

生命教育介入對自我滿意度、自助助人的能力與生命的喜悅度之影響

Effects of life education on self-satisfaction, self-help and help-others ability, and life happiness

發表人：林昆輝 正修科技大學 通識教育中心 講師
中華民國自殺防治協會 秘書長

蔡馥如 輔英科技大學 護理系 講師

鄧秀珍 輔英科技大學 護管系 助理教授

許淑蓮 輔英科技大學 護理系 教授暨副
校長

陳澤溶 高雄縣登發國民小學 教師

摘要

本研究的目的是在探討生命教育介入對自我滿意度、自助助人的能力與生命的喜悅度之影響。本研究採準實驗研究方法，選取某國民小學三年級以上的學童採自動報名參加接受生命教育者為實驗組有 121 人和未接受生命教育者為對照組有 103 人。結果發現實驗組國小學童經過生命教育介入後在自我滿意度(學科成績、人際關係、個性、家庭、班級、學校)、自助助人的能力(讚美自己、讚美別人、控制情緒、分辨困難、解決困難、和幫助自己)與生命的喜悅度(家人存在的喜悅度)皆比前測時有顯著影響且與對照組比較達到顯著的差異($P < 0.05$)。然而實驗組有數項(自己生命的滿意度、幫助家人的能力、自己存在的喜悅度、朋友存在的喜悅度、和家人一起的喜悅度、以及和同學一起的喜悅度)是未有顯著差異的($P > 0.05$)。因此，本研究的結論是生命教育介入對於國小學童在自我的滿意度、自助助人的能力與生命的喜悅度有顯著的影響。

關鍵字：生命教育、自我滿意度、生命喜悅

Abstract

The purpose of this study was to explore the effects of life education on self-satisfaction, self-help and help-others ability, and life happiness. A quasi-experimental design was used in this research. The subjects, who were above third grade students in an elementary school, were recruited in the study with voluntary participant. The experimental group, which consisted of 121 subjects, received the program of life education. The control group, which had a total of 103 subjects, did not receive the program of life education. The results showed that the experimental group had significant improvements in self-satisfaction (including grade, human relations, personhood, family, class, and school), self-help and help-others ability (including self-praise, admiring others, emotional control, discriminating difficulty, problem solving, and self-help ability), and life happiness (including family-existence happiness). The scores on effects in life education group were significantly higher than those of control group. Otherwise, the experimental group had several items (including life satisfaction, help-family ability, self-existence happiness, friend-existence happiness, family together happiness, and classmate together happiness), which were not significant results. Therefore, the conclusions of this study were the effects of life education on self-satisfaction, self-help and help-others ability, and life happiness for elementary school students.

Key words: life education, self-satisfaction, life happiness

前言：

在工商業社會裡，與「電」相關的文明時代，多元化價值的趨勢，e 世代的國小學生，常常不知如何適從，隨著潮流而漸漸的失去自我，又加上家庭及學校的雙重壓力下，造成了家庭、學校、課業、兩性、和自我的許多問題，促使精神不繼和心靈上日趨的不健全，因而造成社會文明病的出現，例如心身症、憂鬱症、精神官能症等疾病，甚至自殺事件的發生，確實令人擔憂煩惱(林，2003)。

常常發現國小學生眼神呆滯、若有所思、面有憂愁、無朝氣、臉上缺少了微笑、以及毫無生命力可言，真的覺得心痛。小學生是往後的傳承，家庭的支柱，社會的精英，國家未來的棟樑。在這樣的身心狀態之下，如何面臨日後生活上的壓力衝擊和未來所要承受擔當的責任？生命教育是否必須紮實地落實於國民小學教育的課程中呢？因此，國小教師的職責不僅僅只是傳授知識和技能而已，也應該重視日常生活等機會教育，故生命教育相關連性的課程是確實需要加強落實於國民小學的教育。

根據生命教育的推動可追溯於民國八十六年台灣省中等學校開始推動實施，進而這幾年從幼稚園、國小、國中、及高中逐漸開始重視生命教育的課程(教育部，2003)。由於民國八十八年九二一大地震之後，許多學生面臨親友死亡的殘酷事實，導致生理及心理的受創，前教育部長楊朝祥博士於民國八十九年二月間緊急成立「生命教育推動委員會」，於民國九十年前教育部長曾志朗先生又宣佈此年為「生命教育年」，希望各級學校重視並推動生命教育。生命教育可以說是目前國內教育部所推動的重要政策方針之一，也是迫切需要落實的一項重要任務(周，2001；張，2001 & 崔，2001)。

