

成大教育輔導

教務處師資培育中心發行

88年6月1日創刊

93年06月15日出版

第十五期

觀照自己，活出如來

饒夢霞

校園裡的感情糾紛時有所聞，甚至嚴重到呈現精神異常或服藥過量，每見年傾的生命因不堪挫折而自我毀滅，心裡總有無限的痛與慟。有一份『大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究』指出，影響個人最久的失落事件依序為「結束男女朋友的關係」，明顯高於其他二十多項事件，遙遙領先，躍居第一；其次為「主要課業不及格」；第三名是「家族近親的去世」。這三樣失落事件的確很容易發生在同學身上，若真遇上了，怎麼辦？

接受困難，因為處順境易，處逆境難。

處順境雖易，但險；處逆境雖難，卻穩。請你試著把人生當道場，我們都是生來修行、接受魔考的。外界的不如意人與事，都是來成就我們，讓我們活得有自尊、像個人，打破「草莓族」、「水蜜桃族」的標籤效應，立志鹹魚翻身做個「石頭族」，且絕不放棄。

好活好死，活著的時候，好好地活，

如此，死的時候才能好好地死。

生命的實相是有生必有死，但只冀求「生如夏花之燦，死如秋葉之美」，便可從有限的生命去創造無限的價值，且正因其

有限性，更教導讓我們以更謙虛、更審慎的態度來營造每一個充滿驚喜與挑戰的當下。如此一般，帶著「得意的笑」，給它「瀟灑走一回」，即便面臨死亡，也該是無怨無尤了。

以三個價值—創造、體驗及態度

來經營生命。

由存在主義衍生出來的意義治療法（Logotherapy）創始人是法蘭克，他比任何人都有資格尋死，可是在一轉念、一換檔間，他提出生命是由三方面獲得意義的：(1)創造的價值：透過工作找尋生命定位；(2)體驗的價值：由真、善、美、愛的深刻體驗去繪製人生彩虹圖；(3)態度的價值：當我們面臨不可改變的命運或苦難，例如罹患絕症、生病、貧窮、成績低落、父母離異、父母死亡、失戀失業……等，試問您保持什麼態度相應之？因為不同的態度造就不同的歷程與結果。

試著以三項要目：孝親、睦友、管理自己及三大原則：感恩、懺悔和學習去觀照自己，相信您會愈活愈好，終於活出自己的如來。

祝福您！

目次：

*觀照自己，活出如來.....	1
*潛移默化的生命教育.....	2
*如何與青少年討論問題.....	3
*不是豐厚財富，而是一種簡單被愛的感覺.....	4
*生命教育書籍介紹.....	5
*實習老師第五次返校座談演講紀要.....	13
*生命教育網站簡介.....	20

發行人：高 強

指導：蘇炎坤、陸偉明

主編：饒夢霞

文字編輯小組：王覺興、林嫻君

地址：成功大學光復校區雲平大樓 8F

電話：(06) 2757575 轉 50147

傳真：(06) 2763414

網址：<http://140.116.223.223>

邀您一同分享人世間的生命故事

潛移默化

的生命教育

洪蘭 教授（中央大學認知神經科學研究所
所長）

上周末，我帶一位外國教授去花東旅遊，一路他指著各種花木問我名字，我都不知道，後來在一條產業道路上突然看到一條蛇過馬路，司機本能地加重油門，但是外國教授卻大叫「停車、停車」，等蛇過了，他才說「可以走了！」他回過頭笑著跟我說：「這是一條美麗的蛇。」我慚愧的低下頭。

動物對我們來說只分可吃、不可吃而已，從來不曾想過牠是否美麗，尤其是蛇，我們最先想起來的是負面概念，很少想到牠是自然界的一分子，會吃老鼠等有害的動物，殺牠會破壞生態的平衡。我們也很少教孩子尊重別人生存的權利，我母親常說「一枝草一點露」，每個生物在宇宙間都有它生存的權利。有時想想現在政壇上如此混亂，是否也是因為從小沒有教他們尊重別人生存的權利呢？

這本書讓我很感動，大意是說一個印地安孩子跟著他祖父長大，每天隨著祖父去打獵、捕魚過日子。祖父並不多言，但是每一句話都是人生的歷練。他們上山去獵野火雞時，祖父只取他們所需的，雖然有六隻火雞都掉到陷阱裡，祖父說取

兩隻，放走四隻，年年都有火雞吃，取六隻，四隻放在冰凍庫，你長大就沒有火雞吃了。簡單一句話，把殺雞取卵的短視與嚴重後果馬上教給孩子，使孩子得以從先人的經驗中學取他生活的智慧。

我們現在都是小家庭，父母忙著賺錢謀生，孩子缺乏有人生經驗的老人來教導，如果孩子自己又不讀書，不能從書本中把別人的經驗內化成自己的，那麼這個孩子很有可能長大成為自私冷漠的人，因為他無法設身處地去感受別人的感覺。

目前我們看到孩子都進到國中了，還沒有同理心，會開一些很殘酷的玩笑，不了解玩笑應有分寸，傷人不可傷到心，例如有國中生脫同學褲子作樂，大家拍手取笑，無視同學的屈辱；又如學生把剪刀放在椅子上，讓坐下去的同學直腸被刺破，以後一輩子要用人工肛門；

把椅子拿開，讓一屁股跌下去的同學腰椎受傷，終身殘障；用柳丁從二樓扔下打中同學的眼睛，一眼失明。這些都是從小沒有教、沒有鼓勵他們去閱讀，又無法從別人的痛苦中去產生同理心之故。

國外的孩子每學期有一天要戴毛玻璃眼鏡在學校中體驗盲人看不見的感覺，另一天戴耳塞，體驗聾人聽不見的痛苦。這樣之後，孩子們深切體會到這兩個感官的重要性，不但好好保護他們，而且會成為殘障車位的捍衛勇士。在美國每次有人霸占殘障車位時，最勇敢上前去勸告的便是小朋友。

孩子天性是善良的，但是仍然需要教化，我們需要及早教育他們，不要因為無知而使他們作出後悔一輩子的事來。看到外國人如此尊重生命，我們是否也該加強我們對孩子的生命教育呢？（本文引自曉明女中生命教育中心網站）

如何與青少年討論問題

許霖雄 老師（成大學生輔導組）

有一次跟一個社團的社長走出活動中心時，他突然問我

“老師，我們人活著做什麼？”

