

人學探索 漫步奇幻的旅程

「人」是什麼

人學探索~哲學思考~靈性修練

關於幸福

世界上最幸福美好的事 都是免費的

THE BEST THINGS
IN LIFE ARE FREE



擁抱 hugs



笑容 smiles



朋友 friends





親吻 kisses



家人 family



睡覺 sleep



愛 love



笑聲 laughter



美好的回憶
good memories

關於相信

你相信什麼，你執著什麼，你就是什麼

人是什麼

我又是誰？

請試著列出至少三個你覺得身為「人」的原因和證據。

1. 我是人，因為.....
2. 我是人，因為.....
3. 我是人，因為.....

一起思考：我們能否善用[人]生？

1、我們還可以從哪些角度來描述人呢？
「人」究竟是什麼呢？

2、「人」之所以成為「人」
最重要的是什麼**特質**呢？



超級比一比：有什麼不同之處呢？

孟子說：「人之所以異於禽獸者，幾希。」
你認為人和動物有什麼「相同」和「不同」之處呢？

請將下列敘述你同意的打 v，不同意的打 x；
並試著寫出人與動物還有哪些相同與不同之處。

超級比一比：有什麼不同之處呢？

相同

- 人和動物都有情感
- 人和動物都有求生存的本能
- 人和動物都會繁衍種族

我覺得人與動物相同之處還有：



超級比一比：有什麼不同之處呢？

相同

- ☑ 人和動物都有情感
- ☑ 人和動物都有求生存的本能
- ☑ 人和動物都會繁衍種族

我覺得人與動物相同之處還有：



超級比一比：有什麼不同之處呢？

不同

- 只有人具備理性思考的能力
- 只有人會追求超越自我
- 只有人擁有積極努力的性格

我覺得人與動物不同之處還有：



超級比一比：有什麼不同之處呢？

不同

- ☑ 只有人具備理性思考的能力
- ☑ 只有人會追求超越自我
- ☑ 只有人擁有積極努力的性格

我覺得人與動物不同之處還有：





一、人的特質

「人」是什麼？

各領域從「身、心、靈」
面向分析「人」





一、人的特質

「人」是什麼？

身

- 自然科學



人體由三十兆以上的細胞組成，最小的單位是**原子**。

心

- 腦神經科學



人的**認知**是**腦神經元**與**神經傳導物質**互動後產生的。

靈



一、人的特質

「人」是什麼？

身

心

靈

● 哲學



亞里斯多德（Aristotle）認為：只有人類會理性思考。



一、人的特質

「人」是什麼？

身

心

靈

● 心理學



佛洛伊德 (Sigmund Freud) 認為：
人的心智作用包括**意識、前
意識和潛意識**。



一、人的特質

「人」是什麼？

身

心

靈

● 心理學



馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 認為：

人有生理需求、安全、愛與歸屬、尊重、知識、美感及自我實現等七大需求之外，還有最高需求——靈性需求。



一、人的特質

「人」是什麼？

身

心

靈

● 宗教

《創世紀》中記載：
人由物質的**身體**與
非物質的**靈魂**組成。（基督教）





一、人的特質

P.38

「人」是什麼？

身

心

靈



宗教



佛教認為：人具有**思考、勇敢**
與道德修為的特質與能力，
可以透過**修行**而成就像佛菩薩
一樣圓滿的**心靈**。（佛教）



二、關於人性

P.41

理性 V.S 感性

- ◆ 理性思考、分析、節制、規範力
- ◆ 感性情感、直覺、喜怒哀樂、愛恨



覺知身心靈

這些問題，
如果還沒有找到答案沒有關係
我們可以慢慢地完成.....





