

南投縣久美民族小學久美課程設計

(鄒布禮讚-嬰兒祭 masuhaulus/p' onofuestu)一年級 我從哪裡來 (1-4 週)

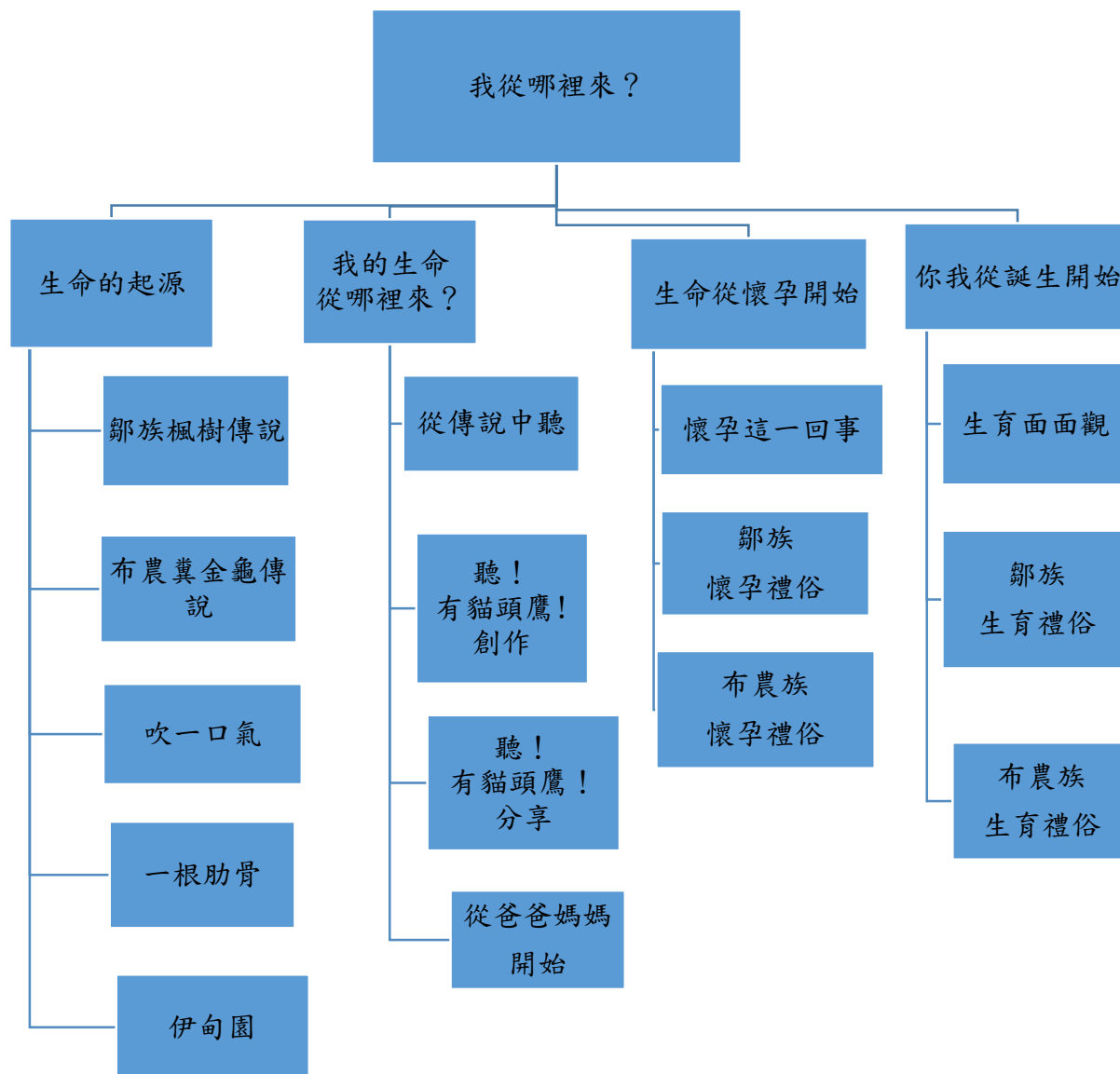
一、設計理念

在鄒族瑪雅士比祭典的其中一個過程中，可看見嬰兒初登集會所是 cou 非常重視的傳統儀式，是如何的重視一個新生命來到這世上，他未來將是這整個部落的支柱與棟樑，在鄒族的父系社會中，每個鄒族勇士是護衛部落的菁英，所以嬰兒初登集會所是由嬰兒母親抱起嬰兒至會所下方角落，由嬰兒父舅接手帶入會所介紹給天神認識，並透過長老祈福儀式，帶下生命與能力，並在數年後這孩童必然在集會所受各樣的教育，使他能在長者的呵護與帶領之下，使其智慧與身量一起同成長，成為部落的驕傲，盼透過本課程能繼續傳承鄒族傳統文化來達成學習成效。其實鄒族在更久以前，一但嬰兒出生之後就可以做 p' onofuestu 的儀式，會用酒、糯米糕和米進行儀式，為要使嬰兒的靈魂得平安，而「米」代表是這孩子這一生的便當，在他生命的旅程中必得飽足與喜樂，所以若沒有給孩子進行 p' onofuestu 的儀式，活的時候孩子就沒有生氣，死了也會成為孤魂野鬼，所以過去祖先認為要早早給孩子作嬰兒祝福儀式是很重要的。

而布農從夢占後選定土地開始，族人們就細心著呵護小米所即將生長的每一寸土地，並在小米不同的生長階段舉行不同的祭典儀式，來向小米訴說情意。而傳統族人對孩子的呵護也是如此，從貓頭鷹報喜起，對腹中孕育的 bunun 就充滿著不曾間斷的愛，並也透過各項祭儀給予孩子祝福，如命名及給予佩戴 ngan 項鍊，灌溉孩子傳統賦予的價值，滋養孩子對「成為人」的概念。讓大家知道，我們並不是隨隨便便地養育我們的孩子，我們給予孩子最榮耀的一切，是知道也相信我們的孩子將來會我們的驕傲。

願在鄒布族群融合的部落中，一起看見與了解我們要重視孩子來到世上，無論是藉由傳統的儀式給孩子祝福或或用現代基督教信仰給予祈福，在孩子的每個成長過程中我們為人父母不缺席，必能培育出一個「真正的人」，並且是藉傳承將祖先遺留的豐富智慧與資產一代一代的延續下去。

二、單元架構



南投縣久美民族小學久美課程設計

(狩獵季--狩獵祭 teoteo' ofu/Lusan hanup) (5-8 週)