“阿志，你這可是大哉問！你要聽嚴肅的，還是輕鬆的答案？”

“先聽輕鬆的好了。”

“阿志，若說人活著是為了父母、兄弟姐妹、朋友，夠輕鬆了吧！”

“是夠輕鬆，但有點消極。那嚴肅的呢？”

“立德、立言、立功，古人所謂三不朽如何？”

“老師，這有點八股，難道就沒別的理由嗎？”

阿志似乎把我給問住了。只好賣弄點別的了。

“佛家說，既有生，就有死；無生，也就無滅了。阿志，你是個影癡，應該看過瑞典大導演 Ingmar Bergman 的自傳‘魔燈’。Bergman 說他 40 歲以前不曉得人活著幹什麼，40 歲以後只好‘勉強’活下去。現在他老人家已經 86 歲了，雖然沒有改變對於人生的無奈，但仍在世界影壇中屹立不搖。另外有些作家帶有人本主義的意味，強調‘我這樣做一個人，活著，我就很滿意了。’

“聽老師的敘述，人生似乎不一定要強求什麼，只要順著自己個人的小目標活下去，反而不會產生沉重的負擔，而陷入所謂‘人生的意義的泥沼中了。’

個人在成大服務已經 20 年，這當中僅僅碰過 3 位學生與我討論生死的問題。而近年來報章雜誌每每報導年輕人自殺身亡時，總會加一

句‘他（她）昨天還好好的，還跟我們有說有笑的。’父母親趕過來時還一直問，為什麼她的小孩會自殺？

許多父母囿於反正青少年就是屬於叛逆期，也就隨他們而去；其實根據心理學家的研究，關心的教養方式有助於青少年健康的發展。不要吝於讚美，多多的跟他們接觸，過多的父母愛不會有害處，只要謹記不可無緣無故批評他們的朋友。

有些父母在他們的小孩進入青少年後即表示‘完全尊重’他們，不再涉入他們的事物。其實大可不必‘放任’。青少年容易輕狂，尤其他們心智往往趕不上身體快速的發展，再加上同儕的壓力，常常需要父母的關心。

青少年會挑戰父母的權威？答對了，尤其是父母的要求不合理時。比方說滿18歲了，仍不准他騎機車上學；晚上不准10點以後才回家；不准上網咖；不准交異性朋友；不給零用錢…等等。

青少年最需要的就是父母的愛，但愛的後面仍然需要紀律。家規的要求要具體要嚴格，但要公平合理。青少年逐漸長大時，父母可以順著他們成熟的節奏，逐漸放鬆家規（比方說：放寬晚上歸來的時間），如果青少年暫時無法遵循家規，就多讓他們練習幾個月。

許多父母以為青少年追求獨立

自主就是叛逆不拘，不聽從父母就是不尊敬父母。其實多給青少年一點成長的心理空間，讓他們學習自力更生，避免凡事操控，反而可以幫助他們走向健康的成長道路。

不是豐厚財富 而是一種簡簡單單 被愛的感覺

他是一位退休教授，跟老妻過著優游的生活，早上一起爬上小山崗舒展筋骨，下午他料理陽台的花草，又或看看雜誌，妻子則和朋友到咖啡室聊天。他們惟一的女兒，在美國定居。

半個月前的晚上，朦朧間他感到床墊濕了，是老妻尿床。他推推她，發覺她已沒有反應。「節哀順變。」不少親戚朋友說。「謝謝關心，我會的。」他極有禮貌地回答，沒失方寸，一派學者風範。暗地裡，他部署一切。花草贈給鄰居，向人借的書籍郵寄送還，然後，走上律師樓立遺囑。全部準備好了。在月圓的晚上，銀光薄薄的灑滿一室，他亮起微黃的檯燈，寫下最後的說話。面前，是一瓶藥丸。瓶子上，他看見老妻微笑。就在他打開瓶蓋的時刻，電話響起。他拿起電話筒，一把熟悉的聲音傳來：「爸爸，我在啟德機場，我好想陪陪你。」他

猛然醒覺。老教授向我說完他的故事，喝一口香片，緩緩道：「**最有效防止自殺的東西，不是學術修養，不是心理醫生，不是豐厚財富，原來是一種簡簡單單的被愛感覺。**」。(本文引自曉明女中生命教育中心網站)

生命教育書籍介紹

聽聽別人怎麼說

(以下內容引自曉明女中生命教育中心網站)

學習成為有智慧的人

書名：少年小樹之歌

作者：佛瑞斯特·卡特

譯作：姚宏昌

出版社：小知堂文化事業股份有限公司

推薦人：鄧雅云

第一眼看到這本書的時候，直覺感覺：那是很特別的一本書。看完後更發現它不只是單純的「特別」，它同時也有讓人的心靈成長的價值。「少年小樹之歌」的英文原名是「The Education of Little Tree」，是敘述在美國 30 年代間，一位名叫「小樹」的查拉幾族（Cherokee）印地安小男孩，在爺爺奶奶的山間木屋中長大的故事。雖然它並不是真實的故事，而是由作者—佛瑞斯特寫下自己在查拉幾族祖父身邊時，所領悟的智慧及人生道理。小樹就像是作者的化身，

作者藉由小樹來帶領我們進入那片智慧的森林，讓我們了解大自然的規則、生命、愛和尊嚴。

人是自私的、貪婪的，在看這本書之前，至少我是一直這麼認為的。尤其是在這個到處都充滿了所謂的「現代科學文明產物」的時代裡，看到了許多醜陋的「心」，我的偏激想法自此而生。但是看了小樹的故事之後，才赫然發現，許多在我們號稱「文明人」應該要懂得的道理，竟然由一個極少數的民族身上得到極大的啟示。

當我在小樹這般年紀大的時候，幾乎不曾主動去觀察公車上的司機先生的臉色、隔壁座位老太太的談話等等。更不會主動去擔心一個素未謀面的人如果生病了，有沒有足夠的錢去看醫生？但是小樹做到了，他用他那純真樸實的心，努力去學習如何成長，如何長成一個有智慧的人。學習用『心』去看待整個世界，用寬容去對待他人。小樹做到了，而我正開始學習。

「當你發現美好的事物時，所要做的第一件事，就是把它分享給任何你遇見的人。這樣，美好的事物才能在這個世界自由的散播開來。」奶奶的這句話真是對極了！即使是在現代的社會之中，能真正這樣做到的人卻是不多。我暗自告訴自己，要把它學下來！而我所願

