# 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2019年8月創刊號

#### 特稿

堅持與開創——賀高師大生命班「生如夏花·死如秋葉」電子期刊創刊——張淑美教授「生如夏花·死如秋葉」創刊詞——劉世閔副教授

#### 本期專題

感謝・感恩 - 從參與國際行動醫療經驗對生命意義的體悟 讓孩子當個有溫度的人

從靈性觀點導讀「生死一線牽:超越失落的關係重建」

人生三問, 在死亡中活出芬芳

新視界:實踐式素養導向課程教學 培養生命的「勇氣」·從小開始 走過失落與悲傷:電影「凡夫俗子」 毒品防制—揚湯止沸·不如釜底抽薪



# 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



發行人:鍾蔚起主任

創刊號指導老師:張淑美 教授

總策劃:陳景明 執行主編:吳詩雅

編輯:郭雅惠

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)717-2930

網址:https://lifedunknu.wixsite.com/life-education-nknu 臉書專頁:https://www.facebook.com/L.EDUatNKNU/

電郵: lifedu.nknu@gmail.com

出版日期: 2019年08月

版權所有,本刊圖文未經同意不得轉載

# 目錄

# contents

#### 特稿

#### 04 堅持與開創

——賀高師大生命班「生如夏花·死如秋葉」電子期刊創刊——張淑美教授 08「生如夏花·死如秋葉」創刊詞 ——劉世閔副教授

#### 誰云花與葉 -- 綜談生命教育

10 感謝, 感恩 - 從參與國際行動醫療經驗對生命意義的體悟——劉怡嫈 14 讓孩子當個有溫度的人——曾秀卿

#### 好文共欣賞 -- 書籍導讀

19 從靈性觀點導讀「生死一線牽:超越失落的關係重建」——陳景明 24 人生三問,在死亡中活出芬芳——張美姬

#### 勝讀十年書 -- 講座記實

27 新視界:實踐式素養導向課程教學——張美姬

29 培養生命的「勇氣」,從小開始

——「從阿德勒心理學看自傷與自殺防治」講座後雜感——郭雅惠

#### 若為自由故 -- 自由評論

33 走過失落與悲傷:從哀悼理論看電影「凡夫俗子」——賴麗琴

35 毒品防制——揚湯止沸,不如釜底抽薪——李秉澤



# 特稿

# 置高师大生命班 「出堅持與開創」



#### 張淑美 教授

國立高雄師範大學教育學系 美國加州州立大學博士後研究 生命班開班課程規劃人 生命教育園丁

#### 感恩回顧來時路

教育 education · 源 自 拉 丁 文 educate · 意為把潛在於身體和心靈內部的東西引發出來。顯然 · 教育需要照料心靈 · 以幫助學生建立健康的心靈 · 因此 · 教育內容本當涵蓋「生命教育」。然而 · 當一個孩子對生命有所感悟 · 開始思考:「我為什麼活著?我該怎樣活著?我如何能活出該活出的生命?」這樣的思考卻很難從學校課堂中得到回應。如何幫助學生認識生命的意義、珍惜生命的價值、發展個人獨特的生命、活出天地人我的和諧關係 · 這是生命教育欲達成的目標 · 也是教育原應秉持的方向。

國內生命教育的正式推動始於民國 86、87年間校園暴力與自殺事件頻傳,曾 經擔任本校師院時期的教育研究所所長與訓 導長的陳英豪博士<sup>2</sup>,是當時的台灣省教育 廳廳長,乃提出「中等學校生命教育計畫」, 得到各界的積極響應並引起學術研究與實務 推動的開展。自民國88年精省後,教育部 承接原教育廳生命教育推動業務,尤其在民 國 90 年曾志朗先生上任教育部長的記者會 上即公開宣布該年為「生命教育年」,並函 頒「教育部推動生命教育中程計畫」(90 至93年),規劃從小學到大學十六年一貫 的生命教育實施, 奠下我國推動生命教育之 重要里程碑 (張淑美,2006)。雖然歷經幾 任教育部長更迭,生命教育仍然是教育部重 要施政議題。進入正式學校課程則始於國中 小學九年一貫課綱,新增綜合活動領域,生 命教育列為十大指定內涵開始,更重要的是 普通高中 95 暫綱中,生命教育正式成為兩 學分的選修類科、99課綱成為必選修一學 分,直到108十二年國教新課綱,不僅融 貫於總綱核心素養之中,更是普通高中必選 修一學分、技術型與綜合型高中選修兩學分 的課程地位。

隨著生命教育日漸重要並列入正式課 程之中,加上社會各界對生命教育的學習需 求甚殷,高等教育學術界也越來越關注生命 教育的研究與推動。在國家重視教師在職進 修之外、也鼓勵設置社會各界在職回流進修 碩士學位的政策,以及上述發展背景之下, 高師大教育系生命教育碩士在職專班正式於 92 學年度開辦。個人有幸協助開班課程計 畫研擬以及擔任多年生命班學會指導老師、 導師與各年級許多課程授課, 高師大生命班 已經和我的教育生命與學術工作緊密關聯 了,是我重要的工作與生命意義來源之一。 歷年研究生的學習態度非常積極貼心、更是 非常尊師重道、相互關懷與快樂溫馨地將所 學散播在自己的家庭與職場工作中,真是令 人感動。這些研究生都是珍貴的教育資產與 各界人力資源。然而生命班的成果不只是回 流教育功能的充分發揮而已,高師大教育系 嚴謹紮實的學術要求,也開啟及培育了在職 研究生的學術研究興趣及潛能。從第一屆畢 業系友至今,初步估計已有二十人左右或得 到或正在進修教育、輔導諮商等相關的博士 學位。

回顧這些背景與歷史發展,真是充滿無限感恩與意義。高師大生命班從民國 92 年創辦至今,歷經 16 個年頭,雖然期間因為高等教育環境越來越多挑戰衝擊以及高教評鑑的壓力等等諸多內外在因素,導致高師大

<sup>1</sup>本文之撰寫·感謝生命教育學會之規劃與邀請· 謝謝我指導的 107 學年度生命班畢業系友李香 瑩協助初稿。

<sup>2</sup> 我個人也榮幸於民國 72 年左右就讀本校師院時期教育系三年級時受教於陳英豪教授擔任的「教育心理學」課程,至今仍與陳前廳長保持聯繫,感恩老師不斷給我鼓勵、指導與支持。

整個在職進修專班的總量與結構受到影響,向來招生狀況、需求一直都很高,辦學成效也很有口碑的本系生命教育專班及親職教育專班也無奈曾於100-103學年度連續4年停招。然而,仍然也是因為其他因素衝擊官人。然而,仍然也是因為其他因素衝擊者的變化,生命班本學生數的變化,生命班奉准於104學年度恢復招生!沉寂四年的生命班名時後班次報名狀況名列前茅的專班!固然是本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授課本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授課本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授課本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授課本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授課、本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授課、本系辦學績效卓著、本專班課程規劃與授票、直見學術園也不過數有」學術園地啊!

#### 堅守耕耘這畝田

踏入生死學與生命教育的學術研究生涯 二十餘年,看見生死學與生命教育益發受到 重視,從早期無人聞問,到後來的融入式教 學,到現在高中職獨立開設此一科目,我心 中充滿欣慰,更對未來生命教育課程在學校 的推動充滿信心。

誠如「生命教育」最簡要、最核心的定義・就是孫效智建構 95 普通高中選修類科課綱內容時提出的:「生命教育是探索生命中最重要(核心)的議題・引領學生邁向知行合一的教育」所點出的-什麼是「生命與教育中最重要的」(張淑美・2006)?讓我們一起思索:教育的對象是人・生命是人(與宇宙中萬事萬物)的存在與意義・靈性是生命的核心・過去許多重視知識、考試以成為「人才」的「教育」・卻反而讓吾人逐漸遠離了人的「本是/本質」……。「生命教育」・正是引領我們返回「生命」與「教育」靈魂的教育理念與實踐(張淑美・2007)。讓我們藉由生命教育內容的省思與探討・希望讓彼此的生命都能交融神會(I-Thou

Encounter) · 點燃你我內在的心燈、引導 自我與學子能夠不斷地活出生命的意義與價值、活出生命的美好 · 邁向至善與至福 (張 淑美 · 2014) !

我相信生命教育能化解年輕學子內心許 多對生命的疑惑,看見生命的美好。教生知 死的生命教育,應是學校課程中永續開發的 一部份。有各位和我一起為生命教育努力, 生命教育這畝田,必然豐收!

