

十二年國民基本教育

綜合活動領域

教學模組

高中階段 ▶ 學生手冊



十二年國民基本教育

綜合活動領域

教學模組

高中階段 ▶ 學生手冊



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。

目錄

編者的話



01 人學探索 — 人我面面觀 6

- 活動一 全人探索 ————— 8
- 活動二 人的主體性 ————— 17
- 活動三 人我之間 ————— 22
- 延伸閱讀 ————— 28

02 豐富多彩的人生織錦 — 生活角色與生涯實踐 30

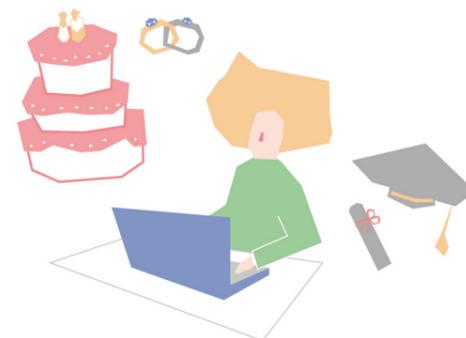
- 活動一 多元角色，多彩人生 — 32
- 活動二 生活角色「心」平衡 — 38
- 延伸閱讀 ————— 43

- 附件一 人生價值探索 ————— 35
- 附件二 生活角色放大鏡 ————— 36
- 附件三 我的生活角色評估 ————— 39
- 附件四 角色雷達圖 ————— 40

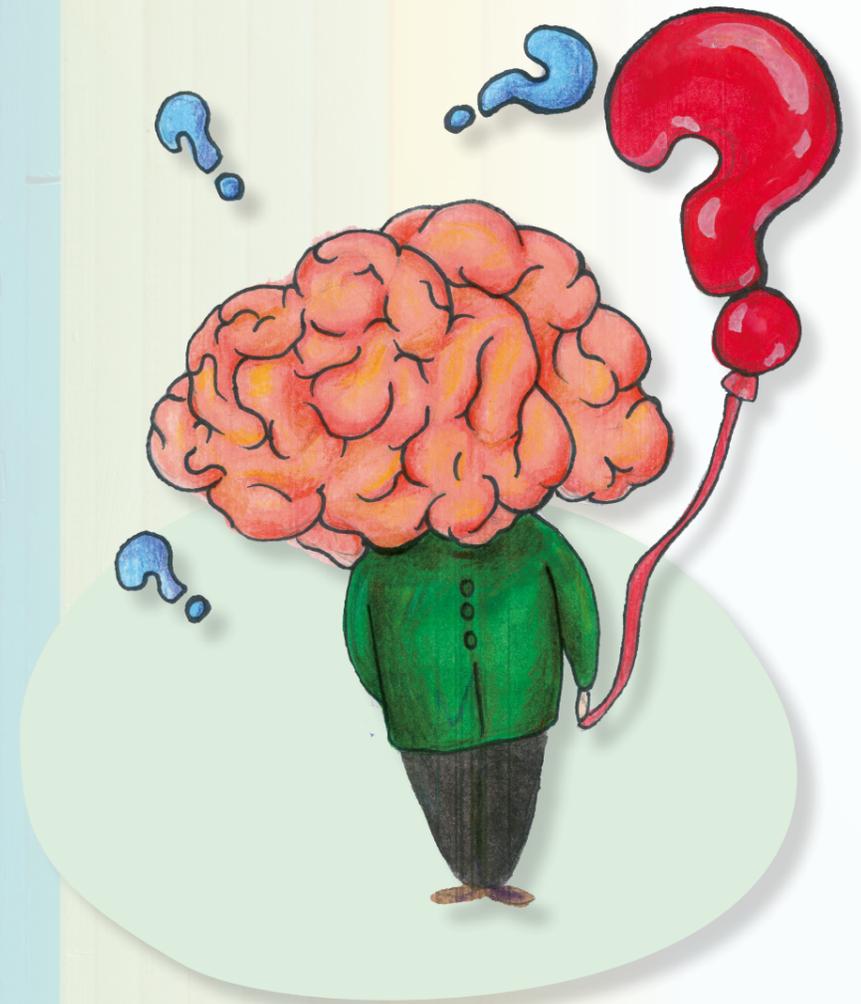
03 愛家傳美味 46

- 活動一 味覺記憶傳承 ————— 48
- 活動二 傳家美味分享 ————— 55
- 活動三 傳家饗宴共食 ————— 59

- 附件一 我的傳家菜 ————— 53
- 附件二 愛家傳美味 ————— 58
- 附件三 傳家饗宴共食評分表 — 60



人學探索 — 人我面面觀



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，對於人的理解有多少？人是什麼？人的獨特性在哪裡？我是誰？以及人與人之間如何互動與建立關係等，這些問題對我們的人性觀、自我觀以及生命的意義等看法，又會有哪些影響？

