

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱：

落實反思與體驗學習的「生命教育」創新教學計畫

貳、實施課程、授課教師姓名：

一、實施課程：生命教育

二、授課教師：管貴貞

參、前言

2020 年全世界籠罩在疫情之下，臺灣的疫情雖然控制得宜，但也發生一些公眾人物的死亡，2021 年台灣疫情越來越嚴重，尤其到了五月十五日雙北進入三級警戒，讓學生對於死亡會有更靠近的感受。心理輔導學系以培訓專業助人者為主要目標，從大學一年級的新鮮人開始，涵養與建立他們良好的生命態度是必要的，在當前價值多元、世局紛擾的社會中，引導學生思考如何看待自己、他人與環境的生命教育之重要性是不言可喻。

生命教育相關課程大都開在通識教育的課程內，無論任何領域的學生，皆需要對於自身的處世之道進行思考，並建立適切的人生態度與實際作為。然而，對於心理輔導學系的學生尤為重要，在成為助人者的歷程中，需要面對許多人生目的與意義的挑戰，像這兩年病人自主權利法實施後，他們需要理解並能加以說明，

他們如何看待自己，如何與人互動，如何看待社會環境與世界，是需要做好準備與計畫。心輔系學生除了了解生命教育的學科內容知識 (content knowledge, CK) 之外，還需要透過修習心理輔導專業課程的相關知能 (pedagogical knowledge, PK)，進一步轉化為可用來教學的生命教育領域學科知識 (pedagogical content knowledge, PCK)。因此，如果能夠在心輔系的生命教育課程中，透過多元的教學方式，一方面讓學生能深入探討自己的生命議題，一方面也能受到多元教學方式的涵養，當外在環境急遽的變化，學生對自我、關係與環境有良好的狀態，當能成為好的助人工作者。

在申請這項計畫中正好收到楊玉欣委員和台大孫效智老師辦理「生命教育的共學工作坊」的邀請，參與後感受「生命素養」思維與裝備的重要，讓授課教師有自我釐清的機會，精進教學、研究或實務過程的生死課題，讓這門課更有精進的內涵。

這門課不只想讓學生了解生命教育的知識，更重要的是讓學生體驗、反思和統整自我、關係和環境，有更多實務體驗和觀察反思之學習經驗，也就是擁有解答人生三問「人為何而活？」「人應如何生活？」和「如何能夠活出應活的生命？」。為了培養理解生命、對自己人生目標有所思考，能以積極態度去面對生命的生

死問題，以便未來在專業助人工作者，有穩定的能量去面對生命的挑戰。本課程之課程設計強調課堂小組討論、思辨和分享，學生的淬鍊、實際體驗和反思，以期能讓每一位修課學生都有機會體驗學習，並強化學生的反思和應用。

根據上述，本計畫具有以下目的：

- 一、調整傳統教學講課限制，以創意方式進行生命教育之探索。
- 二、分組討論學習，刺激學生反思自我、他人和環境。
- 三、透過過去照片整理，學生統整自我生命經驗，思考如何活出自己想要的生活樣貌。
- 四、協助學生探討目前臺灣的重要生命概念與法規，例如病人自主權利法，應用於輔導與諮商實務議題。
- 五、協助學生藉由本身對生命的體悟，提升對他人及環境的尊重與關懷。

肆、計畫特色與具體內容

一、計畫特色：

生命教育是一門容易讓學生抗拒的課程，畢竟他們還很年輕，當要去思索這些較為沉重的議題，需要課程的安排和設計，讓課程目標得以達成。對於未來要從事於助人工作心輔系學生，這些思考尤為重要，惟有他們反思過、整理過，對於人

生有一定的穩定度，在未來助人工作上，才能有更好的基石，因此本計畫翻轉過去以教師講授式教學為主的方式，擬以較為活潑、有深度的問題，進行分組的提問、討論、分享為主，活動體驗為輔。

2020 年全世界籠罩在疫情之下，臺灣的疫情雖然控制得宜，但 2021 狀況很不理想，五月中旬雙北進入三級警戒，接下來全台進入三級警戒，原來設計有所調整，無法至機構參觀，新冠肺炎的主題，這些都會讓學生對於死亡會有更靠近的感受，在討論時更能主動投入與分享，分為的三大主題：人與自己、人與他人、人與環境，盡量融入同學關心的事件進行探討。

上課開始多半以結構式的引導，因為上課人數多，希望每位同學都有思考的機會，座位從上課第二周起就以小組為單位就座，分兩周換一次前後順序。每次課程以小組活動的方式進行，小組討論後，每組由老師抽點一位同學代表上台分享，有時是請小組自己指派同學上台分享，培養同學思考、溝通、分析與統整的能力，並能在分享中理解並確認自己的想法。過程中不只是聽，還以組為單位互相發問，在過程中傾聽別組的想法。每一個主題後有統整的作業，這作業有授課自己設計表單，需要至少閱讀一本參考書籍寫成，希望除了上課的說與聽之外，也能繼續補充閱讀，更深入思考，在每個主題結束後完成反思作業。

其次，運用照片媒材來進行學生的自我整理，基本上心輔系學生可簡單分為兩大類，一種是積極想要協助他人，另一類

是想要幫助自己的，往往生命歷程有許多辛苦的事件，透過這份作業，讓學生創意完成，但每個階段至少需要三張照片，透過這樣的回顧與整理，學生可以完成有自己特色的生命紀錄冊。完成後每人有三分鐘上台分享自己的紀錄冊，透過此活動讓學生學習分享自己，也讓同學們彼此更了解和靠近。

課程原希望安排安寧病房的參訪，因疫情緣故聯絡數個相關單位都拒絕，醫院希望確保病人與學生的安全，換成以影片方式來替代性學習，讓同學對於生命後期的選擇，有更進一步的想法和思考。

二、 具體內容

「生命教育」課程只有十八週，時間相當有限，整體課程可分為三部份，包含從人與自己、人與他人、人與環境，因此學生自我閱讀、提問和討論的部分，視為計畫重要的觀念，上課將全班分為8組，按組別就坐，方便討論進行，實際授課狀況良好；但從五月十九日因疫情課程就改為線上授課，還是透過Teams進行分組討論。執行內容與方法包括說明生命教育基本概念、小組內討論與分享、小組間的提問與回應、創意完成生命紀錄冊並分享、生命教育體驗活動、期末反思報告等。以下分別說明：

- 一、 **說明生命教育基本概念**：每次上課大約十五分鐘左右進行主題概述，也喚起同學對主題的好奇、關心和疑惑，所以可能用說明，也可能是短片的形式，促成學生對於主題的基本理

解。尤其是病人自主權利法的部分，這是去年一月才剛上路的法令，整個社會大眾了解較為有限，專業人員需要有更完整的認識，學生都相當陌生，這單元部分講解時間較長。每週上課結束前兩分鐘，會預告下週上課主題，鼓勵同學視先閱讀相關資料，並準備提問與討論。

- 二、 **小組內討論與分享**：每次主題說明後，有系列問題提供同學討論，透過小組內的討論統整組內的意見，並由任課老師指名組內一位同學上台分享該組討論的內容，有時也讓組別自行指派，期待每位同學都有機會可以上台分享，一開始學生緊張度高，原以為這門課程不用考試很開心和輕鬆感，發現每節課都需要口頭報告時，就有同學很焦慮和不安，授課教師說明這項設計課程的意圖，希望降低同學的不安全感，希望讓同學學習表達、統整、分析和分享，培養同學的溝通表達力和傾聽的能力。
- 三、 **小組間的提問與回應**：當不同組別分享該組意見時，其他小組間的提問以釐清問題，報告小組的回應讓問題有澄清的機會，透過這樣的對話學生彼此理解不同想法，進而更深入思考不同想法的內涵，再次去釐清自己的意見。因此，重要的不是答案，是在尋求答案歷程的思考與澄清的歷程。
- 四、 **創意完成生命紀錄冊**：這份作業開始時同學紛紛表達困難，尤其是需要照片的部分，授課教師鼓勵他們努力去整理，若真的沒有照片，也可以採取畫圖的形式。鼓勵同學用創意方式完成，沒有規定的格式，需要分為學齡前、小學、國中、高中四階段，若二年級以上修課者須加入大學階段。用照片媒材來進行學生的自我整理，心輔系學生往往生命歷程有許