生命教育即是一種肯定生命意義和價值的教育(姜，1999)。生命的意義在於覺察抉擇發展享受自己的生命，覺察抉擇發展享受別人的生命，以及促使自己的生命與別人的生命成爲一體(林，2002)。生命教育是在幫助學生認知到生命的可貴，尊重生命，關懷生命，珍惜生命，以及親身體驗和感受生命(吳，2001；孫，2001 & 溫，2001)，培養尊重生命的態度，肯定生命的價值，進而尊重別人，關懷社會和他人，服務人群(吳，2001 & 姜，1999)，思考人生經驗歷程，充實生命的內涵(蕭，2000)，訓練思考與解決問題的能力(王，2001 & 江，2001)，建立正確的人生觀，增進人際關係技巧，以及建立自我信念和自我實現(邱，2001；陳，2001；賴，2001 & 謝，2001)，以達到落實於深化人生觀，內化價值觀，以及整合知情意行(孫，2001 & 陳，2001)。

生命教育的推動和落實是在於促使學生能夠學習覺察與體驗到「我還活著」的生命之美，學習覺察生命的恩典而心懷感謝，學習歡迎之心、讚美之心、感謝之心及感恩之心，學習啓發生命的動力與能力，學習發展畢生幸福及痛苦的生涯歷程，學習在生命中自我覺察、自我抉擇、自我改變、自我享受、以及自我承擔，學習實踐生命力於志願服務於自己、家人、友伴、學校、社區、社會、國家、和全球，學習以生命觀所透發的生命力來促使能夠堅強有效的面對生活的衝擊，學習發展及救援別人的生命歷程中，還能覺察自己生命之美、感謝生命的恩典、享受生命的喜悅、而啓動源源不絕的生命力，學習感受、感動、感謝、尊重、喜愛、珍惜及享受自己和別人的生命，進而在生命的層次促使自己的生命與別人的生命「成爲一體」(林，2002 & 蔡、林、陳，2003)。

生命教育可以使人可能自覺，並有能力和他人，社會文化，與大自然活生生的互動，生命教育主要在教導學生並了解人生真正的需求，如何好好與自己相處，如何健康地生活，如何發展自己的潛能，如何當一個稱職的子女，如何擁有和諧的家庭生活，如何發展自己的潛能，促使學生認知到生活是一種學習，生命是一種體驗，人生是一種機會。因此協助學生了解自己，適應環境，發展群性，發展創造與學習之潛能，養成良好的生活習慣與學習態度，培養思考與解決問題的能力，學習困扼挫折中釋放出勇氣、智慧、希望、和愛，以及培養健康的生活與合乎理想人生觀，並建立人與自己、人與他人，人與自然，以及和人與文化的關係(王，2001；江，2001；吳，2001 & 廖，2001)。

因而生命教育的推動實行應是普遍的實施於國民小學的學生，生命價值的提昇是需要持續不斷地接受教育，引發自我思考進而內化，釋放生命的動力和能力，促使自己成爲有能力幫助自己及有能力幫助別人的人。爲了生命教育的實質內涵能夠真正的落實於

日常生活中，國小學生生活過得快樂些，日子過得有意義，以及綻放出更迷人的生命力。因此，本研究的目的是探討國小學生對於生命教育介入在自我滿意度、自助助人的能力、和生命的喜悅度之影響成效。

