

彰化縣 114 學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選
作品說明書（封面）

作品編號：（由承辦單位編列）

☐國小組

☐數學類

☐自然、科技類

☒國中組

☒人文社會類

組別：國中組

作品名稱：古詩今用 ---

唐宋詩詞與當代生命教育、社會情緒學習之對話

彰化縣 114 學年度國民中小學學生獨立研究作品說明書

古詩今用 ---

唐宋詩詞與當代生命教育、社會情緒學習之對話

第一階段 研究訓練階段

一、近二年學校獨立研究課程之規劃

本校在 112 學年度配合彰化師範大學一身好本領的計劃，成立科學研究社，培養學生進行各議題探索研究，引導學生能從日常生活、社會事件、科學議題中發掘研究題目。並結合校內特色課程，規劃如下：

- (一) 本校有「技藝課程」特色，鼓勵學生將研究題目與技藝、創作、工藝設計等結合。學校也有 AIoT 智慧聯網教育中心，利用這樣的科技資源輔助學生進行資料蒐集、感測器應用等研究主題。
- (二) 結合「社區走讀」等在地資源，如磚業文化、茉莉花生態及燈排文化等，讓學生做在地研究，例如地方文化、社區建設、環境生態等題目。
- (三) 本校提倡五常九思品德教育，利用教育議題與文學思探結合為題，進行深究。

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

「獨立研究」不等於「自主學習」，而是讓學生在有架構的引導中學會自主。訓練重點應放在習得研究過程所需具備的技能與研究素養，而非研究報告或數據多超前進度。主要訓練目標如下：

- (一) 能從生活中發現有趣、可研究的現象。進而培養問題意識，記錄所得的觀察及統整所有生活案例。

彰化縣 114 學年度國民中小學學生獨立研究作品說明書

古詩今用 ---

唐宋詩詞與當代生命教育、社會情緒學習之對話

第一階段 研究訓練階段

一、近二年學校獨立研究課程之規劃

本校在 112 學年度配合彰化師範大學一身好本領的計劃，成立科學研究社，培養學生進行各議題探索研究，引導學生能從日常生活、社會事件、科學議題中發掘研究題目。並結合校內特色課程，規劃如下：

- (一) 本校有「技藝課程」特色，鼓勵學生將研究題目與技藝、創作、工藝設計等結合。學校也有 AIoT 智慧聯網教育中心，利用這樣的科技資源輔助學生進行資料蒐集、感測器應用等研究主題。
- (二) 結合「社區走讀」等在地資源，如磚業文化、茉莉花生態及燈排文化等，讓學生做在地研究，例如地方文化、社區建設、環境生態等題目。
- (三) 本校提倡五常九思品德教育，利用教育議題與文學思探結合為題，進行深究。

二、學校如何提供該生獨立研究訓練

「獨立研究」不等於「自主學習」，而是讓學生在有架構的引導中學會自主。訓練重點應放在習得研究過程所需具備的技能與研究素養，而非研究報告或數據多超前進度。主要訓練目標如下：

- (一) 能從生活中發現有趣、可研究的現象。進而培養問題意識，記錄所得的觀察及統整所有生活案例。

- (二) 教導研究方法與可行性評估，並使學生知道如何蒐集資料、設計實驗或問卷及研究倫理的重要性。
- (三) 教導學生運用整理數據與歸納結果，進行資料統計及圖表製作，學習圖表結果解釋，並示範引導如何分析與提出討論。
- (四) 提供格式指導，訓練學生能清楚表達研究過程與成果，並反思改進方向。
- (五) 進行發表訓練，摘要撰寫、簡報、口頭報告等。

第二階段 獨立研究階段

一、研究動機

早修的靜心時間裡，我讀了一本《大宋文青人生解憂課》，得到諸多啟發，也從詩詞中看出了詩人的情懷。或許是對未來的迷茫、生死的慌張、時間流逝的措手不及，我不禁好奇古代的生命教育是如何呈現呢？而後我大量搜索資訊，發現到了古代自是有關於生命教育的探討，只不過沒有確切的給出生命教育這個名詞，具體可以對應到儒家的仁者愛人，道家的生死皆命……等等。直到 1990 年代的生命教育意識逐漸萌芽，政府開始推動了生命教育，2003 年起生命教育開始深化與制度化，108 課綱浪潮下的學生們必不可少的接觸到生命教育，這也指引著我去回溯時間，一窺古時的生命教育與社會情緒學習。

