

「生命迷宮：尋找心中的光與影」

一、內容說明

(一)設計理念

隨著年齡的增長，高年級的孩子逐漸體會到生命的無常，可能已面對親人、朋友或寵物的失去。這些深沉且敏感的情緒經歷，常在現行課程中被忽略。我們希望透過結合 SEL 社會情緒學習與生命教育的課程，幫助孩子了解並正向轉化這些情緒，讓他們學會珍惜生命中的每一刻和身邊的人事物。

1. 自我意識(Self-awareness):

生命教育鼓勵孩子們認識到他們的情感和價值觀，尤其是在面對生命中的失落和變故時。

2. 自我管理 (Self-management):

通過教育，我們希望孩子能學習到如何正向地轉化他們的情感，如何管理自己在親人、朋友或寵物離世後的悲傷。

3. 社會意識 (Social awareness):

教育他們認識到每一個生命，無論大小，都是有價值的，且生老病死是每個生命必經的過程。

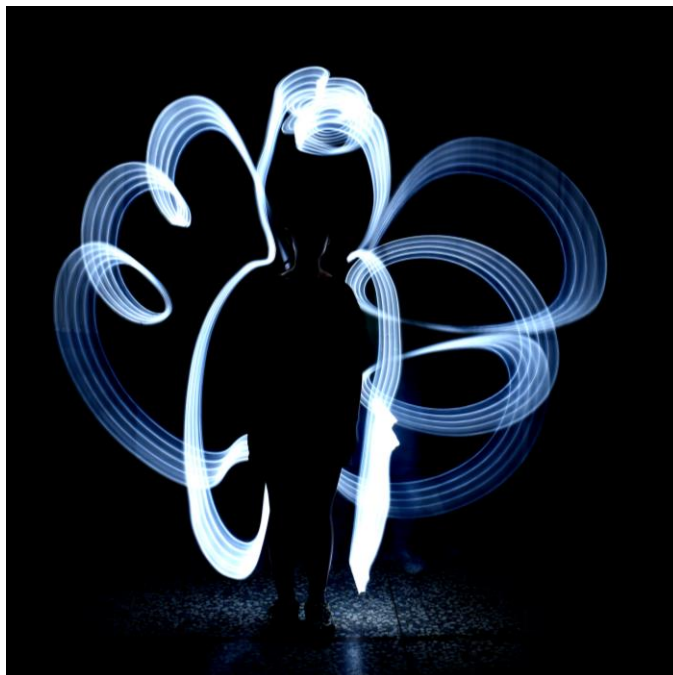
4. 人際關係技能 (Relationship skills):

強化孩子與他人之間的關係，幫助他們在困難時期得到支援，同時也能提供支援。

5. 負責決策 (Responsible decision-making):

