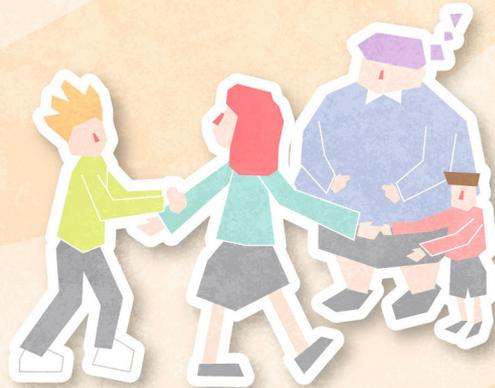


十二年國民基本教育

綜合活動領域

教學模組

高中階段 ▶ 教師手冊



十二年國民基本教育

綜合活動領域

教學模組

高中階段 ▶ 教師手冊



十二年國民基本教育綜合活動領域教材與教學模組研發編輯小組

編者的話

為實踐《總綱》的理念，將素養的概念逐步轉化、落實於課程當中，以強化理念與實踐的連結，本領域依據《綜合活動領域課程綱要》，研發素養導向的教學模組。

綜合活動領域教學模組有以下的特色：

一、素養導向教材編寫原則

- (一) 體現「自發、互動、共好」的理念，增進學生價值探索、經驗統整與實踐創新的素養。
- (二) 理解綜合活動領綱的內涵，掌握學習重點，融入相關議題，整合認知、情意、技能的教學設計。
- (三) 提供真實情境脈絡，協助學生產生問題意識，重視學習歷程、方法及結果。
- (四) 引導學生自主學習，進而應用所學解決生活問題，並能關懷周遭的人事物。
- (五) 運用多元評量，呈現並了解學生的學習過程與成果。

二、高中階段教學模組

依上述原則，高中階段研發了教師手冊及學生手冊的教學模組，透過試教，了解學生的經驗、學習的情形和遭遇的問題等，再從滾動式修訂中調整。教師手冊以詳案方式呈現，並附有多項參考資料；學生手冊則有創新的設計，期能引發學生學習的動機和想要繼續了解與探究的興趣。

高中階段的生命教育、生涯規劃與家政三科分別設計了跨科或跨領域的教學模組。

- (一) 「人學探索一人我面面觀」是生命教育為十年級學生設計的教學示例，以全人圖像、尊嚴與尊重為主要的學習內涵。學生透過對人、人性與自我本質的跨領域探索，建構全人的人性圖像，針對「人是什麼？」、「我是誰？」及「在關係中的人」等問題進行探究，盼能協助學生對人的本質、存在意義，以及人我之間的應對關係，建立正確而多元的理解，以為確立並深化自我之人生觀與價值觀提供更適切的觀點。
- (二) 「豐富多彩的人生織錦—生活角色與生涯實踐」的實施對象為十年級學生。本示例旨在引導學生覺察個人在高中階段不同角色的安排與生活型態的關係，學習在取捨過程中釐清自己的目標與價值觀。經由檢視自己在生活中對各角色的「重視度」與「投入度」，分析形成異同的可能原因，提出讓生活角色平衡的創新策略，體現恰如其分、身心自在的生活美感。
- (三) 「愛家傳美味」強調飲食是生活的基本能力，也是連結家人關係的重要媒介，各校可視學校情況與學生興趣，彈性安排實施的年級。高中生因課業或同儕因素，可能較缺乏與家人的互動，本課程先以個人的家庭飲食故事出發，藉由影片傳達與教師引導，了解家人對自己的愛，進而能愛自己的家。繼之，透過訪談向家人學習、傳承家族或家鄉的特色菜，不僅能喚起學生的飲食記憶，提升烹調能力，拉近家人關係，更能省思自我家庭傳承的角色與責任，以實作展現記憶中的美味、飲食中的美學。



編者的話

01

人學探索 — 人我面面觀 6

一、說明內容	8
▪ 設計理念	8
▪ 單元課程架構表	12
▪ 單元內容	13
▪ 活動一 全人探索	15
▪ 活動二 人的主體性	20
▪ 活動三 人我之間	22
二、單元評量	26
三、替代或延伸活動	28
四、參考資料	30
五、附錄：補充說明	31

附件一 簡介阿德勒心裡學 - 生命風格	42
附件二 曼陀羅思考法 (九宮格思考法)	44

02

豐富多彩的人生織錦 — 生活角色與生涯實踐 46

一、說明內容	48
▪ 設計理念	48
▪ 單元課程架構表	49
▪ 單元內容	50
▪ 活動一 多元角色，多彩人生	52
▪ 活動二 生活角色「心」平衡	55
二、單元評量	60
三、教學省思	62
四、參考資料	63

附件一 人生價值探索	65	PDF DOC
附件二 生活角色放大鏡	66	PDF DOC
附件三 我的生活角色評估	68	PDF DOC
附件四 角色雷達圖	69	PDF DOC

03

愛家傳美味 72

一、說明內容	74
▪ 設計理念	74
▪ 單元課程架構表	76
▪ 單元內容	78
▪ 活動一 味覺記憶傳承	80
▪ 活動二 傳家美味分享	84
▪ 活動三 傳家饗宴共食	87
二、單元評量	90
三、替代或延伸活動	92
四、參考資料	95
五、附錄：補充說明	98

附件一 我的傳家菜	102	PDF DOC
附件二 愛家傳美味	103	PDF DOC
附件三 傳家饗宴共食評分表	104	PDF DOC



01

人學探索

人我面面觀





一、說明內容

設計理念

臺灣社會受到急功近利、重理工輕人文風氣的影響，學校教育往往過度偏重「人才」的競爭力，而忽略了「人」的內在涵養。因此，學生應具備的思考判斷力、身心靈的成熟與成長，生命價值觀的內化與深化等重要議題，在學習過程中完全被忽略，而社會上充斥著各種怪力亂神、情緒失控、人生觀扭曲、價值觀模糊等現象，皆為生命教育課程應思考的問題。

99 課綱以「人生三問」架構生命教育類選修科目的課程，包含：人為什麼而活？人應該如何生活？人要如何才能活出應活的生命？「第一問」是要先確立生命的終極意義與目的，何為至善？「第二問」是倫理思考能力的培養及價值觀的省思，以分辨人生應行的道路與方向，「第三問」則關注人格與靈性的提昇，逐步做到知行合一。以「人生三問」為架構的「生命教育」可以有系統的涵蓋人生目標、人生道路，以及如何知行合一的生命課題，也建構了「培育完整的人」之核心內涵。

十二年國教新課綱包含國小至高中三個不同人格與身心靈成長階段的學習，應該更周延的考慮課程規劃之適齡與適性，以協助學生有系統的探究生命之重要課題。因此，新課綱提出的生命教育核心素養架構，包含「基礎與方法」及「人生三問」兩大向度，以及從這兩個向度展開生命教育核心素養內涵的五個類別（如表 1）。

表 1 生命教育核心素養內涵

1. 基礎與方法

哲學思考	思考素養
	後設思考
人學探索	人的特質與人性觀
	人的主體性與自我觀

2. 人生三問

終極關懷 (人為什麼而活?)	哲學與生命意義
	生死關懷與實踐
	終極信念與宗教
價值思辨 (人應該如何生活?)	道德哲學的素養及其應用
	生活美學的省思
靈性修養 (人要如何才能活出知行合一的生命?)	靈性自覺與修養
	人格統整與靈性修養

III

為了探究人生三問，協助學生確立並深化自我的人生觀；針對個人的價值觀進行反省與思辨；同時在生命修養上逐步內化與實踐；最終成為一個完整的人，故需要以「思考素養」為基礎，幫助他們發掘與面對生活中的各種問題與挑戰。同時，「思考素養」也是探索並養成生命教育其他四個層面所不可或缺的元素。

本單元「人學探索 - 人我面面觀」是透過對人、人性與自我本質的跨領域探索，建構全人的人性圖像，主要針對「人是什麼？」「我是誰？」及「在關係中的人」等問題進行探究，希望協助學生對於人的本質、存在意義及人我之間的應對關係建立正確而多元的理解，以為確立並深化自我之人生觀與價值觀提供更適切的觀點。

據此，為探究人的終極願景、價值理想以及靈性修養、知行合一的途徑（人生三問），本單元依據綜合活動領域主題軸「1. 自我與生涯發展」、主題項目「d. 尊重與珍惜生命」、學習表現「生 2a-V-1 具備跨領域人學探索與建構全人人學的基本素養」、「生 2b-V-1 能以適切的人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值思辨與靈性修養」發展課程，以培養綜合領域核心素養「綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生」及「綜 S-U-C2 具備人際溝通知能，提升在團體生活中共同決策、合作解決問題，學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的生活」。

在課程設計上，首先依據學習內容「生 Ba-V-1 全人人學的基本素養」透過九宮格中對「人」的描述或聯想歸納的活動思考人的多元面向，並透過生活情境出現的問題來反思當代各種「化約論」對於「全人」意義的挑戰，試圖協助學生建立對人的「全人」理解，建立適切的人生觀與價值觀。

其次，依據學習內容「生 Bb-V-1 瞭解人是「客體」，更是「主體」，以確立人的主體尊嚴與自為目的性」，透過各種生活情境中對待人的方式與人我之間的應對討論，思考人的主體性與尊重的深層意義。

最後，學習內容「生 Bb-V-2 什麼是『我』？『我』是誰？『我』與『我的身體』、『我的心理』、『我的理性』、『我的感性』，以及『我的靈性』的關係與差異」主要探討「自我觀」的內涵與形成因素，以理解「自我」在人我關係中的存在意義與獨特性，透過這些學習內容與步驟，期待能引導學生對人有更全面性的理解，進一步探索人生的根本課題。



III

單元課程架構表

活動一 全人探索

第一節

教學重點：

1. 人的多元面向
2. 人的共通與獨特 / 變異與不變
3. 人面臨的挑戰

活動二 人的主體性

第二節

教學重點：

1. 人的主體性
2. 尊嚴與尊重

活動三 人我之間

第三節

教學重點：

1. 形成個人自我觀的因素及內涵
2. 關係中的我

單元內容

領域 / 科目	生命教育	設計者	錢雅婷、吳瑞玲、 范毓麟、胡敏華
實施年級	十年級	總節數	共 3 節
單元名稱	人學探索 - 人我面面觀		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	面向：A 自主行動 項目：A1 身心素質與自我精進 面向：C 社會參與 項目：C2 人際關係與團隊合作	
	領域核心素養	綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。 綜 S-U-C2 具備人際溝通知能，提升在團體生活中共同決策、合作解決問題，學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的生活。	
綜合活動	主題軸	1 自我與生涯發展	
	主題項目	1d 尊重與珍惜生命	

學習重點	學習表現	生 2a-V-1 具備跨領域人學探索與建構全人人學的基本素養。 生 2b-V-1 能以適切的人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值思辨與靈性修養。
	學習內容	生 Ba-V-1 全人人學的基本素養。 生 Bb-V-1 了解人是「客體」，更是「主體」，以確立人的主體尊嚴與自為目的性。 生 Bb-V-2 什麼是「我」？「我」是誰？「我」與「我的身體」、「我的心理」、「我的理性」、「我的感性」，以及「我的靈性」的關係與差異。
議題融入	學習主題	無
	實質內涵	無
與其他領域 / 科目的連結		生涯規劃 -A. 自我探索 涯 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力。
教材來源		自編
教學設備 / 資源		小白板、白板筆、便利貼、電腦與投影機、討論桌、相機（手機）
學習目標		
<p>1. 探討不同學科對人各種特質的詮釋，分析「人」的多元面向，理解「全人」的意涵。</p> <p>2. 探究適切的人生觀與價值觀，覺察人際互動中的主體性，分析「互為主體」的人我關係。</p> <p>3. 覺察自我觀的形成因素及內涵，思考「自我」在關係中的獨特意義。</p>		

活動一 全人探索

節次 ①—②—③

自我檢討

心理學家阿德勒認為：每一個人從很小的時候，就會對環境展開探索，逐步認識自己及外在的世界，從這一連串的經驗中，建構出屬於自己的生命風格；也就是一種「我是……」、「別人是……」、「世界是……」、「所以我要……」的人生態度。

每一個人都是帶著我們從兒童時期就養成獨特的「生命風格」度過一生。這「生命風格」，就像是一張具有方向性的隱形地圖，讓我們可以按圖索驥去探索人生。

我們先從這幾句話試著了解自己，進一步開展對人、對生命的探索。請先完成以下語句：如：我是溫柔的；我是一條獨立的線……

對目前的我來說，我認為

紀錄表

- ① 我是 _____（自我觀）
- ② 他人是 _____（人我觀 / 人性觀）
- ③ 世界是 _____（世界觀）
- ④ 所以，我要 _____（行為動向、人生任務）

★（參考附件一）



III



一、人的多元面向

(一) 腦力激盪

1. 每組在小白板中畫上九宮格，並書寫對「人」的聯想。
(參考附件二)
2. 每組上台分享，並將小白板貼在黑板上。

(二) 配合各學科對人的理論，歸納分類

1. 將九宮格中對「人」的描述或聯想歸納，有哪些面向？如：特質方面、生理方面、心理方面……
2. 這些面向，有可能來自哪些學科領域對人的描述？
3. 每組針對某些學科領域，有沒有補充的說法？

(參考附錄一)

(三) 統整歸納

1. 每組以一句話或一段描述，在小白板上寫下對人的看法。(了解每一組目前對人的理解與偏重的面向)
2. 由各組的描述引導歸納：

不同的學科領域都在自己的知識基礎上發展對人的思考，如：從各組描述中可見人的面向多元而複雜，無法以單一觀點陳述完全。

紀錄表



二、人的共通與獨特 / 變異與不變

(一) 整合各學科領域對人的解釋，說明人的共通與獨特性，在變化中也有不變的本質。

(二) 引導問句

1. 剛剛討論歸納的關於人的面向，你還有哪些發現？每個人都有這些面向嗎？有沒有共通或不一樣的地方？
2. 如果把時間拉長一點看，在不同的階段，人會不會有什麼改變？

(三) 統整小結：

覺察人的多元面向，以及本質上有共通與獨特、變中有不變的特性，幫助我們在思考生命意義與確立人生觀及價值觀時，有比較客觀而全面的理解。



三、人面臨的挑戰

(一) 生活實例思考

1. 請每組討論生活中的例子，有哪些狀況，我們可能忽略了人的整體與多元？

(1) 舉例說明：小華上課常常不專心，老師直覺要小華去看醫生，大家都認為可能是過動，吃藥才能改善，忽略了小華可能有其他方面的需求，僅從大腦神經科學的問題認識小華（參考附錄二）。

