



教育的力量

做更好的自己、更溫暖的他人

劉桂光

台北市教育局 聘任督學

點亮生命教育協會理事長

我是誰？

- ▶ 以心智圖的方式，寫下我在生活中的各種角色
- ▶ 請給每個角色一個關鍵字、一句形容詞
- ▶ 如果要排出可以代表「我」的順序，會是如何？
- ▶ 如果以重要性來思考，這個順序會改變嗎？



老師遭遇到的
困境是什麼？



我在教育路上所遇到的困境

- ▶ 為什麼是我？
- ▶ 教育是什麼？老師的責任是什麼？
- ▶ 這樣做究竟有沒有價值？
- ▶ 持續的熱情與動力如何而來？



為什麼是我？

- ▶ 我是誰?--反思學生時期的學習以及當時老師給予的經驗
- ▶ 誰是我?--找到眾多角色與價值中的教師身分認同與定位

- ▶ 教師的**身分認同**是一個動態的建構歷程
- ▶ 與個人的**性格及經驗**有關
- ▶ 脈絡化 ➡ 去脈絡化 ➡ 超脈絡化



老師即是陌生人

Teacher as Stranger

Maxine Greene 瑪克辛·格林
美國的教育學家

- (1) 教師須重新審視自己的角色與價值；
- (2) 教師應理解並關注學生是獨特的生命個體；
- (3) 教師應透過哲思建立自我的教學立論；
- (4) 教師須像「返鄉遊子」重新體悟教學；
- (5) 教師應引導學生開啟嶄新的生命視野；
- (6) 教師應透過哲思抉擇教學活動的價值規準；
- (7) 教師應使師生雙方皆能提升自我意識。



每天讓你到學校的動力是什麼？



THE REASON FOR LIVING.

Ikigai的意思是「The reason for living.」，
可以解釋為你活著的目的，
「每天早晨起床的理由，你生存的價值。」

每天早上叫醒你的是夢想嗎？

你的生存價值是什麼呢？

你為什麼要活著？



面對自己，從他者開始，為什麼？

沒有他者，就不會有倫理問題！

就沒有教育問題！



他者哲學

(列維納斯 Emmanuel Levinas 1906-1995)

- ▶ 人生本來是沒有意義的
 - ▶ 所以你經常會覺得生命的空無
 - ▶ 因此生命的意義需要不斷地去建構
 - ▶ 但我們一定要努力建構生命意義嗎?
-
- ▶ 只要我們的生命關連到其他人



他者哲學 3-1

- ▶ 人只有面對他者，才有倫理的問題。
- ▶ 因著這樣的倫理，而有責任的產生(不同的各種責任)。
- ▶ 老師在學校主要/首先面對的是學生(他人)，因為不平等的結構，老師必須先自我退後，先放下自身、自我坎陷之後再來引導學生。
- ▶ 在助人的當下，才能看到對方，看到我執，看到自己種種的慾望與執著。



他者哲學 3-2



他者哲學 3-3

- ▶ 教育中，師生的結構初始就是不平等的，從他者哲學跳脫這樣的初始不平等，最終走向平等。從不對等的關係中，建立起教育的意義與價值。
- ▶ 這需要的是愛。
- ▶ 教師的自我後退與反思，看到學生的臉龐，看到學生的內心，感受到學生的需要與困難，激發學生的學習渴望。



因此，為什麼福祿貝爾說：

「教育之道無他，唯**愛**與**榜樣**而已！」

Friedrich Froebel, 1782-1852



曾子：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」

《論語·學而》

蘇格拉底：「未經審視的生命是配不起人類的！」

(The unexamined life is not worthy of a human being.)