一年級看見獵人

一、設計理念

在傳統 Cou&Bunun 生活中，狩獵是保有現存空間及衣食溫飽的重要活動，男子有絕對的責任及義務參與其中，且獵人的英雄角色備受族人尊崇。但如今時代變遷，儘管狩獵仍是 Cou&Bunun 迄今在生活中持續進行的活動，但不管是狩獵方式、獵人養成及出獵方式都與過去差距甚遠，漸漸失去了傳統狩獵文化之重要意涵。因此如何傳承傳統的狩獵文化便更為重要了。

本單元為狩獵祭中的看見獵人，單元目標主要為指導學生認識與傳統狩獵相關的神話與歌謠。綜觀台灣原住民的神話與傳說，其中常蘊含了先人口耳相傳的生命智慧、人生體驗、祭典儀式、自然萬物的觀察與敬畏，以及對宇宙奧秘的種種解讀，充滿哲理與想像。因此希望一年級學生在初次接觸狩獵文化時，能從有趣又帶些神秘色彩的故事入手，看見傳統獵人在狩獵動物可能存在的禁忌觀，對動物特徵的想像以及萬物平等的概念。此外原住民的傳統歌謠裡，總是不經意的流露出他們對於鄉土、自然的熱愛和美好生活的嚮往，或是勸勉子弟上進，在在令人動容。而搭配各個祭典的歌曲，更是帶有尊天敬神或是歌詠英雄的意義！所以認識獵人文化，也就不可或缺的需要吟唱打獵歌與獵槍歌。

本課程設計除了希望學生能夠從不同的獵物神話，對動物習性及相應的狩獵禁忌有基本的認識，也希望學生能從先人豐富的想像中，激發自我的創意，表現在故事繪本的創作、角色的表演上；對於兩首重要的歌謠，能朗朗上口，或許還能進一步融入戲劇中展演！而在討論、發表與闖關活動中，能學習專注聆聽、體現獵人團隊合作的精神，繼續傳承 Cou&Bunun 傳統獵人不畏艱難、勇於挑戰、尊天敬神的生命態度。

看見獵人~

狩獵文化初體驗

捕風捉影話動物
狩IV.2

祭槍
打獵
誇戰
功
狩IV.1

獵人
典範
永流
傳
狩
V.2

獵人
舞台

支解
獵物的熊
狩
V.2.1

人變
猴
狩
IV.2.2

穿山
甲傳
奇
狩
IV.2.3

山豬
情郎
狩
IV.2.4

山羌
與月
狩
IV.2.5

布農
祭槍
歌
狩
IV.1.1

鄒
打獵
歌
狩
IV.1.2

獵人養
成之最
高境界
狩III.4

舞台
開演

南投縣久美民族小學久美課程設計
(勇闖新世界-開墾祭 mo' to' ʉ/Munhuma) (9-12 週)
一年級-繼往開來

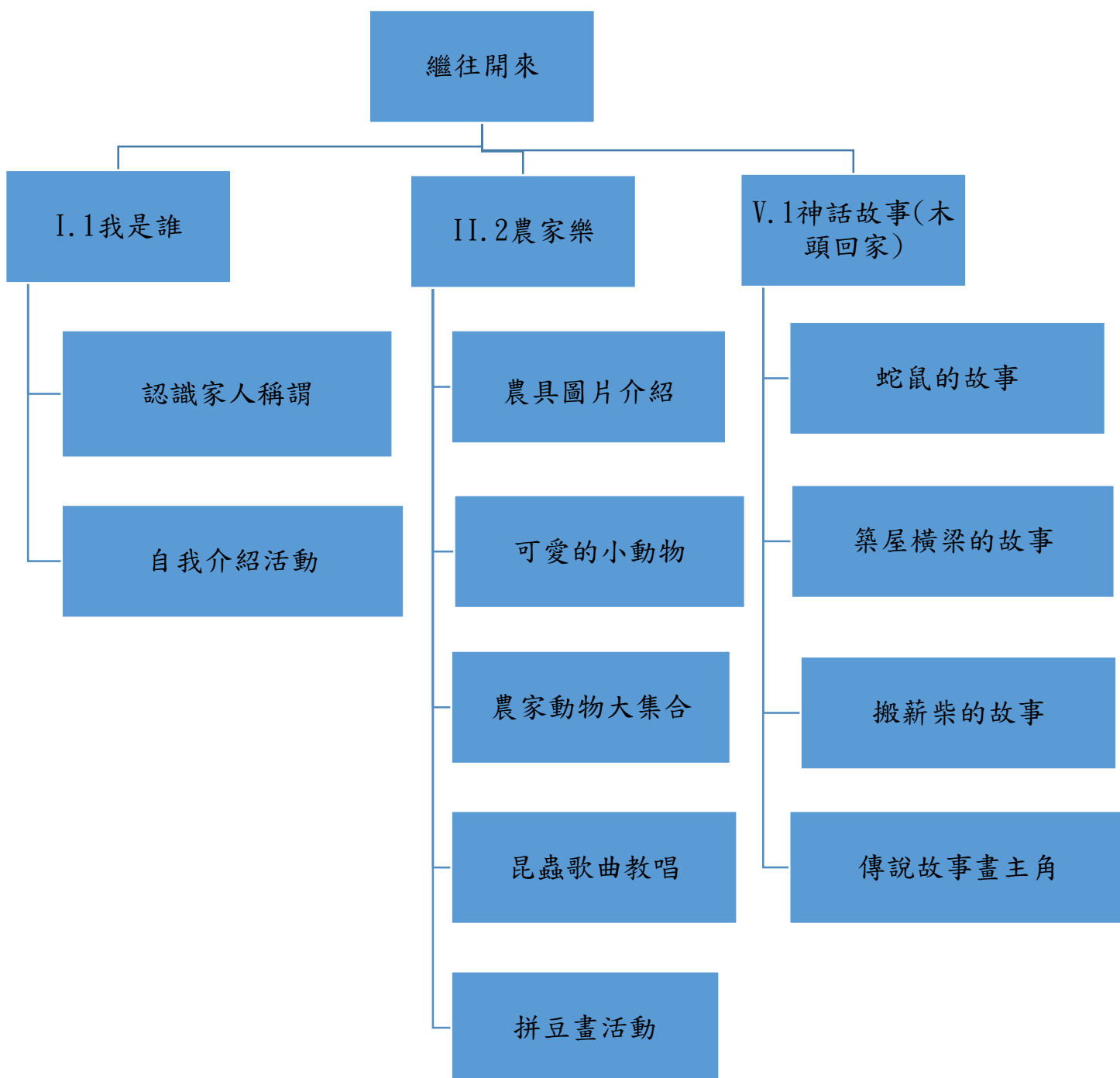
一、設計理念

本單元以開墾祭 mo' to' ʉ/munqanian 為主軸，並進一步去深入探索台灣原住民的起源、現況與未來。開墾祭是一個尋找新耕地、開始農耕的祭典，立標、拋石等儀式的進行，代代相傳的禁忌與傳說，都代表著先民的勇氣與智慧。希望讓孩子們透過課程內容的學習與各項活動的體驗，讓布農與鄒的孩子們更了解自身的文化並能帶著自信勇敢的去探索。

