高雄師範大學
生命教育研究學會 發行
2022 年 9 月 第五期

生如夏花

死如秋葉

生命教育研究學會 發行

特稿

生命教育從小在家學—教幼兒感恩與惜福/張淑美教授

本期專題

前進所羅門群島我見我聞心情隨行筆記/梁綉鈴
在緬甸當志工，找回最純真的心--開啟教職的熱情與感動/鄭庭昀
我們都長大了-致 我們單純的小美好/李紫綾
用生命感動生命/朱君琳
動物教會我的事/蔡淳伊
許自己一個無悔人生/黃千惠
從挫折中看見生命力/林俐娜
「有壓力，更有勁」點燃生命的熱忱/李紫綾
談「黃雅文教授共有體驗與六頂思考帽閱讀法」之省思/李紫綾
父後七日觀看後心得/林俐娜

生如夏花　死如秋葉

第五期

高雄師範大學
生命教育研究學會 發行

發行人：丘愛鈴 主任
指導教授：張淑美 教授
總策劃：陳奕嘉
執行主編：陳奕嘉
編輯：洪慧君

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 路
（07）717-2930
網址：https://c.nknu.edu.tw/edu/Default.aspx
臉書專頁：https://www.facebook.com/L.EDUatNKNU/
電郵： tbedu@nknu.edu.tw

出版日期：2022 年 9 月
本權所有，本刊圖文未經同意不得轉載

會長的話

新冠疫情下的生命力

文/高師大生命教育研究學會
110 年度會長陳菁甫

防疫生活時代，穿戴口罩已如同穿衣吃飯般成為生活中的必然與自然，就像是外出需著適當服裝。口罩代表的是保護自己與他人，假若我們只穿內衣外出，除了自己感到不安以外，也令他人的視線無所適從，戴不戴口罩出門這件事也一樣。疫情提醒著我們人最簡單的幸福—活著，也就是存在，每天如常地與周遭的人們相處，從事著孰悉的日常活動，不論是否愉快，這些日復一日的場景並不是應然，可能頃刻間就成為昔日風景不復存在，就像我們原本的生活中曾未想像需要隨時戴口罩的生活方式，而如今成為生存所需的日常。可見我們的生命樣貌，隨著外在事件的發生而變動著，是無常的不可掌控？還是生存的本能激發我們生命的韌性？

然而，我們現正投入生命教育領域的學習，在疫情時代中仍然能夠延續高師大生命教育研究學會優良傳統，延續前人創辦本會發行的「生如夏花，死如秋葉」電子刊，如今已邁入第五期。吾人能在未來將出版的無數期電子刊中的此刻，留下疫情時代生命教育的文字記錄，讓讀者能在這些文章中獲取對自己有意義的句子與想法，亦能夠更加認識高師大生命教育碩專班(簡稱生命班)，做出的一點貢獻感到有意義、感激與榮幸，相信本期所有的作者們，也和我一樣感到這些文字是有多麼有意義與珍貴的價值。

本會這半年來除了編輯與出版電子刊物以外，亦有許多令人記憶深刻的生命時刻！在三月春暖花開的季節，由本會幹部偕同生命班熱心同學，以感恩與延續「生命教育是讓生命感動生命」之精神，於本校在職專班招生口試當天，在生命班的考場服務參與口考的考生，希望去年我們在經歷緊張的口試時，學長姐們給予溫暖的陪伴與支持所留下的深刻印像與感動，如今我們一樣可以將這珍貴的體驗，帶給這次的考生們，不論是否成為生命班一份子，都可以在他們生命中留下一個溫暖的經驗。

接著三月份也在淑美老師的帶領下，學會協辦了被尊為台灣生命教育之父—前教育部廳長陳英豪教授蒞臨本校的演講活動，幹部與生命班同學們幾乎全部投入一起分工協助，演講當天有如一場正式的學術研討會，校內許多師長們與各系所學生蒞臨參與，活動非常成功，讓參與工作的同學們都得到無比的榮耀與成就感。

而五月底因為疫情嚴峻程度上升的關係，學校也實施了線上遠距教學措施，取消了實體課程，我們也首次採用 FB 線上直播的方式，辦理簡單的送舊儀式，將我們對於屆畢業學長姐的祝福與感謝，同步在線上播出，讓所有關心生命班的前輩與同學做即時的互動，而淑美老師與文龍老師在百忙之中也在線上關心大家，順應了當代環境條件下所需的變遷，透過科技工具亦能傳遞生命的溫度與連結，對所有人來說都是另一種全新的體驗。

無論是否發生這次的疫情，死亡的威脅其實一直存在著，各類意外災害、疾病（如癌症、心血管疾病…）等等因素，原本就以一定的比率帶走人們的性命，疫情的發生是凸顯了死亡的議題，提醒人們對存在與生命的意義加以思考。內心的感謝表達要及時，吾人希望在此向生命班的師長們、學會幹部們與所有會員，表達心中的感動與感謝，我們一起走過的這一段經歷，都將在我們生命中留下意義與軌跡，我的生命中有您，您的生命中有我，一切都是完整的，感謝大家的存在！而這份電子刊物背後所代表的是生命班師長與同學們在疫情時代中，平日上班工作，晚上修課並完成大量的報告之外，有些還要兼顧家庭的情況下，仍願意付出時間與心力來發表文章，與大家分享自己生命點滴，是集合眾多善的意念所結晶而成的，也就是疫情下最具有生命力的紀錄。

最後，期許高師大生命班所有成員與本學會能成為社會上生命教育最重要的種子，發揮讓生命感動生命的價值與精神，對國內生命教育做出重要貢獻。

目錄

壹、特稿

(一)生命教育從小在家學—教幼兒感恩與惜福　/張淑美教授

貳、生命照相館

參、本期專題

一、手心向下的豐收

(一)前進所羅門群島我見我聞心情隨行筆記　/梁綉鈴

(二)在緬甸當志工，找回最純真的心--開啟教職的熱情與感動　/鄭庭昀

二、生命交織的花火

(一)我們都長大了-致 我們單純的小美好　/李紫綾

(二)用生命感動生命　/朱君琳

(三)動物教會我的事　/蔡淳伊

(四)許自己一個無悔人生　/黃千惠

(五)從挫折中看見生命力　/林俐娜

三、浸潤學習的悸動

(一)「有壓力，更有勁」點燃生命的熱忱　/李紫綾

(二)談「黃雅文教授共有體驗與六頂思考帽閱讀法」之省思　/李紫綾

(三)父後七日觀看後心得　/林俐娜

特稿

生命教育從小在家學
—教幼兒感恩與惜福[1]

文/國立高雄師大教育系及生命教育碩士班教授 張淑美

如果把家庭教育的過程比喻成蓋房子，父母的愛就是地基，家庭教育的內容就是房子。愛的地基要堅實而且平穩，房子才能穩固。很多父母親雖然很愛孩子,卻忽略愛是有責任的，愛孩子也要教導他們負責、懂得規矩與付出。譬如要喝牛奶也得倒入杯子中（規範與付出），灑開的牛奶怎麼能喝得到呢？生命的發展也需要有規範與示範的愛，才能成長與茁壯。

幼兒與兒童的生命教育旨在引導小朋友思考自己獨特的生命意義與價值，從肯定、愛自己開始，進而去愛別人、愛環境、愛大自然。愛也是需要學習的，學習如何去愛、也需要別人愛我們，感謝與珍惜擁有的一切與愛，讓生命充實與有意義。從人格發展的角度而言，生命教育自然是在兒童對生命各種問題以及價值觀念形塑的幼兒階段，在合適與自然的情境中教導，更為有效、影響更是深遠，也是為孩子打下一生正向積極的人生觀、價值觀與良好品格及習慣的基礎。所以，家庭是最重要的、最自然、最貼近生命的實施生命教育的場所，父母就是最重要的老師（與同學）。家長應該如何在日常生活中引領孩子建立積極的人生觀、價值觀，活出有意義的生命呢？茲提出親子生命教育七字訣：「教、學、思，享、愛、陪、做」。

一、教：身教示範重於言教；
二、學：和孩子一起學習、閱讀、成長、學習過有意義的生命；
三、思：和孩子一起省思每天過得如何？「觀想他人對我們的功德、感念萬事萬物給我們的恩惠」，想有的，不要愁沒有的；
四、享：和孩子一起分享喜怒哀樂與人生問題，別忘了要經常用心擁抱孩子；
五、愛：「愛是一切生命的答案」，發自內心愛自己、愛孩子、愛一切生命；
六、陪：陪伴孩子成長，就是得付出時間與完全的愛來陪伴，若錯過孩子成長的黃金歲月與建立親密親子關係的關鍵時期，往往日後就難以挽回；
七、做：這是最重要的一訣，愛是動詞不是名詞，有時嚴格是慈悲，放手讓孩子做將來才會放心。讓孩子真實的體驗、付出，他們才會珍惜與感動，給孩子適度的「吃

[1] 本文部分內容修改自筆者著〈教孩子感恩與惜福〉，刊載於2006 年愛智圖書版的愛智的幼稚園教材。

苦」是「吃補」，是他生命中的「禮物」而不是壓力。這個做，包括規律的運動，尤其是華德福教育理念強調身體的「律動」和心智情緒的協調，而身體的律動在14歲前更顯重要，勞作、遊戲、音樂、舞蹈，甚至知識的學習都配合身體的韻律，這是他日後心智生命、靈性和諧的基礎[2]。

茲分享筆者引導兩個女兒在學齡前階段學習「感恩與惜福」的實例，並且在上述原則下，再特別提醒兩項：「身教重於言教以及提供小孩真實或切身的經驗」，真的非常重要，尤其學齡前幼兒模仿能力與可塑性最強，我們如何表達愛與感謝，孩子就學會如何善待他人與周遭事物。再者，「要真心的陪伴與分享」。