二、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

(一) 擬定正式計畫：

繪製九宮格心智圖，擬定研究範圍與方向：

生命教育 人學探索 建立尊重，人是有情緒，會思考，會獨立決策的。	生命教育 終極關懷 面向生死，分辨幸福與道德，反思生命意義。	生命教育 價值思辨 面對倫理與道德議題，具備理性討論能力。
生命教育 哲學思考 學習理性溝通，培養思考與信念。	從唐宋詩詞探討古今生命教育 探究古今生命教育與 SEL 社會情緒學習	生命教育 靈性修養 人格修養，同理心，突破困境追求幸福。
解讀並分析文獻	蒐集唐宋詩詞文獻	社會情緒學習 自我覺察與管理，社會知覺與人際技巧。

(二) 研究問題：

- 1、探討生命教育與 SEL 社會情緒學習的關係。
- 2、探究古今生命教育之差異。
- 3、探究古代生命教育使古人的思想受到何影響？
- 4、探究古今 SEL 社會情緒學習之差異。
- 5、探討古今社會情緒學習對生命教育的重要性

(三) 工作進度甘特表：

時間 進度	114 年 05 月	114 年 06 月	114 年 07 月	114 年 08 月	114 年 09 月	114 年 10 月	114 年 11 月	114 年 12 月
訂定研究 方向								
訂定研究 問題								
收集相關 資料								
文獻 整理								
文獻 分析								
討論分析 結果								
整理 結論								
報告 撰寫								

三、彙整相關文獻

(一) 108 課綱中的生命教育：

生命教育（Life Education），其本質在於學習價值的思考與生命意義的探索，並能產生實踐行動力。2001 年，教育部訂定該年為「生命教育年」，開始推動生命教育議題。根據教育部生命教育資訊網，在教學活動中，老師以「人為何而活？」、「人應如何生活？」、「如何能夠活出應活的生命？」此人生三問為核心，建立生命教育的五大核心素養議題，包含了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」五大範疇。簡述如下：

- 1、哲學思考：引導學生指出偏見，產生公正、理性、客觀、同理傾聽的能力，並學習理性溝通對話的方法。
- 2、人學探索：嘗試學習建立自尊、尊重人我生命的態度，並針對「人是什麼？」、「我是誰？」進行探討。
- 3、終極關懷：終極關懷面向生死議題，分辨快樂、幸福、道德等關係，並學習如何建立人生目標。
- 4、價值思辨：在科技快速發展的媒體時代中，倫理與道德議題需要被重視，並具備討論公共議題所具備的能力。
- 5、靈性修養：靈性指的是自我超越、愛與被愛、追求真理的精神，學習建立人格修養、突破生命困境，邁向幸福人生。

(二) SEL 社會情緒學習：

- 1、當前教育部力推的 SEL 社會情緒學習相關意涵在總統府「健康台灣推動委員會」於 2024 年 11 月 28 日會議公布，教育部將進行為期 4 年的「社會情緒學習(SEL)中長程計畫」，並將 SEL 列為生命教育必辦項目。
- 2、在文獻資料統整的過程中，我發現社會情緒學習(Social & Emotional Learning)是由美國「課業、社交與情緒學

習組織」(CASEL)提出的概念，是情緒教育的一種。包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。從最基本的自我認識開始，了解自己的直覺反應、自我發展、再傾聽的情緒表達，最後與社會及他人的互動合作。

