

# 生如夏花 死如秋葉



國立高雄師範大學

生命教育研究學會 發行

2024年1月 第七期

## 特稿

追思「乘願而來，隨願而去」的傳道者-黃光國教授 / 張淑美教授

生命教育媒材資源：「教育部推動生命教育20年回顧」影片製作歷程與建議 / 張淑美教授、李昱平助理教授

## 本期專題

現代教師的華麗轉身 / 許淑惠

情緒陰影讀後感想 / 楊秀甘

生命的港灣—天使的微笑 / 黃怡甄

愛的傳遞—天下無不散的筵席 / 江昱慧

陪伴中，從兒童繪畫看兒童心理投射 / 黃純珠

離別不是永別，用心牽起永恆的愛 / 張育慈

醒悟—生命中的一課 / 簡靜婷

我的冒險—里長落選人生 / 蘇小蘭

喜馬拉雅山的呼吸 / 余幸子





# 生如夏花 第七期

# 死如秋葉

發行人：丘愛鈴 主任

指導教授：林奕宏 教授

總策畫：游恩寧

執行主編：游恩寧

編輯：洪子喬

國立高雄師範大學 生命教育研究學會

80201 高雄市苓雅區和平一路116號

07-7172930

網址：<https://c.nknu.edu.tw/edu/Default.aspx>

臉書專頁：<https://www.facebook.com/LEDUatNKNU>

聯絡信箱：[tbedu@nknu.edu.tw](mailto:tbedu@nknu.edu.tw)



# 會長的話

文／國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班 藍玉妙

記憶停留在去年剛入學的時候，懵懂的我們，探索著生命教育的意義，每個人都有他想探索的理由，有感性、有理性、有靈性的一面，聆聽自己內心的聲音，重新定位自己，去找尋生命的意義與價值，再次與自己對話，生命的意義感又是什麼呢？

淑美老師第一堂課告訴我們生命中沒有巧合，送了我們哲學家尼采箴言：He who has a why to live for can bear almost any how. 也告訴我們零極限四句真言：「我愛你、對不起、謝謝你、請原諒我」，這四句話沒有所謂先「反省」，然後請求「原諒」，再表示「感謝」和「愛」的先後順序，依照自己的靈感，自然脫口而出就是最佳的順序。讓我深深感受到對身邊每一位親愛的家人、朋友要抱持感恩與讚美，更要時時提醒自己給家人朋友多一點關愛，勇敢說出我愛你，愛是催化劑，可以融化很多的不愉快，讓世界更美好。

在生命班一年多以來，這個大家庭充滿了愛與關懷，師生情感是緊緊相繫、互相扶持。時間飛逝，我們升格為學長姊，讓我們用愛帶領新的學弟妹。於9月25日，我們為新生辦了一場迎新會，在迎新的過程中感謝所有師長蒞臨參與這場溫馨、簡單而隆重的盛會，也謝謝所有師長對生命班所有同學的勉勵。我們生命班的人物典範－淑美老師，也勉勵新生傳承生命教育班優良的傳統，將愛與關懷的精神薪火相傳。深信生命教育班在每位老師的帶領之下，大家都能綻放人生中最美麗的生命之花，並且傳遞到各個角落。

身為生命班的一員，體悟到在E世代，網路通訊方式的人際關係中顯得冰冷，社會就是缺少那麼一點點溫度，一點點愛，有愛、有互動就會讓人與人之間更加緊密、相連結，更加融洽，更有溫度。能夠被溫暖、被愛是人願意繼續活下去、奮鬥下去的重要動力，獲得愛也可以愛別人的能力，相對的也會提升自我生命的存在意義與價值感。

📁 特稿

---

追思「乘願而來，隨願而去」的傳道者-黃光國  
教授

/ 張淑美教授

生命教育媒材資源：「教育部推動生命教育20  
年回顧」影片製作歷程與建議

/ 張淑美教授、李昱平助理教授

🎓 生命照相館

---

🎓 本期專題

---

現代教師的華麗轉身 / 許淑惠

情緒陰影讀後感想 / 楊秀甘

生命的港灣－天使的微笑 / 黃怡甄

愛的傳遞－天下無不散的筵席 / 江昱慧

陪伴中，從兒童繪畫看兒童心理投射 / 黃純珠

離別不是永別，用心牽起永恆的愛 / 張育慈

醒悟－生命中的一課 / 簡靜婷

我的冒險－里長落選人生 / 蘇小蘭

喜瑪拉雅山的呼吸 / 余幸子

生如夏花  
死如秋葉

CONTENT

# 目錄

生如夏花 死如秋葉 第七期

國立高雄師範大學  
生命教育研究學會



# 特稿

---

# 追思「乘願而來，隨願而去」的傳道者-黃光國教授<sup>1\*</sup>

張淑美 / 國立高雄師範大學教育學系教授

台大心理系黃光國教授這個名號，對於在民國76至84年間就讀教育學碩、博士班的我而言，是文獻上一位著名的心理學家，尤其是「人情與面子」的社會心理學理論以及他和楊國樞先生等學者推動的本土心理學思潮，令人敬佩。民國八零年初，系上曾邀請光國教授為全體教師做專題演講，那是第一次近身聆聽光國教授完整演講的第一次，雖然已經忘了主題與內容，但黃老師學識淵博、充滿自信與遠見的氣度，印象至深。只是我個人福德淺薄，一直無緣跟老師有進一步的交集。

有幸進一步學習與親近老師的因緣，只是這近七、八年，大約老師「榮進」<sup>2</sup>之後開始。感謝夏允中教授在高師大辦理本土化學術社群活動、請老師到高師大講課或進行一整天評論研究生理論建構的學術探討、以及中華本土社會科學會的讀書會與年會等等，讓我有更多機會慢慢跟著學習，並於2020年成為學會終身會員。幾年下來斷斷續續，雖然都來不及有系統的從頭到尾跟著學習，加上自己魯鈍也只學到一點點皮毛，但折服與深受感動於老師平易近人、善待每個人的修養，特別是想要學習的晚輩們。每次授課講學，不管給他多少時間，他都是那位最有精神、從頭到尾幾乎沒有休息的傳道者，似乎社會科學學術研究與推動就是他的生活日常，樂在其中。

第一次跟黃老師有機會單獨請益，是在2017年我安排「意義療法(Meaning Therapy)」與「第二波正向心理學」開創者—加拿大籍華裔學者王載寶博士(Dr. Paul T. P. Wong，榮獲2022年第三屆思源學者)與夫人來台講學一個月行程的機緣，他們是多年相知相惜的好友，王博士也盼望能和老師再次聚會交流。我乃籌畫於2017年10月14日在高師大辦理「華人本土心理學與第二波正向心理學的對話」論壇，特地在九月下旬教師節前某天，專程拜訪與邀請老師，他非常親切地答應。那場論壇吸引了坐滿整個會議室百餘人來聽講，主持人也是光國老師的舊識—我的指導教授恩師黃正鵠前高師大校長，幾位大師開講，深入淺出、幽默又深具啟發性，非常寶貴。

---

<sup>1</sup>本文轉載與修改自張淑美(2023)。「乘願而來，隨願而去」的傳道者-黃光國教授。收錄於中華本土社會科學會出版：光風霽月 諄諄國士-國家講座教授黃光國追思文集(頁70-73)。筆者於2022/11/08-2023/11/08期間擔任中華本土社會科學會秘書長，以終身會員與秘書長身分撰寫本文誌念。本文略修改年代與部分文字，並新增註腳與第二張相片等。

<sup>2</sup>黃教授於七十歲正式於台大心理系退休，台大心理系和黃教授嫡傳弟子等於2015年11月7日舉辦「心理學第三波：黃光國教授『榮進』學術研討會」。意指黃教授是位精進學術研究與推動的永不退休學者，形式上的榮退其實是實質上的榮進。參：[HTTPS://SEC.NTU.EDU.TW/EPAPER/ARTICLE.ASP?NUM=1241&SN=13783](https://sec.ntu.edu.tw/epaper/article.asp?num=1241&sn=13783)



更進一步直接受教，則是2019年06月19日由李岳庭教授在台南大學舉辦的「中西文明下的生命意義與心理治療」中華本土社會科學會讀書會<sup>3</sup>中，當時的學會秘書長夏允中教授邀請我講「生命意義與意義心理治療」主題，我主要介紹Dr. Paul P. T. Wong的意義中心治療法 (Meaning-Centered Therapy) 及其對生命教育的啓示，光國老師給予鼓勵與精闢的評論。令人感動的是，在寶貴的休息時間中，老師很真切地提醒我做生命意義的研究要更厚實自己華人文化與經典的根基，事後又寫email親切地再提醒我。那次之後，我就更常參加學會讀書會研討活動，更感覺到老師講課時心神合一，眼神專注每一個人，就像是專心只為每個人自己講說一樣，簡直是出神入化。在2021年10月29日盧怡任教授在陽明交大辦理的讀書會，我們幾位學生和老師都提早一天住在招待所，早上一起陪著老師走在校園路上，聽老師講他凌晨寫作有如神來之筆的神奇經驗。他如往常一樣總是懇摯關心每個人的近況，還跟同行的老師們說我是Paul Wong 在台灣的代言人，讓我當下有被灌頂加持的感覺，也更思索老師提點的方向。

