



# 新世代·心世代： 佛学与现代道德观



林能伟 (商业、美术、佛学)

陈籽均 (华文、佛学)

檳城菩提独立中学

指导老师：梁翔伶老师 (波中)



# 探究主题（议题）或现象

## 社交媒体时代的价值观冲突

### 课程的核心问题

- **事实性：** z世代如何面对社交媒体带来的道德困境与情绪波动？
- **概念性：** 佛学智慧如何帮助现代年轻人在社交媒体和网络世界中保持内心的宁静，避免情绪波动与焦虑？
- **辩论性：** 在数字时代，内心的平静是否比外在的连接更重要？

### 课程的概念、通则 (意义价值)

概念：

责任 | 正念 | 平衡

通则：

佛学智慧帮助个人培养正念，使他们在数字化世界中保持情绪稳定与心理健康。

# 学习目标

## 认知

- ✓ 记忆 C1
- ✓ 理解 C2
- ✓ 运用 C3
- ✓ 分析 C4

- 学生能记忆并复述十善法，理解因果的概念并以日常实例说明其影响。
- 运用十善法评估社交媒体的道德问题并提出改善建议。
- 反思自身行为并分析其与佛学道德观的契合度。

## 技能

- ✓ 模仿 P1
- ✓ 精确 P3
- ✓ 自然化 P5

- 学生能模仿导师示范的基础图案并完成多种样式练习，精准勾勒禅绕画线条以确保流畅性与层次感。
- 在日常生活中自然而然地运用十善法，记录正向行为的改变。

## 情意

- ✓ 接受 A1
- ✓ 反应 A2
- ✓ 价值组织 A4
- ✓ 价值内化 A5

- 学生能接受佛学的观念并完成心得反思，在体验活动中展现对长者的同理心并主动互动。
- 在服务学习中整合佛学理念策划社区关怀活动，并在日常生活中自觉践行十善法，记录实践行为。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望



## 核心素养

1

积极态度与正面价值

2

品德素养与人文关怀

3

身心平衡与美感素养

## SDGs 目标

### 3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

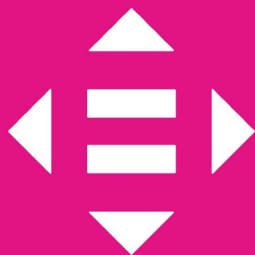


1

### 良好健康与福祉（Good Health and Well-being）

- 佛学课程强调自省、禅修、正念（Mindfulness）等方法，有助于学生在信息爆炸的时代保持心理健康，提升自我调适能力，减少焦虑与压力。
- 通过慈悲与利他的教育，帮助学生建立积极的社交关系，增强心理韧性。

### 10 REDUCED INEQUALITIES



2

### 减少不平等（Reduced Inequalities）

- 课程提倡“爱人爱己”的价值观，培养学生的同理心与包容性，鼓励他们关怀社会弱势群体，并通过实践活动促进社会公平。
- 结合社会责任行动，如探访长者、公益项目等，提升学生对社会不平等问题的认知与行动力。

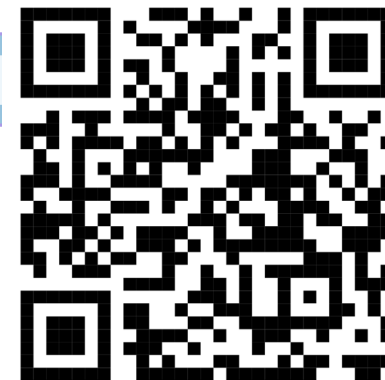
课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课



