

南 華 大 學  
生 死 學 系  
碩 士 論 文

《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之探討

—以六年級學生為例

A Study for Incorporating Liao-fan's Four Admonitions into Life  
Education Teaching on Elementary School Students' Attitude of Life.  
— Give the Sixth Grade as an Example

研 究 生 施 昀 廷

指 導 教 授 紀 潔 芳 教 授

中 華 民 國 九 十 九 年 六 月

# 南 華 大 學

## 生 死 學 所 碩 士 學 位 論 文

《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命  
態度之探討——以六年級學生為例

研究生：施 昀 廷

經考試合格特此證明

口試委員：紀 博 珊  
紀 潔 芳  
蔡 明 品

指導教授：紀 潔 芳

所 長：蔡 明 品

口試日期：中華民國 99 年 6 月 11 日

## 謝 誌

回想當初恩師紀潔芳教授、慧開法師及家人的鼓勵之下報考生死所，自此與南華結了善緣。在南華這個處處綠意盎然、清荷飄香、柳樹搖曳、人文薈萃的知識殿堂，聆聽教授們的生死學奧秘、人生的至大學問；以及和同學切磋琢磨、研討課業的情景，一切仿如昨日，似乎仍歷歷在目。經過寫論文階段的陣痛期，至今總算走筆至此，熬到寫謝誌了，期間的酸甜苦辣，唯有嚐過方能知曉。此刻真想大聲吶喊，我過關了！

飲水思源，一本論文的背後，是無盡汗水的結晶、無數挑燈夜戰的結果及無量眾緣的成就！在此，感謝我的「論文媽媽」-指導教授紀潔芳老師的慈悲且耐心的指導。老師常犧牲用餐時間指導論文的寫作，在我研究過程中主動關心論文的寫作進度，並提供許多教學資源；遇到困難，能面授機宜、化險為夷，四兩撥千金的巧妙化解，使我的論文能按進度完成。此外，也感謝「論文爸爸」-蔡明昌教授的指導。蔡教授可以說是第二位指導教授，在課堂上和顏悅色、細心審閱及修改我們的論文，尤其在量化統計的部份，是最佳指導者。論文寫作能遇到兩位大貴人，真是我的福氣！

謝謝紀海珊老師擔任我的口試委員，有學養且細心的指導，使我的論文更臻完善。謝謝生死所其他的師長們：慧開法師、永有法師、蔡昌雄老師、游金潁老師、何長珠老師、謝青龍老師們在研究所期間豐富我學術領域的視野。也謝謝生死所專班所有親愛的同學們，研讀期間大家的和樂相處、互相提攜、加油打氣、共進午餐時光，許多美好的回憶，因為您們使我的學生生涯更豐富、更多彩。

感謝了凡學會等單位提供相關的書籍和視聽媒體，讓我的教學更生動活潑。以及袁維平大姐默默的支持與鼓勵。謝謝僑平國小沈煥東校長及蘇麗菊主任的支持；又元老師及全班學生擔任實驗班的大力相挺；錦麗、又驊、秋香、俊成、靜玉、瑞勳老師的協助；惠慈及旭峰老師對英文摘要的修改；感謝本班學生及家長的鼎力相助；鋒信、永成學長及玉芳學姊，還有許多好友的幫忙；親愛的家人的鼓勵與支持…因為您們，豐富了我的生命；增添我論文的內涵。衷心感謝有您們！

施 昀 廷 謹 致

2010 仲夏

# 摘 要

本研究主要目的在規劃並實施適合之課程，藉由生命態度量表的施測、學生及家長的回饋和深度訪談，以了解《了凡四訓》融入生命教育教學對國小六年級學生生命態度之影響，並且試圖達成以下目的：

- 一、規劃並實施《了凡四訓》融入國小學生生命教育教學之課程。
- 二、探討《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之影響。
- 三、根據研究結果提出結論和建議，作為國小教師實施融入式生命教育課程規劃之參考。

本研究採準實驗研究法，以嘉義市某國小六年級學生為對象。樣本分為實驗組和對照組，實驗組實施十八次的實驗課程，每次兩節課，共三十六節課；對照組未施予任何實驗處理。本研究的評量工具乃改編自謝曼盈（2003）編製之生命態度量表，並輔以學生的學習回饋單、訪談內容及家長的回應資料。量表所得之資料以「獨立樣本單因子共變數分析」（ANCOVA）進行統計分析。

研究結果歸納如下：

- 一、實施《了凡四訓》融入教學有立即性效果有「國小高年級學生生命態度量表」、「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「死亡態度」。
- 二、實施《了凡四訓》融入教學有持續性效果有「國小高年級學生生命態度量表」、「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「死亡態度」等總量表及所有分量表。
- 三、實施《了凡四訓》融入教學有延宕性效果有「生命自主」、「生命理想」。
- 四、《了凡四訓》融入國小學生生命教育教學有成效，並宜推廣施行。

依據上述歸納之結果，研究者提出數項具體可行的建議，裨益國內從事相關研究及實務工作者之參考。

關鍵字：了凡四訓、生命教育、生命態度

# Abstract

The main purpose of the study is to plan and implement a suitable education program. It utilizes via implementing the "Life Attitude Scale Test", feedback from students/parents and deep interviews to understand the effect of Liao-fan's Four Admonitions pertaining to into life education teaching on the sixth grade students' life attitudes in elementary school. We try to achieve the following goals:

1. To plan and implement a program about Liao-fan's Four Admonitions integrated into life education teaching in elementary school students.
2. To explore the effect of Liao-fan's Four Admonitions integrated into life education teaching on elementary school students.
3. According to the research, we propose results and suggestions as a reference for implementing education programs into life education teaching of elementary school teachers.

The research adopts quasi-experimentaled design and focuses on the sixth graders in an elementary school in Chia-yi City. The experimental process lasts for a semester. The experimental group takes eighteen experimental classes; twice in one time, and 36 classes in total. The comparison group does not take any experimental classes. As for the Test Man-Ying Hsieh's life attitude scale (2003) is used as the commenting material quantitatively. In addition, feedback forms from students/parents and interviewing records are also included as evaluation tools. The research uses ANCOVA to analyze statistics.

The research results are generalized as follows:

1. Integrating the Liao-fan's Four Admonitions into life education teaching imposes instant effects on “Total Scale of Elementary School High Grade Students’ Life Attitude” , “ Love With Concern” , “ Existence of Myself ” , “ Life Experience” and “ Death Attitude ” .
2. Integrating the Liao-fan's Four Admonitions into life education teaching imposes continuously and procrastinated effects on “ Total Scale of Elementary School High Grade Students’ Life Attitude” , “ Love With Concern ”, “ Existence of Myself” , “ Life Experience” , “ Life Independence” , “Life Goal” and “ Death Attitude” .
3. Integrating the Liao-fan's Four Admonitions into life education teaching has the educational effect on the elementary school students.
4. It’s necessary to implement the life education integrated into the Liao-fan's Four Admonitions

According to the above-mentioned, we propose concrete suggestions to domestic relative researches and practicers as reference.

Keywords: Liao-fan's Four Admonitions, life education, life attitude

# 目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	IV
表 目 次	VII
圖 目 次	VIII
<b>第一章 緒論</b>	
第一節 研究背景與動機	2
第二節 研究目的	4
第三節 待答問題與研究假設	5
第四節 名詞釋義	6
<b>第二章 文獻探討</b>	
第一節 生命態度理論及量表之探究	7
第二節 《了凡四訓》融入生命教育教學之探討	30
第三節 生命態度與《了凡四訓》相關之探討	46
<b>第三章 研究設計與實施</b>	
第一節 研究架構與研究方法	55
第二節 研究工具	58
第三節 研究樣本	70
第四節 研究倫理	71
第五節 教學活動課程設計	74

第六節 資料處理·····	79
<b>第四章 結果與討論</b>	
第一節 《了凡四訓》融入生命教育教學立即性效果分析·····	83
第二節 《了凡四訓》融入生命教育教學持續性效果分析·····	87
第三節 《了凡四訓》融入教學學生學習回應及家長回饋·····	91
第四節 綜合討論·····	122
<b>第五章 結論與建議</b>	
第一節 結論·····	141
第二節 建議·····	145
<b>參考文獻·····</b>	<b>152</b>
附錄一 謝曼盈量表使用同意書·····	162
附錄二 謝曼盈生命態度量表·····	163
附錄三 「國小高年級學生生命態度之探討」預試問卷·····	165
附錄四 「國小高年級學生生命態度之探討」正式問卷·····	169
附錄五 《了凡四訓》融入生命教育課程教學活動設計·····	173
單元一 誰是 <u>了凡</u> 叔叔？·····	174
單元二 我會改過·····	176
單元三 我的錯誤減少了·····	178
單元四 誰進步最多？·····	181
單元五 學習做善事·····	183
單元六 行善快樂多·····	185
單元七 我是行善小天使·····	186
單元八 謙虛待人·····	188
單元九 謙受益·····	190
單元十 廣結善緣·····	193



單元十一	如何變好運	195
單元十二	肯定自己	198
單元十三	做自己生命工程師	200
單元十四	珍愛生命	202
單元十五	生生不息	203
單元十六	人生四季	204
單元十七	同理心關懷情	205
單元十八	讓愛傳出去	206
附錄六 學習單		
附錄六之一	了凡叔叔說故事學習	207
附錄六之二	改過單元學習單	208
附錄六之三	行善單元學習單	209
附錄六之四	虛單元學習單	210
附錄六之五	肯定自己單元學習單	211
附錄六之六	生命教育課程總回饋單	212
附錄七	小了凡功過格	214
附錄八	我的每日反省表	215
附錄九	了凡四訓各種出版品	216
附錄十	使用學生照片同意書	217

# 表 目 次

表 2-1-1	生命態度相關文獻	23
表 3-1-1	實驗設計表	56
表 3-2-1	修改題目對照表	59
表 3-2-2	預試量表各分量表與題項分佈表	60
表 3-2-3	預試量表題項分析	61
表 3-2-4	因素分析表	64
表 3-2-5	正式問卷題項	66
表 3-2-6	正式量表各分量表與題項分佈表	68
表 3-4-1	對照組補救教學大綱	73
表 3-5-1	《了凡四訓》融入生命教育課程大綱與教學內容	76
表 4-1-1	「生命態度量表」後測組內迴歸係數同質性考驗摘要表	84
表 4-1-2	「生命態度量表」後測共變數分析摘要表	85
表 4-1-3	「愛與關懷分量表」後測 Gain Score 變異數分析摘要表	85
表 4-1-4	「愛與關懷分量表」後測 Gain Score 平均值、標準差與 95%信賴 區間	86
表 4-1-5	「生命理想分量表」後測 Gain Score 變異數分析摘要表	86
表 4-1-6	「生命理想分量表」後測 Gain Score 平均值、標準差與 95%信賴 區間	86
表 4-2-1	生命態度分量表追蹤測組內迴歸係數同質性考驗摘要表	87
表 4-2-2	生命態度分量表追蹤測共變數分析摘要表	88
表 4-2-3	「生命態度總量表」追蹤測 Gain Score 變異數分析摘要表	89
表 4-2-4	「生命態度分量表」追蹤測 Gain Score 平均值、標準差與 95% 信賴區間	89
表 4-2-5	「愛與關懷分量表」追蹤測 Gain Score 變異數分析摘要表	89

表 4-2-6	「愛與關懷分量表」追蹤測 Gain Score 平均值、標準差與 95% 信賴區間 .....	89
表 4-2-7	前測、後測、追蹤測總表及分量表總平均及各題平均分數統計表...	90
表 4-3-1	學生最喜歡的單元統計表.....	92
表 4-3-2	學生自己認為受益較大之單元.....	95
表 4-3-3	學生喜歡的教學方式統計表.....	97
表 4-3-4	學生再上相關課程的意願統計表.....	98
表 4-3-5	對整個課程的滿意度統計表.....	99
表 4-3-6	對整個生命課程的了解程度統計表.....	100
表 4-3-7	學生對老師教學的滿意度統計表.....	100
表 4-3-8	對自己投入課程的滿意度.....	101
表 4-3-9	課程對學生的幫助程度統計表.....	102
表 4-3-10	對未來生命的希望度統計表.....	103
表 4-4-1	後測及追蹤測效果顯著性統計表.....	122

## 圖 目 次

圖 2-1-1	生命態度架構圖.....	22
圖 3-1-1	研究流程圖.....	57

# 第一章 緒論

人不應該去問他的生命意義是什麼，

每一個人都被生命詢問，

而他只有用自己的生命才能回答。

( 傅朗克，2004)

生命教育應幫助學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展個人獨特的生命，實踐並活出天地人我共榮共在的和諧關係(孫效智，2000)。人唯有活在當下，認真、用心去過生活；去體驗生活，才更能貼近生命的意義所在。

本研究在探討《了凡四訓》融入生命教育教學對國小六年級學生生命態度之影響。本章就研究動機、研究目的、待答問題與研究假設、名詞釋義及研究範圍與限制等分述如下。

## 第一節 研究背景與動機

基於國人道德日益淪喪，世風日下、人心不古，因此，在大家期盼之下，教育部終於在 2009 年 6 月正式推出「台灣有品運動」，希望讓台灣從根本開始，成為一個有品的社會。「台灣有品運動」希望達到「為人有品德、做事有品質及生活有品味」，成為品德、品質及品味兼具的現代公民社會。其中一項主軸計畫是「品德教育」，希望品德教育奠基於家庭、啟動於學校，最後實踐於社會為目標。

在現今的社會風氣敗壞，每天眼睛所見，耳朵所聽到、身體感受到的，幾乎全是熾盛的貪瞋癡！攤開報紙，殺人、放火、搶劫、吸毒販毒、當權從政者貪污腐敗，收賄、圖利自己荷包，上下交相利；報紙周刊八卦新聞甚囂塵上，說人是非、道他人不是；立法委員、從政者隨意謾罵、人身攻擊。一般百姓開車不守規矩、闖紅燈、超車、亂丟垃圾…等等，非法違法的情形隨處可見。人們自私自利的心態、嫌貧愛富的劣根性、正向價值觀念的偏頗，孝道觀念的淪喪，人性溫情關懷的貧乏…，在在顯示，社會病了，道德人心頹危，種種現況實在令人憂心。

尤其根據天下雜誌 2003 年 11 月的調查結果，發現超過七成的家長和老師認為國民中小學整體的品格教育比十年前差。自從民國八十三年推動教改迄今，已有十年的時間，為何家長與教師對孩子的品格教育皆不滿意呢？究其原因，九年一貫課程改革比較強調學生的「能力」而忽略「德育」，這可能是造成學生道德感低落的主要原因之一。現今德育、群育、美育都納入「綜合表現」分數之下，沒有具體指標的德育，重要性自然就會被排擠。自民國九十年正式實施九年一貫課程之後，「公民與道德」科目消失了，有鑑於此，重建與落實品格教育，實為當前重要的課題(李東實，2005)。

此外，親子天下雜誌(2009)也在「品格，家長選校最在乎的事」一文中指出：現代孟母心目中理想的好學校，並非印象中的升學掛帥，而是品格優先。調查結果顯示，家長幫孩子找學校，最重視的前三名項目分別是「學校對品格教育的重視程度」、「交通及接送便利性」、「環境與設備」，「學校升學率或學生學力表現」已排名至第六。

“品格教育推展行動聯盟”在「面對真相」問卷調查報告(2007)中指出，九成四的民眾認為「政治人物的不良言行」是敗壞社會風氣的重要因素。『品盟』呼籲政治人物要注意個人言行；更呼籲政府有關單位，要立即加強學校及社會的『品格教育』，以避免敗壞的社會風氣更加惡化。

近十年以來的教育改革，的確有助於提昇學生的知識與能力，但不可諱言的，品格教育確實被忽略了。我們願意看到學生成為知識的巨人，但不願意看到他們成為社會生活上的侏儒，因此，品格教育的實施不僅有其必要性，更甚者，是已迫在眉睫了。

研究者從事國民小學教育工作十多年來，在教育的第一線觀察到現今孩子的品德教育退步，不懂禮貌、不敬師長、生活常規差、不知惜福感恩、不懂得孝順父母、浪費食物及資源…等情況，實感憂心忡忡。也深感國家要富強，社會要能安定，人民的品格道德優劣，實是決定的重要因素。尤其更重要者是從小教育起，自小即培養有禮貌、知感恩、有道德心、懂得尊重他人的孩子，相信不僅個人的競爭力會提升，對國家社會也會是無形的財富。對於教育部已啟動的「台灣有品運動」方案，積極的規劃品德教育課程，研究者樂見其成。

有鑑於此，從小教育起，自小即培養有禮貌、知感恩、有道德心、懂得尊重他人的孩子，相信不僅個人的競爭力會提升，對國家社會也會是無形的財富。想起幾年前研究者曾拜讀過現代版的《了凡四訓》一書，對於書中介紹袁了凡先生，透過反省改過、行善積德、謙虛處世的行為改變，讓他的人生際遇越來越好，一切事情愈發稱心如意。值此教育現況，若能將《了凡四訓》的精髓——品格道德的提昇，融入生命教育的教學課程中，廣為宣導並運用於現今的學校教育，假以時日，相信對於現今國家社會委靡的道德感，必定有改善及提昇的效果。

尤其《了凡四訓》屬於我們東方文化，涵納了中華文化精髓的本土化好書，從明朝歷經清朝到民國將近四百多年，均獲得民眾喜愛且流傳甚廣，在今日正是契合台灣教育的迫切需要，更是切中時弊、切合時需，裨益社會風氣的好教材。在現今道德教育再度被重視之際，以此融入生命教育教學有其特殊的意義(紀潔芳，2007)。

《了凡四訓》原名為「戒子文」，是袁了凡告誡兒子的家書，與本研究以國小學生為研究對象是相呼應，極為適用於孩子學習的教材。而且，國內以《了凡四訓》融入生命教育的論文尚無學者研究，因此，研究者決定將《了凡四訓》一書，古書今用，重新編製教案融入生命教育教學，以準實驗研究法研究之。將國小六年級學生立意取樣，選取兩班做為研究對象，一班為對照組，不施行相關教學；另一班進行十八次，每次兩節課的實驗教學。並採用修定謝曼盈（2003）發展之「生命態度量表」為主要評量工具，並輔以學習單、家長回饋單、訪談紀錄和課程總回饋單等為評量工具。

研究者希望此一研究能為生命教育教學帶入「新中華文化」的內涵，期使生命教育的內容更加豐富，並寄望研究成果能提供教育界的先進們作為生命教育教學的參考。

## 第二節 研究目的

基於上述之研究動機，本研究藉由實驗設計研究法的方式，設計《了凡四訓》的教育課程，融入生命教育教學，期能達到以下之目的：

- 壹、規劃並實施《了凡四訓》融入國小學生生命教育教學之課程。
- 貳、探討《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之立即性影響。
- 參、探討《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之持續性影響。
- 肆、了解《了凡四訓》融入生命教育教學，學生及家長的反應及回饋。
- 伍、根據研究結果提出結論和建議，作為國小教師實施生命教育課程規劃之參考。

## 第三節 待答問題與研究假設

### 壹、待答問題

根據研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、本實施課程「《了凡四訓》融入生命教育教學」是否適合國小學生生命教育教學？
- 二、《了凡四訓》融入生命教育對國小學生生命態度之立即性影響為何？
- 三、《了凡四訓》融入生命教育對國小學生生命態度之持續性影響為何？

### 貳、研究假設

根據前述研究目的及待答問題，配合實驗設計，擬定本研究之研究假設如下：

假設一：實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於「國小高年級學生生命態度量表」後測得分具有顯著差異。

- 1-1：實驗組學生於「愛與關懷」有立即性效果。
- 1-2：實驗組學生於「自我存在」有立即性效果。
- 1-3：實驗組學生於「生命經驗」有立即性效果。
- 1-4：實驗組學生於「生命自主」有立即性效果。
- 1-5：實驗組學生於「生命理想」有立即性效果。
- 1-6：實驗組學生於「死亡態度」有立即性效果。

假設二：實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於「國小高年級學生生命態度量表」追蹤測得分具有顯著差異。

- 2-1：實驗組學生於「愛與關懷」追蹤測得分具有顯著差異。
- 2-2：實驗組學生於「自我存在」追蹤測得分具有顯著差異。
- 2-3：實驗組學生於「生命經驗」追蹤測得分具有顯著差異。
- 2-4：實驗組學生於「生命自主」追蹤測得分具有顯著差異。
- 2-5：實驗組學生於「生命理想」追蹤測得分具有顯著差異。
- 2-6：實驗組學生於「死亡態度」追蹤測得分具有顯著差異。



## 第四節 名詞釋義

### 壹、生命教育

生命教育是要教導孩子什麼才是成功的人生，如何活得有意義，如何面對人生各種挑戰，並事先做好準備（華特士，1999）。一般而言，生命與教育息息相關，生命是教育的根本，離開了生命，個人不可能有教育可言；而教育則是生命的動力，透過教育的力量，可使個體的潛能發揮，生命會更有價值（吳清山、林天祐，2000）。因此，「生命教育」（life education）係指教導個體去了解、體會和實踐「愛惜自己、尊重他人」的一種價值性活動。

### 貳、生命態度

態度是人們對所呈現的刺激物，以一種相當一致且穩定的方式來感覺、行動，以及傾向如何感覺與行動（Tom Kubiszyn Gary Borich 著，王淑敏、柳玉清、邱美秀譯，陳李綢校訂，1997）。本研究的生命態度是指「人們對和生命有關的人、事、物或觀念，傾向如何感覺、行動之描述，除了行為傾向之外，並牽涉到對生命的認知與情意層面之內在架構」（謝曼盈，2003）。

綜而言之，生命態度是人們對生命的認知與情意層面，以一種相當一致且穩定的方式來感覺、行動的行為傾向。

### 參、融入式教學

融入式教學是將適當的概念、態度與技能，適時地選擇主題融入某一學科或領域中的一種課程設計取向，以增進學生良好的態度、情意或技能（姜鵬珠，2003）。本研究之《了凡四訓》融入生命教育教學課程設計，將《了凡四訓》內容設計成教學活動，融入生命課程中教授，以期達到學生更多元化的學習與吸收。

## 第二章 文獻探討

本章擬就研究主題之相關文獻，進行探討與分析，藉以建立本研究之理論與架構，並做為提出研究問題之依據。全章分三節，即「生命態度之理論及量表之探究」、「了凡四訓的時代意義及版本的介紹」、「生命態度與了凡四訓相關之探討」，分別詳述如下。

### 第一節 生命態度理論及量表之探究

#### 壹、生命態度義涵之探究

##### 一、態度之意涵

態度的意涵是指對某一特定人、事、物所抱持的一種相對性持久的取向。態度內涵包括認知 (cognition)、情感 (affection)、行為 (behavior) 等面向。態度是人們對所呈現的刺激物，以一種相當一致且穩定的方式來感覺、行動，以及傾如何感覺與行動 (Tom Kubiszyn Gary Borich 著，王淑敏、柳玉清、邱美秀譯，李綢校訂，1997)。

張春興(1989)對態度的定義是：

- (一)指個體對人、對事、對周圍的世界所持有的一種具有持久性與一致性的傾向。  
此種傾向可由個體的外顯行為去推測，但態度的內涵卻非單指外顯行為。一般咸認態度包含認知、情感、行動三種成份。
- (二)態度必有其對象，態度的對象可為具體的人、事、物，也可為抽象的觀念或思想。
- (三)態度有類化傾向，對某一單獨對象持正面態度者，對同類對象也傾向正面態度。
- (四)態度的形成與文化傳統、家庭環境、學校教育等因素有關，一般相信態度是學得的人格特質。

Breckler(1984)對於態度的成分曾提出 ABC 模式(ABC model of attitudes), A 是指情感成份(affective component), B 是指行為成份(behavior component), C 是指認知成份(cognitive component)。情感成份包含個人對態度對象正面或負面的評價。行為成份包含個人對態度對象表現出個人的行為傾向。認知成份是指個人對態度對象的想法, 包含事實、知識及信念。

由中外學者如張春興及 Breckler 對態度的定義而言, 可知, 態度並非只有一個面向而已, 是由內顯於外的信念表現。一個人成長過程的種種因素, 家庭、學校及所身處的環境等等, 都對一個人的態度有深遠的影響。

## 二、生命態度的意涵

本研究所指的生命態度, 是指人們對其他人、事、物或觀念, 經常是如何感覺、如何行動的傾向描述(謝曼盈, 2003)。

King, Hicks & Krull (2006) 指出擁有正向的人生觀, 可讓個體感覺生命是有意義, 並且對周遭的情境有更敏銳的感受性。此所謂「人生觀」, 大體而言是指人們「看待生命的態度」。

綜而言之, 生命態度就是指人們對於生命有關的人、事、物或觀念, 如何感知或表達的歷程。生命態度是自小到大學習而得的生活經驗, 並且深受家庭生活環境、學校、社會所影響, 由個人內在而顯於外的信念表現。一個有正向生命態度者, 會是生活較充實並且過得有意義的人。因此, 每一個人的生命態度不同; 不同立場觀點的學者對生命態度的定義亦有所不同。

## 貳、生命態度之相關理論

以下就國內外學者對生命態度理論之見解, 國小學童之生命態度, 及國內所有生命態度相關文獻加以彙整, 並敘述如下。

## 一、 國外學者對生命態度理論之探討

根據沙特 (Jean Paul Sartre, 1905-1980)、傅朗克 (Viktor E. Frankl, 1905-1997)、羅洛·梅 (Rollo May, 1909-1994) 以及羅傑斯 (Carl Rogers, 1902-1987) 等四位國外學者對生命態度之看法，本研究所探討與依據的相關理論敘述如下：

### (一) 沙特 (Jean Paul Sartre) 對生命態度的論述

法國存在主義重要代表人物——沙特，他認為人有選擇的自由，可以藉由行動與負責勾勒自己的生命，因此人如何看待自己選擇的自由，是一種至為重要的生命態度。他強調人必須重新發現自己，並且為自己做決定，人有選擇自己生活方式的自由，而且必須為自己的選擇負責(許孟琪，2007)。所以，沙特對生命態度的看法在於個人自由的選擇與負責之生活方式而定。

#### 1. 沙特的「存在」信念：

沙特認為存在是個人主觀的存在，而且必須具備個人的尊嚴與價值。人是先存在之後，才對本質及外界的事物產生認知而賦予意義。因此完全是以個人主觀的立場角度進行思考，以有意義的存在之標準，為主觀的意義和主觀的價值判斷 (蔡幸芬，2003)。

沙特對生命存在的基本信念在「意識」部分，是沙特哲學思想的核心，他認為意識是一切存在的重心，意識主體是絕對自由的，自由就是意識，意識應該存在為一種自由的意識(J. P. Sartre 原著/陳宜良等譯，2000)。所以，沙特是以人為出發點，重視人的存在與人的精神生活層面。

另外，沙特對生命存在的基本信念在「自由與負責」部分，他認為「當我們說人對他自己負責時，他們不意味著他只為他自己的個性負責，也要是他對全部人負責。」(J. P. Sartre 原著/陳宜良等譯，2000)。由於可以自由選擇和自我決定，人才瞭解到自己本來的面目，才把自己存在的責任給擔負起來，人要為自己的行動負責，不僅是對自己負責，也對他人及全體人類負責 (林靜如，2001)。因此，沙特認為人自由的選擇的同時，應該為自己的選擇負起責任，而且也必需對全人類負責，這是自由的真義。

## 2. 沙特的生命觀

沙特的生命觀包括：時間觀、處境論、具意向性的行動等三個部份。首先在「時間觀」的部份，沙特的時間觀分為過去、現在與未來。沙特強調「現在」是從它曾經是的「過去」逃遁，往它將要是的存有飛去。未來的意義在於它飛離「現在」，我將成為未來的我，然而未來的我尚未成型，未來的空洞與可能性相對而言，是無限可能的抉擇與無限寬廣的自由（林靜如，2001；許孟琪，2007）。沙特的「處境論」是指圍繞在人周圍「以實際的方式存在的特定事物」構成處境，而「我的位置」、「我的過去」、「我的周圍」、「我的同伴」、「我的死亡」則是構成處境的要素。人處身於生活世界的處境中，他的思想、行為與處境息息相關。沙特主張縱然處境的客觀性無法改變，人自己卻是處境之意義的決定者（林靜如，2001）。

所以，人所處的環境會影響他的想法和作為，不過，雖如此，自己本身卻可以為當下所處的境界作有意義的詮釋，而活得有意義。

## 3. 具意向性的行動

沙特認為行動是具意向性的，即行動者在行動時知道自己要做什麼、正在做什麼，而且是有意識的去實踐此行動，行動必須是帶有目的且朝某個目標進行的（林靜如，2001）。

綜合以上論點，沙特認為人具有離開當下，向未來前進的力量。人有選擇的自由，可藉由行動與負責為自己的生命做一番選擇與規畫。因此，人如何看待自己選擇的自由，是非常重要的生命態度。

## （二）傅朗克（Viktor E. Frankl）對生命態度的論述

傅朗克是意義治療學派的創始人。他從集中營的生還經驗，使他對人的存在有深刻的體悟，他認為人類尋求意義來自生命中原始的力量，而此意義是唯一的、獨特的，唯有個人能夠且必須予以實踐，而當它實踐後，才能夠滿足人類求意義的意志。意義治療強調當事人重新建立面對苦難的態度，在正面的經驗態度中建構自身的價值觀；個體唯有對生命抱持肯定的態度、正向面對困境，並且獲得再受苦的能力，才能在生命的種種苦難中安度（V. E. Frankl 著/游恆山譯，1991）。

傅朗克認為人可以透過實現三種價值而發現生命的意義，此三種分別是創造性價值、體驗性價值、態度性價值。他也認為生命的意義不只在工作或價值體驗中發現，而且也可以從苦難中獲得。即使面對人生困頓之境，人依舊被賦予一個實現最深刻意義的機會，而當時受苦的態度視此人如何去看待受苦的意義(許孟琪，2007)。

傅朗克對生命態度的論點敘述如下：

### 1. 創造性價值

傅朗克認為人有做抉擇的意志自由。人存在的當下，呈現的是一個又一個作抉擇的機會，人的自由不是因種種限制而只能被動採取選擇的自由，而是不論面臨什麼處境，個體都能採取積極態度的自由(李彬，1995)。

所以，人是被賦予全然的自由，可以真正自己做主，活得奮發精彩抑或是消極萎靡，均是自己抉擇的自由。

### 2. 體驗性價值

傅朗克看待經驗的態度，可以指引整個生命意義的建構，人可以從經驗中得到學習，而當下就是生命學習的最佳時機，過去的經驗，可以作為借鏡，使我們當下恍然知道如何塑造未來，然而不斷地錯過經驗，卻可能會使我們連生命都錯失(V. E. Frankl 著/游恆山譯，1991；李彬，2005)。因此，經驗是透過生命歷程中學習而得的，智慧是經驗的累積，極具意義性及價值性，應該要認真去看待並學習。

### 3. 態度性價值

傅朗克認為，死亡是生命的一部份，是構成生命意義的必要因素之一。死亡暗示時間的有限性，所以人必需在有限的時間中，盡力完成自己的課業(V. E. Frankl 著/游恆山譯，1991)。如果生命沒有意義，死亡也就不會帶走任何意義(王玉芳，2009)。在此，傅朗克對死亡的態度趨向於正向看待，因為會死，所以應該珍惜生命，做有意義的付出。

傅朗克認為個體必須對生命抱持肯定的態度、正向面對困境，方能在境遇、經驗、空虛、死亡等情境下，改變與重組個人的內在價值，並且學習和挫折與苦難共處，建

構自己生命的意義，並且獲得再受苦的能力，才能在生命的種種苦難中安度；而正視自己存在的獨特性與唯一性、懷抱理想、選擇與負責的態度，是展現與實踐自己生命意義與價值的重要的關鍵。傅朗克鼓勵個人在抉擇中展現自己，琢磨自己面對生命的態度，而所形成的價值觀與意義感，也就會成為豐富自我生命的美麗故事（王玉芳，2009）。

尼采曾說：「任何人只要持一個生存的理由，就幾乎可以承受任何的生活型態。」因此，人只要有一個生命的課題，就具有莫大的心理治療及心理健康的價值（V. E. Frankl 著/游恆山譯，1991）。因此，人們對於生命中難以承受之困境和難題，只要持一個可以讓自己生存下去的理由，當作是考驗，藉此強化自身的生命韌性，那麼，再大的苦難都是生命可以承受之輕。

### （三）羅洛·梅（Rollo May）對生命態度的論述

羅洛·梅是美國近代知名的存在主義心理學家，他認為生命的本質和意義在於個體自我追尋之路，是不斷自我成長與創造的過程。他對生命態度的論述如下敘述（謝曼盈，2003）：

#### 1. 三種世界

他建構出來的世界，可以簡單的分為：人與物的世界、人與人的世界、人與己的世界等三種世界。羅洛·梅堅持這三個世界彼此不但息息相關，而且應同時存在，人同時生存在物、人、己的三個世界中，是人的三種同時存在的生活模式。因此若僅僅強調其中之一，而忽略了或甚至放棄了其他二種生活方式，則人的真相必將遭受破壞（呂漁亭，1983）。因此，羅洛·梅認為人與物、人及自己的世界是相輔相成的，共生共榮的關係。唯有三種關係協調、和諧的並存，人才能活得完整且真實。

#### 2. 時間

時間乃指在人的演化過程中，事件對他所產生的意義而言。羅洛·梅強調，『在時間意識的支配下，人愈能夠有意識地控制和使用時間，時間就愈能為他帶來無盡的成就

和豐富的人生意義』；人愈是消極被動地順從他人，不能進行自由選擇，不能有效利用和控制時間，就愈會失去自覺的人生方向（楊紹剛，2001）。所以，羅洛·梅以為唯有努力規劃時間，朝自己人生的目標奮起飛揚，必將為自己的生命增添更多色彩。

### 3. 存在感與空茫感

羅洛·梅強調一個人的存在感表現得愈清晰強烈，他的意志與做出的決定就愈有創造性和責任感，對自己命運的控制能力就愈好。亦即當一個人認識並感受到自己的存在價值，能自由地決定自己的命運時，他的存在感的體驗就愈強烈，心理就愈健康（楊紹剛，2001；王玉芳，2009）。

二十世紀中期人們所遭遇的最大問題是「空茫感」的問題，即人們覺得沒有力量做足以影響自己的生命和周遭世界的任何作為。其來自於人們失落於世界、他人和自己溝通衝突，意即人們不知自己置身於世界中的哪個角落？沒有人知自己真正想要的是什麼？所能做的似乎只有不斷的逃離，在這樣的同時，個人其實真正逃離是他自己（R. May/彭仁郁譯，2001）。

因此，存在感與空茫感是絕然不同的生命態度，一個是能自由的決定自己的命運，身心靈是健康的；空茫感是失去對自己的信心，不信任自己的能力，對自我的不信任感。

### 4. 生命的發展

生命發展與追尋包含兩個部分，一是「發展成為自己」。人格的基本發展原則是個體性，即是必須發展成為原本的自我，這也是每個人和其他人是不一樣的獨特之處（R. May 原著/吳文舜、鄭秋其譯，1994）。所以，在人格的發展過程中，每一個人都是獨一無二的，活出自己是自身最重要的課題。

另一部分是「與周遭相融」。羅洛·梅認為世界就是個體與他所置身的世界，事實上是一個整體，健康的人與社會整合，實際上也意味著與所處的世界「合為一體」。這種即是同體共生的理念，世界的脈動均與每個人息息相關，共生共榮。



## 5. 再造的力量

對個體而言，達到絕望的極點，是一個很有價值的經驗，當一個人已經沒有東西再可以失去時，他會承擔起生命對他的要求，人的自由與喜悅，即是開始於絕望的另一面。生命的苦難與困難會使我們停滯不前，但頓時的空白是需要的，而且是蘊含重大潛能的時刻，停頓會引領我們進入一個全新的世界，人就是在沉默中才學會傾聽內心的聲音，因而開展蘊藏於深處的種種潛能（R. May 原著/龔卓軍、石世明譯，2001）。因此，絕處逢生，柳暗花明又一村之境往往是黎明前的黑暗。咬緊牙關，奮力一搏，很快將撥雲見日的。這是一個很有價值再造力量的經驗。

## 6. 愛與關懷

「無私的愛」即是對他人尊重、不計自身利益為他人福祉著想，包含無我給予的愛（R. May 原著/彭仁郁譯，2001）。人類生命的目的是去面對生命中的挑戰，在人的悲喜裡，寬諒與慈愛讓生命饒富滋味，對人的有限性產生一種深刻的同理與瞭解，使生命在經驗中，變得可以忍受（李昱平，2005）。

羅洛·梅強調正向看待生命中的痛苦、停頓與挫折，在發展成為自己的過程中，將痛苦的經驗轉化成生命的能量。從他對愛的分析，也使個人生命呈現豐富的意涵（謝曼盈，2003）。

因此，愛與關懷是生命陷落時最佳的養分，是生命困頓時最溫暖的陽光。因為有愛與關懷，使得生命益發光彩與豐沛。

#### (四) 羅傑斯 (Carl Rogers) 對生命態度的論述

人本心理學家羅傑斯重視人為關懷的核心，重視人精神面的寬慰，他提出「當事人中心治療法」與生命成長有關的主張。其與生命態度有關論述分述如下：

##### 1. 無條件積極關注

無條件的積極關懷是一種溫暖、包容、不帶任何控制意圖的正向態度來對待對方，並提供一種安全的人際空間，給對方最大的自由和尊重。羅傑斯認為人活在關係中，良性的關係為當事人帶來改變的可能，透過對他人提供愛與關懷的同時，自己也會獲得喜悅和鼓舞，並豐富個人的內在體驗（宋文里，1990）。所以，無私的對他人付出關愛與包容，對方必能感受並得到溫暖，雙方的關係將更臻於和諧，是雙贏的局面，也是正向生命態度的呈現。

##### 2. 體驗的重要性

經驗的過程，往往隱含許多痛苦和挫折，然而經驗本身可視為正面、有用的引導，經驗無論好或壞，都對我們有益。從經驗中對事實能有適當的評估，能夠做恰當的決定，並且不斷的修正和改正錯誤及開發經驗（宋文里，1990）。所以，人生中縱使有各種大小的阻難，都是生命中難得的體驗，將之視為歷練成長的階梯，必使我們生命淬鍊得更為精粹閃亮。

##### 3. 自我觀念

一旦當事人活得和內在的自己分離，生活中就會產生諸多的失序和困擾(Thorne, B 原著/陳逸群譯，2000)。當事人一旦活得像自己，生活中的許多事物就會自然歸位，並與自己的價值同在，生命的創造力也就自然湧現。羅傑斯認為一個人真正湧現成為自己的強烈願望，並誠實的去面對自身的諸多問題，誠懇的去找出解決的方法，才能在原先的困境中找到出路。而真正的答案就在當事者的心中（Rogers，1983）。因此，活出內在的自己，活出自我的價值，並且使內在與外在的自己合而為一，是有意義的人生。

綜而言之，羅傑斯認為正向生命態度的呈現在於無私的對他人付出關愛與包容，雙方的關係將更和諧。人生中各種逆境，都是為了淬鍊更不凡的生命，增添更多生命養份，是生命中難得的體驗，因此，重精神層面的羅傑斯認為要活出內在自我的價值，積極正向的心念去面對所有對我們有益的境界，將會經驗豐富多彩的人生。

## 二、生命態度的綜合論述

謝曼盈（2003）綜合沙特、傅朗克、羅洛·梅以及羅傑斯等四位國外學者對生命的看法，將生命態度歸納為六個向度，作為生命態度量表的發展架構基礎。以下是謝曼盈對生命態度所歸納出的六個項目，分別敘述如下：

### 1. 生命理想

謝曼盈綜合上述四位學者論述，發現四位學者均重視有目標的生活：沙特強調有意義、有目的的行動；傅朗克重視追尋生命的目標；羅洛·梅鼓勵人們追尋有方向的生活，羅傑斯則認為最後的答案就在當事人自己的心中。所以，「生命理想」為生命態度向度之一。

在「生命理想」方面，學生能清楚自己未來的生活方向，並且對未來充滿希望與憧憬，願意用一生的努力去實現它。他們能選擇自己想要的生活方式，意即學生對未來的生命是有目標、有理想的，並且會努力去追尋並實現。

### 2. 生命自主

謝曼盈綜合上述四位學者論述，發現四位學者均強調個體有絕對的自由，可以主宰自己的生命，但須面對與承擔選擇後的後果與責任。沙特和傅朗克強調自由選擇，羅洛·梅和羅傑斯認為當事人必須積極傾聽自己內心的聲音，發展成為真實的自己。因此，歸納為「生命自主」的生命態度。

學生能對自我生活、行動、決定，有能力去抉擇，而非由父母親、長輩等他人作主。為了能認真去完成生命的理想，生活因而有了意義與方向；對自己做的決定，擔負起責任；能相信擁有美好的人生，在於自己的努力。因此，學生可以做自己的主人，有自己

作主的自由和權利。在情緒、行為方面及對未來的命運，能了解好壞是決定在自己的。

### 3. 存在感

謝曼盈綜合上述四位學者論述，發現四位學者都強調空虛茫然的生命態度會威脅人類的健康，不知為何而活、找不到自己存在價值的人，同時也會迷失自己生命方向；相反的，愈能深刻感受存在、掌握自己命運的人，越能掌握生命的方向。因之，歸納為「存在感」的生命態度。

在這部分，學生能對自身存活的生命做一番檢省。能按照自己生命的方向去做；能掌握自己的人生；了解自己的存在對別人是有意義的。所以，學生正向的存在感是能肯定自我的價值，進而去創造自己的未來。

### 4. 死亡態度

謝曼盈認為四位學者對死亡的看法並不完全相同。羅傑斯甚少談到死亡；沙特認為死亡只是一個外在於我的生命事實，對我現在的自由並不造成妨礙，只須專注目前的選擇與行動即可；傅朗克和羅洛·梅則認為死亡的察覺會為生命帶來正向的意義，否認死亡會導致心理上的絕望。大致而言，學者們鼓勵人們應正向看待死亡。

學生對死亡所抱持的態度，包括理性預期及逃避否定的態度。兒童的死亡概念會影響兒童的死亡態度。張淑美（1995）認為死亡態度應包括死亡恐懼、死亡焦慮、死亡關切、死亡威脅、死亡否認與逃避等內涵。蘇船利（2003）以國小六年級學童961名進行研究，發現女生害怕死亡的傾向顯著高於男生，即男女生在死亡態度的害怕死亡層面有顯著差異。男女生在死亡態度的逃避死亡、趨近導向的死亡接受和逃避導向的死亡接受等三層面，則無顯著差異。張淑美（1989）的研究發現在死亡概念上並無性別差異存在，國小各年級之男女學童在死亡概念各成份的了解程度相當一致。

兒童在面對死亡議題時的心態是否能不害怕的接受死亡；是否相信死亡會降臨在我身上；若將不久於人世，是否可以從容的安排自己的生活，而不是否認消沉。因此，生命態度想探討的議題之一是兒童的死亡態度。

## 5. 生命經驗

謝曼盈認為四位學者共同認為經驗具有重大意義，鼓勵當事人正向看待經驗，接納生命可能的變化，積極面對生活中的種種挫折，並且在生命的處境中成長與學習。沙特比較視處境為一種生命限制；傅朗克則強調苦難的試煉；羅洛·梅、羅傑斯從較積極面看待經驗的意義。謝曼盈將之歸納為「生命經驗」的生命態度。

學生能思考、反省生命中曾有過的感受、認知及體驗，自學生有記憶以來所有經歷過、體驗過的整合經驗稱之。國小學生生命經驗在於學生能改過向善，能體會到生命的可貴，知道要努力學習，學會遇到逆境、挫折，明瞭是人生的淬鍊，能正向肯定生命中所有的經驗。

## 6. 愛與關懷

四位學者對「人與他人的關係」看法不完全相同，沙特從較悲觀的角度看待「人與他人的關係」；而傅朗克、羅洛·梅和羅傑斯都視愛與關懷是一種重要的生命態度，這樣的關係為生命的實現帶來可能。所以，歸納為「愛與關懷」的生命態度。

生命若要有意義，就要投入去愛別人，去關懷你周遭的人，去創造一些讓你活得有目的及有意義的事情。國小學童是否熱愛自己的生命、能主動親近他人、接納他人、對家人及其他人付出關懷、並由付出關懷中肯定自我並且獲得喜悅，是此階段孩子「愛與關懷」能力的展現。

謝曼盈和潘靖瑛（2003）發展之「生命態度量表」。有「生命理想」、「生命自主」、「存在感」、「死亡態度」、「生命經驗」、「愛與關懷」等六個分量表。「生命理想」、「生命自主」是一個人生活態度；「愛與關懷」是對他人的態度；「生命經驗」、「死亡態度」是面對生命情境與遭遇時，所表現的態度；「存在感」則是對目前當下所處環境的一個指標，可能受到環境與突發事件的影響，但大致可以忠實的表現當下的情形。

綜合而言，「生命理想」、「生命自主」、「存在感」、「死亡態度」、「生命經驗」、「愛與關懷」等六個分量表測量一個人的生命態度，是謝曼盈編製本生命態度量表的主要用意。因此，謝曼盈所發展的生命態度量表根據此六個向度產生，成為有七十題的問卷題項，對未來各年齡層生命態度的研究者，增加不少的便利性。受試者在量表的得分越高，代表其生命態度越積極正向；相反的，得分越低，表示其生命態度較消極和負面。

## 參、生命態度相關研究

### 一、生命態度評量工具

生命態度之評量工具，自 1968 Crumbaugh 開始至目前，已發展出不少的評量工具，因使用不同作者的理論為編製基礎，而發展出各具特色的測量工具。以下將各量表工具所使用的理論依作者整理如下。

#### (一) 根據傅朗克 (Frankl) 之理論為編製基礎

傅朗克之意義治療理論中，他認為人的生活如果缺少了意義，就會產生存在的挫折。據此理論產生的量表有：

##### 1. Crumbaugh (1968)

根據傅朗克之理論為編製基礎，編製的量表為「生活目的測驗」(Purpose in Life Test)。此量表用於測量一個人感到生活是有意義和有目的之程度，內容包含 20 題，使用兩極化形容詞量尺，受試者包括 805 個正常人及 335 個精神病人。

##### 2. 何英奇 (1990)

根據弗朗克意義治療理論之核心概念編製而成，旨在提供國內進行意義治療理論研究之用，內容包含 39 題，以國內 615 名大專學生為研究對象，經因素分析得到六個主要因素，分別為：求意義的意志、存在盈實（無挫折）、生命目的、生命控制、苦難接納、死亡接納。再經第二層因素分析得到兩個高層因素為：生命意義的追尋與肯定、存在的超越。

林韻潔(2007)依據吳淑英(2004)所編製的「生命意義量表」及何英奇「生命態度剖面圖」加以修定編製而成的「國小資優學生生命意義感量表」。此量表經專家審題、預試、項目分析、選題、建立正式量表，施測、建立信效度等嚴謹過程編製而成。內部一致性係數(Cronbach  $\alpha$ )高達.94，重測信度為.66，在顯著水準.01（雙尾）相關顯著。

### 3. 謝曼盈 (2003)

根據弗朗克、沙特、羅洛·梅的理論作為本研究的理論架構基礎編製成「生命態度量表」；在相關研究方面，則以生命關懷指數為主要參考依據，再依傅朗克、沙特、羅洛·梅的理論擴展其原有架構，編擬量表題目。研究樣本方面，在預試階段，以 114 名大學學生進行預試，在正式施測，以大專學生 571 名進行正式測驗，並建立常模。

### 4. 吳淑英(2004)

根據以 Frankl 的意義治療法之的核心概念，編製一套國小高年級資優生適用之生命教育課程與「國小資優學童生命意義感量表」；進一步的探討生命教育方案對國小（五年級）資優學童之生命意義感之影響，根據研究結果，提出具體建議，以為實施生命教育與資優生諮商輔導的參考。

林韻潔(2007)依據吳淑英(2004)所編製的「生命意義量表」及何英奇「生命態度剖面圖」加以修定編製而成的「國小資優學生生命意義感量表」。

## (二) 依據 Crumbaugh 和 Maholick (1964) 的理論為編製基礎

宋秋蓉(1992)依據Crumbaugh 和 Maholick (1964) 編製PIL而修訂形成「生命意義量表」，研究對象以中部四縣市的國中生、高中（職）學生共484 位，本測驗20 個題目共分成「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」、「對未來期待」等五個分量表，為一種 Likert式的七點量表方式作答。分數愈高，代表有愈清楚的目標，其生命意義感愈高。在信度方面，Cronbach  $\alpha$  係數為 .847，為評量生命意義之有效工具。

### (三)依據 Battista & Almond (1973) 的理論為編製基礎

在測量個人發現其生命目標的能力及其生命目標的程度。該量表有兩個分量表，分別為生命架構 (framework) 及生命實現 (fulfillment)，包含 28 題，受試為史丹佛大學醫學院學生 229 人，並選取平均值 105 個標準差以外之高生命意義樣本 14 人，與低生命意義樣本 16 人進行第二次訪談，以作為該量表之測驗信度。

### (四)依據沙特、羅洛梅、羅傑斯的理論為編製基礎

#### 1. 宋文里 (1975)

依據存在哲學及心理學為理論基礎，並觀察高中青少年存在意識的樣態編製而成的「存在意識量表」。

#### 2. 謝曼盈 (2003)

根據傅朗克、沙特、羅洛·梅的理論作為本研究的理論架構基礎編製成「生命態度量表」。其他敘述同上。

綜上得知，許多量表是根據 Frankl 的生命理論基礎再加以修訂建構而成的生命量表，Crumbaugh (1968) 的「生活目的測驗」、何英奇 (1990) 的「生命態度剖面圖」、謝曼盈 (2003) 的「生命態度量表」及吳淑英 (2004) 編製的「國小資優學童生命意義感量表」。宋文里 (1975) 及謝曼盈 (2003) 則根據沙特、羅洛梅、羅傑斯的理論為基礎完成量表。甚至據此再延伸發展出的評量工具，如：林韻潔 (2007) 依據吳淑英 (2004) 所編製的「生命意義量表」及何英奇「生命態度剖面圖」加以修定編製而成的「國小資優學生生命意義感量表」。

