

生如夏花 死如秋葉

He who has a why to live
can bear almost any how

國立高雄師範大學
生命教育研究學會 發行
2026 年 4 月 第十一期



生命教育研究學會會長的話 郝一澤

特稿

/ 吳美瑤 教授

本期專題

第一章 | 生命教育的理解與視角

理解自己，是一輩子的功課：人格發展理論對生命教育的啟示 / 蘇汶欣

讓生命教育走進孩子的生命：跨越感官的生命覺察與身體實踐 / 羅沛靜

第二章 | 生命教育的現場與實踐

在靈堂與教室之間：一位生命禮儀師的人格練習曲 / 郝一澤

在心裡長成一棵樓樓樹 / 鍾燕惠

守護心靈的種子 / 方俊凱

為自己的生命做選擇 / 彭小庭



第三章 | 生命經驗與內在對話

從悲傷到意義：一段喪親經驗的生命反思與陪伴實踐 / 莊翠娥

破與不破的困局：從《破·地獄》看我們該如何放過自己 / 劉怡辛

生命韌性反思：樂齡講師的「無常」隨筆 / 張家紳

生命的回望與省思

在三條河流之間-研究所、信仰與媒體交織的生命絮語 / 張文馨

生命照相館


生如夏花 死如秋葉

第十一期



發行人：張炳煌 主任
指導教授：吳美瑤教授
總策畫：張文馨
執行主編：蘇汶欣
編輯：王紫蘭
美編：張文馨

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.edu.tw

出版日期：2026年4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

會長的話

國立高雄師範大學教育系
生命教育碩士班二年級 郝一澤



親愛的生命教育研究學會夥伴們，大家好：

一轉眼，我也要把會長的棒子交給下一屆的學弟妹了。回頭看這一年，其實沒有什麼驚天動地的大事，就是一群白天忙工作、晚上衝到高師大上課的人，邊打哈欠邊聽課、邊趕報告邊聊天，卻還是願意為「生命教育」多走幾步路。對我來說，這就是最真實、也最打動人的地方。

我一直覺得，我們來念生命教育，某種程度上都是「人生有一點卡住，但又還不想放棄的人」。有人在家庭關係裡受過傷，有人在職場上找不到意義，有人對教育現場感到挫折，也有人像我一樣，在自己的行業裡，看見太多生離死別，才更想弄懂：到底什麼叫做「好好活、好好走」。在學會裡，我們把這些故事帶進來，不是要比誰比較辛苦，而是一起練習把這些經驗變成力量。

這一年擔任會長，老實說有做得不夠的地方，也有很多是靠著幹部群一起撐起來：學術組幫忙把活動弄得有內容，活動組讓每次聚會不會太硬梆梆，資訊組、出版組、總務組在背後默默處理一堆雜事。能跟大家一起並肩，是我這一年當中很大的福氣。也想在這裡跟所有幹部、老師、學長姐跟同學說一聲：謝謝你們願意陪我一起「勇敢把生命談白、談開」。

接下來，學弟妹即將接下學會的重任，我心裡是很期待的。每一屆有每一屆的風格，我相信你們一定會玩出自己的味道：不管是更貼近學校現場的議題、更多和社區、機構的連結，還是把生命教育做成 Podcast、社群、實作課程，都很好。只要記得一件事就好——學會不是用來「裝忙」或「裝酷」的地方，而是一個可以讓人好好說話、好好被聽見的小基地。



也邀請還在學會、或即將加入的夥伴們，別客氣地多多投稿會務會刊。你可以寫研究、寫教學，也可以寫你的人生卡關、寫你在課堂上突然被點亮的一句話。這些文字，都會是未來回頭看時，很珍貴的足跡。

願我們不只在論文裡寫生命教育，而是在每天的生活裡，慢慢活出生命教育。幹部可以交接，但是這份對人、對生命的珍惜，希望我們都一直帶在身上。

生命教育研究學會 會長
郝一澤 敬上



特稿



特稿

心存善念，活在當下： 期許讓自己成為一個有療癒力的人

國立高雄師範大學教育學系 吳美瑤教授

來高師大任教已經十七年了，在這個過程中與多屆的生命教育班的同學們有許多心靈交會和感動的時刻。對我個人來說，生命教育班的授課經驗本身就是一種自我療癒的過程，由於生命班學生們對於生命教育議題有著豐富的熱忱與真摯的情懷，使得我和學生們經常在教學互動的期間有許多生命與生命之間的真誠對話和感動。底下，我僅分享部分最近的心得和體悟，希望能藉此進一步地拋磚引玉，再次地開啟我們之間的心靈對話。

品德教育一直是我從年輕以來憧憬的教育議題和最深切的關懷，因此，它也是我個人長期以來學術研究的主題。前一陣子我希望改善自己在大學部教授品德教育的教學品質，因此，潛心撰寫教育部的教學實踐研究計畫，希望順應當前國際教育趨勢，將品德教育和社會情緒學習兩個主題逐漸匯流，也就是將「學術與社會情緒學習協作組織」(CASEL)倡議的「社會情緒學習2.0—社會情緒與品德發展(SECD)」，和「品德教育組織」(Character.org)提倡的「品德與社會情緒發展(CSED)」整合到自己的課堂教學實務中，協助修課的同學們能夠透過生命的體驗，重新檢視自己人生的意義和價值，活出一個綻放且幸福美好的人生。