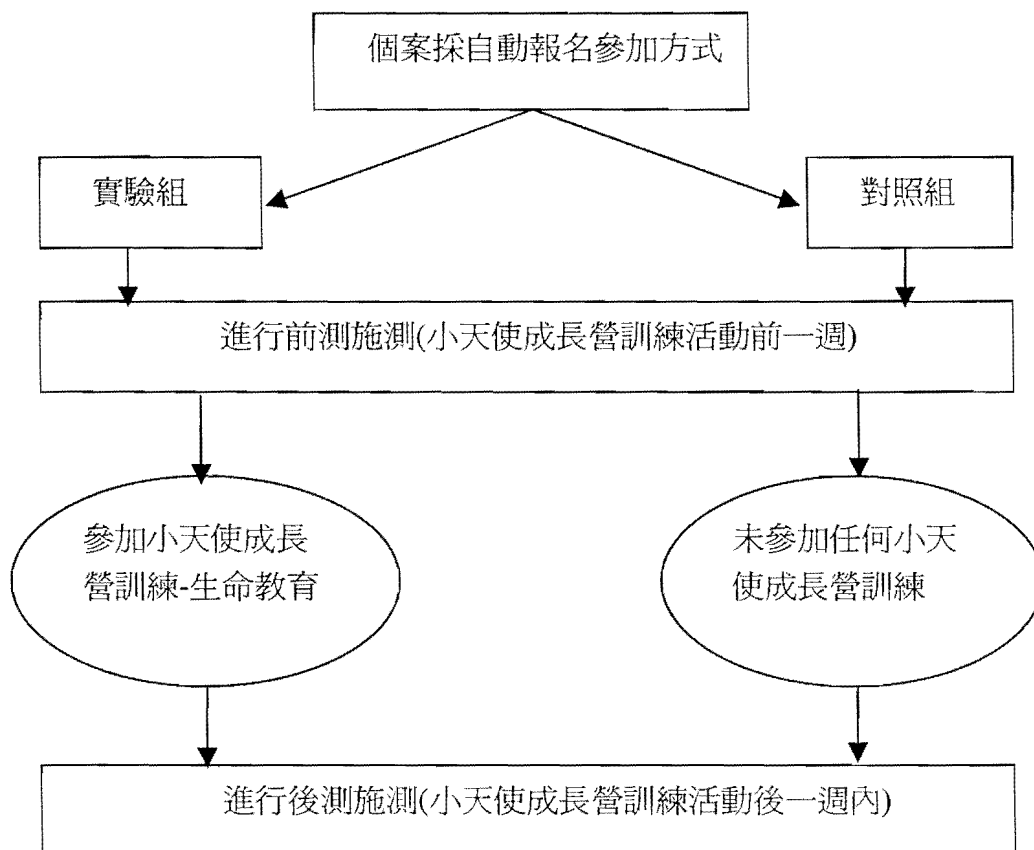
研究方法

一、研究對象：

本研究的對象為高雄縣國民小學三年級、四年級、五年級、六年級的學生，因國小一年級和二年級學生填寫問卷較有困難，故不予納入本研究。實驗組採自動報名參加小天使成長營訓練者，對照組採未報名參加小天使成長營訓練且自願填寫問卷者，共收集個案 253 人。實驗組有效問卷 121 份，對照組有效問卷 103 份，其餘無效問卷 29 份，因資料填寫遺漏故不採用。

二、研究設計：

本研究採準實驗性研究設計(Quasi-experimental design)，分別有實驗組及對照組，進行問卷前後測的測試，間隔時間約三週。對照組僅給予問卷進行前後測施測，實驗組採自動報名參加小天使成長營訓練，先給予前測施測，再加上參加小天使成長營-生命教育的介入性措施內容，然後進行後側施測。研究的流程圖如圖一：



圖一 研究流程圖

三、生命教育介入措施：

小天使成長營訓練課程-生命教育介入措施(表一)是包含探討生命的意義，覺察抉擇

發展享受自己的生命，覺察抉擇發展享受別人的生命，以及促使自己的生命與別人的生命「成爲一體」。生命教育課程的目標及內容是學習覺察和體驗到“我還活著”的生命之美，學習享受生命的喜悅、覺察生命的恩典而心懷感謝、以及有能力啓發生命的動力，學習實踐生命力於志願服務(包含自己、家人、友伴、學校、社區)，學習以透發的生命力來促使堅強有效的面對生活的衝擊，學習發展及救助別人的生命歷程中，還能自我覺察生命之美、感謝生命的恩典、享受生命的喜悅、進而啓發源源不絕的生命力。藉由生命教育介入課程的動力團體影響效果來引發生命的價值，學生也可於團體互動的過程中，真實體驗到生命的悸動，並於團體互動後之經驗分享中，得到人生的啓發。最終的目的是生命教育介入的知識、技巧、和體驗，學生可以真正落實於日常生活之中，達到改變自我的能力，以及有助人的能力。

