

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
2022年3月第四期



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
指導老師：張淑美老師

總策劃：趙容婕
編輯：黃翊惠
吳純慈

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

臉書：<https://www.facebook.com/L.EDUatNKNU/>

電郵:lifedu.nknu@gmail.com

網址:<https://lifedunknu.wixsite.com/lifeeducation-nknu>

出版日期:2022年三月 版權所有 本刊圖文未經同意不得轉載

目錄

會長的話

謝·卸/前任會長趙容婕

新冠疫情下的生命教育傳承/陳菁甫

師長特稿

「幸福與智慧」的生命教育寶典(書序)/張淑美老師

正念與音樂的生命故事(二)/林隆璇老師

本期專刊

關係，讓生命教育泛起漣漪/李紫綾

生命教育 愛與希望永綿延/黃千惠

旅行是一堂生命教育必修課—旅行教會我的事/鄭庭昀

生命繪像-學生創作

吳純慈 / 鄭庭昀 / 張巧漾

生命教育學刊第10期

冬雨、暖陽相伴，迎春納福之際，110級學會幹部亦交棒給下一屆學弟妹接續經營，推展生命教育學會創會之價值與使命。

在職專班的可貴在於每位同學已具有社會經驗，來自不同專業領域在生命教育的學習激盪出許多難能可貴的火花，卸下職場的專業面紗，一同在高師大教學相長。

時間是無情的流沙，這一任未能順利聯繫諸位畢業校友，規劃籌組畢業校友之所友會，盼未來會長能帶領學會幹部延續此目標，珍視同窗情誼，整合各行各業在生命教育實踐時遇到的問題與因應方式，整合成本所課程以外珍貴的資源，做為日後研議生命教育教材的參考素材。

卸下了學會幹部的職務或是研究生的身分，生活中的角色依然扮演著，生命教育仍舊在彼此生活中發展蛻變，祝福大家福虎生豐、闔家平安，110級幹部下台一鞠躬。

新冠疫情下的生命教育傳承

陳菁甫

高師大生命教育研究學會111年度會長

新冠疫情下的生活邁入第三個年頭，全球超過4億人的感染以及超過576萬人的染疫死亡，如今病毒漸漸的能與人類共存之際，似乎將見到全球各國邊境重新開放，回到正常活動的曙光。即使如此，經過了這兩年，也已變了許多人類往後的生活樣態，疫情提醒了人類重新思考應當如何的存在—我們正在共同經歷一個會在人類歷史留下紀錄的事件之中。而在此歷史事件的進程中，我們正在高師大生命教育碩專班，研習生命教育的內涵，因為相信生命教育，能擴大我們探討生命意義的視野。

這是生命教育最好的時機，能夠獲得同學們賞識，被推選為生命教育研究學會會長，我也以謹慎惶恐的心情接下了這重責大任，期許自己欣然迎接來到生命中的每個機會，將其視為自我修養的契機，時時提醒自己莫忘本心，凡事盡己，處事能有智慧，隨時心懷感恩，將來回首這段經驗，必定是我生命中最珍貴的一部分。我也期許諸位同學幹部們能夠在任期中享受過程，並有所收獲，我們憑藉各自專精領域的智慧，齊心協力，分工合作，一定可以將學會存在的意義作對大的展現，利益所有會員，也利益社會。

最後感謝從開學擔任班代到獲選會長這一路上，受容婕前會長一路以來對我們許多協助，從開學協助我們新生在線上課程進入狀況，進入實體課程後帶領學會舉辦迎新敬師活動，令人感受到珍貴的傳承精神，展現了生命教育「以生命影響生命」的典範。相信疫情期間會遭遇更多不確定性與限制，任務的籌畫上必須更加費心，在此要向容婕前任會長與卸任學會幹部學長姐們說聲感謝，也辛苦了，您們生命的熱力已被感受到，接下來就交棒給我們，吾亦實踐生命教育人的價值，傳承本會17年優良文化傳統。



「幸福與智慧」的 生命教育寶典(書序)

張淑美教授 國立高雄師範大學教育學系教授/教育部生命教育委員

一、引言：

壹、生命之道與生命意義之重要性

我是誰？為何來到這個世間？要往哪裡去？生命是怎麼一回事？人生的目的為何？生命的意義與價值又是什麼？這些關乎人們實存意義的問題，不僅是古今中外哲學與宗教領域長久以來探究的主題，也是每個人經常會提出的探尋（Wong, 2012）。吾人如果缺乏正確的思維與宗旨的指引，沒有終極的信念與信仰，往往會因缺乏可以奉為圭臬的內在尺度與意義，導致生活中感受不到真正的快樂與內心的滿足，更可能因為這種價值混淆、意義迷失與人生理想的失落等原因所造成的「存在空虛」（*existential vacuum*）（趙可式等譯，1995），使得人生找不到目標與方向，因而產生向內自憐自艾、自暴自棄，或向外損己損人、傷己傷人的失常行為與痛苦循環，可見追尋與認定生命意義與價值的課題是多麼重要。相反地，如果在生命發展過程當中能夠透過生命良師典範的引導，

或者自我追尋歷程中找到可以「為其生，也願為其死」、願意「甘心做，歡喜受」，或「朝聞道，夕死可也」的「道」或「意義」，則人生道路上，不管是平順成功或艱辛困頓，也可以樂在其中、不改其志。這種生命中的終極意義與快樂，在傳統中華文化儒釋道思想中可見；在當代華裔心理學家王載寶博士（Dr. Paul T. P. Wong）所創立的「意義療法」

（Meaning Therapy, MT）與「第二波正向心理學」（Positive Psychology 2.0, PP2.0）學說中也可印證。MT與PP2.0（Wong, 2011, 2016, 2017, 2018）係延伸自奧地利精神科醫師Frankl的意義治療（logo-therapy）與儒釋道思想等理論與方法，相較於美國主流心理學界強調的正向心理學不同之處，在於其認為人類有更高的需求——就是靈性層面的「求意義的意志」，接納人生實際上是有苦有樂、甚至於更多時候是充滿苦難與威脅挑戰的生命處境，但是在更高的生命目的與意義指引下，仍然可以透過自我超越與轉化苦難，獲得內在的平安喜樂與心靈的幸福感（chaironic happiness; spiritual well-being）以及心盛富足（flourishing），也就是推崇心靈的幸福更甚於身體感官與物質的快樂，呼應傳統文化所倡導的「道」。

貳、大學生命教育的重要性與理想性

臺灣的生命教育雖是起於因應1997、1998年間校園一再出現嚴重的自我傷害與暴力行為，由前臺灣省教育廳陳英豪廳長提出的學校教育方

案。然究其遠因，應該是學校教育長久以來缺乏對生命終極意義、生死關懷、價值思辨與靈性發展等等生命重要課題的探討，也就是前述所說的生命的「道」與「意義」。加上經濟與科技的不斷發展、物質主義、消費主義與績效主義的價值導向盛行之下，社會風氣與價值觀逐漸功利化、國家教育也過度強調人才的培育與競爭力，而逐漸忽略「人的教育」（孫效智，2015；張淑美主編，2021）。因之，產生個人生命意義與宗旨的迷茫、社會價值觀的扭曲、整體社會風氣與自然生態環境等等也出現了亂象與失衡，生命教育的實施更見重要。從生命全程發展的角度，不同發展階段的個體都需要適齡適性的生命教育。大專校院學生處於廣義上的青年期階段，生命教育更有其關鍵的重要性與價值。就艾瑞克森（Erik Erikson）心理社會發展階段理論來看，其正處於「自我認同對角色混亂」到「親密對孤獨」的衝突階段，可說是人生任務與社會角色之承先啟後的關鍵階段，更需加以引導追尋可以歸依信奉的生命意義與正確方向。再以古代學習的階段而言，古人八歲入小學，學習「灑掃應對進退、禮樂射御書數」等文化基礎知識和禮節；五歲入大學，則開始學習「大學之道」，包括倫理、政治、哲學等「窮理正心，修己治人」的學問。大學生是國家社會未來的中堅棟樑，正是需要成為「大人」之學，即《大學·經一章》所闡明的：「大學之道在明明德，在親民，在止於至善」的學問與目標。大人之學，或「成人之學，即成就理想人格的學

