子不要當害群之馬，成為不受歡迎的人。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家要把心靜下來，現在請大家想一想自己是不是曾經像【學會處眾】裡的那個不願意配合別人的男孩，或者是害群之馬故事裡的那匹只想到自己自私的黑馬！老師希望每一會孩子都能與大家快樂的一起學習、一起遊戲。在與別人相處時，要想一想怎麼讓團體更好，不要自私，只想到自己想怎麼樣。一個受歡迎的人是願意去遵守團體的約定，讓團體更和諧，能考慮到別人的需要。希望大家都不要成為害群之馬！（教錄 98.4.21）

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫，孩子從四句相關的菜根譚中思考如何在團體中與人相處；選出最喜歡的一句抄寫能增加印象；而分享原因則能讓菜根譚與自己的生活經驗結合：

S9：我最喜歡的是「兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。」因為我會跟姊姊吵架。

（恭敬單 5）

S12：我最喜歡的是「不急，不急，安全第一！不急，不急，謙讓第一！不急，不急，禮貌第一！」因為不要太急，要注意安全。（恭敬單 5）

S15：我最喜歡的是「希望別人尊重自己，自己要先懂得尊重別人。」因為要尊重別人，別人也會尊重你。（恭敬單 5）

6. 學習單

學習單的內容引導孩子要如何遵守家庭、班級與學校這三個團體的約定，讓團體更好。透過學習單實作的練習讓孩子了解：經由努力與付出，為團體盡一份心力能讓自己所處的團體更好。

S5 我在學校要跟大家一起合作不可以搗蛋不配合，在家裡要幫忙打掃掃地拖地清

乾淨。P5：瞭解群體相處應共同遵守的約定，在群體中能合作並好好相處。(學習單 5)

S18：在家玩玩具要收拾。P18：遵守公約，讓你成為受歡迎的人。(學習單 5)

S4：看到垃圾要隨手撿垃圾起來從自己開始去影響別人，要分擔家事不要太懶惰。

家事就從我開始做。：P4：分工合作，天下無難事。(學習單 5)

S8：不亂丟垃圾使環境更整潔，吃完飯後幫忙收拾讓家人更輕鬆。P8：S8 是個懂事的小孩，希望再接再厲。(學習單 5)

S3：功課寫完才可以看電視，早上起床看到爸爸媽媽要說一聲早安。P3：S3 懂得在學校家裡做該做的事情，並努力完成表示你長大了喔！（學習單 5）

S17：在家裡要維持整潔，玩完玩具要收好。P17：人際相處團隊合作能力是生存在現代社會很重要的核心能力之一，希望你能繼續實踐喔！（學習單 5）

誠如家長所言：能在團體中與人相處溝通是現在社會上很重要的能力。這樣的能力是更要透過練習才能內化成習慣。透過學習單的實作練習讓孩子去省思並在生活中實踐。

7. 教學省思

這一次的影片與故事內容，班上都有似曾相識的情況發生過：影片中的不合群小孩很像班上的 S7，S9，害群之馬的例子也是孩子們熟悉的經驗，因此孩子很有共鳴，感覺孩子上課特別專心。因此教學內容能與孩子的經驗相關聯，孩子很容易就進入討論的情境，並從中去反省自己的行為是否如故事或影片中的主人翁，好的榜樣值得學習，錯誤的行為也能提供孩子反省。教學內容能與孩子經驗結合，孩子較容易感動與感受，學習效果也會更好。

參、人與環境

一、課前省思

(一) 學生尊重生命的學習有待加強

孩子間正流行飼養獨角仙。S8 把獨角仙帶來學校，忘記帶回家。有幾位孩子常因為好奇而捉弄蜥蜴與小動物，這些事件顯示孩子需要學習尊重生命。另一方面教室的沙門常常被孩子用力推而卡住，這學期班上的削鉛筆機已壞兩台了。孩子對生命不尊重與對公共事物不愛惜的情況，雖經研究者一再的提醒孩子要尊重生命、要愛惜物品，但是成效不彰。

二、研究者構思

(一) 單元七「尊重生命」

佛光菜根譚：慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱。

在尊重生命單元中，讓孩子從影片中瞭解尊重生命的重要，並介紹這句菜根譚讓孩子瞭解愛護生命的意義。此外，研究者希望進一步引導孩子瞭解物品也有使用的壽命，讓孩子從遊戲體驗中去練習如何愛惜椅子。並以「小沙彌救螞蟻」故事，跟孩子說明護生的利益。再透過靜坐與恭敬寫好話的活動加深尊重生命的體認與反省。希望透過這次的教學能讓孩子體會尊重生命的意義，並在生活中能學習尊重生命。（「尊重生命」教學方案參見教案七）

三、教學活動歷程、評量與省思

(一) 單元七「尊重生命」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片中王公子抓小青蛙玩耍，歡喜和祥和看了很不忍心，請王公子放生，王公子還是不聽從。師父出面後，王公子才不好意思把青蛙放生，大家都很开心。

討論內容如下：

T：你覺得哪一個地方印象最深刻？

S2：王公子把青蛙放走的地方。

S11：師父說要尊重生命的地方。

T：如果你是青蛙，你希望王公子如何對待你？

S10：不要抓我，因為這樣會不舒服。

S15：把我放走，我會很害怕。

T：但是我們人類常常因為好玩好奇而不尊重小動物的生命。

T：我們要怎麼尊重生命呢？

S1：不可以亂抓小動物。

S2：不可以欺負動物。

T：除了動物植物有生命，其實物品也有生命，他的使用壽命可以當成他的生命。

例如：椅子。本來可以有十年的使用壽命，但是你不愛惜，使用兩年就壞了！你能尊重椅子的生命，椅子就能延長他的被使用的壽命。你還可以舉出哪些類似的例子？

S13：紗門、紗窗也要愛惜！

S3：鉛筆也是！

T：所以如果大家能尊重生命，愛惜生命，生命也會有好的回應給你，就像一句菜根譚：慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴

唱。(書寫於黑板上)(教錄 98.5.12)

經過討論後，孩子不只瞭解到尊重生命的意義，也能體會愛惜物品也是尊重生命的一種表現。透過影片，孩子能馬上被引導到情境中做討論，而討論帶領者是討論方向的掌舵者，因為希望孩子能了解延長物品的使用壽命也是尊重生命的一種表現，因此引導孩子進行這一方向的討論，讓孩子能在討論中有更深入與多元的學習。

2. 遊戲體驗~我會愛護你

這次的遊戲是讓孩子闖三關：第一關練習搬桌椅，第二關練習開關門及第三關練習使用削鉛筆機。先跟孩子說明能好好使用的人會有好的回報，這些桌椅東西都可以讓你使用很多年，而且認真練習的人隨堂評量獎勵卡上面可以蓋一個印章。因此，原本很枯燥的練習，透過遊戲與蓋獎勵章的方式後，提升了學習興趣讓孩子很認真的參與練習的活動。下課後孩子離開座位椅子靠攏時，都非常的小心，也輕輕的推推門。真希望這樣的行為能持續並成為孩子的習慣。

3. 說故事~小沙彌的故事

故事內容請參考教案七，研究者說完故事後與孩子進行簡單的討論如下：

T：小沙彌的壽命為什麼會延長？

S：因為他救了螞蟻。

T：你覺得好心會有好報嗎？

S：你對別人好，別人也會對你好。

T：對！你說的很棒！你能尊重生命，別人也會尊重你的生命；你能愛惜東西，東西就可以讓你用很久來回報你的愛心。(教錄 98.5.12)

研究者選擇這一個故事來告訴孩子「尊重生命」會讓自己有好的福報，雖然這是佛教的觀念。但是孩子若有善惡報應的觀念，心中才會有所警惕，並依此規範自己，積極發展善良的行為。因此，適當引導孩子建立善惡報應的觀念對孩子的生命有正向的影響。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家要把心安靜下來，一開始在影片中看到王公子抓青蛙，請大家想像自己如果是那一隻青蛙，心裡會怎麼樣？害怕、緊張！影片中的師父是一位心胸寬大的人，不只尊重人也尊重小動物！希望大家能尊重生命。小沙彌因為愛護螞蟻而有好的福報，讓壽命延長了！善有善報；惡有惡報！能尊重生命的人一定能得到好的福氣，大家要存好心，祝福每一的生命都能受到尊重；也祝福教室的沙門，削鉛筆機可以被好好愛惜，能有更長的使用壽命。(教錄 98.5.12)

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S2：我最喜歡的是慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱。我們要尊重生命，生命會對我們好。(恭敬單 7)

S16：我最喜歡的是我願作一朵花，散發芬芳的氣息，給人香味；我願作一座橋，溝通大家的來去，給人方便。因為我喜歡花花很香，希望自己也像花一樣。(恭敬單 7)

S17：我喜歡的好話就是慈悲待物、愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱。這句好話可以提醒我們不能傷害小動物喔！（恭敬單 7）

6. 學習單

學習單設計請孩子想一想自己如果是一種小動物時，會希望別人如何對待自己？透過將心比心，同理心的練習，讓孩子在角色互換中，學習尊重不同的生命：

S5：如果我是一隻狗希望我的主人不要把我丟掉讓我變成流浪狗。(學習單 7)

S11：如果我是一隻蝴蝶，希望小朋友不要抓我，讓我可以飛來飛去。(S 學習單 7)

S8：如果我是一隻蚱蜢，希望大家不要把我抓起來。(學習單 7)

S10：如果我是一隻狗，希望大家不要欺負我。(學習單 7)

S7：如果我是獨角仙，希望養我的小朋友能把我放生，讓我回到爸爸媽媽身邊。(學

習單 7)

7. 教學省思

在練習搬椅子練習時，看到孩子很努力的練習，我心裡很感動。不過，在平常中孩子是否能運用出來？還需要再觀察。新買的削鉛筆機使用壽命會延長嗎？我有些擔心，經驗告訴我先不要抱太大的希望，但我相仍相信孩子一定會進步。因為唯有信任孩子，期許孩子，孩子才能被感動，並願意去努力。而曾被感動的人，才有能力去感動別人。因此，讓孩子感受到被尊重，孩子才會將心比心，才能真正學會尊重生命。

肆、第一循環教學結果分析

一、學生表現部分

(一) 能肯定自己的努力，期許自己更進步

從前述單元一教學活動歷程、評量與省思中的學習單部份可以發現孩子能自我期許。另外，研究者在孩子的聯絡簿中發現孩子能肯定自己的進步，並能進一步期許自己有更好的表現：

S16：我覺得我比以前還要懂事，老師有說：「要懂得反省！」。我以前常常沒帶東西來，可是現在我不會再忘記帶東西來了，希望我會越來越進步。(聯 98.4.24)

S1：我覺得我好像有比較懂事了，我覺得 S13 很棒、很專心，我有不懂的地方，他都會教我，他上課很認真，我寫錯字他都會提醒我，我希望能跟 S13 一樣。(聯 98.4.23)

S9：我比較不會發脾氣了，我希望我可以成爲一位脾氣好的人。(聊 98.4.29)

其中 S20 除了肯定自己的進步外，還提到學過的菜根譚，認爲自己的進步要靠自己去努力：

S20：我發現我長大了，所以會專心上課，認真的寫功課，還有了好習慣，老師說過：「自己不學好，別人幫不了！自己要學好，誰也擋不了！」這是自己幫自己的好結果！（聯 98.4.15）

（二）能學習正向思考

孩子在課堂上認識到正向思考的重要後，從平日的訪談與聯絡簿中發現他們已經開始練習用正向的思考方式來幫助自己面對困難：

S10：今天功課我以為寫不完，可是老師教我們班同學心要一直想著一定會寫完，結果最後就寫完了！我很開心！（聯 98.4.7）

S1：這次運動會雖然我跑輸了，可是我並沒有生氣，因為老師常說：「要有運動家精神」，我才沒有生氣。就像今天的好話：不怕失敗，只怕懈怠；失敗越多，經驗越富。（聯 98.4.10）

S2：昨天分配打掃工作我本來不喜歡掃地的，後來只剩下掃地。掃地可以讓教室更乾淨，也很好。（聯 98.5.6）

S7：以前會覺得不喜歡抄好話，現在覺得抄每日一句好話可以讓我們更有智慧，寫日記可以讓作文更好。（訪 98.4.13）

S16：本來我不喜歡抄好話，覺得寫聯絡簿很煩，但是多練習就可以進步。（訪 98.4.13）

正向思考的人能把問題與困難轉化成對自己是有幫助的，班上的孩子在面對難題時，已經開始學習轉化想法，讓自己成為生活的贏家。

（三）能自我反省

每一次的課程進行，其實都是一次的自我反省過程，從每次教學中慢慢培養自省的習慣。研究者發現課程進行後，孩子對主題內容的反省就會更為深入，並切中自己需要改進的重點，因此孩子們越來越能自我反省：

S16：老師說話時我會插嘴，我希望我不插嘴，能多為別人服務。（聯 98.4.24）

S14：我覺得這一星期來的反省就是愛哭，因為我撞到東西或別人罵我我就哭，玩

遊戲不想當鬼就哭。這就是我今天的反省的內容，就是我要改進的地方。(聯 98.5.8)

S13：我覺得 S7 有進步，他現在比較不會動不動就生氣了喔！反而是我，每次都跟姊姊吵架，我要跟他學習。(聯 98.5.6)

S20：我覺得 S7 在承受教誨上做得很好，昨天的事(體育課的怪老師不公平事情)就可以當例子。不過我做得不太好，要改進。T：老師覺得你做得很好，而且你懂得自我反省，就是進步的開始。S20：謝謝老師(聯 98.4.21)

S1：老師我覺得我的生活習慣很差，我要多多改進，改進的方法一做環保工作時不要留到中午吃營養午餐的時候再去洗。二、每天桌上保持乾淨，不要亂丟一些垃圾在椅子下面，三、每天要擦桌子刷牙要乾淨。這些我一定要做得到(聯 98.5.8)

S3 是班上容易與人有衝突的孩子，常常怪別人，認為都是別人的錯。有一次代課老師看到他犯錯，他的態度不好，竟然說：「你是哪一隻眼睛看到的？」。研究者發現幾堂生命教育課程後，他已經開始能看到自己的要改進的地方，而且還獲得同學的肯定：

S3：我覺得我要努力的是要勇於面對過失，不要都先怪別人。(聯 98.4.20)

今天誇獎了 S3 有進步，S7 也附和說：「對呀！他以前都會說：哪有！是他！」又說：「老師我覺得自從 S21 轉學我們班的小朋友都進步了喔！」我當場不知該如何回答，孩子竟把他們進步歸功於是因為 S21 的轉學！真有趣！(98.4.24 教學日誌)

S15：S3 現在比較懂事，因為他以前做錯事都會說別人也有，現在能承認自己有錯。(聯 98.5.13)

研究者也發現以前跟 S18 說他座位地上有垃圾，他都會說垃圾不是他丟的，請他把垃圾撿起來，臉上的表情是不悅的，沒想到他在聯絡簿上會寫著：

S18：老師今天在地上撿到一個垃圾，我承認那是我的垃圾，是我不小心到下去的，謝謝老師的提醒。T：老師覺得你很棒，能反省自己並改進。而且很勇敢的馬上把垃圾撿起來拿去丟，你真了不起！(聯 98.5.4)

第一循環課程進行中，明顯感受 S3 遇到問題比以前能自我反省，孩子間彼此告狀的次數也明顯的減少。雖然有人提到大家的進步是跟 S21 的轉學有關，讓人啼笑皆非！不過從孩子的表現與聯絡簿的反省可以肯定菜根譚融入生命教育教學能增進孩子自我反省的能力。

（四）能了解良好的態度與習慣的重要

生命教育的目的是要協助孩子建立正確的人生觀，陶冶健全的人格，有個美好的人生。從孩子的課堂表現（參考單元六教學活動歷程、評量與省思）與聯絡簿可以發現孩子能瞭解良好態度與習慣的重要：

S13：老師的教導讓我知道要孝順父母和尊重長輩，而且要用恭敬心去學習。我一定會按照您的意思去做個好小孩。T：你的態度和習慣都很棒！是一位敬業樂群的小天使，也是老師心中的模範生喔！（聯 98.4.23）

S13：今天老師給我們看的影片是真正的財富，我看完了影片才瞭解金錢不是人的財富。快樂、誠實、人的態度才是真正的財富。我又學到新的知識，感覺真好！（聯 98.5.5）

S15：我覺得阿強才是有真正財富的人，雖然身體穿的破破爛爛的，但是阿強的心很好才是真正的財富。（聯 98.5.5）

S17：我覺得 S20 上課很專心，他的財富有很多很多喔！而且他也愛發問問題，這兩點財富都很多喔！（聯 98.5.7）

S20：我覺得 S3 有進步了有了真正的財富，而 S15 很會稱讚別人，讓他的人緣越來越好，我自己當然也有進步囉！（聯 98.5.5）

孩子行為表現將會依循其價值觀，有了正確的價值觀，才会有正確的行為表現。當孩子了解良好的態度與習慣是人生真正的財富，建立正確的價值觀，日後將會更關注自己是否有良好的態度與習慣，為自己創造一個幸福的人生。

(五) 能發現同學的優點；願意讚美別人鼓勵別人

在第一階段循環教學過程中，引導孩子在生活中要說好話；做好事；存好心，讓自己好也讓別人好。看到他們能接受研究者的指導，在聯絡簿上紀錄班上同學的優點，並鼓勵同學、讚美別人，我的心裡很感動，對生命教育教學更有信心。

S1：我覺得 S13、S12、S16 上課都很專心認真，唸九九乘法表的時候也是，他們就像認真的小天使，也像今天影片中的歡喜和祥和一樣，每天都很快樂、笑口常開。有人受傷時，也會主動幫忙別人，當有些人不開心時，他們會主動過去安慰他，不會嘲笑他，我要多跟他們學習，能幫助別人、關懷別人。(聯 98.4.28)

S16：S14 在我傷心的時候會鼓勵我，今天早上生活課敲木魚老是敲錯，同學一直看我，我很傷心，S14 就會鼓勵我喔！S14：你以後敲錯沒關係，只要改進就好！(聯 98.4.22)

S13：老師！我覺得 S5 很會關心別人喔！因為昨天楊老師帶我們去玩躲避球。S2 跌倒了，S5 就過去安慰他，我覺得他真的很棒！S5：謝謝你誇獎我，你也跟我一樣啊！(聯 98.4.29)

S14：我看見 S20 有幫助別人，上健康課時老師說要收好球拍，S20 對我說：我來幫你的忙！收好球拍後我們就一起去玩。(聯 98.5.6)

S19 是班上沉默的孩子，很少看到他開口說話，看到他能寫下同學進步的地方，讓我很高興：

S19：師父說的話很有道理，又說的很正確，就像 S1 他以前被登記不好的有好幾撇，可是他現在就很乖，能聽老師的話，就像青青一樣。影片中青青要給小花吃東西時還叫他髒狗，上課完後，就聽師父的話，就沒說不好聽的話。(聯 98.4.21)

當孩子在聯絡簿中誇獎同學時，研究者會請被誇獎的孩子在聯絡簿給予寫他優點的同學回饋，一方面感謝同學看到他的優點，一方面也鼓勵同學能多多去發現別人的優點。因此，孩子主動發現同學優點的能力慢慢被開發出來。

(六) 瞭解尊重生命的意義

孩子通常不是有心要傷害小動物，只是因為好奇而忘了尊重生命。透過生命教育教學，孩子開始去學著體諒別人並反省自己的行為，願意去尊重生命。從聯絡簿可以發現孩子對於尊重生命的意義有了初步的了解：

S1：我覺得傷害小動物是不對的，而且你不去傷害他，他也不會主動攻擊你。有時候別人說有些動物有毒，但是他可能也是有幫助的喔！我們要尊重生命。(聯 98.5.12)

S10：我應該像祥和，因為我很不愛護生命，所以要尊重生命，我應該反省。我覺得 S15 很尊重生命。(聯 98.5.12)

S2：不可以把小動物當成小玩具來玩，我們都要尊重生命，大家一起努力吧。(聯 98.5.12)

S13：今天老師問為什麼要尊重生命？我的想法是因為要將心比心。(聯 98.5.12)

S20：今天我們看了一部影片，告訴我們要尊重生命，就是要將心比心，我們是怎樣的心，牠不一定是那樣的心情，對待物品也一樣喔！（聯 98.5.12）

S15：我覺得每一種生物都有生命，我們應該好好的愛護牠、觀察牠，因為他們都是大自然的寶貝，我們不可以用不好的行為欺負牠，要保護他們，讓他們能留在大自然很久。(聯 98.5.12)

S12：今天的影片我學到什麼是尊重生命，我知道是愛惜物品，不要隨便傷害生命。(聯 98.5.12)

S14：今天看影片印象最深刻的地方是最後一段：歡喜請王公子向青蛙道歉，王公子不好意思，最後還是向青蛙道歉，這個故事告訴我們要愛護生命。(聯 98.5.12)

今天一早我宣導紗門紗窗要好好愛惜，S7 就說若沒好好愛惜就是殺生！我馬上給予肯定！孩子馬上把昨天學到的運用出來，讓我很開心。(教學日誌 98.5.13)

二、教師教學部份

(一) 依據實際學生需要調整課程

原本希望此次生命教育教學，生命教育的三大範疇：人與自己、人與他人、人與環境能並重。不過根據實際孩子的需求發現，孩子須先從人與自己的關係開始學習，才能進而發展與他人的關係，並拓展至與環境建立良好的關係。換言之，孩子要先建立基本的觀念，基礎打好後才可能再往上提升。因此在第一循環的課程中，人與自己的部分先連續進行了三次，接著進行人與他人的單元兩次後，又再加強一次人與自己的單元，最後一次才進行人與環境的單元。這樣的調整是配合班級學生學習的實際情況，同時也重視課程的連貫性：一開始先讓孩子建立了想要努力的決心，學習正向思考與自我激勵，並反思自己的學習型態，願意當一位好的學習者與團體及老師共同努力。接著了解生命教育的重點是建立良好的態度與習慣後，讓孩子學習去尊重生命。單元教學前後順序若能安排適當，除了能針對班級實際需求給予學生幫助外，也因為課程有連貫性，因而能加深孩子的學習與體驗。

生命教育內涵雖有區分，然生命是一個整體，無法切割，因此每一教學單元互為影響，第一循環中的七個單元在生命教育內涵三大範疇中的比例雖不一樣，因著前後單元的連貫，幫助孩子更有系統的學習，達到生命教育的教學目標。

(二) 依據學生的能力設計教學活動及一套的教學活動流程

教學活動流程初步形成，目的是讓孩子熟悉課程中接下來要進行的活動，孩子較能安心於課堂上的學習，同時建立一套有效的教學活動流程，讓菜根譚融入生命教育能更容易在教育現場實踐。經過這第一階段循環教學後，從前述的教學歷程、評量與省思中可以發現這六個教學活動能增進學生學習效果：

1. 使用影片讓孩子能進入情境討論。

2. 利用遊戲提升孩子的興趣。
3. 說故事加深孩子的印象。
4. 靜坐靜心活動讓孩子整理今天的學習與反省。
5. 恭敬寫好話讓孩子提起恭敬，並對菜根譚加深印象。
6. 具體的學習單內容統整教學內容與生活經驗結合。

以上六個教學活動在第二循環時將繼續使用，並做更深入的探討。唱歌的部分雖然只進行一次，效果還不錯，第二循環將視實際需要把唱歌納入教學活動中。

（三）使用隨堂評量獎勵卡的評量方式能增進學習效果

孩子平常上課有時候會分心，舉手發表常常是固定的幾位小朋友，因此在進行生命教育課程時，研究者發給每一位孩子一張隨堂評量獎勵蓋章卡，上課專心、能踴躍發表的孩子即馬上蓋印章給予增強。希望能督促孩子上課要專心、認真參與活動。這樣的方式不但能讓孩子對課程更專心的投入，研究者也能提醒自己上課要盡量發現孩子進步的地方，馬上給予蓋章增強，讓孩子在生命教育課程中獲得成就感。研究者發現孩子常會算自己上課得到幾個章，孩子因為容易在課堂中被肯定，無形中建立了信心，增進對課程的向心力，而且隨堂評量獎勵卡也可作為孩子認真參與課程的學習評量參考依據。

（四）聯絡簿能輔助主題教學

1. 每日一句可加深孩子對佛光菜根譚的印象，背誦起來也沒有壓力

從二年級開始，每天都會在聯絡簿抄寫一句佛光菜根譚。在抄寫時會稍做解釋，讓學生瞭解意思，但不要求要孩子背誦。行動研究開始後，每日一句持續進行，內容搭配當週生命教育的主題。研究者一方面希望孩子能背誦，一方面又擔心會造成孩子的壓力，因此研究開始時，先要求學生每天放學要背誦當天抄寫的佛光菜根譚，隔天一早再背一次，當作班級師生間的通關密語（有通過者跟老師擊掌）。以這樣方式來引導孩子背誦佛光菜根譚，孩子覺得背誦佛光菜根譚是一種

趣味遊戲，樂在其中。每天中午學生潔牙後就會排隊背誦佛光菜根譚，有些孩子馬上通過考驗，會很有成就感；有些絞盡腦汁總是忘了下一句，孩子騷頭擠眉、努力背誦的模樣真是可愛，孩子最後都能通過這項與老師的約定，開心的完成任務。

每天一早進教室，孩子即跑過來排隊要背佛光菜根譚給研究者聽，我很享受孩子這樣熱情的回饋。研究者相信每背誦一次就是在心中想了一次，如同播下了種子，不斷的灑下希望的水，種子總會有的發芽的一天！

一早 S8 就馬上跟我說昨天的佛光菜根譚，我一進教室很多孩子馬上為過來要背菜根譚給我聽，這個行動實施了兩星期發現孩子很喜歡這樣的約定。每一天都能成功的完成一件老師規定要達到的任務，對自己也更有信心了。(教學日誌 98.4.15)
今早 S6、S8、S3、S16 匆匆忙忙跑出來跟我說昨天的菜根譚，背完後大家一副滿足的樣子，真有趣(教學日誌 98.4.17)

2. 聯絡簿小日記與教學內容搭配，讓孩子練習省思與分享能增進學習效果

班上使用福智版本的聯絡簿，裡面的小日記是要孩子寫觀功念恩或反省日記，研究者原本對於聯絡簿小日記內容並沒有規定要寫什麼，孩子寫生活日記、觀功念恩、反省都可以，寫到後來，有家長反應孩子寫的內容都差不多。因此從四月起，研究者規定星期一可以自由發揮、星期二要寫生命教育教學單元進行後的感想、星期三寫同學的優點、星期四寫觀功念恩、星期五寫自我反省。沒想到這一規定孩子反而比較喜歡，因為他知道每天的主題是什麼，而且研究者會找時間分享孩子寫的內容，再加上他們很期待同學能給予回饋，因此聯絡簿的內容豐富了許多。聯絡簿的小日記在規定內容後有以下的成果：

(1)有範圍的練習讓孩子有方向遵循又不枯燥，因此更喜歡分享，內容也較以前更為豐富

S16 下午課輔的下課迫不及待的拿他今天的聯絡簿給我看，我讚美他進步很多，並拿一年級的聯絡簿給他看，當他看到他的進步非常的開心！多鼓勵能讓孩子願意在聯絡簿上分享心得。(教學日誌 98.4.23)

改聯絡簿時，發現孩子真的都有寫同學們的優點！規定主題後孩子在寫聯絡簿時比較有方向。這是一個可行的練習方法。很多孩子的眼力都很棒，我從中也更了解了孩子的表現，聯絡簿的確是一個好幫手。(教學日誌 98.4.30)

S15 說他爸爸都說她的聯絡簿很像在寫文章，姊姊都隨便寫一寫。S7 也說姊姊都只寫三行而已！我跟孩子肯定大家的聯絡簿可能都寫得比高年級還要好，今天跟大家說聯絡簿主題是自由寫，孩子都很開心，因為是可以自由發揮！每天更換不同的主題讓練習不覺得不枯燥，可以提高學習的興趣。再由每星期循環練習中，累積更多的書寫經驗，孩子每天不再煩惱不知要寫什麼了。(教學日誌 98.5.11)

(2)聯絡簿是很棒的溝通橋樑，增進彼此愛的存款

研究者每天都很期待改孩子的聯絡簿，因為能從中發現孩子的進步、分享孩子的學習，並給予回饋，這樣的回饋讓孩子感受到老師的關懷，孩子們也都期待老師給予回饋與關心：

S13：我喜歡寫日記，因為可以告訴老師我每天發生的事情，也可以告訴您別人的優點呢！老師我有一的問題要問您，您喜歡我的日記嗎？ T：很喜歡！老師最喜歡欣賞你的日記了！（聯 98.5.1）

S7：我要謝謝老師，因為老師常常會在聯絡簿上寫一些鼓勵的話，這樣我就會越寫越多，而且也會越寫越精采，所以希望老師常常寫評語，這樣我就可以每天寫很精采的內容給老師看。T：沒問題！老師每天都很期待看到你寫的內容喔。(聯 98.5.15)

另外，當孩子在聯絡簿中寫同學的優點時，研究者會請被寫優點的孩子看這一篇聯絡簿，並給予回饋。透過這樣的互動無形中增進班級間愛的交流。

S20：我們班是優點多多班，今天我寫功課寫的比較慢，S15 就來鼓勵我，後來我一下子就寫完了。這就是 S15 的優點。S15：謝謝你！你也很棒。(聯 98.4.22)

昨天 S5 問我怎麼沒有人聯絡簿上回應他的，因為我忘了拿 S5 的聯絡簿給同學回應，今天還特別提醒我要記得拿給同學回應，可見他是很期待同學的回應，希望同學看到寫的內容！（教學日誌 98.5.2）

善用聯絡簿不只能增進師生間的情感，孩子善美的情感在聯絡簿中互相交流，增加了彼此之間愛的存款。

三、第一循環教學省思

(一) 佛光菜根譚要如何落實在生活中幫助孩子

恭敬寫好話與每日一句是希望能加深孩子對佛光菜根譚的印象，雖然也有要求孩子背誦每日一句，研究者發現這樣是不夠的。孩子學習了許多的佛光菜根譚，卻用不出來！孩子要如何把所學過的佛光菜根譚運用出來呢？要如何發揮佛光菜根譚的警示與提醒功能呢？研究者探究其原因，發現熟記佛光菜根譚與練習在生活中運用佛光菜根譚是下一階段可以努力的方向。第二階段循環教學將增加背誦佛光菜根譚部分，並提供更多的機會讓孩子在生活中練習使用佛光菜根譚。

(二) 行為的改善需要具體指導方法，及實際的練習

第一階段循環教學大致上已達到生命教育認知部份的教學目標，在自我反省與情意部份的教學成效也在醞釀發酵中，讓孩子初步認識了生命教育的內涵與意義，但是在行為上尚無明顯的變化，有家長向研究者反映孩子抱怨自己沒有朋友，或常常會認為問題都是別人造成的，與自己無關：

今天 P18 跟我談孩子回家都說坐隔壁的小朋友弄他，他都沒有朋友。每隔一段時間 S18 就會跟媽媽說他沒有朋友，我曾輔導過他，希望他能練習說好話，看到別人的善意，但是他還是跟媽媽說他沒有朋友、抱怨旁邊的男生故意惹她生氣。雖然已經上過學會處眾的單元，孩子還需要多練習與人相處的技巧，來增進與別人的關係。(教學日誌 98.4.29)

下午和 P10 談到孩子常搞不清楚狀況，為自己找理由，讓人很傷腦筋！S10 常只考慮到自己而忘記場合應有的表現，自我反省的部分還要再多多努力，要想辦法來幫助他能練習考慮到別人的感受，遇到問題能先自我反省而不是先為自己找理

由。(教學日誌 98.5.4)

讓研究者訝異的是原本認為的好學生，在遇到一些問題時，還是很難把所學的運用出來，研究者探究其原因在於：初期的教學很難讓孩子改變原有的行為習慣，孩子需要一再在生活中學習具體的方法與自己及他人建立良好的關係。

今天中午 S16 跑來告狀，剛剛上體育課 S20 和 S15 輸了，他安慰他們再努力下次就可以勝利。結果 S20 叫他走開，讓他很難過。我安慰了 S16，並約 S20 和 S15 來了解情況，發現孩子需要更多的體驗與練習來幫助他們面對生活中總總的情境與挑戰。有了具體的練習後，在面對真正情境時，才知道用什麼方法來解決，否則容易流於說教或口頭禪了。(教學日誌 98.5.3)

