

南 華 大 學  
生 死 學 研 究 所 碩 士 論 文

生死教育課程對香港某中學學生實驗教學之實證研究

A Study on experimental teaching of Life- and- Death Education

Programme for the Secondary School Students in Hong Kong

研究生：吳宇峰

指導教授：紀潔芳教授

中華民國九十八年六月三十日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

生死教育課程對香港某中學學生實驗教學之實證研究

A Study on experimental teaching of Life- and- Death Education

Programme for the Secondary School Students in Hong Kong

研究生： 吳宇峰

經考試合格特此證明

口試委員： 紀潔芳

陳淑儀

李燕蕙

指導教授： 紀潔芳

所 長： 蔡明昌

口試日期：中華民國 九十八年 六 月 十 一 日

## 感謝辭

回想這兩年在臺灣的研究生活，就好像做了一場夢——夢想成真。

當下的我有一份衝動的感覺，真的很感謝臺灣，是臺灣這片土地孕育了我。臺灣，你給與我的實在太多了，我在此向你發誓，也向宇宙發誓，我當獻身我的生命，從事靈性教育的工作，感謝你們一直引導著我，感謝你們。

就如同我的指導教授——紀潔芳教授，將自己的生命獻身於生命教育。紀老師，您知道嗎？也許我在您的跟前，難以表達我的感情。但當我每次看到老師您，都會感到很感動，又很難過。因為我看到老師您在燃燒自己的生命，獻身推動生命教育的工作。每當我閉上眼睛，觀想到老師，對我微笑，慢慢的向我走來，向我揮手，我都要掉眼淚了。

回到香港做研究的一段日子，宇峰遇到了挫折，幾近想放棄的階段，是老師您鼓勵我，讓我振作起來的，老師您記得跟我說過什麼嗎？“宇峰，你記得我們在四川一起努力的日子嗎？我們一起進進出出，共同進退，我們都是你的好朋友啊，遇到什麼困難你一定要告訴我，我們都會幫你的”，當時的我再也認不住一直壓抑下來的淚水——我哭了，謝謝老師釋放了我的心靈，讓我再次踏上靈性的道路上。宇峰以老師熱情的精神為榜樣，為世界帶來幸福。老師您的生命，就是我——一生的教誨。

紀老師，感謝您一直留宇峰在身邊，讓宇峰跟隨老師您學習。感謝老師帶領宇峰到四川地震災區，參與生命教育及心靈重建的工作，訓練宇峰成為生命教育導師，乃至闊活生命的視野。也感謝宇宙幫宇峰達成了一個心願——到四川災區，為每一個生命服務。也十分感謝周萬菊老師在四川及臺灣的照顧。臺灣是一

個學習的天堂，宇峰心裡邊想，既然來到臺灣，一定要把握機會好好到處學習，於是參加不同的研討會和工作坊，並對心理治療很有興趣。當時心裡跟自己說，希望可以當心理諮商師。宇峰的背後就好像有一股無形的力量一直推動著我，取得中國心理諮詢師的證照。這股力量就是紀老師您啊！謝謝您讓宇峰超越了時間，跟老師學習的短短半年時間，就好像做了一整年的事情，豐富了宇峰的生命。

“要是等待自己的願望有一天成真，為什麼不由我自己親手來實現呢？”香港嶺南大學哲學系黃慧英教授——我的生死學啟蒙老師，謝謝你的支緩和鼓勵，希望老師現在跟宇峰一起，見證宇峰夢想成真！記得四年前，宇峰在圖書館思考著自己的生命，自己的人生：“為什麼人們總是生活得這麼痛苦呢？是不是因為我們的二分思維模式，把自己的生命割裂開來了。怎麼割裂？把生命分割為‘生活’與‘工作’，並置兩者於‘衝突’與‘矛盾’的位置，於是說工作佔了我生活的大部分時間，讓我無法好好生活，不想工作。的確啊！日後的工作可能真的會佔了我們生命中很多的時間，但是你試想想，如果你的工作，就是你喜歡並覺得有意義的事情，那麼還有工作與非工作，上班與下班的分別嗎？你的生命就合一，就變得完整了，而且再也沒有時間不夠用的問題，因為當你做你喜歡並覺得有意義的事情，你自然會全情投入，那是超越時間與空間的啊！”。在圖書館的那一刻，我找到了自己的生命意義——推動香港生死教育。黃慧英老師，感謝你在香港嶺南大學開設生死學一課，讓宇峰返回自身的生命脈絡，重新認識自己。

在香港嶺南大學生死學一課中，勾起了許多昔日的回憶。爸爸，謝謝你，我知道你一直在引導著我。中學二年級的時候，爸爸患癌症離世了。但是，在你臨終的時候，我卻沒有好好照顧你。身為兒子的我，你最親的人，卻沒有好好的在你身邊照顧你，我為此感到很內疚，因為我知道臨終病人是很需要被人的照顧和關懷的。研讀生死學的過程中，我覺察到我害怕的不是爸爸，而是背後的死亡。

我心裡想，如果我們都能及早思考和認識死亡，就能儘量避免這些遺憾發生了。這個故事，我的生命中重要的故事，就是畢業後義無反顧到臺灣唸生死學研究所的原因——希望我們都能認識死亡，照顧好身邊的人，不願看到我的遺憾在別人身上發生。從死亡的體認中，促發愛與關懷的力量。

論文在5月11日通過，在5月13日參加畢業典禮，在5月14日我做了一個夢，我當下詮釋起來，才發現這是多麼“巧合”的事情。我的夢筆記如下：

我看到爸爸了

是患癌症中的爸爸

我一直照顧他

他跟我訴說著他的痛苦、悲傷、孤獨

我終於能夠體會到你那時候的感受了

抱著爸爸，我的臉靠著爸爸的臉

感受到你的臉很暖很暖

已經忘記了爸爸的感覺很久了

我們一起大哭

爸爸，謝謝你給我機會

離補那多年來的遺憾

謝謝你給與我的一切

我相信我們總有一天會見面的

我要把我一生的成長都告訴你

爸爸，謝謝你，真的謝謝你，我知道你一直在看著我的成長的，你從來都沒有離開我們。爸爸你的死亡，成全了宇峰，我心中有這種感覺，這份信念，因為我看到你一直都在引導著我啊。就在我的夢想完成的日子，爸爸你再次來到我的跟

前，用夢的形式解開了我多年來內疚和遺憾，我們相擁，崩潰的狂哭，我們從來沒有如此的貼近——我愛你，我的父親。

很感謝南華大學生死學研究所曾經教導過宇峰的每一位老師，蔡明昌老師、釋慧開老師、何長珠老師、魏書娥老師、李燕蕙老師、蔡昌雄老師、釋永有老師、游金濤老師、玉枝姊。感謝宇峰有緣能成為每一位老師的學生，感謝每一位老師的教導和照顧，宇峰會繼續努力學習，不負老師們的培育。感謝在寫論文過程中，林永成老師的照顧和幫忙，在最彷徨的時候安定了宇峰的心，謝謝林老師你一直以來的鼓勵，宇峰回到香港之後，一定會做得更好的。感謝香港教育學院宗教教育與心靈教育中心何榮漢博士和林永強博士，謝謝你們一直以來的鼓勵和照顧，給與宇峰許多寶貴的意見。感謝律頓治及鄧肇堅醫院紓緩治療科護士楊偉芳姑娘和社工 Stephen，謝謝你們的教導、支持和鼓勵，給予宇峰當下實踐夢想的機會。感謝學長姐們的照顧。感謝宇宙讓我在臺灣遇到我身邊的好友，特別是博宇、正彥、慶毅、秉勳、玄櫻、曉穎、晨宇，是你們教曉了宇峰生命中不可缺少的事情——一顆真誠的心，我會把這顆心帶回香港，送給我身邊的每一個人，感謝你們，感謝我的生命中能遇到你們，一起擦出過無限可能性的火花。感謝宇宙賜予我的這一切。

媽媽，真的很感謝你，我知道你很辛苦，我是知道的，爸爸離開後，由媽媽你一人獨自撫養我和妹妹，長久以來辛苦你了。接下來就交給我吧，讓我回來好好照顧你，親親你，一起歡笑地生活。媽媽，也謝謝你的支持和信任，放手讓自己孩子追求夢想，你是一個開明豁達的好媽媽啊！謝謝我的妹妹，哥哥在臺灣，香港的事宜都交由妹妹你打點，辛苦你了，謝謝你。謝謝我的女朋友小娟，謝謝你一直以來的信任、等待、支持、鼓勵和幫忙。除了我在每年暑假任救生員所儲的學費外，也謝謝你在經濟上的支持，讓我在學習與生活上無後顧之憂。你永遠是我背後——默默支持我的女人，謝謝你。

感謝特別為宇峰安排實習的學校，謝謝校長對推動香港生死教育的支持和鼓勵。也非常感謝同學們的熱情和對宇峰的肯定。

最後，我希望將我所有的一切，獻給宇宙，回饋給宇宙，因為沒有你的因緣和合，沒有你聽到我的誓願，我覺察不到你的回應，一切都不能形成顯現的。一切都是你給予我的，我跟本沒有東西可以損失，“沒有東西是我的”，我永遠感謝你——我深愛的宇宙。

誌於 慶毅學弟家

中華民國九十八年六月

## 摘 要

本研究主要目的是在規劃適合香港中學生之生死教育課程，並作實驗教學。研究的對象為 2008 學年度就讀於某香港中學六年級學生共 32 人，為實驗進行實驗性教學。本研究採實驗教學法與訪談法，由研究者親自擔任生死教育課程之教學，每週一節課，共八週(12 小時)。研究者透過「《我的生死書》學習單」、「課程總回饋表」及學生訪談等資料做為評量此生死教育課程實施成效之輔佐、工具。

研究結果歸納如下：

- 一、從學生「學習單」、「課程總回饋表」、「體驗活動心得」、「訪談資料」等顯示，學生對生死教育的課程非常感動、有興趣，並得到頗多生命意義的啟示。
- 二、香港中學生最喜歡的生死教育教學方式為「影片欣賞」，其次為「體驗活動」，排列第三的是「播放歌曲」。運用多媒體教學資源、運用活潑生動教學方法有助引起學生的學習興趣，說明學生認識生命的意義和價值。
- 三、生死教育課程影響最大的單元為是「生命的禮贊—生命鬥士」和「生之喜悅—新生命的誕生」，其次為「生與死—死亡與瀕死的面對」，「生命的問題—生命意義的探索」排行第三。生死交融的課程設計與安排，有助學生體認生命和死亡的意義和價值，對生命有更完整的瞭解。
- 四、運用多媒體教學資源、運用活潑生動教學方法、設計與實施體驗的教學活動，有助促發學生通往課程所設立的生死教育之目標。

根據上述的研究結果，研究者提出具體建議，包括對生死教育教學者、學習者、教育行政機關、學校輔導中心、社會及社區等方面，以作為推動生死教育工作者及後續研究者之參考。

關鍵字：

生死教育、香港中學生



# A Study on experimental teaching of Life- and- Death Education Programme for the Secondary School Students in Hong Kong

## Abstract

The main purpose of this study is to plan and implement the life-and-death education program suitable for students at Secondary School as well as to explore the effects of such program of the students at Secondary School. Based on the results of the research, concrete suggestions are presented as a reference of developing life-and-death programs in technology colleges in Hong Kong.

The object of study was targeted to 32 junior students of one class in a Secondary School in Hong Kong. Experimental teaching and interview research designs were adopted. The researcher in person taught the life-and-death program one session every week to the students of the experimental group for 8 weeks (10 hours). Hypotheses were also tested through analysis questionnaire as well as interviews. Besides, the researcher used 《My Book of Life and Death》 Unit Sheet, Program Feedback Form as assistant tools to evaluate the performance of implementing the life-and-death program.

Results of the study are concluded as follows:

1. From the research data collection and the analysis, students 'Unit Sheet' , 'Program Feedback Form' , 'Experiential Activities Feedback' and 'the Interview Data' , student opposite dead education's curriculum is affected, the student has the interest, and obtains the quite a lot life significance enlightenment.
2. The most popular way of teaching life-and-death program with students at a Secondary School is video teaching. The second favorable way is experiential activities and listen to the music ranks the third place. It is helpful to arouse student's study interest, and bright student knows the significance and value of Life.
3. The most influential unit in the life-and-death program is Brave of Life and Face Death and Dying is next. Finding the meaning of life ranks the third. The life and death curriculum design and arrangement,

are helpful for the student to realize the significance and the value of life and the death, and has a more complete understanding to the life

4. Utilizes the multimedia teaching resources, the lively vivid teaching method, the design and the implementation experience teaching activity, are helpful for leading student towards the goal of the life and death education.

Based on the study results above, the researcher proposed specific suggestions, including to life-and-death educators, learners, administrative organizations in charge of education, assistance centers at schools, the society for serving as a reference for life-and-death education promoters and follow-up researchers.

Keyword :

Life-and-Death Education , Hong kong Secondary School

## 目 錄

### 第一章 緒論

第一節 研究動機	01
第二節 研究目的	05
第三節 重要名詞界定	06
第四節 研究限制	06

### 第二章 文獻探討

第一節 生死教育與相關文獻之探討	09
第二節 生命意義及其相關研究	27
第三節 香港中學生身心狀況之探討	41

### 第三章 研究設計與實施

第一節 研究方法與範圍	59
第二節 研究工具與流程	61
第三節 研究對象與樣本分配	66
第四節 資料處理	68
第五節 生死教育課程與教學活動設計	69

## 第四章 生命教育實證教學結果分析

第一節 學生學習總回饋表之結果與分析	87
第二節 學生體驗活動心得之分析	99
第三節 學生《我的生死書》學習單學習心得之分析	114
第四節 生死教育創作繪本學生學習心得之分析	134
第五節 學生訪談之分析	139

## 第五章 結論、建議與檢討

第一節 研究結論	155
第二節 建議與檢討	163

## 參考文獻

壹、中文部分	173
貳、英文部分	180

## 附錄

附錄一 生死教育課程總回饋表	182
附錄二 教學活動設計表	184
附錄三 《我的生死書》學習單	200
附錄四 生命經驗分享——「來臺灣唸研究所有感——the letter to the universe」	213
附錄五 非傳統的醫學治療方法——舒緩治療	216

附錄六	給那位婆婆的信	220
附錄七	舒緩治療義工照片	222
附錄八	生死教育繪本資源創作——《送給你，小花》	223
附錄九	生死教育繪本資源創作——《在心靈深處遇見老婆》	231
附錄十	生死教育繪本資源創作——《放下我的故事》	239
附錄十一	生死教育繪本資源創作——《誰最厲害》	249
附錄十二	四川生命教育與心靈重建照片	256
附錄十三	香港流行曲之播放、歌詞之詮釋與感受之分享寫作	257

## 表目錄

表 2-1	死亡教育目標表	18
表 2-2	賭徒類別和特徵表	53
表 3-1	生死教育課程第一單元訪談大綱	63
表 3-2	生死教育課程第二單元訪談大綱	63
表 3-3	生死教育課程第三單元訪談大綱	63
表 3-4	生死教育課程第四單元訪談大綱	63
表 3-5	生死教育課程第五單元訪談大綱	63
表 3-6	生死教育課程第六單元訪談大綱	63
表 3-7	生死教育課程第七單元訪談大綱	64
表 3-8	生死教育課程第八單元訪談大綱	64
表 3-9	研究樣本分配表	67
表 3-10	生死教育課程設計表	73
表 4-1	對課程滿意程度分配表	88
表 4-2	對課程內容瞭解清晰程度分配表	88
表 4-3	對課程及教材呈現方式滿意度分配表	89
表 4-4	對教學者教學方式滿意度分配表	90
表 4-5	對整體的教學課程教材滿意度分配表	91
表 4-6	影響最大的教學單元次數分配表	92
表 4-7	最喜歡課程進行方式次數分配表	93
表 4-8	願意再接受生命教育課程之統計	94
表 4-9	對於香港中學生接受生命教育態度之統計	96
表 4-10	希望獲得更多有關生死議題資訊之統計	97
表 4-11	生死教育課程第一單元訪談內容表	140
表 4-12	生死教育課程第二單元訪談內容表	140

表 4-13	生死教育課程第三單元訪談內容表	141
表 4-14	生死教育課程第四單元訪談內容表	141
表 4-15	生死教育課程第五單元訪談內容表	141
表 4-16	生死教育課程第六單元訪談內容表	142
表 4-17	生死教育課程第七單元訪談內容表	142
表 4-18	生死教育課程第八單元訪談內容表	142
表 4-19	生死教育課程第一單元訪談內容表	145
表 4-20	生死教育課程第二單元訪談內容表	145
表 4-21	生死教育課程第三單元訪談內容表	146
表 4-22	生死教育課程第四單元訪談內容表	146
表 4-23	生死教育課程第五單元訪談內容表	146
表 4-24	生死教育課程第六單元訪談內容表	147
表 4-25	生死教育課程第七單元訪談內容表	147
表 4-26	生死教育課程第八單元訪談內容表	147
表 4-27	生死教育課程第一單元訪談內容表	150
表 4-28	生死教育課程第二單元訪談內容表	150
表 4-29	生死教育課程第三單元訪談內容表	150
表 4-30	生死教育課程第四單元訪談內容表	151
表 4-31	生死教育課程第五單元訪談內容表	151
表 4-32	生死教育課程第六單元訪談內容表	151
表 4-33	生死教育課程第七單元訪談內容表	152
表 4-34	生死教育課程第八單元訪談內容表	152

## 圖目錄

圖 3-1	研究流程圖	65
圖 4-1	口足繪圖一	100
圖 4-2	口足繪圖二	101
圖 4-3	口足繪圖三	102
圖 4-4	口足繪圖四	103
圖 4-5	鐵線作品一	104
圖 4-6	鐵線作品二	105
圖 4-7	鐵線作品三	106
圖 4-8	鐵線作品四	107
圖 4-9	紙板與洞圖	109
圖 4-10	袋中魚	111
圖 4-11	冰棒的棍子圖	113
圖 4-12	重新認識象徵動作圖	113



## 第一章 緒論

### 第一節 研究動機

在香港，傳統的教育之中，很多時候，學校只是強調灌輸學生知識，然而知識，並不等於人生的智慧、生命的智慧（黃慧英，2005）。學校鼓勵學生們去吸收知識，卻沒有鼓勵學生們去發現真理，以及發展人生的智慧。知識，其屬性是過去所累積的產物，是已知的。然而，對生命有深刻體會的人，都能覺察到，人生是無常多變的，也就是說，我們所面對的事情，是未知的。如果學校只是培養學生吸取知識，那麼他們就只會運用他們的知識，去面對他們人生多不勝數、每每多變的人生問題。這裡究竟有什麼問題？這個問題是顯而易見的。以有限的已知，來面對無限的未知，必然會面對存在的矛盾，這也就是為什麼幾千年以來，人類不斷累積知識，卻沒有辦法解開人類所面臨的心靈痛苦。生死教育其中一個重要的動機，就是除了給與學生知識外，也促發學生思考和認識生與死的問題，讓學生的知識與智慧並存成長，成為一個完整的人而存在（楊慕慈，2003）。生死教育除了給與學生相關的知識外，亦促發學生探索生死之問題，乃至生命智慧的成長。

在西方社會，人們背後有著宗教力量的支援，去面對他們的人生問題，比如出生、婚姻、疾病、衰老、孤獨、分離、死亡等等（黃慧英，2005）。然而，在香港社會，人們只是到了有事情發生的時候，才會到民間神祇，求神問占卜，「無事不登生寶殿」和「臨急抱佛腳」，就是對香港宗教社會文化，一個很好的描述。尤其是生死大事，一但發生起來，就會變得手足無措，不知如何應對。如果我們上一代，面對突然的變故，也是如此這樣做，又怎麼教育下一代，去面對生死大事？生死教育的重要動機，就是從教育出發，引領學生們思考生死大事之

問題，讓學生們早日對人生、生命、死亡有深刻的思考和認知，讓他們在人生的旅程上，好好生活下去。避談生死問題，然問題仍然存在；對生命及死亡的問題及早的認知，有助整個生命的發展，以致生命智慧的成長。

在香港的教育界，並不是很支持死亡教育，甚至一聽到「死亡」兩個字，就會避之則吉，拒絕參與相關的研究計畫。直道二零零二年，三名學童燒炭自殺事件的發生，相關的學校才意識到問題的嚴重性，以及生死教育的迫切性（黃慧英，2005）。可以清楚看到的是，一般香港的學校，仍然視死亡是一種禁忌，仿佛一談死亡，就立即會死掉似的；不談死亡，就以為生存並沒有死亡這回事，死亡就不會發生，可以長生不用死。然而，死亡就在我們的附近，隨時隨地在我們的身邊發生。也許，有很多思考人生的問題都是這樣問的：「如果今天就你生存的最後一天，我會……」。這個問題直是荒謬至極！我們的每一天，就是生命最後的一天；每一秒，都是生命中最後的一秒。這一秒過去了，就永遠不能重來。這跟本就沒有「如果」的餘地。事實上，死亡是一件不斷發生的事情，發生在我們周遭的事情，比如八仙嶺山火事件、公眾人物的逝世、自殺事件，零三年的屯門車禍、非典型肺炎引致病患及死亡。以至零八年中國的四川大地震，當肉體、金錢與物質的傷害慢慢沉澱時，最錐心刺骨縈繞不去的是心靈的傷痛，倖存者還常有所謂存活者的罪惡感，思慮為何活的是自己？比自己更值得活的人為何被地震帶走？自責如果當天多做了什麼，親人是否可免於一死？有些人還會出現創傷後壓力症候群，就是經歷劇變後心靈受到極大傷害而出現許多心身症狀，知覺感官變得麻木，難以再體會、享受生活，但同時災難的那一幕卻刻印腦海，日日縈繞，常做噩夢，無法安睡，地震時天崩地裂的場景會無法制止的在腦中重播。地震已過，但這些點點滴滴卻刻蝕心靈，看不到未來的希望，對災民而言，這些沉重的身心傷痕，難以平復，自殺可能因此變成一種選擇，心靈重建不能缺席（陳映燁，2008）。當中的主角，包括了學校的老師和學生、崇拜的偶像、親愛的父

母手足。當事情突如其來的發生，校方就手足無措，不知如何應對。假若學校的老師和學生，曾接受生死教育，對失落、死亡與悲傷輔導有所認知，則死亡的衝擊必定可以減輕（黃慧英，2005）。生死大事，在我們每一天，在我們的身邊，都在發生，除非我們不願意看見。生死教育，讓我們對生死問題有所認知，有助我們面對每一個人的生命中，所必須面對的生死大事。當生死之事來到我們的面前，則不再是不能接受的「突發事件」，相應之下，我們的生命有更大的彈性與能力去面對生死之事，乃至產生愛與關懷的行動。

在「青少年自我觀不良行為的關係」一研究中，從四方面去量度青少年的自我觀——學業、儀容、體能和群體關係。認為中學生所作不良行為的次數，與自我觀差異有很大關係（劉佩蓉，1991）。很多時候，香港推行很多教育的改革，對於改善學生的行為和上課的情況控制，並沒有明顯的改善。此外，香港的中學，非常強調和重視學生的儀容，這雖然有其意義，然而卻沒有重視學生人生智慧和心靈的發展，又是否本末倒置？再者，在行為模式方面，香港青少年以有才幹、歡樂的、有智慧、有野心和胸襟廣闊為主，都是較強調追求才能的。這種偏向能力而非道德性行為，重制度效率和能力功利的價值觀，正是香港社會價值觀對青年一代的影響。幾千年以來，人類都是渴望用制度來改變一切，但是卻沒有為世界帶來真正的和平。只有人改變制度，並沒有制度改變人這回事。真正的轉變，只有從個人的成長和轉化開始。學生的行為和上課的秩序，應從促發學生的生命價值觀和智慧成長開始。

香港中學教育過於重視學生成績的評核，這與香港社會極度重視文憑學歷不無關係。如果一間學校，只是重視學生的成績，一切的活動也只是為了完成考試的課程範圍會怎樣？那麼學生就只會為考試而學習，而不是為了學習而學習，論文考試的機器。香港中學停留在「管」與「教」的層面上，對不少教師來說，

幫助學生考試中獲取好成績是唯一重要的目標，其它理論不設實際。如果教育只是停留在此，是十分可惜的（張灼祥，1993）。這個現象可以從不同的例子看到，比如部分的家長，對課外活動仍有誤解，以為不屬正規課程的活動，會影響學生的功課，影響學生的考試成績。因此對子女參加課外活動，往往不予鼓勵，甚至加以阻止。此外，學校重視考試成績，與中學的考試制度不無關係，香港的中學會考。有學者認為，會考促使年青一輩「為考試而讀書」，而不是為讀書而讀書。當考試過去，年輕人便不會再努力去讀書。生命的學習，也因此概念而中斷了。過分重視考試，令年青人對此文憑過於重視。亦可說因社會人士重視文憑，以致年輕人不能不重視會考制度（張灼祥，1993）。考試制度有起存在的意義，比如說考核學生是否到達既定的學術水準。然而，學生「功利主義」的氾濫問題義不容忽視。踏入中四、五、六、七的學生，重視有關考試範圍，老師在課堂上講及與考試範圍無關的，不會受到歡迎，甚至受到家長的投訴。如公民教育、德育課等，學生和家長都不予重視，更何用談生死教育，生命最重要的課題，都給考試所吞滅。此外，把考試作為學習的唯一目標，使學生考試過後，就不再學習，不能瞭解「學習」的真義，生命的不斷學習，就隨考試的結束而終止。有學者認為，把考試作為教育目標，是漠視教育理想，把教育層次降低，同時令考試成績較差的同學，面對挫折而沒有解救之法。這些同學在校內很難有「成就感」，他們會視學習為畏途，因其校內表現很難獲得肯定（張灼祥，1993）。生死教育所重視的，除了知識的吸收，更重視的是學生生命上的成長，有「學習的生命，生命的學習」之精神。

有學者認為，香港的「童黨」、「黑社會」問題，與香港的中學教育不無關係，重要的是瞭解社會價值觀及教育政策對問題的結構性影響。比如說香港教育統籌局就年免費教育的一大方針是培育學生在德、智、體、群、美各方面的整體成長，但絕大部分的學校及家長都把「德育」、「美術」科，視為「閑科」、「科外

活動」，更遑論生命教育和生死教育了。生活在一個功利的社會，有一套功利重於倫理的價值觀，再加上功利的教育政策，不聽比較成本效益、優勝劣敗，在創造出一批技術型精英，同時製造出一批在起他方面有成績，卻不被認同的「失敗者」(萬家輝，2006)，走上邊緣，甚至「童黨」、「黑社會」的道路。這樣的現象，其答案就在於過去幾十年的教育制度上，嚴重缺乏青少年個人靈性成長、生命探索、存在意義之、人生智慧促發之教育。

據研究資料的探索，在香港少見有生死教育之研究，故本研究為一先行探索性之研究。在先行探索性的研究中，同樣地面對相應的研究困難和限制。在香港這個功利效益價值社會，要推動生死教育，路難行。但沒有人走出來行，路是不會自動出現的。何況，香港常常抱住不死的熱情與精神說：“路是由人行出來的”。希望本研究能對日後香港發展生死教育有參考的意義和價值。

## 第二節 研究目的

希望借此探索性之研究，擬定適合香港中學生的生死教育課程，讓學生瞭解生命的意義與價值，熱愛及珍惜生命。研究目的如下：

- 壹、規劃並實施適合香港中學生生死教育之課程。
- 貳、運用多媒體教學資源、運用活潑生動教學方法、設計與實施體驗的教學活動，促發學生通往課程所設立的生死教育之目標。
- 參、檢視所規劃的香港中學生生死教育課程之目標及適切性。
- 肆、根據研究發現提出具體建議，作為香港中學發展生死教育課程之參考。

### 第三節 重要名詞界定

#### 壹、生死教育 (Life-and-Death Education)

「生死學」是探討人類自出生到死亡，所面臨的各種和死亡與瀕死有關的問題、態度與情緒的處理等等，是一門科際整合的學問，具有高度的辯證的開放性，所以生死教育之定義因不同年代、專業領域，而有不同的解釋（紀玉足，2003）。Gibson, A. B., Robert, P. C. & Buttery, T. J. (1982)認為「生死教育」係指探究有關於死亡和瀕死的因素及其與生存的關係之不斷持續的歷程。

本研究的生死教育，是一個探索生存與死亡的教育歷程（紀玉足，2003）。在生死教育的歷程中，主要包括了兩個部分，分別是知識的吸收，以及自我覺察和體驗的教學活動，引導學生進行對生命意義和死亡意義等之探索，對生命及死亡有一己的認知和理解，認清死亡就是生命一部分之實相。面對失落及死亡的事情，有能力去面對，以及作自我之調息。促發學生在關係中認識自己，獲得知識與智慧的成長，找到一己的生命意義感，並以愛點亮世界。

### 第四節 研究限制

#### 壹、研究身份與實施限制

本研究在香港傳統的教育體制中，是一大的突破和嘗試，而在進行研究的過程中，同樣面對相對的困難和限制。在香港傳統避談死亡的文化背景下，要找到合適的研究場域不是一件容易的事，校方聽到「生死教育」一詞往往有所退卻。在研究者多方努力和爭取下，終於覓得研究場域，在此非常感謝參與研究的中學，以及校長的幫忙！

此外，研究者之身份，亦是一大研究限制。因為研究者的身份是一名生死學研究生，經過生死教育的相關研習與訓練，如跟隨教授到四川地震災區，參與生命教育及心靈重建之任務，並考獲中國二級心理諮商師的資格。然非學校之教師，故學校考慮到身份與教學之問題。這與課程節數及時間等研究實施之限制，有決定性的關係。

最後，研究者與校長商討及允許下，香港中學生死教之研究才有機會進行，研究者在此表達感謝之情。此外，將一個有系統的生死教育，融入在已經固定好的傳統教育體制下，遇到極大的困難，比如學校如何安排「八堂課」給研究者，在安排的過程中需要考慮到學生既定的上課時間表，又如何再安排別的時間給研究者，以實施生死教育課？在與校長多次的商討下，決定以學生的周會時間，讓研究者實施生死教育課。而因為某些周會有特別活動之安排，能夠實施生死教育的節數亦因應相減少，是以「八堂課」的生死教育課程，已經是研究者極力爭取下的成果。

## 第二章 文獻探討

本章主要探討，生命意義與生死教育的相關文獻和研究。全章共分三節，包括：壹、生死教育與相關文獻之探討；貳、生命意義相關文獻之探討；參、中學生身心狀態與生死教育實施的重要性探討。

### 第一節 生死教育與相關文獻之探討

在臺灣教育當局及學界，推動生命教育的時候，經常會出現“生死教育”、“生命教育”與“死亡教育”三種類似的名詞，其詮釋各有不同。然而，三者究竟有何不同之處？有那些關聯性？如何區別？研究者對此三者，予以探討：

#### 壹、生命教育

##### 一、生命教育的源起

「生命教育」(life education)的概念是起源於澳洲。1979 年澳洲雪梨成立了「生命教育中心」(life educational center, LEC)。「生命教育中心」目前已發展為一國際性機構(Life Education International Institution)，屬於聯合國「非政府組織」(NGO)的一員。他們的「生命教育」可以由其設立宗旨看出，那就是致力於「藥物濫用、暴力與愛滋病」的防制(孫效智，2000)。

有關台灣地區生命教育之發展，在民國 86 年，台中某高中發生該校學生墜樓身亡的意外事件。民國 87 年清大某研究生，以王水殺人毀屍案，後又有多起國、高中生跳水、自殺等事件，台灣省政府教育廳感於當時的社會快速變動，多元價值盛行，極易迷失自我，導致人心疏離、道德淪喪…… 要匡正社會風氣，根本之道，必須由教育改革做起。提升人文素養，注意心靈改革，推動倫理教



育… …，前省政府教育廳陳英豪廳長認為有必要在校園推動生命教育，讓學生建立正確的價值觀、人生觀，以瞭解生命的可貴（臺灣省政府教育廳，1998）。所以起初用意是要革新社會風氣，加強倫理和道德教育，因此在民國 87 年，推動「臺灣省國民中學生命教育實施計劃」。

前教育部長曾志朗也主張對症下藥才有效；以教育教化人心；反求諸己，從自身做起（曾志朗，1997）。曾志朗在陽明大學校長任內就曾撰文指出，要使我們的下一代走出迷惑，生命教育的推動，絕對是教育改革最核心的一環（聯合報，1999 年 1 月 3 日）。因此在民國 88 年就任教育部長後就大力推動「生命教育」，期藉由生命教育之推展，落實人文關懷，根植優質校園文化，以培養學生尊重生命、關懷生命，建立學生正確人生觀，並於當年七月成立「教育部推動生命教育委員會」，致力於推動：生命教育之研究、發展及評估；生命教育之師資及人力培訓；生命教育之課程與教學發展以及生命教育之宣導推廣；並宣佈訂定民國 90 年為「生命教育年」。

綜合而論，早於 1998 年，臺灣已經開始計畫及推動生命教育，作為一種教育的改革，希望從生命教育轉化人心，為社會帶來良好的風氣，乃至心靈上的發展與成長。臺灣發展和推動生命教育，已經超過 10 個年頭，而且成績有目共睹，是香港教育界的學習對象。

## 二、生命教育的意涵

以保存延續生命，並啟發生命智慧，深化價值及反省，整合知情意行為目標，經由幫助學生探索與認識生命之意義（楊慕慈，2003），尊重與珍惜生命，熱愛並發展個人獨特的生命，實踐並活出天地人我共融共在之和諧關係之教育活動及本質（臺北市教育局，2000。轉引自陳英豪，2001）。

### 三、生命教育的目標

「生命教育」的目的，就是希望彌補現行教育制度中，偏重知識教育與理性教育，卻忽略知識技能以外更重要的德性、藝術、人文之教育。使學生在受教過程中，不僅學習到知識技能，更重要的是因為有了生命教育的涵養後，知識技能可以成為社會的用處，而不是拿來戕害社會的工具（陳英豪，2001）。

教育部於2001年所公佈的「教育部推動生命教育中程計劃」中所提及教育目標」如下（蔡明昌，2002）：

- （一）有一顆柔軟的心，不作傷害生命的事。
- （二）有積極的人生觀，終身學習讓自己活得更有價值。
- （三）有一顆愛人的心，珍惜自己尊重別人並關懷弱勢團體。
- （四）珍惜家人重視友誼並熱愛所屬的團體。
- （五）尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度。
- （六）會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。
- （七）能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。
- （八）具備成為世界公民的修養。

台灣省教育廳於八十七年於中等學校生命教育實施計劃中明訂生命教育的目標如下（台灣省教育廳，1998）：

- （一）輔導學生認識生命的意義，進而尊重生命、熱愛生命、豐富生命的內涵。
- （二）輔導學生認識自我，建立自我信念，進而發展潛能實現自我。
- （三）增進人際關係技巧，提昇對人的關懷。
- （四）協助學生建立正確人生觀。

綜合而論，生命教育的目標，涵蓋廣泛，包括愛護生命、尋找積極的人生觀、尋找人生的意義和價值、珍惜生命、尊重生命和尊重大自然等等。此外，在教育部於 2001 年所公佈的「教育部推動生命教育中程計劃」中所提及教育目標，把有關生死問題與人生終極關懷的課題，也納入計劃之內，可見生命教育的內涵與層次也不斷的在擴大，可以說是一種廣義的生命教育（李彬，2005）。可見生命意義範圍之廣泛及豐富。臺灣生命教育目標之具體、清晰及豐富，皆是香港教育需要學習的目標和對象。

## 貳、死亡教育

### 一、死亡教育的源起

「死亡教育」的源起，必須溯源當代「死亡學」(Thanatology)的興起。「死亡學」在美國作為一門新興學科，是在第二次世界大戰之後。在過往，美國社會也極力地迴避死亡的諸般面向。直至第二次世界大戰之後，戰爭鮮明的印象與創痛烙印在人們心裡，人們再也沒有辦法抹滅喪失親人的悲傷和哀痛，以及逃避面對慘烈的死亡方式。越來越多的人意識到，除非人們積極地面對死亡，否則悲傷將無法解決。這促使各領域的學者開始投入死亡的研究行列，形成一跨領域的學科—死亡學（吳肅淳、侯南隆，1999）。

1959 年南加州大學醫院 Herman Feifel 出版了『死亡的意義』一書，認為個體的死亡觀是影響一個人如何看待生命、決定自己生活方式的重要原則。他的書引起各界的關注與迴響，死亡教育的推行與落實於焉開展（吳肅淳、侯南隆，1999）。1963 年，Minnesota 大學首先開設了正式的死亡教育課程，之後全美各大學相繼跟進。時至 1974 年 7 月，根據紐約時報(New York Times)報導：全美國已經有 165 所大學校院，開設了以“Death and Dying(死亡與臨終)”為主題的通識教育課程，有些學校更將其納入通識教育

的核心課程，開課的歷史已達二十年以上。當前美國的死亡教育已臻成熟階段，除了數以千計的中小學開設死亡教育課程之外，並已成立「全國死亡教育中心」(The National Center for Death Education)，另外，死亡教育與諮商協會 (Association for Death Education and Counseling，簡稱 ADEC) 也建立了「死亡教育師」(Professional Death Educator, PDE) 與悲傷諮商師 (Certified Grief Counselor, CGC) 等專業證照 (轉引自蔡明昌，2002)。

在臺灣方面傅偉勳所著的『死亡的尊嚴與生命的尊嚴』中提及「死亡學」發展至今約有三十多年左右的歷史。在歐美，這些年來「死亡學」已發展為一項熱門學科，而且將繼續發展成為一門有益的學問 (傅偉勳，1993)。及至現在，從死亡學到生死學，臺灣的生死學已經成為一門顯學，傅偉勳從死亡學的引進到生死學的建構，皆有著重要的貢獻。

綜合而論，臺灣死亡學與死亡教育的引進與倡議，約有一、二十年歷史，直至安寧照顧基金會成立，推動「安寧照顧」(Hospice) 的觀念，以及已故傅偉勳教授倡導「生死學」(Life-and-death studies)，引起廣大的迴響，促成佛光大學南華管理學院 (今南華大學) 於八十六學年度成立國內第一個「生死學研究所」，目前國內似已能接受生死學與生死教育的名稱 (張淑美，1996)。而在香港的大專院校方面，嶺南大學哲學系有開設生死學一學科，而未有生死研究相關之系所，臺灣在生死教育方面，是香港需要學習的地方。此外，隨著香港「舒緩治療」之發展，臨終照顧者亦非常需要「死亡學」乃至「生死學教育」之需要，臺灣在相關方面的發展與進步，非常值得香港學習。

## 二、死亡教育的定義

對於死亡教育的定義許多學者由不同的觀點來界定如下：

- (一) Deeken(2001)認為死亡教育是為死亡所作準備的教育。
- (二) 陳芳玲(2000)認為死亡教育應可以被界定為是一門以死亡相關的現象、思想、情感及行為為主題，探究如何學習與教學的學科，其重點在學習者如何學習及教學者如何教。有關名稱方面在國外稱為死亡學，而國內學者雖各有不同意見，但大部分均認為以死亡為主題之研究，以及推動和發展死亡教育之研究，稱為生死學或生死教育。
- (三) 張淑美(1996)綜合國內外學者的定義，認為「死亡教育」係指探究死亡、瀕死與生命關係的歷程，能增進吾人醒覺生命意義，並提供吾人檢視死亡的真實性，及其在人生當中所扮演的角色與重要性。其目的在於幫助吾人以虔誠、理解及莊嚴的態度面對瀕死及死亡的準備。其實施目標應具備正式或非正式的死亡相關主題的教育活動。其宗旨在於使人掌握健康而積極的生命觀，以創造積極而有意義的人生，從死亡教育中帶來生命的覺醒。
- (四) 黃天中(1992)認為死亡教育不僅要藉著教學歷程來增進學習者對死亡的認知與瞭解，並減低對死亡的恐懼，更重要的是還要將這些知識運用於生活中，除瞭解決因著死亡而產生的種種問題，更幫助學習者建立積極的人生觀，擁有更有意義的生活與生命。
- (五) Gibson et al., (1982)認為「死亡教育」係指探究有關於死亡和瀕死的因素及其與生活的關係之不斷持續的歷程。
- (六) Wass 等人(1980)認為死亡教育是以教導死亡這個課題為主題的正式教學或教學團體，包含了教學目標、課程內容、教學方法以及教學評鑑。除了正式教學之外，也廣義地包含非正式的、偶發的、自然的、定期與不定期的、非直接的，與死亡相關的教學。
- (七) Leviton(1977)認為死亡教育是將有關死亡的知識傳授給人們和社會的一個發展歷程，死亡教育是一個生命的歷程而不是單元的課程。

綜合而論，不同的學者，對死亡教育，所強調的重點，都各有不同。然而，其中亦有一些共同的重點，以及相關的主題，比如瀕死、死亡、失落、悲傷等主題，則是“死亡教育”所關懷的共同重點。通過死亡教育，讓學習者認識死亡和瀕死，認識到死亡是生命的一部分，從而減低對死亡的恐懼和焦慮（紀玉足，2003）。引導學習者，從死亡的相關知識，融入到生活之中，有能力去面對死亡所帶來的種種問題，瞭解生命的意義，建立積極的人生觀（李彬，2005）。生死教育，從死亡的議題切入，比如死亡的恐懼、死亡的焦慮、瀕死的歷程、瀕死的經驗等等，進而瞭解整個生命。

### 三、死亡教育的目標

Deeken（2001）認為死亡教育的目標是：

- （一）幫助人們瞭解瀕死過程以及瀕死病人的各種問題和需求，以便給予處於生命最後階段的病人更好的協助。
- （二）幫助人們進一步思考死亡，縱觀自己一生，為自己的死亡做好準備，並瞭解自身獨特之死，建立自身的人生觀，成為獨特的個體。
- （三）悲傷教育：學習有關失落和隨之而來的悲傷過程，以便能在一個人所摯愛的人死後幫助他，懂得悲傷輔導以及調適。
- （四）協助減輕對死亡的過度恐懼，免除不必要的心理負擔。
- （五）消除死亡禁忌，能自由地思考與談論瀕死和死亡，並解決關於死亡的情緒問題，讓人們對自身的思想、感情和情緒有更深入的認識。
- （六）培養對想要自殺的人的瞭解，教導防止自殺的方法。
- （七）對癌症患者真實病情的告知，共同面對死亡。
- （八）瞭解有關死亡及瀕死的倫理問題。
- （九）法定醫學議題的通俗化，比如安樂死。

- (十) 瞭解喪葬禮儀所扮演的角色，鼓勵為自己的喪葬禮儀做選擇與準備。
- (十一) 發現時間的可貴、調整價值的優先順序與激發創造力。
- (十二) 藉由對死亡的藝術之正向學習，來豐富老年生活。
- (十三) 尋求個人的死亡哲學，建立個人的生死觀。
- (十四) 尋求瀕死和死亡的宗教詮釋。
- (十五) 鼓勵人們思考死後的可能性，對未來的希望提供了個人當下生命意義扮演重要角色。

曾煥棠(2000)認為生死學教學目標至少包括：

- (一) 讓學生瞭解自己對死亡及瀕死問題的觀點，願意對死亡進行思考。
- (二) 讓學生討論死亡的語彙、委婉說法、死亡的象徵物、文化傳統的迷信，引導學生打破傳統避談死亡的禁忌，與學生一起談論死亡。
- (三) 讓學生瞭解自己死亡態度並建立面對死亡時的適當接受態度。
- (四) 進行臨死覺知教育，讓學生瞭解死亡的歷程、階段、方式，並認知瀕死病人的情緒及需要。
- (五) 瞭解死亡造成的失落感及瞭解哀傷造成的身心社會反應，獲得處理失落勝任感，認識悲傷輔導及調適。
- (六) 讓學生瞭解預立遺囑的時代意義與要件，對生命進行反省，建立其為死亡作出準備的行為，實踐生前規劃和準備。
- (七) 瞭解台灣社會處理死亡相關的機構，不同信仰中處理死亡相關的儀式與意義，學習自我規劃葬禮，進而具備協助處理喪葬的能力。

張淑美(1989)歸納 Leviton(1977)and Gibsom 等人(1982)年對死亡教育目標的主張，而整理出下列五項目標：

- (一)、使兒童及青年瞭解有關死亡及瀕死方面的基本事實。

- (二)、使個人能獲得有關醫學及葬儀方面的知識及訊息。
- (三)、幫助個人澄清社會上及倫理上的一些有關於死亡的主題。
- (四)、使兒童及青年能坦然面對重要他人以及自己的死亡，打破傳統避談死亡的禁忌，促發兒童認識死亡，進而有效處理死亡事件。
- (五)、透過審視個人的價值及先後緩急的人生目標，以增進生活品質，並提升生命的意義。



蔡明昌（1995）根據各學者所提出的死亡教育目標及其意見以行為目標的方式詳述如下表：

表 2-1 死亡教育目標表

整體目標	能對於死亡有正確的認知與深入的思考，並能解決或預防因死亡而產生的種種問題，進而能建立積極的人生觀，提昇生命的品質。
知識—資訊 分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解死亡及瀕死有關的事實。</li> <li>2. 能獲得和死亡有關的醫學及葬儀方面的常識。</li> <li>3. 能知道人類生命的週期變化。</li> <li>4. 能認知死亡有關的社會、文化、法律、心理、經濟等問題。</li> </ol>
情意—價值 澄清	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能對有關死亡的問題（包括自己或重要他人的死亡問題）有所深思。</li> <li>2. 能坦承表達自己有關死亡、瀕死及死別的真实態度。</li> <li>3. 能降低死亡焦慮和恐懼，坦然面對死亡。</li> <li>4. 能思考、判斷與死亡有關的倫理、社會文化上的爭議。</li> <li>5. 能體驗在文學、哲學、與藝術的領域中，有關人類對死亡及瀕死的感受與想法。</li> <li>6. 能仔細思考個人生命價值，以提昇生活品質。</li> </ol>
技能—調適 行為	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能具備處理死亡所引起負面情緒的技能。</li> <li>2. 能具備急救、自救的技巧。</li> <li>3. 能學到臨終關懷的技巧。</li> <li>4. 能具備向兒童解釋死亡的技巧。</li> <li>5. 能具備幫助喪亡者親友調適哀傷的輔導技巧。</li> </ol>

資料來源：引自蔡明昌老人對死亡及死亡教育態度之研究。碩士論文，64 頁。

綜合而論，不同的學者對死亡教育目標的重點，都有不同的看法，然而其共同之目標，則在於促使人們建立正確的死亡認知，促使學習者面對死亡是生命中的一部份，能夠面對死亡的必然性，坦然面對死亡之相關事件，從而深刻地反思個人的生命價值，珍惜生命，關愛身邊的每一個關係。而教學目標之擬訂，可依不同之教學對象而作適當之調整（紀玉足，2003）。死亡教育目標不一，比如因應教育對象的年齡對教學目標和內容作出調整，如老人死亡教育課程中，每每安排長者參觀殯儀館，看棺材和選壽衣等，然對死亡議題的探討是一致的。

## 參、生死教育

### 一、生死教育的源起

臺灣生死教育是由高雄市政府教育局於民國 87 年所推動。其最初的緣由係校園死亡事件的發生（高雄市五福國中二年十三班老師於監考時血壓高昏倒送醫不治，引發校園震驚與悲慟），當時高雄市教育局長羅文基即指示加強各級學校認識死亡方面的教育（聯合報，87 年 5 月 29 日）（吳肅淳、侯南隆，1999）。

### 二、生死教育的定義

有關名稱方面在國外稱死亡學，而國內教育學者多認為以死亡為主題之研究與教育應以「生死學」及「生死學教育」等名稱較為適宜。茲分列如下：

- （一）因校園死亡事件的發生，高雄市教育局的「生死教育手冊」於民國 87 年在教育局長羅文基指示要設計出一發展性、一貫性從國小、國中到高中的生命教育教材的狀況下編成。編撰過程發現生命教育太廣泛，死亡教育又觸犯到社會文化的禁忌，所以決定以「生死教育」來命名，課程的設計希望能適用國小、國中、高中也兼顧到各階段

的一致性與多樣性，後來稱之為生死教育的這套課程，其實內涵正是死亡教育，實施的構思是生命的本質，生命是從生到死的歷程開始談到死亡瀕死的諸多面向，在切入失落與悲傷探討失落與悲傷的調適與輔導，最後論及生命的超越，生命的哲學而能夠禮讚生命（吳肅淳、侯南隆，1999）。

（二）蔡明昌（2002）認為生死教育較屬於由我國本土所發展出來的名詞，在國內受較多認同與使用，而死亡教育一詞則由國外傳入，除學術界之外，此一名詞較少使用；然而在性質上，由於生命教育與生死教育在發展之初的出發點並不盡相同，因此二者間差異較大。相對的，生死教育的理念有相當程度係源於死亡教育，因此，在性質上與死亡教育較為接近。

（三）吳庶深（2001）認為「生死學」與「死亡學」本是一家，他引述 Chlares C. Corr 的話：「死亡教育主要目的在改善人類「生活」（Living）品質及尋找「生命」（Life）的意義。」無論是「生死學」或「死亡學」都是以生命關懷為出發，因此這兩個名詞的概念是可以相通的。國內因受文化、習俗之影響，談論「死亡」一直被視為是個社會禁忌，因此用「生死學」代替「死亡學」較易為國人接受，因為「生」的喜悅可以沖淡「死」所帶來的恐懼。

（四）廖秀霞（2001）認為生死教育所涵蓋的領域很廣，其用意仍試圖打破一般忌諱談論死亡的議題，藉以省思生命意義，進而提昇生命的品質與對臨終「身後事」的尊嚴安排，認識對生命的尊重和提升。

（五）紀潔芳（2000）認為有關死亡之研究與教育，應稱為「生死學」與「生死教育」之主要理由為：生死乃一體，探究死亡主要是希望活得更好，以提昇生命價值，並關愛生命、珍惜生命。另從宗教層面觀之，「好死」才能把握未來的「生」。

- (六) 尉遲淦 (1998) 認為從宗教層面觀之：「好死」才能把握未來的「生」；從形式角度看：「生命教育」是從生命面切入個人存在的死亡面，這種切入的方式無法解決個人存在的死亡問題；「死亡教育」雖能化解個人存在的死亡問題，卻無法照顧個人存在的生命面。故尉遲淦認為唯有同時兼顧兩面的「生死教育」才能化解個人存在的死亡問題。因為對一個人的存在而言，我們無法只照顧個人的生命面而不去同時關懷個人的死亡面；也不能只關懷個人的死亡面而不理會個人的生命面。生死教育所關懷的是全人，包括生命與死亡的層面。
- (七) 傅偉勳 (1993) 認為生死學較適合本國國情。所以主導當時生死教育手冊編印的教育局長羅文基則表示生死教育係呼應傅偉勳教授所建構的生死學概念，認為只讀「死亡」還是無法探究生命的真義，因為「生」與「死」是兩個相互含涉的概念，因此以生死教育來取代死亡教育 (蔡明昌，2002)。
- (八) Gibson, A. B., Robert, P. C. & Buttery, T. J. (1982) 認為「生死教育」係指探究有關於死亡和瀕死的因素及其與生存的關係之不斷持續的歷程。生死教育是一個不斷學習的生命歷程。