多辛苦的事件，透過這份作業，學生創意完成，每個階段至少需要三張照片，若沒有照片可用畫圖方式取代，並加入文字加以描述該階段重要的事件。學生的作品都很水準，多數能透過這歷程去回顧與整理，學生完成有自己特色的生命紀錄冊，

五、**生命紀錄冊的分享**：這是一項有亮點的課程內容，每人三分鐘分享自己的紀錄冊，全班分為三周進行分享，台下同學需要選出每週分享最佳的三名同學，並需要寫出為什麼與心得。原來同學的不安與焦慮，在開始上台後呈現有意思的部分，大多數同學都積極準備分享內容，有些較為內向和害羞同學也有驚人的表現，透過此活動讓學生學習分享自己，同學們也反應出讓彼此更了解和靠近。

六、**生命教育體驗活動**：三大單元中各設計一個單元的體驗活動，讓學生親身體驗生命的矛盾與掙扎，”人與自己”是病人自主權利法的單元、”人與他人”是上台分享生命紀錄冊、”人與環境”原先的設計因疫情而改讓同學自己在家執行。

七、**期末反思報告**：期末報告分為三篇，針對三大主題上完課後一週繳交，一方面希望同學下課後繼續思考，也閱讀相關書籍累積思考的深度，統整主題的自我想法和意見，嚴禁抄襲者零分。

伍、實施成效與影響(質化及量化)

本課程提升「生命教育」課程的學生收穫和成效，全學期上課

二小時，善用同學上課前後的時間自主閱讀，課內的體驗、思辨和淬鍊，課後延續的反思作業，提高學生對人的關懷，並擁有良好的生命素養，在未來從事助人工作上奠定良好的基礎。相關評估向度由以下幾點進行：

一、 學生個別學習之歷程與成效：

這是一門大一的課程，授課教師已上過這班學生學生上學期一門課程，對學生熟悉度有限，為了解學生學習狀態與程度透過分組討論與報告歷程，授課教師已能夠叫出幾乎所有學生的姓名(包含他系的選修學生)，這樣雖時可以關注同學的學習狀況。

各別同學學習狀況都不錯，從期中生命紀錄冊表現，到三份期末報告的份量與品質，都可以看到學生學習的進步，尤其是口頭發表的能力，透過這次分組需要即時的分享，很難事先在家準備的過程，可以提升大一同學上台報告與反思的能力。雖然課後提問的同學較為有限，但有少數同學針對課程內容連結自己過往生命經驗的提問，都展現相當的素質。

二、 小組討論之學習成效：

課程說明若是採用短片的形式，效果最好；其次是以專家學者的短講小果也不錯；期中一次以先放講義閱讀的形式，效果最不好，學生事先閱讀的習慣，就大一學生不理想。

在小組討論上，問題的設計很重要，若是案例討論，讓學生特別容易投入和思考。當進行到人與環境的部分，原來很擔心學生思考的深度，但這次新冠肺炎的刺激，讓人與環境部分討論的品質不錯，且是以視訊方式進行，學生的積極主動、比現

場上課來得好，這是授課教師頗為意外的。

透過小組討論，到了期末教師核對後，每位同學都有代表組別上台報告，加上一次期中口頭報告，本學期每位上課同學至少有兩次上台報告機會；有二十一位同學有三次上台分享機會；有十二位同學分享超過三次以上，顯然這樣的上課形式有助於學生上台分享和討論。

透過小組報告了解學生學習成效之外，也授課教師在討論歷程中進入各組，了解各組討論的狀況，並擔任觸媒者，增進學習成效。

三、問題討論與回應：

這門課程除了知識傳遞，思考也很重要的部分，在課堂討論與分享中鼓勵學生提出問題，尤其是小組分想中的提問，有助於學生彼此刺激和釐清，讓問題的思考得以更深入。另外，教師可以依據學生所好奇的面向進行釐清與分享，以期讓同學在生命議題的疑惑得到啟發。

四、期中與期末課程滿意度評估表：

繳交這份成果報告書時，學校期末教學評量尚未得知，但從期中教學意見調查中(詳見下表)，可以看到師生互動良好、教師善用課輔系統有所期待，分數很高，只是填答同學較少。原預計使用 google 表單進行期末的評估表，因期末線上教學影響整體進度執行，而無法完成。

表一：生命教育課程期中教學評量表

| 查詢範圍 | | 109 | 查詢 | 學生留言 | | |
|------------------|-------------------------------|------|-------------|-------|--------|-------|
| 學年期 | 109 | 授課教師 | A001558 曾貴真 | | | |
| 閱讀資料 | UPUC中心輔導1 | 科目中文 | A7240X生命教育 | | | |
| 選擇人數 | 64 | 填答人數 | 6 | | | |
| 大項 | | 小項 | 是(人數) | 否(人數) | 是(%) | 否(%) |
| 1.教學態度 | 1.教師準時上下課 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 2.教師注重出席率 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 3.教師維持課堂秩序 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 4.教師於課外或課後提供輔導時間 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 5.教師樂於回答學生問題 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 6.教師具教學熱忱 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| 2.教學方法 | 7.師生互動良好 | | 5 | 1 | 83.33 | 16.67 |
| | 8.教師表達方式易懂 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 9.教師的教學方式能引發學習興趣 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 10.教師鼓勵學生表達 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 11.教師依據學生程度或學生反應調整教學方式 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 12.教師運用輔導平台促進數位學習 | | 5 | 1 | 83.33 | 16.67 |
| 3.教材內容 | 13.教師選用之教材內容符合預設計畫 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 14.教師之教材內容有組織或邏輯實性 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 15.教師上課會提供講義或使用PPT或數位教材 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 16.教師之教材內容生動活潑具創意 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| 4.評量方式 | 17.教師採用之評量方式公平合理 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 18.教師採用之評量方式能反映學習成效 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 19.教師採用清楚之評量方式 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| | 20.教師採用多元的評量方式，例如同時採計作業或討論等成績 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| 5.我對本科目之課程內容產生興趣 | 我對本科目之課程內容產生興趣 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |
| 6.我對本科目之課程內容感到滿意 | 我對本科目之課程內容感到滿意 | | 6 | 0 | 100.00 | 0.00 |

五、生命紀錄冊的成果與分享：

同學在期中完成的生命紀錄冊後，授課教師改完作業，發給同學的當天，鼓勵同學互相分享自己的紀錄冊，同學多半拿著自己的冊子與同學交換分享，透過分享讓更多不同的感動力量傳達到全班同學的身上，帶來學習的效果。

同學每人三分鐘分享效果更佳，許多原來幾乎不發言同學，可以表達自己的成長，每次上課讓同學匿名票選當週前三名，並寫出心得和想法。報告這三週的前三名：第一週是林良壹(30票)、王家拓(27票)、簡岑諭(15票)；第二週是曾子豪(38票)、賴亭佑(26票)、胡庭瑜(26票)；第三週是吳宜璇(33票)、廖心瑜(16票)、許夏恩(16票)。在心得部分同學都反應透過他人生命歷程的分享讓彼此更靠近，且也覺得過去難以啟齒的事件，同學可以表達出來，讓他也大大鬆口氣。其中一位與班上關係疏遠的同學，上台表達讓同學印象深刻，雖然未進入前三名，但也深獲好評(當週第四名)。

六、 期末反思作業：

分別在人與自我、人與他人、人與環境這三部分課程結束後，同學需寫成一篇反思報告，統整這階段學習的成果，大部分同學這方面作業表現佳，每個主題挑選一到二份優秀作業，放在附件二，透過這份作業穩定和統整主題學習的收穫，也可以了解學生的疑惑和想法。

陸、 結論

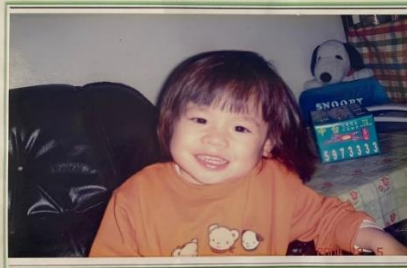
本學期課程因著新冠肺炎疫情而有所調整，影響到機構參觀的機會，但在疫情警戒後，調整上課主題，藉由”人與新冠肺炎”主題的討論，同學有機會抒發心情與壓力，也反思過去自由生活的美好，與目前受限的壓力。視訊上課狀況反應良好，授課教師大為驚喜地，也提升「生命教育」課程的學生收穫和成效。善用同學上課前後的時間自主閱讀，課內的體驗、思辨和淬鍊，課後延續的反思作業，整理學生過往的生命經驗，為未來從事助人工作上奠定良好的基礎。本課程的質性和量化評量均獲得良好的成效，課程的施實方法提供未來相關課程教師參考運用。