這堂課就讓我們一起用更細緻的觀察與多元的視野來思考：人究竟是什麼？

活動一 全人探索

自我檢視：我的生命風格

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。

我們就先從這幾句話試著了解自己，進一步開展對人、對生命的探索吧！

- 1 我是 _____
- 2 他人是 _____
- 3 世界是 _____
- 4 所以，我要 _____



大家來找碴

「你讀中文系幹嘛？將來會很難找工作誼！一點用也沒有！選法、商比較有前途啦！」

「你是不是有憂鬱症？心情不好就去看個醫生、吃藥控制一下會比較好！」

「你這次段考平均如果 80 分，我就答應幫你換新手機」

「好好考學測！將來考上國立大學，你的名字就會被印在紅榜單上，貼在學校圍牆上喔！」

「寶貝，你是我的，將來不論遇到什麼困難，我都會愛你、保護你！所以，以後你要去哪或是遇到任何事，都要先跟我報備喔！」

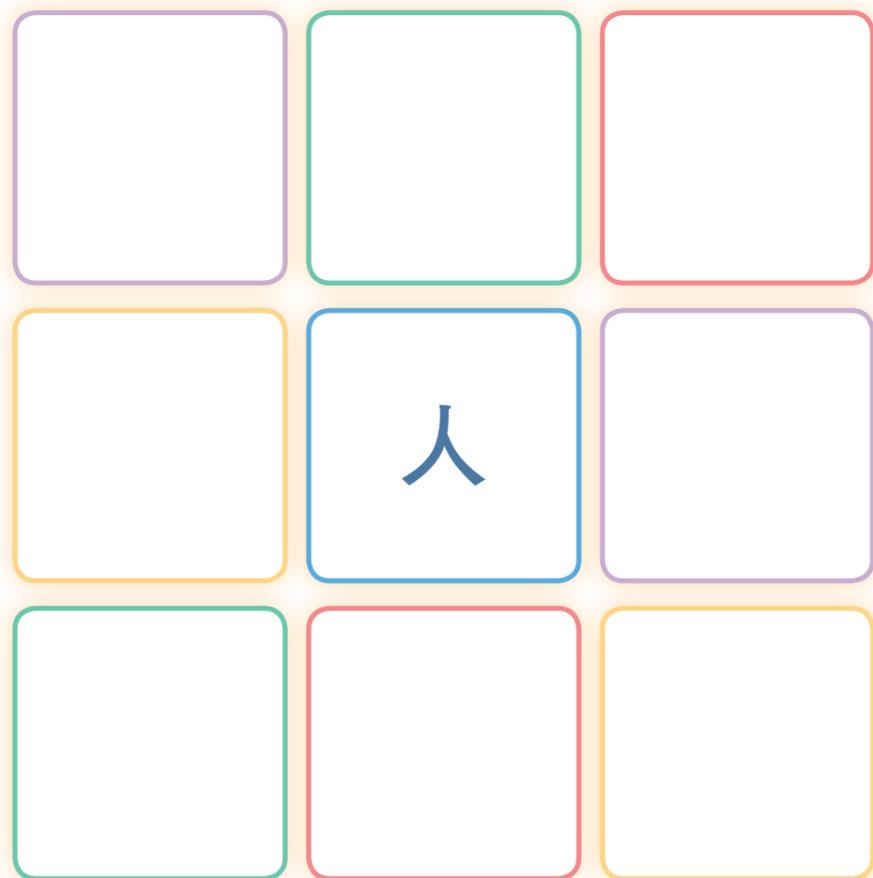
這些話有沒有哪裡怪怪的？
我們會不會把人看得太簡單了？





?! 腦力 yoga : 「人」是什麼？

每一組請在九宮格上討論對人的聯想（書寫於小白板）



1. 試著跟同學討論，九宮格中對「人」的描述有哪些面向？

★（例如：特質方面、生理方面、心理方面等。）

2. 這些面向，有可能來自那些學科領域對人的描述？

★（例如：心理學、社會學、生物學等。）

3. 請每一組以一句話或一段描述，在小白板上寫下對人的看法。

每一種學科領域都在自己的知識基礎上發展對人的認識，有些著重在身體的結構，有些是對心靈層次的探討，有些針對能力、特質描述，有些提到與他人的關係，可見人的面向真是多元而複雜！

就像前面的大家來找碴：心情不好就懷疑是憂鬱症，一定只能吃藥控制嗎？把人當寶貝，去哪裡都要先報備，這樣的關係是珍惜還是控制？

如果我們只是從某一個面向來認識人，會不會真的把人看扁了？



! 腦力 yoga : 人的共通與獨特，變異與不變

1. 剛剛所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？



⚡ 腦補小站

究竟要如何看待人呢？

這個看似大家都擁有著同樣結構的個體，又因為後天環境與培育的過程形成諸多差異；而隨著時間流逝不斷成長的我，思考、價值觀也不斷發生變化。我的過去、現在與未來，又會有什麼差別嗎？

人除了在本質上是受精卵結合或具備身心靈結構的共通性外，後天受環境、教育等多元因素塑造出的多樣與獨特，也讓我們有各種不同的性格、思考模式，因而創造出每個生命的差異性，此可謂人的共通性與獨特性。

從過去、現在與未來的時間序列、身心靈結構，或是生物、功能屬性等來思考，人隨時都在變化中，細胞在變化、思考也在變化，剛剛下課時在聊天的你，與上課中認真學習的你，隨著時間的變化當然已經不一樣，但本質上並沒有改變；十年前每天只會黏在爸媽後面的那個小孩，與現在對着螢幕玩電腦的你和未來要努力打拼以便獨立的那個人，其實都是同一個人，這也是生而為人在變中有不變，不變中有變的特殊性。



! 腦力 yoga : 人面臨的挑戰

請每一組討論生活中的例子，並以心智圖呈現：

1. 有哪些狀況我們可能忽略了對人多元面向的理解？

2. 這樣的理解，對我們認識自己或與人相處會有那些影響？

⚡ 腦補小站

在諸多科學家嘗試將天地宇宙的奧妙簡化為數學方程式的此刻；對人的理解，也在當代科學的化約觀點下產生巨大衝擊，試想：我們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只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？

生而為人，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，它能解決人際之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？

觀察目前諸多的社會議題，也對我們的「自我觀」產生重大影響：當升學主義無限制的扭曲擴張，分數與成績好似就決定了「我們是誰」；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思考等；這些對「人」的化約，都可能對我們的人生觀、價值觀或道德抉擇產生莫大影響！





活動二之課前準備

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相處關係，

讓我們繼續看看這多元又複雜的人，還有什麼特別的地方？

活動二 人的主體性

之前我們討論到人的多元與複雜，視人為「全人」或是「化約」的觀點，都可能影響我們的自我認識或彼此相處，為什麼呢？是因為人有什麼特殊性嗎？讓我們從人際相處的各種情境來深入思考。





腦力 yoga

針對所搜集的新聞議題或生活情境，分組討論並發表：

1. 這些情境中的人際互動，你有那些觀察？他們是怎麼對待人的？

如果是你處於這樣的情境，你會有什麼感覺？

2. 這些情境中的人得到或失去了什麼？對他們會有哪些影響？

3. 比較好的人際互動方式是什麼？為什麼？

請選擇剛才討論的任一情境，每一組三分鐘，運用角色扮演的方式，演出較合理的對待方式？並說明理由。

腦補小站

從剛才的人際互動討論與角色扮演中，你有沒有發現：比較合理的對待方式有一個關鍵，就是「把人當人看」。這是什麼意思？

人有一種特殊性，是人可以意識到自己、覺察自己的行為與理由，同時自我決定、自我做主、自發能動的特性，我們稱之為人的主體性。

「把人當人看」，就是希望大家看到人的主體性，進一步思考人的價值與彼此的關係。





主體性是人獨有的嗎？

我們從動物大遷徙談起。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。但如果是人類面對有障礙的個體，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資源提供可以幫助他們，會嘗試感受他們的痛苦，進一步做出適切的反應。例如發展出社會福利制度、無障礙空間環境，甚至是人權與正義的思考等。就像在學校面對特殊需求的同學時，我們不會置之不理，或嘲弄、傷害他們，反而會更積極的協助他們，甚至會發展一些學習輔具或資源，讓他們有適切的學習環境，以得到公平合理的機會與權利。