#### 展望前程一片天

生命教育必須從「心」出發·發自內心關懷生命·透過生命教育·期待能使每個生命臻於「至善至福·向上向善」的美好境界·在正向思考中·看到生命中的一切都是美好的,進而欣賞生命·看重自己。

當今教育思索的重點,常常放在如何幫助孩子考上好學校,將來能找到一份工作或職業,讓生活無憂,經濟無虞。然而,教育整體的目標不該只是如此,更該教導他們體悟人生的意義、追求人生的理想,並勾勒自己的生命願景。藉由對自我生命與生活意義的了解,激發個人對他人的關懷,進而將社會導引至「善」的方向發展。

有個定律叫 80/20 定律,亦即這世界約有百分之二十是較具影響力的一群,而其他百分之八十的人會受這百分之二十的人所影響。如果,我們這些生命教育種子能攜手共同關心教育,關心大環境,在平常聊天談生論死之間,傳遞生命教育理念,那麼,便會有更多人對生死有正確的認知,會認真思索生命,看見生命的美好與價值,懂得愛護環境、關懷他人、與人合作......。推動生命教育需要我們共同努力,或許這不是什麼偉大的事,但是,如果我們能用心去做,便能創造高度的價值,看見愛,看見溫暖,看見

#### 生命教育永傳承

生命會互相感應,我們生命中所做的 一切都會記錄在別的生命裡,傳遞再傳遞, 如同爝火的遞送,光明燦爛,熠熠生輝。我 們常說「以生命影響生命」,讓生命交流的 芬芳滿溢心中,讓愛與關懷融進對方的生命 中,這便是最有力的影響。

「你們原來是一片雲霧,出現少時 就不見了。」(聖經雅各書4:14)生命短 暫,但是,當生命存在時,我們會和其他生 命產生關聯; 有一天, 當我們離去, 過往的 牛命仍繼續在他人的牛命中流動,形成美麗 的循環, 牛牛不息。

農夫留下肥沃的田疇、飽滿的稻穗 與纍纍的果園,這些都是他播下的牛命,即 使遠離,他曾辛勤灌溉的一切仍庇蔭著後 人。有一句古老的諺語說:「一畦園地裡最 好的肥料,便是農夫的身影。」凡走過的, 便有跫音踏響,有足跡印染,美麗的跫音與 足跡,使廣袤的大地豐富多采,讓生命永垂 不朽。

我們都是生命教育的種子,都對他人有 一定的影響力,在發揮影響力的同時,別忘 了,要學會愛自己,學會寬恕,學會感恩, 學會肯定自己,給自己鼓勵,為自己充電, 給自己滿滿的正能量,發現生命的美好。修 習生命教育,最大的受益者其實是自己,也 唯有自己內心有滿足的喜樂,才能將美好與 快樂帶給他人。

高師大生命教育碩士班可說是南臺灣生 命教育的重要基地,感謝研究學會會長陳景 明同學熱心促成由高師大牛命班創辦的 --「生如夏花,死如秋葉」生命教育電子期刊 的發行。盼望藉此匯聚生命班畢業校友、在 學同學以及任何關心生命班與生命教育發展 的夥伴們的力量,一起耕耘「生命教育」這 塊園地,讓我們一起祝福生命教育不斷開花 結果、生命教育的推動生生不息、永續發 展,讓計會乃至於自然環境都更加美好、和 諧共榮!

#### 參考文獻

張淑美(2006)。「生命教育」研究、論 述與實踐 - 以生死教育為取向(二刷 版)。高雄:復文圖書出版社。

張淑美(2007)。找回生命與教育的靈魂。 載於張淑美主譯、John. P. Miller 著, 生命教育--推動學校的靈性課程 (序)。台北市:學富。

張淑美(2014)。點燃心燈-生死意義與 生命教育。載於紀潔芳、張淑美主編, 生死關懷與生命教育(二版)(第一章, 頁 1-1~1-33)。台北:新頁圖書。

# 特稿

# 「生如夏花, 死如秋葉」 <sup>創刊詞</sup>

根據十二年國民基本教育課程綱要, 生命教育議題應融入課程與活動,生命教育 的推動是我國重要的教育政策之一,近年來 更是受到教育界重視的新興議題,希望透過 「生如夏花,死如秋葉」期刊的發行,啟發 生命智慧,改善臺灣「重科技、輕人文」的 社會現象。

1997年·臺灣省教育廳開始推動的中等學校生命教育計畫·算是臺灣生命教育的 濫觴·2001年·教育部更明定為各級學校 的「生命教育年」·規劃從小學到大學十六 年一貫的生命教育。

為配合上述教育政策,國立高雄師範大學教育學系從 2003 年創立起,開設「生命教育碩士學位回流專班」,招收在職社會人士前來進修。2011 年到 2014 年雖因系上評鑑生師比過高導致必須暫時停班,但因南部地區需求孔殷,復於 2015 年重新招生,以吻合普羅大眾需求。

從開班迄今,不僅培育臺灣南部地區無數生命教育師資與人才,在生命教育研究與教材開發也有亮眼表現。本系張淑美教授是此班的創立的核心靈魂人物,她更擔任教育部生命教育推動諮詢小組委員,本人曾受淑美教授邀約在該班上過「生命倫理學研究」課程,之後,更在該班開設「質性研究」與「行動研究」等課程,希望進行以「人」為主體,輔導學生從事具有「溫度」的生命敘



**劉世閔 副教授** 國立高雄師範大學教育學系 美國紐約大學教育行政博士

說研究,從而啟發「生命潛能」,從行動中探索哲學與人生,對於生命的關懷與體悟, 提升人的生命意義與價值,了解人類生命與 死亡的意義,探討個人的生命存在意義,使 學生珍視生命,熱愛生命並成就生命。

2019年8月1日·由「生命教育碩士學位回流專班」為基礎成立的「生命教育研究學會」·準備發行專屬的電子刊物「生如夏花·死如秋葉」·現任會長陳景明兄邀約幫創刊號寫下期勉語·深感榮幸·希望藉此平台·與生命教育同好者分享學習點滴與成長歷程。本刊物為半年刊·期刊主題架構有四:1、綜談生命教育·2、書籍導讀·3.講座記實與4、自由評論·歡迎舊兩新知踴躍投稿·希望如同刊名能永續「生如夏花·死如秋葉」·緣起不滅·讓讀者分享更多日常的生命故事。



# 施比受更為有福」

# 從參與國際行動醫療經驗對生命意義的體悟

高雄長庚醫院專科護理師文/劉怡嫈

# 淮 云花與葉 -- 綜談生命教育



從小到出社會工作,一直過得很平凡安 逸的生活及日復一日繁忙的臨床護理工作。 直到 2010 年的秋天,我的生命,開始增添 了不少色彩,也開始慢慢體悟到什麼是生命 的意義及價值。

憶起當時,醫院中的護理人員的編制是數以千計,當時能獲得醫院主管的肯定及推薦,被指派加入醫院的行動醫療團,遠赴中南美洲的邦交國 – 瓜地馬拉進行國際行動醫療,心中充滿感謝及倍感榮幸。

在瓜地馬拉的義診服務中,有一位孤兒 院院長令我印象非常深刻。他用畢生積蓄, 收留了許多身體有缺陷的孤兒,供他們食衣 住行及受教育,當他得知行動醫療團將到瓜 地馬拉時,他想盡辦法跟大使館及醫院聯 繫,並自掏腰包租借了一間醫院的手術室, 只為了讓唇顎裂小朋友進行手術,這種大愛 無私的精神令人感佩。在即將結束當地醫療 服務時的一個晚上,他謙虚地稱許醫療團的 成員們:「感謝你們幫助我們的一切,你們 是上帝派來的天使」,當時我感動的熱淚盈 眶,因為我們的辛苦,跟孤兒院院長的無私 奉獻相比,其實是那麼的微不足道,但是對 他們而言,卻感到如此寶貴及珍惜,那一刻 的感動,至今仍深深地烙印在我的心中。



在 2013 到 2015 年間,在繁忙的醫院 工作之餘,也積極參與對於落後地區的醫療 服務,曾經到過尼泊爾兩次及越南一次。其 中,在 2015 年的尼泊爾震災的義診,也讓 人印象深刻。有一天早上,醫療團開始義診 服務時,當地民眾雖然歷經災變,仍很有耐 心的排隊領取看診號碼牌,他們總是很有耐 貌的張開雙手,小心翼翼的接過看診號碼 牌,收在手掌心,隨即雙手合十、深內醫療 題制。雖然義診僅僅只有短暫一週的醫療服 務,但是在他們臉上露出充滿了感恩的表 情,這一幕幕的景象,都令我的內心澎湃、 感動不已。原來,透過這些看似辛苦的義診 活動,反而讓我獲得更多無形的寶貴體驗, 豐富了我的護理生涯,也使原本讓人感到冰冷的醫療服務,體會到溫暖,因為他們給我的是無法以有形的物質去衡量,讓我的生命更有意義及價值。

在尼泊爾那一次震災服務回來後,我 跟兩個當時就讀國中和小學的乾兒子分享醫療服務的經驗及描述災民面臨的生活困境, 這兩個小男生對於我前往尼泊爾災區參與義 診,也非常感佩並與有榮焉。因此,他們決 定把那一年的生日禮物零用錢,捐款給環宇 基金會,盡一己棉薄之力,幫助面臨困境的 災區小朋友。希望透過我的身體力行,對於 國際社會弱勢族群的關注,能帶給他們對生 命的價值有不同的認識及體悟。



# 淮 云花與葉 -- 綜談生命教育









曾經有人問我,為什麼願 意參加國際行動醫療團,不擔心 去落後國家而回不來嗎?怎麼有 辦法忍受那些落後國家的生活條 件?義診的過程雖然很艱苦、環 境不如平日舒適的生活型態,雖 然沒有網路、沒有乾淨的熱水 澡、沒有美味的三餐,也沒有 舒適的被窩,但是,我始終樂在 其中,只因我想盡一份世界公民 的義務及責任,讓護理的觸角延 伸至世界角落,從行動醫療服務 中,它豐富了我的護理生涯,讓 我生命價值增添了美好的色彩。 也讓我領悟到「施比受更為有 福」,使我的「福杯滿溢」,內 心獲得的感動、溫暖,是寶貴、 無價的生命經驗。

