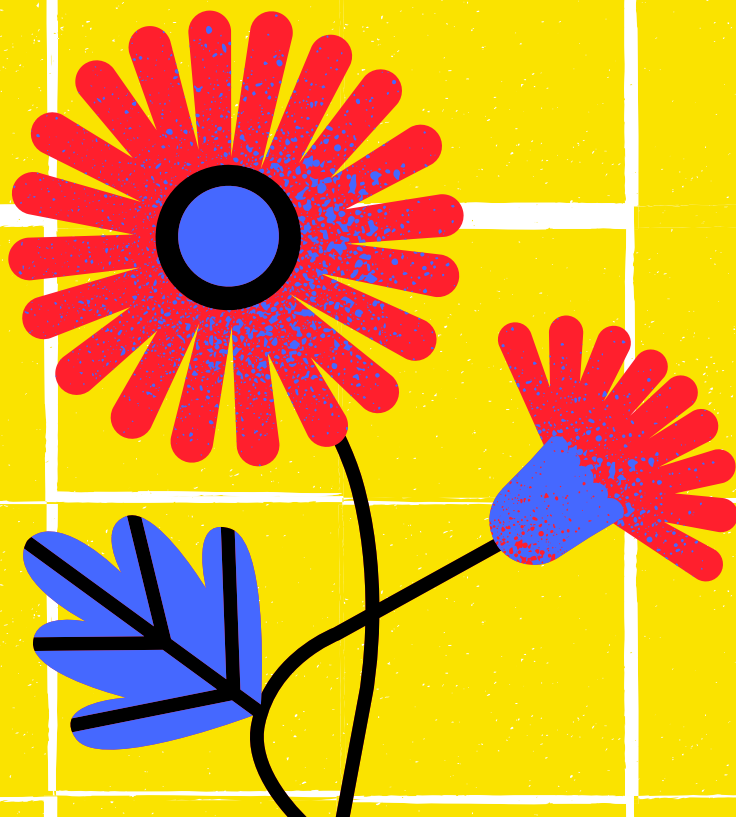
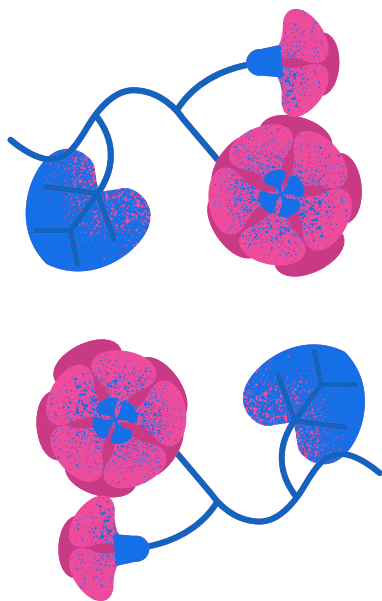


生如夏花 死如秋葉



國立高雄師範大學
生命教育研究學會 發行
2024 年 12 月 第九期



特稿-

比悲傷還悲傷-追憶生命典範王載寶博士 (Dr. Paul Wong) / 張淑美 教授
生命過程中的「偶然」與「邂逅」/ 陳灝翔 助理教授

本期專題-

我的生命教育_護理價值 / 蘇汶欣

折翼飛行的勇者：陽光消失的一刻 / 王紫蘭

藍晒圖・光影中的愛 / 許玲瓏

我有一個夢：生命教育在國中 / 黃司聿

面對生命的陰影《那些得不到保護的人》讀後感 / 孫文英

懷胎 / 劉思綾

哺育 / 劉思綾

生如夏花 死如秋葉

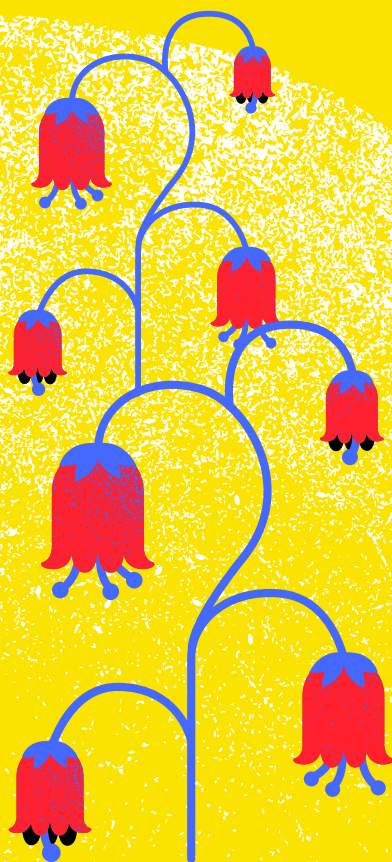
第九期

發行人：丘愛鈴 主任
指導教授：張淑美 教授
總策畫：孫文英
執行主編：孫文英
編輯：劉恩綾

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/L.EDUatNKNU>
聯絡信箱：tbedu@nknu

出版日期：2024年12月
本期未註明出處圖片及插圖皆取自canva
版權所有，未經同意不得轉載



認真活在當下

生命教育碩士班二年級 / 林焯濱

時光飛逝，轉眼間已碩班二年級，同學們開始著手論文期刊寫作發表。猶記得碩一時，師長的面命耳提人生三問：「人為何而活？」「人應如何生活？」「如何能夠活出應活的生命？」透過提出人生三問來思考我們的人生價值和目的，活出有意義的人生。西方有句話：「要活得像明日就要死去一樣。」反向思考正向面對，這句話其實是要我們發揮生命價值，幫助需要幫助的人，捨得犧牲奉獻，重要的是提醒我們要：認真活在當下！

我與犬隻生活訓練在一起，很羨慕犬隻「活在當下」的狀態。人類因大腦的發展，擁有了記憶和預測未來的能力，這使我們容易被過去和未來牽動。然而，這些能力在一定程度上也讓我們承擔了更多的情緒壓力。動物缺乏長期記憶和複雜的思考，擁有強烈的生存本能，它的情緒反應通常都是即時的，沒有複雜的思維過程，因此牠們不會像人類一樣因為擔心、後悔或焦慮而分心，而是能夠完全專注於當前的活動和需求。這些特質讓它自然地活在當下，同時也啟發人類，透過減少過多的思考和專注於當前來獲得更平靜的心靈。

現在的人身體雖然都在當下這個時空中，但內心卻是飄忽不定的，總是在思前想後，要麼追憶過去，要麼憧憬未來，所以不能叫做活在當下，但是從古至今生命就是這樣延續過來的，人們的生活本來就是如此啊！活在當下與否又有甚麼關係呢？當然有關係啊！我們總是會不斷抱怨，事情太多、壓力太大，因為時刻以自我為中心，永遠不滿足地追求財富、地位和名利，執著於過去的得失，幻想於未來的成敗，煩惱就會一直伴隨著，卻讓自己變的不快樂。事實上我們無法改變處境，除非先開始改變選擇。

選擇好好把握當下，珍惜現在，不寄望於未來，不再浪費生命，不再怨天尤人，不再等待時機，因為在不完美時條件下活在當下，是一種珍惜眼前、專注於現在的生活哲學。我們不再沉溺於過去的遺憾或對未來的焦慮，鼓勵人們放下內心的負擔，專注於當前的經歷和感受，全然投入當前的每一刻。清楚知道什麼是最重要的，不要等，現在就去做，生命最重要的不是活多久，而是能為身邊的人帶來什麼樣的貢獻和活出怎麼樣的自己，抱持這種心態讓我們更能體會生活的美好、提升幸福感。

靜下心來傾聽或冥想這四句話：過去，早就不存在；現在，一切都是最好的安排；未來，根本還沒發生；本來無一物，何處惹塵埃，隨處應自在。共勉之~

CONTENTS

特稿-

- 比悲傷還悲傷-追憶生命典範王載寶博士 (Dr. Paul Wong) /張淑美 教授 1
生命過程中的「偶然」與「邂逅」/陳淙翔 助理教授 8

生命照相館-

- 迎新活動 13
課程體驗 14
學術交流 15

本期專題-

- 我的生命教育_護理價值 / 蘇汶欣 17
折翼飛行的勇者：陽光消失的一刻 / 王紫藺 19
藍晒圖・光影中的愛 / 許玲瓏 20
我有一個夢：生命教育在國中 / 黃司聿 22
面對生命的陰影《那些得不到保護的人》讀後感 / 孫文英 26
懷胎 / 劉恩綾 29
哺育 / 劉恩綾 32

比悲傷還悲傷－

追憶生命典範王載寶博士 (Dr. Paul Wong)

張淑美 / 國立高雄師範大學 教育學系 生命教育碩士專班教授

一、引言：一位重要的師長辭世

永別¹

要說永別
多麼困難
萬分不捨
總要放下

Farewell

To bid farewell,
It is indeed difficult.
Even if I must say so,
I have to let it go.