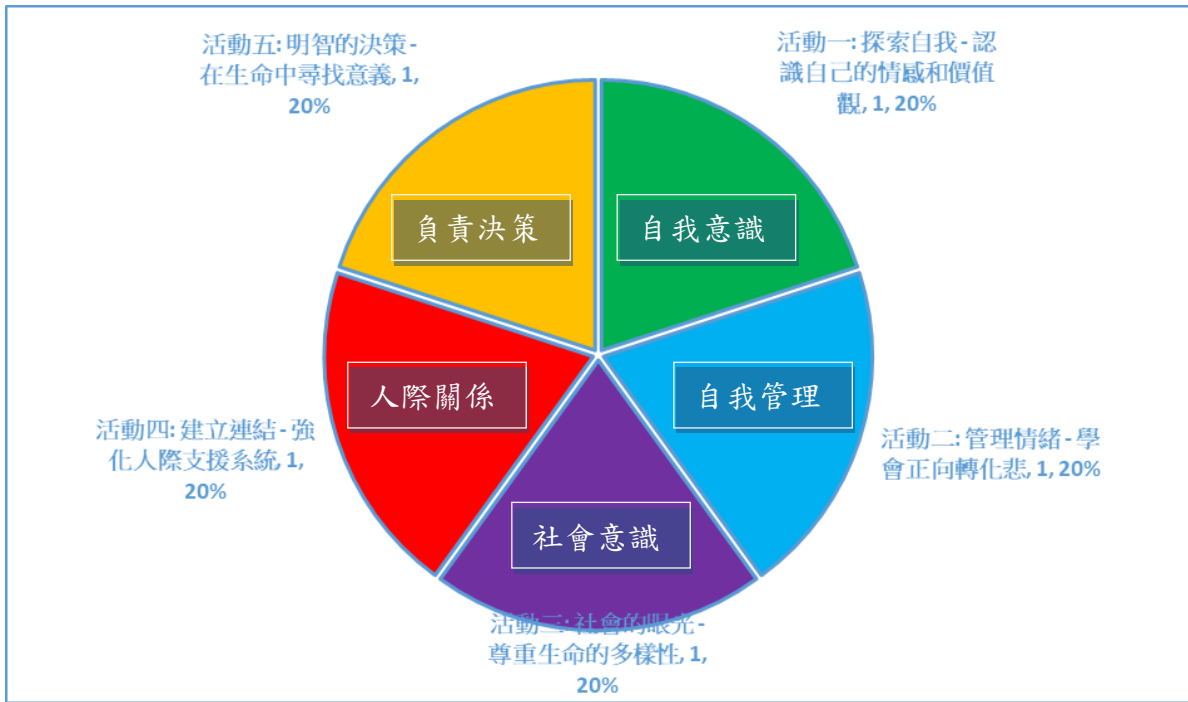
激發孩子們在有限的生命中，尋求生命的意義和價值，並教導他們如何在生命中做出明智和負責任的決策。

透過這個課程，我們希望能引導學生認識到生命中的人和事都是短暫的，他們應該珍惜身邊的每一刻和每一個人。同時，我們也希望他們能學習到，面對悲傷和失落時，如何正向地轉化情緒，並發揮生命的最大價值



(二)單元架構圖：

此課程架構旨在幫助孩子從自我認知開始，進一步建立強健的情緒管理技巧，透過社會意識養成尊重和珍惜生命的態度，並在人際互動中獲得支持。最後，透過決策訓練，幫助他們在生命中尋找真正的意義和價值。



1. 活動一：探索自我 - 認識自己的情感和價值觀

心情的色彩~使用《可以哭，但不要太傷心》繪本中的情境，讓孩子選擇代表他們情感的顏色，並討論原因。

2. 活動二：管理情緒 - 學會正向轉化悲傷

情緒冥想~透過冥想技巧，學習如何靜觀自己的情感，學會放下和釋放。

3. 活動三：社會的眼光 - 尊重生命的多樣性

生命之樹~讓孩子描繪出他們心中的生命樹，展現不同生命的價值和相互的連結。

4. 活動四：建立連結 - 強化人際支援系統

連結的繩索~心心相扣的連結，透過團隊活動，學習如何在困難時期給予和得到支持。

5. 活動五：明智的決策 - 在生命中尋找意義

生命的十字路口~使用《平行森林》故事情境，討論生命中的抉擇，鼓勵孩子思考如何做出有價值和正確的決策。

(三)單元內容：

領域/科目	綜合活動領域		設計者	曾淵郁
實施年級	■第三學習階段 五年級		教學節數	5節，200分鐘
實施類別	單一領域融入 ■跨領域融入（藝術領域） 跨科融入 跨議題融入	實施時間	領域/科目 ■校訂必修/選修 團體活動時間 彈性學習課程/時間	
單元名稱	生命迷宮：尋找心中的光與影			
設計依據				
核心素養	總綱核心素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標 藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。		
綜合活動	主題軸	1. 自我與生涯發展		
	主題項目	a. 自我探索與成長 d. 尊重與珍惜生命		
學習重點	學習表現	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。		
	學習內容	Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 Ad-III-3 尊重生命的行動方案。		
生命教育議題融入	學習主題	<input type="checkbox"/> 哲學思考 <input checked="" type="checkbox"/> 人學探索 <input checked="" type="checkbox"/> 終極關懷 <input type="checkbox"/> 價值思辨 <input checked="" type="checkbox"/> 靈性修養		
	實質內涵	生 E2 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的 ability，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
教材來源		自編、繪本、影片		
教學設備		大型觸控電視 或 電腦、單槍投影機、投影布幕 麥克風、教案 PPT、其他(詳如學習活動設計器材準備)		