我們家大女兒[3]讀幼兒園小班時，某一天，幾乎每天都穿的運動鞋，其中一隻鞋腳拇指頭處破了一個洞，我跟她討論要繼續穿，還是要丟掉，買雙新鞋呢？我也分析了現在就買新鞋和等到不能再穿了再換鞋的狀況，包括如果繼續穿，小朋友可能會（天真地關心）問說：「你的鞋子破了」，在那種狀況下，會不會覺得難為情以及要怎麼回答同學。聽我分析與跟她討論之後，她想想回答說：「這雙鞋很好穿，我很喜歡這雙鞋，現在還可以穿，想等另一隻也破了才要丟掉。而且現在買新鞋就要花錢，如果等兩隻都不能穿了再買新鞋，就可以過很久再花錢」。我說好啊，那明天上學，小朋友問起，準備怎麼說呢？她很有自信與天真地重複上述說法。果真，第二天到幼稚園上課，可愛純真的小朋友關心地提醒她鞋子破洞了（通常小朋友是關心而不是嘲笑，經常是大人自己覺得怕被嘲笑而教導自己的小孩會被嘲笑），她都一派輕鬆地如上回答，包括老師或小朋友的家長的詢問。再過不久，另隻腳也破了，鞋子真的破得不好再穿下去了。我說：「鞋子已經讓妳穿得很久了，它很負責、辛苦保護妳的腳，現在已經不能再穿了，妳覺得是不是應該跟它們說再見了？」她點點頭。於是，我們慎重的把鞋子包起來，她說：「謝謝鞋子，讓我穿這麼久，再見嘍」！妹妹和姊姊相差兩歲，這一幕幕也自然看在眼裡，等到妹妹的運動鞋也一樣破了一個小洞，她也自動說要等到兩隻鞋都不能穿再買新鞋。

平常除了唸童繪本與故事書給孩子聽之外，我最喜歡和兩個小孩睡前躺在床上輪流「優點轟炸」加「感恩大放送」。我謝謝她們姐妹倆體貼、節儉、有愛心、很有禮貌、會幫忙拖地板、做家事、喜歡讀書與畫畫……。

她們接著搶著說：「媽媽很孝順、

---

[2] 張淑美主譯(2009)。John. P. Miller 著。生命教育—— 全人課程理論與實務。臺北市：心理出版社。

[3] 本文中的筆者大女兒已大學畢業並在香港外商銀行工作、么女就讀大學即將畢業。

很勤勞、很認真、很會演講…．，謝謝媽媽煮飯、陪我們讀書…．。」我也教導他們在日常生活中，經常說出對他人的感恩，如：吃早餐時，會感謝蛋農養雞以及母雞辛苦生蛋，讓我們有雞蛋吃；感謝農夫種米種菜（他們的外公外婆正是鄉下的農夫，更是親眼看到外公外婆的辛苦）；感謝麵包師傅做麵包；感謝老師教導；感謝同學幫忙等；包括感謝盤中飧，尤其吃魚與肉時，謝謝魚和雞鴨豬等動物讓小朋友吃 ……。當孩子們小心翼翼的把一隻小飛蟲抓到陽臺（放生）；當她們很禮貌親切的與鄰居打招呼、說謝謝；不小心用太多洗髮精，她們會說：「河流裡的魚魚，對不起，讓你們喝太多泡泡了。」我知道，她們真的知道，也做到感恩、敬物與惜福了！

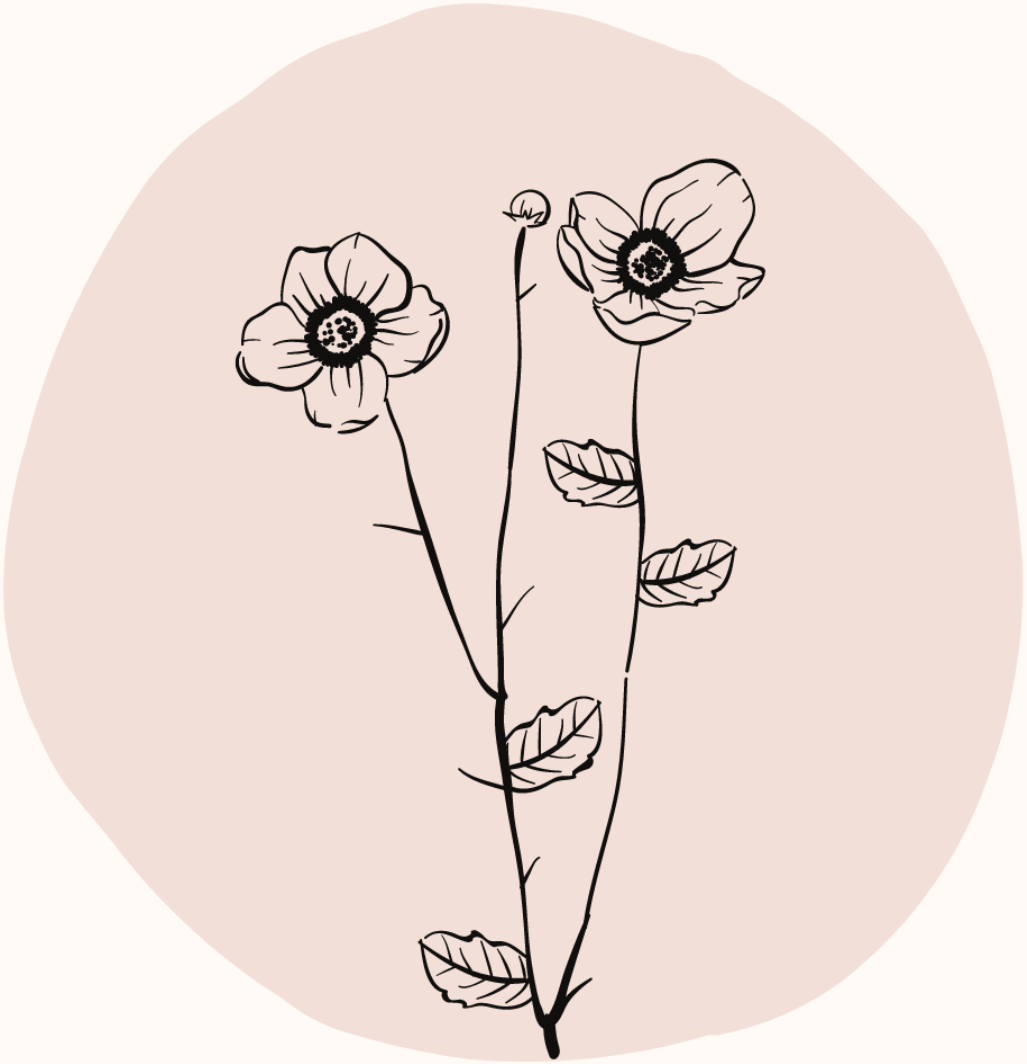
本文正式出版刊載於如下出處來源並經周大觀文教基金會授權轉載，如有引用請註明:

張淑美（2022）。**生命教育從小在家學－教幼兒感恩與惜福。收錄於紀潔芳主編：播種好苗-幼兒及小學生生命教育**（頁 191-194）。新北市：周大觀基金會。

【自我介紹】

張淑美現任高師大學教育系與生命教育碩士專班教授，自 1988 年尋找碩士論文主題開始踏入生死學與生死教育的研究領域，並積極參與生命教育的學術研究與實務推動。包括：協助高師大教育系於 92 學年度設立「生命教育在職碩士專班」、規劃高雄師大高中生命教育科師資學分一覽表、參與 95 學年度普通高中生命教育課程暫時綱要-生死關懷科的撰寫、普通高中 99 學年度生命教育課綱之審查工作、擔任教育部第四、五、六屆「推動生命教育推動委員會委員」以及改組後之「生命教育推動諮詢小組」二、三、四屆委員及其他生命教育推動業務委

員會委員、高雄市政府教育局「友善校園輔導小組」—生命教育諮詢委員、主持教育部委託之「民 99-102 年生命教育中程計畫芻議」與「生命教育推動方案」(民 103-106 年度生命教育中程計畫)研擬、主持「教育部推動生命教育之動、靜態成果彙整」計畫以及參與十二年國民基本教育綜合活動領域普通高中生命教育課綱研擬、主編教育部規劃的《高中生命教育教材教法》(五南出版社)等相關工作…等等。三十多年來，深感自己的生命因而成長與充滿意義，學問的生命能夠和生命的學問結合，真是無比的幸運與幸福。積極努力參與產官學界生命教育推動，出版生命教育專書與發表生命教育相關論述百餘篇，曾獲教育部 94 年度友善校園有功人員、103 年推動生命教育績優人員與 107 年推動生命教育特殊貢獻人員、以及國際意義個人學會(International Network of Personal Meaning) 2016 年終身貢獻獎等獎勵。



生命照相館

健康心理學 創意減壓

殯葬課戶外教學-福祿壽生命園區

國立高雄師範大學教育學系
生命教育研究學會
期待彼此相逢在此美好的生命園地
NKNU LIFE

有壓力，更有勁!