# 课程架构/活动:

概念通则：佛学智慧帮助个人培养正念，使他们在数字化世界中保持情绪稳定与心理健康。

课程主题：  
新世代•心世代：  
佛学与现代道德观

概念：责任、正念、平衡

核心素养：  
积极态度与正面价值  
品德素养与人文关怀  
身心平衡与美感素养

学习总目标

核心问题：

事实性：数字化世界如何影响Z世代的道德观？

概念性：佛学智慧如何帮助现代年轻人在社交媒体和网络世界中保持内心的宁静，避免情绪波动与焦虑？

辩论性：在当前社会，Z世代如何透过佛学智慧践行爱人爱己的价值观，并在现实生活中付诸实践？

A 态度：  
结合现代道德观与佛学智慧，反思个人价值观，做出符合伦理的选择。

S 技能：  
掌握禅修、禅绕画等方法，提高自我觉察，调整身心状态。

K 知识：  
结合实践活动，了解现实社会中的道德议题，并探索如何在日常生活中践行善行。

认识佛学基本理论

了解数字时代的焦虑&情绪波动

禅坐 & 禅绕画  
静心活动

“爱人爱己”  
公益行动计划

表现任务

学习活动：

讲授：佛学基础知识  
实地考察：参访极乐寺

学习活动：

案列讨论：数字时代对Z世代的影响  
角色扮演：模拟网络不当行为

学习活动：

沉浸式学习：培养专注力、创造力与内在平衡。

学习活动：

制定并实施公益行动计划，以实践“爱人爱己”的精神。

1. 口头、文字、图像表达
2. 沟通表达
3. 禅坐与心静实践记录
4. 社会实践

学习评量：

通过学习单检验对佛学基本理论的理解。

学习评量：

善用网络结合佛学智慧传播正能量，缓解数字焦虑。

学习评量：

透过实践反馈与展示评量专注力与情绪调适能力。

学习评量：

通过行动实践、反思报告与成果分享评量公益计划的成效。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

课程横向脉络

**学科整合：**

融合佛学、华文、美术与商业，多学科探讨网络对价值观的影响。

**中心思想：**

透过佛学智慧、文学表达、艺术创作与商业思维，培养身心平衡、专注力与助人精神，并实践于现实生活中。

**多元融合：**

结合理论讲解与实践体验，以佛学启发价值认知，艺术培养专注力，文学提升共情力，商业强化助人精神，促进心灵素养成长。

横向

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

**行为转化**：在生活中践行佛学理念，以公益与实践培养责任感，塑造积极价值观。

**思维深化**：通过案例分析与实践活动，将佛学智慧转化为实际体验，提升自我认知。

**知识铺垫**：学习因果法则、四圣谛、八正道，奠定佛学基础，逐步理解“爱人爱己”。

縱向

课程纵向脉络

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 佛学基础课



佛陀教你理财!

日常所需

发展事业

紧急备用

布施行善

## 坐禅/静坐/冥想流程

1. 选定适合的环境与位置，盘腿而坐（单盘或双盘）
2. 调整自身坐姿，双手放在腹部下方
3. 轻轻地闭上眼睛，调整呼吸
4. 保持清醒但放松，感受自己的呼吸与身体
5. 不追逐、不抗拒任何想法，让念头自然生起和消失
6. 走神了，不必懊恼，只需将注意力放回到呼吸上
7. 结束时，轻轻活动四肢与头部，深呼吸几次后再缓慢起身



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 极乐寺参访



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 数字时代的焦虑与情绪波动



课程蓝图

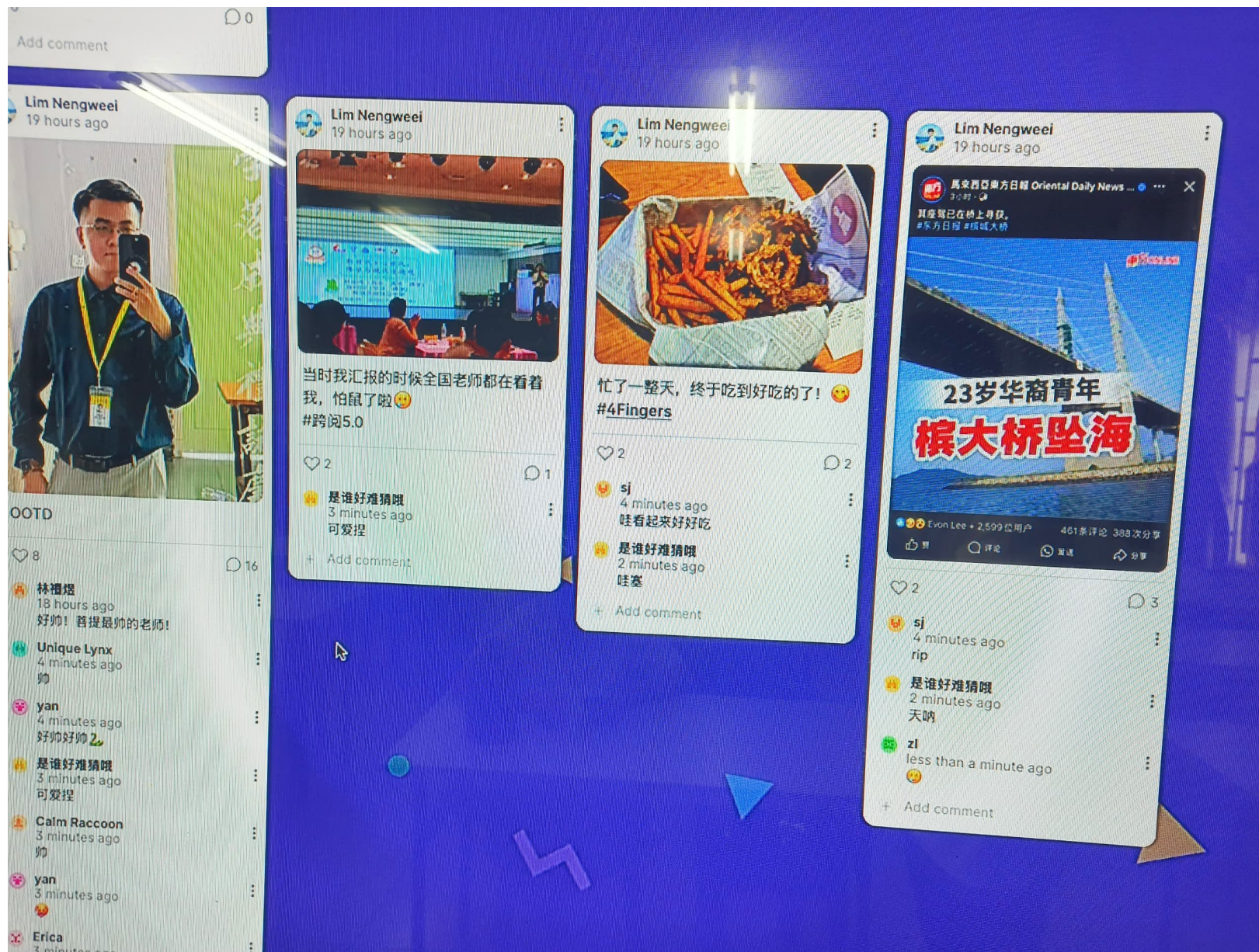
课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

