

### (三) 教案或教學模組

#### 陪伴生活工作坊

- 理念設計

哲學家海德格說「人是走向死亡的存有者」。若能正視死亡並健康解讀死亡之必然，有助於我們更珍惜生命、更認真對待人生。本季工作坊將以「生命」為主題，藉由情境營造、影片欣賞和寫作活動等設計，促進個人看見自己在團隊（各種意義上）中的存在，以及在社會服務中的位置與意義—從「依附帶領的合作服務」昇化為「自主發想的奉獻行動」。未來能持續散發內在熱能，捲動更多社區人，服務更多需求者，並促進個人看見自己在（各種意義上）的存在，希望能夠建立面對死亡正向、健康和正確的態度，因大多數的人在面對未知的事物都會感到陌生及害怕。但其實面對死亡是可以學習，透過學習可以讓離開的人走得心安，而留下來的人在將來回想最後這段時光也會產生正面能量，讓自己活的更好及正向面對死亡的畏懼。

- 教材分析

課程進行以播放紀錄片的方式分別為安寧照顧基金會、佛教蓮花基金會出版、廣電基金會、康泰醫療基金會的紀錄片引導學員分享自己個人的生命經驗。課程進行中周淑美老師透過紀錄片，闡述生命的價值，引導學員更深入思考生命的意義，並用不同的角度看待生命。

#### 1. 教學模組設計架構

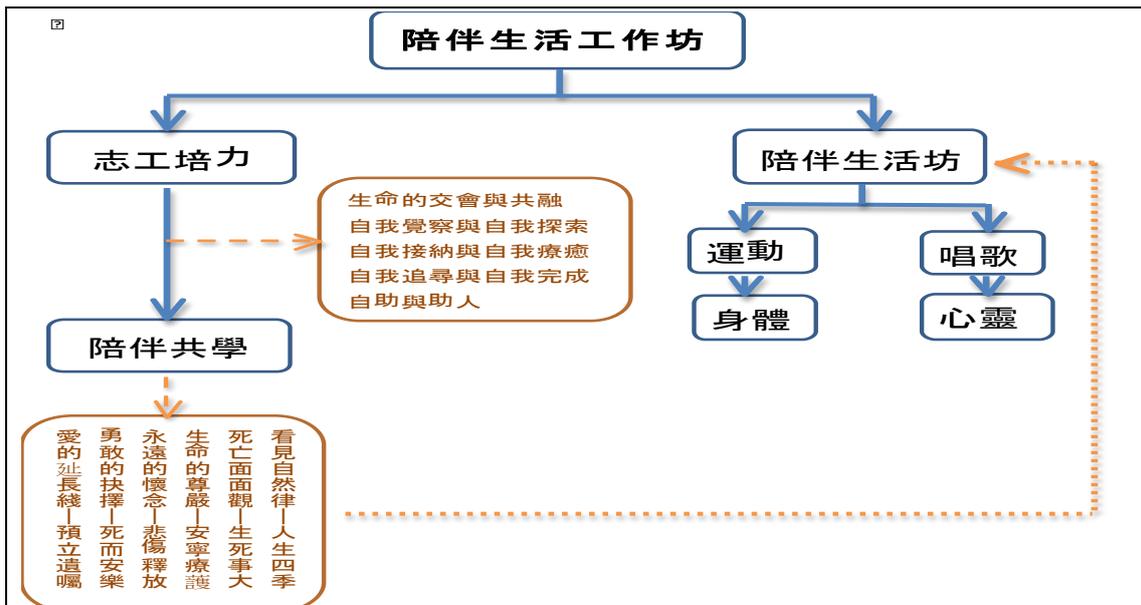
主題：陪伴生活工作坊

目標：透過「陪伴生活坊」的「培力模式」循環發展，帶給更多社區婦女自主成長的管道及提供服務的舞台。並讓更多的高齡長者在課堂上瞭解生命的自然定律。此外也希望形成社區健康照護資源整合平台，強化社區行動力，預期未來的區域文化中，北投是「健康」的標榜。

主題列舉：看見自然律—人生四季、死亡面面觀—生死事大、生命的尊嚴—安寧療護、永遠的懷念—悲傷釋放、勇敢的抉擇—死而安樂、愛的延長線—預立遺囑

課堂方式：每週一次室內課

教學資源：紀錄片



2. 教學目標(說明能力指標)