再更深一步的親近與直接跟隨老師，是2022年11月才開始呢...。因為中華本土社會科學會創會理事長王智弘教授第三年任內被彰化縣政府借重擔任教育處處長，由中山大學哲學系越建東理事長接任滿一年之後復卸任學會理事長，允中教授從英國打了好幾次電話請我接任他卸下的秘書長，他才好去接任理事長，我想自己是個學會菜鳥、學習甚淺，怎敢承擔重任？但是，我參與當中一些過程，知道光國老師他老人家很費心安排，更深受老師精神感召，因而答應學習擔任，雖誠惶誠恐，但得到老師的鼓勵與前輩的指導，也就勇往直前。內心想可以更親炙門下，重新踏實學習老師的學說。甫接任秘書長就承夏理事長囑咐於2023年2月24日辦理迎接王智弘創會理事長卸下教育處處長回到學術界而辦理的「教育與心理諮商理論實務的中西會通與本土化展望」一整天讀書會論壇<sup>4</sup>，猶記會前老師看到我，一開口主動問好之外，就是問起Paul近況如何？並給了我一篇他剛為了Paul八十五大壽專書撰寫的關於本土化與含攝文化心理學觀點的文稿...他總是這麼真摯關心老朋友，令我非常感動。5月29日允中又邀請老師到高師大社群活動，主講「榮格、玄奘與六祖壇經的自性修養」，讚嘆老師的融會貫通與證道境界。7月11日葉光輝教授在中研院辦的「華人本土心理學的出路大論辯：挑戰與機會」讀書會，由光國老師、葉光輝教授與Dr. Louise Sundararajan的主講與對談，吸引百人參加，但那竟是2023年07月30日老師辭世前現身的最後一場學術活動...。雖然老師白內障開刀後眼睛比較不適，但仍然是整天活動中最有活力的人，提到他熱愛的本土社會科學議題時，仍是那麼神采飛揚、鏗鏘有力...而且，他看到我總又再次問起Paul 身體好嗎...。啊！那真是特別珍貴、感恩與深深懷念的一天...，多麼希望時間可以倒流、光陰可以重來！

2023年07月31日接獲允中理事長從英國來電告知光國老師前一天於睡眠中辭世，我不禁直呼不可能、不相信，但終究還是難過地哭了。我們都以為老師可以一

---

<sup>3</sup>詳細議程參中華本土社會科學會網頁-活動頁面[HTTP://CISSA.HEART.NET.TW/INDEX.PHP?ACTION=VIEW\\_SUB&SHOW\\_MEM\\_NO=1545407368](http://CISSA.HEART.NET.TW/INDEX.PHP?ACTION=VIEW_SUB&SHOW_MEM_NO=1545407368)

<sup>4</sup>活動訊息與議程參同註2



直陪伴、引領與教導我們，誰能料到無常竟是如此迅速與令人措手不及？但是，再想想他於耄壽之年在睡夢中安詳而去，一輩子做自己喜歡的事情、也在思維自己最喜歡的事情中遨遊天際，不正是光國老師用莊子的逍遙遊方式告訴我們他的生命是如此來去自在。自古以來，多少人能修得如此福報啊！哲人的凡間使命已暫告段落，老師是「乘願而來，隨願而去」的傳道者，如明月常在<sup>5</sup>，溫馨悠遠，照耀吾人心房，也普照困頓的心靈<sup>6</sup>。相信，透過他留下的豐富著作與社會科學本土化理論與研究的傳承，光國老師的志業生命也將生生不息，或許不久的將來也會「乘願再來」，再創華人本土社會科學發展的高峰！



2017/10/14「華人本土心理學與第二波正向心理學的對話」論壇，黃光國教授（左三）和黃正鵬前校長（左二）、Dr. Paul Wong、Dr. Lilian Wong 夫婦（右三與右二）、吳慧敏教授（右一）與張淑美（左一）合影



2017/10/14「華人本土心理學與第二波正向心理學的對話」論壇，黃光國教授和Dr. Paul Wong合影

<sup>5</sup> 參取自福智文教基金會讚頌歌曲-「一輪明月」意境，參[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IUTGCQ0AD](https://www.youtube.com/watch?v=IUTGCQ0AD)

<sup>6</sup> 我以秘書長角色又於2023年08月14日假國立高雄師範師大學行政大樓7樓0702教室舉辦「追思榮譽理事長黃光國教授讀書會-1」，僅籌辦一個多禮拜，共四、五十位志同道合夥伴出席與報名，我與助理製作的「[追思榮譽理事長黃光國教授讀書會簡報](#)」以及議程等資料參同註2。學會年會則於2023/11/03-11/05假彰化師大辦理第六屆社會科學本土化學術研討會暨第七屆本土諮商心理學學術研討會、第四屆思源學者頒獎典禮/黃光國榮譽理事長追思研討會。參中華本土社會科學會網頁：[HTTP://CISSA.HEART.NET.TW/](http://cissa.heart.net.tw/)



# 生命教育課程媒材資源

## 「教育部推動生命教育20年回顧影片」製作歷程發現與建議

張淑美 / 國立高雄師範大學教育學系教授  
李昱平 / 國立高雄師範大學教育學系兼任助理教授

### 壹、前言

前臺灣省教育廳陳英豪廳長在1997年提出「生命教育」之理念與專案，開啓了我國倡導與推動「生命教育」，當年期盼以人文精神為核心，引導學子們「認識生命、珍惜生命、欣賞生命、尊重生命」的想法，引起各方熱烈迴響，促成生命教育在我國之開展（張淑美，2007）。生命教育推動二十多年以來，教育主管當局對生命教育推動具有重要的指引與帶動之角色與功能，創造了生命教育政策推動與執行之成果，迄今仍不斷廣續推動、建立機制與創新發展。（紀潔芳、鄭璿宜，2014；張淑美，2020；張淑美、李昱平，2015；張淑美、唐欣薇、涂金堂，2017）。

綜觀我國生命教育從1997至2020年的發展軌跡，好比是個體從幼年到成人的發展，20年是成長的重要里程碑，也是下一個階段開創的起始。因此，回顧過去生命教育的發展軌跡，不僅可以為我國耕耘與推動生命教育的長期持續之努力予以統整出清晰具體的脈絡、留下珍貴歷史資料，亦有承先啓後、邁向更豐碩美好未來的重要目標與意義。

本文針對教育部委託「教育部推動生命教育之動、靜態成果彙整」計畫<sup>1</sup>之動態部分成果（張淑美、李昱平、劉麗惠，2021）（回顧影片）。茲將「回顧影片」<sup>2</sup>的製作歷程簡要說明如後並提出相關運用建議。

### 貳、回顧影片製作過程

本影片以「傳承、延續」為影片呈現概念，並以「愛的接力賽」<sup>3</sup>一曲為影片主軸音樂，順著時間的長河，由生命教育發展歷程中，不同重點階段的重要推手以回憶之方式陳述重要的事件，並透過文獻資料蒐集，串起影片架構。

---

<sup>1</sup>該計畫執行期限自民國109年5月15日至110年1月14日（延期至110年3月14日），動態影片部分主要由協同主持人李昱平博士負責，靜態大事紀部分主要由另一位協同主持人劉麗惠博士負責。

<sup>2</sup>影片連結：

第一版[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MYWKIIXK\\_KQ](https://www.youtube.com/watch?v=MYWKIIXK_KQ)

第二版[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XWGQFR2MBXQ](https://www.youtube.com/watch?v=XWGQFR2MBXQ)

第三版[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZAR7OQWOHIC](https://www.youtube.com/watch?v=ZAR7OQWOHIC)

<sup>3</sup>本歌曲係2001年第一屆「總統教育獎」頒獎典禮撥放歌曲，作詞者為已故音樂家梁弘志先生，由江宗鴻先生作曲，感謝江先生授權同意無酬在本計畫回顧影片中撥放。

## 一、「回顧影片」執行流程

本計畫動態成果彙整流程如下圖1。

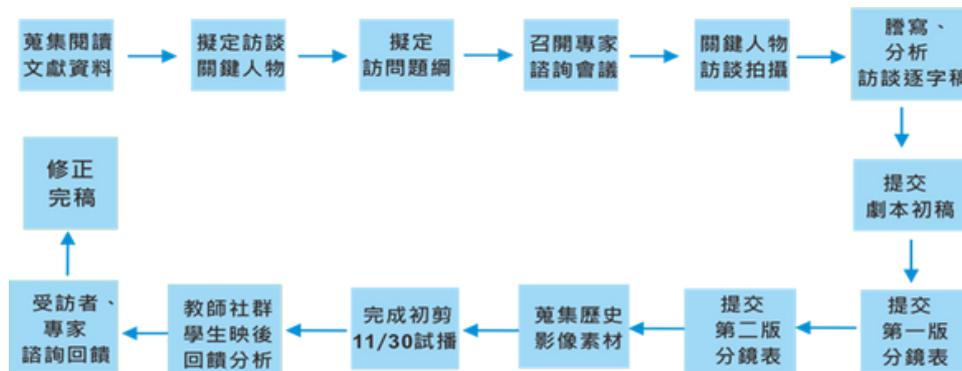


圖1 回顧影片製作流程

## 二、「回顧影片」中的訪談對象

回顧生命教育推動與發展軌跡，本影片訪談對象均為各關鍵階段中的重要推手，包括：

- (一) 陳英豪教授 (前教育廳廳長)
- (二) 曾志朗院士 (前教育部部長)
- (三) 輔仁大學林思伶教授 (前教育部政務次長)
- (四) 臺灣大學孫效智教授 (兼「教育部/臺灣大學生命教育研發育成中心」主任)
- (五) 南華大學林聰明校長

另因本影片「傳承、延續」之主軸，特邀請現任教育部潘文忠部長於本片分享生命教育在十二年國民基本教育中的地位，以及對未來生命教育推動的期許與勉勵。

## 參、「回顧影片」之成果、重要發現與建議

為清楚我國生命教育發展之歷程，透過重要推手訪談、各項文件、文獻資料之蒐集與分析後，撰寫影片分鏡表，同時多方蒐集影音、影像、報導史料與相關相片等，以豐富影片內容。

### 一、「回顧影片」之成果

回顧影片共有三個版本。第一版影片－「愛與生命相遇的20年-生命教育20年－回顧與展望」，總長度25分17秒，並於109年11月30日於「109年教育部生命教育績優人員及特色學校觀摩暨頒獎典禮」發表。

配合教育部於110年3月15日(一)召開「教育部第3屆生命教育推動諮詢小組」第1次工作會議，援將前述版本修整為第二版影片，影片長度8分35秒，影片名稱修正為「愛與生命相遇的20年－生命教育20年回顧」。