数字时代的焦虑与情绪波动



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 心近自然良·一日体验



[2025年4月4日：跨越5.0实作培训——反思能力后学习]

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 心近自然良·一日体验



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 心近自然良·一日体验



槟城热门爬山地点Moongate 5号山



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

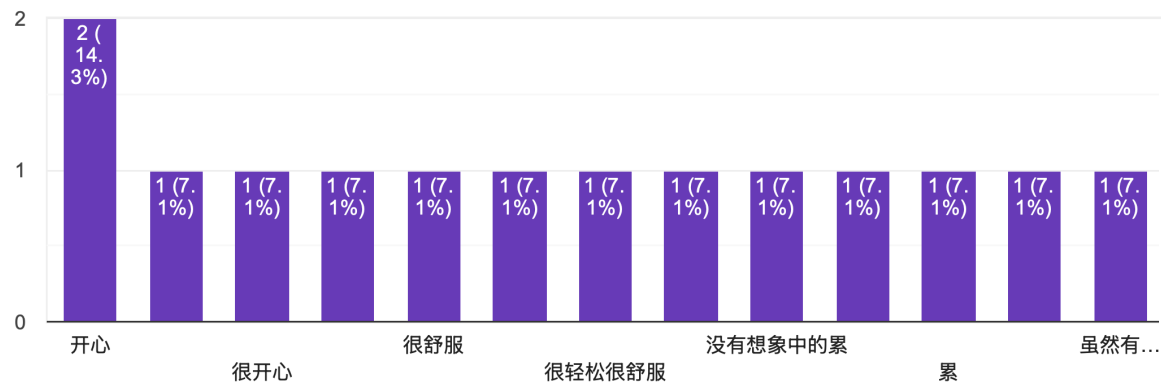
# 心近自然良·一日体验



# 心近自然良·一日体验

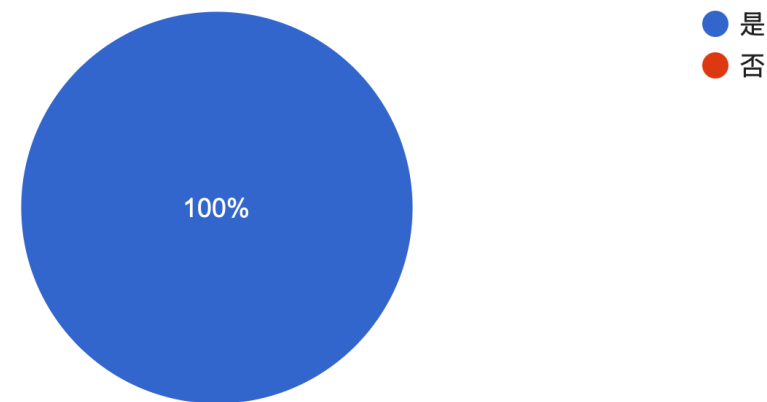
说一说登山时的感受。

(14 条回复)



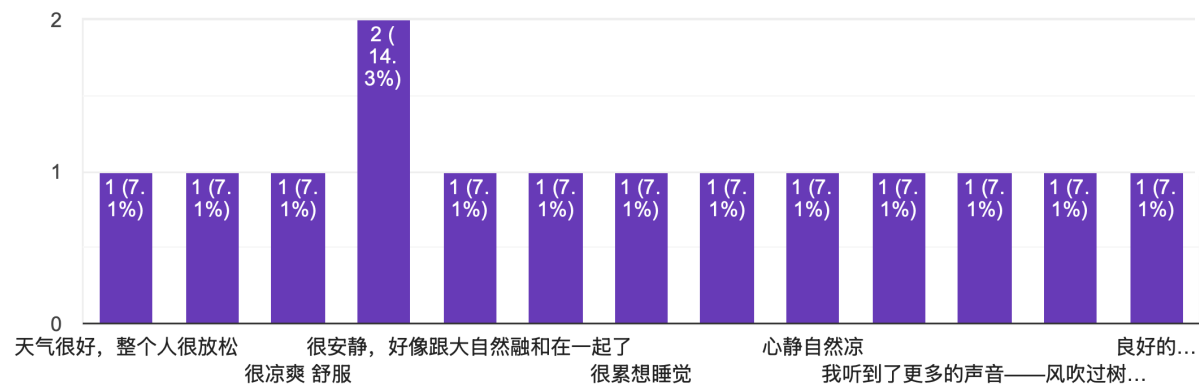
在户外时，你是否愿意放下手机，与大自然更接触。

(14 条回复)