因此第二階段循環教學要多教導孩子如何面對問題，解決問題，如何和別人相處等具體可行的方法，讓孩子從生活中多體驗、多練習。因為生命教育不急著給孩子一大堆東西，而是要能針對孩子所缺少的部分一步一步引導，讓孩子內化，才能有更深、更廣的學習。

(三) 生命教育內涵環環相扣，生活處處皆是教材

生命教育內涵雖然有人與自己、人與他人、人與環境的範疇，但不容易有一個清楚的界線，因為生命是一個整體，無法切割。在人與自己關係上的成長也會帶動人與他人、人與環境關係上的成長。換言之，生命教育的內涵環環相扣又互為影響。而生命會教導我們感知自身以外的存在，因此生命教育教材取自日常生活經驗，孩子會有親切感，每一個事件都可以成為教材來引導孩子學習，以這種生命即教育的方式，將能幫助孩子從每一天的生活中，一點一滴的，邁向成熟的終極境界。研究者應要把握生活中處處皆是生命教育的機會，來幫助孩子學習。

第二節 第二循環教學實施歷程與分析

壹、人與自己

一、課前省思

(一) 孩子自我負責要再多努力

「老師，我沒有帶課本！」「老師，我忘記帶學習單了！」…雖然經過第一循環的教學，不過在遇到問題時，孩子還是習慣把責任往外推。與人有衝突或做錯事時，他們最常回答研究者的是：「是他先打我的！」「別人也有做！」「是別人叫我做的！」，好像所有的問題都是別人造成的。因此要多加強孩子在自我負責方面的學習。另外，第二循環教學已開始實施背誦菜根譚讀本活動，若加強孩子自我負責的態度，能讓孩子更願意努力背誦菜根譚，為自己的學習負責。

(二) 孩子謙虛的美德不足

班上考試前幾名的孩子，總會認為自己很厲害，學習態度不夠謙虛。研究者希望他們能了解虛心學習的意義。另外，運動高手 S7 下課玩球時，會主導遊戲，常常不歡迎身手較弱、反應較慢的孩子參與遊戲，讓不能參與的孩子很受傷。S18 也反映 S17 認為他不會玩而不讓他加入遊戲團體中。從這些班上發生的問題，發現孩子需要學習謙虛，因為謙虛的人才能向不同的人學習，不但能贏得別人的敬重，學習也會更多元、更深入。

二、研究者構思

(一) 單元十一「凡事靠自己」

佛光菜根譚：無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。

自我負責是孩子最需要學習的功課之一，遇到事情責怪別人是最容易做到的，相反的勇於承擔是比較難達成的。本單元希望能讓孩子知道，要靠自己去努力，才會成功；並從中省思：當遇到困難時要怎麼做才能幫助自己。而這句菜根譚讓孩子進一步反省：自己遇到困難時的反應。能提醒孩子遇到困難時要想辦法來解決問題，不要只會說理由。（「凡事靠自己」教學方案參見教案十一）

(二) 單元十二「低頭」

佛光菜根譚：具備充實的學問，更要有善美的心靈。

本單元是希望讓孩子瞭解謙虛的美德，體會到美好心靈比考試更重要；一個自大、自以為是的人會讓人不想親近他。相反的，願意低頭、有禮貌、謙虛待人的，才會贏得別人的尊敬。這句菜根譚直接說出修養比學問更重要。而且影片中用大自然裡的成熟的稻穗來比喻一個有修養的人，可讓孩子從具體的比喻中，體會謙虛的意義。（「低頭」教學方案參見教案十二）

三、教學活動歷程、評量與省思

(一) 單元十一「凡事靠自己」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片內容為管家帶王公子去城裡考試，途中王公子感冒了，就責怪管家沒拿衣服給他穿；考試時間到了，王公子卻沒去考試，竟責怪管家沒有提醒他；只要是不如意的事，都是管家害的。課堂中的較深入的討論如下：

T：你認為王公子感冒是誰的錯？

S2：他自己沒有穿衣服。

T：你認為王公子沒有去考試，是誰的錯？

S7：他自己去玩，忘了考試還怪別人。

T：你如果是王公子你會怎麼做？

S15：我會自己記得考試，而且不可以隨便怪別人。

T：你曾經有過類似的事情嗎？或者你知道誰有這樣？

S8：以前我沒有帶蟻蟲檢查，回去就怪媽媽沒有幫我放好，那是我自己應該要記得的。

S12：我妹妹很像王公子，都會一直怪別人。

T：今天這個影片中的王公子，讓老師想到班上有些小朋友很像王公子。上次老師問 S4 為什麼拿棍子玩，做危險動作，他馬上就說 S1 也有。這樣的回答聽起來好像是 S1 害他做危險動作的。為自己找理由，不肯反省的人，是不會進步的。

（T4 很不好意思，對研究者笑一笑）

T：所有的事情都是別人造成的，不如意的原因都是別人害的，推卸責任是最容易做到的。考試考不好：怪老師出太難；怪同學發出噪音；怪昨天和弟弟的頭相撞，所以才考不好。跌倒了怪馬路不平；怪別人和你說話；怪別人沒讓開；怪鞋子太大，反正千錯萬錯都是別人的錯。

（學生大笑）

T：不管以前怎麼樣，老師希望大家要勇於承擔。今天要跟大家介紹的菜根譚是：「無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。」（書寫於黑板上）（教錄 98.6.9）

從以上的討論發現，孩子們對王公子的行為很不以為然，認為王公子很不應該，一直責怪別人。孩子聽了研究者舉的例子，知道自己有時會像王公子一樣，便會心的一笑。透過這樣的討論，孩子能從中去反省並了解自我負責的意義。

2. 遊戲體驗~自我挑戰製作紙袋

環保紙袋製作有些困難度，需要專心、細心練習才能學好。因此在製作的過

程中，一直聽到有孩子說他不會。研究者第一個步驟講解後，每個孩子都做好才會進行下一個步驟。不過還是有兩位小朋友沒有辦法跟上速度，下課留下來指導才完成。當孩子完成紙袋後，每個人都很有成就感，還再跟研究者拿紙，繼續做第二個、第三個紙袋。還有孩子隔天拿自己在家做的環保紙袋來跟研究者分享，由此可知，孩子不但有興趣學習製作紙袋並從中獲得了成就感。這個活動能幫助他們獲得靠自己努力學習而成功的經驗，有了成就感，也建立了自信心。

3. 說故事~大磬與佛像

「大磬與佛像」的故事(參考教案十)，能讓孩子了解凡事要靠自己努力的意義，以下是與孩子的討論：

T：大磬和佛像都是銅做的，為什麼結果不一樣？

S：大磬不能忍受敲打，佛像可以忍受

T：你認為大磬說不公平是對的嗎？

S：那是他自己造成的，不可以怪人家。

T：大磬因為受不了磨鍊，只能做大磬。佛像因為經過千錘百鍊，不怕痛苦，讓自己成了受人尊敬的佛像。凡事要靠自己的努力，才能幫助自己。(教錄 98.6.9)

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家把心靜下來，聽老師的引導，大家從影片中知道不可以像王公子，總是認為所有的問題都是別人造成的，凡事要靠自己去努力。大家都很用心做紙袋，雖然紙袋的製作是有難度，但是只要多練習就可以靠自己努力學起來。大磬的故事也告訴我們一個人要經得起磨鍊，一直找理由並責怪別人是不能成功。大家可以反省自己：遇到困難時，會說一大堆的理由來逃避，還是會想辦法，用自己的智慧來解決問題？(教錄 98.6.9)

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的

抄寫：

S8：我最喜歡的一句話是「無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法」因為不可以像王公子一樣一直怪別人，要自己想辦法。（恭敬單 11）

S13：我最喜歡的一句話是「上等人，經得起千錘百鍊；中等人，經得起打罵棒喝；劣等人，經不起任何臉色。」因為我希望自己可以成為上等人，不要向大磬一樣。（恭敬單 11）

研究者從恭敬單發現有些孩子能把菜根譚與單元教學活動內容互相連結，由此可知，透過教學活動可以幫助孩子體會菜根譚的內容，而菜根譚的內容也能增加孩子對教學活動的了解。兩者相輔相成，落實菜根譚融入生命教育教學的目標。

6. 學習單

本單元學習單的內容希望讓孩子練習寫出靠自己努力的經驗與心得。透過這樣的練習來統整本單元的學習，也再一次省思自己要努力的地方，讓孩子在自我覺察中改善行為：

S14：我很容易跟弟弟吵架，我要學會跟弟弟吵架時，溫柔對他說。昨天弟弟一直在吵我，我很溫柔的跟他說：「你要說什麼，等我寫完功課再說。」弟弟就很聽話了。（學習單 11）

S4：我寫字太奇怪了，我要自己努力寫才行，寫好應該要繼續保持。（學習單 11）

S5：我上課要專心，同學講話時，我不要理他，如果有同學講話，我要繼續看黑板。P5：知道自已的問題是好事，但也要確實的執行才能有更好的效果。（學習單 11）

S9：我不喜歡讀書，我要強迫自己每天看一本書，可以先從自己喜歡的書開始，再慢慢養成看書的習慣。P9：閱讀給我們一條途徑，讓我們用不同的眼光看萬物，所以要努力把這個習慣養成！（學習單 11）

S13：學習游泳，要多練習多去試試看，每次都能進步，終於會游泳了！太好了！這是我靠自己努力學習的！（學習單 11）

7. 教學省思

透過影片的例子，讓孩子覺察到自己是否有類似的經驗，孩子開始思考自己的行為是不是像王公子一樣，而且認為這樣的行為是不好的，透過自我覺察來修正行為。製作紙袋時，研究者原本認為每個孩子應該都可以完成的，結果有兩位孩子還是做不來，研究者有進度的壓力，又擔心跟不上的孩子，若有協同老師，應可改善無法兼顧孩子學習進度不同的問題。而設計讓孩子容易成功的學習體驗活動，將可幫助孩子獲得成功的美好經驗，建立孩子的自信心，讓孩子累積前進的動力。

(二) 單元十二「低頭」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

「低頭」內容是描述王夫人待人和氣、謙虛有禮，王公子卻是目中無人、驕傲無理，藉由兩人的行為對比後，由師父告訴祥和與歡喜：人要像成熟的稻米一樣，謙虛有禮；低頭是修養，也是照顧腳下。課堂中比較深刻的討論如下：

T：王公子是怎樣的人？

S7：我覺得王公子都在怪別人，不會反省。

T：王夫人是怎樣的一個人？

S17：很慈祥的人。

T：師父說低頭的意思是什麼？

S2：就是有禮貌的意思。

T：你曾經看過誰很像王夫人？

S12：我覺得 S15 很像王夫人，對人很好。

S13：我覺得 S17 很會幫助別人

T：你認為人要怎麼低頭？

S4：不可以像王公子這樣驕傲，要去幫助別人。

S3：要反省自己、有禮貌。

T：影片中用大自然的東西來比喻一個人很有禮貌、很謙虛，會低頭？

S10：稻米

T：為什麼稻米會彎腰低頭？

S7：因為他成熟了裡面有米，老師以前有說過。

T：對！自以為是的人會很驕傲，稻穗裡沒有米就會高高在上，稻穗裡有飽滿的米就會垂下來，表示一個人越有學問、越有修養就會越有謙虛越有禮貌。一個人要受到別人的尊敬不是他很有錢，而是他能對別人很好，今天老師要跟大家分享「具備充實的學問，更要有善美的心靈。」(書寫於黑板上)(教錄 98.6.16)

孩子從影片中對照王公子與其母親的行為，可以很清楚就瞭解謙虛與驕傲自大的不同在哪裡？研究者以前就曾跟孩子提過以成熟稻米來比喻謙虛的例子，因此孩子再次複習後，對謙虛與驕傲的意義有了更進一步的認識。

2. 遊戲體驗~傳呼拉圈

這次的遊戲是大家手拉手圍成圈並讓呼拉圈在其中傳遞一圈。全班分成三組比賽傳遞呼拉圈的速度，而且手不可以鬆開讓呼拉圈掉出來。一開始大家手忙腳亂花了不少時間才完成，幾次比賽後，研究者請孩子們小組討論：要如何能用最少的時間傳遞呼拉圈？經過討論後，再進行一次比賽，結果三組都有進步。研究者請小組發表進步的訣竅在哪裡：

第一組：輪到的人要蹲下去。

第二組：身體要彎進去呼拉圈。

第三組：要專心配合別人。(教錄 98.6.16)

研究者肯定了孩子的發現遊戲的訣竅後，接著跟孩子再次說明在遊戲中要懂得去配合別人，身體柔軟，該彎腰就彎腰；該低頭就低頭，這樣呼拉圈傳遞的速度就會更快。做人處事也是這樣，要懂得謙虛，不可以驕傲、自以為是。從遊戲訣竅分享中發現孩子瞭解了遊戲體驗裡所要教導的謙虛意涵。

3. 說故事~晏子與車夫

晏子與車夫的故事(參考教案十二)讓孩子更了解驕傲與謙虛的意義，研究者說完故事後，與孩子有簡單的討論：

T：車夫的太太爲什麼要跟她離婚？

S：因爲他自以爲自己很了不起很驕傲

T：後來晏子爲什麼請他做了官。

S：他後來改進變得很謙虛有禮貌。

T：你喜歡謙虛的人還是驕傲的人？

S：我喜歡謙虛的人，因爲他很有禮貌（教錄 98.6.16）

故事能不但加深孩子的印象，讓課程少了枯燥的說教意味，孩子在故事情境中也自然而然體會了謙虛與驕傲的意義。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

請大家把心靜下來，今天的影片在告訴我們做人要謙虛，要像王夫人一樣。在遊戲中大家都發現能身體柔軟、肯彎腰、肯低頭穿過呼拉圈的人會比較容易達成任務。另外故事中的晏子車夫自以爲了不起，反而被妻子看不起。老師希望大家能向稻米學習，學習謙虛並去照顧需要幫助的人。（教錄 98.6.16）

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S15：我最喜歡的一句話是：「具備充實的學問，更要有善美的心靈。」因爲考試考好還要對別人好才是真的好。（恭敬單 12）

S16：我最喜歡的一句話是：「大海因爲包容萬有而被人重視，人生因爲積聚慈悲而受人尊敬」因爲要對人慈悲，王夫人一樣，人家才會尊敬你。（恭敬單 12）

6. 學習單

學習單的設計讓孩子練習寫自己厲害的地方是什麼，若遇到有人在這一個部分比自己能力差時，自己可以怎麼做。透過情境的模擬練習，幫助孩子願意自我承諾，在實際生活中培養謙虛的態度：

S20：我在閱讀方面很棒，有人不會閱讀，我會教他。(學習單 12)

S5：我在騎車很棒，有人不會騎車，我會告訴他多練習就可以學起來。(學習單 12)

S3：我會寫字寫很整齊，有人寫字寫不好，我會告訴他認真寫(學習單 12)

S13：我數學很棒，有人數學不好，我可以教他。(學習單 12)

S7：我很會踢球，有人不會踢球，我會教他讓他練習(學習單 12)

S18：我很會畫畫，有人不會畫畫，我可以教他，不可以笑他。(學習單 12)

7. 教學省思

影片的效果真的很好，王公子因為太驕傲而跌倒，王夫人因為能低頭而受到別人的尊敬，這樣的反差幫助孩子了解驕傲與謙虛的結果。在上課中，研究者特別看了 S7、S3，是希望他們能體會謙虛的意義，並能照顧到比較弱勢的同學。看到他們心有所感的點頭，應該有感受到研究者對他們在品格修養上的殷切期待。透過正式課程的教導，讓孩子有一套完整的學習，孩子不但認識了謙虛與驕傲的後果，也體會修養的重要，再加上研究者深切的期待，相信孩子能往謙虛的方向努力。

貳、人與他人

一、課前省思

(一) 孩子不知如何與朋友建立良好關係

S18 常抱怨自己沒有朋友，S15 和 S13 之間因為一點問題，彼此認為對方不喜歡自己，S1 想要交朋友卻不得要領，導致大家對他反感。這個階段的孩子正努力與同學建立關係，但是處理同儕關係的態度與方法不對就會導致了衝突與誤會。沒有正確的態度和方法是難以與人建立良好關係的，因此孩子還需要練習如何和別人相處，並調整自己的想法，練習用正確的方法與別人建立友誼。

（二）孩子缺乏面對問題解決問題的認知與技巧

孩子在學校常遇到的問題：和同學有衝突、不小心把球丟到同學臉上、自己做錯事不知要如何解決、不小心把飯菜打翻、上臺說故事突然忘記了、被同學告狀、被別人誤會…。生活中隨時都有問題等著我們解決，但是問題來了，孩子常用情緒來解決問題，結果事倍功半，浪費了許多的心力和時間。研究者觀察孩子常用的方法是：責怪別人、擔心害怕、依賴別人幫他解決。因此希望孩子能學習面對問題的方法，運用對自己、對別人、對問題都有幫助的方法來解決問題、改善問題。

（三）孩子需要生活的智慧~學習吃虧

有些孩子很想要當班級幹部，卻得不到同學的支持；有些人想要獲得好人緣，卻又很計較，不懂得包容別人；有些人大家都不想和他同一組。當孩子面對這些結果時，通常是不知道自己的問題出在哪裡？因為他們還無法體會「天下沒有白吃的午餐」，想要歡喜收穫是需要付出代價的。而其中不願意吃虧，是造成上述結果的主要原因。研究者認為學習吃虧是一種生活的智慧，能讓孩子的生命更成熟。

（四）孩子之間的爭吵與鬥嘴是機會教育

有孩子向研究者反應 S7 發脾氣時，跟他說「兩方鬥，兩方臭」他還說：「你管我！」。雖然孩子生命教育課程已經上一循環了，爭吵的事件還是偶爾會發生，而這些爭吵都是很好的機會教育，孩子還是需要再提醒。因此研究者希望孩子除了知道減少衝突的方法外，也希望孩子的爭吵頻率減少、強度減弱，並把學到的知識與方法落實在生活中。

二、研究者構思

（一）單元八「友誼的建立」

佛光菜根譚：用慈悲待人，會讓彼此和諧自在；用智慧處事，會讓凡事順利圓滿。

單元【友誼的建立】希望能讓孩子瞭解如何與別人建立良好的關係，瞭解待人以誠、待人以信、待人以諒、待人以德是與別人建立良好關係的方法，並透過

這句菜根譚讓孩子瞭解慈悲與智慧能幫助我們與別人建立良好的關係。（「友誼的建立」教學方案參見教案八）

（二）單元九「面對問題」

面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、為人設想。~轉錄自小沙彌歡喜看人間

單元【面對問題】是希望讓孩子學習遇到問題能知道要如何解決。影片【面對問題】內容是一個很好的討論題材，可以讓孩子瞭解解決問題是一個學習的一個過程。這句菜根譚很具體的指出面對問題的方法，只要能誠心去面對，可以化解許多的危機，並能從問題中發現到希望，轉化為幫助自己成長的資糧。（「面對問題」教學方案參見教案九）

（三）單元十「吃虧的奧秘」

佛光菜根譚：給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。

單元【吃虧的奧秘】是希望孩子認識吃虧的涵義，瞭解吃虧的意義，並願意為別人付出，更積極的做好事。這句菜根譚可以讓孩子知道付出的意義，能為別人著想的人將成為團體中受歡迎的人物。（「吃虧的奧秘」教學方案參見教案十）

（四）單元十三「公雞性格」

佛光菜根譚：學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。

單元【公雞性格】是希望孩子從影片中認識吵架、不相讓的結果是兩敗俱傷，並能反省自己與別人相處的經驗，提醒自己不要有公雞性格的不服輸、好爭辯，而與別人有衝突。更重要的是如同這句菜根譚所教導的，把學到的道理運用出來，成為自己的能力，在生活中實踐所學習到的知識，並把知識轉化成自己的智慧。（「公雞性格」教學方案參見教案十三）

三、教學活動歷程、評量與省思

(一) 單元八「友誼的建立」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片內容是師父教導學堂裡的孩子如何與別人建立友誼的方法。課堂中較深入的討論如下：

T：師父為什麼說兩個月亮就是朋。

S4：就像兩個好朋友在一起很少吵架，互相給好的。

T：朋友像月亮一樣互相輝映照亮的意思是什麼？

S15：給人光明，我給你好的；你也給我好的。

T：師父說了要怎麼做才能交到真正的朋友？

T：待人就是對待別人，以「」就是「用什麼？」

S4：待人以「德」。

T：「德」是什麼？

S13：品德。

T：還有嗎？

S：好難喔！

T：猜一猜？

S15：待人以心。

S4：待人以愛。

S16：待人以情。

T：好！我要公佈答案了。

S：不要！不要！等一下！

T：老師提示一下：跟包容有關係。

S7：待人以諒。

T：對！

S7：耶！

T：師父說只要能做到待人以「誠」、待人以「德」、待人以「信」、待人以「諒」就能交到真正的朋友。今天要介紹的菜根譚是「用慈悲待人，會讓彼此和諧自在；用智慧處事，會讓凡事順利圓滿。」（書寫與黑板上）（教錄 98.5.19）

孩子對於影片中的答案，很有興趣。一直要挑戰自己的記憶，最後 S7 終於想出來了，他很有成就感。這樣的討論激發孩子自我挑戰的興趣。孩子也從中認識交朋友方法「待人以誠、待人以德、待人以信、待人以諒」。再加上菜根譚來引導孩子對人要慈悲，處事有智慧與人建立良好的關係。

2. 遊戲體驗~好朋友回家了

大家坐在椅子上，一個人當主人在教室裡繞圈圈，主人開始叫他好朋友的名字，被叫到的要排在主人的後面並跟著主人走。當主人說：「好朋友回家了！」，主人和好朋友們要馬上找空位子坐好，沒有找到位子的人當下次遊戲的主人。孩子們玩得很開心。研究者在遊戲結束後，跟孩子說明每個人都希望有好朋友，也希望別人把你當成好朋友。如果都沒有人找你玩，你會很孤單。所以你能先把別人當成好朋友，別人也會把你當成好朋友。

3. 說故事~愛抱怨的小墨魚

愛抱怨的小墨魚故事（參考教案八）說完後，研究者也跟孩子進行簡單的討論如下：

T：班上也有人跟老師抱怨自己沒有朋友。

S：誰？

T：老師不說是誰，希望大家都能先反省自己。像故事中的小墨魚一直在抱怨別人對他不好，結果把自己周圍的環境污染了。其實真正有問題是誰？

S：他自己！

T：小墨魚對別人不夠慈悲，不會為別人著想，一直抱怨別人、怪別人是沒有智慧，所以才沒有朋友。（教錄 98.5.19）

孩子很認真聽故事，眼睛都注視著研究者，能被故事所吸引，從故事中引導孩子自我反省：先從改變自己開始，才能進一步改善與別人的關係；要與別人建立友誼也要先從自己做起。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家把心慢慢靜下來，回想一下今天影片中師父教導的交到好朋友方法，大家可以想一想自己曾經當過小墨魚嗎？交不到朋友，就責怪別人是最笨的方法，這樣會像故事中的小墨魚一樣污染了環境。希望大家能從自己做起，想像自己和朋友就如兩個月亮互相照亮、互相幫助。相信大家都能與同學建立的友誼，成為好朋友。(教錄 98.5.19)

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬寫字學習單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S4：我最喜歡的是「待人以誠、待人以信、待人以諒、待人以德。」因為要原諒別人，要誠實才可以交到好朋友。(恭敬單 8)

S20：我最喜歡的是「誠不一，則心不能專；信不一，則言不能行。」要誠實，不可以說謊話，朋友才會相信你。(恭敬單 8)

6. 唱歌~分享

這一首歌的歌詞和旋律都很棒，歌詞中提到好友如同一扇窗能讓世界更美麗，研究者希望孩子能從音樂與歌詞中體會朋友的珍貴，也以這一首歌來祝福孩子們都能交到好朋友。孩子覺得這首歌很好聽，很認真的學習。隔天上課，孩子還要求再聽一次！由此可知好歌詞、好旋律能感動孩子。孩子在感動中，更可感受到朋友的重要與友誼的珍貴。

7. 學習單

這次學習單是設計讓孩子練習紀錄好朋友的優點：

S15：我的朋友是 S2 有很多優點。有一次我打到 S2，他就原諒我。(學習單 8)

S5：我的好朋友是 S4，體育課時我找他一組，他就會跟我一組。(學習單 8)

S13：我的好朋友是 S15，很有信用、很誠實。(學習單 8)

S18：我的好朋友是 S19，他很愛看書，他會跟我一起玩。(學習單 8)

S16：我的好朋友是 S20，他都會主動幫忙同學(學習單 8)

8. 教學省思

影片中提到朋友的「朋」是兩個月亮，兩個月亮在一起能互相輝映，就像兩個好朋友互相幫助。孩子被影片內容吸引了，覺得「朋」這個字很有意義。而待人以「誠」待人以「德」待人以「信」待人以「諒」則告訴孩子如何交到真正的好朋友。雖然誠、德、信、諒是有些抽象的詞句，卻可以透過討論，用具體的解釋讓孩子瞭解。孩子喜愛唱「分享」歌曲，還會主動要求研究者要再播放給他們聽，並跟著旋律哼唱。在歌唱中讓孩子感染分享的氣氛，由此可知，選擇能感動孩子的教材，可以提高孩子學習的興趣，也能增進學習效果。

(二) 單元九「面對問題」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片內容是歡喜把祥和心愛的玉珮摔破了，擔心祥和生氣，於是整天悶悶不樂並躲著祥和不敢面對問題。師父教導歡喜該如何面對問題。歡喜勇敢面對問題後，祥和師兄不但沒有生氣還安慰他。課堂中較深刻的討論如下：

T：師父告訴歡喜要怎麼面對問題？

S5：跟祥和說。

T：對！要誠實，直接跟祥和說。

S16：跟祥和道歉。

T：對！要有禮貌，跟祥和道歉。

S20：勇敢接受處罰。

T：很好！勇敢接受處罰就是願意吃虧。

T：後來歡喜很勇敢的跟祥和師兄道歉，沒想到祥和師兄不但沒有生氣，還把剩下
一半的玉珮也送給歡喜。祝福他。祥和師兄是一位很有智慧的人

S：就像「用智慧處理事情，會讓事事順利圓滿」那一句菜根譚。

T：很棒！能想到這一句菜根譚。師父在影片中有提到面對問題的四個方法是哪
些？

S：誠實……

S：老師再看一次

T：好，再看一次，要看仔細喔！

(再一次播放影片”師父說明如何面對問題的部份”)

S：誠實信用。

S：親切和善、爲人設想。

S：自我吃虧。

T：在生活中你有面對問題解決問題的經驗嗎？

S13：有一次爸爸開車，我很大力打開車門，結果車門撞到大石頭，爸爸很不高興。
我就跟爸爸對不起，說我以後會注意。後來爸爸就不生氣了，我以後開車門也都
很小心。

S2：有一次我玩球，球彈起來掉下來後，把媽媽的咖啡打翻了，我很害怕。媽媽
進來，我就跟媽媽說對不起，媽媽就原諒我了。

S7：我跟表姐坐爸爸的車，表姊打開車門沒有看後面有機車過來，結果機車撞到
車門。表姊趕快跟那個人道歉，結果那個人離開了還跟爸爸道歉。(教錄 98.5.26)

孩子在討論的問題時，把上次學到的菜根譚說出來，的確也很適合用在今天的
影片中。研究者發現能把學到的菜根譚與影片做連結，表示孩子熟悉這句菜根
譚，才會在需要的時候把它使用出來。另外，讓孩子再次欣賞影片重要片段，並
中找出面對問題的四個方法，可以讓孩子更專注於研究者要他們注意的重點，並
加深孩子對面對問題的四個方法之印象。

2. 遊戲體驗~我該怎麼辦

請孩子分成三組，每組抽狀況題，並一起討論如何解決，接著三組輪流上臺把解決問題的方式表演出來。

第一題狀況：喝牛奶打翻了流到隔壁同學的書上。第二組解決方式：把牛奶處理乾淨，跟同學道歉。

第二題狀況：跟同學借筆結果筆不見了。第一組解決方式：拿自己的筆還給同學，請同學原諒。

第三題狀況：好朋友跟別人玩，不理我。第三組解決方式~問同學不理我的原因，向他道歉。(教錄 98.5.26)

從孩子的討論分享的處理方式中，發現孩子都知道要如何處理這些問題，只是要在生活中純熟的運用，還需要時間與經驗的累積。

3. 說故事~愛地巴的故事

愛地巴的故事參考教案九，以下是說故事後，簡單的討論：

T：生氣可以解決問題嗎？

S：不可以。

T：愛地巴用什麼方法解決問題

S：繞田地。

T：先讓自己冷靜，再想一想怎麼做會更好。(教錄 98.5.26)

故事主角在面對問題是會先冷靜，控制好情緒，才能看清楚事情的真相，這一個故事能提醒孩子面對問題不要衝動，不要用情緒來解決問題。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家把心靜下來，影片中師父告訴我們面對問題要誠實信用、親切和善、為人設想、自我吃虧。

遊戲體驗大家都能用智慧來處理事情、愛地巴的故事也提醒我們遇到問題要冷

靜，想一想解決的方法。大家要常常反省自己面對問題時是用什麼方法，今天學到的四個方法可以幫助你能勇敢又有智慧的面對問題、解決問題，請你一定要記起來。(教錄 98.5.26)

5. 恭敬寫好話

老師發下恭敬寫字學習單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

我最喜歡的是「面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、爲人設想。」因爲我會像歡喜一樣害怕被罵，不敢面對問題，我要改進。(S12 恭敬單 9)

我最喜歡的是「遇到糾紛時，多替對方著想，人我互換，以和氣的方式來解決問。」因爲我們要爲別人著想，不可以都只想到自己，才不會吵架。(S14 恭敬單 9)

6. 唱歌~感恩的人生

「感恩的人生有情有義；感恩的人生才懂得包容…」跟孩子先說明歌詞的意義，告訴孩子面對問題若能抱著感恩的心，去接受問題，並感謝別人給我們學習的機會，這樣能讓問題轉化成學習與成長。孩子專心聆聽後就跟著哼唱，很快的就把這首歌練熟了，看到孩子專心的學習，並沉浸在優美的旋律與歌詞中，相信歌曲已觸動孩子的心弦。

7. 學習單

學習單設計讓孩子練習記錄自己在面對問題時會用什麼方式來處理：

S3：不小心撞到同學，同學很生氣。我會向他說對不起，請他原諒我。(學習單 9)

S11：說故事時忘記了，我會跟大家說對不起我沒有背熟，改天再說給大家聽。(學習單 9)

S15：飯菜打翻了，我會馬上清理，把地板擦乾淨。(學習單 9)

S14：和弟弟吵架，我可以先讓他。(學習單 9)

S18：把弟弟的玩具用壞了，我會跟他說對不起，請他原諒我。(學習單 9)

S2：媽媽不准我玩電腦，我要考試了，謝謝媽媽提醒我，幫我複習功課。我要努力考試考好就可以玩了。(學習單 9)

孩子對於如何面對問題都能寫的頭頭是道，可見已經知道如何去面對問題。不過現實生活問題是多變的，先有一個預備的認知，等到事情發生才有機會練習自我控制，從中累積生命的智慧。

8. 教學省思

每個人來自不同的成長背景，看事情的方式也有差異。你認為無關緊要的，別人或許就認為很重要，每個人解決問題的方式都不一樣。然而有智慧者總能圓滿的解決問題，關鍵在於面對問題的態度與方法是否正確，孩子最需要學習的也是正確的面對問題態度與方法，課程雖已教導孩子面對問題應有的方法與態度，但是需要從生活中累積經驗才能成為習慣。教學者應有耐心在每一次的問題中，給孩子學習的機會與練習，這也是研究者本身面對問題時須自我省察的地方。

(三) 單元十「吃虧的奧秘」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片內容為老師請小朋友清掃落葉，兩位小朋友假裝生病，跑去休息。阿強自己一個人不計較的清理落葉。後來老師發現，處罰了兩位偷懶的小朋友。課堂中較深刻的對話如下：