學習目標

培養孩子辨識並表達自身情感的能力，幫助他們更加了解自己，並認識到每種情感都有其價值。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動一：
(第 1 節)
探索自我 - 認識自己的情感和價值觀

器材準備：

1. 投影機及螢幕
2. 色卡或彩色筆：代表情感的顏色。
3. 白板與白板筆：整合和展示學生的選擇。
4. 分組卡片或小標籤：協助分組活動。
5. 筆和紙：學生記錄反思。

(一)引起動機

1. 播放《可以哭，但不要太傷心》動畫片段，讓學生專心觀看。(附錄一)

5 分鐘

觀察學生觀看動畫時的反應和集中度。

(二)發展活動

2. 學生從動畫中選擇一個情境，並選擇一種顏色來代表他們對該情境的情感。

10 分鐘

觀察學生選擇情境及顏色的過程。

3. 學生在小組內分享所選的情境和顏色，以及選擇的原因。提問："為什麼你選擇這個情境和顏色來代表你的情感?"

10 分鐘

評估學生的分享內容和互動能力。

(三)總結活動

4. 整合小組的分享，讓學生們於全班中討論。提問："你認為哪一個情境或顏色最能代表全班的情感？為什麼?"

10 分鐘

透過全班討論，評估學生的思考深度及理解。

5. 學生進行短暫的反思，思考情感如何在他們的日常生活中起到作用。

5 分鐘

學生的書面或口頭反思。

此活動設計旨在讓學生透過動畫了解死亡和情感的主題，並鼓勵他們分享和討論他們的感受，以增強他們的情感認知和表達能力。

學習目標

透過冥想技巧，孩子學習靜觀自己的情感，並認識到情緒是可以調適和轉化的，學會放下和釋放。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動二：

（第 2 節）

管理情緒 - 學會正向轉化悲傷

專注力冥想 - 肚皮上的小船

器材準備：

1. 一隻小紙船或其他小物品
2. 舒適的坐墊或地毯

（一）引起動機

1. 同學們，除了專注力，我們還要學習如何管理自己的情緒。當我們覺得難過或傷心時，你們會怎麼辦呢？

2 分鐘

觀察學生的反應和興趣。

2. 我們可以使用冥想來幫助我們。首先，站起來做一下伸展動作，讓身體和心情都放鬆一下。

3 分鐘

觀察學生的參與程度。

（二）發展活動

3. 現在，請大家坐下，閉上眼，深呼吸。想一想最近讓你們難過的事，但不要停留在那裡，嘗試從中找到一絲正面的感覺。

5 分鐘

觀察學生是否可以放鬆和參與。

4. 想像你是一艘小船，在大海中搖搖晃晃。這大海有時候是平靜的，有時候是波濤洶湧的，就像我們的情緒。但你的船總是勇敢地前進。（附錄二）

10 分鐘

觀察學生的專注程度。

5. 拿起紙船，放在肚皮上。每當你呼吸，船隻都會跟著移動。嘗試將這艘船視為你的心情，無論如何都要保持平衡。

15 分鐘

觀察學生對小船動態的專注程度。

（三）總結活動

6. 呼吸深深地，慢慢回到現實。你覺得這次的冥想怎麼樣？通過冥想，你找到了如何正向轉化難過的方法嗎？

3 分鐘

收集學生的口頭回饋。

7. 謝謝大家的參與！記得，每當你感到悲傷或困擾時，都可以嘗試這種冥想方法來幫助你找到平靜和正面的感覺。

2 分鐘

觀察學生的情緒和反應。

此冥想活動不僅旨在幫助學生提高專注力，還要教他們如何通過冥想來管理和轉化悲傷的情緒。

學習目標

培養孩子的尊重和接納生命多樣性的價值觀，鼓勵他們欣賞每一種生命的獨特性和價值。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動三：