問」。透由自身內在的明「明德」修養與行為實踐，進而往外推己及人，去親近、關愛、幫助他人向上向善，進而達到至善的境界。

前述生命教育方案始於1997年，然而正式的課程綱要，則始於2006年教育部公布《普通高級中學生命教育類科課程暫行綱要》，共規劃了八個科目的生命教育選修課；2010年公布的《普通高級中學課程綱要》中已成為必選一學分。2019年的《十二年國民教育基本教育課程綱要》中，則列為普通高中階段綜合活動領域之必修科（一學分）以及技術型高中之選修科目（兩學分），至於國小國中階段則是以議題融入方式實施。大學階段因專業分工、大學自主，生命教育的實施除了少數獨立相關系所、碩士專班有各自的完整課程架構之外，大都在通識課程中實施。但其實早在1990年代高等教育階段就已經有幾個大學開設生死學與安寧療護等相關課程（張淑美，2006），加上2001年教育部曾志朗部長宣佈「生命教育年」開始，有越來越多大學校院開設相關課程，以高中正式生命教育課綱的「生命三學」（終極關懷、價值思辨、靈性修養）或新課綱的「五大核心素養」（三學再加上人學探索與哲學思考）而言，大多數大學都已開設相關課程（紀潔芳等，2021；張新仁等，2006；張淑美等，2021），可見有許多大學教師關切生命教育重要性。然而，由通識教育或各院所科系個別教師開課的生命教育，其名稱與內涵雖是多元多樣，但可能出現的問題是有無扣緊前面論述的「道、意義、核心宗旨」

的引領來設計課程內容與教學方法？如果課程名稱與內容「名是」或「看似」生命教育，卻未必有所謂的引領學生成為「大人」之道與社會上認可的共好共善價值為指引，是否可能因而造成多元卻相互矛盾、過度尊重自由卻造成價值歧異與混淆？過度尊重所謂的自由選擇，是否可能落入「工具論」目的，而失去「非工具論」目的之「大學」博雅與專精、德術兼具的理想性呢？

參、「幸福與智慧」的生命教育寶典－《大專生命教育》

這本由福智文教基金會（下稱基金會）出版的《大專生命教育》，在基金會創辦人日常和尚揭示「教育是人類升沉的樞紐」的宗旨引領之下，關切每個個體生命、社會環境、自然生態的和諧發展，由如證和尚與如願法師延續帶領體現老和尚的淑世濟人教育思想，感召來自全國各地關懷自他生命的大專校院老師共學共成長，匯聚來自公私立人文理工各不同專業領域近20位大學教師的智慧心力與實踐行動編寫而成。

全書分為(福智)生命教育理念篇、實踐篇、全學期課程規劃與適合相關專業課程融入生命教育主題的教案示例等四篇。綜觀本書兼具傳統道統思想與現代教育理念、展現生命關懷與多元智慧，引領學生以及教師本身的生命意義與宗旨的再確認，以達到圓滿至善的幸福生命。有幸拜讀本書，非常敬佩與感動，發現這套大學生命教育體系至少有如下十全十美的特性，堪稱是引領追尋幸福與開啟智慧的生命教育寶典。

一、前瞻性：日常老和尚慈悲智慧洞見當時社會與教育問題，深感教育是人類升沉的樞紐，早在1997年就創辦了福智文教基金會，即是以儒家文化與心靈教育為核心概念，教育人人成聖成賢為目標，從家庭、學校到社會，致力於營造全方位教育環境。也就是在教育廳開始推動生命教育時，基金會就已經培訓與鼓勵各級學校教師學習與推動德育教育、關愛教育等生命教育。更在教育部於2001年宣布「生命教育年」開始，就開始邀請教師們討論規劃跨各教育階段、體系一貫的適齡適性學習重點，各教育階段又分初、中、高階的學習邏輯。在時間點上，完全和教育廳、教育部推動生命教育的時間同步；甚至於比教育行政主管單位更早規劃完整的生命教育理念內涵，包括課程內容與教學方法、涵蓋正式課程、非正式課程，更重視身教、境教、制教等潛在課程，倡導從整個校園文化中薰陶。

二、理想性：這套課程體系有崇高願景與良善目標，立基於成就圓滿人格的「大人之學」。其生命教育課綱基於「培養崇高人格，實現全人教育，成就圓滿生命」的生命願景，再分為「智慧與遠見，愛與關懷，實踐與堅持」三大主軸與相對應的各主題，本書中的教案也是在這完整的架構下開展與實踐而來。

三、全人性：綜觀整本書從學理到實踐與教案設計都體現全人的（holistic）理念，可說是「Head, Heart, Hands + Holy」等4 H並用，也就

是「用腦思辨、用心感受、經驗體悟，以及靈性／神聖性關聯與開展」（張淑美主編，2021，頁131）的身心靈相互關連開展，以引領學生體悟生命智慧。美國全人教育思潮（holistic education movement）推動者Ron Miller認為：「全人的新世界觀強調人類整體的經驗、強調意義重於資訊、透過經驗來學習、強調社區與民主、一種有機的或靈性的宇宙觀」（張淑美、蔡淑敏譯，2007，頁325-328）。加拿大全人教育學者John Miller則認為：全人教育關注的焦點是「關係」，包括線性思考與直觀思考之間、心智與身體之間、多個不同知識範疇之間、人與社群、地球，以及人的自我與真我之間的關係（張淑美主譯，2011，頁125）。

四、統整性：統整課程的組織應是有意義的整合，透過「經驗統整、社會統整、知識統整與課程設計的統整」，以促進有意義的學習（Beane, 1997）。本書的實踐篇與全學期教學計畫及主題教案之設計與實施成果，均可見符合統整課程的精神。

五、含攝性：本書的理論基礎與實踐開展，含攝中華文化儒家為主的道統，並符應上述的西方全人教育思潮、統整課程理念；更呼應當代正向心理學，特別是第二波正向心理學重視苦樂問題的面對與解決之道，引領實現成聖成賢的人格、達致「德性幸福」（Eudaimonia happiness）與超越性的「信仰／靈性幸福」（chaironichappiness）的成熟至善的幸福安康（mature happiness）（Wong, 2011）。

六、跨域性：本書在最高的宗旨、核心目標與願景的中心思想引領之下，經由各學門科系大學教師社群共同研發、實踐、評估與修改，在理想性的「道」與「終極意義」的指引下，所實踐與設計的教學計畫與教案也可以跨領域實施，更可印證本書的體系脈絡是歸宗於「生命」與「教育」的共同宗旨，因此可以被跨域、適性地開展設計。

七、多元性：整本書的各篇章不僅有理論基礎，課程內容、教材資源、教學方法都在教學目標指引下，展現多元適性、活潑生動的紮實設計，乃至教學場域也走出教室，非常多元彈性。

八、實踐性：生命教育非常強調知行合一、經過親身體驗與實踐內化為個人的靈性修養。本書也在上述多元性活潑設計之下，很重視親身體驗與持續的練習，例如具特色的服務學習、食農/農耕教育、減塑環保行動、觀功念恩的實踐等等，從教師自身教學省思與學生學習回饋等資料，都能發現非常踏實感人，這種日常生活的實踐與修養也正是「明明德」與「親民」的邁向「大人」之道。