---2024/10/25 張淑美 悼念王載寶博士 (Dr. Paul Wong) (1937/04/0-2024/10/21)

二、王載寶博士 (Dr. Paul Wong) 簡介

王載寶博士 (Dr. Paul T. P. Wong) 於1937年出生於中國大陸天津，是著名的加拿大籍華裔國際心理學家、心理治療師。他最獨特的貢獻，以開創兼「意義療法 (Meaning Therapy, MT) 」與實存正向心理學 (Existential Positive Psychology, EPP) / 第二波正向心理學 (Positive Psychology2.0, PP2.0) 」 (張淑美，2022 ; Wong, 2017 ; 2018 ; 2019 ; 2020 ; 2021)，備受矚目與推崇。

在北美心理學界大本營中，偏重實證科學主義研究範式、甚至於是偏頗的「怪異心理學」 (WEIRD Psychology)² (Henrich et al.,2010) 勢力，以及過於強調正向、排除負面與痛苦的主流正向心理學 (或第一波正向心理學) 強勢浪潮下，王博士卻獨排眾議，關注生命實存的痛苦、孤獨、挫折、焦慮、失敗、死亡等等「負面」事實的存在，勇於提出兼具中西方文化中的傳統智慧見解、提出因應與超越、轉化的理論與方法 (Wong, 2021)。他堅毅無比、不畏艱辛地為遭遇到生命中不可避免之困境與痛苦的人們，提出「轉苦為樂」的幸福與興盛 (flourishing) 解方。他終生孜孜不倦，甚至在身體病痛中仍未停下研究、寫作發表與思考，數十年如一日，直到2024年10月21日他生命的最後一個呼吸。他一生共出版至少(或超過)9本專書、300篇以上的文章、榮獲國際心理學界與相關學會組織頒發傑出、特殊貢獻、終身成就等獎項 (張淑美，2022)。

1 英文文字感謝高師大前文學院院長英語系陳靖奇教授 (已退休) 指正。

2 WEIRD，是Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic第一個字母縮寫，指西方的、受良好教育的、工業化的、富有的以及民主國家地區為研究樣本的心理學。

王博士對於國際心理學界中各方面的貢獻不僅於上述，更是許多領域的先驅開創者、研究者、教學者與實務推廣者。我曾專文介紹王博士的國際學術貢獻，簡要歸納為：「國際傑出的心理學家，多項心理學理論之開創者與應用推廣者；傑出的死亡學學者與研究工具開創者，更是西方生死學的重要先驅；是意義治療學最佳代言人，更是意義為中心療法的開創者；第二波正向心理學的帶動者，也是正向心理學理論與研究的先驅」(張淑美，2022)。

這樣多方成就與貢獻的學者，一路走來其實非常艱辛與備受打壓，但他總能以堅定的信仰，堅持利益世人的高遠目標與初衷，不畏艱難、突破困境、開創新局並持續開展、研究與應用(Wong, 2017)。他能看到普世的實存問題以及處於劣勢與艱困處境人們的希望與幸福，並且堅定不移地投入研究與奉獻，和他華人儒釋道傳統的幼時庭訓、家庭教養，以及身為戰亂下逃難香港的難民與少數族裔移民等家庭與時代背景也很有關係。然而在這些苦難、歧視、恐懼的困境下，卻能「忍人所不能忍、行人所不能行」，堅毅走出一條偉大的學術路，則是他非常了不起、令人敬佩之處(Wong, 2017；詳見他的學術網路上的自傳，<http://www.drpaulwong.com/autobiography>)。

三、與王載寶博士(Dr. Paul Wong)的情誼

王博士與臺灣有很深厚的緣分與情誼，與夫人Dr. Lilian Wong曾於2002年、2006年、2013年、2017年四次來臺巡擔任國際生命教育學術研討會、生死教育研討會之專題講座與工作坊主講，以及巡迴全臺超過十個大專校院，包括福智教育園區之佛教學院籌備處，以及蓮花基金會等臨終關懷相關機構單位講學，講授主題包括：臨終關懷、善生善終、生死教育、意義療法、意義中心教育、正向心理學、靈性修養等。他們從來不曾提過酬勞、待遇，從不要求住宿、招待個人需求等等，而總是問需要他講什麼主題、聽眾需要什麼，總是歡喜講課以及和學員聽眾們互動。他們是享譽國際的資深學者，得到的酬勞有限，卻總感激與稱說來臺灣受到多麼溫暖的招待，感受到華人文化傳統的溫馨與真摯友誼。

最早與王博士夫婦互動的臺灣學者，是佛光大學吳慧敏教授，她從2000年起幾乎出席每年王博士在加拿大舉辦的「國際個人意義網絡」(International Network on Personal Meaning, INPM, <http://meaning.ca/>)意義研討會(Meaning Conference)雙年會。我個人則是繼1989年完成兒童死亡概念與死亡教育相關碩士論文後，持續博士研

究的方向，大約在1990年開始關注王博士對於死亡心理學的研究與工具，1995年完成的博士論文也介紹王博士著名的死亡態度多向度量表（Death Attitude Profile, DAP）與修訂版（Death Attitude Profile Revised, DAP-R），這兩個量表一直是國際間，包括台灣，是最常被使用的死亡心理學研究工具，非常敬佩他的前瞻見解。真正見面則是起於王博士夫婦第一次來臺講學，是應紀潔芳教授邀請於2002年12月14至15日在彰化師大舉辦的：「防治青少年自殺與生命教育研討會」擔任專題講座開始，我們就一見如故，非常投緣，之後與他們保持密切聯繫與情誼互動。我個人也多次組團到加拿大出席王博士夫婦的意義研討會，他們總在會後熱情招待臺灣朋友們、邀請到他們家作客敘舊，我與吳教授和他們就像認識幾輩子的朋友，也像家人一樣。

2013年與2017年他們不辭辛勞來臺講學三星期與一個月左右，主要是我與吳慧敏教授安排。我們也主動提出完成王博士的英文自傳以及另一本《Inspirations for Difficult Times》翻譯與出版。我與吳教授和他們夫婦最密切聯繫，我則多方介紹與推廣王博士的學說，也在日夜間碩博士班相關課程中帶入王博士的學說與他YouTube頻道的專業演講與授課影片。

除了上述這些簡短說明，很奇妙的緣分是，王博士與我先父同庚屬牛，我和吳慧敏教授也常私下稱他像做牛做馬的老頑童，他是我如父親般的學術導師與生命典範。我們與他的學術互動以及和他們夫妻的情誼，是說不完、道不盡...。

四、雖然比悲傷還悲傷，還須轉悲慟為意義

王博士除了飽受種族歧視與學術打壓之外，自2007年度過癌症之後，經歷過多次大小手術，這兩年身體狀況急轉直下，又於2024年暑假以高齡87歲二度感染Covid-19。2024年08月28日他的臉書貼文之後就中斷，我莫名地擔憂。果真，王博士夫人Lilian隔幾天告知他緊急住院並動了手術，Lilian陪伴他在醫院將近兩個月，王博士於10月21日安詳辭世。

我如失去至親一樣地悲慟，除了再也無法相見聯繫、向他請益之外，還有許多的虧欠與來不及的自責。他過世後，我在臉書（[Shu-MeiChang](#)）陸續記載一些追憶文字。以下，我想用不是完整文章的方式，而是選擇臉書貼文，呈現我當時的悲傷，以及比悲傷還悲傷的遺憾、遺憾之後的沉澱與思考，說明我的悲傷歷程與自我撫慰，進而希望更加堅定努力追隨王博士的腳步與遺願。

Shu-MeiChang 2024/10/23

#DearPaul..RestinPeaceandLove...

