# 溫馨美善的良知教育

一、引言

緊張忙碌的社會中，不僅大人有許多壓力，孩子也無形中受到感染，緊繃的生活使人頭腦僵化，心情煩躁，勞心的在忙與盲中迷失自我，往往週六週日休息過後，週一的生活更覺得疲憊。本校利用每週上學第一天升旗後的時間，進行放鬆活動與良知教育，希望藉此能觸動孩子內心的「對話」，發揮內在的潛能，讓自己「新的我」與「舊的我」相遇，透過孟子所謂的「是非之心」與「善惡之心」等內省的功夫，誘導孩子學習珍借現在擁有的事物，懂得彼此相互尊重，會為他人著想，學習樂觀進取的態度，培養良好的情緒，遇到負面的問題能尋找解決的方法……等。

在學校養成反思的習慣，進而鼓勵學童在睡前做簡單的情緒抒發，釋放心中的束縛，從師長父母的安慰及鼓勵中成長，學童在愛的薰陶中，學會惜福與感恩，進而能和家人親密的相處，培養良好的親子關係。

二、良知教育教學目標

（一）能靜下心來，卸下外在的束縛尋求內心的真我。

（二）願意藉著反省的機會，改善人際關係。

（三）在放鬆過程中，得到潛在的力量。

（四）能分享困難，且經過他人的協助獲得平安喜樂。

（五）能化解誤會，讓團體更和諧更進步。

（六）建立能自省關愛別人；尊重生命、熱愛生命；珍惜資源、愛護大自然：有責任、愛與關懷的良好品德。

三、良知教育實施方法

（一）播放寧靜、柔和、優雅的音樂。

（二）老師輕聲、緩慢的誦念放鬆活動引文，引導學生開始進行放鬆活動與良知教育。

四、放鬆活動（身體察覺 Body AWareneSS ）與良知教育的進行

（一）引文

現在我們要作個身心放鬆的活動。

首先讓我們整理一下自己的坐姿，以一個輕鬆的姿勢坐著。手腿不要交叉，膝上沒有任何東西，手掌向上輕輕的放在膝上，腳底緊緊地踏 在地上，把背脊直立，然後輕輕的閉上眼睛。

（二）步驟

1．感覺：

讓我們覺察接觸肩膀的衣服，覺察靠在椅子上的背脊，感覺在椅子上支持我們體重的大腿，感覺踏在地板上的腳底。

2．呼吸：

現在讓我們來覺察一下自己的呼吸。慢慢的、深深的吸入空氣，並呼出空氣。（靜默片刻）吸入空氣時讓我們感覺無我和平安。呼出空氣時讓我們忘掉緊張感、擔心、煩憂以及將來的計劃等…。（靜默片刻）

3．放鬆：

現在把整個身體放輕鬆。把額頭和眼皮放鬆；把嘴和下巴放鬆；把脖子和肩膀放鬆；把手腕和手放鬆，作一個深呼吸，挺胸後再放鬆。把胃放鬆；把內心的緊張感和壓力完全放鬆；把內臟和身體的各個機能全部放鬆。把腰、腳、踝完全放鬆。現在，我們感覺從頭頂到趾尖全都放鬆了。

4．想像：

一邊慢慢深呼吸，一邊想像我們正置身於一個安靜而平穩的 光景。比如在一個美麗的海邊，或是森林裡的小徑等……。（靜默片刻）（此時老師可以念一段勵志的短文或是一則溫馨的生活故事）。

5．勇敢與快樂的省思：

親愛的小朋友，現在將你的左手姆指貼近心，將你的右手拿起來和良知打電話。反省你最近所發生的事情，把你的快樂告訴良知，把你的困難告訴良知，把你的疑慮告訴良知，把你的煩憂告訴良知，然後靜聽良知的聲音，靜聽良知給你的啟示和建議。

6．祈求與感恩：

讓我們祈求良知給我們力量，邀請良知給你所需要的勇氣和力量，改正你在某一方面的缺點，也感謝良知在你困難的時候幫助你，使你快樂，感謝良知陪伴著你做了許多好事。

7．填寫良知教育：

小朋友！現在請你慢慢的恢復過來，慢慢的張開眼睛，自由地伸一個懶腰或打個哈欠。願意和良知天使分享喜樂，或希望良知天使幫忙排解煩憂的小朋友，請取出『生活健康學習』榮譽護照，填 寫良知心語。

8．省思：

良知教育是育仁小學生命教育非常重要的一環，讓孩子學習「隨時聆聽良知的聲音」，且能在日常生活中省思，達到「良能」 的境界，進而推廣到家庭，本校有些家庭已在晚上與孩子一起做「與良知打電話」的動作，聯絡簿上小朋友已習慣寫上良知交談的話語，那是世上最美的天籟，本校將繼續推動下去，使良知的脈動永存孩子的心中。

這股生命教育的暖流，若能持續發展，逐年在這塊土地擴散， 必定能為我們整個社會的價值觀進行一番正向修正，對整體國家形象的提昇具有莫大的助益。

# 110學年度「良知教育」活動成果表

| | | | |
|---|---|---|---|
| 學校名稱 | 臺中市私立育仁國民小學 | | |
| 活動名稱 | 良知教育 | | |
| 活動日期 | 110年8月30日-111年6月30日 | | |
| 參加對象 | 全校學生 | 參加人數 | 942人 |
| 活動內容介紹 | 現在我們要作個身心放鬆的活動。先讓我們整理一下自己的坐姿，以一個輕鬆的姿勢坐著。手腿不要交叉，膝上沒有任何東西，手向上輕輕放在膝上，腳底緊緊地踏在地上，把背脊直立，然後輕輕的閉上眼睛。 | | |
| 整體效益評估 | 良知教育讓孩子學會與良知打電話，反省最近所發生的事情，把快樂、困難、疑慮都告訴良知，最後靜聽良知的聲音，充分發揮自覺自省的能力，達到自助助人、勤學知禮、合群守規的要求。 | | |

活動照片



照片說明：忘掉緊張感、擔心、煩憂、思考



照片說明：與良知打電話，並靜聽良知的聲音



照片說明：共同祈求天主降福




照片說明：將反省的事寫在良知心語中