(2) 舉例說明：播放 21 歲紀錄片導演楊逸帆花費七年所拍攝短片 - 學習的理由，僅從分數工具的角度來看自己是怎樣的人生？（參考附錄三）

(二) 小組以心智圖呈現人的多元面向，並說明這樣的理解對認識自我，以及與人建立關係、互動相處的影響。

(三) 歸納各組的「全人」觀點：

1. 如果對人的理解，被簡化為只是研究物質的化學反應；心理情緒的反應也僅被視為是大腦內化學物質的交互作

實作評量

1. 理解全人觀點的意義與認識自己的關聯性。
2. 探究全人觀點對終極關懷與價值抉擇的影響。

用，人類最終可能完全被簡化為原子分子物質，這樣的化約無助於理解「人為什麼會活著」，也無法解決人與人之間的溝通困境或日益激烈的競爭衝突。

2. 我們需要更寬闊的觀察視野，建立「全人」的觀點，尊重人的整體與多元性，因為對人的看法將會影響我們如何覺察自己的認同、人生意義的建構、價值的抉擇等議題。（參考附錄四）



四、下節課的準備

請各組搜集 1-2 則新聞議題或生活情境，內容涉及人與人之間的互動關係，於下節課討論，並請於下次上課前一天繳交資料。（參考附錄三）

活動二 人的主體性

節次

① — ② — ③



一、人的主體性

- (一) 摘要前一節課討論重點：僅以「化約」的觀點來認識人，或能有「全人」的理解、都可能會影響我們對於生命的看法。
- (二) 也因為人有某種特殊性，能夠思考覺察，進而能反省人與人之間的關係與互動歷程。這節課就從人際互動的探討理解人的這種特殊性（人的主體性）。
- (三) 共同分析情境中的人際對待方式
各組針對所搜集的新聞議題或生活情境，分析以下問題並上台報告：（參考附錄三）
1. 這些情境中對待人的方式是什麼？如果你處於這樣的情境，你的感受是什麼？
 2. 你認為這些情境中的人得到或失去什麼？對他們有哪些影響？
- (四) 根據各組討論結果，引導歸納人「主體性」與「尊嚴」的概念，並探究人的「主體性」對人生觀與價值觀的影響。（參考附錄五）



二、尊嚴與尊重

- (一) 角色扮演與討論
1. 選擇剛才討論的任一情境，每組三分鐘，演出較合理的對待方式。（參考附錄三）
 2. 各組分析大家的演出，歸納合理的對待方式及理由。
- (二) 綜合歸納，分析「互為主體」的人我關係，帶出「尊重他人」與「受他人尊重」的真正意義。
1. 人之所以為人，有其主體地位。能夠自我選擇、自我決定、自發創造、自我承擔，就是人具有的「主體性」。
 2. 「主體性」，關乎「尊嚴」，展現在彼此合理的對待中，因為我們被視為一個完整的人。只要是人，都應該彼此尊重。（參考附錄五）

口語評量

討論並分享尊重真正的概念，並反思生活中的合理對待。



活動三 人我之間

節次

①—②—③



一、形成個人自我觀的因素及內涵

(一) 引言：引導摘要前兩節課對於人性、人的本質與主體性的思考，反思自我的意義。

引導提問：從小到大經常聽到鼓勵的話，像是要活出「人的價值」、活出「自我」，在前兩節課對於「全人」與「主體性」的思考之下，你對「自我」的認識是什麼呢？

(二) 我是誰？

1. 請同學兩人一組，輪流進行一分鐘的自我介紹。聽者不斷問「你是誰？」說者要說「我是……」，每次回答的內容不能重覆。聽者需將說者所說的關鍵字句寫在便利貼上。

2. 自我檢視自我觀（書寫於便利貼）

(1) 關於「我是……」回答中包含了哪些內涵？這些內涵足夠代表我這個人嗎？為什麼？如：姓名、性別、星座、個性、角色、喜好等。

(2) 我是如何認識這些內涵的？若時間再拉長一些，關於「我是……」的回答可能會有什麼不同嗎？

(3) 請從這些內涵中，挑出三個自己最看重的答案，並歸納這些內涵對你的行事為人有哪些影響？

(4) 邀請同學自由回答。（便利貼可收回）

(三) 歸納分享，說明自我觀的內涵、來源及影響。

1. 描述性：包含身份、職業、性別、年紀、外觀、個性等，通常是大家用來描述自我的內涵，屬於「事實的自我觀」。
2. 實踐性：另外是我們看重的「價值上的自我觀」，是我們願意實踐的部分，也就是自我認同，如：我是某社團社長，因為我看重身為社長的自己，所有關乎社長的責任與義務，我都會放在第一位去努力實踐。別人可從我的行動準則或決定來理解我的認同、價值抉擇與如何看待自我。
3. 成長經驗及社會文化的形塑都可能影響「我是誰」的思考，進一步影響自己的人生觀、價值觀，以及對於生命意義的想法。



二、關係中的我

(一) 閱讀《小王子》第 21 章（參考附錄六）

我們每一個人都是具有「自發能動與自我決定」的主體，能理性思考我們的行事為人，所以我們看重這樣的彼此，那也是我們之所以獨一無二的理由。透過小王子與狐狸建立關係的討論，思考人我關係中，你與我的存在意義與獨特性。

(二) 分組討論以下問題，並上台分享

1. 小王子和狐狸如何建立關係？小王子從這段關係中又是如何發現他跟玫瑰的互動呢？
2. 「你為你的玫瑰花所花費的時間使你的玫瑰花變得那麼重要？」你怎麼解釋這句話。
3. 小王子和狐狸建立關係的歷程，讓大家聯想到自己生活裡有哪些情境或關係的建立？
4. 在哪些關係中，有我們視為重要且獨特的感覺？關鍵原因是什麼？

口語評量
表達在人我關係中，自我與他人的獨特意義。

(三) 總結歸納

1. 在「我們」建立的各種關係中，是因為關係中的彼此付出，而賦予每個人獨特的意義。
2. 就像小王子與狐狸、玫瑰的關係，因為彼此在對方心上，在彼此的關懷與滋養裡看到責任，卻不牽制彼此，是因為「你」的存在，「我」的獨特性才得以彰顯。

3. 再次提醒「人活在關係中，尊重彼此生為人的意義，是因為我們看重彼此的尊嚴與主體性」。（也可與前述價值上的自我觀共同思考）

• 單元省思 •

(一) 請同學沉澱這三節課關於人學的探討與學習，從看見人的多元面向出發，到看見身而為人的主體性，再到展現在人我關係中的彼此尊重，以及最後自我觀的呈現。請靜下來自我整理，在「學生手冊」中再次完成下列句子：

對目前的我來說，我認為

1. 我是 _____（自我觀）
2. 他人是 _____（人我觀 / 人性觀）
3. 世界是 _____（世界觀）
4. 所以我要 _____（行為動向、人生任務）

(二) 可與第一節課書寫的內容做對照，思考自己對自己的看法與對人、對世界的看法，有何改變？改變的原因為何？

(三) 持續在學生手冊上反省書寫對人與自我的思考，做為期末「靈性修養」單元課程的討論素材。

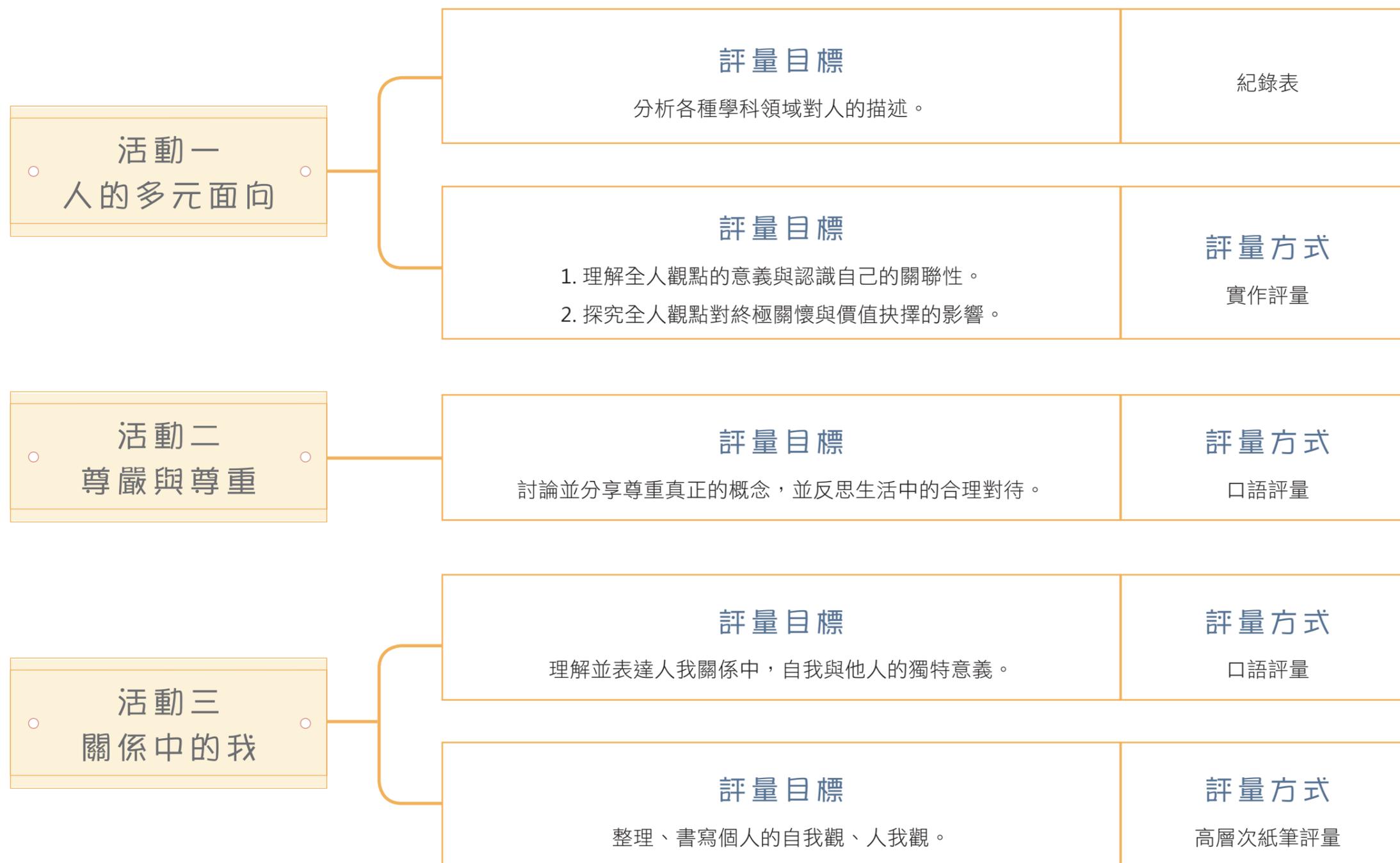
★ 提醒：請老師要有接受學生可能會完全沒有改變或應付的開放心態，這是生命教育課的重要態度。

高層次紙筆評量

整理、書寫個人的自我觀、人我觀，並與前次記錄表比較有無差異，同時反思為何會有差異。

III

二、單元評量





三、替代或延伸活動

(一) 活動一之三：人面臨的挑戰之替代活動

將人疾病化：

小明他很害羞，不太與人溝通，每次老師叫他回答問題，他就臉紅，班上有些人就笑說他有自閉症，也就不多找他講話，老師很想通知家長，請他帶孩子去做鑑定，到醫院檢查……

(二) 活動一之三：人面臨的挑戰之延伸活動

1. 播放「李開復勉勵台大生擁抱 AI，不選擇無挑戰性工作」即時新聞。
2. 李開復先生認為，AI 無法超越人的部分是什麼？
3. 科技的發展不斷挑戰人的存在意義。如：複製人、生化人，甚至是晶片人的出現。

對應第一節所思考人的本質與特性，你對於科技發展對人性的影響有何看法？（可就上述討論帶出人生三問：生命的意義為何？重要的價值又是什麼？如何實踐？）

(三) 活動二：「尊嚴與尊重」之延伸活動

有些疾病會破壞意識、思考與記憶，讓人無法判斷自己與外在的關係，也無法做出適當回應，甚至失去原有的生活或社交功能，如：阿茲海默、思覺失調、神經系統癱瘓等，這些症狀對自我最大的傷害有可能是失去尊嚴、失去自我的感覺。

有些疾病或意外事故則是造成人的生活功能喪失，或失去原有的生命狀態，如：嚴重的身心障礙者、病人自主權利法中的五款病人等，請思考並討論以下問題：

1. 為什麼他們需要終止、撤除或不施行維持生命的治療？
2. 何謂善終？與人的主體性、尊嚴有何關係？

★ 病人自主權利法簡介（www.parc.tw 病人自主研究中心官網）

有時不是疾病或意外，可能是人際關係的相處，或是人為因素的傷害，讓我們有失去「自我」的感覺？甚至會說「“人”不該被這樣對待！」像是奴隸制度、種性制度、性侵害等狀況。奴隸有可能被剝削或控制，印度的賤民階級從根本被否定人的價值；性侵害者則視「人」為「玩物」，嚴重剝奪了受害者身為人的尊嚴，否定身為人所特有的主體性。上述議題都值得引導學生深入思考與探究。

四、參考資料

安東尼·聖修伯里 (Antoine de Saint Exu pery) (2010)。《小王子》。臺北市：格林。

吳豐維 (2007)。何謂主體性？一個實踐哲學的考察。《思想季刊》，4，63-78。

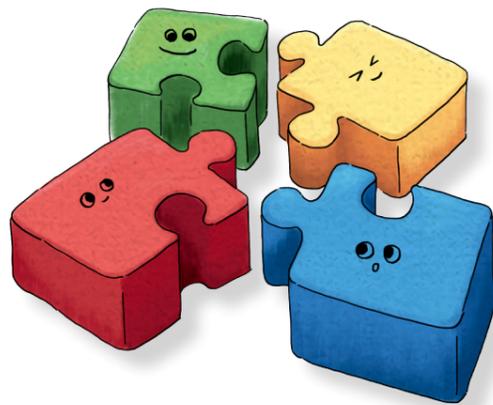
孫效智 (2015)。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。《教育研究月刊》，251，48-72。

理察·大衛·普列希特 (Richard David Precht) (2010)。《我是誰？如果有我，有幾個我？》。臺北市：啟示。

菲立普·費南德茲—阿梅斯托 (Felipe Fernandez-Armesto) (2008)。《我們人類—人類追尋自我價值及定位的歷史》。臺北市：左岸。

曾端真 (2016)。《傾聽生命故事與敘說的療癒力》。臺北市：張老師。

奧斯卡·柏尼菲 (Oscar Brenifier) (2007)。《我，是什麼呢？》。臺北市：米奇巴克。



五、附錄：補充說明

附錄一

★ 以下不同學科領域對人的觀點，僅供參考，教師也可自行搜尋相關資料。

一、漢字裡，「人」字的甲骨文是象形字，描繪的是一個側身站立的人形，刻意突出人的肢體。從金文、小篆到楷書都保持了這種簡潔明快的線條組合。《說文解字》釋：「人，天地之性最貴者也。此籀文。象臂胫之形。凡人之屬皆從人。」