说一说在户外静坐体验。

(14 条回复)



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

分享你今日的一张照片。

# 心近自然良·一日体验



团结就是力量。——何准乐



彩虹桥使我快乐。——梁家维



希望以后还能有更多这样的回忆  
——李佳静



爬山要享受过程  
——陈苇恩



老师好帅！——陈诗琳



感受大自然带给你的馈赠。  
——翁忠场

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 未老先尝老体验日

(此课程与正向人成长中心合作进行)



讲师讲解人生必经之事



模拟老人走路、上下楼梯



模拟老人阅读、书写



大合照



夹豆子 (模拟老人吃饭)



体验分享

## 未老先尝老体验日

(此课程与正向人成长中心合作进行)

### 《未老先尝老体验日》 走进长者的世界，走进一颗慈悲心

学生姓名：李佳静

班级：S25

#### 一、模拟体验记录 □

请在体验过程中完成下表，并在每项后写下你遇到的困难或感受。

活动项目	是否完成	我遇到的困难/感受
写字	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	有些字比较难看到
吃饭	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	有些颜色分不清,也很难夹
行走	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	没有什么困难,较轻松
上下楼梯	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	没有什么困难,较轻松

#### 二、我的体验感受 □

1. 这次模拟体验中，让我最难忘的部分是：

吃饭吧(夹豆子) 因为很困难。

2. 如果我是一个真正的长者，我可能会感受到：

很困难很难受,做什么都不太方便。

### 《未老先尝老体验日》 走进长者的世界，走进一颗慈悲心

学生姓名：赖志衍

班级：S25

#### 一、模拟体验记录 □

请在体验过程中完成下表，并在每项后写下你遇到的困难或感受。

活动项目	是否完成	我遇到的困难/感受
写字	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	难以看到字
吃饭	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	豆子太小难夹
行走	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	怕跌倒慢慢走
上下楼梯	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	慢慢上下楼梯因为怕跌倒

#### 二、我的体验感受 □

1. 这次模拟体验中，让我最难忘的部分是：

长者的行动不便

2. 如果我是一个真正的长者，我可能会感受到：

四肢的退化

## 未老先尝老体验日

（此课程与正向人成长中心合作进行）

## 三、佛学思考 □

佛学提倡“敬老、孝顺”，请你思考以下问题：

1. 你认为长者除了身体上的困难，还可能有哪些心理需求？  
被人关怀，被温柔对待，被人理解。
2. 我可以如何用行动实践佛学中的“敬老、孝顺”？请写出两个具体做法
  - ① 遇到老人行走，有些困难可以去帮助他们。
  - ② 老人行动慢可以放慢脚步等他们。

## 三、佛学思考 □

佛学提倡“敬老、孝顺”，请你思考以下问题：

1. 你认为长者除了身体上的困难，还可能有哪些心理需求？  
有可能孤单，常常被孩子们无视。
2. 我可以如何用行动实践佛学中的“敬老、孝顺”？请写出两个具体做法。
  - ① 花多一点时间陪伴长者
  - ② 尊敬长辈

## 四、行动小承诺 □

请写下你愿意开始实行的一项具体行动，让“敬老”从心开始：

- 我承诺从今天开始，每周 都和长者耐心聊天。
- 说话/聊

## 三、佛学思考 □

佛学提倡“敬老、孝顺”，请你思考以下问题：

1. 你认为长者除了身体上的困难，还可能有哪些心理需求？  
尊重长者，陪伴长者，孩子不可轻视长者，而心的教导长者不会的事物。
2. 我可以如何用行动实践佛学中的“敬老、孝顺”？请写出两个具体做法。
  - ① 陪伴长者
  - ② 尊重长者

## 三、佛学思考 □

佛学提倡“敬老、孝顺”，请你思考以下问题：

1. 你认为长者除了身体上的困难，还可能有哪些心理需求？  
孩子没有时间陪我们
2. 我可以如何用行动实践佛学中的“敬老、孝顺”？请写出两个具体做法。
  - ① 尊敬长辈
  - ② 花多一点时间陪伴长辈

## 四、行动小承诺 □

请写下你愿意开始实行的一项具体行动，让“敬老”从心开始：

- 我承诺从今天开始，每周 都会更关怀老人一些。

## 课程蓝图

## 课程发展

## 课程内容

## 评量方式

## 课程展望

### 五、我想对长者说的话

请你以短文或诗歌的形式（至少 200 字），写下你对长者的理解与敬意（可写给家中长辈、社会上的长者或想象中的一位老人）。

题目：亲爱的爷爷奶奶  
(建议题目：亲爱的爷爷奶奶、慢慢老去的你、愿时光温柔待你等)

你们是最柔软的一角，  
总是默默守护，却从不张扬。  
一顿热饭，一句关心，  
都是你们爱的表达。  
你们的故事，我总听不够，  
那个年代的青春，那些珍贵的回忆，  
藏在你们缓慢的话语里，温柔地流淌。  
我知道，你们的步伐慢了，记忆模糊了，  
但请你们放心，我会陪着你们，  
像你们曾陪我长大一样。  
谢谢你们教我善良、坚强，也教我去爱。  
愿往后的日子里，你们健康、平安，被爱包围，  
愿我有足够的温柔，回报你们曾给我的一切。