前兩版影片發表後之回饋並參酌五位受訪者建議以及110年1月11日諮詢會議之意見，修整為總長度為18分49秒之「愛與生命相遇的廿年~生命教育20年」回顧影片。

## 二、「回顧影片」之發現

(一) 影片能達到完整與生動地呈現教育部推動20年成果之預期，值得多方宣導與推廣

(二) 回顧影片值得後續於國內外推廣，以宣導生命教育豐碩推動成果

(三) 生命教育推動20年來之非文字動態資料頗缺乏與零散

## 三、「回顧影片」後續推廣與建議

(一) 積極多元推廣回顧影片，宣導我國生命教育推動成果

1. 以落實且有效的方式進行宣導，並在各類媒體露出。

2. 結合學術研討或座談會，擴展學術探討。

3. 製作閩南語、客語版本影片，深化我國民眾對生育教育政策推動之理解。

4. 翻譯成英語文版本影片，加強對國際宣揚我國生命教育推動成果。

(二) 強化各式推動資料之保存彙整與應用推廣

1. 文字或非文字資料、文件等，應以數位化方式存檔保存，以完整生命教育史實資料。

2. 補缺、充實或重整生命教育官網架構與內容，發揮生命教育推廣應用功能。

## 肆、結論

生命教育是教育的核心，更是愛與希望種子的播撒，若能在每個人的心田種下一顆良善的種苗，便能將愛與希望無限綿延。最後，引用潘文忠部長對學校推動生命教育的期許，讓我們一起預見與看見臺灣生命教育「一步一腳印，扎扎實實的向前推動」的願景與成果：

「十二年國教課綱的素養導向啟動，就是鼓勵教師透過融入課程推動生命教育，...期許各校在推動生命教育時，可結合學校特色，並透過在地深耕，讓孩子快樂學習的同時，也瞭解在地歷史，探索前人的過去與發展脈絡，進而思考自己是誰，並思索未來要往哪裡去。...讓生命教育透過傳承，深耕在校園的每個角落；也透過資源與經驗的共享，讓生命教育一步一腳印，扎扎實實的向前推動，落實在每個教育階段，實踐在日常生活的每一天。」(潘文忠，錄影資料)

## 參考文獻

- 紀潔芳、鄭璿宜 ( 2014 ) 。生命教育的推動與發展-兼探兩岸生命教育之特色。揭諦，26，251-294。
- 張淑美 ( 2007 ) 。臺灣「生命教育」的發展與未來。教育研究月刊，162，70-78。
- 張淑美、李昱平 ( 2015 ) 。兩岸三地(臺灣、中國大陸、香港)華人地區生命教育政策分析。教育部主辦、台北護理健康大學人類發展與健康學院承辦：「2015年兩岸大專校院生命教育高峰論壇」論文集 ( 頁130-144 ) ，5月1-2日。
- 張淑美、唐欣蕙、涂金堂 ( 2017 ) 。高雄市幼兒園家長生命教育態度與生命教育需求之研究。高雄師大學報，43，1-30。
- 張淑美 ( 2020 ) 。略論臺灣生命教育的推動特色與展望。生如夏花，死如秋葉，1，6-10。國立高雄師範大學生命教育研究學會。  
<http://www.nknu.edu.tw/~edu/web/doc/Learning/publication-7/1.pdf>
- 張淑美、李昱平、劉麗惠 ( 2021 ) 。教育部推動生命教育之動、靜態成果彙整成果報告，未出版。

生如夏花 死如秋葉 第七期

國立高雄師範大學  
生命教育研究學會



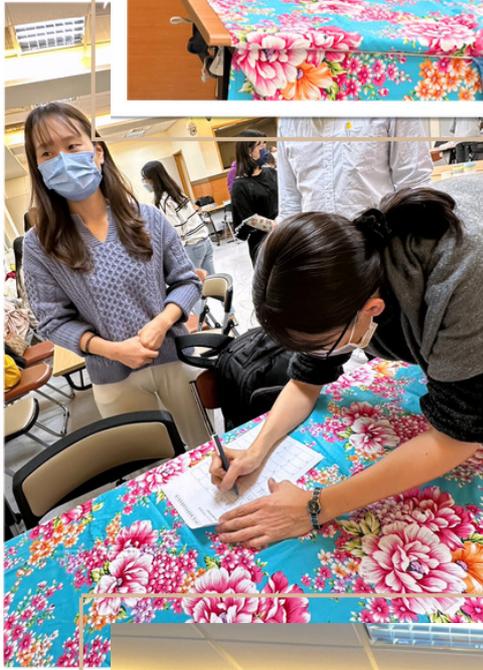
# 生命 照相館

---



# 2023送舊迎新





2023幹部交接

## 曾昭旭教授演講



# 課程體驗



生如夏花 死如秋葉 第七期



生如夏花 死如秋葉 第七期

國立高雄師範大學  
生命教育研究學會



# 本期 專題

---

# 現代教師 的 華麗轉身

文／國立高雄師範大學教育學系  
生命教育碩士班 許淑惠

古代學者韓愈有云：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」曾幾何時，隨著時代的更迭及時空的轉移，尤其我們現今身處於一個資訊爆炸的時代，教師的角色也隨之而面臨了諸多的考驗與挑戰！其中，教師們「如何」因應現在的時空背景去做傳道、授業、解惑的工作，更甚者，身為現代的教師 應該具備什麼樣的「特質」與「能力」，才能讓教育前進，而師生有所成長，再再都有賴於教師的反思與改變。而為了讓教育與教學能發揮實質的作用與效果，筆者針對現今教師所扮演的角色及作為有以下幾點想法。

## 一、目的感與意義感

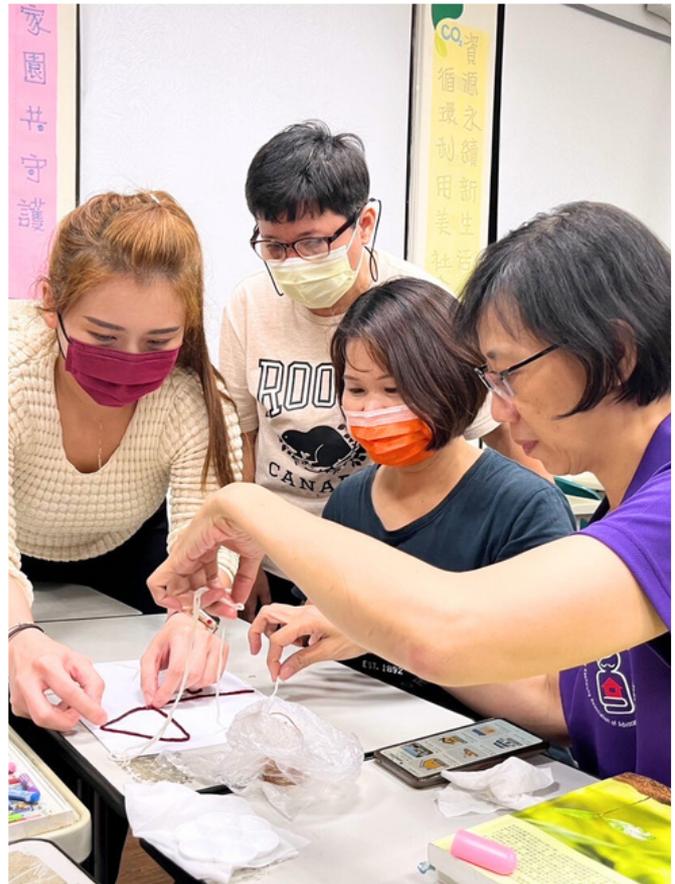
提早為我們的下一代，建立正向的目的感與意義感，是教育體系必須更重視的關鍵議題（親子天下，2013）。現今的孩子身處 3C 氾濫的世界，外在的誘惑太多，若非家長有所把持與規範，孩子很容易迷失在網路的世界而無心於學習。而身為一個教育工作者，首要之道就是激發孩子學習的動機！讓孩子覺得學習是有趣的並且是有意義的。具體作法：建議老師不妨在課程中帶入「生命教育」議題，不論是生命相關主題的影片介紹，或舉出生活中真實案例的說明，進而傳遞出生命及

時間的寶貴、如何做才不至於虛度光陰、並鼓勵學生追求有意義的人生。讓他們對自己的未來有一個目標與動機，孩子也才會有一個努力的方向。這時老師所扮演的角色，就像是一個領航者，開啓學生內在的那一盞心燈。

## 二、教孩子學會如何學習

現在的小孩，每天帶著滿滿的資訊到學校，他們不需要再塞更多資訊，而是需要學習如何「處理」這些五花八門的知識（翻轉教育，2013）。學生可以輕易從網路上取得各式各樣的訊息，所以老師所要教給他們的是「學習的策略」及「資料整合」的方法，並且讓他們在浩瀚的網路資訊中，能夠辨別訊息的真偽，進而具備自主學習的能力，遇到問題時，能自己嘗試尋求解決之道，自己做學習的主人，主動積極而非消極被動。就如我們一般人所言：「給他魚吃，不如教他釣魚！」這就像是讓孩子擁有了一把知識的鑰匙，讓他們可以一窺知識的堂奧。而這時老師所扮演的角色，就如同《21世紀老師的13個角色》一書所言，是媒體資源的諮詢顧問，也是學生獨立研究、獨立學習的指導者。

# 課程體驗



### 三、以學生為中心的指導、探索與體驗

今日的教育場域已不再侷限於學校，生活中處處可見教學的媒材及場地。再加上現今的教學更為強調的是學生的實際操作及體驗，畢竟有體驗才会有體悟及體認。所以教師更應在教學設計中，加入能讓學生學習體驗的設計，且讓學生實際參與及操作（如：母親節活動，體驗母親懷孕大肚子的辛苦），如此才能讓學生在學習過程中有更深刻的體會，也才會讓學習更有加分的效果！這時老師所扮演的就是一個課程設計的專家，並且決定著教學成效的好壞。