二、生物學觀點：DNA 與化石證明，人類大約于 200 萬年前起源于東非。

人被分類為哺乳綱靈長目人科人屬智人種（學名為 *Homo sapiens* 或 *Homo sapiens sapiens*，但後者不為學界多數一致認可）。

智人意指擁有高度發展的頭腦。生物學上人的學名為「智人」（拉丁文 *homo* 「人」，*sapiens* 即「聰明的」），是與黑猩猩、大猩猩、紅猩猩及長臂猿同屬人猿總科的靈長目動物。人類與其他靈長目動物的不同在於人類直立的身體、高度發展的大腦，以及由高度發展的大腦而來的推理與語言能力。

三、東西方哲學：用人類基本特質來定義人，如：理性、道德（仁義）。

在哲學與法律裡，人類、人、個體是有著不同的意義的。前者指的是這個物種，而後者則是一個行為個體。

四、文化人類學上，人被定義為能夠使用語言、具有複雜的社會組織與科技發展的生物，尤其是他們能夠建立團體與機構來達到互相支持與協助的目的。

五、精神層面上，人被描述為能夠使用各種靈魂的概念，在宗教中這些靈魂被認為與神聖的力量或存在有關；而在神話學中，人的靈魂也會被拿來與其他的人型動物作對照。如：人工智慧或天使是沒有肉體的靈體，獸人或亞人則只有欲望和膚淺的情緒。

六、行為學上來看人類的特徵有：懂得使用語言，具有多種複雜的互助性社會組織，喜歡發展複雜的科技的成就感。這些行為學上的差異也衍生出各文化不同的信仰、傳說、儀式、社會規範。

七、心理學觀點

(一) 佛洛伊德的心理分析學派，將人描寫成個受潛意識本我 (**Id at the subconscious level**) 主宰的非理性者。

(二) 行為主義心理學派的史金納 (**B. F. Skinner**) 以刺激和反應 **stimulus-response**) 來解釋人類行徑：人就好像一副機器，只是不自主地隨著指令而運作。

(三) 心理學家馬斯洛 (**A. Maslow**) 創立人文主義心理學派，被視為心理分析和行為主義以外的第三勢力，他跟佛洛伊德和史金納唱反調，強調人的美善性、自覺性和自主性，他認為人類有能力超越物質、社交、受他人重視這些低層次需要，達到自我完成的境界。

八、馬克斯採納唯物主義的人觀，認為人無非是一種物質，物慾主宰歷史，歷史可以用經濟的下層建築，和為了資產而進行的階級鬥爭來解釋。

九、Max Scheler (有人稱之為哲學人學始祖)，在 “**Man's Place in Nature**” 這本書中說，我們必須仔細描述人的一切成就，以理解人基本的結構，人是有意識的存有者，而意識是精神性的表現。人與動物相似，但人從其活動，發現人與動物不同。

== 人能使用工具：科技活動。

== 人能以符號表達自己：語言。

== 人能建立制度，組織團體，建立社會。

== 人有科學、藝術、文化等活動。

== 人有道德、宗教活動。

科技發展對人學的挑戰

1. 複製人：DNA 的完全複製，使個人的「獨一無二」受到挑戰。同時複製人能否跳脫命定，擁有自由也值得思考。有將人「物化」的風險，人的出生是被拿來利用的，可參考搭配「別讓我走」電影或書籍。
2. 生化人：可探討人的身體與心理之間的關聯性是什麼？身體被取代到什麼程度，會影響到對「人」的認定？
3. 晶片人：腦神經科學發展的極致，只需保留人的記憶，其餘都可以被替換？人的所有反應，包含思考、行為，都可由腦部來控制？有將人「唯物化」的風險，認為人只需物質層面的掌控，而沒有靈魂。



附錄二

▶ 活動一之三：人面臨的挑戰 - 將人疾病化：教師可閱讀本文參考

病理化童年：ADHD 與藥物濫用的處遇模式座談會紀實與反思
2016/07/19

張盈堃 / 政治大學幼兒教育研究所巷仔口社會學

https://twstreetcorner.org/2016/07/19/chang_yingkwan/

摘要：

……為什麼大人常常將這些特徵認為是一種病徵呢？原因出在現場老師身上，一個班級有數十位孩子，某個孩子顯得比較好動、愛發問、活潑，常常影響班上的團體生活、挑戰班級常規，有些老師誤將這樣的孩子視為問題學生，再加上 ADHD 這個名詞在近幾年逐漸廣為大家所知，很多的家長會被老師要求帶孩子到醫院檢查，但診斷其實是很主觀的，尤其是 ADHD 的症狀很難和是否社會化做區別，一旦他們被認定為是 ADHD 的孩子，他們就必須長時間的吃藥，藥物可以幫助孩子控制衝動，能忍住脾氣、不和同學衝突、聽老師的話不要違反上課規則，停止孩子帶給老師、同學負面印象的行為。但是他們吃藥到底是為了老師？還是為了自己呢？我們為這樣為孩子貼上標籤，藥物控制使他們變成我們心目中的好孩子，但孩子的童年也正在被我們這群大人剝奪了。成人的這些主觀判斷、權威宰制皆來自於內心的不安。真實世界中的幼兒確實不同於純真的形象，既多元又複雜；當兒童的回應不順應成人的標準而被歸類為疾病時，就是成人的不安塑造出難以轉變的「病理化童年」現象。……

附錄三

▶ 參考議題一：當人被化約為數字

<https://buzzorange.com/2016/08/10/fuck-you-educational-system/>

【當人生只剩下數字】他花了 7 年跟拍同學，見證了考試如何殺死夢想與熱情

2016/08/10 林芮緹

摘要：

只有讀書才有出路嗎？如果沒考上好學校那是不是讀書就沒有任何意義？從 14 歲的孩子眼光，楊逸帆看著同學們漸漸被升學壓力摧殘，原本才華洋溢的同學們漸漸失去了光彩，成為考試機器，他決定拿起攝影機拍下這一切。七年過去，幾位同學們離開了夢想，但也都沒有考上所謂的頂尖大學。

而為了親身體會，他自己投身考試制度，拍攝自己在考試中的模樣—他才發現自己也在考試中漸漸成為分數機器，失去了靈魂。

楊逸帆立志在 22 天之內考上建中，同時拿著攝影機拍攝自己，企圖把所有事情做到最完美，甚至將攝影機裝在包包裡潛入升學補習班，只為捕捉完美畫面。

本來只想體驗，卻也不小心落入追逐數字的陷阱，開始對分數斤斤計較：「這樣每一科只能錯一題」、「400 分、400 分……」

「楊逸帆，原本那個你去哪了？」在老師的沉痛指責下，逸帆才領悟，追求分數只會讓少年忘了夢想、失去自我意識。

嘗試過「正常的教育體制」後，楊逸帆毅然決然離開高中、離開大學，選擇重回自己的道路，他親自走訪全台灣，正如同拍攝紀錄片的初衷，努力探索如何教育的問題。

▶ 參考議題二：有話要好好說

<https://www.youtube.com/watch?v=s3cJ45NIjsU>

遠傳電信【開口說愛讓愛遠傳】2015 好好說系列—溫度篇

<https://www.youtube.com/watch?v=GquTr9h7Z7g>

遠傳電信【開口說愛讓愛遠傳】2015 好好說系列—那麼遠篇

▶ 參考議題三：當人被工具化

<https://www.youtube.com/watch?v=7OvgPw6c3K8>

餵毒剝削軟禁 40 逃逸移工宛如在集中營 20170725 公視晚間新聞



附錄四

為什麼要探討人學（教師引導參考）

希臘德爾菲神殿上刻了兩行字：一行是「認識你自己」；一行是「凡事勿過度」。能夠被刻在神殿上的語句一定是很特別的，都是前人經年累月體驗得來的智慧。

然而，「認識你自己」是一件很困難的事，小時候總以為知道自己叫什麼名字，是什麼樣個性的人，就算是認識自己了。然而，真的有這麼容易嗎？

當我們具備哲學思考的素養，準備進一步探索人生的功課前，我們對於人有多少理解：人是什麼？人的本質如何？人有哪些面向？我是誰？我與我的身體有什麼關係？性別有怎樣的意義？此外，人的脆弱與有限性、人與人之間互為主體、人與萬物的相互依存性與關係性等問題，都會影響我們對人的終極價值有不同的看法。

而就在諸多科學家嘗試將天地宇宙的奧妙簡化為數學方程式之此刻；對人的理解，也在當代科學的化約觀點之下產生巨大衝擊，試想：人類的思考最終只是物質的化學反應嗎；情緒心理的反應也完全僅能從大腦科學來解釋嗎？這種無止盡的化約究竟有沒有底限？人類最終會不會只被簡化為原子分子的構成物質？高科技的發展與知識的爆炸，除了顯示出人類智能的極致運作之外，它能解決人與人間日益劇烈的隔閡與競爭嗎？有助於我們理解「人為什麼會活著」或「應該如何面對彼此的關係」嗎？

當代諸多的社會現象也對人類的自我認知產生重大影響，如：扭曲的升學主義文化將孩子化約為分數，人與人間的關係充滿競爭；AI 人工智能的發展與基因工程的研究引發對人性與存在意義的倫理思考；人的特質與

III 結構被「疾病化」等；這些對「人」的單一化約或扭曲都對學生人生觀與價值觀的確立產生莫大影響，甚至加劇了生命的茫然與困惑！

因此，為了探究人的終極願景、價值理想以及靈性修養、知行合一的途徑，我們應該對「人」以及「自我」做徹底反思，透過對人的本質及自我的認識等思考，建立對人的「全人」理解。人學探索這門課，希望帶著大家好好思考這些問題。



附錄五

主體性與「互為主體」（尊重的意義）

一、主體性

在動物大遷徙的東非草原上，一隻出生時肢體有障礙的羚羊，可能會成為獅子的晚餐，不是因為獅子殘忍，是因為動物生存的本能，自然界的生命循環。但人類若面對有障礙的個體，顯然不會只依著本能與慾望，放任這些個體自生自滅，我們會思考有哪些制度或空間可以幫助這些人，我們會試著感受他們的痛苦，進一步做出適切的反應。如：發展出社會福利制度、無障礙空間環境，甚至是人權的思考。

就像在學校面對特殊需求的學生時，除了引導學生不嘲笑、不捉弄、不傷害之外，更積極的學習是從感同身受的悲憫心到福利制度的協助，進一步思考人應有的權利，這是人，做為一個主體的珍貴情操：不會僅僅依著動物生存需求、本能、欲望而行動，而是能夠推己及人、做出適切的反應，也是人性尊嚴之根源。

主體性關乎人的尊嚴。是指人可以自我決定、自我做主、自發能動的特性。人的本能是會自我保護，或因恐懼而進行攻擊，如何讓自己不是單純只被欲望推動；或完全只能依據自然法則而行動，而是可以依據理由，謹慎思考之後，進而選擇與行動，這才是主體性的展現。

有些人際互動的情境，會讓自己有失去尊嚴或被否定的感覺：不把人當人看，不認為我們有為自己決定與承擔的可能性，嚴重者像是奴隸制度、種性制度、性侵害等狀況，或是將人視為分數、工具，無視對方的興趣、需求與思考判斷能力，從根本否定了人存在的意義。

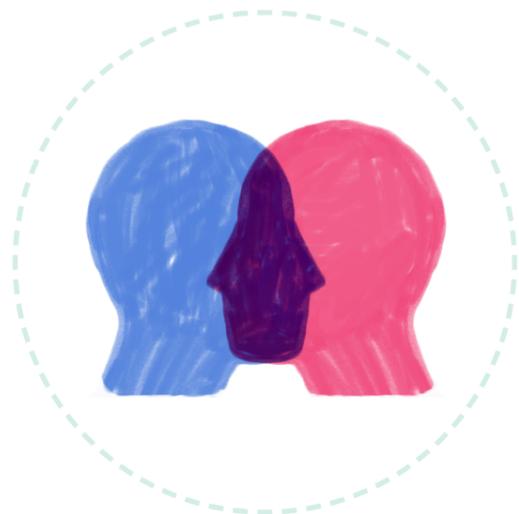
二、「互為主體」（尊重的意義）

把每個人當作可以自我做主，也有承擔責任能力的主體，就是尊重。

人活在關係之中，當我們視彼此皆為可以自主決定，也可以承擔責任的主體，我們就會思考彼此應負的責任與需要反省的義務，也會謹慎思考對待的方式，如：追求分數與競爭可能並不是學習真正的核心，要怎麼讓青少年有獨立思考的抉擇能力？並願意看重人有這樣的能力，這是「尊重」真正的意義。

所以為什麼外籍移工需要尊重？為什麼罪犯需要尊重，是因為生而為人都有這種特殊的地位 - 主體性，本身就值得尊重。同時在我們與他人相處的過程中，也有被愛、被肯定的心理需求；也能推己及人，肯定彼此的價值與尊嚴，此即所謂尊重，也就是「互為主體」的真諦。

同樣，為什麼不能作弊，不能說謊，即便對你有好處，為什麼還是不能？為什麼性騷擾與霸凌是需要究責的？因為任何人做為一個主體，雖然可以自主做決定，但不表示可以無法無天，自我膨脹，仍需要相對應承擔責任，需要檢討與反省，關係中每一個人都有獨特的主體性，值得我們深思。



附錄六

《小王子》第 21 章

「對我來說，你只不過是個小男孩，就像其他上千萬個小男孩一樣。我不需要你，你也不需要我。對你而言，我也只是一隻狐狸，就跟其他上千萬隻狐狸一樣。但是，如果你馴養了我，我們就彼此需要了。對我而言，你就是宇宙之間獨特的存在；對你而言，我也是世界上獨特的存在。」

引自「愛上一朵玫瑰的任性：小王子教我們的六個關係課題」

<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5070334>

小王子書中提到：人與人之間所建立的關係，是需要透過耐心、慢慢地接近；是一種心甘情願的馴養與被馴養，同時對對方有責任，彼此有獨一無二的聯結與意義。

所以狐狸提醒小王子「永遠要對你所馴養的對象負責，你為你的玫瑰花所花費的時間使你的玫瑰花變得那麼重要。」



一、簡介阿德勒心理學 - 生命風格

(一) 阿德勒心理學

阿德勒心理學又稱為個體心理學 (Individual Psychology)，主張人的獨特性、自主性、創造性，以及追求目標的統一性。個體用其統一的生命風格來回應人生任務。阿德勒認為了解個體不能透過片斷的行為，應該從其所追求的優越目標來了解一個人。他的人性論對後來的心理學及教育理論影響甚巨，舉凡精研心理學、心理治療及兒童教育的學說，很少不受阿德勒觀念的影響。- 摘自《傾聽生命故事與敘說的療癒力》