3、社會情緒學習 (SEL) 包含 5 項內涵 如下；

(1) 自我覺察 (self-awareness)：

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。

(2) 自我管理 (self-management)：

具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。

(3) 社會覺察 (social awareness)：

尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。

(4) 人際技巧 (relationship skills)：

能和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。

(5) 負責任的決定 (responsible decision-making)：

能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。

四、與生命教育及 SEL 相關的唐宋詩詞

(一) 唐·孟浩然〈宿建德江〉

移舟泊煙渚，日暮客愁新。

野曠天低樹，江清月近人。

創作此詩的孟浩然正逢失意，進士落榜，一身好才華無處施展拳腳。由「移舟泊煙渚」此句能看出詩人的心情猶如飄盪的輕舟。「日暮客愁新」，代表著詩人的愁緒正被牽動

著，「江清月近人」正是詩人轉念且充滿希望的一句關鍵。直接面對難題思考，並能豁達釋然，是值得學習的精神。

此詩包含了生命教育中的「人學探索」、「靈性修養」及 SEL 中的「自我管理」、「自我覺察」等概念。在察覺自我情緒後，面對問題、轉念。

（二）唐·王維〈山居秋暝〉

空山新雨後，天氣晚來秋。

明月松間照，清泉石上流。

竹喧歸浣女，蓮動下漁舟。

隨意春芳歇，王孫自可留。

王維歷經喪母之痛，骨瘦如柴，弟弟王縉又將離京任官，他奏請陛下允弟弟回京任職，也同時表達了自己歸隱山林的念頭。此詩是王維晚年隱居山中所作，堅定地奔赴夢想，是人學探索中的自我選擇。「隨意春芳歇」，正是春光消逝，充滿寂涼的時刻，王維巧妙地寫下自己的感受，描繪了山中景色，也道出了對於選擇他有多麼灑脫。

此詩包含了生命教育中的「人學探索」、「靈性修養」及 SEL 中的「自我管理」、「自我覺察」等概念。在察覺自我情緒後，面對問題並做下「負責任的決定」。

（三）唐·王維〈終南別業〉

中歲頗好道，晚家南山陲。

興來每獨往，勝事空自知。

行到水窮處，坐看雲起時。

偶然值林叟，談笑無還期。

安史之亂後，王維來到終南山腳下隱居，過著恬淡自得

的生活，並寫下此詩，抒發心中的追求。此詩的精妙之處正是在於「行到水窮處，坐看雲起時」，暗喻人生遇到挫折時，不妨先讓自己緩一緩，靜看四處景色，以不一樣的角度來看待事情。這正是「哲學思考」與「靈性修養」的精髓，而在面對挫折時，能心態平靜並好好處理面對問題，也是SEL中「自我管理」、「自我覺察」的一環。

（四）唐·李賀 〈夢天〉

老兔寒蟾泣天色，雲樓半開壁斜白。

玉輪軋露溼團光，鸞珮相逢桂香陌。

黃塵清水三山下，更變千年如走馬。

遙望齊州九點菸，一泓海水杯中瀉。

李賀是一位以浪漫手法寫盡淒涼的鬼才，傳說中他的母親早逝，帶給了他不小的影響。此詩藉由夢遊廣寒宮，道盡了時光苦短與滄海桑田。「黃塵清水三山下，更變千年如走馬」體現了詩人對於時間流逝的驚懼，也表現了人在生老病死前是多麼手無足措，表達出生命教育中最難提及的「終極關懷」。詩中從景緻間開始發想，由「哲學思考」的方向轉換至齊州宛如煙塵般，眼界開拓，無限擴大，突破思維，進入「靈性修養」層次，帶給人成長。

（五）唐·李賀 〈金銅仙人辭漢歌〉

茂陵劉郎秋風客，夜聞馬嘶曉無跡。

畫欄桂樹懸秋香，三十六宮土花碧。

魏官牽車指千里，東關酸風射眸子。

空將漢月出宮門，憶君清淚如鉛水。

衰蘭送客咸陽道，天若有情天亦老。

攜盤獨出月荒涼，渭城已遠波聲小。

創作此詩的李賀當時正逢懷才不遇與家國之痛，藉由運送金銅仙人來抒發自己內心的哀傷。對於政治時事能夠思考，並有自己的理想抱負，是具有「價值思辨」能力的表現，而他敢於面對眼前的難題能思考並記載下自己的心情，是「終極關懷」與「哲學思考」的融合。在「自我覺察」及「社會覺察」的能力下，做出最好的應對與決定。