忍住無法言喻的哀傷…從2024/10/21臺灣時間下午收到Dr. Lilian Wong告知（我和佛光大學吳慧敏教授），她摯愛的夫婿Paul安息主懷…我的心也跟著Lilian一起悲傷、懷念與祈求…。雖然忍痛告知他們臺灣的好朋友學生們，大家也為Paul祈禱、迴向，並祝福Lilian與家人得平安…我起初仍不願意在臉書宣告這個消息…但是，我也要找到安慰。所以（於10/21）po出提摩太後書4:7-8經文文字，帶給我很大撫慰，我也同樣以此祝福Lilian與他們家人們平安。22日凌晨恭誦地藏經，虔誠迴向給另一位學術導師王載寶博士（Dr. Paul T.P. Wong）…。

Paul雖是堅貞的基督徒與多倫多第一位華裔牧師，但自幼的家風庭訓，都是傳統儒釋道文化陶冶。他從小立志效學孔子，在他自傳描述，日本侵略東北，他們舉家倉促搭船逃難香港，一路上緊抱著疼愛他的小學老師送給他的菩薩像，帶給他極大的平安以消解驚險旅程的恐懼……到香港就讀中學期間，上主的恩典降臨他們當時苦難的家，一一應許他的祈求，終於蒙恩，謙卑感恩信主。他不僅是堅貞使徒，也因為自身文化背景以及一生歷經各種身心靈的打擊與挑戰，深能理解苦難中得平安喜樂與內在真實幸福的需要。所以，畢生的心理學說與諮商治療（及教育）方法，都是含攝多元文化與信仰的。尤其能整合西方心理學並兼具儒釋道思想，更可幫助各種文化脈絡下的人們！說不盡他的功德與懷念…。

來不及在他生前出版自傳中文版，以及已翻譯好的《Inspirations for Difficult Times》（中英文版）…等等，讓我無比自責、愧疚與傷痛。但往者已矣，必須來者可追。感謝許多同道的相互寬慰打氣與協助，甚至於自己更需要撫慰的Lilian示範傷痛中的堅強與信靠上主的心，讓我深受感動與鼓勵…。過去主要籌畫他們來台講學的我與慧敏老師，以及所有他們講學地點的，一起到加拿大意義研討會的，以及所有認識他及其學說的臺灣與各國同道們，將會繼續弘揚他的學說與方法，造福更多人！

感謝北護林綺雲教授成辦2024/10/18第一屆意義論壇，我替代了當時還在住院中的Paul的時間，以「喜樂悲苦都是福—意義療法與第二波正向心理學開創者Dr. Paul Wong簡介」來說明他的學思行誼，最後一起禱告他得到療癒與康復…。沒想到21日下午得到遺憾的消息。也許他曾親臨現場，並感受到大家的祝福後放下萬緣，免去身體枷鎖，聖潔的靈魂返回主的國度。也許哪一天又乘願再來幫助苦難的世人…。

Shu-MeiChang 2024/11/10

悲傷是因為愛，悲傷是正常的，因為悲傷而哭泣難過也是正常與有意義的，正是Dr. Paul T.P. Wong的Meaning-Centered Grief Counseling & Therapy的論點…。

生命很短暫，想做的事情要及早去做。「既然無法掌握生命的長度，就盡量活出生命的寬度和深度」…。身為學者，在研討會哭出來很丟臉嗎？好像是，但那又怎樣呢？

第一次在研討會上因為難過哽咽而無法報告，可能至少二十年前（可能是2001年）吧？我在彰化師大由紀潔芳教授主辦的國中生生死教育研討會休息時間，遇到大學

時代的學妹也來參加，然後我們一起聊到共同敬愛的故張奉箴教授/神父，兩人都頗難過（奉箴老師在高師大退休後到輔仁大學擔任天主教史研究中心主任等職，於1997/12/30一場天主教相關的研討會主講時，在台上突然心肌梗塞，說出最後一句話：「我是上主最沒用的僕人」，就倒下辭世）。茶歇後下一場輪到我主講，我一開頭就提到剛才跟大學學妹提到我們敬愛的已經到天堂的神父師長……頓時竟然哽咽無法言語。主持人貼心讓我坐下來，終究還是難過到無法報告…。

沒想到，我又再度在正式的研討會中哭泣哽咽…2024/10/31-11/02中華本土社會科學會年會在中央研究院舉辦。我組了兩個論壇共七（八）篇口頭報告，在11/01第二天上午我組的「生命意義與生命教育本土化論壇」報告中，四篇報告有三篇都和尊敬的Dr. Paul T.P. Wong的學說有關，博士生提到以此研究獻給王博士時，我已經濕了眼眶，輪到身為共同作者與報告人說明與補充王博士的學說對我們研究的影響時，說到沒來得及在他生前完成的事情…我竟然哭了出來，雖然沒有影響到報告時間…。

11/01下午我的「生死學與生死教育」論壇，本來投稿三篇研究，前一天晚上我檢視第一篇要由自己報告的PPT（我的學生與共同作者都無法出席），突然想到我應該延續生命意義論壇提到Paul的理論，何不趁機報告Paul對於死亡學領域的重要貢獻？！於是決定新增一個報告：有關Paul的意義管理理論和恐懼管理理論的差異，進而提出對生死學與生死教育本土化的啟示。這下午場的報告，恢復我原本是比較輕鬆幽默的報告風格…。

11/02早上第一場的「思源學者與會士論壇」，感謝大會主席夏允中理事長事先請我替代原本答應要至少錄影短講的思源學者Dr. Paul T.P. Wong的時間來介紹Paul。我閱讀他最近的文章，想像他若親自出席，15-20分鐘他會想講什麼？加上同是我代大會邀請的Dr. Louise Sundararajan也臨時因電腦問題無法線上講說，我想設法要把他們兩位國際本土心理學重要學者串接一起。就找到2012年Paul意義研討會中邀請 Dr. Sundararajan 與談的影片：<https://www.youtube.com/watch?v=4ASFwHPuK2Q>以及2022年也是我為大會邀請Paul榮獲大會思源學者的影片找出來。我報告後撥放影片，讓他們「親自」現身分享，也是珍貴的「不在場的在場」。（雖然在報告Paul文章中提到本土學會頒給他「思源學者」獎時，還是激動哽咽了一下…。）



圖1 張淑美教授代表周大觀文教基金會出席2008年多倫多意義研討會並致贈王博士全球熱愛生命獎章



圖2 王載寶博士夫婦與左一張淑美教授、右一吳慧敏教授合影（北護林綺雲教授辦理2013年生命教育國際學術研討會）

五、結語：緣起緣滅，因緣再會

最後，我同樣以臉書上貼出翻譯王博士悲憫、感慨2021/03/11日本大地震引發海嘯死亡的人們所寫的詩，作為結尾。他是我學術上的導師與生命模範，也是忘年之交的知音。雖然他肉體生命已不在，但精神生命以及留給世人的豐富學術遺產與德行風範，也將如黑暗中的明燈，照亮需要光明與希望的人們。

Shu-Mei Chang 2024/03/17

我是王博士Meaning Therapy & PP2.0的追隨者

看到他po出2011年03月16日感慨日本大海嘯而寫的詩句,我差可體悟其所感,勉試翻譯。

王載寶 2011年03月16日

(This poem was composed to express my sentiment after the Japan tsunami. 這首詩是表達我對311日本海嘯之後的感想。)

I could have come and gone
Like a cloud far above the ground
But I would rather be a river flowing
With a thousand years of tears.
Suddenly they are all gone and never
Will they see Cherry blossoms again.

寧若浮雲塵世來回
毋化流水千年帶淚
刹那幻滅無形無蹤
櫻花綻放誰能再見

(其原文應是感慨生命驟然消逝，但我想也可以用緣起緣滅，可譯為：櫻花盛開因緣再會)

2024/03/16張淑美翻譯

Ps.當時王博士親自留言，認為我翻譯的文字比他原來的英文詩意境還好：

王載寶：Thanks Shu-MeiChang. Your translation is better than my original.



圖3 張淑美等教授帶領碩博士生與家人出席2016意義研討會後合影照片以祝賀王博士榮獲APA人本心理學獎

Pay tribute to the forever respected and missed teacher
and friend -Dr. Paul Wong

Thank you for coming to Taiwan four times to lecture at
more than ten universities and institutions in 2002,
2006, 2013, and 2017. You never asked about pay or
said you were tired. You always smiled like Maitreya
Buddha(彌勒佛) teaching us about the wisdom of living
and dying well, and how to enjoy mature happiness by
transcending difficulties and suffering. Your noble
character and wisdom will continue to inspire us and
more people.

All your Taiwanese friends and students 2024/10/30

圖4 張淑美教授代表王博士夫婦的臺灣友人及學生們致敬與追思文字

參考文獻

- 張淑美(2022)。超越苦難與修養成熟幸福的「正向心理學 2.0」及其倡導者 Dr. Paul Wong 簡介。正向心理：諮商與教育，1，25-37。
<https://epc.nptu.edu.tw/var/file/117/1117/img/4011/300119343.pdf>
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>
- Wong, P.T.P.(2017, August 30). Reflections on my psychology career: Where I came from, and where I am going. (Autobiography, Ch.21).
<http://www.drpaulwong.com/reflections-on-my-psychology-career/>
- Wong, P.T.P.(2018). *Inspirations for difficult times*. INPM Press.
- Wong, P.T.P.(2019). Second wave positive psychology's(PP2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P.T.P.(2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565-578.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wong, P.T.P.(2021). What is existential positive psychology(PP2.0)? Why is it necessary for mental health during the pandemic? *International Journal of Existential Positive Psychology*, 10(1), 1-16.

