

目錄

總說 凝視生命的地圖

課前思考：打開幸福人生之門	03
幸福存摺	05

單元 01 哲學思考

謬誤偵查站——這樣說，有問題？	07
有效邏輯推理練習	09
XXX 被炎上，你也是這樣想的嗎？	11
人類思考與人工智慧	13
讓思考成為你的習慣	15

單元 02 人學探索

對比擂台	17
好好愛自己：從呼吸療法開始	19
探索深度的內在自我	21
我的過去、現在、未來	23
可以這樣對待別人嗎？	25
科技發展的人我關係	27

單元 03 終極關懷

我最重視的價值	29
關於死亡這件事	31
人生行囊	33
預約生命的終站	35

單元 04 價值思辨

公德？私德？	37
錢買不到的東西	39
找回美麗的海洋	41

單元 05 靈性修養與人格統整

自我覺察的小體驗	43
Present · 當下的禮物	45

學校名稱：_____ 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

生命教育課程學習

一、前言（對生命的看法是？）

二、成果內容（對哪些活動印象深刻？）

三、課程內容與學習單

四、反思及如何應用所學

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

課前思考：打開幸福人生之門

搭配總說 二、幸福心方向

《幸福路上》 主唱：蔡依林 作詞：李焯雄 作曲：米奇林
也許幸福 不過是種自如 是一段路不必通往何處
也許幸福 本來沒有路要一步一步
是一首歌 是裂縫的光束 是一首歌 有淚水的溫度



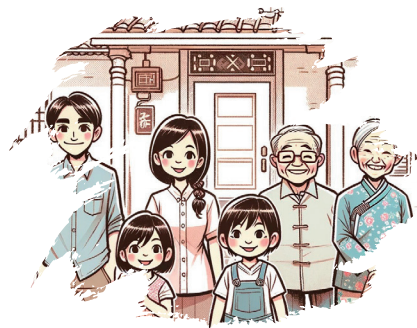
什麼是幸福的人生呢？如何擁有幸福的人生？讓我們一起來踏尋……。

1 幸福圖像

請同學想一想，自己的幸福人生是什麼畫面？（可以用畫圖或文字來表達你心中的幸福圖像）

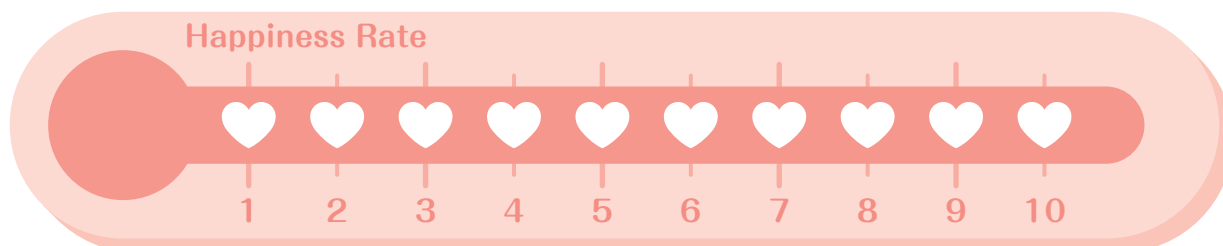
ex：幸福是一家人在過年、過節或生日時一起聚餐。

從電影的簡介與主題曲的歌詞中，我們可以看到主角對於幸福的詮釋，透過導演、作詞家對於幸福的詮釋，學生認為的「幸福」又是什麼呢？

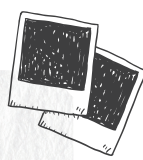


2 幸福溫度計

感受一下，現在你的幸福指數是？（將愛心填滿，越多愛心越幸福）



3 你覺得以下哪些是一個人能獲得幸福的重要條件呢？請勾選出來。

- 
- ☐ 理性思考
 - ☐ 能保持客觀與彈性
 - ☐ 認識自己
 - ☐ 知道自己存在的價值與意義
 - ☐ 能尊重他人
 - ☐ 能與別人建立良好和諧的互動關係
 - ☐ 有人生目標與方向
 - ☐ 追求生命的意義
 - ☐ 擁有深度的智慧
 - ☐ 有正確的信仰
 - ☐ 能做出正確的判斷
 - ☐ 有道德感
 - ☐ 不損害他人
 - ☐ 幫助他人
 - ☐ 能感受與體驗生命
 - ☐ 重視生命成長
 - ☐ 不害怕挫折、失敗
 - ☐ 能修正自己的缺點
 - ☐ 堅持朝著目標前進
 - ☐ 其他：_____



4 延續第 3 題，在這些勾選的條件中，有哪三個是你覺得特別重要的？為什麼？

思考題

英國科學家宣稱幸福方程式是幸福＝個性＋基本生理需求滿足＋高層次需求滿足，參考這個方程式，想一想，你覺得自己的幸福方程式是什麼樣子？為什麼？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

幸福存摺

搭配總說 四、幸福煉金術

像存款一樣，幸福是靠一點一滴累積，增加幸福存摺的心靈能力也要常常訓練！養成良好習慣，立基於不斷地練習，Cheers 快樂工作人在「幸福快樂，可以這樣鍛鍊」文中提到，美國新創公司 Happify 科學分析出了「STAGE」訣竅，持續實踐四件事（創造新的經驗、建立人際關係、幫助他人、對擁有的事物心懷感激）就可以累積幸福力。

幸福感的「STAGE」內涵是什麼呢？

Savor 品味

指的是欣賞與享受身邊美好的事物，時時刻刻注意周遭發生的一切，把五感（視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺）打開，觀察體驗這個世界。

Thank 感謝

對事負責、對物珍惜、對人感恩，不要把他人的付出視為應該，對於生命的一切心懷感激。

Aspire 渴望

求知若渴，保持樂觀積極向上的心，每天對於學習都保持一顆求知若渴的心。

Give 給予

施比受更有福，懂得給予是幸福的，不計較付出，在自己能夠負擔的範圍盡可能付出。

Empathy 同理心

思考與理解與他人的關係，換位思考，尋求與他人的共感，創造人與人互動的溫暖關係。

掌握 STAGE 五原則後，現在讓我們來完成下列願望清單，累積滿滿的幸福存款。完成每一步打勾確認，實行一週後，給自己一個愛的鼓勵。

Wish List

記錄小細節

花 5 分鐘做一件讓你喜歡的人開心的事	
傳一則訊息向別人表達感謝之意	
和好朋友有意義的聊天 (例：不僅是分享與寵物的互動，也可延伸尊重生命議題)	
閉上眼，回想人生中最快樂的時光	
花 30 秒幫助有需要幫助的人	
用五官品味美好經驗，注意影像、聲音、氣味 (例：準備考試的時候，戴起耳機聽純鋼琴曲，有助於靜心，專注於讀書。)	
自行填入你想存入幸福存摺的品項：	



持續一段時間將這些感受、心情、想法和行動寫下來，猜猜看你會產生什麼樣的發現或體會呢？也可以將這些內容彙整起來，作為自己的學習歷程紀錄。

你的人生想要怎麼過？如何活出有意義而不留遺憾的生命？面對快速變動的世界，如何找到自己的價值與信念，做出抉擇與行動以活出美好人生？在接下來的主題中，我們一起來學習對生命進行思考與分析，開啟不同角度的想法與體驗。

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

謬誤偵查站——這樣說，有問題？

搭配單元 01 第 1 章

謬誤是看似正確，卻又不合理的推理與想法，它最常發生在日常生活中，而人與人溝通往往因為謬誤影響，不但瞎忙且無法正中紅心。現在我們來從日常對話中，練習辨識有哪些謬誤的存在！