(二) 生命風格

阿德勒心理學將這樣面對不同情境的人生際遇所展現出來的自我觀、人我觀、世界觀稱之為「生命風格 (lifestyle)」。所謂的生命風格是孩子從小就會對環境展開探索，並且認識自己及了解外在的世界，再從這一連串的經驗中建構屬於自己的生命風格；也是一個個體的心理素描、認知信念的主題、行為模式、面對自己與他人的態度，以及因應生活要求的方式，即「帶領我們經歷成功與失敗的行為策略與自我守衛的總和」(楊瑞珠、米勒林、布雷根，2010)。

簡單的說，「生命風格」就是一種「我是……」、「別人是……」、「世界是……」、「所以我要……」的人生態度。每一個人帶著他自己從孩童時期就養成獨特的「生命風格」過他的一生。這「生命風格」，就像是一張隱形的地圖，每一個人按圖索驥，一輩子，朝向自己心中那虛構完美的人生目標前進，「生命風格」猶如我們心理活動的基模。

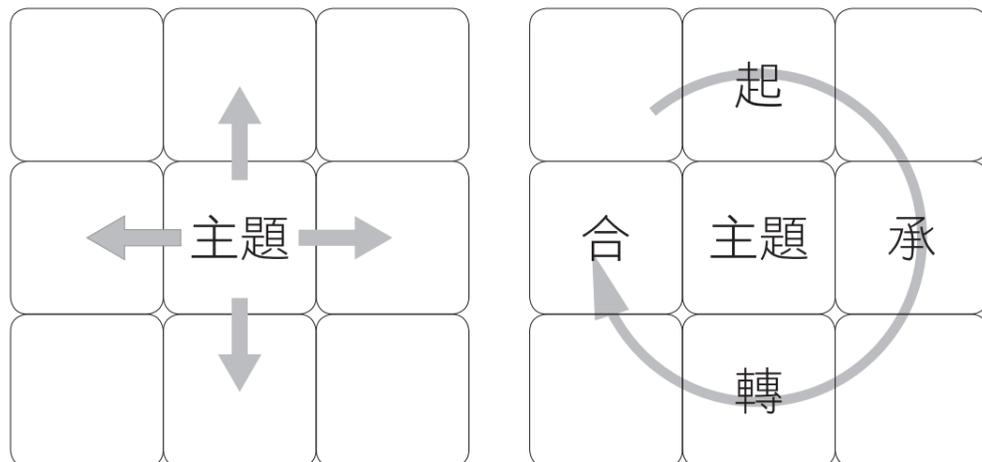
如何運用生命經驗，比故事本身還要重要。所以，面對這些困境中的青少年，師長可以做的，就是在恰當的時機協助青少年看懂自己那張隱形的地圖。讓他清楚自己的「生命風格」後，也協助將他自己所處的困境與他的「生命風格」相連結，並鼓勵他冒點險，觸發他嘗試做出一些行動，度過自己的困境。

摘自陳偉任醫師心晴小站〈原來，瞭解孩子也可以這麼簡單～阿德勒心理學早期回憶的運用～〉，http://chenweijen.blogspot.tw/2017/05/blog-post_12.html



	人	

曼陀羅思考法又稱為九宮格思考法



02

豐富多彩的人生織錦—

生活角色 與 生涯實踐





一、說明內容

設計理念

本單元配合綜合活動領域主題軸「1. 自我與生涯發展」中的主題項目「a. 自我探索與成長」及主題軸「2. 生活經營與創新」中的主題項目「a. 人際互動與經營」、「d. 生活美感與創新」，對應高中生涯規劃學習表現「涯 1c-V-2 釐清個人生活角色，開展生涯故事」與學習內容「涯 Ac-V-4 生活角色與生活型態，包含性別、族群、階層等多元文化和人際互動與經營等」，統整學習表現「涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念」與學習內容「涯 Ac-V-III 個人性格和價值觀」，設計讓高中生覺察生活角色內涵及其所連結的內在目標與價值，體會生活角色調適與平衡的心靈美感，以培養高中生「系統思考與問題解決」、「符號運用與溝通表達」及「藝術涵養與美感素養」。

本課程實施對象為十年級學生。學生從國中九年級跨越到下一學習階段，在高中生活中有更多元的生活角色與抉擇。面臨這樣的生涯轉換，如何扮演合宜的生活角色，在經驗到角色衝突與抉擇時，能從中調適與反思，運用創新策略，開展美善的生活型態。

依據上述內涵，本單元旨在引導學生覺察個人不同角色的安排與生活型態的關係，學習在取捨過程中釐清自己的目標與價值觀。經由檢視自己在生活中對各角色的「重視度」與「投入度」，分析兩者間異同的可能原因，提出讓生活角色平衡的創新策略，能與人溝通合作，體現恰如其分、身心自在的生活美感。

單元課程架構表

活動一 多元角色，多彩人生

第一節

教學重點：

從新聞事件、個人生活經驗等議題中，覺察生活角色的任務，探索各生活角色內涵以及所連結的內在目標與價值。

活動二 生活角色「心」平衡

第二節

教學重點：

以「生活角色評估表」分析個人對生活角色的看重與投入程度，省思讓生活角色平衡的創新策略，實踐並開展美善的生活型態。



II

單元內容

領域/科目	綜合活動領域 /生涯規劃科	設計者	陳玉芳
實施年級	十年級	總節數	共 2 節
單元名稱	豐富多彩的人生織錦—生活角色與生涯實踐		
設計依據			
核心素養	總綱 核心 素養	面向：A 自主行動 項目：A2 系統思考與問題解決 面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	
	領域 核心 素養	綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。 綜 S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值，運用同理心，理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。 綜 S-U-B3 透過生活美學的省思，豐富生活美感的體驗，欣賞與分享美善的人事物，創新經營家庭生活，開創美好人生。	
綜合活動	主題軸	1. 自我與生涯發展 2. 生活經營與創新	
	主題項目	1a. 自我探索與成長 2a. 人際互動與經營 2d. 生活美感與創新	

學習重點	學習表現	涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。 涯 1c-V-2 釐清個人生活角色，開展生涯故事。
	學習內容	涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。 涯 Ac-V-4 生活角色與生活型態，包含性別、族群、階層等多元文化和人際互動與經營等。
議題融入	學習主題	性別平等教育議題 - 性別與多元文化
	實質內涵	性 U13 認識本土與國際社會的性別與家庭議題。
與其他領域/科目的連結		無
教材來源		自編教材
教學設備/資源		單槍投影、電腦設備
學習目標		
1. 探索生活角色的任務，覺察各角色內涵及其內在目標與價值。 2. 探究生活議題（家庭職場角色平衡、跨越性別角色的選擇等）中，各角色的內涵與角色衝突所反映的個人內在價值。 3. 分析個人對生活角色的看重與投入程度，提出讓生活角色平衡的創新策略。 4. 檢視創新策略實踐的情形，學習扮演合宜的生活角色，開展美善的生活型態。		



活動一 多元角色，多彩人生

節次

1 — 2

課前準備：

於上課前一週說明任務，請學生蒐尋有關「生活角色」的國內外新聞（關鍵字：角色兼顧、家庭工作等），並且帶至課堂中分享。



一、新聞發想

（一）從教師準備之關於「生活角色」的國內外新聞素材，以及學生預先蒐尋的國內外新聞事件中（詳如參考資料），覺察人們（不分國籍、種族、年齡、性別等）在生活角色及生涯規劃的考量上所面臨的問題。

（二）引導思考

1. 新聞中各類主角正同時面臨哪些生活角色的衝突或抉擇？其衝突或抉擇背後的內在考量為何？
2. 新聞事件中反映的皆是生涯議題（如：家庭職場求平衡、跨越性別角色的選擇、老年人的角色轉換等），你對哪一議題特別有感觸？其引發你哪些思考或衝擊？

口語評量

表達生活角色或生涯規劃可能面臨的問題。



二、議題探究

（一）延續新聞中角色的故事，進一步討論多元富足的人生可能追求哪些價值。（參考附件一）

1. 想擁有多元富足的人生，你可能會想追求什麼？
2. 假如你努力扮演好某些生活角色，這反映著自己最在乎什麼？
3. 如果你扮演好「學生」、「朋友」、「子女」、「工作者」、「家長」、「退休者」、「休閒者」等角色，你認為這可能滿足了人生中哪些追求的價值呢？

（二）認識生涯彩虹圖的概念，從討論中發現人生是多種生活角色組合之概念。

（三）各組抽籤決定一個生活角色（學生、子女、家長、工作者、休閒者、退休者、自創），一起討論該角色可能面臨的問題或衝突，並形成各組訪談大綱。（參考附件二）

（四）課後各組依據抽到的生活角色設計訪談重點，完成訪談任務。

實作評量

各組訪談一個生活角色，從中探究生活角色的內涵、衝突與個人的價值觀。



三、總結歸納

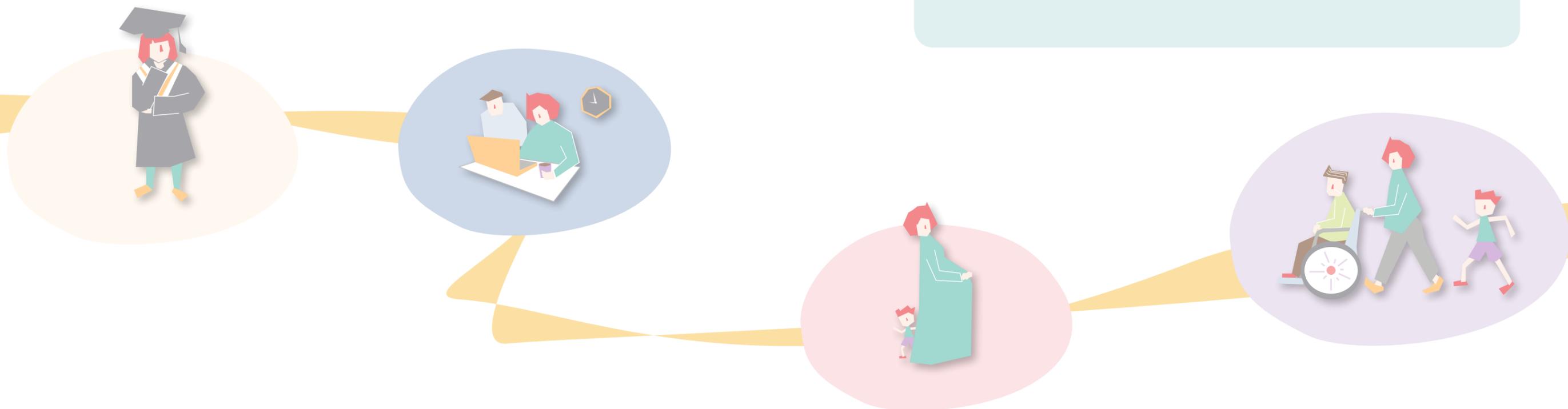
- (一) 生活角色的抉擇反映著每個人各有異同的內在價值。
 - (二) 人生如戲，戲如人生；生活角色的安排和取捨，會形塑不同的生活型態，鋪陳出屬於自己的人生戲碼。
- ★ 回家作業：進行生活角色訪談，繪製受訪者的生涯彩虹圖，並彙整於「附件二、生活角色放大鏡」學習單。

活動二 生活角色「心」平衡

節次 ① — ②

一、作業分享與回饋

- (一) 邀請每組一位學生分享生活角色訪談內容及從中獲得的學習與體會，同學給予回饋。
- (二) 從訪談經驗中回到個人經驗，反思以下問題：
 1. 某些你在乎的價值，可以透過實踐哪些生活角色來達成？
 2. 你花最多心力經營哪一個角色？你在扮演生活中各個角色時，面臨哪些挑戰或困難呢？當時如何因應？





二、生活角色的抉擇與調適

- (一) 針對目前自己所扮演的生活角色進行檢視。在「附件三、我的生活角色評估」中填入生活角色，在數線上標示自己對該生活角色的重視程度以及實際投入程度。
- (二) 透過自我反思與小組討論，探討每個生活角色所承擔的責任或所需具備的技能。
- (三) 引導思考

1. 你最在乎的生活角色為何？透過這個生活角色，滿足自己哪些需求或所追求的價值呢？
2. 不同重視程度的角色，你投入程度如何？兩者有何落差？原因可能有哪些？
3. 同時扮演每個生活角色時，你曾有哪一些衝突的事件及經驗？當時你有何感受與想法？

實作評量

檢視個人對生活角色重視與投入程度，分析其差異，探討生活角色所需承擔責任或需具備的技能。

三、我的角色雷達偵測

- (一) 繪製雷達圖：
1. 選出一個最想改善或精進的生活角色（例如：學生），並寫出選擇的理由。
 2. 在「附件四、個人角色雷達圖」外的空格中，具體寫下達成目標所需要的技能（可包含行為、態度等），例如：說話態度緩和。
 3. 在雷達圖的數線上以紅筆標示自己目前在該項行為特質所達到的程度，以藍筆標示自己期望改善或精進的程度，如：「說話態度緩和」要達到 6 分以上。
 4. 完成後二至三人小組進行分享，提出回饋意見。

(二) 引導思考

1. 探討個人生活角色時，你發現價值觀對自己產生哪些影響？對自己未來的生涯發展有何優點或限制？
2. 在衡量角色內的重視度、投入度，以及角色間的取捨與抉擇時，你有什麼新的覺察與創新策略？