T：你覺得阿強是一位怎樣的人？

S7：很樂觀的人。

S13：負責任的人。

S20：快樂的人。

S1：付出的人。

S16：不會計較的人。

T：你有吃虧的經驗？

S2：有人撞到我，我就沒有計較。

S17：姊姊打我，我沒有再打回去。

S14：我做完打掃工作，再去幫別人做打掃工作。

T：如果有人吃虧而很不高興，你會怎麼告訴他？

S9：告訴他不要生氣，吃虧不一定不好。

S20：告訴他有一天老天爺會補回來給你。

S15：安慰她不要一直想自己吃虧，趕快做就好了。

S7：以後有很多好的回報會給你。

T：老師覺得每一位小朋友都說得很好，可是…

S：做不到…

T：老師希望自己不要生氣，但有時還是會生氣…

S14：我們寫紙條貼在老師桌上提醒老師。

T：可是老師生氣的原因是學生一直不聽勸告，如果原因可以改變，結果也會跟著改變ㄟ。

S7：小朋友做好事，老師高興！

S4：小朋友專心，老師開心！

S20：小朋友自動自發，老師開心！

T：老師光是聽到這樣就很開心了，如果大家真的做到，老師會高興得飛上天！

（學生大笑）

T：希望大家能向阿強一樣：不怕吃虧。今天要介紹的菜根譚是「佛光菜根譚：給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」（書寫於黑板上）你們剛剛給老師很多的歡喜！謝謝你們！（教錄 98.6.2）

討論好像離題了，討論中有提到研究者不想對學生生氣的心情，孩子們很踴躍的發表，能了解老師的期望，並希望老師能開心。研究者也希望自己能常常看到孩子的優點，不要老是看到孩子還做不到的地方。學習吃虧，不只孩子要學習，教學者也要學習吃虧，因為付出不見得馬上會有回報，生命教育的附加價值終有贏回來的時候，現在去做就對了。

2. 遊戲體驗~撿福氣

研究者先跟孩子引導「撿垃圾就是撿福氣！」，並請孩子拿垃圾袋到校園去撿

垃圾，看哪一組撿最多福氣。在撿垃圾的過程中大家都覺得自己在做好事，因而不覺得自己吃虧，研究者也提醒孩子，表面上撿垃圾好像吃虧了，其實是做好事，自己能獲得了快樂，也讓校園更乾淨。

3. 說故事~兩兄弟

兩兄弟故事參考教案十，研究者說完故事後和孩子有以下簡單的討論：

T：接受的人生和付出的人生哪一種比較好？

S：付出的人生。

T：你希望自己是哪一種人生？

S：付出的人生。

T：要怎麼做？

S：幫助別人。

S：為別人服務。

S：關心別人。

這個故事中，選擇付出的人生與選擇接受的人生的結果反差很大，孩子們當然不喜歡選擇接受的人生而成為乞丐。因此馬上就被故事引導至選擇付出的人生。雖然透過故事孩子很快理解吃虧與不願吃虧的結果，並能從中自我警惕，不過在行為上的改變，還有待進一步觀察。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家把心靜下來，想一想今天的影片，吃虧的人不一定真的吃虧，就好像認真讀書的人，表面上很辛苦，不能玩是吃虧了，但是最後變成了有學問的人。肯吃虧的人就是不怕吃苦的人，會比較容易成功。大家可以想一想自己是怕吃虧還是不怕吃虧的人。現在老師希望大家要在心中期許自己做一位肯付出的人，肯吃虧的人，而不是手心向上，只想接受的，處處計較的人。(教錄 98.6.2)

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬寫字學習單，大家一起朗讀一次後，請孩子選出最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S20：我最喜歡的是「一個有好性格的人，是難忍能忍，難行能難，且什麼都「能」；能大能小、能上能下、能苦能樂、能早能晚、能前能後、能餓能飽、能冷能熱、能榮能辱；凡事無所不能。

因為很像吃得苦中苦方為人上人。(恭敬單 10)

S15：我最喜歡的是「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」因為為別人付出會很開心。(恭敬單 10)

6. 學習單

學習單設計讓孩子練習分享自己曾經吃虧，但是最後卻是收穫的經驗：

S13：有一次我很認真彈琴，姊姊在玩，我很想玩，但是要比賽了，沒有玩。鋼琴老師說我有進步。P13：敏瑄能努力學習在鋼琴上進步很多！（學習單 10）

S5：我當值日生下課不能去玩，要提水，這樣可以讓大家有水喝而且沒有每天做值日生，沒關係。

P5：我為人人，人人為我。(學習單 10)

S16：媽媽要我讓弟弟，我讓弟弟結果弟弟沒有哭，媽媽說我很棒！P16：S16 越來越懂事了。(學習單 10)

孩子分享了一時吃虧但結果是收穫的經驗，可以再一次體會吃虧的奧秘，學習在生活中印証吃虧的奧秘。

7. 教學省思

從教學歷程中可以發現孩子透過以上的教學活動已能了解吃虧的意義。學習單讓孩子在生活經驗中去印証吃虧的奧秘。吃虧的奧秘隱含著因果觀念，研究者相信有正確因果觀念的孩子，才能在「原因」上去努力，會開始懂得付出與努力，而得到好的「結果」。孩子先從認知開始，在情意中去培養，將能學習吃虧，有更大的包容力去接受生命的挑戰。

(四) 單元十三「公雞性格」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

影片內容是有兩位孩子互相爭論自己的爸爸最厲害，彼此互不相讓，影片讓孩子了解互不相讓、鬥來鬥去就會像公雞一樣，師父說這就是公雞性格。影片討論較深刻如下：

T：兩個人為什麼會吵架？

S2：都認為他們的爸爸最厲害！

T：為什麼說兩個人是「公雞性格」？

S12：因為很像公雞在吵架。

T：你曾經有這樣的經驗嗎？心情怎麼樣？

S11：我和哥哥吵架的時候很像，結果都被媽媽處罰。很難過。

S15：姐姐和我吵架相罵的時候。吵架會讓我們心情都很不好。

T：你認為怎麼做會比較好？

S20：不要吵來吵去，自己先反省。

T：老師看到這個影片覺得有一句菜根譚很像影片中吵架的人。

S1：「兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。」

T：很棒！這句話我們以前就學過了！不過有些人還是很容易就跟別人有衝突，希望你把所學到的真的運用出來。所以今天要介紹一句菜根譚給大家：「學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。」（書寫於黑板上）希望大家能把學到的東西運用出來，才是自己的智慧。（教錄 98.6.23）

影片中的畫面很有趣！吵架不是大聲就會贏。兩個人在大聲吵來吵去的樣子就像公雞一樣。大家看到影片中的人物變成公雞都哈哈大笑。有孩子提到「兩方鬥，兩方臭」這句菜根譚很適合這部影片。的確！研究者會再次強調與人相處的重要，是希望孩子藉此機會能更進一步去體認：學過的知識與方法要運用出來才是真知、真智慧。

2. 遊戲體驗~搶陣地

遊戲分成兩組，從己方的陣地出發，相遇後猜拳，輸方須換下一個人從陣地再出發，與贏方相遇後猜拳，依此類推，先攻佔對方陣地為勝。這個遊戲之前有玩過了，孩子還是很喜歡玩。本單元讓孩子再玩這個遊戲是希望從中引導孩子了解爭強是有方法的，不是用爭吵的方式來解決。問孩子為什麼進行這個遊戲時，孩子能說出遊戲與主題的關係，可見他們對於造成爭吵的原因是有所體認的：

S：猜輸的要換人，如果沒有換人擋在中間，就沒有辦法繼續玩。

S：用猜拳決定輸贏，要遵守遊戲規則。

S：輸的人要讓贏的人，兩個人都不讓會吵架。

3. 說故事~黑山羊與白山羊

兩隻山羊過橋的故事孩子都聽過了，研究者再說一次，把重點放在與孩子的討論：

T：兩隻山羊要怎麼做才會讓事情更圓滿？

S：互相讓對方。

S：猜拳決定。

T：如果你遇到這種情形你會怎麼做？

S：讓別人先過。

S：吃虧一下沒關係啦！（教錄 98.6.23）

孩子能認為吃虧沒關係，讓前一單元「吃虧的奧秘」與這個故事相呼應，由此可知生命教育教學若能長期教學，串聯各單元的學習，將更能發揮成效。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

大家把心靜下來，今天老師選這個影片是有原因的，老師希望你們都能珍惜與大家相處的時間，再一個星期就要放假，然後大家就三年級了，人與人相處一定會有磨擦，希望你們都能用智慧處理。把學到的用出來，才能真正成為自己的財富

喔！（教錄 98.6.23）

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S4：我最喜歡的好話是「學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。」希望能成爲有智慧的人。（恭敬單 13）

S16：我最喜歡的好話是「.多讀好書，使自己人格芬芳；多做好事，使別人生活快樂」，因爲做好事可以幫助別人（恭敬單 13）

6. 學習單

學習單設計讓學生練習用學過的菜根譚，送給需要的同學，幫助同學更好。從孩子的學習單內容，可以發現孩子能了解菜根譚的意思，同時也幫助研究者發現同學還需要努力的地方：

S14：我要送給 S8：「兩方鬥兩方臭；兩人讓兩人有。」因爲兩人鬥還是一樣兩人臉臭，能讓別人先，兩人就得到好的成果。（學習單 13）

S10：我要送給 S7：「重複的舉止會變成習慣」韋翰你不要罵人，今天一定會贏。（學習單 13）

S8：我要送給 S6：「兩方鬥兩方臭，兩人讓兩人有」因爲踢足球他說我們很爛，我跟你說輸贏都沒有關係，只是練習而已。你要加油！（學習單 10）

7. 教學省思

課程需要時間才能在生活中發酵，孩子都記得「兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。」可是要從知道要做到，還有待努力。一次的教學要有立即的成效，在認知上是有可能達到，但是情意與技能的部份，就需要時間的累積與持續教學的引導，才能看到孩子的改變。研究者播下了種子，還要持續的關懷灌溉，並給予時間，將能看到生命教育的種子發芽、成長。

參、人與自然環境

一、課前省思

(一) 孩子對環境的冷漠

看到孩子放學回家後教室中的座位，總是讓人搖搖頭。有些孩子的早餐還在抽屜，桌椅下有垃圾。另外，常常在垃圾桶裡發現可以回收的東西被丟掉，班上資源回收的宣導還要加強。感覺孩子們對於自己周圍環境是冷漠的。因此希望利用生命教育最後一次的課程跟孩子分享善待環境的重要。

二、研究者構思

(一) 單元十四「生活的美學」

佛光菜根譚：人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。

選擇【生活的美學】影片讓孩子瞭解，愛護環境的重要，進一步去體會淨化環境同時也淨化了心靈。這句菜根譚也能提醒孩子做環保、愛護環境。每個人都可以從自己做起，影響周圍的人，為這個環境盡一份心力。。（「生活的美學」教學方案參見教案十四）

三、教學活動歷程、評量與省思

(一) 單元十四「生活的美學」教學歷程、評量與省思

1. 影片與討論活動

【生活的美學】影片中的社區公園荒廢了很久，並成了村人亂丟垃圾與堆放雜物的地方。師父和歡喜、祥和每天去清掃，終於影響了村人，淨化了公園，也淨化了人們的心靈。較深刻的討論如下：

T：師父們第一次把公園打掃乾淨後，為什麼沒多久就亂掉了？

S3：大家都習慣亂丟垃圾。

T：師父還是不灰心，他很樂觀的說「要改掉壞習慣須要時間」因此還是不怕辛苦去打掃，最後結果是？

S7：大家都來幫師父了。

T：你認為師父是怎樣的一個人？

S5：很善良的人。

S4：不會計較的人。

S20：有智慧的人。

T：大家都說得很好。老師希望自己能向師父學習。

S：我也是！

T：師父說：淨化了環境也會淨化心靈是什麼意思。？

S20：把環境變乾淨，心靈也會變乾淨

T：很好！你看師父把環境變乾淨了，村裏的人不再亂丟垃圾，而且也主動來幫忙。這就是讓大家的心靈更善良了！

T：今天要跟大家介紹一句菜根譚「人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。」（書寫於黑板上）（教錄 98.6.26）

2. 遊戲體驗~說好話，美化心靈環境。

研究者跟孩子說明環境髒了要打掃，教室環境要靠大家一起努力才能越來越好。除了教室看得到的環境，還有看不見的心靈環境。說好話、做好事、存好心可以美化我們的心靈環境。這一單元遊戲體驗要進行說好話的遊戲體驗，每個人都很踴躍舉手要說同學的好話。

S10：S1 上課進步很多。

S7：S5 下課都陪我玩我要謝謝他。

S4：S15 很像花一樣能散播芬芳。

S15：S10 幫我把地上飯菜擦起來，還幫我拖地。（教錄 98.6.26）

在分享的過程中，孩子聽到有人讚美會有些不好意思。但是都非常開心，大

家都沉浸在美好的教室氣氛中，踴躍的說好話。

3. 說故事~玉米田的奇蹟

同事分享了「玉米田的奇蹟」的故事，很適合這個單元，而且又有簡報檔可以讓孩子看到實際情形，故事是發生在福智農場裡，因為農夫能尊重土地、生命，與大自然和諧相處，於是動物也有了和善的回應。小動物不浪費的吃同一排的農作物。孩子看到照片時都非常的驚訝！透過這些照片能傳達一個觀念：只要你能好好的對待萬物，有一顆美好的心靈，萬物給你的回應也是美好的。

4. 靜坐靜心活動

(1) 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。

(2) 引導語：

生命教育的課程即將告一段落，老師沒有貴重的禮物可以送給大家，但是要送給每位孩子最有用的生活智慧，希望大家記得師父的善心與智慧，在心中自我期許。在遊戲體驗中，大家都很踴躍說別人的優點，做好事能美化環境，說好話能美化心靈，謝謝大家讓我們班有個美好的環境。玉米田的奇蹟告訴我們的智慧是~永遠都要用一顆善心對待環境與萬物。希望我們都能美化生活，讓生命更幸福。(教錄 98.6.26)

5. 恭敬寫好話

研究者發下恭敬寫單，大家一起朗讀一次後，請孩子選最喜歡的一句話恭敬的抄寫：

S17：我最喜歡的是「人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。」希望我能做愛惜資源。(恭敬單 14)

S2：我最喜歡的是「每日所說的言語，要是善良柔美的好話；每日所做的事情，要得利益大眾的好事」因為這樣可以讓環境更好，不會污染環境。(恭敬單 14)

6. 唱歌~人生

「天堂在哪裡？慈悲喜捨是！道場在哪裡…」這人間音緣的歌曲也是小沙彌歡喜看人間的主題曲。孩子早就琅琅上口了，在最後一次的課程中把這一首歌的

內容介紹給孩子，大家都唱得特別的起勁。

7. 學習單~鍛鍊看見幸福的眼力

學習單設計讓孩子練習寫出自己在生活中曾經有哪些行為是美化環境與美化心靈的：

S15：做好事美化環境：整理房間，房間變得很乾淨。美化心靈：跟姊姊說謝謝你都照顧我陪我玩，姊姊很高興。我也很開心。(學習單 14)

S17：做好事美化環境：整理客廳，客廳變整齊。美化心靈：跟阿嬤說謝謝你煮飯給我們吃，阿嬤很高興。我要常常感謝阿嬤。(學習單 14)

S5：美化環境：我把教室打掃乾淨讓教室更乾淨。美化心靈：同學跌倒了我把她帶到健康中心，同學謝謝我讓我很開心。(學習單 14)

8. 教學省思

這一堂課是最後一堂課，孩子很喜愛這樣的課程，看完影片一直說要再繼續看。孩子欣賞「玉米田的奇蹟」時，觸動了他們的心靈，發出了驚嘆聲。原本擔心孩子會不相信，這樣的疑慮是多餘的，真實感人的例子是有感染力的，相信孩子已從中得到啟發。唱歌時特別的大聲，可能是研究者告訴孩子這是最後一次的生命教育課程，所以特別的依依不捨吧！兩年一轉眼就過去了，因此許多事情要趕快去做！能把握這十四次的生命教育教學，和孩子一起經歷，一起成長。真好！

肆、第二循環教學結果與省思

一、學生表現部分

(一) 能了解自我負責的重要

在第二階段循環教學進行中，從前述單元十一「凡事靠自己」教學歷程、評

量與省思及孩子的聯絡簿發現孩子已能了解自我負責的重要，並願意學習好的習慣與態度：

S20：友誼要靠自己的態度和習慣，不能只怪別人，希望我養成好的習慣和態度，交到更多更多的朋友。(聯 98.5.19)

S3：我覺得影片中的王公子很壞，因為他都叫他的管家幫他做事，自己不對也都怪他的管家。我覺得小朋友能自己做的事，就盡量自己做，不要每次都丟給人家做，不然，自己就不會進步。(聯 98.6.9)

S15：老師！我覺得每一的人都要靠自己，比較難的事情可以先不要做，先在旁邊看學習，不能都叫別人去做，因為只有自己去做，才能更進步。(聯 98.6.9)

(二) 會主動要求要上有關的課程

孩子知道生命教育課程是在幫助他們建立良好的態度與習慣，因此研究者請孩子想一想自己還需要加強哪一些學習主題，從孩子主動提出自己還需要學習的部份可知孩子越來越有自覺的能力，並能主動尋求協助：

S13：我希望老師可以交我怎麼樣交到好朋友，雖然功課好，卻沒有半個朋友，只剩下這幾個月了，希望老師能教我怎麼交朋友。(聯 98.5.13)

S20：我希望我在情緒管理要更好，老師可以教我怎麼管理自己的情緒嗎？(聯 98.5.26)

S7：我希望我可以大事化小，小事化沒事，老師要努力了。(聯 98.5.20)

S13 在聯絡簿中向研究者要求上有關交朋友的內容，剛好就進行「友誼的建立」單元，上完之後 S13 覺得自己有進步，他在聯絡簿上寫著：

S13：今天的影片告訴我們要和每一個人快樂的相處，而且還要像兩個月亮一樣靠在一起，我以後一定要好好和同學相處。(聯 98.5.19)

S13：我現在還要在學習怎麼和人相處，但現在我覺得我已經有進步了！我現在又交到兩三個朋友了！我要謝謝老師！(聯 98.5.22)

除非孩子本身就想學習，否則無論教了多少，都無法保證他會吸收。有效的

教學要讓學生自己願意合作，這樣的意願必須是自動自發的，勉強不來。當孩子能自覺到自己有所不足還要再努力的地方，教學者再從中加以引導，這樣的學習最有效果。雖然無法事先掌握孩子的自覺何時會出現，但是因著生命教育的教學孩子開始懂去反省。當反省開始成為習慣，自我覺察的能力就能增強。因此從孩子能主動要求上自己需要的課程肯定了此次菜根譚融入生命教育教學成效已開始在孩子心中發酵。

（三）能了解吃虧的意義

從前述單元十「吃虧的奧秘」教學歷程、評量與省思，與孩子聯絡簿的回饋知道孩子能了解吃虧的意義，並願意學著去付出：

S3：我覺得影片中了兩位小朋友都不打掃然後就偷懶，把全部要打掃的工作都丟給阿強做。我也覺得那兩個小朋友都不吃一點點虧，希望我以後也可以為人家付出。(聯 98.6.2)

S4：阿強對人特別的好，我也有吃虧的經驗：有一次我和弟弟要出去玩，媽媽就叫我去倒回收，因為那時我不喜歡做事，所以說每次都叫我去，可是媽媽就有一點生氣，我就說好吧沒關係我去倒。(聯 98.6.2)

S13：吃了虧我會怎麼做？今天影片的名子是吃虧的奧秘，裡面的阿強吃了虧都不會抱怨。我想，當我吃虧時，我也不會抱怨吧！希望我可以保持下去。(聯 98.6.2)

S15：我有吃虧過就是有一次姊姊在外面騎腳踏車，我卻在家裡幫媽媽洗菜，有人覺得吃虧，但我覺得是一種學習！（聯 98.6.2）

研究者也發現最近功課比較多或要孩子寫學習單時，因為孩子了解多練習才會有收穫，也能體會吃虧的奧秘，因而更有願意去練習，抱怨聲也減少了。

（四）更了解佛光菜根譚的意義並與生活連結

孩子從課程中已經學習過不少的佛光菜根譚，再加上佛光菜根譚讀誦本的推動，對佛光菜根譚的印象較深刻了，因而能運用佛光菜根譚與生活經驗做連結，

從聯絡簿的回饋發現孩子較第一循環更了解學過的佛光菜根譚意義，並能練習把佛光菜根譚與自己的生活聯結，發揮佛光菜根譚警示與提示的功能：

S2：我最喜歡「兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。每次我和別人纏鬥我就會想起這一句喔。(聯 98.6.16)

S13：因為每次我和同學或姊姊吵架時候，想到「兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有」這句話，我就想到要冷靜下來。而且這句話也會讓我記住每次說話都要說「好話」，不能說讓別人不舒服的話，也就是「兩方臭」，這句話提醒了我好多事情，所以我要謝謝這句好話。(聯 98.6.16)

S12：我要講「不可為自己的利益而失德傷人；不可為自己的好處而損人利己。」本來我要去買滷味，哥哥缺水（S12 有位極重度、多障的哥哥），我就想到這句好話，先倒水給他喝。(聯 98.6.16)

S14：師父說面對問題要「親切和善、自我吃虧、誠實信用、為人設想」這四個當中，親切和善的意思是要親切善良，所以我要親切善良一點喔！（聯 98.5.26）

S16：今天是六年級的大哥哥大姐姐畢業，我選這一句「知感恩、懂珍惜是富有之人」送給他們。因為我們要謝謝老師的教導，這樣的人才是富有之人，這樣的小朋友才是有感恩的心，最棒！（聯 98.6.16）

S4：我覺得 S12 很會「待人以諒」因為今天下課的時候，我不小心撞到他，我以為他會生氣，可是沒有，我跟他說對不起，他就說沒有關係，下次小心就好了。(聯 98.5.20)

S20：「誠不一，則心不能專；信不一，則言不能行」這句話會提醒我要怎麼專心和說到要做到，也就是答應的一定要做到。(聯 98.6.25)

今天提到玉米田的奇蹟內容可以用哪一句菜根譚來說明：孩子馬上找聯絡簿，並迫不及待要跟我分享，希望自己找的就是老師心中所想的「慈悲待物萬物…」，被說到的有「兩方鬥兩方臭；兩人讓兩人有」，「要別人尊重自己，自己要先尊重別人」也有孩子提到了我心中所想的那一句，這一個過程中發現孩子對於菜根譚的內容有一個大概的瞭解，並能練習在事件中找到對應相關的菜根譚，相信不斷的

練習，孩子會更熟練菜根譚的使用，發揮菜根譚的生活指引功效。(教學日誌 98.6.26)

(五) 行為進步了

生命教育到底有沒有成效，孩子的行為是評量指標之一，進行到第二循環，研究者發現孩子的行為是有進步的，除了抱怨的聲音越來越少、與同學衝突和爭執的強度與頻率也降低了許多，雖然還是有些地方要再提醒，不過孩子整體上是進步的，連孩子們也發現彼此的進步：

S4：S3 很棒！因為以前老師說他不對，他就會說：「哪有！」或者說：「別人也這樣做！」不過他現在不會。老師說他不對，他會誠實反省。(聯：98.5.27)

S16：我看到 S3 有進步了。他今天笑 S10，S10 就跟老師說，老師就問 S3：「你有沒有笑 S10 呢？」S3 說：「有！」S3 又說：「下課我去跟他說對不起。」他真的去跟 S10 說對不起喔！（聯 98.6.10）

S10：我覺得 S1 有進步，因為他上課有專心，喜歡和好朋友分享玩具，他以前不會這樣。我覺得他很好。(聯 98.6.10)

S20：S14 很和善，而且比較不會遇到問題就哭，我越來越喜歡他了，會分享跟 S16 一樣，我要向他學習。(聯 98.5.26)

S15：我覺得 S20 會面對問題，因為他做什麼會讓人家不舒服的事情，他就會誠實的跟老師說，也會跟人說對不起，這是他很棒的地方。(聯 98.5.26)

S20：我覺得 S8 上課很專心，而且很願意發表，以前的他和現在的他差很多，所以 S8 進步很多。(聯 98.6.10)

(六) 願意珍惜環境，愛護環境

雖然最後才進行「生活的美學」單元，孩子能否落實在生活中，還有待觀察，但是在認知上已經瞭解愛護環境的重要，並從中反省自己尚未做到的部份，能省思即是進步的開始：

S1：我的早餐沒有吃完，也會沒做資源回收，這是我要改進的地方。(聯 98.6.26)

S12：我要反省垃圾都先放到椅子下，沒有把垃圾丟掉，所以我想改進不把垃圾亂丟(聯 98.6.26)

S16：我的東西會亂放也會亂七八糟，所以我一定要努力把自己調養好，我一定要努力一點。(聯 98.6.26)

S5：今天的影片「生活的美學」，師父很好，會幫忙清理垃圾也不抱怨，我要向他學習。(聯 98.6.26)

S18：看到垃圾要撿起來，也是做一件好事，希望我能主動把垃圾撿起來。(聯 98.6.26)

(七) 善美的班級氣氛

進行生命教育課程最大的感受是，班級氣氛越來越好。慈悲、善意、合作精神，以及類似的正面特質，如果能呈現出來，通常會吸引出對方相同的回應。同學之間有了良善的互動，無形中感染了每個人，以前常被告狀的 S1 也常常被同學發現優點，他也能感受到別人的善意；分配座位時，愛抱怨隔壁男同學很調皮的 S13 也能主動去發現隔壁同學的優點，孩子們間良善的互動在無形中成就了善美的班級氣氛：

S13：老師！自從我跟 S6 坐在一起之後，我發現他有進步，因為他以前都會跟 S1 玩，不專心，現在不會了，我覺得他真的有進步！T：老師相信在你的影響下，S6 一定會有更好的表現，謝謝你。(聯 98.5.20)

S1：我覺得 S15 很棒，我吃飯很慢的時候，突然 S15 走過來對我說：「加油！：趕快吃喔！」我好高興喔！（聯 98.6.18）

今天看到很感動的一幕，S16 早上做打掃工作時被雨淋到，說他覺得很冷。S8 就把電風扇關起來！（觀察紀錄 98.6.7）

S11 與 S2 幫 S20 處理打翻的飯菜。孩子之間的互動真的讓人非常的感動！我特別幫他們在黑板上加上三分，並告訴孩子這樣的行為比考試考一百分還要重要！（觀

察記錄 98.6.3)

S20：我覺得我們班很好，會互相幫忙喔！（聯絡簿 98.6.20）

S15：我們班是優點多多的班級，每個小朋友都是小天使喔！（聯絡簿 98.6.8）

二、教師教學部份

（一）依據實際教學需求增加人與他人內容教學

第一階段教學後，研究者發現孩子在人際與和睦相處的議題還要再加強，孩子來學校與同學相處的時間最多，容易有摩擦，因此需要學習與人互動的技巧與面對問題的方法，於是在第二循環七次的教學中，透過實際教學需求，設計不同的單元，所設計的單元為：人與自己有兩個單元；人與他人有四個單元；人與環境有一個單元。在七次教學中，人與他人就佔了四次，因為孩子還很需要這部份的學習。研究者依據實際教學需求增加了人與他人教學單元的比例，讓孩子獲得實際又有效的幫助，也讓此次的教學更具成效。

（二）背誦佛光菜根譚加深孩子對佛光菜根譚的印象也增進家長對佛光菜根譚生命教育教學的肯定

佛光菜根譚內容很好，但是不熟練就用不出來，一開始希望每日能背誦當日的佛光菜根譚，但是短期記憶要變成長期記憶還是需要更多的練習，孩子雖然有每日背誦當日的佛光菜根譚，但是好像背過就忘記，於是研究者設計一本佛光菜根譚讀本（參考附錄二），把每日的讀經時間改成讀菜根譚，並請孩子回家唸六次給家長聽，記錄在佛光菜根譚讀本上，能背誦佛光菜根譚者請家長在佛光菜根譚讀本上簽名。活動進行後研究者發現：

1. 背誦後才容易在生活中運用出來

今天中午 S6 被登記不好的，來找我。我問他為什麼被登記？他說是 S8 叫他去抓蜥蜴的。這時旁邊的 S16 馬上說：「那他叫你去死你也要去死嗎？」S7 也接著說：「又開始怪別人了！」S16 又說出「重複的舉止會變成習慣…」這句佛光菜根譚！

不用我開口，孩子馬上就用佛光菜根譚來提醒了！孩子若能把佛光菜根譚背起來，相信在日後有需要的情境裡就可以派上用場。我要鼓勵孩子努力把佛光菜根譚背起來。(教學日誌 98.5.26)

今天和家長 P3 聊天中，他提到覺得背這些佛光菜根譚好話很好！因為有一次 S3 生氣，他和 S3 的哥哥就提醒 S3：「常懷怨恨的人，是世界上最可憐的人；滿懷感恩的人，是世界上最幸福的人。」因為 S3 背過這句好話，馬上就覺得不好意思了。從家長的談話中讓我很感動也更加肯定背誦佛光菜根譚是值得推動的活動，對孩子一定會有幫助。(教學日誌 98.6.15)

孩子對於熟練的佛光菜根譚使用的頻率會比較高，最常聽到的就是「兩方鬥兩方臭；兩人讓兩人有！」因為以前就學過了，再加上這句佛光菜根譚很短，容易記起來，因此最常聽到孩子使用這一句話。換言之，孩子若能熟背佛光菜根譚將更容易在生活中運用出來。

2. 家長肯定背誦佛光菜根譚活動

設計這一本佛光菜根譚讀本前，研究者很擔心會造成孩子或家長的負擔，在設計這本讀本中第一頁是觀念的溝通，研究者把背誦佛光菜根譚的目的與方法寫在第一頁(參考附錄一)，並請家長鼓勵孩子多多朗誦，這樣的溝通讓家長也更瞭解研究者推動佛光菜根譚生命教育的目的，家長也更肯定這樣的活動，成為教學上有力的後盾的。

S10 家長：佛光菜根譚好話很有幫助，在孩子有錯時，只要說你要照這些好話做，他就馬上聽了。而且也會用這些話來糾正他哥哥。我覺得一定要讓孩子背誦好話，我自己寫作的底子，全靠背來的，我父親小時候上私塾，背了一些古文，日後的文采全靠這些底子。老師的教學用心與努力，我們都感受到，十分的感激，我常說小學一二三年級的老師最難當，啓蒙難但您做的很好，感謝再感謝。(家長回饋單)

S11：小朋友能背誦好話再加以瞭解其涵義，對行爲舉止甚至文筆作文應有深遠的意義。(家長回饋單)

教育需要親師共同努力，有老師和家長一起推動，讓背誦佛光菜根譚的活動得到不錯的成果。最後期末結算共有九位孩子背誦完畢、八位完成讀誦六次、兩位未完成。

（三）以佛光菜根譚互評能幫助孩子見賢思齊，見不賢而內自省

研究者在教室公佈欄設計說好話分享園地，請孩子寫出想送給同學一句佛光菜根譚及其原因，讓孩子透過佛光菜根譚互評的方式來增加孩子在生活中的使用佛光菜根譚機會。研究者觀察孩子互評內容，發現孩子能針對同學的優點與缺點給予適合的佛光菜根譚：

S20：我要送給 S13「事事往好處想的人快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉」因為你有時會往負面想事情喔！（互評單）

S7：我要送 S9「不急不急安全第一，不急不急謙讓第一，不急不急禮貌第一！」凡事都不可以急躁，這樣才能得到好處，我也要告訴自己不可以急躁。（互評單）

S15：我要送給 S14「具備充實的學問，更要有善美的心靈。」因為 S14 常常幫助別人，我也要提醒大家要像他一樣，他常幫助別人是很好的行為。（互評單）

S3：我要送給 S15「花朵因為散發芬芳，而令人喜悅」因為他每次都面帶笑容，就會讓人家覺得很快樂，也覺得很舒服，所以我也要像 S15 一樣每天面帶微笑，讓人家可以覺得很舒服。（互評單）

透過使用佛光菜根譚互評讓孩子對佛光菜根譚有更深的體認，孩子可以向表現好的孩子學習，也能從中自我反省，達到「見賢思齊，見不賢而內自省」學習效果。

（四）用佛光菜根譚提醒學生，具正向鼓勵作用能營造生命教育積極、溫暖的學習環境

一個星期只有兩節菜根譚融入生命教育教學，孩子並不是上完課馬上就能改變，需要透過日常生活的事件來印證與學習。原本很期待孩子能在生活中運用佛

光菜根譚來提醒自己，卻發現孩子可能對於佛光菜根譚不熟練，再加上沒有運用佛光菜根譚的習慣所以菜根譚警示與提醒的成效不彰。因此研究者開始利用平常的生活事件，使用佛光菜根譚來提醒孩子。讓孩子知道佛光菜根譚是可以用來提醒自己，生活中處處都能運用佛光菜根譚：