任務

為有效進行日常謬誤的辨識，請同學就以下二個情境對話，檢視底線標示的對話，並填入對應的謬誤選項，有些對話是多選。



主角介紹

怡君：高二生，和俊杰在交往，與佳玲是很好的閨蜜。

佳玲：與怡君同班的閨蜜。

俊杰：和怡君、佳玲同班，且與怡君穩定交往中。

情境對話

怡君在沒有跟俊杰溝通前就先認為俊杰不喜歡他

怡君：最近心情超鬱悶沮喪的，我覺得俊杰根本就不重視我，不喜歡我。

C

佳玲：咦？你們前兩天不是還很開心的去看電影？

怡君：是啦！但每次約會他都遲到很久，讓我很不安耶！都怕他不來了。

佳玲：他讓妳有這樣不安的感覺喔！前幾天我聽到隔壁班恩慈的男朋友，還有 Momo 學姐的男朋友也是這樣子，哎唷！追到手就不在乎了，看來男人……都一樣啦！

B、C

B、C：佳玲沒有確認恩慈、MOMO跟她們男朋友的溝通，就認為全部男人都一樣。

謬誤選項

A 人身攻擊謬誤

B 以偏概全謬誤

C 輕下斷言謬誤

D 非黑即白謬誤

E 訴諸群眾謬誤

F 稻草人謬誤

G 滑坡謬誤

H 歧義謬誤



情境對話

（前情提要）俊杰、佳玲、阿文和阿明在生命教育課分到同一組。

阿明：關於老師要我們討論的議題，我認為可以先分析看看，在思考上有沒有謬誤。

俊杰：（搶先說話）我認為這個幸福人生的議題……

佳玲：（打斷俊杰）大家不要聽他說，千萬不要聽信一個約會遲到的渣男的意見。

A：佳玲對俊杰的攻擊並不是基於事實，而是基於情感和偏見，這是一種人身攻擊。

阿明：俊杰什麼時候變渣男了？重點是，為什麼他是渣男？

佳玲：因為他對感情不忠。現在大家對於感情不忠的男生，會叫他「渣男」，網路上都有報導啊！

E：佳玲提到「網路上都有報導」，這表明她試圖利用群體意見來支持她的觀點，而不是基於事實。

阿文：不是這樣吧！俊杰怎麼會是感情不忠的人，他只有怡君一個女朋友耶！佳玲妳是不是誤會了什麼？

D：佳玲認為支持她的就是朋友，不支持的就是敵人，這是一種非黑即白的思維方式。

佳玲：不管啦！支持我的就是朋友，不支持的就是敵人。

阿明：妳今天有點奇怪，不太像妳！到底發生什麼事，讓妳針對俊杰，而且言論這麼偏激？

佳玲：怡君是我最好的朋友，不站在怡君這邊，就是背叛朋友，被朋友討厭我會難過、不開心，接著開始討厭所有的男生，這輩子就對愛情沒信心了！

D佳玲認為支持她的就是朋友，不支持的就是敵人，這是一種非黑即白的思維方式。

阿明：因為這樣？佳玲妳是不是急瘋了！

阿文：瘋了！那應該要送去精神病院，以免傷害他人！

A、C：阿明對佳玲的情緒反應表達了不屑，稱她「急瘋了」，這是一種人身攻擊，因為他並未針對她的論點進行反駁，而是攻擊她的心理狀態。

輕下斷言謬誤 (C)：阿文提到「應該要送去精神病院，以免傷害他人」，這是一種輕下斷言的表現，因為他沒有提供任何證據或理由來支持這一極端的建議。

謬誤選項

A 人身攻擊謬誤

B 以偏概全謬誤

C 輕下斷言謬誤

D 非黑即白謬誤

E 訴諸群眾謬誤

F 稻草人謬誤

G 滑坡謬誤

H 歧義謬誤

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

有效邏輯推理練習

搭配單元 01 第 2 章

一個推理是「有效推理」或「無效推理」，是有客觀依據的，邏輯學主要目的之一，就是分辨「有效推理」與「無效推理」，接下來請同學依照情境的敘述，來判斷推理是否有效。

有效推理的關鍵：『如果前提全部為真，則結論必然為真。』

舉例 小明不喜歡戴眼鏡，而且他也沒有眼鏡。所以，遠方那位戴眼鏡的人不是小明。

☐ 有效推理 ☒ 無效推理

解析：這個推理看似蠻有道理，不過假使前提是對的，結論是否一定正確呢？也就是說，如果小明真的不喜歡戴眼鏡，而且也沒有眼鏡，那麼遠方戴眼鏡的人是否一定不是小明呢？仔細思考，如果前提全部為真，結論為真的可能性很高，但卻「不必然」為真。想像一下，小明雖然不喜歡戴眼鏡，但被人逼著戴眼鏡，而且戴的是別人的眼鏡，這種情況下，前提全部為真，結論卻是錯的。只要在想像中，有這種「前提全部為真，結論卻為假」的可能性存在，就是無效推理。

參考資料：冀劍制（2021）1 號課堂

練習一 小明昨天感冒很嚴重，而且如果小明今天感冒還沒好就會請病假。剛剛收到通知小明請病假，所以，我們可以推論出，小明感冒還沒好。

☐ 有效推理 ☐ 無效推理

提示：請病假未必是因為感冒未痊癒，有可能是扭傷腳或牙齒痛其他原因。

練習二 小明每次考試考差了心情都不好，心情不好就會想喝奶茶，剛剛發考卷他考得很差，所以他會想喝奶茶。

☐ 有效推理 ☐ 無效推理

提示：如果前提敘述皆為真，那喝奶茶的結論也必然為真。

練習三 小明每次考試考差了心情都不好，剛剛看他心情很好，所以小明考得並不差。

☐ 有效推理 ☐ 無效推理

提示：考差了心情不好，並不代表考得好心情就會是好的。

試依據以下前提，寫出適當的結論，並完成下方有效邏輯之型式（A、B、C、D）配對。（字母 P、Q、R 代表陳述語句）

1 幸福高中 P 的學生要穿學校制服 Q

曉萍是幸福高中的學生 P

所以 曉萍要穿幸福高中學校制服

→ 有效邏輯之型式為： B

2 若小文考試作弊 P，則違反校規 Q

小文沒有違反校規 Q

所以 小文考試沒有作弊

→ 有效邏輯之型式為： A

3 若我是他的好朋友 P，則我希望他快樂 Q

若我希望他快樂 Q，則我要尊重他 R

所以 則我要尊重他

→ 有效邏輯之型式為： D

4 可華是幸福高中 P 的學生或是健康高中 Q 的學生

可華不是幸福高中的學生 P

所以 可華是健康高中的學生

→ 有效邏輯之型式為： C

有效邏輯之型式

若 P，則 Q
非 Q
所以，非 P

A 否定後件

若 P，則 Q
P
所以 Q

B 肯定前件

P 或 Q
非 P
所以，Q

C 選言三段論

若 P，則 Q
若 Q，則 R
所以，
若 P，則 R

D 假言三段論

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

XXX 被炎上，你也是這樣想的嗎？

搭配單元 01 第 2 章

炎上原本的意思是火焰熊熊燃燒的現象，一般會說「XXX 遭炎上」、「XXX 被炎上」來形容該人物被網路撻伐的情形，你可以想像成，一個人因為口誤或是言語不當，一夜之間的名聲被網路攻擊化為烏有，好比火勢無情地燒上身，付之一炬。