在品德教育的領域中，近幾十年來，亞里斯多德的倫理學再次地重新成為主流，我個人其實也相當贊同這樣的發展。對於亞里斯多德來說，品德教育的主要目標就是協助我們活出綻放的(flourishing)人生或是美好幸福(well-being)的人生，希臘文經常用 eudaimonia 這個字詞來形容。有人將它翻譯成幸福(happiness)、美好的存有(well-being)或是生命的綻放(flourishing)。然而，人生要活出美好幸福的狀態，它指的是一種長期的人生旅途的發展，這個過程不是沒有痛苦的，而是我們在面對挫折和挑戰的時候，如何鼓起勇氣，即使知道事情不容易，卻仍然願意努力向前邁進，盡力而為，最後，讓自己的生命能夠綻放的歷程。對我個人來說，我的品德教育課程通常以這個觀念作為起點，開始一整個學期我與學生們的生命對話和互動。最近幾年，台灣翻譯一本影響日本品德教育相當深遠的一本書《你想活出怎樣的人生?》，這本書也是日本動畫電影大師宮崎駿新作品「蒼鷺與少年」電影的靈感來源。無論是書或是電影的內容，都很適合在教學過程中被引用來引發學生的學習動機，並進而引導他們與自己內在的生命進行對話。

其實，「你想活出怎樣的人生？」這個議題，不僅出現在我和自己的內在對話中，也偶爾出現在我和自己孩子或家人的心靈互動中。面對下一代，我和另一半經常深有感觸地跟年輕的孩子們說，二、三十歲的年齡是人生中最美好的青春年華，二、三十歲的年齡也是人生中需要做出多項重大決定和選擇的關鍵時期，包括：選擇未來可能需要工作和耕耘四五十年以上的職場、可能和自己未來共同生活五六十年以上的伴侶、或是居住地等等。你想活出怎樣的人生，跟你的選擇息息相關，這些選擇未必一路順遂，但在這個過程中，做出負責任與合乎倫理的決定，對我們的一生影響深遠。我們五、六十歲的人，人生的這一幅畫，已經繪製得差不多了，但年輕的你們卻仍在繪圖中，我們深深地祝福，也會誠摯地長久陪伴，直到生命終點。

轉眼間，人生已經慢慢接近花甲之年，最近幾年，我非常喜歡一段來自維摩詰經的一段話：「啟建水月道場，大作空花佛事；降伏鏡裡魔軍，求證夢中佛果。」這段話提醒我，無論人生處在哪一個階段，我們都心存善念，活在當下，認真做事，讓自己的生命自然地綻放。另外，我也很欣賞「繁華不過一捧沙」的行動藝術表演(在YouTube影片中可以找到這部影片)。其實，每個人的生命各自有各自的精彩，不用羨慕別人，也不用懊悔過去，或是過度地期盼未來，只要好好地專注在當下的每一件事情，所謂「置心一處，無事不辦。」，生命自然會回答我們心中的很多疑惑或問題。我也經常在睡前反問自己：「還有甚麼放不下的嗎？」每當能夠完全自在地放下，就能心無罣礙地安然入睡。年末將至，在此與對生命教育議題有興趣的同好們分享也共同勉勵，讓我們：心存善念，活在當下，讓自己成為一個有療癒力的人，共同創造越來越美好的世界。



第一章 |

看見自己：生命教育的起點



理解自己，是一輩子的功課： 人格發展理論對生命教育的啟示

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班二年級 蘇汶欣

人格發展理論關注個體如何在不同生命階段中，透過內在心理歷程與外在環境互動，逐步形塑自我。本學期課程讓我深刻體會到，人格並非靜態特質的總和，而是一個隨時間不斷修正與整合的過程。這樣的理解不僅具有理論意義，也成為我重新觀看自身生命經驗的重要視角。

過去我曾將某些情緒困擾與自我懷疑視為性格缺陷。直到接觸發展取向的人格理論，我才明白，那些反應其實是特定生命階段中，為因應壓力與失落所形成的心理調適方式。母親生病與離世時，我選擇逃避與壓抑，多年來責怪自己不夠勇敢。從精神分析與防衛機制的觀點來看，那只是尚未成熟的我，在極度恐懼下的自我保護。當我能以發展的眼光回顧那段經驗，自責逐漸轉為理解，也慢慢轉為接納。

站在生命教育的立場，理解人格發展有助於重新詮釋生命歷程，也改變了我在專業工作中的視角。身為護理背景、從事企業員工健康管理的工作者，我更能理解情緒反應背後的心理動力，而非僅止於問題本身。



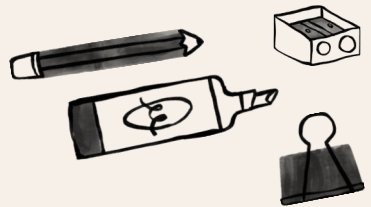
Karen Horney 關於安全感的觀點，使我理解童年自卑與討好的根源。當愛被感受為有條件時，孩子會努力順從與壓抑以維繫關係。這樣的理解，不僅讓我放下對自己的苛責，也提醒我在教養孩子時，給予更穩定而無條件的肯定。

榮格強調人格是一生的發展歷程，這句話給我極大的安慰。成長沒有終點，自我整合是一輩子的功課。或許因此，我在人生三十歲後仍持續進修與轉換方向，那不只是職涯規劃，而是對完整自我的追尋。

生命教育的核心，在於自我覺察與意義建構。如今，當情緒來臨時，我學會暫停與觀照，而非急於壓抑。我開始問自己：「這份感受想提醒我什麼？」這種從批判走向理解的內在轉向，使我在壓力與衝突中多了一份彈性與選擇。

在人際層面上，我也較少以道德標準評斷他人。當我知道每個人都帶著自己的成長背景生活時，我更願意給予理解與空間。

理解自己，是終身課題；而願意理解自己，本身就是成長。





讓生命教育走進孩子的生命： 跨越感官的生命覺察與身體實踐

文/高雄師範大學教育系

生命教育碩士班二年級 羅沛靜

這學期的課程，方方面面收穫很多。從課程中，我們對幸福和生命意義有了新的思維。以前總覺得幸福就是擁有快樂的時刻，從Dr. Paul Wong 閱聽的內容理解到，真正的幸福不只來自快樂，也來自我們如何面對挫折、從困境中找到自己的價值。在文本中，六頂思考帽閱讀法，讓我們學習能從不同角度去思考問題，不再只是單純接受知識，而是訓練自己有更全面的批判思維。同時，共有體驗中和同學一起分享對生命的看法，透過討論和交流，發現每個人看待生命的方式都不一樣，這些差異都是讓學習更有深度的地方。

