

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：蔡佳滂

會議名稱	教育部國民及學前教育署高級中等學校教師生命教育研習	主辦單位	國立陽明高中		
日期	104.11.09	承辦單位	南華大學	地點	南華大學學慧樓會議廳

(一) 研習目的

幫助教師了解生命教育理念，並有助於教育實務課程的推展，且豐富各校生命教育內涵，提升各校生命教育效能。

(二) 研習內容

1. 從「心」出發，談生命教育
2. 「正念靜坐」課程體驗與分享
3. 「永不放棄」生命教育短片賞析及心得分享
4. 現代人的生死自在之道

(三) 研習心得

1. 從心出發，生命教育是教導我們(教師與學生)體會與實踐「愛惜自己、尊重他人」的一種價值性活動。南華大學在校園具體落實「三好運動—存好心、說好話、做好事」的活動，學生可利用「三好燈」(做到一項就可登錄系統按燈)每日檢視、提醒自我日行一善。學校舉辦成年禮，邀請家長一同參與，讓學生學習對父母感恩，理解自我承擔的責任。

2. 呂凱文教授引導參與者「正念靜坐」，分享專注而放鬆的正念靜坐會改變大腦的科學根據，透過「觀呼吸」能察覺自己的身心情緒，在何時何地都能進行，若在上課前3分鐘帶領學生進行，也能讓他們收心、專心，順利進入正式課程，但操作時間不宜太長，不然容易睡著。呂教授實際帶領大家「觀呼吸」，放鬆、調整呼吸，短短約10分鐘，真的差點睡著!

3. 曾玉芬教授透過「永不放棄」短片，分享:我們無法預知在命運的十字路口將發生什麼，但我們可以選擇，是就此放棄、還是忍痛前行。生命教育是人生永久的課題，必須讓學生理解「戰勝對手，只是人生的贏家；戰勝自己，才是命運的強者。」

4. 南華大學副校長慧開法師分享生命的終極關懷，利用妙語如珠幽默地說明生死自在是需要練習、並做好「往生」的準備，生老病死都是生命最好的發明與生命的改變機制。大家因為對死亡很陌生，因此很恐懼，但其實我們大多只關注「肉體」的有限生命，而忽略內在心性的無限生命經營。

慧開法師透過親身經驗引導大家思考「生命一定要用機器來延續嗎?」對於自己及親人，要善終(不急救、不插管)真的很困難，目前立法院已提出「病人自主權利法」草案，希望能維護善終尊嚴，本人在意識清楚情況下簽署「預立安寧緩和醫藥暨維生醫療抉擇意願書」，「拒絕」實施心肺復甦術，讓家屬的親情陪伴病患走過人生最後一段路。慧開法師的演講讓我對於「死」有了簡單具體概念，即使我尚不知人死後會去那裡，但我希望能自己決定這副軀體的未來，而不讓親人耗損財力精神在臨終醫療照護上。對於生命的終極關懷，不只學生，我們每個人都需要學習。

科(學程)主任：

諮商中心
主任 林秀瑛

教務主任：

教務主任 張樹仁

校長：

光華高中
校長 張淑霞