20220329-陳英豪廳長蒞臨指導

教育的傳承~生命的見證

陳英豪廳長蒞臨指導

有壓力更有勁—談壓力與情緒管理

2022 03 29

課程教學與生命教育問
主 題：量化研究與論文寫作
輕鬆
人：涂金堂教授(本
間：111/5/3 (週二
點：教育大樓三樓

師長們的
祕笈傳授

課程教學與生命教育問題研究

國立高雄師範大學教育學系
NKNU LIFE
生命教育研究學會
期待彼此相逢在此美好的生命國地

學與生命教育問題研究
析過去、準備未來一
文獻之整理與撰寫
文英教授
111/4/12 (週二) 18:30-20:00
綜合大樓宏遠廳

109-110 級
生命教育研究學會交接

會長
109級容婕
110級菁甫

副會長
109級采芳
110級綉鈴

活動組
109級巧溱、雅玲
110級君琳、靜蓉

出版組
109級翊惠、純慈
110級靜怡、奕嘉

總務組
109級櫻芳、貴涵
110級俐娜、千惠

學術組
109級逸庭、欣怡
110級雅惠、敏中

國立高雄師範大學教育學系
NKNU LIFE
生命教育研究學會

111級 新生 面試

加油！

國立高雄師範大學教育學系
NKNU LIFE
王錦成
考場順利

送舊

迎新

2021
教育覺醒時代研討會

2021/12/04

20211106 台灣正向老化研討會

本期專題 手心向下的豐收

前進所羅門群島我見我聞心情隨行筆記

文/高雄師範大學教育系生命教育碩士班梁綉鈴

台灣在1983－2019年有官方外交關係，工作業務需要及國際醫療上的合作關係,讓我有機會來到這個美麗新世界，距離台灣五千多公里的索羅門群島，簡單介紹：索羅門群島為南太平洋地區第三大島國，位於澳洲昆士蘭州東北方約1,800公里，北與巴布亞紐幾內亞為鄰，南瀕萬那杜。出任務時坐上飛機的那一刻充滿了不確定性令人害怕及焦慮，莫名其妙的擔心湧上心頭，怕發生「不該發生的事」憂慮生命從高空中墜下，既然如此無常，心想應該享受或去珍惜當下的美好，沉溺在過去的寄託都是空幻與浪費，轉搭了3班飛機落地後的我，踏上土地後的廣闊浩瀚以及橫越海域的經驗，都曾在身上激發出深層的靈性體驗而這種經驗是難以形容，隨著時代及科技的進步，台灣的醫療算是走在時代的尖端，一下飛機後參觀了當地首都的中央醫院後就能體會到時空背景的不同下，相較下看到的醫療環境的確是有很大的進步空間，醫療團出任務的那幾天有機會遇到了當地的護理人員，觀察幾天下來稍了解當地的生活後，我用著不流利的英文及比手畫腳後，悟出索國人民對醫療及生命的想法，表示因生病沒有錢上醫院的人們只能在家等死，所以樂天派的個性秉持著今朝有酒今朝醉，我想活在當下的意義對它們來說是最大的享受，也因地理環境的關係，每天看到一大片海洋心情總是遼闊的，能活一天就是一天，如果生命是從出生到死亡是一段不可逆的過程，當生命的開始不也就是一步步地往生命的終點發展，如同生死學先驅庫伯勒．羅斯是一名精神科醫生，也是國際知名的生死學大師(Elisabeth Kubler-Ross)常說「生命是一所學校，人都是來到這生命的學校學習功課」，我經常在想為何有些人離開人世後不勝唏噓，總是讓人懷念，每個人都有獨特的個性任務，如同喝完後一杯又濃又香的咖啡，生命值得我們慢慢學習及品味，不管是歡樂或是痛苦，都是生命的功課，善用今生希望能無怨無悔笑著離開塵世，讓人懷念與感謝，了解生命的意義創造生命的價值，人生課題中會有很多的意外及插曲，此趟任務除了協助索羅門國際醫療的衛生教育，而我意外獲得的是這一趟遠行的意義~活在當下。

在緬甸當志工，找回最純真的心--開啟教職的熱情與感動

文/高雄師範大學教育系生命教育碩士班鄭庭昀

緣起

很多人問我，為什麼想當國際志工呀？大學生的寒暑假不就是拿來大玩特玩的嗎？我的答案或許跟很多大學生不一樣，因為當志工付出服務，回饋的感動是無價的經歷與回憶！透過實際參與服務，將夢想化為行動，就像是能為自己喜歡的事情努力、做決定，才是人生中最快樂的事。就像上一屆志工老師分享：「人生沒有所有權，只有使用權。雖不知道生命的長度，但可控制生命的寬度。」一聽到就給了我諸多勇氣，而在完成這趟國際志工後，未來的我，更加明白如何對自己的人生負責，也更有力量去做一些原本畏懼的事。我知道我必須更加謙虛的學習，只有學習不中斷，勇於挑戰自己，才會更加進步，也才有力量去幫助別人。

教師研習營--生命影響著生命

抵達緬甸後，我們進入工作準備期五天，見到大家不分年紀、年資，盡一份心力，從大掃除、環境佈置和課程確認，一切就緒。而，我就是喜歡這種不分彼此，單純為一個「善的目標」共同努力的感覺！再來就是九天的營隊活動期，看著各個教師夥伴雖身經百戰，但仍戰戰兢兢，不斷為自己和夥伴打氣，因為我們都是帶著「愛」來到緬甸這片土地，也始終相信「有愛無礙」，活動必能愉快開始。果真，一天天都有不同的挑戰和感觸，每天晚上的會議，都會將小隊日誌充分討論，將不足或缺失加以改進。看著華校教師一天天的進步，大家心中的石頭，也一天天放下。果然，我們能用心去做，便能創造高度的價值，看見愛，看見溫暖看見希望，看見意

想不到的成果。

其實藉由教師研習營，在服務過程中，我自己才是最大的受惠者。在還未參與這次活動前，我時常自信心不足，會扭捏、不大方，從一開始上台演練時，說話沒有條理…。經過一遍又一遍的練習、將每一句話都寫下來、找其他夥伴訓練口條，還因為怕記忘記動作，連躺在床上都一直機械化的練習…。經過這次緬甸志工行的洗禮，從一開始的慌亂演示，到研習最後可以處變不驚的站在台上。看見自己的成長，也因為志工老師們的肯定，讓我自信心增加許多，也改掉原本的壞毛病，溝通和口語表達也較以往沉穩、流暢，讓我更加相信付出多少，收穫就有多少！

而生命會互相感應，我們生命中所做的一切都會記錄在別的生命裡，傳遞再傳遞著。原本在台灣的我對小孩很沒耐心，也很質疑自己是否適合當一位稱職的教師。但在緬甸的二十幾天裡，我發現原來喜歡陪伴著他們一起學習，對於自己未來是否適合當老師有更多正向的想法！在研習當中第一天的課程「當老師真好」，雖然是我們設計給當地教師的一個自我啟發課程。但對於當時還是一個大學生的我來說，無非是給了我一堂在大學上不到的寶貴經驗。我看到學員們寫出的教師特質和志工夥伴們的分享，我才知道原本的想法實在太狹隘，其中對我影響最大的一句話是夥伴老師分享她為什麼想當老師的原因「喜歡看到學生臉上的笑容」，就這麼簡單的一句話，卻深深影響了我，也發現熱情的延續就是那麼簡單而已！

緬甸老人社區服務-有愛無礙同樂會

營期間我們都居住在緬甸眉苗的天然宮裡，看見不同於台灣喧嘩的清境早晨、享受安詳、寧靜的舒適夜晚。就只是簡單的生活步調，我無法形容對這種生活的渴望和滿足，但因為這短短的十幾天，讓我看見生命的美好，也改變了我許多想法、更是洗淨了一個人的心！

教師研習營結束後，我們還在天然宮裡舉辦了老人社區服務活動，也藉由這活動接觸到天然宮裡養老院的生活樣態、和了解老人家們的生活情況。其中，看到了老人家們純真的笑顏、堅忍但又脆弱的眼淚…，感受到了在台灣尚未體驗到的溫暖和感動，也讓我打開原本封閉的心，回歸純真去看待一切的人、事、物。也懂得如

何去惜福、知足和感恩！或許也因為這份感動，讓我在面對人群時，不像以往常將面具戴在臉上，總把自己的心情掩藏起來，而是變得更真誠，可以簡單的笑、有一顆開懷、包容的心，回歸到最真實的自己！

因為愛，縮短了世界的距離；因為愛，讓視野變廣闊

真的很慶幸能參與這樣的國際志工行動，更有幸能和各樣的專業教師合作、學習，讓我還在猶豫是否能勝任教師一職時，給了我一劑強心針。想起後續回到台灣接受的各式師資培育過程，心中倍覺感恩。擁有一人之力難以成就愛的志業，幸而 21 位志工夥伴相互珍惜與扶持，讓我在付出微薄力量的同時，擁有了更多的喜悅。最重要的是記住在緬甸的悸動、簡單的快樂，和一顆單純的心。希望不管是在校園還是家庭中，都可以用那份簡單、謙虛和感動的心對待每一個人，用最真誠的心面對大家，可以對家人、好友說出心裡最真摯的話！最後，期許自己一個平凡的生命，也能夠小小影響這個世界！感激能擁有如此殊勝的志工服務體驗，更讓我有機會歌頌人間的有情與有愛，更探索了生命中不凡的意義！

本期專題 生命交織的花火

我們都長大了—

致 我們單純的小美好

圖、文/高雄師範大學教育系生命

教育碩士班李紫綾

溫柔其實很不容易，
那要走過很多的傷心。
—張西《把你的名字曬一曬》

澎湖，被譽為臺灣海峽最閃耀的明珠，終於是我最後一個踏上的離島，這次和大學教甄讀書會的夥伴同行。

澎湖之旅是五週年紀念，大四那年為了備考教甄組成的讀書會，今年已滿五年且邁向第六年。五年前的今日大家正準備應考教檢，難以想像五年後的現在，我們都在自己的軌道上成就別人也成全自己。

在龍門陣地軍事地下坑道時，有一段路會熄燈讓大家體驗摸黑前行的感受，像極了人生總需要再多一點點的謹慎與果敢，接著會深刻感受到，原來適應黑暗後，偶爾的微光會陪伴自己找到方向。

導覽員提及澎湖是重要的軍事要塞，多個政權取得澎湖後便輕易佔領臺灣。細細回想，我想澎湖之於臺灣，就宛如讀書會之於教師生涯，這群夥伴，使這段不容易的旅程，打從一開始就讓我不是一個人。

無論是觀光景點或街邊的古厝老宅，澎湖隨處可見的是珊瑚礁骨骸的咾咕石，即使不如海底珊瑚般更絢麗奪目，這些歷史留下的痕跡，依舊美麗動人，好比我們一起生活過的痕跡，依然很美。

關於自我成長的轉捩點，大學生活與初入職場是我們共同的答案，大學階段在與人際互動中的自我拉扯，按捺過不安、承擔過焦慮，更臣服過許多的不確定和自我懷疑，每個深夜話題的結論都是「我們長大了」，所謂長大，是讓習得無助的軟弱學習堅強，是讓根深蒂固的堅強學會軟弱，而且告訴自己，還沒那麼快學會也沒關係。

這一群相知相惜的人，具備了能

力和善意在熟識的基礎下探索彼此最內在的核心議題，比心理師更精準的節奏，也比自我剖析更有安全感的溫柔，是因為我們從最美好的年紀，在這個因彼此而美麗的世界裡，一起並肩走過自己崎嶇的傷心。

還沒分別就開始想念，想念我們的並肩前行與了然於心，也想念和你們在一起的自己。旅程中非預期的行程，在萬分疲憊時，自在而安適的咖啡廳，窗外日光的色調變化讓風景有不同的美麗，我想要合照紀念，難得在生活表達需求，而這樣的任性被你們包容，像極了這漫長歲月裡的無法言喻。

我們都長大了，每個人都和當年一樣，也都和當年不一樣，很喜歡每一次相見心滿意足的歲月靜好，我也長大了，想更誠實地說，我想我喜歡的是一起歲月靜好的我們。

用生命感動生命

文/高雄師範大學教育系生命教育碩士班朱君琳

Q：為什麼報考高雄師範大學教育系生命教育在職碩士班？

1. 家人支持我的所有決定
2. 想將愛傳承並延續下去
3. 成為教育志工的一份子

我的家庭

我母親被迫出嫁，因我的父母不僅年齡相差四十歲且信仰與生活作息都不相同，文化背景也迥異(佛教與天主教；外省與原住民)，我生在這重男輕女的家庭中，弟弟是備受寵愛的，在我兒時的記憶裡多是負面的境遇，若不是一路上遇到溫暖人心的好老師們，將很難度過這段年輕歲月的日子，所以從小我便立誓要當老師或護士來照顧需要被呵護的學生或親友。