《柏拉圖·對話錄申辯篇》

孔子：「吾十五有志於學，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳順，七十從心所欲不踰矩。」

《論語·為政》



看見學生

愛是在別人的需要上面看到自己的責任

德蕾莎修女



看見學生

完整的看見與接納

接納孩子才有可能陪伴引導他們學習



引導學生成為一個學習者

師生關係與班級經營 生命教育與社會情緒學習



師生共同學習

成為生命教育與社會情緒學習者



點亮生命教育
Association for Education on Life Enlightenment

日常生活的情緒標誌

1. 覺察情緒—正念靜心、身體掃描
2. 標誌情緒—當下的感覺、善用牌卡或工具
3. 辨識情緒—體察情緒曲線
4. 情緒對話—接受情緒 (不是正向負向)
5. 展開學習—尋求平衡



正念

- 正念 **≠** 正向
- 但是正念卻是避免負面思考的關鍵
- 也開啟了轉為正向的可能性
- 正念是**行動前**對**自己的提醒**
- **不批判、耐心、初心、信任、不強求操弄、接受
現況、放下、感恩、慷慨**
- 練習正念：**專注力、覺察力**



正念的態度

- **不批判**：純粹覺察身心狀態
- **耐心**：保持耐心，和平共處
- **初心**：保持初學者的心態
- **信任**：信任自己的智慧與能力
- **不強求操弄**：單純的接納，不急著改變
- **接受現況**：如實地關照當下的身心現象
- **放下**：放下分別、比較好壞的心，只是覺察
- **感恩**：脈絡化的理解生活中的事情都有意義，都要感謝
- **慷慨**：給予別人自己所需的，包括心靈的關愛與物質的東西



生命教育2-1

- 1. 哲學思考**：哲學思考是對思考進行理性反思，培養正確思考所需之知識、技能、情意與態度，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見，提升客觀公正、同理傾聽的能力，促進理性溝通與對
- 2. 人學探索**：人學探索是對於「人是什麼？」、「我是誰？」等問題進行探究，藉由人性論與自我觀的理解，肯定每一個人都不只是時空中具延展性的「物」或「客體」，而同時也是不能被物化或工具化的「主體」，從而建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。

生命教育2-2

- 3.終極關懷**：人生不只有工作或生涯發展的問題，還有生命有無意義、如何面對生命的苦難與死亡、如何確立人生目標等更終極性的課題。終極關懷乃是整合生死、人生哲學與宗教的重要課題，讓學生能夠分辨快樂、幸福、道德與至善之間的關係，掌握人生的意義，建立生命的終極信念。
- 4.價值思辨**：在科技高速發展的資訊、網路、媒體時代中，不僅道德與倫理問題日趨複雜，美感經驗與健康訊息也日益多元豐富，因此更需要具備討論這些議題的價值思辨能力，以釐清日常生活及公共事務中的價值迷思並尋求解決之道。
- 5.靈性修養**：人有能力察覺到自我生命的有限性而生發超越的嚮往，「靈性」指的是人自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性。人的靈性因為追求意義、無限與神聖而有宗教向度，但它未必與特定宗教信仰相連。靈性修養不僅包括靈性自覺與發展，也包括人格修養與人格統整，使人的知、情、意、行整合，突破生命困境，達致幸福人生，追求至善理想。

社會情緒學習2-1

內容出處：參考親子天下

SEL	內涵說明	學習重點
自我管理	具備執行一件事情所需要的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時地自我激勵。	情緒管理 ：在感到挫折、壓力和緊張時，也讓自己恢復平衡，並且不會對他人造成負面影響 動機、自主性和目標設定 ：能設定有挑戰、可達成的目標，並且有清楚的步驟來達成目標 計劃與組織 ：能夠根據資訊和現實修正計劃，並且具備專注力來完成目標。
社會覺察	尊重不同文化、場域下的規範與差異，理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。	同理與慈悲心 ：能覺察他人的感受，關心他人 角色替代 ：能像來自不同家庭、文化、社會背景，來自於懷抱不同觀點的人學習。 理解社會情境 ：理解、欣賞並尊重不同社會規範、文化差異。