### 五、我想对长者说的话

请你以短文或诗歌的形式（至少 200 字），写下你对长者的理解与敬意（可写给家中长辈、社会上的长者或想象中的一位老人）。

题目：慢慢老去的你  
(建议题目：亲爱的爷爷奶奶、慢慢老去的你、愿时光温柔待你等)

每个长者都有属于自己年轻的时光，他们在清楚的情况下知道自己在慢慢变老。时代的进步太快了，让长者不知不觉的落后了。看着自己曾经红彤彤的嘴唇开始变得苍白，强而有力的双手变得干瘦，虽然无奈也只能接受事实。人都会慢慢老去，特别是你一出世就看过的人，他们特别容易老去。每个人都会老去，就算不服老也没用，时间又不放过任何人。时间虽能让少年长出白发，但也能让皱纹爬上皱纹。老去也只是人生的一部分，老去不代表不能快乐，只要以乐观的心态向前走，人生的每一步都将值得的。

(205字)

# 未老先尝老体验日

(此课程与正向人成长中心合作进行)

## 未老先尝老体验日

(此课程与正向人成长中心合作进行)

【正能量校园系列】

从17岁直通70岁

— 来经历【变老体验】吧! —

姓名: 陈籽均

班级: 老师

日期: 13/4/2025

### 《我要成为怎样的老人? 我现在可以做些什么?》

#### 👤 《现在的我》

为了成为那样的老人, 我今天可以开始学习……

- 更有耐心地对待 乐龄人士
- 更懂得珍惜 当下的生活与身体状况
- 多花时间陪伴 身边人
- 多练习 运动、多阅读、规律静坐
- 学习尊重与陪伴

#### 👤 《未来的我》

我希望我变老时……

- 我的身体状态是: 健康、脑袋清楚
- 我的生活态度是: 随遇而安
- 我希望别人如何对待我: 尊重, 关怀, 平视
- 我最想坚持的事: 旅游、健身、教育
- 我还能站在讲台上分享知识、经验及智慧。

(17) 岁

(70) 岁

课程蓝图

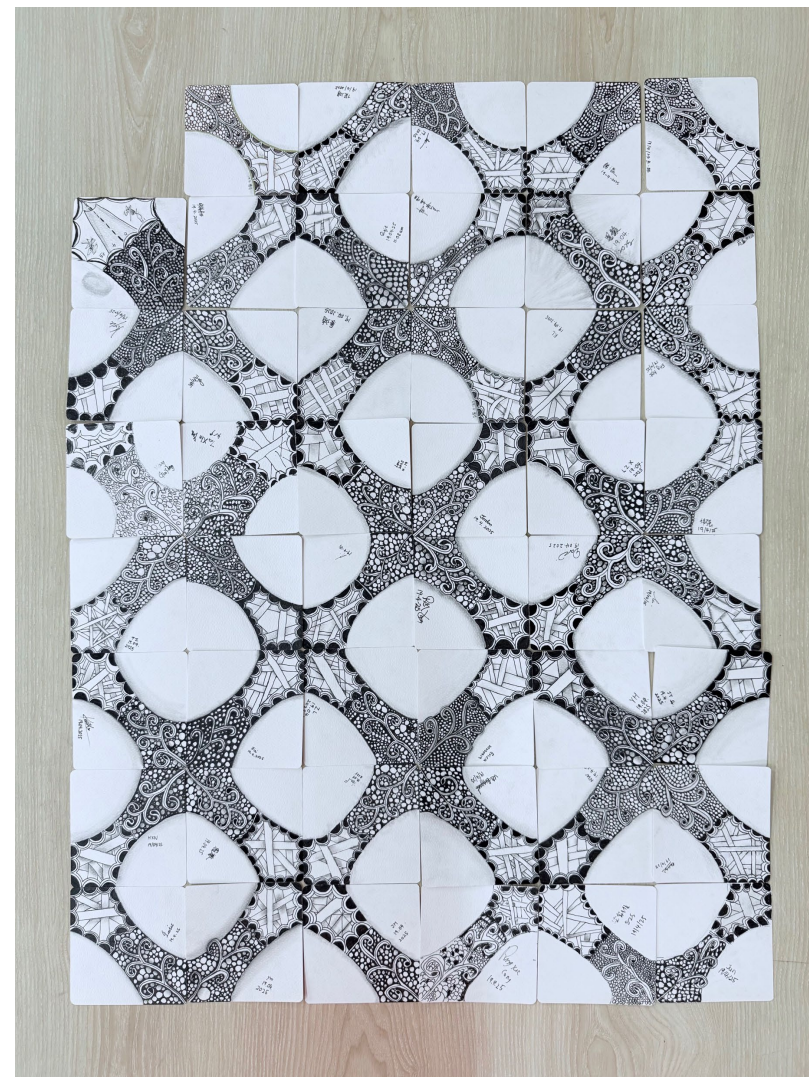
课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 静心禅绕画课程