（第 3 節）

社會的眼光 - 尊重生命的多樣性

生命之樹~藝術治療

器材準備：

1. 生命樹卡

2. 畫畫工具：彩色鉛筆、水彩和畫紙

3. 音響設備：播放輕音樂。

4. 筆記本：記錄思考感受。

（一）引起動機

1. 分發生命樹卡給每位學生，請他們先不要翻過來看。

2 分鐘

觀察學生的反應和好奇心。

2. "想像一下，這世界上有很多不同的樹，每種樹都有它獨特的價值和故事。你現在手上的卡片上，就有一棵這樣的樹。你們想知道這棵樹代表什麼嗎？"（附錄三）

3 分鐘

觀察學生的興趣。

（二）發展活動

3. "現在，請翻過你的卡片，看看你得到了哪種樹。每一種樹都代表著不同的生命特質和經歷。請你用彩色筆描繪出這棵樹背後的生命故事。"

10 分鐘

觀察學生的參與程度和創意。

4. 請學生和旁邊的夥伴分享他們畫的樹背後的故事，思考這棵樹如何和他們自己或他們所知的人的生命經歷相連接。"你的樹和你的生命有什麼共通之處？它還能代表誰呢？"

15 分鐘

觀察學生分享和互動的情況。

（三）總結活動

5. "通過今天的活動，你們了解到每一棵樹、每一種生命都有其獨特的價值和故事。在這大家族中，我們要學會尊重每一個生命的多樣性。你們覺得今天的經驗如何？有沒有新的感受或發現？"

8 分鐘

收集學生的口頭回饋，了解他們對活動的感受。

6. "謝謝大家的參與和分享！希望我們都能持續欣賞和尊重這個世界的多樣性。"

2 分鐘

觀察學生的情緒和反應，確定他們吸收了課程的核心價值。

此活動旨在通過藝術治療的方式，引導學生認識和欣賞生命的多樣性，並教他們如何尊重每一種生命的價值。

學習目標

通過團隊繩索活動，讓孩子體驗和認識到在困難時期給予和得到支持的重要性，並學會建立和維護人際連結。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動四：

（第 4 節）

建立連結 - 強化人際支援系統

連結的繩索~心心相扣的連結

器材準備：

1. 繩索：各式長短、顏色及粗細的繩索
2. 安全手套
3. 安全剪刀：需要時剪斷繩索。

（一）引起動機

1. 將學生分成小組，每組分享過去遇到困難時是怎麼獲得支持的。

5 分鐘

觀察學生的參與程度

（二）發展活動

2. 教導學生一個簡單的繩結技巧。（附錄四）

5 分鐘

觀察學生的操作能力

3. 每個學生持有一段繩子，當他們分享自己遇到的一次困難時，他們就和願意支持他們的人綁上繩子。

15 分鐘

注意學生繩子之間的連接數量和方式

4. 經過幾輪的分享，學生之間會形成一個網狀的繩索結構，象徵著他們之間的支援網絡。

5 分鐘

觀察學生如何形成網狀結構和他們的反應

（三）總結活動

5. 反思：提問"你們認為這個網狀結構有什麼意義？" "在真實生活中，如何更好地給予和得到支持？"

7 分鐘

聆聽學生的分享和想法

6. 強調人際支援系統的重要性，鼓勵學生在困難時期能夠主動尋求和給予支持。

3 分鐘

觀察學生的反應和接受

這個活動透過繩子連結的方式，幫助學生體驗和了解人際之間的支援網絡，並鼓勵他們在真實生活中建立和強化這樣的支援系統。

學習目標

透過《平行森林》故事情境，培養孩子的批判性思考，幫助他們面對生命中的選擇時能做出有意義和正確的決策。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式（含教學策略）