因此,我深信生命的價值 不在於生命的長短,而是取決於 生命的廣度與深度。希冀能透過 這個信念及親身經歷,將生命存 在的意義與價值能夠傳承,讓問 遭的人在面對自我的生活與生命 時,如何改變自己,讓自己成為 生命的園丁,並能夠反思以積 極、正向的態度去灌溉生命。



# 讓孩子當個有溫度的人

## - 校園中的寫信馬拉松活動



○ 校內讓學牛書寫及討論的空間

#### 文/曾秀卿 高雄市立瑞祥高級中學專任教師兼輔導組長

#### 壹、人權議題怎麼教?

十二年國民基本教育課程綱要中特別 提出四項重大議題,分別是性別平等教育、 人權教育、環境教育以及海洋教育。議題並 不是一道要學生找出正確答案的題目,而 是希望學生透過思辨的過程,知道問題可以 經由多元觀點思考進而價值澄清,最終選擇 可行動的解決之道。而議題勢必要融入課程 甚至是各領域,才能培養具有核心素養的學 生。這是因為議題是在社會發展的需要下, 被關注目計會大眾期待學生應該理解目行動 的課題。

因為教授公民科的緣故,再加上觀察中學裡人權教育長期以來一直都是缺乏的狀態,使得自己開始思考,在校園中實現人權教育議題的可能性以及方法。

以我任教的學校為例,教師們普遍認為 人權教育是重要的,但是人權似乎是空氣, 人們少不了它,卻又太習慣而的感受不到它 的存在。並且對多數老師而言,執行人權教 育是有困難甚至是冒險的。害怕讓學生學習 了相關人權知識,他們就會胡亂質疑學校校

## 淮 式花與葉 -- 綜談生命教育



規或老師的「權威」。

不過,人權教育並不是為了教育孩子 成為凡事挑釁,對人只是無理挑戰的教育。 而是讓孩子知道人存在的價值,並且清楚瞭 解只要生而為人就有不被政府剝奪生為人的 基本權利。

#### 貳、我與寫信馬拉松活動的相遇

這個美麗的相遇來自於國際特赦組 織<sup>1</sup>.以往我只能在教學的課本上

接觸國際特赦組織,某天我在臉書上發現好友分享的活動,一個讓我更貼近這個全球最大的入權倡議組織的方法,那就是「寫信馬拉松」活動,我欣喜若狂!因為我知道這是一個實踐人權教育的好機會。

以手寫明信片,寄給想聲援倡議的個案或想施壓的政府,然後這些人權受迫害的個人會因為我們勇敢的支持,獲得許多關注進而被政府釋放或者歸還給他遭剝奪的人權。這樣和平理性的爭取人權的方式完全敲中我的內心。因為我想要孩子重拾手寫的溫暖感覺,也想要孩子知道人權不是天上掉下來的禮物,而是許多人努力爭取來的。

於是我開始發想如何將這一個全球性的人權倡議活動融入於我的課程,並且讓學生願意提筆書寫,為的只是一個不認識人, 一個被剝奪的人權的人,而且這個人還很可能住在距離我們很遙遠的國家。

#### 參、寫信馬拉松活動融入課程

一、寫信馬拉松活動內容簡述

國際特赦組織於每年 12 月舉辦的寫信 馬拉松活動 (Write for Rights)<sup>2</sup>是我課程 融入的主要活動。此活動的目的是透過許多 人提筆寫明信片,集結眾人的力量為世界上 人權遭受不正當對待的人聲援。

#### 二、實施步驟

(一)索取課程材料包

國際特赦組織每年將要聲援倡議的個案 背景製作成教具材料包, 欲參加活動的個人 或老師透過網路進行線上申請即可取得課程 的相關教具。

#### (二)課程設計

收到課程材料包後,我著手進行課程設計,使要被倡議的個案生命故事融入課堂的教學活動,目的是增進學生對個案的瞭解, 以引起學生對個案的興趣。

#### (三)課堂教學以及環境佈置

教學方式從我原有的課程融入個案的故事。我的實施對象是國中二年級的學生,此時公民科的主要內容是政治與生活。所以學生有基本的人權認知,及基礎的民主概念,也具備了國家存在目的之相關知識。

在學生原有的基礎上,我挑選了非洲的 馬拉威白化症者經常被獵殺的新聞做為引起 動機的活動。果然學生馬上就有共鳴,學生 認為身為白化症者並非出於個人意願,如果 因為這種先天不能控制的因素而被獵殺及迫 害,讓白化症者生活於恐懼不安中,而國家

1. 國際特赦組織是一項全球性的人權運動,在全世界超過 150 個國家當中,擁有超過 700 萬支持者。國際特赦組織的會員、支持者及人權工作者,共同致力於終結各種對人權的嚴重侵害。理念是每個人都應享有世界人權宣言及其他國際人權標準所載的權利。國際特赦組織獨立於任何政府、政治意識形態、經濟利益或宗教,經費來源主要來自於會員與及大眾捐款。

2. 每年 12 月·由國際特赦組織發起的「寫信馬拉松(Write for Rights)」重點聲援 11 起個案·來自全世界的支持者發起數百萬次的行動對抗人權侵犯。15 年前·寫信馬拉松起源於國際特赦組織波蘭分會·當時這只是個瘋狂而浪漫的點子:24 小時不間斷的寫信聲援人權受侵害的人們·如今已經成為全球最大的人權行動盛會。(國際特赦組織臺灣分會網路資料)



政府居然也無法管制,真的太沒 有道理了,明顯的剝奪白化症者 的人權。

另外,為了延續學生心中的熱情,我把倡議個案的相關資訊佈置在我們學校的開放空間。在午休時間播放影片簡介個案的故事,這樣能增加學生接觸議題的機會。且於展示空間旁設置一個可以提筆寫明信片和討論的桌椅,果然午休時間總是吸引感興趣的孩子前來詢問。

#### (四)提筆寫明信片

由於,現在的孩子已習慣使 用網路與他人溝通,在提筆寫明 信片前,我們需要教導孩子如何 寫信。包括聲援的內容需要清楚 理性的而非情緒謾罵的,以及書 信體必須清楚寫出收信的對象, 才不會令收信者一頭霧水。另外, 也有孩子充滿創意,認為圖畫也 同樣充滿力量,於是就自行創作

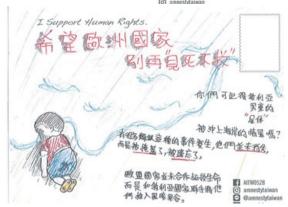


Θ 個案故事展示空間

Θ 有温度的明信片







## 淮 式花與葉 -- 綜談生命教育



了圖文並茂的明信片內容。過程中,我需要 完全支持學生,不能澆熄孩子心中的熱情!

#### (五)回收明信片並寄出

在寫信馬拉松的活動中,我並沒有強迫 每個孩子一定要交出明信片,因為充滿溫情 的明信片並不是作業,它沒有分數。我希望 他們是出於心中的溫暖去關心他人,關心這 個世界,並做出對人權有貢獻的事。如果這 是指定作業,我想寫明信片在孩子心中的意 義就不一樣了。當孩子交回明信片時,我真 的很開心因為孩子們心中必定是堅定且溫暖 的。

收回明信片後,我將它們全數寄出,讓 這些充滿心意的明信片投遞到該國的政府機 關,及需要被聲援的個案面前,讓他們感受 人的溫度、人的熱情。

#### (六)活動回饋

由於孩子參加寫信馬拉松的活動,是發 自內心想幫助別人以及想貢獻自己的力量, 我會在班上公開表揚這些提筆寫明信片的孩 子並發予參加活動的證書。許多學生因為被 公開表揚後,除了很備受肯定外,也與我約 定未來一定要繼續寫明信片,參加活動,聲 援更多人權遭受不當對待的人。

#### 肆、讓孩子當個有溫度的人

寫信馬拉松之所以可貴是因為除了讓學生認知人權議題,更讓學生實際參與其中,最後還能讓學生反思自身的狀況且與自己的生命經驗結合。當活動進行時,一位學生甚至回家邀請了媽媽一起寫。我問學生為什麼想邀請媽媽?她回答:「妹妹是身心障礙者,在臺灣妹妹有家人愛,有政府幫忙,所以我不能認同馬拉威這樣對待白化症者,媽媽也很支持我的想法。」我想,這位同學和媽媽在照顧妹妹時一定也不輕鬆,甚至有許多挫折,但卻也能從中找到助人的動力以及生命的意義,更從寫信馬拉松的活動中肯定自我是有能力可以回饋社會的。

一位學習較低成就的學生, 起先怯懦的說自己寫不好文章, 但很想參加活動聲援那些白化症的兒童。我說畫圖也很棒, 沒想到他就是交回最多張明信片的人, 每一張都滿載他的心意, 期待透過自己的力量, 幫助別人。在整個過程中, 我想他除了明瞭人權議題更重要的是也找到自己生命的價值。比起生硬冷淡的成績單, 這樣有著溫暖心意的明信片, 真的好美呀!