這便是人，作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；而是能夠思考覺察自己的行為，同時因應彼此的關係，做出適切合理的反應，這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，或因恐懼而自我防衛、攻擊，如何讓自己不是單純被欲望推動；或僅依據自然法則而行動，而是可以依據理由，謹慎思考之後選擇而行動，這便是主體性的展現。

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。

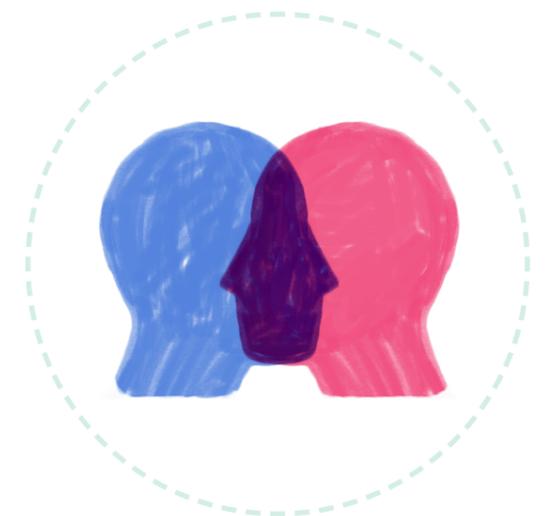
把人當人看，互為主體：

為什麼我們需要建立「全人」的觀點？為什麼我們需要尊重每一個人，不論是什麼身分地位或血型、種族，甚至犯了錯的人？

當我們視彼此皆為可以自主決定，也可以承擔責任的主體，我們就會思考彼此的責任與需要反省的義務，也會謹慎思考對待的方式，例如有些人際互動的情境，會讓人有失去尊嚴或被否定的感覺，嚴重者像是奴隸制度、種姓制度、性侵害等狀況，從根本否定了人存在的意義；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，不認為你有為自己決定與承擔的可能性。

同時，任何人做為一個主體，雖然可以自主做決定，但並不表示可以無法無天，自我膨脹，仍需要檢討與反省，進而相對應承擔責任。因此，作弊或說謊為什麼不可以？為什麼性騷擾與霸凌需要究責？因為作為一個人，是有能力反省思考行為的合理性，並承擔責任的主體。

在我們與他人相處的過程中，願意看重彼此的價值與尊嚴，也肯定彼此被愛與歸屬的心理需求，這才是真正的尊重：尊重每個人的主體性，也是「互為主體」的真諦。





活動三 人我之間

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？

從小到大經常聽到像是要活出「人的價值」、活出「自我的獨特性」，你對「自我」的認識是什麼？經過前兩節課對於全人與主體性的思考，人與我之間又有什麼關聯呢？



腦力yoga

1. 請同學兩人一組，輪流互相進行一分鐘的自我介紹。

聽者不斷問「你是誰？」、說者要說是「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，自由發言：

- (1) 關於「我是…」回答中包含了哪些內涵？這些內涵足夠代表我自己這個人嗎？為什麼？
- (2) 我是如何認識這些內涵的？如果時間再拉長一些，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，並說明這三個答案，對於你的行事為人有哪些影響？



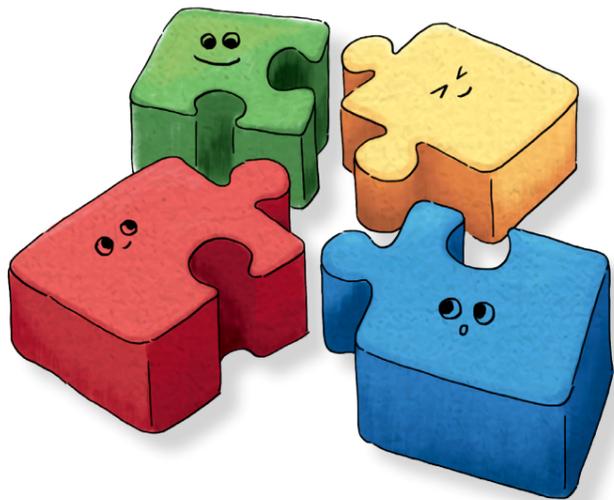
自我觀

每個人的成長經驗及社會文化的形塑，都有可能影響關於「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。

通常我們會以性別、年齡、外觀、個性、身份、職業、…等觀點來描述自己的內涵，這是一種「事實上的自我觀」。

然而另外有一種對自己的看法是「價值上的自我觀」，是我們非常重視，且自我認同願意去實踐的部分：例如，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。其他人也可以從我的行動或決定來理解我的認同與價值的抉擇。

我們不妨也反省看看對自我的看法，讓我們願意努力實踐的部分會是什麼呢？



腦力 yoga : 關係中的我

認識了「我是誰」，與獨一無二有什麼關係呢？

只是因為我們都具備人的共通性與特殊性？還是一種自我感覺良好的說法？

記得我們談過：只要生而為人都具有某種特殊的地位 - 主體性，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；因為我們並不是處於孤島，而是存在於關係當中。

關係中的你我，都是獨一無二的存在，因為我們在彼此心上！

看過小王子嗎？你知道狐狸跟小王子之間如何建立關係嗎？是什麼讓小王子與狐狸在彼此眼中是那麼獨特？請閱讀狐狸與小王子的對話。

1. 你知道狐狸跟小王子之間如何建立關係嗎？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」，你會怎麼解釋這句話？
3. 透過小王子和狐狸建立關係的歷程，思考看看我們生活中有沒有建立這種關係？你又是如何經營呢？
4. 如果有一種關係，我們被視為重要且特別，關鍵因素會是什麼？



腦補小站：互為主體

在「我們」建立的各種關係中，是因為關係中彼此的真心與付出，賦予了每個人獨特的意義。就像小王子與狐狸、玫瑰的關係，因彼此在對方心上，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。