★ 生活實作：針對擬定的策略，進行生活實作，並將行動過程的自我檢視與體會，記錄在 附件四之學習單。

高層次紙筆評量

評估改善生活角色的實踐情形，提出創新的調整策略，以營造美的生活型態。



四、總結歸納

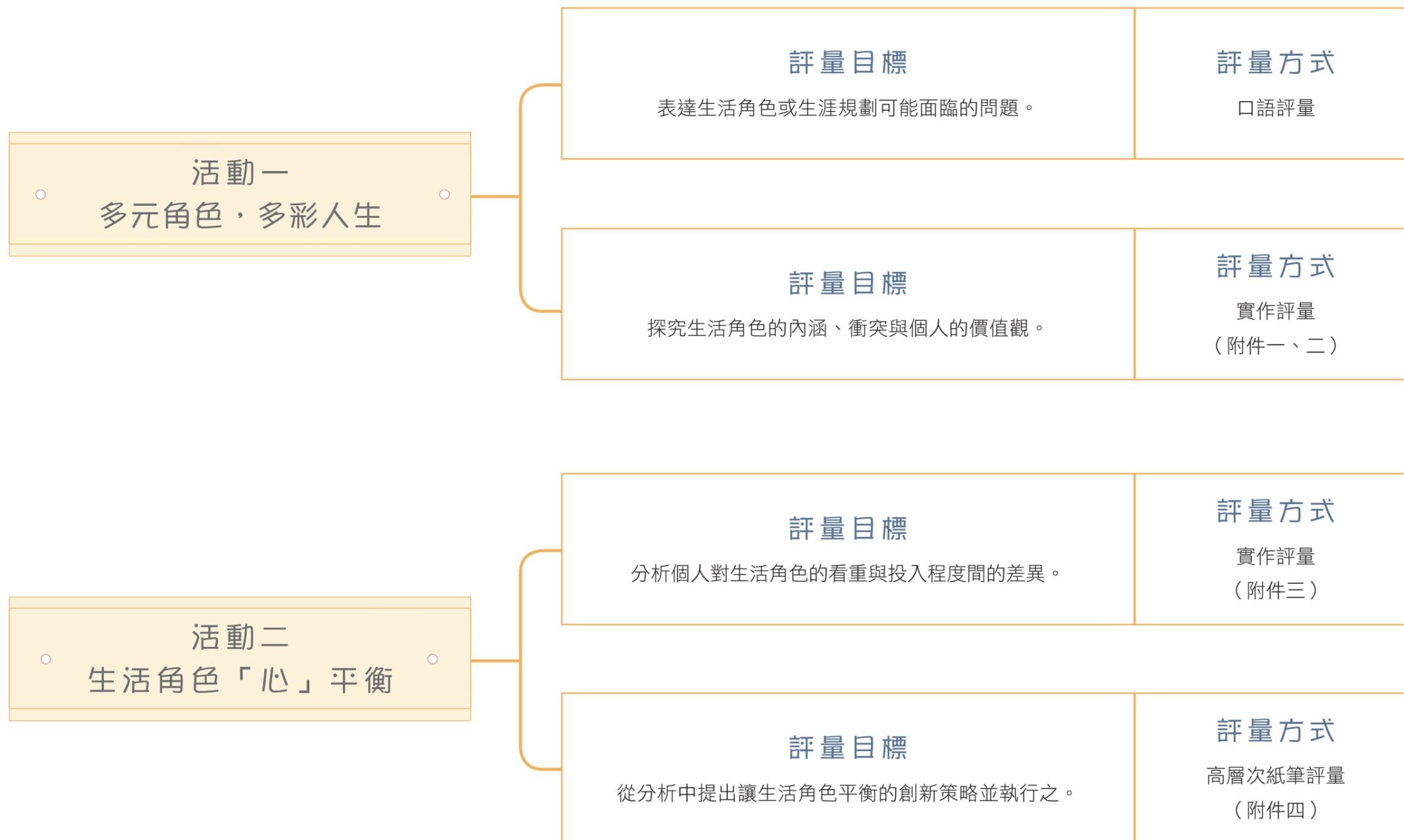
- (一) 了解生活角色的重視程度、投入程度之間的落差，有助於角色覺察與自我了解。
 - (二) 生活角色的安排，呈現出個人對成長與生活的自我期許。
 - (三) 運用創新策略達到生活角色的平衡，以營造美好的生活。
- ★ 回家作業：針對角色雷達圖的規劃進行實作及記錄，並於二週後繳交作業。





II

二、單元評量





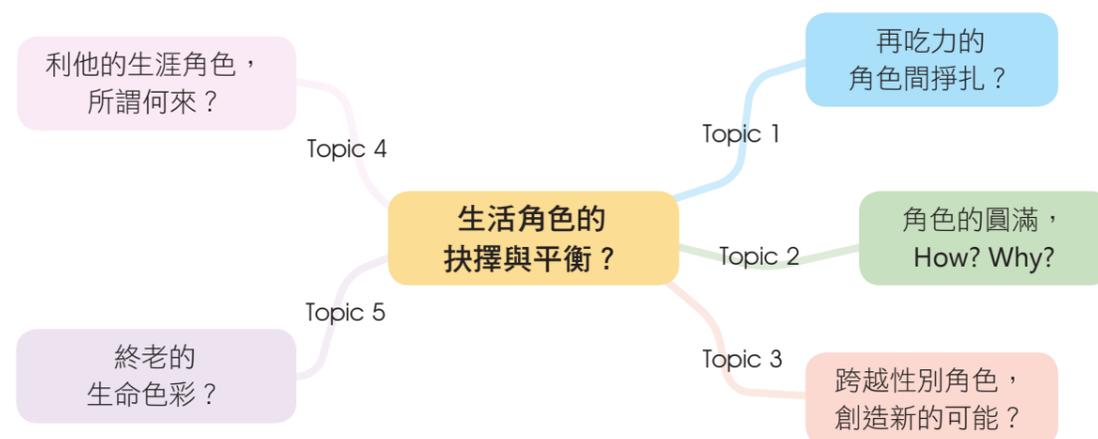
三、教學省思

- (一) 學生課前蒐集有關「生活角色」的國內外新聞，角度可能不夠豐富、多元。而教師另行預備的國內外新聞素材，更可補足不同國籍、種族、年齡、性別等在生活角色及生涯規劃上所反映的議題。
- (二) 學生對於個人在生活角色中，理想上對角色重視的程度與現實上對角色實際投入的程度，兩者之間的差異，深有感觸，透過同儕討論，有助於了解自己的價值觀，並從中檢視自己需改善或調整的問題，進而形成創新的策略。
- (三) 學生對於「何謂生活中平衡的心靈美感？」有諸多討論，有些認為「對角色的理想期待」與「對角色的實際投入」兩者之間的距離拉近，是平衡的心靈美感；有些則認為在眾多角色之間的兼顧，才是平衡的心靈美感。此議題並無唯一答案，教學過程中最有價值的是啟發學生深入的省思，並將這份思考與心得實踐在真實的生活經驗中。
- (四) 受限於二節課的時數，教案示例中的活動得視實際教學情形、學生特性等進行選用與調整。



四、參考資料

各新聞媒材依所呈現之議題，區分如下：



► 議題 1：在吃力的角色間掙扎

《G20 亞洲婦女最大挑戰：家庭職場求平衡》（國際新聞）

路透社，報導日期：201305/10/，網址：<https://tw.news.yahoo.com/g20-亞洲婦女最大挑戰-家庭職場求平衡-072418006.html>

《日本粉領族 3 人中有 1 人「其實想當家庭主婦」》（國際新聞）

Yahoo 奇摩新聞，報導日期：2015 年 8 月 15 日，網址：<https://tw.news.yahoo.com/日本粉領族--3-人中有-1-人-其實想當家庭主婦--063545527.html>

► 議題 2：角色的圓滿，How ? Why ?

《人物側寫—再忙…都要抽空陪女兒》（國內新聞）

中時電子報，報導日期：2016 年 05 月 16 日，網址：<https://www.chinatimes.com/newspapers/20160516000124-260207>

《「結婚生子」成了職場上的地雷？》（國內新聞）

Yahoo 奇摩新聞，報導日期：2016 年 3 月 25 日，網址：<https://tw.news.yahoo.com/blogs/culture/-結婚生子-成了職場上的地雷-其實你不知道的--020025174.html>

▶ 議題 3：跨越性別角色，創造新的可能！

《奶爸返鄉種無毒瓜 年收入破百萬》（國內新聞）

中時電子報，報導日期：2016 年 4 月 1 日，網址：<https://tw.news.yahoo.com/奶爸返鄉種無毒瓜-年收入破百萬-215004949.html>

《男女差很大！護理師男丁僅 2% 多在「操」單位》（國內新聞）

NOWnews，報導日期：2015 年 8 月 24 日，網址：<https://tw.news.yahoo.com/男女差很大-護理師男丁僅2-多在-操-單位-034911604.html>

▶ 議題 4：利他的生涯角色，所為何來？

《志工與死神搶命 學手語只為癌末病人》（國內新聞）

Yahoo 奇摩新聞，報導日期：2015 年 8 月 15 日，網址：<https://www.cna.com.tw/news/aloc/201512140171.aspx>

▶ 議題 5：終老的生命色彩？

《葉金川的癌後人生 無憾退休 10 點建議》（國內新聞）

華人健康網台北報導，報導日期：2015 年 9 月 19 日，網址：<https://tw.news.yahoo.com/葉金川的癌後人生-無憾退休10點建議-023210593.html>

《日老人想退休？80 歲再說》（國際新聞）

蘋果日報，報導日期：2016 年 07 月 25 日，網址：<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20160725/913839/>

一、人生價值探索

★ 以下價值觀，什麼對你而言最重要？

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 1. 可量化的財產 | <input type="radio"/> 11. 同事／朋友 |
| <input type="radio"/> 2. 具有影響力／權力 | <input type="radio"/> 12. 自由生活與思想表達 |
| <input type="radio"/> 3. 受肯定和重視 | <input type="radio"/> 13. 被真正的認識 |
| <input type="radio"/> 4. 工作／學習本身的樂趣 | <input type="radio"/> 14. 美感的追求 |
| <input type="radio"/> 5. 身體與心理健康 | <input type="radio"/> 15. 幫助他人 |
| <input type="radio"/> 6. 愛情、伴侶 | <input type="radio"/> 16. 創意表現 |
| <input type="radio"/> 7. 家庭生活品質（環境／經濟） | <input type="radio"/> 17. 成為他人生活中的依靠 |
| <input type="radio"/> 8. 家庭生活品質（心理／陪伴） | <input type="radio"/> 18. 對社會的貢獻（鄉里／國家） |
| <input type="radio"/> 9. 發現才幹與天份 | <input type="radio"/> 19. 對人類的貢獻（人類／生命） |
| <input type="radio"/> 10. 工作／學習讓自己變得更好 | <input type="radio"/> 20. _____ |

★ 找出你最看重的 6 個項目，並依其重要性排列，1 代表最重要，2 代表第二重要，以此類推。

- ① _____ ② _____ ③ _____
 ④ _____ ⑤ _____ ⑥ _____

★ 如果你扮演好「學生」、「朋友」、「子女」、「工作者」、「家長」、「退休者」、「休閒者」等角色，你認為這可能滿足人生中哪些追求的價值呢？這反映著自己最在乎什麼？（請於下表填寫生活角色，及該角色所滿足的價值）

生活角色	滿足的價值
例：父母	6、7、8、17

二、生活角色放大鏡

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

受訪者：_____，現年____歲，屬生涯發展階段：_____期

受訪者目前主要生活角色：_____，其他生活角色：_____

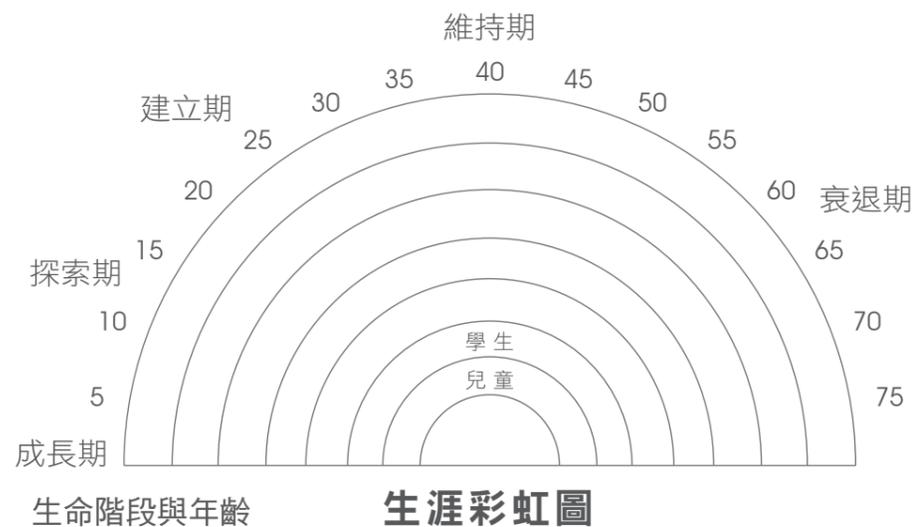
在訪問完受訪者之後，請試著為受訪者繪製生涯彩虹圖。

（一）關注的訪談議題及提問

怎麼樣的議題，有助於你深入了解受訪者的生活角色分配，且完成其生涯彩虹圖的繪製呢？請小組討論，規劃訪談議題，並記錄重點。

（二）繪製受訪者的生涯彩虹圖

請參閱學生手冊第 5-6 頁，填入受訪者的生活角色，並於彩虹圖內圈中標示受訪者在不同年齡階段對角色的投入程度，陰影厚的部分愈多，表示選擇投入該角色的時間、心力也愈多。反之亦然。



（三）訪談的發現與心得

受訪者目前處在哪一生命階段？其同時有哪些生活角色？受訪者在拿捏各個角色投注多少心力的過程中，主要考量有哪些？訪談過程，你有什麼感受與想法呢？

從訪談的經驗中反思自己：

1. 某些你在乎的價值，可以透過實踐哪些生活角色來達成？
2. 你花最多心力經營哪一個角色？你在扮演生活中各個角色時，面臨哪些挑戰或困難呢？當時如何因應？

三、我的生活角色評估

(一) 請在下表填入你所扮演的生活角色（家庭成員、學生、朋友、幹部、休閒者、公民等），思考自己對該生活角色的重視程度以及實際投入程度，並在數線上標示出彼此之間的相對數值。

(二) 透過自我反思與小組討論，在第二、三欄中列出每個生活角色所承擔的責任或所需具備的技能。

生活角色	重視與投入程度 (1代表最少, 10代表最多, 請圈選最貼近自己的程度)	責任/技能
例: 班級幹部	重視度: ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩ 投入度: ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩	傳達重要訊息、管理班上秩序、當老師和同學的橋樑、表達清楚、有耐心
	重視度: ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩ 投入度: ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩	

(三) 省思與發現

1. 你最在乎的生活角色為何？透過這個生活角色，滿足自己哪些需求或所追求的價值呢？
2. 不同重視程度的角色，你投入程度如何？兩者有何落差？原因可能有哪些？
3. 同時扮演每個生活角色時，你曾有哪些衝突的事件及經驗？當時你有何感受與想法？