本單元主要設計的活動，儘量以活動式的方法，來讓小朋友可以認識自己的家人，搭配耳熟能詳的「童謠」，讓小朋友可以沈浸於悅耳歌聲中的同時，也能習得布農之美；可愛的動物大集合，讓小朋友可以知道農家常見的可愛動物；而動聽的傳說故事，更能深刻感受美麗傳說故事的背後，所隱含的意義。

期望透過這個多元化的活動，讓小朋友於平時將布農童謠朗朗上口，也能瞭解各種動物與布農族人的互相依賴關係，也希望透過布農傳說故事，感知布農族人敬畏大自然，並讓小朋友更能產生愛家人、愛家族、愛環境之情感。

二、單元架構



南投縣久美民族小學久美課程設計

(小米靈說話-下倉祭 tvo' husa/Andza) (13-16 週)

一年級 家屋裡的大穀倉

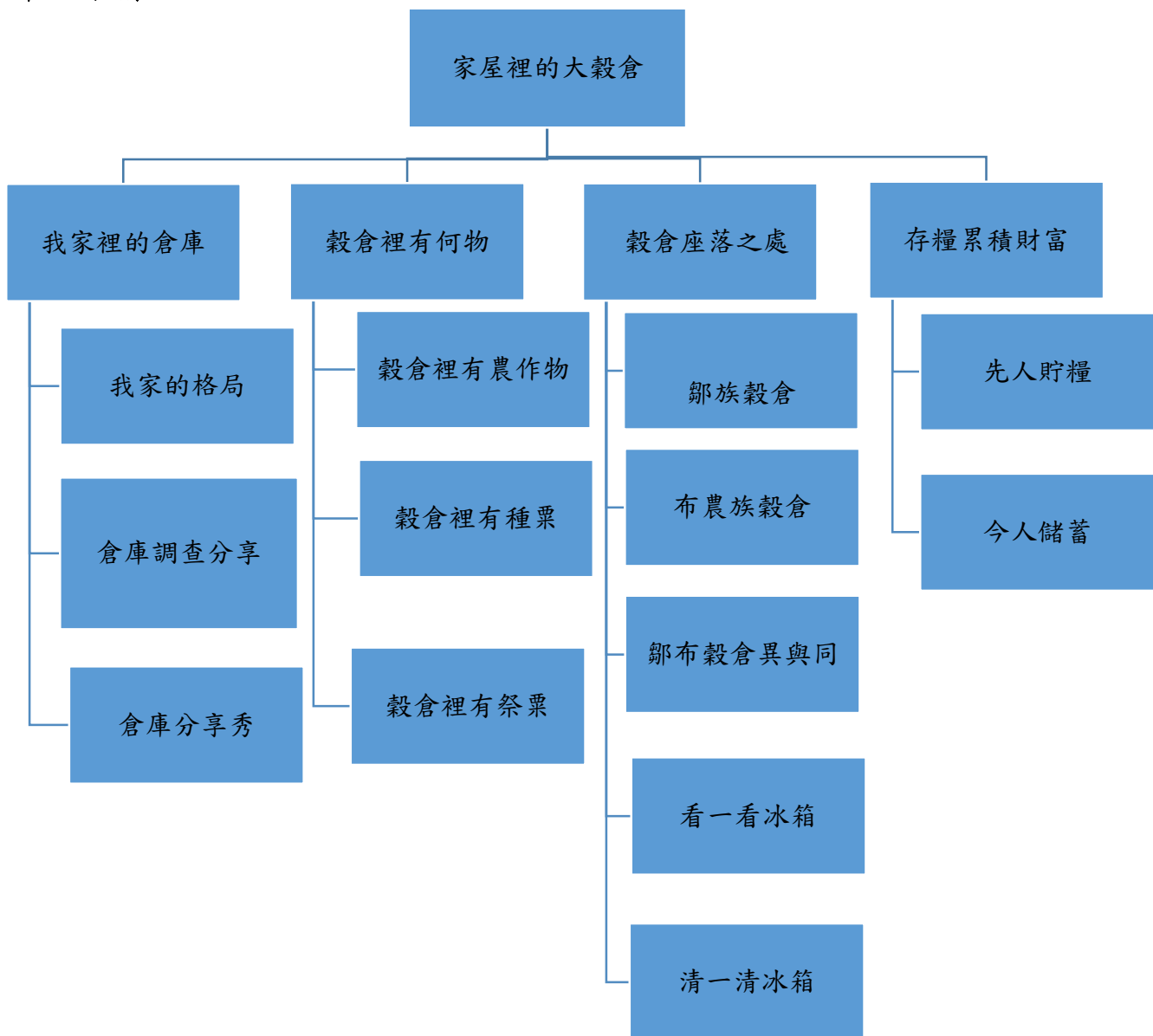
一、設計理念

布農族的下倉祭可以說是為各種祭典做準備工作的祭典，儀式簡單，卻是充滿敬意，開啟後面的播種祭、收成祭與感恩祭。下倉祭儀式前，各家族需要準備釀酒與織衣的材料，好讓未來播種祭結束，族人們辛勤工作後歡慶飲用，也在未來小米收成後參加感恩祭時穿上織好的美麗衣裳。在布農族萬物都有靈的文化中，米靈佔有無比重要的地位。在下倉祭儀式中，祭祀人(主祭者)手持著 laqlaq 骨串恭敬的請米靈下到穀倉，米靈隨著 laqlaq 清脆的聲音，來到家屋前院放置小米種粟的 qapung 篩子中接受族人們的祈求與祝福。家族中勤勞的婦女背著孩子，雙腳踩著 qapung 中的小米，口中念念有詞，祈求米靈今日踩踏在小米身上的重量，能在未來收成時加倍給族人，祝福種下去的小米能夠有更豐盛的收穫。