人是主體，但也活在關係中，看重彼此的尊嚴與主體性，尊重彼此身為人的意義，正是人最珍貴的地方。



單元省思

請同學沉澱這三節課關於人學的探討與學習，從「理解人的多元面向」出發，到「看見人的主體性」，再到「人我關係中的彼此尊重」，以及最後的「自我覺察」。

邀請你沉澱思考，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）



延伸閱讀

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

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。

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



30歲的高小姐是身懷六甲的南韓職業婦女，她說：「我不只要負擔家事、育兒，還得煩惱家計！」這席話道出許多國家婦女的心聲…



小宇是熱音社幹部，負責籌辦活動；他也是班上的風紀股長，秩序的管理少不了他。放學後趕補習、寫功課，有時也得幫忙家務，眼見段考進入倒數，他得跟時間賽跑…



豐富多彩的人生織錦

生活角色 與 生涯實踐

鈴木先生曾是工程師，65歲那年退休，現年72歲的他過去7年擔任導覽志工。鈴木說：「只要身體健康，我會繼續擔任志工。」

王老師一邊工作一邊進修，希望明年碩士畢業，此外，他也正在籌劃婚禮；在工作、讀書與婚禮準備的壓力下，一連串的挑战與學習正展開中……



40歲的蔡先生是消防工程師，上個月第二個孩子誕生。他衡量太太的需求、自己的想法、親子教養的重要性後，決定申請育嬰假，展開不同於以往的生活…



我的高中生活角色速寫：

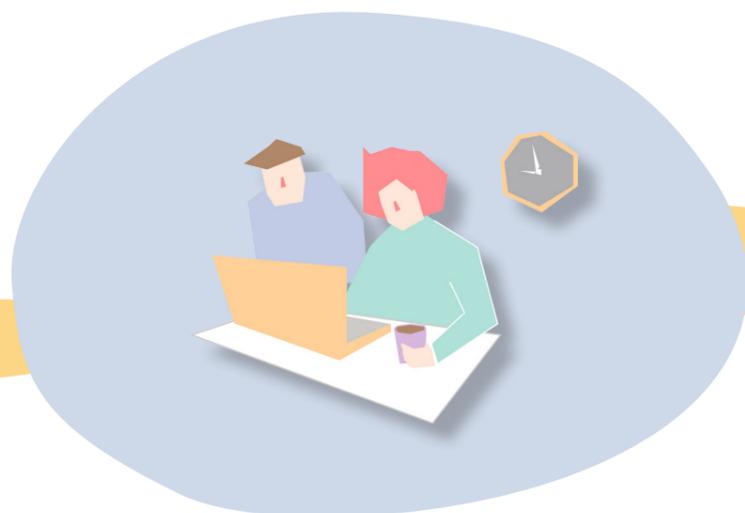


生活角色的抉擇與實踐中，

隱含哪些期望、責任、以及內在所重視的價值呢？



活動一 多元角色，多彩人生

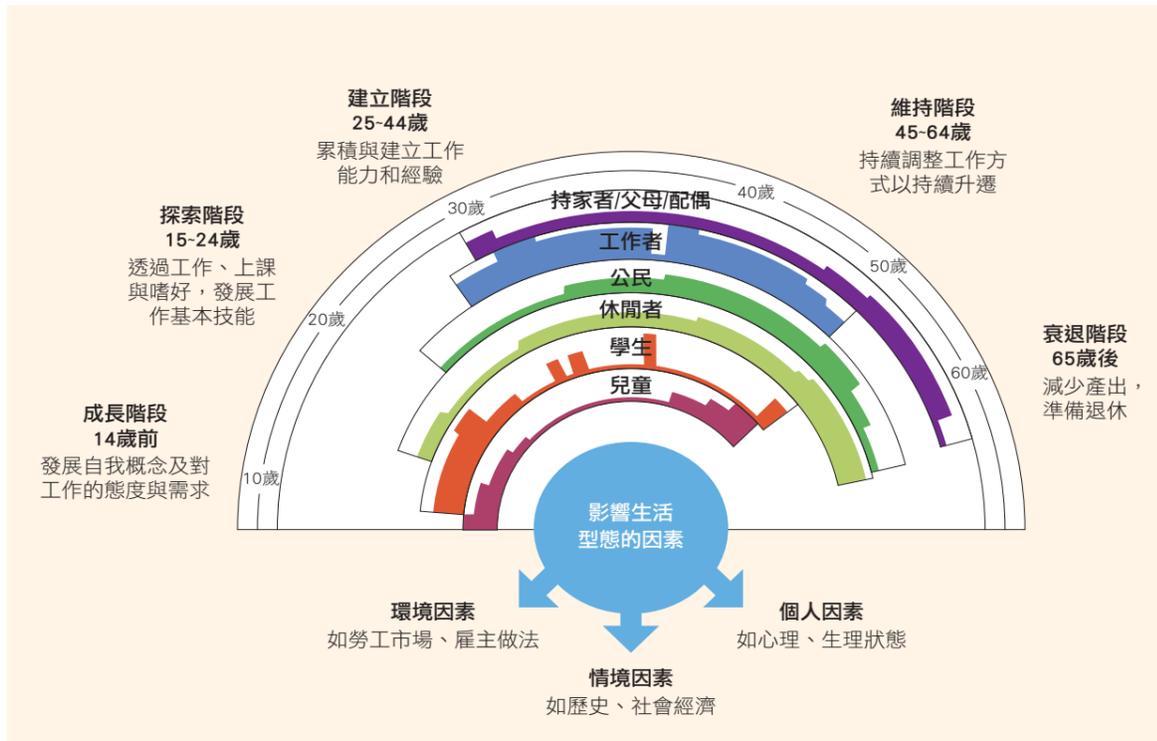


人一生中各個階段可能會經歷哪些生活角色？

當人們在介紹「我是誰？」，或自問「我是一個怎樣的人？」時，湧現腦海的答案經常會包含生活中所扮演的各種角色。例如：我是「學生」、我在家排行「老么」、我擔任「社團幹部」等，這些生活中所扮演的角色，跨越不同的生命階段，像是：為人子女、學生、父母、夫妻、朋友、工作者、同事等等。有些角色終其一生跟隨著自己，有些則隨著個人身心發展而調整、轉換。它雖不全然代表個人，卻是生命中各具意義的部分，承載著賦予的期望或責任，透過角色的實踐來滿足多元富足的人生所要追求的不同價值。人生中的角色和關係隨著時間與成長而改變，我們須有意識地去思考它。

美國知名生涯發展學者唐納·舒伯（Donald Super）發現人所扮演的身分角色影響人生每個階段的心態與行動，據此繪製「生涯彩虹圖」（Life-career Rainbow），將人生譬喻成一道跨越天際的彩虹，不同的顏色象徵各個生涯發展階段所扮演各式各樣的角色。多數時候我們在每個階段會扮演數個角色，但時間、心力有限，當我們選擇投注在某個角色的比例增加時，對其他角色的投入程度便會相對減少，如彩虹圖中內圈陰影呈現著凹凸不平，即代表在該年齡階段不同角色的分量。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。