### 四、問題導向的學習

知其然，還要知其所以然！教師要給孩子問「為什麼」的機會！更應啟發孩子的好奇心，帶領孩子進一步的探索知識與學問。在這探究知識的過程中，教師扮演的就像是帶領學生進行一趟奇幻冒險旅程的船長，途中有迷惘困惑，而最終目的是希望最後能柳暗花明，知識滿載而歸。

### 五、教師精進，教育才能前進

一場世紀的大疫情，翻轉了原本的教學模式，也考驗著現場教師使用資訊科技運用在教學的能力！而隨著教學媒材、教學模式、學習方式的科技化、數位化、AI化，身為新時代的教師更應該與時俱進，隨時吸收新的科技資訊，保持一顆開放、學習的心，且能夠放下身段，領導學習與學生同行追求知識，且帶領學生進行跨領域的探究、多元化的引導及思考，才能讓師生有所成長，進而激發出不同的火花。所謂：「水能載舟，亦能覆舟」。為了避

免過於仰賴科技教學，而讓教學少了那麼點溫度，身為一位現代的教師更應具備人文素養，並且進一步融入自己的教學中，如此才能讓現代的教學不致流於生硬機械，而毫無感情互動可言！我們的教育不是要複製出一堆「冷感」的學生，而是希望藉由現代進步的資訊科技，讓我們的教育及教學更上層樓！我想這其中老師扮演了一個極其重要的角色，甚至是重要的幕後推手！

最後只想說一聲，老師們，加油！

### 參考文獻

Dr. Revola (1996)。21世紀老師的13個角色，天下雜誌(536期)。

何綺瑜、賓靜蓀、陳雅惠(2013)。翻轉教育：未來的學習 未來的學校 未來的孩子。親子天下。

# 情緒陰影

## 讀後感想

文／國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班 楊秀甘



「心靈整合之父」榮格說：「與其做好人，我寧願當一個完整的人。」要如何成為一個完整的人，不僅要知道自己的優點也要接納自己的缺點，缺點本身也是一種力量。對我來說，擁抱陰影面是一項艱難且挑戰的過程，榮格說：「只有不理解黑暗的人，才會恐懼夜晚。透過理解你內在的黑暗與神祕，你會變得簡單純粹。」

《情緒陰影》為作者許皓宜於二零一八年所出版的書，一次逛誠品書店時，剛好遇到作者在誠品書店舉辦這本新書發表會，立刻被作者親切及談吐所吸引，以及她所拋出的問題，發現「情緒陰影」背後的自己，有什麼好處嗎？要如何轉化自己內在的「情緒陰影」，變成正向的力量？的確，自己能成為自己的心靈導師，自己最清楚自己了。因此，我也藉由此書為自己簡單做心靈覺察，我也更能認識自己並且擁抱自己的陰影面。

作者以榮格所提倡的「煉金術」做為比喻，要成為一個完整的人就像古時候的煉金術的師傅一樣，要將一個不起眼的物

品，經過不斷地提煉後，再從中淬煉成貴重的金屬一樣。就像個人要不斷地做我覺察，自我認識，尤其是自我不願意承認的脆弱、無助等等的陰影面，經過不斷的整合內在，這樣的自己就會朝向成為一個完整的人。例如：我在這本書裡自我覺察狀態是屬於「我總覺得我哪裡還不夠好」，就光明面來說：我對於學習有一定的堅持，對自己不足的地方有一定的了解；陰影面來說：覺得自己無法把事情做好，無法達成自我設定目標。簡單地說，就正面來說我知道自己不足，所以會很努力更深入去學習；反觀，此個性也會為自己帶來負面思想，怎麼總覺得自己無論怎麼做都不夠好。

因此，藉由這本書我能從閱讀中更能知道自己的不足，發現自我有些固執的想法，這些是我不願接受它們是我自己的一部分，擁抱它們，接受它們也是我成為一個更完整的人的歷練過程。



鍊金術的研究，是榮格心理學工作的主要部分。西方鍊金學已有兩千年歷史，與中國道家鍊丹「藉鍊製實體物質，而達到靈性提升、轉化」的主旨有所相同。

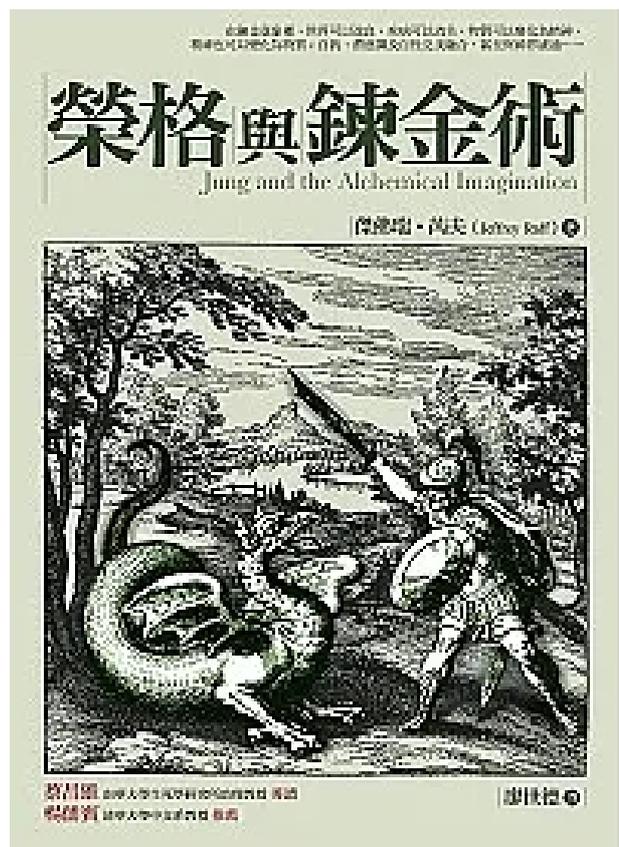
本書以鍊金術來理解榮格靈性學的「自性」( the Self )、「超越功能」( transcendental function )、「主動想像」( active imagination )三大基石，詮釋鍊金臆想(想像)內容，藉此解釋這三大概念的意涵。將靈界包括在鍊金術及榮格思想的研究中，使能夠理解個體化歷程—靈性提升、轉化至最後階段，與宇宙天地之道、與上帝合一時—發生的那種靈視及極樂經驗的本質。

「情緒陰影」，就是讓人在情感暴雨來襲時，常常找不到傘的窘境；是阻礙我們身心能量的「情結」所在，也是我們心靈深處的「雜質」。這些無法被自我所意識到的情感經驗，原來背後，暗藏著許多我們還不夠了解自己的地方。

因此，這本書能帶領你一覺察「情緒陰影」的存在，把它提取到意識層面反覆思考，轉化成正向的力量。

#### 【本書特色】

- ◎榮格理論→諮商案例→覺察機制
- ◎56個原型人物的深刻剖析
- ◎10項自我探索的書寫練習
- ◎畫出你的情緒陰影面積



#### 參考文獻

- 許皓宜 (2018)。情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由。遠流。  
 簡介內容取自博客來書籍介紹頁面：[HTTPS://WWW.BOOKS.COM.TW/PRODUCTS/E050020884](https://www.books.com.tw/products/E050020884)  
 傑佛瑞·芮夫 (2007)。榮格與鍊金術。人本自然。簡介內容取自博客來書籍介紹頁面：  
[HTTPS://WWW.BOOKS.COM.TW/PRODUCTS/0010373296](https://www.books.com.tw/products/0010373296)

# 生命的港灣—天使的微笑

文／國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班 黃怡甄

是雨還是淚？為何這笑容揮之不去，常常在腦海中浮現？為何每當想起這抹笑容，眼中總是升騰起朦朧的霧氣？

91年夏天，屏東某機構。阿芳（化名）正推著阿明（化名）往電梯走，今天是孩子們社區適應教學的日子。一群學齡前兒童-身心障礙學生，或穿矯正鞋，或坐輪椅，正往一樓大廳集合。阿芳是位大頭症身障生，踩著企鵝步伐推著阿明。阿明的特殊輪椅就猶如她的助行器，他倆果真是一對好搭檔。能幫上阿明，阿芳顯然很開心，臉上總是掛著大大的笑容。

今天的目的地在機構門口左邊的便利商店，教學目的是讓孩子們學習購物。特教老師、治療師、志工帶領著一群特教生，浩浩蕩蕩的往便利商店出發。這不知道是第幾次的購物之旅，孩子們也從開始的羞怯到現在的大方。從選購到結帳就是一對一教學，一聲聲的耳提面命：會燙不能碰、會掉小心拿，傳進孩子們的心裡。一小時後，便利商店恢復了平靜，孩子們開心的帶著戰利品，好不容易的回到教室。老師們開始協助孩子們進食，看著滿嘴餅乾屑的孩子，心中暖暖的。突然，阿芳亮出那招牌的大笑容，隨意抓起一塊餅乾在老師的眼前揚了揚。想著不會說話的阿芳要表達什麼呢？下一秒，餅乾猛的塞進老師的嘴巴... ..。這抹招牌的大笑容是炫耀、是得意，還是？

86年初秋，台東某機構。小華（化名）紅通通的雙掌正施展著赤練仙子李莫愁的絕世武功—赤練神掌。左一掌、右一拳，左邊成五指山、右邊成大蝸牛，這手掌作畫已達大師級別了！隔壁的大杉（化名），也不甘示弱，迅速打出三掌，這是歐陽鋒的蛤蟆功，一隻活靈活現的癩蛤蟆立刻成形。台上的老師正叮囑著手掌作畫的注意事項... ..。



今日的課程是台東師院（今台東大學）某社團的社服活動，由社團指導教授帶領著一群師院生前來為憨兒們服務。小華、大杉都是機構中喜憨兒的一員，平時就是一對活寶。今天的課程顯然引起這對活寶的熱烈回響，很快地就進入課程活動。在大大的畫紙上，哥倆發揮生平積累的功力，開始在畫紙上展開駭人的對決。很快的，畫紙就蓋滿了五顏六色的掌印，顯然畫紙是擋不住他倆的蓋世神通。先是小華左肩印了一掌，後是大杉額頭中了一拳，很快的所有憨兒們身上陸陸續續都是青一塊紫一塊的顏料。