工作坊將以「生命」為主題，藉由情境營造、影片欣賞和寫作活動等設計，促進個人看見自己在團隊（各種意義上）中的存在，以及在社會服務中的位置與意義—從「依附帶領的合作服務」昇化為「自主發想的奉獻行動」，並以正視死亡並健康解讀死亡之必然，有助於珍惜生命、更認真對待人生。未來能持續散發內在熱能，捲動更多社區人，服務更多需求者。

3. 教學對象

教學對象為「向日葵」志工媽媽及「陪伴生活坊」和社區長輩，年齡層介於 50-89 歲之間。

4. 教學時間

自民國 102 年 9 月 17 日到民國 102 年 12 月 17 日，共 6 週 12 小時（每週 2 小時）

5. 教學內容設計(各主題教學內容陳述)

單元名稱	看見自然律—人生四季		
學年	102 學年	學期	第二學期
教學科目/領域	生命教育	設計者	周淑美
教學地點	凱達格蘭文化館	教學時數	2 小時
教材來源	生命之歌 DVD，安寧照顧基金會出版		
教學步驟	1. 敲磬 2. 請參與者分享上週狀態 3. 看紀錄片-生命之歌 DVD 4. 講解紀錄片內容 5. 請現場人員回饋		
教學目標	正視生命實相（生老病死的自然流轉）		

單元名稱	死亡面面觀—生死事大		
學年	102 學年	學期	第二學期
教學科目/領域	生命教育	設計者	周淑美
教學地點	凱達格蘭文化館	教學時數	2 小時
教材來源	人生四道 DVD，佛教蓮花基金會		
教學步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敲磬</li> <li>2. 請參與者分享上週狀態</li> <li>3. 看紀錄片-人生四道 DVD</li> <li>4. 講解紀錄片內容</li> <li>5. 請現場人員回饋</li> </ol>		
教學目標	建構、面對死亡的正向態度（從生存法則到生命法則）		
單元名稱	生命的尊嚴—安寧療護		
學年	102 學年	學期	第二學期
教學科目/領域	生命教育	設計者	周淑美
教學地點	凱達格蘭文化館	教學時數	2 小時
教材來源	安寧療護紀錄片，廣電基金會，安寧照顧基金會出版		
教學步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敲磬</li> <li>2. 請參與者分享上週狀態</li> <li>3. 看紀錄片-安寧療護紀錄片</li> <li>4. 講解紀錄片內容</li> <li>5. 請現場人員回饋</li> </ol>		
教學目標	把握生命末期的黃金時段（學習彰顯生命的價值與意義）		
單元名稱	永遠的懷念—悲傷釋放		
學年	102 學年	學期	第二學期
教學科目/領域	生命教育	設計者	周淑美
教學地點	凱達格蘭文化館	教學時數	2 小時
教材來源	哀傷輔導紀錄片，廣電基金會出版		
教學步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敲磬</li> <li>2. 請參與者分享上週狀態</li> <li>3. 看紀錄片-哀傷輔導紀錄片</li> <li>4. 講解紀錄片內容</li> <li>5. 請現場人員回饋</li> </ol>		
教學目標	喪親的調適與療育過程（再度從愛出發）		
單元名稱	愛的延長線—預立遺囑		

學年	102 學年	學期	第二學期
教學科目/領域	生命教育	設計者	周淑美
教學地點	凱達格蘭文化館	教學時數	2 小時
教材來源	個案記錄片「情書遺書」「生命紀念冊」，廣電基金會、康泰醫療基金會出版		
教學步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敲磬</li> <li>2. 請參與者分享上週狀態</li> <li>3. 看紀錄片-個案記錄片「情書遺書」「生命紀念冊」</li> <li>4. 講解紀錄片內容</li> <li>5. 請現場人員回饋</li> </ol>		
教學目標	預立遺囑的意涵（重要性和必要性，含範例和書寫練習）		

單元名稱	勇敢的抉擇——死而安樂		
學年	102 學年	學期	第二學期
教學科目/領域	生命教育	設計者	周淑美
教學地點	凱達格蘭文化館	教學時數	2 小時
教材來源	黑澤明「夢」影片之 7「水車村的快樂喪禮」		
教學步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敲磬</li> <li>2. 請參與者分享上週狀態</li> <li>3. 看紀錄片-黑澤明「夢」影片之 7「水車村的快樂喪禮」</li> <li>4. 講解紀錄片內容</li> <li>5. 請現場人員回饋</li> </ol>		
教學目標	預立遺囑的意涵（重要性和必要性，含範例和書寫練習）		