柒、 執行計畫活動照片

一、 生命紀錄冊同學作品照片

生命紀錄冊：一步一腳印

心輔一



雖然每個看過這張照片的都說不像我本人，但我就是愈看愈覺得那就是我，而且我好可愛耶！*是，超可愛*

小的時候，姑姑總說我像荷蘭混血兒，我不知道為什麼會是荷蘭，而且她也沒講清楚為何長得像荷蘭混血兒，就每看我一次就會說一次。回想起來都還是覺得好笑。

GAP YEAR



高中畢業典禮後三天，就獨自飛往紐約壯遊三個月，過程中體驗到文化的差異，紐約這個城市充滿著各國的文化。這幾個月中，大部分都是跟自己相處，這對我來說並不可怕，反而是很舒服的狀態，讓我可以思考很多事情，用心感受不一樣的事物。在那裡每個人都是最獨一無二的，也讓我明白對自我的接納有多重要，不要被外界框架住自己。

GAP YEAR



很謝謝自己給了一年的時間去探索更多的我，也謝謝每個階段都用心生活的自己，人生沒有用不到的經歷，這是最堅信的座右銘，生活上的每件事情都去值得一試。這一年中，潛移默化影響了我許多人生觀，對自我有更深的了解，使我成為更獨立且有自制力的人。每個階段都在累積最棒的自己

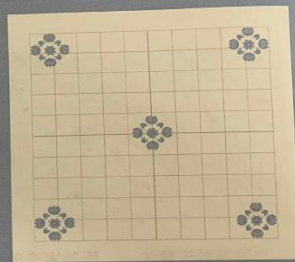
哇！你過得很不一樣。



高一升高二的那年發生了一件影響我很深的事情，因為自身的感情處理不當造成了很大的風波，不論是旁人的落井下石、誣陷栽贓、冷嘲熱諷，都對我的身心造成了很大的影響，也是從那時候開始，我決定要讀心輔。

那一年真的是我最低潮的一年，不過很慶幸的我轉到了社會組資優班，一個全新的班級給了我一次重新開始的機會，雖然不免還是會因為過去的事情而受挫甚至大大影響了心情，但我也很幸運的遇到了一群好朋友，他們也陪伴我走到了高中畢業。

雖然不知道發生什麼，
但期待這個系會讓你越來越好！



雖然一路上發生了很多事情，我遇到了很多不好的人事，儘管我到現在依然無法釋懷，但我想我也正在慢慢接受，接受那樣的過去，並且慶幸現在的自己依然保持善良。

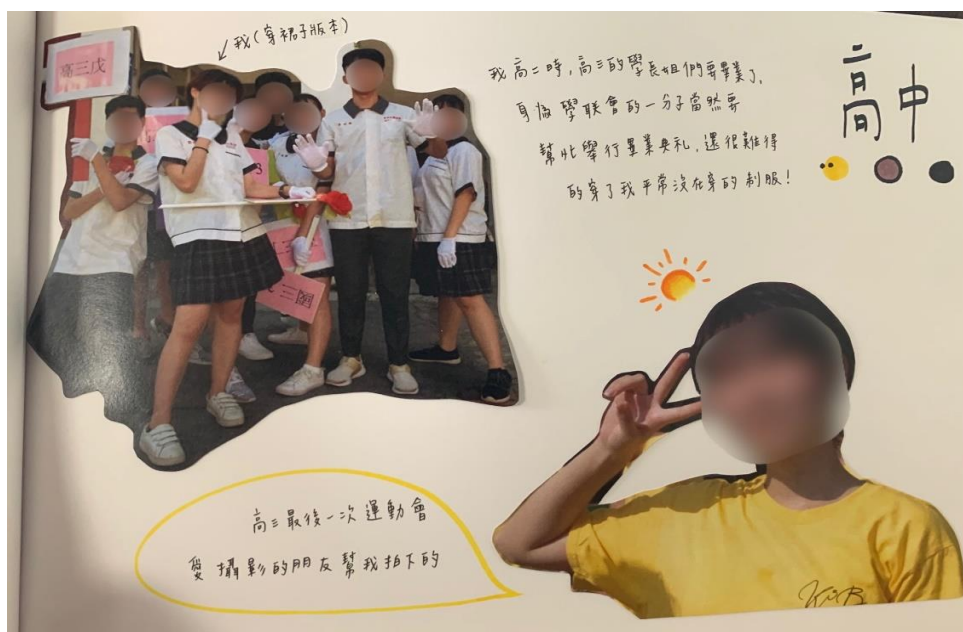
也因為過去發生的事情，我內心成長了不少，知道了很多人情世故，更重要的是我找到了大學所學想的科系。

因為過去的經歷還有那些我所承受的心理壓力和創傷，讓我更想透過自己的力量去幫助別人。

高中三年是我目前人生經歷中最精彩的一個時期，我嘗試了很多我從前不敢嘗試的事，不管是在大家面前進行樂團表演，還是參加寫作比賽，都讓我從一個總在觀望、總是被動的人，變的更加的勇敢跟主動。

也更敢提出自己的意見，說出自己的想法，這些都是我在高中所成長的軌跡。

很棒的分享，good!





生命紀錄冊

國小時



進入國小後，其中一件最重大的事就是妹妹的來臨。嚴格說起來妹妹應該是在我大班時就出生了。但由於那時她年紀還小，我也沒什麼印象，所以就將妹妹放在我的國小階段來講。記得妹妹出生後，家裡的氣氛又更歡樂了，對我而言也額外多了一個身分，雖然在她長大後的時光裡，我大部分的時間都是在鬧她。常常把她鬧得又氣又哭的。