四、角色雷達圖

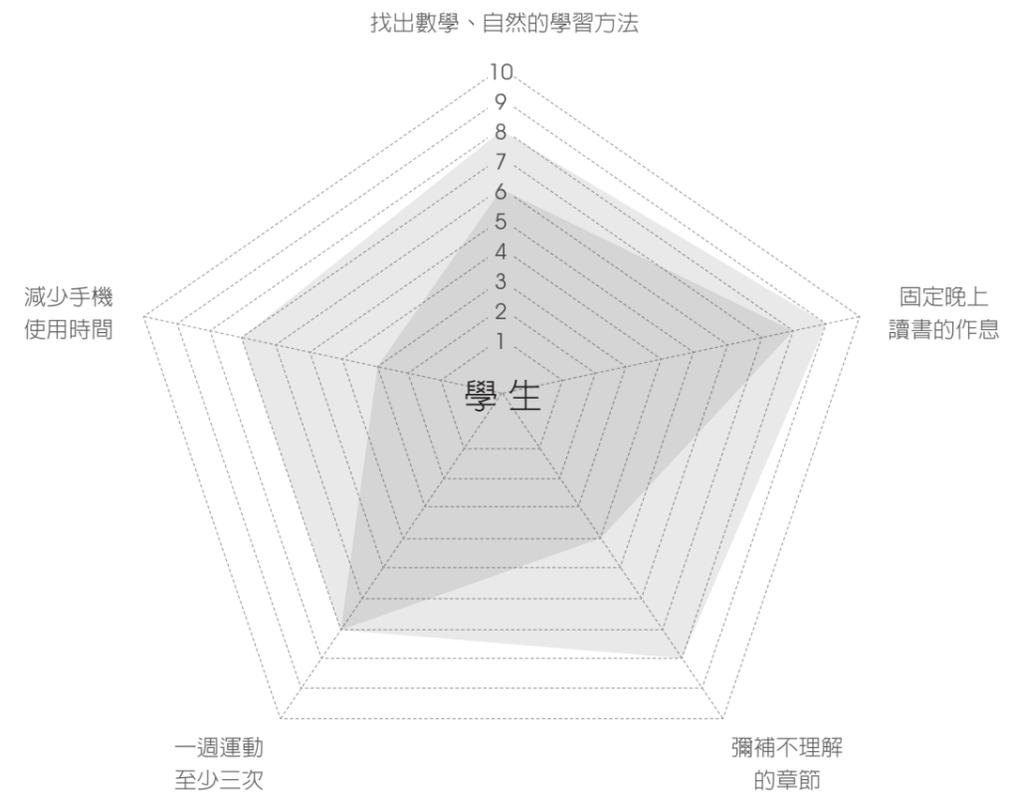
(一) 你最期望改善或精進的生活角色是什麼？為什麼呢？

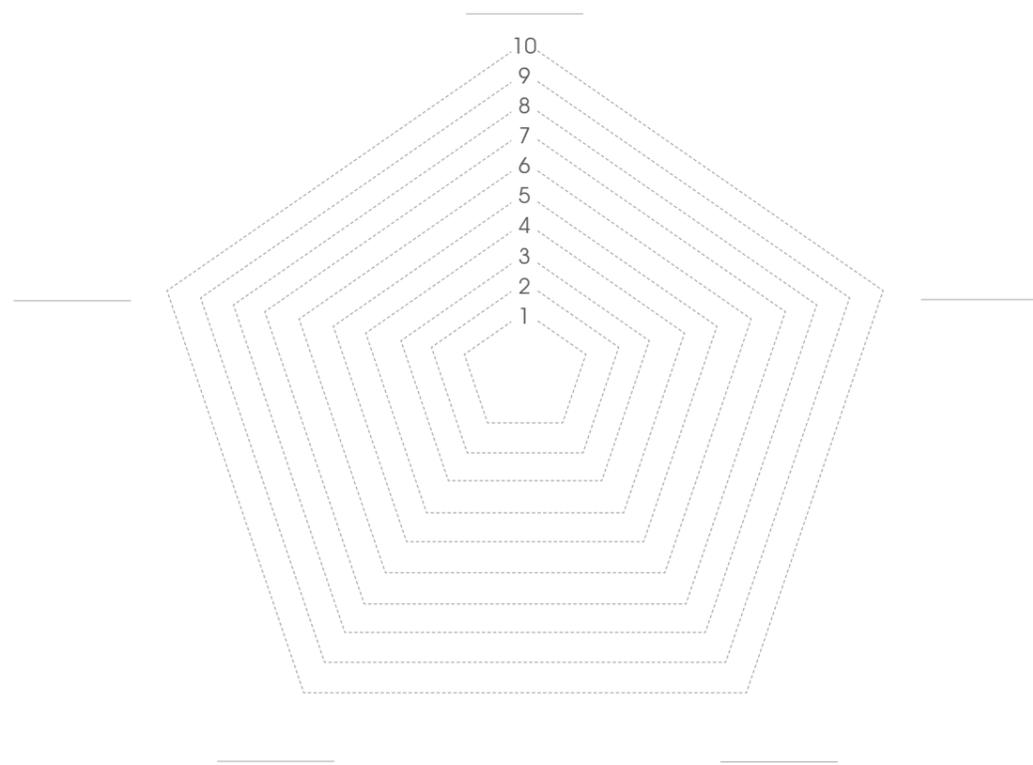


(二) 如果要將這個生活角色扮演好，具體的作法有哪些？請將最主要的行為或特質寫在下圖的頂點上。

(三) 以紅筆標示自己目前在下列特質上達到的程度，以藍筆標示自己期望改善或精進的程度。（線段上的數值愈大代表自己在行為特質上表現得愈好）

參考範例如下：





(四) 省思與發現

1. 探討個人生活角色時，你發現價值觀對自己產生哪些影響？對自己未來的生涯發展有何優點或限制？



2. 在衡量角色內的重視度、投入度，以及角色間的取捨與抉擇時，你有什麼新的覺察？請與小組同學討論，分享彼此的想法。



3. 對於自己想要改善或精進的生活角色，請依雷達圖的構想，記錄自己過去 2 週實踐的情形，並寫下行動過程的體會與學習。



03

愛家傳美味



I 一、說明內容

設計理念

本單元依據總綱核心素養「B3 藝術涵養與美感素養」和領綱核心素養「綜 S-U-B3」，以綜合活動領域主題軸「生活經營與創新」和主題項目「生活美感與創新」為主，選擇第五學習階段的學習重點，對應第五學習階段學習表現「家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康、安全、多樣的餐點」作為課程發展的基礎，輔以「家 4c-V-1 反思青年的家庭責任，規劃家庭共學活動，落實愛家行動」，學習內容則選擇「家 Ab-V-2 飲食美學與應用」與「家 Dc-V-1 青年的家庭責任與文化反哺」，發展「愛家傳美味」課程。

食物是文化的指標。飲食不僅是果腹溫飽而已，還有與自然的關係、與社會的關係、與家人的關係，以及與自己的關係。從飲食開始，是探索生活體驗，豐富生活美感體驗的最佳媒介。

放眼天下古今中外，不論何方何時，飲食都是文化的轉化行為，有時更是具有魔力的轉化行為（費南德茲—阿梅斯托，2012）。傑米·奧利佛（Jamie Oliver）近年來在世界各地推動食物革命，除了烹飪是必備的生活技能外，也因為他深信：「食物擁有維繫家庭、讓家人共享美好人生的力量。」（王思涵，2013）。韓良露也說：「每個家庭都有自家的家傳菜，不見得非有大名堂，但一定比餐館中的名菜，更能打動家人的心，因為菜裡有生命記憶的滋味」（韓良露，2014）。

家政的核心在於家庭，飲食除了是生活基本能力，更是連結家人的重要媒介。尤其是高中生，青少年時期因課業或同儕因素，較缺乏與家人互動。此教學活動設計，期望透過向家人學習、傳承家族或家鄉特色菜，不僅能提升烹調能力，更拉近家人關係，進而省思自我家庭傳承的角色與責任。飲食美學，加上飲食的情感連結功能，便是飲食文化最重要的內涵。中式飲食之美，主要是通過飲食尋求更高層次的精神滿足，亦即從美味、美色、美形、美器、美境的和諧統一，賦予人們的愉悅，進而達到充實與審美的理想境界。

「愛家傳美味」一系列課程，先以個人的家庭飲食故事出發，藉由影片傳達與教師引導，瞭解家人對他的愛，進而能好好愛自己的家。飲食是連結人們情感的最佳媒介，餐桌可拉近家人距離增進互動，藉由傳家菜的訪談，喚起學生的飲食記憶並拉近與家人的距離，並利用實作展現出記憶中的美味、飲食中的美學。

活動一「味覺記憶傳承」與活動二「傳家美味分享」之間可預留時間讓學生有機會回家完成我的傳家菜作業，之後學生再於課堂分享完成的傳家菜。如果無法預留時間讓學生回家完成作業，也可以省略實作，直接以家庭飲食故事替代，學生透過訪問家人關於家庭飲食記憶，一樣能找到承載家族情感的傳家美味。

註：「我的傳家菜」作業取自臺北市立建國高級中學家政科共同研發的課程

單元課程架構表

活動一 味覺記憶傳承

第一節

教學重點：

回想家庭中的飲食記憶，並完成「我的傳家菜」作業，透過這項作業重新喚起家庭的美味記憶，感受飲食情感的連結，體會飲食文化傳承的意義。

活動二 傳家美味分享

第二節

教學重點：

分享自家傳家菜的故事與製作歷程，每組評選出一道最感人傳家美味與一道最想學會的傳家美味。各組組員一起研究最想學會的傳家美味，結合原創者或創新融入新的飲食美學元素，下週至烹飪教室實作。

活動三 傳家饗宴共食

第三節 第四節

教學重點：

小組合作製作評選出的傳家菜，並分享所融入的飲食美學元素，再一起品嚐與評選，並寫下心得回饋。



I

單元內容

領域/科目	綜合活動領域 / 高中家政科	設計者	曾慶玲 林秋慧
實施年級	十、十一 或十二年級	總節數	共 4 節
單元名稱	愛家傳美味		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	面向：B 溝通互動 項目：B3 藝術涵養與美感素養	
	領域核心素養	綜 S-U-B3 透過生活美學的省思，豐富生活美感的體驗，欣賞與分享美善的人事物，創新經營家庭生活，開創美好人生。	
綜合活動	主題軸	2. 生活經營與創新	
	主題項目	2d. 生活美感與創新	
學習重點	學習表現	家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康、安全、多樣的餐點。 家 4c-V-1 反思青年的家庭責任，規劃家庭共學活動，落實愛家行動。	
	學習內容	家 Ab-V-2 飲食美學與應用。 家 Dc-V-1 青年的家庭責任與文化反哺。	

議題融入	學習主題	1. 家庭教育 -- 家人關係與互動 2. 環境教育 -- 能源資源永續利用
	實質內涵	1. 家庭教育 -- 家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任。 家 U15 規劃學習型家庭，並落實在家庭生活中。 2. 環境教育 -- 環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。
與其他領域/科目的連結		語文領域 - 國語文（口語表達） 2-V-4 樂於參加討論，分享自身生命經驗及對文本藝術美感價值的共鳴。
教材來源		自編教材
教學設備/資源		單槍、音源線、麥克風、簡報遙控筆
學習目標		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 找尋個人的家庭食物記憶，反思青少年家庭責任。 2. 透過傳承家庭飲食文化，實踐文化反哺。 3. 透過分享自家傳家菜與聆聽他人的傳家菜，探索食物與生命記憶交織的生活美感。 4. 結合飲食美學及友善環境概念，設計、製作、共食味覺記憶饗宴。 		

活動一 味覺記憶傳承

節次

1 — 2 — 3 — 4

課前準備：

課前先搜集名人的飲食記憶，或是自家的味覺記憶故事或是學長姐的傳家記憶。



一、家庭飲食記憶

食物的意義是什麼？那一道食物會讓你想起家人？回想過去與家人互動的時光中，有那些與食物有關的家庭生活記憶？

例如：家人生日時一定要有的豬腳麵線，加米酒、醬油、蒜頭，細火燉煮，這是媽媽的味道，享受家人團聚的美好時光，家人彼此愛的展現。

「每一個人都會有一道有鄉愁的家鄉菜。」簡嫻說。而你的飲食記憶呢？你還記得小時候最喜歡和父母一起吃的那道菜嗎？或是，未來如果你離家讀書或工作，你會思念家中的那道食物？



二、找尋味覺記憶

(一) 傳家味覺故事：欣賞有關味覺記憶的影片或分享名人的味覺記憶故事，或是學長姐的傳家味覺記憶，找出個人或家庭的味覺記憶。

★ 欣賞「愛傳承」、「名人傳家飽」、「烹調記憶～做一道家常菜」等影片；或是教師分享自身的味覺記憶故事或學長姐的味覺記憶，例如：爸爸因為疼愛媽媽，向外婆學做媽媽最愛的菜～三杯雞；或是名人的味覺記憶故事，例如：作家簡嫻的鄉愁菜～西滷肉；作家兼美食家韓良露記憶中的幸福滋味；台大心理系教授黃光國的南瓜麵疙瘩；雲朗觀光集團總經理盛治仁的豆豉排骨；紀錄片導演楊力州的三鮮炒蛋；明華園孫翠鳳的鍋粿等。

(二) 分享美味故事：回想自己或家庭中與食物有關的飲食記憶，再試著與同學們分享。

(三) 自家美味傳承：記憶中的美好自家味，你會做嗎？想一想，目前掌廚自家味的長輩們逐漸年老，你是否能傳承這個溫暖的自家味？日後離家讀書或工作，想吃自家味時，能自己煮來吃，一解鄉愁嗎？

口語評量

回想飲食記憶，完成自己的飲食故事，並與同學分享。

食物是連結人們情感的最佳媒介，透過找尋家庭飲食的共同記憶，傳承家庭價值。透過學習自家味，可以傳承家庭獨特的飲食文化，高中階段是最合適的階段。



三、我的傳家菜

利用課餘時間完成「我的傳家菜」，透過這項作業重新喚起家庭的美味記憶，再次感受飲食情感的連結，體會飲食文化傳承的意義。請學生利用假期或課後，向家人請益學習或與家人一起完成「我的傳家菜」作業（參考附件一）。作業內容如下：

- （一）味覺記憶：選擇一道對你或你的家庭有共同的回憶的菜餚，可以是對家人有特別意義的菜；或是你最喜歡的家常菜等，說說關於這道菜的故事，如：為何選擇這道菜餚？這道菜對你或你家的意義？這道菜是否在特別的家庭儀式或節令出現？第一次吃到此菜餚是在什麼時候？何種情境，由誰烹調？你拜誰為師學習烹調這道菜？
- （二）傳家秘方：說明這道菜的食材與做法，用了那些在地特色食材？製作方法與一般的做法是否有特別之處？為什麼會如此？
- （三）美食軌跡：向家人學習烹飪這道菜，跟家人一起完成製作過程。附上至少 6 張以上照片，個人必須出現在至少 2 張照片中，照片要包含：食材、前處理、烹調過程、收拾、成品、品嚐。若從食材採購做起，附上相片佐證也可加分。