本研究使用的工具「國小高年級學生生命態度量表」是改編自謝曼盈的「生命態度量表」。因為謝曼盈的量表是根據傅朗克、沙特、羅洛·梅及羅傑斯的理論作為理論架構基礎，四位學者都是當代存在主義學者，對於生命態度有深刻的詮釋與確切的說明，據此所編製的「生命態度量表」是有完整的架構及穩固紮實的根基，因此，本研究使用謝曼盈建構的生命態度量。量表將生命態度量表架構分為三個構面，形成量表之架構，敘述如下：



1. 生命態度的自我投入因素—屬於「我」的部分：包含「生命理想」、「生命自主」、「存在感」三個層面。
2. 生命態度的情境因素—屬於「情境」部分：包括「死亡態度」、「生命經驗」兩個層面。
3. 生命態度的愛與關懷因素—屬於「我和他人」的部分：即愛與關懷層面。

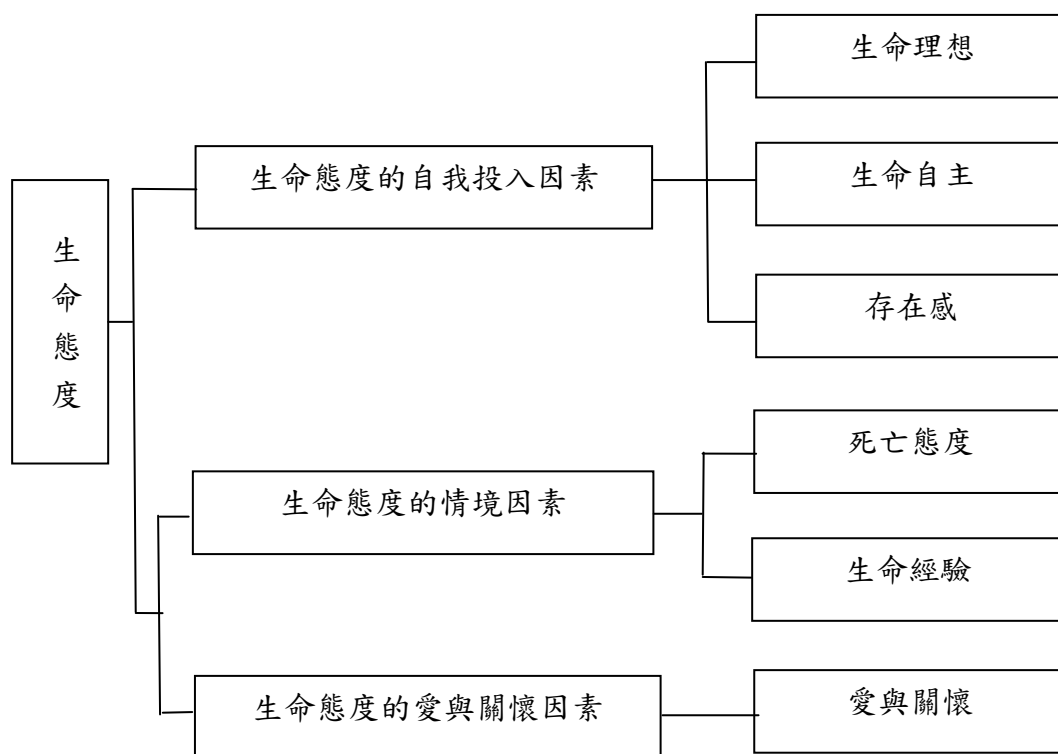


圖 2-1-1 生命態度架構圖（謝曼盈，2003；王玉芳，2009）

此生命態度架構圖，由自我投入因素、情境因素、愛與關懷因素等三個因素所架構而成。並再細分「生命理想」、「生命自主」、「存在感」、「死亡態度」、「生命經驗」、「愛與關懷」等六個向度。

## 二、生命態度相關文獻之探討

生命態度的相關研究，在國內有關生命態度的研究主題甚多，研究對象亦廣及各階層，旨在探討研究對象對生命所抱持的態度、感受或價值觀等。國外過去的焦點多放在心理醫學方面（謝曼盈，2003），後來慢慢的生命意義的調查研究對象有一般人、有大學

生、中學生及小學生等為對象。

以下彙整與生命態度相關之研究與文獻，經統整比較並加以探討分析如表 2-1-1

表 2-1-1 生命態度相關文獻

序號	作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究方法	研究工具或摘要
1	林佳蓉 (2000)	承擔與自在之間---從朱熹的詩歌論其 <b>生命態度</b> 的依違	古人—朱熹	質性研究法	透過朱熹留下數量龐大的詩歌材料，理解他生命的進程與困境。
2	劉鴻興 (2002)	長期照護人員之工作態度與 <b>生命態度</b> 之相關因素之研究	長期照護人員	問卷調查法	問卷，深度訪談。本研究之目的是探討長期照護機構員工對工作態度與生命態度之認知及其相關因素。本研究之問卷計發放 153 份，回收 80 份有效問卷，其中護士 23 位，病患服務員 57 位，回收率為 52%，以及深度訪談 21 位員工。
3	謝曼盈 (2003)	<b>生命態度</b> 量表之發展與建構	大學生	問卷調查法	自編「 <b>生命態度</b> 」量表。本研究主要以沙特 (Jean-Paul Sartre)、弗朗克 (Viktor Frankl)、梅 (Rollo May) 與羅傑斯 (Carl Rogers) 對生命態度的看法，作為編製量表的理論基礎，經文獻分析後，找出四位學者對生命態度的共同命題，將之歸納成生命的概念構圖，並以台灣地區的大學生 1006 人為樣本，進行正式施測，以建立百分等級常模。完成後的量表包含下列六個向度：理想、自主、愛與關懷、存在感、死亡態度、生命經驗。研究結果顯示，本研究自編「 <b>生命態度</b> 」量表的信度方面，Cronbach $\alpha$ 係數為 .94，重測信度為 .91，具有十分良好的穩定性和一致性。
4	黃琄仍 (2003)	國小生命教育統整課程設計與實施成效之研究	國小三年級	準實驗研究法	實驗組三班 99 人，控制組三班 97 人。實驗組進行 46 節生命教育統整課程，測驗工具為「國小兒童生命態度量表」。研究結果發現接受實驗課程的兒童「生命態度」有正向整體提升的效果。
5	郭純芳 (2004)	生命教育課程對大學生自我概念與 <b>生命態度</b> 之影響—以東海大學生生命教育課程「 $\beta$ 計畫」為例	大學生	準實驗研究法	「中文版田納西自我概念量表(第二版)」與「 <b>生命態度</b> 剖面圖」作為測量工具。回饋問卷，輔以自願者之訪談，參與心得。

6	張宛新 (2005)	生命教育與 青少年 <b>生命 態度</b> 研究	國一 學生	準實 驗研 究法	(2001)程國選所編的「我的人生」量表。本研究的對象為國中的一年級學生(包括29個班級,1,153位學生)。皆受過一個學期的生命教育課程外,其餘5所國中則部份接受一個學期生命教育課程。評量學生的量表是(2001)程國選所編的「我的人生」量表;此量表將生命態度區分為「正向人生」四個向度:愉悅性、效率性、積極性和主控性,和「負向人生」四個向度:困擾性、慮病性、失落感、疏離感,共八個向度。
7	李彬 (2005)	生死教育對 醫學系學生 <b>生命態度</b> 教 學成效之探 討以某大學 一年級學生 為例	醫學 院學 生	準實 驗研 究法	本研究採前實驗研究法單組前後測設計,以國立成功大學92學年度醫學系一年級學生一班共64人為對象,實施十八個單元的生死教育課程,每週2節課,共16週(32小時)。本研究在量化研究部分,使用的評量工具為謝曼盈(2003)編製之生命態度量表;在質性研究部分,研究者立意取樣六名醫學生為訪談對象,以半結構式訪談指引,進行深度訪談並輔以「訪談逐字稿」、「訪談分析記錄」、「單元學習單」及「課程總回饋單」做為評量生死教育課程對醫學生生命態度之影響。
8	徐慧娟 (2006)	生命教育融 入軍訓護理 CPR教學對學 習CPR成效及 <b>生命態度</b> 之 影響	技術 學院 一年 級女 學生	準實 驗研 究法	謝曼盈(2003)編製之 <b>生命態度</b> 量表。採「準實驗設計」,以澎湖縣某技術學院一年級女學生為研究對象,選取3個班級參與研究,實驗組1班(63人),對照組2班(共80人),共143人。實驗組實施融入式CPR課程,對照組則實施一般的CPR課程,於課程開始及結束後,實施前後測,比較兩組研究對象在「CPR」學習成效和生命態度上是否有顯著差異。資料分析,以量性資料為主,質性資料為輔。
9	李昱平 (2006)	高雄縣高級 中等學校學 生靈性健康 與 <b>生命態度</b> 之相關研究	高中 生	問卷 調 查 法	「靈性健康量表」、「青少年 <b>生命態度</b> 量表」,本研究使用的測量工具為「靈性健康量表」、「青少年生命態度量表」,以高雄縣境內已立案之國立、縣立與私立高級中等學校之高中(含完全中學)、高職、綜合高中日間部二年級學生為母群,採分層叢集抽樣法,經立意取樣抽取樣本數1061人,於問卷施測後獲得有效樣本1058人。所得資料以SPSS/Window 10.0版進行資料建檔與統計分析。
10	黃妙娟 (2006)	生命教育課 程融入國語 文學習領域 教學對國小 中、年級學童 <b>生命態度</b> 、家 庭倫理觀與 人群關係影 響之研究	國小 中、年 級	準實 驗研 究法	國小四年二班學生為實驗組(三十二名學生)、四年三班學生為控制組(三十一名學生)。實驗組接受為期十一週,每週一節共十一節之生命教育課程融入國語文學習領域教學。研究工具以自編的國小中、年級學童生命教育課程之「生命態度量表」、「家庭倫理觀量表」及「人群關係量表」進行前測、後測及二次的追蹤測驗,以瞭解生命教育課程融入國語文學習領域教學對國小中、年級學童在生命態度、家庭倫理觀與人群關係的影響效果之差異。

11	柳毓珍 (2006)	應用繪本教學之生命教育課程對國民小學中年級學童 <b>生命態度</b> 之影響研究	小學 中年 級	準實 驗研 究法	「國小兒童 <b>生命態度</b> 量表」為研究工具，進行前測與後測，並透過質的資料分析，以活動回饋單、活動回應問卷、教師訪談記錄、教師觀察記錄與家長觀察紀錄等。 國小中年級學童為研究對象，實驗組學童接受十個單元應用繪本教學的生命教育課程，並以「國小兒童生命態度量表」為研究工具，進行前測與後測，所得資料以獨立樣本單因子共變數分析加以整理，並透過質的資料分析，以活動回饋單、活動回應問卷、教師訪談記錄、教師觀察記錄與家長觀察紀錄等，作為課程實施成效之討論材料。
12	陳紫婕 (2006)	生命教育課程融入自然與生活科技領域教學對國中生 <b>生命態度</b> 、道德觀念與生涯發展影響之研究	國中 生	準實 驗研 究法	國中二年級的兩班學生為研究對象。實驗組在實驗期間，接受為期十週，每週一次的生命教育課程融入自然與生活科技領域教學；控制組則維持上原本的自然領域課程，不施予生命教育課程教學。 研究工具為研究者編製的「國中生生命態度、道德觀念與生涯發展之表現問卷」，及生命教育課程教學方案。除了進行教學實驗、問卷施測外，並利用開放式課程回饋單及質性晤談等方式，深入了解學生的想法及對課程的反應情形。
13	鍾美慧 (2006)	生命教育課程對某國中生 <b>生命態度</b> 影響之研究~以「欣賞生命」主題為例	國中 生	準實 驗研 究法	本研究主要目的在了解生命教育「欣賞生命」主題課程對國中生生命態度之影響。在台北縣立意取樣一所學校四個班級，實驗與控制組各二班，共112名學生，實驗組50名，控制組62名。實驗組每週接受生命教育「欣賞生命」四十五分鐘課程，共進行十週。控制組則未經實驗處理。經實驗處理後，以自編之生命態度量表施測，並進行獨立樣本與相依樣本t考驗，同時以單元學習單及課程回饋問卷進行文件分析。
14	黃淑芬 (2006)	國小高年級學童 <b>生命態度</b> 與人際關係之相關研究	國小 高年 級	問卷 調 查 法	問卷調查法為主，輔以晤談法；並以「國小學童 <b>生命態度</b> 量表」、「國小學童人際關係量表」為研究工具。以「國小學童生命態度量表」、「國小學童人際關係量表」為研究工具。本調查研究國小高年級學童為研究對象，共790人(男生460人，女生330人)；晤談受試8人(男生4人，女生4人)。
15	蔡美惠 (2006)	高雄縣國中生 <b>生命態度</b> 、情緒智力與問題解決態度之相關研究	國中 生	問卷 調 查 法	本研究以國民中學(包含六所縣立完全中學國中部)二年級普通班的學生共計641人為研究對象。所使用研究工具包括「基本資料調查表」、「青少年生命態度量表」、「國民中學學生情緒智力量表」、「問題解決態度量表」。本研究採用問卷調查法進行資料收集。
16	張家禎 (2007)	高雄市國小教師 <b>生命態度</b> 與工作價值觀之關係研究	國小 教 師	問卷 調 查 法	本研究旨在瞭解國小教師生命態度與工作價值觀之關係，研究方法採問卷調查法，本研究使用的測量工具為「生命態度量表」及「工作價值觀問卷」，以高雄市87所公立國民小學之正式教師為研究對象，取樣以學校規模採分層隨機抽樣，發出問卷612份，回收513份，有效樣本494份，回收有效率80.7%。

17	張文琪 (2007)	高雄市國小高年級學童情緒智力、 <b>生命態度</b> 與問題解決能力之相關研究	國小高年級學童	問卷調查法	羅品欣編製的「國小學童情緒智力量表」、黃淑芬所編製的「國小學童 <b>生命態度</b> 量表」以及羅芝芸所編製的「兒童問題解決力量表」為研究工具。 研究的方法採問卷調查法，並以羅品欣所編製的「國小學童情緒智力量表」、黃淑芬所編製的「國小學童生命態度量表」以及羅芝芸所編製的「兒童問題解決力量表」為研究工具。國民小學的五、六年級學童為研究對象，有效問卷共 675 份。
18	黎筱圓 (2007)	高雄市醫院護理人員 <b>生命態度</b> 、幸福感與生命教育需求之調查研究	護理人員	問卷調查法	本研究之研究工具為「生命態度量表」、「幸福感量表」與「生命教育需求量表」，共抽取 658 位高雄市臨床護理人員為研究對象，進行問卷資料的調查。
19	劉昆陣 (2007)	生死教育融入孫子兵法教學對學生 <b>生命態度</b> 影響之探討—以某技術學院四技學生為例	四技學生	準實驗研究法	本研究採量化之準實驗研究法為主，輔以質性資料分析研究，所獲得資料有基本資料問卷及生命態度量表之各次測驗分數，以及課前半結構開放式問卷、單元學習單、課程總回饋單等。量化研究部分，使用的評量工具為謝曼盈（2003）編製之生命態度量表。
20	楊小芳 (2007)	生命教育融入體育教學對高中生 <b>生命態度</b> 影響之研究	高中生	準實驗研究法	本研究採用準實驗研究法，使用研究工具則採用「生命態度量表」進行前測、後測。所得資料採 t 考驗來進行研究假設考驗，分析學生接受生命教育課程之影響。
21	許孟琪 (2007)	南投縣國小教師教育信念及其 <b>生命態度</b> 之探討	國小教師	調查法	朱苑瑜與葉玉珠（2001）之「教育信念量表」及謝曼盈（2003）之「 <b>生命態度</b> 量表」為測量工具。
22	黃素玲 (2008)	生命教育融入表演藝術課程對國中生 <b>生命態度</b> 及人際關係之影響	國中生	準實驗研究法	「人際關係量表」及「生命態度量表」、「單元回饋單」、「課程總回饋表」及「訪談紀錄表」等資料作為評量此生命教育課程實施成效之輔佐工具。
23	黃朝鴻 (2009)	生命教育融入國語文學習領域教學對國小五年級學童 <b>生命態度</b> 影響之實驗研究	國小五年級	準實驗研究法	五年級兩個班級為研究對象，採隨機抽取一班為實驗組、一班為控制組。實驗組接受為期四週，每週五節共二十節之生命教育融入國語科教學，控制組則在實驗期間不參與任何實驗處理。在實驗教學前一週，同時施以「國小高年級學童生命態度量表」評量（前測），教學活動結束後，再對實驗組及對照組施以「國小高年級學童生命態度量表」評量（後測），以單因子變異

				數分析法，據以考驗評估實驗組與控制組在實驗後成效，結果顯示生命教育課程融入國語教學對學童生命態度具影響效果。	
24	黃耀貞 (2009)	彰化地區鄉村老人生活滿意度與生命態度之調查研究	老人	問卷調查法	問卷資料以 SPSS for 12.0 套裝軟體統計方法處理。本研究是以彰化地區的鄉村老人為施測對象，共發放問卷 240，回收 225 份，透過信度分析、轉換重新編碼、次數分配、比較平均數、t 檢定、F 檢定、皮爾森積差分析、單因子變異分析等統計方法進行分析，
25	吳永銘 (2009)	高齡教育機構學習者生命態度、生死教育需求及機構因應對策之研究	高齡學習者	問卷調查法	本研究採用問卷調查法進行研究，以「高齡教育機構學習者生命態度與生死教育需求調查問卷」和「高齡教育機構面對高齡學習者生死教育需求因應對策調查問卷」蒐集研究對象的資料。
26	曾郁榆 (2009)	青少年生命態度與生命教育課程需求之研究	國中、高中與高職學生	問卷調查法	研究方法採問卷調查法，並以修訂之「青少年生命態度量表」與自編之「青少年生命教育課程需求量表」為施測工具。研究對象以九十七學年度就讀於高雄縣市之國中、高中與高職學生為主要母群體，採立意抽樣的方式，抽取有效樣本 784 名，其中男學生 385 名，女學生 399 名。
27	吳淑菁 (2009)	生命教育融入音樂課程對國中生生命態度影響之實驗研究	國中生	準實驗研究法	「青少年生命態度量表」。亦利用「單元學習單」、「課程總回饋單」、「親師回饋單」、「學生個別訪談單」等質性資料。
28	吳成瑤 (2009)	「小英的故事」卡通影集對國小學童生命態度影響之實驗研究	國小學童	準實驗研究法	「國小兒童生命態度量表」為量化研究工具。亦採用質性分析方式，以單元學習單、課程回饋表、半結構性訪談與教學觀察紀錄省思表等資料。國小四年級三個班級為研究對象，分為實驗甲組、實驗乙組及控制組三組進行研究，實驗甲組接受為期十四週，共四十一節之實驗課程；實驗乙組只觀賞「小英的故事」卡通影集，不做討論教學；控制組則在實驗期間不參與任何實驗處理，並以「國小兒童生命態度量表」為量化研究工具。進行前測、後測及追蹤測，以了解「小英的故事」卡通影集觀賞及教學課程，對國小中年級學童在生命態度的影響。
29	柯麗蓉 (2009)	大專校院高階主管生命態度與學校生命教育實踐關係之研究	大專校院高階主管	問卷調查法	「大專校院高階主管生命態度與學校生命教育實踐量表」為研究工具。問卷資料以 SPSS for 12.0 套裝軟體統計方法處理。

30	林美淑 (2009)	高雄市醫院 護理人員生 命態度與健 康促進生活 型態之相關 研究	護理 人員	問 卷 調 查 法	本研究目的在了解高雄市醫院護理人員生命態度與健康促進生活型態之相關。研究對象是以高雄市區域醫院與地區性醫院共九個單位之臨床護理人員為研究母群體，研究工具為「生命態度量表」、「健康促進生活型態量表」，經立意取樣共發出 600 份問卷，回收有效問卷共 577 份，問卷回收率 96.1%。
31	王玉芳 (2009)	生命教育融 入教學對高 職生生命態 度之探討— 以健康與護 理課程為例	高職 學生	準實 驗研 究法	本研究採準實驗研究法進行，以嘉義市某國立商業職業學校綜合高中部一年級學生為對象。樣本分為實驗組和對照組，實驗組接受約 250-300 分鐘的融入式生命教育教學，對照組則未施予任何實驗處理，僅進行原定之健康與護理課程。
32	高曰芳 (2009)	靜思語教學 對國小四年 級學童生命 態度影響之 研究	國小 四年 級學 童	準實 驗研 究法	國小四年級兩班共 64 位學童為研究對象，實驗組(32 人)在實驗期間，由研究者於晨光時間親自擔任靜思語教學，每週四次為期十三週(26 小時)，控制組(32 人)則維持原來的晨光活動，不施予靜思語教學。以黃琨仍(2003)編製的「國小兒童生命態度量表」為量化研究工具，回饋資料方面透過學生的「單元回饋單」、「教學結束後回饋單」、「半結構式訪談單」、「心得寫作」、教師「教學觀察記錄」及家長的「心得分享回饋單」，作為課程實施成效之討論材料。
33	王昱雯 (2009)	國小六年級 實施生命教 育課程成效 之研究-以高 雄市瑞豐國 小為例	國小 六年 級	準實 驗研 究法	本研究是以實施生命教育課程為主的不等組前後測設計之準實驗研究，以研究者實際教學的六年級班級為實驗班，另一六年級班級為對照組，進行「國小兒童生命態度量表」前後測的共變數分析，輔以質性資料的分析，來探討生命教育課程的意義與價值及其可行性。

資料來源：全國博碩士論文資訊網(研究者整理)

在 2000 年至 2009 年期間，國內碩博士論文以「生命態度」為題，共有上述三十三篇的文獻資料，這些文獻的研究對象有長期照護人員、醫護人員、教師、老人及各年齡層的學生，探討他們生命態度的相關研究。以下依文獻出版的年份、生命態度文獻研究對象、文獻研究方法等主題歸納統計如下所述：

#### (一)依年度出版分類

在 2000 年至 2009 年間，共有三十三篇以生命態度為題的文獻，其中 2009 年篇數最多，有十一篇；其次為 2006 年，有八篇；2007 年有六篇；2005，2003 年有兩篇；除了

2001年都沒有之外，其餘年份都各有一篇。

可以得知，近年來對於各年齡層生命態度的探討漸被重視。這種在物質生活已滿足的前提之下，現代人為何不快樂，而且憂鬱症人數逐年攀升，或許是讓研究者深感興趣的研究主題。

## (二)依研究對象分類

在2000年至2009年間三十一篇的文獻中，研究對象以國小學童最多，共九篇文獻，再細分則中年級有5篇，高年級有4篇，唯低年級沒有任何研究文獻，想必對低年級學童而言，生命態度較為抽象難懂，尚不適合成為研究的對象。由統計得知，每年平均都有1至2篇國小學童生命態度研究文獻出版，可知道學童生命態度相關研究，是學術研究領域仍新鮮的研究主題。

其次是國中生及大專學生，都有五篇；高中職生有三篇；護理人員、小學老師、老年人各有兩篇；其餘照護人員、主管及其他則有一篇。

由此數據可知，生命態度為研究主題，對象以學生佔最大宗，或許這些研究者為數不少是在職的教師，因地利、工作之便，以教學的學生為研究族群是最易掌控的研究對象。研究者本人在小學服務，即是以國小學童為研究對象，也是據此考量。

此外，學術界有許多生命態度的測量工具，如生命態度量表的研究工具，對於研究生命態度的研究人員，其方便性更加提升，也是近年來以生命態度為研究主題的文獻數量增加的原因之一。

## (三)依研究方法分類

在各種研究方法中，生命態度文獻佔最多篇數的研究方法為準實驗研究法，在三十一篇文獻中即佔了十八篇之多，本研究亦屬準實驗研究法。其次是問卷調查法，亦有十三篇之多；質性研究法及調查研究法各只佔一篇。

由此得知，準實驗研究法及問卷調查法是研究生命態度文獻用得最廣的研究方法。不難得知，生命態度的評量較抽象化，若透過有信效度的評量工具，如問卷的填寫，再經過科學方法數據的統計說明，是較易了解生命態度的方式。

綜合上述研究學者的研究得知，國內近幾年來對於生命態度的研究有增多的趨勢，對於學術界而言，生命探究的話題是越來越熱門，可以見得形而上的心靈層面、精神態



度方面是許多人想去探究的話題。尤其教育部在 2009 年 6 月正式推出「台灣有品運動」，希望提升全民的正向生命態度，最後能奠基於家庭、啟動於學校、實踐於社會。希望這些研究能喚起被研究者一絲一毫生命意義感及正向的生命態度，那將更增研究的價值。尤其研究對象多以學生為主，若對學生生命態度若能有意義的開展並能推廣開來，使「有品運動」向下紮根，未來必能提昇全民積極正向的生命態度。

## 第二節 《了凡四訓》融入生命教育教學之探討

本節分別敘述《了凡四訓》融入生命教育之時代意義、《了凡四訓》之探討、《了凡四訓》教學資源之探討以及《了凡四訓》融入生命教育教學之探討等四部份，分述如下。

### 壹、《了凡四訓》融入生命教育之時代性

在升學主義掛帥的現代，父母親紛紛送孩子去上許多英數理化加強班，或是才藝課程，孩子大部分的時間多是在補習班度過的，父母顯少有時間關注孩子道德品格的發展，甚至孩子在校的惡行惡狀，父母全然不知。家庭教育偏重學業成績表現而忽視道德人格的養成，造成孩子是非觀念、尊師重道等禮節明顯缺乏。

而近十多年來的教育方針也忽視品格教育的課程，造成現今孩子道德低落，價值觀偏頗。整個社會更是常見有是非不分、唯利是圖的錯誤價值觀發生。人民仁義道德的淪喪，實是社會國家之憂患也。

因此，品格教育普遍退步的現今，教育部為挽救此頹勢，才有編列大筆經費要推行有品運動，將品德教育列為加強的教育重點項目。在國內外四處取經，尋求優質的生命教育、品德教育資源的同時，殊不知距今四百多年前的《了凡四訓》一書，是宜古宜今的生命教育、品格教育的優質教材。

《了凡四訓》是明朝袁了凡居士為了告誡子女所寫的一本書，內容有立命、改過、積善、謙德等四部份，希望子女透過他的親身經驗，能知曉命運不是定數，是可以經由行善積德而改變的。像這樣互古不變的道德品格養成教育，本書實是最佳的優選教材。

《了凡四訓》一書，不但流傳於中國各地，自古即受書香門第奉為“傳家之寶”，四百年來在中國民間產生了益國利民的教化作用；甚至傳佈到日本之後，對於一百多年來的日本社會，也發揮了深遠的影響力。日本著名漢學家、陽明學大師安岡正篤先生，對於這本書推崇備至，特讚之為“人生能動的偉大學問”，建議日本天皇及歷任首相，將《了凡四訓》視為“治國寶典”，應當熟讀、細讀、精讀，凡是有志於執政者，必須詳加研究。本書對於“明治維新”時期的青少年，的確產生了巨大的影響力，到現在仍然深深地教化著日本政經界的領導人士（袁了凡，明朝；王潮音整理，民國）。

前法務部部長陳定南先生在任內極為推崇此書，曾說這是一本值得朗讀甚至背誦的好教材，更是一本修身養性兼可習文的好書，極有益於監獄的教化工作，因此，重新編譯《了凡四訓》並分送矯正機關每一收容人，作為讀書會的研讀書籍，廣獲熱烈的迴響（袁了凡，明朝；賴瑞鼎譯著，2004）。

接著，施茂林前部長任內，也認為《了凡四訓》有修身律己、安身立命之道，閱讀本書可使人心智豁然，怡情養性，對於世風日下的當今社會，更是有如醍醐灌頂的暮鼓晨鐘，因次再次校定後重新再版，分發法務部同仁人手一冊（袁了凡，明朝；賴瑞鼎譯著，2004）。

鄭石岩(2003)也推崇《了凡四訓》說這是一本不可多得的好書，若人人能讀此書，自然理得心安。若大家都學「了凡精神」，諸惡莫作，眾善奉行，行善積德，服務人群。人人如此，國家前途一定光明，社會必然一片祥和安樂（袁了凡，明朝；了凡弘法學會，2006）。

因此，有品運動的教材資源，不假外求，《了凡四訓》就是最切中時弊，符合目前學校推廣生命教育、提升道德操守最適切的教材方案了。研究者將《了凡四訓》加以編寫以融入生命教育課程中，可提升教師、家長及學生生命韌性及靈性成長，裨益社會風氣的淳厚。更難得的是《了凡四訓》一書在坊間以多種語言、多媒體方式流通；分別有

華語、台語、粵語、客家語、英語及日語等，並透過書本、漫畫、CD 及 DVD 視聽影片等方式呈現，助益教學活動的推動(紀潔芳；紀海珊；鄭璿宜，2007)。

《了凡四訓》經過改編成白話、圖文等版本，以及卡通動畫 DVD，不僅適合各個年齡層，兒童也極適宜來閱讀和觀看，在現今實在是值得推廣的生命教育資源。

## 貳、《了凡四訓》之探討

### 一、袁了凡先生生平介紹（袁了凡，明朝；白話：王妙音，民國）

袁了凡先生，本名袁黃，字坤儀；江蘇省吳江縣人。年輕時入贅到浙江省嘉善縣姓爰的人家；後來，在嘉善縣得了公費做縣裡的公讀生。他於明穆宗隆慶四年（西元一五七〇年），在鄉裡中了舉人；明神宗萬曆十四年（西元一五八六年）考上進士，奉命到河北省寶坻縣做縣長。過了七年升拔為兵部「職方司」的主管人，任中剛好碰到日寇侵犯朝鮮，朝鮮向中國求救兵。當時的「經略」（駐朝鮮軍事長官）宋應昌奏準請了凡為「軍前贊畫」（參謀長）的職務，並兼督導支援朝鮮的軍隊。提督李如松掌握兵權，假裝賜給高官俸祿與日寇談和，日寇信以為真，沒有設防；李如松發動突擊，攻破形勢險要的平壤，因而打敗了日寇。

了凡先生因為這件事當面指責李如松，不應用詭詐的手段對付日寇，這樣有損大明朝的國威；而且李如松手下的士兵隨便殺害百姓，並以頭來記功。了凡向李如松據理力爭，李如松發怒；不但不接受勸誡，反而獨自帶著軍隊東走，使得了凡所率領的軍隊孤立無援。日寇因而乘機攻擊了凡的軍隊，幸賴了凡機智應對，將日寇擊退。而李如松的軍隊，最後終於被日寇擊敗了；他想要脫卻自己的罪狀，反而以十項罪名彈劾袁了凡；了凡很快地被提出審判，終於在「拾遺」（諫官）的任內，被迫停職返鄉。在家裡，了凡非常懇切，認真地行善直到去世，過世時享年七十四歲。

明熹宗天啟年間，了凡的冤案終於真相大白，朝廷追敘了凡徵討日寇的功績，贈封他為「尚寶司少卿」的官銜。

了凡先生從當學生時，就非常喜歡研究學問，書不論古今，事不分輕重，他都認真研究，並且非常通達：星象，法律，水利，理數，兵備，政治，堪輿等學問。了凡先生在寶坻縣當縣長時，非常注重人民的福利，常常想做些有利地方的事情；寶坻縣當時常有水災泛濫，了凡先生於是積極興辦水利，將三汊河疏通，築堤防以抵擋水患侵襲；並且教導百姓沿著海岸種植柳樹，每當海水泛濫，挾帶沙土沖上岸時，遇到柳樹就積擋下來，久而久之變成一道堤防。於是了凡先生又督導百姓在堤防上建造溝渠，並鼓勵百姓耕種；因此，荒廢的土地漸漸地開墾，了凡先生又免除百姓種種雜役以便民，使得百姓安居樂業。

了凡先生家裡並不富有，可是卻非常喜歡布施，家居生活儉樸，每天誦經持咒，參禪打坐，修習止觀。不管公私事務再忙，早晚定課從不間斷。在這當中，了凡先生寫下四篇短文，當時命名為「戒子文」，用來訓誡他兒子，就是後來廣行於世的「了凡四訓」這本書。

了凡先生的夫人非常賢慧，經常幫助他行善布施，並且依照功過格記下所做的功德，他們的兒子袁儼，後來中了進士，最後以廣東省高要縣的縣長退休(袁了凡原著，明朝；吳重德，2004)。

## 二、《了凡四訓》內容探討

《了凡四訓》這本書，是中國明朝袁了凡先生所作的家訓，教誡他的兒子袁天啟認識命運的真相，明辨善惡的標準，改過遷善的方法，以及行善積德謙虛種種的效驗；並且以他自己改造命運的經驗來「現身說法」。本書分立命之學、改過之法、積善之方及謙德之效等四部份，說明袁了凡親身經驗、一生的寶貴歷程。以下分別摘要敘述於後。(以下資料參考自 98 年 10 月 15 日網路 [http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))

## (一) 立命之學

所謂“立命”，就是要創造自己的命運，而不是完全受命運束縛。本篇就是討論立命的學問，講解立命的道理。袁了凡先生將自己一生所經歷、所見到的改造命運的種種考驗，告訴兒子袁天啟，希望他不要被命運束縛，並且竭力斷惡（勿以惡小而為之）、行善（勿以善小而不為），並且飽潤謙和之心田。如此必可改變自己的命運。如書中所言“斷惡修善，災消福來”，這就是改造命運的原理。

書中先談「立命之學」，是為了勉勵世人奮發向上，不要自暴自棄，因為人生的氣數，雖由前生造因而定，但命運的好壞，卻隨著此生心性之狀態而改變，因此以立命之說作為開宗明義。（資料參考自 98 年 10 月 15 日網路

[http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))

### 1. 一切都是命，半點不由人

袁了凡繼承父親衣鉢行醫濟世，直到遇見孔先生為他算命，他建議袁了凡棄醫讀書，將來有作官的命。孔先生並推算註定的命數說做童生時，縣考應考得第十四名；府考應考得第七十一名，提學考應考得第九名。結果名數完全相符。孔先生又替袁了凡推算終身的吉凶：哪一年考取第幾名，哪一年應當選為四川省一個縣的知縣，在任上三年半，便該辭職回鄉。到五十三歲那年八月十四日丑時，應壽終正寢，可惜沒兒子。從此以後，凡是碰到考試，所考名次先後，都不出孔先生的推算所料。因此，袁了凡更相信：「升官發財、遲速有時、富貴在天、生死有命。」就對人生一切都淡然無求了！

### 2. 命由己作，相由心生

對二十年來相信命數已定的袁了凡，直到遇見了雲谷禪師告知以：『命由己作，相由心生，禍福無門，惟人自召』，才了解命運操之在己的真理。六祖慧能大師曾說：『一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通。』人只要從內心去求，力行仁義道德，並且要反躬自省，從心而求。自此以後，袁了凡才恍然大悟，了解命數是可以改變的（資料參考自 98 年 10 月 15 日網路

[http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))。

### 3. 從心而求，反躬自省

雲谷大師要了凡反躬自省無功名、無子嗣之原因。了凡靜下心來深入檢討自身的過失，如：平日不耐煩重、度量狹窄、縱情任性、輕言妄談、自尊自大，又未能積功德行善事，沒有積功名之因，當然沒有得功名的果。

又過分潔癖，且不近人情；常發火，欠和氣；刻薄寡恩，常不肯犧牲自己去救別人；平日愛說話、愛喝酒、作息時間不正常、傷身體、傷元氣，這些都是不能孕育子女的原因。了凡居士若能從心而求，反躬自省，能知過才能改過（資料參考自 98 年 10 月 15 日網路 [http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))。

### 4. 發勇猛心，改過行善

了凡居士受教雲谷大師的開導，當下心開意解，立即於佛堂懺悔發願，誠心誠意將自己所犯的罪過都說出來，並立誓不再犯。又發願要做三千件善事，以報天地父母之恩及求得功名。雲谷大師送其功過格，功過格內明定善事、惡事，做為每日反省記錄之用。每日以功過格自省，少做惡、多行善，自然能趨吉避凶，俗語說「人為善、福雖未至、禍已遠離。人為惡、禍雖未至、福已遠離！」（資料參考自 98 年 10 月 15 日網路 [http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))。

### 5. 心無雜念，努力積善

雲谷禪師教了凡要常省察心念，人不輕易動念，才不會隨便被外面的事情所改變。修心養性，不僅不可以有一絲一毫非份之想，也不可放任心中之念，隨意起滅。了凡居士自述從立誓後，每日都小心謹慎，敬畏恭敬。碰到討厭我，說我壞話的人，也能不生氣不計較。了凡居士 35 歲發願要做三千件善事，整整十年到 45 歲才完成。46 歲又發願行善三千件以求子，四年才完成，47 歲生子天啟。49 歲又發願一萬件善事，經過了三年，就考中了進士，當了寶坻知縣。

了凡居士 53 歲命中雖有災難，但並沒有為自己特別祈求平安，但那年亦平安渡過。了凡居士行善事蹟，如減少稅收、興築水利等，都是對眾生有利，利人且利己的善事。

## (二) 改過之法

人不是一出生就是聖人，哪能沒有過失呢？孔子說：“過則勿憚改。”如果有了過失，千萬不要害怕改過。小的過失尚且要改，那麼大的罪業自然就不會再造了。凡人常不覺自己是有過失之人，當然不知改過。而不知改過之人，就像漏底的容器，善行福報是存不住的，也收不到效果。若諸惡不改，只略行數善，則就只見禍不見福。因此改過是立命的下手工夫（資料參考自 98 年 10 月 15 日網路 [http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm)）。

### 1. 改過三要素

#### (1) 要發「羞恥心」。

試想想，古之聖賢跟我們同樣是人，何以他們能流芳千古，而我們卻沒沒無聞，甚至於身敗名裂呢？世界上沒有比這更可恥可羞的了。孟子也說過，知恥心是十分重要的。能作到知恥就是聖賢，不知羞恥為何物便同於禽獸了。

#### (2) 要有「敬畏心」。

天地鬼神都在我們的頭上。我們日常一切所作的行為和心裏所想的念頭，天地鬼神都知道得一清二楚。就算騙得了別人，也騙不過自己。因此，「君子慎獨」就是這個道理。

#### (3) 要發「勇猛心」。

須知改過，一定要認真起勁，立刻就改，不能拖延疑惑，過一天算一天。小的過失，像尖刺戳在肉裏，要趕緊拔掉。大的過失，像毒蛇咬了手指一樣的厲害，得趕快切掉手指，不可有絲毫的猶疑延遲念頭（資料參考自 98 年 10 月 15 日網路 [http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm)）。

### 2. 改過的方法

(1) 於事上改。即是壞事不做。

(2) 於理上改。是明白是非善惡，自然壞事不會去做。

(3) 於心上改。心中常保持清靜，惡事當然不動念。

### 3. 改過的效驗

如精神舒暢、智慧漸開，領悟力加強、心中清朗、或碰到冤家仇人，也能把恨心消除，或夢見聖賢、或夢見自己騰空，逍遙自在、或夢見吐出黑的東西，猶如排除毒物等，這都是改過的效驗。

#### (三) 積善之方

若知過能改，還曉得行善的道理，還能積善、積德，自然能使壞的命轉變成好的命，並且可以證明它的效驗！

我們要行善必需先明辨善心、善行，了凡居士教導我們：

- 1、明辨善事：行善要明其真假、端曲、陰陽、是非、偏正、半滿、大小及難易。
- 2、善行綱要：(1)與人為善 (2)愛敬存心 (3)成人之美 (4)勸人為善  
(5)救人危急 (6)興建大利 (7)捨財作福 (8)護持正法  
(9)敬重尊長 (10)愛惜物命

易經說：「積善之家，必有餘慶。」唯有踏實篤行的積德行善，才是改變命運之良方  
(資料參考自 98 年 10 月 15 日網路

[http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))。

#### (四) 謙德之效

初學行善之人，難免會有傲慢天下，藐視一切的驕傲作風，因此末篇以「謙德之效」，叮嚀「滿招損，謙受益」的道理。人能謙虛為懷，則行善惟恐不足，才能使立命收到效果，而達到改造命運的目的。

知道要積善之後，還須明白人在社會上不能不與他人來往，所以做人要“謙虛”。一個人若是能夠謙虛，在社會上必定會得到廣泛的支持與信任；而懂得謙虛，便知道“日新又新”的重要性，不但學問要求進步，待人處事、結交朋友等，樣樣都要求進步。這所有的好處都是從“謙虛”而來，所以稱為“謙德”。

易經謙卦上說：「天的道理，不論什麼；凡驕傲自滿的，就要使他虧損，而謙虛的就讓他得到益處。地的道理，不論什麼；凡驕傲自滿的，也要使他改變，不能讓他永遠滿



足；而謙虛的要使他滋潤不枯，就像低的地方，流水經過，必定會充滿他的缺陷。鬼神的道理，凡驕傲自滿的，就要使他受害；謙虛的便讓他受福。人的道理，都是厭惡驕傲自滿的人，而喜歡謙虛的人。」(資料參考自 98 年 10 月 15 日網路 [http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))

## 叁、《了凡四訓》教學資源之探討

《了凡四訓》自明朝流傳至今已有四百多年的歷史了，雖然當時袁了凡居士是以古文寫作，不過許多有心之士，為了方便現今大眾閱讀，以達弘傳好書的目的，將本書改編成適宜中小學生閱讀之漫畫版、圖文故事版、適宜大眾閱讀的白話解釋版本亦不少。除了書籍以外，也將《了凡四訓》拍成廣播劇、錄音帶、卡通影片、電影、連續劇等多元方式呈現，讓更多大眾有更多元的選擇性來認識袁了凡的家訓內容。

許多有關了凡弘法學會的資源是來自於「了凡弘法學會」的出版品。由一群有志於弘傳《了凡四訓》的善心人士成立了「了凡弘法學會」，該學會成立的目的是把《了凡四訓》這本改造命運的寶典，推薦給世上每一個人，所以有英文、日文、越南文等多種外文書籍及有聲書。

以下依出版的形式分成書籍類及視聽媒體資源分別介紹，並介紹「彰化了凡學會」等相關團體，如下所述：

### 一、書籍類

#### (一) 注音圖文版之特色：

##### 1. 了凡四訓注音讀誦本(袁了凡，明朝；了凡弘法學會，未註明年代)

- (1) 有注音的原文版。字體大而清楚易讀。
- (2) 了凡四訓的大意表解。
- (3) 印光大師作序。
- (4) 勸讀了凡四訓一文。本書在挽救人心、重振道德，個人修行…淨空法師普勸大眾，每日持誦 2~3 遍，則能斷惡修善、自淨其意。

2. 了凡四訓注音讀誦本(袁了凡，明朝；王妙音白話，2006)

- (1)全文是白話注音，無原文。
- (2)附袁了凡居士傳。

3. 了凡叔叔說故事(袁了凡，明朝；吳重德改編，2004)

- (1)封面書名以了凡叔叔稱之，感到活潑親切。
- (2)附有俞淨意巧遇灶神記，另一則改過向善德實例。
- (3)附袁了凡居士傳。
- (4)全文是白話注音，文字淺顯易懂，用字遣詞很口語化，是小學生閱讀很好的教材。
- (5)插圖精美，顏色適切。
- (6)文中有附註，深入介紹文中相關的名詞解釋。

4. 了凡四訓漫畫版(袁了凡，明朝；江孟勳，年代不詳)

- (1)將了凡四訓內容以漫畫呈現，生動活潑，引人入勝。
- (2)由漫畫圖文中了解了凡四訓書中的內容，對學生是一件有趣的事。

(二) 文字版《了凡四訓》之特色：

1. 了凡四訓(袁了凡，明朝；和裕出版社，2001)

- (1)原文讀經本，有注音。
- (2)王財貴博士作序。提及本書是躬行有德的君子，以優美的文筆，依自己對人生精深的體驗，真誠懇切地告誡其子孫的作品。大家常讀此書，己立立人，與世相善，敦厚風俗。
- (3)書中前言提及，日本著名的漢學家、陽明學大師—安岡正篤先生對《了凡四訓》推崇備至，其讚嘆此書為「人生能動的偉大學問」。

2. 了凡四訓—白話篇(袁了凡，明朝；王潮音整理，彰化縣了凡學會)

- (1)書本小巧，是方便攜帶的口袋書。
- (2)無注音的白話版本。
- (3)文句語意淺顯易懂，國小中高年級亦適合閱讀。

3. 了凡四訓語解精編(袁了凡，明朝；彭紹升撰，2005)
  - (1)將本書四章節再細分子標題分段敘述之，有提綱切領之效。
  - (2)無注音白話內容，文簡意賅。
  - (3)文中精要句子以粗體字呈現，達到醒目提要之效果。
4. 了凡四訓大意(袁了凡，明朝；淨空法師講述/邱淑貞紀錄，2007)
  - (1)附有全文表解，大綱內容一目了然。
  - (2)淨空法師演講講述內容，因此文句口語化，親切明白且易懂。
  - (3)本書內容隨文意增加佛學知識、真實例子在其中，更增添可看性。
  - (4)本書不完全拘泥於原文之字句逐文翻譯，更增添聽演講之臨場感。
5. 了凡四訓—如何改變你的命運(袁了凡，明朝；余非師語譯，2000)
  - (1)有全文表解，內容一目了然。
  - (2)本書分子標題分段敘述之，有提綱切領之效。
  - (3)文字印刷精美、排版合宜，讀來舒暢。
6. 了凡四訓白話解釋精簡本(袁了凡，明朝；民初·黃智海演述；民國·王警官整理，2003)
  - (1)鄭石岩作序，序中言及《了凡四訓》是一本不可多得的好書，人人能讀此書，自然「理得心安」。認同本書也是學校道德教育的好教材。
  - (2)顏世錫序中讚嘆《了凡四訓》文辭洗練，旨意闡深，裨益世道人心。
  - (3)書中文言文、注釋及白話註解並存，可以相互對照並兼習《了凡四訓》本文之優美詞藻。
  - (4)書後附錄有善惡功過的標準，做哪些事是幾個功，幾個過，都有詳細的說明。
7. 了凡四訓本義直解(袁了凡，明朝；思尼子直解，2008)
  - (1)本書原文、簡註及直解並重，一段一段註解有益於原文和白話文對照閱讀使用。  
編排類似上述第六本書。
  - (2)本書直解的白話文字流暢洗練，潤飾得更生動，讀來如行雲流水。
  - (3)簡註一字排開的排版方式，方便查看。
  - (4)附錄有弘一大師改過實驗談。文中大師說明改過的次第，一、學。二、省。三、

改。並列出十條改過細目：虛心、慎獨、寬厚、吃虧、寡言、不說人過、不文己過、不覆己過、聞謗不辯、不瞋。

8. 了凡四訓白話譯註(袁了凡，明朝；賴瑞鼎譯註，2005)

- (1)原文、翻譯、註解集中在同頁，極方便閱讀。
- (2)版面美編精緻典雅，令人賞心悅目，極具有質感。
- (3)前法務部部長施茂林及陳定南為此書作序提到閱讀本書可使人心智豁然、怡情養性，對於世風日下的當今社會，有如醍醐灌頂的暮鼓晨鐘。本書乃益世善書，有益教化，是一本養性兼可習文的好書。

9. 了凡四訓/日文版/英文版(了凡弘學會)

## 二、視聽媒體資源

(一)錄音帶 CD：較早期時錄音帶或 CD 使用普遍，以聽的資料為主。

1. 了凡四訓重點節錄/台語錄音帶 2 卷/中壢善果淨土寺
2. 了凡四訓有聲書/國語錄音帶 2 卷/了凡弘法學會
3. 了凡四訓童音廣播劇/國語錄音帶 3 卷/了凡弘法學會
4. CD 19 片有聲書/國語錄音帶 3 卷/了凡弘法學會
5. 了凡偈語/ CD 19 片/妙音淨宗學苑/妙音淨宗學苑合唱團
6. 了凡四訓講記/淨空老法師主講/CD 19 片/台中淨宗學會

(二)影片 DVD：視聽效果極佳，更有益於觀看及了解書中意涵。

1. 了凡四訓 DVD 一片 /佛陀教育基金會(內容劇情依書中的四章節拍攝成影片)
2. 了凡四訓大意/淨空法師主講/兩片 DVD (1993 年 4 月淨空法師講演於美國盛聖荷西的錄影內容)
3. 了凡四訓/了凡弘法學會/ DVD 一片(根據袁了凡的後代敘述，此片較符合實情)

4. 了凡四訓積善之方/ DVD 一片（了凡四訓書中積善之方的例子，以動畫呈現，每則故事還有結語，相當有教育性。）
5. 了凡四訓—改造命運心想事成 /DVD 三片 22 集/國、台語發音  
（2001 年四月淨空法師講於深圳鳳凰衛視，對了凡四訓的內容，法師娓娓道來，說明改造命運心想事成的方法。）
6. 了凡的故事/北京影視文化有限公司/DVD 四片，23 集  
（本影片感人而且好看，戲劇的張力效果大，不過，袁了凡的後代敘述劇中許多情節為達到戲劇效果而誇張編構的故事，較不真實。）

### 三、彰化了凡學會

（一）成立緣起（資料來源取自：99.06.17 網路 <http://www.liaofan.org.tw/zhonzi.htm>）

佛語云：「法不孤起，仗緣方生。」民初淨土宗第十三代祖師 印光大師，一生極力提倡《了凡四訓》，藉由袁了凡先生力行斷惡修善、謙卑自牧以改造命運之歷程與精神，以期端正人心、淨化社會，進而趣入菩提、圓成佛果。當代淨宗大德 淨空老法師，謹遵印祖遺教，更是致力於《了凡四訓》之弘揚。法師如入三昧的精闢講筵，讓人飽餐法味、如沐春風，並起而效法了凡先生的精神；此等功德利益，豈常人所能理解於萬一。