九、科學性：本書是經過跨領域教師們長年在共同宗旨引領下相互研討、激盪、實踐、驗證、修改、定案的過程，萃取最適合的主題及其教材教法，並且已有多篇包括量化、質性研究資料顯示教學成果的有效性與價值，堪稱是一連串跨領域的行動研究，既符合科學驗證精神，更可見本書具推廣應用性。

十、實用性：因為本書的生命教育宗旨，實乃成為「大人」之學，成為修心養性、有品有德之士，進而成為推己及人、服務利他，達致人與社會、自然環境之共榮共善、幸福理想的「仁人」，這是每個大學生、每個人，也是跨宗教、跨種族、跨文化都認同的需要、也應該去學習與追求的目標。加上在前述各項兼顧理論與實務、多元跨域的成果印證之下（**evidence-based**），提出的不管是全校性的以生命教育為主軸的校園文化建構、通識課程核心架構或個別課程實施、服務學習課程、各專業科系專業課程的主題融入設計等融入式的設計、或者全學期的開授的課程教學規劃、主題教案設計等等，都可以根據各大專校院各科系教師視其專長興趣、授課主題、與學生特性等，加以彈性參考運用，真是非常實用可行。因此，堪稱是生命教育寶典、百寶箱。

肆、祝福與展望

很敬仰本書的理念開創者日常和尚高瞻遠矚的智慧與關懷利他的慈悲，還有本書中提到的如證和尚與如願法師，堅持傳承理念宗旨，引領來自全國公私立各科系有志追隨奉獻的大專校院教師們，多年長時間的研討實驗修正，逐步建構這套增長大學生「幸福與智慧」的生命教育課程，實在是非常美好良善、超越宗教與立場的一部普世皆可實踐與推廣的教育體系與方案。祝福更多大專校院擬推動生命教育特色課程、建構生命教育校園文化，以及個別教師與志同道合的生命教育教師社群師長



們，能夠參考本套生命教育寶典，相信必能薰陶學生的生命智慧與生命關懷的修養與行動，實現利己利人的更崇高目的與意義，得到和諧共榮共善的真實幸福安康。敬佩每位撰寫的教育先進專家學者的付出與奉獻，也相信透由大家的智慧與實踐之心血結晶，能夠帶動台灣高等教育階段生命教育的蓬勃發展。

參考文獻

- 紀潔芳、謝依樺、李泓穎（2021）。臺灣大專校院生命教育推動三十年之回顧與展望。收錄於紀潔芳主編：**創新與傳承-大學生生命教育課程規劃與教學實務**（頁687-711）。臺北市：心理出版社。
- 張淑美（2006）。**死亡學與死亡教育**。高雄市：復文出版社。
- 張淑美（2021）。生命教育的「教與學」心法。收錄於紀潔芳主編：**創新與傳承—大學生生命教育課程規劃與教學實務**（頁131-145）。臺北市：心理出版社。
- 張淑美（主編）（2021）。**高中生命教育教材教法**。臺北市：五南出版社。
- 張淑美、李昱平、劉麗惠（2021）。「教育部推動生命教育之動、靜態成果彙整計畫」成果報告書。教育部委託高雄師範大學委辦計畫。
- 張淑美（主譯）（2007）。**生命教育—推動學校的靈性課程**（原作者: John P. Miller）。臺北市：學富文化。（原作者出版年：1999）
- 張淑美、蔡淑敏（譯）（2007）。**學校為何存在？美國文化中的全人教育思潮**（原作者：Ron Miller）。臺北市：心理出版社。（原作者出版年：1997）
- 張新仁、張淑美、魏慧美、丘愛鈴（2006）。大專校院實施生命教育特色調查研究。**高雄師大學報**，21，1-24。
- 孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。**教育研究月刊**，251，48-72。
- 黃俊傑（2019）。「生命教育」如何可能？**通識教育學刊**，24，9-27。
- 趙可式等譯（1995）。**活出意義來**（原作者：Victor Frankl）。臺北市：光啟社。
- Beane, J. A. (1997). *Curriculum integration: Designing the core of democratic education*. N.Y.: Teachers College Press.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3-22). Routledge.
- Wong, P. T. P. (2017, Sep.). *Meaning-centered positive education (overview)* (Fo Guang University & National Kaohsiung Normal University, Taiwan). available from <http://www.drpaulwong.com/meaning-centered-positive-education/>
- Wong, P. T. P. (2018). *Inspirations for difficult times*. Toronto, ON: INPM Press.

正念與音樂的生命故事（二） -帶著心經去朝聖

林隆璇副教授 台南應用科技大學流行音樂系

《2019年》

在台南教書的日子不算長也不算短，2019年至今兩年多已讓我逐漸習慣每週的舟車往返，特別是2021年考進政大教育系博士班，北部當學生南部當老師的日子經常忘了轉換，在政大有學生喊「老師」時，會不自覺去回頭，有一次還自然的回應，好不尷尬。在台南也有同學過於活潑的開我玩笑，我也覺得沒什麼，因為我把自己當同學，而引來其他老師的詫異。這多樣身份從轉換到認同並不難，在演藝界早已經習慣各種身份，當評審時大家稱我為「老師」，表演時被成為「情歌王子」，走在路上有時被指指點點，「那個唱歌的...」，老師、同學、那個唱歌的等等，哪個身份才是我的呢？而看文章的您呢？哪個身份才是您的呢？都是？都不是？如果都是，當您離開這個場域，還是嗎？您說：只要曾經是，那就是！我說因為只是曾經是，就不能算是！彷彿禪宗公案參話題似的問答經常在我的心中反覆出現，如哲學思辨一樣。這樣的佛學思辨在我跟隨堪布竹清嘉措仁波切（Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche,簡稱KTGR）後的第二年就開始進行了。

這樣的佛學思辨在我跟隨堪布竹清嘉措仁波切（Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, 簡稱KTGR）後的第二年就開始進行了。我於1998年第一次來到尼泊爾加德滿都，皈依了KTGR，第一年回家作業就是空性禪修五次第，空性五次第是「無我、唯識、中觀自續、中觀應成及他空見」。一次比一次更加驅入核心禪修更微細，每一個章節都具結構性方式，先介紹理論基礎，再說明邏輯分析，然後禪修。也有人稱KTGR是空性大師，因為很少有人這麼系統性的去介紹及禪修空性，跟以往漢人多以推崇累積念佛念經次數以一門深入而言，藏傳佛教的習佛方式確有不同，兩者都有其美妙之處，但我自己較適合藏傳佛教，先有大藍圖再依次第進入，如同看手機google地圖，你會知道你現在身處哪裡？什麼方位？附近有什麼商店？一目瞭然。我們花了一年時間研讀並禪修空性，第二年出發即是驗收時刻，說真的現在看當時，其實是似懂非懂，但當時覺得自己「真的很懂」。

《1999年》

1999年是我向KTGR學習的第二年，我們的學習模式很特別，每一年到尼泊爾向KTGR大約一到兩週的學習後，KTGR會給我們一年份的功課，第二年再回來給KTGR驗收，第一年的功課是空性禪修，空性的禪修起源於釋迦牟尼佛於印度靈鳩山所開示的佛法，之後盛行於世的「心經」、「金剛經」都是與空性相關的內容。「心經」裡提及四重空性：「色不異空、空不異色、色即是空、空即是色」說明一切物質非物質現象都是涵容這兩種狀態。但坊間經常以「四大皆空」來形容什麼都沒有的「空無」，與佛陀所說的空性並不相同。