课程蓝图

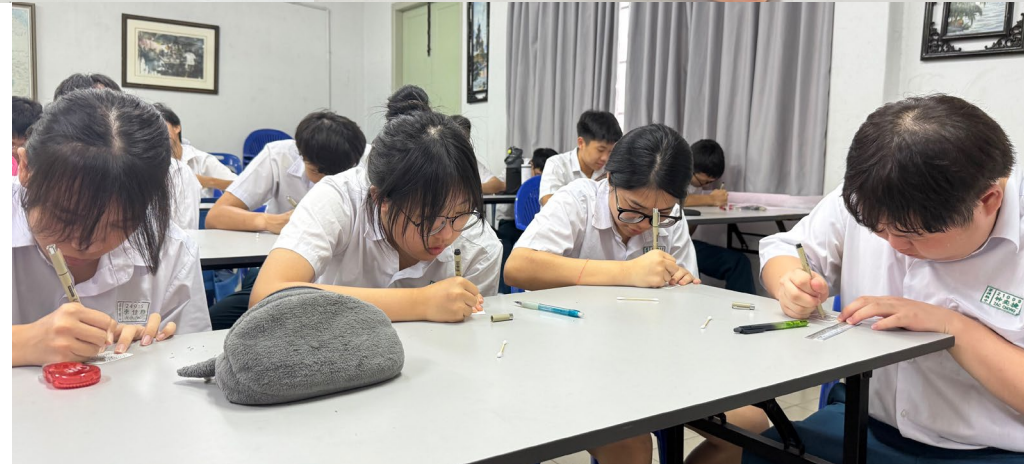
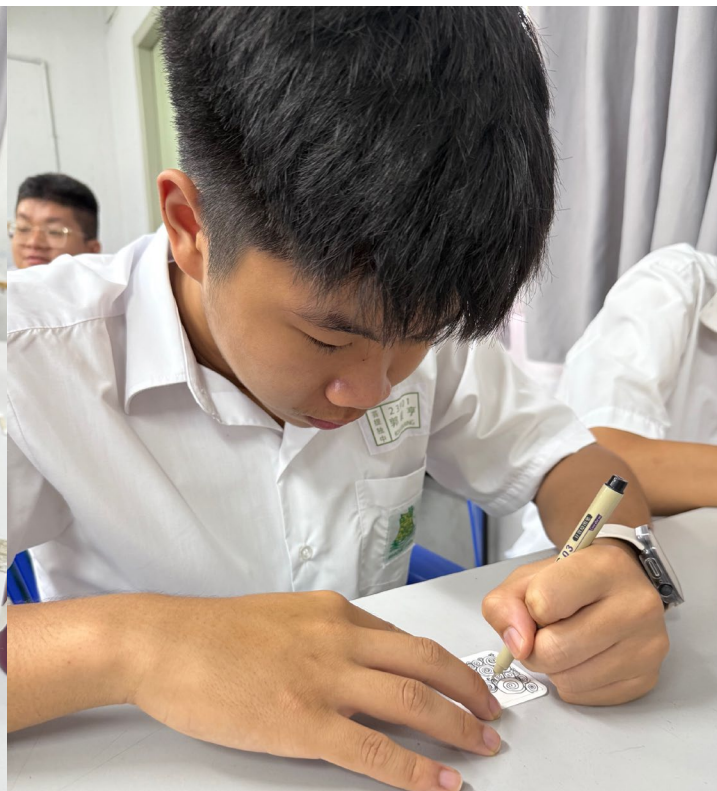
课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 静心禅绕画课程