#### 6. 教學省思

看到長者在課堂上面對生死議題的探討，都很投入及能面對，在其中有一堂課程是討論預立遺囑，看到長者不但不忌諱這議題的討論，並且還做筆記及在課堂上詢問問題。而這些長者的內心開放程度，也是課程規劃上期待看到的成果。此外透過「陪伴生活坊」以合唱、生活陪伴及生命經驗的探索等方式捲動北投婦女的社區參與，並藉由「從被陪伴到陪伴」的培力機制，培育許多社區師資和志工。並藉由合唱、肢體伸展的帶領，拉近社區的疏離及淡漠。我們希望由「陪伴」創造「陪伴」，以此模式擴大健康服務的質量與範圍，使更多社區居民健康受益。

#### 中水回收系統建構工作坊

- 設計理念

- 一. 行政院已通過《國家氣候變遷調適綱領》，以期降低台灣面臨極端氣候下所造成的衝擊；在該綱領中，官方除彙整國內相關學者提出台灣氣候變遷現狀與未來預估外，更就災害、維生基礎設施、水資源、土地使用、海岸、能源供給及產業、農業生產及生物多樣性與健康等八大調適領域，

分析各領域所受氣候變遷的衝擊與挑戰。

就水資源的方面，由於暖化現象導致降雨型態及水文特性的改變，並直接影響灌溉需水量、生活及產業用水量，使得水資源調度困難，平時我們認為取之不盡，用之不竭的水資源，卻出現了缺水的警訊，缺水危機日益嚴重，水資源分配將更不均，尤其是在未來暴雨性及區域性的降雨分布將越加的顯著，水的儲存只會顯得越加的珍貴，水資源的再利用更是需要共同面對的課題。

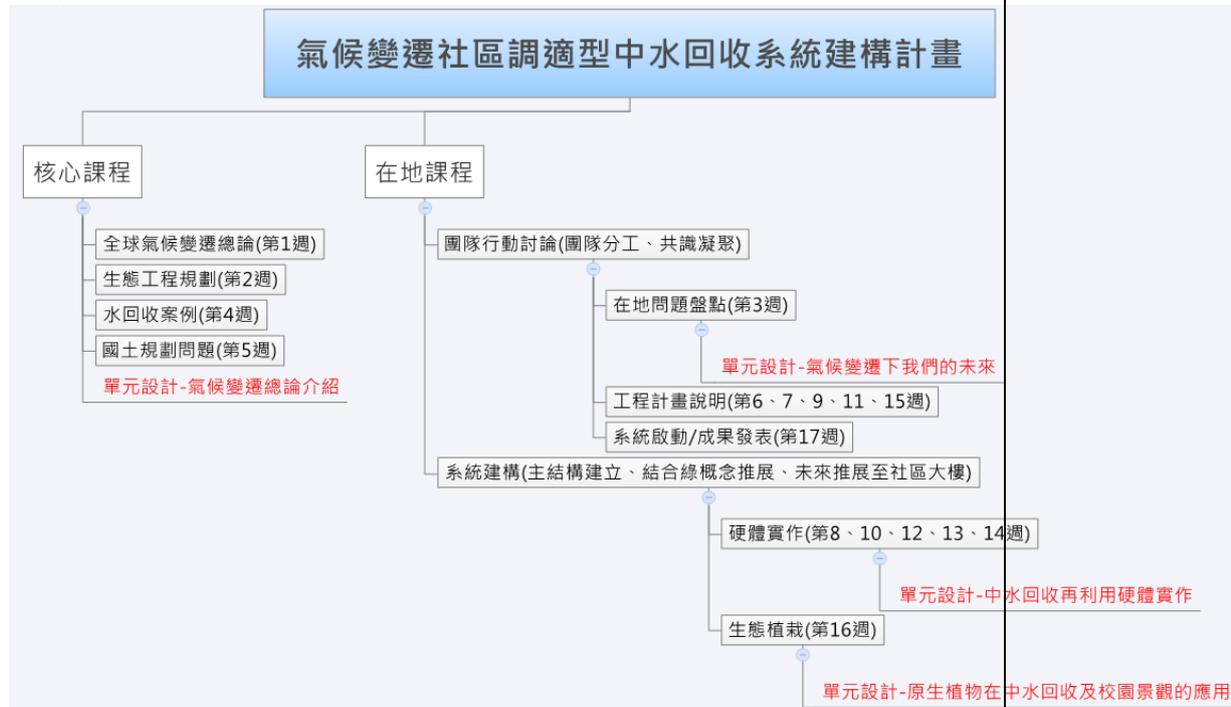
- 二. 本計畫將以環境資訊中心(TEIA)2013年3月23日報導的以色列中水回收系統為範本，以「生態工法的中水回收系統」為主軸，利用原生植物植栽及石礫的自然淨化能力，將廢水淨化後，再接管進行後續澆灌系統的建置。
- 三. 本校目前在協辦學校的支持下擁有一棟可自由運用的校舍，我們將善用這項優勢，將中水回收系統建立，在未來作為推廣社區大樓的參考範本，完成一個可複製之施作方案。

