

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	人生無常	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: 年輕人讚起來—站起來的勇氣			教學時間	40分
靜思語	以冷靜面對無常，用毅力度過難關。				
單元目標	一、能學習以正向心態，看待挫折或逆境。 二、能自我努力，突破困境。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品):</p> <p>(一) 教學簡報、故事影片、學習單(如附件)。</p> <p>(二) 籤筒、無常籤6張、眼罩。</p> <p>二、學生方面(準備物品): 具有鈕扣的衣服(每人一件具有鈕扣的襯衫)</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)將學生分組，各組約5人。</p> <p>(二)各組前面約五步距離放置具有鈕釦的衣服(鈕釦至少三顆，且釦子都要打開)。</p> <p>(三)學生先各自體驗好手好腳穿衣服的感覺後，抽無常籤，確認組內每個人遇到的無常情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙眼盲:戴眼罩進行穿脫衣服。 2. 右腳傷:只能左腳站立，進行穿脫衣服。 3. 左腳傷:只能右腳站立，進行穿脫衣服。 4. 慣用手受傷:慣用的一隻手放背後，進行穿脫衣服。 5. 雙手受傷:兩手放背後，進行穿脫衣服。 <p>(四)活動計時7分鐘，開始後各組需進行穿衣比賽，每個人都需在各自的無常情境中進行穿衣，過程中若無法完成可以互相支援。</p> <p>(五)最後看哪一組最多人完成衣服穿著(衣服是正面穿著，且釦子至少要扣上3顆)。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一) 請問你抽到的是什麼樣的無常?在進行活動時你的心情如何?</p> <p>(二) 你覺得怎麼做能克服困難，提升活動的成功率?</p>				<p>教學簡報</p> <p>籤筒</p> <p>無常籤</p> <p>有鈕扣的衣服</p> <p>眼罩</p>	12分
<p>結語:</p> <p>我們無法預知無常，所以當面臨無常、挫折時，唯有冷</p>					

<p>靜面對，正向思考，不要再怨天尤人，想辦法突破難關，才不會被無常打倒。而碰到困難時，自己需以堅強毅力面對，覺察自己不足時，更能向外尋求協助，不要讓自己陷在困境中，而是透過這個境界，讓自己成長。</p> <p>備註: 進行活動時需留意學生的安全，若班上有不方便參與活動的學生，可邀請其承擔觀察員，觀察同學的動作，並提醒遵守活動規範。無常的情境，教師也可再依狀況調整，若時間充裕，可讓學生進行接力，如此能讓學生彼此觀察，同儕間在面對如此情境時的態度與方法。</p>		
<p>貳、講述故事：站起來的勇氣</p> <p>一、建議呈現方式：口述並撥放影片 https://www.youtube.com/watch?v=Jy6MkKbX9T4</p> <p>二、故事大綱： 18歲的一場車禍，讓剛上大學的郭華屏頸部以下完全癱瘓，人生陷入絕望，他想死卻連自殺的能力都沒有，他說因為連死都做不到，那就不如好好活下去。華屏學習用嘴巴夾住筷子敲電腦，可以打電腦後，他開始想找工作，而頸部以下癱瘓的他卻很難有機會，但他難行能行，自助人助的找到工作，雖會碰到困難，但他以堅強毅力突破。他十分珍惜這份工作，不斷自我要求再學習，盡己所能克服困難去做到。最後，華屏期許自己，認真的過每一天，不放棄，雖然努力不一定會成功，但不努力就沒有機會，至少不要讓自己後悔。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、華屏哪些態度讓你印象深刻，為什麼？</p> <p>二、華屏說「努力不一定會成功，但不努力就沒有機會」你認同嗎？為什麼？</p> <p>三、看看華屏，想想自己，當生活遇到困難與挫折時，你會如何面對？</p> <p>四、你曾遭遇什麼無常的變化，當時的心情如何，後來是如何度過呢？</p> <p>備註:需讓學生瞭解無常，並非只是死亡或身體殘缺。</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我要為自己現在還能好手好腳在這裡而感恩，看到華屏大哥因為無常而失去正常的身體功能，他曾失落，但又振作起來，並且努力活著。我覺得他這種面對無常變化的態度，是我想學習的，不只是認命接受無常，而是用毅力度過難關，</p>	教學簡報	5分