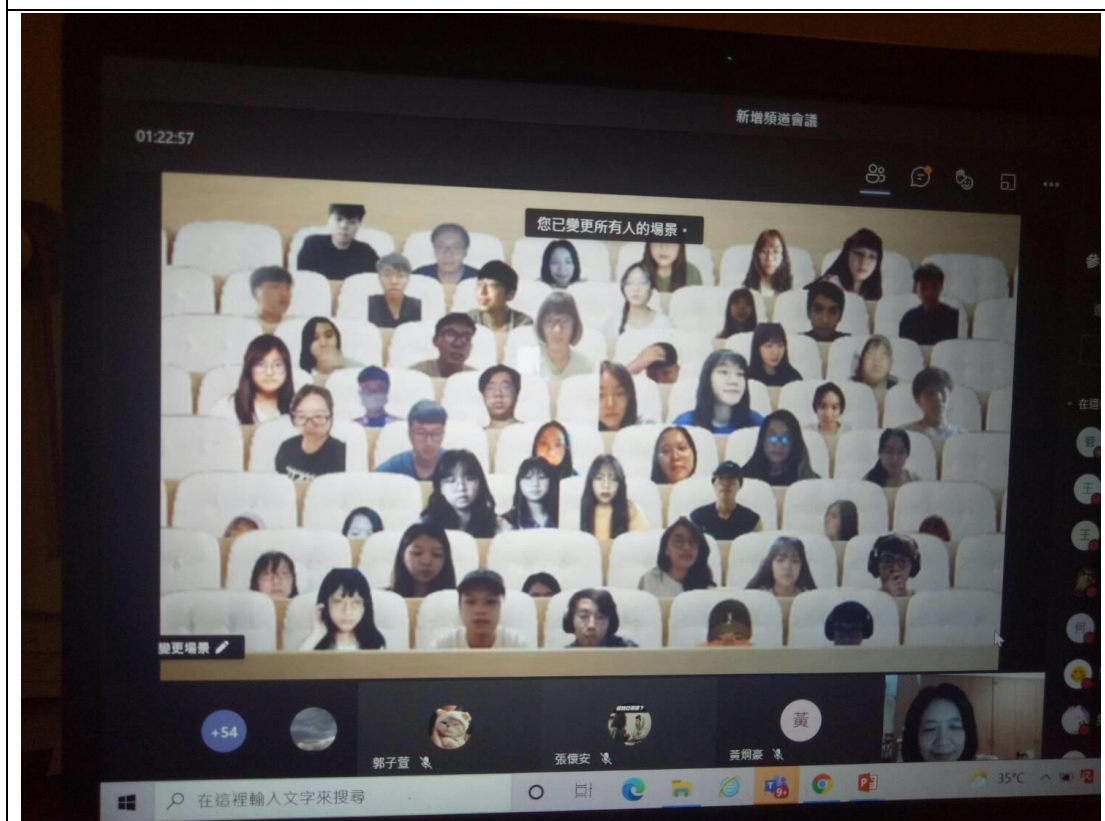
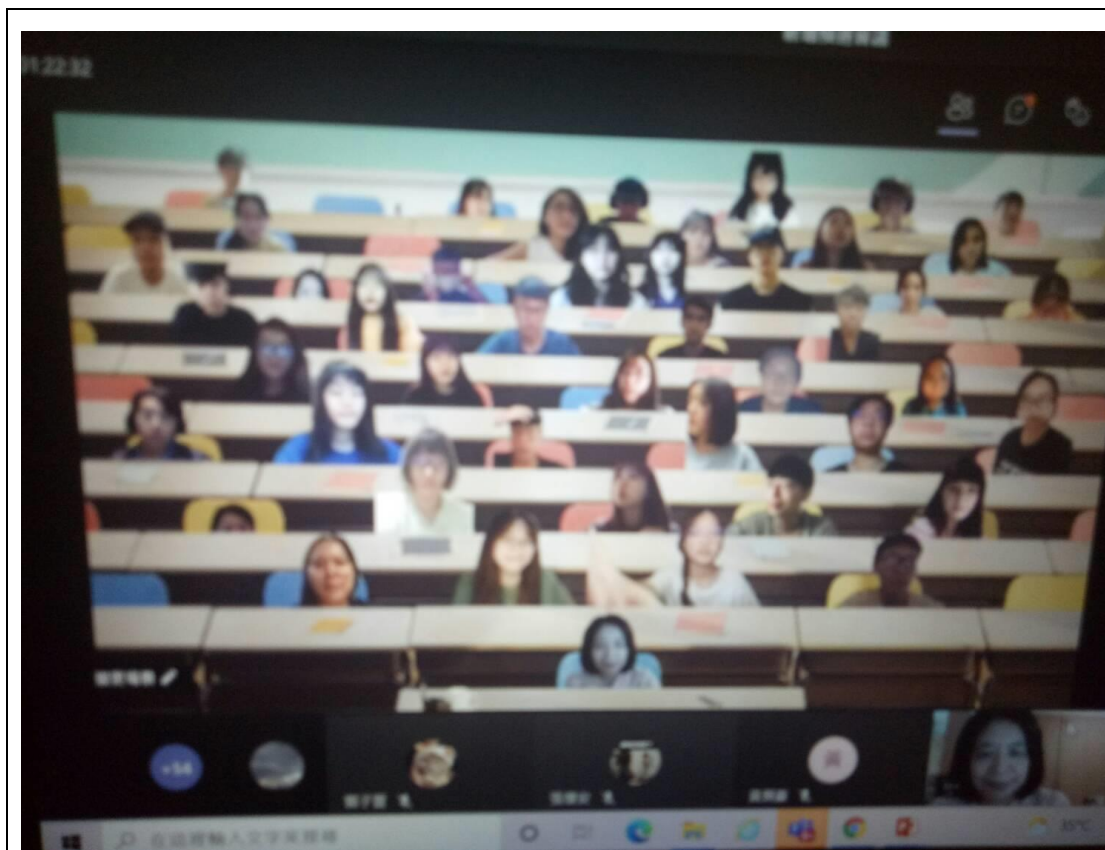
在小一時，我交到了一個很好的朋友（雖然現在幾乎沒聯絡了），那時我們幾乎做什麼都會一起行動，像是上廁所、吃飯之類的，我們在三年級時也一起加入了學校的太鼓隊，在那裡我找到了第一個喜歡的樂器。也認識了許多有共同興趣的朋友。每次出去表演時，都很沉浸在轟隆隆的鼓聲裡。在鼓隊的種種互動也讓我初次理解到一個擁有向心力的團隊是多麼地吸引人。

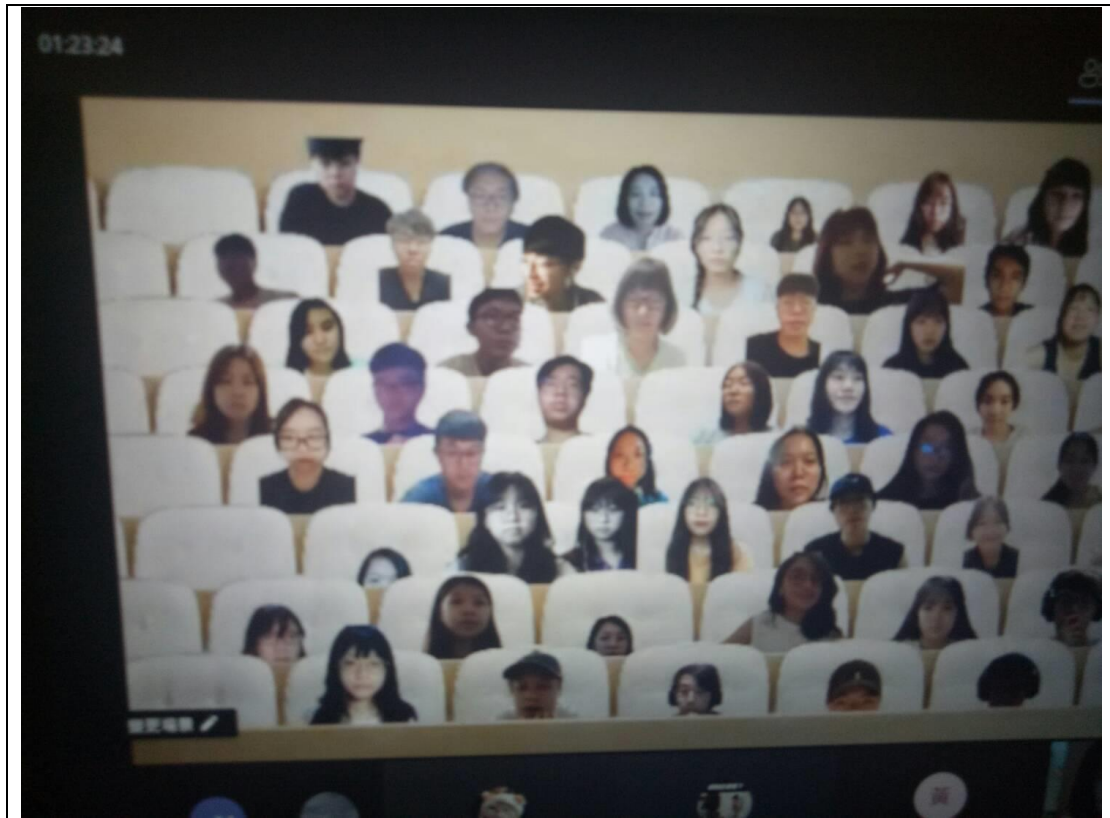


國小階段也是我第一次開始探索自己可以做些什麼、有哪些能力的一個階段。在一年級下學期時，受到老師和同學的鼓勵，擔任了班上的班長，而且從那之後一路到六年級都分別擔任各種不同的職位。這對當時的我來說，是很大的榮耀，同時也是學習承擔責任的一次機會。我在國小時期也認識