- 教材分析

全球氣候變遷是全體人類的課題，世界各國及國內外專家學者更是積極地探究及蒐集氣候觀測資料及可調式的方式，藉由 IPCC AR5、TCCIP、NCDR 資料、國家氣候變遷調適政策綱領、地方氣候變遷調適策略計畫等網路資源，以及專家們的經驗分享，未來可具體幫助學員在未來實作上有清楚的概念與建構。

- 教學模組設計架構

以氣候變遷調適為教學主題網絡，教學時講師在該課程主題下提供背景知識，從中瞭解台灣在全球氣候變遷下，即將面臨的課題與未來可能的遭遇，以系統建構課程為實作基底，透過漸進式的教學，將中水回收系統建構計畫概念帶入，讓學員們擁有完備的知識後，配合系統建構課程，在未來更能身體力行。



- 教學對象

北投地區民眾，包括：以社區大樓委員會為優先邀請對象、社區民眾、社

大學員。

- 教學時間

自民國 102 年 10 月至民國 103 年 1 月，共 17 週，68 小時(每週最多 9 小時)

- 教學模組課程架構

一. 課程架構與重點：

1. 主題：氣候變遷社區調適型中水回收系統建構計畫
2. 目標：認識全球氣候變遷課題，讓在地社區民眾瞭解全球氣候變遷下的影響及台灣所面臨的問題，能思考在地民眾及個人未來可行動的調適方法。
3. 小主題列舉：認識全球氣候變遷總論、生態工程之規劃與案例、水資源再利用之方法、極端氣候下國土規劃問題、在地問題盤點、中水回收系統硬體建物施作、工程計畫說明、生態植栽
4. 課堂方式：前 7 週，每週一次室內課程，後 10 週安排 6 次實作課程，其餘室內課程。

二. 各主題教學內容：

1. 單元設計

單元名稱	氣候變遷總論介紹		
教學者	各專家學者	教學時數	3 小時
教學場域	室內教室	教學對象	學員/社區民眾
教材來源	各專家學者準備之簡報檔		
教學方式	講座、對話		
教學目標	讓學員在實作前有氣候變遷概念與相關認知		
教學步驟	開始 1. 全球氣候變遷提要 主幹 1. 氣候變遷總論介紹 2. 生態工程規劃 3. 水回收案例介紹 4. 國土規劃問題 結束 1. 互動討論		

單元名稱	氣候變遷下我們的未來		
教學者	陳彥良	教學時數	2 小時
教學場域	室內教室	教學對象	學員/社區民眾
教材來源	IPCC AR5、TCCIP、NCDR 資料、國家氣候變遷調適政策綱領、地方氣候變遷調適策略計畫		
教學方式	室內課程、講座、對話、分享		
教學目標	讓學員持續支持減緩作為，並且開始聚焦調適		
教學步驟	開始 1. 氣候變遷議題認知初探		

	2. 氣候變遷的議題界定 3. 氣候變遷近年各國做的努力 主幹 1. 氣候變遷對我們的影響? 2. 我們可以為氣候變遷做些甚麼? 3. 外國怎麼面對氣候變遷? 結束 1. 聽起來氣候變遷似乎很複雜，個人如何因應? 2. 互動討論
--	--