(本文原篇名為「校園中的寫信馬拉松」亦刊登於「師友」雙月刊·2018年7月· 第 610 期 P.79-84)



① 完成明信片頒發證書



# 好文共欣賞 -- 書籍導讀



# 從靈性觀點導讀

「牛死一線牽:超越失落的關係重建」

文/陳景明 頂碩國際顧問有限公司 負責人暨首席講師

近年生命教育的必要性與安寧照護觀念 雖逐漸被接受,但一般大眾對於正視死亡議 題與處理哀傷方面卻仍關注有限,以致真正 面臨因死亡而導致直接或間接的震驚與哀傷 時,因缺乏日常的心理準備而難以調適。若 我們原本已有對生死學與悲傷歷程相關的粗 淺認知,不論接受專業協助或自助,或許就 能在調適過程中有更好的理解與轉化。

儘管如此,談到生死之間的神祕,以及 其所帶來的悲傷與劇變,人們多半仍習慣從 宗教、命理、或神祕學/靈學等相關的角度 來尋求解答與慰藉。或許因為形而上的靈魂 論述不為近代實證主義與講求量化科學的心 理學所接受,採取標準化的病理分析與治療 機制難免讓人少了最需要的情感慰藉;而在 天平另一端、接受或訴求超自然因素的執業 領域,例如命理或通靈,或許較能滿足此刻 生者的情感需求,但有時難免缺少對治療歷 程脈絡的理解,來助其積極走過悲傷階段。

「生死一線牽 - 超越失落的關係重建」 恰好完美搭起連接兩端的橋樑。

乍看之下,這像是一本講生死與悲傷輔 導類別的教科書;但稍微翻閱內容,就可發 現這是一本不折不扣的靈性導向書籍,就像 我們常在「方智」、「生命潛能」、「橡實 文化」、「一中心」,甚至「心靈工坊」的 出版書單上會看見的那種。這樣在出版上將 靈性觀念與技巧「偷渡」(或說「融入」) 到心理/教育專書內的情形,卻也恰好呼應 本書的特質:試圖自然的黏合心理治療與靈 性技巧。而貫穿全書的愛與關懷正是最完美 的接合劑。

或許因為作者本身心理治療師的背景、 或許為了幫助更多尚未接受或理解非物質/ 形而上靈性法則、但需要本書的現代人,能 自然認識並運用這些技巧。書中使用的是一 般人熟悉的心理用語,像是悲傷治療、內在 感官、重建關係...等;但熟悉靈性資料、靜 坐冥想或能量運作的朋友將會輕易發現,其 内容與原理,就是連結高我、冥想通靈、 夢境溝通、靈性療癒...等概念的具體應用。 書中治療悲傷的核心策略就是「庇靜所」 (sanctuary),所有練習和技巧均以此為 中心展開。這就是我認為這是一本「偷渡」 的靈性書籍的原因—他的核心概念與技巧皆 是圍繞靈性法則展開 -- 儘管似乎是刻意略 去靈性層面的原理說明(避免因實證爭議而 影響使用意願與信任)。

人的一生總不免在社會活動中建立關係;而每一種關係-不論家庭、伴侶、親子或友人-都有某種動力模式。這個模式會在成員死亡時產生變化,程度依互動的情感涉入而定,通常也與悲傷程度相關。由於主流文化一般避諱討論死亡,當死亡真正發生時,我們才發現有很多再也無法彌補的遺憾(像是未及說出的感恩、愛與原諒,或是來



生死一線牽:超越失落的關係重建

作者: A. Kennedy

譯者: 張淑美、吳慧敏

出版社:心理 出版日期:2003/09/01



不及見的最後一面)。這些遺憾或許可以透 過適當的悲傷過程減緩,卻很難真正被放 下,因而持續跟著我們,直到人生的終點。

幸運的是,透過想像練習,我們可以重 啟內在感官、取得療癒資源,重新與逝者連 結,處理未盡的遺憾,進而轉化悲傷、走出 過去,建立一個新的人生。此即本書宗旨。

為了幫助讀者能自助的循序完成這個過程,本書簡單的分成三部分:

第一篇「從心觀照」是喚醒內在感官的 準備階段·也就是幫助很少或未曾體驗過的 人·建立一個適當的環境·並「調頻」到可 以「接收」訊息的狀態。

第二篇「向內修通」介紹各種內在連結 技巧,包含解讀瀕死者的象徵性溝通方式、 夢境、信件對話(即自發性的「心靈/療癒 寫作」)、心像聯繫(引導冥想)。

第三篇「往外和合」則是前述技巧在各 種關係上的應用。

最後還將建議與練習的重點·貼心整理 成附錄·便於需要時快速查閱。

首先,作者 Alexandra 說明想像力的重要、內在溝通的方式以及相關練習。她引愛爾蘭詩人 O' Donohue 所述,想像是最被西方思維忽略的心靈機能;而心理學家 Jean Houston 也堅稱,創傷能打開我們對更廣大事實的敏感度之門,而這通常是我們感受不到的。其意涵與我們熟悉的「擴展的

意識」(expanded awareness)或「超越性感知」(transcending Perception)內涵相仿,也就是讓我們得以超越肉體五感、接收到非物質世界的資訊流(non-physical data streaming)。作者也解釋,正在哀悼中的人:「對外在現實沒有精力或熱誠,他們的精力是向內牽引的;因為悲傷抑制他們外在的感官,所以他能開啟內在的感官,讓它們有新的敏銳度去看、聽和感覺平常我們的感官無法感受到的。」

「視覺心像」(Kabbalah and the Power of Dreaming) 作者 Catherine Shainberg表示,想像就是內在世界的語言。本書的主要工具是內在溝通,透過想像練習來活化內在感官、熟悉「內在語言」自然是非常適當的。而書中的練習也和任何一本靜心冥想或能量運作的入門一樣,從有意識覺察呼吸、以及想像中的觸覺、嗅覺、聽覺、味覺與視覺的感受開始,來適應內在世界中,可以自由創造與形塑的特性。書中對內在溝通的提醒,也適用於任何的靈性內在工作,像是:用非批判/分析的接納性覺知、尊重的態度、不要先入為主的觀念…等。

第二篇則依序介紹與瀕死者(包含昏迷狀態)溝通的方式與說明、針對夢的探討、以及寫信通訊和透過心像聯繫。本篇介紹的所有內在溝通方式,與一般靈性書籍教導透過高我(Higher Self)相互連結的概念是相

# 好文 共欣賞 -- 書籍導讀



The infinite thread: healing relationships beyond loss

同的,只是著重在死者/瀕死者,以及悲傷的處理。

瀕死者通常知道自己「大限已到」, 希望的是平靜的離開,以及親友的關心與接 納;真正放不下的往往是在世的親友,並仍 將世俗事務和問題強加在瀕死者身上。作者 建議陪伴者應學著不帶批判的傾聽、靜靜地 坐在身旁陪伴或透過心來溝通。一如生者會 對亡者有未盡的遺憾,即將離世的人們也有 想要圓滿未盡事務的溝通需求。美國靈療導 師 Echo Bodine (2013/2015) 就認為應 鼓勵臨終者說出感受,因為「對臨終的人而 言,死亡是它們生命中的重要時刻,如果大 家都避而不談,他們會覺得非常孤單,無法 向親人訴說他們正在經歷的一切。」儘管許 多資料都建議陪伴者輕柔地觸摸或握著瀕死 者的手,但 Echo Bodine 在實務上則發現, 死亡的最後階段就如同分娩,是一個過渡 期,期間當事者的注意力是完全向內的,通 常不希望任何觸摸。因為靈魂正努力離開軀 殼,如果握住手,其心思就會在肉體上而不 易離開。不論是否從靈魂的觀點來看,我們 都應用心注意臨終者任何非語言的線索,來 協助他們走過最後一段。

想像與夢密切相關。研究清明夢(lucid dream)的先驅學者Stephen Laberge(1990/2012)在「夢境完全使用手冊」(Exploring the World of Lucid Dreaming)中就將「入睡想像」和「刻意觀想」視為「清醒導入清明夢」的重要方式;Shainberg(2005/2015)也將想像加入大多數夢境引導的練習當中。因此,本書的第三章即專門探索各種夢境,其中又可粗略分為三個討論部分:1、亡者給做夢者,傳達「關係並未因死亡而終止」訊息的各種夢

境,包含再保證之夢、確認關係之夢、未解決議題之夢、支持或指引之夢。2、給瀕死者與其親屬的夢境,以協助臨終者架構對死亡的理解、並讓在世者做好所愛之人將逝的準備。3、悲傷過程間各階段(初期、深度悲傷期、活躍期與末期)的夢境、其意義與應對方式。

原型心理學宗師 Hillman (1979/2019) 主張「意象」是最前提的、 亦即夢才是最初的獲得,白天的意識都是 從夜晚開始,並背負著夜晚的陰影,因此 他不認為夢應該是用來破解給日間的訊息 (佛洛依德潛抑作用),或當做對日間的補 償作用(榮格)。丹津旺賈仁波切(Tenzin Wangyal Rinpoche1998/2012) 認為我們 需要解夢是出於恐懼和二元性;當我們安住 於心的本質 - 一種無分別的實相 - 就無需解 夢。儘管不認為夢需要「解」,但對於夢在 轉化上的積極功能, Hillman 和仁波切都是 肯定的。Hillman 認為當自我臣服於夢,夢 工作就能幫助靈魂,並以費希納(Fechner) 在飽受精神折磨三年後,因女性友人依照夢 境準備食材而使其神奇痊癒的故事為例, 正呼應本書中,以普立茲獎得主西鷲洛斯 (Oscar Hijuelos) 在因揭露家族秘密的罪 惡感而發疹子期間,夢見父親為其洗滌,醒 來後即復原的故事。仁波切也表示夢有為死 亡做好準備以及改變習氣...等修持的功能。