生命過程中的「偶然」與「邂逅」

陳灝翔 / 國立高雄師範大學 教育學系 助理教授

摘要

在本文裡，作者首先闡述兩件影響其生命歷程的事件，分別是作者因學習第二外語而偶然受到老師的啟發，萌生出國留學並非不可能的念頭；以及在尋求持續學習語言的機會和留學的可能性時，因輾轉邂逅了一位朋友，讓自己敢於設想進一步的留學規劃，最終影響了作者的生命轉折與職涯發展。其次，作者引述德國教育學者波爾諾的存在哲學思想，用以強調偶然事件在人的生命歷程中並非總是意義薄弱的插曲，對偶然與邂逅的把握與開展，甚至可能成為一個人的生命旅程中的主旋律，從而具有重大的意義。

關鍵字：波爾諾 (Otto Bollnow)、偶然事件 (adventitious event)、邂逅 (encounter)、敢行 (venture)、存在哲學 (existential philosophy)

壹、偶然事件可能帶來啟發意義

猶記得大學時期在台南成功大學因修習「中等教育學程」而開啟了學習第二外語（德語文）的契機，從而又萌發了留學德國的大膽念頭，這是我想分享的個人生命過程中具有特殊意義的「偶然」經驗：

那時因為開始接觸、閱讀教育類的大學參考用書，初識了諸如哲學家康德 (Immanuel Kant)、心理學家佛洛伊德 (Sigmund Freud)、社會學家哈伯瑪斯 (Jürgen Habermas) 等著名學者，然而在吸收知識的同時，卻有一個微小卻不時縈繞在心的疑問，那就是：為什麼我根據這些人的原文姓名使用英語發音，無法得到如書本所提供的中文譯名？稍加查證後，恍然覺得自己怎會試圖用英語去唸德文名字呢！康德是普魯士王國的大哲學家，猶太裔的佛洛伊德生於主要說德語的奧地利帝國，還有哈伯瑪斯這位法蘭克福學派第二代的代表人物，他們三人的名字當然都是德文，只要學會德語發音，應該就可以讀出接近參考用書裡的中譯姓名。為了把這些學者的德文姓名唸對，為了不讓中譯姓名（以及一些學術用語）後面括號內的字母符號成為無意義的，我決定要想辦法學習德語文。

後來在為期一年的學校教育實習期間，我徵得實習學校的同意，運用空檔回成大（也徵得授課老師的同意）旁聽「德語作為第二外語」的課程。也由於想要學好一種新的語言，起初我旁聽了當時成大給非外文系選修的所有德語入門課程，一共三個課程，最後持續參與其中的兩個課程，皆完整旁聽兩個學期。其中我在吳銀杏老師的課程上簡報德國柏林洪堡大學（Humboldt-Universität zu Berlin）的創辦人之一洪堡特（Wilhelm von Humboldt）的生平和教育事功，或許給吳老師留下了一些印象，老師在下課後對我說：「你好像對德國的文化與教育很有興趣，我這邊有一張德國大學教授的名片，下次帶來分享給你。」一週後，原本沒有什麼特別想法的我在接到那張A4紙張影印的名片當下，儘管沒有仔細去看那名片的內容，卻有一種「我跟德國的大學連線了」的悸動。因為想唸對德文姓名的「偶然」，讓我開始學習德語文，如今吳老師的一張影印名片又讓我萌生「說不定真的有機會去德國唸書」的念頭，這次的「偶然」，顯然對我往後的人生與職涯產生深遠的影響。

貳、邂逅的開展可以影響人生轉折

完成教育實習後，我到台北就讀台師大教育學研究所碩士班，在那裡，我輾轉「邂逅」了一位朋友，在他的慨允協助之下，我的留學拼圖又補上關鍵的一片，儘管這原本不在計畫之內，卻實質完善了我的留學規劃：

當時教育學碩士班班上有一位來自越南的出家人孫室和同學，孫同學是班上唯一的外籍生，他一邊修習碩班課程，同時也持續到校內的語言中心進修中文。然而，或許是學習中文的時間不長，也由於碩班課程經常要研讀對台灣人來說（對英語使用者來說可能也是）比較艱深的中文或英文的教育哲史類論文，看得出孫同學在課堂上的應答都頗為內斂。課餘時間，我因打工緣故，偶爾進出教育學院大樓和系辦公室，幾次見孫同學一個人坐在休息區，便主動找他聊天，了解他因語言上的隔閡所造成的學習困難，也分享了自己正在學習德語文、或許有一天有機會能出國留學的想法。後來有一次又與孫同學聊天時，他突然跟我說：「我認識一個德國人，你想跟他交換語言嗎？」其實我也曾主動尋找過語言交換的機會，但還沒有很順利、愉快的經驗，所以在謝謝同學的介紹之餘，並不抱太大的期待。



之後，我去拜訪孫同學介紹的那位來學校進修中文的德國人，那次的「邂逅」著實令人印象深刻，當天我們用英文互相認識，因為我的初級德語文能力顯然還派不上用場，而這位「德國人」進一步來說是一位越南裔、德國籍的出家人，他是行戒師父。在往後的兩年內，我邀請行戒師父成為我的室友，行戒師父也時常把在語言中心學到的中文拿來對我造句，我又本能地開啟教學模式來應對，就這樣，我成為行戒師父的準私人中文家教。雖然在教中文的過程中，主要是以中文跟部分英文為溝通語言，幾乎不用德語文，這讓我感覺有點不符想像中的「語言交換」，但或多或少也似乎認識了一些德國人的思維邏輯和生活態度，所以也不會覺得過程無趣。就在行戒法師學成要回德國前，有次他對我說：「灤翔，如果你以後想要到德國唸書，可以來住我的廟，我現在是漢諾威（Hannover）一間寺廟的副住持，回德國之後就要接住持的位子了。」聽聞此言，我留學德國的想法似乎要形成一個可行的計畫了。多年以後，我回顧與行戒師父相識並成為好友的開端，竟是因為在課餘時和碩班孫同學聊天的緣故，當時，的確班上同學下課後都相當忙碌，像我這樣只在系所打工的學生並不多，會遇到並且藉著與孫同學聊天的人就更少了。因為這樣「偶然」的相遇與對話，竟開啟了下一段影響個人生命過程的「邂逅」，這些過程絕不是運用充分的資源與理性算計所能得致，不僅無法構思、也無法預料，卻又導致對個人生命產生重要的轉折影響。

參、Bollnow存在哲學對「人的形成」的詮釋

如果要對上述兩段個人生命經驗提出一個「合理的」解釋，除了（例如）可以佛家所說的緣分來展開之外，我更想藉由留學期間所接觸到的德國教育學中的存在哲學來回應：

教育學者波爾諾（Otto Friedrich Bollnow, 1903-1991）是引入存在哲學（Existenzphilosophie）到德國教育學術界與實務界的代表人物，他觀察到傳統的教育假定人有某些性質是持續發展而形成的，因此需要有計畫的課程與教學來輔助人的形成完善；但存在哲學的思維卻是「人沒有預定不變的本質」、人無法去保存已經達成的地步，所以「原則上沒有繼續不斷的



教育或形成可言」，人的形成因此是「非預謀性的偶發事件」（陳滌翔，2016；鄭重信，1975，頁91-93）。進一步言之，波爾諾看到傳統教育重視人的「恆常性」與「繼續性」，但是忽略了形成人的其他重要面向，即他的存在哲學所要表達的教育的「非恆常」面向，他試圖對某些人生中非恆常的、突發的「事件」（adventitious event），賦予正當的教育意義，因此他首先在德國的教育學術界強調邂逅（Begegnung / encounter）、危機（Krise）、覺醒（Erweckung）、呼籲（Appell）、告誡（Ermahnung）、敢行（Wagnis / venture）、信賴（Vertrauen）和諮商（Beratung）等不恆常的、突發的事件，以及其中可能引發的教育意義（陳滌翔，2016；鄭重信，1975，頁94-95，114-115）。

波爾諾的存在哲學頗能合理解釋我那段特別的生命歷程。回想我的留學經歷，先是吳老師偶然提供一張影印的德國教育學者名片，讓我開始認為出國留學並非不可能，後又因為與碩班孫同學幾次非預期的聊天，結識了行戒法師，以至於在留學的前11個月免除了住宿的花費（期間開授中文課和當廟裡水電師傅的助手），這些經歷的確是透過台灣的高等教育機制（教育學程、第二外語課程、語言中心）所獲得的機會，但這些經歷和機會同時又是在上述課程機制所設定的主要目標之外，正是存在哲學所重視的偶然事件、邂逅事件、敢行的抉擇與行動事件，影響了個人的生命過程和目前為止的職業生涯。