現階段的你擁有哪些生活角色呢？



資料來源：<http://career.iresearchnet.com/career-development/supers-career-development-theory/>

想擁有多元富足的人生，你可能會想追求什麼？

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？

舒伯認為生涯不只是工作而已，而是人生追求所有角色的歷程。例如：在家中，你可能是受人照顧、備受期待的「子女」或「手足」；在學校，你是學習待人處世、對班級或社團負責的「學生」或「幹部」；成年之後，你步入職場成為「工作者」，接著成家立業為人「父母」；年老退休時，你可能選擇放慢速度，生命角色亦隨之轉變。有些角色是永久性的，像是你可以一輩子都是學習者，又例如一旦你是父母，即使你的孩子長大或離去，你永遠是父母；有些角色是暫時的，可以適時調整、轉換，比如你可能是子女，但你不會永遠站在一個被照顧的位置。這些角色的重要性取決於我們內在重視什麼？在乎什麼？以及願意在這個角色投注多少心力？

人生價值探索



★ 以下價值觀，什麼對你而言最重要？

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

生活角色放大鏡



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：_____

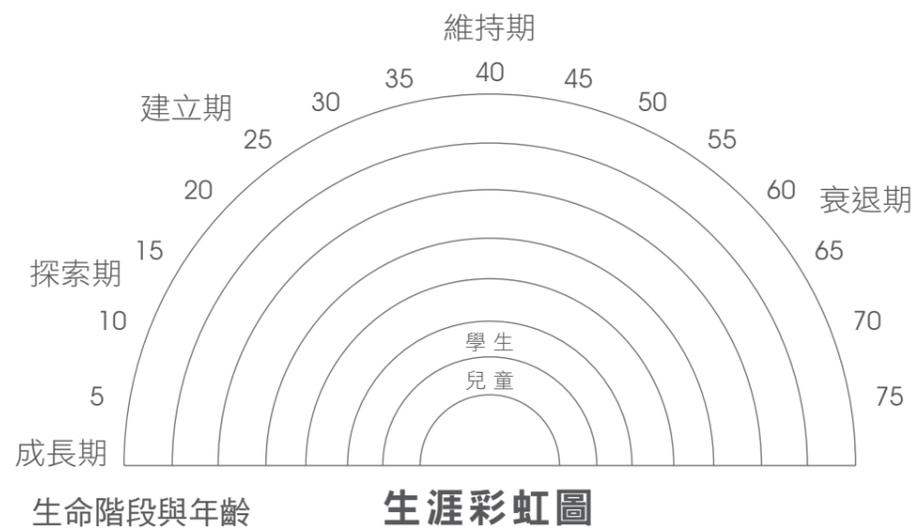
在訪問完受訪者之後，請試著為受訪者繪製生涯彩虹圖。

（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。

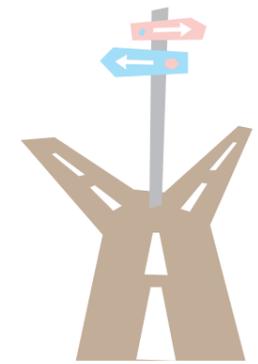
（二）繪製受訪者的生涯彩虹圖

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？



活動二 生活角色「心」平衡

某些你在乎的價值，可以透過哪一個生活角色的實踐來達成？

你花了多少時間在你的每個角色上？這個安排是你有意識的選擇，還是船到橋頭自然直，不加思索的結果呢？你的每週時間表輕重緩急的判斷，能否符合選擇的重要順序？你曾有一段時間忽略了人生的角色嗎？反之，你曾努力為哪個角色或關係增加價值、意義？你當時是怎麼辦到的呢？

一個人的時間、精力有限，投注在某一個角色的比例增加，花在其他角色的比例便相對減少，因此想要將每個角色都扮演得盡善盡美，實在是生活中極高的挑戰。甘地（Mohandas Karamchand Gandhi）說過的一句話：「一個人無法在某個領域做對的事，同時在另一個領域做錯的事。人生是無法分割的整體。」你不可能一方面忽略家人，每天工作十八個小時，另一方面又期待擁有幸福的家庭生活。你也很難一方面投入大量時間為了工作而熬夜，另一方面又希望不在健康方面付出代價。



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，面臨較大的挑戰或困難為何？你是如何因應？

這些衝突可能來自同時身兼多個角色而無暇兼顧。例如：高二的小宇擔任社團及班級幹部，要兼顧學生的身分，同時又要經營愛情，實在難以取捨又分身乏術；此外，衝突也可能來自一些未經充分思考或準備卻被加諸身上的角色，例如：20歲的小真沒想清楚，一時兼了太多的工讀差事，導致難以調適與因應大學課業。

十七歲的你，可能同時有學生、手足、子女，甚至幹部、朋友等身分，但是更重要的是：我們是我們自己！在生活角色的衝突與抉擇中，什麼才是心中最在乎的價值呢？

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
	重視度	投入度	
例：班級幹部	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	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
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	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？原因可能有哪一些？
3. 同時扮演每個生活角色時，你曾有哪些衝突或事件及經驗？當時你有何感受與想法？