國中起便打工幫分擔家計，從此半工半讀身兼數職完成人生的各個目標，如今子女也已成年，先生也支持我的所有決定，因此我能全心全意地教育、陪伴學生(使自己也成為學生心中的好老師)。

人格特質與人生經驗

我的座右銘是：「凡事的發生，皆有助於我」。所以無論遇到多麼困難的事，我都會以正念去思考並面對它。因教育學童的志業是自己所選，所以更是盡心盡力地學習如何能更好地陪伴學生成長。

教會學生「帶得走」並能「走得遠」的能力，像我有許多的學習，除了能舉一反三之外，還能跨領域的結合，使自己不僅斜槓助己還能因此助人。護理師、保險業務主任、社工、課後照顧服務人員、才藝老師、代理代課教師，這些經驗將運用在我的教學生涯裡(即便退休了還是會當志工陪伴學生)。

轉職的心路歷程

從一開始我只是學校的家長志工，到後來因為接觸較多的弱勢生，我想給這些孩童更多的幫助，便轉職去當課後班老師，之後因想學到更多的教育專業，便同時兼顧不同身分(家長、老師、學生)以完成大學學歷(社工相關科系)，之後更是為了在職碩士班的時間規劃，便決定離開課後班這個熟悉的舒適圈，去考國小第三次甄選的代理代課機會，然後就有了這兩年(109/110 學年度)的代課經驗。

當志工的緣分是從我家的兩個寶貝開始的，因他倆是屏山國小培養長

大的好孩子（美術班、原民合唱團、原民舞蹈團），而我也曾在屏山當志工多年(圖書室副組長、晨光故事讀經媽媽、原民合唱團、原民舞蹈團的志工)，之後因為轉職(原是某間國小課後照顧班的老師，也是其晨光學扶志工組長與志工副團長)考上代理代課教師(前後的兩間學校，每周有 23、24 堂課)後，就沒足夠的時間再到屏山服務，而我想要照顧陪伴學童的心意仍然濃烈，所以在考進第三次招考的學校裡，除了每日滿滿的代課時間外，我還是繼續在考進的學校裡，當一位雖忙碌卻十分快樂的志工(晨光學習扶助的志工)。

我的勵志人生，不僅能與孩子們產生連結與共感，而且因為我想讓弱勢的孩子們能被看見，也想引導具天賦的孩子們能珍視自己可貴的能力，好讓孩子們願意自發、互動、共好。我將傳遞愛並教導孩子們我所有習得的專業知識與技能，因著我的成長故事來鼓勵每個孩子，都能找到自己的亮點！

我的教學之路

在這兩年(109/110 學年度)的代課時間裡，因為擔任的是科任老師，所以能接觸到不同的學生及不同的教學領域(九/十個班級)，並透過觀課以檢視自己的教學並作調整，好幫助每個孩子提升不同的能力並成為更好的自己且能被人看見。

即使我有不同領域的專業與技能，但畢竟隔行如隔山，所以我付出更多的心力與時間，用心去做到成為學生心中的好老師，使我的學生們如同我小時遇到的好老師們一樣地幸福。

我會主動詢問班導是否需要協助，也會主動請教資深老師，更會積極地參加全國教師的研習，為了精進教學，我參與了不同科目的共備群組與讀書會(夢 N 實踐家、國教輔導團、實踐藝術、……)，為了學生而學的學習，更是花了不少的時間與金錢，為了理解並有效地幫助特殊生，我將護理結合心理教育，成為了高雄市注意力缺陷過動症協會、學障教育協進會、特殊藝術教育的終身會員。

我想是因為自己的積極向上向善，因此，我的人生歷程轉向無限可能的道路，而這樣的「因緣」不僅讓我的良善心感動了四周，也在冥冥之中獲得許多貴人的相助，而我的孩子也遇到像我這樣用心教育學生的好老師，會與家長一起陪在孩子身旁悉心地指導學童，我想這就是「善的循環」吧！

未來自我期許

君琳在「高師大生命教育在職碩士專班」的畢業論文：一位非專業領域國小代課教師自我增能之生命敘說

研究完成前，想要考到高師大國小教育學程，接著依序完成教甄，直至成為正式的老師。

我想給予我的學生們更好地教學內容、更好的互動模式、……，所以我想盡辦法去補足自己欠缺的，並以自身的經歷去鼓勵、去幫助需要我的學生們。

相信自己在求學路上，不僅是學生們的楷模，更是其他像我這樣非專業領域而將教學做到無愧於心的好老師的榜樣，如明燈般為其他的代課老師指出明確的方向。

但願日後對我說這句：「那是妳，才做得到！」的老師能少一點，改說出：「我也能像妳一樣做到！」的老師能再更多一點，那將是學生們的福氣、學校行政的助力呢！

五年藍圖目標(109 年從課後班老師轉職考代課老師時，便訂下此計畫)

第 1 年：自然專業領域（109 學年度：自然、藝文的代理代課）

第 2 年：綜合各師資源（109/110 學年度_五個科目的代課）

第 3 年：統合課引導人（結合各領域專業教師）

第 4 年：全台灣走透透（經驗分享與精神傳承）

第 5 年：藝術教育志工（非山非市的志工服務）

課後班的小故事分享

君琳在 103 年 8 月課後照顧服務職訓結束領證後，先在委辦單位待了一學年，然後考進了國小自辦的課後照顧班，當我接手時只剩七位學生，因前一位的課後班老師以巧言帶走她所喜愛的學生，而當時負責課後班的主任因擔心我的收入不夠(為此事，主任還哭了呢！)，便跟低中年級的課後班老師，商請後挪了兩位學生來我的中高年級課後班(在我離開這間小校的課後班時，我的班已近滿班狀態)，來的其中一位學生(我暱稱他是我的"經典寶寶")領有兒童障礙證明手冊(情緒障礙+智能障礙+注意力不足過動症_衝動型)。

帶過他的低年級班導(校方與家長都很信任這位班導)看我認真地整理著(全家出動整理了好幾天)準備要待的課後教室(這教室真的是髒亂的可怕到難以想像，居然是課後學生曾待過的學習環境)，便在親近我後聊說：(這位班導是我考進自辦時的考官之一)之前的課後班老師在這孩子有狀況時，就會叫這孩子離開課後班去找我這位教過他的低年級班導，……後來幾乎在課後班的時間裡，這孩子與需要特別照顧的課後班學生都會因為沒在課後班完成作業，而全部都變成是我在幫忙指導這些學生了，相信接下來由您接手後，這些需要被指導的

學生們，都能在課後班被好好地照顧到。

我主動做了些事……，成為晨光補救教學(現稱學習扶助)志工(最後是有證無薪的那種)。一開始經過校方的同意，在晨光時間裡為幾位需特別指導的學生(不限課後班的學生)做補救教學，而我陪伴的經典寶寶，他從小三開始便由我陪著(晨光與課後班)直到小五，後來因為學習狀況持續地提升，反而因此領不到證明(他很難過不能再來課後班，而我對於他因為進步而離開課後班是欣慰且開心的)，無法再用補助生的身分繼續免費來讀課後班(他會在放學時跑來我窗邊說：老師拜拜)，之後因為經典寶寶的單親媽的緣故(媽媽覺得孩子進步了、長大了，可以讀就近的學校步行上學、放學，不用特地載他來我們這間小校，而同母異父的妹妹與弟弟才好載得來不用再跑兩趟)，沒過多久便轉校了。

我主動做了其它的事……，課後班的"家庭訪問"，沒錯！是"家庭訪問"(經典寶寶跟我抱怨說:我家非常地亂喔！妹妹她們都不會幫忙，媽媽只會叫我做事，還要我照顧弟弟、妹妹他們，但是他們都不乖，所以我很討厭他們……。)。我沒選在開學初期時這麼做，而是在我的課後班穩定了之後，覺得還有需要調整的地方(結果證明的確是有效的，只是故事太多了，就不在這兒多寫了)，想說光用課後班聯絡簿與電話跟家長聊都還是不足以關懷、了解、幫助到學生們(其實主要是想讓家長們真切地知道孩子的學習不是只在學校，"家長"的付出與關愛才是教育愛最重要的一環)，所以班裡幾乎每個孩子我都成功地完成了"家"訪，而經典寶寶的家，也從垃圾場的樣貌整理出了可以走路的環境。

因跟經典寶寶與課後班的孩子們有太多的故事可以分享，所以再小聊一下……，不愛午睡的他，因我知道午休對學生而言是重要且是生理需要，所以會講睡前故事哄學生入睡，也會播放輕鬆地睡眠音樂，並在經過經典寶寶的同意後輕輕地拍背哄其入睡，還會在耳邊小聲地說些關心孩子的話語，結果，經典寶寶與不習慣午休的孩子們，沒一會兒功夫就全都睡著了－真乖！

以前沒有玩伴的經典寶寶，是因為他難守遊戲規則(所以講遊戲規則時，我只講重點)，或沒耐性聽完、聽清楚遊戲規則(我會簡化遊戲的規則)，或玩的過程太暴力(我會示範力道並讓其體驗)，還有其它的種種因素，以致於沒人想跟他玩，在經過我耐心地陪伴與指導後(用護理專業知識、參加相關知識的研習和相關協會的專業分享，來教導孩子們可以如何與特殊生相處)，同學知道了可以如何與他溝通，學生彼此間越來越願意互相幫助，使

我們課後班的氛圍成為了共好的學習環境。

後來，我的課後班來了更多的學生，其中有位剛進班的學生的家長跟我說：「我女兒在外面的補習班讀一個月要付一萬多塊，而且每天都很晚才接回家，結果讀妳課後班的我女兒的那些同學們，原本考試不怎麼樣的(比我女兒差的、家裡沒大人在管的、……)，怎麼後來都考得比我女兒好？而且還都有拿"進步獎"！重點是課後班的學費一個月也才一千多塊而已，還每個都贏過我家女兒！我現在就把她送來妳這兒(有問過學校課後班還有空位可以進來，所以剛把補習班的主任、老師念了一頓才載女兒過來讀的)，看妳到底有多會教？」。

在聽完這位父親的敘述(語調與口吻)後，可想而知他女兒的狀況……。果然，這位家長的寶貝女兒，在第一次交作業給我的時候，她隨意地將作業丟在我的桌面上，我隨即用雙手輕輕地拿起來她的作業簿後，就請她也要雙手接過她自己的作業簿，然後示意讓她學著我的動作重新交給我，這時她兩眼斜瞪著我，而此時她班上要好的同學(正好是我課後班的學生)發現這女生有不適當的舉止時，立刻提醒她說：「妳要雙手拿作業，然後再輕輕地放下啦！(還示範了一遍讓她跟著做)」。瞬間，她翻白眼的臉消失了，因課後班裡她的同學們也在這時"溫柔地提醒"她(我教過課後班的孩子們溫柔說話是善意的表現)，對呀！妳要雙手拿作業唷！

