

珍 惜生命

戒學課程教案（一）

紫竹林精舍青少年弘化志工團 陳棟樑 整理

珍惜生命的單元，從觀察大自然的生命開始，
發現生命的成長是非常不易，需要很多因緣的護持，
引導學生認識生命的可貴難得，懂得珍惜和尊重，建立護生、感恩的觀念。

教學構思

佛教五戒中的不殺生戒，其實踐的積極面就是「護生」。所謂護念一切眾生，即愛惜自己的生命，進而以平等的心對待一切眾生，尊重其他生命。因此，我們設計了「珍惜生命」的單元，引導小朋友認識生命的可貴，懂得珍惜與尊重，建立護生、感恩的觀念。

教學大綱：

為了提升學習興趣，本單元以二堂課80分鐘來設計，而教學重點可分為以下四方面來說明：

探索生命之旅

探索生命的課程，從觀察綠豆的成長開始。從種子的一生，到自身生命面對的變化及挑戰，了解生命既是奇妙而又難得。接著以「種子的一生迷宮圖」，引導小朋友進入生命之旅，並與「人的一生」前後相呼應。這是屬於引起動機的部分。

體會生命的難得與無常

生命的過程缺一不可，從上述的遊戲及討論當中思索：「為什麼有些生命可以平安長大；有些中途夭折，甚至一開始就沒有生存的機會。面對無常，我們要學習什麼？」

如何珍惜生命

拿出身體殘缺者的圖片，問：「一顆蛋破了與一隻腳殘廢了，那一種感受較深？」對於所擁有的，我們經常視為理所當然，甚至沒有感覺它的存在，不知珍惜與感恩，直到我們失去了它。以傳雞蛋掉落的實例，啟發小朋友，去發覺生命原來這般脆弱，而它卻又操控在自己的手中。這裡提供面對困難時，有那些解決之道。

學習生命的典範

最後以兩則故事來勉勵同學。由於緣起的不同，有人一生樣樣齊全，有人身心或生存環境艱困殘缺。但所有的生命都是莊嚴而平等的，也是寬闊和絢麗的。練習把握當下，勇於負責面對，不放棄自己，不傷害他人，生命的果實自然甜美。

單元目標

- ◎從自然界的生命循環現象，認識生命發展的過程。
- ◎從生命的難得，懂得珍惜並平等地對待一切生命。
- ◎知道愛惜生命的方法。
- ◎體驗生命的可貴，體認應該把握當下，珍惜生命。

教學活動

(第一節課)

活動一：觀察綠豆

展示三盒生長情況不同的綠豆芽。從觀察活動中，引導小朋友體會自己成長的過程，是多少因緣的護持、完成。也從不同的生命面貌，感受生命的成長，真的很不容易。

生命現象	存活原因（學生答）	失敗原因（學生答）
種子→發芽	水分足夠，種子破皮了	◎被買走了，煮成了綠豆湯 ◎埋在地底深層缺水分，未發芽 ◎被螞蟻吃掉了
發芽→長根	水分適當	◎水澆太多，種子死了 ◎水分不足，枯萎 ◎被螞蟻吃掉了
長根→粗壯的綠色根莖	◎水分及陽光適當 ◎陽光不足會長出黃色瘦長的莖，須經適當曝曬。	◎水澆太多，淹死了 ◎過度曝曬，枯萎 ◎營養不良，枯萎
粗壯的綠色根莖→茂密的葉子	◎足夠的水、陽光、肥料 ◎土壤貧瘠但適當施肥 ◎沒有蟲害	◎施肥太多，鹹死了 ◎被妹妹折斷莖
茂密的葉子→長出花苞 開花	◎充足的水、陽光、肥料 ◎沒有蟲害	◎被鳥吃掉 ◎被弟弟摘掉
開花→結果	同上	◎花被折掉 ◎天然災害
新種子		

活動二：生命之旅——走迷宮

- ◎ 每位小朋友手拿一個小磁鐵，代表種子，自己選一條路走。
- ◎ 老師慢慢地揭開蓋住的紙，若通過者，就繼續走下去，被淘汰者，則退出比賽。
- ◎ 走完全程，為勝利者。

活動三：說故事—— 腦性麻痺畫家黃美廉 博士的故事

設問一：黃美廉博士對生命的挫折，用什麼態度來面對？

設問二：黃美廉博士如何看待殘缺的自己？



◎ 借用黃美廉博士的奮鬥故事，來啟發學生們發現生命的無限可能。（照片提供：紫竹林精舍）

第二節課

活動一：傳雞蛋遊戲

- ◎ 全班分三組，每組發一顆蛋及紙盤一個。蛋置於紙盤上，手不可扶住雞蛋，由前往後傳。若蛋摔落，該組即失敗。
- ◎ 第一輪，在沒有人干擾的情況下傳遞，觀察結果。
- ◎ 第二輪，在有人干擾的情況下傳遞，觀察結果。干擾時，不可有身體上的碰觸，各組以傳遞最快速且無掉落者為優勝。