意做的第一件事就是：將小樹的故事再告訴其他的人，讓他們也能學習小樹所努力學習的智慧，讓他們的心靈也能同小樹的心靈一起成長。

最後 14 堂星期二的課

書名：最後 14 堂星期二的課

作者：米奇·艾爾邦（Mitch Albom）

譯者：白裕承

出版社：大塊文化

推薦人：林雅萍

本書作者在昔日恩師生命的最後幾個月，每星期二到老師家看他。這位誨人不倦的老師墨瑞·史瓦茲，面對著死亡一步一步逼近，不僅自己勇敢面對，窮究其多面的意義，更藉著與學生米奇的談話，一點一點柔軟了米奇因世故而僵硬的心，讓他重新看待生命。這位墨瑞老師，誠實地看見自己在面對死亡面前的恐懼、脆弱與哀傷，承認自己對人世的眷戀不捨，但他掙脫這些情緒的束縛，展現出洞澈人生之後的清明與安靜，並且帶著幽默感。作者在大學畢業之後，進入社會的浮沉，在幻滅的理想與人生中掙扎的時刻與老師重聚，上了 14 堂他老師的星期二的課，一門學著如何活在世上、如何對待死亡的課。

◎對死亡的探討——墨瑞說：「只要你學會死亡，你就學會了活著。」

一般而言，人都是害怕死亡，且每一個人都知道自己有一天會死，但無法預料自己何時會被死神召喚，所以我們對死亡都是在欺騙自己。在成長的過程中，自己曾經歷很多次親人的死亡，我曾認為我應已對死亡麻木了，但是曾經有位同學生病了，被緊急送醫，當我看到他那痛苦的神情，聽到他那哀號的聲音，彷彿死神真的要將他帶走，對當時的我而言，我害怕了，雖然我自認沒有信仰，但仍向耶穌祈禱，我也祈求眾神明保佑，別將他帶走，因我害怕一個活生生的人又會在我眼前消失，我害怕面對死亡，我知道我還沒能學會死亡。

墨瑞雖說「人要學會死亡」，你若知道自己快要死了，並且作好各項的準備，或許你會活得更加投入，你的人生也就不會糊里糊塗。所以我也學習克服對死亡的恐懼，試著接受死亡，也珍惜與家人的相處時間，隨時做好死亡的準備。

在倫理課中老師曾談論到自殺，為什麼人會自殺？這和因生病而死亡是不同的，一個是被動，一個是主動，但為什麼他們能如此勇敢的走向死亡？個人認為那是須要極大的勇氣，但是是因為他們已

學會了死亡嗎？還是如同老師所說的『好』呢！

◎ 對家庭的探討——奧登
(W. H. Auden)：「不相愛，即如死滅」

家中有病人會拖累家庭嗎？也許有人會回答『是』，但對一個生病的人而言，此時是最須要家人的支持、關懷、照顧與關愛，而愛是最重要的，家人的守護，是無可取代的，是用錢買不到的。如果是一個在垂死邊緣的人，又沒有家人的支持，與照顧，那種無助感應該是承受不住的。墨瑞雖生病了，但沒打斷孩子的生活，依然尊重孩子的世界，否則毀的是整個家庭。但社會上有許多家庭都因此而弄的人仰馬翻。

在中國的社會中，家庭講的是「養兒防老」的觀念，重視家庭倫理。人總有生老病死，老的時候總希望兒女能常伴左右，病的時候總希望有人能虛寒問暖，但現今的社會好像已不是如此了，在個人的觀念中，兒女還是應當侍奉雙親，直到老死為止。

在這本書中，不僅有談到死亡、家庭、待人處事，亦有談到婚姻等各方面，而「愛」是我認為他所願意談到的一個重點。許多人藉著對名利的追逐，來替代自己內心的空虛感，因為他們渴望被愛，這

就如同上課時老師曾提過的，人們對於『想要』的東西，或『需要』的東西，常常分不清一樣，但個人相信：物質的滿足永遠不能填滿愛的渴求。

生命更有意義

書名：與天堂對話

作者：詹姆期·范普拉

譯作：朱衣

出版社：時報出版社

推薦人：林婉華

內容大致分為三段共十一章，從作者發現自己是靈媒、到分享許多真實的故事及如何修練自己。書中很重要的觀念是，相信上帝、天堂和地獄的存在，作者告訴我們，上帝的存在在我們的心中，每個人都可以散發上帝的光，只要努力就可以看得到成果。天堂和地獄是我們最後的歸所，分為許多的層次，死後會到哪一層，完全依照人們在人世間所思、所言、所為而來。

第一段作者告訴讀者，每個人都有靈魂的導師，藉由不同的形式出現給予幫助，有的是前世所認識的人、有姻親關係的人、或是今生的家人親戚。靈魂導師不能改變我們一生要接受的挑戰及必須學習的機會，而是在我們無助走入歧途時，適時的提醒我們可予幫助，也就是「如果任何事情都順利，沒有問題，就開放心靈，遵循指導。如果事事不順，表示你沒有聽從指導，走入歧途

了。」也就是古話說：「當學生準備好時、老師就會出現了。」

第二段作者與讀者分享他在降靈會時所發生的真實故事。有一位母親因為孩子的死而自責不已，經常哭哭啼啼，在降靈會中，孩子的靈魂企圖安慰他的母親，是自己騎車不注意，告知母親他在天上很好，用歡樂、親密、充滿愛意的訊息讓母親獲得安慰，降靈會結束母親也從自責的深淵從走出來，也能接受兒子的死，不再擔憂了。

第三段作者教導讀者要自我修練，可以藉由靜坐冥想和對人的關愛及尊重，以達到更高的靈性修為。

921大地震發生後，我曾到南投去巡訪低收入戶幫忙他們申請補助的事宜，讓我最無法忘懷的是，有一位媽媽失去她的女兒後，爸爸也因心愛的孫女被壓死，悲痛的情緒得不到控制，竟也隨即過逝。我想身邊最親最愛的人離去，我們都會很不捨很悲傷，心情嚴重受到影響。

作者是位通靈大師藉由降靈會讓生者與往者溝通，彼此告知現況也讓彼此放心。作者幫助了不少的人，讓生者能重獲生命的價值。此外，書中有提到靈魂導師的存在，我也有類似的經驗，有一次我在橋上開快車，因為前面都沒有車子我便不斷的加速，快到橋下時，突然閃過一個念頭，心想我開這麼快，如果有一隻狗從橋下走過，我來不及煞車，不就壓死它了。漸漸地我踩煞車並