想想，因為我的溫柔與堅持，孩子們也都能學到了尊重自己與尊重他人，再經過一段時間之後，她的父親又再特意地來到我的課後班(原本都在校門外接走)，觀察他女兒在課後班的學習狀況(因為女兒在家有了些變化，所以想來學校的課後班看看到底是發生了甚麼事？)，因他發現自己的女兒變了，女兒的行為舉止變得有禮且溫和了，而且段考的成績斐然，後來這位父親跟我說話的方式也跟著改變了，因我注意到這位父親會跟著他的女兒對我說:老師，"您"……。

我一開始也不是讀教育的，所以在踏上代課老師這條路之後，更覺得教育不只是以身作則而已，還得從根本的「學」、「問」開始，「學問之道」，不該只是狹義的「研讀知識」，而應泛指「為人處世」的智慧，生活中的因緣都運用此道理，因此，找回初心便是刻不容緩的！

孟子說：「仁，人心也；義，人路也。捨其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，而不知求。學問之道無他，求其放心而已矣。」，所以說研究學問不難，只要能追回走失的良心就可以

了，若心放逸了卻經常不自覺，只看重身外之物而遺忘本心，不就本末倒置了？

只要有心開始，一切都不難了！所以我減少給自己找理由藉口的機會，總是想辦法面對困境、克服困難，所以我「邊學、邊問」，遇難題就想辦法，找到對的人請教問題；找合適的對象旁觀自身問題，以克服教學上的困境。

我想，只要有心，教育真的可以不難。您說：是嗎？我想：是的！

動物教會我的事

圖、文/高雄師範大學教育系生命教育碩士班蔡淳伊

小時候的我,被一隻貴賓犬咬過，屏東鄉下外公家有一隻永遠被關在大籠子裡，吃著餿水的白底黑點狗，非常的兇，因為他是外公養來照看檳榔田的狗，我一直都不敢靠近那個籠子五公尺的距離。去夜市，特別喜歡撈金魚，爸爸甚至有次帶著我們姊妹倆去了當年還沒被大火燒掉的大同百貨公司頂樓，撈到我們兩姐妹累了不想撈了，回家養沒一個月就幾乎全死光了。大學時，曾經被同學拜託寄養一隻品種幼犬一週，那一週對我而研簡直災難，拖鞋壞了，擦不完的屎尿，當時的我以為自己這輩子不會再養動物。然而人生很長，長到會發生甚麼計畫趕不上變化的事情都不知道。

因為父母強迫而未能選擇自己理想中的大學，有一種被決定未來人生的憤慨跟埋怨，我並沒有讓自己過得很好，情緒起伏很大，性格也陰晴不定，總覺得這不是我想過的人生；因為沒能選擇，所以在這段路途中，遇到挫折或低潮,總是直接的怪罪父母，覺得是他們毀了我的人生，當時出社會後的每個晚上，我總是在學校宿舍中哭泣到睡著，隔天把自己切換成上班模式，盡力的教完書，回到宿舍又變成那個低落的自己，當時的男友也是現在的先生，家中有一隻哥哥養的貓咪莎莎，應該算是我人生中第一隻遇到的貓咪吧！年幼時對貓咪的印象其實也不好，可能愛看鬼故事或者玫瑰之夜看得太多（當年極紅的靈異經驗分享的綜藝節目），總覺得貓是很陰的動物，遇到那隻莎莎，跟年幼對貓的印象整個翻轉，男友看到每次我都跟莎莎玩得不亦樂乎，於是提議買一隻貓在宿舍陪伴我。

當時的我其實只是純粹不想花錢，對於領養代替購買這些動保口號一概不知，因為在從小到大的求學過程，從來沒有在教科書上，或者哪個老師的口中聽到有關動物的討論。男友後來不知怎麼得知可以用領養的方式養一隻貓，於是積極的在貓咪論壇上幫我找可以領養的貓，也或許帶著點男友自己的私心，他有他自己的喜好，這是我和我的蔡寶寶相遇的過程。一開始我就如同個新手媽媽,非常緊張，太過於關注他，也導致讓他過度有壓力。他是一隻被不當飼養的貓，其實也等同於有點被虐待，當時的中途回憶起接手他的過程，身上的皮膚幾乎沒有一處完好，花了很久的時間照顧才恢復到我們在網站上看到毛色那樣漂亮的他。有了他的陪伴之後，晚上在宿舍的時間彷彿不一樣了，一開始

我仍然有哭泣的情況,但他很有靈性，有時候靜靜的趴坐在一旁，有時候舒服的睡到翻肚子，看到他翻肚子的我就也不哭了，甚至有一次突然坐在我面前舔我的臉，往後的日子我的情緒慢慢平穩下來，但也開始出現了不同的際遇和體悟。而這些際遇，也是我現在為什麼想要推動動保教育的原因。

年幼時期或許是因為不喜歡動物，其實對於住家附近的流浪動物並不清楚,很詭異的是自從養了蔡寶寶之後，”貓雷達”似乎就啟動了，我開始在住家附近不斷的發現流浪貓，但自覺自己並沒有能力可以養那麼多的貓，有些貓也並不適合收編成家貓，後來慢慢的開始變成替流浪貓做結紮以及送養的義工中途，在學校的教學，也發現關於當學生發現了流浪動物時，常常會出現不對的處理方式，礙於小學生並沒有能力，家長也通常是嫌棄或反對的態度居多，導致我從學生跟認養人那邊收到的”半手愛心”遠比我自己碰到的流浪貓狗還多；也在這個過程發現許多人的處理方式，就是往收容所送去,或甚至要求捕狗大隊、消防局等等來抓走，但其實很多人不知道的是，母貓母狗就跟人類女性一樣，生產完需要哺乳，不然會產生乳腺炎，甚至多的是乳腺炎爆開後致死的情況，而乳貓乳犬在經過人類的碰觸沾染上人類氣味後，也經常發生被母貓母犬遺棄甚至吃掉的情況，但這些常識，從來不會出現在課本上，我也是當了義工遇到非常多類似的救援案件，但教育現場有這種中途貓狗經驗的老師為數真的不多，甚至也有非常厭惡動物的教育工作者，我們無法去改變已經成年的人的思維，但對動物友善這件事情，如果一個教育工作者的態度是厭惡排斥的，試問他們的態度難道不會影響到被他教育的學生嗎？上面說的當學生遇到流浪動物的情況還算友善的,當老師十多年以來，更不乏的是看到學生對動物的不友善，已經因為車禍受傷的流浪貓躲在校園的一角，一年級的學生還在對其拳打腳踢，貓也驚恐到躲到水溝，也造成我救援上的困難，而這隻貓最後還是往生了，但學生未認為他們的所作所為是造成貓咪延遲就醫而死亡的主因，沒有愧疚感，沒有同理心，更讓我心寒的是，我對學生的曉以大義還被家長認為是小題大作，對當時的我而言是一個挫折，也明白這件事情沒有從小就教育起，長大他們就是變成那樣的大人，在動保法裡第四條也有明訂”中央主管機關應遴聘專家、學者、相關機關及立案之民間動物保護團體代表，研擬動物保護政策、動物保護教育、動物福利指標、動物福利白皮書，並每季檢討政策成效”，在 2007

年中華民國環境教育學術研討會的論文集中，許志明、梁明煌(2007)曾指出動物保護教育為扎根教育須從小教起，要將動物保護概念融入教學課程中，即便沒接觸流浪動物，在低年級時，有非常多的生活觀察課，會到戶外去，觀察小昆蟲，觀察生態池，觀察樹上的小鳥松鼠等等，而學生遇到昆蟲時的對待方式也讓我非常訝異，害怕的學生自然是不會去碰觸，但更多的是對昆蟲使用殘忍的方式去對待。我自己個人對於犯罪心理很有興趣，很多連續殺人犯對於為什麼要殺人，非常多都是因為殺人的快感，在小的時候他們可能是用虐殺動物來獲得快感，當最後虐殺動物已經無法再滿足他們時，就轉而虐殺人，當然連續殺人犯的形成有時候不是單一因素造成，只是說在虐待動物這件事情事有重疊性的。

除了同伴動物，生活周遭會遇到的動物還有展演動物、經濟動物、實驗動物，再推向整個世界眼光，還有野生動物、海洋動物、瀕危動物等等。在 110 年參加由關懷生命協會所舉辦的第一屆動物教育種籽教師研習前，我對於動物保護教育的認知，只停留在貓、狗、兔子、老鼠等等的同伴動物，參加完之後，發現自己對於動保教育的概念太狹隘了，在嬰幼兒階段到國小階段，其實很多的家長喜歡帶孩子去接觸動物，但是管道通常都是動物園、海生館等展示動物的地方，但其實我們仔細想想，那真的是適合動物居住的地方嗎？其實說來說去不就是為了人類的私心呢？有些私人業者更是為了招攬客人，用不當訓練的方式訓練猴子雜耍，甚至像馬戲團那樣的表演，更是違反了動物的天性，也有利用騎乘動物來賺錢的商人，而這些如果沒有人告訴大家這些看似有趣的動物娛樂，從動物的角度去看其實我們是變相的在虐待動物，又有誰會去心疼這些不能講話不能反抗的動物們呢？而當我們帶著年幼的孩子去到這些場所，孩子是無條件的認為父母帶他們去的地方是無害的，而我們又沒有加以教育的話，孩子是不是也認為他們也是可以這樣對待動物的呢？我在研習完後，回去準備了一場有關動物不是娛樂的演講，當我展示出這些場所時，”我們有去過！”、”很好玩ㄟ！可以釣青蛙”每個學生一開始附和聲此起彼落，而在我一張張細照動物身上的傷痕與表情時，一邊講解著動物們受到了甚麼傷害，學生們漸漸開始沉默，演講的最後，我告訴學生，今天老師告訴你們這些，不是要讓你們從此再也不去這些場所，你們年紀還小，有時候是配合著親朋好友的旅程，並沒有選擇的權利，因此我更希望的是，當你們必須再去到這

些地方時，當親朋好友們想去做這些動物娛樂時,有聽過老師演講的你們，至少是可以不要參與，或者是可以站在動物那一邊去同理他們的，如果有一天你們可以看到展演動物的處境，那也就代表老師這場演講是有價值的。