老師們制止聲，憨兒們的歡笑聲此起彼落。忽然台上老師也中招了，一時間所有聲音都停滯了。下一秒小華、大杉動了，在老師的身上充分的詮釋了蓋世絕學-降龍十八掌。緊接著孩子們也都動了，老師們、孩子們誰身上沒中個三、兩招的。誰說憨兒們的執拗、固執是不可轉動的，我說孩子們的笑聲更是不易停止的啊！這孩子的嬉笑又是代表著什麼呢？開心嗎？賊笑嗎？還是？

93年冬末，跟隨父親拜訪友人。彰化純樸鄉村叔叔家中，一位小女孩正依偎在爸爸的身旁。這位小女孩-貝貝（化名）約莫4、5歲，有著不為人知的坎坷故事，是這個家幫助她走出黑暗。貝貝是位發展遲緩兒，同時也是位養女。她的過往故事不為人知，但她的未來將發生著巨大的改變。認養一位特殊的孩子需要很大的勇氣，要照顧她更是極大的挑戰。叔叔、嬸嬸沒有嫌棄、沒有埋怨，有的只是感謝。感謝她出現在生命的軌道中，從此能有她的陪伴。雖然叔叔、嬸嬸膝下已有二位子女，但對於照顧身心障礙的孩子卻是頭一遭。叔叔、嬸嬸雖是新手，但看到女兒的依偎已然明白，這是屬於他們的孩子了！

小女孩在父母親的陪同下，怯生生地進入彰化某社福基金會，這是她第一次來到這兒。父母親鼓足勇氣陪伴她進入這裡，他們知道這裡能幫助他們的寶貝女兒。不是逃避、也不是甩重擔，來到這兒是一種信任，相信專業的照顧、教育能讓孩子走的更好。在先前做了無數的功課，鼓足勇氣走進這兒，是來這兒做最後確認，確認後才放心將寶貝女兒交到社福基金會。

進入基金會，有著老師、治療師、社工們的幫助，很快的環境變得不再陌生，生命中走進好多好多人。這些人有很多不願提起的過往，就如同貝貝一般。貝貝在這兒遇到好多人生經歷相似的同儕，她知道她並不孤單。孩子的世界很是奇特，孩子的語言也讓人費解，不過通過這種奇特且令人費解的交流模式，讓貝貝很快的打進同儕的圈子。「這位老師很好啦！」「那位社工很兇喔！」雖然不知道這啼笑皆非的判斷法則在哪，不過卻是孩子們深信不疑的執念。同儕間的三言兩語，往往能比得上老師的長篇大論呢！

十數年後，再次來到叔叔家，當初那依偎的身影不再。小女孩長大了，在基金會的長期教導下，那懦弱怯怯的眼神變得堅毅自信。這些年貝貝在基金會的水餃工作坊上班，能賺得薪資自食其力。看著那一盤散發迷人香氣的水餃，是嬸嬸的傑作。不，應該說是貝貝的傑作。嬸嬸是動手煮熟的烹飪者，貝貝才是水餃製作的背後大廚。這一顆顆圓渾飽滿、香氣四溢的金元寶，包的是飽嘴的内餡，包的是貝貝引以為傲的未來之路。全家人都笑了，看得出貝貝笑得靦腆，看得出叔叔、嬸嬸笑得驕傲。

小時候看到門口時常有一位大哥哥步履闌珊地走來走去。媽媽，這個哥哥怎麼了？走路踉踉蹌蹌的，邊走還邊流口水？他呀！小時候發高燒來不及救治，腦子燒壞了，就變成這樣了！真是可憐的孩子！

小時不懂大人們的哀愁，只覺得哥哥好像沒人要的孩子，真可憐。現在這哥哥都不知走了多久了！想想或許他應該有更好的選擇吧！在那個訊息相對封閉的鄉下，他的父母親教育程度不高，不知道能找什麼援助。照顧這哥哥對他們家庭可以想像是相當艱辛的，這個哥哥也過得相當辛苦。如果有個港灣，能讓折翼天使們進駐，天使們是否會掛上大大的笑容呢？

# 愛的傳遞 天下無不散的筵席

文／國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班 江昱慧



每到農曆過年前，全省都會舉辦一次大型的暖心宴席，讓一些在社會角落的窮苦人，能夠在過年前吃一次暖心暖胃的團圓飯，主要的組群為：單親家庭、獨居長輩、以及無家可歸的街友等。

記得舉辦活動的前一天，主辦單位「創世基金會」，聚集我們這些熱血沸騰的志工們（主要為區長和桌長），到他們的辦公室開會，到達了現場，天啊！會議室爆滿！心裡的小劇場OS：好感動！大家都好有心喔！當下差一點落淚。因為有些還是下班立馬趕過來的，確實很有心！說明會開始，主要是了解當天時間的掌控（這很重要），因為後續會有很多活動的表演、市長的蒞臨，以及媒體記者等相關注意事項的解說。

當天七點就抵達中正高工（主辦的場地），因擔任區長的職位，要提早分配桌長和副桌長的工作證及服務的背心，並且再次說明相關注意事項；等各組員全員到齊後，大家陸陸續續地帶領參加「寒士三十」的貴賓們一一入席入座，接著就是我們這些熱情的夥伴們來為貴賓們服務。

現場有創世基金會、華山基金會、人安基金會、以及中正高工的學生們一起來共襄盛舉這場活動，讓愛的傳遞，蔓延下去！在活動場地中也有許多志工們免費幫這些貴賓們義剪（剪頭髮、剪指甲），真的很貼心！也有附設許多的活動廁所，如有行動不便的長輩，志工們也會一一帶領、陪伴，以貴賓們為首。



舞台上，主持人很熱情地歡迎這些來參加的貴賓們，以及無私奉獻的服務人員，接著還有許多陸續的表演、開場白，免不了的舞龍舞獅（這是必須要的），帶動氣氛很重要！接著還有地方人士的蒞臨，及高雄市市長的祝詞，現場好不熱鬧啊！並不是三言兩語可以形容的。

還記得當時有一位奶奶穿著一身大紅衣來吃饗宴，我對著奶奶說：「阿嬤！今天您最紅！最美！」當下她非常開心地說：「阿妹仔，我專程為了這一天而盛裝打扮穿的！我立即回應笑著說：難怪！全場您最水！（用台語的口語用詞）。



開桌鞭炮響！志工們開始陸陸續續去端菜、出菜，再一一為貴賓們分配美味佳餚；一圓桌共有十位，必須等貴賓們全數到齊後，才可以上菜，分配的原因，主要是為了讓大家都平均吃到每一道美味的菜色，為公平起見，由我們各桌的桌長和副桌長來一同分配。當菜一盤一盤熱騰騰地上桌後，看著大家吃得津津有味，每盤幾乎都以「秒殺」的速度來清空，完全沒有浪費任何一丁點的食物，而我眼中所看到的是每一位貴賓臉上所呈現出幸福洋溢的笑容及滿足感；使得我內心不由自主地發出莫名地悸動，因在大家身上，我得了前所未有的「幸福感」！

緊接著的重頭戲，當然是發紅包的片段了，相信這是每位貴賓最最期待的時刻，主辦單位讓每位貴賓不僅僅是有美味佳餚可享用，並且也很貼心地附上了每人一包紅包，好好地過好年，真的很用心！

### 【幸福回饋】

現今社會的底層，有許多我們未曾發現的無助者，或許每個人一丁點的小小付出，就可以帶給他（她）人大大的希望！參加公益活動讓我們心理和情緒狀態都會得到提升，同時透過幸福回饋的實踐，提升自己的幸福感，「相信你給別人的，始終會回到你身邊」！

# 陪伴中，從兒童的繪畫看兒童 心理投射

文／國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班 黃純珠



對兒童的表達需求—被「聆聽」，本是陪伴者（老師、家長或任何一位大人）應具備的回應，但往往因某些因素，兒童的內心世界或想像的空間，總僅能因現實形成為心中的小劇場，默默演出困難，藉由語言清楚的表達出來。當陪伴者能適時地提供兒童繪畫機會，讓兒童繪畫的本能，藉由圖畫呈現意識與潛意識中深層的真正想法，陪伴者便大有機會從他們的圖畫心理投射中，去理解與對應他們的想法和行為，並以正確的引導，回應有需要的兒童。



## 一、分析心理投射

何謂「心理投射」？人的圖畫是一種自我形象的投射，作畫的人都可能在創作的過程中，以作品來呈現個人的內在訊息（如：情感、感受、思想、價值觀、人際關係...等等）。而「心理投射分析」（**Projective Drawing**）便是一種心理評估的技巧。人在作畫的過程中，會不自覺地將思維、態度、願望及情緒，甚至性格等訊息反應在他們的畫裡，尤其是兒童與非語言表達者，繪畫投射便是他們心理（意識、潛意識）呈現及表達的極佳管道。

## 二、具備「分析心理投射技巧」對兒童陪伴者與兒童心理素養有何幫助？

實例：○宏是一名小二生，長相俊秀，反應快，是領袖型的小孩，但○宏卻常於老師交代事項中，與同儕發生語言衝突甚至肢體傷害，更令人頭痛的是○宏還會偷東西，且讓老師屢勸不聽，真是校園裡出名的負面風雲人物。某天，○宏來到課後班，在畫畫課上畫了一份A4大小的家庭圖，圖畫中的人物表情、三代關係和互動模式，終讓○宏嚴重的偏差行為露出蛛絲馬跡。之後，找來他的父母了解情況後發現，原來，這家庭的成員有外婆、爸爸、媽媽、○宏和弟弟，與圖畫中所畫的一模一樣。他們的關係表面看似和諧，但在家中卻經常口角與肢體衝突，而在此環境中成長的○宏，已在無形中建立了錯誤的認知，以為打人、罵人、偷東西洩憤都是正常與被容許的，因為這樣的行為模式在他們家中日日上演，經常發生無不奇怪。學校為改善○宏的打人行為及保護其他學童，決定由輔導處介入與○宏的父母溝通。當父母有所警覺與改變時，○宏的人際關係、學習態度也逐漸跟著改善了。由此證明，兒童陪伴者具備分析心理投射專業技能，不僅對兒童有所助益，在陪伴的兒童行為矯正後，更對自己的陪伴工作產生莫大的自信心。