第三章結尾「處理夢的七個步驟」,從 準備、自我暗示、記錄、探索、連結與詮釋... 等階段,多與一般討論夢的專書若合符節。 這些資訊不僅可協助我們走過悲傷與轉化的 過程,對於有意進一步探索夢的人來書,也 是非常好的起點與基礎。

四、五兩章鼓勵人們用信件書寫的方



#### The infinite thread: healing relationships beyond loss

式來更完整的表達自己的情感,或者讓對話 帶著你走。其意涵可以用我們熟悉的「心 靈寫作」「療癒寫作」「靈魂寫作」甚至 「自動書寫」(spontaneous 或 automatic writing) 來一言以蔽之,其中對話寫作部分 也運用到 Satir 和 Hellinger「家族治療」與 「系統排列」的概念。這個部分最重要的就 是和對象的連結, Alexandra 也在此提供簡 單而有效的方式:想像其長相、呼喚其名、 看照片...等等,並在幾段之後,讓話語自然 湧出...等。儘管本書旨在為經歷悲傷者提供 簡單易做的方法,僅將主軸放在情感的建立 與釋放,但在寫信給逝者(及回應對話)的 部 份, Natalie Goldberg (1986/2002) 在教導創意寫作的經典著作「心靈寫作」 (Writing Down the Bone)內所提供的建 議,或許可供初入門且有意深入探究者參 考:手應當不停的寫、不要刪除、別擔心拼 字、標點和文法、放鬆控制、別思考或想著 要合乎邏輯。

接下來第六章「透過心像的聯繫」則提供了三個半開放式的引導靜心練習,透過探索環境、遇見特定對象並互動的自然展開,來刻意用影像聯繫已逝者的內在存在。對於剛接觸這些技巧的人來說,先熟讀內容,在刻意設定的神聖空間(即本書的「庇靜所」)來做練習會很有幫助,也可以搭配輔助的儀式,像是在庇靜所的供桌放上照片配動的儀式,像是在庇靜所的供桌放上照片靜心經驗或較敏銳的人來說,甚至僅在閱讀之字的同時,意象、畫面與感受就會同步而自發的浮現。我們越是抱持開放、接受性的心態,放鬆而不帶預期的進行,就越有機會獲得深刻而療癒的體驗。

第三篇的各章則是對各種關係重建的

資訊性說明與建議,幫助我們正常化看待死 亡與悲傷,並加深覺察與理解。事實上,很 重要的一點、也是我們在死亡發生前就可以 進行的,就是第九章提到的「把死亡的真實 性帶回家中」。對未曾正視生死議題的人來 說,這或許有些難以接受,但「死亡需要被 帶回家裡,莊重而自然地討論」,因為「過 去死亡被接受為生命循環的一部分」,「出 生與死亡都是在家裡自然度過的...死亡並非 是一個陌生人。但是,當人們開始在醫院中 臨終時,這種情況就劇烈地改變了,臨終再 也不是家庭生活中的一個統整部分了。」透 過面對並了解死亡,將帶給我們對於生命的 不同看法,以及面對人生的另一種力量;尤 其當我們了解,死亡其實並非結束,而逝者 不僅精神長存、更能提供我們智慧與指引 時,或許也將觸發超越自我的力量,來勇敢 面對生活中的考驗與挑戰。

第11章「治療代代相承的悲傷」,意 指未處理的悲傷將會透過潛意識傳承給後 代,是本書另一個獨特但較少被討論的主 題。雖然本書僅從家族傳承的悲傷來帶過這 個主題,但若從「阿卡莎記錄」(Akashic Records) 這種量子雲端資料庫、以及傳統 的業力(karma)觀點來看,也就不難理解 這個主題:畢竟人類歷史存在太多殺戮與暴 力,這些都存在於我們共有的意識資料庫 中;而每一塊土地與選擇投生其上的靈魂也 都有共同的業力因緣。以我個人來說,過去 前往中國大陸帶領活動時就有這樣的感受。 我可以感覺到他們的求知若渴 - 並非所謂的 「狼性」,而是靈魂中壓抑多時的渴求;但 同時也感覺到一種深刻而強烈的哀傷,一種 存在於那塊土地上、承受泯滅人性與戰亂摧 殘的集體意識中的傷痛。全世界許多地區都

# 好文共欣賞--書籍導讀



#### The infinite thread: healing relationships beyond loss

存在這樣深刻而集體傳承的哀傷。雖然作者僅輕輕引出這個議題,但或許我們可以進一步覺察自我療癒的意義與使命感:我們都是一體且互為影響的;當我們願意走過悲傷、釋放傷痛,也就是療癒自己;當我們療癒了自己,也就療癒了整體。





不足道的體驗。因為唯一真正有效的,就是我們透過每日的生活體驗,為自己所定義的價值。從這個觀點來看,生命絕不會失敗,也不可能有錯誤,因為生命本身就是唯一的目的,而所有生命體驗都是無價的靈魂智慧。

(本文原標題為「[清明專題]死亡與悲傷的療癒-從靈性觀點導讀『生死一線牽』」.全文刊登於 https://www.starbasetw.com/post/2019/04/05。此處刊登內容為節錄版本。)



# 人生三問, 在死亡中活出芬芳

文/張美姬 高雄市田寮國中英文教師兼任教務組長

#### 一、前言

很小的時候,我就愛問:人為何來到這世界?抑或:我是誰,為何來到這世間走一遭?興許是自己成長過程諸多磨練,每每面臨挫折考驗、覺得自己支撐不了時,就會忍不住想尋求生命的意義。雖然年輕時並未找出自己讓滿意的答案,但既然死不了,就必須好好活著;善用每一天,無忝父母,對當時十幾歲的我,這就是生命意義了。

#### 二、生死教育

年過五十,才有閒暇與勇氣進到研究 所追夢·初進入生命教育研究所時,像一張 白紙:心中並無偉大志向,也無理想,面對 侃侃而談的同學,常讓自己汗顏,只能如劉 姥姥進大觀園,懷著敬畏的心情,對探究生 命價值的大千世界讚嘆。第二學期,課程內 容如海嘯,如此排山倒海而來,既然不能後 退,我只能傍著同學,懷著壯志豪情,一一 接收,卻在未察覺中,領略書海的浩瀚。

《生與死的教育》一書,打破我對「生命教育」的刻板印象:以往讀過的生命教育書籍皆是純粹地讚揚生命,歌頌生命的美好。然而張淑美教授在導言中提到「對死的意義的探求、其實是對活著更有意義的探求」、「生死教育就是善生善終的教育」(王珍妮譯,2002)。我才頓悟:原來生死是立體的同心圓,一體兩面,無法切割開來。唯有努力過完每一天,讓生命沒有遺憾,便

是面對死亡的最好態度;生命無限大,死亡愛無垠、生死如同太極圖、黑黑白白循環不已,擁抱死亡即是撫慰生命。張淑美教授在另一本書更以「生死本一家」說明生死之間的關聯:「如花開花落、日出日落;為一體兩面、如影隨形;因生死無常、惜緣惜福;皆哭著來、笑著離塵;故死死生生、生生不息(張淑美・2006)。可見透過死亡來談論生命教育,更別具意義。

中國人一向避談生死,彷彿只要談論這個禁忌話題,死亡或災厄便將降臨。我們的社會除了不談死亡,連悲傷也是不受允許的,因此當親愛的人離開時,活著的人必須隱藏悲傷,否則死者牽掛心難安。但有誰能深刻了解失喪之慟?事實上心中創傷未曾消逝,只是隱藏,只是延宕。Alfons 在《為死所做的準備教育》中書中提到對「教育的挑戰」的十二個目標,其中第五點提到應停止對死亡的忌諱,因為對死亡的禁忌,阻礙了人類的思考自由(王珍妮譯,2002)。死亡不應有禁忌,因為日出與日落,乃天地自然之循環也,越能真實面對,恐懼和疑惑才能消退。

但是要如何處理面對死亡的焦慮與恐懼呢?死亡的想法非常可怕,無論我們對一個過去的生活有多少信心,現實是我們的身體會死亡。如果人們知道死亡本身並沒有受到傷害,並且隨之而來的時刻是如此令人愉快

# 好文共欣賞 -- 書籍導讀



生與死的教育 作者: Alfons Deeken

譯者: 王珍妮

出版社:心理 出版日期:2002/02/01



和美麗。(Sandra C hamplain,2012)便可 能會減少不必要的焦慮。焦慮的發生常常是 因為恐懼、不去面對,而逃避的結果往往有 更多遺憾。庫柏蘿絲對於面對死亡的階段模 型:否認、氣憤、討價還價、沮喪、接受, 為我們在心理學上對死亡的理解,造成深遠 的影響 (Wong and Tomer 2011)。也讓面 對死亡這件事,有了方向可循,雖然不是每 個人都會經歷相同階段, 抑或經歷的順序與 時間長短都因人而異,但至少神秘面紗逐漸 褪色,一層層的轉為透明中。當人人越來越 清楚死亡是必經過程,更能觸發珍惜生命的 意識;當死亡來臨時,將不至於手足無措, 害怕恐懼;如此人們更能好好經歷悲傷過 程,不必躲躲藏藏,不再受人擺布;將失去 所愛的痛苦勇敢的走過,便有力量將所愛之 人留存心中,成為再出發的新意義。