在照顧孩子長大的過程中，很多孩子偏食或浪費食物也是經常所見，經濟動物也是動物，我不是個茹素之人，我覺得經由動保教育去讓學生知道，我們做不到完全不吃奶蛋魚肉，但是我們至少必須對這些提供食物給我們的經濟動物要心懷感恩，而且不要浪費才是對他們正確的態度。最後就是提到結合環境汙染的海洋廢棄物，教育學生對於我們日常生活所製造出許多不必要的塑膠垃圾對動物造成多大的影響，同時也將這個議題從學生身上去影響家長，建立減塑愛地球的概念。

最近和一個已經畢業九年的學生見面吃飯，當時那個班級的孩子各個都是衝動又防衛心很強的學生，在他們的世界，他們覺得自己是被放棄的一群壞學生，而且也完全表現出乖張暴戾的一面，當時帶到這個班對我來說也是一個很大的磨練跟考驗，當時學生早上打掃時看到一隻幼貓，因為知道老師很愛貓，平常也常聽我分享我家貓狗的事情，所以問我怎麼辦，很神奇的是這群凶神惡煞的孩子們，在我把貓咪帶回教室之後，臉上的暴戾之氣，柔和了許多，一起幫貓咪取了名字，當我把貓咪送養給好人家之後，也會時常關心貓咪的近況，我跟這群學生的距離也拉進了不少。畢業後，有個學生突然有天很晚的時間打來，焦急的說他養的貓受傷了奄奄一息，這麼多大人可以請求幫忙，但他當下覺得只有我能夠理解他，當時趕快交代他送去有夜間急診的獸醫院，大腹便便的我也趕緊到醫院去，一個學生哪有甚麼錢,幫他把醫療費付了，告訴他等他賺了錢再還我都沒關係，先醫治貓比較要緊。最後這隻貓雖然還是過世了，我也忘記這件事情，但這個學生始終記得我當時幫了他這件事情，當他說要還我錢，我說老師當時幫忙你，就沒有打算要你還錢，老師其實很高興你找我幫忙，代表老師是你信任的人。後來這個學生就請我吃飯送了禮物給我，那天他告訴我，所有的老師裡面，如果妳說妳是第二名，沒有人敢說他是第一名，我笑著說這形容也太誇張，但心裡是覺得欣慰的。這個學生從一開始見到第一面就罵我髒話開始，那天吃完飯，跟我鞠躬說老師慢走,這中間的化學變化，其實連我自己也不知道為什麼會有這種轉變，我就當作是貓咪帶給我們的禮物之一吧！

六月份時，接受了一個協會的電話訪問，我不敢說自己在動保教育上推動的有多成功，只是用自己的方式默默進行著，在那個採訪中，我好像第一次感覺到，原來教授說世界上沒有巧合的事情，所有的安排都是最好的安排，原來就是這種感覺啊！雖然我這麼不情願的接受父母的安排，但如果沒有這樣的低谷，我可能不會遇到我的貓,也不會開始留意動保議題，也不會發現，原來我還可以藉由動保教育找到我努力工作的意義，而在我這些不經意的教育之中，我的學生們也有同樣愛護動物的心，這些學生們的回饋和行動，也是我在教學工作遇到挫折時，最需要的成就感。在採訪中，我也跟採訪者說，想了想，我如果沒有當老師，我好像也沒有這個機會去推動動保教育，現在可以因為推動動保教育，而讓我的工作變成既是我想做的事情也帶著使命感，以前的付出，似乎也開始結成一種這十多年的生涯沒有白過，我也不需要再去怨懟後悔的果實。

國語日報 跟著鏡頭走 14

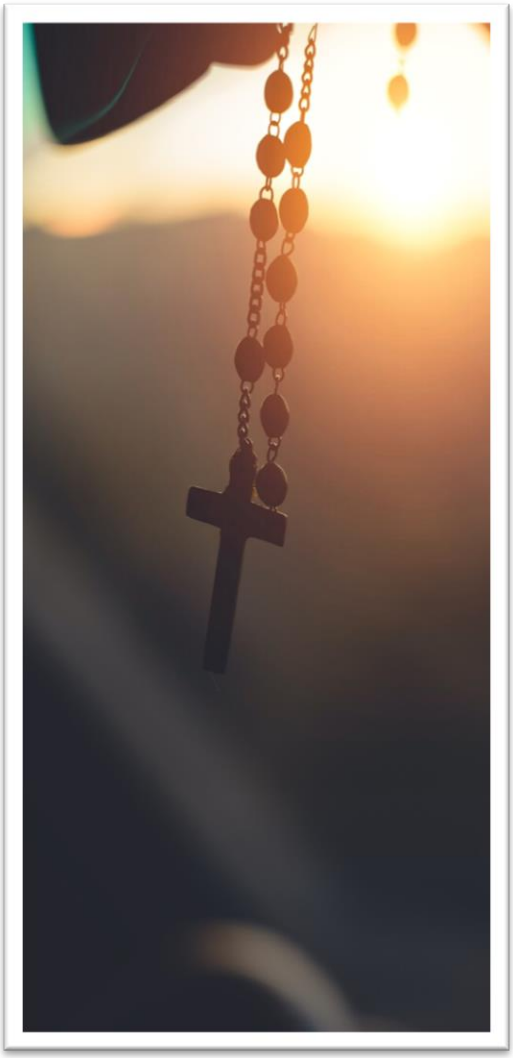
教師兼動物志工
啟發學生大愛

許自己一個無悔人生

文/高雄師範大學教育系生

命教育碩士班黃千惠

人生就像拼拼圖
有時候可以自得其樂
有時候需要通力合作
當放下最後一片時
我的人生是何模樣



生命無巧合

誠如淑美老師在《死亡學與死亡教育》書序中引述美國生死學先驅伊莉莎白・庫伯勒-羅斯(Elisabeth Kübler-Ross)所說的一句話-「生命中沒有巧合」,生命中許多的因緣際會並非突如其來的巧合，其實都可能與我們過去與未來的人生有密切關聯。(張淑美，2006)

我們成長的過程中,所遇見的人、事、物，經歷的大小事都有可能成為我們人生每一個階段的轉捩點和新契機；遇到的人、聽見的話、閱讀的書也可能為我們帶來不同的領悟和養分，成為我們站在人生十字路口上每一個抉擇的智慧和幫助。

1988 年，淑美老師為了尋找可以終身投入的學問生命，踏入生死學與生死教育的探討與推廣，掐指細數至今也有三十餘年了；在過去避諱談死的禁忌中投入研究著實不易,如今「生死學」已成為多所學校推廣並實際研究的顯學，若無這些有遠見的前輩、台灣生命教育的開拓者堅持當走的路，後輩子孫絕無此福分更深的了解「生死教育」(生命教育)的意義和價值。

生死一瞬間

從小在屏東鄉下長大,因為農忙，父母無暇照管我們這群活蹦亂跳的孩子，住家附近有一條小河，是我們課

餘常去戲耍的好所在,記得某天午后，我與同伴們一如往常地在溪邊遊玩，突如其來的碰撞，讓我不慎落水，不黯水性的我不斷地掙扎著，在髒污的溪水中睜眼所見的竟是彩色的小魚，不知經過多久，等到真正有意識時，除了看見父母慌張失措的臉孔，對於水中所見的情景至今仍是歷歷在目。

如果當時我的生命嘎然而止，除了留下哀傷痛絕的家人，我來到這個世界的意義和目的到底是什麼？至此以後，我開始思考，為什麼這個世界會有我這個人的存在？我既不聰慧也不顯眼、沒有專長也無特點，為什麼會有我這個人的存在？有一首兒童詩歌寫著-世界有你會更美好，沒有人能像你，神的眼中你是寶貝，在世上你就是唯一，喔！你是如此如此特別，在神的眼中，沒有人能取代你。這首歌詞，似乎為我解開了我的生存意義和價值。

數算神恩典

耶和華是我的牧者；我必不至缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。（聖經）相信這是每一位基督徒一生中最深的人生經歷和體驗。

回首來時路，1998 年考上屏東師範學院師資學分班、2021 年進入高師大生命教育班，每一個階段都是我人生的新起頭、新考驗，喜歡旅行的作家謝哲青在《早知道就待在家》一書中曾提及，在人生的旅途中，除了死，其他都只是擦傷；或許我沒有他精采豐富的旅遊歷史和驚心動魄的冒險經歷，我卻珍惜在我人生中所經歷的每一個過程、所結識的每一個重要他人，縱使在別人眼中是微不足道，我卻甘之如飴。

2018 年跟著教會的行動去了一趟斯里蘭卡服事那裏的兒童聚會，前一晚還與當地的聖徒有說有笑、暢談神在我們身上的恩典和祝福，怎料隔天就接到一位聖徒姊妹因急症來不及就醫病逝的消息，錯愕不解的思緒湧上心頭、家人的悲慟難過更可想而知，我抱著她的孩子不知如何安慰，前一天還述說著上大學後要努力學習英文、有機會要來拜訪台灣的孩子，頓時失去了母親，所有的經濟和家庭重擔落在靠著開卡車維生的父親身上，在這個經濟拮据的生活環境下，要培育孩子成長和學習是多麼艱困的難題，因著神的愛、各地聖徒的幫助，這個家

至今依舊在教會中享受神持續的慈愛和憐憫。

無悔的人生

長庚科技大學護理系周守民教授在《生死關懷與生命教育》書序中提到-世界上有四件事情是無法挽回的：扔出去的石頭、說出口的話、錯過的時機、逝去的時光。我更認為生活中的大小事更是需要我們細細品味、用心看待的，時間、生命是不可逆的，過去不必緬懷、未來不需測度，唯有「把握當下」才是最有智慧的生活態度；如果事先已經預知自己即將面臨死亡，是幸或不幸？《最後的演講》作者 Randy Pausch 教授選擇為自己的孩子留下令人動容的影像，代替他成為孩子的人生導師；我呢？我該如何為自己許一個無悔人生呢？敬畏神、尊重人、看重自己和他人的生命，坦然面對臨及自己的每一個人生階段和該學習的功課，讓自己的人生能活得有意義、讓生命了無憾。

李偉文醫師在《電影裡的生命教育》一書中提到－無論是幸福或不幸都值得珍惜，這就是人生的意義。我認為擁有主動積極的人生態度，就是人生最大的幸福。

從挫折中看見生命力

文/林俐娜

自從得知自己即將洗腎起，面對洗腎的壓力就一個個接踵而來，雖然這些迎面而來的挑戰很艱辛，但也迫使我做出必須做出改變的決心。就如同楊紹民醫師在一次演講時說的「從挫折中看見生命力」。我從洗腎這個挫折中，發現生命是短暫的需要好好的珍惜，也期許自己創造出屬於我的生命價值。