減速，後面跟車也隨之減速，一到橋下果真有一隻大狗從橋下走過，嚇我一跳，當下我開始感恩，感恩神助讓我避開此災難！

我想每個人都有至少一位的靈魂導師，只要能不斷的修練自己，讓自己的靈性提高，要能感受到外來的訊息是有可能的。人的生死各有命，生者與往者差的就一口氣，如何為死亡做準備？我是這是很重要的課題，以往大家都避免談死，總被理解為不吉利。但是我深深的認為，人生是很難得，何時發生命中註定的生死契約，沒有一個人會知道，我想只有學習如何對生命負責任，多做好事多說好話，修己渡人累積福報功德，在臨終的那一刻，才能勇敢面對死亡。

我想作者在做的事是要讓生者安心，往者安息；如果我們都懂得在有生之年為自己的死亡做準備，就不會恐懼死亡。我記得我曾經看過『西藏生死書』，作者告訴我們在死亡的那一剎那，心中歡不歡喜會決定未來的去處，若心想死亡這麼悲傷痛苦、又不捨得，怎高興的起來呢？我想這就是功夫了，除了平常要練習歡喜心之外，做事要圓滿不要對不起人，更要認識死，知道天堂地獄之別，有生之年就必須修養自己，注意自己的所做所為、所言所思，我想更重要的是要持續，直到死的那一天。

ZOOM In or Out? 觀看世界的另一種角度

書名：ZOOM

作者：Istvan Banyai

出版社：PUFFIN BOOKS

推薦人：徐欣瑩

由電視保姆帶大的六年級生、喝電腦數位奶水長大的七年級生，雖然早已習慣多種媒體聲光刺激的閱讀方式，但其實面對圖像的想像能力，仍然是相當有限的。「Zoom」這本由 Istvan Banyai 所著、PUFFIN BOOKS 出版的繪本，不僅藉由圖畫釋放讀者的想像、讓讀者練習詮釋圖像的意義，其所提供的反向觀看世界的角度，也非常適合運用在教師實施生命教育的「人與環境」、「人與宇宙」的面向上，引導學生思考宇宙的浩瀚、地球與人類的渺小，以及我們每個渺小個體存在於這浩瀚宇宙中的目的與定位。

「Zoom」是攝影術語，意指用變焦距鏡頭使景物放大或縮小；如果讓變焦距鏡頭拉遠使景物縮小是 Zoom out，如果將鏡頭推進使景物放大則是 Zoom in。本書的第一個特色是顛覆傳統閱讀的路線，它可以從第一頁開始讀起，也可以反過來由最後一頁開始讀起；正向著翻閱是將鏡頭拉遠（zoom out），反過來閱讀則是把鏡頭推進（zoom

in）。根據 Zoom out 的鏡頭路線，讀者一開始會看到一大片莫名的紅色，到下一頁則會理解這一片紅色原來不過是一隻大公雞頭頂上的一小片紅冠，再到下一頁會發現這隻大公雞不過是兩個兒童從窗戶望出去的景色中的一隻小公雞罷了，再到下一頁會發現這兩名兒童不過是一個大農莊裡面的兩小點而已，再接著會發現這個大農莊不過是一個小女孩手上把玩的玩具模型……一直到最後幾頁，鏡頭 Zoom out 到地球的一隅——一大片海洋與雲層、一個完整的地球在畫面的中央，接著，鏡頭繼續 zoom out，地球成為在一大片黑暗中的一個小小的白點…。

本書的第二個特色是沒有文字；全書的內容是由作者所提供的圖像，以及讀者根據這些圖像的想像所組成。除了位於封面的書名「ZOOM」之外，全書內容中沒有一個文字，完全用圖說故事；更精準的說，是讓讀者面對作者提供的圖像來「自己說故事」。每一個讀者都可以透過作者提供的圖像讓自己的想像奔馳，或者自己想像下一個可能出現的畫面為何、或者揣摩作者在圖像與圖像的連結中所要傳達的訊息、或者自行任意詮釋圖像與圖像之間的連結意義。

這本書的第三個特色是提供給觀者逆向思考的空間，以及另類觀

看世界的角度。有別於我們人類觀看世界是由下往上一宛如一隻井底之蛙觀看世界的角度受到諸多限制，這本書隨著鏡頭的 zoom out，提供給我們由上往下看世界的另一種角度。此外，本書也顛覆了傳統上我們對事物的大和小、地理位置、以及文化等認知的刻板印象。例如，傳統上當我們看到「農莊」和「小女孩」，或者是「觀光遊輪」與「公車」這兩組圖像時，我們理所當然會認為農莊是大的，小女孩是小的，遊輪是大的，公車是小的；然而在作者 Istvan Banyai 的畫筆下，我們乍看之下以為是「大」的農莊，其實是小女孩手上把玩的「小」玩具模型，而我們認知上那種配備有游泳池的豪華巨輪應該比公車大的，但隨著鏡頭逐漸拉遠，我們才發現我們認知「應該較大的」遊輪，其實是貼在公車車身一隅的平面廣告。又如，有時候我們會根據畫面中的暗示，以為畫面發生的場景應該是在繁榮的城市，但下一個鏡頭讓我們發現，原來這個公車所在的繁榮街景，不過是一個位在美國西部亞利桑納州的沙漠中一個牛仔所觀看的電視畫面而已。您以為這真是位於美西沙漠中的場景嗎？不然，翻到下一頁，您會發現它是位在澳洲海邊一個土著手上拿著的一封信上面的郵票畫面。

本書在生命教育的教學上，可以應用在「人與環境」乃至「人與

宇宙」的面向上，做為讓學習者思考觀看世界不同角度的一種趣味練習。而隨著本書鏡頭的 Zoom out，在最後幾個鏡頭裡頭，逐漸的從地球一隅之景，帶到一片黑暗中的一個小白點，讓學生思考在浩瀚宇宙中，我們所處的美麗地球不過是非常渺小的一個小點，而存在於這個宇宙小點中的每一個我們人類，更是渺小中的渺小。然而，在我們每一個渺小的個體身上，卻都擁有其存在的尊貴性與獨特性，都有其之所以活著的目的與功能。然而，這樣的一個存在的的目的為何、功能為何呢？就有待老師和學生們自行從互動中，去挖掘、探討、反思、與詮釋囉！