#### 三、結論

有苦,才能回甘;嘗過酸澀的眼淚,才能綻放生命的甜美。生命教育原本就是要從死亡教育開始,透過失落,經歷失喪和悲傷,才能反過來思考擁有些甚麼。我們需要學習如何以一種自由的、人性化的、對生命有益的方式去談論死亡。透過對「接受死亡」這個概念的理解增加,我們也將學到用尊重與悲憫來對待彼此。(Wong and Tomer 2011)。紀伯倫(1994)將這概念表達的好:「只有在肉體中追尋生命的生命,才會害怕墳墓。」,唯有先面對死亡,才能了解生命喜悅。生命雖無法重來,但預知死亡到來,便能時時刻刻提醒自己:活在當下,珍惜身邊所愛之人。

#### 參考文獻

王珍妮譯 (2002 ) · Alfons Deeken

著。張淑美 總校閱。生與死的教

育。台北:心理出版社。

張淑美(2006)。生死本一家,讓死亡 活在生命中。載於林綺雲等著·實 用生死學(序)。台中市:華格那 出版社。(並轉載於安寧照顧會 訊·2008年12月·68期·【人 與書之間】·頁76-78) Sandra C hamplain,(2012).We don't die. 取 自 網 路 https://www.youtube.com/watch?v=mjJtbmsaYgA

Wong, P. T., & Tomer, A. (2011).

Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance.

# 勝讀十年書 --講座紀實



## **| 勝 : 讀 十年書—講座記實**



# 新視界:實踐式素養導向課程教學

#### 文/張美姬 高雄市田寮國中英文教師兼任教務組長

#### 一、前言

遠古時代,人類靠石器和蠻力對抗大自然和野獸,而後人類逐漸習得經驗,傳承智慧。蒸汽機的發明,讓機器取代人力,工業時代就此展開,至此開始,人類開始尋求,用腦力取代勞力,為人類謀求更多幸福;如今網路盛行、虛擬社群團體取代人際關係。AI人工智慧深入生活、傳統產生巨大變調由從前十年一次、五年一次,到如今三年便全盤翻新。我們還能繼續適用舊思維的教適應、安全通過新世代的考驗嗎?身為一線教師已無法再將頭埋進沙中,所以舊課綱,應隨著時代更迭,功成身退;新的能力迫切需要培養,新課綱確實有存在更新的必要。

#### 二、知識意義的改變

未來時代人類需要什麼能力?在 UNESCO 2030 年教育仁川宣言提到:實現 包容和公平的全民優質教育和終身學習,要 確保所有兒童、青年和成人獲得必要的知識 和技能,從而有尊嚴地生活、發揮自己的潛 能、作為負責任的全球公民為社會做出貢 獻。在未來學校,教育是一個活的、開放且 有朝氣的生態體系,學生需要的知識是可應 用於生活中、終身帶著走的能力。而韓國、 日本、芬蘭、新加坡等國家,也都陸續訂定 新的課綱,其共通點是:這是全球公民時 代,全人發展,自主並終身學習(洪詠善, 2019)。在地球是平的時代、當各色人種 已打破國界疆域,那麼學生們更需要與人合 作、關懷分享、參與社會並連接世界。而在 教育中,所有家長、老師們及決策者又能做 些甚麼?以新加坡為例:每所學校都是好學校、每位教師都是關懷學生的教育工作者, 而每位家長都是支持學校的合作夥伴,親師 不需對立,合作才能一起走。

#### 三、成就每一個孩子

談到學校,很多人很茫然:為什麼人們需要去學校?而生活的意義又在哪裡?沒有人敢大膽預測三年後世界會是什麼樣子,那麼教育者要如何提早讓學生準備好去適應力?在瞬息變化萬千的現今,很難。教育只能幫學生引導一個方向,教師們無法再幫他們製造一條平坦康莊大道。既然有關懷社會發學習、互助合作的自己並關懷社會;讓學生們體驗生命的自信及創新的勇氣;讓他們擁有適應現在生解決問題的能力。讓挫折培養學生所說的能力。讓挫折培養學生所決問題的能力。讓挫折培養學生所決問題的能力,讓面對困難轉化成自信意,決問題的能力,讓面對困難轉化成自言義。會比讓他們一直活在象牙塔中更有意義。這些便是十二年國教課綱中學生學習圖像

教育部於 2017 年宣布的《十二年國図基本教育課程綱要》(以下簡稱 108 課綱)將於 108 學年度起實施,以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景,強調學生是自發主動的學習者,學校教育應善誘學生的學習動機與熱情,引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力。正因為民主民主參與是新世代必須的素養之一,也由於網路蓬勃發達,公民意識覺醒也成為新世代學生生存條件之一,但是假新聞和假議題充斥在真真假假的世界中、媒體充斥生活中和消費型態的改變,這些都是未來學生必須面對的挑戰。如果教育養成



中沒有培養學生們要存疑、要批判、要有辨別真假的能力,這能力如何能憑空擁有呢?

教育要改變,老師是領頭羊。莊明樺提 到:「從老師的自我精進 做起,多閱讀,然 後將習得的教學理念及方法實踐在真實的場 域裡,進而回頭影響家長,最後讓家長影響 教育制度。」(汪彥彤,2019)。這是一 份艱鉅的責任,但是也是一份榮耀,教師應 有捨我其誰的勇氣去承擔。王金國(2016) 提過:十二國教中的國民核心素養包括了知 識、技能與態度,也重視所學能應用於真實 的世界中。為了要協助學生發展核心素養, 需從多方面著手。不能只是課綱的修訂,教 法及評量也都要搭配, 甚至整個教師的教學 信念也要調整,畢竟教學是一個整體的系統 (王金國,2018)。由此可見教師在這場 課綱新舞台上扮演重大角色:重新擁有學生 般的好奇心、願意在如此的困境矛盾中承擔 責任、樂於學習,成為學生新典範。

#### 四、攜手前進,面對挑戰

教師是影響學生學習的關鍵人物,優質教師是提升教育品質的核心因素,任何一項新的教育改革或政策,如果缺乏與學生接觸最為密切的基層教師支持合作,則難以對學生的學習成效產生正面效益(蔡孟愷·2018)。教師原本就具有影響力·再加上新一波教師團體的自我精進·形成另一次教

育界新改革:共同備課、讀書會、開放教室, 精進教學、深度對話,都顯示出教師願意拋 棄舊思維、敞開心胸、攜手迎向挑戰,重新 取得尊嚴與尊重,再創教育高峰。

#### 五、結論

少子化,是個難關,需要老、中、青、少們一起努力,這絕非靠單一世代所能承擔,既然是歷史共業,便要攜手奮鬥。培養國民具備核心素養以適應當前的社會已是我國十二年國民基本教育的主軸,也是我國確定的政策。「核心素養」的培養有賴師資、課程、教學、評量等多方面的配合。在核心素養強調的自主學習與終身學習,並不分年齡。讓人人樂於學習新知,都具備適應現在,能面對未來的能力;讓每個人都是老師,都有一項專業可以互相交流,當人人樂在學習,便能成就自動、共好的世代。

#### 參考文獻

王金國(2018)。以專題式學習法培養國民核心素養。臺灣教育評論月刊,7(2),107-111.

汪彥彤 (2019)。協同教學 大不相同。

取 自 網 路 https://ir.nctu.edu.tw/ bitstream/11536/151885/1/13778.pdf

洪詠善(2019)。新課綱教師與學生學習圖像: 素養導向課程教學之實踐取徑

蔡孟愷(2018)。從政策擴散觀點談教師團體 推動新課綱角色。臺灣教育評論月刊,7 (5),16-20.



新課網教師與學生學習圖像:素養導向課程教學實踐取徑 主講人:洪詠善主任



# 培養生命的「勇氣」,從小開始

#### ——「從阿德勒心理學看自傷與自殺防治」講座後雜感

#### 文/郭雅惠 財團法人福智文教基金會附設高雄市私立妙慧幼兒園園長

#### 壹、摘要

個體心理學原則:從自卑到超越,我們天生具有努力、克服及補償的創造性能量,人所需履行的生命任務有愛情、工作、社會生活、自我照護和精神寄託,人是身/心,認知、情緒、行為不可分割的整體,人所有的行為都具有社會目的,人之社會情懷與生俱來但需透過家庭及教育訓練成為態度和能力,人生意義在於為所隸屬的家、學校、社會有所貢獻、人的生命風格和早期經驗及家庭氣氛有密切的關。

阿德勒心理學原則:個人的自由與社會 責任同時存在,人的成長需要鼓勵有如植需 要空氣、陽光、水分和土壤,人需要有勇氣 接受不完美。「社會情懷」給予我們勇氣與 樂觀,美麗與醜陃最大的分野,就在於我們 是否真正擁有社會情懷。

「勇氣」是什麼?願意冒險,以及縱使 面臨困難仍不斷向前的能力,我們在思想、 感受與行為中發現勇氣的影子,勇氣的行動 是無私的以及他人導向的,當我們追求自我 實現時,勇氣是拉拔我們發掘共同利益目標 的生命內在力量,困境的出現必定早於勇氣 的產生。

#### 貳、心得與省思

這次的演講主題《生命的勇氣—從阿 德勒心理看自傷與自殺》是由北美阿德勒心 理學代言人楊瑞珠教授·為我們講述的。對 於「自殺」的問題,在我心裡總是有股莫名的興趣與遺憾的,因為自己的父親與摯友分別在我生命的不同階段,用這樣的方式,結束自己的生命,在我心中揮之不去的遺憾裡總會去思維,是怎樣的心理狀態?能讓人有「勇氣」去死,卻没有「勇氣」活著?