## 三、陪伴中，用愛與專業祝福自己也祝福別人生命

衆多心理學家均一致認為即便是簡單的圖畫，都能反映出一個人的內心世界、性格特質、價值觀及人際關係；也就是說，一幅圖畫對作畫者所要傳達的訊息比千言萬語都要來得更直接、更豐富、更有意義。畫是心理衡鑑，也是一種心理評估的工具之一，陪伴者透過「兒童的畫」去看懂並理解困擾兒童的心理因素，並樂於用愛與專業幫助他（她）從困惑中跨出來，陪伴他（她）們迎向更健康的自己，讓陪伴工作也更具價值與意義。



# 離別不是永別 用心牽起永恆的愛

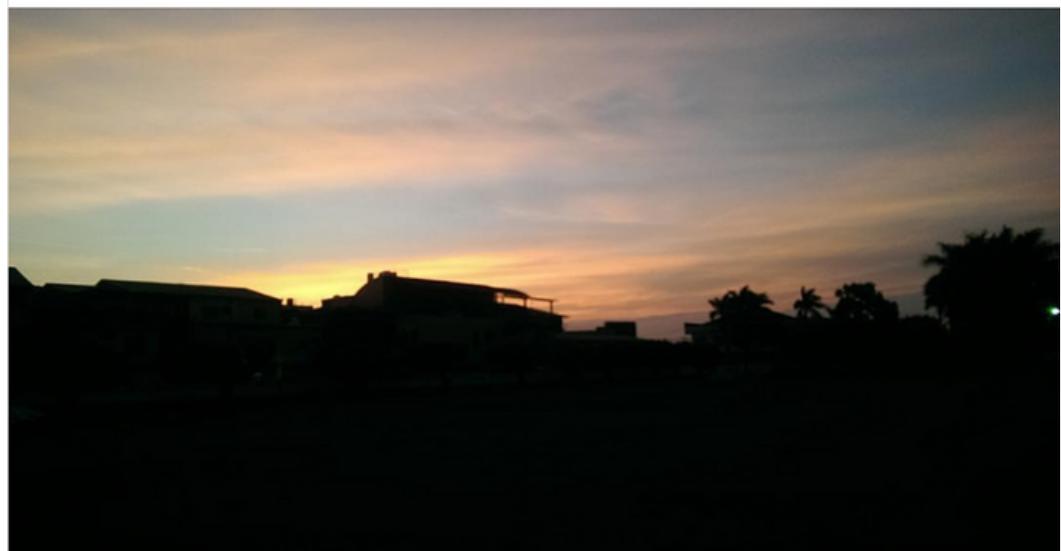
回顧自己生命中每個「離別」的時刻，無論分別的對象是親人、朋友或是愛人，每一次的離別都會在心中烙下深刻的痕跡，直到進入生命班後的我才開始有了不一樣的體會。人生中最深刻的一次離別，是父親的離開。

西元2005年，在我國小五年級時，父親因病離世。從得知父親生病到離世其實僅短短三個月的時間，是一個短到令人手足無措的時間，這是第一次那麼近的面臨到死亡這件事，從無知到遇到後的徬徨無助、悲傷痛苦，經歷過好長一段時間的調適。



張育慈  
2016年7月16日 · 人

好久沒有在夢裡難過到起來大哭  
我一直害怕失去  
有些人一旦失去了，就再也見不到再也摸不到了。憑著記憶的拼湊，一開始害怕忘記聲音，拚了命的讓自己沈靜下來在心裡複習他的聲音。  
當時總是覺得自己還小沒辦法留住什麼，也會懊悔為什麼沒有多做些什麼，現在想起來那時候如果能夠問一句 想要喝水嗎？然後順勢的遞上水杯，現在也許就不會難過成這樣，因為我覺得怎麼會連自己的父親都這麼難開口，我那時候真的多想了！畢竟當時的我在心裡演練過無數次遞上水杯的畫面，但我最後卻什麼都沒做的跑出門外。這是我對你最後一個記憶，在你還可以清醒的看著我的時候，所以對於當下的畫面總是一直出現在我的腦海裡，想到一次就痛一次。  
我害怕失去，但卻又好像不太懂得珍惜。  
現在只要夢到父親，就會好珍惜那些時光，我會別如當年的害羞，我會變得更撒嬌更懂事！  
Our memories will live forever, deep in my heart.



原來，一直以來放在心中的傷痛永遠都沒有消失，只是暫時被擱放在心中的某一處角落，不敢觸碰。

進入生命班後，也許是緣分的關係，如同淑美老師常提到的：「生命中沒有巧合」，我相信我是在最適當的時候，找到如何得到療癒自己與重建與父親的連結的寶典－《生死一線牽－超越失落的關係重建》。

我運用了書中所提到的「想像」，透過啟動自己的心像與父親建立聯繫，現在回想起來，當時的我並沒有接觸過任何死亡學的知識，大人們也未曾與孩子談論死亡議題，只能透過自己的摸索與嘗試，找出逃離痛苦的方法。作者提到：「想像，一直是療癒時很重要的資源。」我時常仰望著天空，想像著父親正在彼方與我相視，在任何時刻只要我仰望天空，或是閉上眼睛想像父親的模樣，他就是一直在陪伴著我，給我力量與勇氣。



其實，在父親生前，我與父親之間並沒有那麼親近，因為父親並不時常與我對話，但是在我心中他是我最敬愛的父親，對他是充滿著敬愛。正如同作者所提到的，透過「想像」，不僅能重新連結與逝去親友的關係，甚至還能比以往更加的親近，這也是我希望能夠透過自己的故事與經驗，協助更多人可以將悲傷化為向前動力的原因。

謝謝淑美老師將這本寶典翻譯出來，讓更多的人（包含我）可以療癒自己，前一陣子在閱讀此書的同時，也有人正經歷喪親之苦，我也將此書分享給他，希望能夠透過我們的力量，繼續讓更多人延續這份愛與溫暖。

離別，不是永別，而是要讓我們重新找回迷失的心，重建屬於你我之間永恆的愛。如同《小王子》一書中的狐狸所言：「真正重要的東西用眼睛是看不見的，得用心去感受。」，祝福每一位曾經或是正在經歷離別的朋友們，我們都能夠好好的，好好的重新找回那份最珍貴的愛。

# 醒悟 生命中的一課

文／國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班、長照物理治療師 簡靜婷

筆者為長照物理治療師，在長照領域執業將近十餘年，所服務的對象多數為老、病、殘，這些失智或失能的個案在家人無法繼續照顧之下，會選擇安置在機構內，而在機構內服務的我，使命應是幫助這些個案能回復日常生活功能或延緩退化。面臨一些生命末期的個案，內心總有一些聲音。這些「老、病、死」議題應是生命對我的召喚與啓示。當筆者父母因癌末需要專業的機構照護，進而成為我的個案，面對瀕死的抉擇與不捨，那種難以言喻的煎熬與創傷，實非一般的文字得以療癒與解釋。我希望他們能夠在最後的日子緩緩的離開，而不要身上插著管線直至離世。每當想起母親最後一刻躺在我懷裡，仍輕聲喊著我的名字，數年後換成父親也安置在我執業的機構，便開始思索此時的困境，究竟是因為失去至親而感到迷惘，還是過度執著的焦慮所造成；身體疾病與情緒的不平靜，是積累來的，還是心念所牽制。是生理影響心理，還是心理牽動生理。