時間

學習評量

活動五：

（第 5 節）

明智的決策 - 在生活中尋找意義

生命的十字路口~平行森林

器材準備

1. 「平行森林」的繪本或動畫：

2. 簡單道具

(1) 森林探險者：帽子、手電筒、偽裝外套、登山杖。

(2) 樹木與動物：頭飾或帽子（樹）、面具或頭飾（兔、鳥）

(3) 建築工人：安全帽、工具帶（如鋤子、鋸子玩具）。

(4) 農夫：農夫帽、水壺、種子。

（一）引起動機

1. 觀看「平行森林」的繪本或動畫片段。（附錄五）

5 分鐘

觀察學生對動畫或繪本的反應及其投入度

2. 以圖片顯示平行森林中的兩個男孩及其選擇後的結果

2 分鐘

觀察學生對圖片的反應

（二）發展活動

3. 分組討論：每組討論自己生活中的一次決策，以及後果

8 分鐘

觀察學生在小組中的互動情況

4. 角色扮演準備：引導學生理解故事中角色的性格和動機，提供他們一些可能的情境發展，例如男孩再次面對抉擇的情境、男孩與其他角色的互動等。

5 分鐘

觀察學生對引導的反應，是否能夠理解和想象

5. 角色扮演：讓學生扮演故事中的角色，根據所提供的情境，重新演繹故事的情節，並提供自己的結局。

12 分鐘

觀察學生如何扮演角色，他們給出的不同結局是否有創意

（三）總結活動

6. 讓學生分享自己的角色扮演體驗和心得

5 分鐘

聆聽學生的分享，確認他們是否真正理解了故事中的道理

7. 引導學生思考：在現實生活中，我們如何做出對的決策？

3 分鐘

觀察學生是否能夠從故事中得到啟示，應用在真實生活中

透過「平行森林」的故事情境，使孩子深入體會生命中各種抉擇背後的價值與意義。透過角色扮演的互動，鼓勵孩子思考自己在面臨決策時如何依循內心的價值觀，做出有益於自己、他人以及環境的決策。希望孩子能夠培養出對於生命抉擇的敏銳度，同時也增強他們對於環境與社群的責任感。

二、教學提醒(或省思)