公元 1994 年，法師為求普利群生，遂慨施淨資，委由王麗民警官（警界「關老師」）及郭秀蘭居士等諸上善人，協力創辦《了凡四訓》之專弘機構，「了凡四訓基金會」於焉誕生。其間王警官、郭居士及王師姐等諸上善人，秉持著了凡先生的精神，苦心弘護。尤其王警官不辭辛勞地奔走於海內外，極力宣揚「由了凡入淨土」的理念，為眾生撥開人生的迷雲，導入「覺正淨」的清涼世界，實乃末世所稀，令人讚歎！

公元 2000 年，南遷彰化，正式申請成立區域性社團——「彰化縣了凡弘法學會」。十三年來，不斷擴大弘化領域，強化利眾功能與方式，因將《了凡四訓》翻製成多國語言、文字，目前已出版有：華語、閩南語、英文、德文、日文、越南文、粵語（廣東話）、客家語、童聲等九種有聲書。並自 1998 年起，不定期跨海西進，將儒佛至寶傳播於神州大地，使大陸眾生亦能同沾法益，遠離三毒煩惱，進而趣入聖域。

《了凡四訓》這本改造命運的「寶典」，對於謀求人類幸福、促進世界和平，有著

相當深廣的影響，因此「了凡弘法學會」出版的所有書籍、錄音帶及光碟，一概開放「版權」，竭誠歡迎踴躍贊助、弘揚，自利、利他。

## （二）宗旨：

了凡學會為依法設立之公益性社會團體，以《了凡四訓》為推廣核心，並編製流通與性德相應之書籍、光碟，藉以淨化人心、端正風氣，建設「人文與科技融匯，慈悲與智慧相生」的祥和社會。

## （三）任務：

1. 出版、流通《了凡四訓》及與性德相應之書籍、廣播劇、電影劇。
2. 推展「了凡讀書會」。
3. 發行贈送《了凡》雜誌雙月刊。
4. 倡導健康飲食，舉辦護生活動。
5. 舉辦或協助文教講座、公益活動。
6. 弘揚正蒙教育，推廣兒童讀經；培植文化底蘊，奠定德學基礎。

研究者在論文著手實驗研究之初，曾親自造訪「彰化縣了凡弘法學會」，透過學會蒐集到許多與《了凡四訓》相關的書籍讀本及視聽媒體資料，對於論文的研究有極大的幫助。甚至透過吳量光會長，與袁了凡的後代表維平小姐利用電腦視訊聯繫上並通話，真是極難得又珍貴的經驗。

## 肆、《了凡四訓》融入生命教育教學之探討

### 一、 切合時弊，符合潮流

台灣地區為挽救道德淪喪之時弊，於民國 87 年大力推動生命教育，希望藉著生命教育的教學令每位學生學習到（林思伶，民 90）：

- (一) 有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。
- (二) 有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更更有價值。
- (三) 有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。
- (四) 珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬的團體。
- (五) 尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度。
- (六) 會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。
- (七) 能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。
- (八) 具備成為世界公民的修養。

因此，教育當局希望藉由生命教育課程的推廣，能力挽狂瀾，讓社會日益敗壞的道德品格有止跌回升的情況，能立志做個文化人、道德人自居，真正具備世界公民的修養。

而生命教育的真正內涵為何？陳淑娥(2005)指出：每個人都想離開痛苦、得到快樂，而生命的苦樂是由自己、他人、生存環境交織而成，透過讀經效學聖賢，楷定長遠的生命目標，規劃具體可行的實踐次第，依此正確的認知，思想引導合宜的行為，並於實踐過程中不斷反省、改善、以提昇身心靈，重建社會倫理、淨化生存環境、豐富每一個人的生命。這樣一來，自己、他人、生存環境三者之間必然產生良性的互動，如此可獲得真實的快樂。

《了凡四訓》流傳四百多年，即因為書中涵詠了如何改過、行善、謙卑的立身處世修身養性之道，是一門能立己立人、益己益人的大學問。本書若加以推廣，人人都能好好讀誦，必可挽救現今社會品德低落之弊。而將《了凡四訓》古書今用，正符合當今教育潮流所需。

綜上所述，生命教育希望培養孩子在學習過程中，能藉由反省自身的錯誤，改正過錯，不再犯同樣的錯來修正自身的行為，改善群我的關係。進而能行善、服務他人，還能以謙和的心對待一切萬物，讓自己、他人、生存環境三者之間產生良性的互動。因此，生命教育的目標與《了凡四訓》的宗旨實是相呼應的。

## 二、相輔相成，相得益彰

生命教育，乃利己利人之教育，本研究將《了凡四訓》融入生命教育教學，希望透過書中立命之學、改過之法、積善之方、謙德之效四個章節之內容和精神，輔以視聽媒體並設計生動活潑的課程，將之融入生命教學中。

首先由改過開始施行，利用反省覺察自己之過，透過學習單對自己缺點的了解，反省思考並寫下缺點，並期許在自訂的期限內改過。改過學習單希望藉由自我檢討，以祈能慢慢改正自身的缺點。

接著進行三週的行善單元。讓學生觀賞行善助人的例子，以及古今行善因而善有善報的真實案例，讓學生明白善有善報的道理。並利用行善功過格，教孩子學習袁了凡記錄功過格之法，真實的做好事，幫助需要幫助之人，並在屬於自己的功過格上塗上顏色。並且每週都進行誰的善事做最多的PK賽，藉以鼓勵努力行善積德的孩子。

行善單元之後接著是謙卑的單元，以飽滿的稻穗越彎腰來說明謙虛的美德。並以中外謙虛的真人實事，介紹他們成功之處，不過在功成名就之時，仍能虛心不驕傲的待人處世，讓學生效法他們的精神，並能模仿與學習成功後應謙卑的態度。

在經過改過、行善、謙卑等三單元的學習之後，最後是立命之學的單元，與《了凡四訓》將本單元放在第一章節的順序相反。本研究課程設計理念主要是希望最終回歸到生命經過學習與努力之後，自我可以掌控自己未來的命運，真正做到安身立命，成為自己生命的建築師。

並且課程以生命鬥士—陳俊翰、謝坤山及周大觀等為例，鼓舞同學學習陳俊翰挑戰身體的極限，創造生命的崇高意義，激勵同學的生命潛能，不要小看自己，人有無限可能，勿畫地自限，勇於向未來的生命挑戰，創造出更豐沛的生命力與人生非凡的意義，活出燦爛的自我，真正掌握自己的命運，做自己的主人。

由課程設計理念及構想可知，《了凡四訓》融入生命教育教學，是相輔相成，而且是相得益彰的教學活動。孩子由本身修身養性開始做起，學習與他人相處的智慧、及謙卑處世的態度，進而行善、樂於為他人服務，做到利人利己。人人能如此，家庭何患不和樂；社會何患不安寧；國家哪會不康樂富強之理？因此，如前所言，生命教育的本懷在於提昇身心靈，重建社會倫理、淨化生存環境、豐富每一個人的生命，並且使自己、他人、生存環境三者之間產生良性的互動，這樣《了凡四訓》融入生命教育教學的課程可謂相輔相成之極致呈現了。



### 第三節 生命態度與《了凡四訓》相關之探討

如前所述，本研究所指的生命態度，是指人們對其他人、事、物或觀念，經常是如何感覺、如何行動的傾向描述(謝曼盈，2003)。並且依 King, Hicks & Krull (2006) 所言，擁有正向的人生觀，樂觀的看待生命的態度，可讓個體感覺生命是有意義，並且對周遭的情境有更敏銳的感受性。

以下依沙特、傅朗克、羅洛·梅、羅傑斯及謝曼盈「生命態度量表」的「自我投入」、「情境因素」、「我和他人」三個部份來呼應《了凡四訓》書中袁了凡的生命態度。三部份依次為：

- 壹、生命經驗、死亡態度--面對生命的態度
- 貳、生命理想、生命自主、存在感—自我生命的投入
- 參、愛與關懷--對他人態度

#### 壹、生命經驗、死亡態度--面對生命的態度

##### 一、袁了凡早期生命態度--富貴在天、生死有命

袁了凡因為孔先生為他算命，並屢次試驗老人的命學理數，不管大小事項都非常靈驗準確，凡是碰到考試，所考名次先後，都不出孔先生的推算所料。尤其是補貢生一事，經過一波三折之後，還是不出孔先生所算之命數。因此，袁了凡認定：升官發財、遲速有時、富貴在天、生死有命。對生命的態度變得消極隨緣，並且淡然無求。

這是最早期袁了凡的生命經驗和對於死亡的態度，完全受制於命數，以為一切都已成定數，定業不可轉，人生任何努力與否均無法跳脫命定之事實，因此，對人生不再抱持任何希望的消極態度。

## 二、 袁了凡中期生命態度--命由己造、福由心生

自從袁了凡認定一切都已成定數之後，對人生完全淡然以對，不再存有任何積極有所為之想，直到遇見雲谷禪師，才讓他對生命的態度有所改觀。雲谷禪師告訴袁了凡說平常人，才會被數所束縛。若是一個極善的人，數就拘他不住。因為極善的人，儘管本來數裏註定吃苦；但他做了極大的善事，這大善事的力量，就可以使苦變成樂，貧賤短命，變成富貴長壽。而極惡的人，數也拘他不住。因為極惡的人，儘管本來數裏註定要享福；但他若做了極大的惡事，這大惡事的力量，就可以使福變成禍，富貴長壽變成貧賤短命（袁了凡，明朝；了凡弘法學會，2006）。

雲谷禪師說：「『命由己作，相由心生，禍福無門，惟人自召』。佛教經典裏說：『求富貴就得富貴，求兒女就得兒女，求長壽就得長壽。』六祖慧能大師曾說：一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通（袁了凡，明朝；王妙音，2006）。

經過雲谷禪師的開導，袁了凡頓時明白命運是可以改變的，如何改變則端賴一己的所為，為善為惡都會使命數改變，只是變好變壞的差別。因此，在中期生命態度，袁了凡明白命運可以改變的事實，若積極有所作為，努力行善積德，命運將越變越好。這使得他的生命態度由消極轉趨積極，完全顛覆過去桎梏的觀念。

## 三、 袁了凡後期生命態度--天作之孽猶可違

經過雲谷禪師的引導，袁了凡不僅對先前命運不可轉的想法大有改觀，並且依照禪師的方法反省自身所有的缺點，一一檢討原因。如不能得科第，沒有兒子的種種因素。將不發科甲與沒兒子的原因盡量改掉，化吝嗇成施捨，化偏激為和平，化虛偽成虔誠，浮躁改成沉著，驕傲改成謙虛，懶散改為勤奮，殘忍化為仁慈，刻薄改為寬容，珍惜自己，與人為善，重新再生一個義理的身命。

詩經也說：「人應常常反省自己的所作所為，合不合天道。求禍求福，全在自己。」不得科第，沒兒繼後，雖是上天註定，但還可改變。只要擴充德行，廣積陰德，必能使命數有所改變。易經第一章就說：「積善之家，必有餘慶。」福不僅自身可得，還能延及子孫（袁了凡，明朝；吳重德改編，2004）。

雲谷禪師一番發人深省的話，深深撼動袁了凡的心，也著實的顛覆他根深蒂固的想法。因此，袁了凡後期的生命態度如黎明的曙光，漸漸照亮他往後的生命。

本階段，袁了凡生命態度由命運天註定到命運是掌握在自己的手中，至生命後期漸漸趨向於沙特所主張，人有自由選擇的生命態度，自我存在的意識大為提升。

傅朗克認為人可以從經驗中得到學習，而當下就是生命學習的最佳時機（V. E. Frankl 著/游恆山譯，1991；李彬，2005）。袁了凡身體力行實踐善行，由生命中得到不凡的生命經驗，與傅朗克的生命經驗相仿。

另外，傅朗克認為，死亡是生命的一部份，是構成生命意義的必要因素之一。死亡暗示了時間的有限性，所以人必需在有限的時間中，盡力完成自己的課業（V. E. Frankl 著/游恆山譯，1991）。而袁了凡則是努力精進過每一天，不因為生命的短暫而虛度光陰、安逸過日，因為死亡是生命的一部份，與傅朗克的論點相符合。

還有，傅朗克認為個體必須對生命抱持肯定的態度、正向面對困境，方能建構自己生命的意義。袁了凡對生命的態度也是積極樂觀，以為他人服務為人生的目標。這個生命態度與傅朗克的論點相同。

至於羅傑斯也認為體驗有其重要性，經驗的過程雖有痛苦和挫折，然而將經驗視為正面、有用的引導，都對我們有益。這種正向的生命態度和想法與袁了凡的處世觀不謀而合。袁了凡身處被李如松巫陷的困境，被迫停職返鄉。回到家鄉，他依然懇切、認真地行善直到去世。心中坦然面對逆境，仍然行善助人的積極生命態度令人敬佩。後來，獲得平反並得以洗刷冤情。

最後，謝曼盈歸納出四位學者共同認為經驗具有重大意義，鼓勵當事人正向看待經驗，接納生命可能的變化，積極面對生活中的種種挫折，並且在生命的處境中成長與學習。謝曼盈將四位學者面對生命態度的見解歸納為生命經驗和死亡態度，由上述可知，與袁了凡的生命觀不謀而合。

## 貳、生命理想、生命自主、存在感—自我生命的投入

### 一、行善止惡、修身立命

在禪師的一番開導之後，袁了凡豁然頓悟，拜領受教。將往日一切大小過失在佛前表白懺悔。先求登科第，還誓作三千善事，以報天地祖宗養育之恩。雲谷禪師並指點他，將每日所行的一切善事惡事，記在功過簿上，就是極小的善事惡事，也必要記上，如有過失，則須功過相抵。身上有一些過失罪惡，都應像治病一樣，把過失罪惡完全去掉。並透過持唸「準提咒」，讓心清靜無雜念，以期有所應驗(袁了凡，明朝；王妙音白話，2006)。

所以，在此階段，袁了凡生命自主性增強、自我存在感也提高了，對自我生命的投入愈漸加深，生命充滿無限生機與希望。可見，生命轉趨積極的袁了凡，生命活水湧入生命之流，原本了無活力的他，找到了生命的春天，人生積極有生命力，生命態度轉趨正向。

### 二、賢達之人能安命

袁了凡明白立命之道，不願再同凡夫一樣。於是整天小心謹慎，與先前大不相同。從前糊塗隨便、無拘無束的過日子；後來，自然有種小心謹慎和戰兢戒懼的景象。雖在暗室無人處，也常恐怕得罪天地鬼神。碰到討厭和毀謗者，也能安然接受，不與他人計較爭論了。

到了第二年參加考試，孔先生算定得第三名，卻考取了第一名，孔老人的預言開始失靈了。到了秋期舉人考試，也出乎孔先生的推算，而考中了舉人。並再發求子之願，許下再行三千善事，以贖此生之過。僅經過一年，就生了兒子。袁了凡又起求中進士的願，並許下做一萬件善事的大願。經過了三年，考中了進士。孔先生算的命，袁了凡到五十三歲，應有災難，那年竟然一些病痛都沒有。「人的命沒有一定，是靠自己造的。」從此，袁了凡深知：「凡是說人生禍福惟天定者，必是凡夫俗子。若說禍福憑心定，賢達能安命者，必是聖賢毫傑。」後來，袁了凡還活到七十四歲(袁了凡，明朝；王妙音白話，2006)。

可以知道，在此階段的袁了凡，完全投入自我豐沛的生命之流中，生命充滿了自主性，崇高的理想，像一股強大的拉力，強而有勁拉提著他，向更有意義的未來邁進。

### 三、謙謙君子道可得

《了凡四訓》書中提到，在改變命運中，若是榮華富貴，還是要常當不得意想。就算碰到順心如意時，還是要常當不如意想。就算眼前豐衣足食，還是要當沒錢沒有屋住想。就算家世顯赫，還是要常當做低微想。學問高深，還是要當做粗淺想。能這樣虛心，道德自然增進，福報自會增加。

講到遠，應要想把祖宗的德行，傳揚開來；講到近，應要想父母若有過失，要替他們遮蓋起來。講到向上，應要想報答國家的恩惠；對下，應要想造一家的福。對外，應要想救濟旁人的急難；對內，應要想預防自己的邪念與邪行。從正面來肯定問題，能常如此存心，必成正人君子(袁了凡，明朝；王妙音白話，2006)。

在這階段，袁了凡生命強而有力的存在感，使他朝向更高的生命層次邁進，生命充滿謙卑，透過自我生命的投入，袁了凡踏實穩健且虛心的迎向未來的生命。

在袁了凡自我生命的投入部分，與國外學者沙特的論點一致，認為人應該為自己的選擇負起責任，必需對全人類負責，讓自我生命因服務奉獻而發光發熱，發揮生命最大的價值。

傅朗克認為人有做抉擇的意志自由。人存在的當下，呈現的是一個又一個作抉擇的機會，人的自由不是因種種限制而只能被動採取選擇的自由，而是不論面臨什麼處境，個體都能採取積極態度的自由(李彬，1995)。

羅傑斯認為一個人誠實的去面對自身的諸多問題，誠懇的去找出解決的方法，才能在原先的困境中找到出路(Rogers, 1983)。因此，活出內在的自己，活出自我的價值，是有意義的人生。

謝曼盈綜合上述四位學者論述，發現四位學者均重視有目標的生活：沙特強調有意義、有目的的行動；傅朗克重視追尋生命的目標；羅洛·梅鼓勵人們追尋有方向的生活，羅傑斯則認為最後的答案就在當事人自己的心中。四位學者均強調個體有絕對的自由，可以主掌自己的生命，但須面對與承擔選擇後的後果與責任。沙特和傅朗克強調自由選

擇，羅洛·梅和羅傑斯認為當事人必須積極傾聽自己內心的聲音，發展成為真實的自己。學者也都強調空虛茫然的生命態度會威脅人類的健康，不知為何而活、找不到自己存在價值的人，同時也會迷失自己生命方向；相反的，愈能深刻感受存在、掌握自己命運的人，越能掌握生命的方向。因此，上述四名學者對生命投入的思想與袁了凡的理念有異曲同工之妙。

## 參、愛與關懷——對他人態度

### 一、嚴以律己、寬以待人

書中有言，千百萬樣的過失，都是從心所起，若心不動念，無私無慾，自然罪過不生。我們能夠一心向善，讓心中充滿正念，邪念自然就沒有機會接近我們了。這是最精確而且唯一的修心補過之法。過由心造，亦由心改，如斬毒樹，先斷其根，則必枝葉盡落。

所以，改過最上最高的方法，還是修心。能修心，就可使心立刻清淨；能修心，那麼，壞的念頭一動，自己能覺察，就立刻把心停住不動；心不動，那麼壞的念頭便消失，也就不會再犯了(袁了凡，明朝；王妙音白話，2006)。

因此，袁了凡對己甚嚴、待他人寬大為懷的態度，由他透過每日功過格，善行蓋一個「○」，壞事打一個「×」，如此的反省檢討，漸漸的打「×」的壞事漸少，袁了凡時時的檢討改進可見一斑。

### 二、滿招損、謙受益

易經謙卦上說：「天的道理，凡驕傲自滿的，就使他虧損，而謙虛者，就讓他得到益處。地的道理，凡驕傲自滿的，不能讓他永遠滿足；而謙虛的就像低的地方，流水經過必定會充滿他的缺陷。鬼神的道理，凡驕傲自滿的；就要使他受害，謙虛的人便讓他受福。人的道理，都是厭惡驕傲自滿者，而喜歡謙虛的人。」這樣看來，天、地、鬼、神、

人，都重謙虛的(袁了凡，明朝；思尼子直解，2008)。

《了凡四訓》書中提到年紀最輕，而且非常謙虛的丁敬宇，考試放榜時，果然考中了。另外，馮開之他總是虛心自謙，面容和順，一點也不驕傲；朋友常當面指責他的錯處；他平心靜氣地接受朋友的責備，從不反駁一句話。心能謙虛，天一定會幫助他，後來果真也上榜了(袁了凡，明朝；王妙音白話，2006)。

由書中的這一段內容，可知袁了凡告誡孩子待人宜謙卑和順，他人告誡的忠言也應該虛心受教。所以充滿愛與關懷是袁了凡對待他人、萬物的生命態度。

### 三、 人生以服務為目的

袁了凡在《了凡四訓》書中言及，對於利人的事情，應趕快去做；凶險、損人的事莫作。只要存好心，約束一切不善的行為；而且還要虛心不驕傲，才可有受福的根基。古有云：「有志於功名者，必得功名；有志於富貴者，必得富貴(袁了凡，明朝；思尼子直解，2008)。」人要立定這種偉大的志向，必須在每一個念頭上謙虛，時時考慮到旁人的方便；並行善助人，多為他人服務。能做到這樣，自然會感動天地。若將求科名積極進取的心，落實推廣到積德行善上，並且盡心盡力去做，那麼命運必然能改變，而且會越變越好了！

所以，袁了凡書中告誡孩子在對他人態度方面是多行善，多為他人服務。待人處世以愛與關懷為出發點的正向生命觀。

羅洛·梅堅持這三個世界彼此不但息息相關，而且應同時存在(呂漁亭，1983)。他還認為世界是一個整體，是「合為一體」、同體共生的理念，世界的脈動均與每個人息息相關，共生共榮。他強調正向看待生命中的痛苦、停頓與挫折，在發展成為自己的過程中，將痛苦的經驗轉化成生命的能量。從他對愛的分析，也使個人生命呈現豐富的意涵(謝曼盈，2003)。

羅傑斯認為人活在關係中，良性的關係為當事人帶來改變的可能，透過對他人提供愛與關懷的同時，自己也會獲得喜悅和鼓舞，並豐富個人的內在體驗(宋文里，1990)。

四位學者對「人與他人的關係」看法不完全相同，沙特從較悲觀的角度看待「人與他人的關係」；而傅朗克、羅洛·梅和羅傑斯都視愛與關懷是一種重要的生命態度，這樣的關係為生命的實現帶來可能。學者們多數認為愛與關懷是自己對他人、對世界的重要

生命態度，此態度與袁了凡的助人行善、為他人服務奉獻的作法和想法是不謀而合的。

「生命態度量表」三個部份：面對生命的態度、自我生命的投入與對他人的態度，與《了凡四訓》的生命態度觀雷同。生命經驗、死亡態度、生命理想、生命自主、存在感、愛與關懷等六個分量表項目，在袁了凡的生命態度中都是正向積極的。因此，《了凡四訓》是養成正向生命態度的優良教材。



## 第三章 研究設計與實施

為達成研究目的，解決待答問題，本研究採用準實驗研究法，主要透過量化研究的結果，並輔以「學習單」、「單元親子回饋」、「課程總回饋」及「訪談紀錄」等資料，作為評量《了凡四訓》融入生命教育課程實施成效之工具，以瞭解課程實施對國小學生生命態度的影響。本章旨在說明研究方法與步驟。全章將針對「研究架構與研究方法」、「研究工具」、「研究樣本」、「研究倫理」、「教學活動課程設計」、「資料處理」等六節加以說明。

### 第一節 研究架構與研究方法

本研究在探討《了凡四訓》融入生命教育課程教學後對國小學生生命態度之影響，根據研究目的與文獻探討結果，用修訂自謝曼盈（2003）發展「生命態度量表」之「國小高年級學生生命態度量表」為評量工具，研究實驗組與對照組在量表前測、後測、追蹤測結果之變化，藉以評量《了凡四訓》融入生命教育課程教學後對國小學生生命態度之影響差異。

#### 壹、研究設計

本研究以「前測—後測對照組設計」(pretest-posttest control group design) 之準實驗研究法 (Quasi-experimental design)，分實驗組與對照組兩班進行。實驗組進行十八次實驗課程教學，每次兩節課，共進行三十六節課，1440 分鐘的教學。對照組不進行任何實驗教學課程。兩個班級並於實驗前、後一週及實驗結束後一個月，以「國小高年級學生生命態度量表」施測，比較實驗組與對照組在「國小高年級學生生命態度量表」量表前測、後測、追蹤測之得分變化。本研究實驗設計如表 3-1-1。

表 3-1-1 實驗設計表

組別	前測	實驗處理	後測	追蹤測
實驗組(N=31)	T1	A	T3	T5
對照組(N=31)	T2	B	T4	T6

茲就表 3-1-1 各代號之含義說明如下：

A：代表實驗組接受《了凡四訓》融入生命教育教學課程之實驗處理。

B：代表對照組未接受《了凡四訓》融入生命教育教學課程之實驗處理。

T1：實驗組「國小高年級學生生命態度量表」前測結果。

T2：對照組「國小高年級學生生命態度量表」前測結果。

T3：實驗組於實驗課程結束後一週內，作「國小高年級學生生命態度量表」後測結果。

T4：對照組於實驗課程結束後一週內作「國小高年級學生生命態度量表」後測結果。

T5：實驗組於實驗課程結束後一個月，作「國小高年級學生生命態度量表」追蹤測驗。

T6：對照組於實驗課程結束後一個月，作「國小高年級學生生命態度量表」追蹤測驗。

## 貳、研究變項

依據上述實驗設計，本研究的實驗處理變項及有關變項說明如下：

一、**自變項**：為學生有無接受融入式生命教育。

(一)實驗組：實驗期間學生接受三十六節《了凡四訓》融入生命教育教學。

(二)對照組：實驗期間未接受《了凡四訓》融入生命教育教學。

二、**依變項**：以受試學生在「國小高年級學生生命態度量表」之測驗分數、實驗組學生在目標上的表現、對課程的感受。

三、**控制變項**：

(一)以受試學生在「國小高年級學生生命態度量表」上前測總分為共變數，以減少二組受試者原來可能存在的差異。

(二)對象控制：本實驗之受試者均為嘉義市某國小六年級的學生。班級採常態編班，且兩班參加實驗的學生人數均為 31 人。

### 參、研究流程

為了讓研究過程更清晰明白，有益於研究的進程，並茲將本研究的整個進展流程敘述如下：

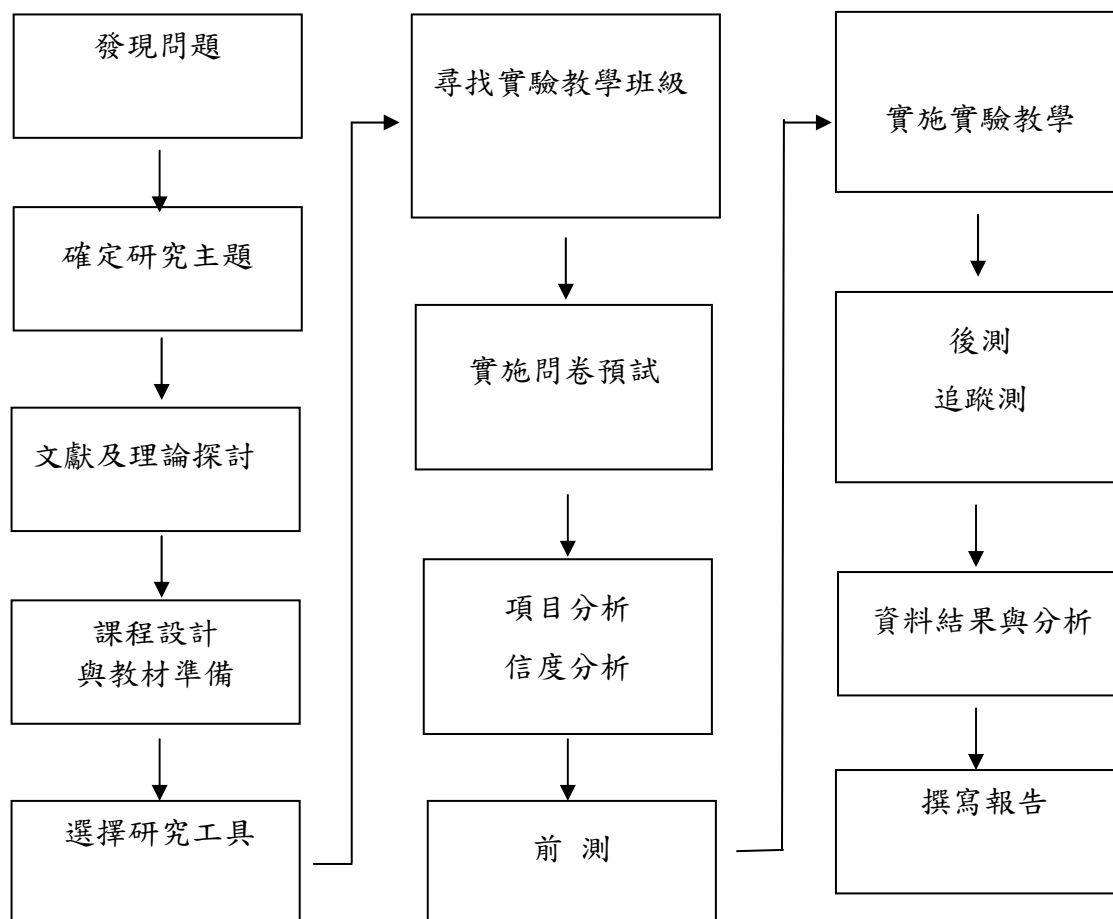


圖 3-1-1 研究流程圖

本研究試圖以《了凡四訓》融入生命教育課程教學活動對實驗組實施教學實驗，十八次的實驗課程結束後，進行「國小高年級學生生命態度量表」的後測及追蹤測，藉以了解實驗施行的成效為何。

## 第二節 研究工具

為配合研究目的，本研究採量化的統計分析與資料的文本分析。所採用的研究工具包括：修訂自謝曼盈(2003)生命態度量表之「國小高年級學生生命態度量表」、並依預試量表、施測樣本、正式量表的形成以及其信度、效度等做說明。

### 壹、預試量表與預試樣本

#### 一、預試量表內容

使用謝曼盈(2003)生命態度量表為預試問卷量表，在獲得作者同意後進行編修，刪除不適合之題項並重新分成六個構面形成正式量表。

生命態度量表原是讓大學生使用之量表，而本研究對象為國小六年級學生，故將原生命態度量表七分量表，修改為五分量表，讓選項較單純化，使國小學童易於選擇。

此外，由六年級學生中選取期中評量國語科成績，語文程度低、中、高共五名學生代表先試做問卷，依學生的理解情形及答題反應，經詢問後，據此來修改題目使語意較為淺顯後再進行預試。

茲將謝曼盈的生命態度量表題意艱難加以修改為題意淺顯的題目，列舉出對照題目，如下表：

表 3-2-1 修改題目對照表

題號	謝曼盈原題目	修改後的題目
3	如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生無遺憾。	如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生沒有遺憾。
6	對我而言，理想是一件遙不可及的事。	對我而言，理想是一件離我很遙遠的事。
8	每當我思索自己生命的理想是什麼時，我總是覺得茫然。	每當我思考自己生命的理想是什麼時，我總是 <u>不清楚</u> 。
10	我總是得過且過，覺得過一天算一天。	我總是 <u>生活沒有目標</u> ，覺得過一天算一天。
11	投入與實踐生命的理想，使我的生活有了意義與方向。	<u>認真去完成</u> 生命的理想，使我的生活有了意義與方向。
15	我常覺得我無法主導自己生命的方向。	我常覺得我無法 <u>按照</u> 自己生命的方向去做。
18	我認為，我需對自己的現狀負直接的責任。	我認為，我需對自己的 <u>現在情況</u> 負直接的責任。
22	我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。	我相信擁有美好 <u>的人生</u> ，在於自己的努力。
26	當我試著去了解我存在的意義時，我會變得困惑且沮喪。	當我試著去了解我 <u>活著</u> 的意義時，我會變得困惑且 <u>無力</u> 。
35	我可以坦然接受死亡，即便我無法預期它何時到來。	我可以 <u>不害怕的</u> 接受死亡， <u>雖然</u> 我無法預知它何時到來。
41	我想探索與死亡有關的種種議題。	我想探索與死亡有關的種種 <u>主題</u> 。
45	如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安，一蹶不振。	如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安， <u>難過消沉</u> 。
50	我認為在逆境中，人往往只能接受命運的擺佈。	我認為在 <u>挫敗</u> 中，人往往只能接受命運的擺佈。
54	面對生命中的挫折與打擊，我總是怨天尤人。	面對生命中的挫折與打擊，我總是 <u>責怪他人</u> 。

預試量表包含六個分量表：生命理想層面、生命自主層面、存在感層面、死亡態度層面、生命經驗層面、愛與關懷層面。全量表題項共計 70 題，反向題有 31 題。將量表中同一分量表的題目放在一起，題意相近的題目盡量分開，不排在一起，並重新編排題號如下。

表 3-2-2 預試量表各分量表與題項分佈表(題號加底線為反向題)

分量表	題 項 分 佈													題 數
生命理想層面	01	<u>02</u>	03	<u>04</u>	05	<u>06</u>	07	<u>08</u>	09	<u>10</u>	11			11
生命自主層面	12	<u>13</u>	14	<u>15</u>	16	<u>17</u>	18	<u>19</u>	20	<u>21</u>	22	<u>23</u>		12
存在感層面	<u>24</u>	25	<u>26</u>	27	<u>28</u>	29	<u>30</u>	31	<u>32</u>	33	<u>34</u>			11
死亡態度層面	35	<u>36</u>	37	<u>38</u>	39	40	41	<u>42</u>	43	<u>44</u>	<u>45</u>	46		12
生命經驗層面	47	<u>48</u>	49	<u>50</u>	51	52	<u>53</u>	<u>54</u>	55	56	57			11
愛與關懷層面	<u>58</u>	59	<u>60</u>	61	<u>62</u>	63	<u>64</u>	65	<u>66</u>	67	68	69	70	13

生命態度量採李克特的五點量表的計分方式作答，每一個題目有五個選項：「非常同意」、「同意」、「不確定」、「不同意」、「很不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。正向題得分越高，表示對該題目的描述傾向贊成的態度，表示其生命態度越積極正向；反向題得分越高，表示對該題目的描述傾向反對的態度，表示其生命態度越消極負面，實際得分越低。

## 二、預試樣本

研究者任教小學六年級，預試樣本除了由研究者立意取樣選擇本校六年級四個班共 133 人之外；亦選擇嘉義市另一所小學六年級取四個班級共 137 人，總計人數 270 人，進行「國小高年級學生生命態度量表」預試。預試後回收 270 份問卷，問卷回收率 100%。問卷回收彙整剔除填答不完整之無效問卷 5 份，有效問卷 265 份，有效問卷回收率 98.15%。預試資料蒐集完畢後，進行統計分析並做題項之刪選及重新排列題組。

## 貳、正式量表的形成

本研究將預試結果，進行相關分析法和決斷值 t 檢定法(簡稱 CR)，分析預試量表施測結果後進行選題，依其顯著結果作為刪題依據，再以因素分析之主成因分析做題目分量的分類，以便形成正式問卷。

## 一、 預試量表題項分析

預試問卷進行相關分析法和決斷值 t 檢定法(簡稱 CR)，其分析結果如下：

表 3-2-3 預試量表題項分析

預試 題號	預試題目(簡要版)	該題與總分 之相關	決斷值	備註
1	有夢想等待我去實現。	.437**	6.527	
2	我不知道真正想要的是什麼。	.400**	6.968	
3	能完成心願理想，將沒有遺憾。	.321**	3.998	
4	我沒有什麼真正想要做的事。	.473**	9.150	
5	願意用一生去實現理想。	.518**	8.381	
6	理想是一件離我很遙遠的事。	.608**	11.855	
7	我知道什麼是我想要的生活。	.319**	4.660	
8	我不清楚自己的理想是什麼。	.453**	6.579	
9	我勇於追求我想要的生活目標。	.629**	10.677	
10	我總是生活沒有目標。	.599**	10.715	
11	認真完成理想，生活有意義。	.592**	8.624	
12	我堅持做我真正想做的事。	.338**	4.135	
13	我總是扮演別人期望的角色。	.281**	4.585	
14	我能選擇自己想要的生活方式。	.299**	5.840	
15	我無法按照自己的方向去做。	.457**	7.445	
16	我會對自己做的決定負責。	.541**	9.338	
17	我總是聽從別人的建議。	.141*	1.698	刪題
18	我需對自己負直接的責任。	.354**	4.773	
19	我沒有辦法掌握自己的人生。	.582**	11.092	
20	我的態度可以改變我的命運。	.426**	6.189	
21	我順從不公平、不合理的事情。	.130*	1.857	刪題
22	擁有美好的人生在自己的努力。	.474**	6.501	
23	我無法面對重大抉擇。	.389**	6.481	
24	我不喜歡現在的我。	.432**	7.116	
25	我能充實的過每一天。	.567**	9.553	
26	我不了解我活著的意義。	.446**	6.765	
27	能活著就是一件快樂的事。	.543**	10.181	
28	沒有人會在乎我的存在。	.411**	6.755	
29	我知道我為誰而活，為何而活。	.402**	6.061	
30	我經常覺得生活很無聊、心煩。	.417**	5.685	
31	我熱愛我的生命。	.547**	9.425	
32	我不滿意現狀，又無力改善。	.527**	8.616	
33	我的存在對某些人是意義重大。	.515**	7.765	
34	我的存在，對別人沒什麼意義。	.569**	9.709	

35	我可以不害怕的接受死亡。	.295**	4.971	
36	家人不要告訴我得絕症實情。	.160**	2.720	刪題
37	我珍惜每一天。	.499**	8.349	
38	去了解死亡時，我覺得困惑不安。	.171**	2.693	刪題
39	我可以決定如何過每一天。	.639**	10.771	
40	我生活得沒有遺憾。	.582**	9.769	
41	我想探索與死亡的種種主題。	.078	0.124	刪題
42	死亡不會降臨在我身上。	.304**	5.436	
43	我將平靜地接受親人離我而去。	.194**	2.995	
44	死亡是可怕的事，我不願去想。	.181**	3.375	刪題
45	若我將不久於世，我會難過消沉。	.355**	6.180	
46	晚年我依舊會積極過生活。	.498**	6.537	
47	我希望可以經歷一些挫折考驗。	.503**	7.883	
48	我夢想一覺醒來苦難都結束了。	0	0.064	刪題
49	我相信我能克服生命的困境。	.537**	9.019	
50	在挫敗中人只能接受命運擺佈。	.278**	3.607	
51	我相當的努力還是會失敗。	-0.81	-0.765	刪題
52	困境當成是生命成長的機會。	.586**	9.872	
53	經歷痛苦對我沒有任何意義。	.354**	6.695	
54	面對挫折我總是責怪他人。	.437**	7.678	
55	在挫折裡，我獲得人生經驗。	.636**	10.525	
56	我羨慕困境中成長有智慧的人。	.278**	3.495	
57	人生體驗會使我的生命更豐盛。	.627**	10.203	
58	世上沒有值得我在乎的人或事。	.384**	8.070	
59	我常主動親近他人並接納他人。	.395**	5.913	
60	生命只要為自己而活就可以了。	.404**	6.343	
61	我希望有能力為他人帶來快樂。	.570**	8.362	
62	我只關心和我有關的事物。	.463**	9.007	
63	我關心其他人的處境。	.348**	4.656	
64	我不太想去關心任何人。	.530**	8.994	
65	我總是對家人不斷付出關愛。	.322**	4.775	
66	我不在乎別人發生了什麼事。	.480**	9.231	
67	我願意陪伴需要安慰的人。	.504**	7.930	
68	助人讓我找到生命的意義。	.637**	10.101	
69	我能無私付出自己的關懷與愛。	.529**	8.620	
70	我由付出中獲得肯定與喜悅。	.607**	10.843	

由表 3-2-3 為刪題之依據，題項在相關分析  $\alpha$  大於 .01 或決斷值小於 3 的題目均刪除。因此，未達上述標準的 17、21、36、38、41、44、48、51 等八題題項予以刪除。因此，量表還餘六十二題。



## 二、效度分析

所稱的效度是指測驗分數能測到它所欲測量之特質的程度。本研究先以文獻探討分析為理論基礎。並參考謝曼盈《生命態度量表》的內容效度、效標關聯效度和建構效度等三方面來說明量表效度。

### (一) 內容效度

內容效度的考驗，主要是一種邏輯分析的過程，亦即有系統的檢查測驗的題目是否與測驗的目標相一致（郭生玉，1998）。謝曼盈的量表理論來自沙特、弗蘭克、羅洛梅、羅傑斯等四位的理論為基礎，並且問卷題項來自此四位的論點，有合適的文獻支持，因此本量表具有良好的內容效度。

### (二) 效標關聯效度

生命目的測驗量表、生命指數量表、生命態度剖面圖等三種構念相似的量表，與謝曼盈編製的量表具有顯著相關。因此，研究者根據她的量表編製而成，同理可證效標關聯效度是良好的。

### (三) 建構效度

本研究量表的建構效度，以主成分法進行分析，本研究KMO值為.114，取樣適當性可。Bartlett球形考驗值為3701.781，顯著性達.000(\*\* $p < .001$ )顯著水準，屬於極佳的水準，適合進行因素分析。

預試量表題項分析後再以六十二題做因素分析，刪除不符合建構效度的題項，成為正式量表。本方法是採用主成分分析法(Principal-axis factoring)，因子個數為六，轉軸法為直接斜交法，抽取最大的因素。以下是因素分析表的結果：

表 3-2-4 因素分析表(六十二題)

預試 題號	預試題目(簡要版)	成份					
		1	2	3	4	5	6
70	我由付出中獲得肯定與喜悅。	.719					
68	助人讓我找到生命的意義。	.677					
69	我能無私付出自己的關懷與愛。	.636					
37	我珍惜每一天。	.671					
55	在挫折裡，我獲得人生經驗。	.653					
67	我願意陪伴需要安慰的人。	.580					
57	人生體驗會使我的生命更豐盛。	.626					
52	困境當成是生命成長的機會。	.559					
59	我常主動親近他人並接納他人。	.526					
39	我可以決定如何過每一天。	.570					
56	我羨慕困境中成長有智慧的人。	.508					
31	我熱愛我的生命。	.561					
61	我希望有能力為他人帶來快樂。	.520					
40	我的生活得沒有遺憾。	.566					
27	能活著就是一件快樂的事。	.538					
33	我的存在對某些人是意義重大。	.543					
46	晚年我依舊會積極過生活。	.566					
63	我關心其他人的處境。	.495					
47	我希望可以經歷一些挫折考驗。	.470					
65	我總是對家人不斷付出關愛。	.495					
25	我能充實的過每一天。	.474					
20	我的態度可以改變我的命運。	.423					
24	我不喜歡現在的我。		.722				
32	我不滿意現狀，又無力改善。		.697				
28	沒有人會在乎我的存在。		.636				
15	我無法按照自己的方向去做。		.656				
19	我沒有辦法掌握自己的人生。		.659				
30	我經常覺得生活很無聊、心煩。		.627				
26	我不了解我活著的意義。		.600				
34	我的存在，對別人沒什麼意義。		.631				
23	我無法面對重大抉擇。		.393				
13	我總是扮演別人期望的角色。						
62	我只關心和我有關的事物。			.717			
60	生命只要為自己而活就可以了。			.701			
66	我不在乎別人發生了什麼事。			.680			
58	世上沒有值得我在乎的人或事。			.664			
64	我不太想去關心任何人。			.668			
54	面對挫折我總是責怪他人。			.562			
53	經歷痛苦對我沒有任何意義。			.543			

10	我總是生活沒有目標。	.505
50	在挫敗中人只能接受命運擺佈。	.409
12	我堅持做我真正想做的事。	.636
16	我會對自己做的決定負責。	.639
11	認真完成理想，生活有意義。	.654
18	我需對自己負直接的責任。	.481
22	擁有美好的人生在自己的努力。	.560
49	我相信我能克服生命的困境。	.576
03	能完成心願理想，將沒有遺憾。	.459
43	我將平靜地接受親人離我而去。	.321
29	我知道我為誰而活，為何而活。	
04	我沒有什麼真正想要做的事。	.697
01	有夢想等待我去實現。	.571
05	願意用一生去實現理想。	.569
02	我不知道真正想要的是什麼。	.572
06	理想是一件離我很遙遠的事。	.556
07	我知道什麼是我想要的生活。	.470
08	我不清楚自己的理想是什麼。	.484
09	我勇於追求我想要的生活目標。	.463
14	我能選擇自己想要的生活方式。	.355
42	死亡不會降臨在我身上。	.622
35	我可以不害怕的接受死亡。	.637
45	若我將不久於世，我會難過消沉。	.543

透過表 3-2-3 與表 3-2-4 兩組分析表的結果整理而得，共有 13, 17, 21, 29, 36, 38, 41, 44, 48, 51 等十題刪除，原量表題目總數由七十題刪除十題後，剩餘六十題。因此，預式問卷經過相關分析法、決斷值 t 檢定法及因素分析之後，刪去十題不合適的題目，形成有六十題题目的正式問卷。以下是正式問卷的新題號及簡要題目一覽表。並以此六成份為六個分量表作為正式問卷之用。六個分量表分別為：(一)愛與關懷、(二)自我存在、(三)生命經驗、(四)生命自主、(五)生命理想、(六)死亡態度。

表 3-2-5 正式問卷題項

新 題 號	舊 題 號	題目	反向題分量表
1	20	我認為，我的態度可以改變我的命運。	1
2	25	我能充實的過每一天。	1
3	15	我常覺得我無法按照自己生命的方向去做。	√ 2
4	19	無論我怎麼做，我都沒有辦法掌握自己的人生。	√ 2
5	10	我總是生活沒有目標，覺得過一天算一天。	√ 3
6	50	我認為在挫敗中，人往往只能接受命運的擺佈。	√ 3
7	3	如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生沒有遺憾。	4
8	11	認真去完成生命的理想，使我的生活有了意義與方向。	4
9	1	我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。	5
10	2	我不知道在生命中，我真正想要的是什麼。	√ 5
11	35	我可以不害怕的接受死亡，雖然我無法預知它何時到來。	6
12	27	我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。	1
13	31	我熱愛我的生命。	1
14	23	面對重大抉擇時，我總是無法自己做決定。	√ 2
15	53	我不認為經歷痛苦對我的人生有任何意義。	√ 3
16	33	我知道我是獨一無二的，我的存在對某些人是意義重大的。	1
17	37	因為會死亡，所以我珍惜每一天。	1
18	24	我不喜歡現在的我。	√ 2
19	54	面對生命中的挫折與打擊，我總是責怪他人。	√ 3
20	12	縱使沒有人贊成，我仍堅持做我真正想做的事。	4
21	4	說真的，我沒有什麼真正想要做的事。	√ 5
22	5	我有一個十分清楚的理想，而且願意用一生去實現它。	5
23	42	我不太相信死亡會降臨在我身上。	√ 6
24	39	我雖然無法決定死亡，但我可以決定如何過每一天。	1
25	46	縱使到了人生的晚年，我依舊會積極、快樂的過生活。	1
26	26	當我試著去了解我活著的意義時，我會變得困惑且無力。	√ 2
27	28	我認為沒有人會在乎我的存在。	√ 2
28	47	我希望在生命的旅程中可以經歷一些挫折與考驗。	1
29	40	我希望在生命的最後一刻能告訴自己，我的一生活得很滿意， 而且沒有遺憾。	1
30	58	這世界上，沒有什麼真正值得我在乎的人或事物。	√ 3

31	60	我認為生命只要為自己而活就可以了。	✓	3
32	52	我把遭遇困境當成是生命的挑戰與成長的機會。		1
33	55	在挫折裡，我獲得很多寶貴的人生經驗。		1
34	30	我經常覺得生活很無聊，有許多事情令人心煩。	✓	2
35	62	我只關心那些和我有關的事物。	✓	3
36	16	我會對自己做的決定，擔負起責任。		4
37	43	有一天，親人好友會離我而去，那時我將平靜地接受。		4
38	6	對我而言，理想是一件離我很遙遠的事。	✓	5
39	7	我知道什麼是我想要的生活。		5
40	45	如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安，難過消沉。	✓	6
41	56	我羨慕那些在困境中成長，經歷磨練，而變得有智慧的人。		1
42	57	我相信廣闊的人生體驗，會使我的生命更豐盛。		1
43	32	我不滿意我自己現在的狀況，但又覺得無力改善它。	✓	2
44	34	我不覺得自己的存在，對別人有什麼意義。	✓	2
45	59	我常主動親近他人並接納他人。		1
46	61	我總是希望自己有能力為他人帶來快樂。		1
47	64	說真的，我不太想去關心任何人。	✓	3
48	66	我不在乎別人發生了什麼事。	✓	3
49	63	我關心其他人的處境，即便我和他並不認識。		1
50	65	對於家人，我總是不斷付出關愛。		1
51	22	我相信擁有美好的人生，在於自己的努力。		4
52	18	我認為，我需對自己的現在情況負直接的責任。		4
53	67	我願意花時間陪伴需要安慰的人。		1
54	68	藉由關懷與助人，讓我找到自己生命的意義與價值。		1
55	49	我相信我能克服生命的困境。		4
56	8	每當我思考自己生命的理想是什麼時，我總是不清楚。	✓	5
57	9	我勇於追求我想要的生活目標。		5
58	69	對於需要幫助的人，我能無私地付出自己的關懷與愛。		1
59	70	我由付出中獲得自我的肯定與喜悅。		1
60	14	我能選擇自己想要的生活方式，即使它和別人不同。		5

以上是經過因素分析之後，新的題號重新編排後的正式量表。正式問卷量表六個構面及題數分佈分別是：

表 3-2-6 正式量表各分量表與題項分佈表

分量表	題項分佈	題數
愛與關懷分量表	1、2、12、13、16、17、24、25、28、29、32、33、41、42、45、46、49、50、53、54、58、59	22 題
自我存在分量表	3、4、14、18、26、27、34、43、44	9 題
生命經驗分量表	5、6、15、19、30、31、35、47、48	9 題
生命自主分量表	7、8、20、36、37、51、52、55	8 題
生命理想分量表	9、10、21、22、38、39、56、57、60	9 題
死亡態度分量表	11、23、40	3 題

反向題有 3、4、5、6、10、14、15、18、19、21、23、26、27、30、31、34、35、38、40、43、44、47、48、56 等 24 題。

量表的記分方式為正向題的選項，選一為一分，選二為二分以此類推。反向題則選一為五分，選二為四分以此類推，依此原則計算分數。

本研究的總變異量為 60.181%，屬於良好的建構效度。

### 三、信度分析

信度分析方面，採用 Cronbach  $\alpha$  值加以考驗，以了解問卷的一致性。信度是指測驗的一致性，若  $\alpha$  係數愈高表示量表的內部愈團結、一致性愈佳，試題間相互關連程度愈高。