任務一 從網路新聞事件，摘錄一則「炎上」事件。

標題：

時間：

主角：

事件：

結果：



任務二 隨機找二位同學，分享上方的炎上事件，再請同學寫下想法。

☐ 認同 ☐ 不認同

理由：

簽名_____

☐ 認同 ☐ 不認同

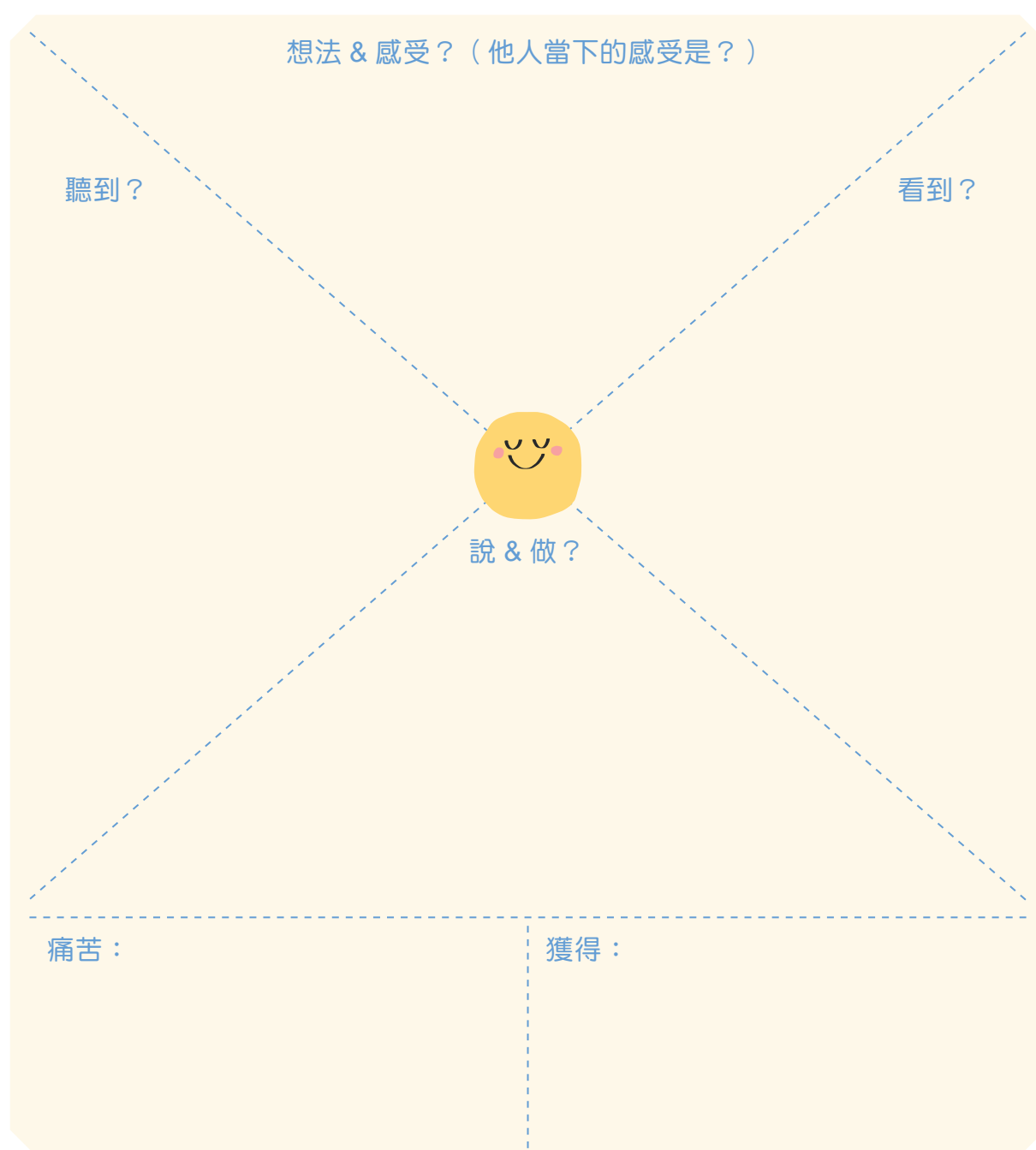
理由：

簽名_____

為避免人云亦云犯下思考謬誤，有時來自多元的想法與看法，可以健全我們的理性思考，以下提供換位思考的方法，協助你在面對事件時，能更多元聽取各方意見。

- 1 問問自己：如果我是對方，我會怎麼想？我會有什麼感受？
- 2 主動傾聽：真正聆聽他人的想法和感受，而非只是等待回應。
- 3 情境模擬：嘗試模擬不同的情境，從不同的角度思考問題。
- 4 反思：定期回顧自己的行為和想法，看看是否有從他人的角度出發。

任務三 請同學運用「同理心地圖」來進行換位思考，分析任務一的炎上事件。



資料來源：Empathy Mapping from Digital.NSW

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆
人類思考與人工智慧

搭配單元 01 第 3 章

AI 人工智慧——ChatGPT 幫你寫作業

由史丹佛學生獨立經營的《史丹佛日報》，刊登了 2023 年進行的非正式問卷調查結果，在回收的 4497 份回應中，大約有 17% 的史丹佛學生表示，有使用 ChatGPT 來協助自己的秋季作業和考試。多數人使用 AI 生成的材料作為期末作業或報告的發想，其中僅有 5% 的人，承認他們直接繳交 AI 生成的文稿。



任務一 動動腦，想一想上面的「AI 人工智慧」在教育與學習現場帶來的改變，運用回饋捕捉格，來思考這件事情與我們的關係。



寫下你覺得這件事好的部分

我覺得使用AI像ChatGPT在學習上真的很方便。有時候功課很多的時候，AI可以幫我快速找到資料或整理一些想法，讓我可以更專注在理解課程內容上，而不是花很多時間在搜尋資料。這樣的輔助真的能幫助我更有效率地完成作業。

寫下你覺得這件事不好的部分

我覺得AI有可能讓人變懶。有時候明明可以自己動腦去想或寫作，卻因為AI太方便而直接使用它生成的內容。這可能會讓我們思考能力變弱，長期下來可能會影響到我們真正學到的東西，讓我們只會依賴技術而不去深入了解課程內容。



寫下你覺得這件事有疑問或疑惑的部分

我有時候會想，使用AI來幫忙作業或考試，算不算是作弊？如果AI幫我們生成的內容太多，那我們的成績還能反映我們真正的實力嗎？而且未來老師會不會發現誰用了AI，或學校會不會有新的規定來限制AI的使用？

寫下你覺得這件事意想不到的部分

我覺得很驚訝的是，雖然AI可以幫忙寫作業，但只有很少的同學直接交AI生成的文稿。大部分人還是會把AI當作一個輔助工具，而不是完全依賴它來完成作業。我以為會有更多人直接用AI的成果，但其實大家還是很重視自己的學習和努力。這讓我覺得，大家在使用AI時，還是有保持一定的學術誠信。

任務二 進行分組討論，運用海報及便利貼彙整「回饋捕捉格」，再進行大團體的分享報告並做紀錄。

任務三 進行換位思考

- 1 你現在是一位學生，面對科技進步，對你帶來的衝擊或影響有哪些？（請親自回答，勿使用 AI）

可能有學習方式的改變，生成式AI可以回答很多問題，另外也可能有著作權的問題，因為用AI回答可能就不是我的著作權。

- 2 如果換位思考，你是位老師或教授，透過辨識軟體或親自確認，發現作業為 AI 生成，請你運用 4F 引導思考法來回答這個問題。

Facts（事實）：老師看到什麼事實？

學生提交了AI生成的內容，而這違反了學術誠信的基本原則。

Feeling（感受）：收到 AI 生成作業的感受是？

我可能會感到失望，因為學生未能在作業中展現自己的學習成果。我也可能會感到擔憂過度依賴AI可能影響他們的學習或是考試成績。

Finding（發現）：你發現這件事問題出在哪裡？

可能是因為學生想比較簡便來處理或是太多事情導致想直接使用AI來製作作業。

Future（未來）：以你思考後的結果，你會做出什麼樣的行動或決定？

可能會調整教學方法，加入更多鼓勵批判性思考和創造性的作業要求，以減少學生依賴AI的誘惑。同時，我會探索如何在課堂中引導學生正確地使用技術工具，讓他們學會利用AI輔助學習，而不是代替學習。

讓思考成為你的習慣

搭配單元 01 第 3 章

1992 年加拿大兩名十二年級的高中生大衛和崔維斯，目睹一名九年級男孩，因穿了粉紅色衣服到學校，遭受到幾位高年級學生包圍恥笑及言語上的威脅。為了聲援這位同學，大衛和崔維斯決定買五十件粉紅色 T 恤，在隔天早上邀請同學一起穿上粉紅色上衣，用行動阻止霸凌行為。

請回答以下問題：

1 你認為穿著粉紅色衣服的男孩，為何會被恥笑和威脅？

霸凌者可能認為粉紅色是女生專屬的顏色，穿著粉紅色衣服是娘炮的表現，缺乏男子氣概，因此出現恥笑與威脅他人的行為。

1. 請分析以上答案存在哪些想法？（如假設、立場或原因等）

存在性別刻板印象，穿粉紅色衣服是女生的行為表現，因為粉紅色代表著溫柔、依賴等特質。
對男生的刻板印象還包括男生不能哭、要勇敢、要賺錢養家、當家庭主夫是丟臉的事等。

2. 檢視這些想法是否符合以下正確思考的方法與態度，符合打✓、不符合打×，並於填寫完畢後，與同學互相討論及交換意見。

- | | |
|------------|---------------------|
| (×) 邏輯推理 | (×) 換位思考 |
| (×) 避免謬誤 | (×) 立場不必中立，態度必須公正 |
| (×) 避免偏見 | (×) 對人的關懷 |