一年級-家屋裡的大穀倉單元共設計四個活動，活動一〈我家的倉庫〉，帶領學生先觀察住家的環境及格局，並探索倉庫及儲藏室，覺察倉庫的特性與功能，讓學生了解到在生活中，如果有數量太多的物品、現在用不到的物品、還沒壞掉的物品、或是有某些特別意義的物品，可以放在倉庫(貯藏室)裡來保存，等到有需要時，再拿出來用。活動二〈穀倉裡有何物〉帶領學生參觀鄒族與布農族的穀倉，觀察穀倉裡會放些哪些東西。更介紹布農族下倉季的主角們-小米靈、種粟和祭粟。活動三〈穀倉坐落之處〉帶領學生探究鄒族與布農族的穀倉建築、結構、特性與功能，進而了解穀倉對於傳統家族的重要意涵。學習比較兩者的異與同，歸納出族人建立穀倉、儲存糧食的智慧與秩序，並應用於日常生活中。活動四〈存糧累積財富〉體會先人存糧的儲蓄精神，學習在生活中的想要與需要間做決定，在活動中規畫目標，學習管理榮譽存摺，進而建立儲蓄理財觀念。

期望學生在這一個單元，能體會到族人在下倉季中對小米靈的敬意，也能學習族人對於穀倉的重視，相信小米靈會帶來更豐碩的收成。更期望學生在生活當中，能學會運動老祖先的智慧與節儉存糧的精神，去做自我管理行為的檢視與精進，進而成為可以發現問題、自己做決定，並解決問題的人。

二、單元架構



南投縣久美民族小學文化課程教案設計

「鄒」出好食「農」 ---播種祭 miapo/Minpinang (17-21 週)

一年級---「餵」!小米

一、設計理念

原住民傳統生活大多以小米為主食，因此儀式大多與小米有關，其中 Cou&Bunun 尤甚，一年中每個祭典皆圍繞著小米之生長週期來決定祭典的開始與結束。本單元即以布農板曆中之播種祭為主，內容含括 Cou&Bunun 在本祭儀的流程、禁忌、歌謠及神話並延伸至傳統 Cou&Bunun 之農事活動，分別於不同學習階段設計不同活動，冀望能在小學階段瞭解本祭典之內涵。

本校學生家庭多務農，對於農作物之生長較為熟悉，耳濡目染之下稍能粗淺了解相關農事，在此經驗之下，進行本課程時著實助益良多。小米播種課程之設計，不僅可讓學生更了解農事，亦能深入了解傳統播種儀式，傳統與現代交叉學習，將學習場域延伸至社區，課程設計更活化更多元，期望因本課程與社區的連結，能讓家長重拾對傳統作物耕種的熱忱，改變耕作方法，回歸較自然環保的耕作方法，達到齊步鄒好農(做好農)的願景。

本單元學習階段主題為「餵」!小米。由於一年級小朋友對於小米的知識尚淺，課程將以小米相關的知識為主，以傳統調味料之認識為輔，利用學生五感進行體驗學習，讓學生在自然情境中取得相關知識。

本課程設計藉由觀察與實作，讓學生在做中認識小米及調味料。除了口頭報告，亦須做綜合評量，希望從小讓學生習得如何問答及報告，培養學生能說又能做的能力。

二、單元架構

「餵」!小米

認識小米

小米點點2節

小米神話

小米起源說

巴斯亞帶回
穀種

小米嘗鮮

小米故事

鄒粟神的叮
嚀

布農半粒小
米一鍋飯

布農婦女與
鄒神尼夫奴

調出好料

認識辛辣味
植物

香氣十足

小米唱歌

種種蒨蕎

南投縣久美民族小學久美課程設計

(生命勇士-戰祭 mayasvi) (1-4 週)

一年級萬象更新

一、設計理念

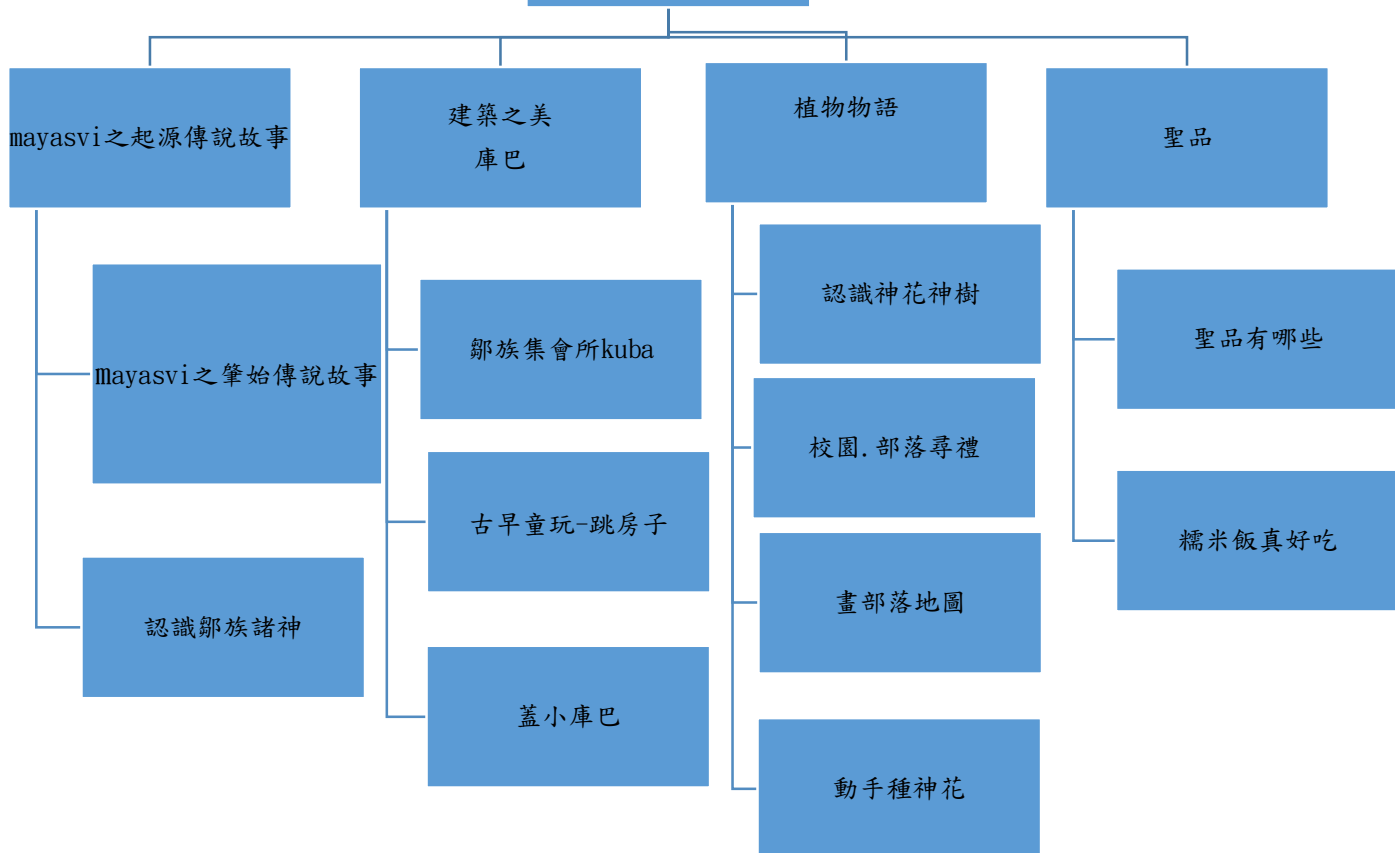
本單元以戰祭（鄒語：mayasvi）為主軸，mayasvi 是鄒族的一項重要祭典。該祭典的舉辦目的是祈求戰神庇佑勇士，並藉以勉勵族人以其全部精神和生命保護全族的生命與精神。該祭典通常在鄒族的達邦及特富野部落輪流舉行，舉行時間大概在每年 2 月。在祭典中，族人將在部落會所及其廣場前祭拜天神和戰神。該祭典以吟唱迎神曲作為開始，並在三天二夜歌舞後，於最後一天午夜吟唱送神曲宣告結束。代代相傳的禁忌與傳說，都代表著先民的勇氣與智慧。希望讓孩子們透過課程內容的學習與各項活動的體驗，讓布農與鄒的孩子們更了解自身的文化並能帶著自信勇敢的去探索。

