

生命教育進行式：

SEL 時代的教學實踐

➤ 計畫緣起：

透過生命教育教師研習，增進教師對生命教育素養導向教學之設計知能，提供對生命教育教學有需求之教師多元教學素材及媒介，引領其探索並感知生命教育於生活及課堂中的實踐方式，協助教師深化生命教育的內涵與教學方式。

➤ 實施方式：

辦理生命教育教師研習，邀集生命教育領域之專業講師，說明如何運用於生命教育課程，帶領教師實際體驗，讓教師能將自身的收穫運用於正式課程、非正式課程或潛在課程之課堂教學，帶給學生不同的體驗與激盪，勾勒出更深層的感受與想法，並能將此次研習中所獲得的經驗，運用及推廣於學校的生命教育課程。

課程規劃：

主題 1：生命教育敲門磚～生命教育與社會情緒學習

講師：劉桂光（點亮生命教育協會常務理事/臺北市教育局聘任督學）

主題 2：生命教育之鑰～覺察之道

講師：陳炯堯（勵志中學退休教師/愛呀哎呀 Podcast 主講人）

主題 3：從覺得到懂得～激發思辨的生命教育課

講師：黃蕙文（國立臺灣師範大學兼任助理教授）

主題 4：生命教育的方法～授課者的必修課

講師：彭川耘（點亮生命教育協會前任秘書長/高中生命教育教科書作者）

➤ 主辦單位：臺北市立復興高級中學

➤ 承辦單位：社團法人中華點亮生命教育協會

➤ 辦理時間與地點：

- 研習日期：2026 年 8 月 11 日、12 日（週二、三）9:30～16:30
- 研習地點：台北市 NGO 會館（台北市青島東路 8 號）
- 報名日期：即日起至 2026 年 8 月 2 日止

➤ **研習對象：**教師、對傳授生命教育有興趣的教學者。

➤ **研習名額：**30 名

➤ **研習時數：**完成兩日研習者，核發 12 小時研習時數。

■ 台北市教師在職研習

8 月 11 日北市研習字第 1150605023 號、8 月 12 日北市研習字第 1150605027 號

■ 全國教師在職進修研習

8 月 11 日課程編號 5625157、8 月 12 日課程編號 5625160

➤ **承辦聯絡人：**

高郁婷

點亮生命協會小學生命教育專案主任

電話：02-2370-3648 / 0912-082503

E-mail：aele.light@gmail.com

➤ **研習流程：**

8 月 11 日（週二）		
時間	課程	承責
09:10-09:30	報到	工作團隊
09:30-12:30	生命教育敲門磚 ～生命教育與社會情緒學習	劉桂光 老師
12:30-13:30	午餐時間	
13:30-16:30	生命教育之鑰～覺察之道	陳炯堯 老師
16:30-17:00	提問與回饋	工作團隊

8 月 12 日（週三）		
09:10-09:30	報到	工作團隊
09:30-12:30	從覺得到懂得 ～激發思辨的生命教育課	黃蕙文 老師
12:30-13:30	午餐時間	
13:30-16:30	生命教育的方法 ～授課者的必修課	彭川耘 老師
16:30-17:00	提問與回饋	工作團隊

附件：點亮生命教育協會 簡介



「社團法人中華點亮生命教育協會」成立於 2013 年，由一群關心教育的高中教師和社會人士組成，為籌募資金，劉桂光校長與彭川耘老師合力撰寫高中生命教育教科書，並將每年高達 70 多萬的版稅，全數捐入協會，以維繫協會的運作。教師一年的收入不到百萬，是什麼信念，讓這群老師願意如此奉獻與投入？

「幸福的家庭只有一種，而不幸福的家庭卻各自不同。」現今社會的家庭狀況，不難發現父母離異、言語肢體暴力、隔代教養、親子溝通出現鴻溝等問題，深深影響孩子的身心發展以及社會的安定。激烈的課業壓力和社會競爭，讓人困惑於自身的生命價值，找不到安頓身心和獲致幸福的方法。

如何維繫拉緊家庭關係的那條線？那條線是愛！而拉緊的方法是生命教育！孩子，不應該只是學知識，更應該有愛人的能力：懂得愛、給出愛。

點亮協會致力於重新建立親子間的正向溝通，教導「以愛，看見他人的需要和自己的責任」，進而增進家庭關係的和諧。

- 培育陽光下的幼苗—亮亮計畫（小學生命教育深耕計畫）
- 陪伴愛照不到的暗處—柔／暖光計畫（矯正學校生命教育計畫）
- 培蘊傳愛的薪火—教育推廣（全台生命教育人才培育計畫）

什麼是生命教育？

生命教育是一個「直指人的核心」的教育，讓教育回歸「以學習者為主體」、「尊重個體獨特性」、「安頓身心」的初衷，陪伴下一代長出面對、思索與解決問題的能力。因為當孩子的心沒有先安好，更無心去學習。

比起偏向做生理研究的生命科學，生命教育更重視心理、哲學的層面，希望帶著孩子們藉由思考「我為什麼要活著」、「生命有什麼價值與意義」、「我想要活出什麼樣的人生」等問題，由內而發地覺察自身的需求與限制，進一步理解如何珍愛自己、尊重他人。

點亮主張的生命教育基於「自我內在的覺知力」、「對於外在選擇的思辨力」、「從學習者角度出發的教學力」三個無論是家庭、校園還是社會皆適用的主軸，對於生命教育有熱忱、或以教育為專業者，培力且陪愛，俾使他們擁有更堅實的能力培育下一代；不帶宗教色彩，期待生命教育的底蘊能抵達每一個角落、觸動每一個生命。

核心價值



★如需辦理「生命教育」講座或研習，歡迎至點亮官網申請，可協助邀請講師前往分享。