角色雷達圖



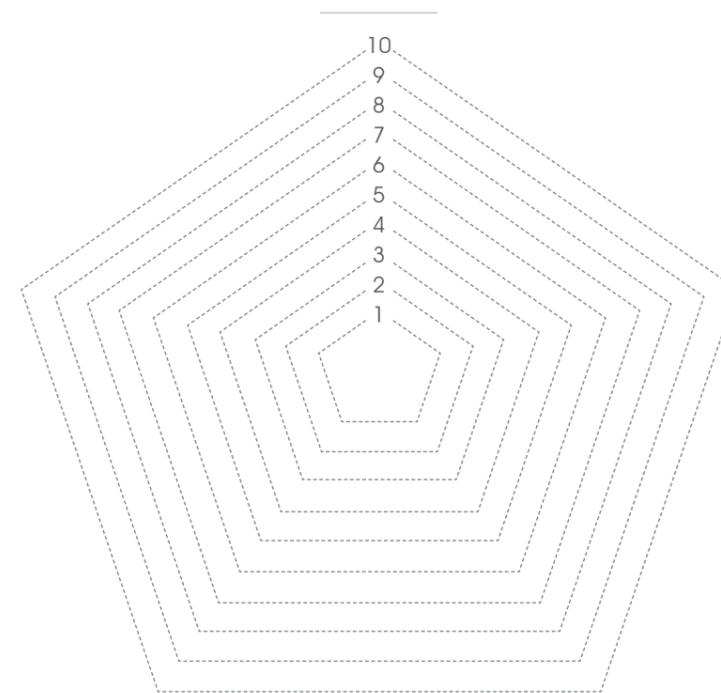
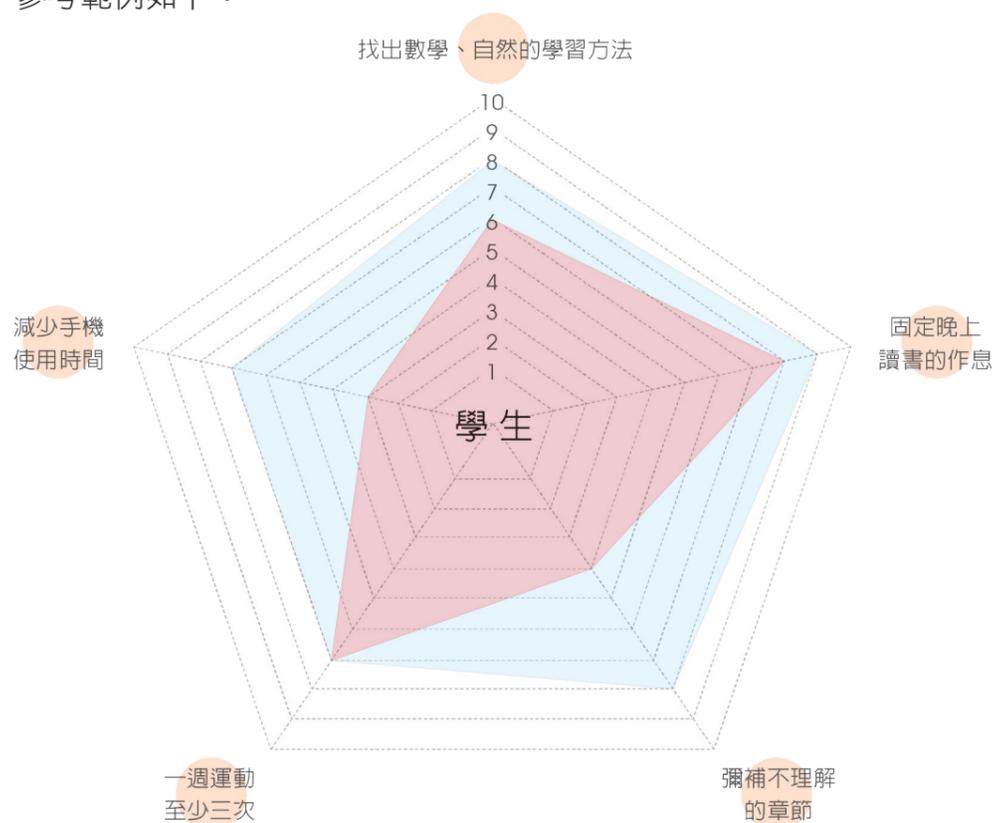
(一) 你最期望改善或精進的生活角色是什麼？為什麼呢？



(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行為或特質所達到的程度，以藍筆標示自己期望改善或精進的程度。（線段上的數值愈大代表自己在行為或特質上表現得愈好）

參考範例如下：



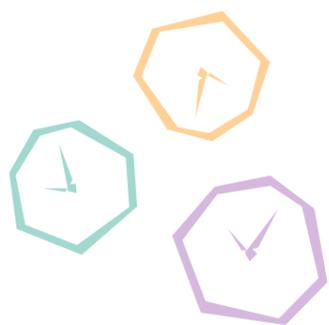
(四) 省思與發現

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？

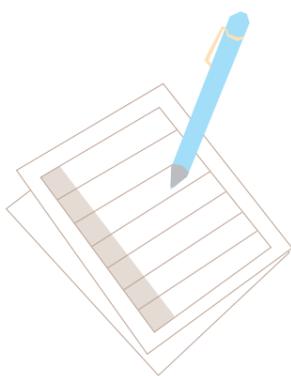




2. 在衡量角色內的重視度、投入度，以及角色間的取捨與抉擇時，你有什么新的覺察？請與小組同學討論，分享彼此的想法。



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。



延伸閱讀

一、生活角色形塑生活型態

所謂「生活型態」是指一個人生活的方式，也是各種生活角色的組合。而生活型態通常也反映了一個人的態度與價值觀。有人重視學業成就、有人重視人際關係、有人重視家庭、有人重視健康、有人喜歡生活安穩沒有負擔、有人喜歡生活多一點新奇與創意，而自己重視什麼呢？每當我們思考這個問題時，就是在一次又一次的認識自己，深入發現自己獨特的內在

世界。

心理學家阿德勒（Alder，1964）認為人人都是生活的演員、創造者與藝術家，確定生活目標後，就會採取一連串有意義的行動來完成這個目標。而每個人獨特的思考、行為與感覺，也會引導我們朝向自己的目標邁進，這個過程形成我們的生活型態。生活型態決定一個人如何適應生活中的考驗和挑戰，並想盡辦法來達成目標。例如：萱萱重視身體健康，每天固定慢跑半小時，假日也會陪同家人一起出遊，這是她一貫的生活方式。考上大學後，她想選擇離家近的學校，可就近和家人相處。尚廷從小嚮往接觸世界各地不同的風俗民情，因此他積極精進自己的語言能力，想考取相關科系，幫助自己完成環遊世界的夢想。

生活型態是經驗累積的結果，不但受到過去生活經驗的影響，也會左右我們對現在生活的選擇，以及對未來生活的計畫與實踐。生活角色的取捨過程就是要釐清自己真正重視、想要的生涯目標，也反映出自己內在的特質、興趣、價值觀等。每個人所追求的生涯不盡相同，自己是怎樣的人，自己想要成為怎樣的人，自己的生活型態就依此開展。



二、性別角色影響生涯選擇

而在上述「生活角色」的概念之外，「性別角色」亦是生涯發展中另一重要議題。隨著社會變遷，人們逐漸跳脫過去性別刻板化觀念。各大專校院取消招生的性別限制，例如：軍警校招收女生、護理系招收男生、工程相關系所的女學生較以往為多；就業市場上男女比例也產生變化，例如：從事美妝美髮的男性不少、爸爸選擇育嬰留停的人數增加。

青少年學生在學習過程中，有機會進行生涯探索，在面對生涯選擇時，宜審慎評估自己的生活角色安排、不受性別框架的限制，真正回應到個人特質、價值觀，方能為自己的生涯開創更多元的可能性，活出屬於自己獨一無二的生活品味，體現恰如其分、身心自在的生活美感。