當以基礎研究為目的時， $\alpha$  係數以 .80 為宜。(引自涂金堂、吳明隆，2005，p34)。本研究工具改編自謝曼盈的生命態度量表，該量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 .94，因此具有良好的穩定性及內部一致性(謝曼盈，2003)。

本研究經過刪題後完成正式問卷《國小高年級學生生命態度量表》，共有六十題。經過信度分析後，Cronbach  $\alpha$  係數為 .937，符合優良信度係數水準。

#### 四、正式問卷

正式問卷有六十題(參見附錄四)。分成愛與關懷分量表、自我存在分量表、生命經驗分量表、生命自主分量表、生命理想分量表、死亡態度分量表等六個分量表。分量表正式問卷所採用的方法為單因子共變數分析，並施行前測、後測，前測與追蹤測之分析。

為了解十八次課程對學生生命態度是否有影響，本研究以前測的分數為共變數，後測分數或追蹤測為依變數，進行獨立樣本單因子共變數分析。為探究《了凡四訓》融入生命教育教學，對國小高年級學生的整體「生命態度」層面所產生立即性成效及持續性成效，先進行「組內迴歸係數同質性考驗」，再進行獨立樣本單因子共變數分析(ANCOVA)，以了解實驗研究結果是否達顯著。

#### 叁、學生及家長回饋資料

施行十八次的實驗課程，研究者在動態活動或影片欣賞之後設計學習單、心得的習寫；大單元結束或全部課程結束之後，設計有單元學習單的習寫及總回饋單，此外，還有家長的觀察紀錄和意見回饋。這些學生及家長的回饋資料，對於量化研究設計的結果，有輔助說明的效果。

另外，在研究將結束時，研究者邀請實驗班六位自願的學生，進行學生訪談。茲將學生訪談大綱呈現如下：

- 一、回憶一下，《了凡四訓》融入生命教育課程上課前，當時你的想法為何？
- 二、再回憶一下，生命教育課程進行一半，當時你的想法為何？
- 三、現在，十三週的生命教育課程結束了，你有進步嗎？請舉例說明？
- 四、你印象最深或是最受用的課程是什麼？為什麼？
- 五、以前沒有的想法，上課後，影響你最大的想法是什麼？
- 六、以前的你是怎樣的人；現在的你又是如何？請舉例說明。
- 七、袁了凡先生給你的生命啟示為何？
- 八、父母眼中的你有進步嗎？請舉例說明。
- 九、請說一說對自己未來的希望或期許。

- 十、生命態度：你如何過每一天的生活？
- 十一、 生命態度：你對於需要幫助的人會如何做？
- 十二、 自我存在：你喜歡自己嗎？如：功課、人際關係、家人。為什麼？
- 十三、 自我存在：你了解自己嗎？你的興趣或專長是什麼？
- 十四、 生命意義：你有生活的目標嗎？是什麼？
- 十五、 生命意義：你覺得自己一個人過得好就好了嗎？為什麼？
- 十六、 生命自主：對於理想和心願，你用什麼態度實現它？
- 十七、 生命自主：遇到生命中的逆境，我要如何面對？
- 十八、 生命理想：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？
- 十九、 生命理想：你要如何追求你的夢想？
- 二十、 死亡態度：有人可以不死嗎？為什麼？
- 二十一、死亡態度：你害怕死亡嗎？為什麼？

以上訪談大綱是進行訪談時的訪問題項。綜而言之，實驗研究除了量化的資料之外，學生及家長的回饋資料亦是研究結果的佐證資料，屬於研究工具之一。因此，學生及家長的回饋資料的彙整分析，對本研究實有其重要性。

### 第三節 研究樣本

受試者以嘉義市某國小六年級學生為研究對象，排除填過預試問卷的班級，另外選取兩班，一班實驗組一班對照組，兩班均為 31 人。

為了探討《了凡四訓》融入生命教育課程教學活動對學生生命態度之影響，故本實驗研究設計方法採取準實驗研究法的「實驗組-對照組前後測設計」，以班級為單位。一班為實驗組，接受研究者設計的十八次共 36 節課《了凡四訓》融入生命教育課程教學活動；另一班實驗處理期間接受學校綜合課程之進度。

完成實驗後一週內，對實驗組及對照組進行「國小高年級學生生命態度量表」後測，以分析經過實驗後的兩組學生，在生命態度上是否有所改變。並在實驗課程結束一個月後，以同量表做追蹤測，以了解實驗課程之持續效果如何。



## 第四節 研究倫理

在研究的過程中，對於量表的編製者、被研究的學生、學生家長的同意、工作主管的告知、文獻標示出作者、出處…都有研究上應遵守的倫理規範。遵守研究倫理是研究者的責任與義務。

余漢儀(1998)則提出研究倫理可以保護弱勢被研究者，卻也是強勢被研究者阻擋研究者進入探究秘密的最佳屏障。因此，研究者與被研究者均有賴研究倫理的保護，其重要性可見一斑。以下就本研究的部份來說明研究倫理的幾個要項。

### 壹、同意書

讓參與研究的研究對象在研究之先簽署同意書的本質是研究對象在獲得有關研究目的與性質的足夠資訊下，有同意或拒絕參與研究的權利(余漢儀, 1998)。

本研究利用國小綜合活動的課程進行實驗課程，實驗研究對象是學生。因此，在課程進行前，須事先以書面資料知會校長及教務主任，告知整個課程計畫的施行時間、課程內容及相關事項。學生家長也以書面資料說明實驗課程的實施內容、預計達到的效果及相關注意事項。家長同意孩子參與實驗課程則須簽署同意書，避免可能的誤會或疑惑產生，使實驗研究課程進行順利無礙。

另外，本研究的評量工具是使用謝曼盈之生命態度量表。在使用之前，也以書面告知研究的主題，需使用量表的原因，並由謝曼盈本人同意簽署後，才得以使用其量表為研究工具(見附錄一)。

因此，同意書在本研究之前，扮演極重要的角色，是準實驗研究法的實驗課程是否能如期進行的重要書面文件，也是研究者應遵守的研究倫理。

### 貳、匿名性

被研究者的基本資料不記名可以讓受測者減少疑慮，並且能提高問卷填答的真實度。以最明顯的保護受試者的利益福祉是關於受試者身份的保護，匿名性與保密性是此

種考量下的兩種技術(趙碧華、朱美珍，1995)：

被研究者的問卷採用不記名的方式進行填答，以免學生因為擔心問卷結果影響學業成績，或私密家事被發現而影響答題的準確度，因此採不記名填答問卷，可以增高問卷填答的精準度。因此，讓受試者匿名填問卷是研究者應遵守的研究倫理。

### 參、保密性

研究者對於問卷填答的資料應做到保密的責任，以控制其他人獲得資料的機會(余漢儀,1998)。所以，對於被研究者的資料應予以保密，就是已進行完實驗課程和結果的統計，研究者仍應妥善的處理被研究者個人的資料，避免受試者詳細的私密文件外流，做到保護受試者是研究者應遵守的研究倫理。

### 肆、分析與報告

任何嚴謹的研究，研究者應較任何人熟悉技術的缺失何在與研究的失敗，你必須將這些缺失告知你的讀者，儘管承認錯誤讓自己看來愚蠢，你還是得這麼做。與研究有關的負向發現亦該被發表(趙碧華、朱美珍，1995)。

因此，對於研究的結果，不論與預期達到的目標是否正相關，均應秉持開誠佈公的原則據實以告，誠實並尊重分析研究的結果，不得刻意隱瞞或遺漏，實為重要的研究倫理。

### 伍、智慧財產

尊重他人創作的智慧財產權是重要的研究倫理。因此，所有在研究論文中使用的視聽媒體資源、引述他人詞句或片段文字，均應註明資料的作者、年代及出處等資料。

另外，對於自己的研究結果出版時，務必求論文資料的正確無誤，並能分享自己的智慧財產讓他人參考，或發表於報章、期刊等刊物，樂於分享自己的智慧財產，使相關

的研究得以參考並朝更精專的領域邁進，將有助於提升未來研究者研究的深度與廣度，對於學術研究領域才是更大的貢獻。

## 陸、對照組的補救教學方案

基於受教的公平性而言，對於對照組未能接受《了凡四訓》融入生命教育教學的實驗課程，實屬可惜。因此研究者在研究結束後，徵求該班老師的同意進行補救教學課程。由於本研究的對象為六年級即將畢業的學生，研究者無法為他們進行完整四個多月共十八次的課程。因此，和級任老師取得共識，安排出上課時間，進行四節重點精要式的補救課程，希望彌補對照組未能上生命課程的遺憾。對照組補救教學大綱如下所列：

表 3-4-1 對照組補救教學大綱

節次	主題	教學目標	教學主要內容
一	誰是 <u>了凡叔叔</u> ？	1. 能認識 <u>袁了凡</u> 先生。 2. 能知道《了凡四訓》的內容。 3. 能以袁了凡為學習的榜樣。	1. <u>袁了凡</u> 先生介紹。 2. 《了凡四訓》一書的介紹。
二	我會改過 和行善	1. 能反省自己缺點所在。 . 做錯事誠實面對，並勇於改錯。 . 能學習付出，不求回報。 4. 能存好心、說好話、做好事。	. 觀賞水結晶 . 現代行善實例
三	謙虛待人	. 能學習並效法他人謙虛的精神。 . 能學習稻穗謙卑的精神。	1. 現代謙虛的例子 2. 觀賞影片：媽媽的臉
四	做自己的 主人	. 能知道天生我材必有用，人有無限可能。 . 能了解自己的長處，肯定自己。	觀賞影片：哆基朴的天空

補救課程以《了凡四訓》書中的精髓為綱，讓學生透過視聽媒體的教學了解改過、行善及謙德的要旨，最後以影片「哆基朴的天空」讓孩子了解天生我材必有用，命運是掌握在自己手中，要立命，「做自己的主人」結束補救教學的課程。

## 第五節 教學活動課程設計

《了凡四訓》古書今用，將本書重新賦予新生命，設計適合教學的課程並融入生命教育教學中，希望將袁了凡反省改過，積善修德的處世之道，做為孩子們學習仿效的對象。

因此，十八次的課程除了第一週介紹《了凡四訓》作者及書中的內容之外，接著改過、積善、謙德及立命四個單元各進行三週，最後再進行五次的生命教育相關課程，總共進行十八次實驗課程。讓學生由做中學，期望學生慢慢透過反省進而內化成自我的道德情操，形成積極正向的生命觀。

### 壹、教學實施前置作業

#### 一、選定實驗組、對照組班級

實驗課程需要一班實驗班，一班不進行實驗課程的對照組。因為自己任教的班級已經帶過一年，對於要實驗的內容多少有接觸過，為了讓實驗課程更精確，因此決定選擇他班為實驗班。首先與他班級任老師談論實驗教學進行之課程內容及預定成效後，順利找到有興趣、意願高且願意完全配合之班級為實驗班。另外並選定同學年的另一班為控制組班級。

#### 二、知會學校行政單位

在進行實驗課程的教授之前，須向學校報備。私下先擬好書面資料，內容說明實驗課程的動機、目的與期望孩子可能的改變與成長。再將此實驗研究計畫書當面呈交學校校長、教務主任，讓校方了解實驗的課程內容與教學情形。

### 三、家長同意書

實驗課程進行之前，最重要的是告知實驗班學生的家長，讓家長知道本學期綜合課程將進行生命教育的課程，讓家長了解課程的計畫、活動課程預期帶給孩子的成效，以及孩子會有學習單的作業等注意事項並請家長簽署同意書後交回，以確認家長知情而且支持本實驗課程的進行，避免未來家長因不解而發生誤會的情形。

### 四、完成教學活動設計

在課程進行前，為了讓實驗課程有步驟、有次第的呈現，因此，實驗課程進行之前，先完成所有上課的課程大綱、內容計畫、課程名稱、課程目標、教學內容、教學資源等課程的活動設計，先做完完善的規劃，教學才能順暢的進行。

### 五、確定上課時間

進行實驗教學之前和級任老師排定好固定的上課時間，原則上以一週兩節綜合課進行實驗課程並配合學校行事曆作適當的調整，如遇到期中學習評量時，須另作安排。及早敲定上課時間讓班級老師及研究者都有心理準備，並預作妥善安排，實驗課程才能順利的進行。

### 六、進行前測

在實驗教學前要先完成實驗組與對照組的「國小高年級學生生命態度之探討」問卷的前測，完成前測之後，才開始實施實驗教學。

## 貳、教學大綱

依《了凡四訓》書中改過、積善、謙德及立命四個單元設計融入十八次的生命教育教學課程。課程內容透過書籍、繪本、說故事、體驗活動、簡報軟體和視聽動畫影片、

歌曲欣賞、每日反省單…等各種教學方式進行生動活潑的教學，並讓孩子在生活中身體力行改過向善的課程理念。

在十八次課程中，學生會有配合課程的親子回饋單、學習單、日記、學生改過和行善的自評表、每日反省表，以期能收到做中學之效益。以下是本研究實驗課程《了凡四訓》融入生命教育課程大綱與教學內容。

表 3-5-1 《了凡四訓》融入生命教育課程大綱與教學內容

次數	主題	教學目標	教學主要內容
一	誰是了凡叔叔？	1. 能認識袁了凡先生。 2. 能知道《了凡四訓》的主要內容。 3. 能以袁了凡為學習的榜樣。	1. 袁了凡先生介紹。 2. 《了凡四訓》一書的介紹。 3. 問題與討論
二	我會改過	1. 能反省自己缺點所在。 2. 做錯事誠實面對，並勇於改錯。 3. 能放大心量，包容他人無心之過。	1. 觀賞《了凡四訓》--改過之法 2. 「勇於改過」學習單 3. 功過格&行善表經驗分享
三	我的錯誤減少了	1. 做錯事，能誠實面對，並勇於改正錯誤。 2. 能反省自己的缺點，並發願改過。 3. 能做到：不以惡小而為之； 不以善小而不為。	1. 觀賞水結晶 PPT 2. 卡通影片欣賞 (1)管寧割席 (2)負荊請罪 3. 「勇於改過」學習單 4. 功過格&行善表經驗分享
四	誰進步最多？	1. 能反省自己的缺點，並發願改過。 2. 能知道愛護生命也是一種善行。 3. 能改正錯誤，並且不貳過。	1. 觀賞「愛護動物的故事」 2. 「勇於改過」學習單成果驗收。 3. 功過格&行善表經驗分享
五	學習做善事	1. 能學習付出，不求回報。 2. 能存好心、說好話、做好事。 3. 能體會助人為快樂之本。	1. 影片《了凡四訓》--積善之方 2. 功過格&行善表經驗分享 3. 問題與討論
六	行善快樂多	1. 能成人之美、積極行善。 2. 能學習行善不求回報的心。 3. 能學習讚美、欣賞他人的優點。	1. 影片：行善的十種方法 2. 優點大轟炸 3. 功過格&行善表經驗分享
七	我是行善小天使	1. 能學習他人的善心美德並效法之。 2. 能透過失能體驗，更具關懷心。 3. 能依自己的能力做善事。	1. 影片：善的區別。 2. 現代行善實例 PPT 3. 關懷心：失能體驗
八	謙虛待人	1. 能學習勝不驕，敗不餒的氣度。 2. 能謙虛待人。 3. 能平等心對待一切生命。	1. 觀賞《了凡四訓》--謙德之效 2. 功過格&行善表分享時刻 3. 問題與討論
九	謙受益	1. 了解謙虛的態度是好人緣的基礎。 2. 能學習並效法他人謙虛的精神。 3. 能學習稻穗謙卑的精神。	1. 古代謙虛的例子 PPT 2. 功過格&行善表分享時刻 3. 問題與討論

十	廣結善緣	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 能犧牲奉獻、為他人服務的精神。</li> <li>.2. 能學習分享，將愛傳出去。</li> <li>.3. 能友善對待身邊的親人朋友。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 現代謙虛的例子 PPT</li> <li>2. 功過格&amp;行善表分享時刻</li> <li>3. 習寫單元學習單</li> </ul>
十一	如何變好運	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 能激發對生命的熱誠，迎向人生的任何挑戰。</li> <li>.2. 能學習袁了凡先生的精神，活出積極有意義的生命。</li> <li>.3. 能瞭解好運氣可以自己創造的。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞《了凡四訓》--立命之學</li> <li>2. 問題與討論</li> <li>3. 功過格&amp;行善表分享</li> </ul>
十二	肯定自己	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 能熱愛生命，激發向人生目標邁進的意志力。</li> <li>.2. 能知道天生我材必有用，人有無限可能。</li> <li>.3. 能了解自己的長處，肯定自己。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 影片欣賞：哆基朴的天空 (立命)(改過)(行善)</li> <li>2. 分享討論時刻</li> <li>3. 學習單</li> <li>4. 功過格&amp;行善表分享時刻</li> </ul>
十三	做自己生命工程師	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 能學習生命鬥士越挫越奮的精神。</li> <li>.2. 能視生命逆境為轉機。</li> <li>.3. 能體驗身體失能者的不便處，進而能同理殘障人士，適時協助他們。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 影片：與時間競賽的人-陳俊翰 (立命)(謙德)</li> <li>2. 學習回饋單</li> <li>3. 希望飛揚:放汽球活動</li> </ul>
十四	珍愛生命	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 遇到生命的逆境，能面對並解決它。</li> <li>.2. 學習愈挫愈奮、不屈不撓的精神。</li> <li>.3. 珍惜身邊的親人，孝順要及時。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 生命鬥士：謝坤山的故事 (立命)(行善)</li> <li>2. 影片：媽媽的臉(行善)</li> <li>3. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。</li> </ul>
十五	生生不息	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 學習周大觀勇敢面對生命的勇氣與智慧。</li> <li>.2. 學習面對困境仍能為社會貢獻自己。</li> <li>.3. 學習照顧植物懂得愛護生命。</li> <li>.4. 能透過自我反省減少再犯錯的機會。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 影片：我還有一隻腳-周大觀 (立命)(行善)</li> <li>2. 生生不息-培植苜蓿芽(立命)</li> <li>3. 獎勵「反省表」認真填寫者。</li> </ul>
十六	人生四季	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 能學習要怎麼收穫，先怎麼栽。</li> <li>. 有付出必有收穫。</li> <li>.2. 能知道人生有生老病死的自然過程，越早了解越能坦然面對生死。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 歡喜收成：苜蓿芽品嚐會(行善)</li> <li>2. 影片：人生四季(立命)</li> <li>3. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。</li> </ul>
十七	同理心關懷情	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 學習愛瑪奶奶勇敢面對生死的智慧。</li> <li>.2. 能了解死亡的是自然的，更坦然面對人生必經的階段。</li> <li>.3. 能透過體驗口足畫家活動，學習尊重肢體障礙人士。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 影片：再見愛瑪奶奶(立命)</li> <li>2. 體驗活動：口足畫家體驗(立命)</li> <li>3. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。</li> </ul>
十八	讓愛傳出去	<ul style="list-style-type: none"> <li>.1. 能體會不能說話者溝通的辛苦。</li> <li>.2. 能體會言語障礙者學習的不易。</li> <li>.3. 能感恩父母賜給你健康的身體，並能珍惜它。</li> <li>.4. 學習花婆婆做一件讓世界更美的事。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 活動：毛線創意畫(立命)</li> <li>2. 影片：千手觀音舞蹈表演(立命)</li> <li>3. 繪本：花婆婆(行善)</li> <li>4. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。</li> </ul>

表 3-5-1 是《了凡四訓》融入生命教育十八次課程大綱與教學內容。課程大綱與教學內容是依《了凡四訓》的四大精神，改過、積善、謙德與立命為主軸的課程設計原則。為了使教學活動更活潑生動，多以動、靜態課程穿插其中，以影片動畫與繪本交互運用，以期學生能喜歡上課，進而消化吸收，成為真正有品的未來國家棟樑，並增益更多生命中的能量。

### 叁、教學活動設計

國小六年級的學生課業漸加重，上課內容漸艱難，並且在板書，講說教學為主的課程教學下，如何讓孩子有興趣學習，並能吸引他們的注意力，進而吸收消化上課內容，是本研究實驗教學設計的主要考量。因此，課程設計盡量聽覺化、視覺化，以活潑生動的影片、動畫，主題教學、歌曲欣賞、體驗教學、動態活動、角色扮演、繪本教學、討論問答法等上課方式進行多元化的教學，讓上課更生動活潑是主要的課程設計理念。

所以，在實驗課程設計之前，研究者先搜集坊間各種《了凡四訓》的原文、白話本、漫畫本的書籍、不同拍攝單位的影片、廣播劇等多種資料，甚至親自造訪位在彰化，全台唯一的了凡弘法學會，以蒐集更完整的資料。並花了許多時間看過《了凡四訓》的連續劇、電影等視聽影片，得以更深入了解《了凡四訓》的精髓，使得《了凡四訓》融入生命教育的課程內容更貼近學生的心、更為學生所了解與接受。

在課程安排順序上，將文本《了凡四訓》的四訓：立命、改過、積善、謙德的次序略做調整，先從「改過」單元開始，再「積善」、「謙德」，最後「立命」的次序，並據此作為課程設計的大方向。並蒐集許多古今中外的人物典範為例子與《了凡四訓》的題材相呼應。

另外在相關的生命課程方面，安排能與《了凡四訓》的要旨相輔相成，又能使學生受益的教材，如：哆基朴的天空、媽媽的臉、謝坤山、陳俊翰的故事…等等，特別設計入教學課程中，希望帶給學生更多元、更受益的收穫。

而在動態的活動課程方面，如失能體驗、口足畫家、希望飛揚—放汽球、生生不息—種苜蓿芽及品嚐活動，每一個課程都極受學生歡迎。在靜態、動態活動互相搭配的設計原則之下，教學活動設計於焉產生。

本研究詳細的教學方案請參閱附錄五。



## 第六節 資料處理

在實驗過程前中後期，每個階段都有量化資料如：前測、後測、追蹤測的資料分析結果，以及學生學習單、家長意見回饋、學生心得寫作、訪談資料等資料。茲將所有蒐集的資料依量化資料建檔、量化資料分析及學生與家長回饋等三部分敘述如下。

### 壹、量化資料建檔

在量化資料的處理部份，主要是前測、後測、追蹤測的問卷回收資料的建檔和分析，將實驗前的前測問卷資料、實驗結束的後測問卷資料及實驗結束後一個月的追蹤測問卷資料收回，並以 SPSS 12.0 版的統計軟體進行資料的建檔作業。分別將實驗組及對照組的問卷資料依學生座號次第編序號，依序號輸入問卷資料並分別建立檔案。

### 貳、量化資料分析

前測、後測、追蹤測的問卷資料建檔完成開始進行資料的分析。為考驗本研究之結果是否符合研究假設，因此，本研究以SPSS for window 12.0 版統計軟體進行「獨立樣本單因子共變數分析」，施行研究假設之考驗。其資料分析步驟如下：

一、為考驗本研究之結果是否符合研究假設，並排除實驗設計中可能影響實驗結果的無關變項並增加統計考驗力，本研究以「共變數分析」(ANCOVA) 進行統計控制。分析時以組別為固定因子，受試者之「國小高年級生命態度量表」和其各分量表：「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」、及前測總分為共變量，量表總分和各分量表後測、追蹤測總分為依變項，進行「獨立樣本單因子共變數分析」， $\alpha$  值皆定為.05， $p < .05$  為顯著。

二、共變數分析之前先進行「組內迴歸係數同質性考驗」，若共變數分析之 F 值未達顯著 ( $p > .05$ )，表示二組的迴歸線斜率相同，符合共變數組內迴歸係數同質性考驗，即

實驗組與對照組之間有同質性，即進行共變數分析。

三、若「組內迴歸係數同質性考驗」共變數分析之 F 值達顯著 ( $p < .05$ )，表示二者沒有同質，則進行 Gain Score 分析方式。即是將後測分數減前測分數的數據當依變項，因子為組別，進行單因子變異數分析。

### 叁、學生及家長回饋

實驗教學的設計配合《了凡四訓》的主旨：改過、積善、謙德、立命等四大主題單元，在每一個主題單元結束後，配合教學內容設計學習回饋單，或是在觀賞影片之後的心得寫作，以及學習後的訪談紀錄。這些資料可以進一步說明在量化問卷分析結果中，較欠缺學生的感受和想法的部份，可以作為生命教育實施之成效的佐證資料。這些資料的輔助說明使前、後測、追蹤測問卷的數據統計結果更臻詳盡且完整。

因此，準實驗研究法除了以量化統計為研究的主要方式外，學生學習資料彙整分析的呈現，有助於量化結果的說明。以下是本研究主要的資料來源，分別敘述如下：

#### 一、親子回饋單

研究者於教學實驗課程中，在介紹袁了凡改過、積善、謙德、立命等單元結束後，針對該單元主題與教學目標，設計開放式的問答題與選擇題項的學習單，讓學生填寫單元學習單。

在實驗課程全部結束後，設計教學活動總學習單，以描述性統計呈現結果，以瞭解受試對象課後的反應與收穫。讓學生對於所有的課程除了做一番回顧之外，並勾選出個人最喜歡的單元、影響他最大的主題單元及他本人喜歡的教學方式等資料的回饋。

此外，還有家長的回應及觀察紀錄的分享。最後，將所有的資料彙整並做綜合歸納分析，以作為評量學生學習成效的輔助資料。

## 二、 心得寫作

在幾個主題單元的學習單之外，其他課程中如觀看生命教育相關影片、繪本的欣賞甚至體驗活動的部分，為了留下學生當下的感動與想法，在完成當次課程之後，課堂上利用最後幾分鐘的時間，讓學生即席寫下心得感想，分享自己的感動、寫下個人的收穫。研究者在彙整之後做歸納及分析，對於評量學生的吸收、受用之處及學習效果，是很重要的佐證資料。

## 三、 訪談資料

在實驗課程近尾聲時，為了進一步了解實驗組學生的學習情形，因此進行學生的訪談，共有六位自願接受訪問的學生接受訪談。訪談的題要是依據半結構式訪談指引進行訪談，並在受訪者的同意之下進行錄音，方便事後記錄訪問的內容。

訪談結束，將訪談錄音內容加以繕打處理成文字稿，以利資料的彙整處理。訪談資料並與學生實驗課程的心得回饋共彙整、分析，藉著訪談及課程活動資料的呈現，希望更深入了解學生在實驗前期、中期及後期的生命態度的改變情形，以作為未來研究者研究的參考。

## 第四章 研究結果與討論

本研究在探討《了凡四訓》融入生命教育課程教學後對國小學生生命態度之影響，根據實驗所蒐集的資料加以彙整分析，研究實驗組與對照組在量表前測、後測、追蹤測結果之變化，以驗證研究假設，藉以評量《了凡四訓》融入生命教育課程教學後對國小學生生命態度影響之差異。

### 第一節 《了凡四訓》融入生命教育教學立即性效果分析

為探究《了凡四訓》融入生命教育教學，對國小高年級學生的整體「生命態度」層面所產生立即性成效，進行獨立樣本單因子共變數分析（ANCOVA）。但在進行共變數分析之前，須先進行「組內迴歸係數同質性考驗」。以下將「生命態度」總量表及「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」各分量表進行「組內迴歸係數同質性考驗」，考驗結果如表 4-1-1。

表 4-1-1 「生命態度量表」後測組內迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	同質性
生命態度總量表						
組間	750.654	1	750.654	1.329	.254	同質
誤差	32751.725	58	564.685			
愛與關懷						
組間	309.685	1	309.685	5.460	.023	不同質
誤差	3289.873	58	56.722			
自我存在						
組間	.050	1	.050	.001	.975	同質
誤差	3011.411	58	51.921			
生命經驗						
組間	9.511	1	9.511	.209	.650	同質
誤差	2643.864	58	45.584			
生命自主						
組間	.005	1	.005	.000	.986	同質
誤差	965.775	58	16.651			
生命理想						
組間	126.173	1	126.173	4.553	.037	不同質
誤差	1607.411	58	27.714			
死亡態度						
組間	.089	1	.089	.024	.878	同質
誤差	219.601	58	3.786			

$p > .05$  不顯著，具同質性。

綜合表 4-1-1 結果，「愛與關懷分量表」、「生命理想分量表」兩個分量表不符合共變數分析的組內迴歸係數同質性考驗，將不進行共變數分析，改以 Gain Score 變異數分析考驗兩組的差異，以了解其結果是否達顯著。其餘「生命態度」總量表、「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「死亡態度」各分量表將繼續進行共變數分析。

表 4-1-2 「生命態度量表」後測共變數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
生命態度總量表					
組間	10326.094	1	10326.094	18.185***	.000
誤差	33502.379	59	567.837		
自我存在					
組間	745.845	1	745.845	14.612***	.000
誤差	3011.461	59	51.042		
生命經驗					
組間	619.590	1	619.590	13.777***	.000
誤差	2653.375	59	44.972		
生命自主					
組間	56.476	1	56.476	3.450	.068
誤差	965.781	59	16.369		
死亡態度					
組間	41.959	1	41.959	11.269**	.001
誤差	219.691	59	3.724		

p<.05\* , p<.01\*\* , p<.001\*\*\*

由表 4-1-2 結果可知，「生命自主分量表」後測共變數分析結果未達顯著水準，其餘「生命態度」總量表、「自我存在」、「生命經驗」、「死亡態度」各分量表均具有顯著差異。

由於「愛與關懷分量表」、「生命理想分量表」兩個分量表不符合共變數分析的組內迴歸係數同質性考驗，未進行共變數分析，改以 Gain Score 變異數分析考驗兩組的差異，以了解其結果是否達顯著。

表 4-1-3 「愛與關懷分量表」後測 Gain Score 變異數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	事後比較
組間	418.081	1	418.081	4.096	.047*	I > II
組內	6124.968	60	102.083			
總和	6543.048	61				

I：實驗組 II：對照組

表 4-1-4 「愛與關懷分量表」後測 Gain Score 平均值、標準差與 95%信賴區間

	Gain Score 平均值	標準差	95%信賴區間	
			下界	上界
實驗組	2.4194	10.84981	-1.5604	6.3991
對照組	-2.7742	9.29770	-6.1846	.6362
總和	-.1774	10.35679	-2.8076	2.4527

由表 4-1-3 及表 4-1-4 「愛與關懷分量表」後測 Gain Score 進行變異數分析，其結果達顯著標準。

表 4-1-5 「生命理想分量表」後測 Gain Score 變異數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	事後比較
組間	116.532	1	116.532	2.703	.105	不顯著
組內	2586.645	60	43.111			
總和	2703.177	61				

I：實驗組 II：對照組

表 4-1-6 生命理想分量表後測 Gain Score 平均值、標準差與 95%信賴區間

	Gain Score 平均值	標準差	95%信賴區間	
			下界	上界
實驗組	3.0645	6.99493	.4988	5.6303
對照組	.3226	6.10676	-1.9174	2.5626
總和	1.6935	6.65690	.0030	3.3841

由表 4-1-5 及表 4-1-6 「生命理想分量表」後測 Gain Score 經進行變異數分析，結果未達顯著標準。

整理上述研究結果得知，實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於「國小六年級學生生命態度總量表及分量表」後測得分具有顯著差異的層面如下：

一、接受假設一：實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於

「國小高年級學生生命態度量表」後測得分具有顯著差異。

二、接受假設 1-1：實驗組學生於「愛與關懷」有立即性效果。

三、接受假設 1-2：實驗組學生於「自我存在」有立即性效果。

四、接受假設 1-3：實驗組學生於「生命經驗」有立即性效果。

五、接受假設 1-6：實驗組學生於「死亡態度」有立即性效果。

實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於「國小六年級學生生命態度總量表及分量表」後測得分未具有顯著差異的層面如下：

- 一、拒絕假設 1-4：實驗組學生於「生命自主」有立即性效果。
- 二、拒絕假設 1-5：實驗組學生於「生命理想」有立即性效果。

## 第二節 《了凡四訓》融入生命教育教學持續性效果分析

以下將「生命態度」總量表及「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」各分量表進行「組內迴歸係數同質性考驗」，考驗結果如下。

表 4-2-1 生命態度分量表追蹤測組內迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	同質性
生命態度總量表						
組間	2558.879	1	2558.879	6.045	.017	不同質
誤差	24553.447	58	423.335			
愛與關懷						
組間	573.698	1	573.698	9.718	.003	不同質
誤差	3423.922	58	59.033			
自我存在						
組間	68.895	1	68.895	1.628	.207	同質
誤差	2455.218	58	42.331			
生命經驗						
組間	120.153	1	120.153	3.467	.068	同質
誤差	2009.837	58	34.652			
生命自主						
組間	9.685	1	9.685	.425	.517	同質
誤差	1322.229	58	22.797			
生命理想						
組間	8.686	1	8.686	.362	.550	同質
誤差	1392.943	58	24.016			
死亡態度						
組間	.303	1	.303	.077	.783	同質
誤差	228.961	58	3.948			

p>.05 不顯著，具同質性。



綜合表 4-2-1 結果，「生命態度總量表」、「愛與關懷分量表」兩個分量表不符合共變數分析的組內迴歸係數同質性考驗，將不進行共變數分析，其餘「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」各分量表將繼續進行共變數分析。

表 4-2-2 生命態度分量表追蹤測共變數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
自我存在					
組間	713.980	1	713.980	16.689***	.000
誤差	2524.112	59	42.782		
生命經驗					
組間	583.044	1	583.044	16.150***	.000
誤差	2129.990	59	36.102		
生命自主					
組間	127.498	1	127.498	5.648*	.021
誤差	1331.914	59	22.575		
生命理想					
組間	289.131	1	289.131	12.171***	.001
誤差	1401.629	59	23.756		
死亡態度					
組間	27.206	1	27.206	7.001**	.010
誤差	229.264	59	3.886		

p<.05\* , p<.01\*\* , p<.001\*\*\*

由表 4-2-2 結果可知，「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」等分量表皆具有顯著差異。亦即是《了凡四訓》融入生命教育教學，對國小高年級學生的上述五個層面有持續性成效。

由於組內迴歸係數同質性考驗的結果，「生命態度總量表」、「愛與關懷分量表」兩個分量表不符合共變數分析的組內迴歸係數同質性考驗，未進行共變數分析，改以 Gain Score 變異數分析考驗兩組的差異，以了解其結果是否達顯著。

表 4-2-3 「生命態度總量表」追蹤測 Gain Score 變異數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	事後比較
組間	10713.306	1	10713.306	16.411	.000***	I > II
組內	39168.581	60	652.810			
總和	49881.887	61				

I：實驗組 II：對照組

表 4-2-4 「生命態度分量表」追蹤測 Gain Score 平均值、標準差與 95%信賴區間

	Gain Score 平均值	標準差	95%信賴區間	
			下界	上界
實驗組	28.48	26.741	18.68	38.29
對照組	2.19	24.301	-6.72	11.11
總和	15.34	28.596	8.08	22.60

由表 4-2-3 及表 4-2-4 得知，「生命態度總量表」追蹤測 Gain Score 經進行變異數分析，其結果呈現顯著差異。

表 4-2-5 「愛與關懷分量表」追蹤測 Gain Score 變異數分析摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	事後比較
組間	546.065	1	546.065	4.864	.031*	I > II
組內	6735.806	60	112.263			
總和	7281.871	61				

I：實驗組 II：對照組

表 4-2-6 「愛與關懷」追蹤測 Gain Score 平均值、標準差與 95%信賴區間

	Gain Score 平均值	標準差	95%信賴區間	
			下界	上界
實驗組	6.23	12.038	1.81	10.64
對照組	.29	8.923	-2.98	3.56
總和	3.26	10.926	.48	6.03

由表 4-2-5 及表 4-2-6 得知，「愛與關懷分量表」追蹤測 Gain Score 經進行變異數分析，其結果呈現顯著差異。

此外，將三次問卷前測、後測、追蹤測測驗的結果，依總表及分量表分別統計出總平均及各題平均分數，有助於更深入了解實驗的成效性，茲列出如下表所示：

表 4-2-7 前測、後測、追蹤測總表及分量表總平均及各題平均分數統計表

分量表	總分	前測每題平均	後測每題平均	追蹤測每題平均
生命態度總量表				
實驗組	300	3.93	4.27 ***	4.42 ***
對照組	300	3.90	3.83	3.94
愛與關懷				
實驗組	110	4.16	4.27 *	4.44 *
對照組	110	4.16	4.04	4.17
自我存在				
實驗組	45	3.42	4.12 ***	4.34 ***
對照組	45	3.30	3.30	3.52
生命經驗				
實驗組	45	3.89	4.42 ***	4.53 ***
對照組	45	4.17	3.82	3.96
生命自主				
實驗組	40	4.11	4.31	4.40 *
對照組	40	3.95	4.03	3.99
生命理想				
實驗組	45	3.92	4.27	4.38 ***
對照組	45	3.73	3.77	3.83
死亡態度				
實驗組	15	3.67	4.23 ***	4.24 **
對照組	15	3.47	3.57	3.69

p<.05\* , p<.01\*\* , p<.001\*\*\*

由表 4-2-7 前測、後測、追蹤測總表及分量表總平均及各題平均分數統計表可以看出，實驗組在「生命態度總量表」、「自我存在」、「生命經驗」的後測、追蹤測，均達顯著，實驗教學效果極具立即性及持續性影響的。

「生命自主」、「生命理想」在後測是不顯著，但是追蹤測具顯著性，顯示實驗效果有延宕性影響。

整理上述研究結果得知，實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於「國小六年級學生生命態度總量表及分量表」追蹤測得分全部具有顯著差異，因此，以下的假設全部成立。

假設二：實施《了凡四訓》融入生命教育教學活動後，實驗組、對照組於「國小高年級學生生命態度量表」追蹤測得分具有顯著差異。

2-1：實驗組學生於「愛與關懷」有持續性效果。

2-2：實驗組學生於「自我存在」有持續性效果。

2-3：實驗組學生於「生命經驗」有持續性效果。

2-4：實驗組學生於「生命自主」有延宕性效果。

2-5：實驗組學生於「生命理想」有延宕性效果。

2-6：實驗組學生於「死亡態度」有持續性效果。

由「國小六年級學生生命態度總量表及分量表」追蹤測結果顯示，實驗組學生對於《了凡四訓》融入生命教育教學活動有持續性效果。

### 第三節 《了凡四訓》融入教學學生及家長回饋

透過量化研究的結果，並輔以「學習單」、「單元親子回饋」、「課程總回饋」及「訪談紀錄」等資料，作為評量《了凡四訓》融入生命教育課程實施成效之工具，以瞭解對國小學生生命態度的影響。本節將單元課程活動學生所填寫的學習單、單元回饋單及實驗課程完成之後的總回饋單加以彙整分析。並在第二部份呈現教學成果及學生學習回饋。第三部份彙整接受學生訪談的內容；最後將家長在教學過程中，對孩子及研究者的回饋意見做歸納整理。

## 壹、課程教學活動總回饋單分析

學生於實驗課程結束一週內，填寫教學活動總回饋單，讓學生一方面審視及回顧所有學習過的課程內容，了解自己成長的足跡；一方面讓教學者透過總回饋單的資料，了解學生的學習吸收度、課程喜好度及對教學方式滿意度有進一步的了解。

以下分別依：一、學生喜歡的單元。二、影響學生最大的五個主題課程。三、學生喜歡的教學方式。四、學生再上相關課程的意願。五、對整個課程的滿意度。六、對整個生命課程的了解程度。七、對老師教學的滿意度。八、對自己投入課程的滿意度。九、課程對學生的幫助程度。十、對未來生命的希望度等十個部份做彙整分析，敘述如下：

### 一、學生最喜歡的教學單元

學生學習總回饋單中，有十八次課程的學習活動選項，學生可以複選自己喜歡的單元。以下將「學生最喜歡的單元」彙整如下表：

表 4-3-1 學生最喜歡的單元統計表(複選)

單元名稱	人次	百分比(%)	排序
希望飛揚-放汽球活動	25	80.65	1
媽媽的臉(卡通)	24	77.42	2
水結晶 PPT	23	74.19	3
哆基朴的天空(動畫)	23	74.19	4
千手觀音聽障舞蹈表演	22	70.97	5
失能體驗活動(吃果凍)	21	67.74	6
繪本：再見，愛瑪奶奶	21	67.74	7
謝坤山影片	20	64.52	8
周大觀影片	20	64.52	9
種苜蓿芽及品嚐活動	20	64.52	10
毛線拓印創作畫	20	64.52	11
口足畫家體驗活動	18	58.06	12
人生四季影片	17	54.84	13
「愛護動物」卡通	16	51.61	14
生命鬥士-陳俊翰	15	48.39	15
繪本：花婆婆	14	45.16	16

「兩文錢」卡通	13	41.94	17
「善行」卡通	12	38.71	18
感恩讚美大轟炸	12	38.71	19
現代行善實例 PPT	11	35.48	20
了凡四訓電影	11	35.48	21
「管寧割席、負荊請罪」卡通	10	32.26	22
謙虛的例子	10	32.26	23
驕傲&謙虛的演戲	10	32.26	24
票選班上謙虛王	10	32.26	25
《了凡叔叔說故事》	7	22.58	26
N=31			

由表 4-3-1 學生最喜歡的單元統計得知，喜歡程度超過 50% 有十四個課程，其中以體驗活動最受歡迎，有「希望飛揚-放汽球活動」、「失能體驗活動(吃果凍)」、「種苜蓿芽及品嚐活動」、「毛線拓印創作畫」、「口足畫家體驗活動」等五個課程。其次是影片欣賞，有「媽媽的臉(卡通)」、「哆基朴的天空」、「千手觀音聽障舞蹈表演」、「謝坤山影片」、「周大觀影片」、「人生四季影片」等四項課程。因為這些體驗課程學生從沒有體驗過，對他們而言是充滿興奮期待的。

其中「希望飛揚-放汽球活動」，他們在放汽球之前，先寫了心願卡，貼在氣球上隨風高飛象徵希望中會實現。因為學生第一次從事這項活動，因此各個都興奮極了。

在「種苜蓿芽及品嚐活動」，從培植的第一天，有孩子讓他的苜蓿芽種子聽音樂，有的讓苜蓿芽種子作日光浴，並且勤換水，悉心照顧深怕芽長得比別的同學差。這過程讓學生體會到一分耕耘，一分收穫。

觀賞影片時，愛看電視的孩子多能融入情感，尤其觀賞令人動容的「媽媽的臉(卡通)」時，不少孩子都偷偷拭淚呢！可知視聽媒體及體驗活動等課程最受學生青睞。亦可由以下學生的感受可以知道：

以下出現的學生心得回饋資料，代號 S 表示學生，數字表示學生座號。P 表示家長，數字表示該座號學生的家長，後面雷同，不再贅述。

S-21 讓我感受到身體有缺陷是多麼不方便，所以要更珍惜現在所擁有的。(失能體驗)

S-12 這一次的活動非常好玩，土司也很好吃，精力湯也很好喝，真是難得的體驗，讓我們有機會吃自己種的植物。(種苜蓿芽及品嚐活動)

S-07 在今天的苜蓿芽品嚐會中，我嘗到了細心照顧的苜蓿芽，也體會到了老師上課的用心。

- 喝到了精力湯感到精神百倍。(種苜蓿芽及品嚐活動)
- S-20 這是我第一次用嘴巴和腳來畫圖。整個過程非常好玩，雖然畫得很醜，但很有成就感。畫完不由得佩服謝坤山和楊恩典幾分，也謝謝爸媽把我生得那麼健全。爸媽我愛您！
- S-02 今天綜合課老師讓我們體會無聲的世界，我們在畫圖時不能說話，真是辛苦呀！一開始我們手忙腳亂，完全沒有默契，後來畫了一兩張圖後才開始畫得比較好，比較有默契。體會無聲世界後，我更加尊敬那些身體不便的人。(毛線拓印創作畫)
- S-13 放汽球讓心情放輕鬆，心情變好了。(希望飛揚-放汽球活動)
- S-21 放汽球活動很好玩，而且把心願寫在上面，大家再一起放汽球，就好像心願一定會實現一樣。(希望飛揚-放汽球活動)
- S-29 死亡並不是終點，而是另一段生命的開始，不必害怕死亡。人雖然死了，但是心靈以及精神卻不死…(人生四季影片)
- S-32 千手觀音很好看，動作很整齊，很難相信他們都是聽不見的，很美麗，讓我很感動。(千手觀音聽障舞蹈表演)
- S-02 周大觀每天都要接受痛苦的治療，…我們要學習他的精神，把愛傳下去。(周大觀影片)
- S-20 謝坤山先生好樂觀，在他人生最挫敗的時候，他能勇敢面對，他常說：「不要想自己失去了什麼，而是自己還擁有什麼。」樂觀的個性成為我學習最好的對象。(謝坤山影片)

此外，了凡叔叔的電影及故事，喜歡的同學加起來也有十八人次之多，《了凡四訓》是融入生命教育的主要單元，此融入課程對學生受惠的情形，由學生的回饋內容可以見得。學生對《了凡四訓》的學習心得，如下所述。

- S-17 我認為了凡叔叔很了不起，因為他肯幫助人，也會自我反省，所以我們要向他學習。
- S-20 《了凡四訓》以卡通的方式呈現，變得非常有趣，也讓我了解做善事的樂趣。
- S-21 做善事不僅可以積德，又可以幫助人，…真是一舉三得。
- S-24 可以學了凡叔叔行善。
- S-25 《了凡四訓》積善之方教了我們很多如何做善事的方法。
- S-26 會想學習了凡叔叔行善助人，因為看到有人受你幫助時，他們臉上的笑容會令人很開心。
- S-27 人不能向命運低頭，也不要被「命運」二字拘束。
- S-30 我們是可以改變命運的，只要你勤勞、善良、幫助人，一定可以改變命運的；了凡叔叔因為做善事可以得到那麼多好處，所以我要做很多好事。
- S-33 《了凡四訓》講到佈施，我們錢要捐出真的很不容易，俗話說：「捨得捨得，有捨才有得。」

由學生的學習心得可知，學生對於《了凡四訓》的精髓已能清楚明瞭，知道行善積德，必定能改變命運。而且學生願意開始行善，以袁了凡為學習的榜樣。

## 二、 學生自己認為受益較大之單元

學生在學習總回饋單中，學生自己認為受益較大之單元，得票數依次彙整如下表：

表 4-3-2 學生自己認為受益較大之單元(一人最多選五項)

單元名稱	人次	%	排序
種苜蓿芽及品嚐活動(活動)	14	45.16	1
口足畫家體驗活動(活動)	14	45.16	2
希望飛揚-放氣球活動(活動)	12	38.71	3
水結晶 PPT	11	35.48	4
謝坤山影片	11	35.48	5
毛線拓印創作畫(活動)	11	35.48	6
媽媽的臉(卡通影片)	10	32.26	7
千手觀音聽障舞蹈表演(影片)	10	32.26	8
周大觀影片	9	29.03	9
哆基朴的天空(動畫影片)	8	25.81	10
失能體驗活動(吃果凍)	6	19.35	11
人生四季影片	6	19.35	12
繪本：再見，愛瑪奶奶	6	19.35	13
感恩讚美大轟炸	4	12.90	14
生命鬥士-陳俊翰	4	12.90	15
了凡四訓電影	4	12.90	16
「愛護動物」卡通	3	9.68	17
《了凡叔叔說故事》	2	6.45	18
「善行」卡通	2	6.45	19
「管寧割席、負荊請罪」卡通	1	3.23	20
「兩文錢」卡通	1	3.23	21
謙虛的例子	1	3.23	22
驕傲&謙虛的演戲	1	3.23	23
票選班上謙虛王	1	3.23	24
現代行善實例 PPT	0	0.00	25
繪本：花婆婆	0	0.00	26

N=31



在表 4-3-2「學生自己認為受益較大之單元」中前三名依次為「種苜蓿芽及品嚐活動」、「口足畫家體驗活動」、「希望飛揚-放汽球活動」，都是親身體驗的活動課程，是平時上課學生不易接觸到的活動課程，因此學生非常喜愛，也影響他們最深刻。

可以知道，學生喜歡及受益較大的單元大致相同，惟名次前後次序略不同。前十名中除了活動之外，動畫、影片等視聽媒體佔了五項，也極獲孩子的青睞。茲列出前十名的活動，學生的心得，敘述如下：

- S-21 種了一個禮拜的苜蓿芽後，雖然有一點不耐煩，但是吃了之後，才覺得一切都是值得。而且深深體會到爸媽平常照顧我們有多辛苦，爸媽真是太偉大了。(種苜蓿芽及品嚐活動)
- S-10 口足畫家是一個很好玩的活動，不過用口畫圖一直吃到衛生紙，很噁心；用腳畫，腳很痛，也畫得很醜，我終於體會到口足畫家的辛苦。(口足畫家體驗活動)
- S-22 很感動老師願意買汽球讓我們施放，也讓我們學習到許多道德。
- S-27 當汽球放到天空時，我有說不出來的感動…彷彿願望都成真了！(希望飛揚-放汽球活動)
- S-25 說「好」話或者是「壞」話，水都聽得懂！因為說好話水會變漂亮，可是說不好聽的話，水會變得很恐怖！(水結晶)
- S-20 我覺得謝坤山先生好樂觀，在他人生最挫敗的時候，他卻能勇敢面對，他常說：「不要去想自己失去了什麼，而是自己還擁有什麼。」(謝坤山的故事)
- S-27 做完這個活動，讓我明白自己是多麼幸運。我總以為開口講話是習以為常的事，卻沒想過不能說話的痛苦，所以我要珍惜並且多說好話。(毛線拓印創作畫)
- S-27 「媽媽的臉」讓我們知道，愛是無所不在，愛並不是用美醜或一個人的外表來衡量的，而是發自內心的愛。也告訴我們，要好好珍惜身邊的人，不要失去了才要珍惜。影片非常有意義，讓我學習到許多。(媽媽的臉)
- S-09 千手觀音非常的美麗，…他們無法聽到音樂，但他們還知道節拍和動作，真的非常厲害。(千手觀音舞蹈表演)
- S-04 周大觀是一個非常勇敢的人…我可以學習他珍惜生命的態度。(周大觀)
- S-32 讓我肯定自己，並因為「天生我材必有用」，這句話讓我深受影響。希望可以活得更有意義。(哆基朴的天空)