學習獨處

書名：一個人的我也可以很快樂

作者：謝芬蘭、郭威君、鄒永珊

出版社：幼獅文化事業股份有限公司

推薦人：張庭芬

Part1：伴讀篇

《一個人的我也可以很快樂》這本書是一位輔導老師和二位大學生的經驗談，其中內容主要是從「有沒有一個人的時候？有沒有孤觸、鬱卒和無助、不安的感覺？其實，人生的路上不可能永遠有人陪伴，有些事你一定得一個人面對、一個人處理、一個

人承擔。那麼就熱愛自己，接受一個人的事實吧！一個人的我也可以很快樂，不是嗎？」因此這三位作者，藉著一些日常生活中的情況，來說明獨處時的狀況，及如何學習去處理獨處時候的自己。

首先，前言是告訴讀者要開始學習獨處，以及教讀者認清人生在世，其實只有自己一個人，其他身邊的人例如父母、伴侶都只是人生路上的過客，很多事情還是自己要一個人面對的。書中的第一部分，就是說明什麼時候，就是得一個人獨處？作者舉出一些例子，例如：當家中只有一個人、被處罰、落單、沒有體力、心情煩亂和考試臨時抱佛腳…等，他並認為有些時候，有些事情就是得一個人獨自、獨力去做、去承擔；那種孤獨感，是沒有人能夠完全體會的心情。但是沒有經歷這種過程，怎麼會記取和其他人相處的甜蜜滋味？

第二部分則是介紹獨處的孤單感和害怕一個人的時間。獨處的孤單感大約是說，人獨處的時候，感覺是特別靈敏的，平常被忽略的感受、情緒在一個人的時候，就全部從心底悄悄的跑出來了。如果它是好的，獨處其實不會讓人覺得太可怕。可是偏偏大部分的時候，都是些我們不願意去面對的。另外害怕一個人的時候，也說出了並不是每個人都善於獨處，有人為了逃避面對自己，情願往外去捕

捉，但往往越逃避就越害怕，弄不好，有些情況就變成是反效果。

第三部分中，作者提出幾個問題，讓讀者靜下心來，檢核自己的狀況。這些問題，就反應出學習和自己相處的道路上，自己在那裡？以讓讀者能夠進一步學習和自己相處。第四部分就是作者提供的建議，建議一個人的時候可以做什麼事情。在生活當中充滿無數的打擊或挫折時、心情不好時、不知所措時，獨處一段時間，將會有幫助。當能面對自己後，情緒穩定時，這時候獨處就成為一種助力，於是自己就可以快樂的獨處。

第五部分裡，作者教導讀者打造一個自己的天地。指出一個人獨處時，可以擁有自己的時間，做自己想做的事，其中也有很多人在獨處時如何打發時間的內容，例如：聽好聽的音樂、讀有趣的書、養寵物、什麼事都不做讓自己放鬆。結語則是給父母親的話，希望父母尊重孩子，給孩子一個獨處的空間學習自我成長，相信孩子能夠有一套屬於自己的處世方法。

Part2：靜思篇

讀完這本書後，讓人覺得獨處其實也是一件不困難的事情。作者以循序漸進的方式讓讀者認識獨處、感覺獨處、學習獨處，另一方面也提出獨處就是有自己的時間可以思考、反

省，所以獨處對任何一個人來說，是個認識自己、看清楚自己的一種方法。

以下幾個問題，是我看完這本書後，所思考過的問題。對於想學習獨處的人，學習如何自得其樂，有時候也是件重要的事，這些問題可以做為一個參考。

一、 有很多情況，須要一個人獨自面對時，我的內心是以平常心去面對呢？還是急燥不安，想快點脫離這種獨處的情境？

二、 如果當一個人正面對獨單感，心裡難免會有可怕的感覺出現，這裡所說的可怕的感覺，就是例如書中所提到的心裡作祟、感覺有鬼怪的存在；這時候，我是怎麼去處理這些可怕的感覺？是胡思亂想，把這種可怕的感覺想的更恐怖？還是擺脫這種想法，做其他的事來轉移注意力？

三、 當自己一個人獨處時，我是怎麼面對自己？是逃避面對自己，還是像書中所說的喜歡和朋友黏在一起或是不停找事做、往人多的地方去？

四、 獨處有時候可以幫助自己更認識自己，我在獨處的時候真的很快樂嗎？還是獨處只是一種發洩情緒的方法？

五、 要怎樣獨處，才能讓自己更快樂？自己有自己的時間，做自己想做的

的事，這算是讓是自己有個休息的空間，能在面對問題時，以有效的方式解決；那要怎樣學習我自成長，面對問題的解決辦法，這不也是在獨處時，才能思考的最徹底，才能得到的一種處世態度嗎？

實習老師第五次返校座談演講紀要

從安寧療護 看生死教育

趙可式 教授（成大護理系教授）

從安寧療護來看生命教育，生命教育裡面有很都多內涵，包括倫理教育、人與人之間關係的教育等，因我是做安寧療護的工作，顧今天主要跟大家談生死教育，目前教育部有十二年一貫的生死教育計劃，我是生死教育組的召集人，我們有一個龐大的 team 來做十二年一貫的生命教育的課程，目前高中已有二個學分的選修課，課程內容也是由我們這個 team 來訂定的。安寧療護是從 1967 年英國興起的，很快的發展到歐洲各國，成為一個社會流動的現象，亞洲是從 1980 年日本最先發展，台灣是亞洲四小龍裡最晚的一個國家，於 1990 年開始。安寧療護主要是照顧末期病人，及我們所說的四全照顧——全人、全家、全程、。所謂全人就是身心靈的照顧；全家就是老的到小的家裡人，如果將來大家去當老師，無論是幼稚園、國中小或大學，一定都會碰到學生有家人亡故的經驗，或是學生可能本身就是絕症病患，有一句很有名的話：「墳墓裡面是死人不是老人。」所以不管你在哪一個領域裡面，可能都會碰到這樣的問題；全家，因為一個病人他

就有一個家庭，這個家庭就要面對死亡、面對痛苦，也因此那這個問題那麼受歡迎，而成為社會運動；全程，病人死亡後，如白髮人送黑髮人，有他哀傷的歷程，如三四十歲過世的人，他的小孩可能就變成孤兒，這時我們也要給予協助，也就是所謂的哀傷輔導，如九二一地震、車禍等，全家都死了，只有小孩一個人活著，他情何以堪；全體即整個 team 的照顧，面對生死大事，如成大安寧療護，12 張病床就有 50 名志工；四全照顧是安寧療護的理想，而四全照顧是——全人、全家、全程、全隊。