愛家傳美味

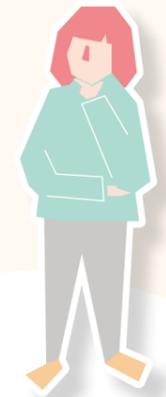
食物的意義是什麼？

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？

小時候最喜歡和父母
一起吃那一道菜呢？

未來如果你離家讀書或工作，
你會思念家中的那一道食物？



美食作家韓良露說：「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，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…」

從小吃到大的自家味，蘊含各家美食技法與情感，讓我們將這美味傳承下去吧！



活動一 味覺記憶傳承

找尋味覺記憶

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？記憶並非僅只於知識，可能是五官的感受與感動，令你難以忘懷的「就是那個味道」。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，看似簡單無太多調味，但這就是媽媽的味道，享受家人團聚的美好時光，家人彼此愛的展現。



想一想你的飲食記憶，
再與同學分享。

分享美味故事

「每一個人都會有一道有鄉愁的家鄉菜。」簡嬪說。西滷菜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。」每每吃到西滷菜，就會想起家鄉和母親。飲食，不只是食物，更蘊含豐富的情感意義，透過飲食連結了人們的情感與回憶。



小時候最喜歡和父母一起吃那一道菜呢？
或是，未來如果你離家讀書或工作，你會思念家中的那一道食物？試著與同學們分享。

自家味傳承

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，進而傳承家庭飲食文化，實踐文化反哺。例如：過年吃蘿蔔糕，蘿蔔糕是用秈米（在來米）製成，因為「糕」與「高」同音，有「步步高昇」之意；而禾穀成熟一次稱為一年，也有祝賀五穀豐登，亦有「年高」長壽之意。蘿蔔糕就是菜頭粿，菜頭的台語發音有「好彩頭」寓意。蘿蔔糕在不同地區各有不同的地方特色。

臺式菜頭粿

臺灣地區的菜頭粿，傳統作法是只有米、蘿蔔，不加其他的料，只加鹽調味，像「白粿」，品嚐蘿蔔本身的清甜。客家人也稱之為菜頭板，在入冬收成蘿蔔後製作菜頭板，過年團圓時享用。

港式蘿蔔糕

廣東、香港的蘿蔔糕，則是白蘿蔔絲，加入炒過的紅蔥頭、香菇、蝦米、臘腸或臘肉等配料一起蒸煮。新加坡、馬來西亞地區的蘿蔔糕，主要是華人從廣東潮州帶到南洋地區，多熱炒後食用。



1 在來米（建議選用舊米，做出來較Q）浸泡隔夜，準備蘿蔔、蝦米、紅蔥頭、香菇。



2 將泡好的在來米打成米漿，蘿蔔刨絲，蝦米、紅蔥頭、香菇切碎。



3 炒香蝦米、紅蔥頭、香菇，加入蘿蔔絲炒軟至出水呈現透明狀。



4 熄火拌入在來米漿，須趁熱快速攪拌。



5 將在來米糊入模型，抹平表面，蒸約 40-50 分鐘，待冷卻後脫模。



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，能自己煮來解饞嗎？



美味故事補給站

名人傳家飽系列影片

- 吳寶春 長姊若母的心靈雞湯
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121126/34665000/>
- 李秀英 寶惜阿母的養生湯
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121128/34669010/>
- 左光平 幸福戀家的水煎包
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121130/34673956/>
- 洪美花 海海人生的討海人鹹粥
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121202/34678439/>
- 王蓉蓉 餵飽一票人的光棍烙餅
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121204/34682017/>
- 何豐棧 全家團圓的阿嬤湯圓
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121129/34671387/>
- 星星王子 吃了轉大人的翡翠牛肉
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121201/34676181/>
- 梁幼祥 從不言愛的醬燒蛋
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121203/34680074/>
- 程安琪 棄影從廚的糖醋魚
<https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20121205/34683845/>

我的傳家菜作業



請選擇一道對你或你的家庭有共同回憶的菜餚，可以是對家人有特別意義的菜；或是你最喜歡的家常菜，並且說說關於這道菜的故事。如果家人多為外食，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。

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？

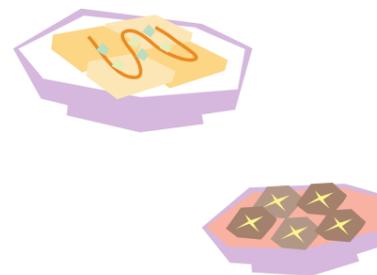
傳家秘方 與美食軌跡

◆ 食材與作法

說明這道菜的食材與做法，用了那些在地特色食材？製作方法與一般的作法是否有特別之處？為什麼會如此？

◆ 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。



內功心法

◆ 家人的回饋

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

- (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？

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

小叮嚀

若食材找不到需要替換時，可請教長輩是否有提他替代方案；或是能以外觀、口感最接近原食材者為考量依據。

活動二 傳家美味分享

傳家菜之美

試著分析並寫出組員的傳家菜中所蘊含的情感連結、飲食文化與美學傳承的部份。



哪個故事最吸引你？
請說明其情感連結、飲食文化或哪個部份最美？



這些傳家美味與情感連結、飲食文化與美學傳承有何關聯？何謂飲食美學？飲食美學涵蓋哪些內容呢？除此之外，你還想到哪些屬於飲食美學的範疇呢？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。此外，一起用餐的人，與用餐的環境也是飲食美學的內涵。