肆、結語

藉由這次的短文分享，也希冀讀者對發生在自身的非恆常事件所帶來的生命意義有所領受、甚至轉化為計畫與行動，或許可以深刻地在自身的生命旅途中留下正向且重要的印記。

參考文獻

- 陳滌翔（2016）。德國精神科學教育學在臺灣的興盛、沉潛與展望--兼論臺灣現代教育哲史研究的可能潛力。教育學刊，47，115-151。
- 鄭重信（1975）。存在哲學與教育思想。文景出版社。



生命 照相 館

photo
studio





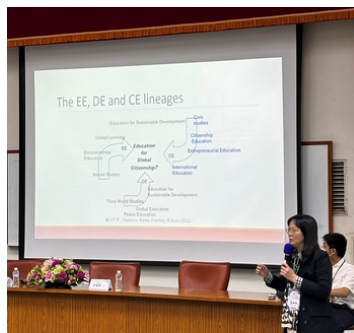
09/25
迎新活動



課程體驗



12/14
學術交流



我的生命教育_護理價值

文/國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班一年級 蘇汶欣

猶記得護理實習那一年，當時筆者在高雄某醫學中心整形外科病房擔任護生，所謂的整形外科並非指醫美整形，而是重建。該外科病房收治的病患以口腔癌的個案為主，又以男性居多。在老師的安排下，筆者負責照顧一名年約45歲的男性口腔癌患者。



一、護生的職責

護生主要的職責是在實習指導教師或護理臨床教師指導下，進行學習臨床照顧工作，實習期間須參與每日之交接班及實習單位安排之臨床教學活動，如臨床案例討論會...等，確實掌握個案病況。每天協助監測個案的生命徵象(vital sign)、給藥、提供相關衛生教育等護理業務。當發現有異狀時，需要立刻向指導老師、學姐及主治醫師回報。同時，因為還是學生身分，亦須完成老師要求的各項報告，所以同學們會利用在空檔之餘，到bedside與個案訪談，建立信任護病關係以利進行身體評估、收集資料。

二、口腔癌術後、出院準備

某天，筆者接到學姊告知：「學妹，00A床的個案明天可以出院了，麻煩妳去跟他說一下出院衛教、回診日期還有服藥方式。」
「好。」

聽到個案可以出院的消息，身為主責護生真心替個案感到開心。筆者準備好出院衛教資料、出院的服藥說明、回診單，迫不及待分享這個消息讓個案知道。

筆者快步走到病房門口，如往常般地向個案及其太太問候，叮囑出院後的注意事項、傷口照護方式，並且不忘向他們道聲恭喜。個案也親切地回應筆者：謝謝妳這段時間的照顧喔。

三、個案因出院而悶悶不樂？

回到護理站不久，個案的太太突然私下跑來找筆者。

「汶欣，可以請妳可以去關懷一下大哥(指個案)嗎？他明天要出院好像不太開心」個案太太說道。

「蛤？」

老實說聽到這個反應筆者當下不免震驚，剛剛在病房裡不是還好好的嗎？而且幾乎所有病人每天都追著醫護人員問自己何時才能出院，唯獨個案聽到出院消息卻不開心呢？筆者百思不得其解。

四、我變得跟別人不一樣---身體心像改變

再次走入病房，筆者向個案說明此次來意，並傾聽他的想法。個案說：「我很害怕出院，因為走在病房裡每個病患都跟我一樣的疾病，外觀也跟我一樣產生改變，所以待在醫院裡我並不覺得不自在。可是出院後，我走在醫院外面，沒人知道我怎麼了，他們是不是會覺得我像怪胎一樣的鄙視我？」

五、口腔癌相關概述與治療

口腔癌是台灣最常見的頭頸部惡性腫瘤之一，占十大癌症死亡原因中第五位，主要致癌因子與抽菸、喝酒及嚼檳榔者有關。口腔癌治療以手術為主，術後可能會造成口腔內或顏面部、顎骨等結構組織改變，導致生理上功能缺損影響進食、吞嚥及說話功能，和臉部外觀缺陷，使個案產生身體心像的改變。

六、寶貴的生命教育經驗

聽完個案的內心想法，無疑是給筆者當頭棒喝。從接觸護理開始，筆者總以自己的觀點認為生病的人只要願意配合接受治療，治癒後隨即能恢復正常人的生活，所以急重症照護重點主要是放在如何治癒，卻忽略病患心理可能飽受生理疾病帶來的衝擊。

根據文獻說明護理角色有17種，包含危機處理者、個案管理者、疾病管理追蹤者、健康教育者、照顧評估、計畫及執行者、溝通協調者等，當中也包含心理支持者與輔導諮商者，但心靈層面的照護往往是被忽視的部分。時隔多年，筆者再回想過往，總覺得自己很幸運，在生平第一位照顧的個案提醒下，督促筆者應盡可能發揮自我護理價值。

折翼飛行的勇者：陽光消失的一刻

文/國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班一年級 王紫蘭

故事在我擔任鋼鐵公司護理師的第三年的中秋節前夕，公司發生了一起重大的職業傷害事件。一位不到30歲的員工在作業中不慎發生手臂捲夾，導致右手肘關節粉碎性骨折。這一瞬間，原本陽光四溢、充滿理想與抱負的他，變成了一位情緒低落、憤怒、悲傷且消沉的人。

一、夢想破滅的哭訴

他曾對我訴說過，自己開重機店的夢想就此破滅，未來組織家庭的希望也隨之遙不可及。短短時間內，從充滿活力到失去希望，這一切讓人心痛。當時身為公司內部唯一的護理師，擔任起陪伴他走過這一路的歷程，他也經歷過Kübler-Ross模型所描述的五個階段，陪伴他走過否認與憤怒、也看見他對右手痊癒這事件上的渴望與懇求，到最後最終了解到右手連基本拿水杯的動作都無法做到時，爆發一系列的低落、想輕生的意念及孤僻。

二、修復與重生

從受傷到接受，這段旅程花費了近兩年時間。在家人及親朋好友的陪伴下，學會了重新接受自己、愛自己，所以他不再躲避人群，情緒也變得穩定、開始願意面對人群，回到公司上班，甚至撤回了對公司的告訴，開始重新計劃未來。

意外的發生瞬息萬變，但傷害過的身心靈修復卻需要漫長的時間。在這兩年中，我陪伴他就醫、復健和心理諮商。透過陪伴、傾聽與關懷，看著他練習左手各項功能、他和家人漸漸放下對公司的不信任，願意和解並回到職場等，讓我由衷地感受到，人的韌性和適應能力是多麼強大。他的家人在這過程中也經歷了巨大的變化，從最初的悲痛與絕望，到後來的接受與支持，他們的力量和愛成為了這個年輕人重新站起來的支柱。

三、生命教育的意義

看著他破繭而出，我也重新思考了自己在這個過程中的角色和意義。每一段陪伴，都是對生命的深刻理解和敬畏。

這段經歷讓我深刻體會到生命教育的重要性。在面對挫折與痛苦時，需要找到內心的力量和希望。生命教育教導我如何在逆境中茁壯成長，找到自己的意義與價值。也希望他的故事能激勵更多的人，無論遇到什麼困難，都要堅持下去，勇敢追求自己的夢想。



圖片由本文作者許玲瓏提供

藍晒圖・光影中的愛

文 國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班二年級 許玲瓏

當作品呈現眼前時，心中湧現無比悸動久久無法平復…

9月21日在高雄澄清湖旁的鳥松公園濕地生態園區，參加藍曬工作坊的一個活動，該活動的主辦，主要也是為收集論文寫作的研究資料而來，因此主辦方給參與者很自由與方便的使用方式，空間則是與大自然融為一體的戶外桌椅，坐定後只要選擇自己喜好的樹葉（由主辦單位提供）再依自己的想法擺放在一張四開的圖畫紙上，最後再寫下一個字，代表當天想對那片濕地生態公園想說的一個心情，作品即完成，最後圖畫紙下墊一張特殊感光材料，圖畫紙上再用玻璃加壓，最後用六隻大的長尾夾將作品固定後，拿至太陽下曝曬，曝曬時間視當日光照強烈與否，一般日曬15分鐘即可，但當天陰天，因此日曬時間拉長至25分鐘，等候的過程可以到處走走看看，等時間一到，拿回作品將圖畫紙放入水中使葉子的部份呈現白色後，即為成品，有點像以前照相館在暗房洗照片的概念，不同的是，藍曬的過程均是在陽光底下完成，很有趣也容易上手的一個活動，更是適合親子互動的課程，而那個「愛」字也是我對於此活動與鳥松濕地最大的連結。