時 間	課程名稱	課 程 內 容
8:00-8:30	集合動作	1.愛的鼓勵：拍手、拍腳、踏腳、旺旺(手動作)、喵喵(手動作)逼逼戰士、放煙火 2.集合口令(jj go lay : j.go.lisa li.sa.sa.lon.ga li.sa.sa.lon.ga) 3.歡迎掌聲 4.感謝掌聲 5.學院歡呼
8:30-9:10	生之鼓舞	進入天使之門學習魔法 2.歡迎之心 3.感謝之心 4.金玉良言：校長致詞 5.搭火車(金網組合-成爲一體)回各學院(學院歡呼)
9:10-9:20		下課休息
9:20-10:00	生之呼喚	1.讚美之心 2.天使三變(獅子、包子、小天使) 3.天使誓詞解說 4.搭火車(金網組合-成爲一體)回各學院(學院歡呼) 5.小組分享
10:00-10:10		下課休息(點心時間)
10:10-11:00	動機與情緒管理	1.EQ & MQ 2.小丸子劇團演出(情緒是自己控制的) 3.說明動機(做情緒的主人)-強調說好話、做好事、想快樂的念頭 4.搭火車(金網組合-成爲一體)回各學院(學院歡呼) 5.小組分享
11:00-11:10		下課休息
11:10-12:00	天使暗號	1.細胞音樂 2.分享周大觀的故事 3.四分鐘死一人 - 四分鐘笑一回 4.幸運之心幸福之心感恩之心喜悅之心 5.天使暗號的練習 6.搭生命的火車，各學院打招呼，口喊：我還活著!你還活著!真好!
12:00-12:30		小組享用午餐及小組分享
12:30-13:00		播放天使之歌-天使之舞創作彩排
13:00-14:00	天使之舞	1.強調讚美之心歡迎之心感謝之心 2.各學院表演天使之舞 3.小組討論學習別人的優點成爲自己的優點 4.邀請某學院到中間，大家一起學習共舞(成爲一體)
14:00-14:10		下課休息

14:10-15:10	1. 心理危機等級 2. 天使任務	1. 早上學習幫助自己的魔法，下午學習幫助別人的魔法 2. 天使的眼發現，天使的腦判斷 3. 講解心理危機等級 4. 學習幫助別人的技巧 - 可以說什麼，不可以說什麼，可以做些什麼，不可以做些什麼，尋求資源(天使專線：0800555911) 5. 小丸子劇團 - 判斷心理危機等級 6. 家庭天使誓詞 7. 小組分享
15:10-15:20		下課休息(點心時間)
15:20-15:50	天使山洞	1. 各學院搭火車過山洞競賽 - 山洞不要塌 2. 促使自己的生命和別人的生命「成爲一體」
15:50-16:50	天使結業式	1. 講解天使證書的寫法 2. 頒獎前三名，加強最重要的每一個人的讚美之心勝過第一名 3. 總複習全生命教育課程內容(結語)感性的話 4. 三大天使任務：家庭、班級、校園 5. 舉起天使暗號 - 宣誓天使誓詞 6. 走出天使之門 - 新光大道歡送

四、研究工具：

本研究有一份問卷「小天使成長營自我認識量表」，是爲研究者參閱生命教育相關性之文獻後，自行擬定本研究之問卷，用於測量生命教育介入措施成效之評量，問卷的內容可分爲三大類，包括自我滿意度、自助助人的能力、和生命的喜悅。

1. 自我滿意度：包含對自己的學科成績，對自己的人際關係，對自己的個性，對自己的家庭，對自己的班級，對自己的學校，對自己的生命等滿意度，共七題。

2. 自助助人的能力：包含對讚美和鼓勵自己，對讚美和鼓勵別人，對控制自己的情緒，對分辨同學遇上什麼困難，對幫助同學解決困難，對幫助父母和家人快樂，對幫助自己快樂的能力等滿意度，共七題。

3. 生命的喜悅：包含我還活著，家人都還活著，同學和朋友都還活著，和家人在一起，和同學在一起等快樂的滿意度，共五題。

在問卷初稿完成後，邀請五位專家針對問卷每題之適用性(內容、措詞)、相關性、涵蓋範圍等方面提出建議。綜合各方專家的意見就問卷之部分做修改。將經過專家鑑定過之問卷，進行預測，採用高雄縣某國民小學學生 50 人進行施測來建立其內容效度，其結果顯示各項目的內容一致性的 Cronbach's Alpha 係數爲 0.87。最後以 224 人在正式研究中，自我認識量表信度分析 Cronbach's Alpha 係數則介於 0.82-0.89 之間。每題皆以五個計分法來表示滿意的程度，5 分表「非常滿意」、4 分表「很滿意」、3 分表「普通滿意」、2 分表「一點點滿意」、1 分表「不滿意」，總共 19 題。在自我滿意度中，有 7 題，Cronbach's Alpha 係數爲 0.82。在自助助人的能力中，有 7 題，Cronbach's Alpha 係數爲 0.89。在生命的喜悅中，有 5 題，Cronbach's Alpha 係數爲 0.86。由此顯示本研究之研究問卷有良好的內部一致性(表二)。

表.二 學童自我認識量表信度分析(N=224)