安寧療護中特別重視對遺體的尊重，進而到人性化的與高品質的喪葬，到哀傷輔導，都是為了更健康的社會與文化。如果病人的死亡是不可避免的，就要做到慎終和善終，要善終就要善身，即健康的身體。此外，不對病人隱瞞病情，以免他一句話都沒有留、什麼有意義的事都還沒做，就糊里糊塗的走了，這是非常可惜的。這就是不健康的生死觀，造成更多的遺憾和悔恨。

所以安寧療護的臨床實務對生死教育的影響？以解除痛苦與提升末期病人的生活品質為目標，和安樂死做個相互比較來看，安樂死目前只有二個國家立法——荷蘭與比利時。安樂死的定義是為了解決一個人的痛苦，把他刻意的置他於死

地。安樂死運動是為了痛苦而解決人，安寧療護運動是為了人而解決痛苦，生命是無價的，每個人都是那麼地尊貴。這二個運動一路的抗衡，安樂死運動有一個滑坡效應，會一路滑下去，台灣四個政黨的立法委員也曾各提一個安樂死的法案，但還沒有正式提出前都被我們打回，所以我們不要小看滑坡效應，它對人的生命的尊重與呵護都在這裡。再看現今的青少年，那麼就容易就墮胎，因為性開放，墮胎他一個人是此時此刻就解決問題，為自己的需要、利益，生與死竟可以隨意地掏空？因此，安寧療護對生死教育的影響是什麼？重要的不是一個人活的長或短，我們要問的問題是「生命的意義是什麼？在哪裡？」人生中免不了生病苦痛的苦難，這一類的問題是生命教育的核心，生死教育是要刺激這些孩子去思考這些很抽象的問題，進而建立自己的人生觀。人生如戲，每個人都在演一齣戲，你是這場舞台劇的主角，當你演完後，台下的觀眾是掌聲雷動還是噓聲雷動？

由遺體護理看生命教育，對醫學院的老師而言，人死後似乎就是一個東西，那麼人是什麼？人有什麼意義？跟躺在豬肉攤上的豬肉、豬心等等東西又有什麼差別？在慈濟證嚴法師那裡我學到了一件事，有一位朋友要捐贈自己的遺體，他說：「我情願醫學院學生在我身上畫錯一千刀，我也不願意他們在活人身上畫錯一刀，因為生命是這麼珍貴。」這位遺體捐贈者僅只有十七歲。學生在上課時都要對遺體一鞠

躬，並說「謝謝老師」，下課亦然，老師就是那個遺體。所以我 93 年回國後就開始從事遺體護理的工作，遊走各個醫院，所謂遺體是：第一，物質性，面容等全身都弄乾淨，並引導家屬跟死者說話，道謝、道歉、道別等等，我們很愛你，我們的愛永垂不朽，真心話的表達，因人不是豬肉攤上的豬肉，他是一個有歷史的人。第二，家屬的生離死別情何以堪，當病人過世後，不會馬上送太平間，會先送往生室，讓家屬跟他說話，各種宗教都有準備，並等遠方的家屬趕來。裡面也會有許多志工來幫忙，有成年人、中學生，甚至有幼稚園的小朋友來做志工，跟病童或家屬中的小朋友玩；另外我曾遇過一位中學生的志工，他說他不在乎可以活多久，但他希望可以好好地活每一天，這是一個十幾歲的少年所說的話，他的人生觀是活在當下、和活的豐富，真的很不得了。

由哀傷輔導的實例來看生死教育所造成的長期影響，現在小朋友遭遇到親人去世的經驗相當多，所以哀傷輔導是老師們都應該知道的，兒童的哀傷反應，如班上有一位同學去世或出事，全班同學都需要做輔導，以兒童來說，兒童的哀傷反應跟成人不一樣，大人會直接的表達，但小朋友可能不知道如何表達，如母親過世後，完全沒有哀傷的反應，每天打球打到很累回家，其實這就是他表達的方式。有時可能會有一些退化的行為，或異於平常的行為，這些都是他哀傷的反應，這時候學校老師就很重要。

另有一種是爆發性的情緒，可能是藉著某一事件而爆發，這也是一種哀傷的表達。此外，感到失落與孤獨，這是一種代償的作用，哀傷感裡面會有二種情緒反應，罪惡感和自責，這是哀傷的必然反應，所以旁邊的人要幫忙他，除非他自己體會到原來這是哀傷，找到出口，才會開始有安全感。

兒童的哀傷輔導在他的親人疾病到喪葬這段期間，我們都要包括，尤其台灣的文化，不會讓兒童進醫院，因此，要讓兒童參與親人的生命歷程，從進醫院到死亡，平常在家裡就要和他們分享一些心情，事先解釋、心理準備、到事後的陪伴、輔導。此外，遊戲治療與繪畫治療對小朋友來說是最好的方式，因為他們缺乏語言的表達及行為上的合適表達，以此疏導他們情緒。

死亡是自然的，所有的小朋友應從幼稚園開始做死亡教育，透過小動物的死亡給予他們機會教育。當我們所愛的人要離開時，跟我們所愛的人道別是很重要的，不要留下遺憾。

生死教育是所有教育課程中最重要的課題，這是每個人都會用到、走到的，

星星之火可以燎遠，我們應先從自身做起，十年以後台灣將會不一樣，安寧療護背後的哲理是善生、善終，還有生命的神聖性，人不能提早結束生命，也不能拖延生命，所以安寧療護深受各個宗教的歡迎，因為它尊重生命。安寧療護對生命的啟示是，一切苦難都是人可

以承受的，最重要的是要被關愛、被瞭解，人必須努力找到減輕痛苦的方法，若無法解決苦難，則必須有一套人生哲學或信仰來詢問，這是我們的教育體系較少碰觸到的，人與人之間密切相關，必須要合作才能成就內心深處的希望。生涯規劃也要將死亡這個議題納入考量，而非僅只注重物質上的計畫。

生命教育

王清龍 老師（復興國中輔導主任）

生命教育此一議題，要談可以開一學期的課，首先要肯定地跟大家報告的是，我個人是實務派的，做不到的事情不願意講，不可理解的事我也不願意談，雖然生命教育這個議題到目前為止永遠是個謎，但我會很切實際地跟大家談這個問題。