綜合而論，在中國文化的傳統下，「生死教育」一詞，實適合用於臺灣和香港之教育。生死本為一個整體，是人類的二元思維模式，和人類愛生厭死之心靈結構，以及對死亡的恐懼，把「生」與「死」割裂開來，甚至成為矛盾和對立，為自身帶來局限與痛苦。生死不可劃分，瞭解生命意義價值的同時，亦應同時瞭解死亡的意義價值，故“死生教育”一詞，實有結合與完整的哲理。「生死」為一個整體，生死融合之整體教育，能從更多元的角度切入探索生死之議題，讓學生對生死有更為完整的瞭解。

### 三、生死教育的目標

曾煥棠（2001）歸納過去專家學者對生死教育的目的之看法為下列幾點：

- （一）使學生適切的認識死亡的各種情境與反應。
- （二）引導學生對生死的思維，並經由其個人宗教信仰的指引、哲學的思考在生死課程中促使警醒與察覺。
- （三）降低學生對死亡的恐懼或潛意識的逃避死亡課題。
- （四）儘可能的降低學生對死亡的害怕、恐懼與逃避。

紀潔芳（2000）提出生死學於大學之教學目標，從知識、情意及技能分述如下：

- （一）知識：令學生瞭解各宗教哲學及各專業學門（如心理學、醫學等）之死亡觀，包括死亡的情境、歷程及對死後世界的看法。
- （二）情意：引領學生降低對死亡的害怕、逃避，而能以坦然積極的態度面對死亡。
- （三）能力：引領學生對人生最後旅程能做事前規劃如預立遺囑等。
- （四）知識、能力：（1）令學生瞭解死亡所造成之失落及哀傷，並能調適處理及幫助家人、親朋、同事及學生。（2）培養學生具有實施生死

教育之知能。

高雄市生死教育手冊（1998）中指出生死教育之教育目標為：

- （一）認清死亡本質與內涵。
- （二）建立正確面對死亡的態度及有效之調適方法。
- （三）幫助澄清社會上及倫理上的一些有關於死亡的主題。
- （四）能以審慎、理性的態度省思生命與死亡的真義，建立正確的人生觀及價值觀。
- （五）能透過價值的澄清與人生目標的確立，而瞭解生命的意義，珍惜生命進而做好人生規劃，增進生活品質並提生命意義。

綜合而論，生死教育的目標，讓學生對死亡有所思考，以及對死亡正確的認知。看到生命中生與死的完整性。瞭解死亡所造成之失落及哀傷，降低學生對死亡的害怕、恐懼與逃避。從死亡的隨時到來，到人生規劃，促成善用生命，過有意義的人生。生死教育課程目標具體而清晰，即從生觀死，亦能從死觀生，讓學生對整體的生命有更為完整的瞭解和認知。

#### 四、生死教育的教學實施

##### （一）教學者的基本條件：

死亡教育成效主要關鍵繫乎於教學者，因而死亡教育的專家學者皆呼籲從事死亡教育的教師，應具備正確的、健康的、自然的態度，並對死亡教育的內容、實施方式有基本之瞭解，才能引導學生自然而正確地瞭解死亡的相關知識（張淑美，1996）。

曾煥棠（2001）認為生死教育教學者之素養如下：

1. 先檢視自己對死亡的感受、情緒反應。
2. 能夠坦然地對死亡議題敘述或表達出來。
3. 對死亡有關議題與知識要不斷的充實。
4. 瞭解受教對象對死亡的感受、可能的情緒反應。
5. 配合受教對象的需求給予適當的課程安排。
6. 覺察社會中的脈動與變遷、像法律、制度對死亡事件的影響。
7. 從多元的信仰下討論死亡、給受教對象有選擇適合自己的心靈寄託。
8. 備關懷輔導的能力、能夠運用同理心和受教對象溝通。

教師是主導教學效果之靈魂人物，無論是大學教師或高中職、國中及小學教師，教授生死學課程之教師宜具下列條件(紀潔芳，2001)：

1. 對死亡具備正確的知識及態度。
2. 具備傾聽、諮商及溝通之基本能力。
3. 最好能具備"臨終關懷"之實際經驗。
4. 能有悲天憫人的胸懷及熱愛生命。

劉明松(1997)在生死教育的推展與實施的研究中指出，從事生死學教學方面的教師，應有以下的準備：

1. 充實生死學及生死教育相關的理論知識。
2. 教師應具有正向的人生及價值觀和正確的生死觀，更應熱愛生命，成為尊重及關懷生命的典範。
3. 掌握「隨機教育」的契機，敏於觀察、勤於蒐集資料，付諸熱忱與行動。
4. 除自我努力實際蒐集相關資源，更應架構出自己從事生死教育的教學

支援系統。

綜合而論，青少年在成長的過程中，面對突如其來的存在問題，往往出現價值觀之混淆與自我的迷失，而生命的問題，並沒有所謂的標準答案，因為面對生命問題，所需要的是生命的智慧，而不只是單單只靠知識的累積(Paul T. P. Wong, Prem S. Fry, 1998)。所以，如果教師本身，有較高的意識層次與覺察能力，能深入地覺察生命的核心，對生存與死亡有正確的認知和深刻的洞見，則能協助學生面對死亡，談論心中的感受，以及調整失落之悲傷，給與愛與關懷。

#### 五、 生死教育的教學方式：

生死教育的實施方法，非常的多元，茲整理相關的文獻(黃松本，1988；蘇完女，1991；傅偉勳，1993；鄭淑里，1995；張淑美，1996；劉明松，1997；吳秀碧，1998；賴怡妙，1998；陳芳玲，2000；餘淑娟，2001)後，將常用的一些教學法敘述如下(李彬，2005)：

- (一) 隨機教學法：當身邊有死亡事件發生時(如兒童自殺、小朋友有寵物死亡、國際事件如 911、四川大地震等)，都可以當成是死亡教育的教材，掌握時機進行有關死亡事件與問題的討論。
- (二) 欣賞與討論法：透過各種相關主題的影片、音樂、文學作品、報章雜誌的欣賞與團體討論或小組討論，促使學生思考與了解死亡。
- (三) 講授法：老師以投影片或書面資料的方式，將相關的主題或知識向學生解釋、說明。
- (四) 校外教學法：直接帶領學生參觀死亡相關的場所或機構；例如醫院、安寧療護機構、悲傷輔導機構、殯儀館等。
- (五) 親身體驗及模擬想像法：用角色扮演、價值澄清、戲劇演出、合作



學習、體驗活動、情境想像等方式進行，讓學生透過活動的進行，親自體驗和發現自己的感受、情緒、思考和行為等，使學生能從發現中去學習。

- (六) 閱讀指導法：由教師指定學生閱讀有關的故事書、詩、教材等，然後大家一起討論及分享心得。
- (七) 活動教學法：經由寫作、繪畫等活動進行死亡主題的教學，可增進體驗，並增進老師與學生的互動關係，創造和諧融洽的氛圍。
- (八) 作業/自我教學法：藉由指定或自定之作業從事資料或文獻的閱讀和收集、研究及整理分析以獲得相關知識。
- (九) 認知教學法（包括行為改變法、歸因、類比、激發、創造過程法、探索法、容忍曖昧法等）。以容忍曖昧法為例，即強調人際間相處是有灰色地帶的，而非只有黑與白，如何容忍灰色地帶的曖昧很重要的人際技巧。

## 六、生死教育的重要性

1993 年 Eddy and Alles 在其合著的(Death Education)一書中，對於生死教育的重要性提出了綜合性的說法：

- (一) 幫助人們面對自己的死亡，以較健康、正常的觀點來從死論生。
- (二) 日常生活中的音樂、藝術、文學，對死亡的描寫、宣洩，以及媒體對死亡報導、渲染，而成人對死亡卻又喋口不言，更需透過死亡教育使我們正視這些衝突的訊息，而以較健康正常的觀點來從死論生。從正面的角度讓生死教育融入生活之中。
- (三) 因為死亡宣告一個人生命的結束，透過思考死亡協助人去評價自己的生活，進而鼓勵吾人培養出提昇健康與幸福的生活型態。
- (四) 協助專業或非專業(包括家屬)的照護者，坦然地給臨終病人及居喪

者，提供合宜的情緒支援。

- (五) 幫助一般對死亡與瀕死毫無所知的人們，瞭解有關的術語、主題及趨勢。讓他們多生死學以及生死相關議題有更深入的认识。
- (六) 幫助人們可以公開地為自己的死亡作準備:如何預立遺囑、宣告自己將來希望選擇何種喪葬儀式、遺體要如何處理;假如罹患重病仍希望繼續用醫藥方式「延長」生命嗎?(張淑美，2001)。

綜合而論，在我們的生命的旅程之中，「生」與「死」本為一個完整的整體。在我們認識生命意義與價值的同時，我們也必須認識死亡的意義和價值，才能讓我們成為一個完整的人而存活。除了生命意義和死亡意義的探索外，生死教育亦重視死亡的相關議題，比如臨終關懷、死亡的哀傷、失落與調適等等，讓學生有能力去面對死亡的種種相關事件，坦然面對存在的問題，好好地生活下去。

## 第二節 生命意義及其相關研究

### 壹、生命意義之定義

「生命意義」既是一個模糊且難以界定的概念，在此即先對「生命意義」一詞的界定作一回顧：

#### 一、「意義」的界定：

Hedlund (1977) 將意義區分為

- (一) 界定性的意義 (definitional meaning): 即對某概念的界定。藉此我們可以瞭解對方說話的意思，並給予適當的回應。
- (二) 個人的意義 (personal meaning) 即指個人存在的基礎或理由，個人如果能意識到自己存在的理由，則會感到有活力，覺得自己的生命是有價值且知道自己生命的方向，而有動機認真做事。

## 二、「生命意義」的定義

(一)、釋慧開 (2001) 對人生的意義看法是：「人生的意義在於不斷地、深入地探索人生的意義。」

(二) Frankl (1986) 表示生命可以從三個方向來獲得意義：

1. 從我們所給予生活的東西中，即我們的創造物中。
2. 從我們對世界所求取的東西中，即我們認為有價值的事情中。
3. 從我們對命運所採納的立場中，這一立場是我們深信不可改變的

(三) Yalom (1980) 認為生命意義亦有二個層次：

1. 宇宙生命的意義 (cosmic meaning)：係指宇宙中有一不變的規律，而這規律是超越於個人之上或之外，非人類所能理解。
2. 世俗生命的意義 (terrestrial meaning)：即個人有個有待實現的目標，在這過程中，個人可體驗到自己的生命是有價值的。

(四) Fabry (1980) 將生命意義分為二個層次：

1. 終極意義 (the ultimate meaning)：係指宇宙中有一超越人類、且無法被驗證的律則，有人稱之為「神」，有人稱之為「自然」，或其他名稱如「道」。對於此一律則，我們較注重追求的過程，而不是能否達成。
2. 此刻的意義 (the meaning of the moment)：係指在生命的每一瞬間皆有一個有待實現的使命，個人只能以負責的態度來回應。

(五) Hedlund (1977) 認為生命的意義指的是個人的意義，也就是「個人存在的理由」。當個人能意識到自己存在的理由時，個人會感到有力量，並覺得自己存在是有價值的，從而確立自身的存在意義和價值。

(六) Crumbaugh (1973) 將生命的意義界定為一種能給予個體存在有方向感與價值感的目標，藉由實現此目標的過程，個體可以獲得「成為一個有價值的人」的認同感，為自己定義出生命的意義和價值。

綜合而論，「生命的目標」和「生命的意義」，是兩個不同的概念。「生命的目標」賦予生命努力的方向，而「生命的意義」則在目標的實踐中顯現出來，故「生命意義」是一種「能賦予我們個體存在有一方向感與價值感的目標，並藉此目標我們可獲得一種身為有價值人物的認同感。」(宋秋蓉，1992)。而生命意義的探索，並不只是單單在書本中能找得到的，也就是說生命意義並不只是一種知識，而是對人生深層經驗的一種探索、一種智慧，比如生、老、病、死、悲、歡、離、合、愛、恨、情、仇、禍、福等等，這些人生的問題，不是單靠知識就能解決的(釋慧開，2001)。生死教育所重視的，除了知識的吸收之外，更重視促發學生思考、體驗和探索，乃至生命智慧的成長。

## 貳、意義治療法 (Logotherapy)

意義治療法(Logotherapy)乃由傅朗克(Viktor. E. Frankl)所創，「Logos」是希臘字，表示「意義」(Meaning)。它是一種較少回顧 (retrospective) 與較少內省 (introspective) 的方法，是把焦點放在未來，即放在未來將要完成的工作與意義上(趙可式、沈錦惠，1998)；其目的在教導人們去尋求個人自己的生命意義，一種能賦予個體存在方向感或價值感的目標。從生活環境當中的文化及社會型態中，選擇與個人生命意義相符合之價值，從這些價值裡面去找到個人意義的表達方式(遊恆山，1991)。綜合言之，傅朗克(Viktor. E. Frankl)的意義治療學代表著：(1) 一種生活哲學；(2) 一項人格理論；(3) 一種情緒問題的治療技術。

以下整理有關文獻 (Frankl, 1959、1963、1969、1986；Paul, 1988；何英奇，1987；劉焜輝，1987；遊恆山，1991；宋秋蓉，1992；傅偉勳，1993；何紀瑩，1994；陳珍德，1995；趙可式、沈錦惠；1995；鍾思嘉，1995) 對 Frankl 理論的介紹，將其成長過程、理論形成背景與對生命意義與意義治療的看法敘述於

後：

### 一、Frankl 的簡介

傅朗克 (Frankl, Viktor E., 1905-1977) 是一位精神醫學家，也是意義治療法 (logotherapy) 的創始者。在青少年時代 Frankl 是一位信奉自由與責任哲學觀點的熱血青年，他曾說：「生活向我們提出的問題，不僅要我們用語言來回答，而且要我們用行動來做出回答。」

在二次世界大戰爆發之前，他是一位精神治療醫師，也執教於維也納大學醫學院。當希特勒的軍隊入侵奧地利之後，雖已獲得美國護照與簽證，卻為了與父母親人同在一起，最後決定讓自己與新婚妻子也留在維也納；但也因此進入納粹集中營過了三年的非人生活。從 1942 到 1945 年間，他被囚禁在波蘭奧斯威辛 (Auschwitz) 和德國達豪 (Dachau) 的納粹集中營，他的父母、兄弟、妻子、和小孩都死在那裡。之後雖然平安地離開了集中營，他仍然清晰地留著當時恐怖的記憶，然而他並沒有讓這些回憶埋葬他對生命的熱愛與熱情，反而以建設性的方式善加運用了這些經驗。在納粹死亡集中營渡過恐怖日子之前，他就已經在臨床上發展出存在主義的治療理念；而集中營的經驗更堅定了他的存在意義治療理念 (鄭玄藏等合譯，2002)。Frankl 的決定留下來是一種自我超越的象徵行為，他對自我超越是這樣解釋的：「自我超越是顯示一個人是否能藉助意義的實現或愛的遭遇來超越自己，在意義實現的過程中，非個人的意義介入了，而在愛的遭遇中人的意義 (人的意義感) 實現了。」正是這種人的意義感給予 Frankl 在集中營中生存了近三年的力量和勇氣，自我超越幫助他發現活著的意義，他發現過去的事件不會消失，在人遭受痛苦和絕望時它能出來幫助自我。

集中營的生活更使他深刻體驗到「一個人若要從最為困厄的生活環境中存

活下來，他必須懷抱有一份屹立不搖的信念——生命始終存有一份意義和一個目標，每個人直到嚥下最後一口氣之前，都有一份『生命的課業』要去從事及完成（遊恆山譯，1991；劉翔平，2001）。」

那場戰爭的夢魘過去之後，Frankl 再度回到維也納大學任教，他開始將意義治療學付諸於系統化的程式。他認為真正普遍性的人類趨力是去發現生命中的意義和目標，以提供自己對生命的一種認同，稱之為「意義意志」（will-to-meaning）。他觀察並親身經歷了存在主義哲學家 and 作家所提出的真理——愛是人們渴望的最高目標，唯有透過愛，人類才能獲得救贖，在納粹集中營的經驗，讓他體認到另一個觀念，無論是在任何的環境中人都擁有選擇的自由。即使在很糟的環境中，我們仍然能夠保有些微的精神自由和心靈獨立。他從經驗中學到，我們可以剝奪一個人所有的一切，除了一樣東西：「即人類的自由——在任何環境中，人都可以選擇自己的態度，選擇自己的方式」（鄭玄藏等合譯，2002）。

瞭解了 Frankl 的一生事跡，有助於我們對「意義治療法」的脈絡理解與理論基礎的深層認識，也覺知到個體的生命潛能有著無限可能，只要找到自己那「生存的理由」，即能如尼采說的：「參透為何，迎向任何」（董文香，2002）。Frankl 的一生，正是一個生死教育教學資源中，不可缺少的真人真事例子。

## 二、Frankl 的人性觀

（一）人是生存於三次元的結構空間中：

即肉體的（Somatic or Physical）、心理（Mental or Psychological）及靈性的（Spiritual）。我們切不可忽視靈性的層面，因為它是構成人的要素（遊

恆山譯，1991)。Logotherapy 尤其強調第三個層面—精神層面，這是人類存在的三個特徵中最高的層面，也是人與動物區別之所在。

存在主義對於人性本質的觀點，部分要從這個角度來掌握——我們存在的意義從未固定，且永遠不會固定，相對的，我們透過自己的想像 (projects) 不斷地再創造自己。人類恆常處於一個轉換、蛻變與成為的狀態，“成為一個人” (being a person) 暗示我們不斷地發現我們的存在，並賦予存在新的意涵。我們不斷地質疑自己、他人，和這個世界，雖然在生命不同的階段所提出的問題不一樣，但是卻有共同的主題。我們會提出這樣類似的問題：「我是誰？」、「我過去是誰？」、「我該何去何從？」根據存在主義，人類狀態的基本層面包括：1. 自我覺察的能力 2. 自由和責任 3. 創造個人認同, 建立有意義的人際關係 4. 追尋意義、目的、價值和目標 5. 焦慮為生活的一般性狀態 6. 覺察到死亡和無存 (nonbeing) (鄭玄藏等合譯，2002)。在生命的不同處境中，不斷的覺察及反問自己，從而發現屬於自己的存在意義。

## (二) 自由：

Frankl 說：「何謂人？人是不斷做決定的本體 (essence)，人要繼續不斷的決定下一剎那的自己將會怎樣。(引自劉焜輝，1987)」人的自由則是意味在面對三件事情上的自由：(1) 本能；(2) 遺傳傾向；(3) 環境；人雖不能免於生物心理和社會上各種條件之限制，但面對這些限制，人確保有選擇的自由，自己決定要順服於它，或要抵抗它 (Frankl, 1967)。這是人類的自由及其對生命的責任。

因為人們擁有自由選擇的可能性，繼而能夠在相當大的程度上決定自己的命運。表面上我們毫無選擇地被拋入於這個世界，然而我們的生活態度和我們成

為什麼樣的人，仍是我們選擇的結果。因為這種「本質性自由」的存在是一種不變的事實，所以我們就必須接下指導自己生活的責任（鄭玄藏等合譯，2002）。在我們生存的過程中，不斷地面對不同的選擇，以及為自己的選擇負責。

### （三）責任感：

人的首要責任即是他的良知（conscience）。Frankl 認為人不是被驅策著行事，人是自由的，但他強調責任重於自由。人有責任去實現個人生命的獨特意義，此外還要對其他事物負責，不論是社會、人性、全人類或自己等。意義治療學認為「能夠負責」（Responsibleness）是人類存在最重要的本質。

我們要對自己的生活負責，還要對我們的行動以及沒有採取行動負責。以 Sartre 的觀點而言，人們註定是自由的，他主張我們承諾去為自己選擇。對存在主義學者而言，自由和人性是相通的，自由和責任又是無法分開的。我們是自己生活的創造者，這也意味著我們創造了自己的命運、生活的處境以及自己的問題。Frankl 也將自由和責任結合在一起，他建議東海岸的自由女神像應該配一尊西海岸的責任塑像來作為互補。他的基本前提是：自由必須受特定的限制，我們不是在任何情況和條件下都能自由的，但是我們也可以起而抵抗這些限制。最終的狀況是，這些條件都由我們自由的選擇來作決定，但是我們也須為這些決定負起責任（鄭玄藏等合譯，2002）。如果只強調自由而失去責任，則容易落入自我欲望的膨脹，每個人都只考慮和顧及自己的利益，而不關懷他人關係，就會為社會帶來不幸。

### （四）自我超越（self-transcendence）

人類存在的特徵是自我超越，而不是自我實現；人的特徵是「追求意義」，而不是「追求自己」。易言之，生命的真諦，必須在世界中找尋，而非在人身上



或內在精神中找尋。自我超越也意指人能超越生物、心理層次的限制而進入精神層次 (Frankl, 1967)。

Frankl 認為這個終極的意義，必超越並凌駕於人類有限的智慧之上；在意義治療學中，我們就稱之為「超越的意義」。人所要求的，並非如同某些存在主義哲學所言，是去忍受生命的無意義；而是要忍受自身無能力以理性抓住生命的絕對意義。「意義」比「邏輯」更加幽深 (趙可式、沈錦惠譯, 1998)。那是一種超越「知識」的意義，是超越「理性」、「邏輯」的。

### 三、Frankl 意義治療法的基本概念

#### (一) 意義治療的三個理論假設

意義治療的理論基礎是一種生命的哲學，它有三個互相連鎖的基本信念 (Frankl, 1967)：

##### 1. 意志的自由 (the freedom of will)

Frankl 意義治療的第一個理論假設即是「人具有意志自由」。Frankl 認為只有兩種人的意志是不自由的，一類是精神病人，另一類是信奉決定論的哲學家們。一個正常而清醒的人是能夠感受到意志的自由，即便是身體被囚禁了，其思想是自由的。生命不息，自由不止。人就是不斷進行自主選擇的自己的主人。人有能力在各種境遇中選擇一種最有利於生存的方式，把自己的生命延續下去。集中營生活的經歷顯示，人完全可以選擇自己的行為。

Frankl 說：「在集中營待過的我們，都還記得那些在各房間之間安慰別人，並把自己僅餘的一塊麵包讓給別人的人。這種人容或寥如星辰，卻已足以證明：人所擁有的任何東西，都可以被剝奪，惟獨人性的最後自由——也就是在任何境遇中選擇一己態度和生活方式的自由——不能被剝奪。」(趙可式、沈錦惠譯，

1998)。即使在最惡劣的環境，人仍有自由意志，去選擇面對的態度。

## 2. 求意義的意志 (the will to meaning)

這個「意義意志」即假定人們有追求意義的基本需要和傾向，可說是人類的最普遍現象，也是最基本的需求。在 Frankl 看來，人的本性是追求人生的意義；一個人能夠從最為不利的環境中生還，必然是因為它懷有一份生存的意義。而這份意義必定具有特殊性及個別性，能為他個人所認定與實現。我們不能忽略，存在於這個世界中的每一個人，都是獨特而唯一的（遊恆山譯，1991）。

Frankl 認為人要求意義是其生命中原始的力量，而非因「本能驅策力」（instinctual drives）而造成的「續發性的合理化作用」。這個意義是惟一的獨特的，惟有人能夠且必須予以實踐；也惟有當它獲致實踐，才能夠滿足人求意義的意志。人，是能夠為著他的理想與價值而生，也甚至能夠為著他的理想與價值而死（趙可式、沈錦惠譯，1998）。

此外，Frankl 認為這種獨一無二的特性，使得每個人都與眾不同，也使得每個人的存在有其意義。這種特質，與創造性的工作和人類愛息息相關。一個人一但瞭解他的地位無可代替，自然容易盡最大的心力，為自己的存在負起最大責任。他只要知道自己有責任為某件尚待完成的工作，或某個或某個殷盼他早歸的人而善而珍重，必定無法拋棄生命。他瞭解自己「為何」而活，因而承受得住「任何」煎熬（趙可式、沈錦惠譯，1998）。當一個人發現了自身的終極目標，則生命上的所發生的一切，不論快樂、痛苦、好、壞，都是成為其終極目標的養分。

## 3. 生命的意義 (the meaning of life)

生命的意義因人而異，因時而異。最重要的是要明白個人生命在具體時間

的具體意義。每個人都有自己特定的人生使命或天職，要求他完成所賦予他的具體任務。簡言之，人生向每個人提出了問題；而人必須對自己的生命負責，這樣才能對人生做出交待；人只能以盡責來回答人生。也就是說，人類最基本的生存動力在於「求意義的意志」，就是發現讓一個個體可以忍受任何逆境而活下去的理由。藉這個意志來提供個人是有意義與有價值的認同，進而維持心理之健康，成為強韌的生存要件（遊恆山譯，1991）。

Frankl 曾說：「我懷疑一個醫師是否能用總括性的措辭來回答這個問題。因為生命的意義因人而異，因日而異，甚至因時而異。因此，我們不是問生命的一般意義為何，而是問在一個人存在的某一時刻中，其特殊的生命意義為何。正如我們去問一位下棋聖手說：『大師，請告訴我在這個世界上最好的一步棋如何下法？』根本沒有所謂最好的一步棋，甚至也沒有不錯的一步棋，而要看弈局中某一特殊局勢，以及對手的人格形態而定」（趙可式、沈錦惠譯，1998）。Frankl 用了一個很鮮明活潑的比喻，說明瞭生命的意義是因人而異的。

## （二）生命意義的獲得

Frankl 由人類行為經驗的現象分析中指出生命的意義是會改變的，但永遠不失其為意義，並歸納出發現生命意義的三種途徑。他認為一般人可以藉由實現以下三種價值來展現其對生命的肯定，分別是創造的價值（creative values）、體驗的價值（experiential values）、態度的價值（attitudinal values），而認為態度價值為最高（遊恆山譯，1991；傅偉勳，1993；趙可式、沈錦惠合譯，1998；郭靜晃等著，2002）：

傅朗克對於人生的意義價值，共分了單個層面來論述，第一是創造意義的價值（creative value），第二是體驗意義的價值（experiential value），第三

是態度意義的價值 (attitudinal value)。什麼是創造性價值？就是一個個體，他所能創造的，所創造的給與他人和這個世界。比如說，藝術的創造：畫畫、雕刻、跳舞、戲劇等等。又如工業的發明、房屋建造，乃至各種勞心勞力的工作等是（傅偉勳，2004）。又比如說，在寫這篇文章的時候，是經過我自己的思考的話，這篇文章是一種創造。對於價值的問題，任何人都可以下價值，但我們所下的價值，都不是那事物的本身，我們不是那創造物的創造者。創造的價值，又如我覺得不對頭的時候，喜歡寫作來探討自己的問題，這個時候，那文章的創造就成為了我生命歷程的一部分。比如跟朋友聊天分享的時候，各自有所啟發，也是一種創造。

什麼是體驗意義的價值？體驗，在不同的情境，不同的地方，不同的關係中，也可以體驗。比如在早上走到森林，感受大自然的呼吸，讓人感到與自然同在。比如坐在開得很快機車上面，感受到生命的危險和無常。比如在游泳的時候，感受到身體與水的流動，感受到人生的平衡與潛進。比如在打籃球的時候，每跳起射一球的時候，就感受的人生的每一個希望。比如上廁所的時候，感受到放下一切的舒暢。比如玩過山車的時候，有一種挑戰死亡的感覺。比如早上醒來的時候，望著發光的視窗，感覺到自己脫離在地球的生命的感觉。

就人生的意義而言，體驗價值常比創造性價值更有深度。比如說，因為救人的失去了我的四肢，以後都不能在游泳了，但仍能欣賞別人游泳的姿態，與感受對方暢快的感受。比如的手殘廢了，以後再不能夠畫畫，但仍能將畫畫的心得，傳給別人，看別人畫畫，也體驗到畫畫的樂趣。比如腳筋拉傷了，以後都不能上場參加籃球比賽，不能再創造輝煌的成績，但仍能坐在觀眾席，為球員打氣，感受他們的努力和成果。傅朗克在《活出意義來—從集中營說到存在主義》中，談及即使在納粹集中營般地獄的地方，也有價值體驗的可能。「一個人即使在集中

營裡，也可能叫身旁正在勞動的難友抬頭觀賞落日餘暉中的巴伐利亞什林（一如畫家杜瑞 Durer 在其一幅水彩畫中所示）。在該處森林中，我們興建了一座巨大的軍需工廠。有天傍晚，我們已經捧著湯碗，疲累萬分地坐在茅舍內的地板上休息：一個難友沖進室裡，叫大家跑到集合場上看夕陽。大夥兒於是都站在屋外，看到西天邊一片酡紅，朵朵雲彩不斷變幻其形狀與顏色，正個天空真是絢爛至極，生動萬分。相形之下，灰黑的破茅舍顯出強烈的對比；泥濘的集合場上，大大小小的坑窪則映出燦爛奪目的晚天。大夥兒屏息很久，一個俘虜才概然一歎：『這世界怎會這麼美啊！』（弗蘭克，1989）。在如此的生存困境與苦難中，人們仍能有體驗的價值，又怎能輕易輕生呢？。

傅朗克認為，從高度精神性或宗教性的觀點去看，態度價值還要高於體驗價值。「他在《醫師與靈魂》說過：『實存分析教導人們，把人生看成一種課題任務（life is a task）。』他又說過，人生的課題在宗教上就是一種使命（a mission），假定神的存在，或賦予任務或使命的主人（a taskmaster）。真正規定人生為一種任務或使命的最高而最可貴的價值，即不外是實存的態度本身。每一個對於生死問題所取得實存本然性態度，乃是決定做為萬物之靈何適何從、求生求死的基本關鍵。』（傅偉勳，2004）。人生的意義是什麼？生命的意義因人而異，每一個人都可以從自身出發，尋找和發現自己的生命意義。有些人認為，認識自己，回歸到自己之中，是其生命的意義。如《論語》〈述而〉：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」、〈述而〉：「其為人也，發奮忘食，樂以忘憂，不知老之將至」。聞道而樂啊，聞道而樂啊。我又何以自輕自殘呢？《孟子》〈盡心章句上〉：「盡其道而死者，正命也；桎梏死者，非正命也。」還沒有點亮上天賜與我的自性之光，我怎可能輕生呢？

態度價值是什麼？傅朗克把態度價值，分為三個層面，第一是受苦

(suffering)，第二是責疚 (guilt)，第三是死亡或無常 (death or transitoriness of life)。在「受苦」方面，佛教四聖諦中的苦諦，「一切皆苦」，最能深切地表達受苦的意義。傅朗克說：「當一個人遭遇到無可避免的，不能逃脫的情境，當他必須面對一個無法改變的命運——比如患了絕症或開刀無效的癌症等等——他就等於得到一個機會，去實現最高的價值與最深的意義，即苦難的意義。當其時，最重要的便是：他對苦難採取了何種態度？他用怎樣的態度來承擔他的痛苦？」(弗蘭克，1989)。一個人面對事情的態度，決定了那件事情是怎樣。

至於死亡或無常，就是我們存在的實相，而且無可避免。比如佛教說「諸行無常」，又如《論語》〈子罕〉：「逝者如斯夫，不舍晝夜」，又如《莊子》〈天運〉：「一死一生，一償一起，所常無窮，而一不可待」，神交古人，頓感天地之無常，聖人之概歎。

態度意義的價值高於體驗意義的價值，在於態度與轉化。傅朗克在《人的意義探索》提出以「悲劇性的樂天觀」(a tragic optimism) 面向生命，發揮生命的潛能 (弗蘭克，1989)。第一，面對受苦，轉化為生命的成就或任務完成。第二，借助於責疚的機會，轉變自己，創造更有意義的人生。比如說，我常常會因為自己沒有覺察到一些問題，而做了一些奇怪的事情而懺悔。第三，體驗生死無常的有限性條件，當做再生的契機，採取有自我責任的行動。

綜合而論，設想臨終階段的你，身體退化到全無感覺，五官全廢，不能活動，只是睡在病床上，只有意識的活動，你就會知道傅朗克為什麼說態度意義的價值為最高。

(三) 存在的挫折 (existential frustration) 與存在的空虛 (existential vacuum)

Frankl 認為人尋求意義是其生命中原始的力量。他說：“有些學者認為所謂的意義和價值，只是心理自衛機轉 (defense mechanisms)，反向作用 (reaction)，以及昇華作用 (sublimations) 罷了”！但對我而言，我不願意只是因為心理自衛機轉而活，也不準備為了反向作用的緣故而死。但是，人，是夠為著他的理想價值而生，也甚至能夠為著他的理想價值而死(趙可式、沈錦惠譯，1998)。有很多病人抱怨對自己的生命感到全部無意義，以及終極的無意義，他們無法體認到為了它就值得活下去的某種意義，他們被內在的空虛所縈繞糾纏，一種虛幻的寂寞存在他們體內，此種境遇稱之為「存在的空虛」，存在的空虛是二十世紀的一種普遍現象(趙可式、沈錦惠合譯，1998)，其所表現最主要的現像是無聊厭煩。一個人求意義的意志遭受挫折即意義治療學所稱的「存在的挫折」，亦即「存在的空虛」會進一步引發「存在的挫折」。遭遇存在挫折的人，往往藉著酗酒、賭博、吸毒、犯罪、性氾濫等，來彌補其空虛的心靈，今日社會的危機即導源於心靈的空虛(何英奇，1987)。

「存在的挫折」很嚴重的人會導致「心靈性精神官能症」(noogenic neurosis)。當人有此種狀況出現時，Frankl 認同尼采所說的：「參透『為何』，才能迎接『任何』」。(He who has a why to live for can bear with almost any how)。Frankl 說：“每一個時代都有其集體的精神官能症，同時每一個時代都需要它自己的心理治療法以應付之。現代的集體精神官能症可以說是‘存在的空虛’。‘存在的空虛’上一種個人性的‘虛無主義’ (nihilism)，而虛無主義可以界說為‘生命沒有意義’”(趙可式、沈錦惠合譯，1998)。因為他認為世界上並沒有什麼東西能幫助人最壞的情況中還能活下去，除非人體認到它的生命有一意義。而一個具有生命意義感的人，他對未來持積極的態度，對過去持

樂觀的態度，當然也包括對現在持積極的態度。

### 第三節 香港中學生身心狀況之探討

#### 壹、青年期的界定

青年期是一個過渡性的發展階段，其介於未成熟的兒童期和成熟期之間。在這個階段中的青少年，其身心以及社會經濟等方面都有急速的變化。然而每一個人的發展速度不同但發展的過程是一樣的，因此以年齡來界定青年期是有困難的。

青年期的起點和終點有很大的不同，在生理方面以青春期為開端，一直到獲得生產後代之性功能而終止；在人際關係方面，逐漸從同儕間的較密切關係為起點，到成熟的友朋關係為止；在社會方面，則以逐漸介入成人工作之角色為起點，達到成人之地位和權力為終止；在認知方面，思考能力逐漸出現為起點，到能夠用抽象思考方式和測試假設的能力為終點；在情緒方面，不再依附父母為開端，以達到自我認定為完結，這些起點與終點之認定並不是所有學者均一致認定，但至少有些學者贊同（劉安彥、陳英豪，1997）。

青年期本身有時被細分為三個時期，包括國中階段的青年早期、高中階段的青年中期及以後的青年後期，大學階段為青年後期的說法是被學者所接受的。在香港中學方面，臺灣中學的國中，相約於香港中學初中，為青年早期；臺灣中學的高中，相約於香港中學的高中，為青年中期及後期。香港的職業訓練學院和大學，約為青年後期。所以本研究中學生即為青年中期及後期階段。

#### 貳、青年期的主要變化



青年期的主要變化包括三方面（劉安彥、陳英豪，1997）：

### 一、生理方面的變化

這主要是身高、體重的快速生長，體型本身的變化（尤其第二性徵之出現最為顯著），以及生產後代能力的獲得，這樣的生理變化直接影響到青年人的自我觀念及心理和社會的適應。

### 二、認知方面的變化

青年期思考能力漸周密，已進入皮亞傑的認知發展論中的形式運思期，這階段其行為特色是好辯、好理論；在道德倫理方面，青年人開始對哲理、宗教和政治問題有相當濃厚的興趣，並進而有所探討與介入。

### 三、社會方面的變化

由於青年人身心能力的增長，改變了別人對他的看法，直接牽涉到人際關係的改變，新的活動、新的角色隨之而來，如結婚、就業的可能發生，顯著改變了個人的自我觀念以及與別人的互動關係。

### 參、有關青年期重要的學說

重要學說僅就艾瑞克遜（Erikson）的自我認證論及哈維赫斯特（Havighurst）的發展任務論來說明：

#### 一、艾瑞克遜（Erikson）的自我認證說亦稱為自我統合（ego identity）

自我認證說乃是其心理社會發展論中青年期的一個觀點，探討如下：

### (一) 自我認證的定義

何英奇(1990)依據艾瑞克遜(Erikson)的理論做如下的界定：自我認證是一種個人自我一致的心理感受，個體進入青年期後期，基於身心發展與社會的需求，必須把兒童期以來的認同影像加以選擇、排斥或同化，重新統整出一個新的形象，以解決「我是誰」與「我將成為怎樣的人」的問題，這種整合的過程與結果就是「自我認證」。自我認證發展包括七個層面：時間透視、自我確認、角色試驗、職業意願、性別分化、主從分際與價值定向。在個人發展過程中，一個很重要的人物乃是在建立一個正面的自我認定(ego identity)，而這種自我認定因發展階段的不同而隨之有所變化(劉彥邦、陳英豪，1997)。自我認證是青少年每每遇到的問題。

### (二) 統合形成(identity formation)

統合形成是指青年期在自我統合歷程中所能達到的統合狀態。青年群中有四種不同的統合狀態 (1) 定向型統合(identity achievement)：屬化解發展危機而臻於定型定向者 (2) 未定型統合(identity moratorium)：屬發展危機尚未完全化解而在自我追尋者 (3) 迷失型統合(identity diffusion)：即指個人無法確定自己在職業或生活的目標，發展危機無法化解陷入困境者 (4) 早閉型統合(identity foreclosure)：屬自己無定見未來一切 由家長安排者

(Erikson, 1968; 1980)。自我認定本身，包括多種不同的方面——身體的、性方面的、社會的、職業上的、道德上的、思想上的以及心理方面的各種特質。這許多不同的特質組成了整體的自我認定，擁有正面的自我認定之青年人，能後接受自己，瞭解個人成長的長處和短處，而表現出、達成一個酮症的自我認定(劉彥邦、陳英豪，1997)。

### (三) 青年期自我認證危機的內涵

艾瑞克遜 (Erikson, 1968) 的心理社會發展論分為八個時期每一個時期的身心發展順利與否均與前一時期的發展有關，前一時期發展的順利將有助於後期的發展，且每個時期均是一個危機與轉機的關鍵。這八個時期所面對的危機與轉機分別是：出生至一歲：信任對不信任(trust vs. mistrust)、二歲至三歲：自主對羞愧懷疑 (autonomy vs. shame doubt)、三歲至五歲：自動自發對罪疚感 (initiative vs. guilt)、六歲至青春期：勤勉對自卑 (industry vs. inferiority)、青年期：自我認證對自我混淆(identity vs. identity confusion)、成年前期：親密對孤立 (intimacy vs. isolation)、成年期：生產對頹廢遲滯(generativity vs. stagnation)、老年期：統合對期望(integrity vs. despair)。

艾瑞克森的心理社會發展論八階段中，特別重視青年期的「自我認證」(ego identity)發展這一階段。因為青年期危機的解決有賴於前面四階段危機的適當解決，同時此階段危機之解決更預期以後各階段危機的解決。換言之，青年期自我認證發展於整個發展的樞紐，若發展不好則會產生七個層面的危機，茲分述如下(Erikson, 1968; Gallatin, 1975):

#### 1. 時間透視對時間混淆(time perspective vs. time diffusion)

為了計劃未來成人生活，青少年必須思考個人過去為何，現在是什麼與未來想成為什麼，為了達到這個目的，他必須有正確的時間透視感。相反的，有些青年感受到時間混淆，對過去與現在時間無法作正確評估，其未來時間也缺乏明晰，並且對未來缺乏信心，他們傾向於要求立即行動或太早定向或不斷改變計劃。學習估計和分配從事某項工作所需的時間，以及對過去和未來時間上連續性的瞭解，這種能力通常要到十六、七歲時才逐漸發展完成 (劉彥邦、

陳英豪，1997)。

時間透視感根源於嬰兒期「信任-不信任」的危機，具有信任感之人格特徵的人能發展出時間透視感；反之，不具信任感之人格特徵的人將產生時間混淆。

## 2. 自我確認對自我意識(self certainty vs. self-consciousness)

個體要瞭解「我是誰」的過程時，必需對自我的瞭解有某種程度信心。這種自我確認需透過自我檢視的過程，評估個人的潛能與特質，當他在做自我評估時，往往使自我過於敏感，而過度自我意識與自我懷疑。這個局部衝突與幼兒期的「自立-羞愧」危機有關，青少年自我意識喚起早期羞愧、懷疑經驗，早期自主特性將有助於青年期的自我確認。自信心的建立，這包括個人對自己身體的看法以及人際關係的滿足，對個人之能力和未來充滿信心（劉彥邦、陳英豪，1997）。自我認定的確立與完成，有助青少年心身健康的成長。

## 3. 角色試驗對角色固著(role experimentation vs. role fixation)

自我認證之發展有賴個人自由去探索與試驗各種可能的社會角色，然後對自己選擇之最適合的角色有所承諾，從中發現真正的自我。相反的，有些青少年可能面臨太多選擇而無所適從，或受到限制而別無選擇，會經驗到「角色固著」的感覺。這個局部衝突與人生第三階段的「自動-罪疚感」之危機有關，早期的罪疚感使個人內在充滿自我限制，而不敢進行角色試探。青年人可以多方面嘗試個人在社會中所將扮演的各種不同的角色，而過早決定個人角色者，往往缺乏對個人之真正認識和瞭解（劉彥邦、陳英豪，1997）。角色的嘗試與認清，也是青少年成長階段的任務。

#### 4. 職業意願對工作無力(apprenticeship vs. work paralysis)

職業往往決定個人在社會中的位置與形成個人對自己看法的重要基礎，因此職業的選擇是青少年形成自我認證的關鍵因素。青少年的職業預備需透過「學徒」角色去試探與扮演。這個局部衝突和人生第四階段的「勤勉—自卑」之危機有關，兒童期勤勉的特質使青少年的職業學習較為活躍，職業意願也較強，而兒童期的自卑感則往往是青少年工作無力感之根源。青年人對於個人未來的工作、職業，也可經由多方的嘗試和歷練而達到合適的取決，而一旦個人的職業有所決定，自我認定往往直接受其影響。反之，個人之自卑也會影響到，適當的職業選擇和發展，其對個人學業上之影響也是如此（劉彥邦、陳英豪，1997）。及早認識自己真正所需，對青少年求學及將來求職階段有所幫助。

以上四個自我認證危機的層面都可追溯兒童期的殘留因素影響，下面的三個層面則決定人生後三階段危機的先前雛形(Erikson, 1968)。

#### 5. 性別分化對性別混淆(sexual polarization vs. bisexual confusion)

青少年為瞭解決性別角色衝突的困擾，首先需充分認同於他所屬的性別，以及認識性別角色有關的生殖與社會性意義，然後對其身為「男性」或「女性」感到光榮，並且和異性交往中經驗到適切感。青少年的性認定(sexual identity)，對其整體自我認證發展有重大影響。這個局部衝突影響成年期「親密—孤立」危機之解決。青少年對自己「男性特質」或「女性特質」感到混淆或沒有信心，將很容易從兩性交往中退縮孤立或產生同性戀偏差，或只投入肉體親密，無法建立心理親密的人際關係。個人性別之取向為男、為女對自我認定影響重大，適當的性別角色發展有賴於性別兩極化之完成，異性關係之適當建立也是以此為基礎（劉彥邦、陳英豪，1997）。

## 6. 主從分際對權威混淆(leader and followership vs. authority confusion)

青少年逐漸擴大他參予社會的層面時，他必須要學習，在適當的時候去承擔領導者的責任，在適當的時候扮演跟隨者的角色；這種主從分際的分辨能力是因個體具有自我統整感，能清楚瞭解自己的表現。然而，當青少年的社會接觸增加，他會同時感受到來自各方(如父母、朋友、僱主．．．．．)對他的不同要求，若他不能將這些不同的權威的價值和自己的價值相比較，以形成個人的信念，就會有權威混淆的感覺。這個局部衝突和人生第七個階段的「生產-停滯」之危機有關，領導的角色有助於培養成年期之創造事業，教養後一代的能力；權威的混淆則會導致頹廢遲滯人格特質。青年人由於年紀的增長，交際面的擴大，逐漸地有了領導他人的責任，同時也需要追尋別人，聽從他人的安排；個人如何在這兩者間取得滿意的平衡，則有賴於個人價值和優先事項的瞭解(劉彥邦、陳英豪，1997)。

## 7. 價值定向對價值混淆(ideological commitment vs. confusion of values)

這個局部衝突是認證危機中最關鍵的一個，因它觸及前面六個衝突。青少年為要確立自己在社會中的角色，他必須將過去、現在的經驗和未來的抱負連結在一起，並且在價值上有所定向，相信他個人的目標在這個社會中是有意義的，而且能被社會認可，這種價值定向可作他未來人生的支柱，避免價值混淆的感覺。這個局部衝突和人生第八個階段的「統整-絕望」之危機有關，因為價值定向觸及了青少年統整危機的每一個層面問題，要達到價值定向，青少年必須對這些局部衝突加以整合，而老年期的危機也一樣要有道德整合定向的感覺，個體才會覺得自己的一生是完美無缺，死而無憾的，否則他會對此生感到悔恨絕望，這二者的整合過程非常相似。正確思想和個人價值的建立，與上述各

項之關係十分密切，青年人需要信仰某些中心思想，以作為個人舉止行動的規範，以及個人奉獻的指標（劉彥邦、陳英豪，1997）。價值的澄清，在青少年階段實為重要。

## 二、哈維赫斯特（Havighurst）的發展任務論

哈維赫斯特（Havighurst，1972）綜合青年人的需求及社會的要求，指出青年期的發展任務如下：

- （一）接受個人的體態，並學習照顧身體和有效的運用它。
- （二）與年紀相當的男女同儕建立新的和較成熟的人際關係。
- （三）依個人性別，建立男性或女性的社會性別角色。
- （四）達成情緒上的獨立，避免依賴父母或其他人，成為獨立之個體。
- （五）為個人的職業做適當的準備，這包括人生目標的取捨以及接受必要的教育以作為開端，從生涯規劃中尋找個人的認同。
- （六）為婚姻家庭做準備，發展這方面有關的正面態度、社會技巧、成熟的情緒以及必需的認識與瞭解，為進入社會作好準備。
- （七）發展符合社會價值的社會思想，參與社區和國家相關的工作，以建立個人、社會的地位以及負責任的社會行為。
- （八）獲得規範個人行為的價值觀和倫理體系，這還包括了個人在政治方面的想法與看法。

綜合而論，“發展任務”乃是個人在某一發展階段所需達成的技巧、知識、功能以及態度等等，而此等任務之達成有賴於個人身心的成熟、社會的期望和個人的努力。哈氏指出發展任務也深受個人動機和所處社會文化背景之不同而大有差異，那些較受生理因素影響者，個別間的差異較少。但因個人家庭和生活環境

不同而形成發展任務上的差別則相當顯著（劉彥邦、陳英豪，1997）。青少年發展任務理論的，有助對青少年成長階段的瞭解。

#### 肆、香港青少年問題探討

在本研究的研究動機中，談及香港的青少年問題，如無厘頭文化、街頭文化、古惑仔、黑社會及青少年賭博問題等，與香港幾十年來的教育制度和政策，趨向考試功利效益價值，而缺乏生命、倫理、靈性、智慧、成長教育之故，以下將予以探討。

##### 一、香港青少年與無厘頭文化

在九零年代初，香港「無厘頭」文化可謂盛極一時。比如說青少年「有樣學樣」，模仿周星馳、周潤發、軟硬天師的「無厘頭」文化。這種青少年文化及風氣，一直以來都受到不少的批評。有學者為「無厘頭」文化有以下的特點（黃成榮，1991）：問非所答，不合邏輯；即興式行為，吊兒郎當的性格；好誇張，反傳統；無真材實料，硬要做英雄。這些特點與青少年身心成長的特點有非常相似的地方。青少年在尋找自我的過程中，往往有一股初生牛犢不怕虎的衝勁；反傳統、喜歡創新、不墨守社會規範。這種要自主、不受約束的行為，往往在成人社會的目光中，被視為反叛的行為。面對成年人社會的壓制，再加上青少年本身身心壓力的成長，「無厘頭」文化可能是舒緩壓力的出路（黃成榮，1999）。但是，真正的問題是，青少年們是否能覺察到，自己在受到此種消極的文化影響，而沒有真正地面對問題，否則青少年們就被此種文化所制約，淪為一種複製的二手貨，而沒有活出自己真正的積極人生。此種「無厘頭」文化，與香港黑社會、「古惑仔」，以及「街頭文化」的風潮，亦不無關係。

##### 二、香港青少年與街頭文化

自七十年代末至八十年代初，香港青少年受到另一股潮流文化所影響，那就是黃玉郎漫畫的興起。黃玉郎漫畫製造了一種暴力武打文化，比如說《小流



氓》、《龍虎門》、《中華英雄》等，漫畫中的英雄，很多都是社會低下階層的人，面對社會上的種種壓迫，本著心存正義的態度，一腔熱血，聯手對抗惡勢力（黃成榮，1999）。及至牛佬及瑞新漫畫製造了黑社會古惑仔暴力色情文化，比如《火武耀揚》、《古惑仔》、《紅棍王》等，鼓吹黑社會的義氣、英雄行為，比如不少青少年因此加入黑社會，被「吹雞」（呼喚自己社團的所有兄弟）出來「開片」、「劈友」（用武器相殺）。隨著「古惑仔」漫畫的熱潮，古惑仔電影也應運而生，比如1996年《古惑仔之人在江湖》、《古惑仔2之猛龍過江》、《古惑仔3之隻手遮天》、1997年《97古惑仔之戰無不勝》、1998年《98古惑仔之龍爭虎鬥》、《新古惑仔之少年激鬥篇》、《古惑仔情義篇之洪興十三妹》、1999年《古惑仔激情篇之洪興大飛哥》、2000年《友情歲月山雞故事》，還有更多的外傳故事電影，不在此盡錄。電影中的主角，不少都是青少年的偶像明星，比如鄭伊健、陳小春、莫文蔚、梁朝偉、謝霆鋒、吳鎮宇、吳君如、楊恭如、舒淇、黃秋生等等。此外，有「古惑仔」的線上遊戲，一名青少年因為被堵盜取遊戲帳號，失去帳號內所有的武器因為自殺。從街頭文化到黑社會的風氣，都對香港青少年的成長有很大的影響。

