

## 中央警察大學 通識教育中心

|      |     |      |                              |    |     |
|------|-----|------|------------------------------|----|-----|
| 課程編號 |     | 課程名稱 | 生死學 (Life and Death Studies) |    |     |
| 授課教師 | 陳清肇 | 修習別  | 跨系共選                         | 學分 | 2.0 |

### 一、教學目標 Objective :

本課程為協助同學探究與了解生命與死亡的意義與關係，發展個人面對生命與死亡的適當態度與價值觀，並學習面對生活中或在工作職場上，有關生命與死亡情境和問題的因應技巧與行為，最終以探討和發現個人生命存在的意義，並建構個人犧牲奉獻的服務人生觀。

### 二、課程內容 Outline :

1. 生命教育課程介紹
2. 你的生命有多長---計算壽命
3. 生死大事---死亡證
4. 死亡教育的現況發展---沉思死亡 影片 無比的愛
5. 別闖陰陽界---墓誌銘
6. 超越死亡---影片 緩和條例
7. 生命回顧之旅---哀傷失落
8. 參觀生死相關機構
9. 失落與喪親之痛---死後世界 影片 死亡記事
10. 臨終關懷---葬禮規劃 影片 一死值千金
11. 一死值千金---器官捐贈
12. 如何說再見---喪葬的選擇 影片 四季人生
13. 生命最後階段的規劃---生前預囑
14. 人生觀的建構 ---宗教的生死觀

### 三、評量方式 Evaluation methods :

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ☆平時成績（包括平時作業、出席、參與討論、課室表現等） | 30% |
| ☆期中考及讀書心得報告                 | 30% |
| ☆期末考                        | 40% |

### 四、參考書目 Reference :

1. Dr. Deeken 著/張淑美校閱/王珍妮譯(2002) 生與死的教育 心理出版社
2. 王士峰 (民 90) 生命教育與管理 水星文化
3. 何福田策劃主編 (民 90) 生死教育論叢 心理出版社
4. 吳庶深 生命教育概論 學富出版社
5. 呂應鐘 (民 90) 現代生死學 新文京開發出版有限公司
6. 林綺雲 (民 89) 生死學 洪葉文化事業有限公司
7. 尉遲淦 (民 89) 生死學概論 五南圖書出版公司
8. 張淑美 (民 88) 死亡學與死亡教育 高雄復文圖書出版社
9. 陶在樸 (民 88) 理論生死學 五南圖書出版社
10. 傅偉勳 (民 82) 死亡的尊嚴與生命的尊嚴 正中書局
11. 曾煥榮著 (民 89) 生死學探索入門 華騰文化
12. 鈕則誠, 趙可式, 胡文郁等著 生死學 國立空中大學
13. 黃天中 (民 81) 死亡教育概論 II - 死亡教育課程設計之研究 業強出版社
14. 黃有志 (民 91) 殯葬改革概論 貴族企業行
15. 劉易齋 生命學簡綱初探 - 生命教育概論與實踐 高立圖書有限公司
16. 劉震鐘 鄧博仁 (民 85) 死亡心理學 五南圖書出版公司