(六) 宋·辛棄疾 〈水龍吟·登建康賞心亭〉

楚天千里清秋，水隨天去秋無際。

遙岑遠目，獻愁供恨，玉簫螺髻。

落日樓頭，斷鴻聲裏，江南遊子。

把吳鉤看了，欄杆拍遍，無人會，登臨意。

休說鱸魚堪膾，盡西風，季鷹歸未？

求田問舍，怕應羞見，劉郎才氣。

可惜流年，憂愁風雨，樹猶如此！

倩何人喚取，紅巾翠袖，揜英雄淚！

南宋辛棄疾的作品常是充滿愛國情懷，靖康之禍後南宋偏安，國勢氣若游絲，令一心想要為國報復的他止不住的迷茫與焦慮。他望著遠山，心中只有無限愁緒，看著自己的寶刀，那無處安放的保家衛國念頭更是愈演愈烈，悲催的拍打著欄杆，依然沒人能共情與理解。能從「休說鱸魚堪膾」與「求田問舍」中看出，儘管無人理解，孑然一身，他也誓死守護一片忠心。辛棄疾知道自己想做什麼，遇到挫折也絕不放棄，是探討「人學探索」的絕佳典範。而辛棄疾一心為國家獻出心力，不斷尋求突破的方法，也是在「自我管理」、

「自我覺察」中進行「價值思辨」後的「負責任決定」。

(七) 宋·蘇麟 〈斷句〉

近水樓臺先得月，向陽花木易爲春。

詩句中近水樓臺先得月的典故是作者駐守在外，受不到范文正公的提拔，於是寫下了此句。深入淺出，蘊含了為人處世的技巧與道理。在生命中，機會絕對是影響我們人生的一大關鍵，認清自己的條件與能力，把握機會，或是製造機會，都是需要學習的課題，也傳達出了對於目標的堅定，和費盡心思的堅韌。

此詩表達出為人必須先有探索自己、「自我覺察」的能力，才能在處世中進行「價值思辨」，產生「負責任的決定」。

(八) 宋·晏殊 〈滴滴金〉

梅花漏泄春消息。柳絲長，草芽碧。

不覺星霜鬢邊白。念時光堪惜。

蘭堂把酒留嘉客。對離筵，駐行色。

千里音塵便疏隔。合有人相憶。

晏殊從小就在文壇展現了驚人的天賦，年紀輕輕就入了官場，雖不如文壇得意，卻也令人欽佩，他是一位心思極其細膩，洞若觀火的詩人，無論景緻抑或物體，經他之手都能夠透出聖美典雅的氣息。人在接近美好時會無限期盼，而當美好時辰接近尾聲時則會心存落寞，春天正是春花爛漫的好時節，有著恣意生長的生命力，於是在春光消逝時，往往蘊含了一種「留不住」的飄渺情懷。〈滴滴金〉，也是透著濃濃傷春氣息的作品，不過在作品的最後，「千里音塵便疏

隔，合有人相憶」，卻充滿了對友情的牽掛和惦念，面對世事浮沉，有摯友並肩而行，似乎也能風行無阻！

此詩表達出了對友情的牽掛，及面對挫折時的心情轉換，展現了對生命的「終極關懷」，對人際關係的處理技巧。

（九）宋·王安石〈梅〉

牆角數枝梅，凌寒獨自開。

遙知不是雪，爲有暗香來。

王安石的名聲有好有壞，轟動舊日又懷存今朝，在暗潮洶湧的朝廷，孤身奮戰難免惹人詬病，面對流言蜚語，他卻處之淡然。牆角的幾枝梅花，悄無聲息地獨自綻放，從遠處就能分辨那潔白不是落雪，因為梅的香氣早已從鼻息間滲入心脾。寫梅，又不只是梅，恰恰暗喻了那些不畏風霜，蠻橫生長的人們，是多麼堅定的在朝夢想前行，儘管雪路多麼難行，也依然踏步前進。為了理想在打拚的人們，是金子總會發光，儘管並不張揚，身上那耀眼的、令人敬佩的、令人憐惜的，早就無聲地驚艷四方了。