### 三、香港青少年與黑社會

香港廣東話的一些口語，正好描述香港中學生的一些現象。比如「埋堆」、「跟大隊」，意思是結黨成派（劉佩蓉，1991）。在香港中學，物以類聚，人以群分，結黨成派，是一個普遍的現象，然而並沒有對錯，喜歡念書的在一起，喜歡吃喝玩樂的在一起，只要沒有起黨與黨之間的對立和衝突，問題並不嚴重。然而，真正要指出的一點是，香港中學「跟大佬」、「跟大哥」的風氣，也就是加入「黑社會」。青少年加入黑社會，各有不同的原因，然普遍的原因，如基於要「威」的心態。在學校和家裡得不到認同，加入黨派中，以獲得滿足感和英雄感。不少青少年誤信黑社會是重英雄氣概和受到保護，這跟青少年的意義和價值觀，有密

切的關係。加入黑社會對青少年會有很大的影響，比如染上不良嗜好，如黑社會叫黨員帶白粉，不會只是要你帶這麼簡單，他們會設法使你染上毒癮，這樣就會為他們一心服務（劉佩蓉，1991）。加入黑社會，在香港法律上明文規定，是犯法的行為。一旦被拘捕，不但入獄，還留下案底，對青少年的將來有非常重要的影響。在香港最為驚動的童黨事件，比如秀茂坪少年虐殺事件——童黨燒屍慘案（重案組黃 Sir，2005）。青少年黑社會現象不容忽視。

#### 四、香港青少年與賭博與自殺危機問題

據香港大學的「香港人參與賭博活動 2005」電話調查顯示，青少年在過去一年參與賭博活動為 80.1%。這資料比較 2001 年理工大學的調查多 3.1%。年輕人參與的賭博活動多為社交賭博、六合彩、賭馬和賭波。明光社「十八歲以下中學生參與賭博狀況調查 2005」亦指出在過去一年有 4.2% 未成年的中學生賭波，其中年紀最小的為十二歲。據明愛展晴中心的調查，接受明愛展晴中心戒賭輔導的賭徒有 60% 是在二十歲前參與賭博。這些調查資料證足以明賭博對青少年的影響。香港城市大學與二零零二年發表「賭博對香港青少年的影響」研究報告指出，年輕人參與賭博後再學習、工作、關心父母和家庭、公民意識、身體健康及做事的精力均顯著較低；而欺詐心態則顯著較高。這都是賭博對青少年的影響（香港明愛展晴中心，2007）。

根據香港理工大學應用社會學系、錫安會服務處於 2004 年 2 月期間，在觀塘區以隨機抽樣的方式，進行了一項「中學生賭博行為及對賭博之看法」自填問卷調查，訪問了 11 間中學，共成功收回 1010 份問卷，回收率達 98.1%。調查結果顯示，接近四成六被訪中學生於過去一年曾經參與賭博活動，首三種最多人參與賭博活動分別為與親戚朋友賭博（319 人，32.9%）、六合彩（129 人，13.1%）和投注足球賽果/賽馬會賭波（71 人，7.2%）。值得關注的是曾經賭博的被訪者

中，6.4%的學生於6歲已經開始進行賭博。受訪者才眾多，五種主要參與賭博原因是消磨時間（225人，26.6%）、消滅沉悶（186人，19.4%）、朋友社交（148人，15.5%）、尋求刺激（85人，8.9%）及家人賭博，自己受感染（69人，7.2%）等等。然而，被訪中學生當中有6.1%成為問題賭徒的「高危一族」，而2.8%更可能成為病態賭徒，其增長比起2001年理工大學的研究結果有明顯的上升趨勢（錫安社會服務處，2004）。而病態賭徒更有自殺的危機（Custer, R. L. & Milt, H., 1985）。

有學者認為青少年賭博與憂鬱及自殺危機，有密切的關係。青少年賭博，很多時候是為了感到興奮和享樂（Derevensky & Gupta, 2000），賭博亦可被視為一種逃避行為，為應付機制（coping mechanism），以應付日常的壓力和憂鬱情緒，但其效用是值得質疑的（謝永齡，2003）。病態賭博的青少年有很多困擾和問題，對生活和血液造成負面影響，他們可能會有以下的心理特質（Derevensky & Gupta, 2000）：較容易感到興奮；不願意依從規則；較為衝動、個人自制力較弱；常感到憂慮（憂鬱）；人際關係差；性格外向；適應力較弱，擁有自殺念頭及嘗試自殺風險較高。

有學者認為，「澳門繁榮，三地代價」，以金錢掛帥的價值觀就是其中的代價。「爸爸，我為什麼要返學呀？」「哦，返學可以使你識多啲嘢囉」「咁識多啲嘢有乜用呀？」「第日大個女咪搵多啲錢囉」。在現實的香港社會，金錢、學歷和社會地位是主流價值觀。只要有錢，社會地位和學歷都回伴隨而來。在博彩業人力資源的需求下，可謂一登賭場，升價十倍。賭場的平均薪酬是12,615元，荷官更高達18,000元，還加上各樣的員工福利，故此不少未完成高中和升讀大學的預科生，也爭相接受相關的訓練，加入賭場的行列（香港明愛展晴中心，2007）。現時的澳門家庭普遍流傳一種渴求，如果有家人在賭場工作，就能提高家裡的生活水準，渴望家中的孩子進入賭場工作，比升讀大學的出路來的好。這種以金錢

為目標的價值觀不但影響家庭，更蠶食青少年的上進心，使他們無心學習，目光短淺，唯錢是岸。長久下去，這一代的青少年，將建構一個怎樣的社會？唯利是圖的人生意義和價值觀，將是一個嚴重的代價。

表 2-2 賭徒類別和特徵表

社交賭徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 娛樂、社交為主</li> <li>● 賭博不頻密</li> <li>● 賭注小，無不良效果</li> </ul>
嚴重社交賭徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 經常進行社交性賭博</li> <li>● 不借錢賭博</li> <li>● 間中追賭</li> </ul>
逃離現實賭徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 賭博用來逃避問題</li> <li>● 賭能減低焦慮、煩躁、憂鬱</li> <li>● 賭注不超過負擔</li> </ul>
問題賭徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 重視輸贏</li> <li>● 花很多時間賭博</li> <li>● 加重賭注</li> <li>● 焦慮、煩躁、易與人爭執</li> <li>● 無心向學</li> <li>● 與家人、朋友的關係變壞</li> </ul>
病態賭徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 完全失控、不能自拔</li> <li>● 借錢賭博</li> <li>● 債臺高築</li> <li>● 大話連篇</li> <li>● 與家人、朋友的關係價差</li> </ul>
職業賭徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與賭博為職業</li> <li>● 有控制能力</li> <li>● 賭博技術高</li> <li>● 不會超過自己的經濟能力</li> </ul>

資料來源：Custer, R.L. & Milt, H. (1985). When Luck Runs Out. New York: Warner Books. (轉引自李焯仁等，2004)

#### 五、香港青少年之死亡態度

全港首項跨代死亡態度調查結果顯示，香港的三代華人之中，年輕人及中年人比老年人更害怕死亡；亦更逃避談論有關死亡的議題。相對而言，老年人更能接納死亡為生命中自然的過程，而且更可以開放地討論有關死亡的事，如預

囑、死亡的準備、喪禮安排等等。是項調查由「美善生命計劃」進行，於2007年訪問了792名香港華人。「美善生命計劃」乃於2006年由香港大學行為健康教研中心成立，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。領導研究的何孝恩先生指出，跨代對死亡態度的差異，窒礙了成年子女與年老父母的溝通，亦令臨終者無法為死亡作出充足的準備。他表示，開放的溝通及為死亡作準備，不獨是減輕喪親的傷痛和抑鬱的兩個重要途徑，亦能令臨終者在人生晚期感到豐盛祥和。開放地討論有關死亡的事，能為臨終者與家人朋友締建分享生活智慧、冰釋前嫌、圓未了心願的平臺；令他們對死亡抱積極、正面的態度。計劃總監陳麗雲教授補充謂，喪親家屬的經驗引證，談論死亡並不是不祥之舉，相反能表達對臨終者的真愛與關懷（香港大學新聞稿，2008）。從香港大學對三代港人死亡態度的調查所得，青少年比老年人更害怕死亡，亦足見生死教育在香港中學的重要性及急切性。

#### 六、香港青少年與憂鬱及自殺問題

從過往的研究顯示，香港中小學生的精神健康欠佳，當中百分之二十的青少年更有自毀傾向。葉兆輝指研究亦顯示不少學生在個人關係上出了問題，包括：跟家人的關係、跟學校的關係及跟異性的關係。若對不同的關係進行比較，尤以跟家人的關係最為重要。他指當青少年發生問題時，往往希望得到家人的支持；故此，跟家人關係良好的青少年，其自毀傾向較低。他認為所有關係都是由時間去建立的，父母應從小給予子女信任和空間，並盡量在忙碌的工作中抽空跟青少年保持溝通（葉兆輝，2008）。青少年自殺問題，一直是香港社會所關注的重大問題。然而，香港青少年自殺率一直高企，在中學卻一直未見有系統的生死教育及輔導之關懷，反見香港生死教育在香港之急切性。

#### 七、香港青少年之學習心

香港是一個國際都會，集合了不同的文化，多元文化之交流，讓香港青少

年中學生有更深遠的國際視野，而且語言的能力也有相當的水準，如通曉英語及普通話等。在多元文化交流的氛圍底下，培養出香港青少年學生開闊之胸懷，勇於接受挑戰及熱愛認識新事物，充滿探索和發現的熱情，以及濃厚的求學心態。在多元競爭的文化底下，香港青少年亦勇於表現自己的特點，希望百尺竿頭，更進一步，讓生命不斷的成長，代表著香港人永不放棄的精神。

綜合而論，青年期的起點和終點有很大的不同，在生理方面以青春期為開端，一直到獲得生產後代之性功能而終止，而在生死教育中，為了配合青少年心身的發展所需，如在單元四：生之喜悅——新生命的誕生中，與學生討論懷孕及墮胎的問題，讓青少年學生對生命的倫理與責任有所認知。

在人際關係方面，逐漸從同儕間的較密切關係為起點，到成熟的友朋關係為止。另一方面，在香港青少年的關係現象中，出現了。「跟大佬」、「跟大哥」的風氣，也就是加入「黑社會」。誤信黑社會是重英雄氣概和受到保護，也是青少年對關係的一種認知。為了配合青少年心身的發展所需，設立單元三：愛與關懷——人際關係，與學生討論人與人之間的關係，促發學生瞭解人與人之間愛與關懷的重要性，在生命的歷程中，在生命的苦難中，互相幫助和扶持，乃至建立健康的人際關係。

在社會方面，則以逐漸介入成人工作之角色為起點，達到成人之地位和權力為終止。另一方面，香港青少年面對成年人社會的壓制，再加上青少年本身身心壓力的成長，「無厘頭」文化可能是舒緩壓力的出路，如果香港青少年未能覺察，則很可能受到此種消極的文化影響，成為集體文化下的二手貨而不自知。為了配合青少年心身的發展所需，如以單元六：生命的問題——生命意義的探索，促發學生思考和探索「成功」等問題，以及升學及工作等問題，為自己的生涯好好規

劃，活出屬於自己的真正人生。

在認知方面，思考能力逐漸出現為起點，到能夠用抽象思考方式和測試假設的能力為終點，為了配合青少年心身的發展所需，如以單元八：生與死——死亡與瀕死的面對，帶領學生討論及設想死亡，比如設想自己還有一天的生命，你會如何？又如讓學生設想自己患了癌症會怎樣等，引起學生探討和認識死亡的興趣。

在情緒方面，不再依附父母為開端，以達到自我認定為完結。另一方面，香港青少年現象中，青少年在學校和家裡得不到認同，加入黑社會中，以獲得滿足感和英雄感。為了配合青少年心身的發展所需，以單元六：生命的問題——生命意義的探索切入，與學生探討生命意義的問題，從自身而不是從父母，探索自身的生命意義，以達到自我生命控制的完成。此外，亦以單元四：生之喜悅——新生命的誕生，認識父母孕育孩子的艱辛及偉大的過程，讓學生體會到生命的寶貴外，尊重賦予自己生命和照顧自己成長的父母親，促發家庭關係的融洽。此外，亦以單元五：生命的苦難——失落與悲傷切入，與學生探討和認識自己的情緒，如死亡的悲傷如失落等等，讓學生瞭解自己的問題，並懂得調息自己的情緒及尋求協助。

在香港青少年賭博問題方面，參與賭博主要原因是消磨時間、消滅沉悶、朋友社交等等有關。而青少年賭博與憂鬱及自殺危機，有密切的關係。對生活造成負面影響，如較為衝動、個人自制力較弱；常感到憂慮（憂鬱）；人際關係差；性格外向；適應力較弱，擁有自殺念頭及嘗試自殺風險較高。這與青少年成長中，面對社會、自我、人際關係、以及生命意義失落等挑戰、任務和問題不無關係。故生死教育從不同的角度，認識、探索和瞭解整個生命中各個部分，從而建構一

己的生命意義與價值，有助青少年學生活出積極正向的人生。

在香港青少年的學習心態方面，在多元文化交流的氛圍底下，培養出香港青少年學生開闊之胸懷，勇於接受挑戰及熱愛認識新事物，充滿探索和發現的熱情，以及濃厚的求學心態。配合生死教育的促發，有助青少年中學生吸收知識之外，更能吸引他們思考生命及生死等問題，促發青少年生命智慧的成長。縱使香港青少年之死亡態度調查中，青少年比老年人更害怕死亡。然而，隨著香港青少年勇於探索及發現之心態，香港中學生死教育能促發香港青少年認識生命與死亡，促發學生認識和體會生命的重要及可能性，進而珍惜生命，不至輕易輕生。研究者認為除了知識的吸收外，生死教育更重視生命經驗的交流與體驗，促發學生探索和思考，乃至生命智慧的成長。



### 第三章 研究設計與實施

#### 第一節 研究方法與範圍

##### 壹、研究方法

據研究資料的探索，在香港少見有生死教育之研究，故本研究為一先行探索性之研究。因為研究限制之所限，故本研究採用廣義性的行動研究。本研究是以實證教學法、訪談法、問卷調查法、檔分析法等，彙集整所有的資料，包括《我的生死書》學習單、教學總回饋表、訪談資料、學生上課心得分享等，予以分析，茲說明如下：

##### 一、廣義行動研究

行動研究是一種針對特定問題的反思歷程，這種探究是經由實務工作者所完成的，它希望去改進實務或個人的理解——第一，清楚地定義問題；第二，敘述一項行動研究計畫。此外，評鑑承擔了檢驗與建立由行動所獲取的結果。最後，參與者根據上述加以反省、解釋發展結果，並將這些研究結果向行動研究社群進行溝通。行動研究是實務工作者所進行系統性自我反思的科學探究，其目的在於改進實務。

據研究資料的探索，在香港少見有生死教育之研究，故本研究為一先行探索性之研究。在先行探索性的研究中，同樣地面對相應的研究困難和限制。因為研究限制之所限，只由八節的生死教育課程，研究資料不足，未能取准實驗研究法，進行統計之分析。此外，基於課程節數及時間之限制，如未能進行入深度訪談法，故本研究定義為探索性之廣義行動研究。

本研究採實證教學，確定香港中學生死教育之目標，從目標出發設計生死教育之課程，實驗學生實施八節（八週）的生死教育課程，以探討實驗學生在接受生死教育後課程之影響及實驗課程的適切性。

## 二、訪談法

為能更瞭解生死教育對香港某中學中六文班學生之影響及實驗課程的適切性，於本研究受試學生中，選取授課過中能表達多元不同意見且願意參與深度訪談之個案三名，於課程實施過程中，每一堂課結束後，共進行進行八次訪談，再將所得資料予以分析，以探討生死教育對實驗學生之影響及實驗課程的適切性。

## 三、文件析法

在學生生死教育之課程設計中，為配合不同單元之教學內容，由研究者設計不同的學習單——《我的生死書》。從學習單的分析中，探討生死教育對實驗學生之影響及實驗課程的適切性。除了《我的生死書》學習單分析，亦包括了學生課程總回饋表文答題部分之分析。此外，亦包括了學生上課時心得，及體驗活動作品心得分享之分析，如畫畫，以多元角度探討生死教育對實驗學生之影響及實驗課程的適切性。

## 四、問卷調查法

利用問卷蒐集資料是最常使用的探究方法。由研究者先設計學生課程總回饋表，在完成八週生死教育的課程後，分發給同學們填寫。把問卷回收後作出分析，以探討生死教育對實驗學生之影響及實驗課程的適切性。

貳、本研究之研究範圍如下：

### 一、研究對象

本研究範圍的受試者，為 2008 年度，香港某中學六年級學生，實驗學生 32 人，進行八週實驗教學之研究及分析，以探討生死教育對實驗學生之影響及實驗課程的適切性。

### 二、研究內容

本研究旨在探討生死教育，對香港中學生之影響及實驗課程的適切性。內容包括香港中學生的生身發展狀況、生死教育相關研究之探討，以及生命意義之研究。本研究應用生死教育的基本理念及相關課題，發展出適合香港中學的生死教育課程，作為日後香港中學，實施相關生死教育之參考。

## 第二節 研究工具與流程

### 壹、研究工具與流程

#### 一、《我的生死書》內容分析

實驗學生接受生死教育方案後，研究者為能深入瞭解受試者對此實驗課程的看法與對課程適切度的評量，因此，本研究以《我的生死書》學習單此資料來源加以歸類分析。

#### 二、學生課程總回饋表分析

實驗學生接受生死教育方案後，研究者為能深入瞭解受試者對此實驗課程的看法與對課程適切度的評量，因此，本研究以「課程總回饋表」此資料來源(附錄一)加以歸類分析。

### 三、生死教育繪本教學資料之創作

為引起學生之學習興趣與動機，研究者自行創作了四個生死教育繪本，分別是《送給你，小花》、《在心靈深處遇見老婆》、《放下我的故事》、《誰最厲害》。在生死教育的課程中，與學生們分享繪本，並分享研究者創作之心得，即背後的生命故事與經驗。

### 四、香港流行歌曲之播放、歌詞之詮釋與感受之分享

為針對生死教課程之對象為香港中學學生，故研究者選取與生死有相關意義的香港流行歌曲，在課程上播放，並由研究者寫出對歌詞的詮釋，與學生們分享當中的體會及感受，所選取的香港流行歌曲如「幸福摩天輪」、「愛愛愛」、「活著所好」、「愛得太遲」等等。

### 五、體驗活動

為引起學生之學習興趣與動機，研究者配合生死教育課程中不同的單元，設計了不同的體驗活動，並在活動結束後請同學出來分享。比如在生死教育的課程中，融入悲傷輔導的活動，如心的對話與放氣球活動。與學生們一起用顏色紙折愛心，拿起愛心進行心的對話，把充滿自己心意和思念的愛心，貼在氣球上，放上天空，送到對方的手中。此外，除了體驗活動心得分析外，亦包括了體驗活動作品之分析，如「折我一生」折鐵線活動、「口足繪畫」繪畫活動等等。

### 三、訪談大綱

本研究為更瞭解學生在實施生死教育課程前後生命態度改變情形，因而採訪談大綱，與試驗學生三人做訪談。訪談大綱來源參考生死教育課程之目標和內容等訂定，並將訪談內容予以整理及進行歸納分析。訪談大綱如表 3-1 到 3-8：

表 3-1 生死教育課程第一單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第一單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你怎麼看生命與死亡的關係？
- 

表 3-2 生死教育課程第二單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第二單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你覺得怎樣才算是好死？
- 

表 3-3 生死教育課程第三單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第三單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你認為愛是什麼，關係是什麼？
- 

表 3-4 生死教育課程第四單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第四單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你對墮胎的看法是什麼？你對自殺的看法是什麼？
- 

表 3-5 生死教育課程第五單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第五單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你怎麼看生命中的苦難？
- 

表 3-6 生死教育課程第六單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第六單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你的生命意義是什麼？
-

表 3-7 生死教育課程第七單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第七單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 當你面對生命中的困難的時候，你會怎樣？
- 

表 3-8 生死教育課程第八單元訪談大綱

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第八單元的課程後，對其有否哪些改變？
  2. 你會怎樣表達自己的悲傷？你會用什麼方法懷念去世的人？
-

## 貳、研究流程

本研究以香港某中學六年級文科班學生為研究對象，實施八週生死教育課程以瞭解實驗學生於生死教育課程教學之影響。本研究之流程是確定生死教育之教學目標，從目標出發設計生死教育之教學課程內容，實施八週的生死教育課程。在生死教育的課程中，運用活潑生動教學方法、運用多媒體教學資源，以及設計與實施體驗的教學活動進行教學。從學生之訪談、教學總回饋表及學習單之分析，探討生死教育對實驗學生之影響及實驗課程的適切性。本研究之研究流程如下圖：

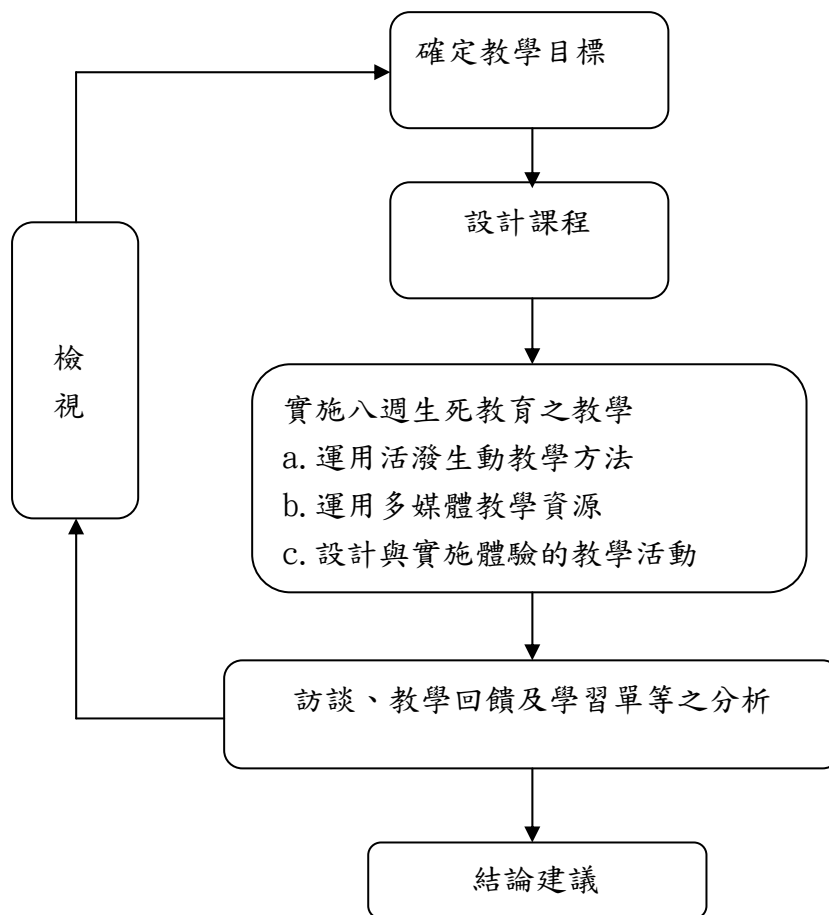


圖 3-1 研究流程圖

### 第三節 研究對象與樣本分配

#### 壹、研究對象

本研究為實證教學研究，研究對象如下：

##### 一、實證教學研究

研究之受試者為香港某中學六年級文科班學生 32 人，由研究者用「生死教育課程」實施教學實驗工作，進行八週生死教育實驗教學課程，探討生死教育課程對實驗學生之影響，以及生死教育課程設計之適切度。

##### 二、樣本分配

本研究以香港某中學中六學生為研究對象，研究樣本狀況，如表 3-9：男生 22 人，佔全班的（69%）；女生 10 人，佔全班的（31%）。父親教育程度為國中的有 22 人，佔全班的（69%），為高職的有 8 人，佔全班的（25%），為大專以上的有 2 人，佔全班的（6%）。母親教育程度為國中的有 19 人，佔全班的（59%），為高職的有 12 人，佔全班的（38%），為大專以上的有 1 人，佔全班的（3%）。父親無宗教信仰的有 24 人，佔全班的（75%），有宗教信仰的有 8 人，佔全班的（25%）。母親無宗教信仰的有 24 人，佔全班的（75%），有宗教信仰的有 8 人，佔全班的（25%）。自己無宗教信仰的有 22 人，佔全班的（69%），有宗教信仰的有 10 人，佔全班的（31%）。



表 3-9 研究樣本分配表

背景變項	類別	實驗人數	百分比(%)
性別	男	22	69
	女	10	31
父親教育程度	國中(含)以下	22	69
	高中或高職	8	25
	大專以上	2	6
母親教育程度	國中(含)以下	19	59
	高中或高職	12	38
	大專以上	1	3
父親宗教信仰	無	24	75
	有	8	25
母親宗教信仰	無	24	75
	有	8	25
自己宗教信仰	無	22	69
	有	10	31
家中談論死亡	從未談過	11	34
	儘量避免談論	8	25
	坦然談論	13	41
有過自殺想法	有而且多次	3	9
	偶爾有過	17	53
	從來沒有	12	38
自評人際關係	較差	1	3
	普通	25	78
	極佳	6	19
有無工作經驗	無	10	31
	有	22	69

## 第四節 資料處理

本研究是以實驗教學研究，研究資料包括訪談內容、《我的生死書》學習單、課程總回饋表等部分，資料分析如下：

### 壹、教學評鑑方法

本課程之評鑑採內部評鑑方式(黃政傑，1995)即由課程設計者(研究者)設計之《我的生死書》學習單、訪談記錄表、課程總回饋表等來收集資料，旨在瞭解此生死教育課程設計是否適宜，且經過實驗處理後，對香港中學生之影響及生死教育課程設計之適切度，以求深入瞭解、評估教學的效果，藉由評鑑的結果而為課程改進之參考。

#### 一、《我的生死書》學習單

為配合教學單元而設計我的生死書學習單，內容包括思考問題、遺囑寫作、存在處境設想、繪畫設計等等。每個單元結束後請學生填寫，主要目的是想瞭解學生學習情況及學習之心得，透過學生的回饋而作為修改生死教育課程設計之依據。

#### 二、課程總回饋表內容分析

研究者整理及以描述統計方式，呈現受試者課程總回饋表之結果，以瞭解受試者對本課程的接受度。

#### 三、訪談記錄表

配合與學生之訪談，說明研究者進一步瞭解研究對象無法被直接觀察到的內在想法或感覺，做為評估課程之參考。

## 第五節 生死教育課程與教學活動設計

本生死教育課程，是依據研究對象之年齡及需要，由研究者參考國內外文獻和書籍內容，綜合各學者專家對生死教育之建議，予以修正定稿。在實驗教學進行的過程中，經由與受試者的互動與回饋反應，以及實際需要稍作調整，而得到正式實驗課程方案。茲將實驗課程實施方案的課程目標、教學活動實施內涵、教材的收集與編製、課程大綱加以說明如下：

### 壹、生死教育課程目標

研究者參考高雄市政府教育局編輯之高中職生死教育的教育目標及國內學者之教學目標，並予以分析歸納，本研究之課程目標定為：

#### 一、知識

- (一) 認清生命及死亡的本質與內涵，建立正確生死觀念；
- (二) 瞭解生命的意義與價值，積極面對人生；
- (三) 瞭解死亡的意義、死亡歷程；

#### 二、情意

- (一) 體認人類的極限，面對生死議題時，能不恐懼、不害怕，不避談；
- (二) 能愛己愛人，珍愛每一個生命；
- (三) 能透過自我檢視、澄清並領悟有關死亡、瀕死及死別時的情意問題，反省生命的意義與價值；

#### 三、能力養成（技能）

- (一) 能處理生死實務問題，具有寫作預立遺囑、預前指示等能力；

- (二) 能探索生命的意義與價值，進而肯定自己；
- (三) 培養學生自助與助人的能力，關懷身邊有需要的人；
- (四) 能瞭解死亡議題，對因死亡而產生的種種問題與情緒，能夠自我調適。

## 貳、教學活動實施內涵

配合生死教育課程規劃，本課程教學活動共分為八個單元，每單元時數80，預期從各大主題中能讓學生對死亡有一基本概念，學會思索生命的意義，建構正向而健康的生命態度。包括如下：

- 一、死亡教育：由生觀死，超越死亡；包括：聽生命歌唱—人生四季、生死觀、死亡及瀕死的面對。
- 二、生命教育：尊重生命，生命的禮讚；包括：生之喜悅—新生命的誕生、蓮納瑪莉亞的生命歷程、墮胎、人際關係。
- 三、生死教育：由死觀生，生命的省思；包括：安寧療護、安樂死、失落與悲傷、生命意義探索、預立遺囑、戰爭。

## 參、教材的收集與編製

本課程所使用之教材係根據上述課程教學目標和內容，並參考各專家學者對生死教育課程實施與教學方式，而進行收集和編製。茲將本課程所使用之教材名稱及來源說明如下：

- 一、投影片教材：為配合有關本課程之生死教育主題相關之知識性內容的講授，研究者將其歸納、統整而自製成電腦多媒體簡報，以利教學時之呈現。
- 二、影片參考教材：係根據教學單元而收集、剪輯或租借之影片，包括：
  - (一)、「生命的樂章」—人生四季之歌；安寧照顧基金會製作。

- (二)、「新生命的誕生」；協和影視出版。
- (三)、「黑暗中追夢」；大岱影視。
- (四)、「Doggy Poo」；齊威國際。
- (五)、「大愛全紀錄——心靈好手」；大愛電視。
- (六)、「放眼生命」；香港撒瑪利亞防止自殺會
- (七)、「綠色生活地圖」；教育部中部辦公室
- (八)、「送愛到四川」；南華大學生死學研究所 96 級研究生

三、閱讀參考教材：配合(閱讀指導法)而選擇幾篇故事供學生閱讀與討論。

本課程中閱讀教材包含如下：

- (一)、再見了，麥奇（陳芳玲譯，2002）。
- (二)、獾的禮物（林真美譯，1997）。
- (三)、爺爺有沒有穿西裝（張莉莉譯，1999）。
- (四)、精采過一生（黃迺毓譯，1999）。
- (五)、花婆婆（方素珍譯，1998）。
- (六)、一隻狗的遺囑（劉慰慈譯，2004）。
- (七)、再見、愛瑪奶奶（林真美譯，2002）。
- (八)、沒有東西送給你（陳伯伶譯，2006）。
- (九)、記憶的項鍊（劉清彥譯，2002）。
- (十)、點。（黃筱茵譯，2003）。
- (十一)、放下我的故事（吳宇峰，未出版）。
- (十二)、在心靈深處再見老婆
- (十三)、誰最厲害

四、時事教材：為配合(隨機教學)而注意社會上發生之有關生死主題事件，經選擇而收錄為教材。如 911 恐怖攻擊事件的看法、SARS 及禽流感的

省思、張國榮自殺事件、香港反宗教霸權運動、四川大地震等。

五、作業設計：為配合施教與課程修正之參考，在教學的過程中設計一些作業，利用「單元回饋單」及「心得寫作」等方式完成並進行分享。

(一)、我的生死書（包括遺囑寫作、生死觀等）

(二)、用口與足畫圖—主題：我的一生（三階段）。

(三)、學習總回饋表

#### 肆、課程大綱

研究者廣泛蒐集有關生死教育(死亡教育)文獻，並參考國內外學者(Cras，1980；Leviton，1977；黃松本，1988；蘇完女，1991；傅偉勳，1993；鄭淑里，1995；張淑美，1996；劉明松，1997；曾煥堂，1998；吳秀碧，1998；賴怡妙，1998；陳芳玲，2000；餘淑娟，2001；紀潔芳，2002；陸娟，2002；紀玉足，2003，李彬，2005)資料統整歸納，並請學者專家與研究者共同討論設計出本研究之教學單元與課程大綱如下：

##### 一、教學單元：

單元一：聽生命唱歌——人生四季

單元二：生命的關懷——安寧療護

單元三：愛與關懷——人際關係

單元四：生之喜悅——新生命的誕生

單元五：生命的苦難——失落與悲傷

單元六：生命的問題——生命意義的探索

單元七：生命的禮贊——生命鬥士

單元八：生與死——死亡與瀕死的面對

表 3-10 生死教育課程設計表

週次	單元名稱	教學目標	教學內容摘要	教學媒體出處
一	聽生命唱歌——人生四季	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解生命是從出生到死亡的過程。</li> <li>2. 能瞭解所有的生物均有其生命循環。</li> <li>3. 能瞭解生命禮儀與生命各階段成長動力間的關係。</li> <li>4. 能體會生命的價值，進而珍惜生命。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「人生四季之歌」。</li> <li>2. 促發學生心得分享了生命的歷程。</li> <li>3. 以「精采過一生」繪本促發學生思考體認生命的歷程。</li> <li>4. 請各組討論並分享生命、學習與教育等議題。</li> </ol>	VCD 安寧照顧基金會
二	生命的關懷——安寧療護	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解安寧療護的發展。</li> <li>2. 能瞭解安寧療護的理念。</li> <li>3. 能瞭解安寧療護的照顧模式。</li> <li>4. 能瞭解安寧歸去的要素。</li> <li>5. 能瞭解安寧療護推展的困境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「人生四季之歌」影片。</li> <li>2. 分享在香港舒緩治療義工心得。</li> <li>3. 以「再見、愛瑪奶奶」繪本促發學生思考體會臨終的歷程。</li> <li>4. 請學生討論並分享有關臨終照顧、預前指示，急救維持生命等議題。</li> </ol>	VCD 安寧照顧基金會
三	愛與關懷——人際關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生了解人活在關係中重視人與萬物的關係。</li> <li>2. 讓學生了解衝突的發生，以及學習正確的處理方式，建立和諧關係。</li> <li>3. 透過情境假設的方式，讓學生了解競爭可以讓自我成長、相互合作可以創造佳績。</li> <li>4. 讓學生了解人我間的相處是充滿愛與關</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「黑暗中追夢——文貴的音樂夢」影片。</li> <li>2. 以「沒有東西送給你」繪本促發學生思考體會終的歷程人與人之間真誠的關係。</li> <li>3. 請學生討論並分享自身對愛與關係的體驗。</li> </ol>	DVD 大岱影視

		懷的。		
四	生之喜悅——新生命的誕生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解生之喜悅。</li> <li>2. 能體會母親懷胎十月的辛勞。</li> <li>3. 能瞭解母親對子女的關懷與愛護。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「新生命的誕生」。</li> <li>2. 以「我喜歡你」繪本促發學生體會感受人與人之間的愛。</li> <li>3. 促發同學體會母親懷胎十月的辛勞及新生命所帶來的喜悅。</li> <li>4. 請同學分享小時後的照片及幼兒時期的趣事。</li> <li>5. 請同學分享與母親互動的模式。</li> <li>6. 與同學討論墮胎及自殺的議題</li> </ol>	VCD 協和影視
五	生命的苦難——失落與悲傷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生認識失落的經驗。</li> <li>2. 引導學生回顧自己的失落與悲傷經驗</li> <li>3. 能瞭解並正確面對失落經驗對個人的意義與影響</li> <li>4. 引導學生協助親友處理失落與悲傷</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞「與時間競賽的人」影片，促發同學瞭解失落與悲傷經驗</li> <li>2. 以「毛弟，再見」繪本促發學生面對失落經驗，體認其對個人的意義</li> <li>3. 請同學分享失落與悲傷經驗的生命歷程</li> </ol>	
六	生命的問題——生命意義的探索	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考生活的目的與生命的意義。</li> <li>2. 能瞭解人類存在的本質。</li> <li>3. 能瞭解意義治療學基本理論。</li> <li>4. 能從生命意義的探索中體認生命的價值與意義。</li> <li>5. 能尊重生命、珍愛生命。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「黑暗中追夢——馥華的作家夢」影片</li> <li>2. 以「花婆婆」繪本促發學生思考生命的意義</li> <li>3. 簡介傅朗克意義治療法的哲學理論。</li> <li>4. 小組討論分享自己對生命意義的看法和感受。</li> </ol>	DVD 大岱影視
七	生命的禮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生認識生命</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞「大愛全紀</li> </ol>	VCD



	贊——生命鬥士	<p>的價值</p> <p>2. 能體會生命的豐富與可貴</p> <p>3. 能學習透過愛來對待生命</p> <p>4. 能建立積極正向的人生觀</p> <p>5. 能體會生命所孕育的無限潛能表現「無私的愛」。</p>	<p>錄——心靈好手」的影片。</p> <p>2. 以「點」繪本促發學生體會生命的鼓勵與創造力。</p> <p>3. 請學生分享觀後心得</p>	大愛電視
八	生與死——死亡與瀕死的面對	<p>1. 能瞭解死亡的面向。</p> <p>2. 能瞭解人在面對死亡及瀕死情緒反應。</p> <p>3. 能瞭解面對親人死亡可能產生的情緒反應。</p> <p>4. 能體會人生的有限與脆弱，進而更珍惜生命。</p>	<p>1. 剪輯播放「Doggy Poo」影片。</p> <p>2. 以「再見，麥奇」繪本促發學生體認死亡、失落、悲傷、接受與愛的歷程。</p> <p>3. 引導同學默想自己的瀕死，透過想像自己體會人生的有限與脆弱，並分享體驗心得。</p> <p>4. 請學生分享生命中一些失落的體驗，以及走出悲傷的經驗。</p>	DVD 齊威國際

#### 伍、《我的生死書》學習單設計

為配合生死教育課程設計之教學單元而設計《我的生死書》學習單，內容包括思考問題、遺囑寫作、存在處境設想、繪畫設計等等。每一個生死教育課程單元結束後請學生填寫，主要目的是想瞭解學生學習情況及學習之心得，透過學生的回饋而作為瞭解學生上課之心得影響，及修改生死教育課程設計之依據。

##### 一、《我的生死書》學習單一——我出生啦

「學習單一——我出生啦」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元四：「生之喜悅——新生命的誕生」。在生死教育課程教學單元四：「生之喜悅——

新生命的誕生」的教學內容設計中，包括播放視聽媒體「新生命之誕生」，促發學生認識到新生命誕生之不容易及可貴，進而珍惜自己的生命，愛護自己的生命，也愛護別人的生命。在「學習單一——我出生啦」的思考問題如：「你對墮胎有什麼看法？如果女生是因為被強暴而懷孕又如何？」。除了思考問題外，亦請學生訪問自己的母親，懷著自己及誕下自己的經過和感受，如：「媽媽，不如你說一下懷著我的時候，以及在醫院生我出來的情況好嗎？」，從而促發親子的互動及瞭解，讓學生們知道自己的生命是值得被愛與關懷的（見附錄三《我的生死書》單元一）。

## 二、《我的生死書》學習單二——擁抱世界

「學習單二——擁抱世界」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元六：「生命的問題——生命意義的探索」。在生死教育課程教學單元六：「生命的問題——生命意義的探索」的教學內容設計中，包括觀賞《花婆婆》繪本。而《花婆婆》繪本當中包含著一個重要的訊息，就是人與世界的關係——「做一件讓世界變得更美麗的事」，也是一種生命的意義。故此，在「學習單二——擁抱世界」設計以下的問題：「你的夢想是怎樣的？你希望為這個世界帶來什麼？」、「請你想一件讓世界變得更美麗的事情並實行」，與教學單元互相呼應，讓學生在學習與思考的學程上，扣得更為緊密，促發學生探索自己的生命意義。（見附錄三《我的生死書》單元二）

## 三、《我的生死書》學習單三——說出遺憾

「學習單三——說出遺憾」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元五：「生命的苦難——失落與悲傷」。在生死教育課程教學單元五：「生命的苦難——失落與悲傷」中，以《毛弟，再見》繪本促發學生認識悲傷與失落的歷程，並從中體認其對個人的意義，及反思在生命中什麼東西對自己來說才是真正重要的。

故此，在「學習單三——說出遺憾」設計以下問題如：「如果今天是你活著的最後一天，你的遺憾是什麼？」、「離去的親人、好友或寵物。你們之間最難忘的經歷是？你有什麼說話想跟他/她說？」，讓學生有一個機會能把心中的感情，以敘說的方式表達出來，從而認識自己思想與感情（見附錄三《我的生死書》單元三）。

#### 四、《我的生死書》學習單四——生死園融

「學習單四——生死園融」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元一：「聽生命唱歌——人生四季」。在生死教育課程教學單元一：「聽生命唱歌——人生四季」中，以播放視聽媒體《人生四季之歌》，促發學生認識生命的整個歷程，影片從氣候四季比喻人的一生，娓娓道出生命與死亡的一體不可分割性。故此，在「學習單三——說出遺憾」設計以下問題如：「你對生命有什麼感覺？你對死亡有什麼感覺？生與死有沒有關係？原因是什麼？」等，促發學生思考生與死的問題，亦同時讓學生有機會消融並表達自己的想法及感受。除了思考問題之外，設計創作之題目，如「請以你的感覺為生命寫一首詩」，以不同的表達方式，把思想與感情表達出來（見附錄三《我的生死書》單元四）。

#### 五、《我的生死書》學習單五——臨終願望

「學習單五——臨終願望」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元二：「生命的關懷——安寧療護」。在生死教育課程教學單元二「生命的關懷——安寧療護」中，介紹香港的安寧療護、舒緩治療、善終服務等臨終關懷服務，同時與學生討論有關臨終生命照顧之議題，如以急救延長生命、預立遺囑等等，促發學生思考生命品質與關懷之問題。故此，在「學習單五——臨終願望」設計以下問題如：「假如我換上了癌症，我會……」、「預立遺囑寫作」、「臨終的時候你希望怎樣？在醫院？家裡？一個人？又或者？」、「如果你或你的家人，已經到達安然臨終的階段，你或你為家人決定接受CPR急救嗎？為什麼？」等，促發學生思

考及回顧課堂上之重點，並讓學生從自身思考臨終相關的問題，及為自己的生命與死亡作出準備，為在世的人帶來祝福（見附錄三《我的生死書》單元五）。

#### 六、《我的生死書》學習單六——精彩活著

「學習單六——精彩活著」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元七：「生命的禮贊——生命鬥士」。在生死教育課程教學單元七：「生命的禮贊——生命鬥士」中，播放視聽媒體《心靈好手——謝坤山》影片，促發學生體會到生命的潛能與無限的可能性，讓學生認知到困難的意義，在相對的情景中，意義才能被彰顯出來，克服生命中的困難，讓生命發出更耀眼的光芒。故此，在「學習單六——精彩活著」設計以下問題如：「你為什麼而活？為誰而活？你甘願嗎？怎樣的命才是無悔無憾？怎樣的死亡才是無怨無咎？」，促發學生思考怎樣的命才是無悔，怎樣的一生才是精彩（見附錄三《我的生死書》單元六）。

#### 七、《我的生死書》學習單七——建構關係

「學習單七——建構關係」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元三：「愛與關懷——人際關係」。美國悲傷治療大師 Dr Neimeyer 在國立臺北護理學院演講中說，20 世紀的悲傷治療是「如何說再見」(how to say goodbye)，而當今的悲傷治療重點則放在「如何再說你好」(how to say hello again)，對於建構在生者與逝世者關係之重建是非常重要的。此外，在臨終者往往以希望修復人際關係才離開人世為心願。生命活著，關係是尤其重要的。故此，在「學習單七——建構關係」設計以下問題如：「設想你的至親或至愛即將離開人世，給他/她寫一封信，對他/她說出最後的話語」、「你想向誰說出心底的感受？謝謝你/我愛你/對不起/原諒你」，讓學生在與自己關係中，踏出建構生命與生命之間的關係之第一步，從而建構快樂、健康、美好的人生（見附錄三《我的生死書》單元七）。

## 八、《我的生死書》學習單八——再見拜拜

「學習單八——再見拜拜」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元八：「生與死——死亡與瀕死的面對」。在生死教育課程教學單元八：「生與死——死亡與瀕死的面對」中，以《再見，麥奇》繪本促發學生體認死亡、失落、悲傷、接受與愛等歷程，瞭解人面對死亡及瀕死的情緒及反應，體會生命的有限，從而更珍惜生命。而「學習單八——再見拜拜」則設計了創作的問題，讓學生思考、準備、面對、接受自己的死亡，如：「設計自己的墳墓及理想中的安息地」、「請寫下你自己的墓誌銘，你會如何向別人展現自己的一生呢？」，亦從而讓學生們回顧自己的一生，更瞭解自己，準備向新的一天，新的生命出發（見附錄三《我的生死書》單元八）。

總結而言，《我的生死書》學習單，使為了配合生死教育課程設計之教學單元而設計，內容包括思考問題、遺囑寫作、存在處境設想、繪畫設計等等。每一個生死教育課程單元結束後請學生填寫，主要目的是希望讓學生能把上課的內容重溫，經過思考問題的促發，讓所學習到的東西消融並表達出來，讓學習過程扣得更緊，也讓學生更瞭解自己。此外，希望從《我的生死書》學習單瞭解學生學習情況及學習之心得，透過學生的回饋而作為瞭解學生上課之心得影響，及修改生死教育課程設計之依據。

## 陸、生死教育繪本教材創作

研究者認為，要是尋找合適的生死教育教材，何不自己創造一個由你自己生命所誕生的生死教育教材？故此，屬於當下行動派的研究者，每想到有關生死教育故事的好點子，就會把他畫下來，作為日後使用的生死教育資源。由研究者自行創作生死教育的意義在於，與學生分享生命創造力的表現。此外，最熟識的

東西，莫過於出自自己生命的東西，對生死教材的熟識，與教學運用的效果有相互的影響。再者，由研究者自行設計及創造生死教育教材，能引起學生的興趣與學習動機，更能讓學生體會到教學者的真誠之心。研究者創作了四個故事繪本，分別是《送給你，小花》（見附錄八）、《在心靈深處遇見老婆》（見附錄九）、《放下我的故事》（見附錄十）和《誰最厲害》（見附錄十一）：

### 一、《送給你，小花》繪本

《送給你，小花》繪本的創作，是為了配合單元五：生命的苦難——失落與悲傷。繪本的故事是講述寵物死亡與悲傷輔導，比如在繪本觀賞前，可以先請問同學：「你們有沒有失去過心愛的寵物？如果寵物去世了，我們可以做些什麼來懷念他？」。在繪本觀賞後可以請問同學：「繪本中爸爸如何關懷孩子？有什麼悲傷輔導的元素在故事之中？」。此外，亦可以請問同學：「小孩子失去了寵物，面對死亡的反應是什麼？」問題導向學習（Problem-Based Learning）有助促發學生思考，讓學生自己尋找生命的答案。在繪本觀賞後，與學生分享創作的的原因，原因是因為教學者心愛的寵物死了，感到很悲傷和難過，所以從創作這個繪本中抒發自己的感情，並把這個繪本送給去世的寵物，也就是為什麼繪本的書名叫「送給你，小花」。此外，繪本故事內容結束後，提供教學者自行寫作的導讀，讓學生對繪本的意義有更為深入的瞭解和認識。

### 二、《在心靈深處遇見老婆》繪本

《在心靈深處遇見老婆》繪本創作，是配合單元三：愛與關懷——人際關係。繪本故事是講述一位丈夫失去了心愛的妻子，妻子的死亡讓丈夫陷入極度的悲傷，以及丈夫如何從悲傷中得到療愈的過程。繪本故事分享結束後，教學者分享繪本創作的的原因，是因為有一天突然想像到自己的女朋友突然死去，感到很悲傷和失落，於是以創作繪本的方法，探索自己的心靈世界，作為一種自我探索和

療愈。

### 三、《放下我的故事》繪本

《放下我的故事》繪本是配合單元六而創作的：生命的問題——生命意義的探索，在深生死教育教學單元六中，播放視聽媒體教材「心靈好手——謝坤山」影片，而繪本的創作靈感是來自此影片的。繪本故事講述一位學生因交通意外，失去了手腳，反思自己過去歧視殘障人士的問題，尋找生命的意義等等。研究者並在創作繪本結尾，分享創造的原因、心得及感受，從中分享研究者的生命經驗，作為一種互動的教育。故此，研究者建議生死教育之教師，以自己的生命經驗為養分，創作生死教育之教材，讓教材滲入生命的能量，育化每一個學生。

### 四、《誰最厲害》繪本

《誰最厲害》繪本是為了配合單元一：聽生命唱歌——人生四季而創作的。在單元一：聽生命唱歌——人生四季中，討論到人生的歷程，包括了生、老、病、死，有如季節的變化。人生中的每一個階段都是生命中的一個部分，都是密不可分的。而《誰最厲害》故事講述手指與手指之間的對話，他們比較誰最厲害，但其實他們都是很重要的，一隻手缺少了一根手指就不完整了。促發學生認識生命的一體性，以及人與人之間之關係，比如互相合作，互相幫助的生命美德等等。

總結而言，由研究者創作繪本好處，不但與學生表現出生命的創造力，同時亦能分享創作的的原因及背後的生命故事，帶動美好的互動教育，讓學生感受到教學者的真誠和熱情。

## 柒、香港流行曲之播放、歌詞之詮釋與感受之分享寫作

中國古代成語充滿生命的智慧——「投其所好」，正好可以運用在生死教育課程內容的設計以及教學資源的創作上，以吸引香港青少念學生之學習興趣。青少年喜歡聽流行曲，以香港本土的歌曲則能更吸引學生的學習興趣與專注。

研究者因應生死教育教學單元的議題，選取相關之香港流行曲配合，在課堂上播放，並由研究者寫作流行曲歌詞意義之詮釋及感受之分享，與學生們一起討論和交流，從而達到互動教學之樂趣與效果。如「陳奕迅——幸福摩天輪」歌曲，配合單元一：聽生命唱歌——人生四季，討論及分享生命中的高高低低如坐在摩天輪一樣。又如「方大同——愛愛愛」歌曲，配合單元三：愛與關懷——人際關係，與學生分享及討論「愛是什麼，愛是理論、概念、可以從書本得知？」等問題。如「陳奕迅——活著多好」歌曲，配合單元二：生命的關懷——安寧療護，與同學討論及分享歌詞中臨終者的遺言及感受，從歌曲去探索和感受臨終與告別之事宜。

在教學應用方面，研究者將香港流行歌曲之播放置於課程的最後部分，先播放已經準備好的歌曲，然後與學生一起討論及分享歌詞的心得及感受，而由研究者所寫的歌詞詮釋，則列印在課程的筆記中，讓學生回家後閱讀，並鼓勵學生在研究者的部落格和 MSN 留言分享及討論。

在歌詞的詮釋方面，往往配合研究者的生命經驗和故事，與學生作以互動之教學與交流，讓詮釋更貼近日常生活的事件，讓學生更容易體會歌詞所表達的意義，而且更能引起學生的學習興趣。