上了七次課下來，孩子的學習到底有沒有辦法用出來，好像只能從日常生活中觀察，但是行為要改變並非兩三日就能改變的，要讓孩子對好話記憶深刻內化到生活中，我可以在平常中多用佛光菜根譚來鼓勵孩子。讓孩子習慣聽到佛光菜根譚，讓佛光菜根譚與生活結合，發揮其功效。(教學日誌 98.5.15)

用佛光菜根譚來提醒、用佛光菜根譚來讚美鼓勵、用佛光菜根譚來說明，讓孩子習慣把佛光菜根譚與生活結合。因此，研究者提醒自己每天多用佛光菜根譚來讚美孩子的進步；遇到要訓話時，也用佛光菜根譚做訓話材料。跟孩子分析生活事件，一起討論適合使用哪句佛光菜根譚：

S17 遇到問題又開始說自己沒時間，提醒他開始出現抱怨的話了，這樣會「重複的舉止會變成習慣…」同學馬上接說「定型的習慣會變成命運…」S17 的樣子，有些不好意思！（教學日誌 98.5.21）

S10 和 S2 有衝突，我提醒他「兩人讓兩人有…」旁邊的其他孩子跟著附和！兩人馬上就笑出來了。用菜根譚來提醒很快就化解了兩個人的爭執。(教學日誌 98.5.27)

今天 S1 跟同學吵架，我跟 S1 說為人學生應該心甘情願承受教誨，他馬上就回答我知道了！送給 S1 「失敗者往往只有五分鐘熱度！」提醒他要專心吃飯！用菜根譚來提醒孩子很有用！感覺上自己也比較不會生氣！（教學日誌 98.6.10）

S2 說 S10 亂說他的名字，S3 在旁邊落井下石拿 S10 的名字開玩笑。三個人都被我叫到教學準備室訓了一頓。不過在這過程中三位孩子馬上都自我反省認為自己是不對的。我還跟他們說「一個人心量有多大，事業就有多大；一個人心能容多少，…」S2 馬上就接著說：成就就有多少。讓我很感動。！（教學日誌 98.6.23）

孩子需要一再的提醒與練習才能建立好習慣。因此在平常的教學中，孩子屢

勸屢犯是正常的，這也考驗著老師的耐心與智慧。不過，在進行菜根譚生命教育教學的不斷省思與修正中，研究者發現在面對孩子的問題時，利用學過的佛光菜根譚來提醒孩子，可以讓孩子很容易接受。研究者是一位正向的鼓勵者，不再是沒有耐心的訓話者，讓孩子在耳濡目染中也能學習使用佛光菜根譚，並營造一個師生關係和諧，積極、溫暖的生命教育學習環境。

三、第二循環教學省思

（一）生命教學需要持續

從第一階段菜根譚融入生命教育七次的教學中，發現孩子的學習很難在幾堂課中有很大的改變，但是我並不灰心。研究者認為學生的認知部份會因教學而慢慢改變，情意部份則需要教學情境去培養，技能的部份則更需要透過生活中的練習才會熟練，因此生命教育需要持續進行，才可能有顯著成效。研究者也發現孩子第二循環的改變比第一階段明顯，師生互動也更為有默契，一點點的提醒孩子馬上就知道自己要努力的地方。而且有些第一循環所教導的佛光菜根譚等到第二循環才被孩子運用出來。由此可知能持續持之以恆的課程教導，從生活中累積孩子的學習經驗，培養師生深厚情誼將更能發揮生命教育的成效。

（二）家長是助力

「教育根源於家庭、奠基於學校、發揚於社會」說明了教育系統包括了家庭教育、學校教育以及社會教育。因此生命教育若有家長的協助與配合，共同陪伴孩子成長效果會更好。研究者發現，家長能在學習單上鼓勵孩子，與孩子分享心得，孩子通常也比較能把生命教育的觀念內化為自己的觀念與想法，表現在日常生活中。尤其背誦菜根譚部分，有了家長的幫忙，孩子更有意願背誦菜根譚。讓家長一起來推動這樣的活動，善用家長資源，強化家長對學校教育的認同與孩子

成長的責任，對孩子會有更大的幫助。

（三）教師是生命教育的榜樣

國小學童在知識與實際生活體驗尚處於啟蒙階段，教師的一言一行都是學生的榜樣。生命教育的根本是能感動學生，Walters, J. D. (1999) 也指出一位教學者能真正享受自己所教的內容，並在學生身上引發相同的愉悅，就已經掌握了「生命教育」的核心重點。因此在進行菜根譚生命教育的過程，研究者在教材準備過程中，不斷閱讀菜根譚語句，激勵了當好一位老師的角色，有了更多教育的自覺。也因為有了更深刻的自我省察，才能以真誠的情感感動學生，與孩子建立信任感而獲得學生的迴響。生命教育強調以生命影響生命，教師的身教是孩子學習的榜樣，也是生命教育成功。

第三節 教學活動綜合討論

以下將分析此次行動研究所進行之七種教學活動的發展與省思。

壹、影片與討論

菜根譚融入生命教育教學的第一個教學活動是「影片與討論」，以下是各單元影片內容及研究者省思與發現：

一、影片與討論內容

「小沙彌歡喜看人間」DVD 是根據星雲大師《迷悟之間》與《佛光菜根譚》內容所編制的。至目前共出版了五集（第五集於 2009.9 出版），共有 100 則相關的影片，研究者根據教學目標選擇適合的內容，作為每單元影片教材，並依林美琴討論五方向來設計討論題目。十四次生命教育教學所選擇的相關影片如表 4-1，而研究者設計的討論題目可參閱教案一~十四。

表 4-1 小沙彌歡喜看世界影片內容紀錄表

主題	單元名稱（教學日期）	影片名稱
人與自己	1【人要有理想】(98.3.31)	1【人要有理想】
人與自己	2【我是大贏家】(98.4.7)	2【樂觀進取】
人與自己	3【和自己競賽】(98.4.14)	3【和自己競賽】
人與他人	4【承受教誨】(98.4.21)	4【承受教誨】
人與他人	5【學會處眾】(98.4.28)	5【學會處眾】
人與自己	6【真正的財富】(98.5.5)	6【真正的財富】
人與環境	7【尊重生命】(98.5.12)	7【尊重生命】
人與他人	8【友誼的建立】(98.5.19)	8【友誼的建立】
人與他人	9【面對問題】(98.5.26)	9【面對問題】
人與他人	10【吃虧的奧秘】(98.6.2)	10【吃虧的奧秘】
人與自己	11【凡事靠自己】(98.6.9)	11【凡事靠自己】
人與自己	12【低頭】(98.6.16)	12【低頭】
人與他人	13【公雞性格】(98.6.23)	13【公雞性格】
人與環境	14【生活的美學】(98.6.26)	14【生活的美學】

二、研究者的省思與發現

(一)「小沙彌歡喜看人間」單元影片是引導孩子進入教學情境的有效方法

孩子都非常期待星期二下午的綜合活動，因為可以看影片，雖然只有短短的五分鐘，人物生動活潑，對話睿智有趣。能很快的把孩子引導到教學情境中，孩子容易被活潑有趣的內容吸引，隨著影片進入學習情境中：

第一次的教學，發現孩子對影片的反應很熱烈，而影片的主題也能針對這次要給孩子認識的菜根譚相對應，孩子在欣賞影片中很快的被引導進入今天的主題。

(98.3.31 教學日誌)

另外，從上課的討論與孩子在聯絡簿中對影片內容的回應，如表 4-2，肯定影片欣賞能引導孩子進入學習的情境，並達到學習效果：

表 4-2 學生在聯絡簿中對影片內容的回應

單元	學生在聯絡簿中對影片內容的回應
承受教誨	S4：我覺得老師很像那個大師父會告訴我們怎麼做，S1 很像那個怪小孩，很愛多管閒事亂來，S15 像青青一樣，會聽老師的話。(聯 98.4.21)
學會處眾	S10：今天的影片，讓我印象最深刻的地方是胖胖的男生跌倒了被取笑的地方，因為那個瘦瘦的男生很不應該，我希望我這點我能注意。(聯 98.4.28)
友誼的建立	S14：看到新朋友穿的破破爛爛不可以說不要和他做朋友，這樣是不好的行爲，大家都是好朋友不要嘲笑別人也不可以罵髒話說別人醜喔！（聯 98.5.19）
凡事靠自己	S2：老師您今天給我們看的影片好好看，小時候就要學習自己不會做的事情，不能隨便怪別人和同學喔！（聯 98.6.9） S20：自從我們開始看影片，就覺得王公子做人的行爲要改進，當然不用做到太超標準，但是要一點一點進步，他卻一點都沒進步，這是王公子要改進的地方。(聯 98.6.9)

(二) 問題討論能增進孩子對問題的思考與教學目標的達成

研究者設計五方向討論題目：由理解至消化，由知識至智慧。這些題目可以

顧慮到表達能力較弱的孩子。讓孩子都能參與回答問題，建立信心。而且研究者也發現慢慢的一些本來比較少發表的孩子都會主動回答。

今天發現 S19、S17 與 S6 都能主動舉手回答問題，可能是根據影片內容回答問題，孩子有一個依據，很開心他們能越來越勇敢回答問題。(教學日誌 98.6.9)

另外，從前述的教學活動歷程、評量與省思的影片與討論活動發現五方向討論能增進孩子對問題的思考，完成價值觀的澄清，達到教學目標。此外孩子在課堂中若沒有發言的機會，研究者請孩子把想法發表在聯絡簿中，從表 4-3 學生在聯絡簿中對影片問題的討論回饋，也肯定了問題討論能幫助孩子反思與價值澄清，讓孩子有更深入的學習。

表 4-3 學生在聯絡簿中對影片問題的討論與學習

單元	學生在聯絡簿中回答影片討論問題
與自己競賽	S4：我和弟弟有時候會像影片中的歡喜和祥和一樣，遇到困難就會不想再繼續下去，這樣不好。(聯 98.4.14) S10：今天我們看影片歡喜和祥和，我要反省，因為我有糖果不會分享，我很後悔。(聯 98.4.14)
學會處眾	S4：我覺得大師父是一位很有智慧的人，那個很像狐狸頭的人是一位沒有良心的人，我最喜歡大師父，因為他很會解決問題，我討厭那個沒良心的人。(聯 98.4.28) S13：我今天在影片中學到了要配合別人才會成功。每次我都會從影片裡學到別的東西！謝謝老師！（聯 98.4.28）
面對問題	S20：我有時會向歡喜剛開始一樣不敢面對問題，不過沒有常常，我覺得祥和是好榜樣，因為他不會責怪歡喜。(98.5.26)
真正的朋友	S2：老師問什麼是真正的朋友，我覺得不要小看貧窮的人，也不要很小氣，要和大家分享才是真正的朋友（聯 98.5.19）

貳、遊戲體驗

影片與討論活動後接著是遊戲體驗，從小到大無論哪個年齡層的人都愛玩遊戲，體驗是提供實際經驗讓學習產生具體的意義，因此在遊戲中體驗，在體驗中遊戲，讓學習更為有趣。

以下是各單元遊戲內容及研究者省思與發現：

一、遊戲體驗內容

十四個單元的遊戲體驗內容如表 4-4，遊戲方法可參閱教案一~十四：

表 4-4 遊戲體驗紀錄表

主題	單元	遊戲體驗
人與自己	1【人要有理想】	1 天旋地轉我不怕
人與自己	2【我是大贏家】	2 我是大贏家
人與自己	3【和自己競賽】	3 中國功夫
人與他人	4【承受教誨】	4 老師說
人與他人	5【學會處眾】	5 抓領袖
人與自己	6【真正的財富】	6 支援前線
人與自然	7【尊重生命】	7 我會愛護你
人與他人	8【友誼的建立】	8 好朋友回家了
人與他人	9【面對問題】	9 我該怎麼辦
人與他人	10【吃虧的奧秘】	10 撿福氣
人與自己	11【凡事靠自己】	11 製作紙袋
人與自己	12【低頭】	12 傳呼拉圈
人與他人	13【公雞性格】	13 搶陣地
人與環境	14【生活的美學】	14 說好話

二、研究者的省思與發現

(一) 遊戲能增加課程的吸引力

遊戲體驗能吸引孩子興趣，「體驗式」的課程增加了課程的活潑性，對於低年級的孩子有很大的吸引力。從上課熱烈的反應就可以證明遊戲體驗的魅力：

今天的遊戲是「天旋地轉」，孩子在玩的過程中能否達到課程的目標還要再觀察，但我希望透過遊戲讓他們知道菜根譚生命教育課是有趣而不是說教的。看到孩子熱烈參與分組競賽的情形，我想這次的遊戲已經達到了吸引孩子的目的了。(教學日誌 98.3.31)

今天看到孩子期待遊戲的樣子，讓我更肯定了遊戲的效果！遊戲讓孩子感覺像在

玩，連下課都還意猶未盡，希望老師下一節課能繼續，下一節課時還保有原來的熱度與期待，要求孩子做一些努力，孩子就很願意！（教學日誌 98.4.21）

孩子常常問研究者綜合活動會玩什麼遊戲，從遊戲體驗常進行到下課時間，孩子還要求下一節課繼續玩，可知遊戲體驗的確提高了孩子的學習興趣，讓孩子很期待上生命教育的課程。

（二）把主題融入遊戲在體驗中，讓孩子在遊戲中學習

遊戲體驗是有目的，讓孩子在遊戲中學習，除增加了課程的趣味提高孩子的學習興趣外，還能讓孩子在不知不覺中完成我們希望他們達到的任務。因此遊戲體驗的效用，一方面促進團體的凝聚力，讓孩子對課程更有向心力，孩子也願意進一步去了解遊戲體驗的意義。當遊戲結束研究者總結遊戲意義時，孩子都能專心聆聽。除了讓孩子能學著去體會遊戲中的意涵，在遊戲時所產生的衝突與臨時變化也都是一種學習：

中國功夫頂書走路，有同組的孩子沒有耐心等待組員，怪罪組員拖累整組的成績。被責怪的 S14 傷心哭了。我過去安慰他，並請大家為他加油。結果 S14 完成了，而且開心的笑了，下課還繼續留下來玩。這次的衝突對孩子來說是一個機會教育。（教學日誌 98.4.14）

S19 不敢玩遊戲，大家說沒有關係，最後在大家的加油聲中，他終於鼓起勇氣練習，完成了遊戲。（教學日誌 98.5.19）

遊戲中難免會有衝突，每一位孩子的個性也都不一樣，在遊戲中許多的突發狀況都是最好的機會教育。遊戲不但讓孩子自然而然的學習主題內容，也能透過遊戲來學習與團體的互動。

參、說故事

遊戲體驗後接著是「說故事」時間，故事除了可以由內容本身增進孩子對主題的了解，也提供不同的情境刺激孩子思考，讓孩子印象更為深刻，以下是各單

元故事內容及研究者的省思與發現：

一、故事內容

以下為十四個單元故事紀錄表，故事內容可參考教案一~十四。

表 4-5 單元故事紀錄表

主題	單元	故事
人與自己	1【人要有理想】	1 神奇的願力
人與自己	2【我是大贏家】	2 鳥兄弟的故事
人與自己	3【和自己競賽】	3 周處除三害
人與他人	4【承受教誨】	4 杯子的故事
人與他人	5【學會處眾】	5 害群之馬的故事
人與自己	6【真正的財富】	6 富翁與農夫
人與自然	7【尊重生命】	7 小沙彌救螞蟻
人與他人	8【友誼的建立】	8 愛抱怨的小墨魚
人與他人	9【面對問題】	9 愛地巴的故事
人與他人	10【吃虧的奧秘】	10 兩兄弟
人與自己	11【凡事靠自己】	11 大磬與佛像
人與自己	12【低頭】	12 晏子的馬夫
人與他人	13【公雞性格】	13 白山羊與黑山羊
人與環境	14【生活的美學】	14 玉米田的奇蹟

二、研究者的省思與發現

(一) 故事能加強孩子對主題的認識

研究者依據主題選擇故事，說完故事後並與孩子進行簡單的討論（參考前面教學活動歷程評量與省思中的說故事），發現故事不但能增進孩子對主題瞭解，也能讓孩子從中反思，修正自己的行為。另外孩子在回饋單中仍可說出喜愛的故事及故事涵義，可見得故事已經發揮了教學功能，加深孩子對主題的認識也提供了省思的方向：

S7：我最喜歡愛抱怨的小墨魚，希望我不要常常看到同學的缺點要常常看到同學

的優點。(回饋單)

S12：我最喜歡的是玉米田的奇蹟，因為農夫能對環境好，也很聰明，遇到老鼠沒有除害不會殺生。(回饋單)

S5：我最喜歡的故事是白山羊與黑山羊，因為要互相禮讓才不會吵架。(回饋單)

S8：我最喜歡害群之馬，因為我不想當害群之馬。(回饋單)

S4：我最喜歡的是周處除三害，因為他最勇敢比誰都勇敢，能改進自己的缺點。(回饋單)

(二) 故事能讓孩子在輕鬆氣氛中學習

說故事除了能引導孩子從故事中學習，也能藉由感動或趣味的故事情節來吸引孩子的興趣。因此故事是一個情境的引導，讓孩子能輕鬆投入學習的課程中。當孩子專注於聆聽，就能隨著故事內容去旅行，並從中體會、觀察與反省。在輕鬆的氣氛中聽老師說故事，因此孩子很喜歡聽故事：

S16：老師說的故事很好聽，我喜歡聽老師說故事。(回饋單)

S20：我很喜歡聽老師說故事，老師說的故事都很好聽(回饋單)

S14：我喜歡全部的故事，因為故事很好聽又可以讓我學到好品德(回饋單)

今天 S7 下課跑來說，大聲的故事很好聽，要把老師的話記下來。將來當老師時要教給學生，讓我非常的感動（教學日誌 98.6.11）

肆、靜坐靜心活動

說故事之後接著是「靜坐靜心活動」，靜坐靜心活動的目的是希望孩子能把心靜下來，對於學習單元做一個整理與省思，也為接下來的「恭敬寫好話」暖身，為培養恭敬心做準備。以下是靜坐靜心活動內容及研究者的省思與發現：

一、靜坐靜心內容

研究者一開始會先播放輕柔的音樂約 30 秒，並讓音樂成為背景，接著進行約

二分鐘的引導語，然後請孩子靜坐約 2~3 分鐘。

(一) 播放音樂：播放輕柔的放鬆音樂，並請學生閉目靜心。

(二) 引導語：讓孩子閉目養神，並說一段引導的話（參閱前述教學活動歷程、評量與省思中的靜坐靜心活動），研究者以教學單元內容做引導，孩子在靜坐中反省，期許未來在生活中實踐好的行為，整個靜坐過程約五分鐘。

二、研究者的省思與發現

(一) 靜坐靜心能讓孩子的心靜下來

孩子從一開始會東張西望，慢慢能靜下來，並隨著老師的引導將身心放輕鬆，在過程中省思自己的行為與想法。這樣的訓練希望能幫助孩子，靜下心來看看自己的心，複習今天的學習，對自己有期許。從上課觀察與平常訪談中發現孩子越來越能在靜坐的氛圍裡，放鬆心情，讓心靜下來：

S2：剛剛靜坐我差一點睡著了（訪 98.4.7）。

S7：眼睛閉起來比較會專心不會胡思亂想。（訪 98.4.7）

S15：靜坐可以讓心靜下來（訪 98.5.19）

S13：靜坐大家都很安靜很專心。（訪 98.5.19）

從一開始的騷動不安到後來聽到音樂就能安靜坐好，慢慢的養成安靜的習慣。靜坐一直是我想要推動的，今天孩子都能安靜坐五分鐘都沒有張開眼睛，讓我非常感動，孩子是可以透過練習讓心靜下來，心能靜下來才能看清楚自己、看清楚事情，希望孩子能慢慢去體會靜坐的好處。（教學日誌 98.6.9）

研究者觀察孩子在十四次上課中的靜坐靜心活動是一直在進步的，這樣的練習需要時間與耐心。心一但能靜下來，就能更有智慧去面對問題。從靜坐的過程中看到學生一點一滴在進步。能養成靜心的習慣，對孩子的生命會很有幫助。

(二) 靜坐能增進孩子的反省力

在靜坐中，加入情境的引導是希望讓孩子對課程作一次回顧與反省。研究者相信一個能被感動的人將是一位體貼的人。以下是研究者訪問孩子對在靜坐靜心活動中的想法：

S16：今天靜坐我聽老師說小青蛙，我快要哭出來了，我不可以傷害小動物。(訪 98.5.12)

S20：我喜歡靜坐時間音樂很好聽，老師把今天上課又說一次讓我們複習，我希望我遇到問題可以像師父一樣有智慧。(訪 98.5.26)

S12：眼睛閉起來我想到自己不可以像王公子一樣，王公子都一直怪別人不對的(訪 98.6.9)

S5：我在靜坐的時候，想到自己有時候會像王公子一樣沒有靠自己努力(訪問 98.6.9)

孩子能在引導中自我的反省，肯定了靜坐靜心活動能增進孩子的反省力，一旦孩子在靜坐的過程中能靜心，將更能接受研究者引導語的引導，孩子從中增進了自我覺察的能力。

伍、恭敬寫好話

「靜坐靜心活動」教學之後，接著進行的是「恭敬寫好話」，影片，遊戲，故事都是孩子較吸引孩子的活動，但是要為了讓他們能對菜根譚的印象更為深刻，於是研究者設計了恭敬寫好話這項活動。恭敬寫字本身就是一種靜心，整理與省思的過程。所謂恭敬就是要誠心誠意的寫，能在恭敬寫好話的過程培養恭敬心，靜下心來體會佛光菜根譚的意義，加深對佛光菜根譚的印象。

以下是恭敬寫好話內容及研究者的省思與發現：

一、恭敬寫好話內容

每單元設計一張恭敬單，裡面有研究者選擇適合學生的能力並配合單元主題的四句佛光譚做為學習內容。請孩子用恭敬的心抄寫最喜歡的一句，並寫下原因。

(請參考教案一~十四)

二、研究者的省思與發現

(一) 恭敬寫好話可培養孩子的恭敬心

孩子在抄寫好話時，比平常作業要整齊。而且姿勢也是抬頭挺胸。研究課程進行前有一些引導告訴孩子能用恭敬心寫好話的人，好話也會有好的回報給他、幫助他！而且也可以用好話來祝福自己與別人。越恭敬的人將越能得到好處。

第一次要進行恭敬寫好話的活動，果然有孩子開始抱怨，這是預料中的事，孩子對於要抄寫東西會不太喜歡。在引導之後，孩子們都提起筆，很認真的寫自己喜歡的菜根譚好話，心態是很重要的，用什麼心來看待一件事，意義就不一樣，結果也會不一樣，這也是我讓孩子做這一個活動的重要目的之一。(教學日誌

98.3.31)

今天讓我驚訝的是最不喜歡抄寫功課的 S4 竟然是抄最多字的那一句，而且抄到研究者說時間到的時候，他還要求我讓他繼續抄，同學們也很不可思議的跑去看他寫，還說他寫得很整齊，大家忍不住給他拍手鼓勵！這真是一個可愛的班級！我想這樣一項活動孩子已經瞭解恭敬寫字的意義了。(教學日誌 98.5.12)

研究者發現，透過恭敬心的引導，孩子在寫好話的過程中能以一顆恭敬的心來抄寫對於恭敬心的培養有很大的幫助。

(二) 恭敬寫好話能增進孩子對菜根譚的體認

在恭敬寫好話中也讓孩子分享為什麼會抄這一句佛光菜根譚好話，這樣的過

程中也增進了孩子對佛光菜根譚的體認。研究者也發現，孩子的表達雖然不太完整，但可以看出他已經對所抄寫的佛光菜根譚是有較多的認同與體會，因此從四句中自己最有感覺的一句做一個選擇與書寫，對佛光菜根譚可以有更深刻的體認。（可參考教學歷程、評量與省思中的恭敬寫好話）

陸、學習單

最後一個延伸的教學活動是「學習單」，課堂中以認知與情意的學習為主，因此研究者設計的學習單多為具體的技能的練習，希望透過學習單內容的引導讓孩子能練習把學到的知識落實在生活中。以下是學習單內容及研究者的省思與發現：

一、學習單內容

研究者希望孩子願意寫學習單、喜歡寫學習單，如何設計一份讓孩子願意分享又喜歡的學習單是一個挑戰。因此在設計時，大部分都有範例引導孩子怎麼寫，寫自己經驗，寫對未來的想法。而且學習單的設計是以技能的練習為主或延續問題討論的內容，孩子可以在學習單中盡情的發揮。利用教學最後十分鐘來進行學習單的填寫，延續課程的學習。在課堂中未完成的部份就回家完成，寫完後交回。學習單做一個學習的統整，又能回家與家人分享，讓父母一起參與孩子的學習。（學習單內容請參見教案一~十四）

二、研究者的省思與發現

（一）具體的學習單能引導孩子學習

學習單有範例提示，讓孩子有一個依循，也不再視學習單為很大的負擔。一但孩子能自己完成學習單，就對自己更有信心，因此，學習單的設計需要具體並配合孩子的能力，讓孩子練習實作與表達。從前述教學活動歷程、評量與省思中的學習單能發現，研究者所設計的學習單是大都是具體的實作練習，能幫助孩子

學習。

(二) 家長參與鼓勵能幫助孩子學習

有了家長的鼓勵與指導，孩子會更重視學習單的填寫，內容也更豐富。當孩子能重視學習單，學習效果會更好。另外，透過家長的鼓勵語。孩子知道爸爸、媽媽的期望，研究者也更瞭解家長的想法與孩子在家的表現。從前述教學歷程、評量與省思中的學習單部份，可以發現家長的鼓勵對孩子是一種推動的力量，能幫助孩子學習。

柒、唱歌

在十四個單元中有四個單元進行「唱歌」活動，雖然只有四次，研究者認為這是未來值得發展的教學活動。以下是唱歌內容及研究者的省思與發現：

一、歌唱內容

表 4-6 單元歌曲紀錄表

主題	單元	歌曲
人與自己	真正的財富	雙好
人與他人	友誼的建立	分享
人與他人	面對問題	感恩的人生
人與環境	生活的美學	人生

二、研究者的省思與發現

(一) 優美的旋律與歌詞，孩子能朗朗上口

小沙彌看世界的主題曲，上了幾次課後，發現孩子能朗朗上口，還主動要求聽前面的主題曲，研究者於是針對實際教學需要，在四次的課程中加入唱歌的部份。

下課時會聽到孩子在哼唱課程中所學習到的歌曲。尤其是「人生」這一首歌，雖然是最後一次才詳細介紹歌詞。但是孩子每一次看影片時都會要求研究者聽這一首歌，並跟著哼哼唱唱，這一首歌孩子記得最清楚。

(二) 歌詞有深意能幫助孩子學習

許多的歌詞有深意，能啟發人心，研究者選擇的人間音緣歌曲及分享這四首歌歌詞與主題配合，能讓孩子從歌詞中體會主題的意義，從體會歌詞的意義中，深化學習。因此歌曲是未來值得開發的教材。

捌、小結

這一套教學流程，第一階段進行後，孩子很喜歡這個課程，也覺得菜根譚好話很好，對他們有幫助：

今天上數學課上完離下課還有一些時間，我請孩子對於星期二的菜根譚生命教育課程給一些回饋，我問這樣的課程對大家有幫助嗎？孩子很大聲的說：「有！」，S7說他比較會提醒自己了，S15也說同學有進步。孩子也發表了他們喜歡的活動：喜歡看影片、聽故事、玩遊戲、靜坐也很有趣。大家很肯定這樣的課程，希望老師能繼續上菜根譚生命教育的課程，而且每天的抄寫的菜根譚好話也要繼續！孩子的肯定讓我更加有信心。(教學日誌 98.5.14)

第二階段仍依此模式進行，研究者在設計單元活動時，會參考課程活動之動靜性質分配，課程活動氣氛可以高昂沸騰，也可以安靜沉思；內容可以輕鬆欣賞，也可以嚴肅討論。有持續性、發展性的一套教學讓孩子在穩健中學習。研究者努力發展這樣的教學策略，將它落實在實際教學中。而此次行動研究的目的除了希望能幫助孩子學習，也希望能發展一套菜根譚生命教育教學活動的流程，讓生命教育教學更有成效。而從以上教學活動分析與討論，可以發現研究者進行的這一套菜根譚生命教育教學活動是在多元、動靜不同的活動中進行有系統的教學，能幫助學生學習。

第四節 學生與家長的回饋

本節將說明學生與家長對於十四次佛光菜根譚融入生命教育教學的回饋。

壹、學生的回饋

課程實施完畢，想要瞭解孩子對這十四次課程的感受，因此請孩子填寫了回饋單，以瞭解他們對課程活動的喜愛與接受程度。

一、喜歡的教學活動調查

讓孩子選擇喜愛的教學活動（可複選），研究者依照票數高低整理如下：

表 4-7 學生對菜根譚融入生命教育教學活動喜歡人數統計表

	喜歡人次	百分比%
1. 遊戲體驗	20	100%
2. 影片與討論	18	90%
3. 說故事	18	90%
4. 恭敬寫好話	16	80%
5. 學習單	16	80%
6. 靜坐靜心活動	15	75%
7. 唱歌	13	65%

綜合票選結果及實際教學狀況，孩子喜愛菜根譚融入生命教育的教學活動，整體都有六成以上的。其中「遊戲體驗」獲得全部孩子的喜愛，而「影片與討論」與「說故事」也有九成的孩子喜歡，由此可知動態性質的活動較受孩子的青睞，成功的遊戲設計也是孩子獲得孩子喜愛的因素。「唱歌」雖為動態活動，推論可能只有四個單元進行「唱歌」教學活動，因此孩子的體認較不深刻，另外教學者的與孩子對優美歌詞認知可能也有所差距，因此票數比「學習單」、「恭敬寫好話」及「靜坐靜心活動」等靜態活動低。學習單與恭敬寫好話都需要抄寫與思考，有學習上的壓力，較無法提起孩子興趣。而靜坐靜心活動部份，推論有可能要孩子

靜下心來靜坐是屬較抽象層次，引導語太沉重或帶領技巧不足也是無法獲孩子的喜愛原因之一。

二、課程單元喜愛程度調查

讓孩子替這一系列的教學單元評分，依自己喜愛的程度從 1 分到 10 分給予評分，10 分為最高分，研究者依分數高低整理如下：

表 4-8 佛光菜根譚生命教學評分表

單元	分數	最喜歡的原因
7【尊重生命】	10	S6：因為不可以欺負小動物。 S13：因為一個人只有一次的生命所以要好好愛惜他。 S19：因為可以愛護生命 S15：因為沒有生命時每個人和動物的家人都會很傷心。 S5：我們要尊重生命別人才會尊重自己。 S12：王員外的兒子欺負青蛙，我不想跟他一樣。 S4：因為他告訴我們不可以傷害小動物。 S10：因為青蛙很可愛。 S11：因為隨便欺負小動物，世界就會少一個東西。
13【公雞性格】	9.7	S2：因為我們要理讓別人。 S3：它教我們互相禮讓的道理。 S8：因為影片很好看。
4【承受教誨】	9.6	S3：它教我們做人處事的道理，希望我能把所有的缺點都改掉，做乖小孩。S7：因為承受教誨很有意義，師父教人家要尊重別人。
11【凡事靠自己】	9.6	S13：因為如果都依靠爸爸媽媽就永遠不會進步
9【面對問題】	9.4	S20：因為我有時候沒有辦法面對問題。 S1：因為我會發脾氣
10【吃虧的奧秘】	9.3	S1：我希望像弟弟為別人付出，不要像哥哥變成乞丐。
1【人要有理想】	9.2	S16：因為人要有目標有理想比較好。 S10：因為我一直想就可以成功。
8【友誼的建立】	9.2	S13：因為讓我知道要怎麼交朋友。
2【我是大贏家】	9	S18：因為往好處想比較好。
3【和自己競賽】	9	S8：因為周處除三害很好聽。 S15：如果和別人競賽輸了我會很難過，和自己競賽比較好會覺得再加油安慰自己的意思。