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。



在地食材，當季適時

食材選擇
產地、季節



年節特色菜餚、勤儉惜福

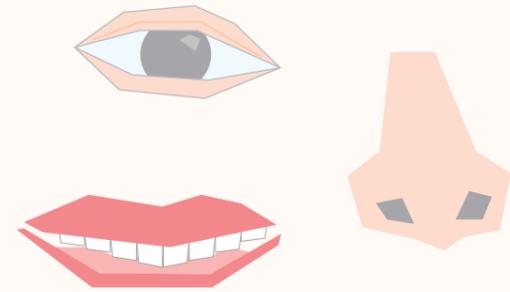
文化傳承
長者智慧
家族傳統

其他

烹調方式

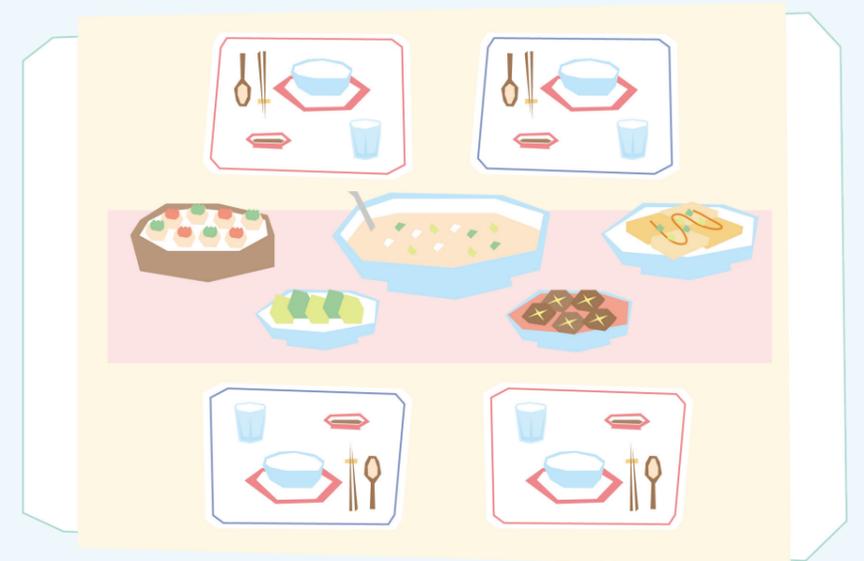
「煎、煮、炒、炸」
「色、香、味」

食物的外觀、形態、色澤、
香氣、滋味與口感



盛盤裝飾
器皿、配色

專用食器，食材或餐
桌佈置色彩搭配



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並符合在地當季與友善環境，可引用原著或是創新融入新的美學元素，於下週至烹飪教室實作並展現成品。

學習單內容：傳家菜名稱、傳家菜的故事（參考哪個組員的傳家菜並敘寫這道菜的背景）、傳家菜食譜（以步驟流程說明，含食材與份量），並舉出運用那些飲食美學元素增添菜色的美？加了哪些創新元素更符合現代潮流？

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，抑或只是道地的小吃，但是只要對食物用心、講究，都能呈現飲食之美。



活動三 傳家饗宴共食

活動說明

1. 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。
2. 完成後各組一起品嚐與同學相互評選。
3. 品嚐完各組傳家菜，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，選出最佳「愛家傳美味」，並完成個人學習心得。
4. 討論設計菜單，將於下週至烹飪教室實作展現成品。選擇需符合在地當季、份量與成本控制，避免浪費。

傳家菜製作

時間	工作事項
5分	清點、準備烹飪器具。
65分	清洗食材、準備調味料、依據菜單設計製作傳家美味、分裝成6份予各組，依序進行菜色故事介紹、品嚐與評選。
20分	品嚐完各組傳家菜，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，選出最佳「愛家傳美味」，並完成個人學習心得。
10分	清洗器具、環境整理、垃圾回收。

實作範例

◆ 傳家菜名稱

香菇雞湯

◆ 材 料

棒棒雞腿4支（已剁好）、薑6-8片、乾香菇12朵、米酒2大匙、鹽少許

◆ 作 法

薑去皮切片、香菇洗淨泡水、剁好的雞腿，放入鍋中水蓋過食材，加入米酒，小火慢燉，起鍋前加少許鹽調味，盛盤上桌。

傳家饗宴共食評分

各組桌面放置六道佳餚，每人領取一張評分表進行評選。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，選出最佳「愛家傳美味」。評選後寫下心得回饋，於下課前繳回。



4. 總結與回饋

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。

1. 依序介紹菜餚故事與美學元素

菜名：

菜名：

菜名：

菜名：

菜名：

菜名：

菜名：

3. 每個人依評分表評選美味佳餚

2. 依序品嚐各組佳餚

傳家菜評選，各組桌上有六道佳餚，每位成員評選後再選出第一名的傳家美味。

十二年國民基本教育

綜合活動領域

教學模組

高中階段 ▶ 學生手冊

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學生手冊

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

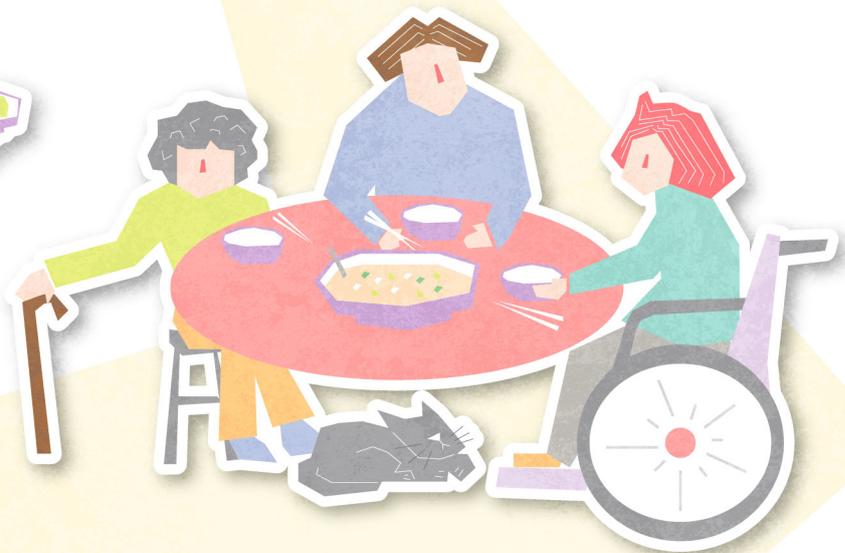
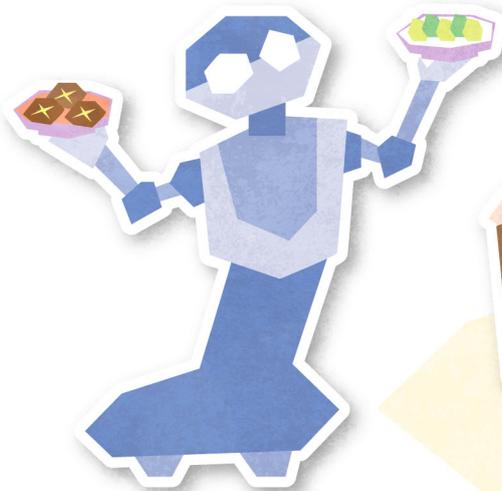
<https://www.naer.edu.tw/files/11-1000-1580.php?Lang=zh-tw>

美術編輯：尚暉文化事業有限公司

GPN：4710800434

ISBN：(PDF) 9789860588514

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 978-986-05-8851-4



9 789860 588514

GPN 4710800434