## 一、陳奕迅「幸福摩天輪」

陳奕迅「幸福摩天輪」一歌之播放、歌詞詮釋、感受分享是配合單元一：聽生命唱歌——人生四季。在此單元中，與同學討論到生命的歷程，有高高低低，有不同的變化，就如「幸福摩天輪」一歌，“高高低低”，人生無常，我們都害怕大起大跌。然而，無常本身有任何的定位嗎？無常有跟你說：“我是個壞東西”嗎？那麼說好壞對錯的又是誰？不就是我們自己嗎？就是因為“事事本礙”，所以我們才有詮釋的空間。但是，我們都忘記了自己的看法，只是一種詮釋，一種“偏見”，並不是完整的覺知，於是我們就把自己的看法，當成真實，甚至真理，於是就把自己絕對化，失去了彈性的生命，就如枯木了。所以，我們能覺察到自己的看法和判斷嗎？這意味著心靈的自由——認識你自己。

## 二、陳奕迅「活著多好」

陳奕迅「活著多好」一歌之播放、歌詞詮釋、感受分享是配合單元二：生命的關懷——安寧療護。「活著多好」這首歌，就像一段對話，一個臨終者的遺言。遺言，或者是遺囑的部分，其實是非常重要的。因為在悲傷輔導的案例中，我們最常看到的，死者親友最大的遺憾是，“為什麼你一句話都沒有說就走了”。我們來再看看歌詞吧，當中還有很多很有意義的地方，比如“遇著什麼煩惱，想跟我說都可聽到，翻到有趣圖畫，何妨大笑讓妙事亦被我看到”。有意義的地方在哪裡？就是21th悲傷輔導的一種重要的核心：“how to say hello again”，如何建立一個新的有意義的關係。雖然我死了，但是你還可以跟我，分享你生活中的點點滴滴，開心的，不開心的也好，都可以跟我細訴，我會聽到的。

### 三、方大同「愛愛愛」

方大同「愛愛愛」一歌之播放、歌詞詮釋、感受分享是配合單元三：愛與關懷——人際關係。愛是什麼？這是最古老的問題。也是我們一直問到現在的問題。這種現象，不就是對愛在那裡的一種隱喻嗎？答案是什麼？如果我們只是去看書，尋找答案，相信別人的說法，這樣根本找不到愛啊。為什麼？因為那根本不是愛，愛又怎會是一些二手的資料呢？“有一天翻開辭海，找不到愛，花不開，樹不擺，還是會更暢快？”是啊，那會無比的暢快，沒有比拋下一切概念的約束，得到重新探索的自由，更為暢快的了。當我們顛覆一切的概念後，我們才有空間，去重新發現真正的東西。從一些教人們去愛的書籍去找愛，不就像在辭典的定義中找愛一樣荒謬嗎？

### 四、容祖兒「赤地雪」

容祖兒「赤地雪」一歌之播放、歌詞詮釋、感受分享是配合單元五：生命的苦難——失落與悲傷。赤地雪這首歌，感人的地方，在於女主角，很努力想從憎恨的漩渦中走出來，但又未能完全走出來的掙紮，比如“至今都會憎你，我早已換過花的香氣”。又如“我已學過灰心 以後有一些感覺別感覺”這一句，道出了被傷害後的普遍心理，我想我們都曾經，經歷過這種心理的成長過程吧。受過傷害的心，會保護自己，封閉自己，心靈仍然未得到自由和解脫，為什麼呢？我們可以從女主角“自我安慰”的想法中看到。如女主角說：“尊貴的我，憎你一個”、“為自己，別再憎恨你”、“想愛護自己，方知你是你”。這是一種強調“我——你”對立的想法，會進一步強化自我，及帶來矛盾和衝突。

### 五、古巨基「愛得太遲」

古巨基「愛得太遲」一歌之播放、歌詞詮釋、感受分享是配合單元：生與死——死亡與瀕死的面對，促發學生思考「生命的死亡」就在眼前，如果我們總

是活在將來之中，忘記活在當下，生命中很多重要的東西可能就失去了。古巨基「愛得太遲」這首歌在香港受到極大的歡迎，在香港能引起如此巨大共鳴的原因，正正是因為這首歌打中了香港人的心靈。

在一個重視功利、效率、結果的都市中，人們滿腦只有一個概念，就是「我很忙！」。人們總是說自己很忙，沒有生活的時間，沒有生活的空間，只是工作和賺錢，而且時間永遠不夠用，「最心痛是 愛是太遲 有些心意 不可等某個日子 盲目地發奮 忙忙忙其實自私 夢中也習慣 有壓力要我得志」，在夢中也要發奮，在夢中也很忙，要成功的壓力已經佔據了我們的心，已經被成功壓力塞滿的心，又如何有空間去愛，又何時記得要去愛呢？。

這樣的生活讓我們漸漸忘記了一個重要的事情——人與人之間的愛，到我們發現自己忙了一場空，卻失去了身邊重要的事物，可能就已經太遲了，「愛一個字 也需要及時 只差一秒 心聲都已變歷史 為何未放肆 見我愛見的相知 要抱要吻要怎麼也好 不要相信一切有下次」。因為今天不知道明天的事，要愛，怎能推說下一次呢？下一次留給我們的，可能已經是遺憾。

愛，不在他朝，不在明天，其實當下已經很美，我們當下就可以去愛，不要讓“等待明天”的想法，讓自己留下遺憾，「多少抱憾 多少過路人 太懂估計 卻不懂愛錫自身 人人在發奮 想起他朝都興奮 但今晚未過 你要過也很吸引 縱不信運 你不過是人 理想很遠 愛於咫尺卻在等 來日別操心 趁你有能力開心 世界有太多東西發生 不要等到天上俯瞰」。我們總以為美好的東西在努力的將來，結果我們就是活在將來之中，真實的當下卻從來沒有活過。這首歌跟我們分享的是——活在當下，生命中最重要的事物不在將來，而在當下。

研究者亦與學生們分享自己的一個夢及寫給女朋友的信：「妳曾經說過，希望我為妳寫一些東西，但一直以來，我都沒有好好去寫，真的很對不起。

直到今天妳說，希望我畫波兒給妳。我突然想起一個夢，我曾經做過的夢，在夢中的我痛哭，直到醒過來的時候，還不能停止。

在夢中，我想，我們已經有了自己的家庭。我拿著一幅畫，回到家裡，坐在沙發上，一直等待，等待著一個永遠都不會回來的妳。在夢中的我，曾經答應為妳畫一幅畫，但是還沒有交到妳的手上，就已經離我而去了。夢中的遺憾，讓我十分內疚，內疚為什麼我沒有立刻為妳去做，哪怕是多麼細小的事情。但是，現在即使多麼多麼微小的事情，我都沒有辦法為妳去做。我哭得崩潰了。

我真的很感謝這個夢，讓我知道妳是對我如此的重要。也讓我知道，我不夠愛妳。跟妳在一起的時間，永遠是我最快樂的時間。我知道，每一分一秒，都不能重來，但能夠跟妳在一起，永遠無須重來，因為，你是我的永恆。」

總結而言，研究者選擇與生死教育課程相關的香港流行曲，並對應不同教學單元之議題，配以不同的歌曲播放、分享及討論。寫作香港流行曲歌詞之詮釋，以及歌曲感受之分享，是為了吸引同學的學習興趣，希望從有生死教育意義的香港流行歌曲中，促發學生思考、探索和認識生死問題。此外，由教學者自行寫作歌曲之心得，與學生們分享及交流，更能促進彼此間的關係，有助教師與學生之間的互動。

## 第四章 生命教育實證教學結果分析

本章呈現研究結果，並針對結果進行討論，全章共分為五節，第一節呈現學生學習總回饋表之結果與分析，第二節呈現實驗學生體驗活動心得之分析，第三節呈現實驗學生《我的生死書》學習單學習心得之分析，第四節生死教育創作繪本學生學習心得之分析，第五節實驗學生訪談之分析。

### 第一節 學生學習總回饋表之結果與分析

本研究之課後總回饋表內容包括：對於整個課程的滿意度；對此課程的內容瞭解清晰程度；對課程上課方式的滿意度；影響最大的單元；香港中學階段是否需要實施生死教育課程；如果有機會是否願意再上生死教育課程；是否希望獲得更多有關生死的訊息；最喜歡的教學方式；此課程最大的收穫是什麼；對授課老師的建議，本節就此內容予以分析。

#### 壹、香港中學生對課程滿意度之分析

- 一、從表 4-1 對於此課程的內容滿意程度的五個向度中學生所勾選之非常滿意、很滿意、滿意分別為 7 人(22%)、23 人(72%)和 2 人(6%)。沒有人勾選不滿意和非常不滿意。

表 4-1 對課程滿意程度分配表

項目	勾選人數	百分比(%)
非常不滿意	0	0
不滿意	0	0
滿意	2	6
很滿意	23	72
非常滿意	7	22
總和	32	100

由表 4-1 得知香港中學生對課程內容的滿意度有 100%持滿意（含以上）看法。

香港中學生對課程內容的滿意度有 100%持滿意看法，受試者表示生死教育的課程很特別，跟一般在學校上課的方式不一樣，比如教師跟學生有密切的互動，打破了常規的課程，近於一種生動活潑的活動教學，而且課程的內容豐富，充滿了樂趣。

二、從表 4-2 對於此課程的內容瞭解清晰程度的五個向度中學生所勾選之非常滿意、很滿意、滿意、不滿意分別為 2 人(6%)、22 人(69%)和 6 人(19%)和 2 人(6%)。沒有人勾選非常不滿意。

表 4-2 對課程內容瞭解清晰程度分配表

項目	勾選人數	百分比(%)
非常不滿意	0	0
不滿意	2	6
滿意	6	19
很滿意	22	69
非常滿意	2	6
總和	32	100

由表 4-2 得知香港中學生對課程瞭解清晰程度有 94%持滿意（含以上）之看法。

香港中學生對課程瞭解清晰程度有 94%持滿意之看法。受試者表示很喜歡教師自己編寫的筆記，在筆記中分享教學過程所到的問題，以及關懷學生是否能瞭解課程的內容，在良好的溝通及互動下，每一節課都能得到充分的改善和進步，讓教學的力量發揮到最好。此外，在討論的活動中，隨著發問與回答的進程，把不明白的地方慢慢拉近，以求有清晰的認知及學習。

三、從表 4-3 對課程及教材呈現方式滿意度五個向度中學生所勾選之非常滿意、很滿意、滿意、不滿意分別為 9 人(28%)、17 人(53%)和 5 人(16%)和 1 人(3%)。沒有人勾選非常不滿意。

表 4-3 對課程及教材呈現方式滿意度分配表

項目	勾選人數	百分比(%)
非常不滿意	0	0
不滿意	1	3
滿意	5	16
很滿意	17	53
非常滿意	9	28
總和	32	100

由表 4-3 得香港中學對課程及教材呈現方式滿意程度有 97%持滿意（含以上）之看法。

香港中學對課程及教材呈現方式滿意程度有 97%持滿意之看法。受試者表示喜歡教學者把教材呈現的方式。比如課堂的筆記，充滿了與學生的對話和交流。此外，亦喜歡一起讀繪本，教學者請同學一起閱讀繪本，甚至代入繪本中角色，模仿角色的聲音。讓教材發揮得更有趣味和吸引力，乃至教學者演出繪本。此外，教學者播放與生死有相關意義的歌曲，甚至與學生們一起唱，帶動整個團體的氛圍，互動乃至共鳴。

四、從表 4-4 對於教學者教學方式滿意度五個向度中學生所勾選之非常滿意、很滿意、滿意、不滿意分別為 13 人(41%)、13 人(41%)和 5 人(16%)和 1 人 (3%)。沒有人勾選非常不滿意。

表 4-4 對教學者教學方式滿意度分配表

項目	勾選人數	百分比(%)
非常不滿意	0	0
不滿意	1	3
滿意	5	16
很滿意	13	41
非常滿意	13	41
總和	32	100

由表 4-4 得香港中學生對教學者教學方式滿意程度有 98%持滿意（含以上）之看法。

香港中學生對教學者教學方式滿意程度有 98%持滿意之看法。受試者表示教學者之教學方式與傳統「照書讀」的呆板模有很大的分別。教學者不是管理課堂的迭序，而是創造學習的氛圍，當學生們投入課程之中，就根本沒有管理課堂的需要。教學者以不同的方式與學生互動，如以抽乒乓球的抽籤方式，邀請同學分享。受試者表示很喜歡互動的教育，遠遠多於教與學對立關係與方式。

五、從表 4-5 對於整體的教學課程教材滿意度五個向度中學生所勾選之非常滿意、很滿意、滿意、不滿意分別為 10 人(31%)、17 人(53%)和 4 人(13%)和 1 人(3%)。沒有人勾選非常不滿意。



表 4-5 對整體的教學課程教材滿意度分配表

項目	勾選人數	百分比(%)
非常不滿意	0	0
不滿意	1	3
滿意	4	13
很滿意	17	53
非常滿意	10	31
總和	32	100

由表 4-5 得香港中學生對教整體的教學課程教材滿意程度有 97%持滿意(含以上)之看法。

香港中學生對教整體的教學課程教材滿意程度有 97%持滿意之看法。受試者表示尤其喜歡影片的教材與教學，向教學者表示希望看更多相關的影片，如果是香港的真人真事影片更好。此外，體驗活動的安排也讓學生充滿驚喜，比如放氣球活動。學生事先都不知道活動及教材的安排，故此能為學生帶來意想不到的驚喜。

#### 貳、課程影響最大的單元分析

由表 4-6 影響最大的單元為生命的禮贊—生命鬥士 16 人(17%)和生之喜悅—新生命的誕生 16 人(17%)，其次為生與死—死亡與瀕死的面對 14 人(15%)，生命的問題—生命意義的探索 12 人(12%) 排行第三。

表 4-6 影響最大的教學單元次數分配表

教學單元名稱	勾選人次	百分比(%)
聽生命唱歌—人生四季	11	11
生命的關懷—安寧療護	8	8
愛與關懷—人際關係	10	10
生之喜悅—新生命的誕生	16*	17
生命的苦難—失落與悲傷	9	9
生命的問題—生命意義的探索	12*	13
生命的禮贊—生命鬥士	16*	17
生與死—死亡與瀕死的面對	14*	15
總和	96	100

## \*影響最大的教學單元

由表 4-6 得知受試者現階段比較需要的單元是屬於生命的鼓勵、奇妙和意義的課程，而影響最大的是生命的禮贊—生命鬥士這個單元。在這個單元，課程中讓學生們觀賞「心靈好手謝坤山」影片，並分享觀賞後的心得。受試者表示，「心靈好手謝坤山」讓人瞭解到人的生命力，儘管身體傷殘，生命仍然可以發光發熱的。受試者亦表示，觀賞「心靈好手謝坤山」後，開始反思自己的生命和生活，反思身體健全的自己，有沒有好好活著，活出自己的意義來。在這個單元，除了觀賞影片，還有口足畫家的體驗活動，受試者表示能體驗到身體健全的幸福，更珍惜自己的生命。受試者正處於準備考大學的階段，受試者表示會感到無力，擔心自己是否有能力考上大學。但是觀賞「心靈好手謝坤山」後，感受到生命是有無限的能量，相信自己可以做得更好，故學生認為此單元的影響最大。在生之喜悅—新生命的誕生，讓學生們觀賞「新生命的誕生」影片，讓學生瞭解到母親孕育及生小孩的經過、歷程和偉大，以及小孩出生的奇妙過程，讓學生感到們珍惜生命的重要性。

### 參、學生最喜歡的教學方式之分析

由表 4-7 得知學生最喜歡的教學方式勾選最多的是影片欣賞有人次 26(27%)，其次是體驗活動 22 人次(23%)，第三的教學方式為播放歌曲 19 人次(20%)。

表 4-7 最喜歡課程進行方式次數分配表

課程進行方式	勾選人次	百分比(%)
講述法	0	0
靈性議題探索和討論	8	8
powerpoint 教學	1	1
影片欣賞	26*	27
歌曲	19*	20
體驗活動(如繪畫、放氣球、折紙、折鐵線)	22*	23
生命經驗分享	17	18
繪本	3	3
總和	96	100

#### \*最喜歡的教學方式

由 4-7 表顯示學生最喜歡的教學方式為「影片欣賞」，其次為「體驗活動」，排列第三的是「播放歌曲」。受試者表示，很喜歡生死教育的課，其中一個原因，就是生死教育課跟一般的課堂不一樣。不一樣的地方，在於生死教育課充滿了體驗的性質，可以觀賞影片，觀賞影片後可以一起參與討論。討論後又有體驗的活動，是一種充滿了趣味的學習。受試者表示，生死教育課各單元所選取的影片，都有很意義，而且很吸引，希望一下堂課繼續有精彩的影片可以播放，故學生認為最為吸引的教學方法是觀賞影片。受試者表示，簡單輕鬆的體驗活動，可以一解一般上課時的沉悶氣氛，亦可以從活動中探索和體驗自己，喜歡這種另類的教學方法，故體驗活動排行第二。受試者為香港的中學生，喜歡聽香港的流行曲，研究選擇一些與生死意義的歌曲播放，並寫出自己的感受，與受試者一起討論和分享，受試者熱烈地參與討論，播放本土流行歌曲，作為一種介入教學的媒介，

是一種能引起興趣的方法，故排列地三。沒有受試者勾選講述法，受試者表示比較喜歡活潑生動的教學方法。

#### 肆、是否願意再上生死教育課程

由表 4-8 得知實驗組同學願意再上生死教育課程的有 29 人 (91%)，不贊成的學生有 3 人 (9%)。

表 4-8 願意再接受生命教育課程之統計

項目	勾選人數	百分比(%)
是	29	91
否	3	9
總和	32	100

一、研究者從願意再上生死教育課程的問卷中歸納出下列幾點理由：

- 八堂課的時間有些不足，如果時間可以長一點，就可以對生死的問題探索和討論更多。  
——學生回饋摘錄一
- 讓我學會了珍惜生命，珍惜一切，珍惜身邊的人。  
——學生回饋摘錄二
- 原來死亡並不是那麼可怕。  
——學生回饋摘錄三
- 課程很有意義，讓我們瞭解到自己的問題。
- (課程內容)有好多東西是我們平時想不到，也不會去想的，現在讓我思考到更多的問題  
——學生回饋摘錄四

- 課程引起了我對生死問題的探索，讓我覺得生命充滿了奧秘。

——學生回饋摘錄五

- (一) 可以瞭解自己對生死的看法，更深入地認識自己。
- (二) 可以瞭解更多人對生死的看法，擴闊自己的視野。
- (三) 在探索生與死意義的過程中，反思自己的人生。
- (四) 生死教育是傳統教育所沒有的，傳統教育只教導書本上的知識，卻沒有探索生與死的意義，生死教育則提供這個機會，充滿啟發。
- (五) 課程內容很有趣，引起了對生與死的討論和探索，生命充滿了奧秘。
- (六) 八堂的課程未能深入瞭解生死課題，希望有機會深入探討。

二、研究者從不願意再上生死教育課程的問卷中歸納出下列理由：

- (一) 已經瞭解生死課程的內容，瞭解生命意義與價值，人生有明確目標。

綜合以上論點，願意繼續上生死教育課程的學生有 29 人 (91%)，學習意願很高；不願意繼續上生死教育課程的學生有 3 人 (9%)，受試者表示已經瞭解課程的內容，希望向別的領域有所學習和瞭解。

伍、香港中學階段是否需要實施生死教育

由表 4-9 得知實驗組同學贊成上生死教育課程的有 30 人 (94%)，不贊成的學生有 2 人 (6%)。

表 4-9 對於香港中學生接受生命教育態度之統計

項目	勾選人數	百分比(%)
贊成	30	94
不贊成	2	6
總和	32	100

研究者從贊成香港中學生上生死教育課程學生之問卷、學習單中，歸納贊成的理由簡述如下：受試者表示，生死教育的課程，是香港中學教育中所沒有，學生缺乏生命與死亡的認知，而這卻是必須有的。死亡是必經的階段，不應視為一個逃避的話題。受試者認為，香港中學生缺乏生命的目標，出現不珍惜生命的現象，是因為對生命與死亡的無知，如吸毒、自殺、殺人、性侵犯、性濫交等。讓中學學生及早接觸生死教育，有助他們探索、瞭解生命的意義，讓學生們不至於容易輕生。受試者表示生死教育能使學生們對自己的生命有所反思，從而令他們嘗試思考人生的意義和重整生活中的目標。問卷中有二人勾選不贊成上生死教育課程，而未有表面原因。

綜合以上論點，研究者認為生死教育課程在香港中學中實施有其必要性，在課程促發學生探索和瞭解生命的意義和死亡的意義，建立自己的生死觀。在課程中瞭解和認識自己，從而轉化自己的生命，為世界帶來美好和幸福。然而，需要注意的地方是，每一個學生的生活背景與生命脈絡不同，在談論與死亡相關的事情時，要瞭解學生的情況和需要，予以彈性和適合的教學，融入學生的生活當中，照顧學生的情緒和反映。

陸、學生希望獲得更多有關生死的資訊之分析

由表 4-10 得知實驗組學生想獲得更多有關生死的資訊的有 23 人 (72%)，不想獲得更多資訊的學生有 28 人 (3%)。

表 4-10 希望獲得更多有關生死議題資訊之統計

項目	勾選人數	百分比(%)
是	23	72
否	9	28
總和	32	100

由表 4-10 中顯示，二十三人希望獲得更多生死議題的資訊，表示學生有興趣繼續探索和學習生死的議題，比如與生死教育相關的網頁，有關闡述死亡歷程的影片、真人真事的書籍，以及生死經驗的分享等等。在生死教育的課堂上，研究者亦與學生分享相關的資源，比如影片、繪本、書籍、小冊子等，故受試者表示提供的資源已經很足夠。

#### 柒、對於此課程最大的收穫

- 在課程中讓我學習到，要是埋怨，不如勇敢去面對來得有  
意義。

——學生回饋摘錄一

- 生命是很寶貴的，我們都應該珍惜生命。

——學生回饋摘錄二

- 死亡不一定是可怕的。

——學生回饋摘錄三

- 生死教育的課程讓我有機會反省自己的人生。

——學生回饋摘錄四

- 我學會了懂得為自己的生命和死亡作準備。

——學生回饋摘錄五

問卷中顯示上完生死學課程最大的收穫研究者的歸納如下：

- 一、體會到生命的可貴，珍惜生命，積極面對人生。
- 二、面對生命的苦難，克服與面對，比埋怨來得有意義。
- 三、擴闊生命與死亡的視野、認知和體會，反思生命，死亡不一定可怕。
- 四、瞭解到生命與死亡的意義和關係。
- 五、確立了對生命與死亡的看法，死亡並不恐怖。
- 六、瞭解生死實務問題，如喪禮程序、預立遺囑、預前指示等。
- 七、學會在生命的苦難中關懷和幫助有需要的人。

#### 捌、其他建議

- 直述方法很沉悶

——學生回饋摘錄一

- 如果有香港真人真事的影片會更好

——學生回饋摘錄二

- 八堂課的時間有些不足，如果時間可以長一點，就可以對生死的問題探索和討論更多。

——學生回饋摘錄三

綜合學生問卷及課後資料整理如下：

- 一、教學方法：直述很沉悶，可以試改其他的方式。如果時間允許，應該進行更多的活動，讓學生探討死亡的看法。
- 二、教學內容：對於生命勇士等真人真事的故事，給多一些香港例子。
- 三、課程長度：課程如果能長一點會更好，希望能對生死議題有更多的探索和討論。



由以上歸納得知教學方式和內容有調整和進步的空間。受試者表示，希望能有進一步的討論空間，直述方法會顯得沉悶而缺乏互動。這亦表示學生們對生死的探索具備熱情。受試者表示，體驗活動是一個有趣的教學方法作為媒介，讓學生們探討生與死的看法。受試者表示，希望教材的內容，如生命勇士，是香港人的真人真事，可以引起更大的共鳴。

## 第二節 學生體驗活動心得之分析

為提昇生死教育教學至學習趣味與效果，研究者設計了不同的體驗活動，配合生死教育課程的內容，促發學生從自身去體驗和探索，發現和瞭解自己的生命，茲將學生體驗活動之作品及分享予以節錄重點分析如下：

### 壹、學生體驗活動心得之分析

為提昇生死教育教學至學習趣味與效果，研究者設計了不同的體驗活動，配合生死教育課程的內容，促發學生從自身去體驗和探索，發現和瞭解自己的生命，茲將學生體驗活動之作品及分享予以節錄重點分析如下：

#### 一、口足畫家作品——當下的我

此口足畫之體驗活動，是設計於單元七：生命的禮贊——生命鬥士之中，請同學準備好自己的畫具和畫紙，在觀賞「心靈好手——謝坤山」影片後，進行口足畫之體驗活動。在活動中，請同學以口或腳畫畫，讓同學感受失去雙手的感覺，體會到殘障人士之不便，更體會到謝坤山等生命勇士之堅毅。同時鼓勵同學面對失去雙手之困難，不為生命中的失落所困，邁向積極的人生。作品、分享及分析如下：



圖 4-1 口足繪圖一

- 這是一隻蝴蝶，我畫蝴蝶係因為他好特別，蛻變的過程充滿了生命力，好奇妙。我希望自己可以好似蝴蝶咁，改變我自己。畫畫的感覺係，好有趣，越畫越想畫，不想停下來啊。

—學生分享摘錄之一



圖 4-2 口足繪圖二

- 看起來好似個蘿蔔，其實唔系，系我小腿的肌肉，還有腳毛，因為我好鐘意跑步，長跑是我的興趣。唔知系米練跑練得多（肌肉結實），我畫畫下抽痙，發現原來自己身體健康，已經好好。

—學生分享摘錄之二



圖 4-3 口足繪圖三

- 我是一個基督徒，耶穌上十字架，是因為有愛，幫助別人。現在好多人的愛，只限於愛自己，或者只是自己的家人。所以耶穌很偉大。我希望自己都可以幫助到別人。

—學生分享摘錄之三



圖 4-4 口足繪圖四

- 我本來想畫太陽的。但現在看起來就似個漩渦，好似看不到自己的目標、問題咁，旁邊的是一個一個的人，我想需要別人的幫忙，人們才有力量從漩渦中走出來。

—學生分享摘錄之四

從上述的作品與學生的分享中，可以看到學生對人與人之間的關係，有一種深切的感受，他們表現出來的是希望自己能夠幫助別人，如「我希望自己都可以幫助到別人」。除了幫助別人之外，學生亦認知到遇到問題的時候，可以尋找幫忙，一起走出困境，如「旁邊的是一個一個的人，我想需要別人的幫忙，人們才有力量從漩渦中走出來」。此外，從中可以看到同學都生命的熱情，希望改善自己，讓自己的生命活得更好，如「這是一隻蝴蝶，我畫蝴蝶系因為他好特別，

蛻變的過程充滿了生命力，好奇妙。我希望自己可以好似蝴蝶咁，改變我自己」。在活動中同學能感受到自己身體健康的幸福，如「發現原來自己身體健康，已經好好」。口足畫之體驗活動有助學生體驗面對困境，並從克服困境的過程中認識自己。可見學生在生死教育課程的促發中，達到探索生命的意義與價值，進而肯定自己，建構生命的意義，建立正確的生死觀，積極的面對人生，愛己愛人珍愛每一個生命之教學目標。

## 二、折我一生

「折我一生」之體驗活動，是設計在單元一：聽生命唱歌——人生四季之歌中。在單元一：聽生命唱歌——人生四季之歌中，觀賞多媒體教學影片「人生四季之歌」，促發學生認識生死一體，以及生命的整個的歷程，並以折我一生體驗活動配合，讓學生反思自己的一生，並以活動的方式表達出來，一起分享生命的故事。由教學者準備有顏色的鐵線，請同學用鐵線折出自己的一生。

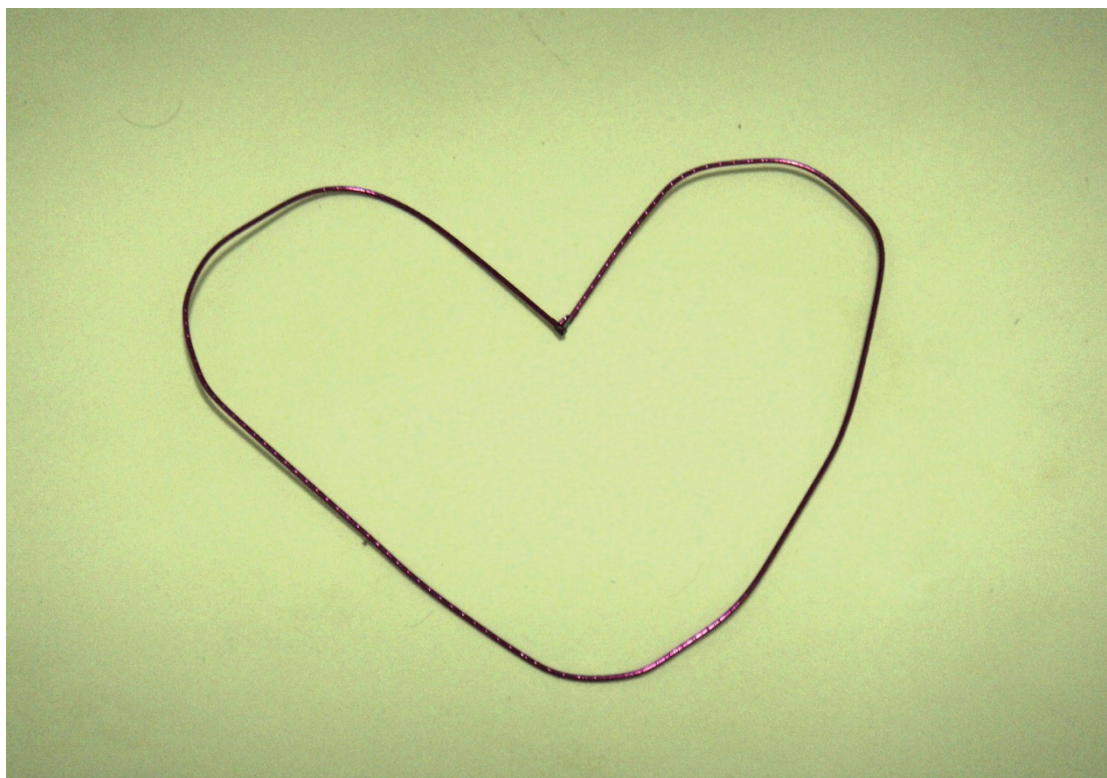


圖 4-5 鐵線作品一

- 我覺得我自己好幸運，家裡、朋友都很關心我，很愛護我，所以我做了個愛心出來，希望把愛心傳給別人，但折愛心真不容易呢，但關懷一個人就隨時都可以。

—學生分享摘錄之一

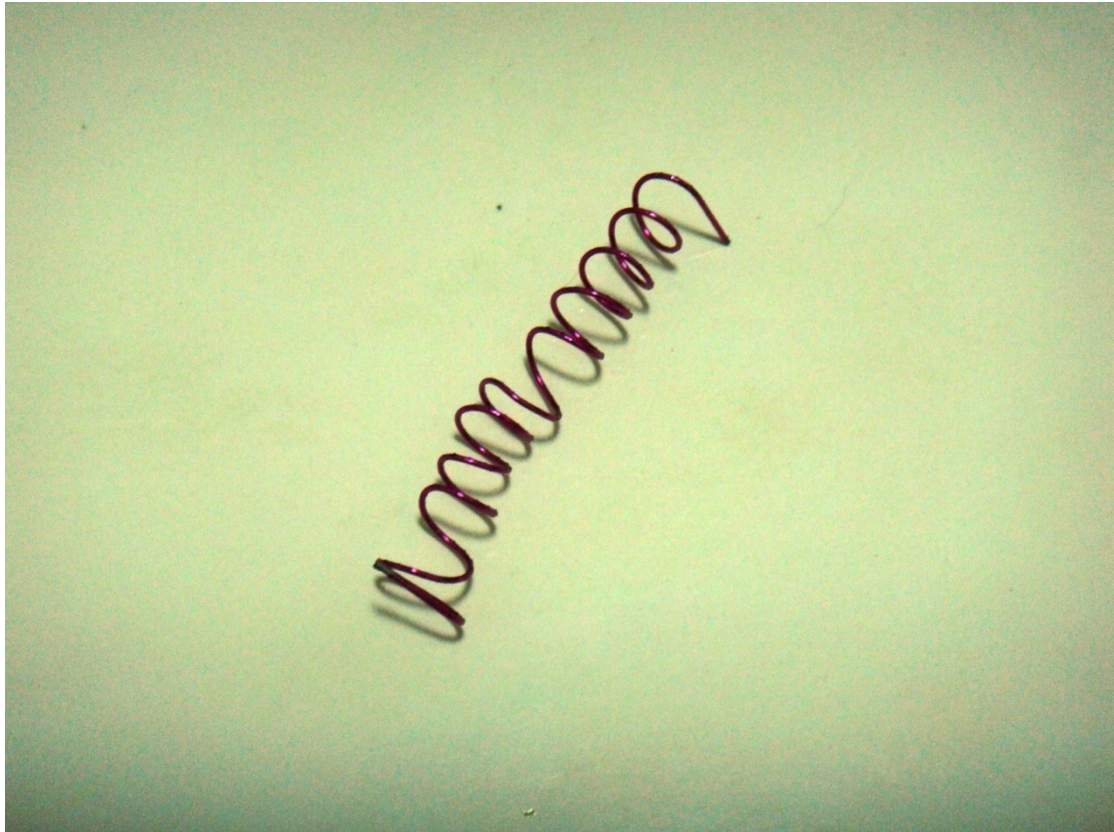


圖 4-6 鐵線作品二

- 這個旋轉就好似我的生命，不斷的成長。

—學生分享摘錄之二

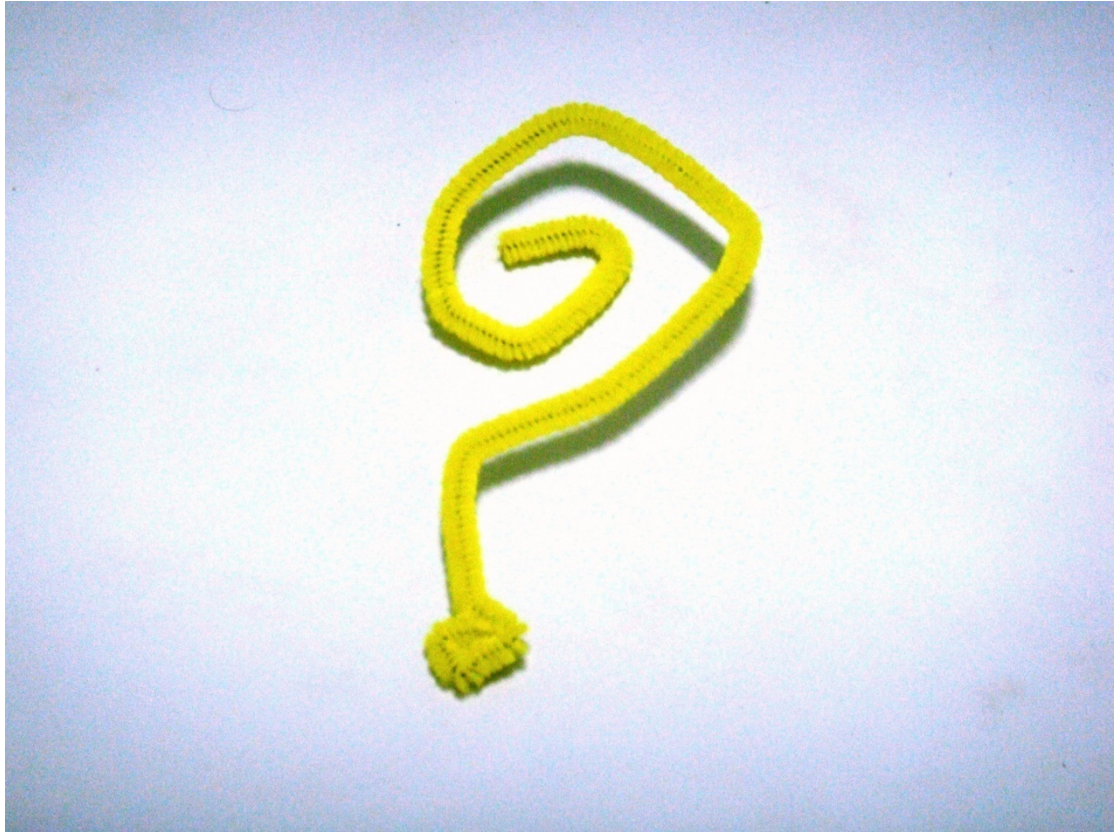


圖 4-7 鐵線作品三

- 生命有好多問題等緊我地去發現去探索，生命中有很多東西都是我地唔知到的，未知的，所以生命才有驚喜。

—學生分享摘錄之三





圖 4-8 鐵線作品四

- 樹呀他靜靜的，不動的，也不會抱怨。你鐘意果陣就可以在下面乘涼，爬來爬去，累了就離開，但樹從不抱怨。但人總是為了自己而抱怨別人。我希望自己可以像樹一樣，多照顧和包容被人。

—學生分享摘錄之四

從上述的作品與學生的分享中，可以看到學生對自己的生命都有所反。思希望自己的生命可以不斷探索，不斷成長，對生命充滿好奇及信心，如「這個旋轉就好似我的生命，不斷的成長」、「生命有好多問題等緊我地去發現去探索，生命中有很多東西都是我地唔知到的，未知的，所以生命才有驚喜」。此外，有同學用樹來作比喻，希望自己有樹的品德，無條件的照顧和關懷他人。可見學生在

生死教育課程的促發中，達到探索生命的意義與價值，建構生命的意義，積極的面對人生，愛己愛人珍愛每一個生命之教學目標。

### 三、說壞話；說好話

「說壞壞；說好話」之體驗活動，是設計在單元三：愛與關懷——人際關係之中。在單元三：愛與關懷——人際關係中，以「沒有東西送給你」繪本促發學生思考體會臨終的歷程人與人之間真誠的關係。此外，亦以多媒體教學影片「黑暗中追夢——文貴的音樂夢」，促發學生反思自己有沒有歧視別人的生命，從而讓學生瞭解每一個人都有自己的長處，學會尊重別人，尊重自己的生命。為配合此單元，設計了「說壞話；說好話」體驗活動。由教學者準備紙板，請同學舉例說出一些「傷害」、「歧視」、「惡罵」別人的說話，說出一個，就在紙板上插一根釘子。然後，請同學舉例說出一些「好話」、「鼓勵的」、「關懷的」、「支援的」說話，就可以從紙板拔走一根釘子。最後問同學——「紙板上留下來的的是什麼？」「洞！」。讓學生們從體驗的活動中，感受到傷害別人的說話，一說出口，在當下就已經造成傷害，希望同學能瞭解到在人與人之間的關係中，多關懷、包容、尊重、鼓勵、支持，建立健康美好的人際關係，就能創造美好的生活。同學在活動後的分享節錄如下：

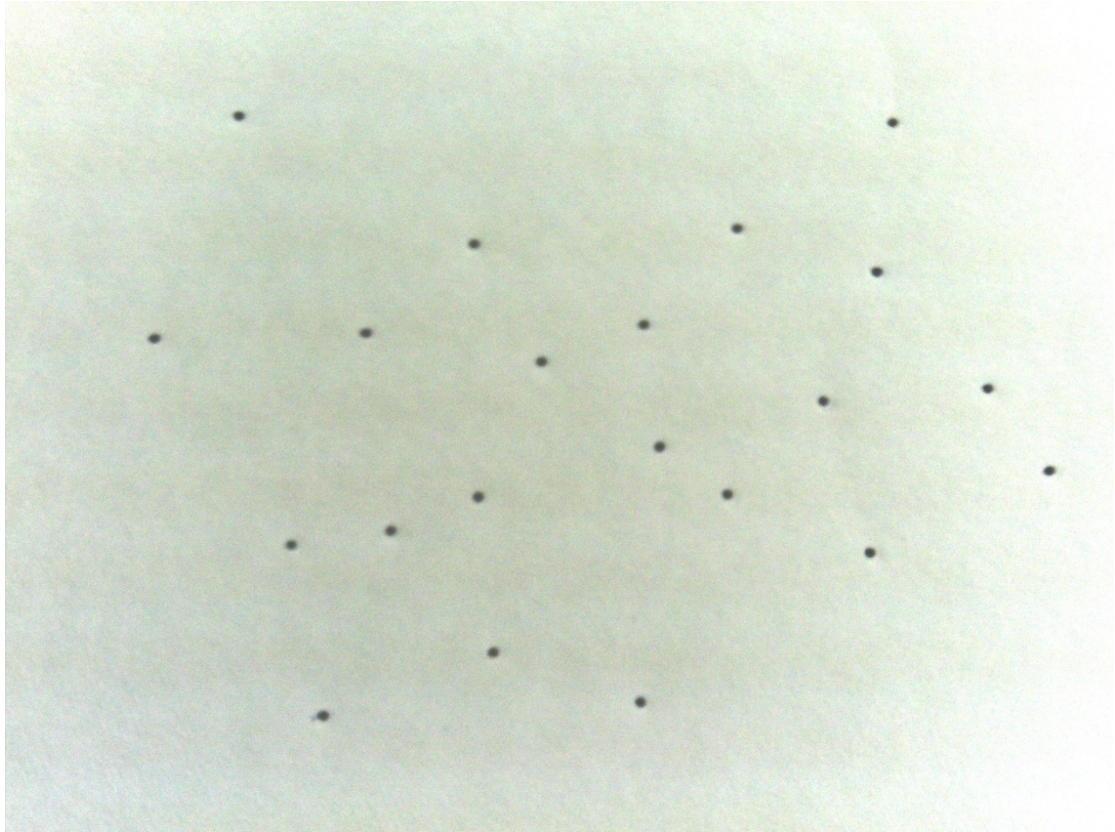


圖 4-9 紙板與洞圖

- 我從來沒有想過，自己的說話會在別人的心中留下一個洞，我感到很難過，我會跟那位同學道歉的。  
—學生分享摘錄之一
- 現在回想起插釘子的時候，才感受到真的傷害到別人。  
—學生分享摘錄之二
- 我呀媽也跟我說，要多說好話，但一定要真誠。  
—學生分享摘錄之三
- 如果我們每一個人都咁對待別人，這個社會的氣氛就會很消沉。相反，如果我們都說好話，氣氛就會很好，大家都會活得很開心。  
—學生分享摘錄之四

聽到學生們有這樣的分享，身為教學者的真的感到很感動，尤其是學生對自身與世界關係的認知，我們怎樣做，就會影響著這個社會和世界，如「如果我們每一個人都咁對待別人，這個社會的氣氛就會很消沉。相反，如果我們都說好話，氣氛就會很好，大家都會活得很開心」意味著學生認識到自身對社會及世界的責任，希望創造一個美好的社會和世界。可見學生在生死教育課程的促發中，達到探索生命的意義與價值，反思自身的問題，從而建構生命的意義，積極的面對人生，愛己愛人珍愛每一個生命之教學目標。

#### 四、袋中魚——模擬懷孕體驗活動

「袋中魚——模擬懷孕」之體驗活動，是設計在單元四：生之喜悅——新生命的誕生。在單元四：生之喜悅——新生命的誕生中，觀賞多媒體教學影片「新生命的誕生」，促發學生認識新生命生的奇妙和不容易，從而珍惜自身的生命。此外，亦讓同學們瞭解母親懷孕及誕下生命歷程及艱苦，從而尊重母親，尊重自身的生命。同時，亦與同學討論墮胎及自殺的議題。為配合此單元的議題，設計「袋中魚——模擬懷孕」之體驗活動，由教學者準備袋中魚，分發給同學，放在毛衣內腹部的位罝，讓同學感受小生命在自己肚子上遊動的動態，促發同學感受生命及珍惜生命。同學在活動後的分享節錄如下：



圖 4-10 袋中魚

- 我感覺到他們在我的肚子上游來遊去，我感受到他們的生命，真是很神奇！

—學生分享摘錄之一

- 我一想到袋子穿了，水流出來魚就死掉的畫面，就覺得很難過，何況是一個小生命在肚子裡呢！我一定會盡我所能保護肚子裡的小生命的！

—學生分享摘錄之二

- 隔住個袋，我感受到魚魚的生命力，也同時感受到生命的脆弱，每一個生命都是很寶貴的。

—學生分享摘錄之三

從上述學生分享的文字中，可看到「袋中魚——模擬懷孕」體驗活動對學生在珍惜生命方面的影響。同學通過與小生命的接觸，能真實地感受到生命力，如「我感覺到他們在我的肚子上游來遊去，我感受到他們的生命，真是很神奇」、「隔住個袋，我感受到魚魚的生命力」。同時，同學們也感受到小生命的脆弱，如「我一想到袋子穿了，水流出來魚就死掉的畫面，就覺得很難過，何況是一個小生命在肚子裡呢！我一定會盡我所能保護肚子裡的小生命的」、「感受到生命的脆弱，每一個生命都是很寶貴的」，讓學生感受到生命的寶貴，要珍惜和保護生命，達到探索生命的意義與價值，積極的面對人生，關愛生命之教學目標。

#### 五、重新認識——溝通體驗活動

「重新認識——溝通體驗活動」是為了配合與學生單對單溝通及訪談之活動中使用的。由教學者準備一些冰棒的棍子，在溝通開始之前，我們彼此在棍子的一方寫上自己的名字，然後各握一方。教學者帶動學生說：「讓我們彼此的關係，在每次的相遇，都是新的開始，把過往一切累積的記憶都忘掉，重新開始認識當下眼前的對方，體會、感受和關懷對方」，然後把棍子一起折斷，象徵過去彼此累積的印象、成見都消失了，才能看到當下眼前對方的本來面目。



圖 4-11 冰棒的棍子圖

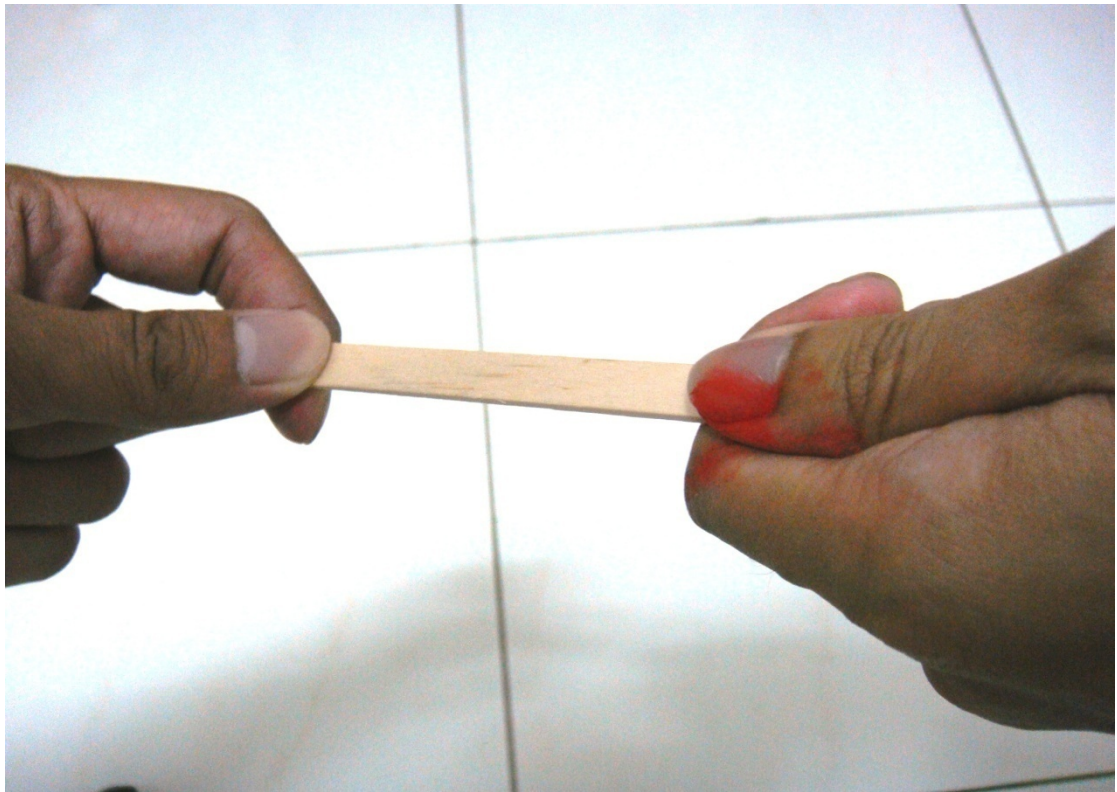


圖 4-12 重新認識象徵動作圖

- 我也覺得如果別人用以前的印象和成見來看我，我地會很難溝通。

—學生分享摘錄之一

- 我覺得這很有趣，平時去看醫生，是把這個放到舌頭上的，現在就把他折斷，我覺得這很有意義。

—學生分享摘錄之二

- 覺得好爽，我覺得我們可以聊很多

—學生分享摘錄之三

從上述的文字中，可見學生喜歡這個活動，比如「我覺得這很有意義」、「覺得好爽，我覺得我們可以聊很多」。研究者也經過青少年的階段，從青少年發展理論也的知，自我認同是其發展的重要歷程與任務。故此，研究者設計此活動，以尊重學生為一個個體，與學生表示研究者拋開社會對青少年集體的看法，用真誠去瞭解每一位元學生，去認識每一位元學生。

### 第三節 學生《我的生死書》學習單學習心得之分析

為提昇生死教育教學至學習趣味與效果，研究者設計了《我的生死書》學習單，配合生死教育課程的內容，促發學生思考探索生死的意義和價值，茲將學生學習單思考題目寫作予以節錄重點分析如下：

壹、媽媽，不如你說一下懷著我的時候，以及在醫院生我出來的情況好嗎？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課程單元四：生之喜悅——新生命的誕生。在這個學習單元之中，以播放《新生命的誕生》引起學習的動機，讓學生感受及思考新生命誕生的奇跡，母親孕育新生命的期待與過程，促發學生感受



和認知到一個新生命的誕生是不容易的、珍貴的，進而珍惜生命，思考來到世界上的生命意義。

- 呀媽說：我懷住你果陣時呀，都不知道幾辛苦，個肚越來越大，就越來越重，條腰會很累、很酸，腳也很重很軟，會抽筋。上車下車都很不方便，而且你呀爸很嚴，要我戒口，很多東西都不准我吃。你看你的皮膚長得這麼好，要多謝你呀爸啊。出生的時候，我已經在醫院，晚上我知道要生了，很痛，一直叫，但護士沒有理會，說我的時候還沒有到，直到另一個護士來，才推我進手術室，就生下你了。當然很痛，但不敢相信，自己能生出一個生命來，很神奇。

—學習單摘錄之一

- *Mother: I just should out and use all my energy. When I saw you, all pain disappear, only blessing.*