分量表名稱	題數	Alpha 係數
自我滿意度	7	0.82

自助助人的能力	7	0.89
生命的喜悅	5	0.86

五、資料分析：

本研究資料收集後，採 SPSS/PC 統計程式進行分析。其所使用的變項均經量化處理，依研究目的使用統計分析方法如百分比(Percentage)、平均值(Mean)、標準差(S.D)及分別比較實驗組和對照組前後測差異的配對 t 檢定(Pair T Test)等。

結果分析

一、本分佈與背景資料：

本研究之個案學童總數為 224 人，其中實驗組學童為 121 人，對照組學童為 103 人。實驗組學童包含中年級(國小三年級及四年級)有 43 人(36.44%)，高年級(國小五年級及六年級)有 75 人(63.56%)。對照組學童包含中年級(國小三年級及四年級)有 34 人(33.01%)，高年級(國小五年級及六年級)有 69 人(66.99%)。依照性別的區分，實驗組男生 45 人(38.14%)和女生 73 人(61.86%)，對照組男生 45 人(44.12%)和女生 57 人(55.88%)。再依照性向的區分，實驗組外向的學童 48 人(39.67%)及內向的學童 73 人(60.33%)，對照組外向的學童 50 人(48.54%)及內向的學童 73 人(51.46%)，以卡方檢定分析發現，其實驗組和對照組之兩組背景資料均無顯著差異($P>0.05$)(表三)。

表三. 實驗組及對照組學童基本資料分佈

基本資料 類別	實驗組人數(%) 對照組人數(%)		χ^2	P
	N=121	N=103		
中高年級				
中年級	43(36.44%)	34(33.01%)	0.285	0.593
高年級	75(63.56%)	69(66.99%)		
性別				
男生	45(38.14%)	45(44.12%)	0.810	0.368
女生	73(61.86%)	57(55.88%)		
前測性向				
外向	48(39.67%)	50(48.54%)	0.100	0.752
內向	73(60.33%)	53(51.46%)		

二、實驗組及對照組學童在自我滿意度前後測之差異：

實驗組學童在接受生命教育介入後，對學科成績滿意度、對人際關係滿意度、對自己個性滿意度、對自己家庭滿意度、對自己班級滿意度、以及對自己學校滿意度等項目之滿意度皆有明顯的影響效果，然而只有對自己生命滿意度未有顯著的差異($P>0.05$)。反之，對照組學童未接受生命教育介入，對學科成績、對自己個性、對自己家庭、以及對自己生命滿意度也有顯著的差異($P>0.05$)。大多數的自我滿意度項目實驗組仍比對照組更加顯著。也就是說，生命教育介入對於實驗組學童在自我滿意度前後測比較，多數有顯著的差異($P<0.05$)。由此可見，生命教育對於國小學童在自我滿意度的提升有良好的效果(表四)。

表四. 實驗組及對照組學童自我滿意度前後測之差異

	實驗組	對照組
--	-----	-----

題目	前測		Paired t	P	後測		Paired t	P
	平均數 ±標準差	平均數 ±標準差			平均數 ±標準差	平均數 ±標準差		
對學科成績滿意度	3.39±0.96	3.74±0.89	-4.535	0.000	3.14±0.96	3.38±0.98	-2.794	0.006
對人際關係滿意度	3.96±1.14	4.25±0.91	-3.881	0.000	3.69±1.03	3.82±0.92	-1.537	0.127
對自己個性滿意度	3.55±1.17	4.10±0.94	-5.212	0.000	3.39±1.17	3.65±0.97	-2.813	0.006
對自己家庭滿意度	4.45±0.98	4.63±0.72	-2.539	0.013	4.00±1.23	4.27±1.10	-3.288	0.001
對自己班級滿意度	4.07±1.08	4.44±0.87	-3.711	0.000	3.88±1.16	4.00±1.00	-1.490	0.139
對自己學校滿意度	4.28±0.90	4.51±0.82	-2.632	0.010	4.18±0.94	4.22±0.98	-0.661	0.510
對自己生命滿意度	4.61±0.72	4.70±0.69	-1.901	0.060	4.26±1.10	4.44±0.95	-2.050	0.043

三、實驗組及對照組學童自助助人能力前後測之差異：

生命教育介入對於實驗組學童在自助助人能力，大多數的項目有顯著的差異(P<0.05)，而且比對照組更加顯著。其中，實驗組後測有顯著效果的是讚美自己(4.15±0.96)、讚美別人(4.25±0.92)、控制情緒(3.88±1.21)、分辨困難(4.22±0.89)、解決困難(4.31±0.88)、幫助自己(4.80±0.47)等能力的增進，唯有在幫助家人的前測(4.75±0.52)與後測(4.73±0.68)的能力，並無顯著的差異(P>0.05)。然而對照組學童在讚美自己、讚美別人、控制情緒、分辨困難、解決困難也有顯著的差異(P<0.05)，只有在幫助家人及幫助自己未有顯著的差異(P>0.05)(表五)。