學期初，概括談到臺灣的生命教育發展，瞭解了它必非一開始就完善的，而是經歷了許多努力和改革，從1996年開始推動，到2003年正式納入教育體系，再到後來的十二年國教深化，代表社會對心理健康和全人發展越來越重視。但即便如此，生命教育的推廣還是有很多挑戰，像是理論和實際應用的落差、課程太抽象，甚至資源分配不足等，使得我們開始思考，如何讓生命教育更貼近生活、更容易被理解。這門課程也讓我們開始反思自己的生命價值和人生目標。以前認為只要生活順利就是幸福，但現在發現，「活得好」不等於「活得

有意義」。生命教育讓我們學習如何處理情緒、應對壓力，並開始思考更深層的問題，例如「幸福到底是什麼？」、「人生的價值在哪裡？」以及「挫折能帶來什麼成長？」這些問題雖然沒有標準答案，但探索的過程本身就很重要。

進到高師大生命教育班時，曾期許自己能夠成為一位表演藝術跨生命教育的教育者，結合生命藝術歷程，讓生命教育自然走進孩子的生命中。如果未來要進一步推動生命教育，希望能應用在表演藝術和教育領域的現場。目前透過課程發想，覺得「幼兒正念舞蹈課程對生命認知的多感官影響」是一個很有潛力的研究方向，因為它結合身體動作、情緒調適和生命教育，透過舞蹈讓幼兒用身體感受生命流動，培養心理韌性，提升對生命的覺察。

首先，生命教育要真正發揮作用，不能只是概念上的討論，而要讓幼兒透過具體的方式來體驗生命的價值。舞蹈搭配正念的練習，能讓孩子透過身體律動和專注呼吸，提高自我覺察，進一步學會尊重與珍惜生命。其次，正念練習已經被證實能夠提升心理韌性與情緒調適，透過舞蹈，孩子可以從動作中學習如何穩定情緒，不僅能減少焦慮，也能培養更積極的生命態度。此外，幼兒的學習高度仰賴感官體驗，透過視覺（動作）、聽覺（音樂）、觸覺（接觸）等方式，他們能夠更具體地理解生命的流動和情緒的變化，讓生命教育不再只是抽象的概念，而是真實地融入生活。更重要的是，舞蹈還能引導幼兒思考生命的基本問題，例如「我是誰？」、



「如何透過身體表達情緒？」這些原本難以理解的概念，透過動作冥想與律動練習，讓孩子用自己的方式自然地探索生命的價值。最後，這樣的課程除了能減少生命教育過於抽象的問題，也能讓它真正融入幼兒教育的體系，促進社會對生命教育的重視，幫助孩子從小建立正向的生命態度與價值觀。

經由整學期的學習歷程，更深刻的體會到生命教育的重要性，它不只是學科知識，更是一種幫助自己成長、讓社會更和諧的方法。因為這門課讓我有機會跟自己對話，深入思考生命的意義，從內在探索如何讓自己身心合一，找到心理和情緒的平衡。在未來希望能把這些理念更落實在日常生活中，持續探索生命的價值，同時也珍惜每一個生命的存在。

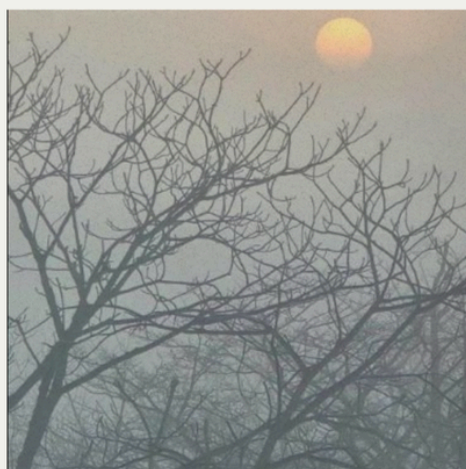


圖 / 劉怡辛
日本 北海道

第二章 |

走在現場：教與學之間的練習



在靈堂與教室之間： 一位生命禮儀師的人格練習曲

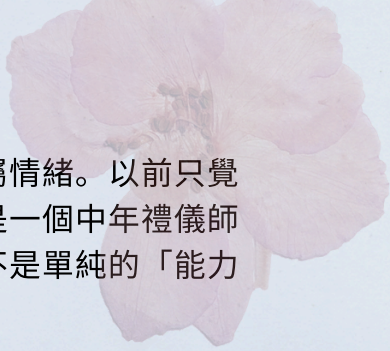
文/高雄師範大學教育系

生命教育碩士班二年級 郝一澤

有一段時間，我的每一天都在兩個場域來回穿梭：白天在靈堂、殯儀館、火化場之間奔走，晚上背著書包走進高師大的教室，坐下來聽老師談「人格心理學」。同樣是面對「人生」，白天處理的是看得見的告別儀式，晚上則是學習看見人心裡那些看不見的結構與傷口。慢慢地，我發現這兩個世界，其實在同一條線上交會。

過去做禮儀工作，我看人的方式很直覺：好不好溝通、情緒穩不穩、是不是「難搞的家屬」。人格課提醒我，人不是幾個形容詞可以說完的，而是一整段生命史的總和。某位總是對我發脾氣的子女，或許背後是多年照顧壓力與手足失衡；那位沉默不語的先生，可能只是不知道該怎麼表達悲傷。當我願意把「這個人很難相處」改成「他經歷了什麼，才會這樣反應？」時，儀式現場的空氣就不一樣了——我不再只是「撐住場面」的工作者，而是試著理解那一座座冰山底下的故事。

人格心理學談到本我、自我、超我的拉扯，我忽然看見自己。談合約時，本我會低聲說：「多接幾個案子比較有安全感。」超我提醒我：「別為了業績，忘了生命教育的初衷。」自我則像站在中間的小小協調者，一