—學習單摘錄之二

- *Mum said I was very naughty and kicking her, make she felt pain. But she said that although it is very pain, it was the most meaningful time in her life.*

—學習單摘錄之三

此學習單的思考問題，是以一種訪問的方式，進行親子之間的互動，配合了單元三：愛與關懷——人際關係的主題，從瞭解母親懷孕以致生小孩過程的艱辛，體會母親的愛與偉大，關心呵護母親。從上述的文字中，看到母親對新生命的重視，同時讓學生們知道，自己的生命在母親的眼中是多麼的重要和珍貴。

貳、你對墮胎有什麼看法？如果女生是因為被強暴而懷孕又如何？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課程單元四：生之喜悅——新生命的誕生。在這個學習單元之中，以播放《新生命的誕生》引起學習的動機，讓學生感受及思考新生命誕生的奇跡，母親孕育新生命的期待與過程，促發學生感受和認知到一個新生命的誕生是不容易的、珍貴的，進而討論墮胎的問題，促發學生思考道德上的困境和挑戰。

- 我對墮胎的看法是，不太贊成的，因為始終是一個生命。但我跟其他同學一樣，認為要看情況，要符合人性。

—學習單摘錄之一

- *If I am a baby, I don' t want to be given up. But in this case, I think mother have the right to make decision.*

—學習單摘錄之二

- *It is a difficult question. I think it cant be solve by any religion and law. I think I cant make any judgment because I am not the mother. I think we have to respect her choices.*

—學習單摘錄之三

從上述的文字當中，可以看到學生們對生命問題探討的成熟度。生命的問題，永遠都是新的問題，如果我們以僵化的知識、理論、教條等去面對，就會失去了生命的彈性，甚至忽略了人生，乃至真實的層面。同學懂得因應實際的情況來思考，如「認為要看情況，要符合人性」。以及尊重當事人的選擇和決定，比如「I think mother have the right to make decision」、「I think we have to respect her choices」。此學習單思考問題，能促發學生們從不同的角度思考生死的問題。

參、你的夢想是怎樣的？你希望為這個世界帶來什麼？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課程單元三：愛與關懷——人際關係在單元三：愛與關懷——人際關係討論到人與世界的關係，促發學生思考人與世界的關係，以及人對世界的責任，對世界的貢獻等問題。

- 我想將來讀哲學，聽了生死教育課後，引起思考生命的興趣。這個世界已經很好，做好自己本分就已經很好。

—學習單摘錄之一

- 我的夢想是可以自由自在，無拘無束地做自己喜歡的事，學習自己有興趣的東西，以及環遊世界。我希望當設計師，我希望為這個世界設計出更有意義，更能幫助社會的東西。作為醫療輔助隊的成員時，我希望能為這個世界提供有關醫療的服務。

—學習單摘錄之二

- *My dream is to be a social worker. I believe that helping other is a great thing. I don' t know what I can bring to this world. May be make other happy and smile.*

—學習單摘錄之三

- *I want to be a Chinese teacher. Educate the next generation. Bring love to the world.*

從上述的文字中，學生們思考自己的夢想，乃至將來的出路。要為自己的人生做好準備，先得知道自己想走怎麼樣的道路，此學習單有助學生認識自己的人生理想與目標，如「我想將來讀哲學，聽了生死教育課後，引起思考生命的興趣」、「My dream is to be a social worker」、「I want to be a Chinese teacher」。除了促發學生們認識自己的理想和目標外，同時讓他們思考自己與世界的關係，

思考自己能為世界帶來什麼，如「做好自己本分就已經很好」、「我希望為這個世界設計出更有意義，更能幫助社會的東西。作為醫療輔助隊的成員時，我希望能為這個世界提供有關醫療的服務」、「make other happy and smile」、「Bring love to the world」，為世界作出貢獻，亦是生命中的一種意義和價值。

肆、請你想一件讓世界變得更美麗的事情並實行

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元六：生命的問題——生命意義的探索。在單元六：生命的問題——生命意義的探索中，以「花婆婆」繪本促發學生去思考，如何把世界變得更好的議題，乃至生命的意義與價值希望學生能對世界的責任，乃至回饋、貢獻和保護世界，有所思考和認知。

- 其實做好自己本分還不夠，如果可以互相幫助仲好！

—學習單摘錄之一

- *Saving the energy, don' t use a lot of paper as it have to cut down a lot of trees, turn off the light, fan, when go outside. It is better not to use air conditioner as it is really damage the environment.*

—學習單摘錄之二

- 我想綠化環境，減少溫室效應，讓這個世界變得更美。所以，我會在家中種滿很多綠色植物。

—學習單摘錄之三

- *Helping each other, give a hand who need. Support and encourage each other.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，可見學生除了做好自己的本分外，亦能從從自身出發，關懷別人和世界，讓世界變得更好，如「其實做好自己本分還不夠，如果可以互相幫助仲好」、「Helping each other, give a hand who need. Support and encourage each other」。除了從幫助別人，同學們亦意識到保護生態環境，保護地球的重要性，有環保的意識，如「It is better not to use air conditioner as it is really damage the environment」、「我想綠化環境，減少溫室效應，讓這個世界變得更美。所以，我會在家中種滿很多綠色植物」。此學習單讓學生認識到，生命意義除了關懷自身之外，亦關懷身邊的人和世界。

伍、如果今天是你活著的最後一天，你的遺憾是什麼？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元八：生與死——死亡與瀕死的面對。在此單元中談論到死亡及瀕死的議題，介紹 Kubler Ross 「臨終五階段論」引起動機，促發學生設想自己在生命中最後的一天，自己的遺憾是什麼，從而反思生命中最重要的是什麼，反思自己的生命與人生。

- 哇，這個問題很嚴肅，很沉重。沒有遺憾不可以嗎？可以的，好好珍惜每一天。

—學習單摘錄之一

- 遺憾之前未能善用時間，把想做的東西辦妥。

—學習單摘錄之二

- *I not yet take care my mother, father and sister, as I did not get a job and lack of money. But is it real? May be I can give more and more love to them.*

—學習單摘錄之三

- *I find that there is a lot of thing that I want to do, but*

*I didn' t finish it or even never start to do it. I find that I need to do what I want when I still alive. Because we don' t know when we die.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，學生們都意識到自己有沒有好好活著這個問題，比如有沒有好好照顧自己的家人，有沒有好好去做自己想做的事情，如「I not yet take care my mother, father and sister」、「I find that there is a lot of thing that I want to do, but I didn' t finish it or even never start to do it」。學生們亦反思自己的生命，意識到要珍惜現在所擁有的，珍惜時間，珍惜現在，如「好好珍惜每一天」、「May be I can give more and more love to them」、「I find that I need to do what I want when I still alive. Because we don' t know when we die」。此學習單思考問題，有助促發學生反思自己的人生，珍惜現在。

陸、離去的親人、好友或寵物。你們之間最難忘的經歷是？你有什麼說話想跟他/她說？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元五：生命的苦難——失落與悲傷，並以「毛弟，再見」繪本促發學生面對失落經驗，體認其對個人的意義，從而促發學生重新認識自己失落和悲傷的反應。以敘事的方式，從新建構生者與死者的關係。

- 小烏龜。小烏龜沒有死，但呀媽說太臭，不給我們養，放到水塘去了。雖然很捨不得你，但沒有辦法，不想讓呀媽生氣，比你回到大自然可能仲好啦！但系，把你掉進水塘的時候，好像碰到石頭

了，我個心好擔心，好唔舒服，不知道有無整親你，好對唔住，希望你無事啦。

—學習單摘錄之一

- 最難忘的是與牠一起去郊遊、踏單車。很想念你！不明白你為何突然離世，很後悔沒有帶你去做身體檢查。

—學習單摘錄之二

- *Car (Max). I am sorry my little car Max that I didn' t take care you and you leave me. Where are you now? Thank you for sleep and play with me, you gave me a lot of good memory.*

—學習單摘錄之三

- *Dog (James). Where are you now? Do you know I miss you so much? Why you leave me? I hope you go to a beautiful place and be happy there. I miss you and love you. Thank you for playing and staying with me.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，學生們表達出自己的感情，對自身的感情有多瞭解和認知，如「很想念你」、「I miss you so much」。此外，文中亦能看到學生能借學習單的機會，把心中的遺憾和道歉的話語道出來，如「但系，把你掉進水塘的時候，好像碰到石頭了，我個心好擔心，好唔舒服，不知道有無整親你，好對唔住，希望你無事啦」、「I am sorry my little car Max that I didn' t take care you」。同時，亦是一個很好的機會，讓學生跟離世或失去之物作出感謝，如「Thank you for sleep and play with me, you gave me a lot of good memory」、「Thank you for playing and staying with me」。

柒、你對生命有什麼感覺？你對死亡有什麼感覺？生與死有沒有關係？原因是什麼？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元六：生命的問題——生命意義的探索與單元八：生與死——死亡與瀕死的面對。從介紹傅朗克意義治療法的哲學理論引起動機，促發學生從自身出發，思考感受生與死。

- 上完堂之後，發現原來生命不是這麼簡單，不是每天打機、打波就過一天這麼簡單。原來有很多東西正在等我地去探索，好像生命的意義，存在的意義等。起初沒有感覺，後來慢慢想，原來真是會有死的一日！但系點解自己從來沒有想過這個問題？學會死亡，就學會活著，學會珍惜。有生就有死，同大自然一樣。

—學習單摘錄之一

- 生命是充滿未知。生與死有關係，因為沒有生，又何來死？一旦有了生命，就會有死亡的一刻，不管是自然老去而死，還是意外地死。所以，生與死是有著離不開的關係。可以說是生必有死。

—學習單摘錄之二

- *I like red in color. It give me a strong feeling. It just like a sun that full of energy. It just like a flower become withered. A little bit sad, but it is a part of nature. Are they same? I think that they are same, is a whole process of our life.*

—學習單摘錄之三

- *Life like a magic box, we don' t know what will happen, but we can find a lot of thing in there such as happy, sad, meaning. Death like sleeping, when someone feel tired, they*



*need to take a rest when they finish the thing they need to do. There is born, there is death. There is born, there is death. At the beginning, I afraid about death. But now I know we must die, and it is sth real that we cant escape, it is a part of our life.*

—學習單摘錄之四

從上述文字中，同學發現生命充滿奧秘，生命中有很多東西是我們未曾發現和瞭解的，如「上完堂之後，發現原來生命不是這麼簡單，不是每天打機、打波就過一天這麼簡單。原來有很多東西正在等我地去探索，好像生命的意義，存在的意義等」、「Life like a magic box, we don' t know what will happen, but we can find a lot of thing in there such as happy, sad, meaning」。此外，從上述的文字中，可見學生們都生與死關係的認知，認為生與死是一體的，是生命一個完整的歷程，如「學會死亡，就學會活著，學會珍惜。有生就有死，同大自然一樣」、「I think that they are same, is a whole process of our life」、「I know we must die, and it is sth real that we cant escape, it is a part of our life」。此學習單思考問題，有助促發學生思考和感受生與死的問題。

捌、請以你的感覺為生命寫一首詩

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元六：生命的問題——生命意義的探索。在此單元中，以剪輯播放「黑暗暗中追夢——馥華的作家夢」影片引起動機，馥華的夢想是當一位作家，亦有豐富的詩作。希望籍此鼓勵文科班同學們，以詩作的形式去表達對生的感受，從不同的角度去感受和認識生命。

- 流星一閃即逝，逝去昨日不留，留下骨終成灰，灰讓白花再放。

—學習單摘錄之一

- 生命是色彩，有紅的喜悅，有黃的希望，有綠的平和，有藍的憂鬱，有紫的不快，有黑的恐懼。

—學習單摘錄之二

- *Life like wind, fly, and you can see me in everywhere.*

—學習單摘錄之三

- *Life is amazing, you don' t know when you die, enjoy all the time.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字，可見同學地生命的態度和感受，生命充滿色彩，以及不同的感受，如「生命是色彩，有紅的喜悅，有黃的希望，有綠的平和，有藍的憂鬱，有紫的不快，有黑的恐懼」。生命無常，珍惜生命，如「Life is amazing, you don' t know when you die, enjoy all the time」。死亡是回歸自然，如「流星一閃即逝，逝去昨日不留，留下骨終成灰，灰讓白花再放」。此學習單以創造的方式，同時是生命的一種表現力，讓學生從不同的方式和角度，去認識自己對生命的看法和感受。

玖、假如我換上了癌症，我會……

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元八：生與死——死亡與瀕死的面對，讓學生設想自己患上了癌症，處於臨終的階段，反思自己的生命與人生。

- 這是一個很好的題目！我想我會先搞清楚，到底有幾多個月命，醫返好的機會有幾多先！如果無得醫，我就唔浪費時間啦，不如搞個夢想成真基金會，叫埋D同學、老師、親戚、教友捐錢比我，

等我去旅行玩下，在生命最後的旅程盡興一番。然後好好回顧自己的一生，寫個自傳也不錯丫！

—學習單摘錄之一

- 儘量去求醫，希望有痊癒的機會。因為不想於未能實現之前離世，亦不想在世的親朋戚友為我擔心。會更加把握時間，去做想做的事情，不想帶著遺憾離世。亦會更加珍惜所有，因為將可能失去生命。

—學習單摘錄之二

- *Hah ! I wont go back to school! As it is waste my time. I think I will stay with my family, hug, cry, love each other. I think I need support from my family.*

—學習單摘錄之三

- *I will cry because I don' t want to die. I will tell my parent about my sick and my feeling. I will save my time to do the thing that I want. And I want to say sorry to the people who I hurt before.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，可見同學對生命的積極和珍惜，如「儘量去求醫，希望有痊癒的機會」。此外，有同學希望能為自己寫自傳，好好回顧自己的一生，如「好好回顧自己的一生，寫個自傳也不錯丫」。有同學表示希望能夠珍惜時間，做自己想做的事情，如「會更加把握時間，去做想做的事情」、「亦會更加珍惜所有，因為將可能失去生命」、「I will save my time to do the thing that I want」。此外，有同學表示希望能跟家人共度最後的時光，需要家人的陪伴和愛，如「I

think I will stay with my family, hug, cry, love each other. I think I need support from my family」。此外，有同學表示希望跟曾經傷害過的人說對不起，希望作關係上的和解，如「And I want to say sorry to the people who I hurt before」。此學習單思考問題，有助學生反思自己的一生，以及思考什麼對自己來說是重要的，以及珍惜現在所有。

#### 拾、預立遺囑寫作

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元二：生命的關懷——安寧療護，以「再見、愛瑪奶奶」繪本引起動機，促發學生思考體會臨終的歷程，瞭解預立遺囑的重要性，同時提供一個讓學生預立遺囑的機會。

- 呀爸、呀媽、細妹，我要走啦，唔好掛住我，你要掛我都唔阻止你，哈哈。人始終要一死，但我話比你地聽，我完全無遺憾wor，走得不知幾安落，所以你地唔使擔心啦，我又無做乜壞事，第日系天堂見啦。喪禮果D，請舅舅幫忙吧，基督教簡單方便，唔好花乜野錢喇，上左天堂衣食無憂。最後，你們要記得一樣野，記得我好愛你地，知道嗎！多謝你地照顧我！

—學習單摘錄之一

- 相信大家在看的一刻，我已經不在人世了，離開是必然，不用太傷心，一陣便可以了。葬禮不用太隆重，好看便可，省些金錢！永遠愛你們~

—學習單摘錄之二

- *Thank you mother, Thank you sister and all of my friend. I give all my money to my mother and sister. I give all*

*my toy, PS2, XBOX to my best friend Jimmy. And I love all of you. Goodbye!*

—學習單摘錄之三

- *My funeral as simple as possible, no need to spent a lot of money. As I know my parent will be very sad about this. I want to reduce their burden. And I want to donate my organ to people who need. Thank for my mother, father, sister, brother and all of my friend, I love all of you!*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，讓學生交待有關喪禮的事宜，是對在生者的一種支持和幫助，如「喪禮果D，請舅舅幫忙吧，基督教簡單方便，唔好花乜野錢喇，上左天堂衣食無憂」、「葬禮不用太隆重，好看便可，省些金錢」、「My funeral as simple as possible, no need to spent a lot of money. As I know my parent will be very sad about this. I want to reduce their burden」。以及提供一個機會讓學生感謝身邊的人，如「你們要記得一樣野，記得我好愛你地，知道嗎！多謝你地照顧我」、「永遠愛你們」、「And I love all of you. Goodbye」、「Thank for my mother, father, sister, brother and all of my friend, I love all of you」。預立遺囑對在生者來說，是一種安慰，一份禮物。

拾壹、臨終的時候你希望怎樣？在醫院？家裡？一個人？又或者？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元二：生命的關懷——安寧療護，從剪輯播放「人生四季之歌」影片引起動機，促發同學思考臨終的生命選擇問題，從而瞭解自己對生命的看法。

- 緊系系屋企啦，唔通系醫院等死咩。分別就系，前者系在家裡做大帝，後者系醫院被當成物件。那當然回家！

—學習單摘錄之一

- 臨終的時候，我不希望一個人，更不希望在醫院，最好能有一、兩個最親或最愛的人在身邊陪伴著。最好在熟識的環境，如在家中。

—學習單摘錄之二

- *In my home and stay with my family. It is warm.*

—學習單摘錄之三

- *I don' t want to be die in the hospital. It seem very cold, unfamiliar. If I am in the hospital, I cant see my parent anytime. I think I need the love of my parent.*

—學習單摘錄之四

從上述文字，可見同學希望在臨終的時候能留在家中，如「緊系系屋企啦」、「最好在熟識的環境，如在家中」、「In my home」、「I don' t want to be die in the hospital」。而且希望有親人的陪伴，如「最好能有一、兩個最親或最愛的人在身邊陪伴著」、「stay with my family. It is warm」、「I need the love of my parent」。此學習單思考問題，有助學生設身處地，感受臨終者的所需，我們都需要愛與關懷，在臨終的階段，更需要支援和照顧。

拾貳、如果你或你的家人，已經到達安然臨終的階段，你或你為家人決定

接受 CPR 急救嗎？為什麼？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元二：生命的關懷——安寧療護，促發學生對 CPR 急救的思考、討論和認知。

- 點解要接受先？要我苟然殘喘，仲要壓爆我的胸骨，我都要走了，唔通仲要折磨一下我先安落？要走則走，舒舒服服的走。

—學習單摘錄之一

- 我認為沒有必要接受 CPR 的急救了，因為安然臨終已經是最好的狀況，沒有必要作無謂的拯救，這樣反而會增加他的心身痛苦。終要一死的時候，最好能順其自然。

—學習單摘錄之二

- *No! If I really need to die. I don't want to have more pain. Let me go peacefully, is a kind of Good Death.*

—學習單摘錄之三

- *I wont accept the CPR. And I want let my parent to take this. I disagree some people said 'do something I can do' , because it only make he feel good, but not to his parent. It is a kind of selfish.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，可見同學對生命品質的認知，生命的意義不在於其長度，不在活得有多久，而是活得好不好，如「要走則走，舒舒服服的走」、「因為安然臨終已經是最好的狀況，沒有必要作無謂的拯救，這樣反而會增加他的心身痛苦。終要一死的時候，最好能順其自然」、「Let me go peacefully, is a kind of Good Death」。更有學生認知到，人們因為愧疚感而「做得幾多得幾多」的心態，反而會傷害了臨終者，如「I disagree some people said 'do something I can do' , because it only make he feel good, but not to his parent. It is a kind of selfish」。此學習單思考問題，有助學生思考生命臨終品質的問題，設

身處地，從自身出發去探索和感受生命問題。

拾參、你為什麼而活？為誰而活？你甘願嗎？怎樣的生命才是無悔無憾？

怎樣的死亡才是無怨無咎？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元八：生與死——死亡與瀕死的面對。從討論死亡及臨終的問題，促發學生反思什麼是好死好活的問題，從而檢視和反思自己的生命，尋找和建立自己的生命意義和價值。

- 為神而活，為傳福音而活，甘願。做好自己本份，對別人好一點，過好每一日吧！

—學習單摘錄之一

- *I don' t know, I still finding the answer. But I can do a lot of thing for my parent, my friend, the world and to myself. Everyone have a dream. And I will start to fly with my dream. Don' t do bad thing.*

—學習單摘錄之二

- *I think many student just like me that many things that decide by their parent. But I really refuse that because I have the right to make decision. As teacher said we need to take the responsibility. Because it is my life. The meaning of life cant be measure by how long you live, but how good you live. Before I die, I want to say sorry to the people who really hurt by me. I just want to finish*



從上述的文字中，可見有同學在宗教的道路上，找到生存的目標和意義，如「為神而活，為傳福音而活」。此外，亦有同學表示自己在探索的過程中，「I don' t know, I still finding the answer」。有同學則反思生命自主的問題，認為人們應該為自己的生命作出選擇，並為自己所做的選擇負責，如「I think many student just like me that many things that decide by their parent. But I really refuse that because I have the right to make decision. As teacher said we need to take the responsibility. Because it is my life.」而無無悔無憾生命是活得多精彩，而不是多長久，如「The meaning of life cant be measure by how long you live, but how good you live」。此學習單思考問題，有助學生思考好好活著是什麼，以及反思自己有沒有好好活著。

拾肆、設想你的至親或至愛即將離開人世，給他/她寫一封信，對他/她說

出最後的話語

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元二：生命的關懷——安寧療護及單元五：生命的苦難——失落與悲傷，讓學生設想自己的親人或愛人，處於臨終的階段，即將快要離開人世了，提供學生一個機會，去思考、感受、認識自己如何面對和關懷將去世的人，作為面對臨終和死亡的練習。

- 你有沒有什麼說話想同我講？有沒有什麼事情想完成？有沒有什麼東西要交代下來的？你現在的感覺怎樣？我真的很想瞭解現在的你，很想在你身邊支持你。其實啊！你唔洗擔心，我地都懂得照顧好自己，我地都有你的優良傳統嘛！我們會在

你身邊支持你的！我們是一家人嘛！你也要記得一件事，就是我們都很愛你！

—學習單摘錄之一

- 一切盡在不言中，我對你的感覺，不能用言語或文字來表達。相信，你會感覺到我心中那份感情。如果真的要說的話，我會說一聲：「不用怕，我愛你！」

—學習單摘錄之二

- *Mum, Thank you! I don' t know how to say how I love you. I cant forget the memory that live with you. Thank you bring me to the world.*

—學習單摘錄之三

- *I am sorry that I cant go with you. I know we have loved each other. I know it really hurt you because I leave you. Although we cant stay together, I hope you are happy. If you want to see me, I will come and I also want to take care of you in your last journey. If you still hate me, can we have a chance that we talk together?*

—學習單摘錄之四

從上述的文字中，可見學生的愛與關懷之情，如「我們會在你身邊支持你的！我們是一家人嘛！你也要記得一件事，就是我們都很愛你」、「不用怕，我愛你」、「Thank you! I don' t know how to say how I love you」。讓學生有一個機會去表達自己心裡的感受，比如感謝與道歉，如「Thank you bring me to the world」、「I am sorry that I cant go with you」。如果我們都能在平常的時候，不止是到了臨終的時候，才彼此相愛，這該有多好呢！這個學習單讓同學反思，

現在就可以去愛，以及面對死亡、離世的練習。

拾伍、請寫下你自己的墓誌銘，你會如何向別人展現自己的一生呢？

此學習單的思考問題，是配合生死教育課單元八：生與死——死亡與瀕死的面對，墓誌銘的寫作，從怎樣跟別人表述自己的生命，反思總結自己的一生，以至用語言去建構與在生者的關係。

- 讓我一切的榮耀都回歸給主

—學習單摘錄之一

- 人生難得糊塗！

—學習單摘錄之二

- *I am a stupid guy but not a bad guy, really? Yes! Hah!  
What you think?*

—學習單摘錄之三

- *My name is Kitty, 17years old. Hapyy to see you again.  
How are you today? I hope you are peace and healthy. I  
love eat chocolate, do you bring it for me? Remember bring  
it for me next time. Thank and love you.*

—學習單摘錄之四

從上述的文字，可以看到生命的一種靈性——幽默感，如「I am a stupid guy but not a bad guy, really? Yes! Hah! What you think?」，讓在生者一種輕鬆的感覺，在面對死亡、離世的悲傷中，有著一種療愈的智慧。此外，在墓誌銘中建構與在生者的關係與聯繫，如「Hapyy to see you again. How are you today? I hope you are peace and healthy . I love eat chocolate, do you bring it

for me? Remember bring it for me next time」。此學習單的思考有助學生準備死亡的面對，以及建構與在生者的關係與聯繫。

總結而言，《我的生死書》學習單的學習方式多元化，比如訪問母親懷孕及生孩子的狀況、設想自己患了癌症、只有一天的生命、設想自己的親人快要離世、寫一首生命的詩、夢想的寫作等等。從不同的角度切入，促發學生思考生命的意義、死亡的意義、生與死的關係、道德問題、人與人之間的關係、人與世界的關係、生涯規劃、臨終生命選擇與品質、死亡與瀕死的面對的感受等議題，讓學生對生命與死亡，趨向更完整的瞭解。

#### 第四節 生死教育創作繪本學生學習心得之分析

在生死教育課程中，除了選用已出版的教育繪本外，研究者共創作了四個生死教育繪本資源，分別是《送給你，小花》、《在心靈深處遇見老婆》、《放下我的故事》、《誰最厲害》，與學生分享繪本內容，並分享創作背後的原因，與學生交流生命經驗與學習心得。

##### 壹、《送給你，小花》繪本學生學習心得之分析

《送給你，小花》繪本的創作，是為了配合單元五：生命的苦難——失落與悲傷。繪本的故事是講述寵物死亡與悲傷輔導，比如在繪本觀賞前，可以先請問同學：「你們有沒有失去過心愛的寵物？如果寵物去世了，我們可以做些什麼來懷念他？」。在繪本觀賞後可以請問同學：「繪本中爸爸如何關懷孩子？有什麼悲傷輔導的元素在故事之中？」。此外，亦可以請問同學：「小孩子失去了寵物，面對死亡的反應是什麼？」問題導向學習（Problem-Based Learning）有助促發

學生思考，讓學生自己尋找生命的答案，學生學習心得之分析如下：

- 如果我的寵物死左，我會做一本紀念冊，把跟他影過的相放埋系一齊，寫出我的心聲，想跟他說的話。

—學習心得摘錄之一

- 當我講出「感謝」的時候，感謝他陪伴我過左好多開心的日子時候，我覺得沒有再那麼傷心。

—學習心得摘錄之二

- 當我發現我的小倉鼠死左之後，那一霎那我是無法相信的，一直跟自己說「唔系掛，唔系掛」。因為自己也感到很害怕，不知道應該要如何處理，現在知道有寵物殯葬的服務就不害怕了。

—學習心得摘錄之三

從上述的文字中，可見學生在生死教育課程的促發，開始並能夠瞭解自身的感情，如死亡的恐懼與悲傷，如「我發現我的小倉鼠死左之後，那一霎那我是無法相信的，一直跟自己說「唔系掛，唔系掛」。因為自己也感到很害怕，不知道應該要如何處理」。亦因從生死教育課程中得到寵物殯葬資源，而對寵物死亡不在那麼害怕和無所適從，如「現在知道有寵物殯葬的服務就不害怕了」。此外，同學亦懂得處理自己的感情和悲傷，比如以勞作製作，作為一種紀念，如「如果我的寵物死左，我會做一本紀念冊，把跟他影過的相放埋系一齊，寫出我的心聲，想跟他說的話」。並以感恩的心，將自身悲傷的感情昇華，如「當我講出『感謝』的時候，感謝他陪伴我過左好多開心的日子時候，我覺得沒有再那麼傷心」，達到生死教育課程在知識、情意、技能三個目標。

## 貳、《在心靈深處遇見老婆》繪本學生學習心得之分析

《在心靈深處遇見老婆》繪本創作，是配合單元三：愛與關懷——人際關係。繪本故事是講述一位丈夫失去了心愛的妻子，妻子的死亡讓丈夫陷入極度的悲傷，以及丈夫如何從悲傷中得到療愈的過程，學生學習心得之分析如下：

- 放下是一種解脫。

—學習心得摘錄之一

- 我覺得還是要面對自己。

—學習心得摘錄之二

- 我覺得生命很無常，應該要好好珍惜身邊的人。

—學習心得摘錄之三

- 我都好似這個繪本咁，但心愛的人不是死左，而系分手。雖然心裡仍是很難過，但我會試著祝福她的。

—學習心得摘錄之四

從上述的文字可見，學生從觀賞繪本中，感受到生命的無常。故事中的丈夫剛新婚不久，就失去了自己心愛的妻子，讓學生感受到生命的無常，從而有感需要珍惜身邊的人，如「我覺得生命很無常，應該要好好珍惜身邊的人」。此外，學生亦感受到自身的問題，必須由自己親自去面對，即使有很多的方法提供機會我們去面對自己的問題，但如果我們自己不去面對，方法就沒有用了，甚至成為療愈歷程的障礙，成為一種逃避，如「我覺得還是要面對自己」。讓研究者感到感動的是，學生願意從學習中面對自己的問題，並與研究者及其他同學分享自身的生命故事和經驗，懂得祝福及放下，如「我都好似這個繪本咁，但心愛的人不是死左，而系分手。雖然心裡仍是很難過，但我會試著祝福她的」。可見同學學會面對自身的感情和悲傷，通過祝福與放下，讓自己的生

命走向圓滿，與生死教育面對悲傷，尋找死亡與生命的意義之目標一致。

#### 參、《放下我的故事》繪本學生學習心得之分析

《放下我的故事》繪本是配合單元六而創作的：生命的問題——生命意義的探索，在深生死教育教學單元六中，播放視聽媒體教材「心靈好手——謝坤山」影片，而繪本的創作靈感是來自此影片的。繪本故事講述一位學生因交通意外，失去了手腳，反思自己過去歧視殘障人士的問題，尋找生命的意義等等，學生學習心得之分析如下：

- 我覺得自己很慚愧，看完這個故事之後，才發現自己歧視殘障人士。

—學習心得摘錄之一

- 我開始體會到己所不欲，勿施於人的道理。

—學習心得摘錄之二

- 面對困難不是問題，重要的是如何爬起來，在當中找到意義。

—學習心得摘錄之三

從上述的文字中，可見同學懂得為他人設想，代入對方的角色中，體會對方的感受，不再歧視殘障人士，並懂得如何去關懷他人，如「我開始體會到己所不欲，勿施於人的道理」。令研究者感動的是，同學願意面對自身的問題，並勇於跟研究者及同學表白，表現出生命的勇氣，是非常值得鼓勵的，如「我覺得自己很慚愧，看完這個故事之後，才發現自己歧視殘障人士」，研究者亦與該同學分享，是因為覺察到自己過往歧視殘障者的問題，才創作這個繪本，也就是這個繪本誕生的原因。可見學生在生死教育的促發下，懂得以生命關懷生命，達到生死教育課程愛己愛人珍愛每一個生命之目標。

#### 肆、《誰最厲害》繪本學生學習心得之分析

《誰最厲害》繪本是為了配合單元一：聽生命唱歌——人生四季而創作的。在單元一：聽生命唱歌——人生四季中，討論到人生的歷程，包括了生、老、病、死，有如季節的變化。人生中的每一個階段都是生命中的一個部分，都是密不可分的。而《誰最厲害》故事講述手指與手指之間的對話，他們比較誰最厲害，但其實他們都是很重要的，一隻手缺少了一根手指就不完整了。促發學生認識生命的一體性，以及人與人之間之關係，比如互相合作，互相幫助的生命美德等等，學生學習心得之分析如下：

- 這個繪本好搞笑，讓我想到我跟細佬的關係，我們總系你鬥我我鬥你，關係很不好，但為什麼要手足相殘呢？我想我應該多關心他在想什麼。

—學習心得摘錄之一

- 如果人與人之間都不爭鬥，互相幫助就好了

—學習心得摘錄之二

- 這個故事讓我想到社會的問題，因為我們成日比來比去，先搞到個社會咁唔和諧。

—學習心得摘錄之三

從上述的文字中，可見學生瞭解到人與人之間和洽相處是很重要的，人與人之間的關係，就是社會的縮影。如果人們都能互相幫助，就會把這種關係的融洽延伸到社會中，帶來社會的和諧，如「如果人與人之間都不爭鬥，互相幫助就好了」、「這個故事讓我想到社會的問題，因為我們成日比來比去，先搞到個社會咁唔和諧」，研究者也從學生的意見和看法中學習到許多東西。此外，同學能在身生死教育的課程中，反思自身的生命經驗與處境，比如同學從繪本中反思自己



與弟弟的關係，並喜歡能改善彼此的關係，多瞭解弟弟，如「我想到我跟細佬的關係，我們總係你鬥我我鬥你，關係很不好，但為什麼要手足相殘呢？我想我應該多關心他在想什麼」，可見學生在生死教育課程的促發下，達到瞭解生命的意義與價值，積極的面對人生之目標。

總結而言，由教學者創作的生死教育繪本，有助吸引學生之學習興趣，以及表達教學者之教學熱情。此外，教學者從講述生死教育繪本創作的動機，分享故事背後的生命經驗與歷程，更能打開學生的心扉，願意表達自己的內心世界。如果教學者希望學生能真誠地參與教學活動，教學者先得打開自己的心扉，讓學生感受教學者之真誠，讓學生感受到自己是被接納、是安全的。生死教育繪本有助學生思考故事中的意義，以致反省自身的問題，促發學生探索生命的意義和價值，面對自身的感情，瞭解悲傷調息之方法，珍惜生命，促進人與人及社會的感關懷等，與生死教育教學目標緊緊相扣。

## 第五節 學生訪談之分析

生死教育是促發學生去探討、認識、體會生命與死亡之問題，本研究就願意接受訪談的學生兩位做個案訪談溝通，資料予以整理分析如下：

### 壹、實驗學生訪談之分析

生死教育是促發學生去探討、認識、體會生命與死亡之問題，本研究就願意接受訪談的學生兩位做個案訪談溝通，資料予以整理分析如下：

#### 壹、個案一

##### 一、基本資料

(一)、性別：男性。

- (二)、父母親教育程度：父母親皆中學畢業。
- (三)、宗教信仰：母親及受訪者皆為信仰基督教
- (四)、家中談論死亡的事情：不避談死亡
- (五)、是否有過自殺的想法：偶爾有過
- (六)、自評人際關係：良好
- (七)、有工作經驗

## 二、訪談資料彙整

表 4-11 生死教育課程第一單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第一單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 在家裡我和爸爸媽媽都會談到死亡，但上課後，第一次從另外的角度去看死亡，這對我來講，是很新鮮的事情，我並不抗拒談論死亡，這個課程反而讓我更有興趣去看看死亡到底是什麼。
4. 你怎麼看生命與死亡的關係？
- 因為我是基督徒，所以我從基督教的角度去看，信神的死後會到天堂。
- 

表 4-12 生死教育課程第二單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第二單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 嗯，我也開始覺得，就好似老師說的，為什麼我們的社會那麼重視出生，卻不重視死亡，我想跟香港這個功利的社會有關，現在搞到好似臨終者就是浪費社會資源一樣，完全不關注一個人最後要走的道路。一個人走最後的路，應該是要受到照顧和尊重的。
4. 你覺得怎樣才算是好死？
- 能在兄弟姐妹的祝福和祈禱下死去，是一件很幸福的事情。
-

表 4-13 生死教育課程第三單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第三單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 其實我覺得老師說的很對，雖然自己是基督徒，但不應該分別誰有宗教，誰沒有宗教，也不應該覺得自己比別人高一等，這就好像把別人壓下去，不尊重別人。每個生命都是值得去尊重的。正如耶穌也愛罪人和乞丐。
4. 你認為愛是什麼，關係是什麼？
- 愛是恆久、忍耐、不嫉妒。如果我們不去比較，不去計較，就更能去關心別人了。
- 

表 4-14 生死教育課程第四單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第四單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 每一個小孩都是上帝所眷顧的，只要相信神，就可以得到神的愛。所以每一個新生命都是可貴的。
4. 你對墮胎的看法是什麼？你對自殺的看法是什麼？
- 在我們教會的立場是不可以墮胎的，但經過上課的討論後，覺得不可以這樣的，因為情況會有所不同，我們都應該顧及當事人的感受，讓對方做決定，尊重對方的決定。
- 

表 4-15 生死教育課程第五單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第五單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 起初我覺得高考很難，自己也有很多的挫折，但看完影片之後，我覺得自己是有能力做到的，我不會那麼輕易放棄。
4. 你怎麼看生命中的苦難？
- 苦難是神對我們的考驗。我相信神會幫助我們度過每一個難關的。
-

表 4-16 生死教育課程第六單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第六單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 我以前很少會想到生命的意義是什麼，因為教會都會教我們要侍奉神，但我現在很想去探索自己的生命意義是什麼。
4. 你的生命意義是什麼？
- 我現在的生命意義和目標，都放在傳福音、侍奉神的工作中。希望把神的愛送出去。
- 

表 4-17 生死教育課程第七單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第七單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 影片真的很感動，鼓勵了我許多，既然謝坤山面對這樣的困境都可以活得這麼好，那麼我們這麼健全的人也一樣可以的。
4. 當你面對生命中的困難的時候，你會怎樣？
- 我會跟神禱告，希望他賜予我力量去解決我的問題。
- 

表 4-18 生死教育課程第八單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第八單元的課程後，對其有否哪些改變？
- 其實到了最後的一堂課，真的很想感謝老師你，帶比我好多從未接觸過的事物，就如瀕死經驗和瀕死階段等，我相信這些瞭解會對我面對死亡有所幫助。
4. 你會怎樣表達自己的悲傷？你會用什麼方法懷念去世的人？
- 我會禱告，跟上帝說出自己的悲傷。也希望藉禱告，希望神把我的聲音帶到在天堂的親人。
-

### 三、訪談資料分析

從上述的文字可見，個案一是一位基督徒，信仰方面給予他很大的力量，去面對死亡的問題，如「因為我是基督徒，所以我從基督教的角度去看，信神的死後會到天堂」。在課程中，除了基督教的引導外，個案一亦開始探索和發現信仰以外的角度去瞭解不同的事物，以擴闊生命的視野如「在家裡我和爸爸媽媽都會談到死亡，但上課後，第一次從另外的角度去看死亡，這對我來講，是很新鮮的事情，我並不抗拒談論死亡，這個課程反而讓我更有興趣去看看死亡到底是什麼」。此外，個案一從生死教育課程的促發下，開始瞭解一些香港社會現象，如出生與臨終的問題，如「為什麼我們的社會那麼重視出生，卻不重視死亡，我想跟香港這個功利的社會有關，現在搞到好似臨終者就是浪費社會資源一樣，完全不關注一個人最後要走的道路。一個人走最後的路，應該是要受到照顧和尊重的」。

單元三：愛與關懷——人際關係中，與同學討論到人與人之間的關係，個案一反思信仰與人際關係的問題，發現人與人之間不應該區分宗教的差別，應該互相扶持和鼓勵，如「雖然自己是基督徒，但不應該分別誰有宗教，誰沒有宗教，也不應該覺得自己比別人高一等，這就好像把別人壓下去，不尊重別人。每個生命都是值得去尊重的。正如耶穌也愛罪人和乞丐」。此外，個案一從信仰的角度出發，探討和反思生命和墮胎的問題，個案一認為每一個生命都是很珍貴，都要去愛護和珍惜的，如「每一個小孩都是上帝所眷顧的，只要相信神，就可以得到神的愛。所以每一個新生命都是可貴的」。

在墮胎的認知方面，個案一能跳脫宗教價值和教條，反思倫理道德之問題，認為墮胎之事，需要看實際的狀況，多關心和關懷當事人的感受，並尊重當事人的決定，如「在我們教會的立場是不可以墮胎的，但經過上課的討論後，覺得不可以這樣的，因為情況會有所不同，我們都應該顧及當事人的感受，讓對方做決

定，尊重對方的決定。起初我覺得高考很難，自己也有很多的挫折，但看完影片之後，我覺得自己是有能力做到的，我不會那麼輕易放棄」。在生死教育教學單元六：生命的問題——生命意義的探索中，促發同學思考和探索生命意義和苦難的問題，個案一亦找到屬於自己面對苦難和生命意義的答案，積極面對自己的生命，完成自己信仰的理想和目標，如「苦難是神對我們的考驗。我相信神會幫助我們度過每一個難關的。我以前很少會想到生命的意義是什麼，因為教會都會教我們要侍奉神，但我現在很想去探索自己的生命意義是什麼」。

在最後一堂課後的訪談中，個案一表示感謝教學者，帶給自己很多從未思考及接觸過的事物，生死教育有助其面對死亡的問題，如「我會跟神禱告，希望他賜予我力量去解決我的問題。其實到了最後的一堂課，真的很想感謝老師你，帶比我好多從未接觸過的事物，就如瀕死經驗和瀕死階段等，我相信這些瞭解會對我面對死亡有所幫助」。此外，個案一亦找到面對悲傷的方法，如「我會禱告，跟上帝說出自己的悲傷。也希望藉禱告，希望神把我的聲音帶到在天堂的親人」，可見個案一在生死教育的課程中，融匯了自身信仰的經驗，同時亦能反思自身的信仰，對自己有更深刻的瞭解，擴闊了生命的視野。可見個案一能瞭解自身的生命意義，不恐懼死亡，不避談死亡，而且能建立積極的人觀，關愛身邊的每一個人，正與生死教育之目標互相呼應，緊緊相扣。

## 貳、個案二

### 一、基本資料

- (一)、性別：女性。
- (二)、父母親教育程度：父親中學畢業，母親皆小學畢業。
- (三)、宗教信仰：母親及受訪者皆為香港傳統信仰
- (四)、家中談論死亡的事情：避談死亡
- (五)、是否有過自殺的想法：偶爾有過

(六)、自評人際關係：一般

(七)、有工作經驗

## 二、訪談資料彙整

表 4-19 生死教育課程第一單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第一單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 我不知道死亡是什麼，家裡都很避忌講死亡，可能是傳統的影響吧。今日上課看完影片之後，開始瞭解死亡是什麼，是生命的一個過程，我們都會死亡。但想到死亡還是會感到害怕的。
  2. 你怎麼看生命與死亡的關係？
    - 有生命就會有死亡，就好似四季的變化咁，人生就好似有不用用的階段，死亡是其中一個。有出生就會有死亡。
- 

表 4-20 生死教育課程第二單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第二單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 在課程中認識到舒緩治療，對於臨終和死亡，好似沒有那麼害怕，希望舒緩治療和善終服務得到支援，那麼到我死果陣，就會有好好的照顧。
  2. 你覺得怎樣才算是好死？
    - 我希望死的時候沒有痛苦，這樣就已經很好了。
-

表 4-21 生死教育課程第三單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第三單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 我開始明白到，關係系生命入邊系好重要的，雖然我的人機關係不好，但我會努力改善的，我希望我能夠去關懷別人和幫助別人。
  2. 你認為愛是什麼，關係是什麼？
    - 以前我是個自私的人，不是很想去幫助被人，但現在卻有一種感覺，很想去關懷身邊的人，雖然不知道這是不是愛。
- 

表 4-22 生死教育課程第四單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第四單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 生命真的很神奇，就好似今日個活動咁，真系感受到生命的生命力。
  2. 你對墮胎的看法是什麼？你對自殺的看法是什麼？
    - 對於自殺，如果我的好朋友說想要自殺，我會關心他，陪在他的身邊。我自己不會選擇自殺，因為這樣做根本無法解決問題。
- 

表 4-23 生死教育課程第五單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第五單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 我也曾經是去過我的寵物，系人生中，好像免不了生死死別，好像總會有悲傷，但現在卻覺得那是人的一種珍貴的感情。
  2. 你怎麼看生命中的苦難？
    - 我覺得人生中一定會遇到苦難的，但這在乎我們點樣去看，如果把他當做一種挑戰，就可以讓生命成長。
-



表 4-24 生死教育課程第六單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第六單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 生命意義的問題真系好難，也從沒有想過，但我現在卻很想去找出自己的目標和生存意義。
  2. 你的生命意義是什麼？
    - 雖然現在還沒有找到生命的意義，但我會好好的過好每一日。
- 

表 4-25 生死教育課程第七單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第七單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 生命真的充滿了各種的可能性，人的生命是可以發光發熱的。
  2. 當你面對生命中的困難的時候，你會怎樣？
    - 遇到困難的時候，我會自己嘗試去解決，如果我自己無方法解決，就會請別人幫忙。
- 

表 4-26 生死教育課程第八單元訪談內容表

- 
5. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第八單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 死亡是生命的一部分，剛剛上課的時候，覺得死亡很陌生，也感到害怕，但現在對死亡有更深入的瞭解和認識，就不再那麼害怕了。
  6. 你會怎樣表達自己的悲傷？你會用什麼方法懷念去世的人？
    - 我想我會哭吧，而且哭得很厲害，抱住媽媽哭。
- 

### 三、訪談資料分析

從上述的文字可見，個案二是屬於香港傳統的宗教信仰，家裡避談死亡，在課程剛開始的時候，個案二表示對死亡會感到害怕，如「我不知道死亡是什麼，家裡都很避忌講死亡，可能是傳統的影響吧。今日上課看完影片之後，開始瞭解死亡是什麼，是生命的一個過程，我們都會死亡。但想到死亡還是會感到害怕

的」。在生死教育課程單元一：聽生命唱歌——人生四季中，促發同學思考生命與死亡的關係，以及一生的歷程，個案二認為生死是不能分開的，有生命就會有死亡，如「有生命就會有死亡，就好似四季的變化咁，人生就好似有不用的階段，死亡是其中一個。有出生就會有死亡」。此外，個案二在單元二：生命的關懷——安寧療護中，認識到舒緩治療、善終服務等臨終關懷服務，對於死亡階段不再那麼害怕，如「在課程中認識到舒緩治療，對於臨終和死亡，好似沒有那麼害怕，希望舒緩治療和善終服務得到支援，那麼到我死果陣，就會有好好的照顧」。

在單元三：愛與關懷——人際關係中，個案二反思到自身與他人關係間之問題，希望自己可以改善人際關係，關懷和幫忙別人，如「我開始明白到，關係系生命入邊系好重要的，雖然我的人機關係不好，但我會努力改善的，我希望我能夠去關懷別人和幫助別人」、「以前我是個自私的人，不是很想去幫助被人，但現在卻有一種感覺，很想去關懷身邊的人，雖然不知道這是不是愛」。此外，個案二表示在「袋中魚體驗活動」中感受到生命的生命力，如「生命真的很神奇，就好似今日個活動咁，真系感受到生命的生命力」。

對於自殺的問題，個案二表示不會選擇自殺來解決問題，因為自殺無法解決真正的問題，反而帶來更多的問題。如果有朋友告訴他想自殺，她會關心那位朋友，陪在他的身邊，如「對於自殺，如果我的好朋友說想要自殺，我會關心他，陪在他的身邊。我自己不會選擇自殺，因為這樣做根本無法解決問題」。在生命意義方面，個案二表示在接受生死教育之前，從未想過生命的意義的問題，現在卻很想去探索關於自身的意義，如「生命意義的問題真系好難，也從沒有想過，但我現在卻很想去找出自己的目標和生存意義」。此外，個案二表示當自己面對苦難的時候，會把困難當作一種挑戰，並自己去面對，如果自己解決不了，就會請別人來幫忙，如「我覺得人生中一定會遇到苦難的，但這在乎我們點樣去看，

如果把他當做一種挑戰，就可以讓生命成長。雖然現在還沒有找到生命的意義，但我會好好的過好每一日。生命真的充滿了各種的可能性，人的生命是可以發光發熱的」、「遇到困難的時候，我會自己嘗試去解決，如果我自己無方法解決，就會請別人幫忙。死亡是生命的一部分，剛剛上課的時候，覺得死亡很陌生，也感到害怕，但現在對死亡有更深入的了解和認識，就不再那麼害怕了」，可見個案二積極樂觀的生命態度。

個案二表示在接觸生死教育課之前，從來沒有想過生命意義與苦難的問題，經過生死教育的促發下，開始關心生命與死亡的問題，同時見到自身的問題，如人際關係的薄弱，並希望能夠改善好人際關係，活出快樂的人生。可見個案二在生死教育課程的促發下，開始尋找自身的生命意義和價值，並已經不在害怕和逃避談論死亡。此外，個案二從生死教育課程的促發中，認識到自身的問題，如人際關係方面的問題，並勇於作出改善，希望在人際關係中能幫助別人和關心別人，亦是一種人類生命中寶貴的生命意義和價值，與生死教育課程的目標一致。

### 三、個案三

#### 一、基本資料

- (一)、性別：男性。
- (二)、父母親教育程度：父母親皆中學畢業。
- (三)、宗教信仰：母親及受訪者皆為香港傳統信仰
- (四)、家中談論死亡的事情：不避談死亡
- (五)、是否有過自殺的想法：偶爾有過
- (六)、自評人際關係：良好
- (七)、有工作經驗

## 二、訪談資料彙整

表 4-27 生死教育課程第一單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第一單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 生命就好像一場冒險，生命中的階段就好似過關一樣，過完一關，直到死亡。
  2. 你怎麼看生命與死亡的關係？
    - 生同死是同一件事來的嘛，根本就不能分開。
- 

表 4-28 生死教育課程第二單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第二單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 我以前同嫲嫲一齊住，記得果陣時，爸爸接嫲嫲回家才去世的。我想嫲嫲是去得很安落，比著我也會選擇系屋企死。
  2. 你覺得怎樣才算是好死？
    - 當然系無怨無悔的一生啦，每天都好好活著，沒有什麼執著就沒有什麼遺憾啦。
- 

表 4-29 生死教育課程第三單元訪談內容表

- 
3. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第三單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 我覺得呀系我一生的入邊，有一位知己，就真的死而無憾，因為我真的找到了。
  4. 你認為愛是什麼，關係是什麼？
    - 我想可以從媽媽對我的愛說起吧，是媽媽告訴我愛是什麼的，唔系媽媽親口同我講，而系媽媽無條件對我的照顧，我想這就是愛吧。
-

表 4-30 生死教育課程第四單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第四單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 看完影片之後，真系好像返去問下呀媽生我的時候是怎樣的，我想媽媽  
一直以來照顧我一定系好辛苦的，我要更愛我的媽媽。
  2. 你對墮胎的看法是什麼？你對自殺的看法是什麼？
    - 我不會自殺，這樣一定會傷透爸爸媽媽的心。我會跟爸爸媽媽說我的情  
況，尋求協助。
- 

表 4-31 生死教育課程第五單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第五單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 生命中有很多的不幸，就好似四川大地震，真系好無常，我們應該好好把  
握每一天
  2. 你怎麼看生命中的苦難？
    - 苦難嘛，沒有問題，就沒有新的發現，苦難就好似送給你問題，讓你發現  
新的答案啊。
- 