父親是因母親在外面欠債,將其一生積蓄散盡,最後導致債主上門,在這樣的過程裡,引發憂鬱症,應該是年事已高又心理因素影響身體狀況,讓原本硬朗健康的身體,快速惡化,或許在這二者交夾的痛苦中,他最後用自縊的方式,結束了他痛苦的人生。

一位我認識多年的摯友·因感情問題· 常用自傷及自殺的方式來引起男友的關注· 但這些行為久了·男友也習以常·最後一次 是將瓦斯管含在嘴裡而亡·可見得其死意堅 定。這些事情發生的當時·我心裡除了悲傷 之外·我看見自己更多的是「憤怒」。以一 個自殺者的家屬及朋友的角度·我的心裡的 聲音一直出現這句話·有「勇氣」結束自的 生命·卻没活下去的「勇氣」?當時很難去 理解或同理他們長久下來痛苦的心情·或許 也陷在自己的悲傷狀態裡吧!

楊教授在課堂上提到·「勇氣」是什麼?是願意冒險·以及縱使面臨困難仍不斷向前的能力·從阿德勒心理學角度來看「勇氣」·是視為心理層面的建構·探討人性、家庭影響·以及性格取向如何因應工



作、愛與社會關係需求的學說(楊瑞珠·2010)。藉由勇氣·從「關注自我甚於他人」調節轉向「關注他人甚於自我」·進而產生合作與貢獻·改變便將油然而生(楊瑞珠·2010)。從自己週邊自殺者的生命歷程來看·關注「自我」的問題是大於他人問題的·以佛法的說法就是「我執」嚴重·放不下自己的煩惱·甚至放大自己的煩惱·如果可以放下對自身的關注·多一些對他人的關注·就是多些「社會情懷」的人生觀·對於自傷或自殺的預防,或許會是更好的辦法。

在楊教授的這次演講裡·我最有興趣的是聽到「社會情懷」(gemeinschaftsgefuhl)一詞·是來描述個體心理健康的理想狀態。據教授說當時用英文翻譯時·很難翻成貼切的英文用語·但翻成中文版·則以「社會情懷」來表達。社會情懷非天生俱有的能



Θ 母親節蓮池潭親師生淨潭活動



Θ 前往安養中心關懷並向阿公阿嬤拜年

力·而是必需仰賴後天的培養·在楊教授所譯的《勇氣心理學:阿德勒觀點的健康社會生活》一書中提到人類與生俱有社會情懷;但必須透過生命早期的教養加以培育·尤其是對個體具備的創造性力量提供正確的引導(Julia,Yung、Alan Milliren、Mark Blagen·2010)。看到這段文字·我不禁歡喜起來·自己是幼兒教育工作者·我是最能在這段時期·培養孩子們「社會情懷」的人·而這點又與生命教育互相環扣·應該將這個觀點也推薦給週遭的幼教同仁們·如何能防治「自傷」與「自殺」?從幼兒階段開始吧!

因為楊教授的演講,我也翻閱了她的書《勇氣心理學:阿德勒觀點的健康社會生活》,在本書的推薦序中,有一篇是國家講座教授黃光國寫的,在序文中提到:阿德勒的「個體心理學」跟講究「關係主義」的儒



Θ 淨潭活動 - 樹上有垃圾, 小朋友發現不馬虎



Θ 慈濟環保回收站當小小義工

# **| 勝 讀 +年書—講座記實**



家文化有高度的親和性;而楊教授在文中亦提到·阿德勒的「社會情懷」與儒家思想的「仁」·及基督教教義所提的「博愛」精神·是相通的角度;而我也認為也與佛法的「利他」有著一樣的精神存在。

對於最親愛的父親與摯友的逝去·在經 過漫長的歲月中洗禮·或者說是尋找答案的 過程·無論是尋求宗教或是心理學·我內心 再重整一次·現在再回顧這些議題的同時, 我反而能轉成正向的心理思惟·亦如是中, 也理學的角度·感謝我生命旅程中提早下, 你們的逆境成就了我的「勇氣」·在 《拋開過去·做你喜歡的自己》這本書的封 底·寫著一段文「放下過去·接受現在·選 擇未來」·而我將之選擇未來一句·改為「邁 向未來」·遠離自殺帶給我生命的陰影·大 步邁向未來的人生·在經過這樣的一番洗禮 後·亦期許自己,能將孩子的「社會情懷」 培養·融入在幼兒園生命教育的課程活動中,希望在他們早期的生命裡,即能培養放大生命的視野,進而在他們面對未來的人生的困境時,能提起「勇氣」向自殺說再見。

#### 參、參考文獻

張瑜庭(2019)。從嘗試自殺到原之自然 歷程看阿德勒心理學運用於青少年憂鬱 症患者自我療癒之個案研究。高雄市, 國立高雄師範大學教育學系碩士班碩士 論文。

岸見一郎 (2015)。拋開過去,做你喜歡的自己。(楊詠婷·譯)新北市:方舟文化出版。

Julia,Yung & Alan Milliren & Mark Blagen (2010)。勇氣心理學:阿德勒觀點的康社會生活。(蒙光俊、簡君倫、郭明仁·合譯)。台北市:張老師文化事業股有限公司。



「生命的勇氣:從阿德勒心理學看自傷與自殺防治」專題演講 主講人楊瑞珠教授(右)與講座主持人張淑美教授(左)



# 若為自由故--自由評論





壹、摘要

這是描寫一個表面上「完美幸福」的美國平凡中產家庭,簡單而讓人印象深刻,一再思索每為主要角色的表現。因為長子 Buck的意外溺斃,陷入了沉痛的家庭危機,造成每個關係間情感的緊張。小兒子 Conrad 因為意外的船難,導致哥哥在救他的時候不幸溺斃,從此瀕臨精神崩潰的邊緣,不僅自我傷害,也住院治療,雖然經過長時間的心理輔導,Conrad 仍然深信,自己害死了哥哥。

然而、母親 Beth 一直以來、就比較偏愛 長子、意外發生後、哥哥為了救弟弟不幸溺 水身亡、Beth 一方面責怪 Conrad、難以釋 懷這場意外的原因、也很難幫助 Conrad 走 出倖存者背負的罪惡感、家庭面臨了破碎的 困境與危機。

對於整個家庭最艱難的日子不是 Buck 過世的悲痛,而是悲劇之後,家庭成員之間如履薄冰的關係變化。那看來是缺乏溝通及緊密的關係所導致的,如果家庭成員們都能夠冷靜下來,檢視這樣的意外所造成的傷害與調適,好好的相互支持,傾訴彼此內心的不捨、自責與痛苦等百感交集的複雜情緒,而不是互相漠視與責難,互為壓力源,直到有

一天呈現最大張力,導致家庭情感的瓦解。

# 貳、分析各角色對失落的反應與因應(哀悼理論、哀悼歷程與反應)

一、小兒子 (Conrad)

意外事件的倖存者 Conrad·因自己未能在沉船意外事件中拯救溺水的哥哥·而長時間感到內疚自責·甚至割腕自殺·雖然就醫治療後身體已復原·情緒已漸穩定·但在內心深處對哥哥的愧咎並未得到完全的釋放。

母親冷漠的態度及刻意的疏離,無法溝通



的態度,不禁產生愈來愈大的鴻溝,加深內心的自責與情緒的困擾,更堅信哥哥的死,都是自己造成的。這樣的雙重壓力下,Conrad 更是出現創傷後壓力症候群,再次經驗創傷事件的感覺:1.不斷回想痛苦的記憶 2.不斷情境再現 3.夢見創傷事件 4.當回想事件時易引發過大的情緒反應和生理反應;逃避:1.逃避相關事物 2.回憶重要事件困難;情緒逃避:1.對事物無趣 2.對人疏離 3.情緒反應 4.對未來悲觀;警覺性增加:1.睡眠困難(多夢)2.易被激怒 3.專注困難 4.過度警覺 5.驚嚇反應強烈。

經由建議 Conrad 找尋心理醫師 Berger,希望能改善自己的問題,心理諮商師幫助 Conrad 敞開心胸,逐漸的,他學會了將自己內心情感說出來,放下精神負擔。除了求助精神醫療上的協助,也需要特別關懷,保護,安慰,尤其是得到親密者的支持,而父親最後的擁抱則是 Conrad 最後的拯救。

#### 二、爸爸 (Calvin)

面對喪子的事件與創傷後孩子的復健· Calvin 在感覺上常會嘆氣、避免提起失去的 孩子;行為上除了珍藏遺物、隱藏失去孩子 的情緒、害怕再度失去而提高警覺·也盡量 滿足妻子需求、陪妻子參加宴會、出遊、打 高爾夫球等補償行為。