邊算預算、一邊顧流程、一邊照顧家屬情緒。以前只覺得每天很疲憊，現在比較能理解，那是一個中年禮儀師在多重角色之間努力平衡的模樣，而不是單純的「能力不足」。

課程搭配的薩提爾冥想，更讓我第一次看見自己的身體。原來每次談到錢，胃就會不自覺緊縮；每當家屬情緒高漲，肩膀就悄悄抬高。這些年我替許多家庭準備「好好道別」的場域，卻很少問自己：「我好嗎？」在靜坐呼吸之間，我才承認，自己其實也會害怕、也會焦慮，只是習慣把這些感受藏在「專業」的外衣之下。

榮格說，中年是一個轉向內在的關鍵時刻。四十幾歲重回校園，我確實感到不安——同學多半比我年輕，而我也已經錯過好幾個本來可以更順利發展的機會。但在分析心理學的視角裡，我開始把這些「遺憾」當成個體化的一部分：如果殯葬工作讓我站在生死邊界，那麼學習人格理論和自我覺察，就是讓我有機會在邁向人生下半場之前，重新整理自己的陰影、慾望與信念。

有一次案件結束，家屬在靈堂門口握著我的手說：「謝謝你，讓我們有機會好好說再見。」那一刻我突然想到，在教室裡學到的，不只是幾個學派理論，而是一種看待人的方式——包含看待我自己。當我願意對自己說：「你也值得被理解、被溫柔對待」，我就比較能在儀式現場，用同樣的眼光看面前的每一個人；當我允許自己的脆弱被看見，也就比較有力量陪伴別人的脆弱。

《生如夏花，死如秋葉》對我來說，不只是一本會刊的主題，更像是這幾年生命的註腳。夏花之盛，是我在工作現場努力專業、把每一場告別做到最好；秋葉之落，則是我在課堂與冥想中，慢慢學會把那些不完美、遺憾與恐懼，一片一片地放下。

身為生命教育研究學會的會長，也是一位仍在學習中的生命禮儀師，我常在心裡對自己說：如果殯葬工作是陪別人走完人生最後一程，那麼人格與生命教育，就是陪自己走向更誠實、更溫柔的那一程。願我們在面對每一次離別時，不只替他人守住儀式的莊嚴，也願意在自己的心裡，留下一個安靜的位置——在那裡，我們可以同時看見：生如夏花的燦爛，與死如秋葉的溫柔落定。

（向陽）
枯枝向陽生
靜待春雪溶
不急不求緣
根穩風搖來
寒雪白陽光
孤照暖春芽



圖文 / 劉怡辛
日本 北海道

在心裡長成一棵樓樓樹

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班一年級 鍾燕惠

林樓樓的故事，始於2013年4月1日。那一天，像春天推開了一扇門，一個圓滾滾的小生命輕輕走進我的人生。那時的她小小的、暖暖的，抱在懷裡像一團會呼吸的棉花糖。她不會說話，但眼睛亮晶晶的，彷彿能照進人心最柔軟的角落。

第一次見到樓樓，她用搖搖晃晃的小短腿踏出屬於她的第一段旅程。步伐裡帶著不安、好奇與依賴，像在問：「這裡，是我可以安心停靠的地方嗎？」就在那一刻，我明白這不只是毛小孩來到家中，而是命運把她放進我生命最溫暖的位置。

樓樓性情溫柔，全家人都說她像天使。她總是安靜地坐在一旁，不吵鬧、不拆家，卻像默默守護的影子，只要有她在，家裡便多了一份平和。她的眼神彷彿能說話——「我在」、「我愛你」、「別怕，我陪你」。即使小短腿常踩不穩，跌倒後她仍笨拙卻堅定地一步步走向我。無論世界多大，她總選擇最靠近我的地方。

一場病，把勇敢刻進她的小小身體

後來，一場病把勇敢刻進她小小的身體。樓樓因髖關節退化住院開刀。每次送她進診間，她都依偎在我懷裡，

眼神裡沒有恐懼，只有全然的信任，好像在說：「你在，我不怕。」醫師與護理師都稱讚她乖巧勇敢，連疼痛都安靜承受。她的勇敢不是掙扎，而是那份讓人心疼的堅定。

術後復健的日子格外漫長。她必須重新學習站起來、踏出去。每一步都是疼痛，她卻從未放棄。顫抖的小身軀、皺起的眉頭，都讓我心如刀割。那段時間，我常覺得自己無能為力，只能陪著她、摸摸她的頭，輕聲說：「樓樓，辛苦了，我在。」

樓樓媽媽的祈福：用最笨的方法，做最深的愛

心疼到難以承受時，我帶她到廟裡祈福。站在神明面前，我只求她平安、康復、少一點痛。香煙裊裊升起，我抱著她，她安靜靠在我胸口。那段日子，我們在診間、復健室與廟埕之間來回奔走，也在希望與焦慮中彼此依靠。我終於明白，愛，是在無法改變命運時，仍願意為對方做盡每一件小事。

生命的驛站，突然轉了一個彎

七個月的治療裡，她用全部力量努力活著，而我們把所有希望寄託在她身上。然而，生命有時會在最不願放手的地方畫上句點。某個清晨，樓樓悄悄離開了。沒有掙扎、沒有叫聲，甚至沒有吵醒我們。她以最溫柔的方式道別—像一陣風，輕輕的，不打擾。就連最後一刻，她都體貼地希望我們少痛一點。

那一瞬間，世界像塌了一角。家裡的空氣變得沉重，心裡空出一個洞，怎麼填都填不滿。

最後的道別：讓樓樓回家

在殯儀館見她最後一面時，我的手是冰的，心是痛的。

我輕撫她冰冷的毛，彷彿還能觸及記憶裡的溫度。那一刻我才明白，原來心痛可以痛到無聲。

儀式後，我決定讓樓樓回家。我們選擇樹葬，讓她化為另一種生命的樣子，靜靜地待在家門口。如今，每當風吹過那棵小樹，我總覺得她回來摸摸我，陪我走進家門。

走過六個月的哀傷：從失落，到溫柔地記住

走過六個月的哀傷，我像走過一段漫長山路。起初是陣痛與否認，接著是難以面對的失落，還有每天醒來時胸口的空洞。後來，我學著適應沒有她的日子，學著不再責怪自己，學著把悲傷安放在一個不那麼疼的位置。