當任何一個人被告知難逃洗腎的命運時，都會經歷「悲傷五階段」否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受，而要走完悲傷五階段歷程的時間也因人而異。人必先自助而後人助，當我面對挫折時，我常常勉勵自己的話是「適時的釋放情緒，但釋放完後也要找出解決方案」;「即然這是無法改變的事實,那就找個自己能接受的理由，讓自己好過」,就因為這些信念讓我不斷的讓我調整自己的心態。當我發現自己無能為力時，我也能發出求救訊號，請求協助。因此，在探索的歷程中也得到許多貴人的幫忙，我才能逐漸走出陰霾。

值得慶幸的是我沒有被疾病打倒,反而這個病是驅使我成長的動力，我很滿意現在的我,能有這樣的成果，除了要感謝自己堅強的意志力，不畏艱難勇往直前的決心外，當然也要謝謝曾經幫助我的許許多多貴人，因為您們的幫忙我才能勇敢的繼續往前走。最後我想說的是:雖然洗腎是上天給我的必修功課，但也因為洗腎我才能體會生命的可貴，活出屬於我的多彩人生。

本期專題 浸潤學習的悸動

「有壓力，更有勁」點燃生命的熱忱

文/高雄師範大學教育系生命教育碩士班李紫綾

本校「生命教育及課程班」於3月29日邀請台灣生命教育之父-陳英豪教育廳長到校演講，分享《有壓力，更有勁！---談壓力與情緒管理》，讓在場師生感動萬分，廳長以86歲高齡的身分，熱情的講述，激發大家能熱忱地對待生命。

且慢，等待思緒跟上感覺的節奏

廳長引述王永慶分享的一段話：「一根火柴值不到一毛錢，一棟房子價值數百萬；但是一根火柴卻可以燒毀一棟房子。可見微不足道的潛在破壞力，一旦發作起來，其攻堅滅頂的力量，無物能禦。」每個情緒在日常生活皆扮演著火柴棒的角色，如何善用這個火柴，使之雪中送炭而非星火燎原，英豪廳長用慈祥的笑容提醒與會聽眾「且慢發作」。

情緒的蔓延速度比理性思考更為迅速，若希望我們行為決策的後設認知與期待相符，我們能做的是在刺激與反應之間尋求更多與內在的連結。放慢感覺的速度、爭取情緒延緩的時間，英豪廳長介紹了透過「數數」讓自己回歸沉穩的狀態，並示範有趣的「史楚普叫色實驗」讓我們的內在隨著認知沉澱下來，使我們的行為不受刺激而主宰，真正成為我們所嚮往的自己。

而在盛怒之下的口不擇言綿延成無盡的懊悔與遺憾，從生活中練習以「我…訊息」 替代「你…訊息」，嘗試真誠表達內在情緒而非批評指責的溝通用語，是為了守護更珍貴的日常關係。英豪廳長用充滿幽默與趣味的方式提醒大家，務必警惕「多餘的最後一句話」，許多時候對話接近尾聲即將圓滿結束，而為了逞一時口舌的最後一句話容易引起針鋒相對與不必要的爭端，斂起鋒芒、思考再三，回歸上述廳長所提醒的「且慢發作」，必要的發言在思慮過後隨時皆可再傳達，而衝動的情緒則須我們更從容的智慧來沉澱與醞釀。

時間管理，是人生優先順序的洗滌

壓力總與日常被壓縮的時間有著

密不可分的關係，因此，英豪廳長在講座中細談壓力管理的重要性。

善於時間管理且有著高效率的工作者，往往能在繁複的任務中設定階段性目標，並朝此目標全力以赴，且總能定期評估進度與執行概況，再進一步設定或調整下一階段的工作目標。或許在這個歷程中注重的不是「績效」，而是奔往心之所向的「意義感」與「價值觀」，享受並專注於每個當下，傾聽內在的期盼與嚮往，並成就自己的理想模樣，是時間管理之所以重要的靈性價值。

關於時間管理的調整策略，英豪廳長也透過「重要且緊急」、「重要不緊急」、「不重要但緊急」、「不重要且不緊急」四個象限的工作優先順序來討論日常要務，貼切引起在場觀眾的共鳴，並說明每個類別在面對任務時的應對進退與實用技巧，並提醒我們習慣從事「喜歡的、進展快的、容易的、熟悉的、緊急的、別人要求的」工作，但我們庸庸碌碌的日常卻不見得是真正重要的生活重心，一番箴言成了今日講座的醍醐灌頂，也讓我們再一次與內在真正企盼的生活圖像進行釐清與反思。

讓肢體展現比言語更溫柔的對話

諸多研究顯示，關係的連結與正向情緒有著密切的關係，英豪廳長在講座中也介紹非語言溝通在互動中扮演了高達93%的重要性，並且一一針對眼睛
、眉毛、嘴巴、社交距離、手臂、足部、腳尖角度與談話方向、表情以及腰部，來說明每個身體部位即使沒有語言，卻用著各自的方式在「說話」，而當我們對自己的身體有所覺知，在互動之中才得以更貼近自己、更貼近對方並更貼近我們所處的情境。如果我們的身體在對話過程中也能展現更多的溫柔，也許這正是心理學大師Carl Rogers所形容的真誠一致。

任何人在生活中都會有壓力，適度的壓力可以成為人們生活中的動力，但壓力如處理不當將造成情緒化的悲劇。因此，如何面對處理並減輕生活中的壓力，與壓力好好共處是每個人必修的課題。其處理方式，英豪廳長以「如何調適負面情緒」與「如何提昇正面情緒」做說明。在「調適負面情緒」有且慢發作、紓解壓力及做好時間管理；在「提升正面情緒」則有良好溝通、培養幽默感幽默感及讚美與拒絕。英豪廳長以影片及圖片的方式，讓大家從中得知其含意。英豪廳長最後結語用「熱忱」送給大家，希望大家面臨壓力時，要常想一、二，讓生活及工作充滿熱忱，就可以減低自我負面的情感。用生命來感動生命，真的是生命教育的精神典範。

校刊報導

「有壓力，更有勁」迎接生活挑戰專題演講與會人員合影

「有壓力，更有勁」
—— 迎接生活挑戰 ——

教育系／鄭沐慈、陳奕嘉

本校教育系於民國111年3月29日邀請前教育廳陳英豪廳長進行專題演講，以「有壓力，更有勁」為題，帶我們檢視生活中常見的壓力，壓力無可避免，放任它可能引起身心疾病，近年亦有許多壓力處理不得當而造成社會悲劇的新聞，而適度的壓力則能成為生活中的動力，藉由陳廳長的演講，帶領我們思考並練習如何調適負面情緒及提升正面情緒。對於壓力的調適，陳英豪廳長給予同學兩點建議：

一、學習調適負面情緒

壓力有可能來自我們詮釋事件的方式，所以要減少壓力，可以先改變自己過高的標準，調整對任何事情都應該在掌握中的不實際信念，盡量保持彈性，允許事情會有不同結果也尊重自己努力得來的任何成果，如此可避免讓我們陷入緊繃、容易自責的情緒之中。

而生活中累積過多的瑣事，也容易讓我們感到焦慮，因此我們可以將待辦事項劃分為四大類：第一類，重要而且緊急的事情，需要馬上處理；第二類重要而不緊急的事情我們可以好好規劃做長期的準備、第三類不重要但很緊急的事件，則可以選擇請人代為辦理或設定時間集中處理、最後不重要也不緊急的事情有空再辦即可。經由待辦事項的劃分，讓我們可以有條不紊的處理繁雜瑣事，避免手忙腳亂帶來的焦慮。

最後，建立良好的支持系統也是非常重要的，面對生活中的挫折及負面情緒，我們可以訴諸身旁的家人朋友，藉由述說的過程抒發情緒，獲得情感支持，所以下次壓力來臨時不妨找身邊的友人聊聊天吧。

二、練習提升正面情緒

從生活中提升正向情緒，可以從兩面向開始，其一，提升幽默感，幽默感是溝通的潤滑劑，利用迂迴、雙關語等方式可以緩衝情緒，帶動氣氛，且幽默感與個人自我之正

前教育廳陳英豪廳長蒞臨本校演講

向知覺及降低職業倦怠也有正相關。其二，練習讚美他人，讚美可以激勵士氣，當發現對方有可圈可點之處，把握時機給予具體明確的讚美，使用籠統的言詞很難讓人感受到真誠，不如從對方的內在特質著手，清楚表達欣賞更能貼近對方，以此建立良好的人際互動關係。

最後，陳英豪廳長也強調，別忘了對生活保持「熱忱」，如同西雅圖派克魚鋪的經營哲學，從工作中創造樂趣，使遠從千里而來的顧客不虛此行，用心在工作上，儘管工作本身無從選擇，但我們可以選擇面對工作的態度，同樣的我們也能決定以何種姿態面對壓力，「活著的每天都是特別的日子」，生活是用來體驗及享受的，而不是苦撐著自己努力捱過去的，期待大家都能找到與壓力和平共處的生活模式。（本文作者為夜間生命教育碩士班學生）

「有壓力，更有勁」迎接生活挑戰專題演講與會人員合影

談「黃雅文教授共有體驗與六頂思考帽閱讀法」之省思

圖、文/高雄師範大學教育系生命教育碩士班李紫綾

黃雅文教授以生命教育課程綱要三大面向及九大項目切入今日主題，並簡介人口金字塔變化與死因的綜整分析。講座中也說明「六頂思考帽」在創意思考與批判思考中的重要性，且黃教授分享諸多重要知識，如well-being五大元素、相互教學法的步驟、ACT接納行動論、Frankl生命意義的三種可能性、儒家的生命觀、五官心距離的概念以及共有體驗生命教育素養教與學模式，使與會同學透過更宏觀與更微觀的視角認識生命教育。

當期限來臨，餘生就不再浪漫

黃雅文教授在引言中放出一頁簡報，上面斗大寫著：「人若賺得了全世界，卻賠上了自己的生命，又有什麼益處呢?」這讓我想到，有一部偶像劇是「餘生，請多指教」，也有一本散文是「想把餘生的溫柔都給你」，許多作品中的「餘生」是一種浪漫的情懷，可是當我們的生命被宣告期限時，「餘生」就出現截然不同的意義。

黃教授展現臺灣從1950年代至今人口金字塔的變化，隨著「人口金字塔」的形狀越來越不像「金字塔」，老年人口比例的大幅增加似乎也反映著正向老化的議題值得被重視，尤其是女性平均年齡約莫84.75歲，高於男性平均年齡的78.11歲，其中有沒有