2 想一想，類似這樣的霸凌行為還有哪些？造成的原因是什麼？

拿別人身材開玩笑，如取笑他人死肥豬

原因：對於個人外表，未能予以尊重且缺乏同理心，進而取笑他人體型。

1. 請分析以上答案存在哪些想法？（如假設、立場或原因等）

關係霸凌

原因：不喜歡一個人，就教唆他人不要理會並排擠這個人，此行為缺乏將心比心的態度，使被霸凌者感到被孤立。

a. 取笑體型過重者，背後可能存在社會對體型的迷思，瘦即是美，胖代表醜。肥胖者人緣會不好等負面的想法。

b. 關係霸凌背後可能存在的個人想法，如不是朋友就是敵人，或對於自己受到批評感到憤怒及被威脅，選擇連同其他人來孤立批評者以穩固自己的地位。

2. 檢視這些想法是否符合以下正確思考的方法與態度，符合打✓、不符合打×，並於填寫完畢後，與同學互相討論及交換意見。

- | | |
|------------|---------------------|
| (×) 邏輯推理 | (×) 換位思考 |
| (×) 避免謬誤 | (×) 立場不必中立，態度必須公正 |
| (×) 避免偏見 | (×) 對人的關懷 |

3 如果你是霸凌者，會是什麼樣的心情？你會如何應對？

A：心情：傷心、難過、猜疑、生氣。

B：應對：了解事情的真實狀況，試著與對方溝通，如果自己一個人無法處理時，會找家人或老師幫忙。

1. 請分析以上答案存在哪些想法？（如假設、立場或原因等）

了解事情發生的情況，使自己能更客觀了解事實。溝通是為了了解彼此的想法，將可能的誤會說清楚。如果無法面對面溝通，不知如何處理，感到孤立、無助時，會找家人或老師商量，便能獲得適當的協助。

2. 檢視這些想法是否符合以下正確思考的方法與態度，符合打✓、不符合打×，並於填寫完畢後，與同學互相討論及交換意見。

- | | |
|------------|---------------------|
| (✓) 邏輯推理 | (✓) 換位思考 |
| (✓) 避免謬誤 | (✓) 立場不必中立，態度必須公正 |
| (✓) 避免偏見 | (✓) 對人的關懷 |

4 如果看到有人被霸凌，你會怎麼做？

先以客觀的角度了解事情的來龍去脈，如果有人因為被霸凌而受到傷害，在能力所及的情況下，伸出援手安慰或幫助被霸凌者。如果超出能力範圍，則尋求朋友、家人或師長的協助。

1. 請分析以上答案存在哪些想法？（如假設、立場或原因等）

以客觀的角度了解事情發生的前因後果，以幫助自己釐清事實。將心比心、感同身受，體會如果自己是被霸凌者會有什麼感受。如果自己受到能力的限制，可以請朋友、家人或師長的協助，以更成熟的態度或方式處理，使被霸凌者得到幫助。

2. 檢視這些想法是否符合以下正確思考的方法與態度，符合打✓、不符合打×，並於填寫完畢後，與同學互相討論及交換意見。

- | | |
|------------|---------------------|
| (✓) 邏輯推理 | (✓) 換位思考 |
| (✓) 避免謬誤 | (✓) 立場不必中立，態度必須公正 |
| (✓) 避免偏見 | (✓) 對人的關懷 |

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

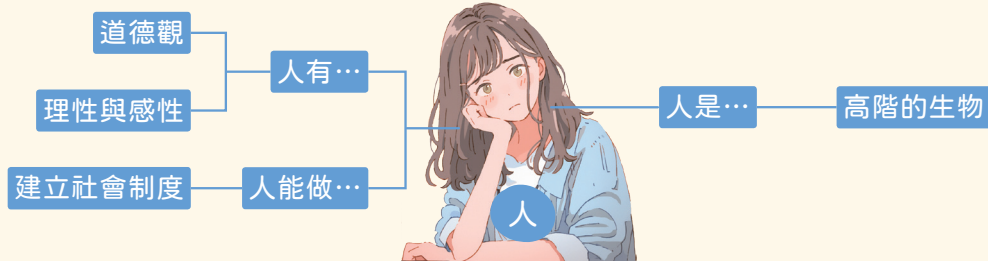
對比擂台

搭配單元 02 第 1 章

活動一 人的多元面向

分組透過「人有什麼？」、「人是什麼？」、「人能做什麼？」等三大問題思考我們為何是人，並以心智圖呈現。

例



💡 想一想

1 根據各組的心智圖創作，你發現有哪些「人的共通特質」呢？（可從生理功能、心智功能、社會功能等面向描述）

- (1) 人是高階、群體的生物。
- (2) 人有道德觀，人有理性與感性、需求、人性、靈性。
- (3) 人能建立社會制度、宗教文化、語言文字、繁衍後代、創造新事物。

參考資料：吳瑞玲、翁育玲（2017）。科技教育議題融入生命教育科
教學示例：把人找回來（人學探索）。生命教育學科中心

活動二 異同攻防戰

20 世紀中葉開始，人工智能（Artificial Intelligence，簡稱 AI）被大量研究與開發，進而成為現代科技的重要工具之一，舉凡 Midjourney AI 可協助生成新創圖像、ChatGPT 可幫忙創作文案與翻譯等功能、AI 自拍照片更是風靡於全球，甚至出現高科技 AI 分身（High-Tech AI Avatar）協助開會、直播等工作。

同學們想一想，身為「人類」的我們，與「改造人」的相似與相異之處有哪些？分組討論並上台進行分享。

	相同	相異
有機體構造的人類	(1) 皆為世界中的渺小生命體。 (2) 皆有基本生理需求及功能。 (3) 皆能創造社會制度、文化、語言、宗教、文字等。	(1) 改造機械人可能有異於常人的生理構造，像是長壽的性命、只需較短的休息時間、較敏銳的感知能力、較高的學習及記憶能力。 (2) 改造機械人可能有超越常人的免疫系統及身體修復力。 (3) 有機體人類有較完整的主體尊嚴性，能自我意識及控制自己。 (4) 改造機械人可能引發倫理道德問題，像是如何管理改造機械人及有機體人類。
機械體構造的改造人		



註：改造人（Cyborg），又稱生化人或半機器人，是有機體與生物機電一體化的生物，也是大家常聽見的「人機融合」。

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

好好愛自己：從呼吸療法開始

搭配單元 02 第 1 章

傳統的靈性修養仰賴於宗教信仰，然而近年靈性修養的概念，轉而練習將專注力從外在轉移至內在，貼近自我，達到內外整合的人格。其中，呼吸療法是一種安定情緒、降低壓力、加強注意力的方法，讓我們一起試試看吧！