我終於懂得——離開不是消失，而是換一種方式存在。

現在，我選擇以愛記住她，而不是以痛記住她。

看不見，但永遠在身邊

我仍記得那個春天、那個圓滾滾的小身影與亮晶晶的眼睛；記得她的溫柔、體貼與勇敢；記得她跌倒後仍努力走向我的模樣，也記得她最後悄悄離開的貼心。

我相信她也記得——記得我是她一生最信任的人，記得我們走過的每一段路，記得她曾被深深愛著，從未孤單。

樓樓沒有真正離開。她只是變成風、變成樹、變成光，在我心裡繼續生長。

看不見，但永遠在身邊。

那是樓樓留下的愛，也是我繼續前行的力量。

守護心靈的種子： 陪伴，是孩子最珍貴的人生禮物

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班一年級 方俊凱

在當今這個科技飛速發展、AI 興起的 21 世紀，我們身處於一個資訊爆炸且競爭激烈的時代。許多父母為了讓孩子贏在起跑點，將心力投注於優渥的物質供應、技能培訓與成績排名。然而，當我們低頭看著那些渴望被看見的孩子時，我們是否曾想過：他們真正需要的是什麼？

培育，是溫柔的扎根過程

對於 18 歲以下的孩子來說，比起生硬的「教育」，他們更需要的是「培育」。教育往往偏重知識的灌輸與理性的判斷，那是成熟個體進入社會的裝備；而培育，則是一種長期的生命互動，是成人透過以身作則、情緒引導與真誠的愛，陪著孩子在性格形成的關鍵期，慢慢長出自己的樣子。

陪伴：是培育中不可替代的成長養分

為什麼「陪伴」是給孩子最珍貴的禮物？因為它建立了一種安全依附感。當父母願意耐心傾聽、真誠支持時，孩子便擁有了面對困難的復原力，能更有自信地與世界互動。

這份陪伴並非可有可無。研究與數據揭露了一個令人憂心的現實：當原生家庭功能失調，或父母只顧著物質供給而忽略心靈支持時，孩子容易在人格發展中留下裂痕，甚至迷失在犯罪的陰影裡。

陪伴中的品格內化：誠信與同理心不是從課本學來的，而是在與家人相處的點滴中潛移默化。

陪伴中的生活融合：誠如教育家杜威所言「教育即生活」，在親子共讀或餐桌對話中，孩子的語言、思考與社交能力便在愛中自然發芽。

然而，現實生活中常有落差。我們可能因工作忙碌，每日與孩子相處不到一小時；或者我們以為「盯功課」就是陪伴，卻在不自覺中用手機、平板填補了心靈交流的空白。

一個父親的溫柔實踐

在作者的生活中，這份理念被細心地落實。自女兒出生起，家中的電視便不再開啟，手機與平板也盡量不在孩子面前露面。無論職場多麼忙碌，夫妻倆總會留下一人，在睡前為孩子朗讀經典與繪本。

每天的餐桌時光，是全家人釋放情緒、分享感受的港灣。在經濟能力允許下，盡量支持孩子探索各種技藝，不是為了成就，而是為了保護那顆珍貴的好奇心與創造力。這種「有溫度」的陪伴環境，讓孩子的心靈得以在穩定的節奏中茁壯。

共築愛的支持網

培育不只是家庭的責任，更需要學校、社會與國家政策的共同守護。從生命教育的推動，到親職假期的落實，每一分努力都是在為下一代耕耘。

知識的灌輸或許重要，但永遠無法取代愛與支持的力量。一顆種子從種下到長成大樹，需要漫長的等待與呵護。讓我們攜手，將「陪伴」化作最珍貴的禮物，讓孩子在充滿溫度的環境中，活出喜樂且圓滿的人生。



為自己的生命做選擇

文/高雄師範大學教育系


生命教育碩士班一年級 彭小庭

回顧自己一路走來的人生，我發現多數重要選擇，並非出於深思熟慮的理想，而是順著社會期待與現實條件，被推著向前走。從國中畢業後面臨升學分科，而我選擇護理體系、進入醫院工作，我的人生似乎一直走在一條「被認為正確、穩定、安全」的道路上。直到某一天，我開始意識到，這條路雖然沒有走偏，卻越來越遠沒有自我。

畢業就職成為麻醉護理師後，我經歷了角色的轉換：從學生到專業人員，從單身到成為母親，從職場新手到被期待承擔更多責任的前輩。尤其在疫情期間，我同時承受醫護人員的風險、母職的壓力，以及來自家庭與社會的隱形期待。當我選擇育嬰假、暫時離開職場時，看似是為了家庭的成全，實際上卻讓我逐漸失去了對自我的感知。

在家育兒那段時間，我每天忙於照顧孩子與家務，卻不斷問自己：「如果這就是我全部的人生，那我究竟是誰？」我發現自己並非不愛孩子，而是在長期忽略內在需求後，內心逐漸空洞。生命在運轉，卻失去了方向與意義。那是我第一次如此清楚地感受到「活著」與「活得有意義」之間的差距。

疫情趨緩後，我選擇回到職場，這不只是重返工作崗位，更像是一場自我修復的開始。然而，當工作再次穩定、責任逐漸加重，我卻發現自己仍然習慣以「被動回應」



的方式面對人生選擇。於是，我開始真正停下來思考：如果未來仍然只是不斷在角色間切換，卻不曾回應內心，那這樣的前進是否只是另一種消耗？

正是在這樣的生命狀態下，我因緣際會下接觸了生命教育。進而準備面試，也順利就讀師範大學生命教育學系，開啟我的繼續求學生涯，而這麼做並非為了轉換職業跑道，而是一次誠實面對自己的決定。生命教育讓我第一次系統性地理解「意義」、「價值」與「選擇」之間的關係，也讓我明白，實踐並不一定是轟轟烈烈的改變，而是從覺察開始，重新為自己的生命負責，找尋自己存在的意義。