活動一：探索自我

每個孩子的情感顏色都是獨特的，無論是哪種顏色，都是他們真實的感受。重要的不僅是他們選擇的顏色，而是背後的原因。

想想：每位孩子都有他的故事，如何確保每個故事都得到聆聽和尊重？

活動二：管理情緒

冥想不僅是一種技巧，它是學習如何了解和接受自己的一個過程。

省思：情緒是我們與世界互動的方式，如何幫助孩子們更好地理解 and 應對自己的情緒？

活動三：社會的眼光

生命的多樣性不僅是外在的，它還反映在我們的思想、信仰和經驗中。

省思：如何培養孩子尊重和珍惜這樣的多樣性，並理解這其中的相互連結？

活動四：建立連結

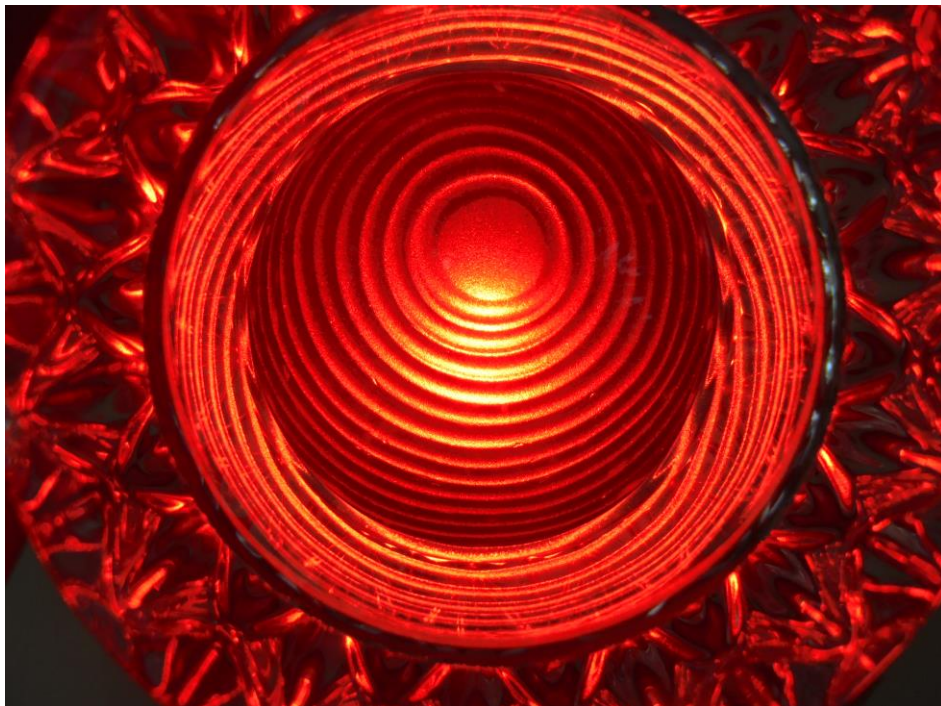
連結不只是物質上的，更重要的是情感上的互相支持和理解。

省思：如何教導孩子們在人生的起起落落中找到力量，並給予他人力量？

活動五：明智的決策

生命中的每一個抉擇都會對我們的未來產生影響，重要的是如何做出符合自己價值觀的決策。

省思：當孩子面對困難的抉擇時，如何幫助他們看清楚所有的選擇，並根據自己的價值觀做出決策？



三、附錄(課程會用到的作業或資料)