設計傳說故事，讓小朋友從有趣、好聽的故事產生學習興趣，進而介紹 mayasvi 之肇始傳說故事；獨樹一格的美麗建築，從認識什麼是房子，設計童玩一跳房子，利用竹筷子來組裝房子及實作庫巴模型草屋；認識神花神樹的活動中，介紹它們的植物器官，進而認識學校與社區有無神花神樹；最後由認識聖品中，設計好吃又好玩的活動，讓小朋友歡樂於其中。

期許小朋友瞭解鄒族之傳統器物及其周邊東西，都是跟日常生活相關的事物，除了認識這些東西外，也試著去做做看，並可以知福惜福，更能熱愛自己的文化、家鄉。

二、單元架構

萬象更新



南投縣久美民族小學 久美課程設計

除草祭 momo/Minhulau (5-8 週)

一年級：田邊好朋友

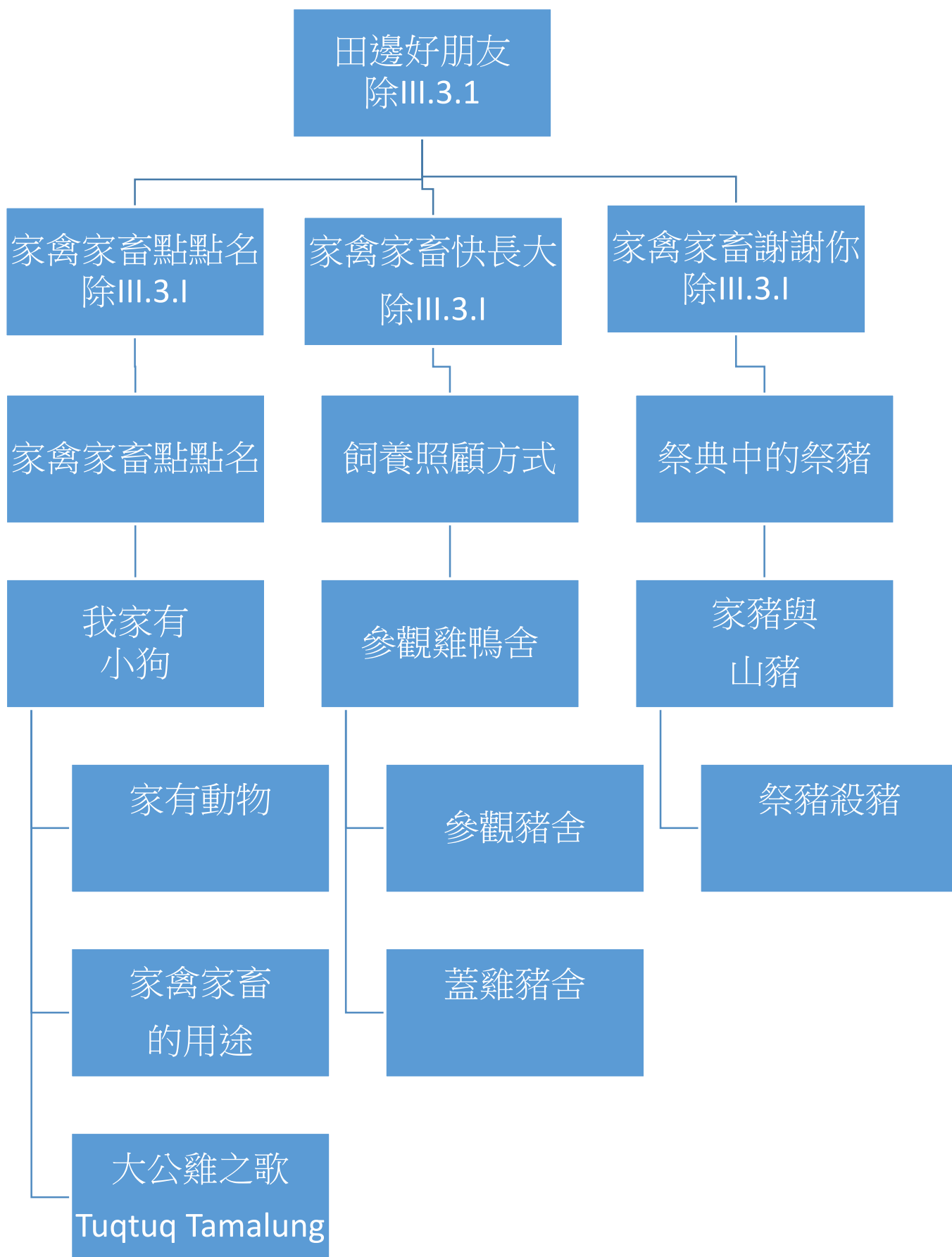
一、課程設計理念

當播種祭將小米入土開始，土地開始有了不同的生機，萬物都在為這片土地的新生命喝采。除了傳統 Bunun 會透過不同儀式為小米祈福外，一株株的小米旁都有著不同的生命伴隨它長大，它們默默地陪著小米生活，一起喝水、一起曬太陽、一起呼吸，最後在除草疏苗祭來臨時，這些陪伴小米的夥伴，就透過農人的手，向在土地上努力長大的小米說聲「mihumisang」、「huvahi'sio」、「再見」。