可能反映著女性更可能面臨「喪偶」的生死議題甚至獨自面對病痛的折磨？或許也因此，江至洲（2018）研究指出女性比男性肯定臨終關懷對病危臨終者心理撫慰的表現，同時也發現隨著老化的議題逐步被重視，中年世代比老年世代重視預立醫療的意願，而青年世代比老年世代重視善終自主的觀念，並且青年與中年世代比老年世代重視臨終關懷的肯定。

上述研究提醒我們，若「餘生」將是一個人踽踽獨行，是否有需要提前進行身心靈的預備與自我悅納?黃教授在引言中分享的每一個數據，都與生命教育的主題息息相關。

與感官相連的記憶是心底最柔軟的角落

本次講座中令我印象最深刻的是關於「五官心距離」的分享，此概念指出五官反映了距離感，並且是以味覺最近、觸覺次之，其他依次為嗅覺、聽覺、視覺。在學習諮商理論與技巧時，曾聽聞以表達性藝術治療的督導和我分享，關於饑餓感與飲食的討論，往往與童年記憶以及依附對象有關，也因此在心理牌卡中的「吃什麼卡」、「食癒卡」都能用來透過味覺、嗅覺及各種感官探討家庭議題。

郭家均(2019)的研究就以觸覺、嗅覺感官為例，從嬰兒芳療按摩探討親子依附關係，並說明許多文獻顯示嬰兒芳療按摩有助於個體未來社會人際的發展，或許也是「五官心距離」的展現，當我們試圖回溯一個事件，感官總能使記憶蒙上一層幸福的氤氳。

自殺的危機，遠比我們想像的更逼近青少年

在講座過程中曾討論過人類前五大死因主要為事故傷害、癌症，令人捏一把冷汗的是，在 15 到 24 歲的族群中排列第二的死因為故意自我傷害(自殺)。成為高中輔導老師後，對自傷自殺的議題更有著強烈的感受，小時候以為和死神拔河的工作只有醫師，而進入教職後，才發現輔導工作如同心靈捕手般，極力守護每一位即將從懸崖落下的青少年。

也因此，黃教授在講座過程中提及目前大學的生命教育通識課程中尚未發展出生命教育課綱，故還無法同高中以下的學習階段用統整性及架構性的視野討論生命教育議題。我想像著，如果生命教育在大學階段真的成為通識課程，每一位大學生都應修習生命教育才能取得畢業資格，那這個時代的不安與混沌，會不會有什麼不同?也許不安仍在，混沌也仍在，但我期望在那一個未來裡面，人們可以在不安中更貼近自己，人們也可以在混

沌之中安身立命，生命教育不是使生命不再出現低潮，而是能在每一個潮起潮落中，與高峰同在並與低潮共存。

充滿憂愁與挫敗的世代，從正向支持開始扭轉

本次講座談及許多社會問題，也恰好談到正向思考將間接形成個體的高自尊、獲得高支持、產生互助人際模式、締造成功經驗並強化個體的正向思考，形成正向循環，而負向思考則反之。而我所思考的是，在這些正向循環與負向循環的起點，或許不用從「正向思考」開始，身為教師或身為父母，或許我們可以從「高支持」推動一切的改變，讓個體獲得高支持，進而願意付出互助的人際互動、獲得成功經驗、產生正向思考，最後形成高自尊。

上述提及的正向循環在重大憂鬱個案或高風險個案的復原歷程更為重要，張瑜庭（2019）針對嘗試自殺到復原的青少年憂鬱症患者進行深入訪談，特別建議罹患憂鬱症的青少年可嘗試改變思考與積極性的行為、主動接受正向的資訊、與正向思考的人相處和交談，並建議憂鬱症青少年的陪伴者亦須提供正向思維，協助其自我悅納。若負向思考已是自幼形成的僵化模式，若無法從環境注入正向支持，便難以有機會展開正向循環，就是連學校的支持系統或輔導系統也會隨之進入負向循環的窘境。每一個想要嘗試改變的瞬間都可以是起點，每一個付諸的正向行動也都是契機，就如同上次鈕教授所言，收穫的一切都不是奇蹟，而是我們一路努力走來的奇蹟。

六頂思考帽正是生命教育的延伸

六頂思考帽是創意思考領域常使用的教學策略，因為其概念架構清楚而有許多研究，如張維舫（2017）發現使用六頂思考帽進行創意讀報教學後，實驗組在閱讀動機分量表的分數顯著高於對照組，且研究參與者認為白帽最容易使用，藍帽則因為概念複雜，國中生感到較為困難。許綉玉（2021）的研究對象也是國中生，其指出六頂思考帽融入寫作教學的課程比一般寫作教學更能提升國中生的批判思考能力與寫作能力。

黃教授在講座過程簡介六頂思考帽的概念時，我卻驚訝的發現六頂思考帽似乎也象徵著生命教育的五大素養。白帽重於事實釐清以及自身主觀想法的區辨，彷彿是「哲學思考」練習；強調情緒情感的紅帽就好比我們對生命的「終極關懷」；負責把關風險與不安的黑帽更扮演著「價值思辨」的工作；黃帽則須在合理基礎的樂觀

中探索「人學圖像」的價值；創意巧思的綠帽帶領我們提升「靈性修養」的認識與體驗；最後則由綜觀全局整合歸納的藍帽成就我們的「全人教育」。

黃雅雯教授透過「生命教育素養的教與學」帶領我們看見生命教育教學可以有更多可能性，而講座結束後我藉由「藍帽」發現六頂思考帽與生命教育的連結與反思也因而感到驚喜與震撼，或許越深入探究不同理論的內涵，越能發現真理靈魂深處的雷同。

參考文獻

江至洲（2018）。**台灣臨終文化變遷探討－世代差異之比較**。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。 取自 https://hdl.handle.net/11296/c3sn7j

張瑜庭（2019）。**從嘗試自殺到復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可行性之個案研究**。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄市。取自 https://hdl.handle.net/11296/puu5v2

張維舫（2017）。**運用六頂思考帽融入讀報教育對閱讀與寫作創造力的影響**。國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班碩士論文，台北市。 取自 https://hdl.handle.net/11296/3dha66

許綉玉（2021）。**六頂思考帽創造思考技法與媒體識讀融入寫作教學對國中生批判性思考及寫作表現之提升成效**。國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班碩士論文，台北市。 取自 https://hdl.handle.net/11296/kqa883

郭家均（2019）。**從嬰兒芳療按摩探討親子依附關係**。樹德科技大學經營管理研究所碩士論文,高雄市。取自 https://hdl.handle.net/11296/637z9u

殯葬與生死教育課---
父後七日觀看後心得

文/林俐娜

在殯葬與生命教育研究的課程裡，其中有一個單元是觀看「父後七日」這部電影，當時的我是抱著哀傷的心情來觀看，心裡想說這部電影一定會讓我哭得唏哩嘩啦，但出乎我的意料之外，電影一開頭女主角回顧她爸爸過世時所辦的喪事下的評論「這是一場誇張的鬧劇」，聽到這句話，我產生了共鳴彷彿之前的喪葬經歷所受的委屈，就這樣被療癒了。同時也讓我想起了那段不愉快的經歷。

四年前幫父親辦後事的服喪期間，我發現我與我的家人們對於殯葬的觀念有很大的差異，我無法融入所謂的傳統殯葬禮俗中，就如劇中女主角說的，「我不知什麼時候要哭，什麼時候不要哭」。而我更不想被殯葬業者操控情緒。在我的認知哭是個人情緒的表現，適時的表達自己真實的感受，這才是最健康的情緒抒發方式。為何辦喪事要像個演員一樣，任由殯葬業者操控情緒，決定你何時該哭?這是表演給別人看?還是給往生者看?往生者會因為這些儀式而去到更好的境界嗎?還是這些儀式是在撫慰某些人的心靈?

當時的我不僅與殯葬業者在溝通上發生了許多衝突，同時也要忍受失親的喪慟。為了顧全大局我也只能委曲求全，順從家人及殯葬業者所謂的傳統儀式進行。就算我多討厭這位殯葬業者，對他的作風有多不滿，我還是要忍住自己的情緒，聽他講一些我聽不慣的言語，讓他辦完喪事，因為我不想讓家人為難，也不想讓爸爸看到我情緒失控為我擔心，更不想被眾人看笑話。除非有祭祀或法會我一定會在場，否則我盡量不與殯葬業者碰面，所以，那段期間我內心充滿許多的委屈與不滿。

在「父後七日」這部電影中，我最有共鳴的是女主角失親後，因為沒有跟父親好好道別，而成為她心中的痛。劇中女主角將這傷痛積壓在心中，藉酒來抒發情緒，也因為無意識的買了爸爸喜歡的煙，與爸爸一個小小的連結就觸發許多哀傷情緒，而痛哭許久。

這也讓我看到當時的自己，因

為在服喪期間為了避免與殯葬業者產生衝突，所以我用上班來避開殯葬業者，以致於無法全程陪伴爸爸最後一程。而成為我心中的痛，我覺得自己很委屈。但我的家人們卻覺得我是異類，跟他們的殯葬觀念南猿北轍，這讓我覺得我與家人的關係漸行漸遠。

我用了二年的時間，重新拉近我與家人的距離，那時我首要的工作就是先將我內心的失親之痛及喪葬儀式不滿的情緒抒發出來，當我可以釋懷時，當然我就可以主動與家人重新建立關係。於是我上了許多工作坊課程來抒發情緒並讓自己釋懷，在心理師的引導下，我可以盡情抒發所有不滿的情緒，並學會用新的角度來看這些衝突，才解開了自己的心結，也終於可以真誠的跟我的家人說出我對這事的感受，化解彼此的誤會，當我可以同理家人的處境並與家人們分享後，與家人的關係也就修護了。

這個衝突讓我看見我與家人對於喪葬儀式有不同的見解，我較重視撫慰失親者的心靈層面，而家人們認為卻認為這些儀式的重點是要幫助往生者得道。我想我應該學會「包容」與「尊重」家人的觀感。但我發現我無法跟我的兄妹一樣對葬儀業者的說詞深信不疑，我也對於喪葬禮儀我有許多的懷疑，這些所謂的禮儀，是否能符合現實社會的民情?是否該用更人性化的方式來進行殯葬儀式?

雖然我與家人們的誤會也化解了，但對於殯葬儀式的觀念，大家還是有自己的看法，為了避免同樣的誤解再次發生，而我想到的解決之道就是深入瞭解殯葬禮儀，同時也試著去理解家人們對殯葬的思維，這也是促使我來讀生命班的目的之一，學會「包容」與「尊重」家人們對殯葬儀式的觀感，當有一天再次面臨生離死別時，我與家人們可以取得共識。

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