表 4-32 生死教育課程第六單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第六單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 我覺得我們每一個人來到這個世界上，都有自己要做的事情。我覺得生  
命是很奇妙的，充滿可能性。
  2. 你的生命意義是什麼？
    - 我覺得我的生命意義一直都在變，現在的生命意義是先做好現在的事情  
吧，比如讀好書，準備好考試，當然還有另外的生命意義啦，比如愛身  
邊的每一個人。
-

表 4-33 生死教育課程第七單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第七單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 上完這堂課後，我對生命有更大的信心，即使將來遇到問題，我也相信自己可以克服的。
  2. 當你面對生命中的困難的時候，你會怎樣？
    - 我會跟我的家人討論，因為我相信世界上沒有誰比爸爸媽媽更愛自己孩子了。同時我會找我的知己好友幫忙，多一個人就多一個想法多一個出路。
- 

表 4-34 生死教育課程第八單元訪談內容表

- 
1. 你對生命和死亡的看法和感受是什麼？經過第八單元的課程後，對其有否哪些改變？
    - 這個課程讓我們明白到生命有很多重要的事物，有一種生命的成長，不只是讀書、找工作、賺錢而以。
  2. 你會怎樣表達自己的悲傷？你會用什麼方法懷念去世的人？
    - 我會去他的墳前跟他說話呀，又或者在精神上跟他說話。我相信他是聽得到的
- 

### 三、訪談資料分析

從上述的文字可見，個案三是屬於香港傳統的宗教信仰，家裡並不避談死亡，而在訪談的過程中，得知個案三在家庭方面得到很大的支持和關懷。在生死教育課程單元一：聽生命唱歌——人生四季中，促發同學思考生命與死亡的關係，以及一生的歷程，個案三人為生命就像一場冒險，如「生命就好像一場冒險，生命中的階段就好似過關一樣，過完一關，直到死亡」，可見個案三對生命充滿熱情和信心，積極面對生命的問題和難關。此外，個案三認為生與死是不能分開的，如「生同死是同一件事來的嘛，根本就不能分開」。在單元二：生命的關懷——安寧療護中，個案三回想起臨終時的嫵嫵，他表示爸爸把處於臨終階段的嫵嫵接

回家，讓嫲嫲去世的時候很安詳，自己也感到很安慰，同時亦表示自己在將來也可以在家中去世，如「我以前同嫲嫲一齊住，記得果陣時，爸爸接嫲嫲回家才去世的。我想嫲嫲是去得很安落，比著我也會選擇系屋企死」。

在單元三：愛與關懷——人際關係，討論人際關係的時候，個案三表示他生命中已經找到一位知己，是人生中一大樂事，覺得死而無憾，如「我覺得呀系我一生的入邊，有一位知己，就真的死而無憾，因為我真的找到了」。此外，個案三亦談到如何才能活得無怨無悔，他表示要好好的過每一天，不要執著什麼，如「每天都好好活著，沒有什麼執著就沒有什麼遺憾啦」。對於生命的許多瞭解，個案三表示從家庭中學習到許多，比如從媽媽的身上學習到愛，如「我想可以從媽媽對我的愛說起吧，是媽媽告訴我愛是什麼的，唔系媽媽親口同我講，而系媽媽無條件對我的照顧，我想這就是愛吧」，可見個案三在媽媽的關懷及照顧下，認識和體會到無條件的愛。故生死教育與家庭教育有不可劃分的關係，若兩者能互相合作，對促發孩子認識生命有更大的幫助。

在單元四：生之喜悅——新生命的誕生中，觀賞「新生命的誕生」影片，個案三表示很想更瞭解媽媽懷孕及生育的歷程，切想關懷媽媽的狀況，希望能更瞭解和愛護媽媽，如「看完影片之後，真系好像返去問下呀媽生我的時候是怎樣的，我想媽媽一直以來照顧我一定系好辛苦的，我要更愛我的媽媽」。此外，在此單元中亦討論到自殺的問題，個案三表示不會自殺，因為這樣做會傷害到父母親的心，如「我不會自殺，這樣一定會傷透爸爸媽媽的心。我會跟爸爸媽媽說我的情況，尋求協助」，可見個案三有一顆關懷別人的心。

在生命意義方面，個案三表示每一個人來到世界上，都有自己要做的事情，如「我覺得我們每一個人來到這個世界上，都有自己要做的事情。我覺得生命是

很奇妙的」，相信生命充滿不同的可能性。在生命苦難方面，個案三表示生死教育的課程，讓他對生命更有信心，有信心面對生命的難題，如「上完這堂課後，我對生命有更大的信心，即使將來遇到問題，我也相信自己可以克服的」。當面對困難的時候，也懂得向父母親討論，如：「我會跟我的家人討論，因為我相信世界上沒有誰比爸爸媽媽更愛自己孩子了。同時我會找我的知己好友幫忙，多一個人就多一個想法多一個出路」。

此外，個案三在最後的一堂課表示，生死教育的課程讓他認識到不同的事物，生命有很多面向，不只是社會和學校告訴他們的，生命中還有很多事物等待他去發現，如「這個課程讓我們明白到生命有很多重要的事物，有一種生命的成長，不只是讀書、找工作、賺錢而以。」可見個案三從家庭方面得到很大的支援和關懷，讓個案三在一個安全、信任的環境下長大，有助個案三探索和發現生命的寶藏，見證生死教育課程目標之落實。

總結而言，在訪談的過程中，研究者能清楚地瞭解到實驗學生，在每一堂課後的學習情況和學習心得，有助研究者瞭解生死教育課程設計的影響及適切性。在個案一的訪談中，瞭解到宗教信仰力量對個案一的支持，讓個案一在一個有信心、有方向、有支緩的狀態下，勇於探索和瞭解生命。在個案二的訪談中，可見生死教育對實驗學生之影響，從沒有思考生死問題，到思考生死問題，乃至認識自身的生命，都是一個生命歷程的轉變。在個案三的訪談中，可以看到家庭力量的支持，對於孩子探索生命的重要性。在一個安全、信任、支持的家庭背景下，能讓孩子敢於探索和發現生命，對生命的成長有很大的貢獻，故生死教育與家庭教育的合作，實有助孩子生命的成長。



## 第五章 結論、建議與檢討

本研究之目的在規劃並實施適合香港中學生生死教育之課程，探討生死教育課程對實驗學生之學習心得及課程設計之適切性。實施的對象為某香港中學六年級文科班的學生，共三十二人，採實驗教學法，進行8週每週八十分鐘的生死教育教學，進行分析研究。並以學生總回饋表、《我的生死書》學習單、學生訪談等資料作分析。本章將詳述研究結果並提出具體建議與檢討以作為推動生死教育工作者及後續研究者之參考。

### 第一節 研究結論

此節除了論述既定之研究目的外，亦論及學生學習總回饋表、實驗組學生學習心得中歸納分析出來的研究結果如下：

#### 壹、規畫之生死教育課程適合香港中學生

研究者從第四章資料蒐與分析中，如「《我的生死書》學習單」、「課程總回饋表」、訪談資料分析之顯示，規畫之生死教育課程適合香港中學生，原因如下：

##### 一、課程內容規劃之分析

本研究課程規劃為八週，共分為八個單元，分別是：單元一：聽生命唱歌——人生四季、單元二：生命的關懷——安寧療護、單元三：愛與關懷——人際關係、單元四：生之喜悅——新生命的誕生、單元五：生命的苦難——失落與悲傷、單元六：生命的問題——生命意義的探索、單元七：生命的禮贊——生命鬥士、單元八：生與死——死亡與瀕死的面對；課程內容規劃詳盡，從生死觀念的基礎理論到生死實務的探討，符合香港中學生之需求。受試者表示生死教育的課程很特

別，跟一般在學校上課的方式不一樣，比如教師跟學生有密切的互動，打破了常規的課程，近於一種生動活潑的活動教學。此外，課程的主題和內容是他們在學校未曾接觸過的，因為對課程很有興趣和好奇心，且課程的內容豐富，充滿了樂趣。

## 二、課程的瞭解程度分析

研究者以基礎理論及生活實例探討生死課程，比如新聞報導，國際大事等，生活化的教材能引起學習動機，學生頗能接受與瞭解課程內涵；在媒體的使用上研究者播放前予以說明簡介，觀賞後討論與分享，所以學生能瞭解課程內容。受試者表示很喜歡教學者自己編寫的筆記，在筆記中分享教學過程所到的問題，以及關懷學生是否能瞭解課程的內容，在良好的溝通及互動下，每一節課都能得到充分的改善和進步，讓教學的力量發揮到最好。此外，在討論的活動中，隨著發問與回答的進程，把不明白的地方慢慢拉近，以求有清晰的認知及學習。此外，教學者把自己寫作的生死教育部落格的網址寫給學生，在部落格放置不同的教學資源，介紹給學生使用，同時鼓勵學生在部落格留言和發問，讓學生更瞭解課程之內容。此外，教學者將自己 MSN 之帳號與學生分享，並歡迎同學來探索和討論生死相關之問題，皆有助學生學習上的成長。

## 三、教學方式之分析

本研究之教學方式係採多元化教學方式有講述法、討論法、影片欣賞、音樂聽賞、投影片教學、繪畫、說故事及體驗活動，交互運用能引起學習動機。受試者表示喜歡教學者把教材呈現的方式。比如課堂的筆記，充滿了與學生的對話和交流。此外，亦喜歡一起讀繪本，教學者請同學一起閱讀繪本，甚至代入繪本中角色，模仿角色的聲音。讓教材發揮得更有趣味和吸引力，乃至教學者演出繪本。此外，教學者播放與生死有相關意義的歌曲，甚至與學生們一起唱，帶動整

個團體的氛圍，互動乃至共鳴。受試者表示教學者之教學方式與傳統「照書讀」的呆板模有很大的分別。教學者不是管理課堂的迭序，而是創造學習的氛圍，當學生們投入課程之中，就根本沒有管理課堂的需要。教學者以不同的方式與學生互動，如以抽乒乓球的抽籤方式，邀請同學分享。受試者表示很喜歡互動的教育，遠遠多於教與學對立關係與方式。此外，教學者在上課之前，瞭解並調息好自己的情緒和狀態，在課程中創造信任、安全、熱情、歡樂的氛圍，跟同學有說有笑，打成一遍，更有助互動學習之樂趣及學習之吸收。

貳、香港中學生最喜歡的教學方式為「影片欣賞」，其次為「體驗活動」，排列第三的是「播放歌曲」

本研究之教學方式係採多元化教學方式有講述法、討論法、影片欣賞、音樂聽賞、投影片教學、繪畫、說故事及體驗活動，交互運用能引起學習動機。而研究者於總回饋表中發現香港中學生最喜歡的教學方式最多的是「影片欣賞」，其次為「體驗活動」，排列第三的是「播放歌曲」。受試者表示，很喜歡生死教育的課，其中一個原因，就是生死教育課跟一般的課堂不一樣。不一樣的地方，在於生死教育課充滿了體驗的性質，可以觀賞影片，觀賞影片後可以一起參與討論。討論後又有體驗的活動，是一種充滿了趣味的學習。受試者表示，生死教育課各單元所選取的影片，都有很意義，而且很吸引，希望一下堂課繼續有精彩的影片可以播放，故學生認為最為吸引的教學方法是觀賞影片。受試者表示，簡單輕鬆的體驗活動，可以一解一般上課時的沉悶氣氛，亦可以從活動中探索和體驗自己，喜歡這種另類的教學方法，比如受試者表示喜歡「袋中魚——懷孕體驗活動」，在活動中能體驗生命的生命力，故體驗活動排行第二。受試者為香港的中學生，喜歡聽香港的流行曲，研究選擇一些與生死意義相關的歌曲播放，並寫出自己的感受，與受試者一起討論和分享，受試者熱烈地參與討論，播放本土流行歌曲，作為一種介入教學的媒介，是一種能引起興趣的方法。此外，教學者與學

生一起唱香港流行曲，身為香港青少年中學生之對象，亦感到共鳴，大大拉近了教學者與學生之傳統距離。此外，研究者亦自行為歌曲寫作感受和心得分享，把歌曲的意義詮釋出來，與學生交換聽歌的感受及歌詞的意見，更能與青少年學生產生共鳴（見附錄十），故排列地三。沒有受試者勾選講述法，受試者表示比較喜歡活潑生動的教學方法。

參、生死教育課程影響最大的是「生命的禮贊—生命鬥士」和「生之喜悅—新生命的誕生」這個單元

在這個單元，課程中讓學生們觀賞「心靈好手謝坤山」影片，並分享觀賞後的心得。受試者表示，「心靈好手謝坤山」讓人瞭解到人的生命力，儘管身體傷殘，生命仍然可以發光發熱的。受試者亦表示，觀賞「心靈好手謝坤山」後，開始反思自己的生命和生活，反思身體健全的自己，有沒有好好活著，活出自己的意義來。在這個單元，除了觀賞影片，還有口足畫家的體驗活動，受試者表示能體驗到身體健全的幸福，更珍惜自己的生命。受試者正處於準備考大學的階段，受試者表示會感到無力，擔心自己是否有能力考上大學。但是觀賞「心靈好手謝坤山」後，感受到生命是有無限的能量，相信自己可以做得更好，故學生認為此單元的影響最大。在「生之喜悅—新生命的誕生」，讓學生們觀賞「新生命的誕生」影片，讓學生瞭解到母親孕育及生小孩的經過、歷程和偉大，以及小孩出生的奇妙過程，讓學生感到們珍惜生命的重要性。此外，亦與同學討論墮胎及自殺等問題，同學們認真地參與討論，對問題有深刻的瞭解和認知。

肆、生死教育課程有助促發學生通往生死教育之目標

從實驗學生訪談分析、《我的生死書》學習單分析、生死教育創作繪本學生學習心的分析、學生體驗活動心得分析，以及總回饋表中課程最大收獲的結果等第四章之分析，顯示生死教育課程有助促發學生通往生死教育之目標：

一、知識：瞭解生命的意義與價值、死亡的意義、死亡歷程及死後世界。

二、情意：面對生死問題能不恐懼害怕，不避談生死問題。

三、知識、技能：

(一) 能建立正確的生死觀，積極的面對人生。

(二) 能處理生死實務問題，如預立遺囑、喪禮的安排等。

(三) 能探索生命的意義與價值，進而肯定自己，建構生命的意義。

(四) 能瞭解死亡議題，愛己愛人珍愛每一個生命。

在學生訪談分析方面，比如個案一在最後一堂課後的訪談中，表示感謝教學者，帶給自己很多從未思考及接觸過的事物，生死教育有助其面對死亡的問題，如「我會跟神禱告，希望他賜予我力量去解決我的問題。其實到了最後的一堂課，真的很想感謝老師你，帶比我好多從未接觸過的事物，就如瀕死經驗和瀕死階段等，我相信這些瞭解會對我面對死亡有所幫助」。此外，個案一亦找到面對悲傷的方法，如「我會禱告，跟上帝說出自己的悲傷。也希望藉禱告，希望神把我的聲音帶到在天堂的親人」，可見個案一在生死教育的課程中，融匯了自身信仰的經驗，同時亦能反思自身的信仰，對自己有更深刻的瞭解，擴闊了生命的視野。可見個案一能瞭解自身的生命意義，不恐懼死亡，不避談死亡，而且能建立積極的人觀，關愛身邊的每一個人，正與生死教育之目標互相呼應，緊緊相扣。

在《我的生死書》學生學習分析方面，如在「你為什麼而活？為誰而活？你甘願嗎？怎樣的生命才是無悔無憾？怎樣的死亡才是無怨無咎？」的問題中，有同學在宗教的道路上，找到生存的目標和意義，如「為神而活，為傳福音而活」。此外，亦有同學表示自己在探索的過程中，「I don't know, I still finding the answer」。有同學則反思生命自主的問題，認為人們應該為自己的生命作出選擇，並為自己所做的選擇負責，如「I think many student just like me that many

things that decide by their parent. But I really refuse that because I have the right to make decision. As teacher said we need to take the responsibility. Because it is my life.」而無無悔無憾生命是活得多精彩，而不是多長久，如「The meaning of life cant be measure by how long you live, but how good you live」。此學習單思考問題，有助學生思考好好活著是什麼，以及反思自己有沒有好好活著。

在生死教育創作繪本學生學習心的分析方面，如《放下我的故事》，同學懂得為他人設想，代入對方的角色中，體會對方的感受，不再歧視殘障人士，並懂得如何去關懷他人，如「我開始體會到己所不欲，勿施於人的道理」。令研究者感動的是，同學願意面對自身的問題，並勇於跟研究者及同學表白，表現出生命的勇氣，是非常值得鼓勵的，如「我覺得自己很慚愧，看完這個故事之後，才發現自己歧視殘障人士」，研究者亦與該同學分享，是因為覺察到自己過往歧視殘障者的問題，才創作這個繪本，也就是這個繪本誕生的原因。可見學生在生死教育的促發下，懂得以生命關懷生命，達到生死教育課程愛己愛人珍愛每一個生命之目標。

在學生體驗活動心得分析方面，如「袋中魚——模擬懷孕」體驗活動對學生在珍惜生命方面的影響。同學通過與小生命的接觸，能真實地感受到生命力，如「我感覺到他們在我的肚子上游來遊去，我感受到他們的生命，真是很神奇」、  
「隔住個袋，我感受到魚魚的生命力」。同時，同學們也感受到小生命的脆弱，如「我一想到袋子穿了，水流出來魚就死掉的畫面，就覺得很難過，何況是一個小生命在肚子裡呢！我一定會盡我所能保護肚子裡的小生命的」、「感受到生命的脆弱，每一個生命都是很寶貴的」，讓學生感受到生命的寶貴，要珍惜和保護生命，達到探索生命的意義與價值，積極的面對人生，關愛生命之教學目標。

#### 伍、教學媒體多元運用教學有助促發學生通往生死教育之目標

多元運用教學媒體，如在「生命的禮贊—生命鬥士」單元中觀賞「心靈好手謝坤山」後，學生們感到震撼的是，殘障人士竟然可以畫出如此漂亮的畫作，可以如此使生命發光發亮，在面對考試壓力的同學來說，是一種生命的支持和鼓舞，讓學生對生命充滿了信心。此外，運用其他媒體如「新生命的誕生」來緩和情緒成效良好，同學們看到小嬰兒的表情，感到很開心，又一種難以表達的感情，就如生命的神奇是難以解釋的。如「與時間競賽的人」影片之選擇播放，也是針對研究對象為香港中學生，面對考大學壓力的學生，此多媒體視聽教材能起著鼓勵學生的作用，鼓勵學生努力學習，讓學生認知到殘障者能發光發熱，自己也一定能夠做得到的，就如同給學生打了一支「強心針」。受試者表示，希望觀看更多真人真事的教學影片，從別人的故事中，打開自己的視野，不再活在自己的世界中。而撒瑪利亞防止自殺會所製作的「放眼世界」生命教育影片，則是香港真人真事之教學影片，實為香港生死教育之寶貴教材。從第四章資料蒐分析中反映出生死教育課程有助促發學生通往生死教育之目標。

#### 陸、生命教育教學活動及《我的生死書》學習單有助促發學生通往生死教育之目標

在生死教育的課程中，融入悲傷輔導的活動，如心的對話與放氣球活動。與學生們一起用顏色紙折愛心，拿起愛心進行心的對話，把充滿自己心意和思念的愛心，貼在氣球上，放上天空，送到對方的手中。又如「說壞壞；說好話」之體驗活動，由教學者準備紙板，請同學舉例說出一些「傷害」、「歧視」、「惡罵」別人的說話，說出一個，就在紙板上插一根釘子。然後，請同學舉例說出一些「好話」、「鼓勵的」、「關懷的」、「支援的」說話，就可以從紙板拔走一根釘子。最後問同學——「紙板上留下來的的是什麼？」「洞！」。讓學生們從體

驗的活動中，感受到傷害別人的說話，一說出口，在當下就已經造成傷害，希望同學能瞭解到在人與人之間的關係中，多關懷、包容、尊重、鼓勵、支持，建立健康美好的人際關係，就能創造美好的生活。受試者表示能體會到別人受到傷害，以及自己傷害到別人而感到後悔難過，並希望日後能多說好話，多鼓勵和支持別人，如「我從來沒有想過，自己的說話會在別人的心中留下一個洞，我感到很難過，我會跟那位同學道歉的」、「如果我們每一個人都咁對待別人，這個社會的氣氛就會很消沉。相反，如果我們都說好話，氣氛就會很好，大家都會活得很開心」。可見學生對自身與世界責任關係之認知，希望從自身出發創造美好的世界。

此外，為提昇生死教育教學至學習趣味與效果，研究者設計了《我的生死書》學習單，配合生死教育課程的內容，促發學生思考探索生死的意義和價值。如「學習單一——我出生啦」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元四：「生之喜悅——新生命的誕生」、「學習單二——擁抱世界」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元六：「生命的問題——生命意義的探索」、「學習單三——說出遺憾」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元五：「生命的苦難——失落與悲傷」、「學習單四——生死園融」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元一：「聽生命唱歌——人生四季」、「學習單五——臨終願望」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元二：「生命的關懷——安寧療護」、「學習單六——精彩活著」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元七：「生命的禮贊——生命鬥士」、「學習單七——建構關係」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元三：「愛與關懷——人際關係」、「學習單八——再見拜拜」之設計，是為了配合生死教育課程教學單元八：「生與死——死亡與瀕死的面對」。《我的生死書》學習單，有助促發學生們課後，自己思考生命的問題，建立生命的意義與價值。內容包括思考問題、遺囑寫作、存在處境設想、繪畫設計等等。每一個生死



教育課程單元結束後請學生填寫，讓學生能把上課的內容重溫，經過思考問題的促發，讓所學習到的東西消融並表達出來，讓學習過程扣得更緊，也讓學生更瞭解自己。

## 第二節 建議與檢討

研究者針對研究結果及生死教育教學過程的體認，提出以下建議與檢討作為推動生死教育工作者及未來研究之參考。

### 壹、建議

#### 一、生死教育教學者方面

##### (一) 課程內容規劃

1. 論生死問題時，為了讓課程生動活潑不過於沉悶，宜將生命教育及死亡教育的單元適時交錯安排。比如說現在這一節課探討生命相關的議題，如新生命的誕生，下一節課就探討死亡的相關議題，如死亡與失落的悲傷。
2. 教學內容選擇與決定的互動，可在課前訪問學生，對哪些生死的議題有興趣學習，可分析學生所需，而決定教學內容上的調動或變更，作為互動的教育，及對學生的尊重。
3. 配合時事討論生死課題，如人際關係、生命苦難單元以四川大地震為例，讓學生瞭解苦難的意義，人與人的支持、關懷和鼓勵，讓愛與和平充滿每一個人的心中。此外，以鼓勵與學生探討在香港發生的新聞及事情，如未婚少女懷孕、吸毒、自殺等問題，切合香港中學生之生活背景，更能引起學生討論之興趣。
4. 影響學生最大的單元為「生命的禮贊—生命鬥士」和「生之喜悅—新生命的誕生」，其次為「死亡及瀕死的面對」，再其次為「生命的問題

—生命意義的探索」，宜納入生死教育課程中。

## （二）教材選擇

探討生死問題，沒有接觸過的學生剛開始會有點不習慣，所以教材的選擇宜適合學生的年齡層及學生個別狀況，使用要適當，若有較沉重的教材，課後宜適時緩和學生情緒。比如跟指導教授的商討，探討有哪些教學資源是適合香港中學生，那些比較不適合，比如據香港避談死亡的現象，以致香港大學行為健康教研中心有關香港三代死亡態度之研究，研究者認為多媒體影片教材「理性的蠶食」不適宜讓香港中學生觀賞，因其內容有「血肉」的場面，以免引起學生的恐懼及不安，故改探討香港未成年少女懷孕之聞，切入探討墮胎之議題。此外，研究者亦建議在課上觀察學生的分享、情緒、表情與反應，以調動課程的內容，務求切合學生實際的需要。如學生喜歡真人真事的故事，於是研究者改用真人真事的繪本《再見，愛瑪奶奶》與學生分享及探討臨終關懷之議題。教材之選擇可與學生互動，更能讓學生感受到教學者的真誠之心。

## （三）教學方法

### 1. 多元教學法

為提高師生互動融入生死課程中，宜多元化探討生死實務問題，研究中顯示影片欣賞是香港中學生最喜歡的教學方式，其次是體驗活動，排名第三的是播放歌曲，排名第四是生命經驗分享，以上四種方式可以多採用。有關排名第一至三的體驗活動，研究者在之前的篇章，已有所論述。故現在將探討排名第三的生命經驗分享教育法。生死教育重視促發學生探索、思考、發現、體會、感受和經驗，故教學者自身的生命經驗，就是一種一手的、真實的、貼近的、真誠的教學資源。第一堂課的單元是聽生命唱歌——人生四季，於是教學者分享自己的人生歷程，在課堂上分享自己為什麼要到臺灣唸生死學研究所，自己的理想及目

標，並寫成文章及印給同學們分享，同時希望鼓勵學生找到自己生命中要做的事情，鼓勵學生勇於實現自己的夢與想（見附錄四）。此外，比如在單元二：生命的關懷——安寧療護中，除了把研究者所寫的舒緩治療文章外（見附錄五），研究者分享他在香港律頓治醫院及鄧肇堅醫院，當舒緩治療科義工時候的一些照片、經驗和感情，比如曾經當聖誕老人，以及病友去世的難過（見附錄六及附錄七）。又如在單元五：生命的苦難——失落與悲傷中，分享研究者到四川地震災區與老師一起推動生命教育的歷程和經國，更與學生分享研究者與南華大學生死學研究所同學們一起製作的「送愛到四川」影片（見附錄九）。此外，在繪本的教育中，如由教學者創作的繪本《送給你，小花》，與學生分享創作的的原因，是因為教學者心愛的寵物死了，感到很悲傷和難過，所以從創作這個繪本中抒發自己的感情，並把這個繪本送給去世的寵物。

## 2. 問題導向學習 (Problem-Based Learning, PBL)

配合生死教育課程中不同單元，設計不同的思考問題，引起學生探索和討論的熱情。比如在繪本教學《送給你，小花》中，在繪本觀賞前，可以先請問同學：「你們有沒有失去過心愛的寵物？如果寵物去世了，我們可以做些什麼來懷念他？」。在繪本觀賞後可以請問同學：「繪本中爸爸如何關懷孩子？有什麼悲傷輔導的元素在故事之中？」。此外，亦可以請問同學：「小孩子失去了寵物，面對死亡的反應是什麼？」。比如在「生之喜悅—新生命的誕生」，談及墮胎的問題：「你是墮胎有什麼看法？如果女子是因為被強暴而懷孕，又應如何？」包含矛盾與衝突的吊詭問題，往往能引起學生們的興趣，進入深入地探索和思考。

### （四）教師素養

生死教育乃是一專業類科為讓教學品質齊一，達教學成效，生死教育教師宜充分學習建立下列素養：

1. 清楚的生死觀。
2. 瞭解生死教育的內涵及專業知能。
3. 能坦然中肯的談論生死問題。
4. 溫暖與愛人的心。
5. 教學態度認真。
6. 具備傾聽、諮商及溝通的基本能力。
7. 具備臨終關懷之實際經驗。
8. 對自身有深入的覺察和瞭解
9. 在學生的討論中能覺察自己的判斷，而不妄下判斷，以致用自己的看法打斷學生探索的進程與空間

#### (五) 教學者宜採多媒體教學

教學者採多媒體教學，能引發學生的學習興趣如「新生命的誕生」、「生命的樂章」、「黑暗中追夢」、「Doggy Poo」、「大愛全紀錄——心靈好手」、「放眼生命」、「綠色生活地圖」、「送愛到四川」等。實驗學生在「總回饋表」中表示最喜歡的教學方式是多媒體影片教學。此外，在訪談資料中，亦可見個案一體會到影片內容對其生命之影響。研究者亦建議不妨由教學者自行製作教學之影片，全身全心投入生死教育之中。

#### (六) 課程時間分配宜適當

生死課題需要較長時間的融入方能進到課程核心，所以單元時間的安排要充足，讓學生有共同討論分享的時間，達團體動力的學習效果。在生死教育課程之中，生命經驗的分享是重要的一環。生命經驗之交流，往往是最真切、最真誠之學習與交流，也是人與人之間互動的奇妙地方，故此安排討論及分享之時間，在生死教育中是極為重要的。

### （七）生死教育教學中宜加入個案探討

在實施生死教育課程的過程中，以理論配合生活實例探討生死問題，能達到良好的教學成效，所以生死教育課程中，學生個別狀況應予以關懷，並納入個案探討，讓理論真正運用於生活中。學生尤其喜歡教學者本身的生命經驗分享，還有真人真事的故事，以及討論香港及國際大事。如教學者在單元四：生之喜悅——新生命的誕生中，帶入香港未成年少女懷孕之新聞，作墮胎問題探討之教學資源，並把新聞照片及內容，製作成為簡報檔案。

### （八）多元教學軟體設計與學習心得分析

#### 1. 多元教學軟體設計

宜有生死教育教師設計多元化的教學軟體，如學習單、體驗活動等，引起學生的學習興趣，進而與學生作出深入的探索和討論。比如教學者自己創作生死教育繪本，與學生分享，更能讓學生們體會到研究者的心意和誠意。當研究者對學生們說，繪本是老師自己畫的，往往能引起學生們的興趣去看。研究者並在創作繪本結尾，分享創造的原因、心得及感受，從中分享研究者的生命經驗，作為一種互動的教育。故此，研究者建議生死教育之教師，以自己的生命經驗為養分，創作生死教育之教材，讓教材滲入生命的能量，育化每一個學生。

#### 2. 學習心得分析

藉由學習單、心得寫作、繪圖——等多元教學軟體與方式，分析學生的學習過程與心得，從而調整生死教育之課程。

### （九）小班教育

本研究班級共 32 人。在營造教育的氛圍有不錯的效果，然而在生死議題討

論、個人感受分享及關懷，則有難以協調之感，往往對個體之學生，在學習上的理解、感受和困難，難有更有深入的瞭解及關懷。小班教學，則能關懷到每一個學生，更能落實於生死關懷之教育。

#### (十) 營造良好教學情境

營造良好教學情境，比如讓學生感到安全，在安全、信任、互相扶持和瞭解的氣氛下，進行生死教育的課程。讓學生們在生死教育的課程中，感受到教師無條件的支持和鼓勵，讓學生在愛與關懷的氛圍下，探索和認識自己。如在訪談資料的分析中，可見個案三在充滿信任、愛、安全、關懷的家庭背景下，敢於探索和發現生命與死亡的意義。故此，在良好的學習情境與氛圍下，有助生死教育的實施，有助學生分享與交流生命之經驗。

#### (十一) 教學回饋

##### 1. 多元教學回饋

回饋是維持與改進教學品質的一個關鍵要素。藉由學習單、心得寫作等多元方式，可以引導學生對所學習之課程進行反芻與思考，提高教學成效，也可以作為教學者改進教學品質之參考，達到教學相長的境界。如研究者在網路上開設部落格，以及分享研究者 MSN 之帳號，鼓勵學生分享及留言，達到彼此瞭解，一起學習的效果。

##### 2. 給予學習者正向回饋

教學者宜對於學習者的作業或問題適時給予正向回饋，以增進師生的雙向互動，達成互動教學，同時亦可提高學生學習的興趣。如研究者在學生的學習單中作出正向的回應，多向學生們作出鼓勵，促發學生有信心地探索和認識自己。

## 二、對學習者的建議

本研究生死教育課程設計為一連貫性的內容，學習者要有良好的學習成效，需要一顆真誠的心，真誠地面對、探索和認識自己的生命，以及生命中的種種問題。

## 三、教育行政機關方面

### （一）將生死教育納入必修課程

生死教育的推展，可討論融入式教學外，研究者認為要真正落實生死教育，宜政策的配合將生死教育納入必修的課程中，做深入的探討。如將生死教育納入香港中學的通式教育課。

### （二）定期舉辦研討會、演講、座談會

過去幾年生死教育的推動，已讓生死教育逐漸受到重視，但還需共同努力，廣邀專家學者共同討論生死議題，促進學術交流；並以理論配合生死實務的討論，讓生死教育落實於學制與生活中。如香港生死教育學會多次舉辦生死教育之演講、論壇等，有助促進社區對生死教育的認識，推動香港生死教育之步伐。

### （三）成立生死教育工作坊

為了進一步紮根落實生死教育於香港的教育當中，生死教育尚需系統性的學理建構，正式課程綱要的編撰，所以宜成立生死教育工作坊，研討建構適合各階段學子的課程以利教學。

### （四）成立生死教育教學資源中心與連絡網

生死教育的推動需要有豐富的教學資源，可成立教學資源中心與連絡網，以提供教學者的諮詢與教學協助。在香港的社區中，有不同的機構在推動生死教育，比如撒瑪利亞防止自殺會、善寧會、殯名會等等，如果能成立一個生死教育

教學資源中心與連絡網，分享彼此的教學資源、教學心得和經驗，對於促進香港生死教育之發展，是無往而不利。

#### （五）辦理師資培育

生死教育乃為專業學科，宜具有生死教育特質的專業優良教師擔任教學工作，所以宜培育師資，以避免教師之良莠不齊的狀況，造成誤導學生的狀況。比如香港教育學院宗教教育與心靈教育健康中心，開設生命教育與價值教育之博士班，培訓香港生死教育教師。培訓香港本土之生死教育教師，對推動香港生死教育，是必須實行的一步。

#### （六）生死教育學科吸收歐美、臺灣經驗

歐美、臺灣在生死學的發展上比香港早亦較趨於完善，所以為吸收經驗與新知識，邀請歐美、臺灣專家，及到歐美、臺灣學習，有助生死教育學科之推展。臺灣專門研究生死學之院校，如臺灣南華大學生死學研究所、國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所，對推動華人生死教育與輔導有豐富的經驗，實是香港教育需要學習和請教之良師。

### 四、對學校輔導中心的建議

香港中學學校之學生輔導中心的責任，往往落在懲罰學生之片面，而非關懷學生心、身、靈之需要，實在是一大之謬誤。研究者建議香港中學學校之學生輔導中心，需要革命性的改變，改變輔導組以官制、懲罰學生為重任的思維模式。同時建議輔導組之教員接受生死教育與輔導之培訓，以關懷學生們心、身、靈全人發展的需要。

### 五、對社會及社區的建議



社會對自殺、墮胎等事件抱持負面的看法。當親人自殺、墮胎時，因為社會的輿論壓力，當事人往往不敢表示悲傷與難過。生死教育的任務之一，就是促發學生，乃至家長、教師、社會的討論空間，重新認識既定僵化的概念。從而轉化一些不合情理的社會觀念，讓這些面對親人死亡的人們有一個悲傷的出口。生死問題乃是每個人切身的課題，因此生死教育的推動不僅是政府、學術單位應該努力，社區亦可成立生死研討小組或舉辦身心靈成長班，讓生死教育向下劄根落實於生活中，解決生活實際的問題。香港社會機構如撒瑪利亞防止自殺會、善寧會、贖明會等，皆有於社區進行生命教育之工作，為推動香港中學生死教育之事宜，宜促進社區間的資源及力量，共同邁向理想與目標。

## 六、後續研究建議

據研究資料的探索，在香港少見有生死教育之研究，故本研究為一先行探索性之研究。在先行探索性的研究中，同樣地面對相應的研究困難和限制。研究者衷心希望本研究能作為一種開荒的作用，鼓勵有更多學者獻身於香港生死教育之研究。本研究為廣義之行動研究。研究者亦鼓勵以准實驗統計研究方法，作為後續研究，從不同的研究角度與方法，為香港生死教育研究帶來更豐碩的研究成果，作為推動香港生死教育不可缺少的資源。

## 貳、檢討

### 一、研究對象方面

- (一) 本研究限於人力及時間的關係，僅以某香港中學六年級學生為研究對象，而香港中學有不同的班別，乃至學科的劃分，如文科、理科、商科，均有生死教育的學習的需求，而他們的心智的成長與背景並不完全一樣，值得再深入研究生死教育課程對其之影響。

(二) 本研究主要以中六級文科班為研究對象，而各分科性質不同，可依據不同科目進行深入研究，以建立適合各分科之生死教育課程。

## 二、實施時間方面

本研究生死教育課程共八週，每星期一節課，每課 80 分鐘，其組成是(上課前午餐休息時間 35 分鐘+上課 45 分鐘)，故教學者需要對教學內容十分瞭解和熟識，懂得觀察學生的反映，並配合時間的掌握，因應變化教學的內容。因時間不足，討論的時間與空間也相應減少，是研究的限制，亦是可惜的地方。

為補研究之限制，研究者設計《我的生死書》學習單作為課程的延伸，讓學生們在課程結束回家後，寫作學習單作為延伸性的自學研習。此外，研究者將自己設計的生死教育資源網路部落格之網址及 MSN 之帳號與學生分享，以多元之溝通補研究限制之不足。

## 參考文獻

### 壹、中文部分

台灣省教育廳 (1998)。台灣省國民中學推展生命教育實施計劃。**研習資訊**，15 (4)，8-11。

江慧鈺 (2001)。**國中生生命意義感之探討：比較分析與詮釋研究**。慈濟教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。

何英奇(1987)。大專學生之生命意義感及其相關研究意義治療法基本概念之實證性研究。**教育心理學報**，20，頁 87-106。

何英奇(1990)。大學生自我認證與次文化近五年間的轉變：以師大教育院系學生為例。**教育心理學報**，23，119-142。

吳秀碧 (1998)。影響校園之死亡事件處理。**學生輔導**，58，20-30。

吳美如 (2004)。**生死教育課程對高職學生生命價值觀及死亡焦慮影響之研究**。碩士論文，南華大學生死學研究所，台灣。

吳庶深 (2001)。**生死學與死亡學本是一家生死學**。臺北：洪業文事業公司。

吳庶深、胥嘉芳 (2003)。生命教育教育的意義與內涵—中港臺兩岸三地初探。**學生輔導通訊**，88，126-133。

吳庶深、黃麗花 (2002)。生命教育：健康與體育的核心概念。**中等教育**，53(1)，154-163。

吳清山、林天佑 (1999)。課程統整。**教育資料與研究**，26，82。

吳淑華 (2006)。**青少年生命意義感之研究**。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。

吳肅淳、侯南隆 (1999)。**國中教師對「生命教育」、「生死教育」、「死亡教育」課程實施看法之探討**。生命教育課程規劃研討會。南華管理學院。

宋秋蓉 (1992)。**青少年生命意義之研究**。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所，彰化。

- 宋淑鈴 (2005)。生命教育融入高職護理課程教學成效之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 李昱平 (2005)。高雄縣高級中等學校學生靈性健康與生命態度之相關研究。高雄師範大學教育系碩士論文，未出版，高雄。
- 李彬 (2005)。生死教育對醫學系學生生命態度教育成效之探討——以某大學一年級學生為例。碩士論文，南華大學生死學研究所，臺灣。
- 李憲三 (2002)。國民小學高年級生死教育課程規劃級教學之探討。南華大學生死學系碩士論文，未出版，嘉義。
- 房麗媚 (2006)。馬來西亞華文高中學生死亡態度與生死教育需求之研究。碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 林育圩 (2008)。共有體驗生命教育對幼兒自尊發展之行動研究。碩士論文，國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系，臺北。
- 林耿麟 (2006)。國小實施生命教育之行動研究——以國小四年級為例。碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 林崇德 (1995)。高中心理學。臺北：五南。
- 明愛牛頭角社區中心 (2004)。青少年賭波現況調查報告。香港：明愛牛頭角社區中心。
- 林碧珍 (2007)。促進關懷關係之生命教育行動研究-以一班國小六年級學生為例。碩士論文，國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系，臺北。
- 林聯章 (1990)。青少年的身心發展。就業與訓練，21，19-22。
- 侯俊明 (2005)。生死教育課程對原住民高中生生命意義影響之研究。碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 紀玉足 (2003)。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討——以商業設計系為例。碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 胡宜芳 (2007)。大學生「察覺他人苦難」之生命教育課程成效之研究。碩士論文，東海大學宗教研究所，臺中。

紀潔芳 (2000 年 1 月)。生死學課程於師範教育及成人教育教學之探討。曾守得〈主持人〉，全國大專院校生死學課程教學研討會。彰化：國立彰化師範大學。

紀潔芳 (2000)。生死學課程於師範教育及成人教育教學之探討。八十九年元月全國大專院校生死學課程教學研討會。彰化：國立彰化師範大學。

紀潔芳 (2001 年 5 月)。國中生預立遺囑教學活動之啟示-兼談教學資源之運用。台灣地區國中生生死教育教學研討會。彰化：國立彰化師範大學。

紀潔芳 (2002)。台灣地區商職學生生死教育教學之探討探討~生命教育中之生

死教育~。彰化：國立彰化師範大學。

紀潔芳 (2007)。生死教育學：方法、資源運用、教學活動。臺北：華騰文化。

英國皇家精神科學院 (1998)。青少年期的問題既適應。香港：青山醫院精神健康教育委員會。

重案組黃 Sir (2005)。犯罪少年心理實錄。香港：文化會社有限公司。

香港大學新聞稿 (2008)。港大公佈全港首項跨代死亡態度調查——跨代開放談論死亡、為死亡作準備締建豐盛祥和人生晚期。網址：

[http://www.hku.hk/press/c\\_news\\_detail\\_5873.html](http://www.hku.hk/press/c_news_detail_5873.html)。

香港明愛中心 (2007)。賭海導航。香港：明窗出版有限公司。

孫效智 (2000a)。生命教育的實施與內涵。哲學雜誌，35，4-31。

孫效智 (2000b)。生命教育的內涵與哲學基礎。生命教育的理論與實務。臺北：心理。

孫效智 (2001)。生命教育的內涵與課程綱要。載於台灣地區高中職學校生死教

- 育教學研討會論文資料暨大會手冊（頁 173）。彰化：國立彰化師範大學。
- 孫效智（2004）。高中生命教育選修課課程規劃理念與展望。發表於國立彰化師範大學主辦高中「生死關懷」新設課程教學研討會。
- 徐惠琳（2005）。建構取向生命教育融入國文課程教學影響之探討—以技職院校五專部學生為例。南華大學生死學系碩士論文，未出版，嘉義。
- 徐慧娟（2005）。生命教育融入軍訓護理 C.P.R 對學習 C.P.R 乘效急生命態度之影響。國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 高雄市教育局（1988）。高雄市教育局高中職生死教育手冊。高雄市：高雄市政府教育局。
- 高雄市教育局（1998）。高雄市高中職生死教育手冊。高雄市。高雄市政府教育局。
- 尉遲淦（1998）。論儒家意義治療的兩重意義。應用倫理研究通訊，7，頁 20-22。
- 張灼祥（1993）。中學生的挑戰。香港：華漢文化事業有限公司。
- 張淑美（1996）。死亡學與死亡教育：國中生之死亡概念、死亡態度、死亡教育態度及相關因素之研究。高雄：復文。
- 張淑美（1998）。從美國死亡教育的發展兼論我國實施死亡教育的準備方向。國立高雄師範大學教育學系：教育學刊，14：275-294。
- 張淑美（1999）。生命教育與生死教育實施概況與省思—以台灣省與高雄市中等教施實施生命教育或生死教育現況之調查為例。生命教育課程規劃研討會手冊，頁 26-38。南華管理學院生死研究所。
- 張淑美（2001）。中學「生命教育」手冊以生死教育為取向。臺北市：心理出版社股份有限公司。
- 張淑美（2002）。「生死教育」就是善生善終的「生命教育」。輔導通訊，69，8-13。
- 張淑美（2004）。高級中學「生命教育類—生死關懷科」課程規劃理念及其實施芻議。高中「生死關懷」新課程教學研討會。彰化：國立彰化師範大學。
- 莊麗月（2006）。台灣高中生宗教教育與生命意義之探討：以桃園新興高中生命教育課程為例。碩士論文，玄奘大學宗教學研究所，新竹。

- 陳巧玲(2007)。職業學校以群科課程綱要實施生命教育之初探——中部四所高工為例。碩士論文，東海大學教育研究所，臺中。
- 陳玉芳(2008)。生命教育與校園公共藝術實踐——以臺北縣北新國民小學為例。碩士論文，國立臺北教育大學藝術學系，臺北。
- 陳芳玲(2000)。死亡教育。尉遲淦主編：生死學概論，61-83。台北：五南。
- 陳芳玲(2000)。死亡教育。載於尉遲淦(主編)，生死學概論。臺北：五南圖書出版公司，頁66-68。
- 陳映燁(2008)。地震後心靈重建不能缺席。網址：  
<http://specials.mingpao.com/cfm/News.cfm?SpecialsID=155&Page=3&News=7deecba3b235002bdfc202da613002bf7cc1b7b3f42003bf7d50a1b48220037>。
- 陳英豪(2001年5月)。生命教育的理念與實踐。張真誠(主持人)，台灣地區國中生生死教育教學研討會。彰化：國立彰化師範大學。
- 陸娟(2002)。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。未出版碩士論文，私立南華大學生死學研究所，臺灣。
- 陳珠桂(2005)。生死教育對國中學生家長死亡因應能力影響之研究。碩士論文，南華大學生死學研究所，台灣。
- 傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學。台北：正中書局。
- 曾志朗(1997)。救心、救心，從心救起。收於何福田主編人心有愛——八方會診愛台灣。台北：正中。
- 曾煥棠(2000)。生死學探索入門。臺北：華騰文化股份有限公司。
- 曾煥棠(2001)。生死教育活動設計之探討。台灣地區高中職學校生死教育教學研討會。彰化：國立彰化師範大學。
- 黃天中(1992)。死亡教育概論11。台北：業強出版社。
- 黃正傑(1995)。綜合高中課程規劃之研究。臺北：國立臺灣師範大學教育研究

- 中心。
- 黃成榮 (1991)。青少年價值觀念探討。香港：城市理工學院。
- 黃成榮 (1999)。青少年價值觀及違規行為探索。香港：三聯書店有限公司。
- 黃松本 (1988)。我國中小學死亡教育課程之發展。衛生教育論文集刊第二期。
- 黃素玲 (2007)。生命教育融入表演藝術課程對國中生生命態度及人際關係之影響。碩士論文，佛光大學社會教育學研究所，宜蘭。
- 黃慧英 (2005)。香港中學死亡教育研究。香港嶺南大學哲學系，香港。
- 楊慕慈 (2003)。生命教育。臺北市：禾風書局。
- 萬家輝 (2006)。香港童黨實錄。香港：星島出版有限公司。
- 董文香 (2002)。生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究。碩士論文，南華大學生死學系，嘉義。
- 葉兆輝 (2008)。憂鬱小王子抗逆之旅。網址：  
[http://chsc.edb.hkedcity.net/chi/getPrintVer.php?c\\_id=792](http://chsc.edb.hkedcity.net/chi/getPrintVer.php?c_id=792)。
- 遊恆山譯 (1991)。Frankl, Viktor E. 生存的理由。臺北：遠流。(原典出版於年)。
- 廖秀霞 (2001)。「生死教育」課程方案對國小高年級學童死亡態度影響之研究。碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 趙可式、沈錦惠譯 (1998)。Frankl, Viktor E. 活出意義來—從集中營說到存在主義。臺北：光啟。(原典出版於1967年)。
- 劉佩蓉 (1991)。中學生的自我成長。香港：華漢文化事業有限公司。
- 劉明松 (1997)。死亡教育對國中生死亡概念，死亡態度影響之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 劉明松 (1997)。死亡教育對國中生死亡概念、死亡態度影之研究。碩士論文，高雄師範大學教育系高雄。
- 劉彥邦、陳英豪 (1997)。青年心理學。臺北：三民書局，頁5-6。
- 劉焜輝 (1987)。法蘭克與意義治療法 (上)。諮商與輔導，14，6-9。



- 劉翔平 (2001)。尋找生命的真義：弗蘭克的意義治療學說。臺北：貓頭鷹。
- 蔡明昌 (1995)。老人對死亡及死亡教育態度之研究。碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。
- 蔡明昌 (2001)。生命教育、生死教育與死亡教育一意涵的分析與探討。生命教育與社會關懷學術研討會，台中逢甲大學，p1-13。
- 蔡明昌 (2002)。生命教育的基本理論與意涵。小學教師生命教育研習會。南華大學藐姑射國際會議廳。
- 蔡明昌 (2005)。生命教育影響因素之研究：以中部六縣市國民小學為例。臺北：華騰。
- 蔡明昌、吳瓊如 (2004)。融入式生命教育課程設計。發表於南華大學第四屆現代生死學理論建構學術研討會。
- 鄭玄藏等合譯 (2002)。Gerald Corey。諮商與心理治療理論與實務。新加坡商亞洲湯姆生國際出版。(原典出版於 2001 年)。
- 鄭淑里(1995)。死亡教育課程對師院生死亡態度的影響。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北。
- 餘淑娟 (2001)。國小學童的死亡教育課程設計及其實施成效研究。未出版碩士論文，台南師範學院國民教育研究所，台南。
- 蕭智剛 (2001)。邊緣成長學堂——青少年輔導手冊。香港：突破出版社。
- 賴怡妙 (1998)。死亡教育團體方案對台灣師大學生死亡態度及生命意義感之影響。未出版碩士論文，國立台灣師範大學心理與輔導研究所，臺北。
- 錫安社會服務處 (2005)。癮爾為戒，賭博輔導與治療——理論與實踐。香港：明報出版有限公司。
- 聯合報，生命教育—教改不能遺漏的一環，1999 年 1 月 3 日。
- 謝永齡 (2007)。青少年病態賭博：預防及治療。香港：香港中文大學出版社。
- 謝佩雯 (2005)。死亡教育課程對國小低年級學童死亡概念及態度影響之研究。碩士論文，國立台中教育大學教育測驗統計研究所，台中。
- 蘇佐璽 (2004)。探索生死的圖騰：生死教育課程對原住民國中生的死亡態度與

生命意義感影響之行動研究。碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄。

蘇完女(1991)。死亡教育對國小中年級兒童死亡態度的影響。未出版碩士論文，彰化師範大學，彰化。

釋慧開(2001)。少年十五二十時—青少年的成長課題。載於台灣地區國中生生死教育研討會論文集，28-34，彰化：彰師大。

## 貳、英文部分

- Cruse, D. (1978). The need to assess the impact of death education. *Death Education, 1*, 423-431.
- Crumbaugh, J. C. (1973). *Everything to gain : A guide to self-fulfillment through logotherapy*. Chicago : Nelson-Hall Company.
- Custer, R. L. and Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out—Help for Compulsive Gamblers and Their Families*. New York: Warner Books.
- Deeken, A. (2001). *Death Education. Seminar on Teaching Death Education at High Schools in Taiwan*. National Chunghua Normal College, Chunghua, Taiwan, 1-12。
- Dickson, L. M., Derevensky, J. L., & Gupta, R (2002). The Prevention of Gambling Problem in Youth: A Conceptual Framework, *Journal of Gambling Studies, Vol. 18*, No. 2, Summer, p.97-159.
- Eddy, J. M. & Alles, W. F. (1983). *Death Education*. St. Louis. The C. V. Mosby Company.
- Erikson, E .H. (1968) . *Identity : youth and crisis*. New York. : Norton.
- Erikson, E .H. (1980) . *Identity and life cycle*. New York. : Norton.
- Fabry, J. (1980) . *Use of the transpersonal in logotherapy*. In S. Boorstein (Ed. ), *Transpersonal Psychology*. Plao Alto, CA: Science and Behavior

Books.