學生學習的心得中，處處可見他們充滿驚奇、感動落淚、喜悅、並且深受影響之處，由生動的呈現真實故事，最易打動人心。活動也相應於袁了凡的立命、行善的精要。因此，藉由活動的體驗及影片的觀賞，讓學生的生命更成長茁壯。

### 三、 學生喜歡的教學方式

學生學習總回饋單中，請學生選擇他們喜歡的教學方式，得票數彙整如下表：

表 4-3-3 學生喜歡的教學方式統計表

教學方式	人次	%	排序
體驗活動	25	80.65	1
影片動畫欣賞	24	77.42	2
投影片教學(PPT)	18	58.06	3
繪本故事	9	29.03	4
票選活動	5	16.13	5
歌曲賞析	5	16.13	6
角色扮演	4	12.90	7
討論問答法	2	6.45	8
講述法	1	3.23	9
N=31			

由表 4-3-3「學生喜歡的教學方式」彙整表中，可見到「體驗活動」的課程佔了 80.65%，有 25 人次喜歡。「影片動畫欣賞」的活動有 24 人次喜歡，佔了 77.42%。第三順位是專題教學的課程，佔 58.06%，有 18 位學生喜歡此上課方式。

由統計數據可以知道「學生喜歡的教學方式」與上述「學生最喜歡的單元」及「學生自己認為受益較大之單元」中學生的選項，可以得知「體驗活動」、「影片動畫欣賞」、「專題教學的課程」是學生最喜愛的學習方式。此外，亦可由學生的話語中，印證此一結果。

S-01 上了這麼多的活動，讓我增加智慧。

S-23 這些影片很好看，讓我十分感動，老師您的辛苦我們知道的，所以還有一些別得影片，我還要欣賞。…也可以了解一些人沒手沒腳的體驗活動，謝謝老師。

孩子純真無偽的表達是最誠摯深刻的。他們喜歡再上相關課程，因為課程帶給他們歡樂。在實驗課程中，有吃喝玩樂、有精采的影片可看、好玩的活動可體驗，因此，學生大多數都喜歡實驗課程的活動內容。

#### 四、學生再上相關課程的意願

學生學習總回饋單中，學生「再上相關課程的意願」彙整如下表：

表 4-3-4 學生再上相關課程的意願統計表

意願選項	人次	%	排序
願意	30	96.77	1
無意見	1	3.22	2
不願意	0	0	3

由表 4-3-4 的統計資料得知，願意再上相關課程的學生有 96.77%，一人無意見。顯示生命教育課程普獲學生的喜愛，並且有機會時願意再上相關的課程。學生學習單也有相同的看法，如下所述：

- S-05 願意再上相關課程，因為可以看很多影片。
- S-07 願意再上相關課程，因為可以邊玩邊學習。
- S-11 願意再上相關課程，因為有吃有喝。
- S-18 願意再上相關課程，因為有很多活動。
- S-31 願意再上相關課程，因為可以再體驗更多的活動。
- S-33 有機會願意再上相關課程，因為可以看影片，也可以學習；希望繼續體驗。

由上述學生的心得可以知道，學生對於實驗課程有吃喝玩樂、有趣又能學習到知識的課程內容，而且可以在遊戲中學習的活動深感興趣。因此，幾乎是全班都願意再上相關課程，希望能看更多的影片、能體驗更多的活動。

## 五、對整個課程的滿意度

學生學習總回饋單「對整個課程的滿意度」彙整如下表：

表 4-3-5 對整個課程的滿意度統計表

選項	人次	%	排序
非常滿意	8	25.81	2
滿意	18	58.06	1
沒意見	5	16.13	3
不滿意	0	0	
很不滿意	0	0	
總計	31	100.00	

由表 4-3-5 得知，學生對整個課程安排，滿意及非常滿意共有 83.87%，若次數分別以 5、4、3、2、1 加權，得到滿意的平均數為 4.10。可知學生對實驗課程是喜歡的，而且是滿意課程的安排。這項結果在上述的統計結果中，亦不難推知此結果。

S-20 課程相當好玩、有趣，可以讓我學到更多的新東西。

S-28 謝謝老師的教導，讓我了解生命的重要，我學到了很多，老師謝謝。

S-29 課程很有趣，也可以學到做人處事的道理。

由學生對課程的滿意程度來看，學生認為課程相當有趣、好玩，而且可以學到許多做人處事的道理，也了解到生命的重要，「學到很多」是他們共同的心聲。因此，學生對課程安排的滿意程度相當高。

## 六、學生對整個生命課程的了解程度

學生學習總回饋單中「對整個生命課程的了解程度」，彙整如下表：

表 4-3-6 對整個生命課程的了解程度統計表

選項	人次	%	排序
非常滿意	9	29.03	2
滿意	14	45.16	1
沒意見	8	25.81	3
不滿意	0	0	
很不滿意	0	0	
總計	31	100.00	

由表 4-3-6 學生了解課程滿意者佔 45.16%，非常滿意及滿意共佔有 74.19%。若次數分別以 5、4、3、2、1 加權，得到滿意的平均數為 4.03，可知大多數的學生對課程的吸收了解度是滿意的。

S-25 謝謝老師這十八次上課，這課程讓我了解，做人不可以驕傲，驕傲會讓人討厭，如果低調、謙虛，也許就可以交到更多的朋友。

S-27 謝謝老師讓我更珍惜自己、愛自己，讓我明白許多做人處事的道理，不怕挫折，不怕死亡…

S-33 謝謝老師的教導，給我豐富的知識，讓我學會體諒別人、幫助別人、關心別人，課程讓我知道生命的價值觀。

由上述學生對課程的了解程度可知，學生能達到實驗課程的學習目標：行善助人、謙德待人、了解生命的蘊涵及價值、有更多的挫折容忍度。因此，學生對整個生命課程的吸收了解程度是滿意的。

## 七、學生對老師教學的滿意度

學生學習總回饋單「對老師教學的滿意度」彙整如下表：

表 4-3-7 學生對老師教學的滿意度統計表

選項	人次	%	排序
非常滿意	13	41.94	2
滿意	15	48.39	1
沒意見	3	9.7	3
不滿意	0	0	
很不滿意	0	0	
總計	31	100.00	

由表 4-3-7 學生對老師教學的滿意度統計表，滿意的學生有 48.39%，非常滿意的學生有 41.94%，沒意見的學生有 9.7%。滿意及非常滿意的學生共有 90.33%。若次數分別以 5、4、3、2、1 加權，得到滿意的平均數為 4.32，可知學生對老師教學的滿意度是肯定的。

S-17 願意再上相關課程，因為上老師的課真的很有趣。

S-20 老師，謝謝您~您這麼用心的準備那麼多短片、影片、卡通及許多有趣的活動，真的很好玩，讓我學到很多哦！謝謝您老師~

S-27 老師，謝謝您每一堂課都用心且努力的上，有時還自掏腰包的準備材料和禮物，您的用心我們都感受到了，真誠的感謝與祝福您。

由上述學生心得可知，學生可以感受到老師對課程用心的準備，而且課程多元、豐富且有趣味性，因此，學生對老師教學的滿意度是受肯定的。

## 八、對自己投入課程的滿意度

學生學習總回饋單「對自己投入課程的滿意度」，學生自己的彙整如下表：

表 4-3-8 對自己投入課程的滿意度

選項	人次	%	排序
非常滿意	5	16.13	3
滿意	14	45.16	1
沒意見	11	35.49	2
不滿意	1	3.22	4
很不滿意	0	0	
總計	31	100.00	

由表 4-3-8 對自己投入課程的滿意度，滿意及非常滿意的學生共有 61.29%。若次數分別以 5、4、3、2、1 加權，得到滿意的平均數為 3.74。因此，學生對自己的課程投入程度過半數是滿意的。

S-10 老師我真的很感謝您幫我們上生命教育課程，讓我改變了很多，這對我真的很有意義，老師謝謝您。

S-20 老師，謝謝您這麼用心的準備那麼多短片、影片、卡通及許多有趣的活動，真的很好玩，讓我學到很多喔！謝謝您老師。

S-22 整個生命教育課程，讓我成長許多，這幾堂課讓我學習到多做善事，能求長壽、兒女…等，所以，不管有沒有回去上生命教育課，我還是會努力做善事的。

由上可知，學生能融入課程中，消化並且吸收。從課程中，學生學習到改過、行善、謙虛等道理，並了解自己努力的目標，學生對於課程帶給他們許多改變及成長是顯而易見的。

## 九、課程對學生的幫助程度

學生學習總回饋單「課程對學生的幫助程度」彙整如下表：

表 4-3-9 課程對學生的幫助程度統計表

選項	人次	%	排序
非常滿意	10	32.26	2
滿意	16	51.61	1
沒意見	5	16.13	3
不滿意	0	0	
很不滿意	0	0	
總計	31	100.00	

由表 4-3-9 可知生命課程對學生的幫助程度滿意的有 16 人次，佔 51.61%，非常滿意的有 10 人，佔 32.26%。滿意及非常滿意的共有 83.87%。若次數分別以 5、4、3、2、1 加權，得到滿意的平均數為 4.16，可知整個課程對學生幫助的程度是非常有助益的。

S-10 在這十八次的生命課程中，我最大的成長是我很少會罵人，也很少會打人，我現在比較會熱心助人。

S-20 自己的缺點會改進，例如，不對弟弟生氣、寫功課專心。也知道世界還是有許多善心人士在讓世界更美麗，成為我以後的目標。

S-22 我變得比較不會罵人，在還沒上老師課之前，「受傷」很久才會好，可是自從上老師的課以後，「跌倒」比較不會痛。還有我比較了解班上的同學，人緣也比較好喔！

由學生的心得可以知道，生命課程對學生的幫助程度極大。有的學生了解自己的缺點，並且努力改過；有的學生學會和他人相處的方式，人緣變好了！所以，實驗課程對學生是極有幫助的。

## 十、對未來生命的希望度

學生學習十八次的實驗課程之後，對於未來的生活、生命的希望度，其問卷的統計結果如下。

表 4-3-10 對未來生命的希望度統計表

選項	人次	%	排序
深具希望	12	38.71	2
有希望	15	48.39	1
沒意見	4	12.90	3
沒希望	0	0	
很沒希望	0	0	
總計	31	100.00	

由表 4-3-10 彙整資料得知，上完實驗課程，學生對未來生命有希望及深具希望共有 87.10%，可知生命課程對學生未來生命是極具影響力的。

S-04 只要努力，成功就在眼前。

S-20 謝謝老師這麼積極幫我們上課，…現在的我，對生命更了解，對未來更有希望。

S-21 謝謝老師，這些課程對我影響很大，讓我不再害怕人生中的困境。

實驗課程回饋中可知，學生對未來是充滿希望的。由學生說到，現在他對生命更了解，對未來更有希望。另一名學生說到，課程帶給他的影響很大，對生命中的困境不再害怕，可知課程中生命勇者的影片故事真正發揮了影響力。所以，實驗課程讓學生對未來是充滿希望的。



## 貳、教學活動成果及學生回饋

《了凡四訓》融入生命教育十八次的教學活動，為了讓學生能有活潑精采又豐富有趣的課程，因此設計課程朝多元化安排，課程有體驗活動、影片動畫欣賞、簡報教學(PPT)、繪本故事、歌曲賞析等項目穿插於課程中。

以下透過學生學習單、單元回饋單、訪談記錄等學生回饋的彙整資料及上課的影像紀錄，依課程的類別將學生學習，及家長的意見及回饋資料彙整如下所述。

### 一、體驗活動

在十八次的實驗課程中體驗活動是最受學生歡迎、笑聲最多的活動課程。在「學生喜歡的教學方式」調查統計中排名第一的課程。因為平時較枯燥的上課方式，學生不太有新鮮感可言，因此，安排的課程如：角色扮演-驕傲&謙虛的情境表演、失能體驗活動(吃果凍)、希望飛揚-放氣球活動、種首蓓芽及品嚐活動、口足畫家體驗活動、毛線拓印創作畫等活動，學生都覺得好玩又有趣，不少學生反應想再玩一次。可見，生動活潑的體驗課程是最受學生青睞的課程。以下將課程的活動照片及學生的回饋彙整如下：(使用相片同意書見附錄十)

#### (一) 角色扮演-驕傲及謙虛的情境表演



在學習袁了凡謙虛一單元中，讓學生自願上台演出情境：若有同學請教問題時，一組演出謙虛的教導態度，一組演出驕傲取笑同學的態度。讓同學們感受謙虛及驕傲給人的感受，進而學習到謙虛待人的好品格。以下是學生的回饋：

- S-20 我是謙虛的孩子，因為同學數學不會，我會教他，教到他懂為止。
- S-22 讓我們學到贏家不驕傲；知道自己是屬於驕傲或謙虛的人。
- S-30 讓我們看到謙虛跟驕傲的一面，讓我有所警惕。
- S-32 自己還不算是謙虛的孩子，需要多努力學習。
- S-33 自己不是謙虛的孩子，我有時候會自誇一下。

由驕傲及謙虛的情境表演活動，讓學生透過角色的扮演，更了解驕傲的態度會令人不舒服，甚至將失去友誼。相反的，謙虛的人虛懷若谷，處處受歡迎。透過學習單的反省與檢討，學生檢視自己，知道自己的態度後，好的繼續維持，驕傲的則有所反省並改過。

## (二) 失能體驗活動



在《了凡四訓》融入生命教育中，設計失能體驗活動，讓孩子對於社會上身心障礙者能體會他們的不便，並且進而行善助人。此失能體驗活動讓孩子兩兩一組，猜拳贏的先餵食輸的吃果凍條，被餵食者雙手放在背後，體會沒有雙手被餵食的不便。吃完換猜贏者被餵食。孩子從沒被同學餵食的經驗，因此活動中，大家在體會行動不便的同時，也都吃得很開心。以下是學生的回饋：

- S-17 如果我朋友沒有手或腳，我們要主動幫助他。
- S-25 讓我知道每一個人都應該有一顆關懷心。
- S-27 讓我學習到要幫助不方便的人，主動關懷，他們真的需要你的幫助。
- S-32 了解到失去雙手的人的苦衷。

失能體驗活動的進行，學生非常開心，除了可以吃到果凍條以外，餵同學吃或被同學餵食，都是從未有過的經驗，因此，活動進行的趣味性十足。不過樂趣歸樂趣，活動之後讓學生思考假如自己沒有手，將會是什麼情況；失去雙手的人他們可能有的感受為何？學生反應經過活動之後，他們更能體會失去雙手的人之痛苦與不便，有機會將給予肢體不便者更多的協助與關懷。

### (三) 種苜蓿芽及品嚐活動



生生不息-「種苜蓿芽及品嚐活動」是影響學生最大的主題課程排名第一。每一位學生都自行培植一瓶苜蓿芽，交代學生每天三次以上的沖洗、保濕、濾乾，此外還要用愛心、說好話、聽音樂等方式去呵護「芽寶寶」。一週後，大家要帶來看看誰長得最多、最綠，並要製作和品嚐苜蓿芽三明治及苜蓿芽精力湯。這一週內，學生像照顧新生命一般，每天帶著到校，下課會為「芽寶寶」洗澎澎，讓她聽音樂，大家也互相觀察誰家芽寶寶長得又快又多。一週後，大家帶著自己培植的苜蓿芽準備大快朵頤一番了。品嚐前告訴學生，呵護芽寶寶一週有些辛苦，不過，父母照顧你十一、二年了，才真正辛苦。因此，由「生生不息」課程活動中，更應該體會父母的辛苦，應該好好孝順父母親並報答父母的養育之恩。接著製作和品嚐苜蓿芽三明治及苜蓿芽精力湯，學生都吃得開心，喝得歡喜。由回饋單中可知他們興奮的感受。以下是學生的回饋：



- S-03 我用土司夾草莓還有苜蓿芽，比外面賣的好吃一百倍。
- S-04 我覺得很好吃，因為老師把愛心放進去。
- S-24 苜蓿芽只要給它水，它就可以活命，而且可以長得很茁壯，因為它沒有太多的條件，所以它必須很努力。一粒苜蓿芽都那麼努力想要在世界上生存了，我也應該好好活著，活出生命中最美的色彩。
- S-25 有機三明治好吃又健康，精力湯好喝又營養。種植苜蓿芽覺得有點麻煩，可是爸媽真厲害，竟然養我十幾年都不覺得麻煩，所以我很感謝他們。
- S-27 吃完苜蓿芽品嚐會，讓我了解到父母對我們無微不至的愛，所以我們更要尊重父母，因為要不是他們努力的拉拔，也沒有今天的我。
- S-30 苜蓿芽品嚐會很不錯，很營養。如果可以，真的很想親自做給爸媽吃吃看。種植機會非常難得，看到自己的苜蓿芽長得這麼漂亮，又是有機，吃下去健康又好吃，真的很想再種一次。

學生經過自己培植苜蓿芽、親自品嚐之後都念念不忘難得的經驗。有的學生說種植真不易，更能體會出爸媽養育我們十多年來的辛苦。有的學生說吃自己培育出的苜蓿芽，真是美味極了。有的學生說好吃好喝又營養，真想再種一次。更有學生體悟出生命的可貴，我們當更珍惜生命。

#### (四) 口足畫家體驗活動-「影響學生最大」的單元排名第二



在看過謝坤山的影片之後，對於謝坤山沒有雙手卻能創作出美麗的畫作。為了讓孩子體會肢體障礙的辛苦、口足畫家創作的不易及艱難之處，因此安排一次口足畫家的失能體驗，體會有健全的手腳真好，學習更愛護自己、珍惜生命。

讓學生體驗用口和足作畫時，每一位學生都覺得新鮮有趣，不過口和腳卻不太聽使喚，甚至畫筆咬到嘴巴酸，口水直流。而腳則直發抖，甚至腳趾抽筋的情形，趣味橫生，大家生平的初體驗真是難忘極了。以下摘錄學生的活動心得：

- S-02 我覺得當一個口足畫家真辛苦，我只是用嘴巴畫一下子就覺得很痛苦，看來以後要更愛惜自己的身體。
- S-21 今天體驗了口足畫家，才咬一下畫筆，嘴巴就快不行了。而且用腳夾一下就快抽筋了，突然間，覺得有手真好。
- S-29 我現在體會到失去雙手有多不方便，不但不能隨心所欲做自己想做的事，連畫畫、寫字這麼平常的事，失去雙手就變得非常困難。所以四肢健全的我們應該要學習他們的精神及勇氣。

學生體驗「口足畫家」的活動之後，對於謝坤山等人以口畫圖、楊恩典以腳畫圖的經驗深刻難忘，了解口足畫家沒有雙手，仍能克服困難，以口或腳等器官來學習，真正做到殘而不廢的境界。因此，有學生寫到，有手真好，我們應該珍惜有手的幸福。也有學生認為應該學習口足畫家的精神與毅力。

#### (五) 毛線拓印創作畫-「影響學生最大」排名第六



毛線拓印創作畫是有趣好玩，頗受學生歡迎的單元。學生四人一組，老師給每一組一條長約 2 公尺，兩端互打結成一環形的毛線。每組學生使用毛線合力在 B4 紙張的範圍內創作成一棵樹的形狀，之後蓋上另一張 B4 的紙，整組同學拿蠟筆將毛線拓印下來。第二次不能說話，一起創作出一間房子並拓印下來。第三張全組依舊不能說話，創作出任意主題的作品。最後將三張創作的拓印畫重新排列組合並編成故事，全組上台，每一人拿一張畫依次說出故事內容，三人串成一個故事，第四位同學說出全組如何溝通並完成三張畫的經過。

完成這個活動，學生覺得有趣好玩。也透過此活動讓學生體會團隊合作、默契的養成，並且加強創造力的訓練，讓學生體會無聲世界溝通的困難。以下是學生體驗毛線拓印創作畫的心得感想：

S-21 這項活動對我來說是很大的考驗，因為平常就算可以說話，美術這方面我超級不擅長，…但是四個人一起分工合作就很簡單，今天我終於體會到分工合作的重要性了。

S-22 雖然我討厭畫畫，但是跟好朋友一起畫就很有意義。老師要我們不能講話，覺得不太習慣，也覺得好難！我一定會珍惜我們健康的身體。

S-25 老師讓我們體驗不可以說話和同學創作畫。…我終於知道不能說話是一件非常不方便的事，所以我很高興我有嘴巴可以說，有耳朵可以聽。…

透過無聲進行「毛線拓印創作畫」，學生覺得好玩又有趣之外，也體會到不能言語的麻煩。所以，有學生體會到有嘴巴可以說，有耳朵可以聽的幸福，了解到更應珍惜健康的身體。

#### (六) 希望飛揚-放汽球活動



希望飛揚活動在「學生最喜歡的單元」調查中排名第一；「影響學生最大的單元」排名第三，可知道這個活動多麼受學生歡迎。活動開始先讓學生在心型小卡上寫下自己的希望，寫完將小卡貼在氣球上，之後一起帶著汽球到戶外施放。整個過程學生們都是非常興奮，看著自己的心願隨著汽球緩緩升空，驚喜之情顯現在每一個孩子的臉龐，象徵自己的心願遠颺，上達天聽，最後願望將實現。以下是學生在回饋單中的心得：

S-01 「希望飛揚」活動可以讓我們的希望傳去全世界。

S-09 放汽球讓我想通了「愛」與「和平」兩個字的意思。

S-20 因為我的願望可以隨著風兒一起飛，希望可以願望成真。謝謝老師用心指導。

S-30 一顆汽球能讓大家的笑容出現，叫人怎能不喜愛呢！

S-31 汽球放開時，全飛到空中，好美！

S-32 「希望飛揚」活動讓大家的願望乘風而去，很有趣。

學生非常喜歡「希望飛揚」這活動。尤其一群死黨一起寫下願望，一起施放汽球時，彷彿心願都能成真。因此有學生表示，看見大家施放氣球時的笑容，彷彿一切願望都實現了。

## 二、 影片動畫欣賞

在「學生喜歡的教學方式」調查統計中排名第二的課程和第一名的體驗活動僅一票之差，可見受學生歡迎的情況。在影片動畫課程的部份，有感人的故事結構、有影像及音樂的襯托，是學生會喜愛影片動畫課程的原因。

這部分課程安排有：了凡四訓電影、《了凡叔叔說故事》、「管寧割席、負荊請罪」卡通、「兩文錢」卡通、「愛護動物」卡通、「善行」卡通、哆基朴的天空(動畫)、生命鬥士-陳俊翰、謝坤山影片、媽媽的臉(卡通)、周大觀影片、人生四季影片、千手觀音聽障舞蹈表演等內容。





### (一)觀看生命鬥士的故事

生命教育課程中安排勇於向命運挑戰的生命勇士，如：與時間競賽的人--陳俊翰、謝坤山的故事、我還有一隻腳--周大觀影片、千手觀音聽障舞蹈表演。這些生命勇者他們身心受到極大的苦難，但是卻不向命運低頭，並勇於創造出自己的人生，終於闖出一片天空。學生在欣賞完這些生命勇士後，所寫下的心得感言，如下所述：

#### 1. 與時間競賽的人--陳俊翰

罹患罕見疾病「脊髓性肌肉萎縮症」的陳俊翰，他身體殘障並且挫折不斷，但他從沒有被病魔征服。從醫生宣佈『俊翰一生只有三至四年的生命』，但至今仍為了學習而堅毅的活著。他以高分考上新竹高中，畢業之後考上台灣大學，他成績好的秘訣在於珍惜活著的一分一秒都要認真學習。學生看完影片的學生無不感到震撼與汗顏，並一致認為自己應該要更加用功讀書。以下是學生的感想：

S-02 讓自己了解到，別人雖然身體不方便還那麼努力，我們應該比他更努力。上帝不會沒有原因就創造你，所以要珍惜生命。

S-07 就算身體有多麼的不好，也要堅強的活下去，他不屈不撓的精神令我佩服。

S-21 看完陳俊翰的故事還有點羞愧，因為我好手好腳都沒他努力，讓我非常的感動，也要向他學習。



- S-28 體會到我有手有腳要懂得珍惜，別錯過任何機會。要付出比任何人多的努力，肯定自己，相信自己，發揮自己的長處。
- S-29 現在有些人遇到困境就會選擇放棄自己，但是像陳俊翰這樣的人，卻努力求學，比任何人都還努力，我們也應該向他學習。
- S-30 能夠認識對社會有貢獻的人當作我們的模範，在他們身上，我們可以學到更多東西。

學生觀看陳俊翰的故事後，都為他身體上已有諸多的不便、還遇到許多困難的情況下，依然奮發向上、努力求學，而且成績名列前茅的情形感動不已，紛紛發出讚歎的聲音，並且要向陳俊翰學習。還有學生為他不屈不撓的精神所動容；有更多學生認為應該以他為模範，更加用功才行。因此，學生因為看到陳俊翰的故事後，學習到不向命運屈服，而且自己要更加努力用功才行。

## 2. 謝坤山的故事

失去了一隻腳、一雙手和一隻眼睛的謝坤山是外表殘障，但內心是十分開朗而正常的勇者。在他 16 歲發生意外失去雙手後，對於需要用手去做的事，如削鉛筆、吃飯、刷牙、洗臉等日常生活瑣事，他發揮創意，自己想辦法解決。有機會並繼續求學完成學業，之後努力學畫當一名口足畫家，背後一點一滴的辛酸血淚，十足令人感動。學生也看得感佩萬分。

- S-02 …有些人遇到挫折會選擇逃避，但逃得了一時也逃不了一世，只有樂觀面對，才能解決問題。
- S-12 看完謝坤山的影片後，讓我了解到人是無限的，要成功之前，要先付出努力，不能半途而廢。也讓我了解自己是多麼幸福，是多麼健康。
- S-24 今天我們看了許多比我們身體上少了許多器官的人，我覺得他們比我們一般人活得更勇敢、更快樂，因為他們不會去想他們沒有了什麼，反而去想他們還有什麼。他們懂得珍惜現在，…活在當下，放眼未來，…這些故事讓我覺得我比那些人幸福多了。
- S-25 …大家應該要多和謝坤山學習那種堅定而不灰心的勇氣。
- S-27 謝坤山不屈不撓的精神，以及堅忍不拔的態度…這種對生命的堅持和樂觀進取的毅力，令人欽佩。
- S-28 儘管命運如此捉弄他，他卻無自暴自棄的念頭，對人生仍懷著希望與熱情，並且經過長久的努力和奮鬥，他成功的成為一位傑出的畫家。「人與人之間的信念如果能夠相互扶

持，我們所處的大環境，就會是一個善的循環。」…因為這個信念使謝坤山更堅持。身心健康的我們，是否該活得更精采？

學生對於人生遇到諸多挫折與打擊的謝坤山，依然樂觀進取充滿佩服。有學生覺得他堅定不灰心的勇氣值得我們學習；有學生佩服他對生命滿懷熱情，我們應該活得比他更精采。更有學生體悟到自己是多麼健康與幸福，應該更加奮發向上才是。可見謝坤山的故事讓他們更清楚明白，命運是掌握在自己的手中，自己才是命運的真正主人。

### 3. 我還有一隻腳--周大觀影片

只活了九歲的抗癌小英雄周大觀，雖然鋸去了右大腿，不過在他整個治療的過程中，他冷靜地和疾病搏鬥，並不忘記要熱愛生命、熱愛別人。因此他的父母依大觀的遺願，把他堅強的故事告訴其他癌症兒童和他們的爸爸媽媽，讓他們有勇氣對抗癌症惡魔，因而有周大觀基金會的成立。在他跟癌症對抗的這段時間，還創作許多首詩，描述自己對抗病魔、不放棄希望的生命態度。

學生看完影片，紛紛對年紀比他們還小的周大觀，能樂觀的看待生命而佩服得五體投地。以下節錄學生的感言：

S-21 周大觀他真是名副其實的「樂觀」…當他聽到醫生宣布它可以活下去的日子不多時，他不但沒有崩潰或是不接受事實，反而更努力、認真的過每一天，我覺得這是很值得我們學習的一點…

S-27 看完他的故事，令人非常感動。他剩下一隻腳，卻懂得感恩惜福。他愛他的家人跟同學，也知道自己還有能力去幫助更多的人。「人生不如意事，十常八九，常想一二，不思八九」，他是個很好的例子。人生世事無常，事事難料，懂得樂觀進取的人，才能活出自己，活出生命的色彩。只看我所擁有的，不看我失去的…是他對生命的看法。

S-29 我覺得周大觀歷經辛苦的開刀以及化療，還能樂觀的看待一切，真的很了不起。…大家應該向周大觀看齊，即使遇到困難，也不輕易放棄珍貴的生命。…大家都應該學習他樂觀的態度。

S-31 可以知道周大觀他的勇氣，讓我十分感動，而且我已經學到他的勇氣，做好事的快樂，和其他的知識。

經由周大觀影片的欣賞，學生對於小小年紀的他卻在遇到病魔的侵襲之下，不但不退縮，反而勇敢面對，並且還想到如何助人面對困境、戰勝困難的精神充滿感佩之情。有學生表達周大觀樂觀進取及他的勇氣值得我們學習。更有學生對於他感恩惜福，努力助人之處令人感動。可見，小小的周大觀，讓年紀相近的學生感動更佳深刻。

#### 4. 千手觀音聽障舞蹈表演

中國殘疾人舞蹈團體表演的千手觀音舞碼，是由一群聽不見聲音的舞者所表演的舞蹈，她們整齊劃一的動作，表演的節奏明快、肢體動作優美，都是超水準的演出，相當令人震撼的表演。學生看了這群聽不見的舞者的精湛演出，學習到只要有所付出，全力以赴，沒有做不到的事。以下是學生的感動：

S-20 千手觀音舞蹈表演好厲害喔！在聽不到聲音的世界哩，動作還可以整齊劃一，…他們辦到了，超厲害！

S-22 表演千手觀音的人，聽老師說他們聽不見，真是不可思議。聽不見的人居然動作一致，連我們聽得見的人動作要一致，也太困難了吧！…謝謝老師給我們這麼棒的學習。

S-27 有聲音真好！…耳朵是讓我們聽好話，不是讓我們記恨的，看完這段影片我體會到了。

由學生的心得可以知道學生看完千手觀音聽障舞蹈表演之後，對於這隻美麗精湛的表演團體讚賞連連，其難能可貴之處是聽不見聲音的他們，要比他人更多時間的練習與付出，實屬不易。因此學生體會到自己的耳朵聽得見聲音真好，更應珍惜自己所擁有的幸福，好好努力才是。

#### (二)其他影片的心得

學生看完其他影片深受感動的隻字片語如下所述：

S-20 讓我明白做善事必須誠心誠意，不可表面做做而已。(兩文錢卡通)

S-30 雖然兩文錢而已，卻真心誠意；捐了上千萬金子，卻驕傲了起來，提醒我們不要太驕傲。

S-21 哆基朴他原本不肯定自己，到肯定自己，中間發生了很多事，而且他好可愛。「天生我材

必有用」每個人都必有優點，所以不要因為外表長得不好看就自卑，每個人只要發揮自己的優點，大家都是最美的。(哆基朴的天空)

- S-18 看完影片好感動，要跟家人好好度過美好的時光，不要浪費生命。(媽媽的臉)
- S-21 班上很多女生看完都哭了，讓我深深體會，雖然我們不能預知未來，但是我們能把握當下，不要等到失去了才要珍惜，那樣就太遲了！（媽媽的臉）
- S-30 …要勇敢面對事實，…要珍惜身邊所有的人，否則會後悔莫及。(媽媽的臉)
- S-15 我覺得人生四季這部影片很好看，因為劇情很感人，而且還讓我知道死不可怕。
- S-21 看了「人生四季」之後，讓我對生命又有了更多的了解，…也更不害怕死亡。
- S-27 看完人生四季的影片，讓我感同身受，我們要利用還活著的時候，多關心他人，不要失去了才後悔。(人生四季影片)

學生透過影片的欣賞，能讓心靈貼近影片所表達的內涵，更深入孩子心扉，感動他們長長久久。因此，影片動畫課程的教學活動，對學生正向生命的提升有十足的效果。

### 三、 專題教學

針對課程需要，將所蒐集到的資料整理成簡報檔案，方便教學及播放使用。如「水結晶」一書的介紹。還有古今中外行善及謙虛例子的介紹。學生學習的回饋資料如下：

- S-25 說好話或壞話，水都聽得懂，因為說好話，水結晶會變漂亮；可是說不好聽的話，水結晶會變得很恐怖。(水結晶)
- S-01 做完一件好事就會有很開心的感覺。只要做好事，就會有好報。(行善實例)
- S-20 幫媽媽洗碗，可以讓累了一天的媽媽休息。(行善實例)
- S-22 許容他很謙虛，別人誇他，他從不驕傲。連他的朋友偷他的文章，也不生氣，這個人讓我佩服。(謙虛的例子)
- S-25 謙虛不慕虛榮的居禮夫人，她放棄享有榮華富貴的生活，真是讓我感動。
- S-27 讓我們知道從古至今都有謙虛的人，並知道謙虛是一種美德。(謙虛的例子)

綜上得知，透過簡報進行的專題教學對學生的學習效果具有提升的作用。「水結晶」課程，讓學生知道說好話的重要。行善和謙虛的例子，讓學生透過人物行為表現的介紹之後，學習他們的風範以為效法的楷模。

#### 四、繪本故事

在繪本的使用上，選擇兩本融入生命課程中，有「再見，愛瑪奶奶」及「花婆婆」兩本繪本。

##### (一)再見，愛瑪奶奶(大塚敦子，2002)

書中介紹生重病、生命面臨死亡之前的愛瑪奶奶，如何度過生命的最後階段，調整心態不畏懼的面對死亡的來臨。這本繪本對於學生死亡態度的學習有正向的效果。

- S-02 我看到愛瑪奶奶對人生樂觀的態度，我覺得人可以活得像愛瑪奶奶一樣樂觀…這是我最大的收穫。
- S-24 愛瑪奶奶是一位不怕死亡的人，她雖然知道來日不多，可是卻能每一天微笑、快樂、充實的度過，不會浪費任何一分一秒，…如果你已知來日不多了，請用最快樂的心迎接死亡。
- S-25 看完這個故事後，我覺得真的應該把每天都當成最後一天在過，而且都要過得快快樂樂。
- S-27 愛瑪奶奶是個生性樂觀的老奶奶，她說：「我要快快樂樂的活著，直到我死去。」令我很感動。

由學生的心得可知，學生看完「再見，愛瑪奶奶」之後，對於原本害怕及陌生的死亡有了正確的認識，並且較不害怕死亡了。並且有學生認為坦然的面對死亡，積極做有意義的事、充實的過完人生最後階段是重要的死亡態度。

##### (二)花婆婆(芭芭拉·庫尼，1998)

繪本《花婆婆》的經典句子：做一件讓世界變得更美麗的事。這與《了凡四訓》的行善有異曲同工的效果。學生看完會本的心得摘錄如下：

- S-20 「花婆婆」撒種子想讓世界更美麗，隔年果然開滿了美麗的魯冰花，讓我很佩服，也想仿效她，讓世界更美麗。
- S-25 看完了「花婆婆」，我也決定要把世界變美麗。
- S-27 做一件好事吧！…讓我們從今以後一起做好事吧！
- S-28 花婆婆教我們要讓世界更美麗，不要破壞，種花、做善事，也能使世界更美麗。
- S-30 …面臨地球暖化的狀況，唯一的辦法就是節約用電，少砍一些樹木，這樣就能讓地球更美麗。

《花婆婆》的精神，讓「美」傳出去，有學生說花婆婆很有勇氣，勇於做自己想做而且對世界有益的事。有同學也想學習花婆婆的作法，做一件讓世界變得更美麗的事。這是行善的一種方式，與實驗教學的學習目標不謀而合。

由此可知，透過單槍投影將繪本教學的融入生命教育課程，讓學生學習的效果具有影響力。是融入生命教育課程可以使用的教學方式。

## 五、 本班之最

生命課程的設計中，除了靜態的學習課程之外，為了提升學生學習的趣味性，還搭配靜、動態合一的活動，讓學生從中學習，增加課程的生動性及趣味性。其中在行善單元中，設計有感恩讚美大轟炸，讓學生學習表達對他人的感謝及讚美。另外在謙虛的單元中，設計票選班上你認為最謙虛的同學，讓大家從活動中知己知彼，有一個學習模仿的典範。兩項活動分別敘述如下：

### (一)感恩讚美大轟炸

行善單元中，讓學生學習說好話，讚美他人、感謝他人，這也是一種善行。因此「本班之最」的活動中安排感恩讚美大轟炸的活動，學生每人有五張空白小紙卡，在上面寫下曾經幫助過你的對象，對他表達感謝之意。也可以透過小卡，對於你欣賞、想讚美的對象表達你的讚嘆。以下是學生對此活動的心得感想：

- S-01 口說好話、手做好事，只要讚美別人就會有福報。
- S-21 收到別人對我的感恩或讚美時，心裡既高興又溫馨。
- S-27 感恩讚美是一種很好的溝通，把彼此的優點寫出來，我覺得很棒。
- S-30 讓我看到誰的人氣比較好，我也拿到五張讚美卡呢！
- S-32 可以知道別人為什麼喜歡我。

透過感恩讚美大轟炸的活動，學生們都有收到他人的卡片，人緣佳者收到的卡片最多，大家來個超級比一比，看誰收到的轟炸卡最多。同學透過小卡，學習到如何感謝和讚美他人之外，也了解到自己在同學心中的印象和自己的優點所在，藉此更了解自己。

## （二）票選班上謙虛王

單元活動「謙虛」中，有一項活動是投票寫下你心目中班上最謙虛的同學，投票之後立即進行開票工作，統計出班上「謙虛之最」，讓大家以他為模範，學習謙虛待人的美德。以下是學生對活動的心得摘錄：

- S-27 讓大家知道班上謙虛王，並向他們學習，改正驕傲的個性。我有時會謙虛待人，有時會得意忘形。
- S-20 我是謙虛的孩子，因為同學數學不會我會教他，教到他懂為止。
- S-25 自己不太算是謙虛的孩子，因為我有時候還滿自大的。
- S-30 有時候我會得意忘形，不過大部份我是非常謙虛的人。
- S-21 選出班上誰最謙虛，要多多跟他學習。

因此，透過票選班上謙虛王活動，學生們有的認為選出的模範將可為班上的表率，是自己應該學習仿效的對象。有的藉此活動檢省自己的謙虛態度，作為未來努力的目標。

## 參、家長的回饋

整個實驗課程教學過程，有許多家長會熱情的給予孩子加油打氣；會給老師善意的回應。以下分別依改過、行善、謙虛及肯定自己等四單元及學習總回饋單共五部份摘錄家長的意見回饋，可以作為評量學生在這一段期間在家中的表現，有助於幫助研究者對實驗課程的成效性有更明確及進一步的評量。

### 一、改過單元家長的回饋

《了凡四訓》融入生命教育教學的第一個單元課程是改過。透過袁了凡的例子，讓學生了解改過的效用在使自己更好。課程中透過改過學習單，讓學生檢省自己的缺失所在，並發願在一定期限內改過，每一週檢討自己的改過成效。在進行三週課程後，家長的回饋如下：

- P-15 孩子越來越聽話、自動自發。
- P-20 最近孩子回家會主動幫忙做家事，也會和爸爸媽媽說說笑笑，對弟弟大呼小叫的次數也減少了……學校安排生命課程讓他改變許多，謝謝老師用心的教導。
- P-27 孩子沒有禮貌和會發脾氣都有明顯改善；在家表現很不錯，也較以往認真吃飯，認真讀書，並努力做好自己的事，進步神速喔！
- P-30 透過改過學習單，孩子改變了許多的缺點。很感謝學校有此單元，讓小孩看到自己的不好，而慢慢的改變…

由上述家長回饋的資料中，家長認為孩子缺點慢慢的改進，也較能包容家人、管理自己，在學校、生活等許多方面進步了。因此，家長對於生命教育課程中的改過單元活動，肯定教學的成效。

## 二、行善單元家長的回饋

《了凡四訓》融入生命教育教學的第二個單元課程是行善。透過袁了凡及古今中外善行的實例，讓孩子學習做好事，主動關懷他人、幫助他人。學生進行三週的主題課程後，親子回饋單中家長的回饋如下：

- P-01 讚美(說好話)、做好事、存善心，人生會更好。
- P-05 你是媽咪的寶貝，有你真好。謝謝你幫媽咪做了好多的事情。
- P-20 希望孩子充滿善心，與人為善，誠心誠意的幫助更多人。
- P-24 懂得為別人付出的孩子最美，能感恩在心的小孩最棒！
- P-27 孩子獨立自主，能力不錯，相當勇敢又樂觀，難能可貴。

由上述家長的回饋資料可知，家長肯定行善單元的課程內容，並鼓勵孩子努力行善助人。有的家長也肯定孩子在家能主動付出，幫父母親的忙、照顧弟妹等，越來越自動自發。因此，家長讚美孩子是個能付出的「富翁」。



### 三、謙虛單元家長的回饋

《了凡四訓》融入生命教育教學的第三個單元課程是謙虛。透過袁了凡及古今中外謙虛的實例，讓孩子學習虛懷若谷，待人謙虛內斂的品格。以下是家長對本單元的回饋：

- P-04 在豐收時，只有真正有料、飽滿的稻穗才會被收割，而飽滿的稻穗都是謙虛的彎著腰，這象徵有內涵有實力的人，自然就會被發掘，而不是刻意的去表現。
- P-12 修養品德是最重要的，謙虛才能得人緣。
- P-20 謙則益，滿則損，謙虛的人在工作上無往不利，希望藉此單元讓孩子更成長。
- P-21 這是受用一生的品格教育，孩子！不要忘記你的領受與感動喔！
- P-24 現代的小孩倍受寵愛，所以不知謙卑，透過老師的引導、角色的扮演，能有潛移默化的效果。孩子謙虛的態度和感恩的心，感謝家人對生活的照顧。
- P-27 謙虛是孩子要多學習的項目，希望他早日學得其中精髓。
- P-32 虛心接受別人的建言，向別人學習長處與優點，這是媽媽希望孩子努力的方向。
- P-30 孩子是很聽話的小孩，有時會得意忘形，只要糾正他，他必馬上改過，大致是謙虛有禮貌的孩子。

家長對於謙虛單元的回饋不少，家長正面肯定謙虛是好品格，希望孩子能學習謙受益的精髓，是一輩子受用的「品德」財富。有的家長也藉著反省學習單提醒孩子欠佳的行為態度，希望孩子在更上一層樓。

### 四、肯定自己單元家長的回饋

《了凡四訓》融入生命教育教學的第四個單元課程是肯定自己。透過袁了凡的立命，讓孩子學習命運是操控在自己的手中。並且透過「和時間賽跑的陳俊翰」的實例，以及「哆基朴的天空」等視聽媒體，讓孩子學習做自己生命的建築師，命運靠自己去創造。以下摘錄學生家長對本單元的回饋內容。

- P-09 孩子能分享，更懂得愛自己。
- P-24 「見苦知福」，看到別人的故事，才知道自己有多幸福。瞭解自己、發揮自我才能，充滿自信的迎接挑戰，這是媽媽的期望。
- P-28 這個課程很棒！相信孩子能真正體會生命的重要，並努力生活，肯定自己的長處，表現自己，加油！

P-30 多元的學習，開啟孩子的心智，增加更多人事物的瞭解與知識，體會人生，能更有自信面對一切。

家長對於孩子的行為改變持鼓勵加油打氣的態度。對於肯定自我的多元課程，能啟迪孩子的心智，增加自我的能量，因此，家長認同課程對孩子的受益處。

## 五、家長總回饋

在實驗課程四大單元主題的課程告一段落，家長透過學習單的總回饋單，省思孩子實驗課程進行四個多月以來的行為表現，回饋資料如下所述：

P-05 孩子說好話的次數變多，做事也會負起責任了。

P-07 生命教育課程內容非常豐富，…孩子於本門課程中收穫良多，且會運用課程內的優點與心得，實是一門不錯的教學課程。

P-13 要珍惜現在所擁有的一切，能幫助別人的時候要去包容、付出，不要去計算，生命和時間是相等的，都很珍貴。希望你能妥善運用生命更充實、更有意義，讓生命更能有發揮的空間。

P-17 孩子能遇到這麼好的老師，使得他學習更快樂。

P-24 我也看過千手觀音聽障舞蹈表演，心中滿是感動，人是有無限的可能，或許今天老師的一席話，帶給學生們一輩子的影響，感謝老師您。

P-25 謝謝老師教導，讓他們能更懂事。

P-27 孩子有進步，繼續保持下去，相信會更好。

P-30 增加了更多的知識與常識，也更懂事。常把所學到的回來告訴我，也常叮嚀家人，進步很多。謝謝老師開此課程。

全部十八次的課程結束，家長對於多元的生命課程持肯定的態度，認為此課程是孩子受用一輩子的資糧。家長也分享了孩子這段時間的進步，對孩子懂事成熟多持肯定的看法。

綜上所言，《了凡四訓》融入生命教育教學的活動課程，透過家長這四個多月來的觀察紀錄，對於孩子行為習慣的改變及生命態度的影響多持肯定的態度，顯示本教學活動課程對孩子的正向態度養成是有效果的。

## 第四節 綜合討論

經過前三節《了凡四訓》融入生命教育教學立即性效果分析；《了凡四訓》融入生命教育教學持續性或延宕性效果分析及《了凡四訓》融入教學學生學習回應及家長回饋資料的彙整之後。在此節以學生訪談的資料為主，學生及家長回饋資料為輔，再分別依量表的「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」六個構面及「生命態度量表」作進一步的統整分析。

### 壹、實驗研究結果

《了凡四訓》融入生命教育教學課程結束，實驗組在後測及追蹤測的立即性效果分析、持續性或延宕性效果的統計結果如下表：

表 4-4-1 後測及追蹤測效果顯著性統計表

測驗結果	教學成效	
	立即性效果	持續性或延宕性效果
愛與關懷	有立即性	有持續性
自我存在	有立即性	有持續性
生命經驗	有立即性	有持續性
生命自主	沒有立即性	有延宕性
生命理想	沒有立即性	有延宕性
死亡態度	有立即性	有持續性
生命態度總表	有立即性	有持續性

$p < .05$  表示有立即性效果、有持續性效果或延宕性效果。

$p > .05$  表示無立即性效果或無持續性效果。

由表 4-4-1 得知《了凡四訓》融入生命教育教學課程實驗組後測結果，除了生命自主、生命理想兩個分量表之外，其餘四個分量表及總表均有立即性的效果。實驗組追蹤測的結果顯示，「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「死亡態度」、「生命態度總表」達持續性效果；「生命自主」、「生命理想」有延宕性效果。

## 貳、綜合分析

除了上述量化統計結果之外，茲將學生訪談及其他學習單等資料加以綜合分析，依分量表的六個構面為分析依據，敘述如下：

### 一、愛與關懷

「愛與關懷」是對他人的態度。一個能自愛的人，必也是容易關懷他人的人。生命若要有意義、能發光發熱，就要有服務他人的心。藉著服務他人，進而找到生命存在的意義與價值。

國小學生「愛與關懷」能力的展現在於是否能熱愛自己的生命，能主動關懷自己的親人、周遭的人，乃至於不認識的人，都能有悲天憫人的胸懷去關愛他人。而且由關懷他人之中肯定自我，進而體會助人為快樂之本的意涵。學生愛與關懷能力的展現，由以下歸納資料可得知。S01 表示訪談資料內容；S-01 表示學習單或心得的回饋；P-01 表示是一號學生家長的回應。以下不再贅述。

#### (一) 主動幫忙家事

S33：我是有進步，還沒上實驗課程之前，我很討厭做家事，因為覺得做家事好無趣又有點累，但後來就覺得做家事還蠻好玩的，也可以幫忙家裡的人減輕負擔。

S34：我有進步，媽媽叫我做事情，我就會開始做。

S25：我覺得我有進步，因為我做家事可以減少媽媽的負擔，而且幫助別人可以讓自己變得很快樂；像我昨天就幫媽媽做了很多家事，媽媽也很開心。

S11：假日的時候都會幫媽媽洗碗和洗襪子、折衣服等。

S25：在以前我還沒有想法的時候，做家事和做善事都是一件很無聊的事情，所以都很少去做，不過這也增加了父母很多的負擔，上課後我覺得這些負擔不是只有父母的，我們也應該幫忙父母去做家事，因為我們也是家裡的一份子，所以我們要幫父母還有一些長輩做家事，幫助別人做善事，這樣心情會變得很開心，而且不知道為什麼就是很開心。

S11：媽媽都說我有進步，因為以前我都只會玩電腦，現在媽媽要洗碗的時候，我都會主動過去說，我可不可以幫忙洗，媽媽都會說：「好啊！」。

S33：我有進步，有一次老師有說過要感恩別人，對別人說好話、做好事，那之後我就對媽媽撒嬌說：「媽媽，您今天穿得好漂亮哦！」，然後我媽媽就說，你最近是吃太多糖了是不是啊？

怎麼嘴巴變得這麼甜。我就說是一位老師教導我的。

S26：在父母眼中我有進步，因為媽媽都會稱讚我：「會自動幫媽媽做家事。」。

P-20 最近孩子回家會主動幫忙洗米、煮飯，然後自己先寫功課，等我回家炒菜再吃晚餐，飯後也會主動收拾碗筷，每天快快樂樂的，原來學校有安排如此的活動，謝謝學校。

P-12 孩子懂得照顧父母、協助做家事。從小善做起，處處關懷，時時感恩，孩子很棒喔！

由上述回饋資料知道，學生經過生命教育實驗課程的洗禮之後，對於家事願意主動幫忙，不再以功課為幌子來逃避做家事。而且在做完家事後，從幫忙中獲得喜悅與家人的稱讚，讓學生更樂意為家中付出自己的心力。而父母親也觀察到孩子變得自動自發，更懂事、更主動關懷家人。