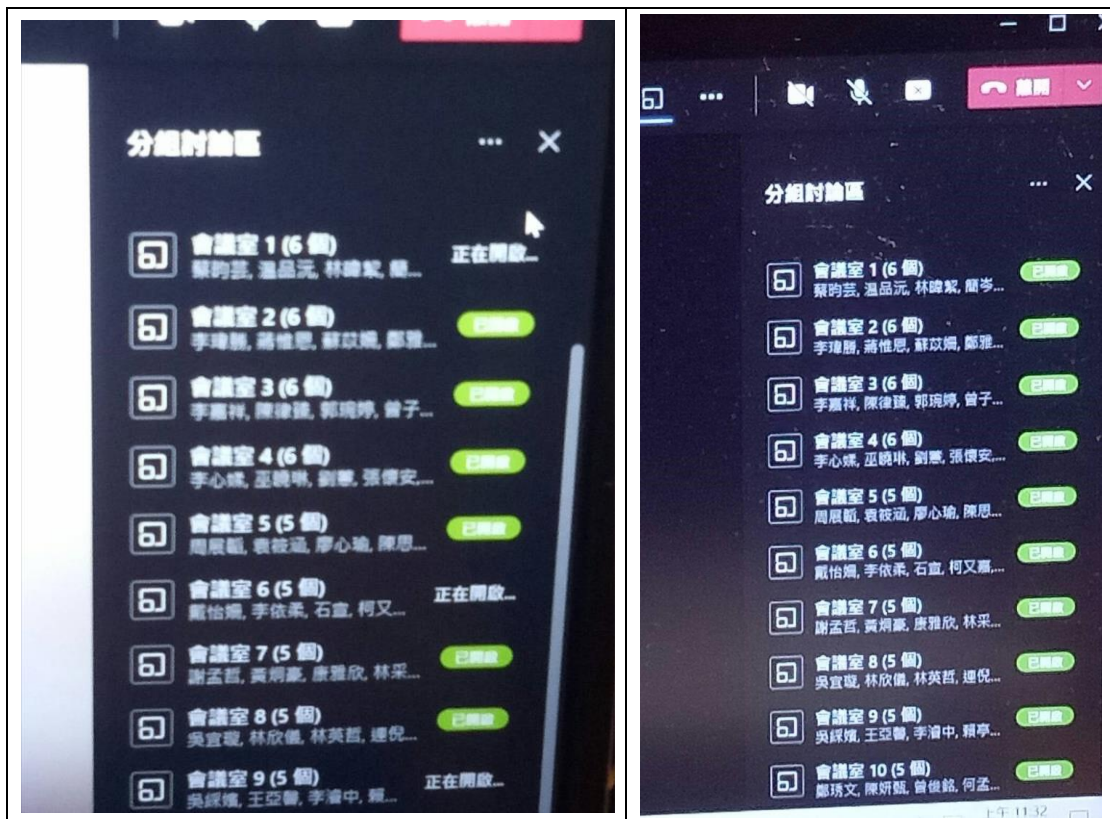
了一位待我很好的老師。他對我來說也是生命中很重要的一位長輩，直到現在我們都還是會偶爾約出來吃飯，聊聊天，關心彼此，成了無話不談的好朋友，或者說更像是家人一般的存在。

二、視訊上課照片





三、視訊分組討論畫面



捌、 附件

一、教學大綱

中國文化大學心理輔導系 109 學年度第二學期

生命教育

任課教師：管貴貞

上課時間：週三 10：10-12：00

任課班級：心輔系一年級

上課地點：大孝 609

連絡方式：2861-051 轉 43535

E-mail:ggz@ulive.pccu.edu.tw

一、課程目標：

1. 協助學生探討生命的本質、價值與意義，及對個人及人類的意義與影響。
2. 提升學生對生命的認知、尊重與實踐。
3. 協助學生探討生命與死亡之重要議題及其處理方式。
4. 協助學生探討如何將生命教育之重要概念應用於諮商實務議題。
5. 協助學生藉由本身對生命的體悟，提升對他人及環境的尊重與關懷。
6. 協助學生體驗生命的喜悅、生命的無常，並促進對生命之省思。

二、授課方式：

1. 分組討論與上台分享
2. 個人生命經驗反思
3. 生命教育活動體驗
4. 客座分享
5. 課程講授

三、評分方式：

1. 出席狀況：15%。
2. 上課討論參與與課後心得：15%

3. 期中報告(25%)：生命的紀錄冊，
4. 期末報告(45%)：生命教育反思報告，由 3 篇組合而成，**人與自己、人與他人、人與環境**上課時繳交，**逾期該報告以 0 分計算**。生命教育反思報告需同時繳交電子檔(上傳至課輔系統作業專區)及書面報告(上課時繳交)。

四、指定書目：(上課參考資料)

自編講義

五、參考書目：

1. 病人自主權利法(全國法規資料庫)
2. 安寧緩和醫療條例(全國法規資料庫)
3. 陳永儀(2018)。生命這堂課。台北：三采文化。
4. 邱珍琬(2016)。生命教育：從自我到社群。台北：五南出版社
5. 孫效智等(2010)。打開生命的 16 封信。台北：聯經出版社。
6. 生命教育研究期刊
7. 紐則誠(2010)。生命教育：人生啟思錄。台北：洪葉文化。
8. 林治平等著(2008)。生命教育之理論與實踐。台北：心理出版社。
9. 張淑美等譯(2009)。生命教育—全人課程理論與實務。台北：心理出版社。
10. 何福田等著(2006)。生命教育。台北：心理出版社。
11. 林文珠譯(2014)。其實是數位在傷害孩子。台北：大田。
12. 吳秀碧(2006)。生命教育理論與教學方案。台北：心理出版社。
13. 黃雅文等譯(2006)。生命教育—生死學取向。台北：五南出版社。
14. 徐敏雄(2007)。台灣生命教育的發展歷程。台北：師大書苑。
15. 傅偉勳(2010)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
16. 生命教育全球資訊網，<http://life.ascc.net>
17. 世界展望會，<http://www.worldvision.org.tw>
18. 法鼓山全球資訊網，<http://www.ddm.org.tw>
19. 安寧照顧基金會，**安寧專欄分享**
<http://www.hospice.org.tw/2009/chinese/share.php?cate=6>

六、課程進度

1. 課程介紹與導論
2. 生命的開端與生命的結束
3. 人與自己：我與自己相處(參考：刺蝟的優雅、最後十二天生命之旅)
4. 人與自己：器官捐贈與生前預囑(參考：姊姊的守護者)
5. 人與自己：病人自主權利法
6. 人與自己：安樂死與安寧療護
7. 人與自己：生存是權利還是義務(參考：一公升的眼淚)
8. 人與他人：人性的私心與關愛(參考：盲流感、屍速列車、神的病例簿)(期末報告 1，4.21)
9. 人與他人：寬恕(參考：我的意外爸爸)(繳交期中報告，4.28)
10. 人與他人：期中報告分享與討論
11. 人與他人：期中報告分享與討論
12. 人與他人：期中報告分享與討論
13. 人與他人：新時代的人我關係 1
14. 人與環境：新時代人我關係 2、人與新冠肺炎
15. 人與環境：環保環保還是忘記環保(期末報告 2，6.02)
16. 人與環境：對生存土地的尊重
17. 人與環境：小燈泡事件的省思、福爾摩沙的指環(期末報告 3，6.18)
18. 期末整理