製造彩虹



1

將雙手打平

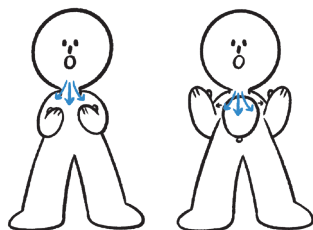
2

邊深呼吸邊將手舉至頭頂，繪出彩虹，讓腹部隨此過程撐大

3

緩慢吐氣，雙手往下將彩虹擦除，直到腹部的氣息吐完

吹出氣球



1

邊深呼吸邊將手舉至胸前，同時腹部慢慢撐大

2

將氣從口中慢慢吐出，並將假想氣球慢慢吹大

3

等氣幾乎吐出後，把汽球拍掉

煙火表演



1

深呼吸邊將手從外往內合十

2

將氣慢慢吸到最飽，雙手持續合十並往頭上延伸

3

發出「嘶～」聲慢慢吐氣，讓假想煙火撒下，直到氣吐完

（以上幾種方式可重複做至少 10 次，直到呼吸恢復平靜、情緒安定下來即可。）

觀察看看

1 以上三種呼吸療法中，我最喜歡_____，
因為_____。

2 呈上題，在這個呼吸療法中，我發現自己的身體、情緒、想法有哪些變化呢？

3 覺察自己的身心狀態，是修養靈性、貼近自己的方式。藉由這個呼吸療法，我貼近自己的程度為 0-10 分的_____分。（0 為分數最低，10 為分數最高）



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

探索深度的內在自我

搭配單元 02 第 2 章



1 我是個_____、_____、_____的人，因為_____。

2 我討厭的事情有：_____，因為_____。

3 讓我感到幸福的時刻是：_____，
因為_____。

4 我覺得自己自豪的地方有：_____，
因為_____。

5 如果我遇到挫折時，我會做_____。
_____這些事來幫助自己度過困難。





- 6 當看到他人經常發佈網紅照，長得帥氣漂亮、懂得打扮、吃美食、常出國，我的心裡會覺得_____，
因為我產生_____的想法。



- 7 當家人今天回家就甩門、生悶氣，看到他有這樣的展現，我會產生

_____的想法與情緒。

- 8 我的一生最想要追求_____
因為_____
_____。

- 9 我這一生要學習的課題是：_____
因為_____
_____。



- 10 假設未來我成為自己理想的模樣，我應該會是個具有_____
_____能力／特質的人。

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆
我的過去、現在、未來

搭配單元 02 第 2 章

我們出生的那一刻，像揚帆啟程的風，開始了生命大海的航行。請依照下列表格的敘述，完成你的過去、現在、未來。

- 1 用一個圖案或形狀呈現當時的你可能的狀態。

過去的自己	現在的自己

- 2 生命歷程中，可能有哪個重大的經驗讓你難以忘記呢？

過去的自己	現在的自己

- 3 這件重大經驗對當時的你，可能帶來什麼樣的情緒感受？

過去的自己	現在的自己

4 這件重大經驗對當時的你，可能帶來哪些影響？

過去的自己	現在的自己

5 用一句話給這時期的自己一個祝福或安慰。

過去的自己	現在的自己

未來的自己

針對過去與現在經歷過的事情，你覺得可能會為未來的你，帶來哪些方面的成長或影響呢？



◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

可以這樣對待別人嗎？

搭配單元 02 第 3 章

也許你曾看見或聽說這樣的事件：

- ◆ 不喜歡某位同學，不許好朋友和這位同學說話。
- ◆ 很喜歡某位同學，跟蹤他上學與回家。
- ◆ 因覺得好玩，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，在網路上留言批評他。
- ◆ 父母為了孩子好，替他選擇未來工作較有保障的科系。
- ◆ 為生產便宜好吃的巧克力，讓某個國家的童工在惡劣的環境中超時工作。

這些事件都出於行動者缺少了對他人主體性的尊重，會傷害另一方的主體尊嚴與感受。你對這種情況有什麼想法呢？請選擇其中一個事件，練習不同角度的思考。

事件：以原題目延伸思考，談戀愛中被背叛／劈腿

① **發起行動者：**如此對待他人的理由與想法？這麼做帶來什麼感受？怎麼看待對方？怎麼看待自己？

(1) 如此對待他人的理由與想法？

小心隱瞞覺得伴侶不會知道／反正伴侶也不關注自己／渴望被愛、被呵護、被尊重／愛戀劈腿的對象／劈腿對象滿足了內心的需求／玩玩而已／滿足欲望／很多人都外遇／劈腿代表自己有優越條件的價值觀

(2) 這麼做帶來什麼感受？

因道德良知而帶來不安／享受劈腿的放縱快感／內心矛盾衝突帶來情緒的不穩定／愧疚感

(3) 怎麼看待對方？

不再欣賞伴侶／貶抑、責怪伴侶，以減輕自己的愧疚感／忽視或不重視伴侶／覺得對方離不開自己

(4) 怎麼看待自己？

自我感覺良好／認為自己很厲害，尤其在事情沒有被發現時／不忠於感情的叛徒

2 被對待者：受到這種對待，內心有什麼感受與想法？怎麼看待對方？怎麼看待自己？會想跟對方說什麼？

(1) 受到這種對待，你心裡有什麼感受與想法？

過去對伴侶的種種付出很不值得／感到憤怒／不想讓任何人知道這件事／感到羞恥／有被背叛的感覺／想懲罰對方／無法原諒

(2) 怎麼看待對方？

不負責任／自私／可惡／罪人／被利用的笨蛋／被劈腿對象勾引

(3) 怎麼看待自己？

覺得自己不夠好／覺得自己很愚蠢／不值得被愛／覺得自己比對方條件更好

(4) 會想跟對方說什麼？

請離我越遠越好／你不讓我好過，我也不會讓你稱心如意／謝謝你曾經愛過我／好聚好散／或許還可以做朋友／失去我是你的損失／祝你幸福

3 旁觀者：對這件事情有什麼想法？怎麼看待發起行動的人？怎麼看待另外一方？如果此情境不斷發生會有什麼後果？可以採取什麼行動來改變它？

(1) 對這件事情有什麼想法？

被事件所波及的人都將深受其害／一段感情可能因此破碎了

(2) 怎麼看待發起行動的人？

怎麼沒有顧慮對方的感受呢！／覺得不應該／不坦誠／不自愛／自私／沒有考慮後果／愚昧

(3) 怎麼看待另外一方？

同情／受害者／或許他有錯在先／太過包容／不願正視感情中早就存在的問題

(4) 如果此情境不斷發生會有什麼後果？

感情的基礎破裂，不再有彌補挽回的機會。

(5) 可以採取什麼行動來改變它？

釐清並肯定自我與他人的價值，相信自己與對方都是值得被愛、被尊重的主體。

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

科技發展的人我關係

搭配單元 02 第 3 章

隨著時代的演進，AI 科技成為現代社會中重要的工具之一，改變我們的生活方式和人我互動關係，然而這樣的快速變動，使我們將面對科技潮流帶來的一系列挑戰與困境。

推薦電影 ① 《原本以為只是手機掉了》

主角因手機丟失而爆發一連串笑中帶淚的故事，反映現代人們對於智慧型手機、社群媒體的依賴程度。請同學們觀看完預告片後，進行分組討論，並上台分享。



💡 想一想

① 從預告片中，你發現手機為人類帶來哪些改變？

Q1：刷卡上車、群組連絡、開會、訂票、FOODPANDA、拍照、付費、指紋辨識、手機被檢走駭入、資料竄改、網路散布不實謠言、跟蹤騷擾等變化。

② 這樣的改變，對人我關係產生哪些影響？

人我互動距離縮短，變為更便利；關係定義變化快速，很容易可以解除朋友關係（一個按鍵就能代表我們的關係解除了，產生更多焦慮）；吃飯用手機，忽略眼前的人，忽略人的主體性，會覺得不被尊重等。

③ 回到初衷，手機研發的目的是什麼？

更為便利、快速、縮短國界交流。

④ 延續上題，我們可以如何善用手机，以避免失去人的主體性？

自我提醒使用時間、提升自我思考能力等。

推薦電影 ② 《攻殼機動隊》

此部電影探討人類與機械融合的未來，主角身為賽博格，將人類的大腦與機器結合，主角們可以透過腦部互連來開會，從電子腦迅速搜尋大量的數據及資料；故事中也創造了科技蜜蜂及守衛狗，卻成為攻擊他人的動物。倘若這樣的科技發展是我們未來的生活樣貌，勢必會為人類帶來嚴重的衝擊。