這一年到尼泊爾時間大約在四月初，**KTGR**接見我們一天後，要我們前往藏傳佛教噶舉派一千多年前一位大修行人也算是我們祖師爺「密勒日巴尊者」所修行的山洞處「優莫」朝聖。在台灣時我這個號稱溫室花朵的年輕人，為了這趟四天爬山之旅可說是做足了準備，首先在半年前我開始到健身房做跑步，以備體能不足之訓練，再者出發前一個月開始採買登山裝、登山鞋、毛帽、零食、巧克力等，花了大約上萬元，就怕在四天爬山過程中「冷到」、「凍到」、「餓到」、「累到」。佛家說要有「無我」的精神，方能克服痛苦煩惱，我可是具足種種「有我」的精神。

出發前一天，**KTGR**向我們詢問英文好跟不好之後並分為兩組，我自願在中文組，**KTGR**給了我一個四天朝聖時禪修與空性相關的口訣。教噶舉又稱為口傳派，傳統上教學是由師父以口耳相傳給予一個依弟子當時修行程度的口訣，作為修行的依據。因此我帶著這個口訣愉快的上路。

第一天：感覺自己在健身房的訓練派上了用場，似乎不太疲累，但看著幫我們背著**5-6**個大登山背包且穿拖鞋的雪巴人，感覺有點汗顏，這就是為何我稱自己是溫室的花朵之原因。當晚住在一個民宿，一晚房費折合台幣大約**20**元，可口可樂一瓶要台幣**5**元，一杯奶茶**5**元，這個都還是「觀光價」，有一次經過一個小舖，點了一杯奶茶，這真的是如假包換的鮮奶，我跟隨老闆進去屋內，竟見到了一隻乳牛站在房間中央，等待老闆熟練的擠了些牛奶，倒進已煮好的**masala tea**（印度香料茶）中，真覺得是都市難有的體驗，一

路上令我驚喜的是物資並不缺乏，店家每隔幾天就到山下採買，經常有些老外前來登山，但有些老外可能吃不慣當地食物或是為了省錢，寧可自己背著小型瓦斯爐及食物自己煮。

第二天最有印象的是中午十分炎熱，加上前一天都沒水洗澡，我們一群冒著全身大汗的都市朝聖者，見到了一處溪水，所有人都顧不了形象，男男女女都穿著衣服跳下去洗澡，當時感受到在台灣幾十年洗澡時從沒有的喜悅跟舒暢，心想，原來必須要有艱苦後才會珍惜看似很一般的日常。

沿路我帶著口訣，盡量不忘失，爬山是很好禪修口訣的方式，因為第二天我的體力開始減弱。

某些時候我得配合著呼吸方能勉強走路，口訣很簡短是與觀察內在與外在現象的本質是如夢如幻相關，在平時身強力壯，享受美好生活時光時，要觀察這口訣感覺簡單，但在此時卻非常吃力，因為認知系統強迫自己要認為所見所聞皆如夢，但是身體卻一點也不配合，實實在在覺得疲累的很真實。

「心經」裡提到「行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空」，是指禪修空性時，觀察到由五蘊所組成的身心是不真實存在的。幾年後我曾在尼泊爾帶另一個五天禪修營，依照KTGR的教導，將「五蘊」一一色受想行識，一一分析後，發現並沒有真實的自我存在，分析方法以「非單一、非恆常、非獨立」來檢視身體，並作為理論基礎，如果有我則有「單一、恆常、獨立」性質，

為無我的原因是，「非單一」表示是由並沒有單一的個體存在，身體是由固體、液體、氣體所組合的組合物，也可說是由許多細胞組成的組合物，而組合物說不出真實的個體為何；「非恆常」表示是短暫的、無常的，這樣短暫無常容易失去的身體無法稱為我的身體，在認知下唯有認為身體是不會改變才認為是我；「非獨立」指出身體無法獨立存在，需要依靠父母、環境、空氣、食物、水等方能存在。

所以如能認識身體「非單一、非恆常、非獨立」性質，則能認識身體無我。舉一反三，想法與心情也是同樣的道理。

現象界也是如此，心經提到「是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減」，這裡的「法」指的是一切現象，包含六種感官(眼耳鼻舌身意)、六種外境(色聲香味觸法)及六種識(眼識耳識鼻識舌識身識意識)，加起來共十八個，稱之為十八界。十八界如果從以上「單一、恆常、獨立」的理論基礎檢視之，發現同樣是沒有單一、獨立及恆常的性質，因而萬事萬物皆平等是這個道理，當然也不會有乾淨與不乾淨之別，不會有增加減少之別，不會有生起消失之別，以夢來解釋，夢境裡可能感覺一切所見有所差別，但醒來後，發現一切都不真實，所以在夢中的所有經驗都是平等的。我依照KTGR的口訣，觀這一切現象如心經所說「空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得」。漸漸的心中有了一些輕

鬆出現，也有些覺受出現。進入了規律的爬山與觀修的專注力，這讓我心中離開了累與不累的想法。而我意識到，當心中沒有那麼多的標籤後，其實生理上的疲憊並沒有想像中的大。

這正符合在佛教中有個「兩支箭」的說法，意思是身體先中了第一支箭，如果心裡產生種種負面如抗拒、排斥感，等同中了第二支箭。

但如果對於心理的痛苦能接受，就等同拔除了第二支箭，可能只中第一支箭的生理有時並未如想像中的痛苦。所以爬山時，純粹接納體能的消耗，會比抱怨來的好些。

第二天終於到了目的地密勒日巴修行的地區「優莫」及他主要修行的山洞「老虎洞」，山洞旁有一座廟宇，廟宇是KTGR請弟子蓋的，便於管理及維護，如同保護有型文化資產般的，需要定時維修，也謹防有人破壞，當然在這麼遠的地方，需要來回四天腳程，除非是佛教徒才會有這意願來到這裡，也幸好這原因，這裡沒成為如同在加德滿都北邊近郊的滿願大佛塔般的觀光勝地。

我們迫不急待以虔誠的心情依序進入我們的目的地——「山洞」，帶著期待緊張，傳說只要心裡虔誠祈請，尊者就會來到，雖然看不到，但我是相信的。

雖然說相信但是在洞裡面卻異常沒有任何感覺，讓我有點小失望，本來想在

山洞裡可以有點什麼特別的經驗，但除了陰冷外其他感受不到什麼，心中想：在這樣陰冷洞裡，半夜時又黑又暗尊者難道不怕嗎？萬一有野獸怎麼辦嗎？就這樣打著許多妄想，這讓我體會到有期待就會有恐懼，所以保持平常心才是，所謂平常心是道也！

當退出山洞時，才發覺方才自己忘了去觀照想法也是無我，就這麼胡思又亂想。但仔細思考拼命打妄想不就是一生寫照嗎？小時候，我在外公外婆家長大的，記得讀幼兒園時，外公去接我後，經常帶我看火車，以前的火車速度很慢，經過時還能清楚地看到火車裡的人物，一列一列的火車經過，看著它來看著它走，對孩子來說也算是一種娛樂，有一次，因為兩部火車會車，其中一部停了下來，外公帶我上火車去看看，上車後才發現，每個座位旁都擺著兩個大茶杯，裡面有少許茶葉，服務人員一一為旅客填滿開水，小小年紀的我只覺這位服務人員看起來很有能量，似乎喜歡他的工作，甚至有點像在表演。在火車裡我又看到了一對情侶在互相發脾氣，聲音挺大聲的，還看到一樣有阿公帶著孫子，非常寵溺的互動。

過了不久，火車傳來廣播，即將啟動，外公趕緊帶著我下車，我們又成為旁觀者。這一段是我小時候非常快樂且印象深刻的經歷。等到我長大後，在學習佛法歷程，碰到跟很多人一樣的問題，都是因想法紛亂生活疲累，甚至有負面想法導致心情負面。在佛教初級禪修訓練是以呼吸法作為第一步，先將呼吸作為專注攝心一處的目標，西方正念有時也稱為定錨點，如同在大