看著作品，小小的針葉片中似乎透出一縷縷的陽光與溫暖。
這就是「愛」，在光中無所不在。

由此次手作藍曬作品的過程，不僅體驗了前所未有傳統影像製作的樂趣，也讓我感受到一種與自然對話的靜謐與和諧。當選擇樹葉並依照自己的想法擺放時，腦海中不斷浮現這些樹葉生長的情景，想像著它們如何在陽光與雨水中成長，如何經歷四季變化。才得以長成。

這些看似平凡的葉片，經過每位參與者的巧思，手與心的碰觸擺放，成為了每個人傳達的媒介，成為我眼中「愛」的象徵。

同時在藍曬的過程中，更讓我感受到時間的流動與陽光的溫度，這是一種冥想般的自由感受。曝曬時間延長至25分鐘，讓我有更多時間在園區中放慢腳步瀏覽與漫步，仔細觀察周遭被我遺忘已久的生態環境。這片濕地生態園區，是許多動植物的家園，它們存在的本身就是對生命的讚美。也正是這種對生命的愛，促使我選擇了「愛」這個字，作為我對這片園區的情感回應。

當事後細看作品時，看著那在光影中的針葉片，似乎在躍動著，彷彿感受到一股生命力的綿延，那是一種穿透時間與空間的大自然力量。這種創作過程不僅是一門技術的學習，更是一種內心的對話與自我療癒。這就是藝術創作的本質，也是人與大自然間感受的傳遞與共鳴。

而這種共鳴，也讓我對藍曬這門藝術開啟了不一樣的視角與憧憬，希望未來能夠還有機會嘗試更多不同的自然素材與藍曬藝術結合，創作出更多能療癒人心的作品。

我有一個夢：生命教育在國中

文 國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班二年級 黃司聿

在快速變遷的現代社會，生命教育的重要性與日俱增。我有一個夢，期待國中教育能有新的方法與制度來實施生命教育，讓學生在學習中不僅獲取知識，更能培養獨立思考、尊重他人、關懷社會的能力。在這個夢裡，學生擁有自主權、心理支持系統，並能在多元的活動中找到自己的價值。這既是對學生權利的尊重，也是對教育體系的期許。

壹、生命教育比以前更重要之原因

一、快速變遷與不確定性

科技進步與全球化加劇了社會的變動性，許多學生因迷茫與焦慮而失去方向。生命教育幫助個體找到內心穩定感，提升心理韌性，學會適應環境的變化並接納自己。

二、競爭壓力與價值觀偏離

過度追求物質成就常讓人忽略內心幸福感，甚至迷失自我。生命教育引導學生重新定義成功與幸福，學會欣賞自身特質，並找到屬於自己的生命意義。

三、心理健康問題的普遍化

焦慮與孤獨感日益嚴重，特別是在年輕世代。生命教育強調情緒管理與心理調適，幫助建立健康人際關係，提升幸福感與自我價值。

四、多元價值觀與自我實現

多元文化背景下，學生面臨價值選擇的挑戰。生命教育強調批判性思維與獨立判斷，幫助學生實現自我探索，追求內心滿足。

五、重建自我接納與欣賞的能力

忙碌的現代生活常使人迷失，忽略真實自我。生命教育教導接納與欣賞自己的不完美，將所謂「缺點」視為「特點」，讓人重拾自信與內在力量。

六、環境問題與全球責任

環境危機提醒人們思考生命與自然的連結。生命教育培養對環境與生命的尊重，塑造負責任的行為，為可持續的未來奠定基礎。



貳、重新思考生命教育在校園裡還有哪些進步空間

一、學生自主權與美感教育

1. 服裝自由與個性表達

學生應擁有服裝選擇的自主權，透過穿著表達個性與創意，這是生命教育「尊重差異」的體現。然而，為避免過於自由的服裝引發競爭，學校應引導學生理解服裝與自我表達的關聯，並培養審美與責任感，而非一味的恐懼將自由選擇權交給學生。

2. 美感教育的實踐

美感教育應深入日常生活，包括穿搭、個性表達等，並注重實踐。例如，家政課的「服飾與形象管理」應增加實作機會，每日的生活就是做好的學習機會，讓學生透過「學中做」提升美感素養和創造力。

3. 美學與經濟的關聯

全球「美的經濟」顯示美學素養與經濟發展的緊密關係。從法國時尚、北歐美學、日本動漫、韓國K-Pop到Apple手機充分體現了美感與科技結合的力量，這些產業皆證明美感教育的重要性。教育應培養學生的美學敏銳度，為國家的文化創意產業輸送人才，提升經濟競爭力。

二、心輔犬制度與生命教育結合

1. 流浪犬轉型為心輔犬的雙贏

心輔犬能緩解學生心理壓力，流浪犬則因訓練而獲新生。學校可與動物收容所合作，篩選並培養流浪犬成為心輔犬，既提供心理支持，也提升學生的同理心與責任感。

2. 學生參與心輔犬培養

讓學生參與心輔犬的照料與訓練，不僅培養責任感與領導力，還能實踐生命教育，學習尊重生命的價值。

3. 流浪犬與教育活動

透過心輔犬，學校可舉辦生命教育活動，例如流浪犬故事分享或動物福利講座，讓學生更理解同理心與社會責任。

三、多元社團與社區資源結合

1. 社團活動多樣化

學校應設立多元社團，如辯論社、戲劇社等，讓學生探索興趣並培養合作與社會責任感。與社區結合，發展在地文化的認識。

2. 學校與社區資源結合

學校與社區的合作能為雙方帶來許多實質與長遠的好處，不僅能實現教育與地方發展的互補，更能建立深厚的情感連結，創造「學生成長、學校進步、社區繁榮」的三贏局面。

(1) 舉辦雙方共參的活動

文化節與市集：讓學生和社區居民一起籌劃，例如展示學生的學習成果，並結合社區特色，吸引更多參與者。

跨代交流計畫：邀請社區長者與學生互動，進行如傳統手工藝教學或生命故事分享，促進代際間的連結。

(2) 善用社區資源進行課程規劃

結合地方企業資源：邀請當地企業參與學校職涯教育，例如提供企業參訪或技能訓練，讓學生更了解未來職場。

與非營利組織合作：例如環保團體協助設計校園綠化課程或舉辦植樹活動。

(3) 發展以學生為中心的專案

學生主導的服務學習：鼓勵學生設計以社區需求為基礎的專案，例如社區清潔、數位技能工作坊，甚至創意募款活動。

跨學科融合：在專案設計時結合多學科，例如社會課程與科技課程共同設計智慧旅遊指南，提升學生的綜合能力。

(4) 社區合作實例

美濃客家文化村：設立文化研究社，體驗擂茶與紙傘製作，推動文化旅遊與經濟發展。

蓮池潭文化導覽：學生擔任導覽員，介紹宗教文化與建築特色，增強歸屬感。

駁二藝術特區：參與現代藝術展覽與導覽，提升學生創造力與藝術欣賞能力。

壽山動物園：學習動物保育知識，增強環保意識，推動生態保育。這些合作不僅拓展學生學習機會，也促進社區繁榮，形成校園與社區的良性互動。



四、推動全面生命教育

1. 跨學科推動生命教育

生命教育應融入所有學科，透過日常教學讓學生理解生命的意義與價值。然而，教師的角色挑戰需要透過專業培訓以及取得證照來解決，讓他們能有效執行生命教育。

2. 教師與家長的角色

教師在學生生命教育中扮演重要角色，他們需具備良好的生命教育素養。學校應提供心理支持，幫助教師維持教學熱情與正能量。同時，家長應積極參與，共同營造尊重生命的家庭氛圍。

3. 社會支持與未來展望

社會資源應配合學校，支持課程與活動；此外，結合學校師資與社區民衆，開設常態性的生命教育工作坊，建立社區凝聚力。希望透過教師、家長與社會的合作，讓學生走出校園和社會接軌，更有利於探索自我，成為更完整的人。

結語

生命教育應成為國中教育的核心，讓學生擁有自主權、心理支持，並在自由氛圍中探索自我、學習尊重他人。同時，教師、家長與社會資源需攜手合作，共同打造讓學生茁壯成長的教育環境。