當初提出生命教育的人是台灣的末代教育廳廳長，並沒有界定它的內涵，一個學術的東西沒有界定它的內涵是問題很多的，後來的人也沒有辦法界定其內涵，因生命它是難以去界定的。

生命教育與個案諮商有什麼不同呢？在我從事輔導工作中，我認為生命教育應該統整所有輔導理論，如心理分析、行為與社會主義、特質論、現象理論、存在主義、完形理論、溝通分析學派等，都是慢慢地隨著時代有不同的見解，但目前尚未有人將生命教育與個案諮商

連結在一起，我曾試著以這樣的方式去輔導個案，效果不錯。諮商是一種專業的談話，要進入個案的內心去做一種交流，且能夠跟他對話，而非表面的對話與打招呼等方式。

一、何謂生命教育？

當時提出的陳廳長很強調人性化，即重視人類的需求，包括社會需求等，都需要做最好的考量來重新定位，如坐椅要考量到人體工學；學校校規也努力朝符合學生需求的方向改善，故校規就很有彈性，較不會那麼僵化，也較得到老師和學生的肯定；這些都是屬於人性化的一部分。後來他所強調的內涵是——人文教育，即以人為中心的教育，文藝復興之前是以神為中心，之後科學發展又以物為中心，十九世紀至二十世紀後，人的價值肯定尊嚴被模糊掉，二十一世紀又把它重新拉回來，對人的價值加以肯定，如學生自殺、暴力、學生殺老師事件等。因此提出生命教育的用意是，要人們互相尊重、珍惜生命，肯定自己生命的最高價值。

李登輝前總統於民國八十六年底提出心靈改革，為什麼要心靈改革？因當時社會脫序嚴重，如立法院的亂象等。心靈改革首要之務乃是重視心靈的價值，也就是從物超脫到心靈層面，所謂心靈就是知情意三者合一——認知、感情、意志。心靈改革真正的內容是要做心靈教

育，因除了科學的物境教育外，我們的心靈也需要教育，精神也需要好好教育它，換言之，知情意這三者要統整起來。此外，他認為最具體的表現就是文化建設，但其四個綱要都沒有落實。心靈改革的重點在於價值重建，人都有自己的價值觀念，什麼是重要的？什麼是更重要的？當時科學帶給人們新奇，大家起而追求，但真正會影響我們的生活的是文化，因此有些價值觀念我們要重新去調整、建立，如談到倫理道德，有些人認為太守舊，但沒有倫理道德何來秩序呢？因此，我們須重新調整我們的價值觀，而在文化上重新建設。以學校為例，曉明女中從生命教育中提出倫理道德的教育，它也是很符合生命教育的內涵。

過去台北市將生命教育解釋為死亡教育，如臨終關懷；高雄市則解讀為生死教育，因生與死的連結過於困難，而轉變為宗教教育，如果我們能客觀地去談它，將能避免很多迷信等問題。

我們的教育大多缺少情意教育這一環，因而前教育部長曾志朗先生提出生命教育年，所以當時他把情意教育補入生命教育，成為全人教育。生命是不能獨立存在的，所有的生命應當都被重視、尊重，所有動植物都要和平共存，因而變為生態環保教育，如九年一貫課程中的六大議題之一即為環保教育。現

在則轉為生涯發展教育，因為生涯是一輩子生命發展的事情。因此，解讀因人而異，很多觀點都有它的道理存在。

何謂生命教育呢？訓練課程的首務在於教學，如學校教師，你的教學要有生命，要重視探索，這樣的教學才有生命力，否則如果只是上課老師講課，不管底下的學生懂不懂，只要講完課就好的教學，甚至沒有探索、體驗活動，也沒有分享、互動，是沒有生命力的。是故，生命教育就是重視這幾點，這幾點若做不到，你的教育就會被否定，所以要強調團隊合作、情意陶冶、獨立自主，才有生命可言。故談到生命教育即在於你的教學要如何改進、如何努力，以提升教學。

其次，第二的訓練在於倫理道德的重建教育，因社會上大家在爭的就是生命的資源，如：焚化爐蓋不蓋，不可以見在我們家後面，因而到處抗爭，因此倫理道德在於從整個國家去考慮，而非只想到自家的問題。所以大家要統整資源系統，台灣為一生命共同體，我們要從大的地方去思考，如綠島的核廢料。

再者，如何安身、立命？如何創新、發展、傳承？生命教育即安身立命、創新發展與傳承的教育。

二、 生命教育的任務：

1. 改進教學：這是對所有老師而言，上課一定要懂得重視

探索、體驗、分享、創新、獨立自主等幾點，這才叫有生命的教育。

2. 發揮生命的功能：認真生活，不要糟蹋自己的生命，要懂得珍惜、互相尊重，讓生命得到最大的發展。
3. 擴展社會關懷：不要只是談自己的生命，社會不是生命嗎？你為你的生命盡了多少義務呢？從小，人們皆取之於社會，用之於社會，我們是相互依存的，一個孩子如果不會去關懷社會，就不會有規範，不會去控制自己的行為，而永遠成為你最頭大的學生。
4. 教育目標在於建立積極的人生觀：而不是悲觀的人生觀，如此才能充滿活力，他才能經得起各種考驗，抱著興趣，勇敢向前衝就對了。換言之即建立正向的價值觀：免除不好的興趣，如吃喝嫖賭，有些人都沉浸在裡頭，以其為他的最高人生價值。如：有學生立志要當江湖老大，我們要怎麼去幫助他導至正向的價值觀，是相當重要的。憂鬱症的人即是缺少積極的人生觀。故我們要遠離惡趣，超越人生的痛苦與罪惡，創造人生的境界。

三、 生命教育的指標：

整體而言，即如何去淨化人心？讓整個社會祥和，人生圓滿成功，畫下一個很好的休止符。而首先，教師要先釐清自己對生命教育的概念，否則跟學生談話時，如何知道學生是對還是錯呢？生命有什麼特質？知道特質在哪裡便可以運用。

生命有何意義？一個人對自己的生命做不同的解釋時，他的行為就會不一樣，老師一定要對生命有一個很好的觀念，當學生相信後，他就會跟著我們走。

生命有什麼價值？有些學生會說：「我爛命一條，叫我遵循什麼？」你能否幫學生找到他生命的價值？

生命有什麼成長目標？這也是一個令人頭痛的問題，我們在校園裡頭看到很多學生，稱他們為校園浪子，因他是沒有目標的，到學校來能過一天就算一天，寫作業只要能交差就好，這樣的學生比例很多。當你發現這個孩子出問題，他的必要條件你有沒有去檢核，知道他哪裡不健康？