隨風沉浮的船隻必須下錨方能穩定船隻，同樣的，呼吸是作為穩定心智的定錨點。

前幾年學了西方正念，也告訴我們，當面對念頭時，可採用呼吸法，果真專注力高了些，其中一週，有一篇名為「列車」，念完後心中一驚，聯想起小時候外公帶我看火車經驗，的確，列車如同念頭，來了去了，我們身為旁觀者，可以不為所動，一旦上了車，反而被車裡人物、景象牽動了心情，忘了自己身份，一旦退出列車再次成為觀看者，又可以超然的看著列車來去。以列車形容念頭相當貼切有創意，也令我許多學生受用。後來我在博班學習到「後設認知」，更進一步知道想法的運作過程了。

當晚我們睡在「優莫」山洞旁的廟宇，由於一樓大殿睡滿了師兄姐，我跟另外一位師兄睡到二樓，風聲極大在我們一到達時就展現前所未有的威力，從未見過如此強烈的風，有人告訴我這是佛教的護法神歡迎我們，半夜風聲稍弱，睡得還不錯，第三天起床後做點禪修，禮佛之後就啟程準備返回KTGR的中心，沿路上風景極為優美，令我想起一首密勒日巴尊者在此地閉關時所唱誦的道歌——「十八瑜伽樂」，「道歌」是佛法成就者於證悟心中流露出即興的偈言，具備禪修及調伏弟子的功能。

「十八瑜伽樂」偈言：

敬禮善妙上師足！

我以善樂福德故，得見尊顏受法教，
一如上師之授記，我今依囑來居此。
蒙境群山多樹木，草原花木極茂盛，
於此悅意安樂堡，果樹搖擺作舞姿，
猿猴撲跌作遊戲，百鳥齊喧悅耳聞，
蜜蜂四飛競嗡嗡，虹彩隱顯無晝夜，
冬夏細雨降霏霏，春秋谷霧瀰山際。
如是寂寥山隱處，有我密勒習禪定：
觀心空性明光樂！思緒眾多極快樂！

猛起狂跌更加樂！無有惡業人身樂！
各種紛亂極快樂！恐怖大增更加樂！
煩惱生滅解脫樂！迫害越深越快樂！
若無病痛更加樂！苦痛成樂此亦樂！
體悟流露運動樂！跑跳舞蹈更加樂！
語王妙歌寶藏樂！語如蜂鳴極快樂！
聲成福德更加樂！心具大勇廣大樂！
自力自顯極快樂！萬千境顯大喜樂！
為酬信徒來朝拜，我今歌此作禮物，
告汝法喜諸覺受，修士種種大歡樂。
（密勒日巴傳）

直接從這首道歌可以發現有許多「樂」字，我很嚮往修行人無拘無束的生活，心中沒有塵世罣礙，說起來，在心經就早已經提到如何無罣礙；「以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃」，也就是菩薩因為驗證到空性，心裡不再有罣礙，也沒有擔憂害怕，對於所有現象都能如實驗證真實的本質，離開錯謬的夢想，達到真實涅槃。我也相信唯有無罣礙才能達到真實的快樂，如同以上這首道歌所述。

帶著期待朝向聖地，帶著喜悅完成任務，第三天與第四天不如前兩天這麼辛苦，更加輕鬆，可樂也少喝了，但這四天可樂總量大於此生可樂總和。

以往總是不了解朝聖的意義，例如基督徒所嚮往之耶路撒冷，西藏人之所嚮往一生必朝聖一次之拉薩，以三步一拜、五體投地的大禮拜徒步前往聖地，原來啟程即是目的地，出發即是修行的開始，整個旅程彷如人生，每一次呼吸都是一次修煉，這條如人生縮影的朝聖之路應該如何行走？具備什麼心態？如何修煉？如能安住在空性中朝聖，運用空性中在日常，就有機會如「三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提」，祈願所有修行人，依照空性修持得到徹徹底底的覺悟。（未完待續）

關係，讓生命教育泛起漣漪

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 李紫綾

從事輔導工作以來，許多青少年將在高中階段因家庭議題、學校適應、人際互動、課業壓力或情感關係而困在青春的某一段故事中。太過喧擾的世界讓孩子們孤立無援，也讓他們對未來失去了動力與希望。而總有部分的孩子一旦在困頓中獲得生活重心或生涯目標，就彷彿找到自身的生命意義與使命，讓他們晦暗的日常開始泛起曙光，逐漸勾勒出燦爛的人生方向。也因此，面對青少年，我抱持許多對生命教育價值的確信。步入教職後，我曾掙扎進修碩士時該選擇諮商專業還是生命教育領域。

近年罹患精神疾患的年齡層持續下降、確診人數持續上升，進出身心診所所在高中生眼裡習以為常，任務難度的提升似乎暗示著我，精進諮商能力有其必要性。

同時，我也思考著，介入性輔導與處遇性輔導雖然迫切，但所能服務的人數有限，後勤人力終將陷入應接不暇的窘境，比起被動因應生命中沉痛的

創傷與苦楚，若輔導教師具備更宏觀的生命教育視野，是否更能在第一線教學現場落實生命教育的價值，提前陪伴孩子醞釀面對生命低潮的心理韌性，也能有更多機會提前守住在懸崖邊搖搖欲墜的學子。我想透過生命教育，讓孩子在走進輔導室前，可以為自己的生命點亮一盞暖燈，照亮更長遠的人生歸途。

於是，生命教育，讓我來到這裡。

攝影：李紫綾

期盼每一個孩子，有幸拾起幾個溫柔的瞬間，足以在未來優雅面對有些魯莽的難關，且即使見過最沉重的黑暗，並不妨礙在往後的日子依然嚮往光。



【他，成為了真正的學長】

寫於2021.10.15，在生命教育中信任生命，生命就會長出堅韌的生命力。

初次見面時他以轉學生的身份和我相遇，交接資訊是一本長篇論文，我有些心疼，孩子的生命出現哪個故事，讓他讓最美好的年紀卻有著最決然的敵意。

去年是漫長的陣痛期，任何生活中的微小刺激都會使他的情緒失序，同學因他轉學重讀的身份尊稱他學長，卻也因他總能選擇性規避無趣的課程而不滿，人際關係影響了他的學校適應，而我也因此必須分別和班上近三分之一的學生進行個別晤談。他身上有太多界限是模糊的，費心建立他與輔導室的界限，建立他表達自我與接納現實的界限，建立他個體情緒與他人感受的界限，建立僅僅是他與我的界限。那些被無力感淋濕的日子裡，我練習著溫和也練習著堅定。

特教老師說他的改變來自我的讚美，我確實鼓勵了所有正向行為的一切，後來回想，我只是盡力在表達我的看見，全力讚許他在症狀發作那秒選擇暫停的決定，費力稱許他在負面情緒下覺察壓力源的意願，偶爾打電話感謝家長的陪伴並央求家長鼓勵他，然後在親師會議時和家長互相讚許他的努力。

因為太清楚他的不想好起來，是對於孤獨的恐懼，而我努力讓他感知，好起來後，眾人都會陪伴他一起體驗喜悅。

然後，慢慢的，也快快的，他高三了，有一天我看著他和同學打鬧的背影走向遠方，驚覺他不再是獨來獨往的危機個案，他和我們偷偷安排的小天使們成為歸屬團體，小天使們玩鬧地向我抱怨學長會打人，在一片嘻鬧聲中我隨口笑問打了誰，沒想到幾天後他特地前來輔導室，和我分享其實打人行為是「互相」，「互相」兩個字，他大概等了好幾年，如今他等到了，我也終於等到了。