此詩表達出了「自我覺察」的能力，找到自己的目標後，不畏艱難的朝目標前進，對自己的決定負責，管理自己的人生，尊重自己的生命。

（十）宋·晏殊〈漁家傲·畫鼓聲中昏又曉〉

畫鼓聲中昏又曉。時光只解催人老。求得淺歡風日好。

齊揭調。神仙一曲漁家傲。

綠水悠悠天杳杳。浮生豈得長年少。莫惜醉來開口笑。

須信道。人間萬事何時了。

四季更替，太陽與月亮總馬不停蹄著相互交替映入眼簾，稍縱即逝的人生中，不妨一同放聲歌唱，笑著面對每一天，浮生豈得長年少，莫惜醉來開口笑，若一直盯著星辰日月發愁，天空雖廣闊，心卻會愈發狹隘，那麼就與自己和解，過上及時行樂的日子吧！這樣才對得起嫩葉上的每一滴露珠，天際落下的每一粒星塵。

了解人生短暫，學習「終極關懷」的課題，須把握時光，及時行樂，發揮「自我管理」的能力，努力尊重自己的每一時光。

四、資料分析

（一）生命教育與社會情緒教育的相互關係

在本研究資料中，我發現生命教育與社會情緒教育有著環環相扣並相輔相成的關係。

生命教育目的在於反思生命之價值與意義，塑造良好的價值觀，提升內省的智慧。而社會情緒學習在於養成自我覺察的能力，以及人際關係的運用。

當人們具有自我覺察的能力，便懂得以客觀的視角來審視自己，進而學習不帶評論的觀察他人，其實在生活當中，有些開放性的思考問題，並沒有給出標準答案，因此無論是面對未來，還是當下的選擇，很多答案都可以從自己身上尋找答案。例如身為國中生的我，對於升學的選擇，並非由一紙考試成績就可以下定論，有的人擅長技藝，有的人擅長學科，這些都需要經過審慎選擇從而找出適合的答案。而無論是什麼樣的選擇，我們能成為什麼樣的人，都應該像探討自我覺察的起點一樣，不帶任何色彩，絕對理性的看待，尊重每個選擇，以達到

人學探索的意涵。

除了了解自身的優劣勢，更要有啟航的勇氣，以及面對風浪的魄力，身為學生，我常會遇到學科學不會的挫折，這使得我不斷內省，深刻的檢討究竟問題出在哪裡？其實很多時候並不是我們比別人差，而是各自的閃光點在不同的地方，真的要比誰更出色，我認為是態度，在處於劣勢時不會故步自封，儘管心灰意冷也可以重振旗鼓；處於優勢時則小心謹慎，認真並力求更好，才是真正難能可貴的。這個世界總是搖擺不定，如何在行星風系中化身一株屹立不搖的綠植，是自我管理中不斷倡導的堅毅精神。

長期處於高壓力環境下，不斷與現實世界抗衡，總是會有筋疲力盡，想要停下來喘口氣的時候，因此找到一個可以抒發情緒與長久的愛好是十分重要的，我常聽見，休息是為了走更長遠的路，我認為這點並沒有錯，也正是自我管理與靈性修養相互交織的奇妙平衡。向前看的本質不是拋卻過去，而是在遇到課題時仍能有明確的方向，和清楚明瞭的「我」本身。

生長在地球的我們，並不是一味的關注自身就可以了，在社會化的過程當中，與人們建立良好的互動關係，是一道重要的課題，不過先決條件是自身足夠穩定，才可以與社會和平共處，才能從生活中學習怎麼和自己溝通，這便是學習人際技巧的重要性。

（二）唐詩宋詞與當代生命教育及社會情緒學習的對話

生命教育與社會情緒學習雖是現代教育的產物，但從本研究，我卻發現很多古人在抒發情緒時所著作的詩詞大多隱含著現代生命教育及情緒教育的理念，整理分析如下：

1、唐·孟浩然 〈宿建德江〉

此詩描寫了失意時的憂愁，卻又在結尾點出了「江清月近人」，以一種跳脫框架，活在當下的心態突破困境，現今社會上有許多生命的殞落正是因為看不開，覺得未來渺茫，毫無希望，因此我認為，擁有轉念的能力是非常重要的，而這一切皆基於自我覺察與自我管理上，需要建立良好的內省觀念。與其讓一個極其自卑的人強撐著說：「沒事，我還好。」還不如讓他認清自我，找出自我價值。在此詩中孟浩然並無刻意去掩飾悲傷，正是一種勇於承認情緒並發洩紓解的優良習慣，那些被習慣性壓抑的壓力與悲傷並不會就此消散，而是堆積於心靈深處，當心被這些東西填滿，眼界自然也就狹窄了。