社會情緒學習2-2

內容出處：參考親子天下

SEL	內涵說明	學習重點
人際溝通技能	能和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造更好的環境。	溝通 ：能夠專心傾聽別人說話，並且真誠表達。 建立關係和團隊合作 ：能和不同文化、社會背景的人建立融洽的合作關係。 衝突管理 ：遇到衝突時能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點，努力讓事情變好。
負責任的決策	能綜合考量各種利益關係，能做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。	問題分析 ：能收集訊息、探究問題的原因。 提出解決方案 ：能為問題想出多種解決方案，並且預測結果。 反思 ：為了使自我和群體變得更好，在做決定的過程中，願意花時間反思所做的決定如何影響他人生活。
自我覺察	認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。	情緒的自我覺察 ：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。 身分認同與自我認識 ：理解並接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。 成長心態和目標 ：看見自己在工作、家庭的不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

自我覺察

自我管理

負責任的決策

人際溝通技能



社會覺察

人際溝通技能

負責任的決策

社會覺察

自我管理

自我覺察



看見學生的學習

- 先有人，才有人材
- 學習習慣不可能很快就改變
- 學習動機的提升需要時間與多元引導
- 教會學生VS教完課程
- 差異化的教學VS達到同樣的標準



看見學生的學習

- 學生比較**不容易**記得老師希望他學會的東西
- 比較**容易**記得他做的事情
- 所以老師們要**設計學習**，把希望學生知道的東西，轉換成**探究的問題**或是變成引導學生**參與、操作的學習方式**

對話討論/課堂實作/分享心得/成果表現
形成性評量/持續性評量

Assessment as Learning(AaL)
Assessment for Learning(AfL)