## 第二單元 你的生命有多長 教案

| 壹、課程設計   |               |       |          |
|--|---------------|-------|----------|
| 單元名稱   | 你的生命有多長——計算壽命 | 所屬科目  | 生死學 (跨選) |
| 時 間  | 100-120 分鐘    | 人 數   | 30-50 人  |
| <p>一、單元目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、透過正確的計算壽命，使同學了解生命長短的差異性</li> <li>2、進而正視個人的餘命並珍惜生命</li> <li>3、重視生活方式，生活型態與生活品質</li> <li>4、了解生命品質必生命長度來得重要</li> </ol> <p>二、行為目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、學生能夠正確地計算壽命</li> <li>2、學生能正視生命餘命、個別差異及影響因素</li> <li>3、學生認清自己生活方式的選擇，以及其日後對生命長短的影響</li> </ol> <p>三、教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、壽命計算表 50 張</li> <li>2、筆或鉛筆(同學自備)</li> <li>3、小型計算機</li> <li>4、小布捲尺(量腰圍用)</li> <li>5、血壓計</li> <li>6、體重計</li> </ol> |               |       |          |
| 貳、教學活動   |               |       |          |
| 教學流程   |               | 時間(分) | 教學資源     |
| <p>一、引起動機</p> <p>教師指出：</p> <p>我們大多數都了解生活方式和提早死亡有很大的關聯性，再者，我們也假定可能晚點死亡，也可以較長命。</p> <p>提供預測個人生命餘命的方法(考慮某些問題及計算數據資料)，此練習可以促進很多人思考，討論「生活方式和我們想要活多久」之間的關係，帶出計算壽命的重要性。</p>   |               | 5 分鐘  |          |
| <p>二、教師發給每位同學一張壽命計算表。</p>  |               | 5 分鐘  |          |
| <p>三、教師解釋進行每一步驟：</p> <p>共有 26 題，老師每唸出一題，同學就依個人狀況填入加分或減分欄中，若不適合，可不用填寫，最後以 70 分基本年齡，再依所填寫的加分項或減分項算出最後分數，此最後分數即為你個人的年齡。</p>   |               | 40 分鐘 |          |
| <p>四、分成 6-8 人一組，請每一位同學開始計算。</p>  |               |       |          |
| <p>五、請每位同學與該組同學分享。分享內容可包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你期望活多長？</li> <li>2.經由這種方法計算出的年齡和你自己想的年齡差多少？這種差</li> </ol>  |               | 30 分鐘 |          |

|   |       |  |
|---|-------|--|
| <p>別你有何想法？</p> <p>3.壽命的算法中，哪些對你自己預期的壽命較有關聯、影響？</p> <p>4.如果你現在要調整你的生活方式，你要如何做？為什麼？</p> <p>六、請 2-3 位同學自願跟全班同學分享。</p> <p>七、綜合結論：</p> <p>教師為本單元活動作總結，並提出討論問題。</p> <p>1.依照學生計算出來的壽命，將全班分成 3 組(59 以下、60-79 歲、80 歲以上)，討論不同組別對生命、生活型態、生活的品質的看法。</p> <p>2.教師依照學生計算出來的壽命(A)減去理想的壽命(B)的值(A-B)，將全班分成兩組(A-B &gt; 5)和(A-B &lt; 5)，討論不同組別對生命應有何規劃。</p> <p>3.請同學填寫回饋評值表</p> | 10 分鐘 |  |
|   | 10 分鐘 |  |
| 參、注意事項  |       |  |
| <p>1.提醒有些項目有加權，也有負權，因為它是健康的危險因子。在計算過程中有些因子也許不是那麼合乎科學的。換句話說，它可視為印象的、非準確的。假如有一個特殊項目沒辦法描述出來或或找出數字代替，他們就再繼續做下一題。</p> <p>2.假如學生已經完成上述的計算，再要求他們檢查一下有無缺寫的部分，這樣可以幫助他們仔細觀察生活型態中可以改變的地方，如此對生活的質與量均可改善。</p> <p>3.讓他們的性別混合，可顯示出傳統性別的不同，再把他們兩兩一組，男女生可同時派一成員去計算對方的平均年齡。</p>   |       |  |