生與死有何差別？如果讓人們知道生與死的差別，他會知道如何去善用他的生、去努力、去珍惜。

生命是精與卵的結合，是肉體；是心靈，是知情意三者的結合，如果一個人沒有心靈，他就只有一半的生命。

生命是有功能產生與影響的力

量，如果你都不產生影響的力量，有存在的價值嗎？一個人會去想到他的生命的功能時，他的精神、態度會比較積極；當一個人覺得他對這個班上沒有貢獻、沒有影響，也沒有辦法影響他的好朋友，他的生命會去擴展，要讓他的功能與影響力發揮。

生命是過程的主體。主體即有主動性的生命，如果沒有主動性，就像石頭一樣沒有生命。生命有潛能嗎？如果沒有，又何來主動性呢？生命最重要的就是它的潛能，很多老師往往都忘了看孩子的潛能，孩子是有不同的潛能與使命的，如同花也有牽牛花與茉莉花等品種的不同，所以要告訴孩子他們是主體、是主人，生命是有限的過程而非無限，有些孩子不懂，以為好像可以活好幾千歲一樣，很多人都是這樣忽略自己的生命，生命的有限過程在佛教中叫成住壞滅。

凡是會改變的都是有生命的，它是成長的過程，也是傳承的過程，一個人如果對生命有一種過程的看法，他的心胸會是寬廣的，若一直執著於一定要怎麼樣，你的生命會很累，如：如果我當不上校長我就去自殺了嗎？其實這只是生命的過程，並非一定要如此不可，不要太計較，還是可以當個快樂的老師，盡心盡力就好，把它當成一個過程來看待你的生命，所以如果生命觀念不斷在擴展，才叫成長，生

命是存在的系統。如學生在學校破壞公物，為什麼你不把學校和你的生命結合在一起？學校是誰的？當然是你的，你為什麼還要破壞學校公物呢？有些人一直沒有成長，這叫自我中心，慢慢等他體悟到「我的」，我要愛我的班級、學校、國家、地球，生命觀念不同時，行為自然不一樣，所以生命觀念是什麼，可以多跟學生討論，學生慢慢會去修正觀念，原來社會也是一個生命，生命是會成長的。

生命有哪些特質？第一，生命是有限的，競爭起源於有限，如果無限的話，就不用競爭了，所以我們要懂得珍惜，否則如果浪費掉有限的生命，後悔也來不及了。第二，生命有其主體性，且其絕對是超越物質的。第三，生命有其潛能，如何去超越？沒有潛能它就不會生長，如松樹的潛能就是能夠長很高，這是一顆種子的潛能。第四，生命是多元的，每個人的生命都不一樣。第五，生命是超越的，你不必去倚賴它，不要受到牽絆，因而牽腸掛肚，即無法超越，換言之，不在受到羈絆即為超越。戀愛為什麼要自殺？因它沒辦法超越失去所愛的痛苦。第六，生命一定有它的不足，如人的肚子一定會餓。第七，生命是相互依存的，一個懂得讓自己生命健康的人，他會想辦法去經營自己的生命資源，讓自己天天充滿活力。第八，生命有它的焦慮，

因為它的不足、欲求。第九，生命就是傳承，其共通性就是愛。第十，生命有融合性，有共通性。第十一，生命有其獨特性，因此我們的教育也應當重視學生的獨特性。

生命的人本意義，意義是能懂的、能認知的。若不能認知有何意義呢？此外，要被肯定才是有意義的，孩子很需要這個，若你否定他的意義，對他而言是件大事。孩子能否超越挫折，繼續努力下去，持續鬥志，關鍵在於我們是否賦予孩子一個好的意義，這個意義是其重要他人所給他的。當他發揮其實力、改變機會時，不就是他的一份榮耀嗎？生命就是一個機會、一種奧妙，生命就是代表你的自主權，你能夠掌握多少，就代表不同的生命，同時也代表不同的意義，你對你的生命有使用權嗎？你的所有權有多大？你是有錢人或窮人？你擁有很多知識或是知識貧乏？

生命的人本意義很重要，可以承先啟後、永續發展，生命是一個創作、也是一個謎題、一個改變。善用生命才是真正珍惜生命，服務別人，說是幫助別人，其實是造就自己。生命恰似一滴水，要把這滴水滴入大海，才能永不乾涸，因此若你要讓你的生命活得有意義、有價值，你要去擁抱社會、關懷社會。生不必如願，死只要至善，活要力求精采！

生命教育網站簡介

1. 教育部生命教育學習網

<http://life.edu.tw/homepage>

提供全省推動生命教育的各項訊息，教師可獲得相關的教案及資源。

2. 生命教育全球資訊網

<http://life.ascc.net>

共分七區，分別是網站簡介、現況報導、教材參考區、教師進修區、討論區、資料庫及網路連結區。

3. 台北市政府生命教育網站

<http://life.slhs.tp.edu.tw/>

有生命文摘、生活小語、研習資訊、資源機構、教材研討、實施概況等。

4. 生命教育推動協會

<http://www.angle.org.tw/>

關懷青少年、兒童、家庭、婚姻，主辦相關講座及活動。

5. 慈訊文教基金會

<http://cosmos.tacocity.com.tw/>

以語言的力量、讚美日記，提供創造幸福家庭及生命教育的資訊。

6. 生命教育國小網站

<http://smedia.syups.tp.edu.tw/>

提供生命教育網站之彙整及資源。

7. 宇宙光全人關懷網

<http://www.cosmiccare.org/>

天人物我的全人教育觀，以基督教義推動生命教育。

8. 南華大學生死研究所

<http://mail.nhu.edu.tw/>

有關生命教育課程規劃研討會的相關論文可以提供參考，亦有生命倫理與生死教育的相關文獻與書單。

9. 慈濟教師聯誼會網站

<http://teacher.tzuchi.net/>

提供許多生命教育的活動訊息，教師教學心得分享、靜思語活動等豐富之生命教育資源。

10. 曉明女中生命教育中心

<http://203.72.96.2/st6/htm>

生命教育主要推動中心之一，提供豐富的生命教育課程較案及推動方式。

11. 瓜瓜孩子網

<http://dowa.typs.tcc.edu.tw/>

生命教育館，網路讀書會等，代您走進張輝道的教學世界。