在布農族的除草祭儀當中，有一段將祭豬的毛一撮夾於茅莖端，插於粟米耕地上的儀式，用意是在告諸上天，此豬毛是將來在收成祭時獻給上天的豬身上的毛，我們已經準備好了祭豬，祈求上天能夠看到我的誠意，讓族人所種的小米田未來能夠豐收。豬在布農族文化中是不可或缺的角色與元素，希望透過此單元，讓學生認識豬隻對布農族文化的重要性，並延伸到傳統生活中族人所豢養的動物，去認識傳統生活中常見的家禽家畜。本單元”田邊好朋友”中，首先帶領學生探索生活中常見的家禽家畜，並認識其用途其分類。其次讓學生走進部落中豢養家禽家畜的場所，參觀並了解我們是如何畜養及照顧家家畜，透過學生觀察、討論及資料的整理，實際去體驗畜養家禽家畜的工作，在體驗畜養工作中，去體會家人們在照顧動物時所要付出的時間、智慧與心力，進而身體力行去協助家人。最後帶領學生認識布農族及鄒族的祭豬文化，讓學生了解在祭典中所殺的家禽家畜所代表的重要意義，也明白傳統生活中那些被我們所殺來食用的家禽家畜是犧牲生命成為我們的食物、成為我們身體生命的一部份。

家禽家畜是孩子生活中的好朋友，家人畜養這些動物的同時，孩子也和這些動物一同成長。然而，當有一天，孩子必須瞭解到每個動物在這個世界都背負著一些使命，來奉獻給世上萬物，所以要教導孩子必須懷著感恩的心來謝謝這些家禽家畜，延續我們的生命。

1 二、教學單元架構



南投縣久美民族小學久美課程設計

(年年慶豐收-小米授杖祭、驅鳥祭 miazomɔ/Paliskut maduh) (9-12 週)

一年級鳥兒愛小米

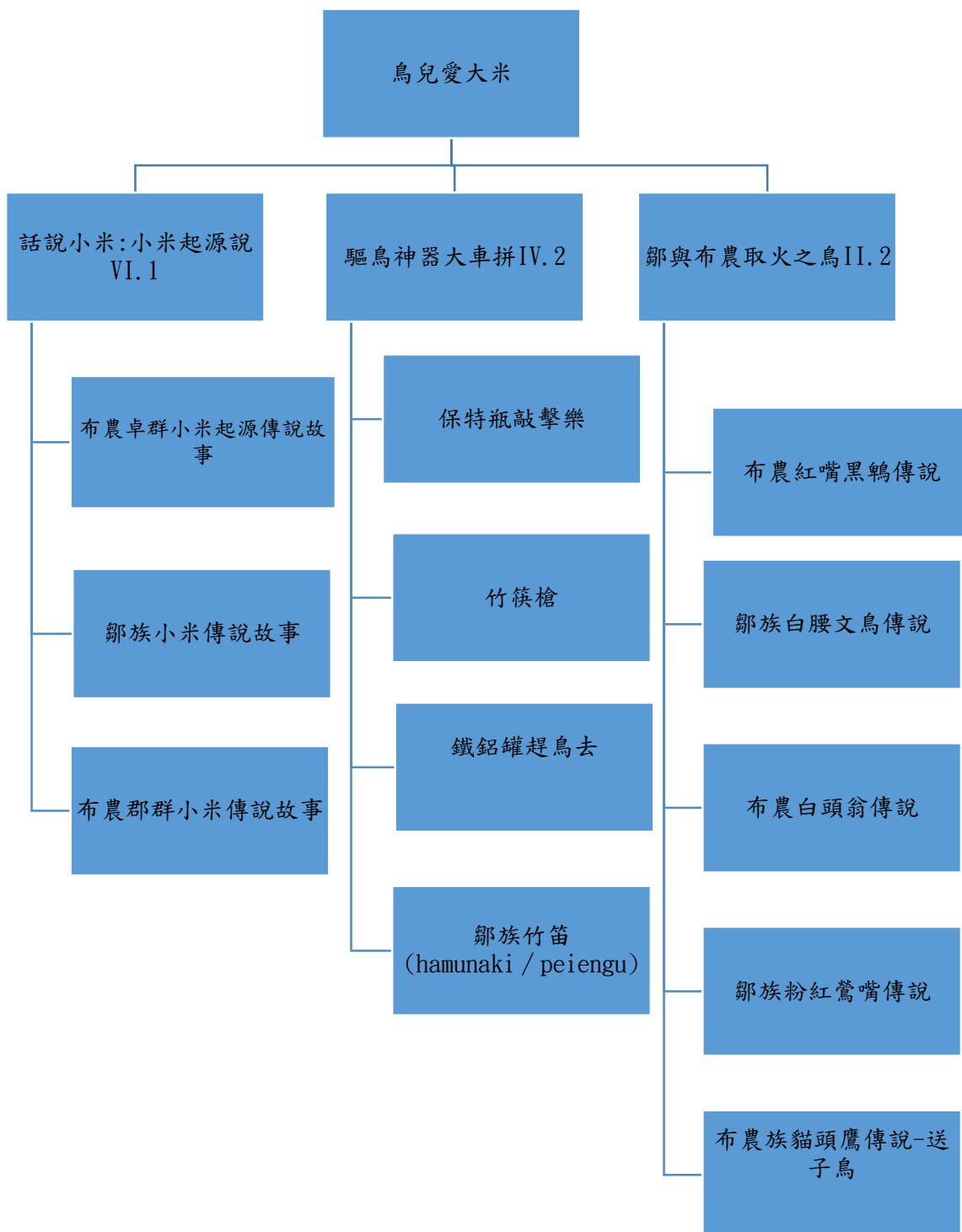
一、設計理念

驅鳥祭(pusbaikazam), 五月將圓時舉行。五月是小米將熟的時節，布農族人為了希望小鳥不要爭食小米，於是有了驅鳥的行為，布農族人會在小米田放置數個假人並以麻繩綁於兩端，線上綁著銅罐，小鳥如果來吃小米停在線上時，銅罐就會發出聲響以驅鳥，驅鳥祭當天，全部落會休息一天，禁忌上也不能讓他人進屋，以免小米被鳥啄食。布農族人還會特別挑選最強壯健康的小米苗授予權杖使之成為小米之王，來祈求豐收。此外為了豐富教學內容，課程也會延伸探討鳥類與竹製樂器。