實作評量

學生能依據味覺記憶、傳家秘方、美食軌跡、內功心法完成「我的傳家菜」的訪談紀錄及學習菜餚製作。

（四）內功心法

1. 請訪問你的師傅與品嚐者的感想，例如：和你一起動手做傳家菜的心情；給你的傳家叮嚀；對你做的傳家菜外觀、擺盤、口味的看法等；
2. 個人心得與反思：完成「我的傳家菜」最大的收穫是？祖父母或家族長輩傳授「我的傳家菜」時，我感受到他們的心情是？除了烹飪的技藝之外，祖父母或家族長輩還希望我傳承的「傳家智慧」是？做完「我的傳家菜」，我想對阿公、阿嬤或家族長輩說的話？除了傳承「我的傳家菜」之外，想一想自己還可以為家庭做些什麼？

★ 如果家人多為外食，連特殊節日也很少製作餐點，可以改成從家人都喜歡的菜來發想；或者是一些重要節日家人一定會吃的菜餚。



I 活動二 傳家美味分享

節次 ①—②—③—④

課前準備：

學生於課前利用假日或課後與家人一起完成「我的傳家菜」作業。並將電子檔儲存於行動載具上或印出紙本，以利課堂進行分享。

一、味覺記憶賞析

以名人味覺記憶或學生優良作業為例，討論分析其中情感連結、飲食文化與美學傳承。

二、傳家菜評選與再現

(一) 傳家菜之美：

1. 各組同學分享自家的傳家菜故事與製作經驗。
2. 思考傳家菜中的飲食美學包含那些面向？尤其是飲食文化與美學的部分，除了食材選擇外，烹調出的色、香、味、

口語評量
分享傳家菜的故事，並分組討論出一道示範美食。

器皿的搭配、特殊節氣亦是考量的因素，而菜餚的展現是否因為家中某位家人而製作，透露出那些情感連結與文化傳承？

3. 試著分析並寫出傳家菜中蘊含的情感連結、飲食文化與美學傳承。

(二) 傳家菜評選：每組評選出一道最感人傳家美味與一道最想學會的傳家美味。

(三) 傳家菜再現：各組評選出一道最想學會的傳家菜餚，結合飲食美學的元素（如：盛盤、食器選擇、情感融入等）與綠色消費及友善環境概念，利用在地食材，融入菜單設計中。小組共同討論設計菜單，再一起完成「愛家傳美味」（參考附件二），可引用原創作者或是創新融入其他更豐富或更符合現代的美學元素，將於下週至烹飪教室展現成品。

- ★ 備註：綠色消費係指日常生活採行簡樸節約原則，選購對環境衝擊較少之產品或服務，減少自然資源過度使用，降低環境污染程度，提昇資源的永續利用。友善環境則是指對於能夠降低自然環境危害、保護自然環境、甚至對於自然環境的一切友善、共存的政策、生產、生活或是產品等都在環境友善範圍內，所以其關切的議題可囊括自然生態破壞、溫室氣體、水源土地污染、減少化學肥料與藥物使用、減低廢棄物、資源循環利用、甚至動物福利生產等。例如：食物烹調時，採用在地當地食材，減少碳足跡；或是食材浪費，減少碳排放，都是符合綠色消費及友善環境概念。

實作評量

各組結合飲食美學，擇定一道傳家菜，進行菜單設計。

(四) 傳家饗宴菜單確認及分工

1. 各家的傳家美味，都富涵各家的飲食記憶，或許不是出名的大菜，抑或是道地的小吃，只要對食物用心、講究，都能呈現飲食之美。
2. 確認各組的菜單及食材採購分配狀況，以利下週進行烹飪實作。
3. 小叮嚀：食材選擇需符合在地當季、份量與成本控制，避免食材浪費。



活動三 傳家饗宴共食

節次 ①—②—③—④

課前準備：

學生於課前先行採購烹飪課食材。購買食材時需特別注意綠色消費與友善環境理念。教師先於烹飪教室準備烹飪器具與基本調味料。



一、傳家饗宴實作與評選

(一) 烹飪流程確認及器具清點

小組確認今日烹飪時間分配與器具使用注意事項，小組清點並準備烹飪器具與食材，並進行工作分配。

實作評量

各組依照上週討論的傳家菜設計菜單，進行實作。

(二) 實作與評選

1. 清洗食材、準備調味料，實作傳家美味。
2. 製作完成品後，再分裝給各組，依序進行菜色故事介紹、品嚐與評選。
3. 品嚐完各組製作的傳家菜，依情感連結、飲食美學元素、在地食材、美味等向度評析各組傳家菜，評選出最佳「愛家傳美味」，並完成個人學習心得（參考附件三）。

I

(三) 器具清洗及教室環境整理

1. 此課程不僅僅只是美味的傳承，亦傳遞著各家的幸福感與正向價值，延續情感的美。
2. 清洗器具、廚餘廢棄回收處理，整理流理台面及烹飪教室環境。

二、課後傳愛行動

+ 加分作業

課後與家人分享此單元學習心得，再利用閒暇時間重製傳家饗宴的任一道菜色和家人共食；或是以其他具體行動，表達對家人的感恩。

加分作業繳交方式：

- (一) 將照片與家人回饋繕打完成，以 word 檔或 powerpoint 檔，寄至教師信箱。
- (二) 也可將照片與家人回饋上傳至 Facebook 粉絲專頁。

高層次紙筆評量

依情感連結、飲食美學元素、在地食材、美味等向度評析各組傳家菜，寫出個人學習心得並給予回饋。



I 二、單元評量

<p>活動一 味覺記憶傳承</p>	<p>評量目標 回想飲食記憶，並與同學分享。</p>	<p>評量方式 口語評量</p>
<p>活動二 傳家美味分享</p>	<p>評量目標 依據味覺記憶、傳家秘方、美食軌跡、內功心法完成「我的傳家菜」訪談紀錄及學習菜餚製作。</p>	<p>評量方式 實作評量 (附件一)</p>
<p>活動三 傳家饗宴共食</p>	<p>評量目標 依情感連結、飲食美學元素、在地食材、美味等向度評析各組傳家菜，寫出個人學習心得並給予回饋。</p>	<p>評量方式 高層次紙筆評量 (附件三)</p>

三、替代或延伸活動

（一）替代活動

如果學生家庭飲食型態主要為外食時，可請學生想想家人常去吃的餐廳是否有固定的必點菜色，這個菜色是否為家人所喜愛或是有特殊意涵？

亦可創造自己的傳家菜，發展自己與家人的共同美味記憶。也可透過節慶食物引導，例如：端午南部粽與北部粽的差別，自己喜歡那一種？而家人又較喜歡那一種？

（二）延伸活動

1. 外加 4 小時的家庭教育活動

家庭教育法第 12 條所示：「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」的一種教學策略，亦即在課程中進行主要的教學活動，但於課程外延伸家庭教育活動，以落實家庭教育之目的。

在高中家政課程中，透過在生活中的實踐，體驗學習與練習，以「做中學」希冀學生經由自發性、主動性的學習，從中獲得生活中的知識與學以致用的能力。例如：臺北市建國中學在家政課程中進行「傳家的味覺記憶」（曾慶玲、李秀靜，2013）的教學活動，而學生利用假期向家中長輩學習菜餚，完成「我的傳家菜」學習單，並了解其對家人的意義。

曾有學生向家長學習製作傳家菜 -- 創「心」三杯雞（晏子萍、賴麗秋，2018 年 2 月）後，寫下學習心得：「這道菜，讓我對於不太熟悉的阿嬤又多了解了一些，讓我對爸爸更佩服了些，

他不僅要餵飽我們家，更要隨時配合媽媽，做出她喜愛的味道。在吃我煮的這道菜時，或者是在吃爸爸以前煮的三杯雞時，我都發現了一樣共同點，吃一口雞肉，扒一口飯，配上一點幸福，而那幸福，是吃飯時的歡笑，是煮菜時的一些小挑剔，是爸爸對於媽媽一點一點的耐心及愛。我認為，不管之後的味道在我手中如何傳承與改變，如此的溫暖及安心，這樣的幸福感，是我要延續的，是爸爸、阿嬤，還有我所堅信不移的～」。這就是真正在生活中實踐家庭價值傳承與文化反哺的表現。

2. 學校特色活動—成年禮、廚藝競賽、校慶或孝親月活動

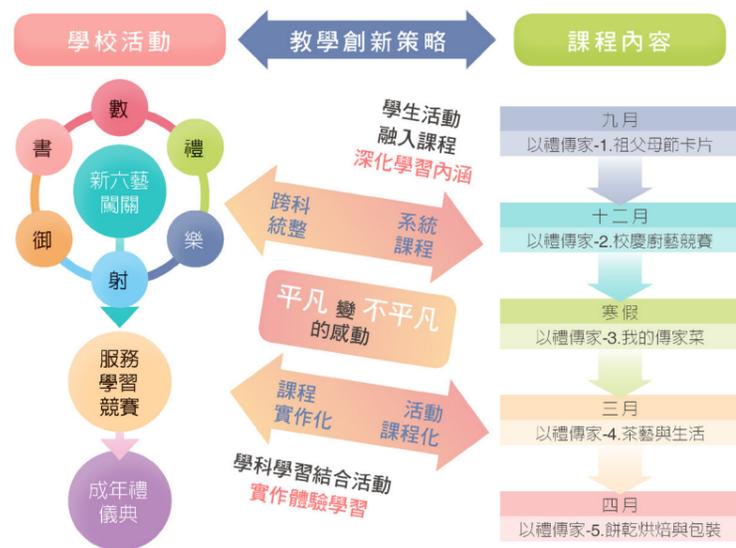
可以進一步將學生的傳家菜作品以照片或海報的方式辦理成果展。

以建中的特色活動 -- 成年禮為例，成年禮系列活動與服務學習、多個學科結合，其中家政科從九月的「祖父母節活動」、十二月的「駝客廚藝競賽」、寒假作業「我的傳家菜」、三月融入家政課程「茶藝與生活」、四月餅乾烘焙與包裝串連成「成年禮系列活動」。

成年禮系列活動包含：各學科教學與校內既有活動的「新六藝闖關活動」、「班際服務學習競賽」與「成年禮儀典」等部分。系列活動設計的開端，是期望藉由課程及活動的引導，使學生學習用正確的態度面對人生的轉變，並進一步瞭解「CHANGE 轉變」的力量，蘊含有「Challenge 挑戰」、「Health 健康」、「Activity 行動」、「Nobility 高貴」、「Guts 膽識」、「Energy 活力」的價值。

首先在高一公民課中即透過課程介紹，使學生理解不同人

生階段的任務，以及各類型通過儀式的意義與價值，並簡單介紹本校的成年禮系列活動。而後開始新六藝運動，其內涵源自學校的「博雅教育」理念，包括「禮」（以禮傳家 - 家政科祖父母節卡片製作）、「樂、射」（結合校內專長護照）、「御」（結合服務學習活動）、「書」（圖書館書鄉之旅）、「數」（數學科數的思考、邏輯與挑戰）等六道關卡，關卡設計簡易，目的在提醒學生儲備潛力因應未來的轉變。成年禮儀典活動前夕，結合家政科「茶藝與生活」課程，教導學生奉茶的禮儀，同時結合「烘焙課程」，由學生自製餅乾做為邀請禮，搭配學校印製的邀請函，邀請父母出席自己的成年禮儀典活動。儀典中，在感恩回顧與奉茶儀式後，則邀請同學的家長親自為同學授證，鼓勵同學運用這力量更成熟地面對群體生活，開創自己的天地；而後由同學並獻唱，感恩父母親長期的照料。



■ 課程結合學校特色活動 -- 成年禮系列活動說明圖例

資料來源：105 年度教育部教學教學卓越獎決選簡報 -- 臺北市建國中學「關懷·實踐—紅樓家政學」

四、參考資料

(一) 參考書籍

晏子萍、賴麗秋（2018 年 2 月）。家庭價值與情感的連結 建中傳家菜傳承生活態度。*Life Plus 熟年誌*，71，32-42。

梁郁倫（2012）。*自家味：傳承媽媽好滋味*。宜蘭縣：上旗文化。

韓良憶（譯）（2005）。*食物的歷史 -- 透視人類的飲食與文明 Food: A History*（原作者：菲立普·費南德茲 - 阿梅斯托）。新北市：左岸文化。

須文蔚、郭怡青（2014）。*烹調記憶：做一道家常菜*。臺北市：遠流。

蔣勳（2005）。*天地有大美：蔣勳和你談生活美學*。臺北市：遠流。

盧詩韻（2011）。再現美學 -- 台灣設計潮流百年 A Century of Design in Taiwan，*美育*，180，68-81。

蕭新煌、劉維公（2001）。*迎接美感社會的來臨 - 現代會生活與美感*。臺北市：藝術館。

韓良露（2014）。*良露家之味*。臺北市：大塊文化。

簡嬪、楊茂秀等（2008）。*吃朋友*。新北市：印刻。

(二) 網路資源

Gene NG（2015）。【Gene 思書齋】烹的意義，取自 <http://pansci.asia/archives/76171>

邱俊智（2012 年 11 月 28 日）。名人傳家飽 10 之 3 李秀英 寶惜阿母的養生湯。*蘋果日報*，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121128/34669010/>

莫菲映象 MOFEI CINEMA (2015)。2015 真實故事改編關懷單親家庭微電影「愛傳承」，取自 <https://www.youtube.com/watch?v=ytJpSMdhXmI>

黃翎翔 (2012 年 12 月 5 日)。名人傳家飽 10 之 10 程安琪 棄影從廚的糖醋魚，**蘋果日報**，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121205/34683845/>

葉盛耀、黃翎翔 (2012 年 12 月 2 日)。名人傳家飽 10 之 7 洪美花 海海人生的討海人鹹粥。**蘋果日報**，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121202/34678439/>

遠流 ylibylib (2014)。十趟從味蕾溯洄時光的旅行：《烹調記憶～做一道家常菜》--6 分鐘版，取自 <https://www.youtube.com/watch?v=RjCQ8klQW1Y&t=142s>

賴佳昀 (2012 年 12 月 1 日)。名人傳家飽 10 之 6 星星王子 吃了轉大人的翡翠牛肉。**蘋果日報**。取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121201/34676181/>