2、唐·王維 〈山居秋暝〉\ 〈終南別業〉

詩人王維一直有著隱居的夢想，而在我周遭的同儕們被問起自己的理想或想做的事時，不乏有許多人是啞口無言，毫無頭緒的。王維是一個優秀的學子，二十二歲高中狀元的他，毅然決定隱居，「行到水窮處，坐看雲起時」寫的便是王維順著水流尋找源頭，悠然席地而坐，觀看雲的浮升萬千，悄然蘊含了一層面對人生的道理。當所要追尋的東西到了盡頭，無法再次前行時，我又該如何面對呢？此詩給出的答案，便是停下腳步，轉換方向，欣賞另一種風景，並非強行爬上山巔，某些時候，腳步向前不等同於前行，在思考下一個目標時，也不一定要繼續前進，過猶不及反而適得其反，如果因為盲目前行而錯失美景，還真是得不償失。因此在努力爭取目標時，也別忘了享受人生的百態，這正是符合了靈性修養及哲學思考的意涵，在學習的過程中同時思考自己真正想要的是甚麼，提早規劃搜索資源，為自己搭建通往夢想的道路。

3、唐·李賀 〈夢天〉\ 〈金銅仙人辭漢歌〉

網路上有人拋出問題：「生命有限且脆弱，為甚麼要存在於無限的宇宙呢？」這是十分沉重又值得思考的問題。但當我再次閱讀：「黃塵清水三山下，更變千年如走馬。遙望齊州九點菸，一泓海水杯中瀉。」時，也感受到了人在面對天地之間是多麼微不足道，儘管生命有限，但也是在歷經了好幾億萬年，才讓地球成為了有生命的星球，而人類在天地之間的存在更是極其珍貴。

李賀的詩由景無限躍升，抽離了所處境地，並用宏觀視角來觀察人與時間，人與天地。李賀在背負家國傷痛後在詩中所表達的疲乏無力，束手無策，而後選擇睜開眼睛，大膽的回望家鄉的方向，默默道出了隨遇而安的人生哲理。

4、宋·辛棄疾 〈水龍吟·登建康賞心亭〉

懷才不遇，就像是一種詛咒，盤旋於有才之人的頭頂，逼得人不得不低頭，不得不放棄夢想。但當真的與自己的初心漸行漸遠，當枯燥湮沒身心時，往往恍然發覺，為何當初不選擇固執一次呢？辛棄疾的故事廣為人知，任誰見了他的忠心，都會嘆為觀止，可偏偏他也中了懷才不遇的詛咒，天生他辛棄疾寧死不屈，堅守初心，打了場跨越古今的戰爭，風光凱旋。他的寶刀並未染上戰場上的風沙，並未沾上死敵的鮮血，只映照出了他惶恐焦慮的瞳孔，儘管拚盡全力的拍打欄杆，也不會有人來理解他的心情。但儘管如此又如何？他終究還是做下不違初心，負責任的決定。

5、宋·蘇麟 〈斷句〉

人若不會投機，一身才華也是無用，很多人在面對競爭時，常會因為自卑而蒙蔽雙眼，亦或盲目的學習與世無

爭，最後落得一無所有。所以在展望未來前，應該做的是審視自身，優劣之處，喜好厭惡，志在何方，機會不單指運氣，更是指出現了可以為己所用的局面，機會是可以被創造並加以利用，好運固然令人羨煞，但充分了解自身長短而精明能幹，也為人所欽佩讚賞。

6、宋·晏殊 〈滴滴金〉／〈漁家傲〉

詩詞裡表達出強大的生命力，當想坐下靜靜欣賞春花爛漫的美景時，卻眼見花兒紛紛謝了。美好的事物總是浮光掠影，只留下一面驚鴻，便倉促遠去，獨留人難以自拔。時間在流逝，面對離別，便多想挽留。一段情意的可貴之處，在於互相掛念，且不會因時間而淡薄，而是經由沉澱愈發醇厚，揮發出獨一無二的味道。