如何引導學生的自主性發展？

1. 從學生的角度出發
2. 培養心理需求的滿足感
3. 提供解釋性的理由
4. 承認並接受負面情緒的表達
5. 使用邀請性語言
6. 表現耐心

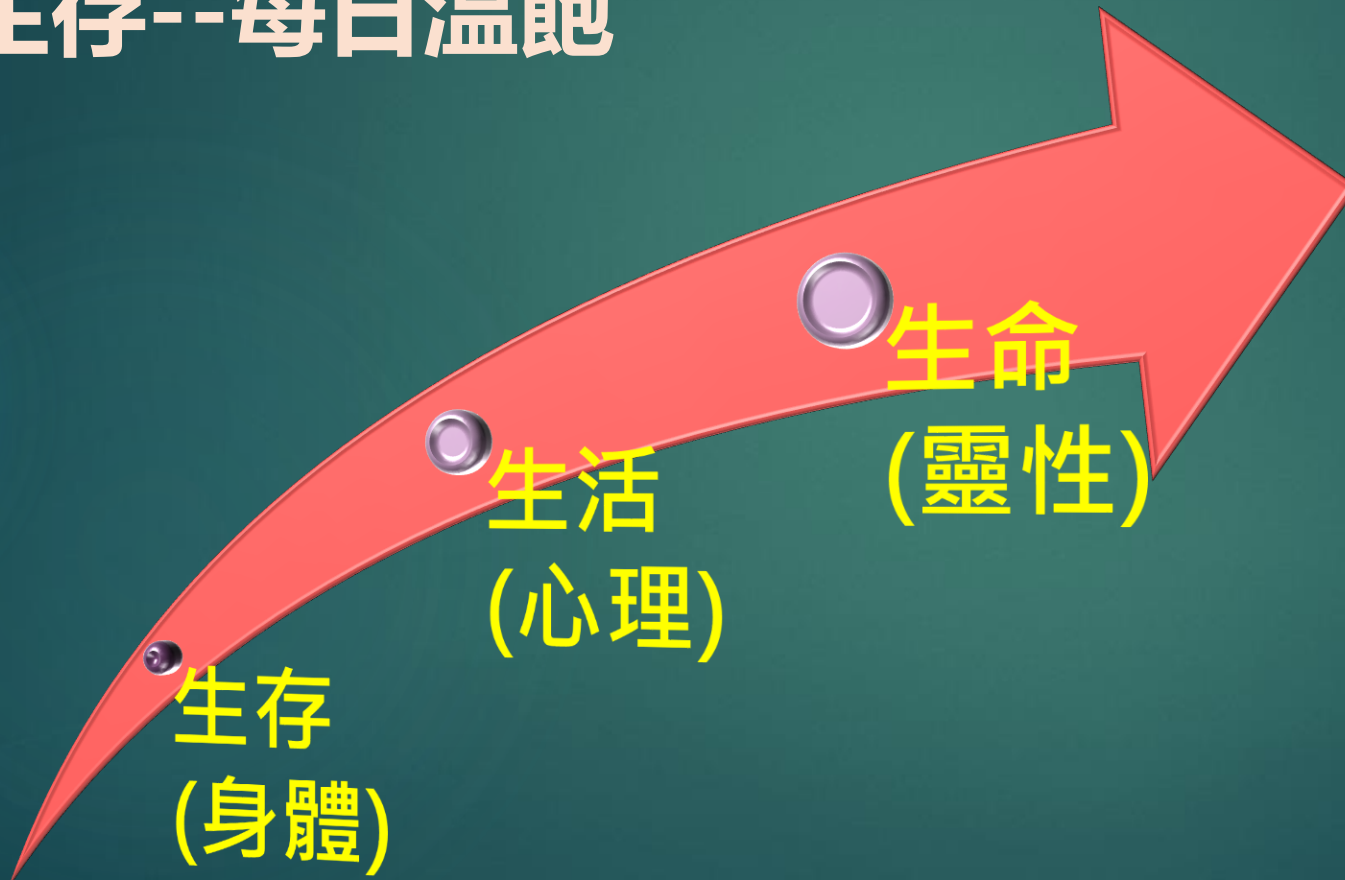


生命教育&社會情緒學習



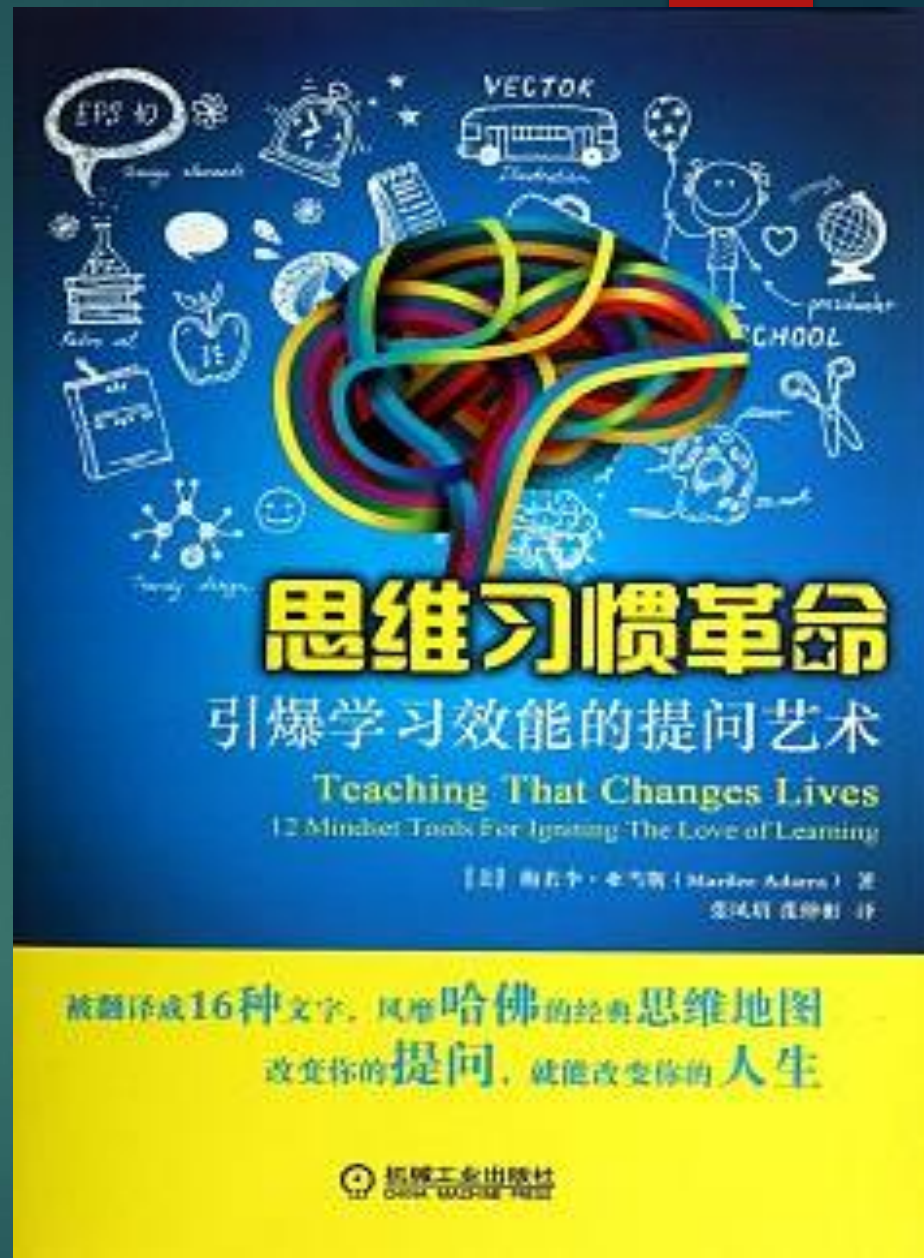
生命--意義價值