表五. 實驗組及對照組學童自助助人能力前後測之差異

題目	實驗組		Paired t	P	對照組		Paired t	P
	前測	後測			前測	後測		
讚美自己的能力	3.76±0.96	4.15±0.96	-4.236	0.000	3.44±1.16	3.69±1.02	-2.285	0.024
讚美別人的能力	3.76±0.89	4.25±0.92	-5.581	0.000	3.50±1.13	3.84±0.99	-3.418	0.001
控制情緒的能力	3.39±1.21	3.88±1.21	-4.455	0.000	3.41±1.04	3.70±1.13	-2.709	0.008
分辨困難的能力	3.71±0.84	4.22±0.89	-6.299	0.000	3.57±1.09	3.81±1.03	-2.308	0.023
解決困難的能力	3.90±0.89	4.31±0.88	-4.609	0.000	3.62±1.07	3.80±1.00	-1.997	0.048
幫助家人的能力	4.75±0.52	4.73±0.68	0.323	0.747	4.59±0.67	4.69±0.60	-1.520	0.131
幫助自己的能力	4.69±0.60	4.80±0.47	-2.408	0.018	4.53±0.69	4.63±0.65	-1.415	0.160

四、實驗組及對照組學童對生命之喜悅度前後測之差異：

接受生命教育介入的實驗組在生命之喜悅度(對自己存在的喜悅度、對家人存在的喜悅度、對朋友存在的喜悅度、和家人一起的喜悅度、和同學一起的喜悅度)的後測平均數皆大於 4.0 以上。實驗組學童接受生命教育介入在生命之喜悅度的影響效果，其中只有在對家人存在的喜悅度有顯著的差異(P<0.05)，其餘在對自己存在的喜悅度、對朋友存在的喜悅度、和家人一起的喜悅度、和同學一起的喜悅度皆不顯著。然而對照組在生命之喜悅度皆未有顯著的差異(P>0.05)(表六)。

表六. 實驗組及對照組學童對生命之喜悅度前後測之差異

題目	實驗組		Paired t	P	對照組		Paired t	P
	前測	後測			前測	後測		
對自己存在的喜悅度	4.15±0.96	4.15±0.96	-0.000	1.000	3.44±1.16	3.69±1.02	-2.285	0.024
對家人存在的喜悅度	4.75±0.52	4.73±0.68	0.323	0.747	4.59±0.67	4.69±0.60	-1.520	0.131
對朋友存在的喜悅度	4.15±0.96	4.15±0.96	-0.000	1.000	3.44±1.16	3.69±1.02	-2.285	0.024
和家人一起的喜悅度	4.15±0.96	4.15±0.96	-0.000	1.000	3.44±1.16	3.69±1.02	-2.285	0.024
和同學一起的喜悅度	4.15±0.96	4.15±0.96	-0.000	1.000	3.44±1.16	3.69±1.02	-2.285	0.024

對自己存在的喜悅度	4.65±0.64	4.74±0.60	-1.749	0.083	4.48±0.88	4.52±0.83	-0.638	0.525
對家人存在的喜悅度	4.91±0.38	4.81±0.52	2.412	0.018	4.79±0.58	4.79±0.56	0.000	1.000
對朋友存在的喜悅度	4.75±0.67	4.76±0.71	-0.155	0.877	4.77±0.50	4.77±0.50	0.000	1.000
和家人一起的喜悅度	4.81±0.48	4.78±0.56	0.598	0.551	4.64±0.70	4.74±0.57	-1.295	0.198
和同學一起的喜悅度	4.64±0.73	4.71±0.75	-1.044	0.299	4.69±0.61	4.66±0.67	0.467	0.642

五、實驗組及對照組各題得分(後測-前測)之差異分析：

實驗組及對照組差距(後測-前測)的結果，兩組在「對自己個性滿意度」、「對自己班級滿意度」及「分辨困難的能力」達到顯著差異且明顯地實驗組優於對照組($P<0.05$)。其餘資料顯示兩組(後測-前測)的結果在自我滿意度、自助助人能力、和生命喜悅度皆無達到顯著的差異($P>0.05$)。其實驗組及對照組各題得分(後測-前測)之差異分析，有三個項目達到顯著的差異($P<0.05$)(表七)。

表七. 實驗組及對照組各題得分(後測-前測)之差異分析

題目	實驗組(N=103)	對照組(N=121)	t 值	P 值
	平均數±標準差	平均數±標準差		
對學科成績滿意度	0.34±0.76	0.24±0.89	0.912	0.363
對人際關係滿意度	0.29±0.77	0.13±0.87	1.462	0.145
對自己個性滿意度	0.55±1.05	0.27±0.99	2.015	0.045
對自己家庭滿意度	0.19±0.74	0.27±0.86	-0.765	0.445
對自己班級滿意度	0.37±1.01	0.12±0.84	1.967	0.050
對自己學校滿意度	0.24±0.91	0.05±0.73	1.664	0.098
對自己生命滿意度	0.09±0.47	0.18±0.93	-0.945	0.346
讚美自己的能力	0.39±0.92	0.25±1.13	0.970	0.333
讚美別人的能力	0.49±0.89	0.34±1.02	1.162	0.247
控制情緒的能力	0.49±1.07	0.29±1.08	1.336	0.183
分辨困難的能力	0.51±0.82	0.24±1.09	1.996	0.047
解決困難的能力	0.41±0.89	0.18±0.92	1.844	0.067
對自己存在的喜悅度	0.09±0.51	0.05±0.75	0.477	0.634
對家人存在的喜悅度	-0.10±0.41	0.00±0.64	-1.317	0.189
對朋友存在的喜悅度	0.01±0.64	0.00±0.58	0.117	0.907
和家人一起的喜悅度	-0.03±0.50	0.09±0.75	-1.406	0.161
和同學一起的喜悅度	0.07±0.66	-0.03±0.62	1.089	0.277
幫助家人的能力	-0.02±0.61	0.10±0.69	-1.340	0.182
幫助自己的能力	0.12±0.49	0.10±0.74	0.194	0.847

討論

生命教育的推動落實至今不過是短短的幾年間，大部分的學者都是探索於生命教育實質內涵的層面，然而生命教育介入的影響成效之探討，卻是罕見。本研究實施是爲了生命教育能夠真正的落實於國小學童，促使國小學童於接受生命教育介入措施之後在自我滿意度、自助助人能力、生命喜悅度皆有明顯的影響效果。

實驗結果顯示實驗組與對照組的學童比較，實驗組學童參與小天使成長營訓練活動課程-生命教育介入措施，對學科成績滿意度、對人際關係滿意度、對自己個性滿意度、對自己家庭滿意度、對自己班級滿意度、以及對自己學校滿意度等項目之滿意度皆有明

顯的影響效果，唯有對自己生命滿意度未有顯著的差異($P>0.05$)。再者，實驗組學童在讚美自己、讚美別人、控制情緒、分辨困難、解決困難、幫助自己等自助助人的能力也有明顯的提昇，只有在幫助家人的能力未有明顯顯著的效果。實驗組學童接受生命教育後，在生命之喜悅度也比對照組學童高，實驗組只有在對家人存在的喜悅度有顯著的差異($P<0.05$)，其餘對自己存在、對朋友存在、和家人一起、和同學一起的喜悅度皆不顯著；對照組在生命之喜悅度的項目也皆不顯著。總而言之，生命教育介入對於國小學童在自我滿意度、自助助人能力、生命喜悅度等項目，大部分是具有影響效果的。

然而對照組學童未接受生命教育介入在對學科成績滿意度、對自己個性滿意度、對自己家庭滿意度、對自己生命滿意度、讚美自己能力、讚美別人能力、控制情緒能力、分辨困難能力、以及解決困難能力等項目，前後測也有明顯的差異，可能是受試者成熟度之關係，有待進一步探討原因。

在實驗研究結果顯示中，也有一項重要的發現，即是實驗組學童在生命教育介入之後，對於自助助人的能力和生命的喜悅度，大多數項目具有顯著的影響效果；反之，在幫助家人的能力和和家人一起的喜悅度之項目未有顯著的差異($P>0.05$)。未來生命教育的介入措施內容應再加強與家人方面之相關性的課程訓練活動，這是值得深思的部分。

本研究的推動實施是非常有意義價值存在的，在短短一天的小天使訓練課程活動-生命教育介入，國小學童能有很大的轉變是值得慶幸的。活動當天早上八點看見國小學童懶散、無朝氣、臉上無笑容、畏縮的來參加生命教育的課程活動，經過一天八小時的課程內容，再加上超大型團體動力訓練的效果，國小學童在參與互動的過程中，每一個人都漸漸的發生轉變了。直到訓練活動結束時，接受生命教育的洗禮後的國小學童，確實綻放出生命的色彩，可從言行舉止看出，走路姿態變得有朝氣，臉上充滿了微笑，內向性格也轉變為外向性格，整個人充滿了生命的活力與精力，因此證實了生命教育的意義價值。