14【生活的美學】	9	S19：因為玉米田的奇蹟很神奇。
5【學會處眾】	9	S19：因為要尊重別人。
6【真正的財富】	8.8	S14：它教我們要有好品德。
12【低頭】	8.8	S8：稻米很好會低頭像人一樣
7【尊重生命】		

綜合表 4-8，孩子對於課程的喜歡程度都高達八分以上，可見孩子對於菜根譚生命教育課程都非常喜歡，其中就喜歡程度最高與最喜歡的原因來看，發現孩子對於尊重生命這一單元印象最為深刻，回應也最多。推論低年級的孩子對於小動物是熟悉與親切的，而且對於生命充滿了好奇心，因此能獲得全體孩子高度的認同。

三、肯定佛光菜根譚好話對自己有幫助

在回饋單中全班 20 位孩子中有 16 位孩子喜愛這些佛光菜根譚好話，並寫出原因，4 位孩子喜愛但沒有寫原因，研究者整理後如下表：

表 4-9 學生對菜根譚的肯定

喜歡或不喜歡佛光菜根譚	原因
喜歡	<p>S1：佛光菜根譚好話會讓我冷靜下來。</p> <p>S2：我喜歡，佛光菜根譚也能讓我想，我比較不會和人打架。</p> <p>S3：我喜歡因為在教我們做人處事的道理，而且佛光菜根譚好話可以改變我的行為。</p> <p>S4：我喜歡佛光菜根譚好話，會提醒我要體諒別人，我也有進步會原諒別人。</p> <p>S5：我喜歡佛光菜根譚好話，因為我遇到困難可以幫我解決。</p> <p>S7：這些佛光菜根譚好話會提醒我們怎麼做人，我都可以學習。</p> <p>S10：我喜歡佛光菜根譚好話，因為很重要。</p> <p>S11：因為有很多的道理，可以改變我的行為。</p> <p>S12：我喜歡好話因為會讓自己愛護生命。</p>

	<p>S13：我喜歡佛光菜根譚好話因為會讓我學到許多事，例如我會去幫助別人，現在也比較孝順父母。老師我會想妳的以後你也要教我的學弟妹好話喔！</p> <p>S14：我喜歡，因為佛光菜根譚好話會提醒我，讓我有知識與幫助別人的習慣。</p> <p>S15：遇到困難時，佛光菜根譚好話可以派它上場，我非常喜歡，平常需要的品德都在裡面。現在我都會幫助別人，自己做錯事也會反省。</p> <p>S16：我喜歡佛光菜根譚好話，因為在生活中可以用到，我也比較會體諒別人了。</p> <p>S18：我喜歡，吵架的時候可以用一句好話來解決問題。我也會用好話來提醒弟弟。</p> <p>S19：我喜歡佛光菜根譚好話，因為對我很有幫助。</p> <p>S20：因為不但可以學到知識還可以幫助別人。我會用佛光菜根譚好話幫助弟弟。</p>
--	--

由以上學生的回饋發現，孩子都回答喜歡佛光菜根譚好話，孩子體認到佛光菜根譚的重要與價值，而從喜歡的原因中也可發現孩子們肯定佛光菜根譚好話在生活中能幫助他們。

四、教學後學生自我總評量

表 4-10 學生自我總評量表

	自我評量項目	選項	人數（百分比）	十四次教學的進步與改變的理由
人 與 自 己	1 能自我反省	有進步	15 75%	S16：有，因為可以運用佛光菜根譚好話在生活中去做改變。 S1：變得能反省自己
		沒有進步	2 10%	
		不知道	3 15%	
	2 能樂觀、 正向思考	有進步	12 60%	S14：變得更開心、更專心更懂 事，變得有很多知識。 S5：把不好的話把它變成好的。 S2：會想好的地方。
		沒有進步	4 20%	
		不知道	4 20%	

	3 自我肯定，知道靠自己努力可以完成目標。	有進步	13	65%	S19：我覺得我變得認真。 S11：我學到新的知識。 S13：讓我變成一個有智慧的人。 S9：上課會專心。
		沒有進步	2	10%	
		不知道	5	25%	
人 與 他 人	1 主動幫助別人，不怕吃虧。	有進步	12	60%	S4：會幫忙做家事不跟弟弟計較。
		沒有進步	3	15%	
		不知道	5	25%	
	2 與別人合作，學習合群。	有進步	14	70%	S12：道德變多了，會安慰別人會跟別人相處。 S20：我覺得佛光菜根譚好話生命教育讓我會跟家人相處。 S6：會跟同學相處
		沒有進步	1	5%	
		不知道	5	25%	
	3 接受師長或同學的勸告，改進行為。	有進步	15	75%	S7：我改變的地方是會變得更遵守規矩。 S3：讓我把怪別人的缺點改掉了。
		沒有進步	2	10%	
		不知道	3	15%	
人 與 環 境	1 能尊重生命	有進步	15	75%	S10：我會愛惜生命。 S8：會愛惜小動物
		沒有進步	1	5%	
		不知道	4	20%	
	2 能愛惜物品	有進步	11	55%	S15：以前我不知道什麼是愛惜物品，但是現在知道每一樣物品都有生命。 S18：資源回收有進步。
		沒有進步	4	20%	
		不知道	5	25%	
	3 能美化環境	有進步	10	50%	S7：我能打掃環境 S15：我會說好話鼓勵別人
		沒有進步	4	20%	
		不知道	6	30%	

綜合以上孩子的回饋發現，孩子大都肯定上完十四次的課程後自己是有進步，最多孩子肯定自己在「自我反省」、「尊重生命」及「接受師長的勸告」這三項的進步，都達到 75%，推論其原因乃是透過十四次的生命教育教學，孩子能從教學活動中自我省思，了解到尊重生命的重要，與老師與同儕的關係改善，樂於

在融洽的班級氣氛中接受勸告，改進行為。另外，自我評量每一項目都有 50% 以上的孩子肯定了自己的進步，然在能美化環境部分，仍有 50% 不知道或認為自己沒有進步，此乃因此單元是最後一單元的主题，孩子要落實在生活中仍有待日後觀察。而愛惜物品部分仍有 45% 不知道或認為自己沒有進步，推論其原因乃是行為部分的改進確實是需要時間的證明，孩子已能誠實面對自己的行為，知道自己還有許多改進的空間。從以上發現，在認知部分或是與人相處上，孩子是高度肯定自己的進步的，然行為部分則需要在生活中多去驗證與觀察，無法在短時間內看到明顯成效，孩子在作答上會趨於保留的態度。至於這十四次課程讓自己改變的地方與理由部分，孩子多給予具體且正面的回饋。由此可知，本次生命教育對孩子有正面的影響與幫助。

五、學生對生命教育的認識與未來生命教育課程內容的需求

研究者想了解學生對生命教育的認識，及未來對生命教育課程內容的需求，孩子的回饋發現如下：

(一) 學生對生命教育已有初步的認識

從以下孩子的回饋發現孩子認為生命教育是一種道德習慣、情緒管理、愛物惜福、互助合作與尊重生命的教育，孩子對生命教育已有了初步的認識，經過十四次的教學，孩子為生命教育內涵下了最好的定義。而這些回饋也對菜根譚內容與生命教育之融合作了最貼切的證明。

S20：是道德好習慣的教育。

S13：是一種可以讓人冷靜下來的好話。

S11：像是在上課一樣，可以學到很多東西。

S19：可以教我們生命的教育。

S12：生命教育是安靜和專心反省安全保護自己的生命。

S16：是尊重生命的教育。

S3：我認為生命教育是在說每個生命都是寶貴的，所以我們要珍惜所有的生命。

S14：生命教育是愛惜物品；尊重生命；互相幫忙。

S7：我認爲生命教育是我的父母，因爲會常常提醒我我哪裡做錯。

S10：生命教育是要愛惜生命。

S9：愛惜生命。

（二）學生能已經能反思自己未來對生命教育的需求

表 4-11 學生未來對生命教育課程的需求

內涵	人次與百分比	原因
人與自己	11 55%	因爲我有時會控制不住自己，就跟別人吵架。 因爲我對自己沒有信心 因爲我都沒有做好
人與他人	12 60%	因爲有暴力 因爲我平時會跟姊姊吵架，我希望更進步 因爲我常常跟別人吵架 因爲我都沒有做好
人與環境	14 70%	我有時會打死昆蟲 我會亂抓小動物 因爲我幫水晶寶寶換水時都弄太多水了 因爲我都沒有做好 因爲我沒有做資源回收

綜合以上發現，可以理解低年級的孩子無法有深刻性的描述。對於生命教育的理解能有這樣的回饋是讓人欣慰的。另一方面孩子已能經由自我的反思，找出自己最需要努力的部份，了解自己未來還需要學習的地方。其中人與環境是最多人選的項目，推論學生從自我中心的成長階段已慢慢能開始關心到周圍的環境，對於自己與環境的關係有更多的學習需求。

六、小結

從上述孩子的回饋，發現孩子喜歡生動、活潑的上課內容，「影片與討論」、「說故事」與「遊戲體驗」是最能引起孩子的共鳴。佛光菜根譚融入生命教育教學的十四個單元都受到孩子高度的肯定，孩子大都肯定佛光菜根譚的功用，認為佛光菜根譚能幫助他們與自己、他人及環境有更好的互動與成長。讓人欣慰的是孩子們對於生命教育已有了初步的了解與認識，並能在自我反思中提出了自己未來在生命教育上還需要加強的部份。研究者在整理孩子的回饋時，為孩子的成長內心有著深深的感動，相信小小的生命教育種子已經開始在孩子的生命中成長。

貳、家長的回饋

課程實施完畢，想要瞭解家長對菜根譚生命教育課程實施的想法，因此請家長填寫了回饋單，瞭解他們對課程的感受以及孩子在家是否有所的改變。研究者歸納家長的意見如下：

一、家長們肯定菜根譚的價值

(一) 菜根譚內容具有教育意義

從回饋單中發現家長們很肯定菜根譚的價值，認為菜根譚具有教育意義，回饋單上寫著：

P16：菜根譚的內容都是好話可以讓孩子記好話、說好話。

P1：孩子背誦菜根譚可以知道平常做人道理和用意，在適當的時機，可以講出其中一句挺有學問的。

P17：這些菜根譚對孩子相當有幫助，尤其在品格上的養成。

P7：從背誦字句中延伸於生活習慣上具有正面效益。請老師要持續不要間斷，有助於孩子道德的提升。

P6：孩子在背誦中知道一些對他們成長的智慧，也知道一些好話。

（二）自己也跟著從菜根譚語句中獲益

有兩位家長在回饋單中分享自己在這次的菜根譚融入生命教育教學中，自己也跟著思考菜根譚的意義，從中學習成長：

P15：從菜根譚中孩子可以反省並獲得正向的引導。菜根譚生命教育也讓我有機會思考反省，一起和孩子學習當中的意義。

P3：每看一句佛光菜根譚都像人的一生一樣。好與壞都在一念之間，一句好話不但能教導孩子，也能讓自己心中的悶解放出來喔！謝謝老師您喔！辛苦了！

（三）菜根譚能在潛移默化中幫助孩子

P11 日積月累潛移默化日後對小朋友的品德思想行為將產生不小的影響

P20：這些菜根譚會像種子般，埋在孩子心底，也許在成長過程的什麼階段給予他啟發。

P5：這些菜根譚的學習慢慢的可以讓孩子能瞭解正確的觀念。

綜合以上，家長很肯定菜根譚的價值，除了能對孩子的觀念與行為有所啟發外，也能從中與孩子一同成長，希望這樣的課程能持續下去。

二、認為菜根譚融入生命教育教學對孩子是有幫助的

（一）孩子能在生活中用菜根譚

P1：在遇到適當的時候，自己會想出一句好話來，並且會問大人其中的意思，剛好可以機會教育，讓她去體會用意。

P3：過半吧！遇到事情運用上好話都可以做得很好喔！

P10：會常常背出這些好話，在他有錯時，我們會說：你要照這些好話做啊。他就馬上聽了，真的很有幫助。他也會用這些話糾正他哥哥。

P20：他總會在不经意间提及他學到的內容還會引用裡頭的文字提醒大人和弟弟。

（二）行為態度改變了

P6：孩子改變好多，也學習了很多的常識。

P11：孩子溫馴聽話較不會頂嘴，而且會抓著大人分享新的好話。

P13：在日常生活中會去思考所學好話的意義，謝謝老師把她教得這麼好。

P14：孩子有改變會提醒自己不可以亂發脾氣。

P16：孩子變得比較會關懷別人。

P18：對某些事物的看法或想法有些許的改變能往好處想。而且會出口成章比較會用詞彙比喻人事物。

P19：會注意小細節。

綜合以上，發現家長們大都肯定孩子這十四次的菜根譚生命教育教學對孩子是有具體的幫助的，孩子有進步，而且有些孩子能把菜根譚運用出來提醒家人。可見菜根譚好話作為生活的提醒已有初步的成效。

三、認為孩子的改變需要時間

家長認為雖然目前還看不出來有所改變，需要給孩子時間，這是可以理解的。每個人的感受與體會都不一樣，雖是同樣的教學，每個人因為個別差異，需要改變的時間也不一樣：

P9：孩子對於菜根譚雖似懂非懂，但長久下來，一定會有正向的影響，感謝老師的用心。

P2：改變或許不大，但是會跟我分享裡面的意思或問我是什麼道理，可能要再多一些時間的累積才能看到成效。

P15：已初步認識瞭解好話中的意義，相信會慢慢身體力行。在心靈上的潛移默化或許當下無法實際應用，但相信在未來每一段經驗每一次需要時會受用無窮。

P17：目前尚未看到具體的改變，感謝老師在生命教育上的用心，這是很好的教學活動，相信長期下來會看到他的成果的！任何一向善的舉動都是肯定的。

綜合以上，家長們雖然肯定菜根譚教學，但也認為孩子的改變是需要時間的，習慣和態度的養成，是需要時間慢慢累積，家長們在家庭中若能協助持續推動，讓教學能延伸到家庭與生活中，相信對孩子有更大的幫助。

四、孩子知行不合一，還需要再努力

其中有兩位家長表示，孩子雖然有學習菜根譚好話，可是卻沒有把這些好的話運用在生活中，孩子需要再努力：

P12：沒有改變，因為沒有去運用他的話語！

P8：好話是不錯，但是對於 S8，好像是寫過就好了。

五、小結

從上述家長的回饋發現家長們都肯定菜根譚的價值，也認為把菜根譚背誦起來對孩子是有幫助的，若能持續的教學，孩子將會有所進步成長。只是有些孩子仍未有具體的改變，對於孩子無法知行合一的問題是必須再努力的，另外也需要給孩子改變的時間。研究者相信善美的菜根譚種子已經播下，誠如家長所言「任何一個向善的舉動都是值得肯定的」，只要能持續的灌溉與照顧，菜根譚的內涵與精神會內化在孩子生命中，幫助孩子生命的成長。

第五章 結論與建議

本研究乃對國小二年級實施菜根譚融入生命教育之行動研究，並依據實際教學需要，研擬生命教育課程方案，一方面改善學生行為表現。另一方面也發展適合的教學活動，評估其實施成效。根據資料分析結果與發現，歸納出下面結論並提出具體的建議

第一節 結論

歸納本研究的結論如下述：

壹、菜根譚融入生命教育教學有助於幫助學生學習

一、學生對生命教育內涵有了初步的認識

研究者發現學生在菜根譚融入生命教育教學後，了解對自己要負責；對他人要包容；對生命與環境要尊重的意義，並對生命教育內涵有了初步的認識，已達到生命教育在認知部分的教學目標。

二、學生能從單元教學中自我反省

在人與自己部分：學生能透過在教學情境的引導，反省自己在生活中是否有類似的情形，警惕自己並期許自己能自我負責、正向思考、擁有良好的品格。在人與他人部分：學生從教學中能反省自己與人相處的方式，甚至主動提出想多學如何與人相處的課程。在人與環境部分：學生認大都認為自己在尊重生命方面還要多多努力，物品的愛惜與環境的改善部分則還需要加油。由此可知學生能從單元教學中自我覺察與省思，已達到此次生命教育在情意方面的教學成效。

三、學生已能初步練習使用菜根譚提醒自己與別人

從研究中發現，學生能初步練習使用菜根譚來自我提醒與勉勵，並把學過的菜根譚和日常生活情境結合。研究者也認為運用菜根譚的能力需要長時間去培養，學生能初步練習運用菜根譚提醒自己與別人是值得讚許的，相信透過練習能發揮菜根譚警示與提醒的功能，將菜根譚的意涵內化為自己的價值，讓菜根譚成為人生智慧的指引而達到菜根譚融入生命教育教學的目標。

四、學生的行為進步了，班級氣氛更為融洽

兩階段循環教學，學生在第一階段較偏重於認知上的學習，接著第二階段學習具體的方法來改善行為，再透過每個教學單元的自我省思過程，班上的學生已慢慢能用正向的方法處理事情，學習自我負責，自我反省，感謝別人，幫助別人，並在生活中落實「說好話、做好事、存好心」。因此研究者發現學生較能自我負責，較少聽到抱怨的話，學生之間的衝突也減少了。另外還能主動發現同學的優點、鼓勵別人，肯定自己與同學的進步。大家都更喜歡自己的班級，師生關係也更為親近，此次行動研究不只學生的行為進步了，更促進了班級氣氛的融洽。

貳、運用菜根譚融入生命教育，可發展多元、活潑的菜根譚生命教育教學方案

一、菜根譚的內容豐富很適合運用在生命教育中發展教學讓學生學習

利用菜根譚的佳言名句，可以教導學生，讓學生由瞭解菜根譚的意義，進而體認到菜根譚中的生命智慧，成為生活中的指引。菜根譚確實是一智慧寶典，內容極為豐富，處處都可找到與生命教育主題相關的內容。本研究以更貼近現代生活與符合學生能力的佛光菜根譚為教學研究內容。研究者在此次行動研究中找出 56 則（附錄五）與主題相關並適合國小二年級學生學習的佛光菜根譚，

讓學生在佳言名句中，涵養生命的深度與廣度，並內化為自己的價值觀。值得一提的：佛光菜根譚豐富多元的內容讓教學者很容易在其中找到教材並運用在生命教育中。此外佛光山有豐富的資源可作為教學活動的參考，的確非常適合運用在生命教育教學來幫助學生學習。

二、設計符合學生能力與多元教學活動促進學生內化佛光菜根譚的價值並增進學生學習效果

菜根譚佳言語句是一個引子或總結，是一個簡短、具體、清楚的學習結論，其功用可以激發學生的反省與思考。因此要讓學生了解其中的意義，需透過多元的教學活動來加深學生對菜根譚內容的體認，才能將其內化為自己的價值觀，在生活中實踐出來。研究者設計的七種教學活動，經兩階段循環共十四次單元的教學省思後獲得以下結論：

- (一) 影片是引導學生進入教學情境的有效方法，問題討論能增進學生對問題的思考與教學目標的達成。
- (二) 遊戲體驗能增加課程的吸引力，讓學生在遊戲體驗中學習。
- (三) 在輕鬆的說故事活動中，能加強學生對主題的認識。
- (四) 靜坐能培養孩子的專注力並增進學生的反省能力。
- (五) 恭敬寫字活動能學生的培養恭敬心及增進學生對佛光菜根譚的體認。
- (六) 具體的學習單能延伸教學內容並讓學生練習把所學到的知識運用出來，促進教學目標的達成。
- (七) 唱歌能吸引學生，有深意的歌詞能幫助學生學習。

另外課程結束後，從學生的回饋與肯定可以發現，「影片與討論」、「說故事」與「遊戲體驗」是學生最喜歡的教學活動。「靜坐靜心活動」與「恭敬寫好話」需透過引導，讓學生在儀式莊嚴的氣氛中去靜心、反思與自我期許，學生在一次又一次的練習中，技巧日漸純熟，能以恭敬心來抄寫菜根譚。另外，只進行

四次歌唱的教學活動，除了吸引學生的興趣，極具教育意義的歌詞與優美的旋律能淨化人心幫助學生學習，是值得開發的教材。班上的學生在經過菜根譚融入生命教育教學的洗禮之後，不只喜愛上這樣的課程也覺得自己有進步，這對研究者是很大的鼓舞，也肯定了設計符合學生能力與多元的教學活動能促進學生內化菜根譚的價值並增進學生學習效果。

參、教師透過行動省思發展改善實際教學的策略並增進教學技巧

一、依據學生需要調整課程，幫助學生在連貫的課程中有更深入的學習

菜根譚融入生命教育著重在生命智慧的啟發，研究者在行動的省思中，依據學生的實際的需求與實際學習狀況調整部分的課程，因為課程能符合學生需求與課程間有連貫性將有助於學生深入又有系統的學習。因此，研究者在第一階段教學讓學生對生命教育有一初步的認識並著重在人與自己關係的學習。第二階段教學提出具體的方法讓學生學習帶得走的能力，並著重在人與他人關係的學習。依據學生的實際需求做單元的調整與連貫，學生不只學習到各單元內容，更有了加深、加廣的學習與體驗。這也是此次的菜根譚融入生命教育教學能有所成效的重要因素。

二、善用聯絡簿可以輔助主題教學並達成教學目標

(一) 每日一句可加深學生對菜根譚的印象，背誦起來也沒有壓力

於聯絡簿中抄寫的菜根譚能搭配當週生命教育教學單元的主題，並要求學生背誦，當作每天放學與上學師生間的通關密語。這個活動除了能延續學生對單元主題的學習加深菜根譚的印象外，學生在背誦過程中覺得有趣沒有壓力。

(二) 聯絡簿小日記與教學內容搭配，讓練習省思與分享增進學習效果

1. 有範圍的練習讓學生感覺有方向又不枯燥，學生更喜歡分享，內容也較以前

更為豐富

聯絡簿小日記在星期一到星期五中，讓學生依照指定的主題來練習。研究者規定星期一可以自由發揮、星期二要寫生命教育教學單元中看到的影片感想、星期三寫同學的優點、星期四寫觀功念恩、星期五寫自我反省。每個星期循環練習，讓學生依據主題發揮又不覺得枯燥，聯絡簿的內容更為充實，更成了教學的延伸活動，也是觀察學生學習成效的參考。

2. 聯絡簿是很棒的溝通橋樑，能增進彼此愛的存款

聯絡簿可以觀察與分享學生的學習，研究者在聯絡簿中給予正向的回饋，讓學生感受到老師的關懷與鼓勵，願意跟老師分享心得並期待老師的回饋，聯絡簿成了師生間溝通與愛的橋樑。另外透過學生們彼此在聯絡簿中的回饋，無形中也增進學生之間善美的交流，增加了彼此愛的存款。

三、背誦菜根譚活動幫助學生容易在生活中運用菜根譚，也增進家長的對菜根譚生命教育教學的肯定

為了讓學生對菜根譚印象更深刻，研究者設計一本菜根譚讀誦本，希望學生能背誦記憶所學過的菜根譚，在這樣的過程中研究者發現：

(一) 菜根譚需要背誦才容易在生活中運用出來

學生對於熟練的菜根譚詞句使用的頻率會比較高，最常聽到的就是「兩方鬥兩方臭；兩人讓兩人有！」這一句的菜根譚詞句很短容易記起來，因此最常聽到學生使用。

以菜根譚讀誦本鼓勵學生多背誦後，學生會在需要的時候從口中背出熟練的菜根譚，或者研究者說前一句，學生馬上就接能下一句。因此，有必要鼓勵學生背誦佛光菜根譚，可幫助學生在生活中靈活運用菜根譚，發揮菜根譚警示與提醒的功能。

（二）家長肯定背誦菜根譚活動

透過菜根譚讀誦本與家長溝通背誦菜根譚的意義與目的，並請家長鼓勵孩子在家裡多多朗誦，因為家長對研究者推動菜根譚融入生命教育教學的目的有了更進一步的認同，肯定菜根譚在教育上的意義，能支持背誦菜根譚的活動，進一步參與了孩子背誦菜根譚的學習活動，成為教學上有力的後盾。

四、菜根譚互評與隨堂評量獎勵卡的評量方式能增進孩子的學習成效

（一）以菜根譚互評能幫助學生見賢思齊，見不賢而內自省

從學生利用菜根譚的互評內容中，可以發現這樣的過程讓學生對菜根譚有更深的體認，並能向表現好的學生學習，也能從表現要更多努力的學生行為中自我反省，願意改善自己的行為，達到「見賢思齊，見不賢內自省」的省思功效。

（二）隨堂評量獎勵卡能增進學習意願並作為學生學習評量參考

透過隨堂評量獎勵蓋章卡，鼓勵學生爭取更多的榮譽章，讓學生對課程更專心的投入，因為學生容易在課堂中被肯定，無形中建立了學習信心，並增進對課程的向心力，而且隨堂評量獎勵卡也可作為評量學生認真參與課程的參考依據之一。

五、使用菜根譚提醒學生能營造一個積極與溫暖的生命教育學習環境

教學者的身體力行是絕佳的示範，在學習的過程中，教師的言行，都是學習者學習與模仿的對象，因此，要讓菜根譚融入生命教育教學發揮功能，達到教學目標，教學者以身作則的榜樣，能激勵學生學習並成為指引學生向上向善的明燈。研究者在平常會運用菜根譚來提醒學生，課堂中的責備語較少出現，多了菜根譚的鼓勵與提醒。這樣不僅能讓學生學習與模仿，學生也開始在生活

中運用菜根譚去提醒自己與別人。研究者從訓話的角色變成智慧話語的闡述者，營造出積極正向與溫暖教室氣氛，讓學生感受到尊重、關懷與體諒，菜根譚的提醒功效能創造出適合進行生命教育的學習環境。

肆、學生與家長對菜根譚融入生命教育教學的肯定

一、學生喜愛菜根譚融入生命教育課程，肯定了自己的進步，並期許自己能更上一層樓

生命教育十四個單元都受到學生高度的肯定。學生大都肯定菜根譚的功用，認為菜根譚能幫助他們與自己、他人及環境有更好的互動與成長。有近七成的學生認為十四次的課程讓他們在人與自己、人與他人及人與環境方面都有所進步，並且對於生命教育有了初步的了解與認識。在自我反思中能提出了自己未來在生命教育上還需要加強的部份，期許自己更上一層樓。

二、家長肯定菜根譚的價值並認為菜根譚生命教育教學對學生的成長有幫助

家長們都肯定菜根譚的價值，認為背誦菜根譚對其孩子是有幫助的，若能持續的教學，孩子將會有所進步成長。只是有些學生人仍有具體的改變，對於無法學生知行合一的問題是必須再努力的，另外也需要有耐心，給學生們改變的時間。

第二節 建議

基於前述之研究結論，提出以下建議，期待對於未來生命教育與佛光菜根譚相關內容的教學能更順利更有成效。

壹、對生命教育教學者

一、菜根譚融入生命教育課程應長期持續的進行，方能給學生反思與應用的指導

研究結果指出菜根譚融入生命教育教學能改善學生的行為，但是要讓學生養成習慣是需要時間與持續的練習，所謂熟能生巧。尤其在認知上的學習後，尚需要一段時間練習、回饋與反思。本研究進行三個月，兩階段循環共十四次的教學，而學生面對所發生的生活事件是極為多樣化的，所以在進行菜根譚融入生命教育課程時應長期持續性的進行，才能提供學生反思與應用的指導。教學者可在課程中安排每週兩節固定時間進行菜根譚融入生命教育教學，以整學期或整學年做規劃，甚至能從國小一到六年級，進行課程規劃長期實施。

二、菜根譚融入生命教育課程可配合家長加以推動，有助於增強學生學習成效

研究發現，若是家長能重視這樣的課程，在家裡給予指導與鼓勵，學生對於菜根譚生命教育的學習會更有成效，有家長指出在家裡用菜根譚好話提醒其孩子是有效的，家長若能善用這樣的方法，將可讓孩子對菜根譚印象更為深刻，透過這樣的練習，與家長的肯定，將有助於孩子學習的成效。因此建議家長在家庭中能多鼓勵孩子背誦菜根譚，與孩子討論生命教育與菜根譚之相關內容，讓生命教育與菜根譚能自然而然落實於生活中，另外教學者也須與家長多溝通，獲得家長的信任與支持，在親師合作中更能有效幫助學生學習。

三、實施菜根譚融入生命教育教學，須著重教學者以身作則的身教示範

國小學童在認知與生活體驗都處於學習的啟蒙階段，老師的身教是孩子學習的榜樣。菜根譚內容對學生而言僅是一個簡短、具體與清楚的學習結論，為了切實發揮在生命教育上的功效，教師需體認身教示範的重要，提供學生們具體、實踐之學習對象，營造生命教育情境，幫助學生體驗學習。因此老師本身若能喜愛菜根譚並以此作為自己的生命智慧指導，常常省思，在生活中實踐生命的智慧，從中不斷提升與成長，對學生就是最好的身教示範。

貳、在菜根譚融入生命教育課程設計方面

一、可以依實際情況，設計多元的教材，並對生命課題作更深入與持續的教學

研究發現菜根譚融入生命教育教學能幫助學生成長，解決實際教學問題，因此可以針對學生實際多樣的生命問題，設計多元的教材，幫助學生在生命教育上有更深刻的成長。例如：在與家人相處上、信心不足及面對挫折等方面都可從菜根譚中找到可供學習的典範指導。因此在課程設計時，可依照實際的需要，設計多元教學內容。尤其在生死議題方面，也需要有更藝術性的探討與課程的研發及持續的教學。另外在教學策略方面，本研究所進行的恭敬寫好話活動，建議未來類似的教學活動可以用卡式毛筆，因其起筆、運筆、收筆過程就是很好的生命教育，在恭敬寫字中靜心是屬於動中靜，運用柔軟毛筆寫字把心融進了書寫中而達到靜心教學效果。

二、菜根譚的內容多元豐富，可取適合的內容，融入生命教育教學

菜根譚內容豐富多元，無論在為人處事，進德修行，經營管理等生命各個面向都能找到引領的方針。而佛光菜根譚版本的內容相當貼近現代生活，內容

包含有成功進步的道路、身心安頓的良方、做人處事的原則、進德修業的指南也有自然因果的法則，深入生活各個層面。星雲大師 2007 指出希望讓大家能透過閱讀佛光菜根譚能夠豎窮三際，橫遍十方，以人間作為淨土，以法味為樂，自在而遊。而佛光山非常重視文教的推動，其相關的文教資源非常的豐富，因此佛光菜根譚有著豐富的教學資源可供參考與運用。如人間福報、人間音緣歌曲、百喻經故事等，教學者配合學生的能力與興趣，利用相關故事與影片等教學媒體來幫助學生學習。因此未來相關研究者從佛光菜根譚 3320 則多元豐富的內容中，可配合社會新聞事件、學生實際需求等，選取適合的內容融入生命教育教學中來幫助學生學習。

三、可運用各種教學資源，選擇適合學生學習的教材讓學生更容易接受與瞭解

菜根譚從明朝流傳至今日，發展出多元的相關的資料，有故事搭配讓讀者更容易了解，也有相關的單位積極推動設計相關的視聽媒體資料廣為流傳。這些都可作為教學上的參考。另外也可搭配繪本、生命教育紀錄影片、社教慈善機構的參訪，讓學生更容易接受與了解。另外菜根譚也適合可融入不同的學習領域，如語文領域、健康與體育等，這些都值得作進一步的研究與推廣。

四、課程活動以「兒童導向」為主，留給學生適性與發展的空間

設計多元的課程活動應重視學生的發展，不論是影片討論、故事、遊戲等活動，都要配合學生的發展與需求，留給學生適應與內化的空間，如此方為適合可行的教學方案。

參、對未來研究之建議

一、研究對象方面

本研究的實施，只針對研究班級進行生命教育行動研究，研究結論無法廣泛推論，建議未來研究可以進行不同區域與年級的比較，探討其實施成效。

二、課程時間方面

本研究在課程實施方面受限於研究時間，僅進行三個月，兩階段循環共十四次教學，對於研究之後學生後續行為表現無法列入追蹤研究，建議未來進行相關研究時，課程實施的時程延長，並對於學生進行追蹤觀察，評估其成效。