<p>我覺得很了不起。如果是我，我可能會擔心他人的眼光，而不敢走出來，但他還去鼓勵別人。所以，我覺得日後當我遇到困難時，我也要像他一樣，努力找方法突破，不讓自己陷在困境中。</p> <p>結語：</p> <p>我們無法預知無常，所以當無常來時，唯有冷靜正向面對，以毅力突破困難。在努力的過程中，能瞭解自己不足之處，可以更具體的知道自己需要協助或進步的地方，從無常變化中，讓自己獲得成長。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到困難或考驗時，會學習穩定自己的情緒。</p> <p>二、碰到考驗時，會先努力克服，不會直接放棄。</p>	學習單	5分

附件二:故事內容

站起來的勇氣

十八歲的一場車禍，讓剛上大學的郭華屏頸部以下完全癱瘓，人生陷入絕望。他面對人生巨變，一開始也充滿負面想法：「我一開始有想過，怎麼不一開始就走了，因為那時候想說，為什麼要這樣？連自殺的能力都沒有。」郭華屏說因為連死都做不到，那不如好好活下去。於是努力做復健，儘管每次回到病房，都累的昏迷過去，但復建半年後，身體的狀況仍沒有任何好轉，他只好接受事實。

然而，最疼愛他的爸媽，無法原諒當初騎車載他的同學，媽媽非常生氣又沮喪，覺得將來沒有希望，反倒是華屏冷靜地告訴父母：「放下吧！同學的家境不好，沒有錢賠，就不要告他了，已經一家哭，幹麻要二家哭呢？就算恨他，我也不會變得比較好。」

郭華屏覺得自己生活枯燥，想學電腦，就想辦法用嘴巴咬住筷子打電腦，後來為了省力，又研究出許多道具；有次到脊損協會後，有人給了弓箭做的棒子代替筷子更方便。學習電腦後，他開始找工作，但因為身體的狀況，常常直接被否定，當時他真的很挫折；在不願放棄的堅持下，剛好有一家公司想聘用身心障礙朋友當電話客服人員，因為這樣身障者就不是家庭的負擔，而且這份工作不會引發歧視。

儘管郭華屏每天要從板橋到桃園接受客服及電腦技能訓練，但他分外珍惜這得來不易的工作機會，他說：「試著做做看，就算失敗也沒遺憾。」郭媽媽覺得華屏工作後，變得更開朗也比較有信心。郭華屏走入人群的勇氣，也感染家人，讓家人不再陷在陰霾中。

郭華屏不但不被自己的身體困住，更可貴的是他想為其他人付出，他想要學力克·胡哲，於是主動跟媽媽提議：「推我去公園、夜市演講好不好？」希望能分享自己的故事與經驗鼓舞更多人。他臉上始終掛著陽光笑容說：「如果連我都可以做到，那你們也行！」、「因為之前連死都做不到，那就不如努力活下去，我想看我可以做到什麼程度，就算只有1%的機會，我也想像有100%的成功率，去努力的去做這些事情。」

郭華屏遇到人生的無常後，以毅力走出灰心喪志的心情，不斷自我學習突破困境，把握每一個機會發揮自己的良能。他期許自己，認真的過每一天，不放棄，雖然努力不一定會成功，但不努力就沒有機會，至少不要讓自己後悔。

把握當下.毅力過難關

班級:

姓名:

一、身處在世界地球村，常有天災人禍的報導，靜下心想想，如果我是這受災難的人，如何去面對這無常？我會怎麼做？

◎當我是_____ (事件)的受災者。

◎我的心情是：_____

◎我會如何看待無常？_____

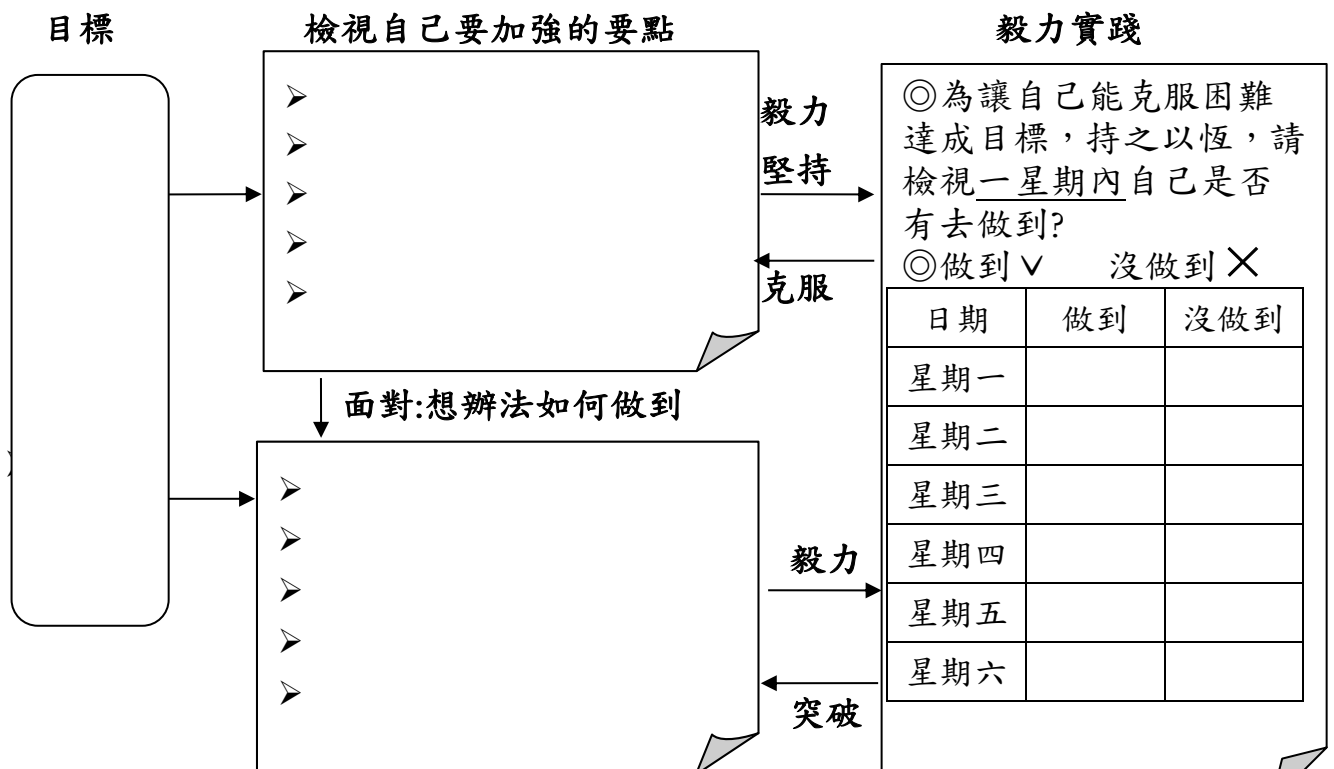
二、請說出目前（或曾經）有過的挫折或悲痛，當時是如何面對的？

1.我當時選擇：（可複選）

- 假裝若無其事 樂觀積極 生氣 痛苦逃避 尋求協助 自我傷害
找出問題 解決問題 生氣 怨天尤人 告訴朋友 告訴師長
放棄不管 不放棄 找刺激(飆車.吸毒.抽菸.喝酒.) 其他_____ 2.

而選擇了這些態度面對之後的結果是：

三、世事無常，為自己定下一個正向的目標，築夢踏實.....



靜思語：以冷靜面對無常，用毅力度過難關。