想一想

1 你認為 AI 科技對人類帶來哪些好處及哪些壞處？

好處：協助醫學臨床疾病診斷、協助車輛辨識、IG影音演算法等；壞處：取代現有工作、誘發資安問題、人類思考能力退化等。

2 你認為 AI 科技較難超越人的原因有哪些？

AI難以做到人擁有的愛與關懷的溫度、人擁有創造創新能力等。

3 如果人機融合的未來可能存在，人會面臨哪些主體性的困境？

身分認同，難以確認自己是人還是機器；隱私安全問題，人的意識思考可能會被影響等。

4 面對 AI 科技，我們可以如何善用這些科技，讓我們的生活品質更提升？

訂定相關的法律規範、限制自我使用時間、提升自我認知層次等。

這些議題促使我們思考，科技發展如何影響人類的主體性，科技快速變化是我們無法控制及掌握的，必須謹慎思考，並需要制定適當的科技倫理和法規，來引導我們的行為。

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

我最重視的價值

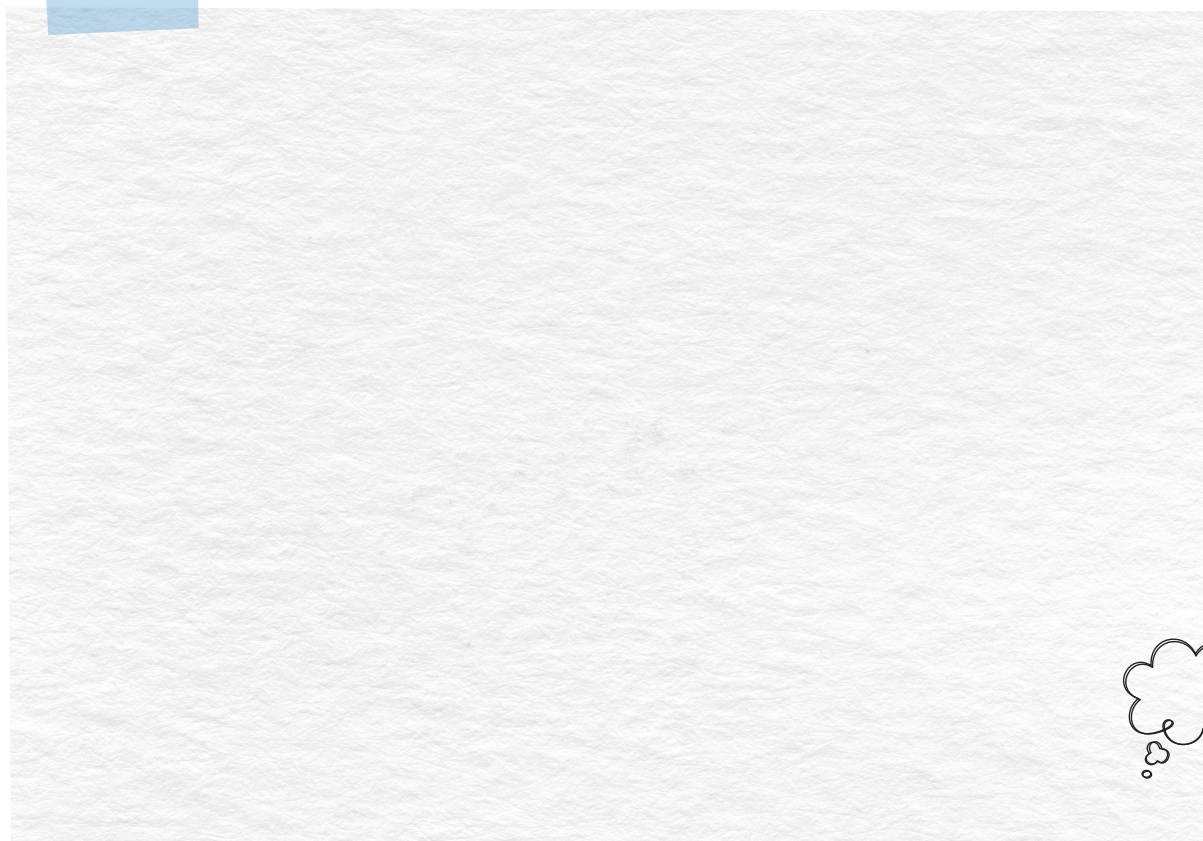
搭配單元 03 第 1 章

你最重要的寶盒（價值）是什麼呢？當它們之間發生衝突，該如何抉擇？

難得的連續假期之後就是科展比賽截止日，本來說好要利用假日一起討論科展的約定卻有了變數，可華的家人安排了一趟家庭旅行；博鈞臨時被通知要去打工；小文想去圖書館K書準備期中考。如果你是他們該如何抉擇呢？你有類似抉擇兩難的經驗嗎？課業、友情、親情、愛情、金錢……，什麼是目前你最重視的？你的優先順位是什麼？

我們想要擁有的人生寶盒很多，例如：聰明才智、愛與被愛、健康、金錢財富、自我實現、家人、朋友、愛情、善良、誠信、創意、成功、權力、尊嚴、獨立、自由、顏值、體驗每個當下……，在這麼多的寶盒中，你認為目前你最重視的價值是什麼？

- 1 寫下生命中很重要，必不可少的 5 樣東西，可以是人、物，或是抽象的信念、意義、價值（若無法挑出 5 樣也無妨）。



2 若僅能保留 3 樣，你的選擇是什麼？

3 請將列出的幾樣東西排序，並說明「排序第 1」，也就是你目前最重視的價值是什麼？為什麼對你如此重要？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

關於死亡這件事

搭配單元 03 第 2 章

當可華為了爺爺的離開難過不已時，博鈞試圖安慰他說：「唉！人生無常，不要想太多啦！」

如果是你，面對死亡這件事，你還有其他的想法嗎？



1 想到死亡，你可能會有以下哪些感受呢？（請勾選）

- | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 害怕 | ☐ 難過 | ☐ 無奈 | ☐ 痛苦 | ☐ 焦慮 | ☐ 絕望 |
| ☐ 空虛 | ☐ 恐怖 | ☐ 恐懼 | ☐ 矛盾 | ☐ 失落 | ☐ 遺憾 |
| ☐ 悲傷 | ☐ 無力 | ☐ 沮喪 | ☐ 不害怕 | ☐ 其他 | _____ |

2 是什麼原因或想法，讓你產生這些心情？

3 小組分享，自己對死亡最有感覺的生命經驗是什麼？（例如與死神擦身而過、親友離世、寵物死亡、相關新聞……）會怎麼看待有關死亡的一切呢？

4 與他人討論你的看法，並說明哪一種對死亡的想法，比較接近你的思考角度呢？

5 聽完同學的分享後，自己最有感覺或印象最深的是什麼？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

人生行囊

搭配單元 03 第 2 章

日常生活中，如何為自己有限的生命做準備，讓自己沒有遺憾？

當人逝去，似乎此生所擁有的事物也都失去了，真的是這樣嗎？有沒有什麼是會在死亡之後留下來的？

我們的「人生行囊」中有有形或無形事物，如健康、家人、朋友、財富、智慧、手機、書本、愛人、信念、人生目標……

Part 1

關於「人生行囊」，請分別寫下：

① 你現在擁有什麼？

② 未來你希望在這一生追求到什麼？

Part 2

請與同學二人一組，分別扮演「死神」與「人」，並進行以下活動：

① **死神**：「我是死神，你的壽命到了，我要把你帶到另一個世界。臨走前，我們有兩件事要完成。首先，我看了一下你的『人生行囊』，我必須告訴你，有些東西是沒辦法帶走的，請你留下它們。」

→請「人」用另一個顏色的筆將 **Part 1** 第 1 題中，不能帶走的項目劃掉（死神可以表達意見）。

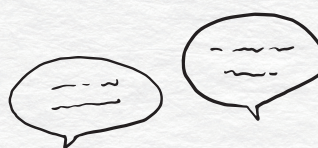
- 2 人如果不同意死神的看法，請和死神溝通，說服死神為什麼這個東西可以留下來。
- 3 死神又對人說：「第二件事，當我把你帶走，你就必須完全跟這個世界永遠道別了。離開前，你想跟認識你的哪些人道謝、道歉、道別、道愛？想分別說些什麼呢？」
- 4 約八～十分鐘後，「人」與「死神」交換角色。

討論

Q1 人們所擁有或追求的事物，哪些是在死亡後還可以帶走的？

Q2 如果人追求的許多事物最終都會消失，那麼有什麼是可以留給在世的人？

Q3 作家九把刀說：「總有一天我會離開，但故事會留下來。」在你的心中有留下誰的故事嗎？你希望別人記得你的又是什麼故事呢？



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

預約生命的終站

搭配單元 03 第 2 章

人生最後的階段可以是圓滿、快樂的階段，關鍵在於如何選擇與安排。正值青春的你，也可以試著想想：人生的最後一哩路你要如何走？

① 如果可以預知死亡，生命只剩最後一個月，你會想做些什麼？

② 面對死亡，你現在可以做些什麼準備？



- 3 死亡是生命的必然，但是生命的價值卻可以延續，想想看，你如何透過這些準備，增加生命的價值與意義？

- 4 你相信死亡之後會有靈魂或心識延續下去嗎？還是死亡之後就什麼都沒有？為什麼會這麼認為呢？這如何影響你面對生命？



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

公德？私德？

配合單元 04 第 2 章

① 請三～四人分為一組，討論並寫下校園中缺乏公德心的一項行為及理由。

1. 我的組員：

2. 缺乏公德心的行為：

3. 理由：

② 各組派代表演出該行為（限時兩分鐘），讓其他組的同學猜猜是什麼行為。答案揭曉後，請唸出認定此行為缺乏公德心的理由。

③ 歸納上述三項行為的理由，找出共同的關鍵字或特性：

4 全班討論，請為公德心下一個定義：

5 檢視並修正定義：運用課本 86 頁學到的道德判斷三個面向，思考下面三個例子是否為缺乏公德心的行為？為什麼？

行為	大名把家裡的垃圾打包，趁散步時丟到公園裡的垃圾桶。	志明和春嬌是班對，平常總是同進同出，有同學覺得不舒服。	小華喜歡在房間裡吃東西，垃圾卻不清理，房間發出惡臭，影響家人。
人的善惡	☐ 善 ☒ 惡 ☐ 難以判斷	☐ 善 ☐ 惡 ☒ 難以判斷	☐ 善 ☒ 惡 ☐ 難以判斷
行為的對錯	☐ 對 ☒ 錯 ☐ 難以判斷	☐ 對 ☐ 錯 ☒ 難以判斷	☐ 對 ☒ 錯 ☐ 難以判斷
是否符合集體所建構的社會制度、法律、政策等	☐ 符合 ☒ 不符合	☐ 符合 ☒ 不符合	☐ 符合 ☒ 不符合
是否涉及公領域	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☒ 是 ☐ 否
我的理由：			

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

★ ★ ★ ACTIVITY ★ ★ ★

錢買不到的東西

配合單元 04 第 2 章

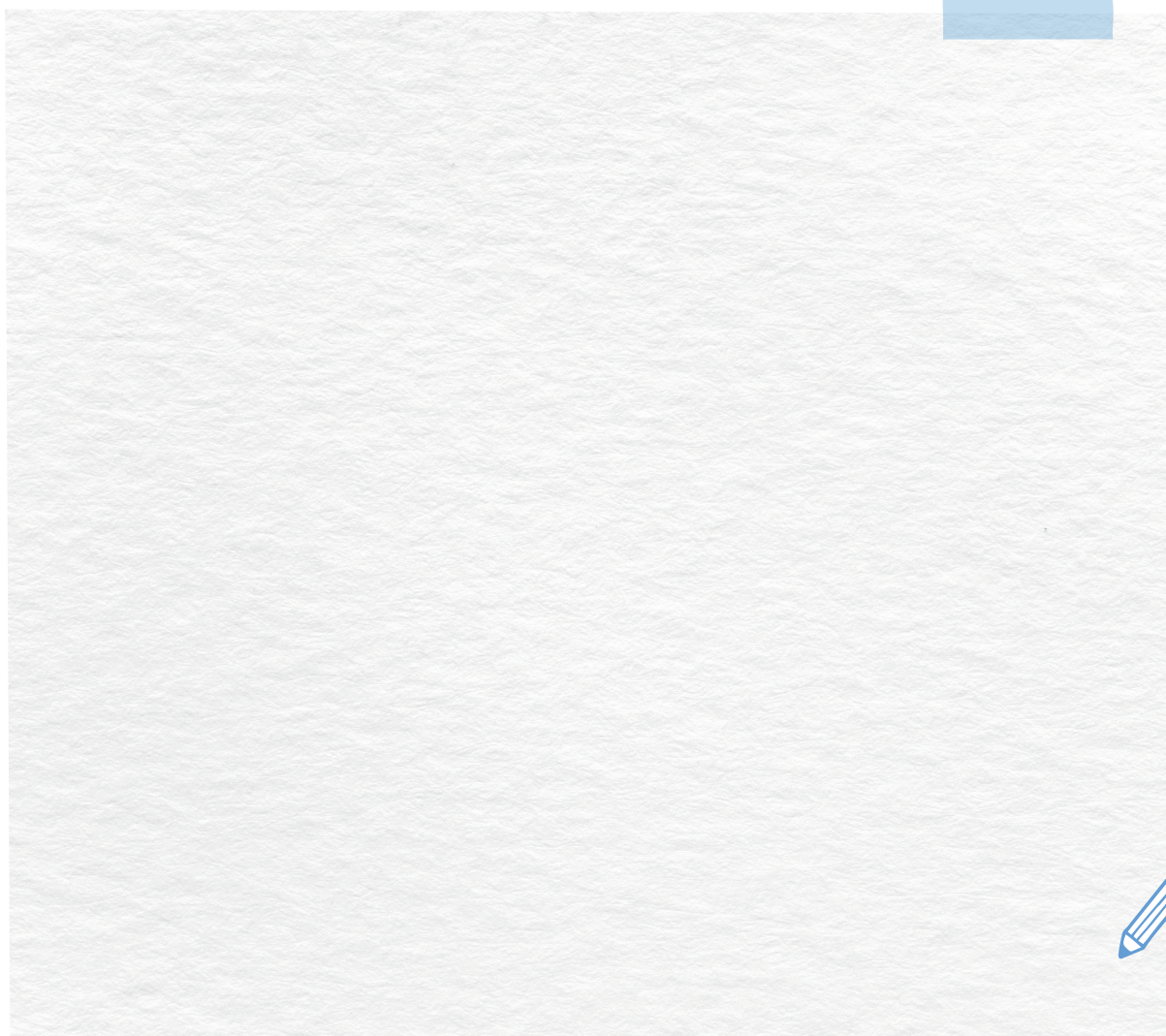
某私立高中是全國知名的明星學校，學生必須通過獨立招生考試才能錄取，且錄取率很低。最近校務基金的募款委員建議：開放學校十分之一的名額，給願意捐出鉅款的學生特別入學的優惠，就可以有經費聘請最優秀的師資，建置最先進的教學設備。

 想一想

① 如果你是該校募款委員之一，是否贊成上述提案？為什麼？

1. ☐ 贊成 ☐ 反對

2. 請寫出你贊成或反對的兩項理由。



- 2 如果該所學校改成你升學的第一志願（○○大學），你是否還是維持原來的選擇，為什麼？

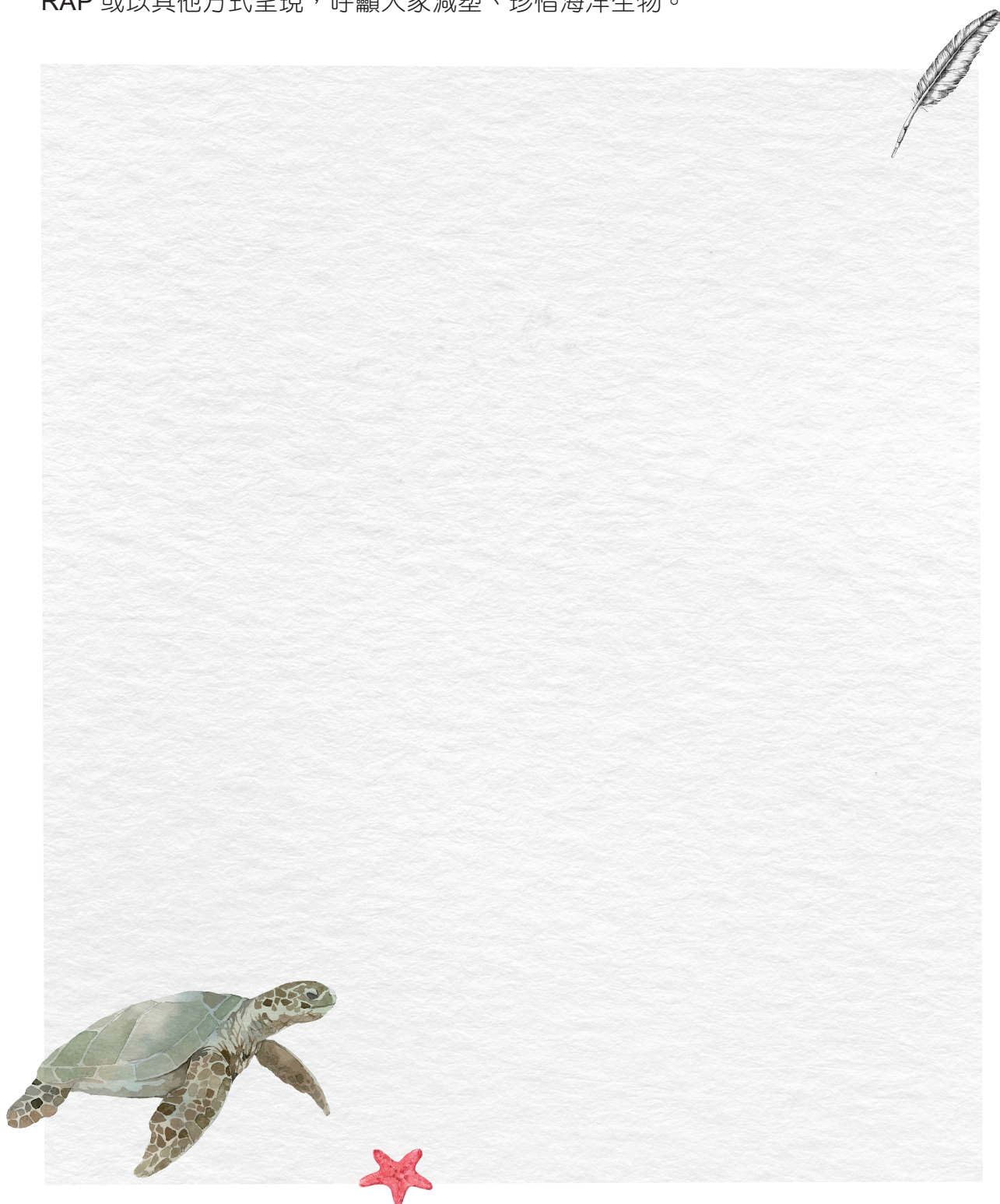
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