面對生命的陰影《那些得不到保護的人》讀後感

文/國立高雄師範大學教育學系 生命教育碩士班二年級 孫文英

作者：中山七里

譯者：劉姿君

出版社：時報文化

出版日期：2019/08/06



原來活著是一件如此艱難的事。

法律和扭曲的信條保護了不值得保護的人，

卻對非保護不可的人視而不見。

善與惡、罪與罰，

當殘酷的現實遇上富貴與貧窮的生命界線

誰是命運的仲裁者？

誰又是得不到保護的人

當社會上發生了恐怖的連續殺人事件，我們總期望這只是社會邊緣一角，是獨立單一個案。然而人失去了要保護的事物是很脆弱的。就算犯人落網了，失去的東西也不會回來。可是卻又不能原諒犯人。原諒了，就好像忘了曾經對自己很重要的東西，很痛苦。得到保護的人們和得不到的人們，其中的界線到底在哪裡？

一、背景的鋪陳

2011年3月11日下午02點46分，日本東北地區發生規模9.0翻天覆地的強震，緊接而來的是天地毀滅性的海嘯，估計日本全國死傷人數逼近25,000人，接著引發的福島核電廠事件，影響海域汙染情形至今仍餘波未平，是日本史上傷亡與經濟損失最為嚴重的一場天災。故事背景是展開重建後的2015年，並以一樁福祉保健事務所課長 三雲之死拉開序幕。

二、內容的設置

故事中敘說，許多人在災難過後仍然無法恢復正常生活，成為需要依賴社會福利的人。這樣的情境讓讀者更能感受到弱勢群體所面臨的困境，以及他們在尋求協助過程中的艱辛。因為不想依賴社會援助過日，活活餓死的老奶奶；相對不想因為手續及補助紀錄影響考績的官員，居然成為「被」餓死的對象。三雲的死看似與仇恨無關，但卻揭示了社會中那些被忽視、無法獲得保護的人。在工作上負責任的好官員，他的死卻引發了一連串對於社會保障體系及其運作的深刻思考。

雖然兇手手段殘忍，但經過作者深刻的人文關懷筆觸，促使讀者反思在現代社會中，誰應該得到保護的道德思維。這樣的設定讓讀者不禁思考：在一個看似繁榮的社會中，是否有許多人因為各種原因而無法獲得應有的保護和支持？

三、挑戰與勇氣

故事角色們經歷了種種挑戰，他們的堅韌不拔讓我深受啟發。在人生中，我們也會遇到各種困難和挫折，而這些經歷往往是我們成長的重要機會。這提醒我們，要勇敢面對挑戰，從中尋找解決問題的方法。這種勇氣和堅持是生命教育所強調的重要理念，它鼓勵我們在逆境中不放棄希望。當失望或挫折來臨時，只有勇敢面對生命中的苦難才有勇氣接受挑戰，只有肯學習用積極正向的態度去面對責難，才能在黑暗中尋找到生命中的亮點，只有用更寬廣的心接納別人的錯誤和傷害（楊鳳玲等，2017）。

四、正確的面對

面對生活中的挑戰，我們也需要勇氣和堅持。聖經腓立比書4:13提到：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」這句話激勵我們，在逆境中不放棄希望，而是學會依靠內心的力量去克服困難。故事角色們正是透過勇敢面對挑戰而成長，這就是堅持和勇氣的重要性。生命教育不僅是關於自我成長，更是關於如何影響他人。彼得前書4:10指出：「各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。」這讓我認識到，我們每個人都應該善用自己的才能和資源，去幫助那些需要幫助的人，從而實現生命的真正價值。



五、結語

故事難免還是有最後的推理，雖然終究覺得有一股讓人難以釋懷的結局，但我相信在生命教育的角度中，透過不斷地學習和反思，我們能夠更好地理解生命的深與廣，並以更有意義的方式生活和關心他人。這讓我更能認識到生命教育的重要，願我們都能在愛與關懷中活出有意義的生命，真正體驗到生命的價值和目的。

特別收錄 作者繁體中文版 後記

給那些得不到保護的人：

請大聲說出來。不要隱忍，向至親，向近鄰，若環境許可，向網路說出你有多辛苦。無事可做關在屋裡，會覺得世上彷彿只有自己一個人。可是，不是那樣的。這個世界比你想像的寬廣，一定有人關心你、在意你。我也曾為這樣的人所救，所以我敢保證。

你絕對不孤單。請再一次，不，不管多少次，都要鼓起勇氣大聲說出來。要比那些蠻橫之徒說得更大聲、更響亮。

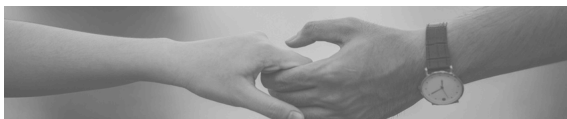
相片/簡介及後記內容取自誠品線上頁面：

<https://www.eslite.com/product/1001110932780185?srsIid=AfmBOoo8y0HJIqqeKTKcGGOs2cxJwXdrCPamro5HmLGkVFJh3R3Ym67G>

參考文獻

楊鳳玲、陳柏霖 (2017)。寬恕教育課程對國小五年級學生寬恕態度與幸福感之影響。教育心理學報，48 (3)，351-370。

臺灣福音書房 (2003)。新舊約聖經恢復本。臺灣福音書房。



懷胎

文 國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班二年級 劉恩綾

《詩經》〈關雎〉曰：「情動於衷而形於言，言之不足，故嗟嘆之，嗟嘆之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。」時至今日，實在很難考查出古人當年究竟是先觀察到了人們有手舞足蹈的行為後，進而去思考 and 體會行為背後的情緒；還是先感知到了內在的喜怒哀樂，接著刺激五感與四肢，身體便自然而然的發出聲響與舞動？從〈關雎〉的這段文字來推敲，似乎較接近後者。但無論如何，「情動於衷」，人們早在千年前就知道自己內在存有某種抽象的流動，爾後將這樣感受統稱為「情」。《詩經》以白描又簡潔的筆法摹狀出了類似現代短影音的生動影像，讓人可以在字裡行間體會出「情」的熱切與澎湃！

現在回想起來，十二年前跟以前的男友，同時也是現在的另一半有如同《詩經》所描述的這般，與對方相處時便打從心底有情愫在流動，而流動則像電流一般直通全身，接著舞動四肢，不知所措嗎？雖然有點害羞，但不得不承認當時的交往經歷，確實如經典所言，是那樣的純粹、美好，令人難忘並珍藏於心！我與另一半就這樣一路往下走，途中路過許多站牌，其中有一面站牌，曾讓我裹足不前，想著是否要經過，還是選別條路走？那就是「懷胎」。

我本身的職業是國中國文老師，與青少年朝夕相處後，深刻的了解到教養不易，因此十分猶豫！但是我先生卻認為能有個愛的結晶可以有不一樣的人生光景！爾後彼此雖然沒有針對這件事多做深入的討論，但我們也漸漸的往備孕的方向駛去，開始身體健檢、不避孕，順其自然的待緣分降臨。直到2023/09/07這一天，我的子宮內有了一個新生命正在成長！而當時除了喜悅外，更多的卻是患得患失的緊張和焦慮！並非放鬆自在的活在當下，是爾後才隨著常規性產檢的進度，慢慢地摸索與調適，身心狀態有了些許改善！接著時間來到胚胎第8週，沒有測出寶寶的心跳，第9週仍然沒有，開始反覆測驗HCG懷孕指數，數據卻不升反降，到了第10週，超音波下的胚胎開始萎縮，第11週吃藥進行人工引流。頭一次懷孕，我就遇到了機率有25%的早期流產。

此時想起仍覺得有些遺憾，但更多的是困惑，因此我很社會化的開始歸因與省思，想參透是否是我應注意而未注意到什麼細節才導致流產，但「多的是你不知道的事」當我決定不在細胞與基因工程前膨脹的自以為我可能可以得出什麼定論時，我整個人就放鬆了！在此也要感謝當時醫生的一句話：「單一事件無法類推」更是加深了我的信心，繼續如常的生活！緊接著時間來到2024，1月底發現我向來很準時的月經沒有來報到，我心裡就有底了，只是沒想到這麼快！而有鑒於上個胚胎的經驗使然，我深刻的認知到：「小孩抱在手裡才是真的！」所以我決定先讓自己很穩定很自在，我不想要白白浪費曾有過的寶貴經驗！老天爺讓我又經歷了一次產檢之旅，而這次小胚胎似乎東西都有帶齊，也覺得我這間房子還不賴，就這樣住過一天又一天，他健康我也健康！我們合作了39週又6天，他自己選在10/8這一天出生了！