二、優秀期末報告選

(一)人與自己

| 生命教育-生命教育反思報告 | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|-----------|
| 姓名 | 系級 | 學號 | |
| 主題 | 人與自己：病人自主權利與安寧醫療 | 日期 | 110年4月10日 |
| 書籍/期刊 | 盧娜譯(2014)。 <u>你的生命意義由你決定</u> (原著者：阿德勒)。台北：人本自然。 | | |
| 反思內容 | | | |
| <p>在開始上課的前兩個禮拜，其中有一個禮拜老師給我們看了刺蝟的優雅，這部電影的影片簡介，當時在和組員討論時，最令我印象深刻的角色是門房荷妮，因為小津先生的出現，她整個人有很大的變化，其實從她的小小房間裡，就可以看見她其實是一個生活也有自己的風格和品質的人，但礙於世俗的眼光，她不得不隱藏自己很有溫柔與內涵的一面，當個「稱職」的門房，到最後令我感到惋惜的地方是她最後終於願意用最真實的自己，來去面對這個世界，然而就在她願意這麼做時候，她的生命卻也終止了，這一幕令人震撼，但卻也是這一幕讓小女孩，體認到生命的脆弱；回歸到主題刺蝟，刺蝟總帶給人懶散，孤獨，孤僻的感覺，而人會覺得像刺蝟一樣，是因為這是有太多的偏見，太多的紛紛擾擾，在回顧上課的PPT時，有句話說「孤獨不是身邊沒有人；而是沒有人能真正與自己對話」，也因此才會將自己武裝成刺蝟，我還蠻贊同這句話，很多時候人和人的距離，在怎麼靠近，若是心靈上的距離，是非常遙不可及的距離，無論你怎麼靠近他都不會改變。</p> <p>在人與自己的主題中，我更感興趣的是關於ACP和安寧醫療，還有後面說到的器官捐贈和安樂死，關於ACP，在還沒正式上到前，有大概聽說過，其實我和大眾的想法一樣，會不會簽署後就不會被急救之類的擔心，在後來的輔導課聽過同學的報告後，我覺得ACP的設立，是一個很棒的法律，以前聽說自己沒有辦法，決定在最後時刻自己要不要繼續維持生命，因為可能躺在病床上的人，根本就沒有意識去決定了，所以都是交由家人決定，而ACP的設立，給予我們可以決定自己在臨走前，不想再有任何痛苦的離去，是一個</p> | | | |
| <p>蠻有尊嚴又可以自己做決定的一個法律，如果是我的話，也會想要簽署這份預立醫療，由於我在轉學前，是學的專業是有關老人、長照這方面的，所以也看過非常非常多相關的案例和影片，這些案例和影片中的老人，他們都是各種的插管，或是已經是重度失智症，生活都不能自理了，看了實在是能感受到他們的痛苦跟難受，除了身體上本身的病痛外，加上那些外在維持生命的儀器，只是增添他們活在這世界上的痛苦，而這些痛苦也只有自己知道，正因為看過了這些例子，讓我學習到要提早為自己老後、生病後的自己做出打算，所以我會選擇簽署ACP；經由這堂課讓我學習到也更清楚關於ACP跟安寧醫療之間的異同，他們所需要經歷手續和過程，ACP相對於安寧醫療所需的時間，和手續都是較長較複雜的，而且在簽署這份文書的整個過程都很嚴謹，其中還需要經過諮商才可以，上課時老師有給我們看過，簽署預立醫療時，所需簽署的那份文書，關於發生那五大疾病時，決定維持生命，可以自己決定要不要維持，要維持多久，以及人工營養和流體營養的決定，看完後真的覺得ACP是一個非常尊重本人意願的一份文書，一切都交由自己來決定，讓自己活得非常的有尊嚴，而且也不會發生家人為了要不要繼續維持生命而爭吵；再來是器官捐贈，其實我以前的想法是非常大愛的，覺得我一定要簽署器官捐贈，我要把我生命終了時，最後還能做的貢獻，貢獻出來，這麼做能夠延續更多的生命有何不可，但在這次課程中，非常正面的談論這件事時，我猶豫了，感覺有點退縮，不再那麼果斷，覺察到自己有這樣的想法的時候，我蠻訝異的，就一直不斷地在反思，問自己為什麼退縮了，這個問題我反思很久，是因為自己害怕嗎？怕自己死後的身體不完整？還是考慮到家人的感受？後來的答案我認為是比較偏向後面兩個，而且覺得自己突然少了一些勇氣，我的內心其實是有很多的掙扎和矛盾，當時我旁邊的同學，知道可以線上填寫後，就二话不說地填寫了，當時我內心是非常佩服他的，我想我還需要多一點的時間來去說服自己去填寫器官捐贈；最後一個是我非常</p> | | | |
| <p>震撼的主題安樂死，感到震撼的因為一個影片，影片中有一個老人非常堅決地決定要安樂死，先是看他這麼意志堅定的在簽署最後的文書時，就讓我內心很震驚也很佩服，我也一直觀察其他人的表情，其實他們都很難過，但是老人感覺很快樂，所以他們也不會表現得太明顯，其實在中間他的老婆好像有說，他怎麼可以簽的這麼肯定這類的話，我的想法跟她一樣，一直在想整個過程他都非常的意志堅定，是怎麼做到或是經歷了什麼樣的病痛，才會如此堅決，我是一個會不斷揣測或是上演小劇場的人，一直在想這位老人是用什麼樣的心情來面對自己即將面對的死亡，因為很多人的死亡不是突如其來就是因為某些病痛慢慢地死去，而他是親手解決自己的生命，是知道自己等等就不在這個世界上的人，他此刻的心情是什麼，我覺得如果是我的話應該內心是非常複雜的吧，最讓我震撼的就在最後的畫面，他喝下了最後要終結他生命的藥，然後他似乎感覺有點的痛苦，而且當他要求要喝水時，我的心都揪起來了，當下的想法是他會不會後悔了，他想要留在這個世界上的想法，我內心都替他著急了，所以在之後討論會不會安樂死的時候，我是持中間立場的，我其實是非常矛盾的，好處是我可終結掉這個使我痛苦的軀殼，可以讓好多人可以不再受痛苦，但另一方面會不會就像那個老人要求喝水的那個時刻內心有一點後悔的想法，當時影片就停在那一幕，至今還是很深刻的烙印在我的腦海裡。</p> <p>我挑選的書籍是《你的生命意義由你決定》是由阿德勒著作，在挑選書的時候，就一直在思考什麼樣的書籍符合「人與自己」的主題，最後選擇了我一直蠻感興趣的阿德勒，這本書雖然沒有看很多，但是大概能看出，這本書要告訴我們的一個很重要的重點，就是我們要如何詮釋我們的生命意義，任何事物都是有意義的，而這些意義就在於我們用什麼樣的方式去詮釋，就像文章裡提到「唯有我們認為的意義，才能經驗到現實；但那不是事物本身，而是某種詮釋過的東西」，關於這點就讓我反思了許久，一直在反思它的意</p> | | | |
| <p>思，我想它是想告訴我們，很多事情需要我們去賦予它意義，然而這樣的意義你要怎麼定義它，一件事、一個人等等我需要用正向、負向，各種不一樣的看法，該怎麼去給予意義為自己來說是很重要的，而這個也是我可以決定的，就像書中有段話題到約翰·彌爾頓在她的第一本著作《失樂園》裡寫道：「心靈本身能讓天堂形同地獄，地獄形同天堂」，我認為這樣的形容非常的貼切，也讓我學到一件事情，或許我換另一個角度想，會使我有更寬廣的心態去面對；在第一本書中說明了，人類活在這事件上的三個限制，第一點我們都生活在地球，在有限的資源和生活的限制，發展身心，繼續個人在地球上的生命，協助確保人類生命的延續，第二點沒有人是人類唯一的成員，周遭有別人，人無法孤立於地球上生活，第三點受到男女兩性的限制，愛情和婚姻都受此限制，我蠻認同前面兩點，以目前的技術以及各種資源的限制下，我們確實事只能在這個地球上生存，再來是第二點，人類是屬於群聚動物，所以我們必須互相依賴，互相幫助才得以生存，第三點我想只是時空背景的不同，也不是說不認同，我能理解阿德勒所要傳達的，可能是指延續人類生命的這件事，但放到現在這個男女平權的時代下，就會有更多不同的解讀，而關於這三點，是我們每個人都會遇到的問題，每個人對於這些問題都有自己的一套解讀，因而發展出了自己生命意義的獨特性，最後有句話我覺得可以來總結關於這本書所想要傳達出來的，「了解生命的意義是為了全體人類的福祉，並且試圖發展社會興趣和愛」，其中的社會興趣，也是阿德勒注重的，我們要發展出與人相互互動的模式，要和這個世界接上軌，我們的共同目標，就是要為他人的福祉努力，為這個社會做出更有意義的貢獻。</p> | | | |

(二)人與他人

| 生命教育-生命教育反思報告 | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|-----------|
| 姓名 | 系級 | 學院 | 學號 |
| 主題 | 人與他人 | 日期 | 110年5月29日 |
| 書籍/期刊(1) | 懂得藏起眼淚,也能掏出真心/作者:郝麗川/年分:2020/出版社:方智 | | |
| 書籍/期刊(2) | 他人的力量-作者:亨利·克勞德(Dr. Henry Cloud)/出版社:經濟新潮社-年分:2019 | | |
| 反思內容 | | | |
| <p>.....人與他人包括的範圍太廣了,包含了之<u>間</u>、關係、距離、信任、溝通等等,以距離現在來說在這網路日新月異的時代,人跟人的直接互動越來越少,加上最近疫情的爆發,原本平常該見到同學老師的時間都不見了,雖然依舊可以從影像上看到同學老師,但總是少了那份直接見面的溫度,我覺得不管科技多麼的發達,可以即時視訊通話,但也永遠都沒辦法比<u>個人</u>親眼站在你面前或待在自己身邊還要感動,常常因為求學、工作離開原本自己的家鄉,每每回到家與家人短暫團聚的時光都是開心幸福的,這時人與他人的距離似乎變得遙遠,不像以前那樣親近,不過我們還是可以試著找出哪些方法可以促進人與他人之間的交流。</p> <p>.....經過這幾週的上課,聽了每位同學的分享,每個人都有自己的過去,不管是開心的還是悲傷的,都是一段屬於自己的歷程,很多時候我們只認識了<u>一個人</u>常表現出來的一面,常常忽略了其他面向的他人,套用一句大家常說的,一個光鮮亮麗外表的人,說不定內心才是最孤獨的,我非常認同這句話,因為我自己身邊也有朋友,在網路上有很多粉絲,但是都只是點頭之交,平常根本不會聊天,更不用說可以講心事,如果我們身邊沒有任何朋友,總是處在自己的小圈子是生活不下去的,畢竟人是群居動物,所以人與他人必定是我們要學習的課題,在上課中雖然我們沒有跟老師一樣手上有大家的生命紀錄冊,可以看到大家從小到大的經歷,不過因為每個人分享的故事都是自己認為有意義或對自己影響蠻大的事,都可以從這之中多認識平常一些不太會接觸到的人,而心理衛生這堂課也有要我們分享,每每聽完一位同學分享也就多了解了一位同學,我在打這份報告時回想了同學們報告的故事,發現老師那時說大家好像都分享開心的事大於悲傷,但是在心理衛生這堂課,大家反而分享比較多悲傷的事情,可能是因為要分享一件事物,比較容易觸景傷情嗎我也不知道,不過,我覺得這樣蠻好的,沒有人總是開心或是悲傷的,藉由這兩堂課之後可能與本人相處時</p> | | | |