## (二) 關懷他人

S11：我有進步，因為以前我都只做一點點善事，因為我上了這堂課，現在我都會主動去幫助其他人。

S33：我比較喜歡「感恩讚美大轟炸」，因為我覺得感恩別人，心裡會覺得莫名的高興，而且感恩別人或是感謝別人會讓別人裡面的水晶體變得好看，別人高興自己也高興。

S-26 老師謝謝您讓我學會了珍惜周圍關心我、愛我的人。

S-27 我應該盡我的能力作更多善事。助人為快樂之本，我還要加油。

S-33 謝謝老師的教導，給我豐富的知識，讓我學會體諒別人、幫助別人、關心別人，課程讓我知道生命的價值觀。

S04：…如果我有能力可以去幫助別人就儘量去做，…量力而為就對了。

S23：…醫院裡面很多病人，…跟他聊天和安慰他這樣，…能給他安慰也是一件好事。

S25：…能幫助別人的話，我會去幫助別人，雖然同學數學或是國語不會的話，我會去幫助他，教他如何寫。

S12：我會盡力去幫助別人，用我自己的專長幫助每一個人，讓他們感受到別人對他們的愛。

以上同學分享在生命教育課程之後，他們更樂於去體諒別人、關懷他人。也能由幫助他人中體會「助人為快樂之本」的意涵。由此可知，實驗課程讓孩子能學習付出，主動關懷他人。

### (三) 愛護其他生命

- S25：如果看到外面有狗或是貓牠們肚子餓，…牠已經瘦到剩皮包骨，媽媽就說：「妳要不要去拿水給牠喝。」
- S04：以前我只要看到螞蟻，就會拿一支長長的東西，不管是釘子或是木材也好，說「退下、退下」，但是聽到老師講的一個沙彌的故事，就開始有點難過，覺得那些螞蟻真得好可憐，所以，我現在遇到螞蟻就趕快觀察它們在做什麼，如果它們正在搬餅乾或其他食物，就把它拿起來，送到它們的窩裡頭去。
- S11：看了影片之後，讓我更喜歡上老師的課，也了解生命的重要，以前我都喜歡捉螞蟻來養，現在我看到螞蟻受傷就會幫它們抓起來放到它的窩去。
- S33：我以前沒有的想法就是主動關心別人，上了這堂課之後就覺得應該要主動關心別人，讓別人覺得你這個人很好，像昨天我遇到一隻流浪狗，然後牠很瘦，就是皮包骨那樣子，我就找一塊肉給牠吃，牠就很高興…。
- S-25：…我比以前更喜歡幫助流浪狗，每次看到流浪狗我就會很擔心，想把他們帶回去養，不管有沒有生病。

由上述三位的學生的訪談資料得知學生上過生命教育的課程之後，除了對他人會付出關懷之外，對於動物、小螞蟻等昆蟲，學生也會有愛護之心。如餵食流浪狗的行為、不傷害螞蟻的仁慈行為，讓愛護一切生命的觀念深植學生心中。

### (四) 樂於行善

- S25：當時我決定要努力地做善事，讓我覺得做善事可以充實每一天，可以過得很豐富。
- S34：…上課之後我知道做善事可以改變命運，我未來也會繼續做善事。
- S11：以前我都只為自己的利益著想，現在我常常會捐錢，媽媽帶我去夜市時，看到有需要幫忙的人，我都會拿自己的零用錢給他。
- S26：袁了凡先生給我的生命啟示是我會學習做善事，行善會使我們的命運越來越好。
- S-31 我學到很多的知識，不過我最大的收穫是我變了很多，不會再亂罵人，並且會幫助人。
- S-17 我最大的收穫是我覺得做善事是我這一生中最美好的事。
- S-30 我學到要多做一些善事才能有好的福報。
- S26：我認為不管是捐錢或是以行動去幫忙那些需要幫忙的人，我都會答應他們的需求。
- S11：…有時候會去媽媽的醫院，看到有愛心的筒子，我就會把我的零用錢拿出來捐。

以上學生敘說出他們開始喜歡做善事，因為學習袁了凡先生去行善助人，可以讓自己的命運更好之外，也可以幫助他人排除困難、解決問題及分擔煩憂，是一舉數得的事。因此，有的學生會捐款助人，有的學生幫忙老師、同學或家人，不少人有助人的愉快經驗。

綜上而言，學生上過第一、二週《了凡四訓》的故事、第四週「愛護動物的故事」、第六週行善快樂多及第七週我是行善小天使、第十二週觀賞影片哆基朴的天空、十四週謝坤山的故事、媽媽的臉、十五週周大觀的故事、十八週繪本：花婆婆等生命教育教學課程之後，在「愛與關懷」的實踐部分，由學生能主動幫忙家事；關懷他人；愛護其他生命；樂於行善等四方面的訪談和學習回饋資料可知，學生生命態度在「愛與關懷」部分，和量化研究的結果有異曲同工之妙，教學效果是顯著的，是有立即性及持續性影響。

以上結果與傅朗克、羅洛·梅和羅傑斯相同，都視愛與關懷是一種重要的生命態度，學者們認為愛與關懷是自己對他人、對世界的重要生命態度，此態度與實驗課程希望學生學習的生命態度並行不悖的。

## 二、自我存在

「自我存在」是肯定自己存在的意義與價值，能深刻感受自我的存在感，個人越能掌握生命的方向，其自我存活得價值也越能展現。

學生在「自我存在」此一構面，能對找出自己的生命意義何在；是否能按照自己生命的方向去做；是否有辦法掌握自己的人生；自己的存在對別人有什麼意義；去了解我活著的意義時，自我存在的省思。以下是學生「自我存在」的統整及分析資料。

### (一) 肯定自己

S-33 要肯定自己，別放棄你現在擁有的希望，機會。

S-27 我最大的收穫是學會肯定自己，看過「哆基朴的天空」和「陳俊翰的故事」後，每個人都

有每個人的用處，狗大便也是，所以不要小看別人和自己。

S-32 我最大的收穫是肯定自己，並因為「天生我材必有用」這句話讓我深受影響，希望可以活得更有意義。

P-32 孩子的信心在最近有許多的進步，對於各方面的挑戰也較能坦然面對，不再消極逃避。

S11：…我的功課和成績都有進步，人際關係也變好，然後跟爸爸媽媽、哥哥姊姊相處也更好。

「肯定自己」是「自我存在」構面中的正面價值觀，它能了解學生是否肯定自己存在的價值性。換句話說，一個越肯定自我的孩子，他將會是活得越快樂的人。

由以上學生的心得及家長的回應可以知道，學生在上完《了凡四訓》融入生命教育教課程之後，對「肯定自我」是具有顯著效果的。

## （二）存在具有價值

S33：本來還沒上的時候呢，覺得人生沒什麼目標，就過一天算一天，上到一半時覺得生命是獨一無二的。

S-02 讓我了解到每個東西都是有他的優點，也都有他存在的意義。

S-24 哆基朴雖然只是一個不起眼的狗大便，但他仍有其重要之處。好好努力發揮自己的長處，做任何事情，那你一定會成功。

S12：我喜歡我自己，因為我有自己的專長，而且家人也對我很好，所以覺得自己每一天都過得很快樂。

S25：…覺得自己是獨一無二的，不過雖然有時候我對自己還蠻自戀的，…如果我在這個世界上不喜歡自己的話，那還有誰會喜歡你呢？所以我們要先讓自己喜歡自己，才会有更多人會喜歡你。

S26：…我的好朋友，或者是同班同學都會關心我，如果我傷心難過的時候都會安慰我，讓我很喜歡自己。

S04：…在人際關係方面，在學校有很多玩伴，過得非常快樂，我覺得很棒。

由上可知，學生對於「存在具有價值」是肯定的，尤其在看過「哆基朴的天空」之後，越能相信連狗大便都有其用處，更何況是我們為人，將有其存在的價值性。因此，學生能認同每個東西、每個人都有他的優點，不需要去和他人比較，只要發揮自己的長處，努力開創自我，即是成功的人。

## （三）珍惜自我生命

S34：我在父母眼中有進步，我會開始保護自己，不會讓爸爸、媽媽擔心。

S-26 我最大的成長是懂得珍惜生命。

S-20 我最大的收穫是要把握當下的時間，讓每一分每一秒都能做出有意義的事。要珍惜生命，我們的生命都是有限的，所以不要隨意糟蹋它。



S-28 體會到我有手有腳，要懂得珍惜，別錯過任何機會，要付出比別人更多的努力，肯定自己、相信自己，發揮自己的長處。

S-27 謝謝老師讓我更珍惜自己、愛自己。

由上述學生的回饋資料可知，學生能體會身體有缺陷、生命有缺憾者的辛苦與不便，並由學習課程回饋單得知，學生更佳懂得愛惜並珍惜生命，也能體會不讓父母擔心即應照顧好自己的身體。

綜合上述同學的學習心得可知，學生在上過實驗課程之後，更加懂得珍惜生命。尤其在學生看過第十三次課程陳俊翰的故事、第十四次課程生命的勇士謝坤山的故事；第十五次周大觀的故事、第十七次課程「口足畫家體驗」、第十八次課程「毛線創意畫」及「千手觀音舞蹈表演」後，見到課程影片中主角的人生遭遇的逆境，卻依然活出自己的春天，仍然珍惜自己的生命，並開發自我的生命，甚至帶給別人希望和信心，不禁也激起學生學習並努力向上的動力。總之，《了凡四訓》融入生命教育教學課程之後，學生更能肯定自己、相信自己存在具有價值並且懂得珍惜自我生命。所以實驗課程在「自我存在」一構面的教學效果是顯著的，能佐證量化研究結果有立即性影響及持續性影響。

綜合以上結果發現與沙特、傅朗克、羅洛·梅及羅傑斯等四位學者的論點相仿，沙特和傅朗克強調自由選擇，羅洛·梅和羅傑斯認為當事人必須積極傾聽自己內心的聲音，發展成為真實的自己。愈能深刻感受存在、掌握自己命運的人，越能掌握生命的方向。因此，在「自我存在」構面上，藉由實驗課程的學習，孩子能懂得自我的獨一無二，從而建立自我的信心。

### 三、生命經驗

「生命經驗」是面對生命中所有的情境與遭遇時，所顯現於外的態度。對於生命中曾有過的感受、認知及體驗，自學生有記憶以來所經歷過、體驗過的經驗價值的整合體驗稱之。

一個樂觀的人，面對生命中所有的困頓、悲苦，他都視為成長的養分，能以正向看待所有的經驗，並接納生命的變化，積極面對種種挫折，並能珍視所有的「生命經驗」。

以下整理學生的訪談資料，並依改過向善、努力學習及正向思考來說明分析。

### (一) 改過向善

S11：以前我都會亂講話，而且上課會都不舉手就發言，但是自從上了這堂課之後，我就不再亂講話，而且做的善事比以前還要多。

S26：我以前是一個很愛生氣的人，但是上完老師的課，覺得我不應該和同學起爭執，所以我現在就不會和同學吵架，也不會那麼愛生氣了。

S34：以前我犯錯，都會怪別人，現在就不會了，現在我不會把過錯推給別人了。

S-27 上課程前上課愛說話，也很浪費金錢；上課程之後，上課較不亂說話，也比較節儉了。

S-30 上了「改正過錯」後，讓我的缺點能夠改善，缺點變少了。…變得自動自發，不會罵髒話，上課很專心。

如上所言，學生對於自己的過錯會反省檢討，如上課愛說話、愛發脾氣、浪費金錢、會罵髒話以及自己的錯誤都怪罪他人。在上了實驗課程之後，學生會反省並改過向善。可以見得，實驗課程教學對於學生「改過向善」的學習，是具有成效的。

### (二) 努力學習

S33：我以前是一個沒有什麼自信心的人，就是覺得什麼事情對我都是好困難好困難，自己都辦不到，可是上了這堂課之後呢，老師說要肯定自己，我就想說每件事情都要去做看看，盡自己最大的心力。

S07 老師上的課，其中「管寧割席」讓我收穫最大，它讓我知道，要是做事容易分心，就容易出錯，事情也無法完成；驕傲是不會成就大業的。要腳踏實地，謙虛才可以成大事。

S-21 以前好幾次想把錯誤改正，但是一直失敗，上了改過單元以後，我終於改正了。…現在會先做該做的事再去玩，寫功課也變得專心多了。

上述資料可知，在學生生命經驗中，曾經對自己沒有信心、做事容易分心，但是上了實驗課程之後，不僅行為改變了，而且會努力學習，專心做功課。因此，生命教育課程對孩子「生命經驗」的學習是有成效的。

### (三) 正向思考

S34：我遇到逆境，一開始我會很苦惱，可是一下子就會想通了。

S25：如果我在生命中遇到了逆境，我會把它當作吃苦像是在吃補一樣，因為我覺得如果有人跌倒了，那他的心應該就想：「這件事應該是有做錯什麼事情，所以才要受到懲罰」。

S-30 讓我感受到每個人一定要經歷一點挫折，人生才會完美。

由學生的分享得知，逆境、挫折不再是全然的負面影響，學生透過實驗課程的學習，能懂得逆向思考，化阻力為助力，因此，可以自我化解煩憂，可以將吃苦當作在吃補的正面思考。並且將生命中的挫折當作是必然的考驗，是使生命更加豐美的肥料。

如前所述，「生命經驗」是面對生命中所有的情境與遭遇時，所顯現於外的態度。而學生在上過第一、二次課程《了凡四訓》；第三次課程「我的錯誤減少了」；第十四次課程「謝坤山的故事」；第十五次課程「周大觀的故事」；第十七次課程「口足畫家體驗」及第十八次課程「千手觀音舞蹈表演」等融入生命教育教學課程之後，能改過向善、努力學習以及面對逆境能正向思考，即是顯現於外的正面態度。可以得知，實驗教學對學生「生命經驗」具有成效性。可以印證「生命經驗」的量化研究結果有立即性影響及持續性影響。

生命經驗的構面經由上述結果可知與學者論點相同，如：傅朗克認為經驗中可得到學習，可獲得不凡的生命經驗。至於羅傑斯也認為體驗有其重要性，將經驗視為正面、有用的引導，都對我們有益。沙特、傅朗克、羅洛·梅和羅傑斯四位學者共同認為經驗具有重大意義，鼓勵當事人正向看待經驗，積極面對生活中的種種考驗，並且在生命的處境中成長與學習。實驗課程即是希望讓孩子經歷生命中的各種經驗，並從中學習到面對逆境的智慧，能勇敢的面對人生的種種考驗。

#### 四、生命自主

「生命自主」是指一個人的生活態度而言，他有自己做主的能力；能自我負責，有能力去執行自我的決定。一個正向而且生活積極的人，他會努力耕耘，為未來而努力，對於生命未來的目標，他將負起完全的責任，實踐完全的「生命自主」力。以下依三個層面分析「生命自主」此一構面。

##### (一) 情緒自主

S26：在生命教育課程結束，我有進步，因為我不會在同學面前傷到同學，現在比較不會和同學吵架。

S33：我遇到逆境的時候，我會用樂觀的心態來面對，假如說同學罵我…，我會覺得說，反正也沒關係，幾個字而已啊，是他的口德差，如果我罵回去，我也會一樣沒口德。

S-16 我現在不愛罵人和打人。

P-30 以前孩子經常碰到事情，口氣就不耐煩，甚至有口頭禪，例如：「白痴」、「笨蛋」，讓人聽了不舒服，…現在透過「我會改過」學習單，很明顯改變不少，所以感謝老師您的教導，謝謝。

P-27 孩子沒有禮貌和會發脾氣，都有明顯改善，表現越來越好。

由上述學生及家長的回應得知，孩子原本脾氣差，有難聽的口頭禪、有愛生氣、有愛罵人及打人的、有不愉快情緒要過很久才平復的。在經過實驗課程之後，學生反映自己的情緒變好了，家長也反應孩子脾氣有明顯的改善。可見，學生「情緒自主」的能力提昇了。

## (二) 行為自主

S04：我有進步一點點，因為我以前只是努力讀書，都不做家事，但是我上了這個課時，只要一有空，我就去幫媽媽洗碗或者是幫媽媽掃地。

S11：我最大的想法，因為以前我小的時候都只希望能賺大錢，都沒有想過以後要做什麼事業，但是自從上了這個課之後，我的想法改變了很多，我會想能讀書就多讀久一點，能幫媽媽做事就多做一點，以後要做什麼事情也都會自己規劃好。

S12：我會希望自己可以今日事今日畢，不要把今天的東西都拖到明天去做，所以我會自己要求自己。

S-18 我最大的成長是不怎麼會罵人；玩電腦不玩過頭。

S-20 自己的缺點會改進，例如：不對弟弟生氣，寫功課專心。

學生自我察覺自己的行為態度變好了，不再亂罵人和打人。對自己的事會負起責任，寫功課會專心；玩電腦會控制時間。會主動分擔家事，減輕媽媽的辛勞。因此，學生「行為自主」能力進步了。

## (三) 命運自主

S26：上課後我覺得命運不是命中註定的，因為命運是掌握在自己的手裡，只要有心要改變自己，就可以把命運完全地改變。

S04：我會努力地去克服困境，將它變成我生命中的轉機。

S11：我遇到生命中的困難，我會用堅強來面對，不會用駝鳥心態來面對。

S26：遇到生命中的逆境，我會用勇敢的心去克服、去面對它。

S12：遇到生命中的逆境，我會努力地去突破它，不會讓阻礙我以後的人生路，所以我會努力地打敗自己的逆境。

S33：袁了凡先生給我的生命啟示是行善會改變命運，命運不是天註定的，可以行善讓命運改變。

S-29 人的命運可以掌握在自己手中，只要多做善事，少做壞事，就可以改變自己的命運。

由上得知，學生能將「了凡四訓」的精要牢記並實踐，知道「命運自主」，可以透過行善積德改變命運的。有許多學生對於生命中的逆境，會選擇勇敢面對，而非消極逃避。由實驗課程中學生學到，命運是掌握在自己的手中，只要多做善事，就可以改變自己的命運。所以，實驗課程對於學生「命運自主」觀念的習得是具有成效的。

綜而言之，「生命自主」是指一個人他有自己做主的能力；能對自己所做的決定負責到底，有能力去做情緒的控制；行為的自主以及自我命運的自主。在上述三項自主能力經過學生的自我反省之後，可以發現學生在上過《了凡四訓》融入生命教育教學課程之後，「生命自主」的能力增加了。

不過，「生命自主」在實驗教學課程結束之後，後測的量化研究的結果卻沒有立即性影響，經過深入了解孩子的生活作息之後得知，高年級這個階段的孩子，對於放學後上安親班、才藝班的自主性偏低，不少是家長強勢安排，一週上五天、六天課輔才藝班的情形比比皆是，雖然學生不願意一整天在學校下課後，立即被送往安親課輔班趕第二輪課程，許多學生的回應是這部份是無法自己做主，並認為目前階段，他們擁有的自主性偏低。這是學生在「生命自主」的量化結果未能達到立即性影響的主因。

但是，十八次共四個多月課程潛移默化的影響下，實驗課程對於學生在「生命自主」方面仍是具有學習成效的。所以，在追蹤測的量化統計結果即呈現學生學習是有延宕性的學習效果。

綜上所述，透過第一次課程《了凡四訓》的介紹、第二次課程「我會改過」、第三次課程「我的錯誤減少了」、第四次課程「誰進步最多」等改過單元及「每日自我反省表」的實施之後，學生「生命自主」的能力確實有提升的效果。因此，實驗課程教學成效是顯著的。

由上述「生命自主」構面的結果，與學者的論點相同，如：傅朗克認為人有做抉擇的意志自由，可以全然做自己的主人；羅傑斯認為一個人真誠去面對自身的問題，並找出解決的方法，必能在困境中找到出路，最後的答案就在當事人自己的心中。羅洛·梅

鼓勵人們追尋有方向的生活，上述學者均強調個體有絕對的自由，可以主宰自己的生命。這是實驗課程要學生學習對自己生命能自主的重要生命態度。

## 五、生命理想

「生命理想」是一個人有生命目標、清楚自己未來的生活方向，而且積極進取的朝向自己的夢想前進，願意用一生的努力去實現它。如同小時候寫作文的作文題目：「我的願望」一般，是一個人一生努力的方向、追求的目標。理想可以是一件工作、一項職業、一件事情或是一個待實現的願望。以下彙整學生的訪談和心得資料，分析如下：

### （一）關愛家人

S25：我認為我每天要有一個目標，像老夫子一樣可以逗父母開心，可是我可以逗得讓大家開心和父母開心，還有小妹開心，每天就不會過得很沉靜的生活。

S33：希望我做善事能帶來快樂給爸爸媽媽。

學生希望自己未來的理想是有能力讓家人過得開心、快樂為生命的理想。有的學生希望做善事能讓父母親快樂；有的學生希望家中每一份子都開心，是他生命的理想。這是顧家、愛家的學生，以愛家人為出發點及終點，是很懂事的孩子。

### （二）行善助人

S33：我未來希望能多做善事，來改變自己的命運。

S26：我對自己未來的希望，是希望我以後能做更多更多的善事，不管是幫助同學，或者是捐出自己的零用錢，我都不會拒絕。

S04：…我希望我未來可以幫助更多的人，讓別人有福氣得到幫助。

S25：我的心願，…就是長大後一定要開一間收留中心，因為每當我在路上看到有流浪狗的時候，就會覺得說牠如果生病了怎麼辦？如果被抓走了怎麼辦？

有的學生生命的理想是希望能行善助人。有的學生生命的理想是關懷動物，為動物開設流浪動物之家。他們都學習袁了凡行善積德，利人利己的精神，這個能力即是本實驗課程最希望學生上過課程之後能達到的境界。

### (三) 積極實現理想

- S-21 我覺得花婆婆是一個很有勇氣的人，而且她所答應要做的事情，一件不少的做了，…我希望可以像她一樣，勇敢的做自己想做的事，不畏懼別人的眼光。
- S04 我會努力地去實現我的夢想，然後棒球或者是畫畫我都要每天地練習。
- S02 我認為如果要追求自己的夢想，應該要用積極的態度去追求。
- S01 我個人認為如果要追求自己的夢想，必須要付出努力，才能完成自己的夢想。
- S11 我的心願是想當一位廚師，因為我覺得當廚師很好，用積極努力的學習來實現它。
- S02 我的理想也是當一個廚師，我會用堅定和積極的態度去實現這個理想。
- S34 對理想和心願，我會用努力的態度去實現。

學生認為要積極努力的態度去實現生命理想，唯有全力以赴才容易讓美夢成真。學生也以花婆婆勇敢去實現自己獨特的夢想為學習的對象，勇敢做夢、努力實踐。因此，學生在生命理想的實現多認同要積極努力，理想才有實現的一天。

綜上而言，學生在「生命理想」構面所呈現的資料彙整分析後，分為關愛家人、行善助人、積極實現理想等三種理想目標。而「生命理想」是指學生有確立的生活目標及積極進取的生活態度。其中，關愛家人、行善助人，即是有確立的生活目標；積極實現理想即是積極進取的生活態度，與上述學生訪談回饋資料所呈現的三個理想目標完全符合。

不過，在量化研究結果，「生命理想」在後測結果顯示沒有立即性影響。經過研究者長期觀察學生日常作息及生活型態之後，發現十一、二歲面臨小學階段結束，未來就讀家長決定或學區內的國中，是已經確定的事實，多數無法依自己的想望就學。而且未來幾年國中、高中的生活即將在學校、補習班、考試、升學壓力中度過，對學生而言，未來是小學快樂天堂的結束、是同窗好友的分離，他們是不期待面對的。因此，「生命理想」對他們而言，是遙遠的未來、是長大後的事情，甚至是遙不可及的夢。所以，實驗課程結束之後的量化統計，沒有立即性成效的結果是可以理解及預期的。

但是經過實驗課程結束一個月後的追蹤測顯示，實驗課程對於學生的學習成效是有延宕性的效果。顯示學生能將「生命理想」放遠、視野放大，不局限於眼前的將來，而是看見自己的未來。並且由學生訪談及學習心得的資料可知，實驗課程對學生「生命理想」是有其教學成效的。

由上歸納而知，學生上過第四次「愛護動物的故事」後，知道要愛護生命；上過五、六、七次的「行善」單元課程後，知道要關愛家人及行善助人；上過第十三次課程「與時間賽跑的人-陳俊翰的故事」、第十四次課程「謝坤山的故事」及第十八次課程「花婆婆」的內容後，知道「生命理想」的實現需要以積極進取的生活態度去面對，才有實現的一天。因此，《了凡四訓》融入生命教育教學課程之後，對於學生生命態度「生命理想」的提升，是有顯著性成效的。

上述「生命理想」構面的結果與下述學者有相同的論點：沙特強調有意義、有目的的行動；傅朗克重視追尋生命的目標；羅洛·梅鼓勵人們追尋有方向的生活，羅傑斯則認為最後的答案就在當事人自己的心中。沙特和傅朗克強調自由選擇，羅洛·梅和羅傑斯認為當事人必須積極傾聽自己內心的聲音，發展成為真實的自己。愈能深刻感受存在、掌握自己命運的人，越能掌握生命的方向。

## 六、死亡態度

「死亡」態度是面對生死情境與遭遇時，所表現於外的態度。學生是否能正向看待死亡的議題，以及正向接納死亡的經驗。在生命教育課程中，對於與死亡議題有接觸的課程有：我還有一隻腳—周大觀的故事（影片）；再見，愛瑪奶奶（繪本）；人生四季（影片）；媽媽的臉（影片）。希望透過繪本及影片的學習，讓學生能對於生死的議題，不再避談、不敢想，進而當一門學問去面對它並學習它，讓學生對死亡有更進一步的認識。

以下將學生訪談及學習單的內容，分析歸納如下所述：

### （一）人皆會死

S-33 生命有始有終，生命會生老病死，像列車一樣，由起點站出發，最後還是會到終點站，我們要平靜面對。我們也要讓生活更加充實美好。

S04 我覺得不可能有長生不死的人，因為我們人都跟動物、還有植物一樣，生命都是有限的，而且我們內部的內臟或是機能，只要到快要死亡的時候就會慢慢地停下來，所以說不可能有不死的人。

S11 以前我小的時候，都會害怕死亡，因為我覺得我隨時都有可能會死掉；但現在我不害怕，因為人總會死，只要不去想就不會怎麼樣。



在上實驗課程前，學生多數認為他們年紀還小，死亡是離他們很遙遠的，甚至與他們無關，也很少想過這個問題。透過影片、繪本故事的傳達，學生能正視死亡，並且能認同「人皆會死」的議題。有學生就提到生命如列車，有起點也有終點，最後都有到站的一天，他們學習到正確的死亡態度。

## (二) 不再害怕死亡

- S-21 以前總是很害怕面對死亡，但是看了人生四季的影片後，我了解到人生四季的意義，不再害怕死亡。
- S12 我不害怕死亡，因為每一個人總是會死，不可能會有人長生不死的，所以自己不需要再去想會不會死，只需要順其自然就好了。
- S11 以前我小的時候，都會害怕死亡，因為我覺得我隨時都有可能會死掉；但現在我不害怕，因為人總會死，只要不去想就不會怎麼樣。

在中國傳統的社會是避諱談死亡的，因此普遍對死亡認識不夠，導致在死亡真正面臨之死，都是恐懼害怕的。學生透過影片繪本的學習之後，多數能對死亡有進一步的認識，並且知道死亡之必然。因此，許多學生較能坦然面對，甚至於能不再害怕死亡。可見生命實驗課程的學習是有成效的。

## (三) 勇敢面對死亡

- S-10 我覺得愛瑪奶奶是一個樂觀的人，她在臨終前都不會怨天尤人，反而很樂觀的面對，我們應該要向她學習，不要害怕死亡，應該勇敢面對。
- S-33 靈魂不死，心靈不死，精神不死，生生不息。談論死亡，勇敢面對，接受死亡，快樂人生。(人生四季影片)

學生從繪本《再見，愛瑪奶奶》中，了解愛瑪奶奶在生命最後一段過程，能為死亡從容的做準備，以勇敢的態度去面對死亡。因此，有學生提到要學習愛瑪奶奶的樂觀和豁達的態度，也能勇敢的面對死亡的來臨。

#### (四) 積極生活及服務奉獻的精神

S-20 愛瑪奶奶雖然得了血癌，但是她仍然積極的過完生命中的每一天，讓我很感動。…如果我剩一年可活，我想要參加公益團體，為他人服務，讓我的人生更有意義。死亡不是結束，而是新的開始。

S-29 …如果我只剩一年的生命，我會想要出國去走走，而不是每天在家無所事事，要把握剩下的時間，做更多有意義的事。

S-24 死亡只是一瞬間，卻能改變許多人的家庭。也許死亡沒那麼恐怖，因為死是帶你去另外一個世界的條件。如果你有做好事，那麼你就不會那麼的害怕死亡了，而且你還會安心去面對它。(人生四季影片)

透過《人生四季》影片以及《再見，愛瑪奶奶》繪本，學生對死亡的認識面加深且增廣了。在了解死亡的必然性之後，因為人會死，而且人生無常，隨時都有可能面臨。因此，學習積極的態度過生活，以及服務奉獻的精神為自己的生命加分的正向生命態度是學生學習的目標。在學生的學習回應中可以知道，學生能將《了凡四訓》融入課程的行善積德理念融入生活中，並在死亡態度議題中相應。學生認為生命既然有限，我們卻可以透過行善助人，讓生命更發光發熱，更加豐美有意義。因此，學生與生命態度「死亡態度」的構面中，學生能正向的看待死亡及接納死亡經驗的學習情形而言，教學實驗成果是顯著的。

由以上歸納得知，透過第十四次「珍愛生命」的影片「媽媽的臉」、第十六次影片「人生四季」、第十七次課程「再見愛瑪奶奶」等生命教育教學之後，學生對「死亡」的認識、轉趨正面想法及看待死亡態度的豁達度可知，確實有達到顯著的效果，與在量化研究結果有立即性影響及持續性影響的結果雷同。因此，實驗課程教學在「死亡態度」方面的成效是顯著的。

由上述「死亡態度」構面學者的論點：傅朗克認為死亡是生命的一部份，是構成生命意義的必要因素之一，因為時間的有限性，所以人必需積極盡力完成自己的夢想。因此，正向的看待死亡的經驗是實驗課程要帶給孩子的重要生命態度。

## 七、整體生命態度

經過上述依「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「生命自主」、「生命理想」、「死亡態度」六個構面，將學生的訪談及回饋心得做分析歸納之後，得知經過十八次《了凡四訓》融入生命教育教學課程，對於學生整體的生命態度確實有提升的效果。以下是學生在課程結束後，學生在總回饋學習單中敘述自己最大的成長及接受訪談時提到課程使自己改變的情形。茲將內容敘述如下：

- S-30 我會去關心別人，不會說不好聽的話，會主動幫助有需要的人。
- S-27 讓我學會包容、感恩、讚美別人，同時也肯定自己、建立信心，也會主動關懷、教導同學，並適度給予安慰。並懂得謙虛是一種美德，比較不驕傲。
- S-33 我最大的成長是懂得人不只要活著，也要活得很有價值。
- S-32 知道要日行一善，愛護動物和珍惜自己的生命。
- S-22 …這幾堂課讓我們學習到如何珍惜自己身邊的朋友和家人，還有自己健康的身體，和家人相處的時間，同時也不會忘記老師對我們的指導。
- S-09 讓我了解了「生命」，讓我想通了「和平」，讓我知道「活下來」有什麼用。
- S-01 上了這麼久的課，我改過許多，成長最大是幫助別人。
- S-08 我知道天生我材必有用；多作善事不求回報；要謙虛。
- S-24 為別人付出，不單單只是為自己而已，因為幫助別人也等於幫助自己，創造自己的未來。
- S-25 我學會了要如何珍惜生命，和如何做善事，還有幫助別人。
- S-33 我最大的成長是懂得體諒別人，幫助別人、關心別人，課程讓我知道生命的價值觀。
- S04：我覺得不是自己過得好就好了，因為假如自己過得很好，別人過得很痛苦，那這種「好」是不值得的。
- S11：我不會讓自己好就好，因為我活在這個世界上，就是需要去幫助人，只要幫助越多人，我就會越開心。
- S25：…我會把一天生活裡面，過得很快樂，就是很豐富很充實，要不然你會覺得你的人生就只是這樣子過而已嗎？

綜合歸納以上學生的訪談及心得回饋得知，學生的生命態度改變了，變得思考正面而且生活態度積極。由謝曼盈整個生命態度的架構中可以發現，經過《了凡四訓》融入生命教育教學課程後，學生在生命理想、生命自主、自我存在等生命態度的自我投入因素方面，能確立自己的生活目標；積極奮發的生活態度向生命理想邁進；能肯定生命是掌握在自己的手上，自己是命運的工程師，對自己的一切行為應負起完全的責任。也能肯

定自己存在的意義與價值，體認天生我材必有用的信念，認真的活出自己的一片天。

在死亡態度、生命經驗等生命態度的情境因素方面可以知道，經過實驗課程之後，學生對於死亡態度能趨向於正面，不再那麼感到恐懼害怕，更能以平常心態去面對死亡的問題與經驗。學生對生命中所有的生命經驗，較能以正向心念去看待，比以前更積極而且正向。

在愛與關懷的生命態度上，學生以往只對於自己切身問題感興趣，對於週遭的其他人事物比較存有事不關己的態度。而在實驗課程之後，學生能體諒家人的辛勞，進而願意付出自我的時間及心力去分擔家務；對於身旁有困難的人，願意伸出援手，給於協助，樂於行善的觀念被啟動了；甚至於能善待其他的昆蟲、動物，同理心去對待一切生命。

綜而言之，經由上述學生訪談、學習單及心得的寫作，還有家長的觀察記錄與分享等資料的歸納分析之結果，與量化研究的結果雷同，是相輔相成，可以相互說明解釋的。由本章研究的結果與討論可以發現，《了凡四訓》融入生命教育教學課程，對於國小高年級學生正向生命態度有顯著提升的效果。

## 第五章 結論與建議

本研究的主旨在探討《了凡四訓》融入生命教育教學對國小高年級學生生命態度之影響。研究對象為嘉義市某國小六年級的學生，採準實驗研究法，研究過程是研究者自行設計將《了凡四訓》一書的精要內容與精神，融入生命教育課程並進行教學。以「國小高年級學生的生命態度量表」為研究工具，所得的資料採「獨立樣本單因子共變數」分析統計之方法來回答研究的問題。另外，還輔以學生的學習單、心得寫作、訪談記錄及家長回饋等資料加以分析歸納，進一步探討實驗的結果。

本章將依研究結果作成結論，並依此提出建議，以做為推動《了凡四訓》融入國小課程的教育工作者及未來研究者的參考。

### 第一節 結論

本研究依研究問題，經過文獻探討、三十六節的實驗教學、資料蒐集與研究結果分析，所得到的結論分為教學成效及教學活動回饋兩部分，分別敘述如下：

#### 壹、《了凡四訓》融入生命教育教學之成效

一、「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「死亡態度」、「生命態度總表」有立即性影響及持續性影響。

實驗課程結束之後，多數的學生能體會並身體力行，他們比上實驗課程前更願意主動幫忙家事；更懂得關懷他人；更能愛護其他生命並且樂於行善助人，大部分學生希望自己能一直行善助人，做利人利己的事情。能肯定自己的能力及優點、相信上天不會平白無故創造你，自己必然具有獨一無二的存在價值，進一步能發揮自己的能力，創造出自己不凡的價值。他們亦能反省自己的缺失、改過向善；能努力學習、讓自己更好，以更正面態度面對所有的「生命經驗」。以及較能坦然談生死議題，能了解「人皆會死」；

「不再害怕死亡」；亦能「勇敢面對死亡」的問題，對死亡態度的正面性有極大的提升效果。因此，實驗教學課程對學生「愛與關懷」、「自我存在」、「生命經驗」、「死亡態度」、「生命態度總表」等方面有立即性及持續性的影響。

## 二、「生命自主」、「生命理想」有延宕性影響

「生命自主」在實驗教學課程結束之後，後測的量化研究的結果沒有立即性影響，經過深入了解，因為這個階段的孩子，對於放學後時間安排的自主性偏低，生活中、家中的事務，不少是身不由己、無法全由自己決定的，所以，學生在「生命自主」的量化結果未能達到立即性影響。

但是，十八次共四個多月課程潛移默化的影響下，實驗課程對於學生在「生命自主」方面仍是具有學習成效的。所以，在追蹤測的量化統計結果即呈現學生學習是有延宕性的學習效果。

因此，學生在上過《了凡四訓》融入生命教育教學課程之後，較能「情緒自主」，有能力去做情緒的控制，較有包容力、能原諒他人的過錯；較能「行為自主」，對自己所做的決定負責到底，以及「命運自主」，能做自己命運的掌舵者。由學生及家長的回饋資料及學生訪談的回應中可知，實驗課程對於學生在提升「生命自主」能力的學習是具有顯著性的。

另外，「生命理想」在後測結果顯示沒有立即性影響。經過研究者長期觀察之後，發現這個階段的孩子面臨未來國中、高中，將在學校、補習班、考試、升學壓力中度過的生活，對學生而言，「生命理想」是遙不可及的夢。所以，實驗課程結束之後的量化統計，沒有立即性成效的結果是可以預期的。

但是經過追蹤測顯示，實驗課程對於學生的學習成效是有延宕性的效果。學生在上過《了凡四訓》融入生命教育教學課程之後，較能「關愛家人」、「行善助人」，並且知道要能「積極實現」理想，才能使美夢成真。顯示學生能將「生命理想」放遠、放大，可以預見自己的未來。並且由學生訪談及學習心得的資料可知，實驗課程對於提升學生「生命理想」是有其顯著成效的。

綜上所言，《了凡四訓》融入生命教育教學課程對國小高年級學生生命態度影響的層面是有持續性或延宕性的，實驗教學是有顯著成效的。因此，此課程設計相當可行，值得推廣到學校作為融入生命教育的教材。

## 貳、《了凡四訓》融入生命教育之教學活動回饋

經過四個月的實驗課程教學活動，研究者將學習課程總回饋單的結果，加以歸納統整，以裨益未來研究者設計課程的參考。茲分「實驗課程單元分析結果」及「學生對實驗課程抱持肯定態度」等兩部份做如下說明。

### 一、實驗課程單元分析結果

#### (一) 學生最喜歡的單元

經統計得知，喜歡程度超過 50% 有十四個課程，其中以體驗活動最受歡迎，有「希望飛揚-放汽球活動」、「失能體驗活動(吃果凍)」、「種苜蓿芽及品嚐活動」、「毛線拓印創作畫」、「口足畫家體驗活動」等五個課程。其次是影片欣賞，有「媽媽的臉(卡通)」、「哆基朴的天空」、「千手觀音聽障舞蹈表演」、「謝坤山影片」、「周大觀影片」、「人生四季影片」等四項課程。

#### (二) 學生自己認為受益較大之單元

由統計結果得知，學生自己認為受益較大之單元，其前三名依次為「種苜蓿芽及品嚐活動」、「口足畫家體驗活動」、「希望飛揚-放汽球活動」，都是親身體驗的活動課程。

## 二、學生對實驗課程抱持肯定的態度

### (一) 學生喜歡的教學方式

透過彙整之後可見到，學生喜歡的教學方式中，「體驗活動」的課程佔了 80.65%。「影片動畫欣賞」的活動佔了 77.42%。第三順位是專題教學的課程，佔 58.06%。

### (二) 學生再上相關課程的意願

經統計得知，再上相關課程意願的學生有 96.77%，一人無意見。顯示生命教育課程普獲學生的喜愛，並且有機會願意再上相關的課程。

### (三) 學生對整個課程的滿意度

由統計得知，學生對整個課程滿意及非常滿意共有 83.87%，可知學生對實驗課程是喜歡的，而且是滿意課程的安排。

### (四) 學生對老師教學的滿意度

學生對老師教學的滿意度統計表，滿意及非常滿意的學生共有 90.33%，可知學生對老師教學的滿意度是肯定的。

### (五) 課程對學生的幫助程度

生命課程對學生的幫助程度，滿意及非常滿意的共有 83.87%。可知整個課程對學生幫助的程度是非常有助益的。

### (六) 對未來生命的希望度

上完實驗課程，學生對未來生命深具希望及有希望的共有 87.10%，可知生命課程對學生未來生命是極具影響力的。



## 第二節 建議

### 壹、對學校教育機關的建議

#### 一、學校圖書館典藏《了凡四訓》的相關書籍與視聽媒體

在現今教育環境下，除了老師教授品德教育相關課程內容之外，若能讓學生多閱讀與品德提升有關的書籍或觀看視聽媒體，對學生將有更深切的潛移默化之效。《了凡四訓》的內容在於透過改過、行善、謙德的自我提升，達到掌握自己的未來，是品德教育極為適用的教材。

《了凡四訓》雖然原本是古文，但是至今已有多種版本改編問世，有適合國小階段的漫畫版、白話注音版及白話圖文故事版，編製精美、故事文意淺顯易懂，適合學生閱讀。因此，學校能購置這些圖書，甚至數量足夠成立班級書箱，更方便每一個學生閱讀。《了凡四訓》影片版，學校圖書館也能列入館藏，學生喜歡視聽媒體的教學方式，若讓書本內容搬上螢幕，必有助於學生學習效果。

所以，建議學校圖書館能購置《了凡四訓》的相關書籍與視聽媒體作為生命教育之教材。

#### 二、學校成立「了凡四訓」讀書會

品德教育是如此重要，因此，對於品德教育養成擔負重任的老師，其教學資源的充足性及豐富性，是品德教育成功與否的決定性因素。若能藉由「了凡四訓」讀書會的成立，讓教師除了閱讀《了凡四訓》的書籍之外，並能將更多有關品德教育的書籍納進讀書會共讀的書目，彼此資源共享、互通有無、教學心得互惠，對於在教育前線辛苦教學的老師而言，將是極大的助力。

### 三、學校辦理《了凡四訓》融入生命教育教學種子教師研習活動

在學校的進修活動中，若能安排教師進行《了凡四訓》融入生命教育教學種子教師的研習課程，將有裨益老師對本課程提升學生品德教育的了解。所謂「工欲善其事，必先利其器」，老師先了解課程的目的，將對推廣《了凡四訓》融入生命教育教學有正面的影響。因此，建議學校辦理《了凡四訓》融入生命教育教學種子教師研習活動。

### 四、推廣《了凡四訓》融入國小學生生命教育教學課程

經由本實驗研究得知，《了凡四訓》融入國小學生生命教育教學課程，對學生的正向生命態度有持續性或延宕性等顯著的教學效果。因此，本研究的實驗課程融入國小學生生命教育教學，是值得推廣與實施的。因此，建議學校單位將《了凡四訓》融入國小學生生命教育教學課程中。

### 五、《了凡四訓》列為寒暑假學生課外閱讀書目

教育部推廣學生閱讀，希望藉由閱讀力的增進，提升學生應備的課外知識、讓孩子不僅增進語文能力，甚至對於道德品格的養成也有潛移默化之效。因此，若能將《了凡四訓》這本讀物列為學生寒暑假必讀的優良讀物，相信能達到教育單位推廣品德及閱讀的美意。

### 六、學校寒暑假辦理「小了凡育樂營」

品德教育是不能等待的教育，而且需要自小即慢慢養成。除了學校推廣的品德課程；課堂老師的機會教育之外，建議學校在寒暑假舉辦「小了凡育樂營」，將研究者所設計的教學活動加以增刪成適合教學時間的課程。透過「小了凡育樂營」的活動，讓品德教育可以獨立且完整的呈現，帶給孩子更輕鬆、更愉快人格養成的學習氛圍。

## 七、推廣《了凡四訓》教材至各級學校及社會各階層

《了凡四訓》的內容，不僅適用於融入國小生命教育教學課程之中，正值青春叛逆階段的國中生、高級中學、大學、監獄，甚至社會各階層皆適用。紀潔芳(2010)曾發表《了凡四訓》融入大學生生命教育教學之探討的文章，其對大學生教學的結果的確對學生正向生命態度有顯著的影響。另外，「彰化縣了凡學會」帶領監獄受刑人閱讀《了凡四訓》一書，因為本書而使他們改過向善，進而影響他們的人生態度者更不知凡幾。

因此，能推廣《了凡四訓》教材至各級學校及社會各階層，對於倫理道德的提升及社會的安定和諧，絕對有莫大的助益。

## 貳、對教育工作者的建議

### 一、課程規劃方面

#### (一) 課程設計具時代性

本實驗的主要教材《了凡四訓》，自明朝至今已有四百年的歷史，將它古書今用融入現今的生命教育中，為了讓古書的精神能傳承但又具新意，如何編製課程，讓學生能接受並且喜歡上課，確實是設計實驗課程的重點。所以，課程設計即融入現今的人物來說明行善、謙虛的例子，和學生的時代背景相近，較有真實性，也較能引起學生的興趣。因此，建議未來有意推動《了凡四訓》融入生命教育的教育工作者，在規劃課程時，務必具時代性，讓學生感受更切身也更親切。

#### (二) 教學課程多元化

學生課堂的學習多以聽講、教師講授式的教學為主，如何能引起學生學習的動機，甚至啟發他們學習的興趣，是實驗成敗的關鍵所在。由前一節的結論得知，學生最喜歡的教學方式為「體驗活動」，第二名是「影片動畫欣賞」。因此，教學課程設計要多元化，靜動態課程互相搭配。每次課程有較靜態的專題教學、視聽媒體繪本賞析，也搭配動態的體驗活動。所以建議未來教育工作者，課程規劃要多元化，靜動態活動並存。

### （三）課程內容以能感動學生為要

實驗課程的安排一次不宜給學生太多主題，容易流於趕進度。課程要能不疾不徐、循序漸進的進行，內容不宜多，而在於能讓學生動容，能感動學生為要，如此，學生才能真正吸收、受用，進而影響他們的價值觀。

### （四）實施每日自我檢核表

袁了凡全書的精要在於自我反省檢核的「功過格」，為了讓學生有適用的功過格，於是研究者自行設計「小了凡功過格」、「我的每日反省表」，如附錄六、七，讓學生貼在聯絡簿，每日檢省自我的缺失，以為進步的依據。透過現代功過格的實施，老師每次上課舉行競賽，誰做的善事多，誰進步最多？老師可訂遊戲規則鼓勵學生每日反省並努力行善。透過功過格的施行，由學生及家長的回饋得知，孩子真的進步了。因此，課程的規劃一定要納入學生的反省表，使得學生更懂得自我覺察，進步會更快。

## 二、教學方式方面

### （一）教師以身作則

實驗課程期間，如果授課老師能和學生一起改過、行善及保有謙虛的態度，融入學生的學習氛圍中，老師能以身作則，將是學生學習最佳的典範。並且授課者對學生能多鼓勵、讚美，展現教師教學的親和力，以柔軟鼓勵語代替責罵語；教師姿態柔軟，對學生的情況能正面回應，相信是學生最好的身教，學生的學習力必然朝正向發展。因此，教學方式方面建議老師能以身作則帶領學生學習。

### （二）師生雙向交流

教師課程中能拋除「一言堂」的上課模式，增加上課中和學生討論互動的機會，讓學生能透過思考、回應，彼此交流之等方式，澄清個人價值觀，激發出更多創意，因此，師生雙向交流將使上課的氣氛更活絡，學生能輕鬆活潑的學習。

### （三）班級導師擔任教學者

班級導師親自擔任實驗教學工作，將能較成功的營造實驗班的教室氣氛，以及掌握學生的學習狀況。而且在實驗教學過程中，可以隨時提醒學生應養成的好習慣，對於融入課程中的實驗教學成效將會比他人擔任教學的效果還要好。

### （四）教學者非研究者

為了避免研究者效應，影響實驗班及問卷應答的結果，建議採取「雙盲」的方式進行研究，即是由他人擔任實驗教學任務及負責學生問卷的填寫。教學者最好非研究者本人。因為在「雙盲」研究方式下的實驗結果將會最實在，數據會最確切。

但是因為教學生態的關係，而且每一位老師的教學工作繁重，多數教師無意願擔任與學校教學課程以外少相關的教學內容，因此覓得理念志同道合的師資，實屬不易。因此，由研究者本人親自任教生命教育課程。

## 三、教學回饋方面

### （一）適量的學習單

為了避免學生因為上融入課程必定要寫學習單等作業，而影響學生學習的興致，因此，學習單的設計勿過多，儘可能在課堂上即能完成，不需要帶回家當功課，以不增加學生的作業量為原則，讓學生更輕鬆的學習，以免學生喪失學習的興趣。

### （二）學習單計入成績

教師對於學習單寫作優良者應多給於鼓勵，並事先告知學生學習單或心得教師將打分數，列入平時成績以勉勵學生認真填寫。本實驗課程是利用綜合課上實驗課程，因此，學生學習單的成績會列入綜合成績計算。

### (三) 教師正向回饋

對於學生的上課回應和討論，老師要給予溫和、鼓勵及正面的回答，讓孩子有信心、樂於回應並喜歡上課。學生學習單的心得回應，老師也能給予讚美、支持性的評語，讓學生更願意且認真分享學習心得。

## 叁、對後續研究之建議

### 一、 在研究工具方面

本研究是使用謝曼盈的生命態度量表為研究工具，量表原本是為大學生所設計的研究工具，因此題目多、反向題也不少、題目字句亦較為艱難。而研究者使用謝曼盈的生命態度量表為研究小學生的生命態度之研究工具，事先需要將原量表題目修改為較簡單題意的題目，並經過相關分析等刪題過程才適合小學生使用。因此，建議未來研究者可以依研究對象找尋更適合被研究者使用的量表作為研究的工具，使研究過程更為順暢。

此外，研究工具如學生學習單、心得回饋資料是佐證量化研究結果極為重要的資料內容，未來研究者在資料蒐集上絕對不能偏廢。

### 二、 在研究範圍與對象方面

#### (一) 研究範圍加廣

既然本研究的實驗教學效果是顯著的，因此，可以將本實驗計畫的研究範圍擴大到全嘉義區甚至全台灣的小學學生，讓所有小學學生也能有機會上本實驗研究的課程，以提升所有學生品格道德的涵養。