在哀悼的任務中·Calvin 接受喪子的失落事實是比較正向的·因為必須要小心的處理創傷的 Conrad·在這調適的過程中不斷的付出關心·無條件的支持·協助選擇對Conrad 有幫助的活動·像教會的詩歌班、學校的游泳隊·甚至是心理諮商等·似乎忽略了自己的悲傷處理·因此在生活上層層堆疊的壓力下·正視到自己的壓抑情緒·覺察了自己的心理需求·尋求心理諮商師協助。

Calvin 一直學習試著適應一個沒有 Buck 的世界,讓自己的生活盡量維持在原本正常

的軌道,理性的調整自己的步調,也感性的扮演愛妻與慈父形象,竭盡所能彌補家庭失落的部份,重新定位於妻 (Beth) 與子(Conrad) 之間關係重建的協調者與潤滑劑,希望藉由自己為家庭的努力,在參與新的生活方向中,找到一個平衡的方式和 Buck 永恆的連結。

#### 三、媽媽 (Beth)

Buck 的意外死亡事件,出乎意料的發生, 使得為人母的 Beth 產生了高度的悲傷,由 於太過痛苦,而很難去接受,因此感覺上表 現無助感、驚嚇、憤怒、渴念、焦慮、疲倦; 行為上容易情緒化,隱藏失去孩子的情緒、 在他人面前及參與交際活動時表現異常的歡 樂、若無事似、防衛心強、保留 Buck 的房 間及擺設,整理的就像 Buck 還在一樣整齊, 珍藏遺物、避免向朋友提起失去的 Buck、 一直讓自已處於忙碌狀態,讓生活空缺填 滿、動輒責怪家中其他成員,尤其是事件的 重要關係人 Conrad; 在生理感官知覺上對 聲音敏感,警覺心強;認知上表現不相信、 沉迷於對 Buck 的思念、感到 Buck 仍然存 在,獨自呆坐充滿 Buck 影子的房間,就像 Buck 還在一樣。

在複雜性哀傷的過程中·Beth一直很難面對自己的悲傷反應·不願意去接受 Buck意外事件的沉重事實·讓自己處於高張的壓力氛圍·既不願處理自己的哀傷·也無法幫助事件中倖存的 Conrad·日常的生活僅機械化般·盡到母親的基本角色義務·選擇性關上心裡的一道門·無法讓自己將愛釋出·甚至難以溝通·直到 Conrad 最後的擁抱·讓不知所措的 Beth 有了重新思考的燃點·暫時的離開或許是讓自己有多一些時間與空間,適應一個沒有 Buck 的世界·不管事內在或心靈上的適應如何·都是為參與新的生活方式找一個方向。

# 若為自由故--自由評論





毒品·是人類最大的禍害·世界頭號的公敵,猶如「白色瘟疫」,嚴重威脅全人類健康與國際社會安寧·世界各國·皆將如何防制·列為重要國策之一。105年3月劉姓女童(小名「小燈泡」)騎著腳踏車與其母親王〇〇行經內湖區環山路一段附近時,慘遭王姓毒品治安顧慮人口手持菜刀對年僅3歲的小燈泡猛砍頸部致頭身分離、倒地死亡,震驚全國。

回顧歷史,我國遭受毒品危害,可溯自十八世紀中葉清朝時期,眾所皆知,毒品不僅戕害個人身心健康,影響之深,更足以動搖國本,從民國 44 年「勘亂時期肅清煙毒條例」三讀施行,至民國 87 年改為「毒品危害防制條例」,其間雖數度修正,但大力之有大的變動。多年來,政府在反毒工作的投入不遺餘力,雖多次向毒品宣戰,吸食毒品氾濫問題始終未能獲得有效控制,吸食毒品企風更加盛行,近年來數據顯示,施用毒品之年齡層下降至國中、國小生,恰恰證明行之有年之毒品防制策略有亟待檢討的必要性。

我國政府為貫徹反毒決心·行政院於 106年5月11日提出「新世代反毒策略」,包括防毒、拒毒、緝毒、戒毒及修法之五大面向,有別於以往以「量」為目標之查緝方式,新世代反毒策略是以「人」為中心追緝毒品源頭,以「量」為目標消弭毒品存在,預計未來四年(106-109)投入 100億經費,透過阻絕毒品製毒原料於境外、減少吸食者健康受損、減少吸食者觸犯其他犯罪機會、強力查緝製造、販賣、運輸毒品,降低毒品需求及抑制毒品供給。

毒品問題關乎國家安全及永續發展,隨著 社會環境的演變,傳統毒品因應外在環境與 時俱進不斷進化,新興毒品披上了糖衣偽裝 成各式各樣討喜的包裝,將邪惡的觸角悄悄 地伸入校園,讓莘莘學子於好奇心驅使下或 不設防地誤食了包裹著糖衣的毒品,摧毀了 國家幼苗,引發蝴蝶效應,弱化國家未來競 爭力。

筆者現於高雄市政府警察局少年警察隊服 務,深知「毒品」具成癮性、濫用性及對社



會的危害性,檢、警、調、憲兵、海巡、海關等單位應共同合作打擊毒品,秉持「拒毒於境外,截毒於關口,查緝於境內」,避免毒品侵入校園,戕害國家幼苗,打造一個無毒的校園,建立一個無毒健康的社會。

所謂「揚湯止沸·不如釜底抽薪」·警方的「偵查面」雖可打破毒品的供應鏈·畢竟只是揚湯止沸·僅能治標;釜底抽薪的根本辦法在於預防·俗話說:「預防勝於治療」·犯罪預防反毒宣導應向下紮根·使家庭、學校、社區三者構成「反毒」宣導的場域·筆者拙見以為·於各級學校每辦一場反毒宣導就是一次的「播種」·期許將毒品危害的真相及犯罪預防新思

惟,假設它是一顆「種子」,希望將這顆種子埋藏在所有學生、少年的心田裡,讓這顆種子在其潛意識裡慢慢紮根,漸漸萌芽、成長、茁壯、最後開花結果,善的種子成長的同時,惡的種子便遭抑制無法萌芽或逐漸凋萎,讓莘莘學子、少年於面對各式各樣毒品誘惑時,能堅定的拒絕毒品,保護自己,遠離毒品,珍惜健康,迎向陽光。

俗話說:「學好三年‧學壞只要三天」。 希臘哲學家畢達哥拉斯曾說:「一個不能控制自己的人‧便無自由可言」。犯罪預防反 毒宣導雖無法立竿見影看見成效‧唯落實反 毒教育‧從小紮根‧日漸有功‧終有一天‧ 撒出去的種子‧必將萌芽、成長、茁壯、開 花結果。

許多學生有錯誤的認知及迷思·認為「毒品吸一口不會上癮或是 K 他命為三級毒品·成癮性沒那麼高·只有行政裁罰·沒關係」等。殊不知「毒品」萬萬碰不得·施用毒品就好像打開了「潘朵拉的盒子」·一旦潘朵拉盒子被開啟·想靠意志力戒除毒癮幾乎是不可能的任務·若因一時好奇或其他原因有

意無意碰上一次,肯定永遠想著這個東西 (毒品),沒有人是例外,正所謂「一日吸 毒,十年戒毒,終身想毒」,一旦用上毒品, 毒品就會牢牢地抓住你、控制你,最終的目 的就是要淘空你的身體及報廢掉你的人生。 所以吸毒不但毀了自己的家庭,更是嚴重社 會的問題。

「毒品」是犯罪行為之外,亦會衍生許許 多多財產性的犯罪或更嚴重的犯罪行為,為 什麼?一旦碰了毒為了買毒,將會入不敷出 散盡家財,最後負債累累,即便財力雄厚, 再多的錢在毒品面前都是杯水車薪。最後, 為了籌措毒資必定會鋌而走險,以販養吸 (從吸毒者變成販毒者)或去偷、去騙、甚 至搶奪或強盜,最終身陷囹圄,自毀前程。

「毒品」雖是通往美麗世界的一張門票,但這張門票的價錢卻是「生命」。呼籲所有學生,不要因為「一時好奇、無聊、趕流行,覺得這是次文化裡頭流行的東西,覺得吸毒很酷可以得到同儕的認同或為了追求刺激新鮮的事物或因挫折、失敗就寄情於煙酒藥物或毒品,然後去做傷害自己或甚至傷害別人的事,將來勢必要為自己的行為付出慘痛的代價,那將會是生命中不可承受之輕。

孫子兵法曰:「善攻者,敵不知其所守; 善守者,敵不知其所攻」。反毒戰爭輸不 起,防毒、拒毒、緝毒、戒毒四大面向應共 同合作多管齊下,「拒毒於境外,截毒於關 口,查緝於境內,向上溯源,向下刨根」, 防止新生毒品人口產生,減少原有毒品人口 再犯。然而,犯罪預防之反毒宣導雖僅僅是 「拒毒」面向,筆者仍會於自己的工作崗位 堅持至各級學校實施「反毒教育」,打造一 個無毒的校園,正是我們少年警察隊所有同 仁責無旁貸之重責大任。

(本文亦刊登於「臺灣教育評論月刊」· 2019·8(3)·頁 241-243。)



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