人的意志在有限的生命中是無限的，無限固然渺茫，一體兩面卻是希望，當在面對挫折與挑戰時，我們要能夠察覺自我，建立人生目標，調整情緒，突破生命困境，邁向幸福人生，把握當下，演繹出最動人的篇章。

7、宋·王安石 〈梅〉

梅，從來不是需人加以憐愛的花朵，它生長於寒冬，骨是香氣浸澈的傲骨，無儘管在堆積的白中，也能憑藉骨子裡的自我活出不同。加以補充《雪梅·其一》當中所寫：「梅雪爭春未肯降，騷人擱筆費評章。梅須遜雪三分白，雪卻輸梅一段香。」人是獨立的個體，偏要與誰爭鋒，以不善的目光審視自己，就會忘了美好的一面，各有所長，就不必聚焦於共通點，而斤斤計較著誰更有資格。

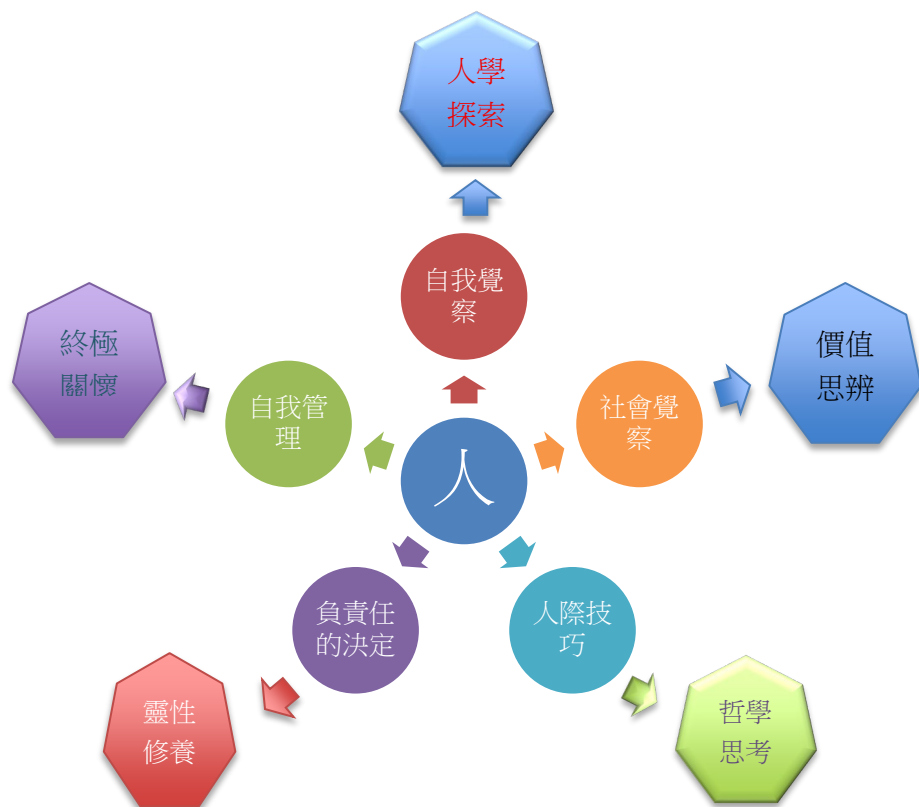
因此，人必須學習公正、理性、客觀、同理傾聽的能力，才能理性的溝通對話，針對不同看法進行討論，必須了解自我，才能自尊尊人，愛己且愛人。

五、研究結果與討論

古人在沒有生命教育與社會情緒學習的理論下，他們是從何領悟，我們不得而知，但由唐宋詩人們藉詩詞表達自我意識的理解下，雖然沒有專有名詞，專家學說的烘襯，也都充分表達出生命教育及社會情緒學習的意涵。