二、關於人性

P.43

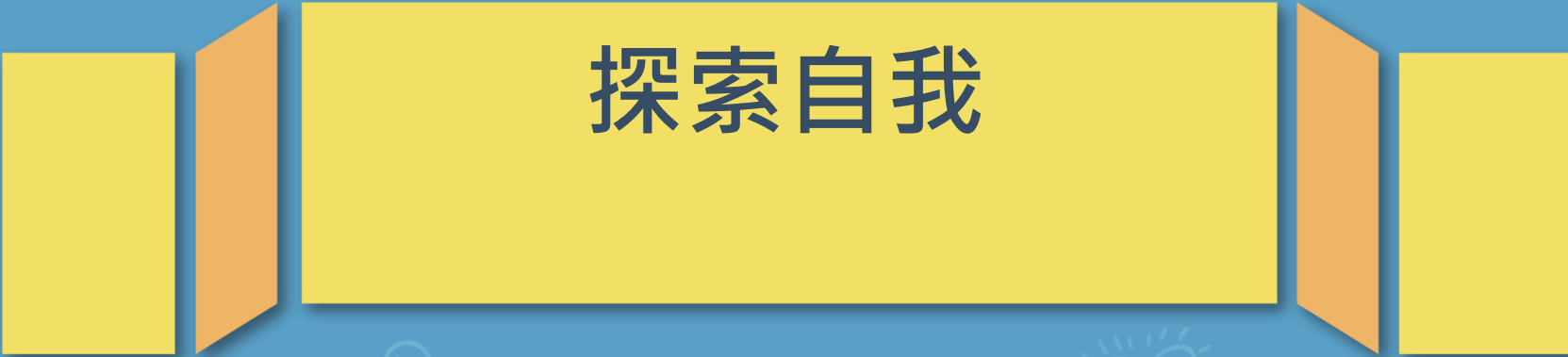
結語

- 1、人與動物不同，擁有可貴的「人性」
- 2、人具備**思考**、**積極努力**、追求**自我超越**的獨特性。
- 3、人是身、心、靈的「全人」存在。





人學探索 漫步奇幻的旅程



探索自我



一、我是誰？

P.44

MP魔幻力量 [我是誰我是誰我是誰Who Am I]



MP魔幻力量 –
我是誰我是誰我是誰Who Am I (05:18)



一、我是誰？

我是誰？

由誰來定義？

有多少面貌與可能性

別人的眼光與評價V.S.自我觀點

我是...



別人眼中的我

長輩眼中的我：

師長眼中的我是一個（ ）的人。

父母眼中的我是一個（ ）的人。



別人眼中的我

朋友眼中的我

同學眼中的我是一個（ ）的人。

社交群組朋友眼中的我是一個（ ）的人。



別人眼中的我

我眼中的我

真實的我：我覺得我是一個（ ）的人

理想的我：我希望我是一個（ ）的人





一、我是誰？

我是誰？

我只是自己所認定的這樣嗎？
我真的認識我自己嗎？





一、我是誰？

P.46

我愛自己嗎？

欣賞自己、看重自己

珍惜自己獨一無二的特質

發揮優勢與潛能

完美不完美都是我

愛自己和自私之間的區別~達賴喇嘛

<https://www.youtube.com/watch?v=g9ujfbfOd3g>

情緒勒索作家心理師周慕姿：修復關係，
從「愛自己」開始

<https://www.youtube.com/watch?v=kCwr-kh4QJ0>



BTS「愛自己」來鼓勵青少年

P.46



防彈少年團進聯合國演講
開頭就謝A.R.M.Y:世界最棒

<https://www.youtube.com/watch?v=9UcSr1hpHbY>



韓國男團「BTS」聯合國演講：愛自己，也包括那個昨天犯錯的自己

P.46

演講：愛自己，也包括那個昨天犯錯的自己



© UNICEF/UN0237676/Nesbitt

T
o
m
o
r
r
o
w
歌
詞

<https://www.thenewslens.com/article/104883>



生存以上 生活以下

生存以上
生活以下

五月天

mayday album 7 poetry of the day after...

00:00:23



00:04:18





一、我是誰？

我是誰？

你如何與別人介紹自己？





角落小夥伴 | 你不知道的爆紅原因 | 邊緣人生觀 | 魔法繪本裡的新朋友教們我的事

<https://www.youtube.com/watch?v=IA-eXAGAi0U>



一、我是誰？

P.44

我

- 1、我的專長亮點.我的興趣
- 2、別人眼中的我.真實的我
- 3、特別的我或期待中的我.
- 4、請畫出一種動物（角落生物）形容自己，並寫出為什麼？



二、我的成長之路

P.49

「我」是固定不變的嗎？

我們可以選擇自己想要成為什麼樣的人，傾聽自己內心的聲音，朝著自己想要成為的樣子努力前進。

你怎麼定義你自己

麗滋(Lizzie Velasquez)TED演講稿

人學探索
漫步奇幻的旅程

生命的網絡——人與我

前情提要：前2堂課我們上了些什麼呢？

請分享：

- ◆ 你覺得人最特別的地方，和其他物種不同之處是什麼？
- ◆ 你如何定義「我是誰？」

[人是什麼?] [我是誰?]





一、人的主體尊嚴

P.50

Q1.前幾堂課是誰在思考「我」是誰？

Q2.是誰聽見老師在問「誰在思考我是誰？」

Q3.是誰在決定「我現在要不要聽老師說話和回答問題？」





一、人的主體尊嚴

P.50

Q4.是誰會承受有沒有參與生命教育課的結果？

「誰」，是我們所意識到的自我，也就建構起所謂的「主體」



一、人的主體尊嚴

P.50

互為主體性

我身為「主體」
相對於我的外在事物
則成為「客體」





一、人的主體尊嚴

P.50

互為主體性

我身為「主體」相對於我的他人是「主體」還是「客體」？

主體

? 體





一、人的主體尊嚴

P.50

互為主體性

我們必須尊重對方的主觀需求與感受，不能將人當作工具或手段來滿足單方面的需要。





二、相互尊重的人我關係

P.51

“思考看看”

發生在生活中，也許你曾看見或聽說，不知道你對這種情況有何想法或感受？





二、相互尊重的人我關係

“思考看看”