可以有更多的話題可以聊,彼此都可以更熟識。

.....這我想說的是“人與他人的關係”,在我自己的身邊有很多朋友會因為自己的伴侶或朋友對其他人比較好或是比較尊重,而生氣、吃醋、吵架把我當垃圾桶我抱怨找我解決,常常我覺得不管是男生女生都會無意識地對自己較親近的人隨意發脾氣,包括我自己有時候也會,等意識到的時候脾氣也發完了,對方也無辜遭殃了,這時就看自己過不過意,選擇要不要低頭道歉的時候了,對朋友我是還好,不管再好的朋友,也不會濫用他對我的好,適時說謝謝,不要把它當作理所當然,學會尊重別人,別人才會尊重你,不過,我在伴侶及父母身上,有很多需要檢討的地方,如同上面所說,有時會因為自己的情緒不好,而對他們講話比較衝,有可能他們知道我心情不好也很愛我不跟我計較,但是我自己知道如果現在角色對調,我一定會很難過,不能仗勢著我覺得他們不會離開我就隨意發脾氣,不懂得珍惜他們對我的好,對我的愛,這是我現在要學習的地方,就像“懂得藏起眼淚,也能掏出真心”這本書的其中一個主題,關於珍惜:有晴天就有意外,要慎重對待你愛的人,即使你跟他再好,也是兩個不同的個體,學會對他人的尊重,不管何時何處,而裡面說道:如果人和人的關係或緣分存在有限的數字,那麼我們與每個人相見和相通的次數的卻是見一次少一次,因為我們不知道下一秒會發生甚麼事,很多突如其來的一場車禍、疾病,意外就帶走了身邊的人,人生無常是我們常說也常聽到的,好好把握及珍惜與每個與你相遇相似的任何人,不要讓彼此留下遺憾,即使在長大中我們總是不斷地失去,最後留下來的更是我們要去慎重對待的人,所以對我來說,關係就是要經營而且互相尊重,才可以維持長久。

.....我們也會將身邊的人分類,當然分類的標準是由自己來界定,在還沒讀“他人的力量”之前,我將他人分為同學、朋友、好朋友、好關係,但分的標準可能是我們好不好,可不可以聊心事,說真心話、相處不自在等等,但在這本書裡他說了四類的人際關係真的值得我去思考,書中說到的“第一種人際關係:孤立狀態”,舉例是成功人士,沒錯啊!一個人要成功需要不易受他人及環境影響,有著自己的目標勇往直前,但他的內心會是疏離與寂寞的,就像前面我學我同學的例子一樣,這看似不

是一個好的關係,“第二種人際關係:環的連結關係”,可能是與你親密的人,時常責怪你、讓你自內疚感,這時候你心裏的能量、幸福感、信心都會偏移,變成一個不健康的關係,尤其是父母跟孩子或者情侶之中,親密關係如果演變成這樣,因為長期相處可能會造成心理壓力最後變成疾病,所以也不是一個好的人際關係,“第三種人際關係:看似美好的人際關係”,身邊的人與你在一起全是正能量,但是沒有帶來實質性的變化,這就像是酒肉朋友,跟他相處得很愉悅、很開心,但是你們只能享樂,不能一起共患難,也常常會覺得他最了解我、其他人都不懂,那是因為他只會吹捧你,不會給你一些有建設性的東西,這是我們在人際關係最常見的,前三種關係仔細想想其實是一個惡性循環,而“第四種人際關係:連結關係”也是我覺得最重要,更值得我學習的,就是必須勇於承認自己需要幫忙,因為害怕自己會帶給別人困擾,而不敢向他人求助,這是我常常犯的,雖然自己最後自己也許會弄懂,不過互相幫忙就是效率比較高,舉個例子:就像高中有不懂的數學題目,有一個人問,才會發現其實大家也不會,每個人講出自己怎麼解題互相學習,最後都能學會不是很棒嗎?所以最好的連結關係就是可以互相關心、說實話、講話有建設性、有訊息及學習的特點。

.....那我們會說第二種的連結關係跟第四到底差在哪裡呢,第二種只會給你負面訊息,講話沒有建設性,只會挑你毛病,即使你已經做到完美,他還是可以雞蛋裡挑骨頭,大家都知道,世界上最容易做的就是挑毛病、說別人的不好,但這麼做對自己有益好處嗎?沒有,一定沒有,反而只會讓自己更加退步。我還沒將整本書看完只是參考了其中幾篇就讓我有非常深刻的省思,長越大才會發現我們是不能永遠當一個獨居動物的,不管在求學、求職,甚至是以後的工作上,不管周遭的人,一味地往前衝等待下來時,時間已經不知道過去了多少年,如同老師上課給我們看的那部影片,兩個爸爸在中的性格大不同,最後因為小孩感化了,但他也錯失了該陪伴小孩好幾年快樂的童年,慶幸他最後有改變,只要有改變一切都還來的及。所以人與他人必然重要,需要認清關係,拿捏界線是我們在成長中一路需要學習及探索的,在成長的路上一定會失去,但有去必有得,與其感嘆那些過往的人事,不如好好珍惜眼前,他人不只能鼓舞我們,帶給我們力量也可以讓我們自省,找出自己需要進步的地

方,如果每個人都可以與他人好好相處,好好溝通,那麼生活一切都會變得更好。尤其現在疫情當前,沒辦法面對面與人相處,更需要一些日常的訊息、電話來維繫感情,千萬不要因為一句無心的話而與他人吵架鬧翻,也希望這波疫情可以快點過去,讓大家都可以回歸正常生活。

(三)人與環境

生命教育-生命教育反思報告

| | | |
|----------|---------------------------------------|-----------|
| 姓名 | 系級 | 學號 |
| 主題 | 日期 | 110年6月18日 |
| 書籍/期刊(1) | 黃懿翎譯(2015)·像山一樣思考(原作者:約翰·席德)·台北:紅嘉文化。 | |
| 書籍/期刊(2) | 邱瑞鑾譯(2005)·種樹的男人(原作者:讓·紀沃遜)·墨力文化。 | |

反思內容

……當初看到這三份作業時，本來覺得人與環境大概是最難寫的一份，結果萬萬沒想到，現在它反而是跟我們最有關聯的一個主題。從去年疫情剛在全球爆發時，大家才開始意識到了我們所處的環境，正面臨極大的轉變和危機。而身處台灣的我們則是一直到了今年，才深刻的體會到它所帶來的一切變卦。

……幾個月前，因為疫情突然的加劇，許多產業、活動都停擺了。連我們的學習都因此一併改為線上教學，甚至是生活習慣，也有了些許不同。可以說這個大環境的轉變所影響到的層面比我們想像的都還要深。五月中從學校返家後，我有很長的一段時間都待在家裡沒有出門。在家裡的這段時間，看了很多的新聞，也開始認真的思考，我們的環境到底發生了什麼？不知道從什麼時候開始，我覺得每天出門看到的一切、生活的這個環境都是正常而理所當然的。進而忽略了它們的改變及所承受的傷害。前幾年，爸爸媽媽曾帶我到電影院去看當年很轟動的紀錄片「看見台灣」。在影片裡，我看到了我們曾以為為傲的美麗小島竟然在大多數人不知道的情況下，被傷害的遍體鱗傷，而台灣只是世界上的一小部分。可想而知，整個地球的環境、生態已經背負了多少的壓力。這次的新冠肺炎就像是自然界對我們的反饋，正如《像山一樣思考》一書中所說，「人與自然之間的隔絕，是人自己創造出來的。」不只是隔絕、傷害也是一樣的，疫情造成了很多不可逆的影響，可是換個角度想，其實也帶來了很多不一樣的改變。