編寫有關小米的傳說故事，讓小朋友可以知道小米在布農族社會的重要性；製作竹槍，可以學習當一位布農獵人應有的技巧；銅罐活動，可以教導小朋友做好資源分類，以及如何廢物利用做成趕鳥器；最後的夜行性鳥類，介紹了布農族的吉祥鳥與鄒族鬼鳥，並且在任務活動中，實際進行了趕鳥的活動。

期望透過這個活動，讓小朋友瞭解到布農族先人如何利用現有的東西來做非常陽春的趕鳥器，也瞭解到小米在布農族的重要性，並讓小朋友更能產生愛家族、愛鄉土之情感。

一、單元架構



南投縣久美民族小學久美課程設計

(高峰會-喚靈/射耳祭 Manahtangia) (13-16 週)

一年級射耳齊步走

一、設計理念

布農族是一個相信萬物有靈的民族，因此不管是在生活或祭典中，便常常有與萬靈溝通的模式與意涵。喚靈祭便是布農族呼喚大地萬物之靈的祭典，希冀傳達族人的心聲並獲得萬靈之回應，更希望能將萬靈超凡能力加以展現。而眾所皆知的射耳祭活動，是喚靈祭中最讓大家耳熟能詳的，其意除了是祈求豐收外，也是一個成年禮的儀式與祝福，還是一個感恩惜福、淨化心靈及智慧傳承的教育活動！整個喚靈祭活動從祭師起火、祭槍、山肉過火、甩酒渣…到取新材火回家等，無疑都是希望透過儀式的召喚祝禱，希望今年的小米豐收，讓來年山肉豐穫，族人健康平安長長久久，其寓意之深遠，非常值得我們好好探討。

本單元為喚靈/射耳祭中的射耳齊步走，單元目標主要為指導一年級學生認識射鹿耳由來的神話，藉此告誡學生對神靈尊敬的重要性；報戰功歌謠的學習，除了傳遞族人對英雄的敬仰、對自我的信心，還有對彼此的激勵外，也希望學生學習獵人克服困難，精益求精之態度，日後可以成為優秀的獵人；射耳初體驗，除了認識射擊的工具、箭靶種類與禁忌並學習簡單的射擊技巧；最後在彩繪獵刀的活動中，了解獵刀的各種用途，並能手繪自己獨特的獵刀，增加自我的成就感。

因此本課程設計包含了故事的深度討論，希望幫助學生能更清楚故事意涵、對祭儀的影響及遵守規範的重要；報戰功除了要了解其意、朗朗上口，並且加上動作的表演；再則學習訪問家人或者老，了解各種的射獵工具；設計創意的靶具與彩繪獨一無二的獵刀，希望藉此亦能激發學生的創造力與藝術表達；在射箭的遊戲活動中，能訓練自己提升能力與遵守規則的態度。最後，希望學生在闖關活動中，可以清楚將本祭典所學統整呈現，將來能成為文武雙全的狩獵英雄。

二、單元架構

射耳齊步走 喚靈/射耳祭

耆老講古
喚I.4

美女與野獸

引吭高歌
喚I.3

祭槍歌

報戰功

大展身手
喚I.2

射耳初體驗

製作箭靶

抓豬囉

彩繪DIY
喚I.1

獵刀知多少

手繪獵刀

製作獵槍

小獵人齊步走

南投縣久美民族小學久美課程設計

(五穀豐收-收成進倉祭 homeyaya/Kamaduh) (17-21 週)

一年級 薪火相傳

一、設計理念

進倉祭，Bunun 稱之為 punqaitu'，Cou 則稱為 homeyaya 小米收成祭，在布農的進倉收成祭宛如是一場畢業盛會，小米經過一重又一重的試煉以及裝備，隨著豬聲的歡送、新米的佳餚，它們在這天完美的綻放了，而在鄒族的收成祭，從起火、釀酒、狩獵、作糯米糕、整理祭屋(用椿草/小舌菊 tapanzou 擦拭所有的物品、器皿等)，都是要事前準備好的工作。氏族全體人員於祭儀前一日潔身，不能吃魚、鹹味、蔥蒜等，全家要安靜，因為小米女神厭惡吵雜聲，主祭者則會前往聖粟田 (pookaya) 搭蓋迎接小米女神的小屋，因為小米女神當夜即將來臨。透過這個單元讓學生能夠了解收成祭是一個非常神聖的祭典，很多的前置工作都要在討論過後需要分工來完成，一面等候小米女神的到來，一面等候著從都市許久沒有相見的家人，此時部落分圍顯為寧靜，願學生能體會到安靜其實是一種耐心與等候的美好態度。