三、課程內容方面

菜根譚內容廣納人生各個面向，生活中處處都有可以取材的地方，研究者僅就班級實際教學需要進行十四次的教學，還有許多的內容值得開發研究，如生死、生命倫理等生命教育相關議題。建議未來進行相關研究能對菜根譚融入生命教育的教材開發，發展一套包含生命教育各內涵，有系統、有延續的教學方案。若能有一個教學團隊的來進行，相信更多元的創意與更充實的內容是值得期待的。另外，本研究雖以較為簡單易懂的佛光菜根譚為教學研究內容，然明朝洪應明先生的菜根譚原文對於國中以上的孩子也很值得做相關教學研究。此外，目前生命教育多使用國外的教材內容，還有許多東方文化教材，如倫語、莊子、弟子規、了凡四訓等，都適合在生命教育教學上作為課程內容介紹給學生，因此建議未來在課程內容方面能對東方文化教材做進一步的研究與推廣。

四、研究方法

本研究為行動研究主要是質性分析法，過程中難免受到研究者主觀意識所

影響，雖有學生的自評與互評，與家長的回饋等資料分析。還是難有一客觀的標準，因此建議未來研究可採實驗研究法，輔以量化的分析，記錄學生改變的情形。

後記

心要如流水、空氣、聲音、香氣到處流暢，才会有世界

~星雲法語~

※生命是無盡的學習

這十四次的佛光菜根譚融入生命教育教學讓研究者也經歷了一段生命教育的學習歷程。教書是從小的第一志願，與人為善是我的理想，卻也是最常讓我生起煩惱。對教育一直有著不忘初心的理想性，每當挫折讓我快要失去熱情時，就會有一股力量生起，是生命中向上、向善的力量又鼓勵著我要繼續努力，感謝這樣的力量引領著我朝向光明前進。佛法說「煩惱即是菩提」，透過教學省思也能將困境轉化為成長的資糧。每一段的經驗都成就了更成熟的生命，而更成熟的生命將會更有力量與智慧幫助自己與別人。

松下幸之助曾說：「消弭貧窮是我創造企業的目的。」而教育的終極目標是什麼？生命的終極目標又是什麼呢？我試著去找答案：教育的目的在幫助孩子邁向成熟；生命的終極目標是學習再學習。一個人越成熟，他的內在就越安定，和諧。唯有透過學習才能邁向成熟。面對生命的挑戰與無常的變化，這將是一門無盡的學習功課。

※做了就是

成功不可能從想像中來。唯有去做才知道離目標還有多遠，才知道努力的方向。大多數的人是夢想家，但不是行動者，因而離成功很遙遠。我也是大多數人中的其中一人，而遲遲不去做的原因竟是沒有把握成功、害怕失敗。去做才有成功的希望！菜根譚也提到了「不怕失敗只怕懈怠；失敗越多經驗越富。」學生與老師都須「做中學」，累積豐富經驗、邁向成熟之路。

※永遠從關懷出發

我能給學生什麼呢？成了教學生涯上的大哉問！什麼能陪伴學生一輩子又能產生推動生命朝向光明呢？每當我的內心有了溫暖與感動，在面對生命的困境與生活的難題時，總能一次又一次的幫助我面向光明，繼續努力。而溫暖與感動須從「關懷」開始，所以永遠從關懷出發吧！讓溫暖點亮彼此的心燈，指引我們邁向成熟的道路。

有個故事著麼說道：

路旁有一堆泥土，散發出濃郁芬芳的香味，有個路人經過，便將這堆泥土帶回家去，一時之間，他的家中滿室生香，令人心曠神怡。路人好奇的問這堆土：「你是從大城市來的珍寶嗎？還是稀有的香料？或是一種價值昂貴的材料？」

泥土答道：「都不是，我只是一塊普通泥土而已。」路人有問：「那麼，你身上的香味從那兒來的？」

泥土靜靜的回答：「我只是曾在玫瑰園中，和綻放的玫瑰相處了很長一段時間罷了。」

佛光菜根譚智慧話語如玫瑰園中綻放的玫瑰花般，讓親近者感染芬芳的氣息，而菜根譚融入生命教育教學即是積極的在土壤中播下玫瑰花的種子。我深信孩子心中的玫瑰花將在關懷中慢慢成長，並在生活中散發芬芳的氣息！

參考文獻

壹：中文部份

- 人間福報 <http://www.merit-times.com.tw/>
- 小沙彌歡喜看人間 DVD (2005~2009)。台北：人間衛視。
- 王文科 (1996)。課程與教學論。台北市：五南圖書公司。
- 台灣省教育廳 (1998)。台灣省國民中學推展生命教育實施計劃。研習資訊，15 (4)，9-11。
- 自在雲心~佛光菜根譚有聲書 (2006)。台北：香海文化。
- 佛光山文教基金會 (2005)。兒童悅讀教學說明手冊 (一~五)。高雄：財團法人佛光山文教基金會。
- 佛光山文教基金會 http://sql.fgs.org.tw/fbce/menu_3_4.htm
- 佛光山全球資訊網 <http://www.fgs.org.tw/>
- 何世力 (2003)。靜思語教學融入國文教學之行動研究---以宜蘭縣一所國中為例。慈濟大學教育研究所 (未出版)。
- 吳秀碧 (2006)。生命教育理論與教學方案。台北市：心理。
- 吳佳蓉 (2007)。以靜思語教學促進低年級學童建設性思考能力之行動研究。國立東華大學教育研究所 (未出版)。
- 吳家駒 (1998)。新譯菜根譚。台北：三民書局。
- 吳庶深、黃麗花 (2001)。生命教育概論：實用的教學方案。台北：學富出版社。
- 呂淑玲 (2006)。學習單在生命教育上的應用。南華大學生死學研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 李月娥 (2001)。慈濟教師應用靜思語教學實施生命教育之質性研究---以台北市一所國民小學為例。臺北市立師範學院國民教育研究所 (未出版)。
- 李玫玲 (2003)。靜思語教學對國小六年級學童自我概念之影響。屏東師範學院國民教育研究所 (未出版)。
- 周倩慧 (2000)。靜思語教學對國小學生孝道態度、行為效果之研究。慈濟大學。(未出版)
- 林佳慧 (2006)。靜思語創意教學之行動研究。國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班 (未出版)。
- 林怡靜 (2008)。靜思語教學對國小學生品格教育成效之研究。國立臺東大學社會科教育學系 (未出版)。
- 林思伶 (2000)。生命教育單元教學的設計與實施。載於林思伶 (主編)，生命

- 教育的理論與實務**（頁150~170）。台北：寰宇。
- 林瑞明（2002）。**臺中縣國民小學教師對生命教育課程意見調查之研究**。臺中師範學院國民教育研究所（未出版）。
- 林韻潔（2006）。**靜思語教學對國小學童生命意義感及自我概念之影響**。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班（未出版）。
- 林鶯譯(1999)。Walters, J.D. 著。**生命教育：與孩子一同迎向人生挑戰**。台北市：張老師文化。
- 邱滿祥（2004）。**靜思語教學對提昇國小兒童利社會行為之效果研究**。屏東師範學院教育心理與輔導學系（未出版）。
- 星雲大師（1998~2004）**佛光菜根譚 1~4**。台北：香海文化。
- 星雲大師（2007）**佛光菜根譚 1~4 珍藏版**。台北：香海文化。
- 星雲大師（2004）。**迷悟之間典藏版**。台北：香海文化。
- 洪素芬（1999）。**一個研究者探索靜思語教學的反省歷程——兼論整合觀點的德育模式**。臺北市立師範學院國民教育研究所（未出版）。
- 紀潔芳、鄭璿宜（2007）。**生死教育教學~方法、資源運用、教學活動**。台北：華騰。
- 夏林清譯（1997）Altrichter, Posch, Somekh 著。**行動研究方法導論：教師動手做研究**。台北：遠流。
- 孫效智（2000）。生命教育的內涵與哲學基礎。載於林思伶（主編），**生命教育的理論與務實**（頁1-22）。台北：寰宇。
- 張宗治（2005）。**靜思語教學對國中生品格促進之行動研究**。國立高雄師範大學教育研究所（未出版）。
- 張春興（1991）。**現代心理學**。台北：東華。
- 張春興（1996）。**教育心理學**。台北：東華。
- 張琬琴（2004）。**靜思語教學對增進國小學童孝道實踐之成效研究**。屏東師範學院教育行政研究所（未出版）。
- 張鎮昌（2002）。**運用靜思語教學發展學校本位課程之行動研究——以新竹縣一所國民小學為例**。國立新竹師範學院輔導教學碩士班（未出版）。
- 教育部（2000）。**國民中小學九年一貫課程暫行綱要~綜合活動學習領域**。臺北：教育部。
- 教育部（2001）。**教育部推動生命教育中程計劃**。臺北：教育部。
- 郭怡玲（2005）。**運用靜思語教學實施國小品格教育之行動研究**。銘傳大學教育研究所碩士班（未出版）。
- 陳伯璋（1988）。**教育研究方法新取向——質的研究方法**。台北：南宏。
- 陳兵(2001)。正法重輝的曙光~星雲大師的人間佛教思想。**普門學報**，1，297~343。
- 陳美如（1996）。躍登教師研究的舞台——教師課程行動研究初探。**人文及社會學會科教學通訊**，7(1)，頁177-188。

- 陳珮育(2004)。靜思語教學應用於班級經營之行動研究。國立台北師範學院課程與教學研究所(未出版)。
- 陳蓓燕(2007)。靜思語教學推動全校品格教育之行動研究。臺北市立教育大學課程與教學研究所(未出版)。
- 賀正楨(1999)。國民小學靜思語教學之研究。臺中師範學院國民教育研究所(未出版)。
- 閔建蜀(2009)。菜根譚的人生哲學。香港：中文大學出版社。
- 馮厚美(2001)。靜思語教學對提升國小兒童生活適應之研究。屏東師範學院國民教育研究所(未出版)。
- 黃中天(1992)。死亡教育概論 II。台北：業強。
- 黃天長(1998)。慈濟教師教學信念與教學行為之個案研究。臺中師範學院國民教育研究所(未出版)。
- 黃國彥等(2004)。教育心理學。台北：心理。
- 黃彩鳳(2009)。靜思語教學應用於品德教育成效之行動研究~以國小二年級為例。國立臺東大學教育學所(未出版)。
- 黃勤雄(2007)。靜思語教學促進幼兒品格教育。國立嘉義大學幼兒教育學系研究所(未出版)。
- 黃義良(2000)。生命教育在國小課程中的融合與落實策略。載於林思伶(主編)，生命教育的理論與實務(頁255-272)。台北：寰宇。
- 黃德祥(2000)。小學生命教育的內涵與實施。載於林思伶(主編)，生命教育生命教育的理論與實務(頁255-272)。台北：寰宇。
- 楊光宗(2003)。《菜根譚》研究—從美感經驗分析。銘傳大學應用中文學系碩士。(未出版)
- 聖印法師。菜根譚的智慧。取自
<http://www.ebusa.org.tw/?p=1622>
<http://www.ebusa.org.tw/?p=1622>
- 鄒欣芸(2005)。靜思語教學對國民小學兒童自我概念、人際關係與生命意義之影響。慈濟大學教育研究所(未出版)。
- 廖鳳池、王文秀、田秀蘭(1998)。兒童輔導原理。台北：心理。
- 滿義法師(2005)。星雲模式的人間佛教。台北：天下文化。
- 甄曉蘭(2002)。中小學課程改革與教學革新。台北：高等教育。
- 歐用生(1994)。提升教師行動研究的能力。研習資訊，11：2，頁1-6。
- 歐用生(1999)。行動研究與學校教育革新。國民教育，39：5，頁2-12。
- 蔡志忠(2005)菜根譚。台北：時報出版。
- 蔡清田(2000)。教育行動研究。台北市：五南圖書公司。
- 蔡清田(2004)。課程發展行動研究。台北市：五南圖書公司。
- 魏晉風(2006)。菜根譚大智慧。台北市：廣達文化。

貳、西文部份

- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York : The Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (1999). *The Self in psychology*. PA : Psychology Press.
- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (1992) . *Qualitative research for education : An introduction to theory and methods*(2nd ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Erikson, E. H. (1964)(2d ed). *Childhood and society*. New York : Norton.
- Erikson, E. H. (1975). *Life History and Historical Moment*. New York: Norton.
- Franken, R. (1994). *Human Motivation*(3 ed.). Pacific Grove, CA : Brooks/Cole Publishing CO.
- Mills, G. E. (2003). *Action research : A guide for the teacher researcher*(2nd ed.).
- Ottens, L. (2003) . *A Curriculum for Personal and Social Education*. David Fulton Publishing Ltd.

佛光菜根譚融入生命教育教案目次

教案一	【人要有理想】	198
教案二	【我是大贏家】	203
教案三	【和自己競賽】	207
教案四	【承受教誨】	211
教案五	【學會處眾】	215
教案六	【真正的財富】	219
教案七	【尊重生命】	223
教案八	【友誼的建立】	227
教案九	【面對問題】	231
教案十	【吃虧的奧秘】	235
教案十一	【凡事靠自己】	239
教案十二	【低頭】	243
教案十三	【公雞性格】	247
教案十四	【生活的美學】	251

教案一【人要有理想】

生命教育內涵	人與自己	教學日期	98.3.31
單元名稱	人要有理想	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解立志與實踐的重要 2. 能自我省思 3. 能訂定目標並努力完成訂定的目標	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。 2. 日日行，不怕千萬里；常常做，不怕萬千事。 3. 有用的人，什麼事都不難，無用的人，什麼事都困難。 4. 失敗者，往往是熱度只有五分鐘的人；成功者，往往是堅持最後五分鐘的人。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【人要有理想】影片 2. 討論活動請參考討論題目單	
	二、 遊戲體 驗	【天旋地轉我不怕】 1. 採分組競賽。 2. 每個人需經過三關障礙後方可到黑板畫一個笑臉。三關障礙如下：跳躍、鑽山洞、原地繞三圈。 3. 最先完成任務的小組獲勝。	
	三、 說故事	請參考【神奇的願力】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 1	
	六、 學習單	參考學習單 1-1 與學習單 1-2	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【人要有理想】題目討論單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、 優點賞析	祥和、歡喜和大師兄在做什麼？ 祥和師兄的未來理想是什麼？ 兩個人在取笑祥和歡喜要出國是痴人說夢話，他們兩人的理想是什麼？ 歡喜為什麼嘆氣？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得大師兄是一位怎麼樣的人？ 你覺得取笑別人的那兩個人是怎樣的人？ 依你看理想怎麼樣才叫有理想？ 為什麼師父會說有理想就不會喊苦？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 談一談你有理想實現的經驗嗎？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~神奇的願力

「神奇的願力」內容是說一位王子天生駝背，脾氣很壞，遇到事情總是抱怨別人，每天都很不快樂。因此，沒有人喜歡和他在一起，有一天，王子經過花園，突然想到自己這二十年來過的非常的不快樂，難道他要這樣過下去嗎？於是他命令皇宮裡的工匠，在花園裡建造一尊雕像，這個雕像是一位英挺，快樂的王子雕像。王子每天都會到花園抬頭仰望著雕像，希望自己有一天也能像這位雕像王子一樣，英挺快樂。就這樣過了三年，神奇的事情發生了。王子的駝背竟然慢慢挺直了，臉就如雕像王子一樣，有了自信與快樂的笑容。

【恭敬單】1

恭 敬 寫 好 話

二〇〇九年乙班 姓名 ()

1. 立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。
2. 日日行，不怕千萬里；常常做，不怕萬千事。
3. 有用心的人，什麼事都不難，無用的人，什麼事都困難。
4. 失敗者，往往是熱度只有五分鐘的人；成功者，往往是堅持最後五分鐘的人。

◎ 請恭敬心抄寫一句你最喜欢的話

◎ 我最喜歡這一句好話，因為……

【學習單】1-1

人 要 有 理 想

二 年 級 乙 班 姓 名 ()

親 愛 的 孩 子 ：

再 過 三 個 月 大 家 就 要 升 上 三 年 級 了 ， 老 師 希 望 能 幫 助 大 家 利 用 三 個 月 來 養 成 更 好 的 習 慣 與 態 度 ； 你 自 己 要 先 設 定 要 努 力 的 目 標 ， 我 們 一 起 努 力 讓 每 個 人 都 更 好 喔 ！ 現 在 ， 就 讓 我 們 來 為 自 己 設 定 這 三 個 月 自 己 還 要 努 力 的 地 方 ， 希 望 你 能 成 功 喔 ！

◎ 我 的 理 想

我 覺 得 我 最 需 要 努 力 的 地 方 是 …….

我 希 望 我 能 …….

立 願 人 簽 名 : () 見 證 人 簽 名 : ()

好 話 一 句 ：

立 志 的 人 ， 才 有 目 標 ； 實 踐 的 人 ， 才 會 成 功 。

親 愛 的 孩 子 恭 喜 你 已 踏 出 成 功 的 第 一 步 ， 有 高 尚 理 想 的 人 一 定 會 有 幸 福 的 人 生 ， 老 師 祝 福 你 有 一 個 幸 福 的 人 生 喔 ！

【學習單】1-2

人 要 有 理 想

三興國小 二年級乙班 姓名 ()
親愛的孩子：

能立定志願的人，就有前進的方向；
有目標的人，也比較能忍耐辛苦，完成自己的理想！現在，就讓我們來做個實驗，看看自己能不能一關過一關，實現自己定的理想與目標。

◎ 一天的志願

時間：【 】月【 】日

* 我 () 發願今天要：

* 志願要實現的方法：

* 可能會遇到的困難是：

* 雖然會遇到困難但是.....

立願人簽名：() 見證人簽名：()

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。

教案二【我是大贏家】

生命教育內涵	人與自己		教學日期	98.4.7
單元名稱	我是大贏家		設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解正向思考的意義 2. 能自我省思 3. 能學習正向思考		適用年級	二年級
			教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 能勤，時間自然比他人多；肯動，空間自然比他人廣；耐苦，成功自然比他人大。 2. 多做善事，才能積善成德；多動善念，才能正念成事。 3. 不怕失敗，只怕懈怠；失敗愈多，經驗愈富。 4. 事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。			
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想輕音樂、恭敬單、學習單			
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【樂觀進取】影片 2. 參考討論題目單題目提問討論。		
	二、 遊戲體 驗	【贏家與輸家】 1. 先準備贏家與輸家的語氣與內容抄寫與黑板，請孩子分類。(如贏家：好棒！可以多多練習！我一定可以做好！輸家：好無聊！不好玩！我沒有辦法！) 2. 分組抽狀況題討論贏家與輸家的處理方式後上台發表。 3. 能小組合作討論發表獲勝。		
	三、 說故事	請參考【兩兄弟】故事		
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文		
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 2		
	六、 學習單	參考學習單 2		
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。			

【我是大贏家】題目討論單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、 優點賞析	小雲姊姊為什麼在哭？ 歡喜和祥和知道原因後怎麼做？ 大家如何解決幫助小雲？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得師父是一位怎麼樣的人 你覺得小雲是怎樣的人 依你看怎麼樣才叫做樂觀？
4	知識應用	如果你是小雲姊姊你會怎麼做？ 你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~鳥兄弟

「鳥兄弟」是在描述有一位鳥媽媽生了兩個孩子，兩隻鳥的個性完全不一樣。下雨天，鳥哥哥開心的跟大家分享，雨讓花草樹木有水喝，也洗淨了他的羽毛。鳥弟弟愁眉苦臉的報怨下雨天讓他很不方便。看到落葉，鳥哥哥開心的唱著歌跟大家分享，冬天過後春天就要來臨了。鳥弟弟則傷心的想著寒冷的冬天會讓他受不了。鳥媽媽跟鳥弟弟說他要學習去喜歡雨天，學習去接受一年四季的變化。才會快樂。但是鳥弟弟不聽媽媽的勸告。經過三年，神奇的事情發生了，鳥哥哥身上長出來的羽翼，深黑色有著亮光，非常的漂亮。鳥弟弟則長出灰暗沒有光澤的羽毛。哥哥每天的在森林中唱著快樂的歌動物們都很喜歡他，認為他出現會帶來吉祥的事情。弟弟則是相反，大家都不喜歡他，認為他出現會帶來不吉祥。兩隻鳥兄弟因為看事情的方式不一樣，最後竟有這麼大的差別。

【恭敬單】2

恭_{ㄍㄨㄥ}敬_{ㄍㄥ}寫_ㄩ好_{ㄏㄠ}話_{ㄏㄨㄚˊ}

二_ㄦ年_ㄋ乙_ㄩ班_ㄉ 姓_ㄒ名_ㄇ ()

1.能_ㄋ勤_ㄑ，時_ㄕ間_ㄐ自_ㄗ然_ㄣ比_ㄣ他_ㄊ人_ㄇ多_ㄉ；肯_ㄎ動_ㄉ，空_ㄎ間_ㄐ自_ㄗ然_ㄣ比_ㄣ他_ㄊ人_ㄇ廣_ㄍ；耐_ㄋ苦_ㄎ，成_ㄔ功_ㄍ自_ㄗ然_ㄣ比_ㄣ他_ㄊ人_ㄇ大_ㄉ。

2.多_ㄉ做_ㄉ善_ㄕ事_ㄕ，才_ㄘ能_ㄋ積_ㄐ善_ㄕ成_ㄔ德_ㄉ；多_ㄉ動_ㄉ善_ㄕ念_ㄋ，才_ㄘ能_ㄋ正_ㄓ念_ㄋ成_ㄔ事_ㄕ。

3.不_ㄅ怕_ㄆ失_ㄕ敗_ㄆ，只_ㄗ怕_ㄆ懈_ㄒ怠_ㄉ；失_ㄕ敗_ㄆ愈_ㄩ多_ㄉ，經_ㄐ驗_ㄣ愈_ㄩ富_ㄉ。

4.事_ㄕ事_ㄕ往_ㄨ好_ㄏ處_ㄉ想_ㄒ的_ㄉ人_ㄇ，快_ㄎ樂_ㄌ奮_ㄉ發_ㄉ；處_ㄉ處_ㄉ往_ㄨ負_ㄉ面_ㄇ看_ㄎ的_ㄉ人_ㄇ，痛_ㄊ苦_ㄎ消_ㄒ沉_ㄉ。

◎請_ㄑ恭_ㄍ敬_ㄍ心_ㄒ抄_ㄘ寫_ㄩ一_ㄟ句_ㄩ你_ㄋ最_ㄇ喜_ㄒ歡_ㄉ的_ㄉ好_ㄏ話_ㄏ

◎我_ㄨ最_ㄇ喜_ㄒ歡_ㄉ這_ㄟ一_ㄟ句_ㄩ好_ㄏ話_ㄏ，因_ㄩ為_ㄨ… …

【學習單】2

生活高手~樂觀進取

二年乙班 姓名 ()

親愛的孩子：

凡事能看得到正面的人，就算在失敗中也能找到前進的方法與機會；相反的，處處往負面想的人，會失去許多解決問題與成功的機會！現在，就讓我們來做個練習，並在生活中學習樂觀面對問題、解決問題喔！

例：我是大贏家

※ 挫折或困難：參加運動會跑步，沒得到獎牌。

※ 抱怨的人會說：都是小明害我沒得到獎牌。

※ 悲觀的人會說：我跑得很慢，下次不想再參加了。

※ 樂觀的人會說：這次失敗的原因可能是我平常很少練習，我要多加練習，下次一定會比這次進步！能和大家一起運動真好！

我是大贏家	
困難或挫折	
抱怨的人會說	
悲觀的人會說	
樂觀的人會說	

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。

教案三【和自己競賽】

生命教育內涵	人與自己	教學日期	98.4.14
單元名稱	和自己競賽	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解與自己競賽的意義 2. 能自我省思 3. 能學習跟自己比賽	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。 2 臨事須替別人想，論人先從自己想。 3 自己不學好，別人幫不了；自己要學好，誰也擋不了。 4 衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【和自己競賽】影片 2. 參考討論題目單提問討論。	
	二、 遊戲體 驗	【中國功夫頂書繞線走路】 1. 每人將一本書放至頭上。手不可摸書本。 2. 沿著地上的路線，頭上的書不可掉下來。 3. 最先完成任務的小組獲勝。	
	三、 說故事	請參考【周處除三害】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 3	
	六、 學習單	參考學習單 3	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【和自己競賽】題目討論單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	歡喜為什麼而苦惱？ 祥和為什麼而苦惱？ 歡喜請大師兄為他準備一個練習的爬竿祥和也多練習有成功嗎？ 歡喜和祥和為什麼坐在台階上嘆氣？ 師父告訴他們什麼？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得歡喜和祥和是怎麼樣的人？ 你認為師父的話對嗎？為什麼？ 依你看比賽有哪些？ 為什麼師父會說人要和自已競賽？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】周處除三害

話說西晉時期，義興有一個名叫周處的人。他自小沒有人管教，遊手好閒，不肯讀書，但他長得高、氣力大，經常恃強凌弱。當地居民對他既討厭、又害怕。而義興附近的南山住著一隻白額猛虎，經常傷害百姓家畜；當地的長橋下又有一條大蛟龍，出沒無常。南山猛虎、長橋惡蛟、惡霸周處三者為義興帶來了極大的災害，當地人合稱「三害」，其中更以周處為甚。

有一天，周處在街上遊蕩時遇到看到百姓都悶悶不樂。他好奇下便向一位老人問：「今年的收成不錯，為何大家都愁眉苦臉呢？」老人無奈地告訴他：「義興三害未除，大家也樂不起來。」周處第一次聽到「三害」這個名稱，便問：「甚麼是三害呢？」老人就告訴他：「南山猛虎、長橋惡蛟，再加上周處你，不就是三害嗎？」

周處聽後非常吃驚，想不到自己竟與猛虎惡蛟並列「三害」。他立志要改過遷善，於是執弓配劍，怒殺虎與蛟。然後更拜陸機和陸雲這兩位很有名望的老師，刻苦讀書、修養品格，最後更成為一代忠臣，百姓皆為稱頌。

【恭敬單】3

恭 敬 寫 好 話

二〇一〇年乙班

姓名 ()

1. 重復的舉止，會變成習慣；定型型的習慣，會變成個性；個性的所趨向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。
2. 臨事須替別人想，論人先從自己想。
3. 自己不要學好，別人幫不了；自己要學好，誰也擋不了。
4. 無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。

◎ 請恭敬心抄寫一句你最喜欢的話

◎ 我最喜歡這句好話，因為……

和自_己競_賽

二_十年_乙班_二

姓_名 ()

親_愛的_孩子_：

人_生有_各式_各樣_的競_賽，競_賽的_項目_除了_知識_和體_能外_{，也}包_括了_做人_處事_喔！我_們競_賽的_對手_應該_是自_己，和_自己_競賽_{，每}天_都進_步一_些，就_是勝_利！只_要你_願意_和自_己競_賽，每_一個_人都_可以_戰勝_以前_的自_己喔_！

例_：

※ 我_還要_再努_力的_地方_：很_容易_就和_家人_吵架_。

※ 怎_麼和_自己_競賽_：下_次再_遇到_吵架_的情_形，我_一定_要努_力控_制自_己，不_要口_出惡_言。

※ 獲_得勝_利的_經過_：昨_天弟_弟亂_動我_的東_西，不_但沒_有道_歉還_罵我_{，我}回_罵一_句後_{，馬}上_不想_到要_控制_自己_的嘴_巴，不_要口_出惡_言，雖_然還_是很_生氣_{，但}我_們的_衝突_比以_前小_了喔_{！耶}！我_比以_前的_我更_進步_了！

我 _還 要 _再 努 _力 的 _地 方 _：	
怎 _麼 和 _自 己 _競 賽 _：	
獲 _得 勝 _利 的 _經 過 _：	

好_話一_句：

重_複的_舉止_{，會}變_成習_慣；定_型的_習慣_{，會}變_成個_性；個_性的_所向_{，會}決_定命_運；命_運的_好壞_{，會}決_定一_生。

教案四【承受教誨】

生命教育內涵	人與他人	教學日期	98.4.21
單元名稱	承受教誨	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解承受教誨的重要 2. 能自我反省 3. 能接受師長的教導，向上向善努力	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 別人灰心的時候，一句鼓勵的話，能使人絕處逢生；別人失望的時候，一句讚美的話，能使人重見光明。 2. 為人學生，要心甘情願承受教誨；為人子女，要心甘情願孝養父母。 3. 恭敬是出於本心，恭敬是從我開始。 4. 真正的賢者，不是用身分的高低、排名的先後去衡量，而是須有一顆懂得恭敬別人，包容別人的心量。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【承受教誨】影片 2. 參考討論題目單提問討論。	
	二、 遊戲體 驗	【老師說】 1. 由老師當發好命令者，再請孩子當發號命令的老師。 2. 做錯三次者要表演。	
	三、 說故事	請參考【杯子的故事】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 4	
	六、 學習單	參考學習單 4	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【承受教誨】討論題目單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	青青一開始對小花怎麼樣？ 師父對大家說承受教誨就是什麼？ 青青想對小猴子表示友善，但是小猴子和主人對他沒禮貌，有一個人要為牠出氣，青青說什麼？ 青青要請歡喜和祥和吃什麼？ 三個商人間發生什麼事情？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得歡喜和祥和是一位怎麼樣的人？ 你覺得青青一開始是怎樣的一個人？ 你認為那位想為青青出氣的同學是怎樣的一個人？ 你認為師父的話對嗎？為什麼？ 依你看故事中哪些地方可以證明承受教誨？ 說好話可以化解人和人之間的紛爭？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 談一談你有說好話而化解衝突經驗嗎？或者有因為說壞話而讓衝突越大的經驗嗎？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~杯子的故事

四種杯子與學習態度的相關性

1. 有漏的杯子水--大部分漏掉

表示上課不專心，左耳入右耳出，不能虛心、專心，學習態度差，往往失去學習機會，得不到精髓，因而不易進步。

2. 裝有雜物的杯子--水是污染雜染的

學生已有錯誤的認知，如認為只要我喜歡，有什麼不可以？或對老師有成見，有比較心，甚至叛逆，堅持己見，自以為是，態度傲慢，不聽勸導，公然與師長唱反調。

3. 覆蓋的杯子--無法入水

表示上課根本不聽課，學習態度低，有時甚至打瞌睡說話。

4. 透明乾淨的杯子--裝著清淨的水

表示上課能聚精會神，態度謙卑，能專心，虛心受教，回家又懂得預習、複習的學習態度。

【恭敬單】4

恭_{ㄍㄨㄥ}敬_{ㄍㄨㄥ}心_{ㄒㄩㄢ}寫_{ㄒㄩㄢ}我_{ㄉㄨ}心_{ㄒㄩㄢ}

二〇一〇年乙卯班

姓名 ()

1. 別_ㄇ人_ㄉ灰_ㄍ心_ㄒ的_ㄉ時_ㄉ候_ㄉ， 一_ㄟ句_ㄉ鼓_ㄍ勵_ㄉ的_ㄉ話_ㄉ， 能_ㄉ使_ㄉ人_ㄉ絕_ㄉ處_ㄉ逢_ㄉ生_ㄉ； 別_ㄇ人_ㄉ失_ㄍ望_ㄉ的_ㄉ時_ㄉ候_ㄉ， 一_ㄟ句_ㄉ讚_ㄉ美_ㄉ的_ㄉ話_ㄉ， 能_ㄉ使_ㄉ人_ㄉ重_ㄍ見_ㄉ光_ㄍ明_ㄉ。
2. 為_ㄉ人_ㄉ學_ㄉ生_ㄉ， 要_ㄟ心_ㄒ甘_ㄍ情_ㄍ願_ㄉ承_ㄉ受_ㄉ教_ㄉ誨_ㄉ； 為_ㄉ人_ㄉ子_ㄉ女_ㄉ， 要_ㄟ心_ㄒ甘_ㄍ情_ㄍ願_ㄉ孝_ㄉ養_ㄉ父_ㄉ母_ㄉ。
3. 恭_ㄍ敬_ㄍ是_ㄉ出_ㄉ於_ㄉ本_ㄉ心_ㄒ， 恭_ㄍ敬_ㄍ是_ㄉ從_ㄉ我_ㄉ開_ㄉ始_ㄉ。
4. 真_ㄉ正_ㄉ的_ㄉ賢_ㄉ者_ㄉ， 不_ㄟ是_ㄉ用_ㄉ身_ㄉ分_ㄉ的_ㄉ高_ㄍ低_ㄍ、 排_ㄉ名_ㄉ的_ㄉ先_ㄒ後_ㄉ去_ㄉ衡_ㄉ量_ㄉ， 而_ㄟ是_ㄉ須_ㄉ有_ㄉ一_ㄟ顆_ㄉ懂_ㄉ得_ㄉ恭_ㄍ敬_ㄍ別_ㄉ人_ㄉ， 包_ㄟ容_ㄉ別_ㄉ人_ㄉ的_ㄉ心_ㄒ量_ㄉ。