此刻仍清楚的記得，當天由醫護人員抽了一大管血去評估我能不能打減痛分娩。躺在待產病床上，身上纏繞著檢測寶寶心跳和產婦宮縮指數的感測器，完全不能翻身，我也痛到無法下床排尿，只能靠導尿。我把所有的希望寄託在我的血液報告上，而我心裡也早已預設我可以打到減痛分娩，因為我不覺得我的血有什麼特殊狀況，但計畫趕不上變化，隨著一次又一次的內診，子宮頸開5指，開6指，我被告知不能施打減痛分娩，因為來不及了！雖然醫生前後有開給我2針健保給付的止痛針，只能說小蝦米對抗大鯨魚，就這樣一路陣痛宮縮到開9、10指！離開待產室之前，護理長有教我怎麼吸氣、憋氣、用力，用力的時候不能發出聲音，要專注的把所有力量集中後推出小孩。我當時就想像著把裡力量收攏在肚臍眼，並搭配陣痛宮縮將小孩擠出產到，我開頭幾次用力有被稱讚，但隨著體力消耗，後期幾次用力聲音漏了出來，力量不足的形況下護理長幫我擠壓肚子，互相合作後我再次發力，小孩就生出來了。





我由衷感謝孩子一路在我宮縮陣痛的過程中心跳穩健，沒有臍帶繞頸也沒有吸入胎便，感謝你的健康，讓我可以專注在分娩的當下！小孩出生後我沒有立刻哭，我甚至還有點力氣觀察自己的胎盤比想像中小，臍帶像小腸，看著小孩在哭，在伸手，在踢腳.....反而是到縫合的環節才徹底將我擊潰！由於我的某些裂傷(三級裂傷)比較深，也有點傷到括約肌，整縫合的時間比生產還久，可能也因為比較深，或是我整個腎上腺素還在噴發，在已經打了不少麻藥的情況下，我仍可以感覺到針線與肌膚相互拉扯，實在忍不住在產台上不斷哀嚎、放聲大哭，直到縫合結束。我想這會是我此生數一數二難以忘懷的眼淚之一，除了身體痛，更多的是——如釋重負，整個產程終於終於平安順利的落幕、母子均安！怪不得俗話說：「生孩子有如鬼門關前走一遭」著實不容易！所有孕婦都是勇敢、偉大的女性！最後謝謝我的丈夫總是瞻前顧後、不離不棄！他感同身受的淚水也令我十分難忘！這段刻骨銘心的經驗我會永存於心，而此刻，繼續摸索與體會全新的人生篇章，在痛並快樂著的時光中，再次學習愛、經營愛！

哺育

文 國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班二年級 劉恩綾

「哺」這個字當動詞的時候是「餵食」的意思，而「育」的意思就更多了，有「生育」、「成長」、「撫養、培養」等釋義。因此，若單就字詞的意義來看「哺育」二字，指的就是餵食者藉由餵食撫養他者，而被餵食的對象藉此成長。所有的生物，不管進食的來源為何，皆是如此步步成長，一點一滴慢慢茁壯。

過去就已經能從字面上理解親代養育子代的不容易，但真的等到自己親身體會的此刻，又是截然不同的層次，從原先的理解到凡事發自內心的體會，才明白，在我們早已記不起的新生兒時期記憶背後，是祖父母、父母親可能已經分不清日夜，扛著身體和精神上的疲憊，勞心勞力的照料！每一件與當時仍稚嫩的自己有關的小事，都或許是養育者心頭上的大事，任何發生在小孩子身上的變化，微小的風吹草動，父母親可能都戰戰兢兢地應對著，有如身處前線的將士一般，處於風聲鶴唳，草木皆兵的狀態中！然而，這並非一日兩日，是日復一日、年復一年，是一輩子！哺育供給的食糧與關愛好比良田中的涓滴之水，每一顆滲入泥土中的小水滴細細灌溉作物，幾經寒暑後，讓每個生命豐盛、圓滿，這是我對「哺育」二字全新的體會，我由衷的敬佩所有曾經給予哺育的前輩們，原來「養兒方知父母恩」不是一句炒冷飯的老話，而是但凡經歷過的人都可能會想起、會因此自我省思，一句充滿深刻感悟的話語！

自生產後立刻開始哺育新生兒，實在讓人措手不及！原先在生產前所收集的資料、網路上的衛教影片、過來人的經驗等，在要展現成果的當下都還是十分不確定，我想這就是新手爸媽的感受吧！不斷假設，小心求證，步步為營的嘗試自己照料小孩的方法、技巧和策略，這真是我人生中數一數二如此謹慎細心的時刻！彷彿長出了另一個人格一般，這或許也就是人稱的「母性」吧！不單單只有我，我的先生也展現出十足十的「父性」，從餵奶、換尿布、調控溫度、濕度、觀察孩子身上各種細微的變化等無所遺漏！兩人全心全意面對截然不同的人生面貌、以及直面這個仍不會表達的新生命所帶來的挑戰，適應身體與精神上的疲憊，同時調整自我心態，穩定的給予孩子照料與陪伴，孩子照料與陪伴，細細的品嚐箇中甘苦的滋味.....十多年前，我們祖父母、父母親也是如此走過來的吧！

在承擔這甜蜜負荷的過程中，絕非一帆風順，除了新生活的到來、要施展育嬰技能之外，我還得與我的產後憂鬱共處。產後憂鬱指的是和嬰兒出生有關的情感障礙。症狀包括：極度憂傷、疲勞、焦慮、痛哭、易怒，以及睡眠及飲食模式的變化.....

我的產後憂鬱大約在我生產後的第十天出現，那時，我剛剛離開產後月子中心，準備要帶小孩回家自行照料。之所以只在產後月子中心住十天，除了有費用上的考量之外，更多的是對自己能勝任育兒事務的自信，殊不知，一切事態皆不如我腦中所想像的那般容易！實際狀況卻是大大相反，我從不曾如此沒有自信、沒有把握，時常淚流滿面，懼怕新生兒的哭聲，甚至不想親近小孩、擁抱小孩.....時常拿過去的生活與此刻相較，時常擔憂未來會不順遂、不如意。憂鬱和焦慮不斷襲來，加上沒有充足的睡眠，身心狀態每況愈下！我開始意識到事態的嚴重性且不斷地向外求助，不管是搜尋、填寫愛丁堡產後憂鬱量表，詢問身邊有經驗的親友，跟先生討論育兒分工，運用曾經學習過的正念冥想心法等等，我不斷嘗試著讓自己減輕心理壓力，慢慢重新感受放鬆，漸漸活回當下的時空！此時再次想起那時的低潮和憂愁仍有想落淚的感受，我真的由衷的感謝我身邊所有的親人、朋友對我施予援手，尤其是我的母親！

三十年前我出生時，我的父親作為單薪家庭中的經濟支柱，養育小孩等事務也就由我母親一肩扛下，所幸我的祖母及時救援，她們母女倆攜手將我照顧的無微不至。而上個世代的刻板印象使然，讓「男主外，女主內」成了無數單薪家庭的寫照，但長大之後的我發現，我的母親是個有能力、有夢想的女人，她曾想當一位房仲業務，只是結婚生子後自然而然成了全職家庭主婦，從追尋自我的職業生涯轉向全心全意為家庭付出。我從以前就知道母親的犧牲與成全，只是在自己懷孕生子後才加倍感受到這份愛的深厚與綿長，怪不得孟郊在〈游子吟〉中寫道：「誰言寸草心，報得三春暉。」我懂了為何父母恩難報，因為父母親以只有一次的青春、那奔流向前不復返的時光為代價，仍選擇孕育新的生命，且細水長流的付出愛與關懷，不吝嗇、不止息.....



母親感同身受我此刻的軟弱、焦躁與茫然，她溫暖的照料、強力的支撐著我，我在她全然的同理中再次深刻的明白家人間的羈絆竟如此強大！然而，除了我父母親之外，先生、弟弟、祖父、祖母、舅舅、阿姨、公婆、高中與大學的朋友們、職場上的同事們、高師大的師長與同儕們都給予我好多好多的幫助和關心，所有人輪番上陣的陪伴我都點滴在心頭，我可能也是在那時才體會到自己原來是被這樣巨大的愛包容著，平時不一定宣之於口的愛都存在著、流淌著.....

實在不知道要如何回報對方只希望自己順心、安康、快樂的這種愛，可能唯有好好生活才對得起那滿是心意的祝福吧！希望我和先生以及孩子能夠乘著愛，然後在這全新的生活裡享受孩子成長中的每時每刻，並且將新生的幸福再次回饋到親族中，不斷不斷的循環下去.....



圖片由本文作者劉恩綾提供





國立高雄師範大學
National Kaohsiung Normal University

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