附錄一：《可以哭，但不要太傷心》

◆繪本

《可以哭，但不要太傷心》

作者：內田麟太郎

譯者：思謐嘉

繪者：高巢和美

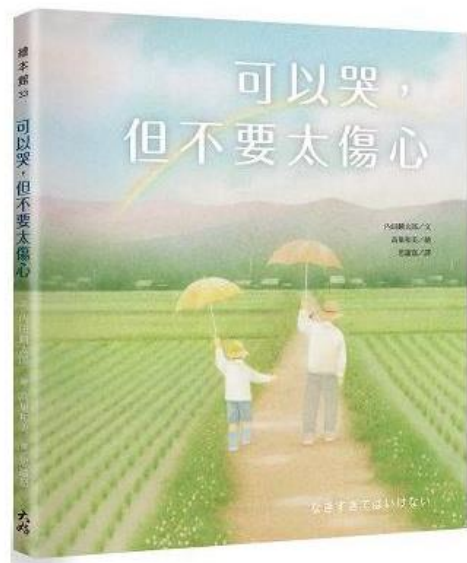
出版社：大好書屋

◆動畫

《可以哭，但不要太傷心》

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

《可以哭，但不要太傷心》是一本帶著淡淡哀傷的溫柔繪本，藉由死去爺爺的獨白，道出對孫子的不捨、對往日美好時光的懷念，整個故事瀰漫濃厚的祖孫親情，相當溫馨！



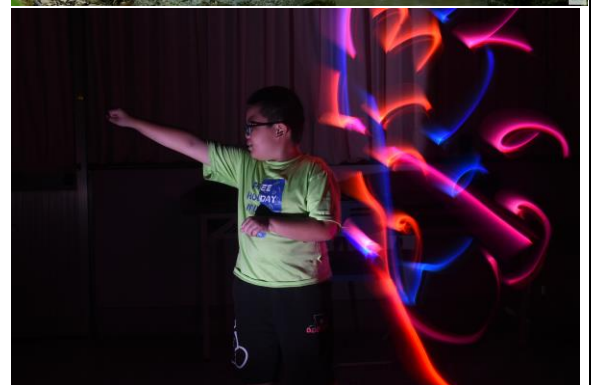
附錄二：專注力冥想 - 肚皮上的小船

專注力冥想 - 肚皮上的小船

<https://www.youtube.com/watch?v=0aFqCj4Kiag&t=14s>

步驟：

1. 準備一隻小紙船或選擇其他物品。
2. 找一個安靜且舒適的地方，躺平並放鬆身體，但保持警覺不要入睡。
3. 專注地看著手中的小船，輕輕地將它放在肚臍下方。
4. 隨著呼吸，感受小船在肚皮上隨波浪浮動、緩慢前進的感覺。
5. 進入安靜專注的狀態，感受肚皮起伏的幅度、節奏和每次起伏之間的停頓。
6. 感受氣流如何進入身體並充滿腹部，然後再經由鼻腔排出。
7. 探索整個過程，專注於肚皮上的小船。
8. 現在這隻小船會陪伴著你，無論你站立、坐著、躺著，甚至是行走、奔跑或跳躍。
9. 當感到焦慮、煩躁或不專心時，躺下來找到肚皮上的小船，找回專注和快樂。



附錄三 生命樹卡

生命之樹~藝術治療

藝術治療理論認為，藝術作品不僅是表達自我的一種方式，而且還可以反映創作者的內在狀態、情感和經驗。這些樹的象徵意涵可以幫助學生更好地理解自己的情感和經歷，並透過藝術的形式進行自我表達和治療。以下是參考藝術治療理論，所呈現 10 種生命樹及其象徵意涵：

特別感謝~生命樹卡圖片來源：<https://unsplash.com/> 提供世界各地的免費授權照片

橡樹 oak tree - 堅韌與毅力

橡樹是健壯和耐久的象徵，代表著面對困境時的堅韌和毅力。



櫻花樹 Cherry tree - 生命的短暫與美麗

櫻花花期短暫，代表生命的瞬間美好和接受生命的無常。



楓樹 Maple tree - 轉變與接受

楓葉會隨著季節而變色，象徵著生命中的變遷和學習接受每一個階段。



松樹 Pine tree- 恆久與忠誠

松樹是四季常綠的，代表著對事物的恆久承諾和忠誠。



榕樹 Banyan tree - 連接與成長

榕樹的氣根深深扎根，代表與過去的連接和持續的成長。



柳樹 Willow tree- 柔韌與適應性

柳樹的樹枝柔軟垂下，象征著在風中的柔韌和適應生命中的波折。



鳳凰木 Poinciana tree - 重生與再生
鳳凰木的花朵燦爛奪目，代表從困境中重生，
以及希望和再生的力量。



橄欖樹 Olive tree- 和平與和諧
橄欖枝常被視為和平的象徵，這棵樹代表對和平
和諧的追求。



紫藤樹 Wisteria tree - 浪漫與夢想
紫藤的花串串垂下，代表追求浪漫和夢想的心
情。



棕櫚樹 Palm tree- 冒險與自由
棕櫚樹經常與海灘和熱帶地區聯繫在一起，代表
冒險的精神和追求自由的渴望。



附錄四：4種基礎的繩結技巧

一、單結 (Overhand Knot) 亦稱死結：

◆描述：這是最基本的繩結之一，常用於繩子的起始或結束。

◆繫結方法：

1. 抓住繩子的一端。
2. 形成一個簡單的圈，將繩子的尾端從下方穿過這個圈。
3. 拉緊繩子的兩端，完成單結

<https://www.youtube.com/watch?v=u3li8uMJEEY&t=10s>



二、平結 (Square Knot)：

◆描述：這是最簡單的繩結之一，常用於起始或結束其他繩結。

◆繫結方法：

1. 抓住繩子的一端。
2. 形成一個簡單的圈，將繩子的尾端從下方穿過這個圈。
3. 拉緊繩子的兩端，完成平結。

<https://www.youtube.com/watch?v=5wWB02re5N4>



三、接繩結 (Sheet Bend)：

◆描述：這是一種將兩段不同粗細的繩子連接在一起的方法。

◆繫結方法：

1. 形成一個圈，使用較粗的繩子。
2. 將較細的繩子從圈的下方穿過，然後從背後纏繞較粗的繩子。
3. 最後，將較細的繩子的尾端再次從圈中穿過。
4. 拉緊兩端，完成接繩結。