這個選擇，標誌著我人生的重要轉向，從一味符合期待，轉為主動理解自己；從被動承受角色，轉為有意識地實踐價值。它讓我相信，過去的經歷並非偏離，而是累積；而未來的人生，不必再只是走在別人鋪好的路上。

對我而言，選擇生命教育，是一種溫柔卻堅定的實踐轉向，也是我重新走向自己生命中心的開始。



第三章 |

向內回望：生命的經驗與對話



從悲傷到意義： 一段喪親經驗的生命反思與陪伴實踐

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班一年級 莊翠娥

悲傷，是每個人生命中無法避免的經驗，只是有些人面對的特別早。十歲那年，父親因工作意外驟然離世。那是一場毫無預警的失落，讓原本完整的家庭瞬間成為不全。母親必須獨自承擔家計，我們四個小孩必須要「堅強」。於是，身為長姊的我擔起照顧和分擔，把那份思念深埋心底。

表面上，我順利成長、求學、就業，但心裡始終有一個空洞。多年後回看，我才明白，那並非單純的想念，而是一段尚未完成的悲傷歷程。Kübler-Ross 所提出的悲傷五階段理論——否認、憤怒、討價還價、沮喪與接受——前幾個階段我經歷了。然而，我以為時間會帶走一切，其實只是讓悲傷換了形式存在。

進入職場後，我對年長主管特別敏感。當受到責備時，內心往往湧起強烈的不平與委屈。後來學習心理學才理解，那是一種潛意識情感投射——我在期待他們給我父親般的包容與關愛。類似的情緒模式，也曾出現在婚姻關係裡。原來，長年未被安放的悲傷，在親密關係中反覆被觸動。

Worden 對悲傷反應的分類，我理解悲傷未能適當處理，可能形成慢性化的悲傷反應。我雖未深陷入複雜性悲傷，卻長期感到內在空缺與敏感。這讓我體會到悲傷不是壓抑就能消失，它需要被理解與陪伴。

在學佛的歷程中，我開始重新理解生死與無常。透過誦經與回向，我感受到與父親之間並非斷裂，而是一種溫柔的連結。悲傷逐漸從「為何離開」轉化為「感謝曾經擁有」。那份思念不再只是痛，而成為提醒我珍惜當下的力量。

張淑美老師在《活出意義來》中提到「聽、說、讀、寫、思、做、放、轉」的歷程，這正好對應自己多年來走過的歷程。我透過訴說與書寫整理情緒，透過閱讀與反思理解生命，也透過實際行動賦予失落新的力量。父親過世後，我曾接受社會資源的幫助，年幼的我默默許下承諾，未來有能力時要回饋社會。如今，無論在公益投入或教育現場的陪伴，我都感覺自己正在實踐那份承諾。

身為教育工作者，我更深刻體會悲傷陪伴的重要性。曾有學生因母親長期病重後離世而陷入無法承受悲傷。那一次，我沒有急著給安慰，而是陪他流淚，傾聽他對母親的不捨與自責。我明白，悲傷不需要「被解決」，而是需要「被接住」。也許正因為我曾走過喪親之痛，才能在那樣的時刻，給出真正的理解。

如今回首，我不再試圖填補那個空洞，而是允許它存在。它提醒我對生命保持柔軟，也提醒我在他人受傷時，多一分耐心與同理。悲傷，並未帶走父親在我生命中的位置，反而讓我學會更深刻地愛與感恩。

Sanders 所提出的哀悼歷程，將悲傷視為一條通往復原與再生的道路。逐漸明白悲傷的終點不是遺忘而是轉化，也是一條通任意義的道路。對我而言，這正是父親留給我最深遠的一份禮物。

破與不破的困局： 從《破·地獄》看我們該如何放過自己

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班二年級 劉怡辛

上學期跟著系上校外教學，去看了香港電影《破·地獄》。散場後，走在喧囂的街頭，腦海裡一直反覆播放著喃嘸師父破瓦的清脆聲響與火光，心裡悶悶的，於是隨手寫下了一首短詩。

身為生命教育系的研究生，我們在課堂上讀過無數關於生死學、悲傷輔導的理論，探討過悲傷五階段，但在大銀幕前，當那些骨灰與冥紙真實地撲面而來時，所有的學術框架突然都變得有點蒼白，甚至有點不合時宜。《破·地獄》表面上拍的是香港獨有的道教殯葬奇觀，但骨子裡，它剖開的其實是活人的瘡疤。電影裡有一句台詞直指核心：「生人的感受才最重要，因為生人都有好多地獄。」這句話，完全打中了我詩裡寫的「哭破活人悔」。

我們常常以為，喪葬儀式是為了安撫亡靈。但說穿了，那些繁文縟節、那些撕碎的冥紙與燃燒的火光，真正要超渡的，其實是我們這些還活著的人。電影中郭文師父跟子女之間解不開的結，還有道生從婚禮企劃轉戰葬禮經紀的跌跌撞撞，都在展示我們日常人際關係裡的「地獄」。活著的時候，我們常常因為執念、偏見、傳統的包袱，或是單純的「拉不下臉」，硬生生把彼此推遠。直到死亡降臨，才試圖在靈堂的對聯與輓歌裡，尋找那一點點和解的可能。這就像是「待待待！家門出走 歸途冷 待不回巢暖」的現實寫照。活著的時候死都不肯退讓一步，人走了，卻只能面對冷冰冰的遺憾。