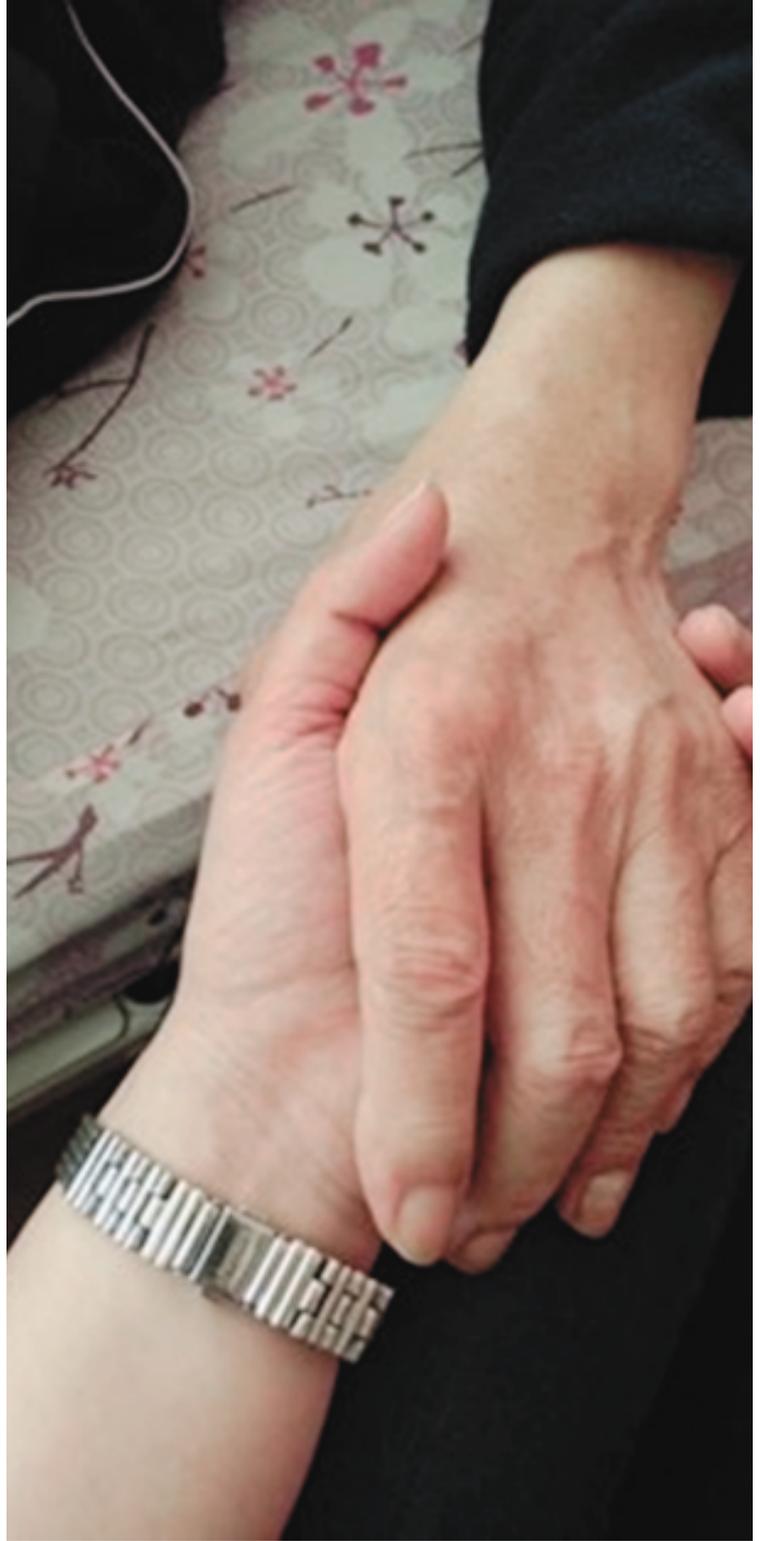


家母罹癌時，我的先生與孩子在同一天陪著家母一起理髮

---

長照物理治療，這是我內在的英雄之路。因為選擇在機構內服務的治療師並不多，為何自己一路來心志不變？即使父母離世了，我仍然堅持這條辛苦又孤獨的路。有著無數的曾經，與個案家人的互動，看家人們將親人安置在一個陌生的機構接受照護，那種的不捨與焦慮，我能深深體會，願並肩同行。現在的知識傳達極為方便，個案的家人們對於疾病的了解也漸漸提高，但是這些因病的惶恐與不安恐非知識可以緩解。有時需要的是被理解與同理。

學者林麗秋在2020曾說過：「喪親的痛，不是用理性的方法就可以免除，必須貼近「生、老、病、死」的實際經驗，才能理解因為死亡的悲傷帶給我們的變化與影響，才可以在悲傷處境裡幫助自己及他人。」意義治療大師Frankl所提出三種發現「生命意義」的途徑，其中之一就是藉由創造或「工作」。想到這裡，我深深的吸了一口氣。自己是何等幸運，能夠藉身處病痛苦難的機構反思自身，期許能超越苦難，追尋生命意義。筆者在碩班一年級時接觸生命意義相關書籍，其中一本就是Frankl—《意義的呼喚》，其中提到「每一個人獨一無二的特性，使得每個人都與眾不同，也使得每個人的存在有其意義。這種特質與創造性的工作和人類息息相關。一個人一旦了解到他的地位無可取代，自然容易盡最大心力，為自己的存在負起最大責任。他只要知道有責任為某件尚未完成的工作，或某個殷盼他早歸的人而善自珍重，必定無法拋棄生命。他了解自己『為何』而活，因而能承受得住『任何』煎熬。」



家父罹癌時最後的道別

用心感受到Frankl這段的歷程，就如同筆者照顧雙親的過程。從母親癌症的發生、開刀、化療、放療到臨終，還有我用心不放棄持續在長照領域裡，不僅是訓練個案的復原，在無法復原的個案，更是要以同理心對待家屬們，因為我曾經在這個當下也是苦難的家人啊。而這些個案的家人們得知我雙親離世的當下，給予我深深的擁抱，甚至相擁而泣。



離世前兩週，安寧醫師來看我父親

筆者在十多年前曾經參與過佛教經典的讀書會，在前輩的引導下，能稍微了解當時六祖惠能為了求法不辭辛勞，經歷太多的磨難，然而這些磨難不離世間覺性，也就是要從日常生活去實踐體悟。當時我的父母健在，所以只能看著這經典的字，去意會當時六祖惠能所受的外在考驗。但我無法深入去求知六祖內在的佛性是如何的超脫。直至筆者雙親離世，受到雙重失落與創傷，帶著悲痛前行將近十年的歲月。在因緣聚合的情形下，我選擇了就讀高師大生命教育，也將自我敘事這個難題放在論文寫作的第一順位。藉由此時，一邊敘寫生命故事，一邊探究佛法，將這雙重失落與創傷轉化成有意義的過程。這個過程即是「醒悟」。

# 我的冒險-里長落選人生



街口拜票

當我接獲高雄師範大學通知我生命教育碩士班錄取時，我正在競選里長的路上，111年的我不知為何興起了選里長的念頭，我憑藉著社工魂參加了「女村里長參選培力班」進行一連串的訓練，當時的口號「攜手里民－共創社區發展」以無黨籍參選，我的親朋好友都無法置信地表示怎麼可能，這是政治啊！多麼黑暗啊！我只是想把社工所學的社區工作帶入鄰里服務里民而已啊！

在拜票過程中，我努力地站街口拜票、走遍鄰里的每一條路、跑垃圾車、遇到里民訴說著我的理想，確實獲得一些婦女和中間份子的認同，卻不敵對手政治的操盤，重重的跌一跤，在開票時，深深的打擊著我，結束後我害怕面對那些居民，原本雄心壯志的理想跌落谷底，我又回到隱藏的我。

阿德勒說自卑感是人向上發展的動力，自卑感來自於兒童期的我，在12歲

時失去了爸爸，悲傷來不及梳理就忙著搬家，兄弟姊妹各散他鄉，當時我們住在燕巢二年，同學的情誼非常的好，父親在世時，是備受呵護的公主，喪父後的我才知道爸爸欠了很多錢，開始了手足分離的日子，我和大哥和媽媽住、二哥那時候考上台中逢甲大學、姐姐住在二舅家，家庭生活對我來說好遙遠，讀國中時，我跟同學就去打工，做印刷品賺取零用金，高中大專十，都是以夜校完成學業，因而建構的人生原型總是朝著自卑或補償自卑的方向前進。



遊街造勢



上圖 女村里長參選培訓班  
 左圖 辦理社區議題講座  
 右圖 里民同歡

結婚後我那不認輸的精神，對於他人的想法非常在意，在別人的期許下過日子，那些好勝心都只是隱藏我的自卑，我害怕別人說我只會說大話，我將選里長的心和想法說出來，同學會說我只是說說，因此在我53歲時，女兒開始穩定的接學生教鋼琴、兒子到德國修博士，在穩定的生活下擔任社工的我，決定把工作暫停，下定決心參選里長，想要證明我不是說大話的人，憑藉著一股熱情投入里長競選之路，但其實我是害怕的，我不喜歡輸，我只想證明我可以，我是有價值的。

回想這半年的競選人生彷彿是一場冒險，阿德勒 ( Alfred Adler, 1870/2/7 - 1937/5/28 ) 心理學講義提及「只要孩子的自卑感不太強烈，一定會努力讓自己有價值，並投入人生有益的面向」，我希望透過追求成就與優越，掩飾我的自卑感，目標是獲得讚賞、獲得肯定，這趟冒險旅程落幕了，自卑而脆弱的我，雖然沒成功選上里長，期許在未來的社工路上，依然可以憑藉我的熱忱，服務需要幫助的人。



# 喜馬拉雅山的呼吸

文／國立政治大學教育學系博士班 余幸子

## 追尋山間的靜謐：尋找身心的避風港

因休學的關係，同班同學都已早我畢業了，我孤單地度過了書寫碩士論文的半年。我輕輕闔上筆電，一切都結束了吧——那些長夜的掙扎，鍵盤上的敲擊聲，咖啡香與書頁的沙沙聲，它們隨著碩士論文的最後一個句號而告一段落。我在台北的這個小角落裡，面對著密密麻麻的字跡，卻感覺自己像是一條游到了盡頭的魚，渴望呼吸更廣闊天空中的空氣。此時，心中萌生出一個念頭——逃離。口試訂在六月底，我急不可耐地想要逃到別處，到沒有圖書館、咖啡廳和長得像研究室的建築的地方。或許和台北長得越不像，我會覺得越順眼。

不，不僅僅是逃離，是尋找。全職實習和碩士論文，磨

損了我的雄心壯志，在即將結束這個階段的時刻，我發現自己的目標所剩無幾。這幾年一直按部就班走著，我沒想到職業訓練的道路在前進、我的生命也在前進，我理解的、在乎的、想要的、迴避的一直在變化，卻沒有機會被重新檢視。「啊那，然後呢？」，面對這個問題，我很不確定。我亟需一個可以停頓的心理空間。

我決定去尋找一個新的起點。回顧這幾年我所擁有的新事物，瑜伽是很寶貴的一塊。瑜伽的練習成為我被論文支配的生活的秩序、將身和心連結起來的儀式、通過克服挑戰，感受到自己的能量的泉源。建立瑜伽練習者的認同，於我而言是全新的、令我無比享受的自我領域。我在想可以如何將這種自己從瑜伽中獲得的東西也帶給其他人？為什麼不去

學習教學的方式？這樣一個突然的想法跑出來。聽聞許多的老師都會前往印度或尼泊爾等地進修，浸淫在瑜伽修行者的環境中，再帶著那些滋養回來細細品味。我見過他們提到那些經歷時，臉上突然被柔光籠罩的樣子。不如也去試試看吧，在喜馬拉雅山脈中練習，聽起來太酷了。於是，隨著六月底的口試結束，我踏上了前往尼泊爾的旅程，一片被世外桃源般的喜馬拉雅山脈環抱的聖地。