……因為疫情，我們有了更多與家人相處的時間；因為疫情，地球才有了休息的機會；因為疫情，大家更懂得珍惜每個當下。以上這三點，是我個人最有感觸的。就像我上一份報告所說的，回家後，我和家人的關係又回到從前那樣緊密，也讓我更珍惜每一天、每一個人。特別是前幾天出門提水時，那是一個剛下過雨的下午，走到外面後，

即使戴著口罩，我還是呼吸到了到很舒服的空氣，天空看起來也很清澈。雖然沒辦法證實到底是因為雨過天晴還是環境真的在人類眾多活動停擺後得到了改善，但我相信在這段時間裡，我們的地球一定多多少少有變好的趨勢。

……人類到了今日總意識到保護環境的重要性，或許有點晚，但絕不會來不及。現在我們能做的就是做好個人的防疫，乖乖待在家裡，等待疫情的趨緩，得到正常生活的歸來。在課堂上，老師曾讓大家討論自己為整個環境生態做什麼？我和其他同學分享我想種樹，雖然現在的我大概只能種種一些小植物，但真的希望在未來有朝一日，自己有能力種下大樹的種子，並且讓它成長茁壯，一棵接著一棵，為生態及後人盡一份心力。在《種樹的人》一書中，作者寫下了一段話：「生活方式變化之後，人就不再覺得需要樹，說到底，人類終究是現實的，一旦沒了需要，情感和連結都是奢談。」這句話聽起來相當殘酷卻也相當真實。但我想做的，就是打破這個現況，讓我們和大自然之間的關係可以不再是互相利用，而是真正的共存，彼此能有著深刻、堅韌的連結。

……雖然我選的主題是人類與新冠肺炎，但我想特別說一下我對小燈泡事件的省思。記得當年發生這件事的時候，我只是個國中生，看到這個新聞，覺得氣憤的同時，也感到很不可思議，誰都沒想到一個小女孩開心的騎著車在路上，下一秒就身首異處。整個社會、小燈泡的父母、甚至是小燈泡自己可能都沒辦法接受。我們所身處的社會環境或許真的生病了。到了這幾年，類似案件發生的頻率越來越高，似乎並沒有得到良好的改善，反而大家逐漸習以為常，逐漸無感。不管是對於每次事件發生後的處置，還是事件發生前的預防，我想其實都可以做得更好一點。我們都應該好好的思考，如何建立一個安全，對每個人都有保障的社會環境。不僅是對於一般民眾，更是對於犯罪者。如果我們能在責怪他們犯錯的同時，也能去看看他們所經歷的，了解每個人背後的故事，進而去幫助有類似情況的人，提前給他們友善的環境，或許就能大大減少類似的遺憾再次發生。

生命教育-生命教育反思報告

| | | |
|----------|----------------------------|------------|
| 姓名 | 系級 | 學號 |
| 主題 | 日期 | 110年06月17日 |
| 書籍/期刊(1) | 黃懿翎譯(2015)·像山一樣思考·台北:紅嘉文化。 | |
| 書籍/期刊(2) | | |

反思內容

……在這個主題課程中，我們探討新冠肺炎、環保、社會事件和大自然，我覺得最讓我印象深刻的是，世界各地正在受新冠肺炎的破壞，很多人事務，都因為這樣的事件而停擺，在台灣我們也受到這次的疫情爆發影響，很多人放無薪假，也很多醫事人員忙到沒空如廁，彷彿這個時刻，世界按下停止鈕，街上的人流消逝，觀光景點的停車場空空如也，或許這是人類哀號的一段回憶，同時卻是野生動物的盛宴，當一個個景點沒了人類的足跡，只剩下一條條空曠靜謐的小路，這時野生動物出現了，牠們可以放心鳴水和攝食，不用擔心人類的干擾。或許這就是讓我們深思一件事，我們常常將與大自然共處掛在嘴邊，似乎這樣的口號，就能讓我們真正與之和平共處。倘若我們真的共處了，真的和平了，那現在出現的一次次野生動物歡樂的模樣怎麼沒出現呢？會不會是我們認為的不干擾，在牠們眼中卻是殘酷無比的破壞呢？引用阿恩·奈斯的一段話：「他認為真正的生態危機乃是起於，人類凡事以人為中心（Anthropocentrism）的主宰性思維。」如果我们一直站在主宰的地位看待其餘生物，我們將造成生態危機，這個新冠肺炎帶來很多生命，但是否也是地球給我們一次思考的機會呢？

……在轉學過來之前，我就讀生命科學系，在我們的課程中，我們也偶爾會提到一些環境的問題。我認為人類是不見棺材不掉淚的，只有兩種可能會暫時性呼籲環保，一、看過真正的美麗，想把美麗保留下來。二、遭遇到大自然的威脅，被迫思考解套方法。在課堂上，老師也提到太魯閣峽谷的美麗與壯闊，但沒有身歷其境，很難去想到要保存這樣的美麗。當冰山融化，沒感覺的我們，也就記得幾個小時，做個一兩次環保就拋到腦後。在我參考的書中，我覺得最令我印象深刻的是一條佛愛一段話：「你也知道，這些機器是由地球所造，所以可以跟牠說話；我也能聽到牠們說話，因為牠們是由地球所造。我可以告訴你，牠們真的很討厭人類利用牠們來破壞地球。牠們告訴我：「老兄，這真的不是我們願意做的事，我們已經厭倦一直被人類來講，講幫忙，讓我們

就這麼生鏽氧化吧！」雖然這樣的語無從考證，但想想卻是令人深思，人類不也是大自然的一部分嗎？我們受大自然所孕育，受牠所滋養，為何要破壞牠呢？當我看到這句話時，我不禁想想，我慶幸我可以每天看到龜山島、蟲鳴鳥叫、綠意盎然的花草和偶爾吹來的海風。我應該珍惜現在的每一刻，至少不要讓人類糟蹋這塊淨土。宜蘭——我的家鄉，擁有天際法的縣市，我們擁有完整的一片藍天，感謝一切人的努力，讓我這代還可以看到藍天、大海與綠地，也希望自己也可以保留，讓更多人可以看到美麗，而不是污染。

……在這學期生命教育的最後，我想說說透過這堂課，我們一開始先碰觸自己。碰觸自己內心的那個自己，那時好像自己可以擁抱自己，擁抱所有傷痕，雖然可能會痛，卻也暖暖的。看見真正的自己並不可知，可憐的是不敢接受真正的自己，在這學期挖掘了很多內心的東西，也更加認識自己，找尋每道傷的深淺與來由。有些難以啟齒，但那就是真正的我，我也必須坦然接受。而到後來的課程，人與他人，我開始去尋找自己跟他人的關係，當我聽到別人故事時，給予一些回饋，而我也細細品味，我跟大家是怎麼相處的呢？我給人什麼感覺，而我又創造什麼感覺給其他人。這學期幾乎每天都在挖掘自己，星期二的技術課，挖掘自己的矛盾與感受。星期三的心理衛生與生命教育課，挖掘自己的過去與現在的感受。星期四的婚姻與家庭，檢視自己過去的感情關係，嘗試說出一些感覺，一些在與人互動下的感覺，不再害怕說出拔菜拔蔥之類的，因為那是我真正的感受，而不是為了取悅誰而有的感受。最後，我們上了人與環境，這一部份我們討論很多影響的因子，有社會文化、重大事件、大自然和環保意識，我們去找自己在環境下是如何變化的，環境又會不會因為誰的出現而變化，我們自己是不是可以創造環境呢？人類是團體動物，每一天我們都與他人互動，不管是朋友、家人和同學，我們都深深地影響彼此，或許是一句話或一個表情。不過有時候，在這個忙碌的社會中，我們是否可以鬆懈一下，給自己一些空間，多多注重自己的感受，自己的行為。環境或許不容易改變，改變是很難的一件事，但我們可以討論，可以有思考，甚至可以表達自己，是件很幸福的事。但因為環境與他人，放棄自己的自由欺騙自己，這就是糟蹋我們難得可貴的自由了！謝謝我有機會認識自己！」