電影裡還有個荒謬卻又無比真實的橋段：有人想把早夭的孩子做成木乃伊，有人砸大錢燒紙紮的瑪莎拉蒂。人們總想用最極端、最物質的方式留住點什麼，卻忘了骨灰終究會隨風而散。這正應了那句「愛愛愛！靈堂對聯 骨灰滅 無聲無影存」。生命教育總教我們要「道愛、道謝、道歉、道別」，但現實往往是「難難難！地獄破瓦 天堂站 兩肩難依偎」。地獄的瓦片敲得碎，但人心的那道牆，有時候真的比什麼都硬。郭氏兄妹最後聯手為父親破地獄，那是一種儀式上的破，也是情感上的破。但我們心知肚明，在現實生活中，要在生前打破這些隔閡，遠比在靈堂上揮舞桃木劍要難上幾百倍。

作為研究生，我們習慣用冷靜、客觀的視角去分析死亡，用文獻去拼湊生命的意義。但《破·地獄》像是一記悶棍，提醒了我們：生命不是一篇可以反覆修改的論文，死亡更不是一個可以延期繳交的期末報告。

「若不破，困情衷，聲聲哀。」那些沒有在生前解開的結，最終都會變成困住活人的地獄。

這部電影沒有給我們什麼廉價的救贖，也沒有矯情地熬一鍋心靈雞湯告訴我們「一切都會好起來」。它只是很直接地攤開那些不堪，告訴我們：地獄不在地下，而在人間；需要被超渡的，從來都不是死者，而是每一個還在呼吸、還在後悔、還在死撐著的我們。如果生命教育真的有什麼終極的實踐，或許就是學會在還有機會的時候，放過別人，也放過自己，親手擊碎自己心裡的那塊瓦片。

破破破！	手撒冥紙	燒亡魂	哭破活人悔
待待待！	家門出走	歸途冷	待不回巢暖
愛愛愛！	靈堂對聯	骨灰滅	無聲無影存
難難難！	地獄破瓦	天堂站	兩肩難依偎

若不破 困情衷 聲聲嘆

破·地獄 | 劉怡辛

《破·地獄》是2024年的香港劇情片，由陳茂賢導演和編劇，黃子華、許冠文、衛詩雅和朱栢康領銜主演。本片以香港殯儀業為題材，以道教喪葬儀式破地獄切入，探討人倫關係、生死等嚴肅議題。

本片被獲選為香港代表在第98屆奧斯卡金像獎角逐「奧斯卡最佳國際電影」。



🎬【一起來看電影吧！】
感謝淑美老師的用心安排，我們即將於學期結束前，一起欣賞生命教育主題電影《破地獄》🌟

這是一場深刻又感動的觀影體驗，邀請你一起來沉澱、感受、思索生命的意義🥰

📅 2025年6月3日（二）
🕒 18:30集合 / 19:00準時開演
📍 喜樂時代影城 總圖店（承億酒店旁）
💰 預計票價：每人約200元

生命韌性反思： 樂齡講師的「無常」隨筆

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班二年級 張家紳



無常，那張從未發行的「人生說明書」，如果你和我一樣，已經進入了「樂齡學習期」，或許也摸透了生命的脾氣，它從來不按課綱走。年輕時，我們相信人生是一本《成功人士的黃金五力》的教戰手冊，依照章節規劃，便可穩步上升。然而，當我剛成為樂齡講師，一切準備似乎都無法抵擋突如其來的挑戰，健康檢查紅字、友誼裂痕、課程被停。這些不經意的轉折，猶如潛伏的暗流考驗著我。如果你正在等待那張精準的「人生勝利組地圖」，我得告訴你，它從未發行。人生更像是一張既隨意又混亂的手繪草圖，充滿未知的段落，還沾著幾滴生活的瑣碎。

「無常」，便是在這張圖上唯一用紅筆標註的字眼。因為如此，我們才有機會去體會。「韌性」，是那把能夠在混亂中繼續開課的鑰匙。

韌性的本質就是別把自己練成「鐵打的」

許多人，尤其是我們這群曾經被教育要「為家庭撐起一片天」的中年人，誤以為韌性就是把自己鍛造成鐵打的人設，對壓力毫無懼色。但這是一種消耗精力的美麗誤會。真正的韌性，是如柔韌的竹子，能在面對學員的突發提問時，依然優雅轉圓，而不是硬撐。韌性不是壓抑情感，而是在壓力中找到喝口熱茶、深呼吸的節奏。苦難是人生的必要教材，而疼痛則是我們不願接受現實後，加碼而成的「加開課程」。真正的勇氣，是在出糗時，仍能鼓起勇氣，對著學員微笑。這才叫成熟。

人生總有「當機」的片刻，要有重來的勇氣

在這尷尬的五十幾歲，我們已見過許多強制關機時刻，這些時刻不僅是小故障，而是人生操作系統的完全當機。我的一位朋友，曾經計劃滿滿的人生，卻因健康問題被迫暫停。他說，人生每次當機，其實都是在提醒你重新啟動的機會。重新啟動不必是驚天動地的行動。真正的勇氣，往往隱藏在不起眼的小動作中。比如，每天早上為自己泡一杯熱茶，選擇整理一疊過期的講義，或對著鏡子鼓勵自己。「願意撐過今天，願意再按一次「開始」鍵」，這本身就是一種強大的勇氣。

學會縮小世界的重量

困境最擅長用「重量級逼近法」壓迫我們，讓家庭、工作、健康的問題像一座無法搬動的石頭壓在胸口。但我們的年紀早已學會切割的藝術。韌性的第一課就是別試圖一次性解決所有待辦事項。你無法立刻將這張亂七八糟的書桌整理好，但可以專注於「今天過好」這最低標準，就像你要求學員學會今天的指法；找個安靜的角落，讓心靜默十分鐘；完成手邊一件小事，如發送電子郵件；與可信賴的夥伴分享一句真心話。韌性不需要你將人生的重擔移走，它只是給你勇氣，讓你願意「先邁出一小步」。

承認「脆弱」，也是成熟

我們曾被教導要堅強、忍耐，不能在學員面前露出破綻，卻忘了真正的韌性在於對自己的誠實。承認「對不起，我無法再開課程」，是成熟的表現；願意請求陪伴，是智慧的選擇；懂得放下完美主義，是自我關懷的開始。生命裡最深刻的力量，源於允許自己的脆弱，然後整理情緒，告訴自己我不是超人，但我能慢慢站起來。