## 表一、壽命的計算

- 一、藉著重述上列的目標，再介紹一次這個作業，然後要學生去預計他們死亡的年齡，並把它寫下。
- 二、接著按照下列的次序教學生如何計算壽命:70分開始，寫下70。答案紙在下業。
  - 1.假如你是女生，加7分。男生，加2分。
  - 2.假如你現齡超過35歲，加1分。超過65歲，加3分。
  - 3.假如你是原住民，減1分。
  - 4.假如內、外祖父母活到80歲，加2分。假如內、外祖母均活到80歲以上，加4分。
  - 5.假如父母之一在60歲前是死於中風或心臟病突發，減3分。
  - 6.假如父母或兄弟姐妹患有癌症或心臟疾病，糖尿病減2分。
  - 7.假如你現超過60歲還能很愉快的運動或工作，加2分。
  - 8.假如你大學畢業，加1分。研究所畢業，加2分。
  - 9.若你住在主地震帶(南投縣、台中縣、嘉義縣)減4分，在次地震帶(台南縣、彰化縣、苗栗縣、花蓮縣)減2分。
  - 10.若你住在偏遠的地區(離島)，減2分。住在一個人口多於20萬人的都市，加1分。
  - 11.假如你的工作很勞心，減2分。
  - 12.假如你每天至少3次，每次20-30分鐘，作一些緩和的動作，加3分。
  - 13.假如你已婚，加2分。從23-53歲你一個人住超過5年者，是女生減1分。是男生，減2分。
  - 14.假如你大部分每晚都睡6-8小時，加2分。假如你習慣性睡少於6小時或多於8小時，減3分。
  - 15.你基本上滿意你的生活嗎?若是，加2分。若否，減2分。
  - 16.你很容易生氣，反應很激烈嗎?若是，減3分。若否，加2分。
  - 17.過去幾年中，你曾因超速被開罰單嗎?若有，減1分。若你都有繫安全帶或戴安全帽加1分，若無減1分。
  - 18.你一天喝超過2瓶的啤酒或一星期超過14瓶，若有減3分。
  - 19.你一天抽超過10根的香煙嗎?若有，減3分。超過20根，減5分。若已戒了2年，加2分。未吸煙者，加5分。
  - 20.體重超重20公斤，減4分。超重15公斤，減3分。多於5-10公斤，減2分。假如你有一點胖，正在食用高纖維食品，加3分。若你很胖，食用低纖維食品，減3分。
  - 21.女生部份:假如你有性生活且每兩年做子宮頸抹片檢查，加2分。每月做乳房自我檢查，加2分。  
男生部份:假如你有做定期的睪丸自我檢查，加1分。40歲以後有做每年的直腸檢查，加1分。
  - 22.假如你定期使用鎮定劑藥物，減2分。
  - 23.假如你知道自己的血壓，加1分。假如它在正常範圍內，加1分。
  - 24.假如你知道自己的膽固醇，加1分。假如它在200以下，加1分。
  - 25.假如你是單身，親近的朋友不足2位，減2分。
  - 26.假如你從事危險性的活動，例如:scuba (水肺)潛水、賽車，減1分。

## 表二、您的生命有多少？

說明：請安靜，仔細依照老師的指引，填寫各個次序的加分或減分於適當空格處，並且隨時累計年齡，計算您的壽命。

您理想中的壽命是幾歲？\_\_\_\_\_ (B)

這年齡對您有特別意義嗎？\_\_\_\_\_

| 原始壽命 70 歲 |                           |                        |              |         |
|-----------|---------------------------|------------------------|--------------|---------|
| 次序        | 加分                        | 減分                     | 改變意願         | 改 變 內 容 |
| 1         |                           |                        |              |         |
| 2         |                           |                        |              |         |
| 3         |                           |                        |              |         |
| 4         |                           |                        |              |         |
| 5         |                           |                        |              |         |
| 6         |                           |                        |              |         |
| 7         |                           |                        |              |         |
| 8         |                           |                        |              |         |
| 9         |                           |                        |              |         |
| 10        |                           |                        |              |         |
| 11        |                           |                        |              |         |
| 12        |                           |                        |              |         |
| 13        |                           |                        |              |         |
| 14        |                           |                        |              |         |
| 15        |                           |                        |              |         |
| 16        |                           |                        |              |         |
| 17        |                           |                        |              |         |
| 18        |                           |                        |              |         |
| 19        |                           |                        |              |         |
| 20        |                           |                        |              |         |
| 21        |                           |                        |              |         |
| 22        |                           |                        |              |         |
| 23        |                           |                        |              |         |
| 24        |                           |                        |              |         |
| 25        |                           |                        |              |         |
| 26        |                           |                        |              |         |
| 小計        |                           |                        |              |         |
| 1         | 您的壽命 = _____ 歲 (A)        |                        |              |         |
| 2         | $A - B > 5$               | $-5 \leq A - B \leq 5$ | $A - B < -5$ |         |
| 3         | 您對影響壽命的生活方式、型態和品質有打算要改變嗎？ |                        | 有            | 沒有      |
| 4         | 打算改變哪些？                   |                        |              |         |

表三、問題討論表 (各組一張) 組長： 組員：

1.Q 您的壽命=\_\_\_\_\_歲

A:

2.Q  $A-B=?$

A:

3.Q 您對影響壽命的生活方式、型態和品質有打算要改變嗎？

A:

4.Q 打算改變哪些？

A:

5.Q

A:

6.Q

A: