

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	莊嚴生命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會: 大愛新聞—老天開玩笑 送苦難做大禮			教學時間	40分
靜思語	逆境，是人生的養分；體會逆境之苦，以同理心助人。				
單元目標	一、能了解生命的價值，擬定正確人生方向。 三、能培養身處逆境不失同理心的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)教學影片、教學簡報、學習單、鈴鼓1個、膠帶。</p> <p>(二)靜思語字卡：</p> <p style="padding-left: 2em;">依學生人數準備1人1張紙，紙上只有一個字，這些字要能組成完整一句靜思語，句數可依人數而設計，且要與突破逆境相關的；而其中5張以紅色紙製作。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明:</p> <p>(一)教師將字卡洗牌後，發給學生，請學生將字卡貼在前面的同學背上，不能讓前面同學看到字卡內容，但若此卡為紅色，可讓對方知道自己的字卡是紅色。</p> <p>(二)請學生起立，在教室空間走動，不能說話想辦法將字卡拼成完整的靜思語。</p> <p>(三)當聽到老師搖鈴鼓的聲音，背後是紅色紙張的同學可以說話，並選擇休息或幫忙完成任務。</p> <p>(四)活動約進行6分鐘，時間到則活動停止。</p> <p>二、問題討論:</p> <p>(一)剛剛的活動你覺得難處在哪裡?為什麼?</p> <p>(二)當你是紅色字卡且可以說話時，你做出什麼決定?為什麼?</p>				<p>教學簡報</p> <p>鈴鼓</p> <p>靜思語字卡</p>	12分
<p>結語：</p> <p>活動時，不能說話，就好像人生過程中的一個逆境，要如何克服他並順利完成自己的人生目標，就需要仰賴自己的智慧。然而，曾經遇過相同逆境的人，突破逆境後，更能體會身陷困難的人需要什麼樣的幫助，若能選擇伸出援手，幫助他人度過難關，會讓自己與他人的生命更溫暖與有意義。</p>					

<p>貳、講述故事：生命的鬥士</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>蕭建華出生在雲林縣，在家中排行第十一，因為家庭負擔重，於三歲時被送往孤兒院，直到小學五年級才被養父母領養。養父在蕭建華中學二年級時病逝，因為家庭因素，他中學畢業後沒有繼續讀書，而是選擇工作維持家計，早上送報，晚上去西餐廳當學徒，常常忙到三更半夜，就是為了讓養母在他當兵時有足夠的金錢可以使用。二十六歲時，養母過世，蕭建華期許自己能夠完成學業，所以白天在工地做營建工作，晚上到台南一中補校讀書，畢業後先考上嘉南藥理科技大學，隔年重考後進入成大中文系，三十六歲時在成大以第一名的成績畢業。本以為自己的人生漸漸順遂，卻被診斷出患有漸凍人疾病。醫生說他的壽命剩下不超過三年，蕭建華先生覺得應該好好運用這三年，於是他計畫透過講述自己的生命故事帶給他人生存下去的勇氣。原本只計劃講一百場後就結束，沒想到他的身體在走下坡，精神卻越來越好，並活過了醫生原先預定的三年。後來一位照顧他生活起居的學妹，在一場大火中喪生，讓他非常沮喪。經過自我沈澱後，他再次昂首前進，繼續鼓勵遇到困難的人。蕭建華發揮自己生命每分每秒，持續造福、鼓勵人群；不只自己突破心靈的桎梏，繼往前走，更用自己的生命故事，照亮他人。</p>	故事內容	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、蕭建華曾遇到哪些逆境?</p> <p>二、若是你遇到這些逆境，你會怎麼想或怎麼做呢?</p> <p>三、蕭建華哪些行為，讓你覺得很佩服?為什麼?</p> <p>四、文中提及「人活著的價值應該在你能圓滿多少生命」，你認同嗎?請說出你的想法。</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>課程中，老師希望我們能有勇氣去面對每一個挫折，並活出自己生命的色彩。我覺得我們要過好每一天，不要讓自己後悔。同學中，有人將留了快三年的頭髮剪掉捐給需要的人，我是男生沒有想要留長髮，可是我覺得自己也可以做一些事情，幫助需要的人，讓我的生命不是只有自己。我想到的是，自己曾到鄉下，脫光鞋子走，卻被小石子扎到腳，很不舒服。所以我決定將自己存了一年買球鞋的錢捐出去，給非洲沒有鞋子穿的孩子。因為我只是少一雙鞋，他們是連一雙鞋都沒有。我希望自己的付出，能幫道那些小朋友。</p> <p>結語：</p> <p>生命總會遇到逆境，但逆境卻能培養我們的氣度；當我</p>	教學簡報	5分

<p>們沒有被逆境擊倒，就代表我們抗壓力與智慧都往上提升；但同時，因為自己曾經體會逆境的苦，當見到他人遇到困境時，是否也能伸出自己的雙手，給予對方溫暖的關心與協助，若能如此，曾經遇到的逆境，將讓自己更為慈悲而美麗。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、不因逆境、困難，放棄對生命熱忱。 二、當身邊的人遇到困難，能主動關心。</p>	學習單	3分

附件二:故事內容

生命的鬥士

蕭建華出生在雲林縣，在家中排行第十一，因為家庭負擔重，於三歲時被送往孤兒院，直到小學五年級才被養父母領養。養父是外省人，養母是原住民，因此，在他年幼的時候，常常會聽到他的養父母用外省話和原住民語言跟他溝通，也因此，從小他在語言方面就具備優秀的學習力。養父在蕭建華中學二年級時病逝，因為家庭因素，他中學畢業後沒有繼續讀書，而是選擇工作維持家計，早上送報，晚上去西餐廳當學徒，常常忙到三更半夜，就是為了讓養母在他當兵時有足夠的金錢可以使用。二十六歲時，養母過世，蕭建華期許自己能夠完成學業，走出自己的路，所以白天在工地做營建工作，晚上到台南一中補校讀書，畢業後先考上嘉南藥理科技大學，隔年重考後進入成大中文系，三十六歲時在成大以第一名的成績畢業。

本以為自己的人生漸漸順遂，卻被診斷出患有漸凍人疾病。醫生說他的壽命剩下不超過三年，蕭建華先生覺得應該好好運用這三年，於是他計畫透過講述自己的生命故事帶給他人生存下去的勇氣。原本只計劃講一百場後就結束，沒想到他的身體在走下坡，精神卻越來越好，並活過了醫生原先預定的三年。後來一位照顧他生活起居的學妹，在一場大火中喪生，讓他非常沮喪，終日以淚洗面。關心他的慈濟志工鼓勵他：「你的學妹一定希望你可以振作起來，再去造福別人！」經過自我沈澱後，他再次昂首前進，繼續演講並鼓勵遇到困難的人：「人活著的價值應該在你能圓滿多少生命；有多少生命，因你而圓滿。像我這樣殘疾的人都能那麼快樂，而四肢健全的你為何不快樂？如果今晚你們其中有一個人因為我的處境與想法，而改變了負面的觀念，那就是我生命殘存價值的發光！」

蕭建華發揮自己生命每分每秒，持續造福、鼓勵人群；不只自己突破心靈的桎梏，繼往前走，更用自己的生命故事，照亮他人。

附件三:學習單

克服逆境

班級： 姓名：

親愛的同學:

遇到逆境及困難時，我們應該要用什麼樣的心態去面對跟處理？才能不被它困住，繼續走出自己生命美麗的步伐呢？

◆ 請紀錄你最近或曾經遇到的困境，並寫下自己如何解決或面對。

遇到的逆境	是否已解決	我如何處理與面對

◆ 請觀察身邊的家人、朋友是否遇到困難，你覺得可以如何協助他？

人物	遇到的困境	我可以怎麼做

逆境，是人生的養分；體會逆境之苦，以同理心助人。