結論：

在實驗組與對照組的前後測結果中得知：生命教育的介入確實促使國小學童自我的滿意度、自助助人的能力與生命的喜悅度都有顯著效果。自我的滿意度包含其學科成績、人際關係、個性、家庭、班級、和學校之滿意度皆有顯著的差異($P<0.05$)。在自助助人的能力方面，實驗組的學童對於讚美自己、讚美別人、控制情緒、分辨困難、解決困難、和幫助自己的能力也皆有明顯的效果。對於生命教育的介入在生命的喜悅的部分，實驗組學童對於家人存在的喜悅度也有顯著的差異($P<0.05$)。因此，本研究的結論是生命教育介入對於國小學童在自我的滿意度、自助助人的能力與生命的喜悅度有顯著的影響成效，尤其實驗組在「對自己個性滿意度」、「對自己班級滿意度」及「分辨困難的能力」明顯地優於未接受生命教育介入的對照組。因此，本研究具有檢視生命教育的價值意義，可做為未來生命教育相關性研究的一環，對於未來生命教育的推展有很大的助益。建議未來的研究可再進一步探討國小學童與家人互動關係方面之相關性的研究。

誌謝

本研究得以完成要感謝所有參與此研究之高雄縣國民小學的學童，同時感謝在研究過程中提供場所及協助的高雄縣登發國民小學校長劉慶勳及參與活動夥伴們：教務主任

高忠增、訓導主任吳文寬、總務主任林永達、輔導主任邱毓全，以及宋文龍、黃淑芳、陳玉梅、宋梅秋等四位老師和陳虹蚊、黃善振、鄭貴芳、曾惠敏、劉佳宓等五位實習老師，以及志工服務隊大隊長王瑩和全體志工，最後更要感謝的是中華民國自殺防治協會天使計劃教學團夥伴們，在此致上最誠懇的謝意。

參考文獻

- 王秀燕 (2001). 生命的突破與超越. 學生輔導, 76, 32-36。
- 江南發 (2001). 青少年掙脫「困惑」、解開「死結」之道. 教育焦點, 22-29。
- 吳榮鎮 (2001). 落實輔導再認識工程生命教育. 學生輔導, 76, 100-111。
- 邱秀娥 (2001). 國民小學教師生命教育相關認知與態度之研究. 中華博碩士論文。
- 林昆輝 (2002). 如何實施生命教育. 學校生命教育專業師資訓練與認證-大天使訓練營, 15-16。
- 林昆輝 (2003). 自殺防治的理論模型與技巧-非事件動機諮商與治療觀點. 全國自殺防治工作坊, 1-4。
- 周柏伶 (2001). 校園內如何實施生命教育團體輔導. 輔導通訊, 65, 64-70。
- 姜旭岡 (1999). 生命教育的理論與實施. 南投文教, 12, 17-21。
- 孫舒矜 (2001). 學習死亡與死亡教育. 社教資料雜誌, 276, 4-7。
- 孫效智 (2001). 生命教育的內涵與實施. 哲學雜誌, 35, 4-30。
- 陳福濱 (2001). 從生命的意義與價值論生命教育. 輔仁學誌 .人文藝術之部, 28, 161-170。
- 陳麗雲 (2001). 校園中推動生命教育之實務經驗. 學校衛生, 38, 83-92。
- 張淑美 (2001). 漫談「生死本一家」- 死亡教育是臨終教育還是生命教育. 生死教育, 3-6。
- 崔宇華 (2001). 第三波-推動學校「生命教育」. 輔導通訊, 66, 38-40。
- 溫美玲 (2001). 生命教育融入護理課程教學的教學經驗分享.. 學生輔導, 76, 64-71。
- 廖新春 (2001). 情緒教育與輔導.. 輔導文摘, 76, 96-99。
- 蔡馥如、林昆輝、陳雯婷 (2003). 生命教育—生命悸動與體驗課程設計之實務經驗分享. 輔英通識教育年刊, 117-128。
- 賴昭志 (2001). 探索教育運用於生命教育可行性之探究. 中華博碩士論文。
- 謝元鳳 (2001). 蛻變成長淺談中山女高生命教育. 學生輔導, 76, 52-57。
- 蕭燕萍 (2000). 高職學生生命教育課程內容之分析. 中華博碩士論文。
- 教育部 (2003). 教育部推動生命教育中程計畫(九十至九十三年度). http://210.60.194.100/life2000/eduteam/project_mid.htm.