結語

不論如何，世界的風總不會停息，無常也不會退休。但韌性告訴我們，風可以吹，我們卻不必被它打垮；即使路途迂迴，我們總能找到「下一堂課的講義」。韌性不是與命運硬碰硬，而是與命運跳一場恰恰舞。希望在風吹的每個瞬間，你都能找到重新站起的力量，不是因為不怕，而是因為心中為自己點亮了一盞「慢慢來」的小燈。真正的生命韌性，便是在困難中，找到屬於自己的、舒適的步伐。

生命的回望與書寫



在三條河流之間—— 研究所、信仰與媒體交織的生命絮語

文/高雄師範大學教育系
生命教育碩士班二年級 張文馨

有時候，我會覺得自己的生命，其實是被三條河流悄悄托著：研究所課程、信仰，還有媒體與文字工作。

它們並非彼此分離，而是在不同時刻互相照映著我的生命。回看學習生命教育的這段時間，我才發現：原來這三者一直在心裡與我對話。

研究所：把概念活成生活

在修習「人格心理學」之前，我對「自我覺察」與「放鬆」的理解，多半停留在概念層次。面對工作與生活壓力，我習慣理性分析、持續行動，卻很少真正停下來感受身體與情緒。

這樣的習慣，直接反映在睡眠上。

長期以來，我一定要開燈才能入睡。黑暗讓我不安，即使身體疲憊，思緒仍然持續運轉。直到透過吳美瑤教授帶領的薩提爾冥想體驗，從課堂練習延伸為生活的一部分，我才慢慢看見自己與內在狀態之間的距離。

起初並沒有戲劇性的改變。思緒依然紛亂，身體也難以安靜。但在一次次練習中，我開始覺察焦慮的起伏，也逐漸理解呼吸其實可以安放人心。進入中期後，我嘗試關燈入睡。香氛只是輔助，真正的轉變，是我願意陪伴自己的不安。

終於，我可以在黑暗中安穩入睡。

安全感，不再完全仰賴外在條件，而是從內在慢慢浮現。冥想的影響也延伸到白天。中後期，我開始在專案啟動前，或

在週間與週末角色切換前，播放一至兩段冥想影片。這成為一種轉換儀式，讓我放下前一個狀態，再進入下一個角色。它讓我更專注，也更穩定。

研究所給我的，不只是理論，而是一種可以融入生活的底蘊提升。安全感，原來可以不假外求，不依賴任何人給予，而是從內在慢慢滋長。

信仰：在沈默中堅守一盞燈

2月6日是日本天主教殉道者紀念日，正巧當天的福音讀到洗者若翰被斬首。重溫電影《沈默》(Silence)時，我想到的不是日本的近代歷史，而是當真理面臨屠刀，我們是否仍然能站立。

黑落德斬首若翰，卻在見到耶穌時恐懼地說：「若翰復活了！」肉身可以被毀，真理的光卻仍然令人畏懼。

對我這個從小領洗、遠離數十年又重新靠近的天主教徒而言，信仰並非宣告，而是一種內在的校準。當世界喧囂、價值混亂，我是否仍然願意守住心中那道光？我們或許不必面對十字架，但在日常中，是否有勇氣堅持正確的事？

沈默，不一定是退縮。有時候，沈默裡藏著更深、更堅定的陪伴。肉身或許會倒下，真理的光卻永不熄滅。

媒體與創作：停止計算時間之後

在某集節目的尾聲，我選播了Lana Del Rey的《Ride》，這首歌曲常被誤解為放蕩不羈的女性自白；但我聽見的，是掙脫線性時間壓力的聲音——當停止計算時間，時間就不再是阻礙。MV中那些重機、公路與混亂都只是表象；真正動人的，是那種即使身處顛簸，也依然平靜的眼神。

從事媒體相關工作近二十年，我熟悉節目運作的節奏、行銷的流量與期限。但這些年，我開始學會在其中留白，不再向時間索要保證，而是專注於內在的小宇宙。對於大數據時代的內容創作者而言，穩住小宇宙，是一種必要的修煉。即便面對大宇宙的狂風巨浪、AI內容的海量威脅，也能安穩自處，站得住。

當我停止計算時間，時間便不再追趕我。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

研究所讓我與自己對話，信仰讓我在黑暗中看見微光，媒體讓我在流動裡找到自由。這些改變都很細微。透過生命教育的學習與引領，就像關掉一盞燈，像工作前的一段安靜，像在喧囂裡仍然選擇清醒。

也許，生命教育就是讓每個人展現真正該有的樣貌與價值。

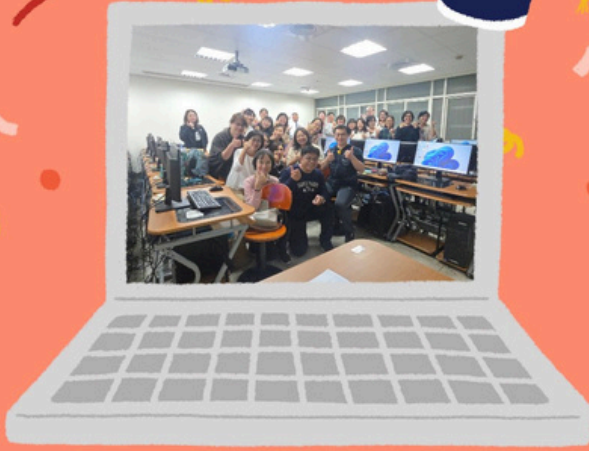


生命
照相館





CONGRATS!



YOU'VE MADE IT THROUGH THIS ONLINE DEGREE!

PIC•COLLAGE





Thank
you



PIC • COLLAGE



North Carolina trip

PIC•COLLAGE





PIC • COLLAGE

Welcome Back To School



PIC·CO



THANK YOU
THANK YOU
THANK YOU
THANK YOU
THANK YOU



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