而今在生命教育與社會情緒學習的學習資源下，我們不必因為種種的限制而束縛自己的思想，可以大膽的暢遊時空，我們可以明辨是非，暢所欲言，在自己的一方天地中發光發熱。

但在本研究中，我發現當能充分掌握社會情緒學習所具有的能力後，便能展現生命教育所要表達的意涵，今提出結論，並製關係圖如圖一。



圖一：社會情緒學習與生命教育關係圖

本研究的結論是不論古今時空，只要能夠管理自我情緒，便能理性的覺察到自我所求及認知，進而推己及人達到社會覺察的層次，處理好自己的人際關係，並做出符合自己理想的負責任決策，以上所有作為皆是在探索自我、思考價值的同時，達到關懷自己與他人的目的。因此，108 課綱中的社會情緒學習與生命教育其實是同一理論方向，都是在使「人」成為「更好的人」。

六、評鑑與檢討：上述每一階段的省思與收穫

在選擇做研究前，並沒有想過這些書本閱讀到的詩詞可以引領我來到這樣的世界，對於我來說，很新奇，也曾在研究過程中不斷掙扎，這樣做的意義是甚麼？我想得到甚麼？曾感到沮喪，但唯一不變的是我沒有想過要放棄，人總是要有放手一搏的勇氣，並為自己的行為買單，哪怕我太過於莽撞，回過頭也會覺得，幸虧我曾經擁有過旁人沒有的經驗。我能迎風啟航，也要有逆行於水的決心，梳理研究動機的時候，總感覺自己研究的早已不是文字，而是恍惚間的每一個喘息。

下定決心過後，擬定了工作計畫，我是一個隨心所欲的懶惰蟲，常常在偷懶，但看著那嚴謹的工作計畫，我的心底就萌生了濃厚的愧疚感，人總是三分鐘熱度，當衝勁逐漸冷卻，我開始反思檢討，那樣有溫度的文字確實是我寫出來的，為甚麼要因為傾向悠閒就拋棄他們呢？漸漸的我重拾了那股熱情，畢竟行文時那股專注，真是令人心曠神怡，如癡如醉。慢慢的，我認清自己想做甚麼，要做甚麼，不僅在研究的路上提升效率，也更懂得如何運用時間，在現實生活當中，成為一個自覺、自律的人。

在蒐集文獻的過程中，除了統整各式各樣的詩詞，我也接觸到了更多有關的書籍，可謂是沉浸在詩詞之美當中，也透過這些文字，學習到了許多風情民俗，哲理……等等。

資料分析的過程中，我常會遇到一些挫折，對於白話文運動過後的我們，要快速理解並掌握文言文，其實並不簡單，除非是飽經詩書的高手，才能又快又精準，不過這也正是探究文言文的趣味之處，慢慢的用心體會，從各式各樣的角度去理解，就像在破解古人的心思一樣，是種跨越時空的交談。我用自己的眼光去理解時，總會聯想到生活周遭，並有所感觸，從而應用到生活當中。

撰寫結論的當下，我更加肯定了自己的想法，動機，讓我不再迷迷糊糊，而是可以從容有條理的輸出心中所思所想。能將那些朦朧不清的想法，化為充滿溫度的文字，漸漸地，我逐漸找回初心的自己，經過這一系列的探究，不只有文字誕生於心中，更有愈發堅定且堅強的自我，這一次我收穫的，是一個嶄新的自己，和一個未來燦爛的世界。

七、參考資料

（一）參考書目：

- 1、Marilee Sprenger (2025) S E L 全方位實踐指南
親子天下股份有限公司
- 2、周然雪 (2024) 大宋文青人生解憂課 境好出版社
- 3、陸永品 (1991) 青少年百科叢書 -- 唐宋词選
謙謙出版社
- 4、呂晴飛 (1992) 散文唐宋八大家新賞蘇軾 (上)
地球出版社

（二）網頁資料：

- 1、林靖軒 2024/05/27 翻轉教育 生命教育最完整解析
<https://flipedu.parenting.com.tw/article/009252>
- 2、李佩璇 2022/08/22 親子天下媒體中心 SEL 是什麼？

社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL 在家這樣學

<https://premium.parenting.com.tw/article/5093530>

3、古詩詞大全 <https://fanti.dugushici.com/>

4、教育部生命教育全球資訊網

<https://life.edu.tw/policy/6/detail/31>