活動二：人的一生——生命的無常

- ◎ 展示腦性麻痺、六根或手足殘缺者的圖片。

- ◎了解人的一生及遭遇。
- ◎針對社會現狀提出教學重點，引導刺激思考。
- ◎統整對生命觀點的原則，並提供協助所需的資源。

活動三：學習生命的典範

- ◎介紹周大觀的詩與同學分享。
- ◎朗讀後，概說作者及其一生的遭遇。

活動四：課程回顧及回向

教學現場——高雄市光武國小四年級12班教室

第一節課

活動一：觀察綠豆

老師：「綠豆芽生長情況的不同點在哪裡？為什麼？」

同學：「高矮不同／有的沒發芽／成長過程受陽光、空氣、水、蟲害、人為干擾……等生長環境的影響。」

活動二：生命之旅——走迷宮



◎全班一起來走迷宮，通過的才能繼續往下走。（照片提供：紫竹林精舍）

遊戲過程中，同學們覺得有趣又有些困難，最後僅有一位小朋友走完全程。同學們體會到：並非每顆種子，都能順利經歷完整的成長過程而長大。

老師：「種子一生成長的過程中，會發生什麼狀況？種子的一生與我們生活中的那些部分很像？」

同學：「生命很脆弱／危險很多／要勇敢面對困難。」

活動三：說故事——腦性麻痺畫家黃美廉博士的故事

老師：「生命因為脆弱，所以我們要守護它；又因為難得，所以要珍惜它。就像黃美廉博士一樣，不因自己患了腦性麻痺而自暴自棄。」

老師：「生存如此不易，要把握生命中的每一個因緣，小心守護自己的生命，也要以悲愍而尊重的心，平等對待一切的生命。」

第二節課

活動一：傳雞蛋遊戲

傳遞中有一組將雞蛋掉落，大家驚叫一聲，其他兩組安然過關。

老師：「蛋與我們的生命有何相同？想順利完成傳遞有什麼條件？有何啟示？」

活動二：人的一生——生命的無常

◎展示腦性麻痺，六根或手足殘缺者的圖片。

老師：「同學們看了殘缺人士的圖片之後的感受？」

同學：「自己太幸福了。」

◎請一位同學上台，排列「人的一生」紙牌，請同學依序排出：受精卵→出生→嬰幼兒→兒童→青少年→青年→成人→老人→死亡。

老師：「生命中的每一個過程，可能出現什麼困難與考驗？如果有人出30萬元買你一個眼睛，願意嗎？什麼樣的情況是對自己的生命不珍惜？」

同學：「卡債：不當的消費行為，導致入不敷出。為滿足欲望，鋌而走險，或搶或殺，害人害己。／自殺、自暴自棄、吸毒、飆車。／輟學：容易被引誘，參加幫派。／留連網咖：在網咖留連，會受不良分子影響，或被人以毒品控制，進而威脅他人，浪費時間與生命。／翹課：翹課要爬牆出校，若不小心會摔傷或摔死。」

老師：「當生命中遇到困境，要如何面對？」

同學：「讓自己的心情平靜下來。／凡事盡心盡力，學習欣賞不完美。／要有信心，告訴自己一定能克服困難。／知道向他人求助，如老師、父母、長輩、社會機構等。」



◎排出人的一生，小小年紀似乎也開始了解，生命成長的不容易。（照片提供：紫竹林精舍）

活動三：學習生命典範

◎朗讀周大觀的詩——我還有一隻腳

我還有一隻腳／貝多芬雙耳失聰／鄭龍水雙眼失明／我還有一隻腳／我要站在地球上

海倫凱勒雙眼失明／鄭豐喜雙腳畸形／我還有一隻腳／我要走遍美麗的世界



◎分享愛與感謝，珍惜並尊重自他的生命，正是心智教學教育的目的。

(照片提供：紫竹林精舍)

勉勵以健康的身體善待自己和別人，用心過每一天，讓自己的夢想成真。

活動四：課程回顧及回向

生命的過程中充滿了變化與考驗，能夠平安且快樂的成長，真的要感恩許多人。有些人生命樣樣齊全，卻不知愛惜，反而把時間浪費在無意義的事上，是非常可惜的。有些人生理上雖有缺陷，但他們卻更了解生命的難得與可貴，不輕易放棄自己或傷害自己，而更努力上進，造福自己和他人，受人尊敬。

人生充滿變化，活著的感覺真好，每個人對生命的未來，都充滿了期待和希望。任何偉大的夢想，都必須要靠一連串的小計畫去完成。我們是自己生命的守護神。我願學習用善良的心，對待自己和所有的生命，讓自己安心，讓別人沒有痛苦。🏠