後來因為今年新生有許多身障生，擔心身障生不清楚特殊試場的規範，我請求早早來到特殊試場的他幫忙指導學弟妹，在我的請求還沒描述完時，他爽快而明朗地回應我完全沒問題。對他初見的記憶在那一秒和他成為疊影，我的眼眶有些溫熱地意及：被同學稱呼學長的他，現在真的是一個學長了。我從走廊喚住了他，告訴他他的改變一直使我們引以為傲，我解釋所謂的改變不是不再痛苦，而是他越來越能覺知自我狀態，也隨之能與情緒共處，並用不容易但合宜的方式調適痛苦的狀態，我告訴他我所欣賞他勇敢，或許那比從未經歷痛苦的人更需要勇氣。我看著他的眼睛跟他說，或許憂心的事情是高三生活也許有更多壓力和挑戰，但慶幸的是這個過程將會是我們大家一起，他始終都不是一個人。

隔日他前來詢問，朋友每週五午休是輔導室志工，定期考當天能否請假。其實我心裡一點都不在乎志工，反而和他細聊是他主動幫忙詢問，還是朋友請他協助確認，因此又聊起他目前的和朋友間的瑣事，而他依然用靦腆而滿足的笑容分享一切。那個事事都要求別人幫助的他，如今也有了助人的能力，特教老師曾和我分享，這個孩子似乎能開始體驗一個正常高中生的生活，而我們彼此心知肚明，正常兩個字曾經多麼遙不可及，是種奢求。

繼續等待他身上關於變化的驚豔與歡喜，願他往後的日子如長出圍籬的嫩葉，始終繁盛而美好。



攝影：李紫綾

「活在問題中，或許將來某一天，不知不覺，會逐漸活進答案裡。」《里爾克 給青年詩人的信》也或許最好的風景不是抵達，而是孩子們始終都在路上。

【在美好的日子裡】

寫於2021.12.24，或許我心中那為孩子點亮一盞暖燈的生命教育，正在美好的日子裡發生。

今年承接處室最為繁重業務，開學至今的應接不暇與馬不停蹄，曾奔往教室上課時發現教室裡已有其他老師，愣了幾秒才發現走錯班級；也曾到班上才發現前一刻因為更改了上課簡報，隨身碟還留在辦公室的電腦上；晚睡早醒的淺眠，下午三點的早午餐。生活的倉促在我身上擰扭出許多摺痕，我有點擔心也有些不喜歡，自己沒那麼從容的模樣。

面對學生，偶爾是愧疚的，課程學習單不如當年能一一給予真誠的回饋，大量的行政工作排擠到晤談時間，偶爾帶著這些歉疚會有些生氣，學生似乎在被犧牲，輔導教師似乎也在犧牲，投入這份志業，卻離最初想要的給予越來越遠，明明沒有人是加害者，但怎麼大家都被迫妥協。

一大早七點收到學生遞上的卡片，學生說終於有機會藉著節日之名道出感謝。這學期接手的多是乖巧的學生情緒隱忍到巔峰，伴隨的議題是自我要求、早熟、內斂及不自信，常常在心裡默默想著：該祝福這群孩子快快長大，去體驗生命的解答，或願他們永遠是小孩，別太快感受世界的複雜。

讀著學生的字裡行間的深情和敬重，總以為學生在打掃時間出現是為了與好友敘舊，沒想到那是喘不過氣時，一份等待溫柔的渴望。讀完有太多言過其實的心虛及忐忑不安的慶幸，幸好即使沒有在喜歡的日子裡好好做自己，也努力在不喜歡的日子裡做好自己，沒有輕薄了那些小心翼翼，而是設法承接學生對一位老師的等候與珍惜。

之於工作、之於碩班、之於生活及生命，今年聖誕節確實發生許多美好的事情，美好的日子，給美好的我們，且屬於我們那更美好的事情正在發生。

聖誕快樂。

就讀生命教育，對於關係的覺察更為細膩與敏銳，也對於生命如何影響生命有更多的看見與釐清。進修前的目標始終為取得學位，當時立志割捨班級與系所的人際關係，而來到這裡有太多的溫暖走進生命，「關係」反而成為了進修的價值與意義。生命教育，仍在繼續。

認識到現在一年多了，覺得老師大概是我遇過最善良最溫暖的人。在你身邊的時候好像什麼錯誤都可以被包容，所有無處安放的痛苦跟焦慮都能找到宣洩的出口，是那麼讓人安心，又不至於太炙熱的溫柔。偷偷說，其實在學校很累的時候，都會趁打掃時間到輔導室外面晃，只要有看到老師就覺得彷彿得到了救贖，有一股暖流流過心底的威壓，不舒服的情緒好像也因此被帶走一點。

一直覺得要和別人說出自己的心事跟壓力很難，總是等到快要爆炸才願意解決。其實那時候沒有說我糾結很久才鼓起勇氣去找妳的另一個原因，一直有跨不過的坎，覺得老師已經很忙了不想再給妳添麻煩，就這樣反覆想了兩個禮拜。謝謝老師有耐心的花時間陪我去過那些自己無法處理的情緒，這次能踏出一大步去好好面對，不再只是逃避，都是因為有老師在！可以遇到老師真的太幸福了。

最後祝老師聖誕快樂 & 2022 新年快樂，All the best.



2021.12.19

收到來自孩子的感謝信。

生命教育 愛與希望永綿延

高雄師範大學教育系生命教育碩士班黃千惠

Q：為什麼會來報考高師大生命教育在職進修專班？

1. 家人的支持
2. 工作的穩定
3. 生命的突破

高師大生命教育班，我來囉！

【歡喜登場】

所謂高手、大師在高師大，第一堂課，淑美老師用恭喜、歡迎、祝福的開場白開啟了我們線上的相見歡，覺得非常新鮮有趣；恭喜我們考上高師大生命教育班、歡迎我們加入生命教育的大家庭、祝福我們在生命的路上攜手往前，並期許我們藉由科技的整合、廣博的探討，讓自己在生命教育的學習上更精進。淑美老師鼓勵我們在小組報告的過程需要群策群力，並且寫出有血有淚、有骨有肉的小論文，在學期末的彙編整理上能將這學期的所學所得有所回顧...許多的叮嚀、教導和提點，雖然讓甫進入這研究殿堂的我恐懼戰兢，卻也對這門課有許多的期待和想望，盼望自己能盡心全力的把握這得來不易的機會，將學習的梦想再次努力追尋並完成。

【知識寶庫】

睽違20幾年的校園生活再次重溫，覺得自己非常幸福且珍惜，上了淑美老師的幾堂課後，真的恨不得將老師的腦袋直接灌入我這窄小的空間裡，老師的學識淵博廣大、著作發表無數，著實令人嘆為觀止，課堂上的傳授實在不是我們能夠立刻頓悟且即時吸收的，可是卻是我渴慕追求且巴望獲得的，只能說，這座知識寶庫實在豐富到快要滿出來了；雖然有壓力沉重的報告、堆積如山的書籍、令人恐慌的論文...等著我們去面對，仍舊期許自己能本於生命教育的精神，全力以赴、樂觀以對。

因為自己是基督徒的信仰，我特別翻閱了淑美老師所推薦的《通行靈界的科學家-史威登堡》一書，史威登堡提到通往天堂的路需要的生活特質有：1.愛造物主2.愛人如己3.持守良心4.勿判他人5.犧牲自己6.平靜和諧。

雖然自己也根據聖經的教導，努力的遵行這樣的生活模式，但最終還是體會到把握這一生，活出生命的色彩，才能讓自己如同身在國度一般的自在。

我非常喜歡淑美老師分享尼采曾說過的一句話——“He who has a why to live for , can bear almost any how .”（參透「為何」，才能迎接「任何」。）生命會自己找到出口，與其擔憂研究所的種種考驗和無法預知的未來挑戰，倒不如好好讓自己境身其中，大量吸取教授如同海洋般的廣闊資產、如同高山般的豐富資源。