生活--悠閒品味
生存--每日溫飽

自我生命價值
的主導性



讓孩子更好1

改變你的思維
--成為一個學習者



思维习惯革命：引爆学习效能的提问艺术
作者：(美)亚当斯 出版社：机械工业出版社

成為學習者的好處

- 激發創造力、培養領導力
- 成為一個值得信任、願意合作、積極成長的人
- 轉化負面情緒，讓自己成為一個正向思考的人
- 將問題轉化成機會
- 將失敗轉化為成長的動力
- 重新點燃對生命的熱情



五個關鍵性的問題

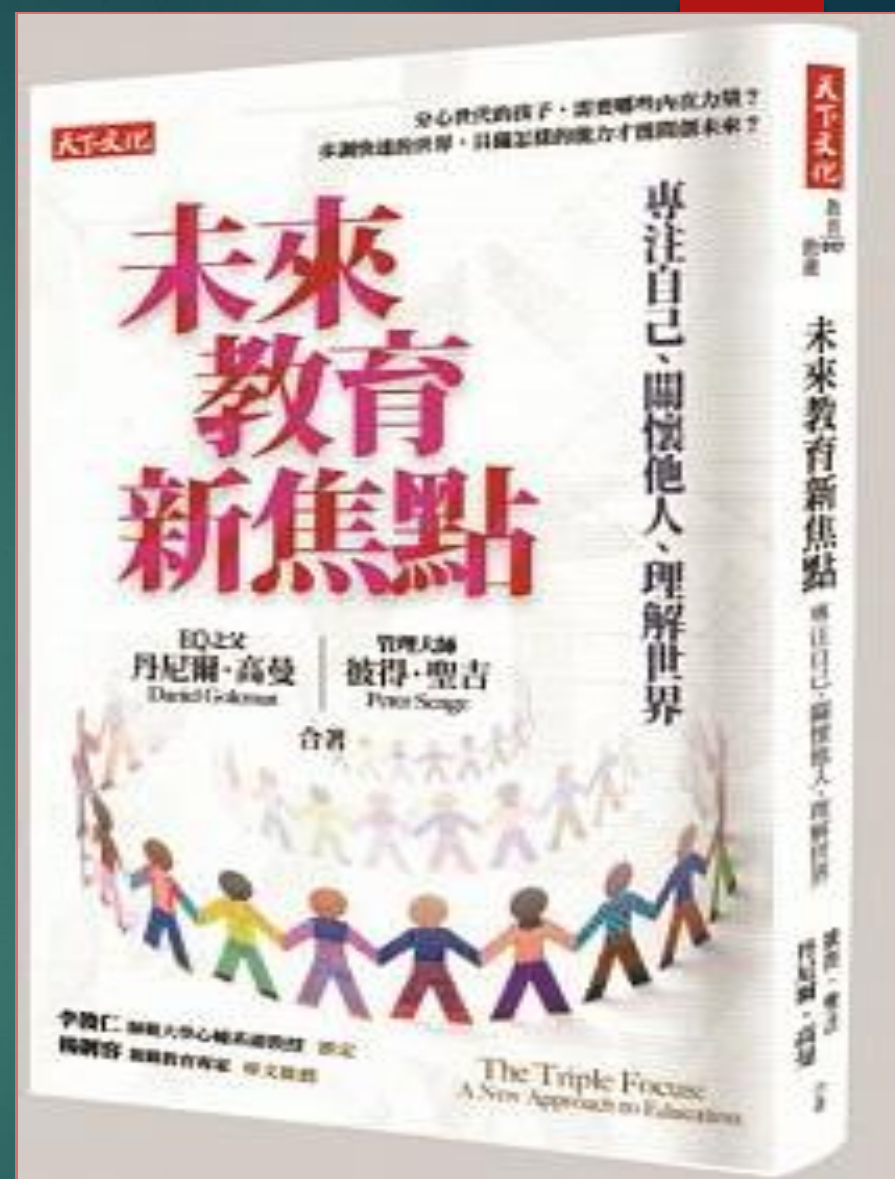
- 1.我想要什麼?(為了自己，也為了他人)
- 2.現在我是處於評判者?
還是學習者的思維模式?
- 3.我現在帶著評判者?
還是學習者的耳朵傾聽?
- 4.我在做什麼樣的假設?
- 5.在這個時刻我想要成為什麼樣的人?