- Frankl, V. E. (1965) . *The doctor and the soul : From psychotherapy to logotherapy*. (2 nd ed. ) .New York : Alfred A. Knopf, Inc.
- Frankl, Viktor E. (1967) . *Psychotherapy and existentialism : selected papers on logotherapy*. New York : Penguin Books.
- Gallation, J. E. (1975) . *Adolescence and individuality: A conceptual approach to adolescent psychology*. New York : Harper & Row.
- Gibson, A. B., Robert, P. C. & Buttery, T. J. (1982). *Death Education : A Concern for the Living*. Bloomington IN: Phi Delta Kappan Educational Foundation.
- Havighurst, R. J. (1972) . *Developmental tasks and education (2nd ed. )* . New York Longmans, Green.
- Hedlund, D. E. (1977) . Personal meaning : The problem of educating for wisdom. *Personnel and Guidance Journal*, *23*, 602-604.
- Leviton, D. (1977). The Scope of Death Education. *Death Education*, *1*, 41-56.
- Paul T. P. Wong, Prem S. Fry (1998) . *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wass, H., Corr, C. A. , Pacholski, R. A., & Forfar, C.M. (1980) . *Death Education 1 : An Annotated Resource Guide*. WH: Hemisphere Pub. Cor.
- Yalom, I. D. (1980) . *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books.

## 附錄一 生死教育課程總回饋表

本回饋表的主要目的是希望您在上完八個單元後的感想與回饋，作為本課程的參考以及日後的教學改進與研究，您的意見極為寶貴，請認真作答。謝謝您。

說明：請依符合狀況等級由 5~1 中圈選出適當的數字，謝謝您的合作。

	非 常 滿 意				非 常 不 滿 意
一、我對整體課程的滿意度是：	5	4	3	2	1
二、我對課程內容瞭解的程度是：	5	4	3	2	1
三、我對課程及教材的呈現方式滿意度是：	5	4	3	2	1
四、我對教學者教學方式滿意度是：	5	4	3	2	1
五、我對整體的教學課程教材滿意度是：	5	4	3	2	1

六、本課程對我影響最大的三個單元分別是（請寫出編號）\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 聽生命唱歌——人生四季  | 2. 生命的關懷——安寧療護    |
| 3. 愛與關懷——人際關係   | 4. 生之喜悅——新生命的誕生   |
| 5. 生命的苦難——失落與悲傷 | 6. 生命的問題——生命意義的探索 |
| 7. 生命的禮贊——生命鬥士  | 8. 生與死——死亡與瀕死的面對  |

七、課程中您最喜歡課程進行的方式依序是（請寫出編號）\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. 講述法           | 2. 靈性議題探索和討論            |
| 3. powerpoint 教學 | 4. 影片欣賞                 |
| 5. 歌曲            | 6. 體驗活動（如繪畫、放氣球、折紙、折鐵線） |
| 7. 生命經驗分享        | 8. 繪本                   |

八、如果還有機會，您是否願意再接受此類課程？

是

否

理由：

九、您對於香港中學生接受生死教育的態度是？

贊成

不贊成

理由：

十、您是否希望獲得更多的有關生死議題的資訊？

是

否

如果是，是那些？（如書籍、網頁、影片等）

十一、對於本課程，您最大的收獲是：

十四、其他給老師的建議：

附錄二 教學活動設計表

教學活動設計表一

單元名稱	聽生命唱歌—— 人生四季	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 能瞭解生命是從出生到死亡的過程。 2. 能瞭解人世間萬物均有其生命循環週期。 3. 能瞭解生命禮儀與生命各階段成長動力間的關係。 4. 能體會生命的價值，進而珍惜生命。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引言	1.1 介紹“人生四季之歌”影片	講述法	投影片	1 分鐘	
2. 引起動機	2.1 播放「人生四季之歌」	欣賞教學	VCD	20 分鐘	
3. 生命的歷程	3.1 引導學生心得了解生命的歷程。 3.2 請學生分享生命是什麼？ 3.3 請學生分享死亡是什麼？	分享法		15 分鐘	
4. 生命的價值	4.1 以「精采過一生」繪本引導學生思考體認生命的歷程。 4.2 以「誰最厲害」繪本促發	講述法 討論法	投影片	15 分鐘	

	學生思考生命的一體性，以及人與人之間之關係。 4.3 請學生討論生命有那些重要階段。			
5. 生命分享	5.1 請各組討論並分享生命、學習與教育等議題。	講述法	投影片	10 分鐘
6. 體驗活動	6.1 折我人生			10 分鐘
7. 結論	7.1 聽“幸福摩天輪”歌曲 及有老師總結	講述法	投影片	5 分鐘

參考資料：

1. 生命的樂章—人生四季之歌（影片）。安寧照顧基金會出版。
2. 陳怡秀、徐若涵、澎博裕（2003）。聽生命歌唱。台北：心理。
3. 黃迺毓譯（1999）。精采過一生。台北：三之三文化。
4. 林綺雲等（2000）。生死學。台北：洪葉文化。
5. 陸娟（2002）。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
6. 紀玉足（2003）。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。

教學活動設計表二

單元名稱	生命的關懷—— 安寧療護	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 能瞭解安寧療護的發展。 2. 能瞭解安寧療護的理念。 3. 能瞭解安寧療護的照顧模式。 4. 能瞭解安寧歸去的要素。 5. 能瞭解安寧療護推展的困境。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 播放「人生四季之歌」影片 1.2 介紹香港舒緩治療醫院及服務 1.3 介紹香港臨終關懷及悲傷輔導機構	觀賞法  講述法	VCD	25 分鐘 ( 剪輯 重點播 放 )	
2. 安寧療護的理念與照顧模式	2.1 說明香港舒緩治療(安寧療護)的理念及照顧模式 2.2 談論臨終與生命的尊嚴	講述法	投影片	20 分鐘	
3. 臨終照顧故事	3.1 以「再見、愛瑪奶奶」繪本促發學生思考體會臨終的歷程。	講述法	投影片	15	
4. 小組討論	4.1 學生以小組討論分享個	討論法		15 結論	



	人對臨終的看法 4.2 討論臨終的選擇如預前 指示、急救、CPR 等議題	分享法		
5 結論	4.1 教師結論並播放「活著多 好」歌曲	情境教 學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 生命的樂章—人生四季之歌（影片）。安寧照顧基金會出版。
2. 林真美譯（2002）。再見、愛瑪奶奶。新竹：和英。
3. 張莉莉譯（1999）。爺爺有沒有穿西裝。台北：格林。
4. 石世明譯（2001）。病床邊的溫柔。台北：心靈工坊。
5. 陸娟（2002）。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
6. 紀玉足（2003）。生死教育對某技職校院學生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。

教學活動設計表三

單元名稱	愛與關懷——人際關係	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	<p>1. 讓學生了解人活在關係中重視人與萬物的關係。</p> <p>2. 讓學生了解衝突的發生，以及學習正確的處理方式，建立和諧關係。</p> <p>3. 透過情境假設的方式，讓學生了解競爭可以讓自我成長、相互合作可以創造佳績。</p> <p>4. 讓學生了解人我間的相處是充滿愛與關懷的。</p>				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 播放「黑暗中追夢——文貴的音樂夢」影片	欣賞法	DVD	30 分鐘	
2. 真誠的關係	<p>2.1 以「沒有東西送給你」繪本促發學生思考體會終的歷程人與人之間真誠的關係。</p> <p>2.2 以「在心靈深處遇見老婆」繪本促發學會生認識人與自己的真誠關係。</p>	講述法	投影片	15 分鐘	
3. 真情分享	3.1 請學生討論並分享自身對愛與關係的體驗。	討論法	投影片	10 分鐘	
4. 尋找愛	4.1 與學生一起討論愛是什麼	討論法	投影片	20 分鐘	

5. 結論	5.1 教師結論並播放「最佳損友」歌曲	情境教學	音樂 CD	5 分鐘
-------	---------------------	------	-------	------

參考資料：

1. 「黑暗中追夢——文貴的音樂夢」(影片)；大岱影視。
2. 陳伯伶譯 (2006)。沒有東西送給你。臺北：格林文化。
3. 林欽榮 (2001)。人際關係與溝通。台北：揚智。
4. 林真美譯 (1997)。獾的禮物。台北：遠流。
5. 周逸芬譯 (2000)。不是我的錯。台北：和英。

教學活動設計表四

單元名稱	生之喜悅——新 生命的誕生	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 能瞭解生之喜悅。 2. 能體會母親懷胎十月的辛勞。 3. 能瞭解母親對子女的關懷與愛護。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 請學生準備入學前、小學、國中、高中時照片各一張 (於前一週交待) 1.2 播放「祝你生日快樂」歌曲 1.3 觀賞「新生命的誕生」影片	情境教學 觀賞法	音樂 CD VCD	35 分鐘	
2. 我喜歡你	2.1 以「我喜歡你」繪本促發學生體會感受人與人之間的愛。	講述法	投影片	10 分鐘	
3. 生命的思考	3.1 引導同學體會母親懷胎十月的辛勞 3.2 能體會新生命誕生所帶來的喜悅。	討論法		10 分鐘	
4. 體驗活動	4.1 把載有魚的袋子放進衣服中，感受生命的遊動。	體驗法		10 分鐘	

5. 討論問題	5.1 與同學一起討論墮胎的問題	討論法		10 分鐘
6. 結論	6.1 教師結論並播放「真的愛你」歌曲	觀賞法	CD	5 分鐘

參考資料：

1. 新生命的誕生 (影片)。協和影視發行。
2. 楊茂秀譯 (1998)。我喜歡你。臺北：遠流。
3. 陸娟 (2002)。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
4. 紀玉足 (2003)。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。

教學活動設計表五

單元名稱	生命的苦難—— 失落與悲傷	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 引導學生認識失落的經驗。 2. 引導學生回顧自己的失落與悲傷經驗 3. 能瞭解並正確面對失落經驗對個人的意義與影響 4. 引導學生協助親友處理失落與悲傷				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 與同學看四川地震資料 1.2 剪輯播放「與時間競賽的人」影片。	觀賞法	DVD	30 分鐘	
2. 寵物的死亡	2.1 以「毛弟，再見」、「送給你，小花」繪本促發學生面對失落經驗，體認其對個人的意義	講述法	投影片	10 分鐘	
3. 面對自己失落的經驗	3.1 請學生從影片的感受中回憶從幼年迄今失落的經歷，並回溯生命過程中的失落經驗。	討論法	討論法	10 分鐘	
4. 失落與悲傷經驗對個人的意義	4.1 以童繪本「記憶的項鍊」引導學生正確的面對失落經驗所造成的衝擊，並體認失落經驗對個人的意義	講述法	投影片	10 分鐘	

	4.2 說明失落與悲傷的情緒反應			
5. 體驗活動	5.1 用紙撕出愛心	體驗法		15
6. 結論	6.1 教師結論並播放「赤地雪」歌曲	觀賞法	CD	5

參考資料：

1. 劉清彥譯 (2002)。記憶的項鍊。台北：三之三。
2. 李開敏等譯 (1995)。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理。
3. 陸娟 (2002)。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
4. 紀玉足 (2003)。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。

教學活動設計表六

單元名稱	生命的問題—— 生命意義的探索	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 引導學生思考生活的目的與生命的意義。 2. 能瞭解人類存在的本質。 3. 能瞭解意義治療學基本理論。 4. 能從生命意義的探索中體認生命的價值與意義。 5. 能尊重生命、珍愛生命。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 剪輯播放「黑暗暗中追 夢——馥華的作家夢」影片	觀賞法	VCD	30 分鐘	
2. 做一件讓世界 變得更美麗的事	2.1 以「花婆婆」繪本促發學 生思考生命的意義  2.2 以「放下我的故事」繪本 促發學生反思人與人之間及 歧視等問題	講述法	投影片	10 分鐘	
3. 生命價值與意 義的體認	3.1 小組討論及觀後感分享	討論法		20 分鐘	
4. 意義治療學基 本理論	4.1 介紹傅朗克意義治療學 理論形成背景  4.2 說明意義治療學基本理 論	講述法	投影片	10 分鐘	



5. 結論	5.1 教師結論並播放「愛愛愛」歌曲	講述法 情境教 學	投影片 音樂 CD	10 分鐘
-------	--------------------	-----------------	--------------	-------

參考資料：

1. 邱瑞鑾譯 (1997)。潛水鐘與蝴蝶。台北：大塊文化。
2. 「黑暗中追夢——文貴的音樂夢」(影片)；大岱影視。
3. 方素珍譯(1998)。花婆婆。臺北市：三之三文化。
4. 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中。
5. 江美麗譯 (1995)。生與死：現代道德困境的挑戰。台北：桂冠。
6. 曹玉人譯 (2000)。用最好的方式向生命揮別。台北：方智。
7. 陸娟 (2002)。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
8. 紀玉足 (2003)。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討——以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。

教學活動設計表七

單元名稱	生命的禮贊—— 生命鬥士	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 引導學生認識生命的價值 2. 能體會生命的豐富與可貴 3. 能學習透過愛來對待生命 4. 能建立積極正向的人生觀 5. 能體會生命所孕育的無限潛能表現「無私的愛」。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 觀賞「大愛全紀錄——心靈好手」的影片。	觀賞法	VCD	25 分鐘	
2. 心得分享	2.1 引導學生討論 1. 謝坤山的生命態度為何？ 2. 沒有雙手仍能活得如此自在，帶給我們的啟示是什麼？	討論法 分享法		10 分鐘	
3. 體會生命潛能	3.1 請學生以分別以口、足繪畫自己的人生 3.2 播放「命運交響曲」歌曲 3.3 請學生分享以口、足繪畫帶給他們的啟示。	體驗教學 情境教學 分享法	水彩畫 音樂 CD	30 分鐘	
4. 鼓勵與生命的創造力	4.1 以「點」繪本促發學生體會生命的鼓勵與創造力。	講述法	投影片	10	

4. 結論	4.1 教師結論並播放「強人」 歌曲	情境教 學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 大愛全紀錄——心靈好手（影片）。大愛電視。
2. 黃筱茵譯（2003）。點。新竹：和英。
3. 陸娟（2002）。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
4. 紀玉足（2003）。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。
5. 白裕承譯（1998）。最後十四堂星期二的課。台北：大塊文化。

教學活動設計表八

單元名稱	生與死——死亡 與瀕死的面對	單元時間	80 分鐘		
教學對象	中學生	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 能瞭解死亡的面向。 2. 能瞭解人在面對死亡及瀕死情緒反應。 3. 能瞭解面對親人死亡可能產生的情緒反應。 4. 能體會人生的有限與脆弱，進而更珍惜生命。				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 剪輯播放「Doggy Poo」影片。	觀賞法	DVD	30 分鐘	
2. 寵物的臨終與死亡	2.1 以「再見了，麥奇」繪本促發學生體認死亡、失落、悲傷、接受與愛的歷程。	講述法	投影片	15 分鐘	
3. 死亡態度	3.1 介紹 Kubler Ross 末期患者精神狀態五階段論	講述法	投影片	5 分鐘	
4. 面對死亡及瀕死情緒反應	4.1 引導學生瞭解面對死亡及瀕死情緒反應	講述法	投影片	10 分鐘	
5. 體驗活動	5.1 心的對話，及放氣球	想像法 分享法 作業	投影片	25 分鐘	
6. 結論	6.1 教師結論並播放「愛得太遲」歌曲	情境教學	音樂 CD	5 分鐘	

參考資料：

1. Doggy Poo (影片)。齊威國際。
  2. 陳芳玲譯 (2002)。再見了，麥奇。臺北：心理出版。
  3. 蜜蜜甜心派 (影片)。台視公司發行。
  4. 陸娟 (2002)。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 紀玉足 (2003)。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死學研究所碩士論文。

# 《我的生死書》

## 卷

請貼上你出生時的  
照片

我的名字： \_\_\_\_\_

背後的意義： \_\_\_\_\_

誰為你起： \_\_\_\_\_

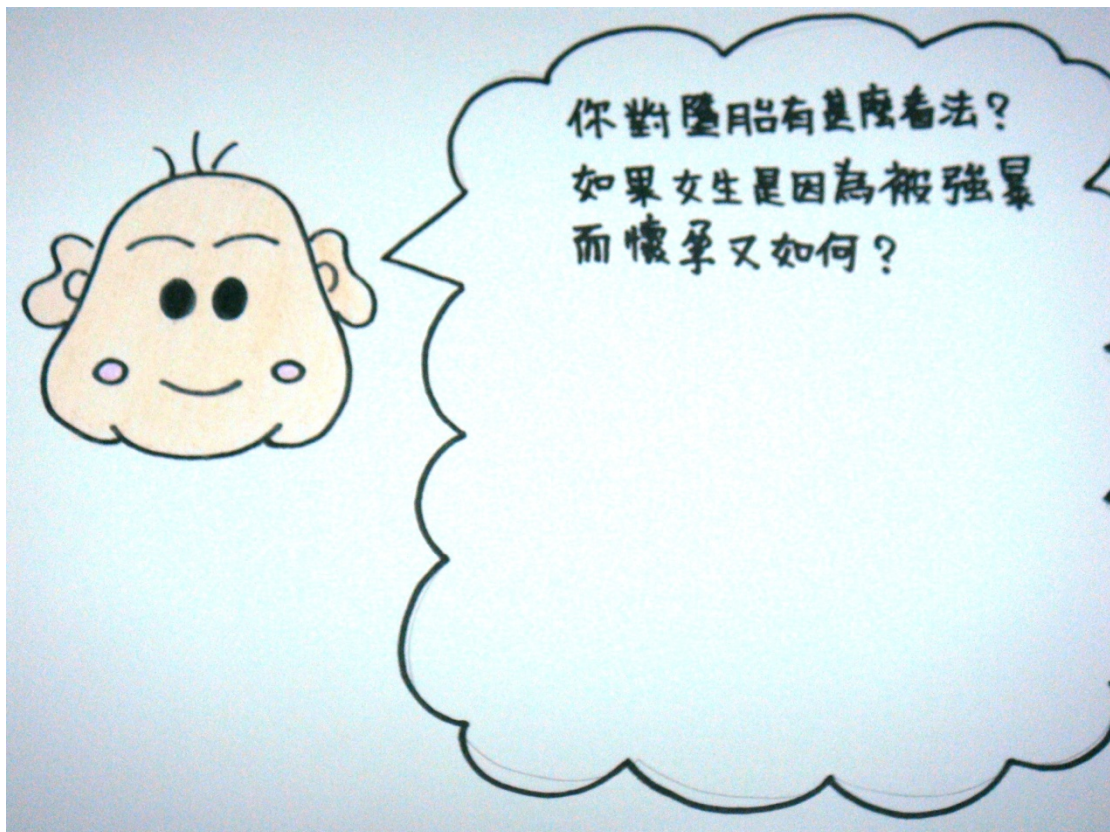
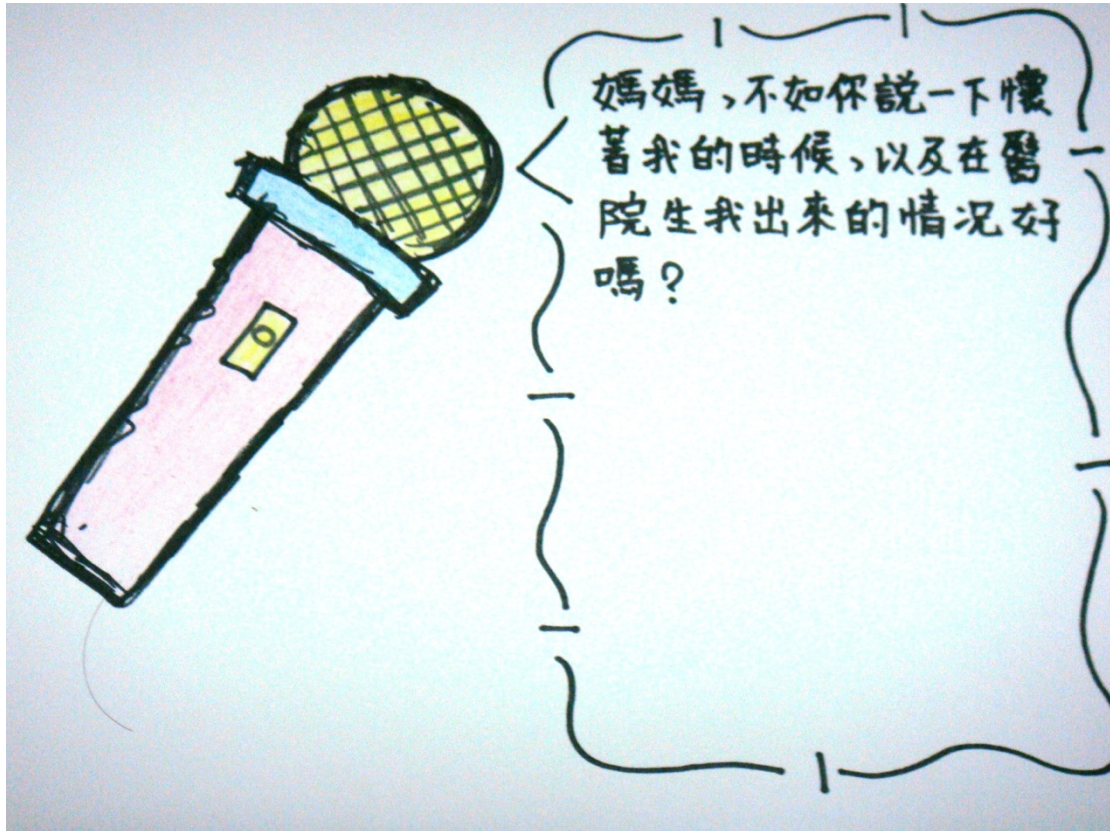
出生日期： \_\_\_\_\_

出生時間： \_\_\_\_\_

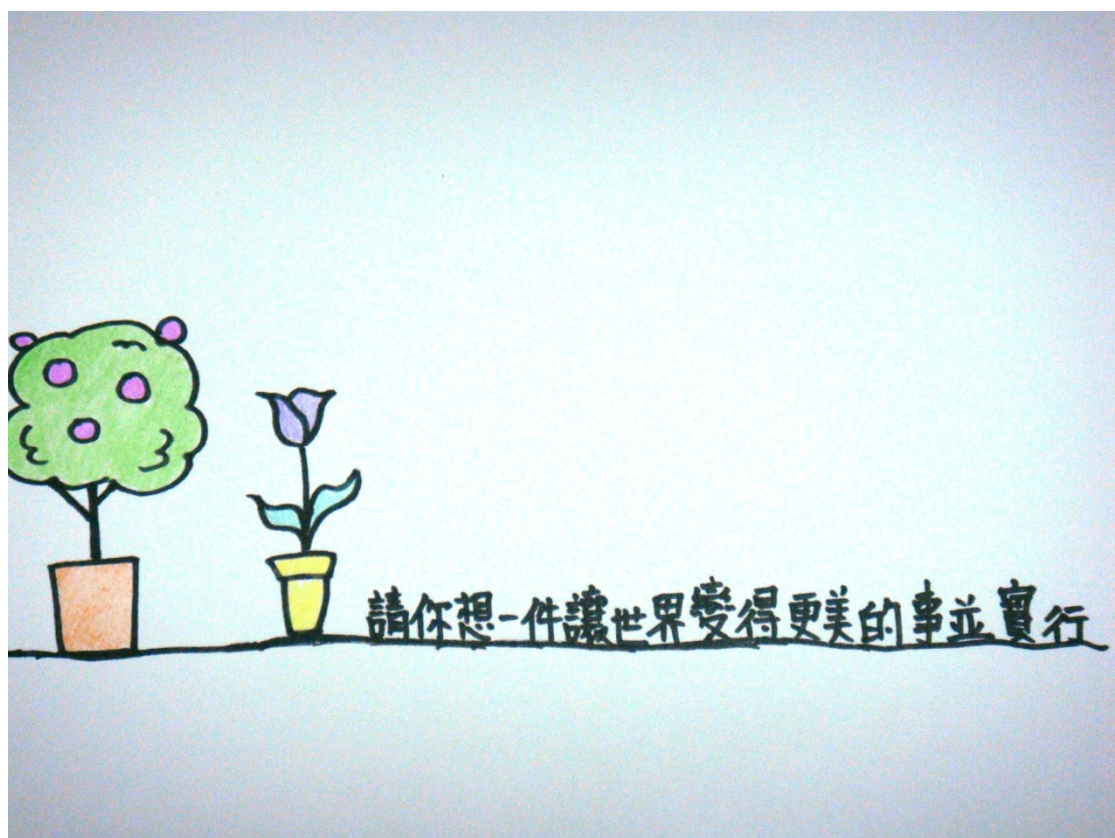
出生重量： \_\_\_\_\_

出生地點： \_\_\_\_\_

出生情況： \_\_\_\_\_

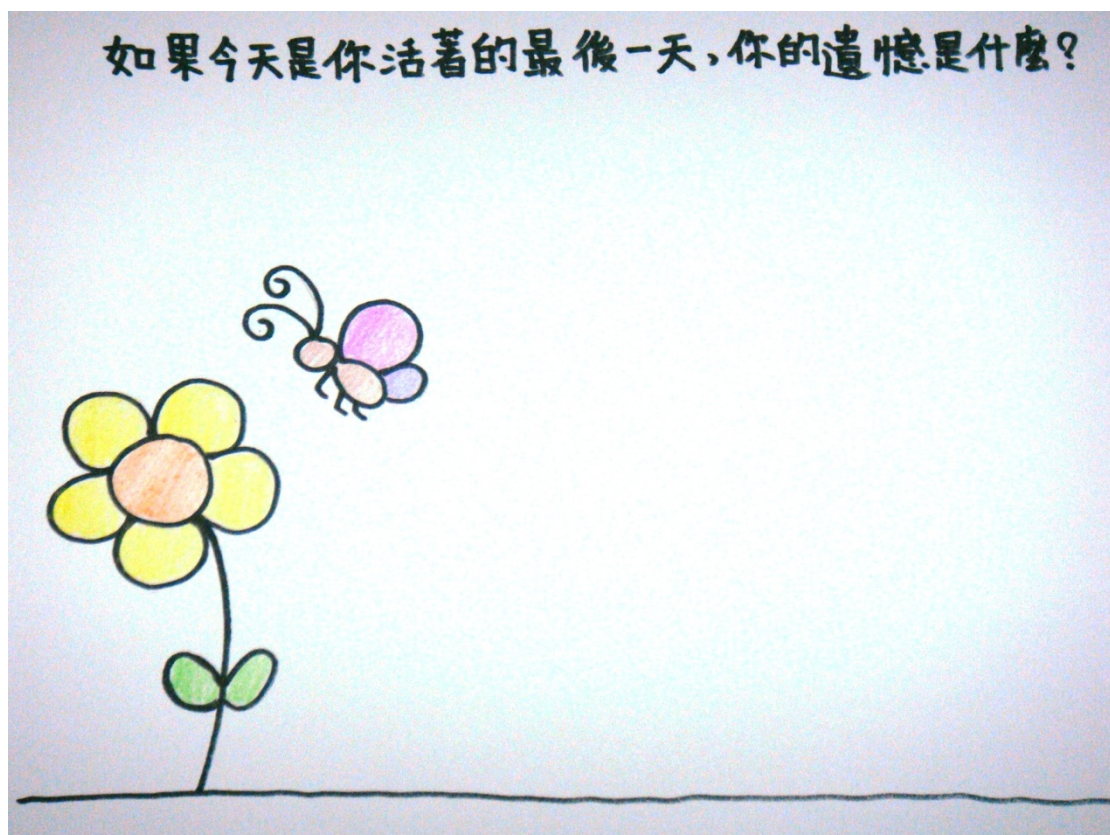
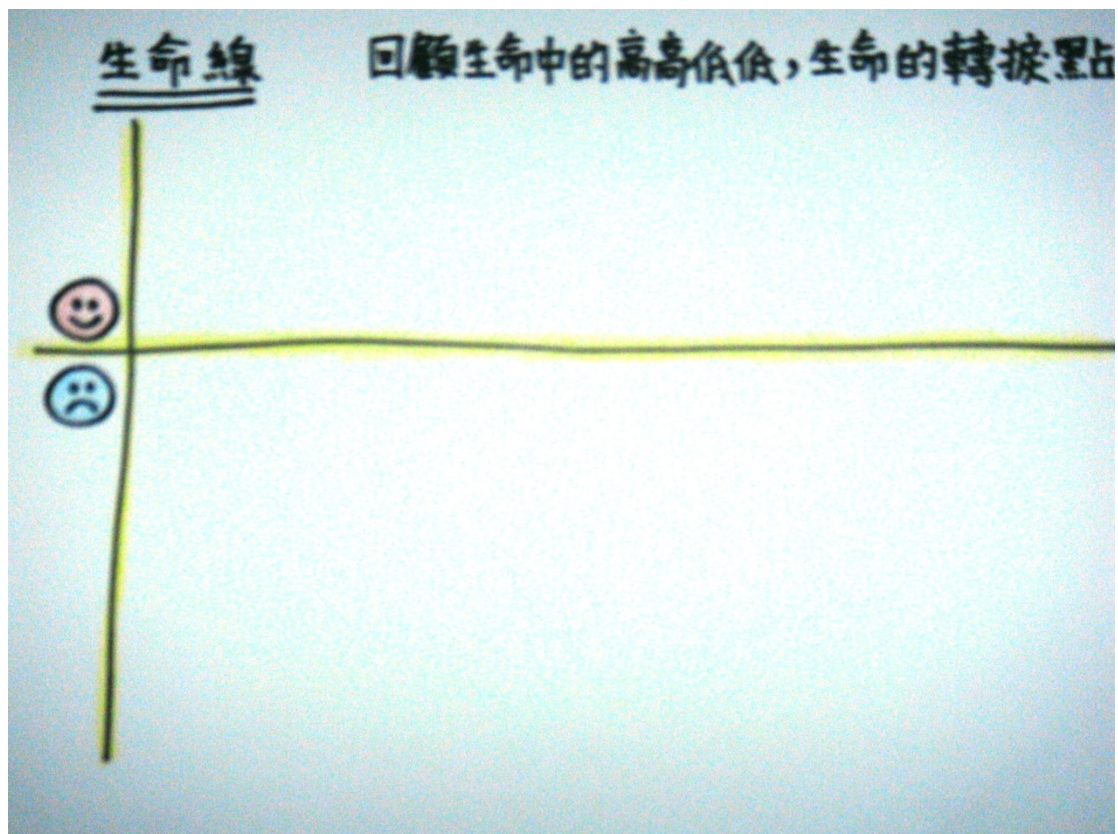


《我的生死書》單元二——擁抱世界





《我的生死書》單元三——說出遺憾



他/她的名字：\_\_\_\_\_

你們之間最難忘的經歷  
是？你有甚麼話想跟他  
她說？

請貼上離去的親人、  
好友或寵物的照片

---

---

---

---

---

---

---

---

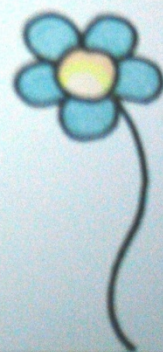
---

---

《我的生死書》單元四——生死圓融

你對生命有甚麼感覺？

請你具體地畫出來。

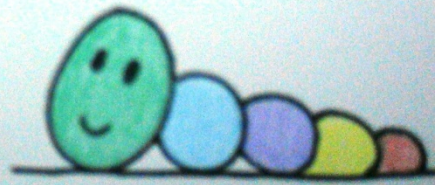


你用甚麼顏色代表生命？

你對死亡有甚麼感覺？

請你具體地畫出來。

你會用甚麼顏色代表死亡？

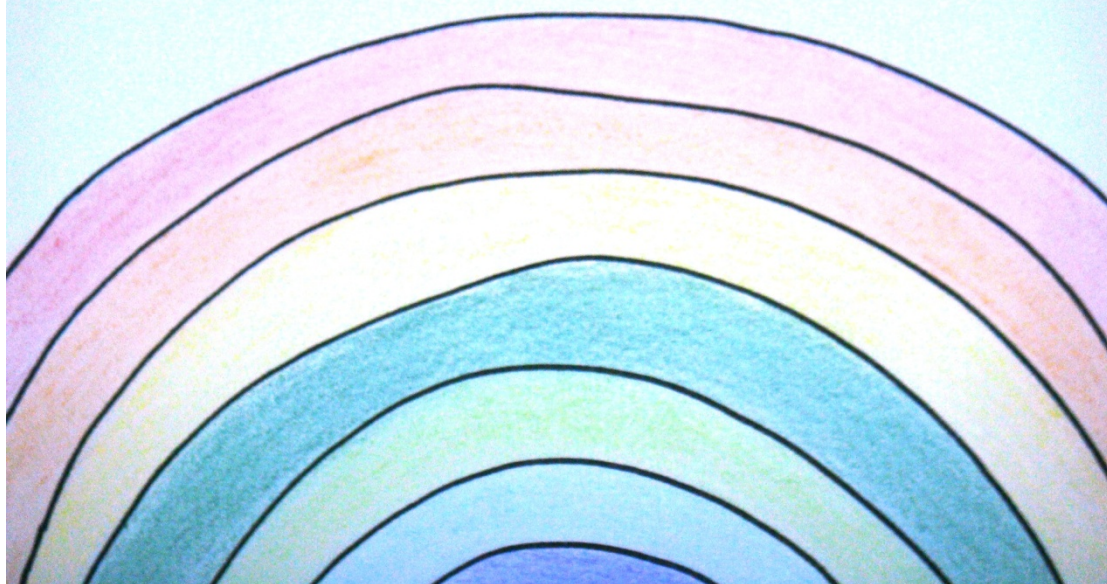


生與死有關係嗎？

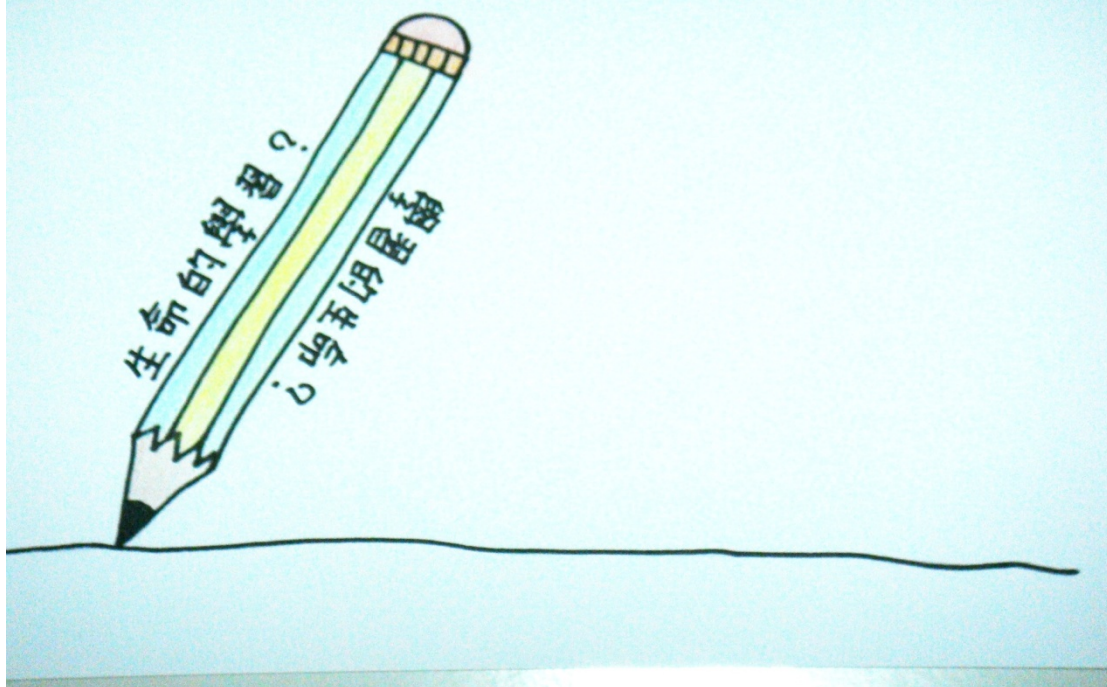


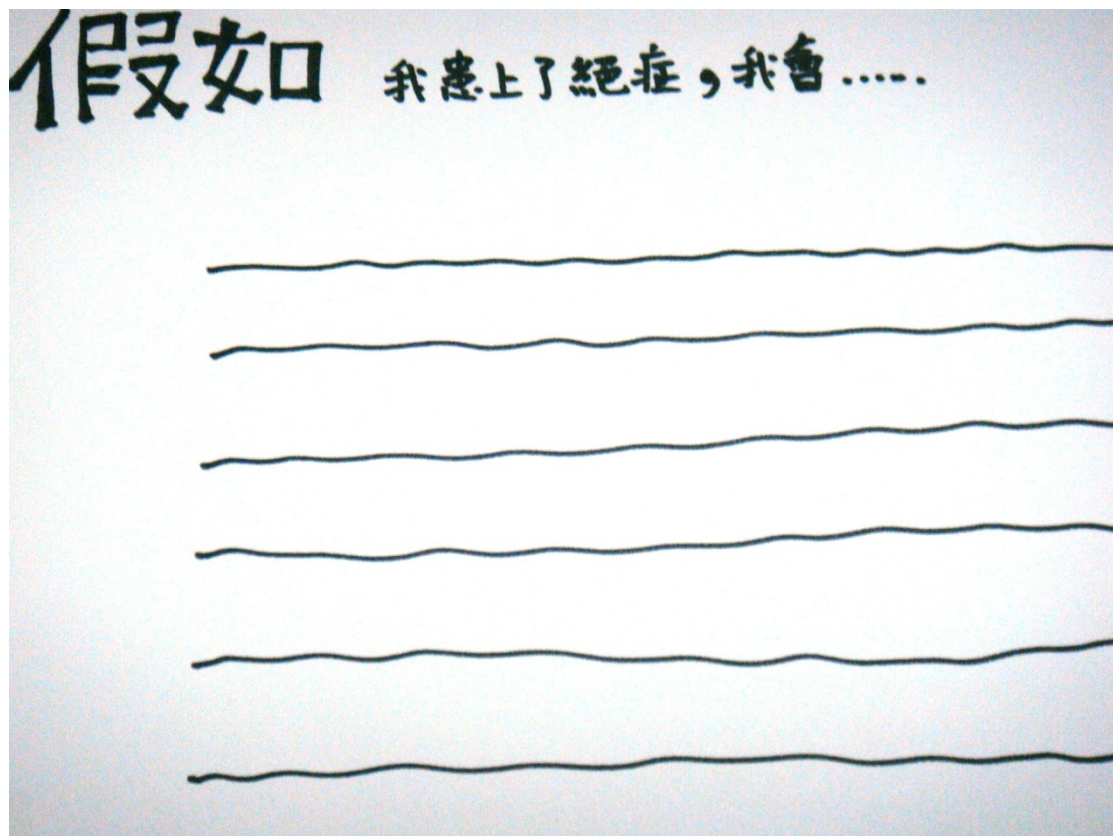
如果沒有，原因是甚麼？如果有，是怎麼樣的關係？

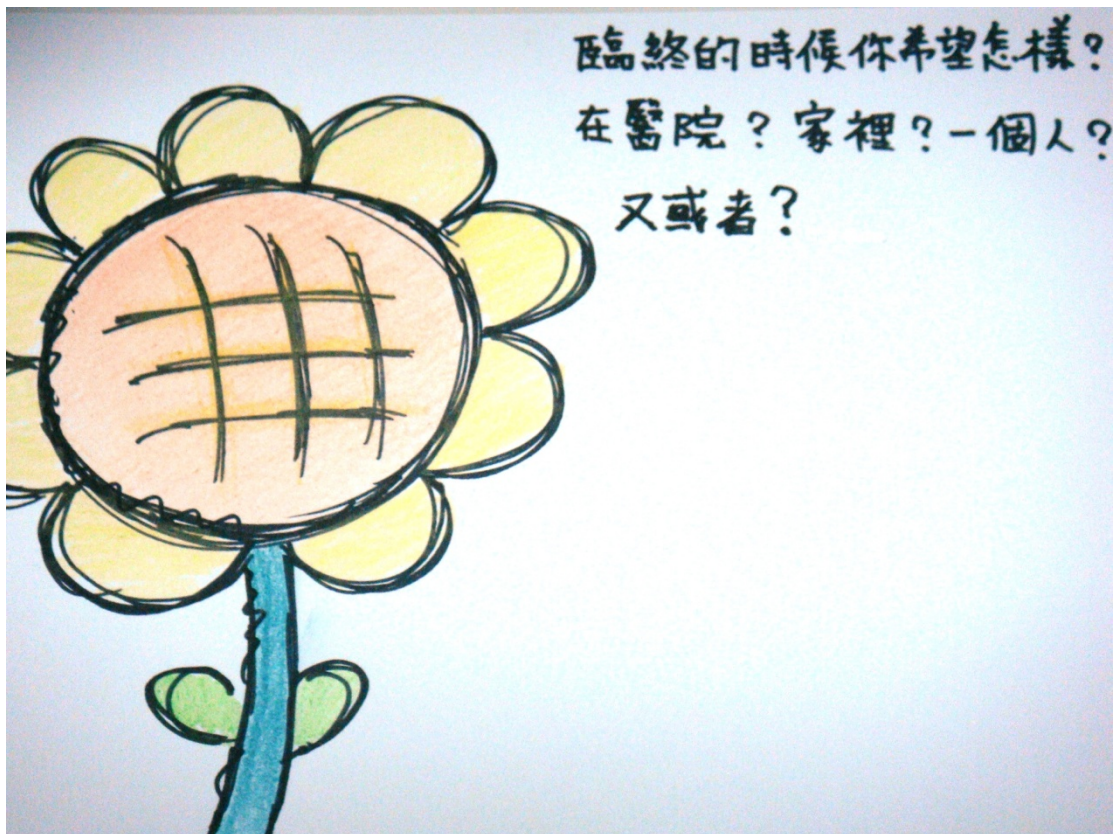
請以你的感覺為生命寫一首詩



除了知識的累積外，有沒有一種截然不同的學習？



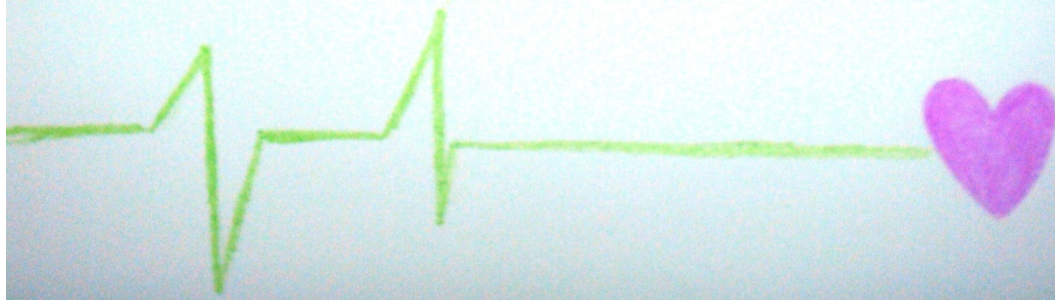




這是我的臨終意願，請尊重我的決定

當病情到了末期

- 繼續用各種醫療及急救方法以延續生命
- 除基本治療及舒緩治療，不接受任何急救及維持生命治療，讓生命自然結束
- 由家人代我做最適當的決定



《我的生死書》單元六——精彩活著

你為甚麼而活？為誰而活？你甘願嗎？

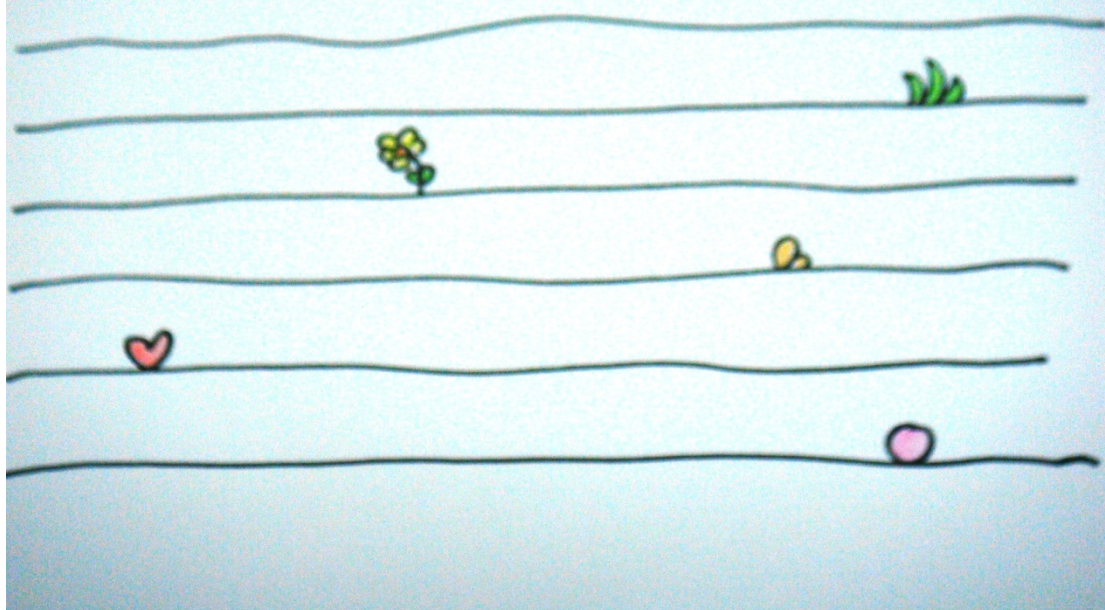


怎樣的生命才是無悔無憾？  
怎樣的死亡才是無怨無疚？



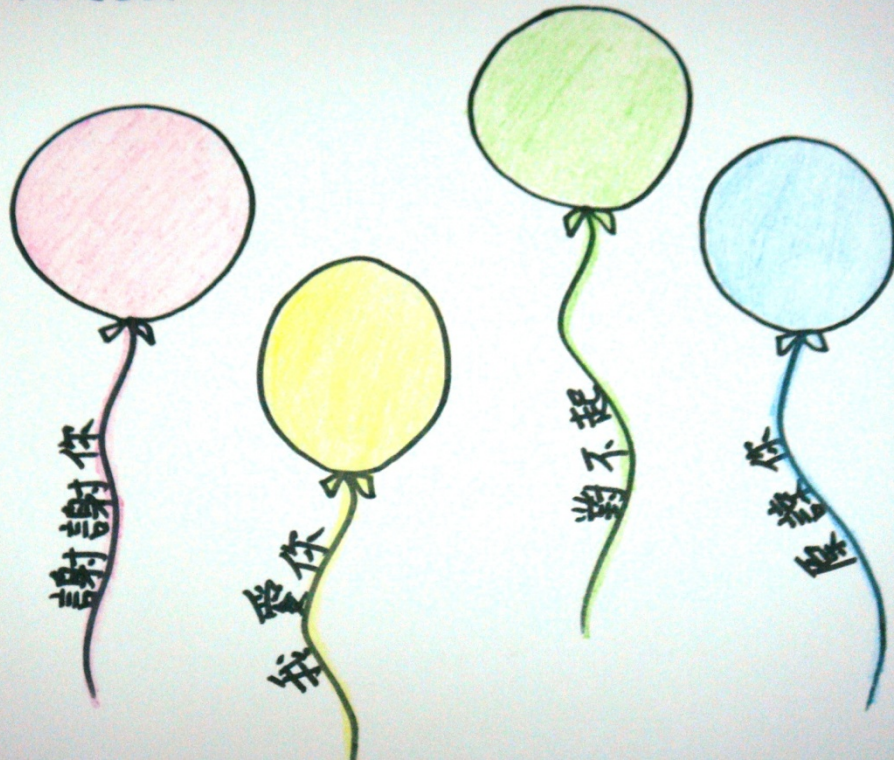
《我的生死書》單元七——建構關係

設想你的母親(或父親)或至愛即將離開人世,給他/她寫一封信,對他/她說出最後的話語

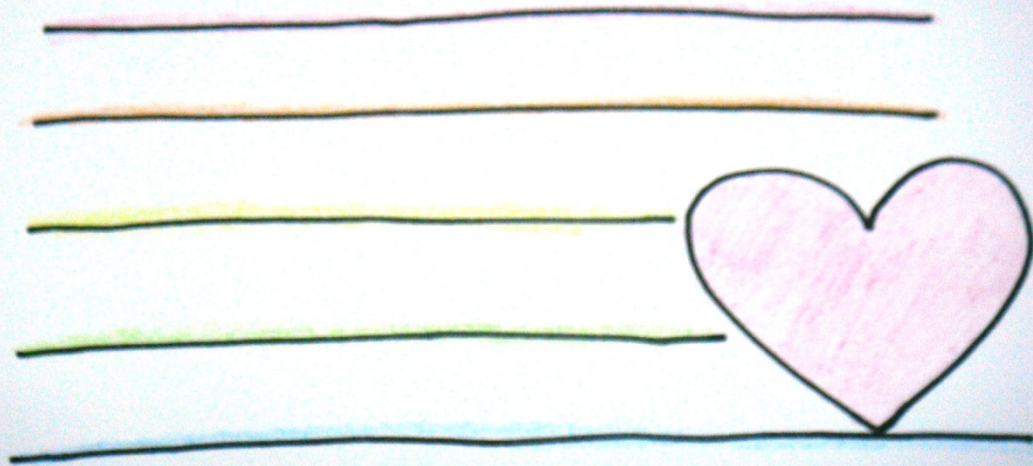




你想向誰說出心底裡的感受？

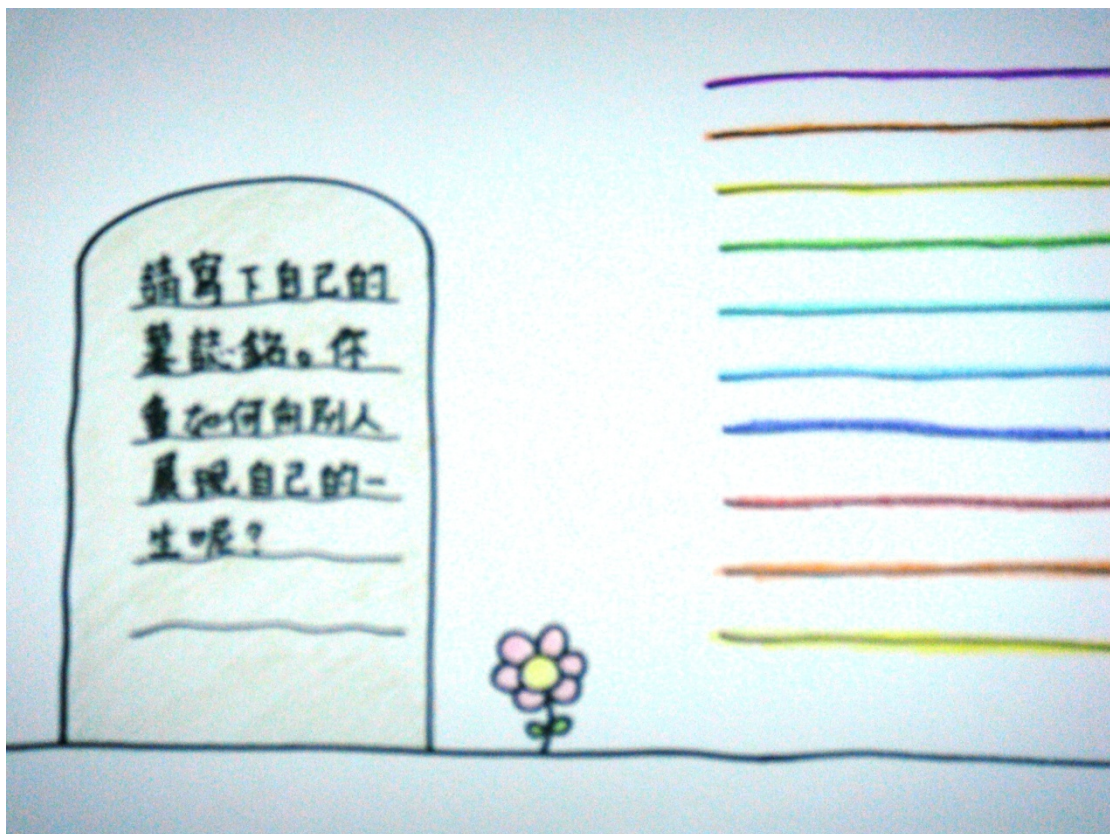
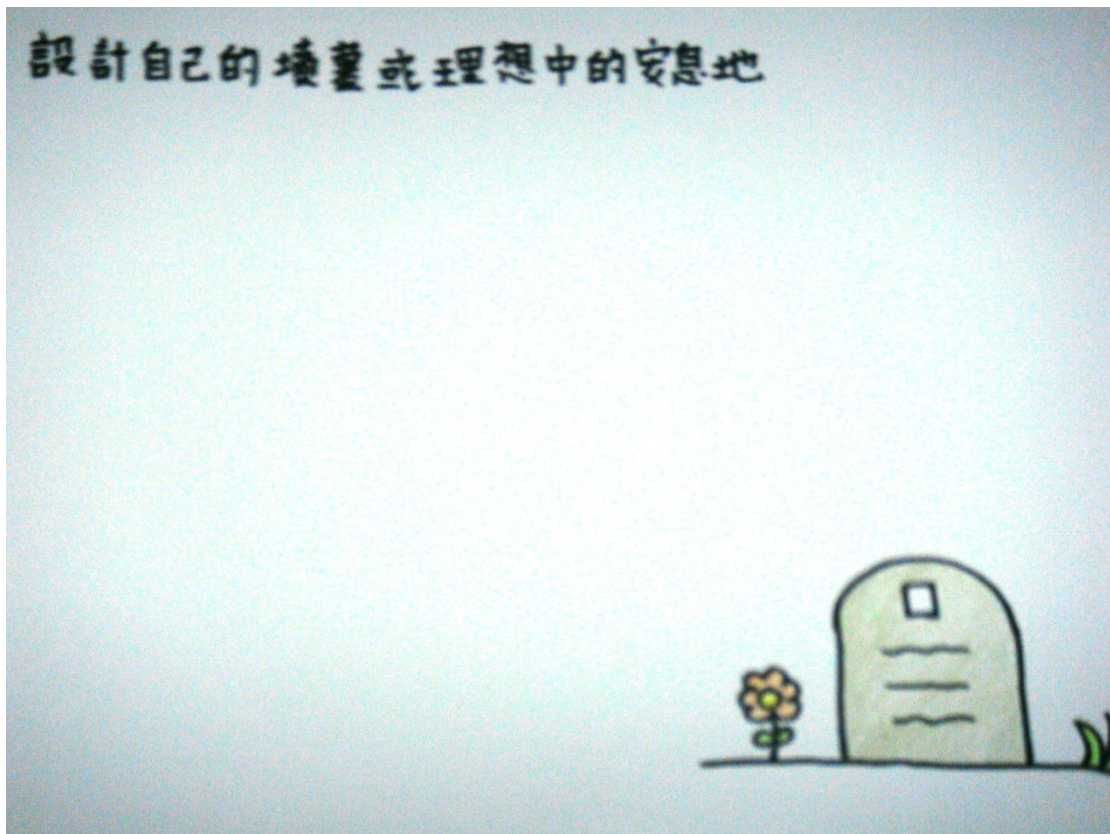