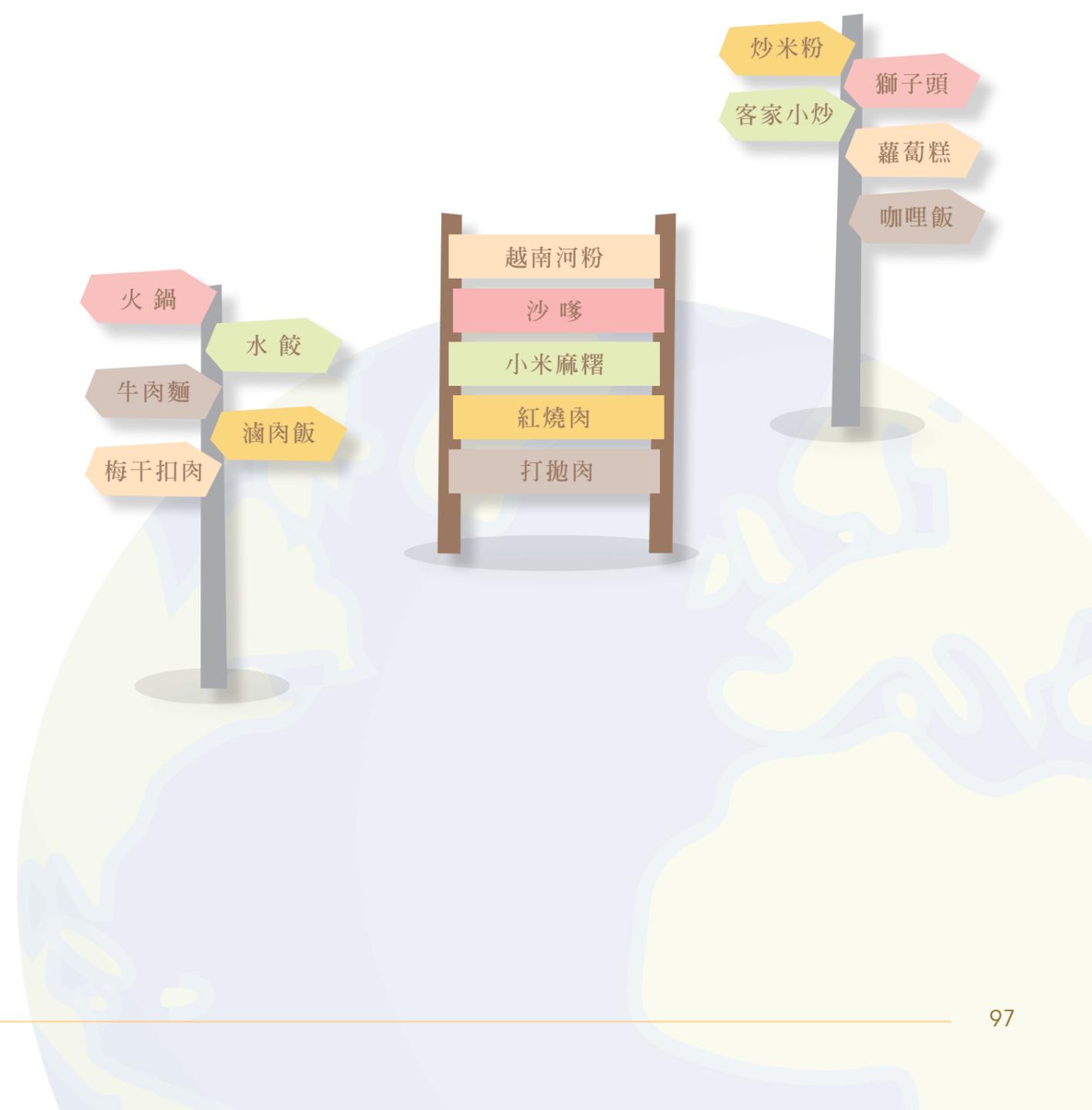
顏怡今、邱俊智 (2012 年 11 月 26 日)。名人傳家飽 10 之 1 吳寶春 長姊若母的心靈雞湯。**蘋果日報**，<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121126/34665000/>

羅惠鈴 (2012 年 11 月 29 日)。名人傳家飽 10 之 4 何豐棧 全家團圓的阿嬤湯圓。**蘋果日報**，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121129/34671387/>

蘇曉音 (2012 年 11 月 30 日)。名人傳家飽 10 之 5 左光平 幸福戀家的水煎包。**蘋果日報**，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121130/34673956/>

蘇曉音 (2012 年 12 月 3 日)。名人傳家飽 10 之 8 梁幼祥 從不言愛的醬燒蛋。**蘋果日報**，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121203/34680074/>

蘇曉音 (2012 年 12 月 4 日)。名人傳家飽 10 之 9 王蓉蓉 餵飽一票人的光棍烙餅。**蘋果日報**，取自 <https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121204/34682017/>



五、附錄：補充說明

（一）味覺記憶舉例

1. 韓良露《良露家之味》

「每個家庭都有自家的家傳菜，不見得非有大名堂，但一定比餐館中的名菜，更能打動家人的心，因為菜裡有生命記憶的滋味，但這些滋味卻十分脆弱、難以保存，餐館的菜有一代一代的師傅保存，但親人的味道卻必須靠自己家人保存…」

2. 梁郁倫《自家味：傳承媽媽好滋味》

從小吃到大的自家味，給人溫暖的歸屬感，這是市售食譜所無法取代的，看著母親在灶腳忙進忙出的身影，我們是不是也能將這母親留給我們；那記憶中的好味道給傳下去？

3. 簡嬪的西滷菜

西滷菜則昭示著簡嬪的出生和鄉愁，「西滷菜就是雜菜，是我媽媽的拿手菜。」簡嬪說。出生在宜蘭的簡嬪，父親是魚販，家裡從來不缺海鮮、魚蝦。但她 13 歲時，父親載送小卷回家途中發生車禍去世後，家等於散了，簡嬪高中時獨自到台北尋找出路，而這一道西滷菜就成了她的鄉愁滋味。每每吃到西滷菜，就會想起家鄉和母親。在那單純的農村時代，一道雜菜就會讓全家充滿了期待。簡嬪說，母親會把各種菜煮到滋味融合，豐盛的程度會讓人興奮一整天（簡嬪、楊茂秀等，2008）。

4. 須文蔚、郭怡青《烹調記憶 -- 做一道家常菜》

在烹煮一道道家常菜的同時，一段段家族的記憶、流轉的歲月，隨著迷人的香氣與溫度，逐漸蔓延，落在每一個人的心內。

書中舉了十個名人的味覺記憶，十趟從味蕾溯洄時光的旅行，訴說著獨一無二的家之味。在烹煮一道道家常菜的同時，一段段家族的記憶、流轉的歲月，隨著迷人的香氣與溫度，逐漸蔓延，落在每一個人的心內。

- (1) 台大心理系教授黃光國的南瓜麵疙瘩；
- (2) 開平餐飲學校創辦人夏惠汶的芋頭鴨、四川泡菜；
- (3) 洪建全教育文化基金會董事長簡靜惠的烘雞、白菜滷；
- (4) 麗豐資產管理公司董事長兼任總經理陳志鴻的雞卷；
- (5) 雲朗觀光集團總經理盛治仁的豆豉排骨；
- (6) 紀錄片導演楊力州的三鮮炒蛋；
- (7) 明華園當家台柱孫翠鳳的鍋粿；
- (8) 編舞家布拉瑞揚的野菜稀飯；
- (9) 伊日美學生活總經理黃禹銘的虎皮蛋；
- (10) 《經典》雜誌攝影召集人安培得的番茄義大利麵、提拉米蘇。

十個不同領域與世代的人生故事，十道以上的傳奇菜色，來自台式宴客或日常的灶腳，也來自眷村，原鄉，野台戲棚下的各式廚房，廣納五湖四海，時代動盪的滋味～作家陳淑華

(二) 飲食美學

你會在腦海裡浮現一些好像始終忘不掉的食物和料理，它們不只是口感上的回憶，不只是美食當前那種口腔裡的快樂，甚至會變成很特別的視覺記憶、嗅覺記憶，甚至會讓你在心靈上有一些特別的感動（蔣勳，2005）。

中華飲食文化的美學內涵，不僅表現在食物的外觀、形態、色澤、香氣、滋味與口感，也講究季節性食物，顯現出與自然界的調適，也就是：四季更替，適食而食，不時不食。另外，一起用餐的人，與用餐的環境也是飲食美學的內涵。

美學事物已經形成現代人日常生活的基本情境因素，稱之為日常生活的美學化，是一般人根據自己的認知與感受，對事物所做出的「美」或「不美」的判斷。美學感受較深的人能讓生活美學在日常生活中不斷累積形成生活目標、知識甚至變成一種習慣（蕭新煌、劉維公，2001）。

生活美學是在運用密碼為所遭遇到的符號賦予相對應的意義，美學感受基本上是一種「解碼動作」，而生活美學正是個人所擁有的解碼器。「不僅人、事、時、地、物可以是承載美學意義的符號，色彩、光線、氣味、影像、表現形式等同樣也是重要的美學符號（盧詩韻，2011）。

生活美學最重要的是體會品質，飲食美學著重「品」、「味」。「吃」，是人類認識美的一個最重要的開始，吃得健康、用餐速度、食材的意義與故事、烹煮的器具、食物的美味、食材的搭配、文化的傳承在在都是飲食美學。



我的傳家菜

班級：_____ 座號：____ 姓名：_____

一、味覺記憶

- 為何選擇這道菜餚？
- 這道菜對你或你家的意義？
- 這道菜是否在特別的家庭儀式或節令出現？
- 第一次吃到此菜餚是在什麼時候？何種情境，由誰烹調？
- 你拜誰為師學這道菜？

二、傳家秘方 & 美食軌跡

- 食材與份量
- 作法
- 附上至少 6 張照片（含食材、前處理、烹調過程、收拾、成品、品嚐）

三、內功心法

- 訪問你的師傅與品嚐者的感想，例如：和你一起動手做傳家菜的心情；給你的傳家叮嚀；對你做的傳家菜外觀、擺盤、口味的看法…等
- 個人心得與反思
 1. 完成「我的傳家菜」最大的收穫是？
 2. 祖父母或家族長輩傳授「我的傳家菜」時，我感受到他們的心情是？
 3. 除了烹飪的技藝之外，祖父母或家族長輩還希望我傳承的「傳家智慧」是？
 4. 做完「我的傳家菜」，我想對阿公、阿嬤或家族長輩說的話
 5. 除了傳承「我的傳家菜」之外，想一想自己還可以為家庭做些什麼？

四、作業說明

- 形式：以簡報分享
- 內文：6 頁以上
- 字體大小：大標題 48，內文 28 ~ 32
- 照片：6 張以上
- 個人心得：200 ~ 300 字

愛家傳美味

班級：_____ 組別：_____

一、傳家菜名稱

二、這道菜的故事

三、傳家菜食譜

材 料	份 量
作 法	

四、運用哪些飲食美學元素增添菜色的美？加了哪些創新讓菜色更符合現代潮流？

傳家饗宴共食評分表

班級：_____ 座號：____ 姓名：_____

第一組	【菜名】	
情感連結 _____%	家人互動	
	價值傳承	
美學元素 _____%	盛盤裝飾	
	色彩搭配	
食物製作 _____%	在地當季	
	菜餚美味	
其他____%	創意展現	
總計		

第二組	【菜名】	
情感連結 _____%	家人互動	
	價值傳承	
美學元素 _____%	盛盤裝飾	
	色彩搭配	
食物製作 _____%	在地當季	
	菜餚美味	
其他____%	創意展現	
總計		

第三組	【菜名】	
情感連結 _____%	家人互動	
	價值傳承	
美學元素 _____%	盛盤裝飾	
	色彩搭配	
食物製作 _____%	在地當季	
	菜餚美味	
其他____%	創意展現	
總計		

第四組	【菜名】	
情感連結 _____%	家人互動	
	價值傳承	
美學元素 _____%	盛盤裝飾	
	色彩搭配	
食物製作 _____%	在地當季	
	菜餚美味	
其他____%	創意展現	
總計		

第五組	【菜名】	
情感連結 _____%	家人互動	
	價值傳承	
美學元素 _____%	盛盤裝飾	
	色彩搭配	
食物製作 _____%	在地當季	
	菜餚美味	
其他____%	創意展現	
總計		

第六組	【菜名】	
情感連結 _____%	家人互動	
	價值傳承	
美學元素 _____%	盛盤裝飾	
	色彩搭配	
食物製作 _____%	在地當季	
	菜餚美味	
其他____%	創意展現	
總計		

• 個人心得與回饋 •

品嚐完各組傳家菜後，請依情感連結、飲食美學元素、在地食材、美味等向度評析各組傳家菜，寫出個人學習心得及給予同學的回饋。



十二年國民基本教育

綜合活動領域

教學模組

高中階段 ▶ 教師手冊

書名：十二年國民基本教育綜合活動領域教學模組高中階段教師手冊

發行人：許添明

主編：李駱遜

作者：十二年國民基本教育綜合活動領域教材與教學模組研發編輯小組

編者群：李駱遜、吳瑞玲、周麗端、林秋慧、胡敏華、范毓麟、張景媛、
陳玉芳、曾慶玲、錢雅婷（依姓氏筆畫排列）

執行編輯：陳明慧、許碧如

出版機關：國家教育研究院

地址：23703 新北市三峽區三樹路 2 號

網址：國家教育研究院 <http://www.naer.edu.tw>

電話：(02)7740-7890

出版年月：中華民國 108 年 5 月

版次：初版

電子全文可至國家教育研究院協力同行網站下載

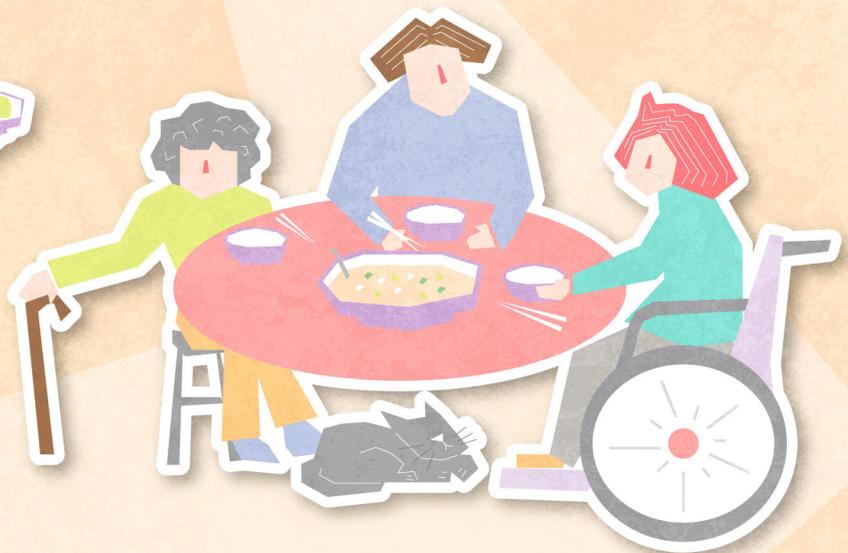
<https://www.naer.edu.tw/files/11-1000-1580.php?Lang=zh-tw>

美術編輯：尚暉文化事業有限公司

GPN：4710800433

ISBN：(PDF) 9789860588545

本院保有電子書所有權，
欲利用本電子書全部或部分內容，需徵求同意或書面授權



國家教育研究院

National Academy for Educational Research

www.naer.edu.tw

ISBN 978-986-05-8854-5



9 789860 588545

GPN 4710800433