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 静心禅绕画课程



课程蓝图

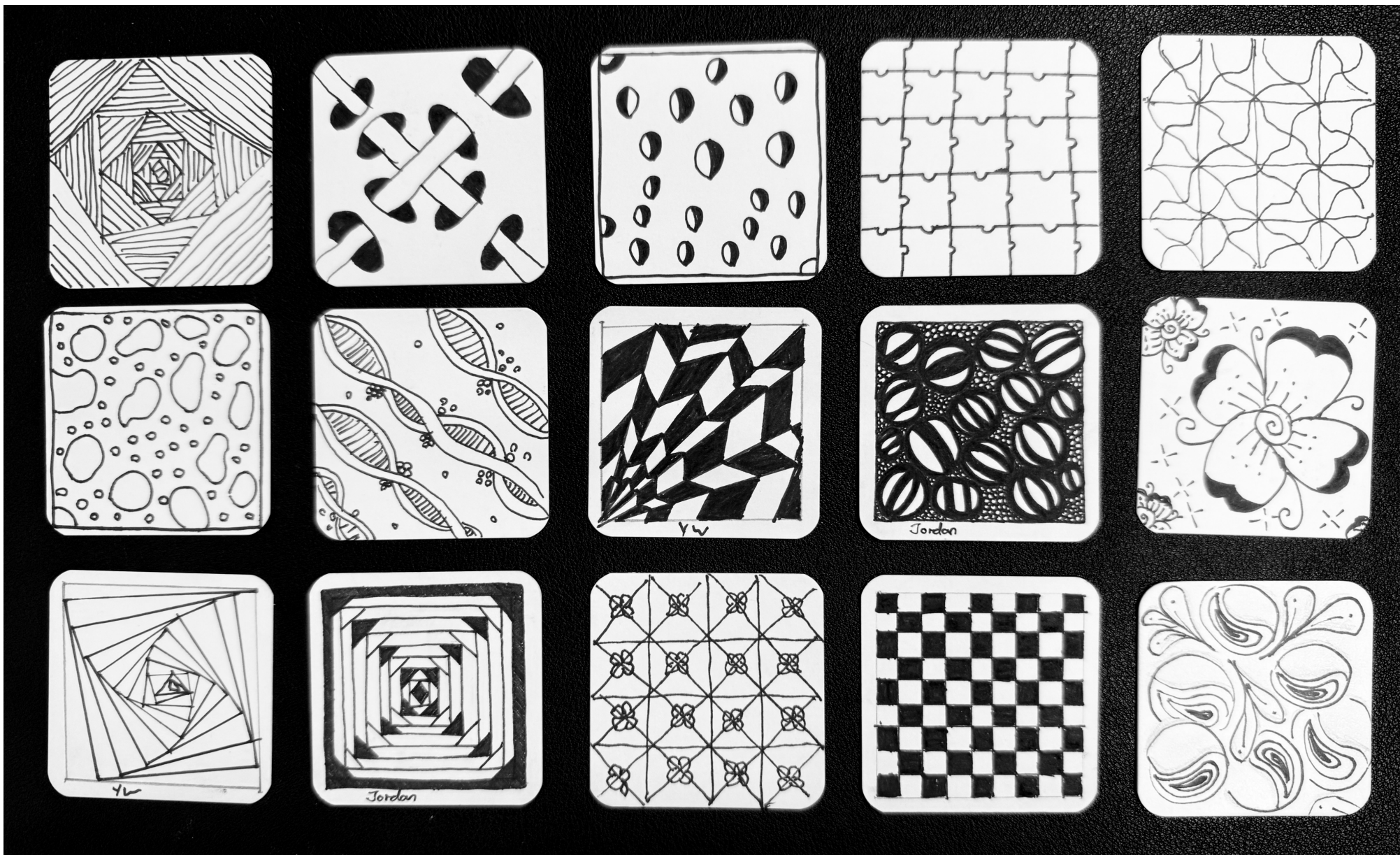
课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 静心禅绕画课程



## 佛学课

1. 提问启发思考：“你是否有被帮助的经历？当时的感受如何？”
2. 讨论：“为什么帮助别人也是一种自我成长？”
3. 结合佛学，讲解“布施”的三种形式：
  - 财布施（捐赠物资、金钱）
  - 法布施（分享智慧、知识）
  - 无畏布施（给予关怀、安慰）
4. 引导学生思考：如何在日常生活中行善？

## 商业课

### 企业社会责任（CSR）

1. 让学生了解**企业社会责任**（Corporate Social Responsibility, CSR）的概念，探讨企业如何通过公益行动回馈社会。
2. 讨论：哪些商业行为可能**违背社会责任**？如何确保企业运作符合**道德与公益价值**？