在「生命教育的現況與發展」這一堂課中，淑美老師提到了生命教育的重要性與使命，特別引了俄國小說家托爾斯泰短篇小說《三個問題》中國王對人民的提問，讓我們思考--

- 1.什麼人是最重要的？（眼前的人）
- 2.什麼時間是最重要的？（當下）
- 3.什麼事是最重要的？（善待眼前的人）

這個故事非常啟示我，「什麼是生命教育最重要的？」淑美老師在《生命教育全人課程理論與實務》一書特別強調，不只是學校，家庭、社會、任何地方都意涵著生命教育的內容，**身為教師，我們藉由讓自己更有意識和關懷，嘗試促使學生有精神上的成長，更要激發學生對於他們和世界萬物有更深的關聯感。**我的過去或許別人來不及參與、我的未來無人知曉，唯一能把握的就是現在，如何看待眼前與我相識的人，如何珍惜現在的時光，如何將最重要的使命實踐出來？這些都是生命教育值得我們去領會的真實意義。

北宋張載「橫渠四句」提到讀書人要有「為天地立心、為生民立命、為往聖繼絕學、為萬世開太平」的氣慨，雖然我們只是宇宙的一粒沙，卻是珍貴無價，當我們願意為生命獻上自己的一份力時，全世界都要為我們震動了。

【音樂饗宴】

在「生命教育理論研究」的課堂中，淑美老師透過美妙歌聲所傳遞的好歌賞析，常常讓我們耳目一新，原本以為稀鬆平常的歌曲，透過老師的詮釋，歌詞的意境突然鮮活了起來，尤其對生命教育真締實意的連結，讓我們更能細細品味歌詞中的含意，彷彿享受了一場豐盛的音樂饗宴...

愛的接力賽（金素梅唱）（梁弘志詞曲）

雖然只是宇宙的一粒沙 每個人都珍貴無價
活出自己 因夢想而偉大 備好行囊重新出發
我把遺憾的都留在昨天 因為人生總是向前
我把心中的苦澀都化為甘甜 因為相信夢已不遠
你讓我看見了道路 你教我相信真理
你陪我耐心的追尋 全心擁抱生命
展翅飛起來 期待非等待 連結世界唯有關懷
愛的接力賽 一代傳一代 永不止息的愛
這首歌開啟了我們對生命教育永續價值的認識~愛

【生命傳承】

陳英豪（前教育廳廳長）提過，生命教育-今天不做，明天會後悔的事。

If not me, who?

If not now, when?

在「生命教育研究現況與問題-全人教育核心理念」這一堂課中，淑美老師帶我們認識了什麼是「生命教育」最重要的？生命教育的基礎在於「人的培育」；從九年一貫所著重的能力指標到十二年國教的核心素養，為的是培養知識、情意、價值、技能，即所謂受教育的人

（**educated person**），因此全人教育（**Holistic education**）成為現今教育的主要目的；生命教育是時代的產物，需要從失去生命與教育的靈，回到「人」本身，尋找人本身存在的意義和價值，學校、社會、家庭都要一同參與；藉由傾聽內在的聲音、接受生命的呼喚，與同伴們手牽手一起走向標的。每個人都珍貴無價，人（生命）要為自己負責，我（生命）若不為自己，誰會為我；我們需要思考人的本質是什麼？我是誰？人生存的目的是什麼？身為老師的我需要喚起學生的內心，教導他們學習尊重自己、愛護別人、尊重生命、回饋自然，活出真正的存在價值，就如孫效智教授所提出的「人生三問」並配合著「生命三學」的活出：

- 1.人為何而活（for what）：終極關懷與實踐
- 2.人應該如何生活（to be or not to be）：倫理思考與反省能力
- 3.如何能活出應活的生命（how）：人格統整與靈性發展

從To have or to be的省思中，我們要成為「有」的人還是「是」的人？當我們習得許多知識學問卻不懂得活出人生的意義，價值到底在哪裡？生命教育五大核心素養中提到哲學思考、人學圖像、終極關懷、價值思辨、靈性修養，是值得我們好好思考並去實踐的。

論到王陽明的心學，其分為三個部分：「心即是理」的人生論；「知行合一」的認識論；「致良知」的修養學說。他認為，心乃是天地萬物的主宰，心外無理，心外無物，這也是其心學說的基本觀點。知行要合一，言行要一致，每個人都要踐行自覺的道德規範。任何外在的行動、事物都是受思想支配的，一切統一於心。善與惡產生的源頭是人們自己的心，從「良知」出發，人人皆是平等的，凡人也可以成為聖人。

雖然在實行上，常常覺得窒礙難行，就如聖經的一處經節：立志為善由得我，只是行出來由不得我（羅馬書7:18下），似乎道出了「知行合一」的難處，理論和實際總是有些距離的，然而只要活著就有希望，有願做的心，終能成就一切，哪怕前面有許多的攔阻，我靠著那在我裡面加我能力的（信仰），凡事都能做。

【生活省思】

在「生命教育核心內涵與推動」這一堂課中，淑美老師引用孫效智教授的《生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展》期刊中期許我們，要戴上「生命教育的眼鏡」看待各樣的事物，時時思考為了「什麼」辦教育？就如孫效智教授提的核心議題，就是要引領學生實行「知行合一」的教育，除了正式課程以及非正式課程外，更要透過潛在課程，如培養全人教師的特質、製造溫暖的學習氣氛、進行教室布置的巧思...從學校開始，師生一同來建構校園文化，將生命教育著重的人與己、人與人、人與環境甚至宇宙的關係發揚光大，透過4h（head思辨、heart情感、hands體驗、holy靈性）來實現社會關懷的情操和生活實踐的行動，讓生命感動生命、生命帶動生命，因為教育的目的乃是「向上向善」。

在國小服務20年，對生命教育的認知卻非常粗淺，常常為了應付相關單位的需要卻沒有好好思考綜觀的教學，一開始因為教材內容的設計而帶著學生進行生命體驗活動，母親節時學習當媽媽，在肚子裡塞氣球或在脖子上掛雞蛋；配合生命勇士的課程，體驗殘障人士在生活上的不便，蒙眼走路或是用口寫字...自從修習生命教育班的課程後，才知道生命教育的意義其實更闊、長、高、深的，其內涵甚至包括靈、魂（心）、體各方面的需要。

2001是生命教育年，淑美教授帶領一群生命團隊夥伴們共同製作了〈推動生命教育20年的回顧影片〉，雖然只有短短的八分鐘，卻讓我深深感動，有許多人付出他（她）的一份力來推動生命教育，喚醒大家對生命教育的重視，那~我在哪裡呢？我願意說，我在這裡，我也願意盡上自己的棉薄之力，為著生命教育的實行和推動，在理論上打好扎實的基礎，在實踐上，尤其是目前所任教的學校，帶著班上的孩子一同來體驗生命的真正意義和價值，透過生命教育課程的傳輸和教導，期許他們就像一顆生命的小種子，在他們裡面生根發芽，將來長大也能成為播種者，在各地播撒生命的種子，不僅影響自己，影響自己的家，甚至周遭的人事物，就像潘文忠（教育部長）所說，讓學生成為更好的自己，也像影片末了，那句令人動容的體會--〈生命教育二十年 愛與希望永綿延〉。盼望我們這一代與我們所教育的下一代能夠繼續延續下一個二十年，讓生命教育的精神能代代相傳、永不止息。

旅行是一堂生命教育必修課——旅行教會我的事

高雄師範大學教育系生命教育碩士班鄭庭昀

從小受到母親的影響，至今來來回回旅行超過十多個國家，五十多個城市，旅行已經成為我生活中不可或缺的一塊，而每趟旅行也都是讓我檢視自我最好的時刻，那些旅行中的感動和生命體悟，無非是現在生活中重要的養分。而旅行中也有很多學校沒教的事，所以我喜歡把旅行的養分帶回課堂，旅行素養不也是一種公民素養的培養。對我來說，旅行是一種生活態度，所以生活當中除了教職工作，紀錄自己旅行的生命感悟也成為我生活中的日常！