<https://www.youtube.com/watch?v=K0mB1Wm-cgA>



四、蝴蝶結 (Bowknot)：

◆描述：這是我們常用於綁鞋帶或裝飾的繩結。

◆繫結方法：

1. 先做一個基礎結。
2. 形成兩個繩子的圈（或"耳朵"）。
3. 將一個圈從另一個圈的下方交叉過去，然後將其尾端從上方穿過。
4. 拉緊兩個圈，完成蝴蝶結

https://www.youtube.com/watch?v=xiBBf-_pKhU



圖片來源:Life 認真過生活-繩結

附錄五：《平行森林》

◆繪本

《平行森林》

Forêt des frères

作者：則竹佑紀子 (Benedict Anderson)

譯者：尉遲秀

出版：青林出版

◆動畫

《平行森林》

<https://www.youtube.com/watch?v=1XojNxpWSY>



《平行森林》這部繪本動畫對於討論生命中的抉擇、對於生態環境的影響和價值觀確實是非常適合的素材。這部作品不僅描繪了每個決策所帶來的連鎖效應，更重要的是，它透過對照的手法，呈現了相同起點下，不同決策所引領的截然不同的未來。

故事摘要：

兩個男孩在一座未知的島嶼上相遇，他們走進了平行的兩片森林。一片森林裡，男孩 A 選擇與自然和諧共存，他學會種植，與動物們建立友誼，讓生命在這片土地上自由生長。而另一片森林裡，男孩 B 選擇了強行改變自然，不斷地開發和建設，直至森林消失。

故事可能得延伸與討論：

時間飛逝，十年過去了。

男孩 A 的森林變得更加繁盛，樹木越來越高大，動物族群也增加了。這裡的生態系統已經成為了一個和諧的大家庭。男孩 A 和島上的動植物建立了深厚的情感連結，他們彼此照顧、互相學習，共同創建了一個人與自然和諧共處的樂土。

而男孩 B 的土地上，原先繁華的建築群逐漸顯露出問題。由於過度的開發，土壤已經變得貧瘠，原來的的水資源也變得缺乏。動物已經遠離了這片土地，留下的只有一些機器和荒涼的大地。

有一天，男孩 B 站在他的領地上，回首過去，他開始懷疑自己當初的選擇。他看向了旁邊繁盛的森林，心中湧起了一股強烈的想要改變的衝動。

於是，他走到了男孩 A 的森林中，向他表達了歉意，並誠懇地向他學習如何與自然共處。在男孩 A 的幫助下，男孩 B 開始修復他的土地，嘗試恢復它的生態平衡。

經過一段時間，兩片原本平行的森林逐漸連接了起來，成為了一片大森林。兩個男孩和所有的生物一起，共同創建了一個美麗、和諧、充滿生命的世界。

而這一切，都從兩個男孩不同的選擇開始，證明了一個道理：正確的選擇可以改變未來，且永遠不要放棄希望和努力。

四、參考資料

(一)書籍

繪本《可以哭，但不要太傷心》 作者：內田麟太郎 譯者：思謐嘉 繪者：高巢和美 出版社：大好書屋	繪本《平行森林》 Forêt des frères 作者：則竹佑紀子 (Benedict Anderson) 譯者：尉遲秀 出版：青林出版
---	---

(二)網站

1. 動畫《可以哭，但不要太傷心》 https://www.youtube.com/watch?v=kDAo-yZALRI
2. 專注力冥想 - 肚皮上的小船 https://www.youtube.com/watch?v=0aFqCj4Kiag&t=14s
3. Life 認真過生活-繩結 http://gg.gg/16xbpn
4. 動畫《平行森林》 https://www.youtube.com/watch?v=1XojNXPWSY
5. https://unsplash.com/