讓孩子更好2

改變你的思維

--成為一個系統思考者



未來教育新焦點：專注自己、關懷他人、理解世界

The Triple Focus: A New Approach to Education

作者：丹尼爾·高曼, 彼得·聖吉 譯者：許妍飛 出版社：天下文化

系統思考的好處

1. 幫助我們打開視野，綜觀全局
2. 幫助我們找到真正的問題
3. 幫助我們分出輕重緩急
4. 幫助我們以終為始，找到解決問題的脈絡
5. 讓我們做出最優的選擇



把眼光定在最遙遠的星星上

對生命的體會、教導，讓學生在數十年後遇見困難時，有不平凡的見識……把眼光定在最遙遠的星星上。……教育可以如此深遠久長，除了知識技巧的層次，還有價值、見識、器度，影響學子一輩子的生活及生命。素養的教育，當如是也。

(國教院副院長 曾世杰)

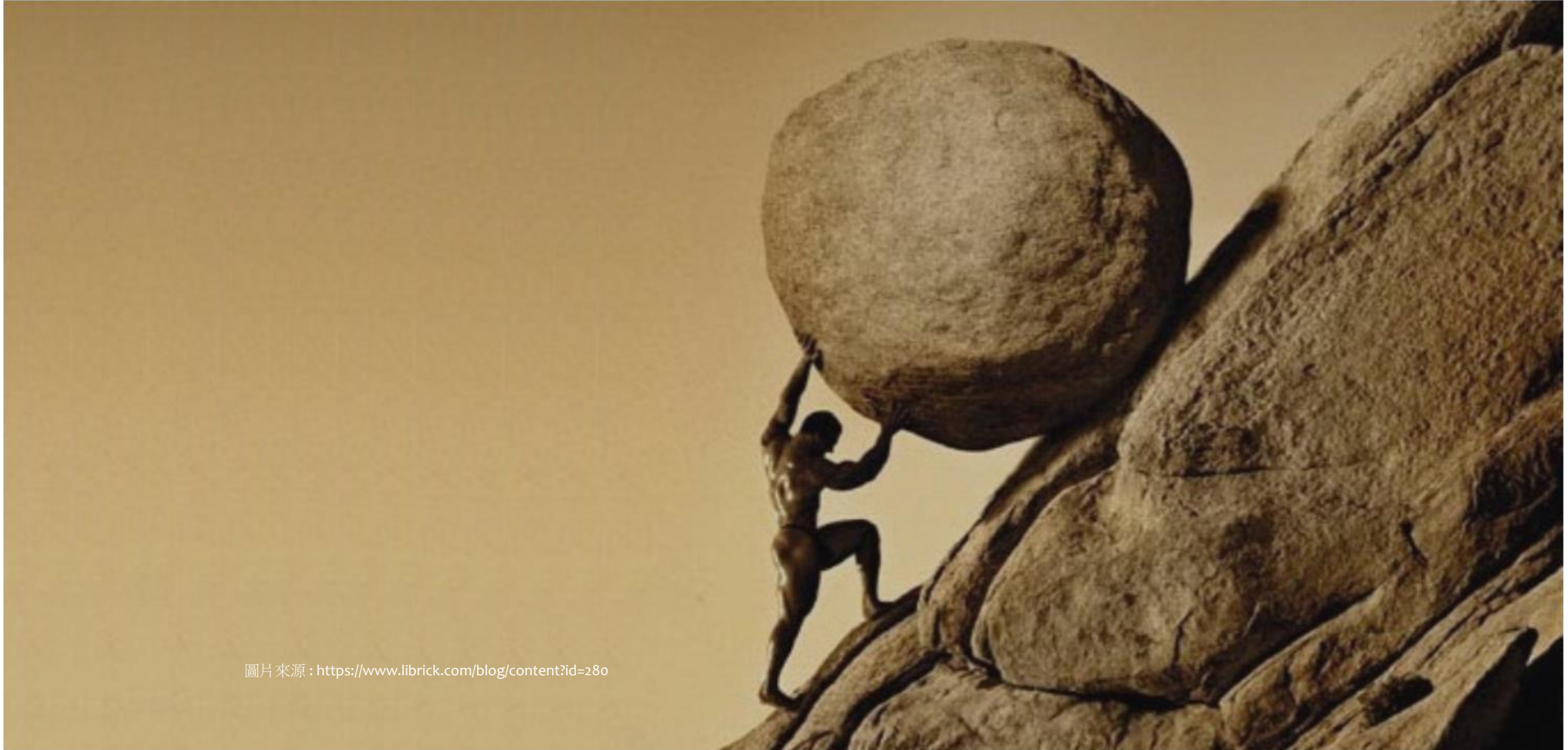


真正的快樂

這個世界上不管有什麼樣的喜悅，
完全來自希望別人快樂；
這個世界上不管有什麼樣的痛苦，
完全來自希望自己快樂。

《西藏生死書》





圖片來源：<https://www.librick.com/blog/content?id=280>

展現執行力與行動力吧!

英國思想家 羅素:推動生命前進的三大力量

--情愛、知識以及對人類苦難無可忍受的關懷。

教育的發生並非單向的
教育的發生是無所不在的
儘管現今的困難很多 阻力很大
可是我們卻是
最有希望與能力解決問題的一群人
我們不能只是消極的不作為
更要積極的去做些什麼!



當你自己永遠的英雄！

第86屆奧斯卡最佳男主角馬修麥康納得獎感言

在我15歲的時候，

有一位生命中很重要的人士曾經問我：

「誰是你心目中的英雄？」

我說：「我從未想過這個問題，給我幾個禮拜的時間思考。」

接著兩週後我又回去找他，他再度問了我相同的問題，我答：「我認真思考過後，覺得那個英雄就是『十年後的我』。」



當你自己永遠的英雄！

第86屆奧斯卡最佳男主角馬修麥康納得獎感言

等到我25歲的時候，那個人又問：「所以你現在成為英雄了嗎？」

我說：「不不不，差遠了！」

他問為什麼？

我說：「因為我現在的英雄是35歲的我」。

所以其實之後的每一天、每一週、每一月、每一年，我這輩子的英雄都會是「十年後的那個我」。雖然我永遠也無法成為心目中的英雄，我知道不可能，但這也讓我永遠都有個不斷努力追逐的目標。



和孩子一起活出生命的光彩

幫助我們的孩子
當他們自己永遠的英雄吧！
做更好的自己
做更溫暖的他人



每個人都有創造幸福的能力

老師是

培養每個人擁有這種能力的人



點亮生命教育協會

念念不忘 必有迴響

感謝聆聽

做更好的自己 更溫暖的他人



劉桂光

台北市教育局 聘任督學

點亮生命教育協會理事長