[簡單的力量—西藏]

成為正式教師後，第一個帶的班級就是學校的重點班級，三年間我自己給自己的壓力很大，除了希望學生能有好的發展外，也不斷思考能給予學生什麼。所以帶完這個班級後，雖然孩子們的各方表現都很棒，心中的大石放下了，但我的內心似乎還有許多未釋放的壓力與自己不解的結。

有必要的減法人生，讓我們生活更快樂。在西藏聽到一位同行旅人分享了佛陀的例子。說佛陀放下王子的財富和身份，跑去遠方忍受飢餓和痛苦，最後在菩提樹下悟道。這和這趟西藏之旅帶給我的感受相似，旅程中讓人心情愉快，因為不用追求金錢和物質、名利，不用壓抑生活中的不滿，不用再偽裝自己，就如同藏族小孩們的微笑一般，回歸率真。



在西藏天湖納木措堆疊著石塔



與藏族小朋友們合照

[對生命的熱情—在中國長城上的相遇]

對我來說旅行中珍貴的事，一大部分是「人」。因為西藏之旅，無意間認識了也在同個城市任教的老師，而她也成為了我下一趟半個月中國五大城市冒險的旅伴。這趟中國之旅，挑戰了--慕田峪長城和司馬台長城。

平時旅行大多是用相機紀錄眼前景色，而這次一個人爬著長城，選擇用畫筆速寫，停下腳步，在長城上畫畫。日常腳步都過於快速，當導師的日子也必須繃緊神經，處變不驚，往往忘記慢下來的感受是什麼。而第一次在長城上寫生，體悟到藝術創作能夠回到你的內心，因為繪畫是很個人的事，你是什麼個性，你怎麼看這個世界，就會畫出什麼景色。

而當人群來來往往，許多人也停留下腳步，好奇我的舉動，也因此畫畫的同時，多了許多和旁人交流的機會。平時總覺得科技帶來方便，但也相對帶來了冷漠，人與人的關係似乎越來越疏遠。而這次速寫，有小孩好奇我的行為，站在我身旁直到我畫完。也有媽媽牽著小孩對我微笑說「你看姊姊把長城畫得好美啊」。



第一次在長城上速寫

對我來說這是第一次的速寫嘗試，但我這才明白，挑戰自我，是生命的一種成長，而這個成長，也讓我專注眼前景色，更讓我用有別於以往的方式與人交流，是更溫暖、更直接的互動，透過旅行和創作，這才知道真正喜悅和幸福的是一能充分體驗生活每個片刻的人。

另外，在慕田峪長城上也有個特別的邂逅。在入口排隊時注意到一家三口外國人和一位高齡奶奶，這位奶奶身著時髦的洋裝，雖然行動不是很方便，但一路上兒子都勾著媽媽的手。後來爬上長城，走了好一會兒，又跟這家人相遇，我就上前跟他們微笑打招呼，想要跟這位高齡奶奶表達我對她的敬佩。

原來，微笑真的是世界共通語言，可以打破沉默，分享友善溫度。用簡單的英文搭了話，這才知道原來奶奶已經**78**歲了，一直想到長城走走，雖然她的身體狀況不太理想，不過還是想趁可以出門時完成這心願，所以就跟兒子一家人出門了。一聽到這裡，我心中更是敬充滿尊敬，**儘管已經高齡，但對於生命還是有這麼多的熱情和行動力，這都是值得我學習的地方。**最後，和奶奶合照時，她還相當熱情的跟我握手，還很開心貼著我的臉說我很像她的孫女，這時的我也給了她一個擁抱，祝福她接下來的旅程順利，就微笑道別離開了。



和西班牙78歲高齡奶奶合照

[瀨戶內海豐島美術館—生命力量的展現之最接近天堂的美術館]

第一次一個人旅行的地方就是語言不通的日本瀨戶內海上的小島-豐島。這是一個曾經的垃圾島，日本最惡汙染「豐島產廢事件」發生之地，但現在藉由居民、藝術家結合在地文化，而漸漸活化起來的美麗小島。

而豐島上最知名的就是豐島美術館，整個美術館所表現的就是「無」的狀態，但這樣的無並不是虛無、荒蕪，而是無中生有，因為「無」才更能感受到「有」的滿足與滋潤。

美術館中並無作品，因為建築本身就是一件作品，在裡頭不能出聲、拍照。進到美術館本館當中，需要脫鞋，腳底板清楚感受到沁涼感，然後你會看見水珠像追逐般從眼前溜過。原來地板鑿了孔，水珠不時從孔洞中冒出，隨著不平的地勢流動，這是「水」的出現。陽光從頂上的不規則造型的開窗照射下來，一條白色細線從天花板垂墜在眼前。皮膚彷彿能感受到陽光拂過身上每一個毛細孔，眼睛看見細線



豐島美術館旁的展示館

被風吹得不斷漂浮，這是「光」與「空氣」的登場。豐島美術館就像是一個自然課做的實驗箱，把自然元素收藏在空間裡頭，任這些元素恣意追逐，將自然從無形化為有形。

在這裡，生命被放大，時間沒有所謂的浪費，因為此時的你我，已經很認真的活在時間裡。

這是一個讓人卸下武裝、卸下面具的空間。那些小水珠的移動、結束與再生，讓我思考著人為甚麼而活，剛好那一年生命中重要的人選擇用自殺結束生命，進到那空間裡，我呆坐了許久，看著水珠的循環，就流下了眼淚，想了好多關於生命的課題。

或許這水珠，就好像我們的生老病死一樣，為什麼活著？該怎麼好好的活著？我想，這是我們一生都需要思考的問題。



在豐島美術館裡畫下眼前景色

時隔一年，我又有機會再回到豐島美術館，第二次與小水珠的相遇，不同的人生體會，不同的感悟，我想的是生命中的「隨遇而安」。盯著小水珠的流動、絲線的搖曳擺動、水波的倒影，或坐、或躺、或站、或蹲，萬物都隨遇而安了，而我們呢？為何還那麼緊抓著些什麼呢？原來人本來就是這麼簡單，我們是大自然的一部分，所有事情都是有枯有榮，春夏秋冬、四季輪迴，然後人走了，回歸自然。我想，這趟接近天堂的美術館之旅，提醒著我，也改變了我的人生態度，不著急，隨遇而安。





生命網

我直視目標
血紅的恐懼
巨大如烈日陽光
消融「我」於渺小

衝突、矛盾
恐懼、迷惘
我觀看、我不逃

生命的旅途上
可以流淚
可以勇敢



萬物皆有裂痕
那是光進來的地方

Leonard Cohe

There is a Crack in
Everything, That's
How the Light Gets in.



熱愛生命

創造未來

振翅高飛

活出精彩

今年一月怪怪感冒、三月確診罹癌、六月離世，而我一月確定要寫同伴動物離世相關的論文，那段時間自己陷入無限的自責，甚至陷入非理性的認定，覺得是自己詛咒了心愛的他，在他短短八年的生命中，全程陪著我走過阿母從確診到離世到療癒自己的歷程，他也是看過我崩潰最多次的毛孩，我曾經想過他是不是因為承接了我太多的悲傷，所以才會生病…但在做寵物告別式溝通時，怪怪所有的呈現都一再告訴我們，他這一生在愛中度過，而後他也會以各種愛的形式回來我們的身邊，如果我有好好生活、細心觀察的話，就在昨晚我完全懂的怪怪的意思也感受到來自於宇宙更大的愛與祝福，謝謝高師大生命教育碩二班的每一個妳們。

對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你，我也原諒我自己。



高師大生命教育