## (二) 研究範圍加深

將本研究加以改編之後，研究對象可以向下延伸至國小中年級甚或低年級；也可以向上延伸至國中、高中階段，甚至監獄及社會各階層，讓「有品運動」全民一起來。

## 三、 在研究方法方面

研究至今，雖然研究者認為「準實驗研究法」是本研究適切的研究方法之一。不過，學生生命態度不容易全然由一項研究工具就測得精準，因此，需要輔以學生的學習單、心得寫作及深度的訪談資料、家長和老師的觀察紀錄等資料，對於驗證量化研究的結果，是絕對必要的。

既然上述回饋資料對於生命態度的探討具有舉足輕重的地位，因此，建議未來的研究者可以嘗試以「行動研究」為研究方法，透過學生多種的回饋資料及家長的回應，統整分析學生的生命態度，相信也是一種可行的研究方法。

## 參 考 文 獻

### 一、 中文部份

- 了凡學會(2010)。資料來源取自：99.06.17 網路 <http://www.liaofan.org.tw/zhonzi.Htm>。
- 大塚敦子(2002)。林真美譯。**再見，愛瑪奶奶**。新竹市：和英。
- 王玉芳(2009)。**生命教育融入教學對高職生生命態度之探討—以健康與護理課程為例**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 王永裕(2009)。**多媒體生命教育方案對國小高年級學生情緒管理成效之研究**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 王淑敏、柳玉清、邱美秀譯，Tom Kubiszyn Gary Borich 著，陳李綱校訂(1997)。**教育測驗與評量**。台北：五南。
- 王昱雯(2009)。**國小六年級實施生命教育課程成效之研究-以高雄市瑞豐國小為例**。成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 天下雜誌(2003)。**教育特刊主題—品格決勝負~未來人才的秘密**。
- 尹美琪(1988)。**大學生宗教信仰與人生意義感心理需求及心理健康關係之研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 毛紀如(2003)。**完整家庭國中生與單親家庭國中生生命意義之比較分析**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 江慧鈺(2001)。**國中生生命意義之探討：比較分析與詮釋研究**。私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 江本勝著；長安靜美譯(2002)。**生命的答案，水知道**。台北：如何出版。
- 朱伊文(2008)。**國小高年級學生依附關係、人際關係與生命意義感相關之研究**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 余漢儀(1998)。**危險與秘密：研究倫理**。台北：三民。
- 李岱恩(2005)。**國小教師對生命教育教學信念與教學行為之調查研究—以南投縣為例**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。



- 李遠哲(1999)。享受生命—生命的教育。台北市：聯經出版社。
- 李彬(2005)。生死教育對醫學系學生生命態度教學成效之探討-以某大學一年級學生為例。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 李崗(2008)。生命教育的概念分析。網路文章。
- 李東實(2005)。淺析九年一貫課程中的品格教育。港都文教簡訊月刊。第 98 期。
- 李昱平(2005)。高雄縣高級中等學校學生靈性健康與生命態度之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 呂漁亭(1983)。羅洛·梅的人文心理學-人之基本結構的探討。台北：輔仁大學。
- 何英奇(1990)。生命態度剖面圖之編製：信度與效度之研究。師大學報，31，71-94。
- 何郁玲(1999)。中小學教師職業倦怠、教師效能感與生命意義感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 吳文舜、鄭秋琪等(譯)(1994)。R. May 原著。心理輔導的藝術:助人助己的心理諮商法。台北：遠流。
- 吳淑英(2004)。生命教育方案對國小資優學童生命意義感影響之研究。資優教育研究，4卷2期(2004/12)，17-42。
- 吳清山、林天祐(2000)。解釋名詞-生命教育。教育資料與研究，37，98。
- 吳明隆(2000)。SPSS 統計應用實務。臺北：松崗。
- 吳思達(2006)。生命教育的教與學。耕耘心田生命教育研討會。吳鳳技術學院，嘉義縣。
- 吳淑華(2006)。青少年生命意義感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 吳永銘(2009)。高齡教育機構學習者生命態度、生死教育需求及機構因應對策之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 吳宇峰(2009)。生死教育課程對香港某中學學生實驗教學之實證研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 吳淑菁(2009)。生命教育融入音樂課程對國中生生命態度影響之實驗研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 吳成瑤(2009)。「小英的故事」卡通影集對國小學童生命態度影響之實驗研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 沈 六(1986)。道德發展與行為之研究。台北市：水牛。

- 宋文里(1990)。C. Rogers 原著。成為一個人：一個治療者對治療的觀點。台北：久大。
- 宋淑鈴(2005)。生命教育融入高職護理課程教學成效之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 宋秋蓉(1992)。青少年生命意義之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 邱碧瑩(2007)。品格教育融入國小三年級綜合活動學習領域教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 林思伶(2001)。生命教育的理念與實施。彰化師大台灣地區國中生生死教育教學研討會論文集。
- 林美珍(1996)。兒童認知發展。台北：心理。
- 林佳蓉(2000)。承擔與自在之間——從朱熹的詩歌論其生命態度的依違。國立臺灣師範大學國文研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林韻潔(2007)。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論文，未出版，台南市。
- 林靜如(2001)。沙特自由哲學及其生命教育之蘊義。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林鋒信(2009)。生命教育教學對國一學生生命意義感之探討——以體驗課程教學活動為例。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 林美淑(2009)。高雄市醫院護理人員生命態度與健康促進生活型態之相關研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 林合懋譯(2004)。Chip Wood 著。兒童發展指標：4 到 14 歲學童的成長型態與核是課程。台北：遠流。
- 波多也勤子原著。高屏譯(1988)。兒童心理學。台北：水牛。
- 芭芭拉·庫尼(1998)。方素貞譯。花婆婆。台北縣：三之三。
- 周念縈譯(2004)。James W. Vander Zanden 著。人類發展學-兒童發展。台北：麥格羅希爾。
- 紀潔芳(2006)。服務學習、生命鬥士故事融入生命教育教學。耕耘心田生命教育研討會。吳鳳技術學院，嘉義縣。

- 紀潔芳、紀海珊、鄭璿宜(2007)。《了凡四訓》融入生命教育教學之探討。佛學與人生學術研討會論文集。台中：逢甲。
- 紀潔芳、鄭璿宜(2008)。生死學教育教學—方法、資源運用、教學活動。台北：華騰文化。
- 紀潔芳、鄭璿宜、陳怡伶(2010)。《了凡四訓》融入大學生命教育教學之探討。南華大學哲學所，嘉義縣。
- 紀孟春(2002)。國民小學低年級學生生死教育課程與教學之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 柯麗蓉(2009)。大專校院高階主管生命態度與學校生命教育實踐關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 柳毓珍(2006)。應用繪本教學之生命教育課程對國民小學中年級學童生命態度之影響研究。臺北市立教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 品格教育推展行動聯盟(2007)。主題：面對真相。99年4月11日取自：  
<http://www.wretch.cc/blog/erichk/11224548>
- 姜鵬珠(2003)。何妨吟嘯且徐行—生命教育融入綜合活動學習領域知行動研究。國立臺北師範學院課程與教學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曾志朗(1999)。生命教育：教改不能遺漏的一環。聯合報：四版。
- 袁了凡(明朝)。了凡四訓—現代人的經典。台南：和裕出版社。
- 袁了凡(明朝)。了凡四訓。台南：和裕出版社。
- 袁了凡(明朝)。了凡四訓注音讀誦本。彰化：了凡弘法學會。
- 袁了凡(明朝)；王妙音白話(2006)。了凡四訓白話注音本。彰化：了凡弘法學會。
- 袁了凡(明朝)；吳重德改編(2004)。了凡叔叔說故事。台南：和裕出版社。
- 袁了凡(明朝)；江孟勳(年代不詳)。了凡四訓漫畫版。台中：佛光慈善會。
- 袁了凡(明朝)；和裕出版社(2001)。了凡四訓。台南：和裕出版社。
- 袁了凡(明朝)；余非師語譯(2000)。了凡四訓—如何改變你的命運。嘉義：慧深文教。
- 袁了凡(明朝)；思尼子直解(2008)。了凡四訓本義直解。彰化：了凡學會。
- 袁了凡(明朝)；王妙音(2006)。了凡四訓白話注音本。彰化：了凡學會。
- 袁了凡(明朝)；了凡弘法學會(2004)。了凡四訓白話解釋精簡本。彰化：了凡學會。

- 袁了凡(明朝)；了凡弘法學會(2006)。了凡四訓。台北：了凡四訓教育基金會。(附鄭石岩教授、顏世錫校長、黃妙音居士序)
- 袁了凡(明朝)；台中佛教蓮社(1991)。了凡四訓白話解釋。(附印光大師、李炳南教授、蔣維喬居士、黃智海居士、逸名居士序)
- 袁了凡(明朝)；王潮音整理(民國)。了凡四訓—白話篇。彰化縣：了凡學會。
- 袁了凡(明朝)；彭紹升撰(2005)。了凡四訓語解精編。台北：佛陀教育基金。
- 袁了凡(明朝)；淨空法師講述/邱淑貞紀錄(2007)。了凡四訓大意。台北：佛陀教育基金。
- 袁了凡(明朝)；民初·黃智海演述；民國·王警官整理(2003)。了凡四訓白話解釋精簡本。台南：和裕出版社。
- 袁了凡(明朝)；賴瑞鼎譯註(2005)。了凡四訓白話譯註。台北：法務部。
- 袁了凡(明朝)。了凡四訓。98年10月15日網路[http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery\\_3\\_1.htm](http://www.cd.org.tw/becute/big5/mystery/3/mystery_3_1.htm))
- 孫效智(2006)。科技整合之生命教育學術研討會論文集。台北：臺灣生命教育學會。
- 孫效智(2000)。生命教育的內涵與哲學基礎。生命教育的理論與實務。台北：寰宇。
- 孫效智(2006)。生命教育與大學通識課程。Paper presented at the 全國技專校院通識教學研討會——生命教育之理論與務實，中台科技大學。
- 徐慧娟(2006)。生命教育融入軍訓護理 CPR 教學對學習 CPR 成效及生命態度之影響。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 高廣孚(1984)。杜威教育思想。台北市：水牛。
- 高日芳(2009)。靜思語教學對國小四年級學童生命態度影響之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 涂金堂、吳明隆(2005)。SPSS 與統計應用分析修訂版。台北：五南出版社。
- 教育部(2009)。有品運動成敗的關鍵。2010年4月11日取自<http://www.npf.org.tw/post/3/6056>
- 陳珮雯、林玉珮(2009)。品格，家長選校最在乎的事。親子天下，台北市。
- 陳馨儀(2008)。生命教育課程對國一生命意義感之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳永吉(2005)。生命教育融入國民小學社會學習領域教學成效之探討—以台中縣某國小五年級學生為例。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

- 陳國雄(2003)。國民小學生命教育課程實施現況與困境之探討—國小教師觀點。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳宜良等譯(2000)。J. P. Sartre 原著。存在與虛無。臺北：貓頭鷹。
- 陳逸群譯(2000)。Thorne, B 原著。人本主義心理學代言人—羅傑斯。臺北：生命潛能。
- 陳淑娥(2005)。生命教育創意教學策略研習計畫。宜蘭縣：生命教育資源中心。
- 陳珍德(1995)。癌症病人生命意義的研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 陳紫婕(2006)。生命教育課程融入自然與生活科技領域教學對國中生生命態度、道德觀念與生涯發展影響之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 郭純芳(2004)。生命教育課程對大學生自我概念與生命態度之影響—以東海大學生命教育課程「β計畫」為例。東海大學教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 郭生玉(1997)。心理與教育測驗。台北：精華。
- 郭生玉(1998)。心理與教育研究法。台北：精華。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張淑美(1995)。國中生之死亡概念、死亡態度、死亡教育態度及相關因素之研究。國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 張淑美(1989)。兒童死亡概念之發展研究與其教育應用。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 張宛新(2005)。生命教育與青少年生命態度研究。國立台北大學社會學系碩士論文，未出版，台北市。
- 張家園(2006)。生命教育團體對國小兒童生命意義感輔導效果之研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 張家禎(2007)。高雄市國小教師生命態度與工作價值觀之關係研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 張文琪(2007)。高雄市國小高年級學童情緒智力、生命態度與問題解決能力之相關研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 許孟琪(2007)。南投縣國小教師教育信念及其生命態度之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 淨空法師講述、邱淑貞紀錄(2007)。了凡四訓大意。台北：佛陀教育基金會。

- 黃世宏(2006)。生命教育課程對青年受刑人學生教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 黃淑芬(2006)。國小高年級學童生命態度與人際關係之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃妙娟(2006)。生命教育課程融入國語文學習領域教學對國小中年級學童生命態度、家庭倫理觀與人群關係影響之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃瑗仍(2003)。國小生命教育統整課程設計與實施成效之研究。國立屏東師範學院心理輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 曾祥豪(2010)。杜威的「教育理論」對我國「道德教育」的啟示。2010年4月17日取自 <http://140.128.166.232/~tceb/paper/P3/20.doc>
- 曾煥棠(2005)。認識生死學—生死有涯。台北：揚智。
- 曾郁榆(2009)。青少年生命態度與生命教育課程需求之研究。高雄師範大學教育學所碩士論文，未出版，高雄市。
- 傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：中正。
- 傅朗克著，趙可式、沈錦惠譯(1995)。活出意義來——從集中營說到存在主義。台北市：光啟。
- 單文經(1989)。杜威論道德教育的概念。中等教育，第40卷，頁33-44。
- 游恆山譯(1991)。Frankl, V. E 原著。生存的理由—與心靈對話的意義治療學。台北：遠流。
- 彭仁郁譯(2001)。R. May 原著。愛與意志。台北：立緒。
- 彭紹升(2005)。了凡四訓語解精編。台北：佛陀教育基金會。
- 黃智海演述、王警官整理(2003)。了凡四訓白話解釋精簡本。台南：和裕出版社。
- 黃素玲(2008)。生命教育融入表演藝術課程對國中生生命態度及人際關係之影響。佛光大學社會教育學研究所碩士論文，未出版，宜蘭縣。
- 黃朝鴻(2009)。生命教育融入國語文學習領域教學對國小五年級學童生命態度影響之實驗研究。國立臺東大學教育學所碩士論文，未出版，台東縣。
- 黃耀貞(2009)。彰化地區鄉村老人生活滿意度與生命態度之調查研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，未出版，南投縣。

- 華特士 (Walters) (1999)。生命教育：與孩子一同迎向人生挑戰 (林鶯譯)。台北市：張老師。(原著出版年：1986年)
- 曾郁榆(2005)。一般青少年與犯罪青少年生命態度、生命教育需求及其相關因素之研究。國立高雄師範大學教育系碩士論文，未出版，高雄市。
- 楊鈞尊(2006)。安身立命之道-了凡四訓之義蘊與生命實踐。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 楊麗華(2005)。生命教育課程成效之後社分析。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 楊紹剛(2001)。尋找存在的真諦：羅洛·梅的存在主義心理。台北：立緒。
- 楊小芳(2007)。生命教育融入體育教學對高中生生命態度影響之研究。輔仁大學體育學系碩士論文，未出版，台北縣。
- 詹明欽(2003)。不同取向生命教育對國小中年級學童自我概念、人際關係影響之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 趙碧華、朱美珍(1995)。社會工作研究法。台北：雙葉。
- 蔡明昌(2001)。生命教育、生死教育與死亡教育一意涵的分析與探討。生命教育與社會關懷學術研討會，台中逢甲大學，p1-13。
- 蔡明昌(2002)。生命教育、生死教育、與死亡教育：發展背景與課程比對之探討。教育研究資訊，10(3)，1-14。
- 蔡明昌、吳瓊洳(2004)。融入式生命教育課程設計。發表於南華大學第四屆現代生死學理論建構學術研討會。嘉義縣。
- 蔡明昌(2005)。生命教育影響因素之研究：以中部六縣市國民小學為例。台北：華騰。
- 蔡金霖(2006)。生命教育融入國小三年級國語文學習領域課程之行動研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 蔡幸芬(2003)。從沙特與海德格對人文主義的歧異檢視我國當前的教育。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 蔡美惠(2006)。高雄縣國中生生命態度、情緒智力與問題解決態度之相關研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 黎筱圓(2007)。高雄市醫院護理人員生命態度、幸福感與生命教育需求之調查研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。

- 鄭石岩(2006)。生命教育的內涵與教學。載於何福田(主編)，生命教育。台北：心理。
- 鄭如安(1992)。杜威道德論對國小生活與倫理科教學之啟示。高市鐸聲，第3卷，頁34-38。
- 鄭惠萍(2002)。教養雙親態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年心理健康。國立成功大學護理學所碩士論文，未出版，台南市。
- 劉修吟(2003)。大學生命教育課程設計與實施之研究—以花蓮某大學為例。私立慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
- 劉鴻興(2002)。長期照護人員之工作態度與生命態度之相關因素之研究。雲林科技大學工業工程與管理研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 劉昆陣(2007)。生死教育融入孫子兵法教學對學生生命態度影響之探討—以某技術學院學生為例。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 親子天下雜誌(2009)。品格，家長選校最在乎的事。2010年4月11日取自 <http://parenting.cw.com.tw/web/docDetail.do?docId=1006>
- 謝曼盈、潘靖英(2003)。生命態度量表之發展與建構。慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
- 鍾美慧(2006)。生命教育課程對某國中學生生命態度影響之研究~以「欣賞生命」主題為例。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 顏靜怡(2002)。兒童發展與輔導。台北：考用。
- 蘇船利(2003)。學童暴力電子遊戲經驗與死亡概念、死亡態度相關性之研究。臺東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 臺灣生命教育學會(2007)。普通高級中學「生命教育類」選修課程課程綱要。台北市：生命教育學會
- 釋慧開(2002)。佛教教學對現代教育的啟悟探索(上)—教育工作根本信念的建立。師友月刊，421，a1+1-3。
- 釋慧開(2001)。少年十五二十時—青少年的成長課題。載於台灣地區國中生生死教育研討會論文集，28-34，彰化：彰師大。
- 龔卓軍、石世明譯(2001)；Rollo May著。自由與命運。台北：立緒文化。



## 二、西文部份

- Battista, J & Almand, R. (1973), *The development of meaning in life*. Psychiatry, 36, p.409-427.
- Best, R. (2000) (Ed.) *Education for spiritual, moral, social and cultural development*. London: Comtium.
- Bordewich, F. M. (1988) . *Education : Mortal fears*. *The Atlantic*, 216, 30-34.
- Brecker, S. J.(1984). *Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct ponents of attitude*.*Journal of personality and social Psychology*,47.1191-1205.
- Crumbaugh, J. C.(1973) . *Everything to gain : A guide to self-fulfillment Through goanalysis*. Chicago : Nelson-Hall Company.
- Frankl, V. E. (1986) .*Man's search for Meaning*. New York: Pocket Book.
- Fowler, J.W. (1985) . *Life/faith patterns*. In J.W. Fowler & S. Keen (Eds) , *Lifemaps* .Waco, Texas: Word Books.
- Hull, J. M. (2000) , *Holistic education in Britain: The role of spiritual development*, 宗教學研討會。中壢：中原大學。
- King, L. A., Hicks, J. A. , Krull , J.L. (2006) .Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality & Social Psychology*, 90 (1) .179-196
- May, R. (1980) . *Man's search for Himself*. Dell Publishing, p-138.
- Namkung, D. (1981) A study of the purpose in life among Korean high school seniors. ( Doctoral dissertation, Oreagon State University ). *Dissertation Abstracts Internation*, 41, 4326
- Martin, J. D. & Martin, E. M. (1977). *The relationship of the purpose-in life test to the POI, the Otis-Lennon*. NY : Basic Books.
- Rogers, C. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Ohioi Merrill.
- Rose, & Castelli, M. (1998) Education Spirituality and the whole child. *Internatiomal Journal of Children 's Spirituality* , 3 (2) :159-106.

## 量表使用同意書

茲同意私立南華大學生死學研究所研究生施昀廷，因撰寫碩士論文「《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之探討-以高年級學生為例」之需要，使用本人所編製之「生命態度量表」，從事研究。

立同意書人：謝曼曼 簽章

中華民國九十八年五月十五日

## 謝曼盈生命態度量表

	完 全 不 同 意	1	2	3	4	5	6	7	完 全 同 意
1. 相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。	1	2	3	4	5	6	7		
2. 縱使沒有人贊成，我仍堅持做我真正想做的事。	1	2	3	4	5	6	7		
3. 我不喜歡現在的我。	1	2	3	4	5	6	7		
4. 這世界上，沒有什麼真正值得我在乎的人或事物。	1	2	3	4	5	6	7		
5. 我可以坦然接受死亡，即便我無法預期它何時到來。	1	2	3	4	5	6	7		
6. 我希望在生命的程中可以經歷一些挫折與考驗。	1	2	3	4	5	6	7		
7. 我不知道在生命中，我真正想要的是什麼。	1	2	3	4	5	6	7		
8. 我總是扮演別人期望的角色，而不是做我真正想做的事。	1	2	3	4	5	6	7		
9. 我常主動親近他人並接納他人。	1	2	3	4	5	6	7		
10. 我能充實的過每一天。	1	2	3	4	5	6	7		
11. 我總是夢想，一覺醒來，所有的苦難都結束了。	1	2	3	4	5	6	7		
12. 假如我得了不治的絕症，我希望家人不要告訴我實情。	1	2	3	4	5	6	7		
13. 我認為生命只要為自己而活就可以了。	1	2	3	4	5	6	7		
14. 我能選擇自己想要的生活方式，即使它和別人不同。	1	2	3	4	5	6	7		
15. 如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生無遺憾。	1	2	3	4	5	6	7		
16. 當我試著去了解我存在的意義時，我會變得困惑且沮喪。	1	2	3	4	5	6	7		
17. 因為會死亡，所以我珍惜每一天。	1	2	3	4	5	6	7		
18. 我相信我能克服生命的困境。	1	2	3	4	5	6	7		
19. 說真的，我沒有什麼真正想要做的事。	1	2	3	4	5	6	7		
20. 我常覺得我無法主導自己生命的方向。	1	2	3	4	5	6	7		
21. 我總是希望自己有能力的為他人帶來快樂。	1	2	3	4	5	6	7		
22. 我覺得能活著就是一件值得快樂的事。	1	2	3	4	5	6	7		
23. 我認為在逆境中，人往往只能接受命運的擺佈。	1	2	3	4	5	6	7		
24. 當我嘗試著去了解死亡時，我覺得十分困惑且不安。	1	2	3	4	5	6	7		
25. 我有一個十分清楚的理想，而且願意用一生去實現它。	1	2	3	4	5	6	7		
26. 我會對自己做的決定，擔負起責任。	1	2	3	4	5	6	7		
27. 我只關心那些和我有關的事物。	1	2	3	4	5	6	7		
28. 我認為沒有人會在乎我的存在。	1	2	3	4	5	6	7		
29. 我雖然無法決定死亡，但我可以決定如何過每一天。	1	2	3	4	5	6	7		
30. 即使我相當努力，我知道我還是有可能會失敗。	1	2	3	4	5	6	7		
31. 對我而言，理想是一件遙不可及的事。	1	2	3	4	5	6	7		
32. 不知道如何決定時，我總是聽從別人的建議。	1	2	3	4	5	6	7		
33. 我關心其他人的處境，即便我和她並不認識。	1	2	3	4	5	6	7		
34. 我知道我為誰而活，為何而活。	1	2	3	4	5	6	7		
35. 我希望在生命的最後一刻能告訴自己，我的一生活得很滿意而且沒有遺憾。	1	2	3	4	5	6	7		
36. 我不認為經歷痛苦對我的人生有任何意義。	1	2	3	4	5	6	7		
37. 我認為，我需對自己的現狀負直接的責任。	1	2	3	4	5	6	7		

- 38.我知道什麼是我想要的生活。 1 2 3 4 5 6 7
- 39.說真的，我不太想去關心任何人。 1 2 3 4 5 6 7
- 40.我經常覺得生活很無聊，有許多事令人心煩。 1 2 3 4 5 6 7
- 41.我想探索與死亡有關的種種議題。 1 2 3 4 5 6 7
- 42.我把遭遇困境當成是生命的挑戰與成長的機會。 1 2 3 4 5 6 7
- 43.每當我思索自己生命的理想是什麼時，我總是覺得茫然。 1 2 3 4 5 6 7
- 44.無論我怎麼做，我都沒有辦法掌握自己的人生。 1 2 3 4 5 6 7
- 45.我熱愛我的生命。 1 2 3 4 5 6 7
- 46.我不太相信死亡會降臨在我身上。 1 2 3 4 5 6 7
- 47.面對生命的挫折與打擊，我總是怨天尤人。 1 2 3 4 5 6 7
- 48.對於家人，我總是不斷付出關愛。 1 2 3 4 5 6 7
- 49.我認為，我的態度可以改變我的命運。 1 2 3 4 5 6 7
- 50.我勇於追求我想要的生活目標。 1 2 3 4 5 6 7
- 51.我不滿意我自己現在的狀況，但又覺得無力改善它。 1 2 3 4 5 6 7
- 52.我不在乎別人發生了什麼事。 1 2 3 4 5 6 7
- 53.有一天，親人好友會離我而去，那時候我將平靜地接受且不害怕。 1 2 3 4 5 6 7
- 54.在挫折裡，我獲得很多寶貴的人生經驗。 1 2 3 4 5 6 7
- 55.我總是得過且過，覺得過一天算一天。 1 2 3 4 5 6 7
- 56.即使是遇到不公平、不合理的事情，我也經常沉默地順從。 1 2 3 4 5 6 7
- 57.我知道我是獨一無二的，我的存在對某些人是意義重大的。 1 2 3 4 5 6 7
- 58.我願意花時間陪伴需要安慰的人。 1 2 3 4 5 6 7
- 59.藉由關懷與助人，讓我找到自己生命的意義與價值。 1 2 3 4 5 6 7
- 60.死亡是一件可怕的事，我不願意去想。 1 2 3 4 5 6 7
- 61.投入與實踐生命的理想，使我的生活有了意義與方向。 1 2 3 4 5 6 7
- 62.對於需要幫助的人，我能無私地付出自己的關懷與愛。 1 2 3 4 5 6 7
- 63.我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。 1 2 3 4 5 6 7
- 64.如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安、一蹶不振。 1 2 3 4 5 6 7
- 65.我羨慕那些在困境中成長，經歷磨練，而變得有智慧的人。 1 2 3 4 5 6 7
- 66.面對重大抉擇時，我總是無法自己做決定。 1 2 3 4 5 6 7
- 67.我不覺得自己的存在，對別人有什麼意義。 1 2 3 4 5 6 7
- 68.我由付出中獲得自我肯定與喜悅。 1 2 3 4 5 6 7
- 69.我相信廣闊的人生體驗，會使我的生命更豐盛。 1 2 3 4 5 6 7
- 70.縱使到了人生的晚年，我依舊會積極、快樂的過生活。 1 2 3 4 5 6 7

「國小高年級學生生命態度之探討」問卷(預試)

指導教授：紀潔芳 教授

親愛的同學好：

這份問卷的目的主要是幫助你更了解自己的感受。這不是考試，答案沒有對或錯，不列入考試計分，也不會影響老師對你的看法。本問卷不記名，僅供學術研究之用，研究者會小心地加以保密，請你放心！請你仔細閱讀各題後，依照自己真實的感覺和經驗回答。請圈出最能代表你心裡感受的數字。記得每一題都要寫，勿漏答喔！否則即成為無效問卷，非常可惜。非常感謝你的幫忙，謝謝。

敬祝 學習愉快

南華大學生死學研究所  
研究生：施昀廷 敬上

第一部分：個人基本資料

【說明】請依據你實際的狀況在適當的空格中打「√」：

一、性別：1. 男    2. 女

二、家長的宗教信仰：

(1) 佛教     (2) 民間信仰(神明、媽祖、關公...等)     (3) 天主教  
 (4) 基督教     (5) 一貫道     (6) 回教     (7) 無     (8) 其他\_\_\_\_\_

三、父： (1) 存     (2) 去世  
母： (1) 存     (2) 去世

四、父親教育程度： (1) 研究所以上     (2) 大學     (3) 專科學校  
 (4) 高中(職)     (5) 國(初)中  
 (6) 國小     (7) 不識字

五、母親教育程度： (1) 研究所以上     (2) 大學     (3) 專科學校  
 (4) 高中(職)     (5) 國(初)中  
 (6) 國小     (7) 不識字

六、父母親管教的態度：1. 民主    2. 權威    3. 放任

七、你在家人及同學間的人際關係：

1. 非常良好    2. 良好    3. 普通    4. 不好    5. 非常不好

## 第二部分：生命態度

【說明】請依你的實際狀況，圈選適當的數字。

	非				很
	常	同	不	不	不
	同		確	同	同
	意	意	定	意	意
1. 我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。	5	4	3	2	1
2. 我不知道在生命中，我真正想要的是什麼。	5	4	3	2	1
3. 如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生沒有遺憾。	5	4	3	2	1
4. 說真的，我沒有什麼真正想要做的事。	5	4	3	2	1
5. 我有一個十分清楚的理想，而且願意用一生去實現它。	5	4	3	2	1
6. 對我而言，理想是一件離我很遙遠的事。	5	4	3	2	1
7. 我知道什麼是我想要的生活。	5	4	3	2	1
8. 每當我思考自己生命的理想是什麼時，我總是不清楚。	5	4	3	2	1
9. 我勇於追求我想要的生活目標。	5	4	3	2	1
10. 我總是生活沒有目標，覺得過一天算一天。	5	4	3	2	1
11. 認真去完成生命的理想，使我的生活有了意義與方向。	5	4	3	2	1
12. 縱使沒有人贊成，我仍堅持做我真正想做的事。	5	4	3	2	1
13. 我總是扮演別人期望的角色，而不是做我真正想做的事。	5	4	3	2	1
14. 我能選擇自己想要的生活方式，即使它和別人不同。	5	4	3	2	1
15. 我常覺得我無法按照自己生命的方向去做。	5	4	3	2	1
16. 我會對自己做的決定，擔負起責任。	5	4	3	2	1
17. 不知道如何決定時，我總是聽從別人的建議。	5	4	3	2	1
18. 我認為，我需對自己的現在情況負直接的責任。	5	4	3	2	1
19. 無論我怎麼做，我都沒有辦法掌握自己的人生。	5	4	3	2	1
20. 我認為，我的態度可以改變我的命運。。	5	4	3	2	1
21. 即使是遇到不公平、不合理的事情，我也經常沉默地順從。	5	4	3	2	1
22. 我相信擁有美好的人生，在於自己的努力。	5	4	3	2	1
23. 面對重大抉擇時，我總是無法自己做決定。	5	4	3	2	1
24. 我不喜歡現在的我。	5	4	3	2	1
25. 我能充實的過每一天。	5	4	3	2	1

	非 常 同 意	同 意	不 確 定	不 同 意	很 不 同 意
26. 當我試著去了解我活著的意義時，我會變得困惑且無力。	5	4	3	2	1
27. 我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。	5	4	3	2	1
28. 我認為沒有人會在乎我的存在。	5	4	3	2	1
29. 我知道我為誰而活，為何而活。	5	4	3	2	1
30. 我經常覺得生活很無聊，有許多事情令人心煩。	5	4	3	2	1
31. 我熱愛我的生命。	5	4	3	2	1
32. 我不滿意我自己現在的狀況，但又覺得無力改善它。	5	4	3	2	1
33. 我知道我是獨一無二的，我的存在對某些人是意義重大的。	5	4	3	2	1
34. 我不覺得自己的存在，對別人有什麼意義。	5	4	3	2	1
35. 我可以不害怕的接受死亡，雖然我無法預知它何時到來。	5	4	3	2	1
36. 假如我得了不治的絕症，我希望家人不要告訴我實情。	5	4	3	2	1
37. 因為會死亡，所以我珍惜每一天。	5	4	3	2	1
38. 當我嘗試著去了解死亡時，我覺得十分困惑且不安。	5	4	3	2	1
39. 我雖然無法決定死亡，但我可以決定如何過每一天。	5	4	3	2	1
40. 我希望在生命的最後一刻能告訴自己，我的一生活得很滿意，而且沒有遺憾。	5	4	3	2	1
41. 我想探索與死亡有關的種種主題。	5	4	3	2	1
42. 我不太相信死亡會降臨在我身上。	5	4	3	2	1
43. 有一天，親人好友會離我而去，那時我將平靜地接受且不害怕。	5	4	3	2	1
44. 死亡是一件可怕的事，我不願意去想。	5	4	3	2	1
45. 如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安，難過消沉。	5	4	3	2	1
46. 縱使到了人生的晚年，我依舊會積極、快樂的過生活。	5	4	3	2	1
47. 我希望在生命的旅程中可以經歷一些挫折與考驗。	5	4	3	2	1
48. 我總是夢想，一覺醒來，所有的苦難都結束了。	5	4	3	2	1
49. 我相信我能克服生命的困境。	5	4	3	2	1
50. 我認為在挫敗中，人往往只能接受命運的擺佈。	5	4	3	2	1

	非			很	
	常	同	不	不	
	同	意	確	同	
	意	意	定	意	
	5	4	3	2	
	1			1	
51. 即使我相當的努力，我知道我還是有可能會失敗。	5	4	3	2	1
52. 我把遭遇困境當成是生命的挑戰與成長的機會。	5	4	3	2	1
53. 我不認為經歷痛苦對我的人生有任何意義。	5	4	3	2	1
54. 面對生命中的挫折與打擊，我總是責怪他人。	5	4	3	2	1
55. 在挫折裡，我獲得很多寶貴的人生經驗。	5	4	3	2	1
56. 我羨慕那些在困境中成長，經歷磨練，而變得有智慧的人。	5	4	3	2	1
57. 我相信廣闊的人生體驗，會使我的生命更豐盛。	5	4	3	2	1
58. 這世界上，沒有什麼真正值得我在乎的人或事物。	5	4	3	2	1
59. 我常主動親近他人並接納他人。	5	4	3	2	1
60. 我認為生命只要為自己而活就可以了。	5	4	3	2	1
61. 我總是希望自己有能力的為他人帶來快樂。	5	4	3	2	1
62. 我只關心那些和我有關的事物。	5	4	3	2	1
63. 我關心其他人的處境，即便我和他並不認識。	5	4	3	2	1
64. 說真的，我不太想去關心任何人。	5	4	3	2	1
65. 對於家人，我總是不斷付出關愛。	5	4	3	2	1
66. 我不在乎別人發生了什麼事。	5	4	3	2	1
67. 我願意花時間陪伴需要安慰的人。	5	4	3	2	1
68. 藉由關懷與助人，讓我找到自己生命的意義與價值。	5	4	3	2	1
69. 對於需要幫助的人，我能無私地付出自己的關懷與愛。	5	4	3	2	1
70. 我由付出中獲得自我的肯定與喜悅。	5	4	3	2	1

\* 問卷到此結束，謝謝你的填答。請再檢查一次，遺漏之處請補上。



親愛的同學好：

這份問卷的目的主要是幫助你更了解自己的感受。這不是考試，答案沒有對或錯，不列入考試計分，也不會影響老師對你的看法。本問卷不記名，僅供學術研究之用，研究者會小心地加以保密，請你放心！請你仔細閱讀各題後，依照自己真實的感覺和經驗回答。請圈出最能代表你心裡感受的數字。記得每一題都要寫，勿漏答喔！否則即成為無效問卷，非常可惜。非常感謝你的幫忙，謝謝。

敬祝 學習愉快

南華大學生死學研究所

研究生：施昀廷 敬上

### 第一部分：個人基本資料

【說明】請依據你實際的狀況在適當的空格中打「✓」：

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 一、性別： <input type="checkbox"/> 1. 男  | 五、母親教育程度：                          |
| <input type="checkbox"/> 2. 女        | <input type="checkbox"/> (1) 研究所以上 |
| 二、家長的宗教信仰：                           | <input type="checkbox"/> (2) 大學    |
| <input type="checkbox"/> (1) 佛教      | <input type="checkbox"/> (3) 專科學校  |
| <input type="checkbox"/> (2) 民間信仰    | <input type="checkbox"/> (4) 高中(職) |
| (神明、媽祖、關公...等)                       | <input type="checkbox"/> (5) 國(初)中 |
| <input type="checkbox"/> (3) 天主教     | <input type="checkbox"/> (6) 國小    |
| <input type="checkbox"/> (4) 基督教     | <input type="checkbox"/> (7) 不識字   |
| <input type="checkbox"/> (5) 一貫道     | 六、父母親管教的態度：                        |
| <input type="checkbox"/> (6) 回教      | <input type="checkbox"/> 1. 民主     |
| <input type="checkbox"/> (7) 無       | <input type="checkbox"/> 2. 權威     |
| <input type="checkbox"/> (8) 其他_____ | <input type="checkbox"/> 3. 放任     |
| 三、父： <input type="checkbox"/> (1) 存  | 七、你在家人及同學間的人際關係：                   |
| <input type="checkbox"/> (2) 去世      | <input type="checkbox"/> 1. 非常良好   |
| 母： <input type="checkbox"/> (1) 存    | <input type="checkbox"/> 2. 良好     |
| <input type="checkbox"/> (2) 去世      | <input type="checkbox"/> 3. 普通     |
| 四、父親教育程度：                            | <input type="checkbox"/> 4. 不好     |
| <input type="checkbox"/> (1) 研究所以上   | <input type="checkbox"/> 5. 非常不好   |
| <input type="checkbox"/> (2) 大學      |                                    |
| <input type="checkbox"/> (3) 專科學校    |                                    |
| <input type="checkbox"/> (4) 高中(職)   |                                    |
| <input type="checkbox"/> (5) 國(初)中   |                                    |
| <input type="checkbox"/> (6) 國小      |                                    |
| <input type="checkbox"/> (7) 不識字     |                                    |

### 第二部分：生命態度

**【說明】**請依你的實際狀況，圈選適當的數字以下從1到5的數字，分別代表你同意的程度，如果你覺得完全同意這個陳述，就將數字5圈起來；如果完全不同意這個陳述，就將數字1圈起來，依此類推。

- |                                | 非                        |                          |                          |                          | 很                        |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                | 常                        | 同                        | 沒                        | 不                        | 不                        |
|                                | 同                        |                          | 意                        | 同                        | 同                        |
|                                | 意                        | 意                        | 見                        | 意                        | 意                        |
| 1. 我認為，我的態度可以改變我的命運。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我能充實的過每一天。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我常覺得我無法按照自己生命的方向去做。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 無論我怎麼做，我都沒有辦法掌握自己的人生。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我總是生活沒有目標，覺得過一天算一天。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我認為在挫敗中，人往往只能接受命運的擺佈。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生沒有遺憾。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 認真去完成生命的理想，使我的生活有了意義與方向。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我不知道在生命中，我真正想要的是什麼。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我可以不害怕的接受死亡，雖然我無法預知它何時到來。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我熱愛我的生命。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 面對重大抉擇時，我總是無法自己做決定。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我不認為經歷痛苦對我的人生有任何意義。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我知道我是獨一無二的，我的存在對某些人是意義重大的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 因為會死亡，所以我珍惜每一天。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我不喜歡現在的我。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 面對生命中的挫折與打擊，我總是責怪他人。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 縱使沒有人贊成，我仍堅持做我真正想做的事。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 說真的，我沒有什麼真正想要做的事。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我有一個十分清楚的理想，而且願意用一生去實現它。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我不太相信死亡會降臨在我身上。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 我雖然無法決定死亡，但我可以決定如何過每一天。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 縱使到了人生的晚年，我依舊會積極、快樂的過生活。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 當我試著去了解我活著的意義時，我會變得困惑且無力。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我認為沒有人會在乎我的存在。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我希望在生命的旅程中可以經歷一些挫折與考驗。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非 很

常 同 沒 不 不  
同 意 同 同  
意 意 見 意 意

29. 我希望在生命的最後一刻能告訴自己，我的一生活得很滿意，  
而且沒有遺憾。
30. 這世界上，沒有什麼真正值得我在乎的人或事物。
31. 我認為生命只要為自己而活就可以了。
32. 我把遭遇困境當成是生命的挑戰與成長的機會。
33. 在挫折裡，我獲得很多寶貴的人生經驗。
34. 我經常覺得生活很無聊，有許多事情令人心煩。
35. 我只關心那些和我有關的事物。
36. 我會對自己做的決定，擔負起責任。
37. 有一天，親人好友會離我而去，那時我將平靜地接受。
38. 對我而言，理想是一件離我很遙遠的事。
39. 我知道什麼是我想要的生活。
40. 如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安，難過消  
沉。
41. 我羨慕那些在困境中成長，經歷磨練，而變得有智慧的人。
42. 我相信廣闊的人生體驗，會使我的生命更豐盛。
43. 我不滿意我自己現在的狀況，但又覺得無力改善它。
44. 我不覺得自己的存在，對別人有什麼意義。
45. 我常主動親近他人並接納他人。
46. 我總是希望自己有能力的為他人帶來快樂。
47. 說真的，我不太想去關心任何人。
48. 我不在乎別人發生了什麼事。
49. 我關心其他人的處境，即便我和他並不認識。
50. 對於家人，我總是不斷付出關愛。
51. 我相信擁有美好的人生，在於自己的努力。
52. 我認為，我需對自己的現在情況負直接的責任。
53. 我願意花時間陪伴需要安慰的人。
54. 藉由關懷與助人，讓我找到自己生命的意義與價值。
55. 我相信我能克服生命的困境。
56. 每當我思考自己生命的理想是什麼時，我總是不清楚。

非 常 同 沒 不 不  
常 同 沒 不 不

- |                              |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                              | 同                        | 意                        | 同                        | 同                        |
|                              | 意                        | 見                        | 意                        | 意                        |
| 57. 我勇於追求我想要的生活目標。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58. 對於需要幫助的人，我能無私地付出自己的關懷與愛。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59. 我由付出中獲得自我的肯定與喜悅。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60. 我能選擇自己想要的生活方式，即使它和別人不同。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

\* 問卷到此結束，謝謝你的填答。

請再檢查一次，遺漏之處請補上。

《了凡四訓》融入生命教育課程教學活動設計	
單元內容	對應《了凡四訓》內容
單元一 誰是了凡叔叔？	《了凡四訓》全書
單元二 我會改過	改過之法
單元三 我的錯誤減少了	改過之法
單元四 誰進步最多？	改過之法
單元五 學習做善事	積善之方
單元六 行善快樂多	積善之方
單元七 我是行善小天使	積善之方
單元八 謙虛待人	謙德之效
單元九 謙受益	謙德之效
單元十 廣結善緣	謙德之效
單元十一 如何變好運	立命之學
單元十二 肯定自己	立命之學
單元十三 做自己生命工程師	立命之學
單元十四 珍愛生命	立命之學
單元十五 生生不息	立命之學
單元十六 人生四季	立命之學
單元十七 同理心關懷情	積善之方、謙德之效
單元十八 讓愛傳出去	積善之方、立命之學



<p>4. 討論提綱：</p> <p>(1) <u>了凡叔叔</u>聽了孔先生的話之後，有什麼想法？ (命運天註定，一切都已命定，無法改變。)</p> <p>(2) <u>了凡叔叔</u>對人生心如止水，直到遇見？ (雲谷禪師)</p> <p>(3) 雲谷禪師說什麼話而改變了<u>了凡叔叔</u>？ (命由我作，福自己求。命運是可以改變的。)</p> <p>(4) <u>了凡叔叔</u>如何反省自己？ (未積德行善；不耐煩重；度量狹窄；縱情任性；輕言忘談；自尊自大；有潔癖；愛生氣；沒慈悲心；愛說話；愛喝酒；作息不正常。)</p> <p>(5) <u>了凡叔叔</u>發願做三千、一萬件善事後，本是命中本來沒有，後來因行善而有的？ (中進士；當縣長；生一兒子；增壽 21 年 53-74 歲)</p>	<p>視聽媒體 教學 PPT</p>	<p>了凡叔叔說 故事 PPT</p>	<p>15'</p>
<p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 命運可以改變。因行善積福，讓命運變好。</li> <li>2. 學習了凡叔叔努力行善，也讓自己變幸運。</li> <li>3. 智慧語：積善之家，必有餘慶。</li> <li>4. 發學習單回家完成</li> </ol> <p>~ 第一週 課程結束 ~</p>	<p>討論教學</p>	<p>討論題目 PPT</p>	<p>15'</p>
	<p>講述法</p>	<p>智慧語 PPT</p>	<p>10'</p>
	<p>實作練習</p>	<p>智慧語 PPT</p>	<p>10'</p>

參考資料：

1. 幸福是啥物？CD，如是我聞文化。
2. 吳重德圖文改編(2004)。了凡叔叔說故事。和裕出版社，台南。
3. 網站資料<http://www.amtb-m.org.my/foxuegaiyao/liao-fan-she-xun/liaofanshexun6.htm>

單元二 我會改過

單元名稱	我會改過			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能反省自己缺點所在。 2. 做錯事，能誠實面對，並勇於改正錯誤。 3. 能學習放大心量，包容他人無心之過。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 《了凡四訓》電影「改過之法」電影 DVD 2. 討論題目 PPT 3. 準備：心量 CD 及歌詞 PPT 4. 智慧語 PPT 5. 「我會改過」學習單				
二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：心量		聽唱教學 歌詞賞析	CD CD 音響 電腦 單槍設備	10' 15'
(二)教學活動 1. 上週《了凡叔叔說故事》學習單分享。 2. 觀賞《了凡四訓》電影「改過之法」DVD 3. 討論題目 (1)孔子說：「過則勿憚改。」是什麼意思？ (如果有了過失，就不要害怕改過。) (2)改過要發什麼心？ (第一羞恥心，第二敬畏心，第三勇猛心) (3)人的過失是由心所造作的，所以也應當由何處來改正？(從心地上來改正) (4)最高明的改過方法，是從哪裡下功夫？ (從修心下工夫，當下使心地清淨；每當心裡剛動壞念頭時，能立刻覺察，馬上讓念頭消失，過失自然不會再產生。) (6)文中提到哪位賢大夫，二十歲時就覺悟，時時反省過失，年年檢討再檢討；總覺得自己改過的工夫不徹底？(蘧伯玉) (6)你有什麼缺點？可以如何改進？		討論教學 視聽媒體教學 討論教學	《了凡四訓》DVD 討論題目 PPT	15 下課 15'
4. 「我會改過」學習單寫作。 5. 日記一篇		思考寫作 教學	學習單	15'



<p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做錯事，能誠實面對，並勇於改正錯誤。</li> <li>2. 能學習放大心量，包容他人無心之過。</li> <li>3. 智慧語： 發願改過，明須良朋提醒，幽須鬼神證明， 一心懺悔，晝夜不懈，必有效驗。</li> <li>4. 叮嚀：每天至少看三次「我會改過」學習單。 和過去的自己比賽並誠實記錄。下次上課老師 要依每個人進步的情況來鼓勵。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第二週 課程結束 ~</p>	<p>講述法</p>	<p>智慧語 PPT</p> <p>實作單</p>	<p>10'</p>
---	------------	---------------------------	------------

參考資料：

1. 《了凡四訓》電影 DVD。彰化縣了凡學會。
2. 幸福是啥物？CD，如是我聞文化。
3. 吳重德圖文改編(2004)。了凡叔叔說故事。和裕出版社，台南。

單元三 我的錯誤減少了！

單元名稱	我的錯誤減少了！			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 做錯事，能誠實面對，並勇於改正錯誤。 2. 能反省自己的缺點，並發願改過向善。 3. 能做到：不以惡小而為之；不以善小而不為。 4. 能常說好話，多讚美他人。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 「管寧割席、負荊請罪」卡通 DVD 2. 水結晶 PPT 3. 《生命的真義水知道》書籍 4. 討論題目 PPT 5. 準備：「發好願、說好話」CD 及歌詞 PPT 6. 智慧語 PPT 7. 「我會改過」學習單(2)				
二、發展活動  (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「發好願、說好話」		聽唱教學 歌詞賞析	CD CD 音響 電腦 單槍設備	10'
(二)教學活動 1. 卡通影片 (1)管寧割席(3.5 分) (2)負荊請罪(8.5 分)		視聽媒體教 學	卡通 DVD	15'
2. 討論題目(一) (1)管寧和誰在園裏一起刨地鋤菜？(華歆) (2)他們兩人一起刨地鋤菜。忽然，兩人看到地上有什麼？(一塊金子) (3)兩人看到地上有一塊金子，管寧的態度如何？華歆的態度又如何？ (管寧揮動鋤頭，對待金子和瓦塊礫石沒甚麼區別。華歆拿起金子看看，又扔掉。) (4)管寧和華歆坐在一張席子上讀書，窗外發生了什麼事？ (有著軒車穿著冕服的人經過) 他們兩人發生了什麼事？ (管寧照舊讀書，華歆扔書跑出去觀看。管寧割開席子和華歆分開坐) (5)你覺得管寧和華歆各是什麼樣的人？ (管寧無視金錢、權貴，性淡氣清，愛憎分明，終成一代名士。而華歆後來跟隨曹操父子，參與了逼漢獻帝“禪讓”的醜劇。他的種種不義醜行與他自幼不重視德行修養有關。)		討論教學	討論題目 PPT	15  下課