## 霧中的覺醒：山谷裡的自我探索

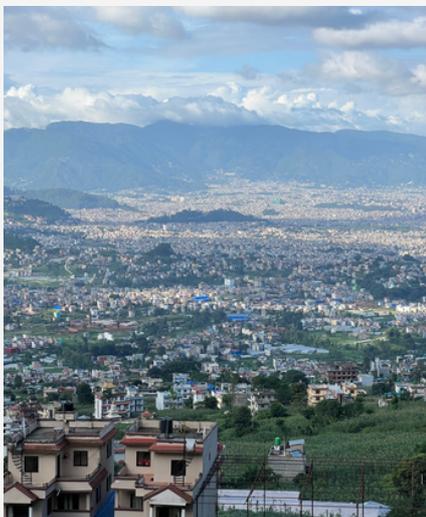
從台北的繁忙到喜馬拉雅的寧靜——這不只是一段地理上的距離，更是從一種生活方式到另一種的轉變。第一次踏上喜馬拉雅的土地，那種感覺就像是開啓了一扇通往另一世界的門。

瑜伽中心為我安排了接機，出現的是一位說話帶點大舌頭的親切大叔，他是我在尼

---

泊爾遇到的第一位在地人。因根本聽不懂他所說的內容，我們的對話有點像是在玩猜謎遊戲，但這絲毫不影響我們的好心情。我把行李一扔，跳進那輛有些歲月痕跡的車裡，就這樣開始了我的尼泊爾冒險之旅。行車途中大叔還隨意地搭載了一位路人，看來這裡的人們對於搭便車一事相當隨和，他們的猜謎式閒聊和笑聲充滿整個車廂。車子穿過小巷，轉過彎，我們開始上山的路程。周圍的三層建築和隨處可見的電線，在薄暮的輕柔中顯得格外平靜。尼泊爾給我的第一印象，就像一杯調好的香料茶，熱情、隨和，帶點小驚喜。

我的尼泊爾生活從每天早上七點的瑜伽練習開始。瑜伽中心就坐落在喜馬拉雅山脈裡，周圍是一片生機勃勃的居民區。早晨，大霧像一層薄紗覆蓋在山谷上，從教室的落地窗望出去，只見一片白茫茫。



這裡沒有城市的喧囂，只有我自己的呼吸和心跳在靜靜地演奏。霧中的瑜伽練習，對我來說就像是開啓一天的神秘之旅。要在空腹的狀態下早起練習並不容易，但對我來說，這不只是身體的鍛煉，更像是在探索心靈的奧秘。隨著一個又一個瑜伽姿勢的轉換，我的心情也跟著上上下下。在這片被霧氣繚繞的小天地裡，我學會了與自己進行深刻的對話，開始頻繁地聆聽自己內心的聲音。這些最真實的聲音成了我與自己交流的橋樑。

通常到了午後，陽光會驅散霧氣，逐漸揭露出山谷間清新純淨的空氣，有時還能遠遠看到聖女峰的輪廓。四周是寧靜的山脈和翠綠的樹海，我感受著每一次呼吸連接著大地與天空。每一個動作都不再只是肌肉和骨骼的伸展，它們轉化為心靈的伸展，每一次深呼吸都像是在吸入整片森林的靈魂。

耐心和耐力在這樣的滋養下長出來。當我在瑜伽墊上，身體的每一個細胞都像在舞動。這些動作，就像是尼泊爾古老的節奏，古老得彷彿來自於雪山的深處。我在練習中體驗到了寧靜的時空流動感，即使身邊的人來來去去，即使山谷裡風起雲湧。

練習至日落後，瑜伽士們便休息了。夜晚的山谷很冷，

居民區的燈光星星點點，透過密集度可以數到道路與建築，停電是時有發生的，可以看到星光一片、一片地消失又重現，那是裹著毛毯，發呆與回味的好時間。在這樣日復一日的練習中，我開始理解：瑜伽不僅僅是關於身體的柔韌性，更是關於內心的開放與接受。瑜伽的真諦不在於複雜的體位法，而在於如何透過這些動作與自己和諧相處。在這片遠離塵囂的淨土，我找到了一種全新的自我覺醒，我尋找的答案。



### 世界各地的女生與在地的孩子—連結

尼泊爾，這個地方不僅教會了我如何與自己和解，還讓我學會了如何拓寬與世界的連結。在瑜伽訓練班，聚集了一群來自地球不同角落的女生，有的來自紐西蘭、有的來自美國，還有比利時和以色列的朋

---

友，大家聚在一起，共同的夢想是成為瑜伽老師。每個人背後都有一個精彩的故事：比如那個企業教練出身的紐西蘭女生，她的虔誠和對佛教的熱愛讓人印象深刻；還有那位美國高中老師，厭倦了標準化的教育體制，渴望著做些真正喜歡的事情。以色列女生則是剛從軍隊的文職退役，試圖從旅行中遇到的其他的女性身上尋找啟發，開展自己的職業旅途。這裡的每一天，都是關於文化交流和人生觀點的碰撞。



在瑜伽中心的建議下，我們這群國際學員決定一起去當地學校進行捐贈。那是一所坐落在山谷中的小學，雖然條件簡陋，但教育的熱情卻無處不在。學校的孩子們，他們的教室不僅限於四堵牆，更多的時候，他們是在大自然的懷抱中學習。在這裡，孩子們往往在同一個教室裡接受教育，年長的學生幫助年幼的學生，老師們則更像是引路人，而不僅僅

是知識的傳授者。這樣的教育模式讓我深刻感受到社區合作的力量，以及教育在促進這種力量中的角色。

我們帶去的文具和球類雖然簡單，但在那些孩子眼中，卻是無價的寶物。他們的笑容純真而感人，讓我們的心都被深深觸動。通過這些互動，我不僅學到了尼泊爾的文化，也對教育的真正意義有了新的理解。這裡的教育體系雖然受到英國舊制度和印度體系的影響，但在山區，教育的形式與內容顯得更加原始和自然。學校不僅是學習知識的場所，更像是社區的心臟，孩子們在這裡學會了與大自然和諧共處，與不同年齡的同伴一起學習和成長。

然而，這片土地上的教育也面臨著挑戰。許多孩子只能接受到基礎教育，而2015年的地震更是對這裡的教育設施造成了巨大的破壞。我看到了當地人對教育的堅持，即使在困難中，他們依然努力尋找重新開始的希望。

在這個神奇的國度裡，教育不僅僅是學習知識，它是與自然和諧共處的藝術，是在生活的每一個角落裡尋找學習的機會。雖然這裡的教育面臨諸多挑戰，但當地人對教育的堅持和熱情，讓我看到了希望與可能。在尼泊爾的日子，不僅

是我的瑜伽之旅，也是我對教育深刻感悟的旅程。



信仰的色彩：在儀式中尋找生命的意義

在這段旅程的最後，我走進了尼泊爾的靈魂——那些古老的廟宇和神聖的儀式。尼泊爾是一個宗教信仰多元的國家，以印度教為主要宗教，佛教也有著深厚的歷史淵源和廣泛的影響。這兩種信仰在許多方面交織在一起，形成了尼泊爾獨特的文化景觀。尼泊爾人對於宗教有著深刻的敬仰之情，這在日常生活中的儀式和節日慶典中都能夠看到。

我還記得走進斯瓦揚布那特佛塔那一刻，那金色的塔尖在藍天下閃耀，顯得尤為莊嚴。加德滿都谷地被稱作「斯瓦揚布」即「自我證一」，斯瓦揚布寺廟之名由此而來。我漫步於廟宇之間，聽著風中飄揚的經幡聲。那些飄揚的經幡，每一個顏色、每一個圖案都好像帶著特殊的意義。風中



的經幡聲，像是大自然的歌聲，帶著祈禱和祝福，飄向遙遠的天際。每一次仰望，我都覺得自己每一個呼吸都充滿了敬畏和感激。那一天，我遇見了一位正在念誦經文的喇嘛。他就像是一座山一樣堅定，聲音穿透了周圍的喧囂。我坐在他的對面，聆聽著，讓那些古老的語言流過我。

在巴勒什瓦爾寺前，我接受了一位祭司的祝福。他的手沾上紅色的粉末，在我的額頭上點上被稱作Bindi的紅點。那一刻，我感覺到一股溫暖的力量流過我。我閉上眼睛，深吸一口氣，感覺自己與這片土地的連接比以往任何時候都要深刻。周圍是嘈雜的市集，但在這座寺廟的門檻上，只有平和。



夜幕降臨時，我來到了巴格馬蒂河河邊。那裡的河水在夕陽的映照下閃閃發光，岸邊聚集了信徒和遊客。這裡有著著名的印度教神廟——帕斯帕提那寺。時常舉行印度教重要的喪葬儀式——火葬。這個儀式通常在恆河沿岸進行，信徒相信這樣可以幫助亡魂解脫，達到摩訶薩婆若 ( Moksha ) ，



即靈魂的最終解脫。我見證了生命如何在火焰中終結與重生，那是對物質世界的告別，也是靈魂無限循環的見證。看著熊熊燃燒的火焰，我感受到了一種無法言喻的寧靜與力量。這些儀式不僅是對死者的告別，更是一種生命與靈魂旅程的慶祝。我在這裡好像知道了如何放下，如何接受，也學會了如何欣賞每一個當下。

## 尾聲

隨著我的瑜伽老師訓練接近尾聲，我知道我將帶著這些記憶回到我的日常生活。尼泊爾給我的，不僅是一套瑜伽練習，更是一種生活的態度，一種對世界的看法。我學會了如何生活得更有意識，如何與周圍的世界和諧共存。這片遙遠的土地，這些簡樸的人們，這些古老的智慧，都將一直在我的內在保留著。

這是我的喜馬拉雅之旅，一個關於呼吸、生活和自我覺察的故事。在這裡，我找到了我自己的節奏，學會了如何在生命的每一個節拍中，找到自己的位置。



國立高雄師範大學

生命教育研究學會 出版發行

ASSOCIATION OF RESEARCH IN LIFE EDUCATION, NKNU