找回美麗的海洋

配合單元 04 第 3 章

課本 107 頁的圖是美麗的海洋世界，請仔細欣賞，並創作一首短詩、短文、RAP 或以其他方式呈現，呼籲大家減塑、珍惜海洋生物。



MEMO

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

◆ ◆ ◆ ACTIVITY ◆ ◆ ◆

自我覺察的小體驗

配合單元 05 第 1 章

給自己一段時間，安靜下來聽聽心裡的声音。

🌸 靜心一分鐘

播放一首輕柔的心靈音樂，或者跟隨靜心的引導影片，閉上眼睛，深呼吸，放鬆身體，讓內心寧靜下來，專注地感覺自己的呼吸，沉澱自己的內心，感受自己的身體、心念與情緒。

🌸 自由書寫三分鐘

請接續以下的起始句，想到什麼就寫什麼，不需要結構或條理，沒有標準答案，不必擔心對或錯，帶著開放的態度，允許自己心裡的声音透過文字流淌出來……

我感覺……

我喜歡／期待／希望……

我不喜歡／討厭／害怕……

其實我最想說的是……

🌸 寫下心發現

透過靜心與自由書寫，有沒有什麼對自己的發現呢？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

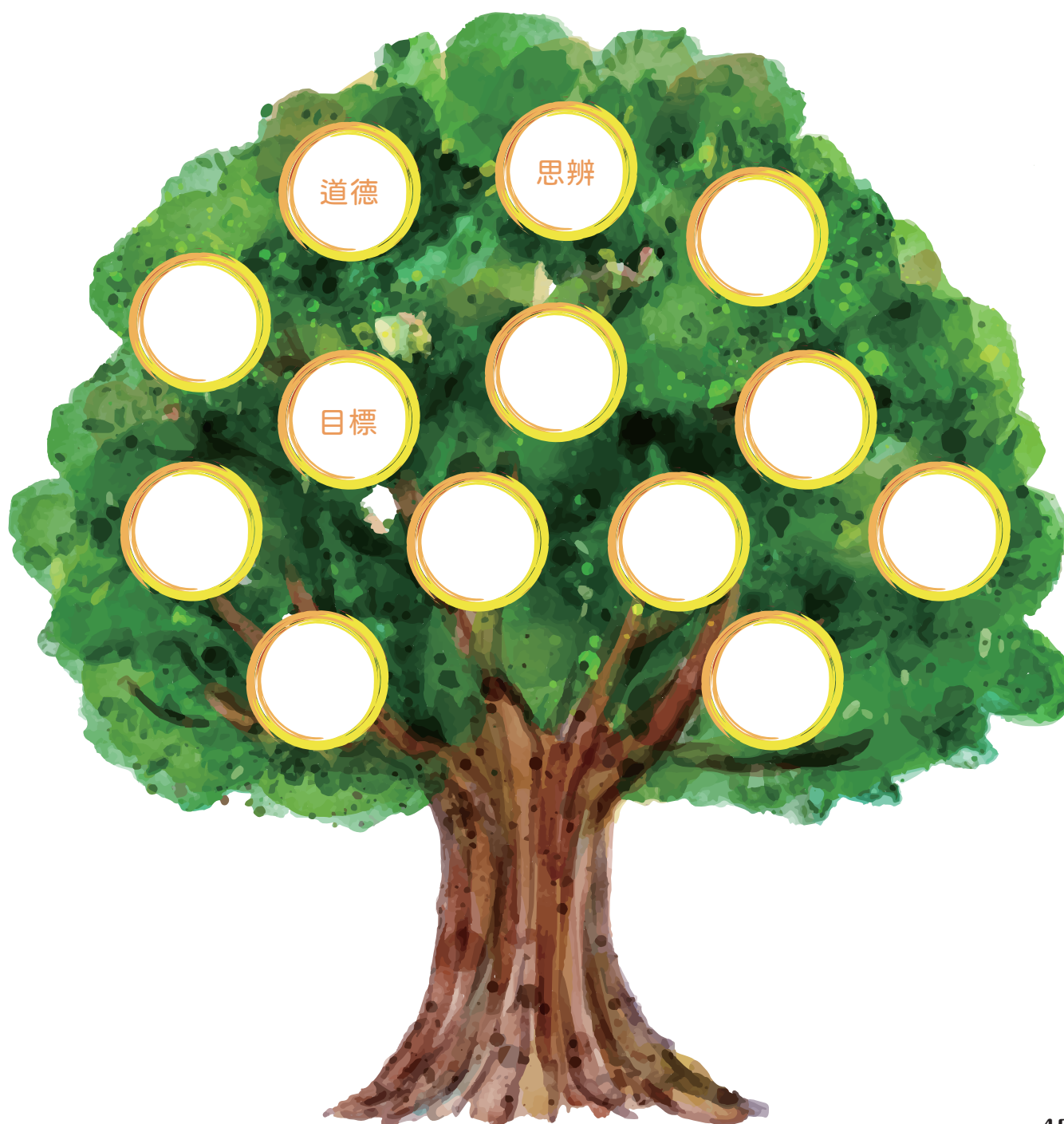
★ ★ ★ ACTIVITY ★ ★ ★

Present · 當下的禮物

配合單元 05 第 3 章

基礎題

這是一棵生命成長之樹，在上了一學期的生命教育課程後，你的生命成長之樹結了什麼果實呢？例如單元 01 談到「目標」、單元 02 談到「思辨」、單元 03 談到「道德」等，請你在其他空白的圈圈填寫上所收穫的果實。



進階題

請你寫下九宮格正中間的答案，再找八位同學，請他們分別回答格子裡的問題並簽名，聽聽大家對生命的想法。

Q

我覺得身而為人最重要的價值與義務是什麼？

Q

我的人生使命或目標是什麼？

Q

如果遇見一個能回答所有問題的全知者，最想知道什麼事情的答案？

Q

我希望可以生活在什麼樣的環境裡？希望世界變得如何？

Q

我是誰？我想成為一個怎麼樣的人？

Q

我希望自己這一生能夠做到什麼或留下什麼？

Q

如果有靈魂或來生，我希望死亡之後可以去哪裡？

Q

做為我人生指引的信念或座右銘是什麼？

Q

我遇到困難時，可以用什麼方式突破呢？

我在生命教育的課程中，學到最多的是：

每一顆果實裡頭的內涵，都是生命教育課程想要放進你人生的禮物！你收到了嗎？

經歷了一學期的生命教育課程，你希望活出什麼樣的生命呢？

每個人的答案都不一樣，每個問題都朝向自己內心漸漸浮現的生命核心追尋。希望我們都能過上無悔而有意義的人生，知道自己最想要如何過這一生，要成為什麼樣的人，要如何對待他人與世界。

普通型高級中等學校 綜合活動領域

LIFE心動力

諮詢顧問	周文祥 教授、張淑美 教授
編著者	蕭景方、朱秋倫、呂雅智、林秋萍、林雅韻 翁玉華、陳采妍、黃照晴、謝伶麗
修訂者	蕭玉玲、陳昱臻、簡丞佐、林品瑜、林懿珍
責任編輯	編輯部
出版者	泰宇出版股份有限公司 地址／新北市三重區重新路四段53號12樓 電話／(02)2984-4865 傳真：(02)2986-4034 網址／ www.taiyucoo.com.tw
劃撥帳號	19157592 泰宇出版股份有限公司
書籍編號	59939B (3/1)
	108 年 5 月初版 113 年 3 月再版

- 如有缺頁、漏印或倒裝等情形，請寄回由本公司負責換新
- 本公司已盡力處理書中圖文之著作權事宜，若有疏漏，尚請原著作權人與我們聯繫



有著作權 請勿侵害

如果對本書有任何的批評和意見
請撥打讀者服務專線 **0800-060-559** 或
E-mail：service@taiyucoo.com.tw