<p>你比較欣賞誰？</p> <p>(6)趙國有哪兩個很有才幹的人，朝廷有這兩人，秦國就不敢大舉出兵攻打趙國。 (武將廉頗，文臣藺相如)</p> <p>(7)趙王開始重用藺相如，他的地位便在廉頗之上為什麼藺相如要處處迴避他？ (藺相如以國家為先，不因私仇而和廉頗計較)</p> <p>(8)廉頗聽到藺相如這番話，有何反應？ (非常慚愧，就脫掉上衣，背上綁荊仗，到藺相如家裏來請罪。)</p> <p>藺相如如何對待廉頗？ (藺相如謙虛地扶起廉頗，並緊握他的手。從此，廉頗和藺相如成為最要好的朋友，同心為國家效力。)</p>			
<p>3. 觀賞水結晶 PPT</p> <p>4. 討論題目(二)</p> <p>(1)我們身體有多少比例的水成分？(70%)</p> <p>(2)由水結晶知道水對什麼有反應？ (音樂、文字、語言、心念、週遭環境)</p> <p>(3)什麼語言是勝過一切的良藥？ (愛與感謝)</p> <p>(4)你認為哪些是好話？</p> <p>(5)罵髒話、說話尖酸刻薄、詛咒、吼人，最大的受害者是誰？(自己) 存好心、說好話，最大的受益人是？ (自己)</p> <p>(6)看完水結晶的研究，你有沒有想到什麼？以前罵過人嗎？(罵人如慢性自殺) 讚美過別人嗎？(讚美是善待自己) 現在，你想說什麼？</p>	<p>視聽媒體 教學 討論教學</p>	<p>水結晶 PPT 討論題目 PPT</p>	<p>10' 10'</p>
<p>5. 好心念共振 (閉上眼睛觀想，跟老師說一遍) 『我是最棒的孩子，爸媽愛我，老師愛我，同學喜歡我。從現在起，我一定會說好話，存好心、做好事。』 『我對不起所有我有意無意傷害的任何生命，請他們能原諒我，謝謝所有打擊過我、包容我、幫助過我的一切生命，我愛您們！』 『我是最棒的孩子！我是最棒的孩子！』</p>	<p>內省教學</p>		<p>5'</p>
<p>6. 「勇於改過」學習單經驗分享</p>	<p>經驗分享</p>		<p>5'</p>

<p>三、 統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做錯事，能誠實面對，並勇於改正錯誤。</li> <li>2. 能反省自己的缺點，並發願改過向善。</li> <li>3. 能做到：不以惡小而為之；不以善小而不為。</li> <li>4. 能常說好話，多讚美他人。</li> <li>5. 智慧語：人為善，福雖未至，禍已遠離；           人為惡，禍雖未至，福已遠離。</li> <li>6. 日記心得一篇(5行以上)</li> <li>7. 叮嚀：「我會改過」學習單(2)。           繼續努力反省改過，不再犯相同的錯。要誠實           記錄。下次看誰進步最多。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第三週 課程結束 ~</p>	<p>講述法</p>	<p>智慧語 PPT</p> <p>學習單</p>	<p>10'</p>
--	------------	---------------------------	------------

參考資料：

1. 中華德育卡通 DVD，淨業印經處
2. 愛的教育系列-手之語 DVD，靜思文化。
3. 江本勝/翻譯:長安靜美(2002)。生命的答案，水知道。如何出版社有限公司。



<p>四、 統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能反省自己的缺點，並發願改過向善。</li> <li>2. 能做到：不以惡小而為之；不以善小而不為。</li> <li>3. 能知道愛護生命也是一種善行。</li> <li>4. 能節能減碳，多食素少吃肉、救地球。</li> <li>5. 智慧語：斷惡修善，災消福來</li> <li>6. 「誰進步最多？--改過」學習單。</li> <li>7. 「我會改過」學習單(3)。</li> <li>8. 改過單元親子回饋單</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第四週 課程結束 ~</p>	講述法	智慧語 PPT 學習單	15'
--	-----	----------------	-----

參考資料：

1. 「愛護動物的故事」卡通 DVD，199 影音科技公司
2. 幸福是啥物？CD，如是我聞文化。

單元五 學習做善事

單元名稱	學習做善事			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能學習付出，不求回報。 2. 能行三好：存好心、說好話、做好事。 3. 能體會為善最樂，助人為快樂之本。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 「了凡四訓積善之方」卡通 DVD 2. 討論題目 PPT 3. 準備：「感謝天、感謝地」CD 及歌詞 PPT 4. 智慧語 PPT 5. 「小了凡功過格」 6. 「誰進步最多—改過」親子回饋單  二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「感謝天、感謝地」  (二)教學活動 1. 觀看「了凡四訓積善之方」卡通 DVD (楊榮、楊自懲、粉糰施人、馮太史)  2. 討論題目 (1)遇到暴雨、洪水成災沖毀民房，別的船夫趁機撿水中飄流的財物，而楊榮的祖先卻做什麼事？(救人為先) 後來子孫如何發達？(中秀才、做大官) (2)見到囚犯被打得血流滿面，仍舊繼續被打，此時楊自懲做什麼事？ (跪在縣官前替囚犯求情，請縣官息怒) (3)見到囚犯餓得可憐，楊自懲家中米也所剩不多，他和妻子怎麼做？ (把米煮成稀飯送給囚犯吃) 楊自懲的後代如何呢？(後代當官者多) (4)福建莆田林老太太樂善好施，常做什麼送給窮人吃？(粉團或饅頭) (5)林老太太對每次都要六七個粉糰的道士，一直給了幾年？而且對待道士的態度如何呢？ (連續給 3 年；歡喜佈施，沒有討厭) (6)道士吃了林老太太三年的粉糰，他如何報答老太太的善心？ (告訴老太太說家後面有一塊地，若是妳死後葬		聽唱教學 歌詞賞析  視聽媒體 教學  討論教學	CD CD 音響  電腦 單槍設備 卡通 DVD 討論題目 PPT	10'  30' 下課  15'

<p>在這塊地上，將來子孫有官爵的，就會像一升麻子那樣的多。)</p> <p>後來子孫如何呢？</p> <p>(林家的子孫第一代發科甲的，就有九人。後來世世代代，做大官的人非常多。)</p> <p>(7)一個非常寒冷的冬天清早，馮琢菴太史父親，在要去縣學的路上，發生了什麼事？</p> <p>(碰到一個人倒在雪地裏，用手摸摸看，已經快要凍死了。馮老先生馬上就把自己穿的皮袍，脫下來替他穿上；並且還扶他到家裡，把他救醒。)</p> <p>(8)馮老先生救人後，就做了一個夢，夢中見到一位天神告訴他什麼？</p> <p>(你出自至誠的心救人一命，所以我要派宋朝一個文武全才的賢能宰相韓琦投生到你家，做你的兒子，他取名為馮琦。)</p> <p>3. 寫日記，上週日記心得分享</p> <p>4. 「我會改過」學習單(3)分享。</p> <p>5. 「小了凡功過格」使用說明。</p> <p>6. 「誰進步最多—改過」親子回饋單</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 能學習付出，不求回報。</p> <p>2. 能行三好：存好心、說好話、做好事。</p> <p>3. 能體會為善最樂，助人為快樂之本。</p> <p>4. 智慧語：與人為善，救人危急， 成人之美，勸人為善。</p> <p>5. 「小了凡功過格」努力實行。 下週大家來PK賽。</p> <p>~ 第五週 課程結束 ~</p>	<p>經驗分享</p> <p>講述法</p> <p>講述法</p>	<p>小了凡功過格</p> <p>智慧語 PPT</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>下課</p>
---	-----------------------------------	------------------------------	---

參考資料：

1. 「了凡四訓積善之方」卡通 DVD。台南市淨宗學會。
2. 愛的教育系列-手之語 DVD。靜思文化。





單元七 我是行善小天使

單元名稱	我是行善小天使			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能了解善的半滿、真假分別。 2. 能學習他人的行善的美德，並效法之。 3. 能透過失能體驗，了解身障者的不便，適時給予協助。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 「兩文錢」卡通 DVD 2. 現代行善實例 PPT 3. 討論題目；失能體驗 PPT 4. 準備：「一畝田」CD 及歌詞 PPT 5. 智慧語 PPT 6. 行善單元親子回饋單 二、發展活動 (一) 引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「一畝田」 (二) 教學活動 1. 觀賞「兩文錢」卡通 2. 現代行善實例 PPT 3. 問題討論 (1) 「兩文錢」卡通中，為什麼佈施兩文錢是滿善？佈施千兩黃金卻只是半善而已？ (當年只佈施兩文錢，心是真誠的，而今年佈施雖多，心不如當年的真誠，福報只是一半而已。千金為半，兩文為滿) (2) 財富從什麼中來？(佈施) (3) 我們佈施錢財應當存什麼心態？ (不求回報的心) (4) 現代行善實例中，鴻海集團董事長 <u>郭台銘</u> 做了什麼善行？ (捐助 150 億元，建癌症醫院、質子中心。捐款新台幣 2 億投入關懷生命及保護動物行列。四川賑災，捐款台幣三億元。八八水災捐款 4 億；照明燈近千萬) (5) 大陸影星 <u>李連杰</u> 做了什麼善行？ (創立壹基金會、救助四川震災、八八水災捐款、親自關懷) (6) 台中女老師做了什麼善事？ (中了樂透頭獎兩千多萬，她一毛都不留，全部捐給不同的文教機構，造福社會上需要被照顧的孩子。) (7) 飲料店的老闆娘 <u>鐘美足</u> ，做了什麼善		聽唱教學 歌詞賞析  視聽媒體 教學 討論教學	CD CD 音響 電腦 單槍設備 卡通 DVD 行善 & 討論 題目 PPT	5' 7' 13' 15'

<p>事？  (收容過 30 隻以上的流浪狗，飼養漂亮後送給朋友；自掏腰包將些狗結紮。)</p> <p>(8)在八八風災中，許多的災民無家可歸，有一群小小娃娃，他們年紀那麼小，做了什麼善事？(捐撲滿幫災民)</p> <p>(9)看了這些行善的模範生，想一想，我們能做什麼呢？  (捐零用錢、捐發票、捐衣物、摺紙鶴祈福、寫慰問信)</p> <p>4. 關懷心：失能體驗  (1)有口難言：「我是啞巴」體驗活動  ◆ 方式：兩人一組先猜拳，贏者先當啞巴。輸者先閉上眼睛，啞巴看老師顯示的字幕，並對另一位同伴比手畫腳，說出字幕上的意思。下一次角色互換，方法相同。猜對者可加分。  字幕一：我很餓，你的麵包分我吃一口。拜託！  字幕二：我肚子痛，快憋不住了，廁所在哪裡？快告訴我！</p> <p>(2)失去雙手體驗活動  ◆ 方式：兩人一組先猜拳，贏者先餵輸者吃餅乾，吃完角色互換。提醒不可掉餅乾屑的一組可加分。</p> <p>5. 「失能體驗」經驗分享  6. 「小了凡功過格」PK 賽</p> <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解善的半滿、真假分別。</li> <li>2. 能學習他人的行善的美德，並效法之。</li> <li>3. 能透過失能體驗，了解身障者的不便，適時給予協助。</li> <li>4. 智慧語：有益於人是善，有益於己是惡。</li> <li>5. 「小了凡功過格」下週繼續 PK 賽。</li> <li>6. 行善單元親子回饋單。</li> </ol> <p>~ 第七週 課程結束 ~</p>	<p>體驗教學</p> <p>經驗分享</p> <p>講述法</p>	<p>失能體驗 PPT</p> <p>智慧語 PPT</p> <p>學習單</p>	<p>下課</p> <p>20'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
---	------------------------------------	---	--

參考資料：

1. 「兩文錢」卡通 DVD。台南市淨宗學會。
2. 愛的教育系列-手之語 DVD，靜思文化。

單元八 謙虛待人

單元名稱	謙虛待人			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能學習勝不驕，敗不餒的運動家氣度。 2. 能謙虛待人，平等心對待一切生命。 3. 反省自己，覺察自己需要改進之處，並且加以改進。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 「了凡四訓--謙德之效」DVD 2. 討論題目&演戲劇情 PPT 3. 準備：「心中的聲音」CD 及歌詞 PPT 4. 智慧語 PPT  二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「心中的聲音」  (二)教學活動 1. 「了凡四訓--謙德之效」DVD  2. 討論題目(一) (1)書經說：滿招損，謙受益的意思為何？ (自滿的就要招損害；謙虛的就會受到益) (2)袁了凡叔叔為何猜 <u>丁敬字</u> 一定考中？ (誠實厚道，一切事情，不敢搶在人前，有恭恭敬敬，一切多肯順受，小心謙遜，有受人侮辱而不回答，聽到人家毀謗他而不去爭辯。天地鬼神，也都要保佑他，豈有不發達的道理？等到放榜， <u>丁敬字</u> 果然考中了。) (3)袁了凡叔叔為何猜 <u>馮開之</u> 一定考中？ (馮開之總是虛心自謙，面容和順，一點也不驕傲。他正直又誠實的朋友 <u>季霽巖</u> ，時常當面指責他的錯處，但卻只看到他平心靜氣地接受朋友的責備，從來不反駁一句話。心能夠謙虛，上天一定會幫助他。後來 <u>馮開之</u> 果然真的考中了。) (4) <u>趙裕峰</u> 不滿二十歲的時候，就中了舉人，後來又考會試，卻多次不中。之後為何考中？ (裕峰非常羨慕 <u>嘉善縣</u> 名士 <u>錢明吾</u> 的學問，就拿自己的文章去見他，那曉得這位 <u>錢先生</u> ，竟然拿起筆來，把他的文章都塗掉。裕峰不但不發火，並且心服口服，趕緊把自己文章的缺失改了。如此虛心用功，到了明年，裕峰就考中了。) (5) <u>張畏巖</u> 學問深，文章好，甲午年南京鄉試，他借住在一處去寺院裡，等到放榜，		聽唱教學 歌詞賞析  視聽媒體 教學  討論教學	CD CD 音響 電腦 單槍設備 影片 DVD  討論題目 PPT	10'  15'  15

<p>榜上沒有他的名字，他不服氣，大罵考官，眼睛不清楚，看不出他的文章好。後來為何得以考上？ (張畏巖聽了道士的話，壓低一向驕傲的志向，把持住自己，天天修善，天天積德)</p> <p>(6)我們何時應該謙虛待人？ (教同學功課、成績考好、比賽得獎時、受人稱讚時…)</p> <p>3. 角色扮演：驕傲&amp;謙虛的態度扮演 方法：一種情境4個人上台，分成兩組；一組表演驕傲的態度；一組表演謙虛的態度。 四種情境扮演： (1)教同學功課時 (2)成績考好時 (3)比賽得獎時 (4)受人稱讚時</p> <p>4. 討論題目(二) (1)同學們，看過同學的角色扮演，你喜歡和自大的人相處還是謙虛的人相處？為什麼？ (2)想想自己，你是哪一種人？若還有改進的空間，你要怎麼做？</p> <p>5. 「小了凡功過格」本週PK賽。</p> <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學習勝不驕，敗不餒的運動家氣度。</li> <li>2. 能謙虛待人，平等心對待一切生命。</li> <li>3. 反省自己，覺察自己需要改進之處，並且加以改進。</li> <li>4. 智慧語：滿招損，謙受益，惟謙受福。</li> <li>5. 「小了凡功過格」下週繼續PK賽(已經上8次了，還有5次而已)。</li> <li>6. 日記一篇。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第八週 課程結束 ~</p>	<p>角色扮演</p> <p>討論教學</p> <p>學習成果驗收</p> <p>講述法</p>	<p>演戲劇情 PPT</p> <p>討論題目 PPT</p> <p>●智慧語PPT</p>	<p>下課 20'</p> <p>6'</p> <p>4'</p> <p>10'</p>
---	--	--	--

參考資料：

1. 「了凡四訓--謙德之效」DVD。彰化縣了凡學會
2. 愛的教育系列-手之語 DVD，靜思文化。

單元九 謙受益

單元名稱	謙受益			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能了解謙虛的態度是好人緣的基礎。 2. 能學習並效法他人謙虛的精神。 3. 能反省改進自己驕傲自大的惡習性，並學習謙虛的態度。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 中外謙虛的例子 PPT 2. 討論題目 PPT 3. 準備：「四大」CD 及歌詞 PPT 4. 智慧語 PPT  二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「四大」  (二)教學活動 1. 中外謙虛的例子 PPT(一) 居禮夫人不眷戀榮譽。  2. 討論題目(一) (1)居禮夫婦第一次得諾貝爾獎是因為發現什麼元素的存在？(鐳) (2)居禮夫婦第一次是得到諾貝爾哪一個獎項？(物理獎) 第二次是得到諾貝爾哪一個獎項？(化學獎) (3)居禮夫人是諾貝爾獎成立以來，有哪些獨一無二的創舉？ (成為有史以來，第一個兩度獲得諾貝爾科學獎的人，而且是個女性。) (4)居禮夫人可以申請「鐳」專利，獲得許多發財的機會，但是她都斷然拒絕了，她對於功名，也一樣看得很淡，後來甚至窮到什麼情況？ (窮得連醫藥費都沒著落；一件像樣的晚宴服也沒有) (5)愛因斯坦曾經如何讚美居禮夫人？ (在所有著名人物中，居禮夫人是唯一不被榮譽所腐蝕的人。」		聽唱教學 歌詞賞析  視聽媒體 教學  討論教學	CD CD 音響 電腦  單槍設備 中外謙虛的例子 PPT  討論題目 PPT	10'  15'  15'

<p>(6)居禮夫人謙卑、不眷戀榮譽，因而贏得女性的驕傲，全人類驕傲的美名。試想：若當初，居禮夫人去申請專利可能的情況會是如何？ (家財萬貫、名利雙收，但是世人未必如此敬仰她)</p> <p>(7)如果你是居禮夫人，你會怎麼做？</p>			下課
<p>3. 中外謙虛的例子 PPT(二) ---仁厚謙虛的<u>許容</u></p>	●視聽媒體教學	●中外謙虛的例子 PPT	10'
<p>4. 討論題目(二)</p> <p>(1)清朝浙江人<u>許容</u>的才能是什麼？ (善於寫文章，十分有名。) 不過，他的態度如何？ (他十分謙虛，從不拿自己和有才能的人相比，更不敢與古代的聖賢媲美。)</p> <p>(2)後來<u>許容</u>發生了什麼事情，讓許多朋友都為他感到不平？ (學校測試士子，<u>許容</u>的一個朋友偷了他的文章，得到了第一名。他的朋友得意忘形，見人就吹噓，甚至還在文章真正的作者<u>許容</u>面前自誇。)</p> <p>(3)<u>許容</u>文章被偷，他不但不生氣，還說什麼話勸阻大家？ (文章的遭遇，關係著一個人的命運。他的命運該當第一，與文章有什麼關係？何況那篇文章的確不是我寫的，你們不要誤會了。)</p> <p>(4)偷他文章的朋友聽說後，做了什麼回應？<u>許容</u>怎麼做呢？ (光著膀子跑來向<u>許容</u>認錯，並再次向他索求文稿。<u>許容</u>將自己最好的文稿給了他。)</p> <p>(5)後來他們的考試的結果如何？ (得到<u>許容</u>文稿的那個朋友憑借該文章居然考上了進士，而<u>許容</u>卻名落孫山。)</p> <p>(6)偷了<u>許容</u>文章而當上縣令的朋友，對<u>許容</u>心存感激嗎？<u>許容</u>又如何對待？ (朋友非但不感謝<u>許容</u>，反而在當上縣令後遇見<u>許容</u>假裝不認識。對此，<u>許容</u>也不計較。)</p> <p>(7)<u>許容</u>後來考中了進士，被皇帝欽點為山東巡撫，正好是他那個朋友的頂頭上司。<u>許容</u>如何對待這個朋友？ (他的朋友無顏來見<u>許容</u>，就上書告病。仁厚的<u>許容</u>卻安慰這位朋友，對他像從前一樣。)</p> <p>(8)你覺得<u>許容</u>是怎樣的一個人？ 你喜歡有這種朋友嗎？</p> <p>(9)謙卑仁厚是個好品格，那我們可以如何學習<u>許容</u>的心胸寬大？請舉例。</p>	●討論教學	●討論題目 PPT	15'

<p>5. 「小了凡功過格」PK 時刻。</p> <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解謙虛的態度是好人緣的基礎。</li> <li>2. 能學習並效法他人謙虛的精神。</li> <li>3. 能反省改進自己驕傲自大的惡習性，並學習謙虛的態度。</li> <li>4. 智慧語：善事陰功，皆由心造， 常存此心，功德無量， 譬如謙虛一節，並不費錢。</li> <li>5. 「小了凡功過格」下週繼續 PK 賽(已經上 9 次了，還有 4 次而已)。</li> <li>6. 日記一篇。</li> </ol> <p>~ 第九週 課程結束 ~</p>	<p>成果展現</p>	<p>智慧語 PPT</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>
--	-------------	----------------	----------------------

參考資料：

1. 愛的教育系列-手之語 DVD，靜思文化。
2. 古代謙虛的例子 PPT。參考自網路資料。



單元十 廣結善緣

單元名稱	廣結善緣			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能有犧牲奉獻、為他人服務的精神。 2. 能學習分享，將愛傳出去的小天使。 3. 能待人謙虛有禮貌；求學問能時時虛心請教。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 現代謙虛的例子 PPT 2. 討論題目 PPT 3. 準備：「讓愛傳出去」CD 及歌詞 PPT 4. 智慧語 PPT 5. 謙虛單元親子回饋單 6. 票選班上謙虛王選票及票箱				
二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「讓愛傳出去」		聽唱教學 歌詞賞析	CD CD 音響	10'
(二)教學活動 1. 現代謙虛的例子 PPT		視聽媒體 教學	電腦 單槍設備	15'
2. 討論題目 (1)陽明之光--江明潤在他高三時，家中發生了什麼變故？ (父親病故，房子因債務而遭法院拍賣，靠聽障的母親打零工賺取微薄薪資支應家計。) (2)江明潤將學校勸募的善款如何處理？ (全部捐出，成立陽明獎學金，獎助家境清寒或家中有病痛纏身的親屬且能維持品學兼優的學弟妹。) (3)江明潤還利用週休二日假期做什麼有意義的事？ (擔任環保志工。) (4)江明潤當選大專優秀青年楷模後，他謙虛的說了什麼話？ (快樂沒有秘訣，只要你肯正面思考，就能境隨心轉，走出自己的人生) (5)請說出任何一項王建民的特殊事蹟。 (6)王建民每次勝投後的採訪中，經常都將勝投的關鍵因素歸功於誰？ (隊友精湛的守備與亮麗的打擊表現。) (7)說到王建民勝投的心情時，他也總是淡淡的說什麼？(我只是扮演好自己的角色，認真的投好每一場球。)		討論教學	PT 討論題目 PPT	15'

<p>(8)王建民勝投後最想對球迷說的話是什麼？(請繼續為我加油！)</p> <p>3. 票選班上謙虛王</p> <p>(1)方法： 每人發 1 張選票，寫下你認為班上最謙虛的人物及簡單介紹他謙虛之處。 寫完投到票箱中。</p> <p>(2)開票： 一人唱票，一人計票，兩人整理選票。 計完票公佈當選謙虛王名單。</p> <p>(3)張貼選票在大張海報上，並公佈於教室內，讓同學學習謙虛王的典範。</p>	<p>民主投票程序教學</p>	<p>謙虛王選票及票箱</p>	<p>下課 20'</p>
<p>4. 「小了凡功過格」PK 時刻。</p> <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能有犧牲奉獻、為他人服務的精神。</li> <li>能學習分享，將愛傳出去的小天使。</li> <li>能待人謙虛有禮貌；求學問能時時虛心請教。</li> <li>智慧語：人之有志，如樹之有根， 立定此志，須念念謙虛， 塵塵方便，自然感動天地， 而造福由我。</li> <li>「小了凡功過格」下週繼續 PK 賽(已經上 10 次了，還有 3 次而已)。</li> <li>謙虛單元親子回饋單。</li> </ol> <p>~ 第十週 課程結束 ~</p>	<p>學習成果驗收 講述法</p>	<p>智慧語 PPT</p>	<p>5' 15'</p>
		<p>回饋單</p>	

參考資料：

1. 現代謙虛的例子。參考自網路。
2. 愛的教育系列-手之語 DVD，靜思文化。



(4) 禪師說：命由我自己造，福由我自己求是什麼意思？

(我造惡就自然折福；我修善，就自然得福。一個人要求富貴就得富貴，要求兒女就得兒女，要求長壽就得長壽。只要做善事，命就不準了。)

(5) 袁了凡他如何反省不應該考得功名？

(功名：不能積功德積善行。不能忍耐，擔當瑣碎繁重的事情。別人有些不對地方，也不能包容。因為我的性情急躁，肚量窄小。有時候我還自尊自大，把自己的才幹智力去蓋過別人。心裏想怎樣就怎麼做，隨便亂談亂講。像這樣都是薄福的相，怎麼能考得功名。)

如何反省不應該有兒子？

(我過分潔癖；常常生氣發火，沒有一點和育之氣；只知道愛惜自己的名節，不肯犧牲自己，去成全別人，積些功德；說話太多容易傷氣；愛喝酒；喜歡熬夜打坐，不曉得保養元氣精神。)

(6) 天作孽呀，猶可違，自作孽，不可活，是什麼意思？

(上天降給你災害，或許可以避開；而自己作壞事，就要受到報應，不能愉快心安活在世上。)

(7) 孔先生算你，不得功名，命中無子，雖是上天註定，但是還是可以改變。要如何改變？

(你只要將本來就有的道德天性，擴充起來，盡量多做一些善事，多積一些陰德，這是你自己所造的福，別人搶不去，一定可以享受的到。)

(8) 袁了凡依照雲谷禪師的話，開始改造命運。首先如何做？

(懺悔從前所做的錯事，所犯的罪惡，不論大小輕重，到佛前說出來，認錯改過。)

再來如何做？

(發願行善三千件，全記錄在功過格上)

還如何為自己加分？

(唸準提咒)

(9) 袁了凡開始行善去惡，積極行善，後來命運如何了？

(孔先生算我科舉應該考第三名，那知道忽然考了第一名。孔先生沒算我會考中舉人，竟然考中了舉人，這都不是我命裡註定的。)

(10) 袁了凡做哪一件事善事存心真誠懇，不求回報。因此，他只做一件大善事，卻可以抵得過一萬件善事？

(減輕全縣的錢糧，全縣的農民都得到減稅的恩惠。)



單元十二 肯定自己

單元名稱	肯定自己			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能熱愛生命，激發向人生目標邁進的意志力。 2. 能知道天生我材必有用，人有無限可能。 3. 能了解自己的長處，肯定自己，喜歡自己。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 哆基朴的天空(30 分) DVD 2. 討論題目 PPT 3. 準備：「為人生加把勁」CD 及歌詞 PPT 4. 智慧語 PPT 5. 發願詞 PPT 二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「為人生加把勁」 (二)教學活動 1. 哆基朴的天空(30 分) DVD 2. 討論題目 (1)哆基朴是什麼東西？(狗大便) (2)狗大便第一個遇到的是什麼動物？他對狗大便說了什麼話？ (小鳥)(狗大便，噁心死了！) (3)泥土先生取笑狗大便如何？ (大便中最糟糕的一種) 後來呢？ (泥土先生道歉，並且成為朋友) (4)泥土先生最後的結局如何？ (牛車經過時，被農夫發現將它拾起帶回田中去。) (5)靠近狗大便的第三位是誰？(葉子小姐) (6)葉子小姐對死亡的看法為何？ (萬物都會死亡，是大自然的法則) (7)狗大便如何稱呼母雞呢？(會走路的鳥) (8)母雞說狗大便不夠格讓牠的孩子吃，狗大便連一頓飯也當不成，他對自己起了什麼想法？(懷疑上帝幹嘛創造我) (9)下過雨後，狗大便的身邊發生了什麼事？(長出了蒲公英的嫩芽) (10)狗大便如何幫助蒲公英開出美麗的花？ (把全部的自己給你，成為肥料滋養蒲公英) (11)看完本片我們知道，連狗大便都有其用處，給你什麼啟示？		聽唱教學 歌詞賞析 視聽媒體 教學 討論教學	CD CD 音響 電腦 單槍設備 VD 討論題目 PPT	10' 30' 下課 20'

<p>(上帝不會無緣無故創造你，祂一定會為你做妥善的安排)</p> <p>(12)想一想，上帝也為你做了妥善的安排，這一生會遇到的困難，遇到不如意也是上帝妥善的安排，是要我們學習面對問題、解決問題，學習到智慧，那我們應該以什麼心態去面對逆境？ (不怨天尤人，心存感恩，正面思考，勇敢迎向挑戰。)</p> <p>(13)你為何害怕死亡？ (離開心愛的家人朋友、心願未了、不知道會去哪裡，怕下地獄…)</p> <p>(14)如何正面、健康的看待死亡？ (死亡是必然的，人身沒了但精神是不死的，生命是輪迴不息的，死亡是換一個軀體，繼續下一期生命。又如移民，到另一個世界、國度去。沒有真正死。下一生去哪裡，看這一生你存多少功德，做多少好事。如：有人要上天堂；有人要去西方極樂世界，都要做很多好事才容易去。)</p> <p>(15)發願詞 我發願從今日起 做好事，誠實孝順，珍惜愛物； 說好話，鼓勵讚美，慈悲愛語； 存好心，謙虛有禮，熱心助人。 每日行三好運動， 莊嚴自己，尊重別人。</p>	<p>內省教學</p>	<p>發願詞 PPT</p>	<p>5'</p>
<p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熱愛生命，激發向人生目標邁進的意志力。</li> <li>2.能知道天生我材必有用，人有無限可能。</li> <li>3.能了解自己的長處，肯定自己，喜歡自己。</li> <li>4.智慧語：一切福田，不離方寸， 從心而覓，感無不通。</li> <li>5.「小了凡功過格」PK 賽。</li> <li>6.下次加分總決賽。(前五名英雄榜頒獎)</li> <li>7.日記一篇。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第十二週 課程結束 ~</p>	<p>講述法</p> <p>學習成果驗收</p>	<p>智慧語 PPT</p>	<p>15'</p>

參考資料：

1. 愛的教育系列-手之語 DVD，靜思文化。
2. 哆基朴的天空 DVD。齊威國際多媒體。

單元十三 做自己生命工程師

單元名稱	做自己生命工程師			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能學習生命鬥士越挫越奮的精神。 2. 能視生命逆境為轉機。 3. 能體驗身體失能者的不便，進而能同理殘障人士，適時協助他們。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 與時間競賽的人-陳俊翰 VCD 2. 討論題目、智慧語 PPT 3. 準備：「心中的陽光」CD 及歌詞 PPT 4. 肯定自己單元親子回饋單。 5. 氣球 35 個，灌好氣綁住。 6. 剪好雙心形狀色紙 35 張。雙面膠帶。 7. 學生及家長總回饋單。				
二、發展活動 (一)引起動機 歌曲教唱及歌詞賞析：「心中的陽光 CD」		聽唱教學 歌詞賞析	CD CD 音響 電腦	10'
(二)教學活動 1. 生命鬥士:與時間競賽的人-陳俊翰 2. 討論題目(一)		視聽媒體 教學	單槍設備 CD	30' 下課
(1)陳俊翰自小即罹患什麼病，因此一直無法走路？(脊髓性肌肉萎縮症) (2)陳俊翰生活自理能力如何？(吃飯、洗澡、上廁所、上學都要媽媽或同學代勞) (3)陳俊翰肌肉萎縮，寫字的速度如何？一篇作文要寫多久才能完成？他的字體如何？(第一小時能寫 70-80 個字，第二小時只能寫 50 個字，作文要六小時完成。字體工整美觀。) (4)陳俊翰身體的不便，造成許多學習的困難，不過他在校的求學態度及成績表現如何？(勤奮好學、成績優良名列前茅，常是班上第一名，有時也是全校第一名，當選多次模範生，考進台大會計系，成績優異，常得台大書卷獎) (5)陳俊翰自小即遭遇病痛纏身，之後又發生悲慘的截肢命運，為何被截肢，原因如何？(大學二年級裏腳的小電毯走火，雙腳被燒焦，因而截肢。)		討論教學	討論題目 PPT	15'



<p>(6)陳俊翰對於生命中多次的打擊，他如何看待生命？  (他不再怨天尤人，因為仍有許多比他更不幸的人。十分珍惜生命中的每一刻，坦然面對生命，樂觀迎向任何挑戰，不帶任何遺憾離去。遇困境，雖難以承受，不過卻使他成長許多。)</p> <p>(7)支撐陳俊翰堅強活下去的力量是什麼？  (他很早就知道自已的方向、努力的目標。)</p> <p>(8)陳俊翰的名言是什麼？  (命運可以絆住我的身體，但它卻無法束縛我想翱翔天空的心。)</p> <p>(9)與時間競賽的人-陳俊翰給你什麼啟示？</p> <p>(10)未來遇到任何困難逆境，你將以什麼心態去面對？</p> <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能學習生命鬥士越挫越奮的精神。</li> <li>2.能視生命逆境為轉機。</li> <li>3.能體驗身體失能者的不便處，進而能同理殘障人士，適時協助他們。</li> <li>4.智慧語：務要日日知非，日日改過，  一日不知非，即一日安於自是，  一日無過可改，即一日無步可進。</li> <li>5.「小了凡功過格」總PK賽。</li> <li>6.加分總決賽。(前五名頒獎)</li> <li>7.肯定自己單元親子回饋單</li> </ol> <p>四、希望飛揚活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每人發一張雙心形色紙，將祝福語、願望寫在紙上。</li> <li>2.對摺成一個心並貼在氣球上。</li> <li>3.每一個人拉著自己的氣球一起到空曠的地方放氣球。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第十三週 課程結束 ~</p>	<p>講述法</p> <p>學習成果驗收</p>	<p>智慧語 PPT</p>	<p>15'</p> <p>10'</p>
---	--------------------------	----------------	-----------------------

參考資料：

- 1.與時間競賽的人-陳俊翰 VCD。傳神希望線協會。
- 2.心中的陽光 CD，如是我聞文化。



單元十五 生生不息

單元名稱	生生不息			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 學習周大觀勇敢面對生命的勇氣與智慧。 2. 學習面對困境仍想為社會貢獻自己。 3. 學習照顧植物懂得愛護生命。 4. 能透過自我反省減少再犯錯的機會。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 影片：我還有一隻腳—周大觀			寶特瓶、苜蓿芽種子、紗布、橡皮筋	10'
二、發展活動 (一)引起動機 老師秀出已培植一週的苜蓿芽瓶子，告訴學生今天每個人都要種一瓶，下週要辦品嚐會。				
(二)教學活動 1. 影片：我還有一隻腳—周大觀(立命)(行善) 討論題目：		視聽媒體 教學 討論教學		30'
(1)周大觀為何被截肢？ (惡性橫紋肌瘤) (2)周大觀在病中他寫了哪些作品？ (活下去；我還有一隻腳) (3)周大觀給你什麼啟示？				10'
2. 生生不息—培植苜蓿芽(立命) 每位學生準備一隻空瓶，放入一瓶蓋的種子，裝入約半瓶水，瓶口以紗布封住，並泡水 3~4 小時後瀝乾水分，保持種子濕潤，種子每天沖洗 3、4 次以保持濕潤。				下課
3. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。				20'
三、統整活動 1. 學習周大觀勇敢面對生命的勇氣與智慧。 2. 學習照顧植物懂得愛護生命。		講述法		10'
~ 第十五週 課程結束 ~				

參考資料：我還有一隻腳—周大觀/影片取自 You tube 網站

單元十六 人生四季

單元名稱	人生四季			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能學習要怎麼收穫，先怎麼栽。 2. 有付出必有收穫。 3. 能知道人生有生老病死的自然過程，能坦然面對生死。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 營養吐司材料：果醬、全麥吐司、苜蓿芽。 2. 精力果汁：水果刀、削皮刀、苜蓿芽、香蕉、蘋果、梅子粉、果汁機。先將水果做削皮去子並切塊裝盤備用。 3. 影片：人生四季  二、發展活動 (一)引起動機 大家秀出自己培植了一週的苜蓿芽，說出培植的心得。  (二)教學活動 1. 歡喜收成：苜蓿芽品嚐會 (1)營養吐司製作： 學生將吐司抹上果醬，再放上苜蓿芽，並蓋上一片吐司，即可享受營養吐司。 (2)精力果汁： 果汁機中放入香蕉、蘋果塊、苜蓿芽、梅子粉後，加入開水一起打成果汁。  2. 影片：人生四季(立命) 討論題目： (1)人生有哪四季？ (2)安寧病房是怎樣的地方？ (3)看完影片，你對死亡有什麼新認識？  3. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。				10'
		視聽媒體 教學 討論教學	電腦 單槍設備 CD	30'
三、統整活動 1. 能學習要怎麼收穫，先怎麼栽。 2. 能知道人生有生老病死的自然過程，能坦然面對生死。  ~ 第十六週 課程結束 ~		講述法		10'

影片：人生四季/安寧照顧基金會

單元十七 同理心關懷情

單元名稱	同理心關懷情			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 學習愛瑪奶奶勇敢面對生死的智慧。 2. 能了解死亡的是自然的，更坦然面對人生必經歷的階段。 3. 能透過體驗口足畫家活動，學習尊重肢體障礙人士。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 水彩用具、圖畫紙、面紙 2. 影片：再見愛瑪奶奶  二、發展活動 (一)引起動機 今天的體驗活動很精采，要大家用嘴巴、用腳畫圖，體驗口足畫家的辛苦過程。  (二)教學活動 1. 影片：再見愛瑪奶奶(立命) 討論題目： (1)愛瑪奶奶知道她的生命不長了，她做了哪些事？ (2)愛瑪奶奶如何面對死亡？ (3)如果你得知生命只剩三個月可活，你想做什麼事？  2. 體驗活動：口足畫家體驗(立命) (1)學生用嘴巴咬著水彩筆作畫。 (2)學生體驗用腳趾夾著水彩筆作畫。 (3)心得分享。 3. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。  三、統整活動 1. 學習愛瑪奶奶勇敢面對生死的智慧。 2. 能了解死亡的是自然的，更坦然面對人生必經歷的階段。 3. 能透過體驗口足畫家活動，學習尊重肢體障礙人士。		視聽媒體 教學 討論教學	電腦 單槍設備 CD	10'  30'  下課  30'  10'
~ 第十七週 課程結束 ~				

參考資料：繪本-再見愛瑪奶奶/何英出版社

單元十八 讓愛傳出去

單元名稱	讓愛傳出去			
教學對象	六年級	教學時間	80 分鐘	
教學目標	1. 能體會不能說話者溝通的辛苦及了解言語障礙者學習的不易。 2. 能感恩父母賜給你健康的身體，並能珍惜它。 3. 學習花婆婆做一件讓世界更美的事。			
教學活動內容		教法	教學資源	時間
一、準備活動 1. 毛線、圖畫紙、蠟筆。 2. 影片：千手觀音舞蹈表演(立命) 3. 繪本：花婆婆  二、發展活動 (一)引起動機 手上約兩公尺長的毛線，用處為何？ (二)教學活動 1. 活動：毛線創意畫(立命) (1) 四人一組，在圖畫紙上用已頭尾打結的毛線排出一棵樹的形狀，完成後覆蓋另一張圖畫紙，再用蠟筆將形狀拓印下來。 (2) 方法同上，完成房子並拓印下來。但是本次大家不能說話。 (3) 完成任何圖，但仍不能說話。 (4) 將三張圖拼成一個故事，整組一起上台敘說他們溝通的方式和圖畫的故事。 (5) 討論事項：不能說話，你們如何溝通？能說話值的事情  2. 影片：千手觀音舞蹈表演(立命) 討論：聽覺障礙的舞者舞出美感與自信，我們可以得到的啟示為何？ 3. 繪本：花婆婆(行善) 討論：花婆婆做了什麼讓世界更美麗的事？你想做什麼讓世界更美麗的事？ 4. 獎勵「每日自我反省表」認真填寫者。  三、統整活動 1. 能感恩父母賜給你健康的身體，並能珍惜它。 2. 學習花婆婆做一件讓世界更美的事。		視聽媒體教學  討論教學  講述法	單槍設備 CD	10'  30'  下課 15'  15'  10'
~ 第十八次 課程結束 ~				

教學資源：1. 千手觀音舞蹈影片取自 You tube 網站  
 2. 繪本-花婆婆/三之三文化

# 了凡叔叔說故事學習單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_家長簽名：\_\_\_\_\_

1. 了凡叔叔聽了孔先生的話之後，有什麼想法？

---

2. 雲谷禪師說什麼話而改變了了凡叔叔？

---

3. 了凡叔叔如何反省自己？

---

---

4. 了凡叔叔發願做三千、一萬件善事後，哪些是命中本來沒有的，後來因為行善而有的？\_\_\_\_\_

5. 看完《了凡叔叔說故事》，你有什麼想法？

---

6 你會想學習了凡叔叔行善助人嗎？為什麼？

---

7. 你認為命運可以改變嗎？為什麼？

---



# 改過單元親子回饋單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_

一、共三次改過單元上過的內容中，請勾選你喜歡的單元(複選)：

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 觀賞《了凡四訓》電影「改過之法」 | <input type="checkbox"/> 2. 觀賞水結晶 PPT |
| <input type="checkbox"/> 3. 「管寧割席、負荊請罪」卡通    | <input type="checkbox"/> 4. 好心念共振     |
| <input type="checkbox"/> 5. 「愛護動物的故事」卡通      | <input type="checkbox"/> 6. 歌曲賞析      |
| <input type="checkbox"/> 7. 討論問題             | <input type="checkbox"/> 8. 智慧語       |

第一喜愛的活動是\_\_\_\_(寫代號)為什麼? \_\_\_\_\_

第二喜愛的活動是\_\_\_\_(寫代號)為什麼? \_\_\_\_\_

第三喜愛的活動是\_\_\_\_(寫代號)為什麼? \_\_\_\_\_

二、上完本單元後，你成功的改正幾個缺點？改正哪些？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

三、改正缺點困難嗎？為什麼？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

四、未來對自己還有哪些期許？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

五、爸媽鼓勵的話：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# 行善單元親子回饋單

—  
—年  
—  
—

班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_

一、共三次行善單元上過的內容中，請勾選你喜歡的單元(可複選)：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 了凡四訓積善之方(卡通版) | <input type="checkbox"/> 2. 「小了凡功過格」PK 賽 |
| <input type="checkbox"/> 3. 「善行」化育卡通      | <input type="checkbox"/> 4. 感恩讚美大轟炸      |
| <input type="checkbox"/> 5. 「兩文錢」卡通       | <input type="checkbox"/> 6. 現代行善實例 PPT   |
| <input type="checkbox"/> 7. 關懷心：失能體驗活動    | <input type="checkbox"/> 8. 討論問題         |
| <input type="checkbox"/> 9. 智慧語           | <input type="checkbox"/> 10. 歌曲賞析        |

第一喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

第二喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

第三喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

二、開始紀錄「小了凡功過格」以來，到目前，你做了多少善事？

\_\_\_\_\_件。你滿意嗎?\_\_\_\_\_。為什麼?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

三、做好事以來，讓你最滿意或開心的一件好事是什麼?\_\_\_\_\_

為什麼?\_\_\_\_\_

四、父母的鼓勵：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 謙虛單元親子回饋單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_

一、共三次謙虛單元上過的內容中，請勾選你喜歡的單元(可複選)：

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 了凡四訓「謙德之效」電影    | <input type="checkbox"/> 2. 週記寫作        |
| <input type="checkbox"/> 3. 角色扮演：驕傲&謙虛的態度扮演 | <input type="checkbox"/> 4. 古代謙虛的例子 PPT |
| <input type="checkbox"/> 5. 現代謙虛的例子 PPT     | <input type="checkbox"/> 6. 票選班上謙虛王     |
| <input type="checkbox"/> 7. 「小了凡功過格」PK 賽    | <input type="checkbox"/> 8. 討論問題        |
| <input type="checkbox"/> 9. 智慧語             | <input type="checkbox"/> 10. 歌曲賞析       |

第一喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

第二喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

第三喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

二、到目前，你累積了多少善事? \_\_\_\_\_件。

為自己的付出評比一下：

- 主動積極行善 努力行善 有機會才做 不想做善事

三、謙虛人物介紹中，謙虛不慕虛榮的居禮夫人、寬大謙卑的許容、陽明之光江明潤、台灣之光王建民，四個人當中，你最喜歡哪一個人? 為什麼?\_\_\_\_\_

四、你是個謙虛的孩子嗎? 為什麼?\_\_\_\_\_

五、爸媽的話: \_\_\_\_\_



# 肯定自己單元親子回饋單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_

一、共三次肯定自己單元上過的內容中，請勾選你喜歡的單元(複選)：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 觀賞了凡四訓「立命之學」    | <input type="checkbox"/> 2. 週記寫作             |
| <input type="checkbox"/> 3. 哆基朴的天空(30分) DVD | <input type="checkbox"/> 4. 生命鬥士:與時間競賽的人-陳俊翰 |
| <input type="checkbox"/> 5. 希望飛揚-放氣球活動      | <input type="checkbox"/> 6. 歌曲賞析             |
| <input type="checkbox"/> 7. 「小了凡功過格」PK 賽    | <input type="checkbox"/> 8. 討論問題             |
| <input type="checkbox"/> 9. 智慧語             |  |

第一喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

第二喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

第三喜愛的活動是\_\_\_\_\_(寫代號)為什麼?\_\_\_\_\_

二、肯定自己單元中，你最感動的課程是什麼？對你有何啟示？

---

---

---

三、本單元中，你的最大收穫是什麼？請寫下來。

---

---

---

四、爸媽的話：\_\_\_\_\_

---

---



# 了凡四訓融入生命教育課程教學活動總回饋單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_ 家長簽名\_\_\_\_\_

親愛的同學，生命教育課程進行十八次課程以來，你有沒有進步呢？

一起跟著題目尋找自己學習成長的足跡……

一、請勾選你喜歡的單元(可複選)：

- |   |  |   |                                    |
|---|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 了凡四訓電影        | <input type="checkbox"/> 2. 《了凡叔叔說故事》    | <input type="checkbox"/> 3. 水結晶 PPT     | <input type="checkbox"/> 4. 「善行」卡通 |
| <input type="checkbox"/> 5. 「管寧割席、負荊請罪」卡通 | <input type="checkbox"/> 6. 「兩文錢」卡通      | <input type="checkbox"/> 7. 「愛護動物」卡通    |                                    |
| <input type="checkbox"/> 8. 現代行善實例 PPT    | <input type="checkbox"/> 9. 感恩讚美大轟炸      | <input type="checkbox"/> 10. 謙虛的例子      |                                    |
| <input type="checkbox"/> 11. 驕傲&謙虛的演戲     | <input type="checkbox"/> 12. 失能體驗活動(吃果凍) | <input type="checkbox"/> 13. 票選班上謙虛王    |                                    |
| <input type="checkbox"/> 14. 哆基朴的天空(動畫)   | <input type="checkbox"/> 15. 生命鬥士-陳俊翰    | <input type="checkbox"/> 16. 希望飛揚-放氣球活動 |                                    |
| <input type="checkbox"/> 17. 謝坤山影片        | <input type="checkbox"/> 18. 媽媽的臉(卡通)    | <input type="checkbox"/> 19. 周大觀影片      |                                    |
| <input type="checkbox"/> 20. 種苜蓿芽及品嚐活動    | <input type="checkbox"/> 21. 人生四季影片      | <input type="checkbox"/> 22. 繪本：再見，愛瑪奶奶 |                                    |
| <input type="checkbox"/> 23. 口足畫家體驗活動     | <input type="checkbox"/> 24. 毛線拓印創作畫     | <input type="checkbox"/> 25. 千手觀音聽障舞蹈表演 |                                    |
| <input type="checkbox"/> 26. 花婆婆          |  |   |                                    |

二、請依據上方的號碼，寫出五個你受益較大的主題課程：

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

三、你喜歡的教學方式依次為 1.( ) 2.( ) 3.( )

- |           |         |               |
|-----------|---------|---------------|
| 1. 講述法    | 2. 體驗活動 | 3. 討論問答法      |
| 4. 角色扮演   | 5. 票選活動 | 6. 投影片教學(PPT) |
| 7. 影片動畫欣賞 | 8. 歌曲賞析 | 9. 繪本故事       |

四、如果有機會，你是否願意再上相關課程？

願意，因為\_\_\_\_\_

不願意，因為\_\_\_\_\_

	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	很不滿意
五、我對整個生命教育課程的喜愛程度為	5	4	3	2	1
六、我對整個生命教育課程的了解程度	5	4	3	2	1
七、我對老師教學的方式	5	4	3	2	1
八、我對自己投入課程的滿意度	5	4	3	2	1
九、課程對我的幫助程度	5	4	3	2	1
	深具希望	有希望	沒意見	沒希望	很沒希望
十、上過課程後，我對於自己的未來的生命	5	4	3	2	1
十一、整個十八次的生命教育課程，你最大的成長是什麼？					

---



---



---

十二、你想對老師說的話…

---



---



---

十三、家長的話

---



---



---



# 小了凡的功過格

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

親愛的孩子，助人為快樂之本，行善最樂了！熱心助人，願意付出的人最富有，因為『善有善報』，行善讓你會越來越好運喔！存好心、說好話、做好事，行三好，讓你的父母親戚、老師長輩、兄弟姐妹、同學朋友…都因身邊有你而歡喜無限。做一個能給予的富翁，而不是等人付出的乞丐。

方式：完成一件善事，就用彩紅筆塗一格，做兩件塗兩格，做越多好事就塗越多格喔！不過做了讓父母、師長、同學生氣的事，要用紅筆打叉，一件打一叉，善事惡事互抵，善事累計就少一件了！加油囉！

請自己或他人代為紀錄，誠實紀錄才是好孩子喔！每完成 10 件善行，請父母簽名。

用你喜歡的顏色從 1 開始塗吧！橫列塗滿再換下一列。										累計	父母簽名
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

## 我的每日反省表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

	我要改進的地方	我的好事紀錄	家長簽名
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

## 我的每日反省表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

	我要改進的地方	我的好事紀錄	家長簽名
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

## 附錄九 《了凡四訓》各種出版品

### 一、書籍種類



### 二、各種視聽影片





## 使用照片同意書

茲同意私立南華大學生死學研究所研究生施昀廷，因學術論文「《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之探討—以六年級學生為例」之需，得以使用本人之照片。

立同意書人：

王 ○ 仁、	彭 ○ 程	、	鄭 ○ 江	鴻
賴 ○ 且	力	蕭 ○ 涓	、	李 ○ 萱
李 ○ 璽	、	王 ○ 頤	、	楊 ○ 維
林 ○ 利	、	劉 ○ 和	、	溫 ○ 建
鄒 ○ 萱	、	陳 ○ 朋	、	張 ○ 昱

中華民國九十九年五月二十四日