P.51



- ◆ 不喜歡某位同學，不許好朋友和這個位同學說話。
- ◆ 很喜歡某位同學，跟蹤他上學與回家的路線。



二、相互尊重的人我關係

“思考看看”

P.51



- ◆ 覺得好玩，嘲笑同學的性別特質或身體特徵。
- ◆ 對某人的行為感到不認同，在網路上留言評批他。



二、相互尊重的人我關係

P.51

“思考看看”

◆ 為了討她（他）的歡心，甘願做她（他）的工具人



Xunday 《工具人》 | Official Music Video

<https://www.youtube.com/watch?v=aK9qZMQMx-c>



二、相互尊重的人我關係

P.51

我們一樣都是人，都需要獲得尊重。
此為普世皆同的人性尊嚴，
不因種族、性別、宗教、年齡、特質...等差異而有所不同。





二、相互尊重的人我關係

P.51

無論是個怎麼樣的人，
都擁有被合乎人性尊嚴對待的權利。





三、社會與科技發展中的人我關係

P.52

科技時代

電腦 / 智慧型手機 / AI快速發

展對人類社會產生什麼影響？

<https://www.youtube.com/watch?v=ABafwfF2oWw>

機器人是人嗎？

2016 年美國設計生產的機器人「蘇菲亞」（Sophia），2017 年獲得沙烏地阿拉伯頒發公民權，而取得公民的身分。蘇菲亞曾在自己的 Twitter 帳號中寫說：「我是機器人，我能學習創造力、同理心和同情心。」

想想看

1. 若人工智慧具備公民身分，你對於蘇菲亞與你同樣享有總統大選的投票權有何看法？
2. 若有一天由蘇菲亞出馬競選總統，而你是她的競選對手，會如何看待這個候選人？
3. 承上題，如果你只是普通公民，會如何看待這樣的狀況？

► 圖 2-3 蘇菲亞是以奧黛麗·赫本為原型設計的，她能與人自然交談、模仿人類情緒，至多可做出 62 種臉部表情。



<https://www.youtube.com/watch?v=-2MbZ2q7s2A>



三、社會與科技發展中的人我關係

P.52

科技時代

當人對科技的依賴程度愈來愈強烈，對人們的意識、自我認同與人際關係，可能帶來什麼影響呢？



你有臉書憂鬱症嗎？

好就這世界，我們何必去猜測，才一直私下聊天啦！現在提分手也是計畫好的吧！



我真的受不了了，你太不可理喻了

我每次跟你聊天壓力都很大，你知道嗎？你每次都一副我在外面亂搞的樣子，每次都咄咄逼人，找架吵，我後來都很害怕跟你聊到我同學跟朋友

我們之間好像已經沒有愛情了，只剩下猜忌，我不要再繼續這種負面的關係



科技與人

你符合下圖的哪些情況呢？請圈出來

與朋友、家人相聚，一半
以上時間都在 注意手機



喜歡用訊息溝通 而不愛直
接與人對話



在網路平台上 可以展現出
理想的自我



科技與人

你符合下圖的哪些情況呢？請圈出來

一段時間沒有收到新訊息，
內心會感到空虛



沒有用導航軟體就
找不到路



無法想像沒有手機的生活





科技與人

你符合下圖的哪些情況呢？請圈出來

無聊的時候就會點開手機
來看看



想瞭解的事情，
直接用手机或電腦找答案



科技與人的互動

想一想：

- 請選擇以上圈選的項目之一，檢視自己在運用科技而產生的狀況與感受。



科技與人的互動

大量使用3C產品對於個人**自主性**帶來什麼影響？
人如何**善用科技**而不失去人的自主性？



我的FB就是教學資源中心+家庭相簿

ChatGPT

Bard

科技與人的互動



人類無法被科技與電腦取代
的價值是什麼？如何讓人性
價值在科技時代不被遺忘？



人學探索

P.49

總結~~

- 1、認識「我」是一生的功課。
- 2、『自我探索與成長』是生命中持續不斷的歷程。
- 3、生命如何不留遺憾，請問問自己：
你想成為哪一種人呢？





人學探索



總結~~

1自我 ~ 人擁有各面向特質、無限可能性 ~ 愛自己本來的樣子，但絕非唯我獨尊.隨心所欲自私自利的自己，而是不同階段扮演好每一個應扮演的角色成為的更好的自己

https://www.youtube.com/watch?v=gFC0_03zs0c

2人我 ~ 同理.尊重互為主體的信念，在各種人我關係上(人與科技新時代) 共好最終成就美好幸福的生命。

人生**夢想** 沒有夢心 **那樣** 那還不一樣

夢想 沒有夢心 **實現** 那還不一樣





女：影史最佳動畫片追加解析 | 無臉男解析

https://www.youtube.com/watch?v=gFC0_03zsOc

思·相·旅

溫柔的相處
治愈一半人間疾苦