單元名稱	中水回收再利用硬體實作		
教學者	唐坤正	教學時數	36 小時
教學場域	校區	教學對象	學員/社區民眾
教材來源	以環境資訊中心(TEIA)2013 年 3 月 23 日報導的以色列中水回收系統為範本		
教學方式	室內課程、實作課程、體驗活動、對話、分享		
教學目標	中水回收系統硬體建物的完成		
教學步驟	開始 1. 學員的介紹與參與理念 2. 硬體建物的建構設計 3. 工具及工作分配協調與注意安全事項 主幹 1. 整地開路及水池打底工程 2. 疊磚完成及水池內部細作工程 3. 廢水管的接配工程 結束 1. 廢水的流放施作 2. 實際運作過程的觀察 3. 檢討及改進的商討		

單元名稱	原生植物在中水回收及校園景觀的應用		
教學者	陳世揚	教學時數	14 小時
教學場域	校區	教學對象	學員/社區民眾
教材來源	講師準備之簡報檔		
教學方式	室內課程、實作課程、體驗活動、對話、分享		
教學目標	利用生態系統將水淨化再利用		
教學步驟	開始 1. 照片教學 2. 分析解說 3. 室內討論 主幹		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水生植物的認識</li> <li>2. 覆土</li> <li>3. 實際種植</li> </ol> 結束 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢討與改善</li> <li>2. 監測與討論</li> </ol>
--	--

#### (四) 學習日誌

##### 從生活中實踐民主的學校

臺北市北投社大校長 謝國清

『民主』看似是個人與政府間的關係，但一個人如果不能從自我認知開始，進而感知到對自己生活的自主性，並提出自我看法，則民主往往只會發生在政治選舉中，或者將『自由』與『民主』混為一談，並扭曲成為民粹，因此，雖然號稱是民主國家，卻無法真正落實民主精神，把生活自主權讓給政府或政客決定，進而阻礙了面對未來所應該具有的創新思維，因此，要落實民主，勢必得從平時的生活情境開始，累積各種自主生活的成功經驗，民主自然水到渠成。

社區大學創立之初，提出『知識解放』與『促進公民社會』兩大訴求，以進行新一輪的社會改革，其中『促進公民社會』無疑是深化台灣民主的代名詞。在『學校在窗外』一書中，黃武雄老師指出台灣解嚴以來，沒有經歷社會重建，使人在重建中看到參與社會的力量；他又指出台灣解嚴之初，許多人在談台灣新文化，而他認為台灣新文化的發展基礎，經線為『參與』，也就是讓人參與公共事務，參與公共政策，緯線則為『學習與思辨』，讓人重新認識世界，思辨人存在的價值；他說參與使人激發再學習的動機，啟動價值的思辨，而學習與思辨則會提高參與的品質，所以參與與學習將激盪出新文化的活力。

事實上，參與、學習與思辨正是社區大學辦學的靈魂，也是促進公民社會的鐵三角，然而即使已經超過十五年，社區大學的辦學大多數還是以學習為主，不僅缺乏思辨，更難有參與的機會，當然不能說社區大學十五年來在這個方面沒有進展，事實上有許多社大非常積極的創造參與、學習與思辨的機會，也達成一定程度的成果，但相較於目前社區大學的規模，成功的比例確實不高，究其原因，經常是因為把『參與』及『學習與思辨』分開來看待，另一個原因是，『參與』的標的往往陳義過高，以致無法累積成功的經驗與自信，因此，如果能緊密結合『參與』及『學習與思辨』，並設計一些簡單的參與模式，特別是尋求一些與生活息息相關並能引起共鳴的議題，以建構成功的參與經驗，則將有機會激盪出新文化的活力，進而提昇參與公共事務及政策的信心。

北投社大自創立以來，即積極落實促進公民社會的辦學理念，除了關心社區及社會的公共議題外，在校內更積極實踐由老師、學員及社區等代表共同參與各式校務，因此，校務會議、課程審查會、課程發展會或其他許多會議的委員組成皆包含講師、學員及社區代表，如同許多研究指出北投社大正朝向民主學校的發展，然而不論這些機制多麼成功，透過點狀式專案或會議所能影響的廣度與深度皆有所不足；而自民國 98 年起北投社大擁有一棟五層樓的獨立教學大樓，當時即思考應該藉此發展學校特色，然而何謂『學