

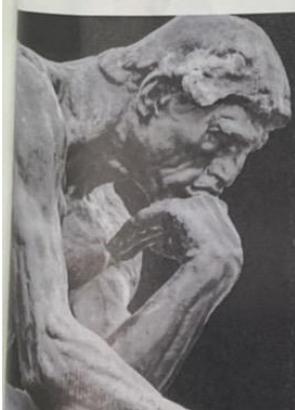
### 4-3 擁抱生活美學

價值是一種選擇與取捨，而生活中存在許多價值，價值選擇、道德判斷與公共議題的討論，接下來要探討的「美」也是一種價值，對於美感的選擇與取捨，不只是食、衣、住、行上的追求，建構自身生活品味，還包含關係中覺察美的價值，進而建立人與人、人與社會與人與自然之間的美善關係，即是生活美學。

關係向度	生活美學範例
人與人之間	大雄去請教小夫如何製作學生學習歷程檔案作品，小夫大方分享，還指導大雄製作要領，撰寫心得反思，兩人因課業的交流而逐漸熟稔，小夫的助人行為，讓彼此關係更加美好。
人與社會間	靜香希望讓班上的佈告欄美觀又兼具實用功能，經徵詢導師與同學的意見後，與同學一起用心設計佈告欄，教室的每個角落都充滿巧思，讓閒置空間再利用，使教室佈置不僅充滿美學，更具人情味。
人與自然間	大雄為維護自己與自然生態的美好關係，開始選擇使用環保杯、自備塑膠袋，落實減塑生活，這就是大雄的美學生活。

### 生活美學

隨著時代推移，「美」的視角開啟了多元性，透過人們的五官感受，觀察力與心靈層次的提昇，生活中的微小細節都是生活美學。生活美學是一種生活方式的選擇，也是生活品味的展現。將美實踐於食、衣、住、行、育、樂中，處處可以展現我們的美學素養，而過上一個有質感、有品味的生活。



法國雕塑家奧古斯特·羅丹  
(Auguste Rodin 1840 — 1917 A.D.)  
認為「生活中從不缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」美感生活並不是要追求奢華、炫富，而是從最平易的生活面來伸展感知的觸角，尋得心靈釋放和寧靜。

Augustus Rodin



來吧，提問中！ 在日常生活中，你如何運用五感去感受生活的美好？  
**五感美學大調查** 填寫完成後，請找一至兩位同學彼此分享自身五官美學，並省思你的生活美學。



### 潮汐：聽覺之美 APP

潮汐是一款以大自然聲音為主題的 APP，以大自然的白噪音為主題，分為專注、睡眠、小憩與呼吸四大模式，運用聽覺感官(海浪聲、雨聲……等)，達到專注或身心放鬆的 APP，不妨試試看！

#### 思考行動力

- 1 生活中我較喜歡進行哪些美感經驗，這種經驗是否會讓自己產生身心放鬆的感受？
- 2 我想增加哪些新的嘗試？

## 學習單

五感美學大調查 班級:\_\_\_\_\_ 座號:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_

在日常生活中，你如何運用五感去感受生活的美好？填寫完成下列問題後，請找1至2位同學彼此分享自身的美學觀點，並省思你的生活美學。

一、你手機裡面大多記錄什麼樣的照片？

(美食、風景、動漫、人物照、自拍、旅遊……。)

最近一個月，你認為最美的照片是哪一張？

二、你通常會聽什麼類型的音樂去放鬆心情？

(輕音樂、搖滾樂、KPOP、嘻哈……。)

三、聞到什麼味道，會讓你心曠神怡、心情變好？

(咖啡、精油、雞排香味、衣服柔軟精、香水……。)

四、請寫下你最喜歡的菜餚、水果與飲料，以及喜歡的原因。

範例：糖醋魚／蓮霧／葡萄柚綠茶

五、你用手碰觸何種類型的人或物時會覺得很療癒？

(家人的擁抱、寵物、棉被、絨毛娃娃……。)

六、生活中我較喜歡進行哪些美感經驗，這種經驗是否會讓自己產生身心放鬆的感受？