◎ 請_ㄉ恭_ㄍ敬_ㄍ心_ㄒ抄_ㄉ寫_ㄉ一_ㄟ句_ㄉ你_ㄉ最_ㄉ喜_ㄉ歡_ㄉ的_ㄉ好_ㄉ話_ㄉ

◎ 我_ㄉ最_ㄉ喜_ㄉ歡_ㄉ這_ㄟ一_ㄟ句_ㄉ好_ㄉ話_ㄉ， 因_ㄉ為_ㄉ… …

【學習單】4

承受教誨~說好話

二〇一二年乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

能承受教誨的人，是能進步的人！老師常常要大家說好話，能承受教誨的孩子是願意在生括中盡力去說好話的喔！說好話能縮短人和人之間的距離，說好話能化解人與人之間的衝突。現在請你記錄這一星期在生括中所說的好話，盡量提醒自己常說好話，祝你成功！

日期	對象	我說的好話
4月20日	媽媽	媽媽您煮的菜真好吃

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

別人在灰心的時候，一句鼓勵的話，能使人絕處逢生；

別人在失望的時候，一句讚美的話，能使人重見光明。

教案五【學會處眾】

生命教育內涵	人與他人	教學日期	98.4.28
單元名稱	學會處眾	設計者	周慧美
教學目標	1. 能知道如何在團體中與人和諧相處 2. 能自我反省 3. 能學習在團體中與人和諧相處	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 不急，不急，安全第一！不急，不急，謙讓第一！不急，不急，禮貌第一！ 2. 不可為自己的利益，而失德傷人；不可為自己的好處，而損人利己。 3. 兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。 4. 希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【學會處眾】影片 2. 參考討論題目單提問討論。	
	二、 遊戲體 驗	【抓領袖】 1. 一人當領袖，一人當鬼來抓領袖。 2. 領袖可以隨意變換動作，其他人要馬上跟著做同樣的動作。 3. 鬼有三次抓領袖的機會，可讓不同的學生輪流當領袖與鬼。	
	三、 說故事	請參考【害群之馬】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 5	
	六、 學習單	參考學習單 5	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【學會處眾】討論題目單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	祥和說要討論的正事是什麼？ 那一位不合群的男孩和大家意見不合後做什麼？ 胖男生跌倒結果如何？ 大家一起念迎賓詩時，那個不合群的男孩如何？ 故事中可以看出誰的人緣很好？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得那位男生是一位怎麼樣的人？ 你覺得師父是怎樣的一個人？ 你認為師父的話對嗎？為什麼？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 談一談你要怎麼跟同學相處經驗嗎？或者有因為說壞話而讓衝突越大的經驗嗎？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 你認為你那一個部份還要在努力，讓自己在團體中快樂學習，未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~害群之馬

一個旅人，騎馬通過草原，看到前面有一條河流，就趕馬過去喝水。「好水！好水！」旅人看著清澈的水，不禁讚嘆說。旅人坐著休息，欣賞四周的景色，覺得是一種享受。這時，草原上傳來馬群的嘶叫聲：「有水！我們要喝水！我們要喝水！」

「大家一起去喝水，不要走散了！」馬群的領袖說。

旅人站起來，看到滿天灰塵飛揚，知道野馬也要來喝水。就對自己的馬說：「喝飽了嗎？讓馬群喝吧！」。旅人的馬很聽話，又喝了一口，才抬起頭來，準備離開。這時，一匹黑馬突然從馬群裡衝出，脫離了馬群，已經衝到旅人這邊來了。旅人嚇了一跳，他的馬也仰起頭來，看著衝過來的黑馬。黑馬見了，好像沒看見一樣，衝到水邊，低頭就喝。

「嗨！朋友，慢慢喝吧！」旅人的馬向黑馬打招呼。

黑馬卻是理也不理，喝完水，不離開水邊，而是衝進水裡玩起來。只見黑馬在水裡游著又打水又踩水，真是玩得不亦樂乎。「喂！黑馬，你把水弄濁弄髒了，你的同伴正在下游喝水呀！」旅人大聲說。「喂！」旅人的馬也大聲對黑馬說，「你不能害大家沒水喝呀！」可是，黑馬只是擡頭一下，又自己大玩特玩起來，把水弄得更濁更髒了。在下游喝水的馬群，看到水忽然變濁變髒了，都知道又是黑馬做的好事，氣著一起向領袖說：「黑馬老是害我們，我們不要再理他了！」

「我們走吧！」馬群出發了，不再招呼黑馬了。

【恭敬單】5

恭 敬 心 寫 我 心

二 年 乙 班

姓 名 ()

1. 不 急 ， 不 急 ， 安 全 第 一 ！ 不 急 ， 不 急 ， 謙 讓 第 一 ！ 不 急 ， 不 急 ， 禮 貌 第 一 ！
2. 不 可 為 自 己 的 利 益 ， 而 失 德 傷 人 ； 不 可 為 自 己 的 好 處 ， 而 損 人 利 己 。
3. 兩 方 鬥 ， 兩 方 臭 ； 兩 人 讓 ， 兩 人 有 。
4. 希 望 別 人 尊 重 自 己 ， 自 己 先 要 懂 得 尊 重 別 人 。

◎ 請 恭 敬 心 抄 寫 一 句 你 最 喜 歡 的 好 話

◎ 我 最 喜 歡 這 一 句 好 話 ， 因 為 ……

學 會 處 眾

二 年 乙 班

姓 名 ()

親 愛 的 孩 子 :

能 在 團 體 中 和 別 人 分 工 合 作 , 遵 守 團 體 的 約 定 , 並 且 常 常 為 別 人 著 想 的 人 , 一 定 是 一 位 受 歡 迎 的 小 天 使 ! 一 個 人 要 學 會 處 眾 , 才 可 能 在 團 體 中 和 大 家 一 起 快 樂 的 學 習 , 也 會 交 到 許 多 好 朋 友 , 希 望 大 家 都 是 二 年 乙 班 最 受 歡 迎 的 小 天 使 !

	那 些 公 約 會 讓 團 體 更 好	我 怎 麼 做 可 以 讓 團 體 更 好
快 樂 國 小		
二 年 乙 班		
我 的 家		

◎ 家 長 的 鼓 勵 :

好 話 一 句 :

希 望 別 人 尊 重 自 己 , 自 己 先 要 懂 得 尊 重 別 人 。

教案六【真正的財富】

生命教育內涵	人與自己	教學日期	98.5.5
單元名稱	真正的財富	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解真正財富的意義 2. 能自我反省 3. 能培養良好的品德與行為	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 心地富有者，滴水之恩湧泉以報；心地貧窮者，一物之施難如登天。 2. 真理從清醒而來，善良從體諒而來；氣質從智慧而來，美麗從慈悲而來。 3. 知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。 4. 常懷怨恨的人，是世界上最可憐的人；滿懷感恩的人，是世界上最幸福的人。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單、人間音緣 CD		
教學活動內容	一、影片與討論	1. 欣賞【真正的財富】影片 2. 參考討論題目單提問討論。	
	二、遊戲體驗	【支援前線】 1. 採分組競賽。 2. 以軍人打戰為背景說明前線需要支援的物品，由物質支援開始如：鉛筆、書本、鞋子等。並加入真正財富相關特質為支援項目如：有愛心的護士、願意吃苦的壯丁，能鼓勵別人的義工。 3. 最先完成任務的小組獲勝。	
	三、說故事	請參考【富翁與農夫】故事	
	四、靜坐靜心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、恭敬寫好話	參考恭敬單 6	
	六、唱歌	人間音緣~雙好	
	七、學習單	參考學習單 6	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【真正的財富】討論題目單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	王員外和管家及夫人在客廳說什麼？ 夫人有什麼表示？ 阿強看到王員外有什麼反應？ 王員外看到阿強有什麼反應？ 王員外聽到他們的對話為什麼很緊張很生氣？ 師父認為的真正財富是什麼？ 王員外看到青青在玩的樣子為什麼不開心？ 王員外問師父什麼話？他有什麼感想？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得那位王員外是一位怎麼樣的人？ 你覺得王夫人是怎樣的一個人？ 你覺得阿強是怎樣一個人 你認為師父的話對嗎？為什麼？ 依你看如果故事中哪些地方可以看出誰的最富有？ 為什麼誠實是財富？感恩是財富？
4	知識應用	你覺得你有遇過誰是有真正財富的人？你認為呢？ 談一談在生活中要怎麼變成有真正財富的人？或者未甚麼會變成貧窮的人？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 你認為你那一個部份還要在努力，讓自己在擁有真正的財富，未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~富翁與農夫

富翁有很多的錢，但是他非常的小氣，整天都懷疑別人要偷他的錢，也不敢出去。農夫雖然沒有錢但是她每天很開心的到他的田地去耕種，有人需要幫助他總是把他多的稻米分給窮苦的人吃。大家都很尊敬農夫，反而很討厭富翁。有一年乾旱農作物都死了，有錢也買不到東西吃，富翁家沒有東西吃，他到村裡面去跟農夫要些米吃，大家都阻止農夫幫助富翁，沒想到農夫不但幫助富翁還給了富翁許多的米糧，並向富翁說明這些米其實是富翁以前丟掉，農夫覺得很可惜，撿起晒乾後保存下來的，富翁聽完後覺得很慚愧。

【唱歌】「雙好」歌詞

心好命又好 榮華富貴早 心好命不好 一生能溫飽
 命好心不好 前程不能保 心命都不好 窮苦直到老
 說好話 做好事 存好心 建設 人間善美的淨土

【恭敬單】6

恭 敬 寫 好 話

二 年 乙 班

姓 名 ()

1. 心 地 富 有 者 ， 滴 水 之 恩 湧 泉 以 報 ； 心 地 貧 窮 者 ， 一 物 之 施 難 如 登 天 。
2. 真 理 從 清 醒 而 來 ， 善 良 從 體 諒 而 來 ； 氣 質 從 智 慧 而 來 ， 美 麗 從 慈 悲 而 來 。
3. 知 感 恩 ， 懂 珍 惜 ， 是 富 有 之 人 ； 有 肚 量 ， 能 包 容 ， 是 豁 達 之 人 。
4. 常 懷 怨 恨 的 人 ， 是 世 界 上 最 可 憐 的 人 ； 滿 懷 感 恩 的 人 ， 是 世 界 上 最 幸 福 的 人 。

◎ 請 恭 敬 心 抄 寫 一 句 你 最 喜 歡 的 好 話

◎ 我 最 喜 歡 這 句 好 話 ， 因 為 ……

【學習單】6

真正的財富

二年級乙班 姓名 ()

親愛的孩子：

知足、感恩的人，是富有的人。有好習慣、好態度的人，也是富有的人！要讓自己成為真正富有的人，是需要努力的！要擁有真正的財富，需要先認識什麼是真正的財富。現在就先來思考：你對真正財富的認識！

	寫出我的想法
財富大集合 (我知道的真正的財富有 哪些?)	
我是大富翁 (我最希望自己 可以得到的財富 是什麼?)	
富翁的心願 (有了這個真正的 財富我可 以...)	
要怎麼收穫 先怎麼栽 (日常生活中我 該怎麼做?)	

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。

教案七【尊重生命】

生命教育內涵	人與環境	教學日期	98.5.12
單元名稱	真正的財富	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解尊重生命的意義 2. 能自我反省 3. 能學習尊重生命、愛物珍惜	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 我願作一朵花，散發芬芳的氣息，給人香味； 我願作一座橋，溝通大家的來去，給人方便。 2. 慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱。 3. 環保是對於地球的愛護；沒有地球，何能生存？ 4. 護生是對於生命的尊重；沒有生命，何來意義？		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單、		
教學活動內容	一、影片與討論	1. 欣賞【尊重生命】影片 2. 參考討論題目單提問討論。	
	二、遊戲體驗	【我會愛護你】 1. 第一關透過老師的指令練習輕輕搬桌椅。 2. 接著第二關進行開關門的練習 3. 第三關練習使用銷鉛筆機。	
	三、說故事	請參考【小沙彌救螞蟻】故事	
	四、靜坐靜心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、恭敬寫好話	參考恭敬單 7	
	六、學習單	參考學習單 7	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【尊重生命】討論題目單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	王公子在做什麼？ 歡喜和祥和看到王公子的反應？ 王公子有接受歡喜和祥和的勸告嗎？ 師父和祥和歡喜到王公子家做什麼？ 師父說什麼？ 王公子最後怎麼樣？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得王公子是怎樣的一個人？ 你覺得祥和歡喜是怎樣的人？ 依你看怎麼樣是尊重生命？為什麼要尊重生命？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 妳認為尊重生命還可以怎麼做？ 人類要怎麼尊重生命？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？ 尊重生命會讓我們如何？

【說故事】~小沙彌救螞蟻

很久以前一位小沙彌，跟一位有道高僧出家。

這位高僧素知其小沙彌今日算起七日後必死，內心非常難過，何況沙彌對師父孝順聽從，奉侍至誠。高僧說道：

「唔，小沙彌，你很久沒有看你的母親了，今天回家探望你母親，也好盡人子之孝。你八天之後再返寺院。」

因高僧知道其七天之內必死故，囑其返家。那知八天後，沙彌按期返來，高僧大奇，見其臉色光彩奪目，更覺不解，問道：「孩子我一生料事如神，料你必在七日之內而死，何以八日返來，而且看你相貌，也脫凶厄。沙彌也覺愕然，不知如何回答師父，高僧立刻入定三昧，未久察明其事，說道：「孩子，你返家時可曾救過很多螞蟻。」「是，師父，返家時見群蟻被水所囚，徒兒使用木棍度他們脫險。」

「唔，行仁必得高壽，古德說：『救人一命，勝造七級浮屠。』你救了無數條性命，你將來一定能得高壽。後福不淺，但是仍然要救生靈，做法利生的工作，發揚佛陀利人救世的慈悲精神，多多提倡戒殺放生！」沙彌謹遵師命，後成一代高僧。

【恭敬單】7

恭 敬 心 寫 我 心

二 年 乙 班 姓 名 ()

1. 我願作一朵花，散發芬芳的氣息，給人香味；我願作一座橋，溝通大家的來去，給人方便。
2. 慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱。
3. 環保是對地球的愛護；沒有地球，何能生存？
4. 護生是對生命的尊重；沒有生命，何來意義？

◎ 請恭敬心抄寫一句你喜歡的好話

◎ 我最喜歡這一句好話，因為……

【學習單】7

尊 重 生 命

二 心 年 乙 班

姓 名 ()

親 愛 的 孩 子 :

如 果 我 們 能 培 養 尊 重 生 命 好 習 慣 ， 相 信 這 是 送 給 自 己 最 好 的 禮 物 ！ 現 在 ， 就 讓 我 們 體 會 一 下 ， 動 物 們 的 感 受 ， 學 習 尊 重 生 命 喔 ！

假 如 我 是 :	希 望 被 如 何 對 待
假 如 我 是 螞 蟻	希 望 大 家 不 要 隨 便 就 把 我 揉 死 ， 因 為 我 也 是 一 個 生 命 喔 ！

◎ 家 長 的 鼓 勵 :

好 話 一 句 :

慈 悲 待 物 ， 愛 護 珍 惜 ， 花 草 樹 木 酬 我 以 繁 茂 青 翠 ， 昆 蟲 飛 鳥 迎 我 以 悅 耳 鳴 唱 。

教案八【友誼的建立】

生命教育內涵	人與他人	教學日期	98.5.19
單元名稱	友誼的建立	設計者	周慧美
教學目標	1. 能認識與人建立友誼的方法。 2. 能自我反省 3. 能學習與人建立良好的關係。	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 一個有用的人，勇於承擔而不推諉，要給人信心。一個優秀的人，凡事決不輕易拒絕，要給人希望。 2. 待人以誠、待人以信、待人以諒、待人以德。 3. 誠不一，則心不能專；信不一，則言不能行。 4. 用慈悲待人，會讓彼此和諧自在；用智慧處事，會讓凡事順利圓滿。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單、分享 CD		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【友誼的建立】影片 2. 討論活動請參考討論題目單	
	二、 遊戲體 驗	【好朋友回家了】 1. 大家坐在椅子上，一個人當主人（沒有位子坐） 2. 當主人起來在教室裡繞圈，主人開始叫好朋友的名子，被叫到的要排在主人的後面跟著走。 3. 主人說回家了，要和好朋友們馬上去找空位子坐好。沒有找到位子的當主人。	
	三、 說故事	請參考【愛抱怨的小墨魚】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 8	
	六、 唱歌	分享	
	七、 學習單	參考學習單 8	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【友誼的建立】討論題目單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	縣太爺找師父做什麼？ 青青為什麼不跟阿強玩？ 為什麼青青後來被哥哥帶走還是悶悶不樂？ 師父說朋友的朋意義是什麼？ 什麼才是真正的朋友？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得阿強是怎樣的一個人 你覺得那兩位胖胖和瘦瘦的人是怎樣的人 師父說到學校可以學習更多的知識和與人相處你同意嗎？ 依你看怎麼樣才是真正的朋友？ 你認為友誼要如何建立？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 如果有人緣不好你有什麼建議？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~愛抱怨的小墨魚

從前有一隻小墨魚在海裏遊來遊去，但是大家都不喜歡和他一起玩，因為他常常說別人的壞話，也常常抱怨朋友的缺點；朋友有困難，他不會去幫忙，因為他覺得浪費力氣不如去找個地方睡覺。最後他沒有任何朋友，很傷心的游到了一的海底山洞前，剛好碰到了河馬。河馬問小墨魚怎麼看起來很不開心的樣子？小墨魚又開始抱怨其他的朋友，並噴出黑黑的墨汁。河馬於是告訴小墨魚：剛剛你來之前這的地方很乾淨，可是你抱怨了其他人之後，這個地方就黑黑的了。如果你要別人跟你成為好朋友，請你先停止抱怨，然後真心的讚美別人、幫助別人，相信你經過的地方就不再烏煙瘴氣的了！而且會有很多人都喜愛在你的身邊喔！小墨魚聽了河馬的話之後，果然交到了許多的好朋友。

【唱歌】「分享」歌詞

時間已做了選擇什麼人叫做朋友，偶而碰頭，心情卻能一點就通。因為我們曾有過理想類似的生活，太多感受絕非三言兩語能形容。可能有時我們顧慮太多，太多決定需要我們去選擇。擔心會犯錯；難免會受挫，幸好一路上有你陪我。與你分享的快樂勝過獨自擁有，至今我仍深深感動好友如同一扇窗能讓視野不同。

與你分享的快樂勝過獨自擁有，至今我仍深深感動好友如同一扇門讓世界(變)開闊。

友誼的建立

二年級乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

真正的朋友是可以同甘共苦、共患難！只要能以誠待人、以信待人、以諒待人、以德待人，相信你一定交到許多的好朋友。現在，請你來介紹你的好朋友，並請他也給你溫暖的回應喔！

我的好朋友	好朋友的優點	我想對他說的話	好朋友對我說的話

◎ 家長的鼓勵：

菜根譚：

待人以誠、待人以信、待人以諒、待人以德。

【恭敬單】8

恭 敬 心 寫 好 話

二 年 乙 班

姓 名 ()

1. 一 個 有 用 的 人 ， 勇 於 承 擔 而 不 推 諉 ， 要 給 人 信 心 。 一 個 優 秀 的 人 ， 凡 事 決 不 輕 易 拒 絕 ， 要 給 人 希 望 。
2. 待 人 以 誠 、 待 人 以 信 、 待 人 以 諒 、 待 人 以 德 。
3. 誠 不 一 ， 則 心 不 能 專 ； 信 不 一 ， 則 言 不 能 行 。
4. 用 慈 悲 待 人 ， 會 讓 彼 此 和 諧 自 在 ； 用 智 慧 處 事 ， 會 讓 凡 事 順 利 圓 滿 。

◎ 請 恭 敬 心 抄 寫 一 句 你 最 喜 歡 的 好 話

◎ 我 最 喜 歡 這 一 句 好 話 ， 因 為 ……

教案九【面對問題】

生命教育內涵	人與他人	教學日期	98.5.26
單元名稱	面對問題	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解面對問題的方法 2. 能自我反省 3. 能學習面對問題、解決問題	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、為人設想。 2. 怕責任、怕承擔、怕辛苦，則永遠不會進步；怨天地、怨命運、怨他人，則永遠不受重視。 3. 將人比人，真是氣人；將心比心，大家更親。 4. 遇到糾紛時，多替對方著想，人我互換，以和氣的方式來解決問題。		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單、人間音緣 CD		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【面對問題】影片 2. 討論活動請參考討論題目單	
	二、 遊戲體 驗	【我該怎麼辦】 1. 分成三組競賽。 2. 抽狀況題，請孩子討論如何解決，三組上臺表演，把解決方式表演出來。 第一題：喝牛奶打翻了留到隔壁同學的書上。 第二題：跟同學借筆結果筆不見了。 第三題：好朋友跟其別人玩，不理我。	
	三、 說故事	請參考【愛地巴】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 9	
	六、 唱歌	人間音緣~感恩的人生	
	學習單	參考學習單 9	
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。		

【面對問題】討論題目單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	二師兄送給祥和什麼？ 玉珮怎麼了？ 歡喜為什麼不吃飯？ 歡喜作夢夢見什麼？ 師父說面對問題的方法有哪些？ 後來歡喜很勇敢的向祥和道歉祥和的反應是？那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得祥和是怎樣的一個人？ 你覺得一開始的歡喜是怎樣的人？ 師父是一位怎樣的人？ 依你看怎麼樣才是面對問題？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 如果有人遇到問題，你有什麼建議？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~愛地巴

愛第巴從前很喜歡和別人吵架，每次吵架都讓他生氣好幾天，有一天有位老人跟他說，當你遇到困難時，去繞你的田地吧。這一天愛地巴又和別人吵架了，當他去繞田地的時候，一開始覺得很生氣，但是繞了幾圈之後，突然想到自己怎麼浪費時間在生氣，他的田地很小，不但沒有努力工作，還浪費時間在一些小事上！從此之後，愛地巴只要生氣就繞他的田地，每次繞田地就會提醒他不要浪費時間在小事上，然後他就更努力工作，最後愛第巴越來越少生氣，修養越來越好，而且成為鎮上田地最多的地主喔！

【唱歌】「感恩的人生」歌詞

感恩的人有情有義；感恩的人內心富有。
感恩的人生才懂得付出；感恩的人生才明白富貴。
感恩夏天的艷陽、秋冬的霜雪，
他們能使稻禾成熟。
感恩崇高的山岳；感恩澎湃的海洋，讓我懂得虛心包容。
感恩的人生是幸福的人生；感恩的觀念是智慧的財富。
感恩的心靈是豐富的寶藏；感恩的習慣是處事的榜樣。
時時心存感恩人生何其美好！

【恭敬單】9

恭 敬 心 寫 好 話

二〇年乙班

姓名 ()

1. 面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、為他人設想。
2. 怕責任、怕承擔、怕辛苦，則永遠不會進步；怨天尤人、怨命運、怨他人，則永遠不受重視。
3. 將人比人，真是氣人；將心比心，大家更親。
4. 遇到糾紛時，多想對方著想，人我互換，以和氣的方式來解決問題。

◎ 請恭敬心抄寫一句你最喜欢的話

◎ 我最喜歡這一句好話，因為.....

面對問題

二年級乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

面對問題時你會怎麼處理呢？

現在讓我們來練習在面對問題時，怎麼做會讓事情圓滿解決，相信你能大事化小、小事化無，很有智慧的面對問題、解決問題。

面對的問題	智慧的想與處理方式

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

面對問題的方法：誠實信用、親切和善、自我吃虧、為人設想。

教案十【吃虧的奧秘】

生命教育內涵	人與他人	教學日期	98.6.2
單元名稱	吃虧的奧秘	設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解吃虧的意義 2. 能自我反省 3. 能學習付出不怕吃虧	適用年級	二年級
		教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	<p>1. 一個有好性格的人，是難忍能忍，難行能難，且什麼都「能」；能大能小、能上能下、能苦能樂、能早能晚、能前能後、能餓能飽、能冷能熱、能榮能辱；凡事無所不能。</p> <p>2. 給人利用也是一種結緣，幫助別人就是幫助自己。</p> <p>3. 給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便；給，有無限的妙用。</p> <p>4. 一個人心量有多大，事業就有多大；一個人心能容多少，成就就有多少。</p>		
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單		
教學活動內容	一、 影片與 討論	1. 欣賞【吃虧的奧秘】影片 2. 討論活動請參考討論題目單	
	二、 遊戲體 驗	【撿福氣】 1. 採分組競賽。 2. 每組發給一個垃圾袋，請孩子到校園去撿垃圾 3. 最先完成任務的小組獲勝。	
	三、 說故事	請參考【兩兄弟】故事	
	四、 靜坐靜 心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文	
	五、 恭敬寫 好話	參考恭敬單 10	
	六、 學習單	參考學習單 10	
評量	<p>1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。</p> <p>2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。</p> <p>3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。</p>		

【吃虧的奧秘】討論問題單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	三個人被安排掃庭院的心情如何？ 尖臉的人想到什麼偷懶的妙計？ 歡喜和祥和發現了什麼事？ 師兄覺得阿強很吃虧，師父認為呢？ 師父說了什麼故事？ 那兩個人最後怎麼了？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得阿強是怎樣的一個人？ 依你看吃虧好嗎？ 為什麼學習吃虧也是面對問題？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 如果有人吃虧了，你有什麼建議？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~兩兄弟

有兄弟兩人，哥哥好吃懶做，斤斤計較；弟弟卻生來勤快，喜歡與人結緣。一天兄弟一起乘車出門辦事，不巧遇到天雨路滑，疆繩一時失去控制，兩兄弟墜落斷崖，失去寶貴的生命。

兄弟兩個人的魂魄恍恍惚惚來到閻羅王面前，閻羅王鐵青著臉，大聲喝到：「你們兄弟兩人上輩子沒做過什麼大奸大惡的事，下輩子還能出生做人。判官！有哪戶人家需要胎兒去投胎轉世的。」「報告閻君！有趙謝兩戶人家，只是初生趙家的人，長大後要不斷佈施他人；投胎謝家的人，則一生都在接受別人的施捨。」判官仔細的蕃著生死名簿，簿子上密密麻麻的記錄著眾生的三是因緣果報。

「既然如此，你們兄弟就各自去投胎趙謝兩家吧！」哥哥一聽，心想：如果投胎到趙家，一生都要賺錢行佈施，實在太辛苦了，不如接受別人的施捨來的輕鬆舒服。趕緊跪下來磕頭道：「閻王！一輩子都要不施的人生太辛苦了，求你讓我去投胎謝家，接受蝶人的施捨吧！」「那施捨給人的趙家，又該誰去投胎呢？」閻王著急的問。站在一旁始終不發一語的弟弟說道：「閻王！就讓我哥哥去謝家轉世，我願意投胎到趙家，一生把財富佈施給他人，廣結善緣。」

於是兄弟各自投胎到趙謝兩家。弟弟因為發願佈施人家，因此到財富雄厚的趙員外家投胎為獨生子，深得家人的寵愛，難得的是趙公子生性慈悲，經常救濟貧苦的人，因此趙公子慈悲喜捨的美名在地方上廣為流傳，至於一心想接受別人施捨的哥哥則投胎到家徒四壁、行乞為生的謝家，一輩子接受人們的施捨與同情，被人看不起。

【恭敬單】10

恭 敬 心 寫 好 話

二〇〇九年乙班

姓名 ()

1. 一個有好性格的人，是難忍、能忍，難行、能難，且什麼都「能」；能大、能小、能上、能下、能苦、能樂、能早、能晚、能前、能後、能餓、能飽、能冷、能熱、能榮、能辱；凡事無所不能。
2. 給人利用也是是一種結緣，幫助別人就是幫助自己。
3. 給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便；給，有無限的妙用。
4. 一個人心量有多大，事業就有多大；一個人心能容多少，成就就有多少。

◎ 請恭敬心抄寫一句你最喜欢的話

◎ 我最喜歡這一句好話，因為.....

吃虧的奧秘

二心年乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

有些事情剛開始好像吃虧了，但是最後的結果卻是收穫。你了解吃虧的奧秘嗎？你有這樣的經驗嗎？請你寫下來與大家分享。

吃虧的事情	我的心中想法	吃虧變成.....

◎ 家長的鼓勵：

每日一句：

給他人信心、給他人歡喜、給他人希望、給他人方便；
給他人，有無限的妙用。

教案十一【凡事靠自己】

生命教育內涵	人與自己		教學日期	98.6.9
單元名稱	凡事靠自己		設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解自我負責的意義 2. 能自我反省 3. 能學習自我負責		適用年級	二年級
			教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。 2. 成功要靠自己努力，別無他途；失敗要肯自己檢討，猶有可為。 3. 受得起別人的冷落，禁得起外境的磨難，困難就會向你低頭。 4. 上等人，經得起千錘百鍊；中等人，經得起打罵棒喝；劣等人，經不起任何臉色。			
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單			
教學活動內容	一、 影片與討論	1. 欣賞【凡事靠自己】影片 2. 討論活動請參考討論題目單		
	二、 遊戲體驗	【製作環保袋】 1. 說明環保紙袋製作過程 2. 學生依照說明步驟學習製作環保紙袋		
	三、 說故事	請參考【大磬與佛像】故事		
	四、 靜坐靜心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文		
	五、 恭敬寫好話	參考恭敬單 11		
	六、 學習單	參考學習單 11		
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。			

【凡事靠自己】討論問題單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	歡喜哪些事都請師兄幫忙？ 師父帶歡喜到王員外家時王員外位什麼很生氣？ 王公子做了哪些事情？ 師父跟歡喜說了那些話？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺得王公子是一位怎麼樣的人？ 你覺得努力要靠自己嗎？為什麼？ 依你看凡事都靠別人好嗎？為什麼？ 人要怎麼靠自己努力？
4	知識應用	你曾經有類似的情形嘛？你認為呢？ 你有靠自己努力而成功的經驗嗎？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~大磬與佛像

有一天佛堂裡的大磬很不服氣的對著佛堂中央的佛像說：「太不公平了，為什麼我們都是銅做的，人們看到你都很虔誠的膜拜。但是人們看到我就用槌子敲我？」「真是太不公平了！」佛像聽了大磬的抱怨後，心平氣和地跟大磬說：「大磬啊！雖然我們都是銅做的，但是你不要忘記了，我在成為佛像之前所付出的努力！工匠們用各種工具在我身上敲、打、磨、烤，經過無數次的磨鍊，我都承受下來，通過考驗，而成為今日的模樣。但是人們用槌子在你身上敲幾下，你就發出匡匡的聲響，哇哇大叫，這就是我們不同的地方啊！」大磬聽了，很慚愧，原來佛像能承受無數的考驗才受到大家的尊敬。

恭 敬 心 寫 好 話

二 年 乙 班

姓 名 ()

1. 無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。
2. 成功要靠自己努力，別無他途；失敗要肯自己檢討，猶有可為。
3. 受得起別人的冷落，禁得起外境的磨難，困難就會向你低頭。
4. 上等的人，經得起千錘百鍊；中等的人，經得起打罵棒喝；劣等的人，經不起任何臉色。

◎ 請恭敬心抄寫一句你最喜欢的話

◎ 我最喜歡這一句好話，因為.....

凡事靠自己

二年級乙班 姓名 ()

親愛的孩子：

一分耕耘，一分收穫！只要不怕困難，努力練習，一定能學到本領！讓我們來做個紀錄，記下自己努力學習的成果喔！

凡事靠自己		
靠自己努力 力的經驗	努力力的 經過	努力力的 成果與 心情

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。

教案十二【低頭】

生命教育內涵	人與自己		教學日期	98.6.16
單元名稱	低頭		設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解謙虛的意義 2. 能自我反省 3. 能學習謙虛，幫助別人		適用年級	二年級
			教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 擁有健康的身體，更要有正確的觀念。具備充實的學問，更要有善美的心靈。 2. 學問使人謙虛，無知使人驕傲；虛心使人高貴，自負使人膚淺。 3. 太陽因為照射熱能而給人溫暖，花朵因為散發芬芳而令人喜悅，大海因為包容萬有而被人重視，人生因為積聚慈悲而受人尊敬。 4. 真正有正義的人不會自欺，真正有道德的人不會自傲，真正有學問的人不會自大，真正有能力的人不會自負。			
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單			
教學活動內容	一、 影片與討論	1. 欣賞【低頭】影片 2. 討論活動請參考討論題目單		
	二、 遊戲體驗	【傳呼拉圈】 1. 全班分成三組比賽傳遞呼拉圈（一組七人） 2. 大家手拉手為成圈並讓呼拉圈傳遞一圈（手不可以鬆開讓呼拉圈掉出來） 3. 最先完成任務的小組獲勝。		
	三、 說故事	請參考【晏子的馬夫】故事		
	四、 靜坐靜心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文		
	五、 恭敬寫好話	參考恭敬單 12		
	六、 學習單	參考學習單 12		
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。			

【低頭】討論問題單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	小雲姊姊認為歡喜是怎麼跌倒的？ 王夫人做了什麼事？ 王公子做了什麼事？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你認為王夫人是怎樣的人？ 你認為王公子是怎樣的人？ 你認為低頭會怎麼樣？
4	知識應用	如果你是王公子你會怎麼做？ 你有低頭謙虛的經驗嗎？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~晏子與馬伕

晏子做齊國宰相的時後，雇了一位馬車夫替他駕車。一天，晏子要坐車出去。馬車夫覺得能為晏子駕車，是一件風光體面的事，心想：「我和宰相一起出門，一路上不知道會有多少人用羨慕的眼光瞧我呢！」他抬頭看見自己駕的車頂著華麗的傘蓋，自己鞭的是四匹高挺壯美的駿馬，愈發神氣。馬車夫得意洋洋，揮動馬鞭，馬車吆喝，馬車所過之處，塵土飛揚，路人紛紛走避。馬車一路呼嘯駛去，經過了馬車夫的家門口，他的妻子從門縫看見丈夫趕車的樣子。不久，車夫回家，他的妻子怏怏不樂，對他說：「我要和你離婚。」車夫聽了，大吃一驚，忙問：「怎麼回事？」

他的妻子說：「晏子身長不滿六尺，卻做了一國的宰相，聲名顯赫，諸侯間沒有人不知道他。今天，我看他出門的神態，非常謙恭有禮，沒有一點霸氣。反倒是你，你身長八尺，現在無非給人家做車夫而已，卻揚眉得意，神氣活現，自以為很滿足。這樣，將來你還會有什麼出息呢？我不如早點兒離開你算了。車夫聽了妻子一番教訓，覺得很慚愧，從此謙卑有禮，進退之間十分得體。晏子看見他態度大變，覺得很奇怪，問他原因，他不敢隱瞞，把妻子的話一五一十的報告晏子。晏子聽了，不停點頭，認為他勇於認錯，知過能改，又有賢妻輔助，必能成一番事業，便推薦他做了官。」

恭 敬 心 寫 好 話

二 年 乙 班 姓 名 ()

1. 擁 有 健 康 的 身 體 ， 更 要 有 正 確 的 觀 念 。 具 備 充 實 的 學 問 ， 更 要 有 善 美 的 心 靈 。

2. 學 問 使 人 謙 虛 ， 無 知 使 人 驕 傲 ； 虛 心 使 人 高 貴 ， 自 負 使 人 膚 淺 。

3. 太 陽 因 為 照 射 熱 能 而 給 人 溫 暖 ， 花 朵 因 為 散 發 芬 芳 而 令 人 喜 悅 ， 大 海 因 為 包 容 萬 有 而 被 人 重 視 ， 人 生 因 為 積 聚 慈 悲 而 受 人 尊 敬 。

4. 真 正 有 正 義 的 人 不 會 自 欺 ， 真 正 有 道 德 的 人 不 會 自 傲 ， 真 正 有 學 問 的 人 不 會 自 大 ， 真 正 有 能 力 的 人 不 會 自 負 。

◎ 請 恭 敬 心 抄 寫 一 句 你 最 喜 歡 的 好 話

◎ 我 最 喜 歡 這 句 好 話 ， 因 為 ……

低頭

二年級乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

「人生因為積聚慈悲而受人尊敬！」慈悲的人能想到別人的需要，而善待別人。當你遇到別人不如自己時，能謙虛並願意幫助別人的，是慈悲的，更令人敬佩！現在要請你練習當別人能力比你差時，你要怎麼做呢？

我很容易傷害的地方	有不如你時你會怎麼做	低頭的內心

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

具備充實的學問，更要有善美的心靈。

教案十三【公雞性格】

生命教育內涵	人與他人		教學日期	98.6.23
單元名稱	公雞性格		設計者	周慧美
教學目標	1. 能認識衝突的原因 2. 能自我反省 3. 能學習把學過的知識運用出來		適用年級	二年級
			教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1 求學讀書要：讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心。 2. 學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。 3. 行為可以看出做事能力；言談可以察知品德修養。 4. 多讀好書，使自己人格芬芳；多做好事，使別人生活快樂。			
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單			
教學活動內容	一、 影片與討論	1. 欣賞【公雞性格】影片 2. 討論活動請參考討論題目單		
	二、 遊戲體驗	【搶陣地】 1. 在教室前後分兩組競賽。 2. 各組在自己的陣地，先派出一人出來，兩人繞座位走道前進，相遇後猜拳贏的人可以繼續搶攻對方陣地。 3. 最先攻佔對方陣地的小組獲勝。		
	三、 說故事	請參考【黑山羊與白山羊】故事		
	四、 靜坐靜心活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文		
	五、 恭敬寫好話	參考恭敬單 13		
	六、 學習單	參考學習單 13		
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。			

【公雞性格】討論問題單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、 優點賞析	兩個人為什麼會吵起來？ 師父說公雞性格是什麼？ 他們的父親決定讓他們做什麼？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你認為這兩個小孩是怎樣的人？ 你認為有公雞性格會怎麼樣的人？
4	知識應用	如果你是這兩位孩子會怎麼做？ 遇到公雞性格的人你對他有什麼建議？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】黑山羊與白山羊

有一座獨木橋連接東邊的村子和西邊的村子。一天，東邊來了一隻白山羊要過橋，正好西邊也來了一隻黑山羊想過橋。可是兩隻山羊在獨木橋上誰也不讓誰。

兩隻山羊在獨木橋上大聲爭吵，黑山羊也過不去，白山羊也過不去。兩隻山羊在獨木橋中間用力互相推擠，最後兩隻山羊都掉到河裡。

恭 敬 心 寫 好 話

二 年 乙 班

姓 名 ()

1. 求 學 讀 書 要 ； 讀 做 一 個 人 ， 讀 明 一 點 理 ， 讀 悟 一 點 緣 ， 讀 懂 一 顆 心 。
2. 學 而 能 用 ， 是 真 學 ； 知 而 能 行 ， 是 真 知 ； 真 學 真 知 ， 是 智 慧 。
3. 行 為 可 以 看 出 做 事 能 力 ； 言 談 可 以 察 知 品 德 修 養 。
4. 多 讀 好 書 ， 使 自 己 人 格 芬 芳 ； 多 做 好 事 ， 使 別 人 生 活 快 樂 。

◎ 請 恭 敬 心 抄 寫 一 句 你 最 喜 歡 的 好 話

◎ 我 最 喜 歡 這 句 好 話 ， 因 為 ……

公雞性格

二年乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

大家都學習到了許多菜根譚好話，但是要把它用在生活中才是自己的本領！光說不做是不會進步的！現在大家來練習利用菜根譚來提醒需要幫助的同學，相信有了菜根譚的提醒大家都會越來越進步喔！

我想送給同學的一句話 菜根譚	原因

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。

教案十四【生活的美學】

生命教育內涵	人與環境		教學日期	98.6.26
單元名稱	生活的美學		設計者	周慧美
教學目標	1. 能了解環境對生活的意義 2. 能自我反省 3. 能學習尊重環境、美化環境		適用年級	二年級
			教學時間	80 分鐘
佛光菜根譚	1. 人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。 2. 心中有歡喜的人，到處是賞新悅目的景色。 3. 有計劃，則不亂；有分工，則不忙；有預算，則不窮；有歡喜，則不苦。 4. 每日所說的言語，要是善良柔美的好話；每日所做的事情，要得利益大眾的好事。			
教學資源	小沙彌歡喜看人間 DVD、放鬆冥想音樂、恭敬單、學習單、人間音緣 CD			
教學活動內容	一、 影片與討論	1. 欣賞【生活的美學】影片 2. 討論活動請參考討論題目單		
	二、 遊戲體驗	【說好話~美化心靈環境】 1. 鼓勵孩子說好話，分享同學的優點 2. 讓每個孩子都有機會說好話鼓勵別人。		
	三、 說故事	請參考【玉米田的奇蹟】故事（網路有簡報檔）		
	四、 靜坐靜心 活動	1. 播放音樂：音樂響起，請學生閉目靜心。 2. 引導語：請參考論文		
	五、 恭敬寫好 話	參考恭敬單 14		
	六、 唱歌	人間音緣~人生 歌詞： 天堂在哪裡，知足常樂是；道場在哪裡，慈悲喜捨是；福田在哪裡，服務助人是；樂園在哪裡，歡喜融和是。我創造了人生，創造了人生，創造了人生		
	七、 學習單	參考學習單 14		
評量	1. 觀察：教師觀察記錄學生平日生活情形。 2. 文件分析：學習單、恭敬單、聯絡簿。 3. 隨堂獎勵卡：了解學生上課參與活動與表現情形。			

【生活的美學】討論問題單

討論五方向		題目
1、2	掌握要義、優點賞析	公園為什麼會荒廢？ 師父為什麼掃公園掃很多次還是很髒？ 掃到最後有什麼改變呢？ 那一地方你印象最深刻？
3	釐清疑惑	你覺的師父是怎樣的一個人？ 師父說習慣要改變需要時間，你認為呢？ 你覺的美化環境也能美化心靈嗎？
4	知識應用	假如你是村裡的人你會怎做？ 你有類似的情形與體驗嗎？
5	延伸思考	你學到了什麼或領悟到什麼？ 未來你會做什麼努力，用什麼方法？

【說故事】~玉米田的奇蹟

這是一個真實的事件，請你停下手邊的工作、調整好心緒，仔細看完這個事件！

福智麻園農場農友 許順情 先生，從事有機農業四年來，雖遭遇到許多困難，但都能一一突破，如今農田內土壤鬆軟肥沃，生態豐富，變成一塊美麗的田園。

第一次種花生及玉米時，老鼠的危害令他十分頭痛，為了防鼠，特別花了數萬元買塑膠板把田區圍起來，成為塑膠「萬里長城」，並買了很多捕鼠籠。但成群的老鼠爬過圍籬、飛天鑽地的潛入，將田區破壞得亂七八糟，而且還在裡面挖洞築窩繁殖。

顯然，隔離對抗的方式並不奏效。

第二年，改變方式，在田邊丟一些紅蘿蔔、玉米及花生給老鼠吃，希望轉移老鼠的目標，不要在田裡到處啃食。

果然，情況略有好轉。

今年許順情又調整了對待老鼠的心情，覺得眾生都是為了生存而覓食，其實牠們也不會吃太多，就多種一些給牠們吃吧！

於是就和老鼠溝通，把靠南面的兩排玉米送給老鼠，希望牠們不要到處破壞、亂咬，結果…

老鼠真的聽他的話，不再到處破壞，並且按順序一棵一棵的吃老鼠只吃這一排的玉米，連玉米桿都吃了，最不可思議的是：田裡其他的玉米都沒有被老鼠啃食不僅如此，老鼠也很惜福，連玉米穗軸都吃光光 每根都如此

大家努力的找——原來老鼠的家就在旁邊的鳳梨田，更有趣的是，老鼠一直隨著吃玉米的方向搬家

探討老鼠為什麼改變：

動物需要安全——以前老鼠常覺得生命受威脅，於是拼命繁殖，到處築窩，找食物。

動物是可以溝通的——許多實際經驗證明，動物確實可以透過種種方式溝通，牠們能了知你真正的意圖。

許農友因為不再跟老鼠對立，並且願意跟牠們分享，於是雙方達成滿意的結果

故事至此告一段落！

引用：

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!EUXvwtOfFRsGRW9HTkcVmaoJnJ6TrQ--/article?mid=4073>

【恭敬單】14

恭 敬 心 寫 好 話

二 年 乙 班

姓 名 ()

1. 人 人 做 環 保 ， 污 染 自 然 少 ； 垃 圾 隨 便 丟 ， 做 人 真 害 羞 。

2. 心 中 有 歡 喜 的 人 ， 到 處 是 賞 新 悅 目 的 景 色 。

3. 有 計 劃 ， 則 不 亂 ； 有 分 工 ， 則 不 忙 ；
有 預 算 ， 則 不 窮 ； 有 歡 喜 ， 則 不 苦 。

4. 每 日 所 說 的 言 語 ， 要 是 善 良 柔 美 的 好 話 ；
每 日 所 做 的 事 情 ， 要 得 利 益 大 眾 的 好 事 。

◎ 請 恭 敬 心 抄 寫 一 句 你 最 喜 歡 的 好 話

◎ 我 最 喜 歡 這 一 句 好 話 ， 因 為 ……

美化環境 & 美化心靈

二年級乙班 姓名 ()

親愛的孩子：

乾淨整潔的環境能讓人心情愉快，美好的心靈也能影響周圍的人，現在，請你分享美化環境的經驗與美化自己心靈的經驗，希望每一個地方因為你更為美好喔！

美化環境 & 美化心靈	
美化環境	成果與心情
美化心靈	結果與心情

◎ 家長的鼓勵：

好話一句：

人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。

附錄二 節錄「菜根譚讀誦本」

朗讀菜根譚的優點

朗讀菜根譚的目的，是為了讓我們能專心並體會菜根譚的意義，使我們一天比一天更好。只要我們能用恭敬的心來讀誦這些菜根譚，菜根譚一定可以在我們需要的时候提醒我們，並能增長我們的智慧！而且多記一些好的句子，將來寫作也能派上用場喔！

◎ 如何使自已獲得讀菜根譚的利便：

恆心、專心與迫切感。

◎ 建立讀經（讀菜根譚）基本禮儀：

1. 尊敬經本與師長。
2. 不喧嘩吵鬧。
3. 姿勢以桌子正、椅子正、身體腰背正、左手壓書、右手指字唸。
4. 聲調不急不緩。
5. 重要的是讀的過程很專注很恭敬，而不是以隨便的態度敷衍了事。
6. 三分鐘熱度難有成效。每天持續唸，養成朗讀時好的態度和習慣，才能有所收穫！

「行之苟有恆，久久自芬芳！」

(一) 人 要 有 理 想

1. 立 志 的 人 ， 才 有 目 標 ；
實 踐 的 人 ， 才 會 成 功 。

2. 日 日 行 ， 不 怕 千 萬 里 ；
常 常 做 ， 不 怕 萬 千 事 。

3. 有 用 的 人 ， 什 麼 事 都 不 難 ，
無 用 的 人 ， 什 麼 事 都 困 難 。

4. 失 敗 者 ， 往 往 是 熱 度 只 有 五 分 鐘
的 人 ；
成 功 者 ， 往 往 是 堅 持 最 後 五 分 鐘
的 人 。

○ ○ ○ ○ ○ ⊙ ⇒ 恭 喜 你 過 關

了 ！

家 長 簽 名 ：

※ 唸 一 唸 ， 塗 顏 色 ； 唸 一 次 塗 一 個 喔 ！

「好話生命教育教學」學生回饋單

親愛的孩子：

謝謝你們這兩年來對老師的體諒！有時候老師太求好心切，而忘記你們只是低年級的孩子，跟你們說一些可能你們這個年紀還不能體會的道理！其實，告訴你們許許多多的好話，只是希望你們能慢慢體會其中的意義，並希望在你們心中種下的善美種子，將來有一天能發芽長大。今天是低年級的最後一天上課，老師希望能有你的幫忙，讓我也能更進步！希望你能寫下你心中真正的想法…親愛的小天使們謝謝你！

周老師敬上 98.6.29

一、你覺得菜根譚好話生命教育課程中，你喜歡哪一個單元，請你替這些單元打個分數吧，按照你喜歡的程度給分，十分是滿分？

主題	單元	喜歡程度 (1~10分)
人與自己	1【人要有理想】	
人與自己	2【我是大贏家】	
人與自己	3【和自己競賽】	
人與他人	4【承受教誨】	
人與他人	5【學會處眾】	
人與自己	6【真正的財富】	
人與自然	7【尊重生命】	
人與他人	8【友誼的建立】	
人與他人	9【面對問題】	
人與他人	10【吃虧的奧秘】	
人與自己	11【凡事靠自己】	
人與自己	12【低頭】	
人與他人	13【公雞性格】	
人與自然	14【生活的美學】	

◎你最喜歡哪一個單元與故事，為什麼？

二、你喜歡菜根譚好話生命教育教學中哪些部份？（可多選）

- 看影片討論 靜坐靜心 故事 遊戲
唱歌 學習單 恭敬寫好話

三、你覺得聯絡簿上抄的菜根譚好話，對你的思想或行為有幫助嗎？

四、你覺得背誦菜根譚好話，對你有幫助嗎？

五、上完這些課程覺你得自己有進步嗎？

人與自己	1 能自我反省	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
	2 能樂觀、正向思考	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
	3 自我肯定，知道靠自己努力可以完成目標。	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
人與他人	1 主動幫助別人，不怕吃虧。	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
	2 與別人合作，學習合群。	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
	3 接受師長或同學的勸告，改進行為。	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
人與環境	1 能尊重生命	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
	2 能愛惜物品	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道
	3 美化環境	<input type="checkbox"/> 有進步 <input type="checkbox"/> 沒有進步 <input type="checkbox"/> 不知道

◎你希望有機會再上這樣的課程嗎，為什麼？

六、你覺得未來哪一種課程是你還要再多努力的？為什麼？

人與自己 人與他人 人與環境

七、你認為生命教育是什麼？

八、給老師的建議或心情分享（悄悄話）：

親愛的小天使們謝謝你們認真完成這份問卷！祝福大家學業進步，都是有品德的好孩子！加油！

「生命教育教學」家長回饋單

親愛的家長您好：

時間過得真快，一轉眼孩子就要升上三年級了。感謝您這兩年來的支持和鼓勵，讓我在教學現場更有信心與力量帶領著二乙的小天使們向上、向善努力，這當中有許多疏忽或不盡人意的地方，但非常感謝您一路的支持與包容，謝謝您！

低年級的孩子還是在「他律期」這個階段，需要給與正確的引導，才能有健康的價值觀與人生觀。因此，我會特別重視規矩和態度的學習，我深信播下了種子，就有成長的希望！

這學期的綜合課班上進行約十四次的以「菜根譚」融入生命教育的課程，不知道孩子在家裡的表現是否有進步，或者更退步。想請您給我一些建議，或分享您的想法，讓我在學期末前能和孩子一起對這個課程再做一次反省與檢討。您的回饋也是我反省進步的動力喔！謝謝您在百忙中撥空填寫這份家長回饋單，謝謝您！

周老師敬上 98.6.29

二年乙班 姓名：() 家長簽名：()

一、 您覺得孩子聯絡簿上抄的菜根譚好話，對孩子的思想或行為有幫助嗎？

二、 您覺得讓孩子背誦菜根譚好話，對孩子有幫助嗎？

三、 您覺得孩子這十四次生命教育教學後有什麼改變嗎？

四、 您喜歡這些菜根譚好話嗎？最喜歡那一句？

五、 您最想送給孩子是哪一句菜根譚好話？並請您給孩子一段祝福交心的話：

六、 給老師的建議或心情分享：

「富貴榮華，總難滿意，歡喜就可滿意；

天地日月，總無主人，欣賞便是主人。」~佛光菜根譚

~與您分享我喜歡的一句好話~



附錄五 56 則佛光菜根譚原文與出處

1. 立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。(032)第一冊-勵志修行證悟
2. 日日行，不怕千萬里；常常做，不怕萬千事。(149)第一冊-做人處事結緣
3. 有用的人，什麼事都不難，無用的人，什麼事都困難。(004)第三冊-做人處事的原則
4. 失敗者，往往是熱度只有五分鐘的人；成功者，往往是堅持最後五分鐘的人。(029)第一冊-教育教理教用
5. 能勤，時間自然比他人多；肯動，空間自然比他人廣；耐苦，成功自然比他人大。(147)第一冊-教育教理教用
6. 多做善事，才能積善成德；多動善念，才能正念成事。(004)第一冊-社會人群政治
7. 不怕失敗，只怕懈怠；失敗愈多，經驗愈富。(170)第一冊-勵志修行證悟
8. 事事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。(065)第一冊-貪瞋感情是非
9. 重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。(005)第二冊-勵志敦品警惕
10. 臨事須替別人想，論人先從自己想。(119)第一冊-做人處事結緣
11. 自己不學好，別人幫不了；自己要學好，誰也擋不了。(048)第一冊-教育教理教用
12. 衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。(112)第一冊-做人處事結緣
13. 別人灰心的時候，一句鼓勵的話，能使人絕處逢生；別人失望的時候，一句讚美的話，能使人重見光明。(148)第一冊-勵志修行證悟
14. 為人父母，要心甘情願養育子女；為人師長，要心甘情願作育英才；為人學生，要心甘情願承受教誨；為人子女，要心甘情願孝養父母。(045)第一冊-教育教理教用
15. 恭敬是出於本心，恭敬是從我開始。(074)第一冊-做人處事結緣
16. 真正的賢者，不是用身分的高低、排名的先後去衡量，而是須有一顆懂得恭敬別人，包容別人的心量。(150)第四冊-群我相處篇
17. 不急，不急，安全第一！不急，不急，謙讓第一！不急，不急，禮貌第一！(176)第一冊-教育教理教用
18. 不可為自己的利益，而失德傷人；不可為自己的好處，而損人利己。(017)第一冊-做人處事結緣
19. 兩方鬥，兩方臭；兩人讓，兩人有。(067)第二冊-勵志敦品警惕
20. 希望別人了解自己，自己要能先讓別人了解；希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人。(126)第二冊-生活勤奮人和

21. 心地富有者，滴水之恩湧泉以報；心地貧窮者，一物之施難如登天。(169)第一冊-教育
教理教用
22. 真理從清醒而來，善良從體諒而來；氣質從智慧而來，美麗從慈悲而來。(191)第二
冊-自然因果法則
23. 知感恩，懂珍惜，是富有之人；有肚量，能包容，是豁達之人。(132)第一冊-社會人群政
治
24. 常懷怨恨的人，是世界上最可憐的人；滿懷感恩的人，是世界上最幸福的人。(168)
第三冊-身心安頓的良方
25. 我願作一朵花，散發芬芳的氣息，給人香味；我願作一座橋，溝通大家的來去，
給人方便；我願作一棵樹，庇蔭萬千的行人，給人清涼；我願作一池水，滋潤旅
者的心靈，給人解渴；我願作一盞燈，照亮暗夜的道路，給人光明。(144)第一冊-勵志
修行證悟
26. 慈悲待物，愛護珍惜，花草樹木酬我以繁茂青翠，昆蟲飛鳥迎我以悅耳鳴唱；慈
悲應世，不冀回報，榮辱得失於我皆逆增上緣，天下眾生於我皆法侶道親。(071)第
一冊-慈悲智慧忍耐
27. 環保是對於地球的愛護；沒有地球，何能生存？護生是對於生命的尊重；沒有生
命，何來意義？(112)第二冊-教化修行責任
28. 書畫、桌椅、衣服等一切物品，都有時間上的生命，只要我們悉心愛護它們、尊
重它們，讓這些物品能耐得久，這也是護生之道。(070)第四冊-信仰修行篇
29. 一個有用的人，勇於承擔而不推諉，要給人信心；一個優秀的人，凡事決不輕易
拒絕，要給人希望；一個能幹的人，肯將利益分享大家，要給人歡喜；一個慈悲
的人，一定樂於主動服務，要給人方便。(025)第一冊-社會人群政治
30. 待人厚道是美德，令眾人敬愛；待人刻薄是缺德，令眾人厭惡。(073)第一冊-勵志修行證
悟
31. 誠不一，則心不能專；信不一，則言不能行。(115)第一冊-教育教理教用
32. 用慈悲待人，會讓彼此和諧自在；用智慧處事，會讓凡事順利圓滿。(022)第一冊-慈悲
智慧忍耐
33. 面對問題，必須主動溝通，才能解決問題；迎接困難，唯有永不退縮，才能克服
困難。(181)第三冊-成功進步的道路
34. 怕責任、怕承擔、怕辛苦，則永遠不會進步；怨天地、怨命運、怨他人，則永遠
不受重視。(061)第一冊-做人處事結緣~1
35. 將人比人，真是氣人；將心比心，大家更親。(051)第一冊-貪瞋感情是非
36. 世間上，「歡喜」是最美好的。遇到糾紛時，多替對方著想，人我互換，以和氣
的方式來解決問題。瞋火怒氣，只會焚燒功德林。心如工廠，能生產「歡喜」給
人，才不枉過此生。(022)第四冊-群我相處篇

37. 一個有好性格的人，是難忍能忍，難行能難，且什麼都「能」；能大能小、能上能下、能苦能樂、能早能晚、能前能後、能餓能飽、能冷能熱、能榮能辱；凡事無所不能。(178)第四冊-勵志自思篇
38. 人利用也是一種結緣，幫助別人就是幫助自己。(150)第二冊-教化修行責任
39. 給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便；給，有無限的妙用。懂得包容、懂得和平、懂得謙讓、懂得尊重；懂，有無限的妙解。(102)第一冊-教育教理教用
40. 一個人心量有多大，事業就有多大；一個人心能容多少，成就就有多少。(003)第一冊-勵志修行證悟
41. 無能的人，光講理由；能幹的人，會想辦法。(191)第三冊-成功進步的道路
42. 成功要靠自己努力，別無他途；失敗要肯自己檢討，猶有可為。(107)第二冊-勵志教品警惕
43. 受得起別人的冷落，禁得起外境的磨難，困難就會向你低頭。(181)第一冊-教育教理教用
44. 上等人，經得起千錘百鍊；中等人，經得起打罵棒喝；劣等人，經不起任何臉色。(067)第三冊-做人處事的原則
45. 擁有健康的身體，更要有正確的觀念；具備充實的學問，更要有善美的心靈。(124)第二冊-生活勤奮人和~2
46. 學問使人謙虛，無知使人驕傲；虛心使人高貴，自負使人膚淺。(129)第一冊-教育教理教用
47. 太陽因為照射熱能而給人溫暖，花朵因為散發芬芳而令人喜悅，大海因為包容萬有而被人重視，人生因為積聚慈悲而受人尊敬。(172)第二冊-生活勤奮人和
48. 真正有正義的人不會自欺，真正有道德的人不會自傲，真正有學問的人不會自大，真正有能力的人不會自負。(150)第一冊-做人處事結緣
49. 求學讀書要：讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心。(025)第一冊-教育教理教用
50. 學而能用，是真學；知而能行，是真知；真學真知，是智慧。(126)第一冊-教育教理教用
51. 行為可以看出做事能力；言談可以察知品德修養。(046)第一冊-勵志修行證悟
52. 多讀好書使自己人格芬芳，多做好事使別人生活快樂。(118)第二冊-生活勤奮人和
53. 人人做環保，污染自然少；垃圾隨便丟，做人真害羞。(114)第三冊-做人處事的原則
54. 心中有歡喜的人，到處是賞心悅目的景色；心中有禪定的人，耳聞是八萬四千的詩偈；心中有佛法的人，面對是善人善緣的世界。(017)第一冊-貪瞋感情是非
55. 有計劃，則不亂；有分工，則不忙；有預算，則不窮；有歡喜，則不苦。(139)第二冊-生活勤奮人和

56. 每日所說的言語，要是善良柔美的好話；每日所做的事情，要得利益大眾的好事；
每日所存的心意，要有祝福他人的好心；每日所走的道路，要能走出社會的光明。

(058)第二冊-教化修行責任

取自佛光山全球資訊網~大師文選：

<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/index.htm>

學會處眾

國小二年級乙一班

姓名 ()

親愛的孩子：

能在團體中和別人分工合作，遵守團體的約定，並且常常為別人著想的人，一定是每一位受歡迎的小天使！一個人要學會處眾，才有可能在團體中和大家一起快樂的學習，也會交到許多好朋友，希望大家都是二乙一最受歡迎的小天使！

	那些公約會讓團體更好	我怎麼做可以讓團體更好
三年級 國小	① 輕聲慢步。 ② 不亂丟垃圾。	注意安全。
二年級 乙一班	① 上課認真。 ② 認真做打掃工作。	有時間系做完打掃工作。
我的家	① 幫忙做家事。 ② 定時做家事。	能清楚知道要做什么事。

◎ 家長的鼓勵：

每一位小朋友從自己做起，整個班級、學校乃至社會，就能更好。

好話一句：

希望別人尊重自己，自己先要懂得尊重別人。

承受教誨~說好話

國小二年級乙一班

姓名 ()

親愛的孩子：

能承受教誨的人，是能進步的人！老師常常要大家說好話，能承受教誨的孩子是願意在生活中盡力去說好話的喔！說好話能縮短人和人之間的距離，說好話能化解人與人之間的衝突。現在請你記錄這一個星期在生活中所說的好話，盡量提醒自己常常說好話，祝你成功！

日期	對象	我說的好話
4月20日	媽媽	媽媽您煮的菜真好吃
4月28日	弟弟	弟弟你唱的歌真好聽
4月29日	阿嬤	阿嬤您煮的飯真好吃
4月29日	阿一	阿一您真漂亮
4月26日	媽媽	媽媽您寫的字真漂亮
4月29日	爸爸	爸爸您講的故事真好聽
4月30日	外婆	外婆您的開玩笑真好
4月20	外婆	外婆謝謝帶我去吃好吃的東西

◎家長的鼓勵：“話的三冬暖”不用懂得說好話並稱讚別人，是個很好的行為，希望能變成習慣，常常身體力行！

好話一句：

別人灰心的時候，一句鼓勵的話，能使別人絕處逢生；別人失望的時候，一句讚美的話，能使人重見光明。

生活的高手 ~ 樂觀進取

國小二年級乙一班 5公 姓名 (林竹)

親愛的孩子：

凡事都能看到正面的人，就算在失敗中也能找到前進的方法與機會；相反，處處往負面想的人，會失去許多解決問題與成功的機會！現在，就讓我們來做個練習，並在生活中學習樂觀面對問題、解決問題喔！

例：我是一個大贏家

※ 挫折或困難：參加運動會跑步，沒得到獎牌。

※ 抱怨的人會說：都是小不明害我沒得到獎牌。

※ 悲觀的人會說：我跑得慢，下次不想再參加了。

※ 樂觀的人會說：這次失敗的原因可能是我平常很少練習，我要多加練習，下次一定會比這次進步！能和大家一起運動真好！

我是一個大贏家	
困難或挫折	下下下及姐姐
抱怨的人會說	姐姐者今
悲觀的人會說	這次及了，我下次不要玩了
樂觀的人會說	這次及了，我要多加練習下次才會更進步

◎ 家長的鼓勵：比賽失敗了，要仔細思考不成功的原因，加以改進，下次的比賽才會表現得更好。 林竹

好話一句：

事往好處想的人，快樂奮發；處處往負面看的人，痛苦消沉。

和自己的比賽

國小二年級乙班

姓名 ()

親愛的孩子：

人生有各式各樣的比賽，比賽的項目除了知識和體能之外，也包括了做人處事喔！我們的比賽對手應該是自己，和自己的比賽，每天都進步一些，就是勝利！只要你願意和自己的比賽，每一個人都可以戰勝以前的自己喔！

例：

※ 我還要再努力的的地方：很容易就和家人吵架。

※ 怎麼和自己的比賽：下次再遇到吵架的情況，我一定一定要努力控制自己，不要出口惡言。

※ 獲得勝利的經過：昨天弟弟亂動我的東西不但沒有道歉還罵我，我回罵一句後，馬上想到要控制自己的嘴巴，不要出口惡言，雖然還是很生氣，但我們的衝突比以前小了！耶！我比以前更進步了！

我還要再努力的的地方	每次有人會罵我，我就會想哭。
怎麼和自己的比賽	下次不要一直哭。
獲得勝利的經過	上一次有人罵我，我就沒哭，我覺得自己有進步了。

◎ 家長的鼓勵：只要用心改變吵架的問題就是進步，媽媽看到你努力再加油！

好話一句：

重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的所向，會決定命運；命運的好壞，會決定一生。