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 爱人爱己 行动计划



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 爱人爱己 行动计划



菩提馨园创办人—陈瑞万



《小咖英雄事》林春莲

收录作者二十年专题采访前线上，九篇最触动人心的感人故事。

每一篇的主角，都是不轻易屈服于命运的生命斗士。

有些经历难以想象的人间疾苦，仍勇敢从阴霾中走出；

有的仅是过着普通生活的平凡人，却能奉献所有，用大爱精神，给予他人奇迹的启示。

大爱

◎林春莲

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 爱人爱己 行动计划



如意之家（孤儿院）

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 爱人爱己行动计划



菩提馨园（老人院）

课程蓝图

课程发展

课程内容

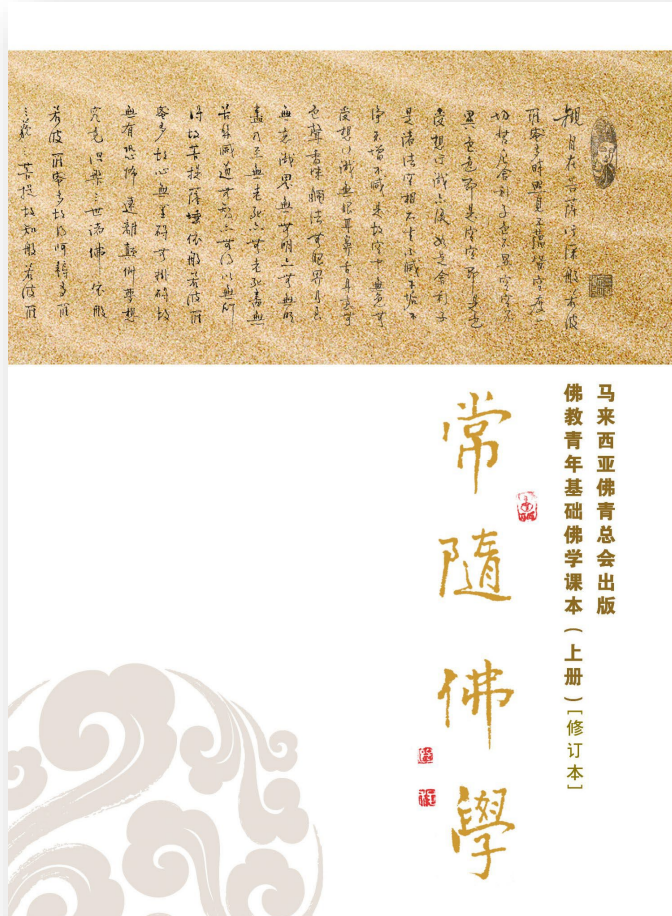
评量方式

课程展望

# 爱人爱己行动计划



# 书籍阅读



## 《常随佛学》

佛教青年基础佛学课本（上册）  
马来西亚佛青总会出版



## 《中学生佛学课本》

星云大师  
佛光文化事业（马）有限公司出版

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 表现任务

口头、文字、  
图像表达

沟通表达

禅坐与心静  
实践记录

社会实践

## 课程蓝图

## 课程发展

## 课程内容

## 评量方式

## 课程展望

评量面向	5 卓越达成	4 明确达成	3 部分达成	2 初步展现	1 未达基本要求
1. 佛学概念理解与应用 (佛学)	能清楚讲出至少3项佛学概念(如十善、因果、四圣谛),并举出生活中具体例子说明其运用;能提出改善社会现象的建议	能正确说明2项佛学概念并与生活有基本连结,例如「因果」与人际互动	能简单说明1项佛学概念,生活链接不具体或笼统	能背诵佛学用语,但无法具体说明含义或应用情境	佛学概念说明错误,或内容与任务无明确关联
2. 口语或书面表达能力 (华文)	演讲或书写内容有明确主题、三段式结构、举例充分、有感情语气,用词精准且修辞得当	主题明确、段落完整,表达基本清晰,能适当使用例子与过渡语	主题略显模糊或段落结构不清,用词普通,缺少例证或说服力	内容重复或零碎,语句不通顺,缺乏逻辑衔接	无主题或表达不清楚,句构错误过多

## 课程蓝图

## 课程发展

## 课程内容

## 评量方式

## 课程展望

评量面向	5 卓越达成	4 明确达成	3 部分达成	2 初步展现	1 未达基本要求
3. 艺术呈现与专注力 (美术)	图像创作（如禅绕画）呈现中心理念与情感，线条稳定、图案复杂有层次，明显展现专注与用心	图像表达与主题有明确连结，设计有层次感，细节基本清晰	能表达主题概念但构图略为单调，细节或技巧不够精緻	创作内容与主题连结薄弱，线条粗略、图案简单	未完成创作或与主题无明显关联
4. 行动计划设计与实践 (商业)	计划目标明确，具体执行流程（如活动时间、对象、物资），有照片/记录佐证成果，能说明受益影响与回馈	有基本计划内容与部分执行记录（如活动摘要或流程图），可解释实施过程	计划架构简略，仅口头描述执行过程，缺乏明确证据	内容未明确说明计划流程，或计划内容不具实际性	缺乏行动计划或无实施纪录

课程蓝图

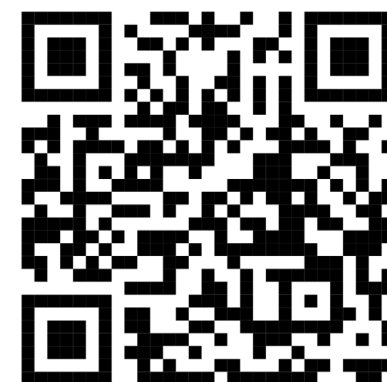
课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

评量面向	5 卓越达成	4 明确达成	3 部分达成	2 初步展现	1 未达基本要求
5. 反思与价值整合 (佛学 + 综合)	反思报告包含活动经历、内心变化、学到的佛学价值，能说出未来愿景或行动方向	能描述参与历程与个人改变，简要连结佛学内容	能表达个人感受，但缺乏深入省思或與佛學連結	仅叙述活动过程，未涉及情感或价值思考	缺乏反思内容或与主题无关



# 课程展望

## 1. 链接真实世界议题，激发道德判断能力

课程将继续以Z世代真实生活中的冲突与困惑为出发点，如网络暴力、数字焦虑、炫耀文化等，引导学生透过佛学的“因果”“正念”“慈悲”等理念，反思并回应这些议题，提升伦理思辨力与社会责任感。

## 2. 培育具有内心力量的现代青年

我们希望透过这门课程，帮助学生在快速变化的时代中，找到稳定自我、关怀他人、回归宁静的内在力量，成为身心平衡、品格健全、乐于服务的“**心世代**”。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

**我们相信，教育不只是知识的输送，  
而是价值的传承与心灵的引导。**

**让学生在世界很吵的时候，  
仍能听见内心的声音。**

# 谢谢聆听



我跨阅 我OK