每一顆小米已不單只是播種在泥土地種子而已，它更是了蘊含 Bunun&Cou 的生命，更在祭儀及生活中都圍繞著它，亦可說是文化涵養的「種子」。

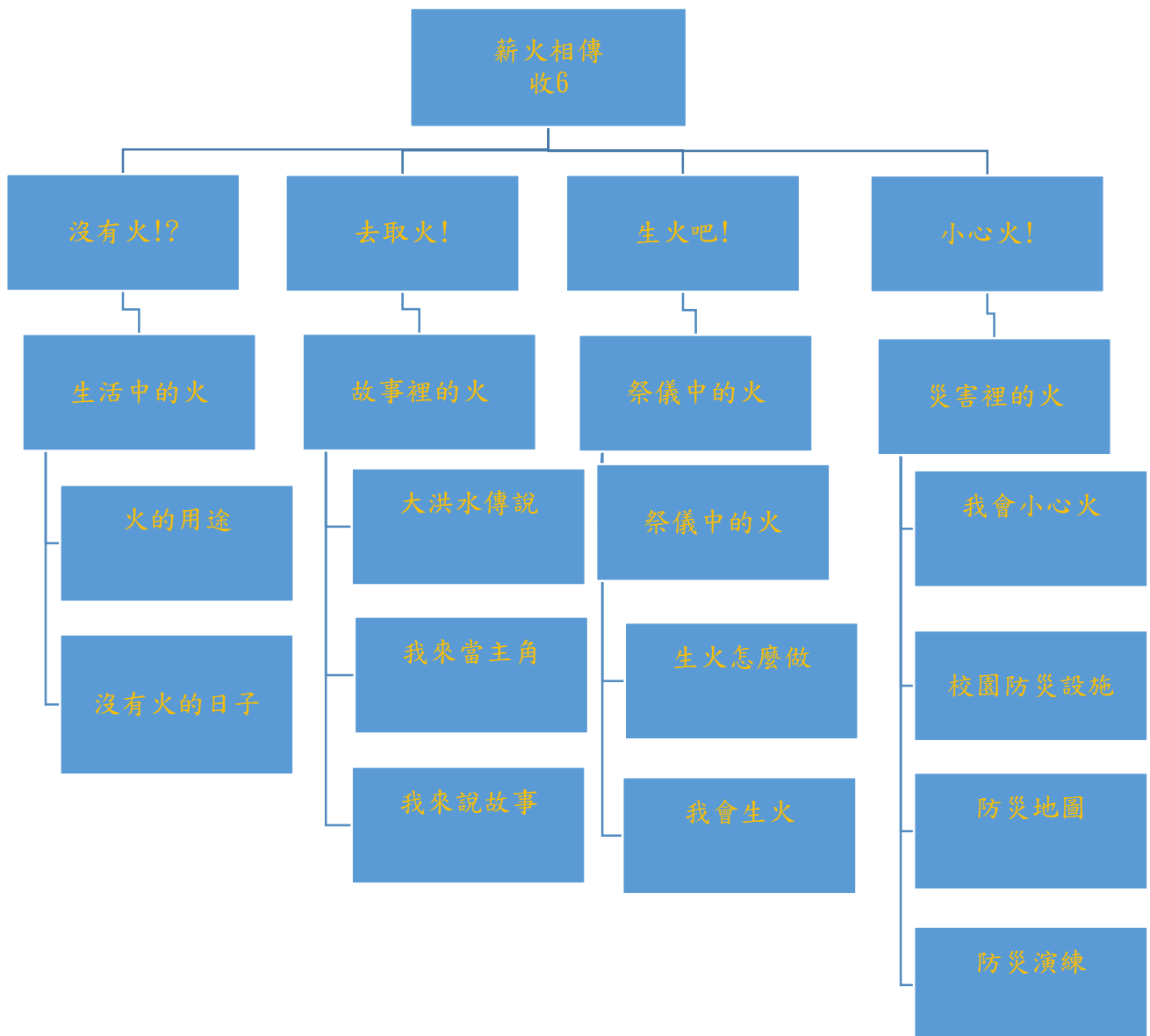
回憶著小米還沒入土時，我們將土地整頓了一番，宛如在教學上的情境布置，期盼小米未來在這塊土地中，依著養分成長、茁壯。族人們更透過不同的儀式過程，讓小米看見我們平日濃情密意的付出，而這種付出是 Bunun&Cou 敬天畏地的心意。

每一粒小米都被賦予了不同的任務，如同六月的畢業生一樣，各個都身懷絕地的迎向不同的挑戰。可能進入餐飲業、也可能是藝術家、或許人與天之間橋樑的外交官，抑或是繼續深造，孕育更多的小米，成為族群和社會上的需要。

無論是鄒族的收成祭還是布農族的進倉祭，在祭儀的一開始，族人們一早就要把火生起來，一來準備祭儀中共食新穗時烹煮用，二來生火的煙霧可以驅邪。而在布農族與鄒族的生活中，火在一個家族中具有重要的意涵，一個家族的火就代表一個家族生命的延續與存在。

一年級的薪火相傳的課程裡設計了四個活動，活動一「沒有火!？」帶領學生發現火在常生活中的用途，並探討在過去沒有火沒有電的生活，人類是如何生存？活動二「去取火！」帶領學生進入布農族傳說故事-大洪水傳說，看見布農族人與大自然動物們的互動，反映出火在過去布農族人中的生活中是多麼的重要。活動三「起火吧！」請學生探討布農族及鄒族的祭儀中生火的時機與用途，並體驗生火的工作。最後，活動四「小心火！」則是教育學生火雖然方便，卻也非常容易發生危險，希望透過防災教育，加強學生防災知識才能在危害來臨時將災害降到最低。

二、單元架構



南投縣久美民族小學久美課程設計

孟夏之際(感恩祭 siuski/Pasuntamul 漁獵文化 su'tu ta c'oeha)

一年級

一、設計理念

每年的六、七月是布農族卓社群舉辦感恩祭儀的時間，這個祭儀不僅僅是一個感謝豐收的儀式，更是團結族人表達敬天畏地尊長人和的倫常關係！因此一方面向天地感謝讓今年作物收成豐富、人事順利平安，另一方面也團聚族人共享喜悅並勸勉努力，充分表現了布農族的信仰、團結合作以及樂於分享的民族特性。而漁獵活動在鄒族與布農族皆有，是用於補充獵物不足時的食物，並進而發展出許多不同的漁獵方式，因此漁獵活動不僅反映了「原住民族知識」，更是臺灣山林智慧、土地倫理及環境保育等的知識寶庫。

學校在暑假以夏日樂學模式安排感恩祭及漁獵活動，便是希望讓學生可以在各種體驗活動中，深入了解此兩項活動的文化意涵，學習祭典儀式；在自然的情境中，以大地為教室，了解河川文化、認識漁場、漁獲種類、捕撈技術以及生態保育等等，讓先人智慧得以綿延傳承。

一年級的課程設計包含了認識感恩祭儀式，希望幫助學生清楚儀式的意涵；以感恩祭相關歌曲引入感恩祭，以相關影片做引導，進而實際體驗感恩祭中拋酒渣、摔角的部分流程，在活動體驗後，更注重學生的體驗心得，做口頭分享，使學生以分享來反思在活動過程中，所學到活動意涵。漁獵文化的部分，也同樣以歌曲及簡單的舞蹈動作帶入主題，不管是認識溪流生物還是了解漁獵器具，多用體驗活動來檢核學生對於學習內容的掌握程度，更不忘帶入相關的族語單詞同步學習。期待學生在學習文化的同時，也不忘最根本的母語。

二、單元架構

孟夏之際 感恩祭/漁獵文化

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
認識感恩祭 I 1-1	唱遊溪裡 II.5.1 2-1.2-2	溪底總動員 II.5.2 3-1.3-2	直面溪流 II 4-1.4-2. 4-3.4-4	兵分三路 I.3 5-1.5-2
唱出感恩心 I.4.3.1 1-2	網住魚心 II.2.2.1 2-3.2-4	溪流生態 II.1.3 3-2.3-4		感恩祭現 I.3-I.6 5-3
撒出感恩意 I.4.3.2 1-3				省思回饋
掙出感恩情 I.3.2.4 1-4				