心底裡有沒有遺憾？或者很想去完成的事情？



《我的生死書》單元八——再見拜拜

設計自己的墳墓或理想中的安息地



#### 附錄四 生命經驗分享——「來臺灣唸研究所有感——the letter to the universe」

為什麼我會來到臺灣南華大學，唸生死學研究所？如果我說自己來臺灣之前，夢見過自己來到南華大學，你又是否相信？呵呵，如果還停留在信與不信的問題上，就可能有點膚淺了啊。那個夢的意義有是什麼？答案不在哪裡，就在我整個生命之中。

謝謝媽媽讓宇峰去追逐自己的理想。哈哈，真的，又有多少媽媽能放手讓自己的孩子，尋自己的夢？當然不是沒有啦，只是受傳統局限的人們，看不到自己制約的人們仍占多數，否則心理治療師與靈性導師，可能就沒有存在的意義了。離開香港到臺灣，唸“生死學研究所”。別人聽到，第一個反應是：“你搞殯葬呀？”。我只是想關懷人類的問題，對心理治療、生死教育、靈性成長的部分特別有興趣而已。

記得在中學六年級，上班主任課的時候，心裡頭髮了一個誓願：“我將來要做一些關懷人類的事情”。當時的我，對自己所發的誓願，毫無頭緒，也不知道自己將來要走怎樣的道路，只是心裡湧出的一份感覺，一份熱情。誰知道這個誓願，一直帶領著我到臺灣，走上自己想走的道路。我也很感謝當年的自己，發了這樣的一個誓願。

現在，又有一股突然而來的感動，誠心地發你的誓願吧，那股突然而來的感動，他會帶領著你的。

以前，總是很羨慕“背包客”，被住一個包包，就走遍天下。我羨慕的，是他們對經驗勇敢的開放，用自己的生命跟無常碰觸，直接感受著生命的底層，深

入地深入地瞭解和認識自己的生命。我也很感謝自己，讓自己來到臺灣，來到一個全新的地方學習。我感受著，對臺灣的感情，在這片土地上，我得到了很多東西，這份土地之情，實在不知道怎樣回報，我真的很喜歡你——臺灣。

來到臺灣唸研究所，很享受一個人的生活。自己在學校的附近，租了一個套房，還有兩個單人床拼起來的雙人床呢，真的好爽。埋頭看自己喜歡的書、寫作，沒有任何騷擾的寂靜，全神貫注做自己喜歡的事情，超越了時空，超越了生死，我去到哪裡去了？有一種忘我的喜悅。

也很感激，臺灣讓我遇到很多生死的夥伴，是你們，豐滿了宇峰的生命，讓宇峰的生命充滿著感動於色彩。夥伴們都住在附近，一起上課下課，一起吃晚飯，晚上到校園散散步，參加學生舉辦的活動。你們家的門，跟陶淵明的不一樣，永遠都是常開著的，走到你們家門前，一推門，就能看到你們，你們知道那是一種怎樣的感覺嗎？就像看到親人一樣 “呀峰，你來了喇”。

不知道為什麼，好像冥冥中註定，碰到宇峰的指導教授——紀潔芳老師。因為紀老師正是臺灣生命教育的推手，在中、台、港、澳四地推動生命教育。紀老師就像一股無形的力量，不斷推著宇峰前進。哈哈，回想起來，當宇峰意識清醒過來的時候，已經不知道被老師的力量推到哪裡去了。就如短短半年間，跟老師從臺灣到中國四川賑災，又回到臺灣發表論文，再到香港發表論文，不知不覺間讓宇峰成長了許多，就好像用了半年的時間做了一整年的事情。在臺灣進修心理治療課程的時候，心裡發了一個誓願：“我想當心理諮商師啊”，但當時的我，對於考心理師的事情，毫無頭緒呢。某天跟紀老師討論論文的時候，老師突然問：“宇峰，我有個建議，我覺得這對你來說是很好的，考中國的心理諮商師，要不要考慮看看”。當時的我有點承受不了，我的天啊（感謝你），怎麼會巧合成這

樣。感謝紀老師那股不可擋的力量推動，也感謝那股無名力量的引導，讓宇峰取得心理諮商師的證照，讓宇峰越來越看清楚，“沒有東西是我自己的”。

要感謝的實在太多太多了，現在有一股衝動，但願把所有的一切，都歸於這個宇宙，因為沒有一切的和合成全，根本就沒有可能有現在的我。

## 附錄五 非傳統的醫學治療方法——舒緩治療

### 一. 引言

大家對死亡有沒有什麼期望？有什麼期望？. 我希望能夠「好死」, 正如中國人所說的「老有所終」。律敦治醫院舒緩治療科楊偉芳護士表示，舒緩治療的服務對象主要為癌症病人和其家屬。楊偉芳護士表示：「希望服務可以再拉遠一點，不一定是末期的癌症病人。但暫時仍以癌症病人為主要的服務對象。」癌症病人舒緩治療予以病人積極與全面的照顧，以控制病痛與不適。照顧病人心、身、社、靈各個層面。協助病人和家屬提高生活質素。

### 二. 舒緩治療的名稱

英文方面，主要有兩個名稱：Hospice Care<sup>[1]</sup> 和 Palliative Care，現在醫學界多取用 Palliative Care，簡稱 P.C.。中文方面，如善終服務、安養服務、寧養服務、懷安服務等等，現在醫學界多取用「舒緩治療」。

### 三. 舒緩治療的一些理念

肯定生命。認同死亡是自然過程。舒緩治療並不加長或延長死亡。支持病人，使他們在死亡之前有最好的品質生活。支持家屬，使他們在病人生病過程中及離逝後的悲傷期能作適當的調適。

#### 四. 治癒性治療與舒緩治療的關係

舒緩治療應該在何時開始？Thompion, K. 1999 發表最新的理念，舒緩治療在整個治療過程中也是需要的。舒緩治療在癌症治療初期也是需要的，如可以協助病者減低面對病情的壓力和適應生活上的改變。

治癒性治療的焦點在於疾病；舒緩治療的焦點在於病人。治癒性治療的焦點在於清除疾病；舒緩治療的焦點在於使病人舒適。治癒性治療的目標在於延長生命，但過程中所起的副作用大；舒緩治療的目標是病人與家屬的生活品質，過程中所起的副作用小。

#### 五. 舒緩治療的三個照顧層面

全人照顧。舒緩治療以病人為中心，非以病為中心。照顧病人心、身、社、靈各個層面，以達到完整的治療照顧。

全家照顧。不只是關心病人，也關懷病者家屬。如協助病人與家人之間的溝通、協助家人取得應得的社會資源和政府資助等等。

全程照顧。舒緩治療對末期病人照顧直到臨終，亦協助家人渡過整個哀傷期。

#### 六. 綜合舒緩治療日間中心 Integrated Palliative Day Care Centre

此中心是由「東區尤德夫人那打素醫院臨床腫瘤科」與「律敦治及鄧堅筆醫院舒緩治療科」共同協辦的。

服務宗旨。透過中心提供的醫療護理服務和多元化的治療活動，為腫瘤病者及其家屬，提供綜合身、心、社、靈的優質醫療全人照顧。

服務內容如下：

專科門診。病人除了可接受腫瘤科及舒緩科醫生的臨床診治外，本中心更有專科護士，為病者和家屬提供心理和徵狀護理及指導。

日間支援。為病人提供專業醫療和護理，以舒緩家屬在家照顧病人的壓力，並透過社交及康樂活動，提高生活質素。

復康治療。利用物理治療和職業治療，及多種輔助儀器來改善病人的活動能力。

家居探訪。護士透過家訪，為病人舒緩徵狀和疼痛，並提供心理支援，指導及協助家人照顧病人。

支援活動。教育家屬照顧病人的護理技巧，協助病人處理情緒困擾及舒緩壓力，透過參加中心活動與其他病友交流，彼此分享及支持。中心活動包括健康講座、心靈關懷、輔助治療（如 SPA 治療、音樂治療、按摩及氣功）和康樂治療等。

善別輔導。提供個別或小組形式的善別輔導，協助陪伴喪親家屬走過哀傷路，重投新生活。



熱線查詢。專科護士與家居病者及家屬透過電話保持聯絡，提供資訊及護解答，給予即時的輔導和支援。

其他服務。義工服務、復康店和復康用具借用服務等等。

#### 七. 那裡可以提供舒緩治療服務？

醫院、日間中心、護理安老院、家中等等。

#### 八. 舒緩治療團隊

包括醫生、護士、物理治療師、職業治療師、牧靈工作者、營養師、社會工作者、義工、家人等等。

#### 九. 如何有效地面對家人、自己的死亡？

把握時間，珍惜生命。坦誠地與家人討論死亡問題。以豁達、容讓的心談論及面對死亡，以致為自己作好心理準備。「你是重要的，因為你是你，你一直活到最後那一刻，仍然非常重要。我們會盡一切努力幫助你安詳逝去，但也盡一切努力令你活到最後一刻。」這是桑達斯醫生的說話，概括了舒緩治療的方向。

## 附錄六 給那位婆婆的信

經已很久，沒有到鄧肇堅醫院，當探訪義工。口裡雖說忙於學業，然而逃避的心是存在的。

可能，是我忘了當初做義工的原意。

現在，我感到非常後悔。相隔兩、三個月，我回到醫院，護士姑娘跟我說：「那位婆婆已經不在了」。

頓時間，時間停了，腦袋不能轉動。姑娘從櫃裡，拿了一張相片給我，是我與婆婆的一張照片。我只能望著那張照片，呆呆的望著。

那天，是舒緩治療中心，舉辦聖誕聯歡會的日子。臨時拉夫，我當了聖誕老人。

我站在門外，把禮物袋送給婆婆。我們都笑著，沒有望鏡頭，因為我們都存在於對方的眼睛裡。不知道遠去的婆婆，有否記起這個情景，這張心中的照片呢？

為什麼我對這位婆婆的印象特別深刻？有一次，婆婆坐在輪椅，靠在桌前，而我在婆婆的左邊。婆婆按著我的右手，跟我說：「做事情，最緊要，用心、努力、唔好放棄」。

當時的我，正在苦惱報讀台灣南華大學生死學碩士班，猶豫不決。婆婆的說話，中正我的心扉，身體顫動，有所感悟，終下定決心投考。

---

## 後記

宇峰有一種很深的感覺，想跟你們分享。你們有沒有聽說過啊？“巧合是上帝的眨眼”。我們能體會到文字背後的东西嗎？宇峰建議大家，試回想一下，生命有哪些重要的巧合，改變你的人生，或是生命的轉捩點，不妨把這些巧合一一列出來，也許，你就能夠看見自己生命的脈絡，你要走的道路。宇峰很感謝與月好婆婆這個緣分，感謝在我的生命中有這種巧合，讓我繼續探索生命，以及人類的痛苦。

附錄七 舒緩治療義工照片



附錄八 生死教育繪本資源創作——《送給你，小花》

有一天的早上

媽媽突然大聲尖叫：“呀！小花死了…… 死了…… 真的…… 死了……”

小弟也被媽媽的尖叫聲嚇醒了

“媽媽，發生什麼事啊”

“小花死了”

小弟很生氣地說：“你騙人！我要見小花！”

但是，小弟只看到，小花平時睡覺的地方，放著一個黑色的垃圾袋

小花，被放進垃圾袋去了

這使小弟很生氣：“媽媽！小花不是垃圾！小花不是垃圾！”

媽媽哭了



這時，爸爸慢慢地走過來，抱住小弟

“爸爸，媽媽為什麼要這樣做”

“小弟，因為媽媽感到害怕啊”

“為什麼要害怕！小花根本就沒有死！”



爸爸牽著小弟的手說  
“小弟，小花已經死了，但是，小花很想你看他的最後一面，很想你跟他說聲  
再見，我們去看看小花，好嗎？”  
小弟點點頭  
於是爸爸把黑色的垃圾袋打開  
把小花慢慢地抱出來



小花的眼睛不再張開  
小花不會再喵喵叫  
小花不再跳來跳去了  
小花的身體不再動了  
小花的身體變得冰冷

小弟看著小花，感到很難過，很難過  
這個時候，小弟終於忍不住，放聲哭了，一顆一顆大大的淚珠，滴落下來



爸爸拿了一塊木板  
“小弟，我們一起來為小花造一個墓碑，好不好？”  
小弟點點頭  
“那麼小弟，你覺得寫什麼在上面才好？”  
“寫…… 寫親愛的小花”



“爸爸，小花死後會寂寞嗎？”

“這個爸爸不知道啊，但小弟可以送一些東西給小花”

於是小弟一心一意地，為小花親手做了一個，很漂亮很漂亮的盒子

把小花最愛的玩具——小老鼠放進去

還有一張小弟自己的照片





爸爸，小花死了，我很難過”

“是的，爸爸和媽媽都感到很難過，因為我們都很喜歡小花，對不對？”

“嗯”

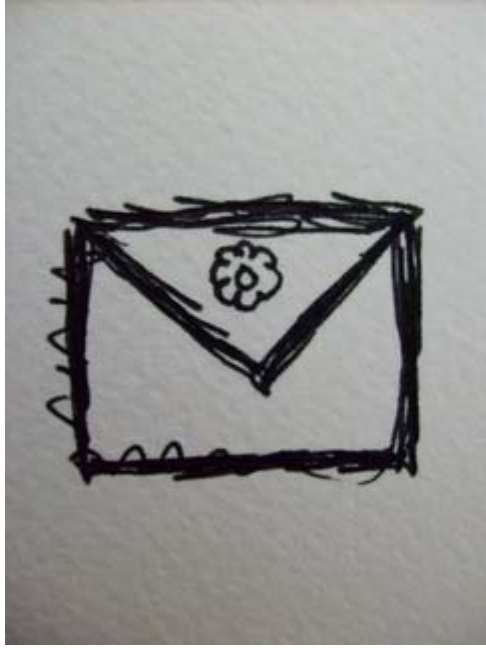
“小弟要不要寫一封信給小花，把你的感受和還沒有跟小花說的話，告訴小花？”



### 親愛的小花

你走了，我很生氣。你為什麼不跟我說一聲再見就走了。你走了，我很難過。當我一想起你的樣子，就哭出來了。當我一看見你的飲食用具，就哭出來了。以後都沒有你撒我嬌、以後都沒有你發我脾氣、以後都沒有你咬我了。小花，你會想念我嗎？是的，小花，盒子內放了你最喜歡的小老鼠，還有你最最最喜歡的我的照片一張，當你想念我的時候，就可以看看照片。小花，謝謝你陪我走過這段快樂的日子。現在你去了美好的地方，守護著我。謝謝你，小花。

永遠愛你的小弟



---

### 後記

去年，我家的小貓咪——豬仔，離開了我。當時的我，在臺灣唸南華大學生死學研究所。逢香港嶺南大學舉辦畢業典禮，於是回港戴上四方帽。回到香港的那一天，是豬仔的生日。畢業後的兩天，是豬仔的死忌。心裡總是覺得，如果我沒有回港，豬仔就不用死了。因為畢業的那一天，為了慶祝，所以給豬仔吃價錢比較貴的貓罐頭。但是，吃了不久之後，豬仔就一直嘔吐，整隻貓都沒有力氣，軟倒在地上。但是，豬仔嘔吐後的一天，卻很精神，沒有異樣，所以沒有帶他去看醫生。可是，在第二天的早上，豬仔就離開我了。那個時候，我一直沒有處理好自己的情緒。現在，我希望把這個繪本，送給豬仔，這是我能為你做的一點點事情。並送給我的媽媽和妹妹，我知道你們一定很傷心吧。

死亡是我們必經的階段，然而在華人社會，死亡往往成為我們的禁忌。避談死亡，成為了我們的特色。但亦因為我們避談死亡的關係，使我們缺乏對死亡的態度及認知，於是死亡事件一旦襲來，我們就無力招架，陷於死亡的痛苦中。而寵物的死亡，則是一個很好的機會，讓家長引導小孩認識死亡。所以，作者希望以此繪本作為生命教育，以及哀傷輔導的教材。謝謝你們每一位的閱讀。謝謝你們。

我們使用了寵物殯葬服務，我把我們送豬仔的最後一程，放到網路上：

<http://deatheducation.mysinablog.com/index.php?op=ArticleListing&postCategoryId=98707>

---

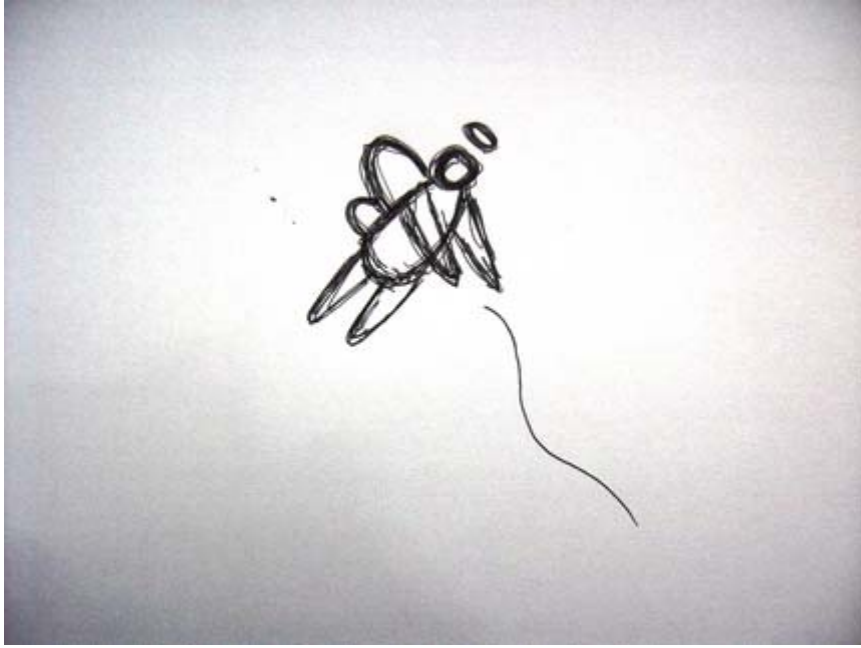
### 導讀

- 生死學大師伊利沙伯·庫伯勒—羅斯，認為人面對死亡，有五個階段，分別是否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。
- 媽媽把小花放進黑色的垃圾袋，是害怕死亡的表現。以垃圾袋作為對死亡的阻隔。
- 在華人社會，寵物死後，家長每每把寵物的屍體，放進垃圾袋或垃圾筒，這會對小朋友的心靈做成很大的影響。因為寵物對小朋友來說，並不單單只是一隻動物，而往往是最好的朋友，甚至如同兄弟手足。
- 把寵物的屍體立即拿走，可能會讓小孩感到困惑，對死亡有負面的感覺和想法。比如說：“為什麼小花突然不見了？”。此外，小孩亦因此失去了，跟寵物說再見道別的機會，成為了心中的一個遺憾。
- 小弟最初的反應是“否認”，認為小花根本沒有死去。
- 爸爸問小弟，應該在墓碑上寫什麼，是希望小弟能確認小花的死亡。
- 小弟問爸爸，小花死後，會不會寂寞，爸爸的回答是“不知道”。這是誠實的表現，因為爸爸的確不知道，沒有說謊欺騙小弟，而引導小弟去面對死亡的實相，這都是家長們值得學習的。
- 死亡，往往無聲地發生，有很多說話未說，成為了遺憾，寫信給對方，是很好的療癒方法。
- 死亡，往往為生者帶來內疚感，覺得自己在死者生前，沒有好好照顧對方和愛護對方。為死者做一些事情，如親手做一些禮物，也有療癒的效果。

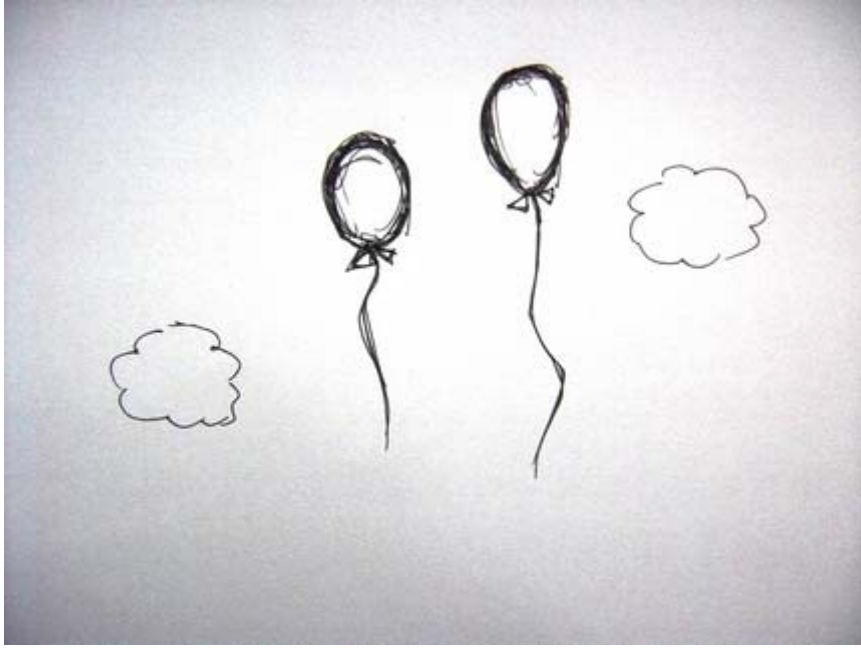
附錄九 生死教育繪本資源創作——《在心靈深處遇見老婆》



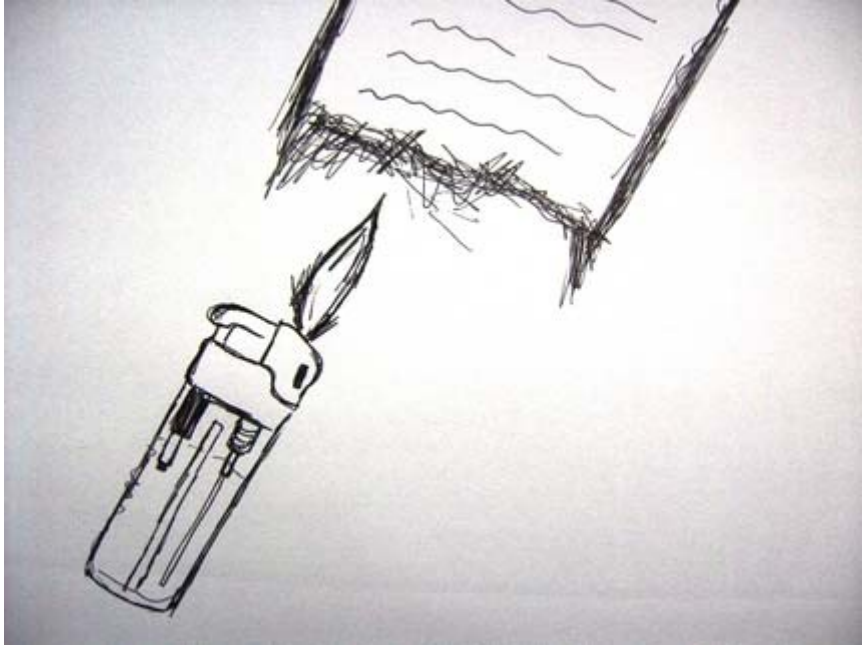
不是說好  
要一起白頭到老的嗎？  
為什麼你一句說話都沒有留下  
就離開我了  
難道  
你不再愛我嗎？



我無法控制我的悲傷  
每當我合上眼的時候  
都會看到你  
看到你對我的好  
我們一起快樂的日子  
你到底到哪裡去了？

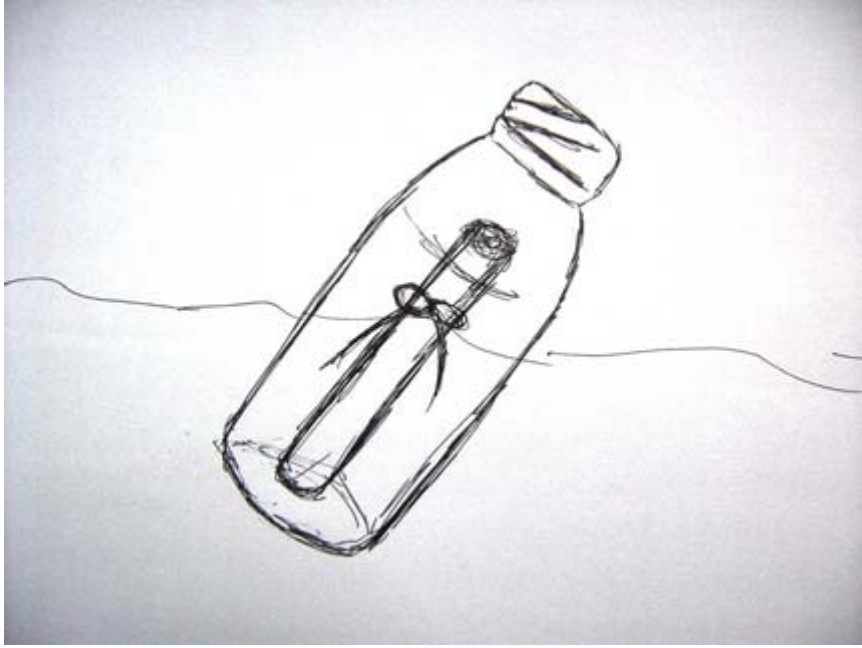


朋友們都很照顧我  
介紹我接受不同的心理治療和悲傷輔導  
我很積極地參與  
我把心聲寫在氣球上送給你  
你有收到嗎？

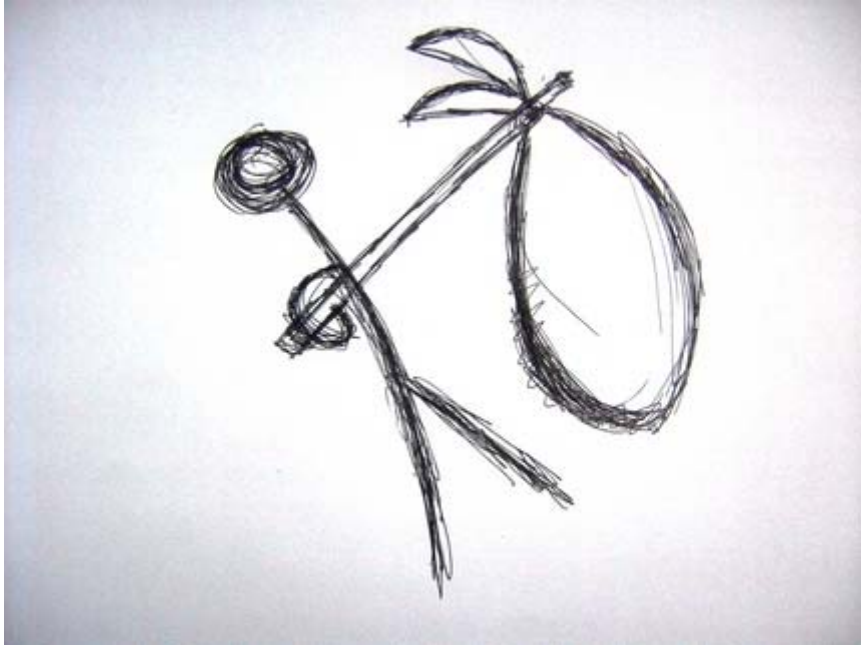


我把寫給你的信燒給你  
你有收到嗎？

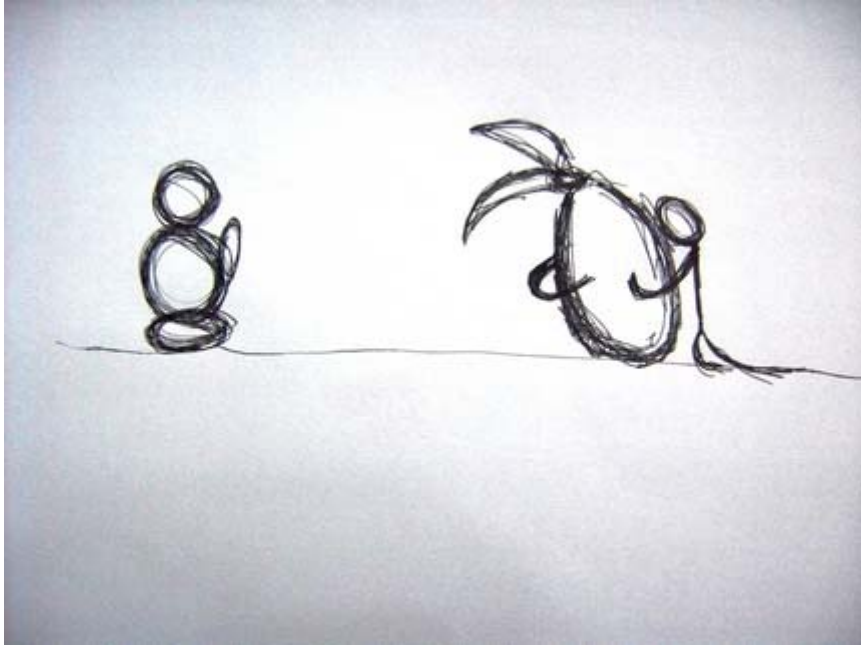




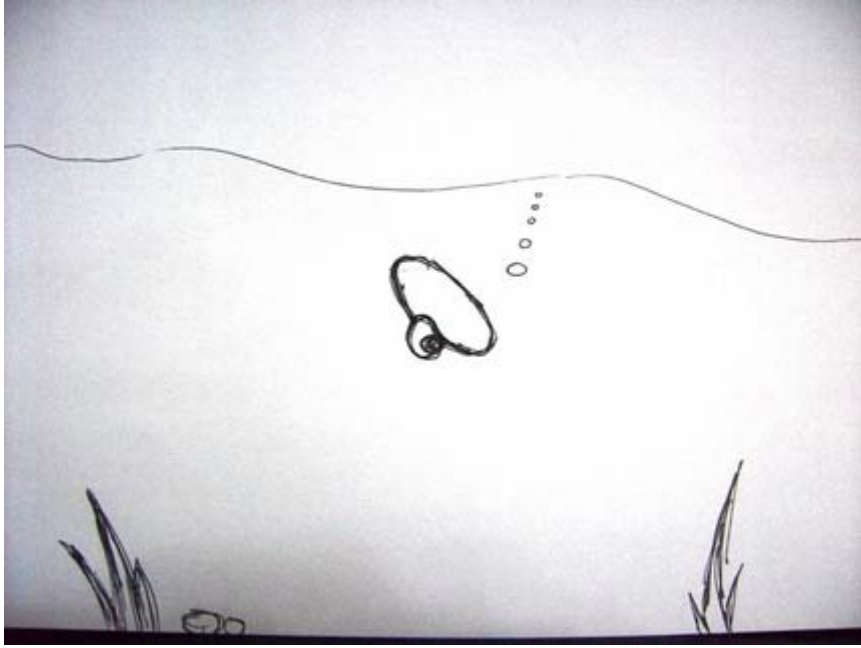
我用海運把信送給你  
你有收到嗎？



我參加了許多的輔導團體和工作坊  
累積了很多很多  
我對你的思念  
很多的藝術作品  
我相信我自己  
已經處理好自己的情緒  
不再悲傷了



有一位朋友  
介紹我到山上  
跟一位師父聊天  
於是我上去看看  
“你為什麼要來找我？”  
“我希望得到師父對於生死悲傷的開示”  
“把你背上的東西都丟掉吧”  
“我怎麼可能把這些東西丟掉啊！”  
我把那些東西抱得緊緊的  
我放不下  
放不下啊  
我無力的跪在地上  
大大的痛哭了一場



這一場淚水  
洗滌了我的心  
讓我覺悟到  
其實我並沒有真正的把你放下  
我只是在欺騙自己而已

老婆  
我已經把那些東西全都丟掉了  
因為我對你的思念  
永遠都在我的心中  
你給我的愛  
真正的愛  
讓我再次站起來  
讓我的心重生  
有空間去感受這個世界的一切  
有空間去關懷身邊的人  
有空間去愛  
謝謝

你對我的愛  
我親愛的老婆

附錄十 生死教育繪本資源創作——《放下我的故事》

我

總是覺得

殘廢人士

是社會的垃圾

“他們只會浪費社會的錢，為什麼我們要養活這群人啊，他們對社會毫無貢獻！”

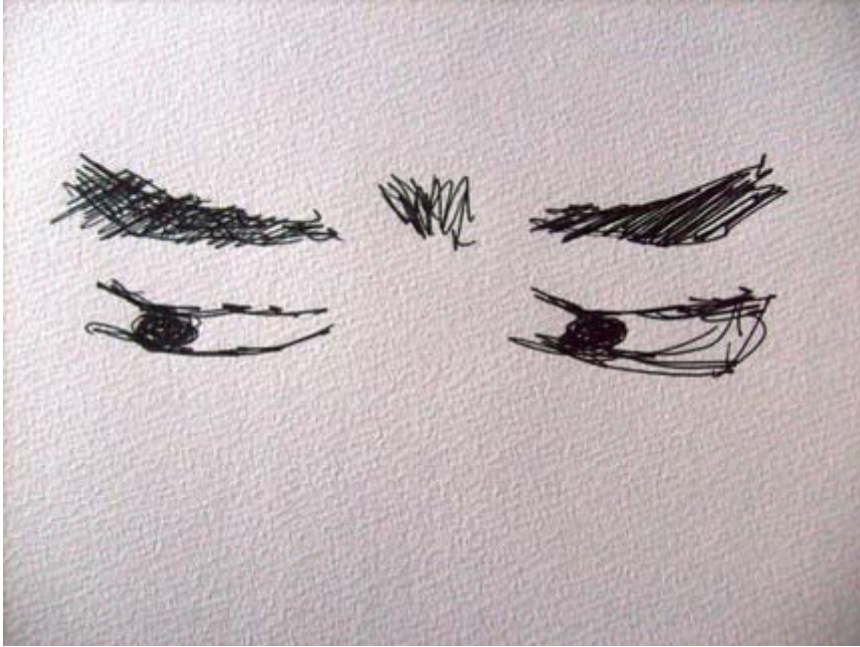


我覺得他們很礙眼

每次在街上看見他們

我都會刻意避開

還給與輕視的目光



有一天

我如常騎摩托車上學

但是你不撞人

不代表別人不會撞你

世界也許就是如此無常

我真的沒有想過

沒有想過

會成為殘廢人士的一分子

“為什麼要是我！

為什麼偏偏是我啊！

你這個臭老天！

害我失去了雙手和右腳！”



學校的同學嘲笑我

“無手仔”、“無腳仔”、“無能孩”

學生的家長歧視我

“把他趕走吧，他應該要讀殘疾人士學校，這裡不適合他”

“免得嚇壞、影響我的孩子”

學校不歡迎我

因為

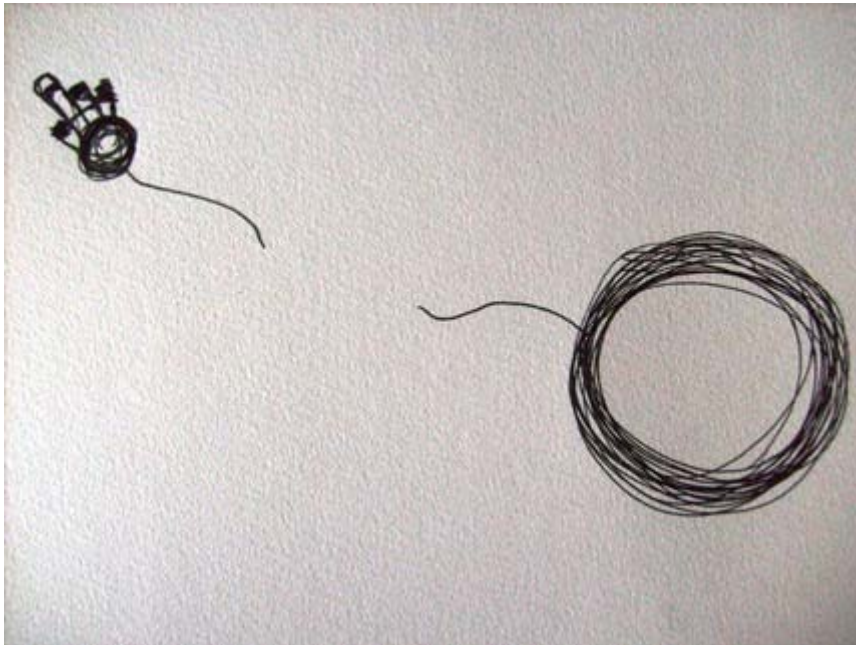
家長永遠校長的老闆

我只好退學

我感到很失望

感到很難過

“我……我好像被世界所拋棄了”





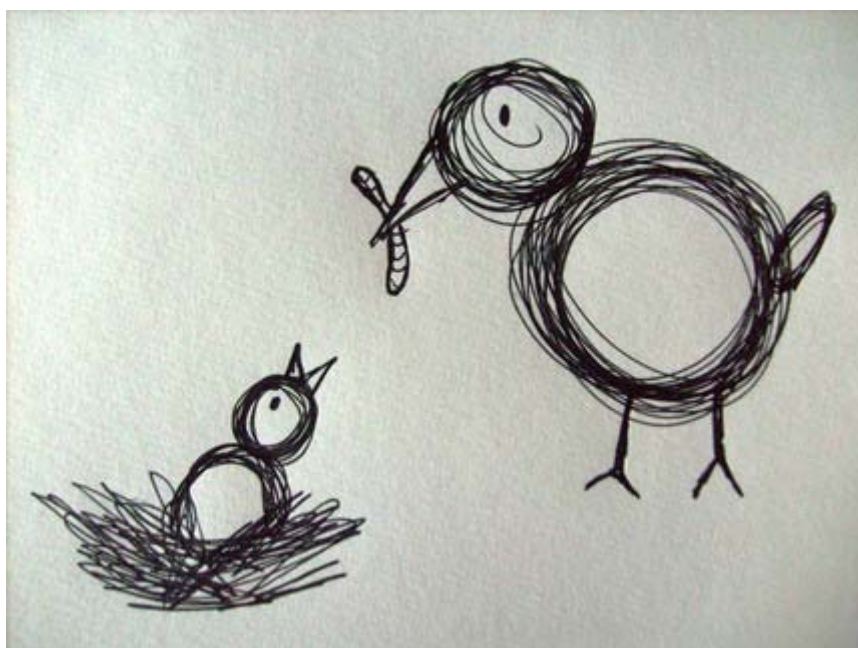
但是

媽媽從來沒有放棄我

每天都給我餵食

“世界拋棄了我

但不代表我拋棄了世界”



“我要活出自己的生命力

我要盡我所能，活下去

困難的意義，就是讓我去面對，用生命的創造力去克服問題”我跟自己說

於是，我發明一個吃飯的工具

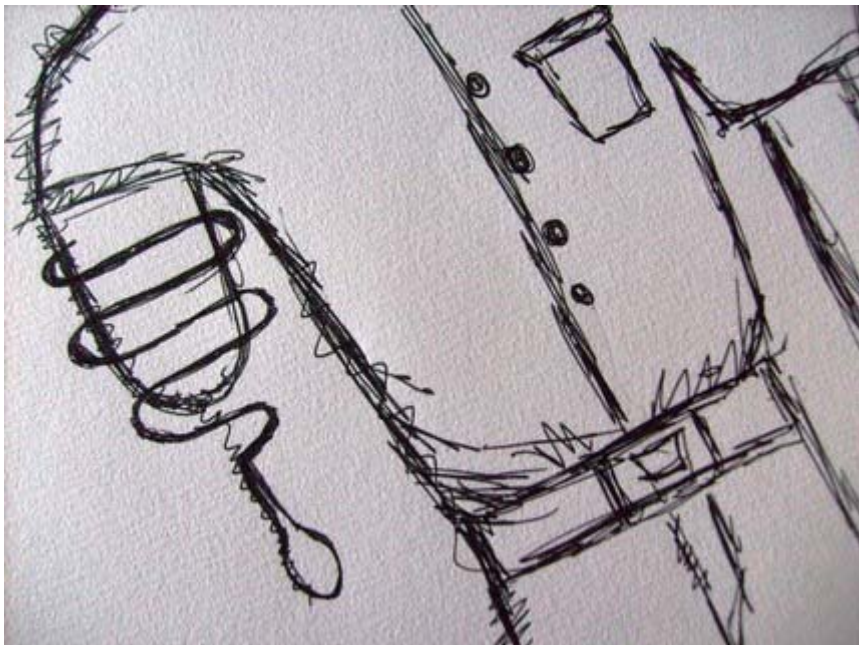
我終於可以自己吃飯了

不用媽媽每天給我餵食

“媽媽，辛苦你了

謝謝你對我的愛

無私的愛”



夜裡

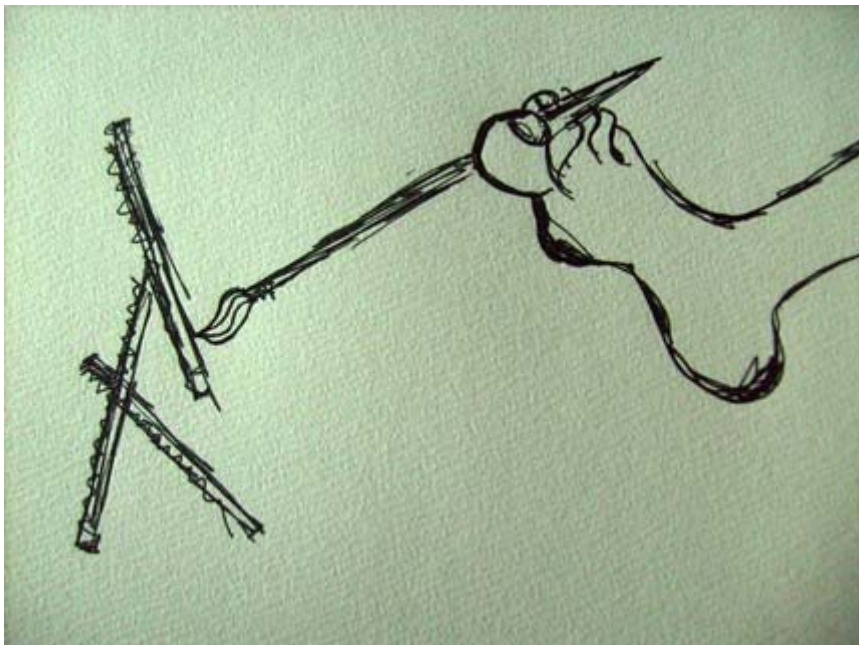
我獨自一人

在想

“有什麼是我，一直很想去，但沒有做的？”

“有了！是畫畫”

但是傷殘的我，又如何畫畫……



“沒錯，我還有一條腿

就算我連這條腿，都失去了

我還有一張嘴”

“對！我還有很多事情可以做”

我每天都很努力畫畫

並帶同畫作，到不同的學校演講

題目是

《殘不等於廢》

“經過這場意外

我不再只是想自己的事情

我希望自己能夠，做一些讓世界，變得更美麗的事

希望為世界、為殘疾人士帶來希望

放下了自己的故事

才能為別人的故事，揭開新生命的一章”



## 後記

記得宇峰，小時候看到智障的朋友，會加以輕視的目光，或是避開他們，仿佛他們會襲擊人類。後來，想到生小孩的問題，就想起“如果生了一個智障孩怎麼辦”。當我發出這個問題不久後，上天就安排我去一個地方，探索這個問題——東華三院的日間康復中心，跟智障的朋友辦藝術的活動。跟他們相處的日子，讓我深入地瞭解他們，其實他們外表是成年人，內心是小朋友，跟我們是沒有什麼分別的。我們還手牽手去旅行、燒烤，參加嘉年華會，一起排隊玩攤位遊戲呢。從中，也漸漸學會耐性、包容和照顧。

其實，我們每個人，不論我們自稱所謂的正常人，或是智障的朋友，都有自己的一片藍天，只要我們讓自己多去嘗試，讓自己的生命多去體會、發現新的事物，我們就能找到自己的那片天空，自由地飛翔。在我們的生命中，有著無限的可能性，等待我們去引爆！讓我們生命的熱情之火，我們的生命本身，帶我們走上自己真正想走上的道路吧！

在寫這篇文章的時候，一直回想過來，原來宇峰一直服務的朋友，都不是用語言為主要的溝通的。比如說智障的朋友，他們是中度到高度的，很多時候表達都不清楚。而律頓治醫院的對象，則是長期病患者，有不少都是腦部受傷，致使器官失去功能，言語的表達也是很困難的。我們是怎樣溝通的？其實跟每一個人相處久了，就自然會形成一種獨特的溝通氛圍，那種同步，除了語言之外，更有超越語言的存在。

附錄十一 生死教育繪本資源創作——《誰最厲害》

故事來源：星雲大師

繪畫、文字：吳宇峰

有一天

手指們吵了起來

他們在比誰最厲害



大拇指說

我最厲害

當人們用手勢表示“很棒的時候”

都是舉起大拇指

所以我是最棒最厲害的



食指說

你少廢話了

我才是最厲害

你們沒有聽過民以食為天嗎

況且人們指使別人做事情的時候

都是用食指發號司令的

我是權力的象徵

所以我最厲害





中指說

屁啦

我最長我最厲害

大家罵人的時候

都是舉起中指的

我最有攻擊性

所以我最厲害



無名指說

唉呀

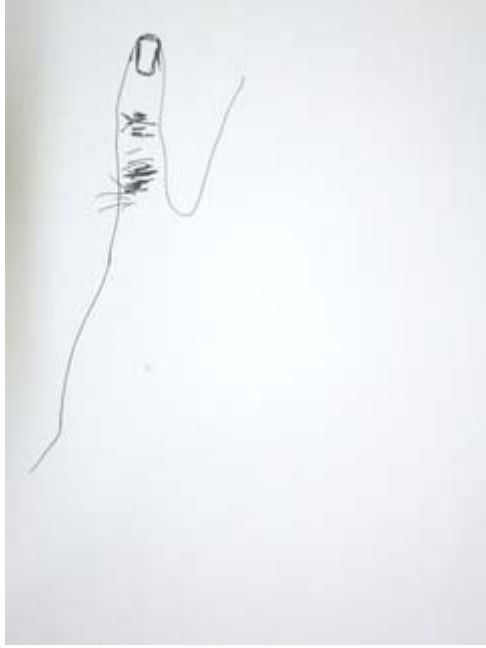
中指

怎麼你說話這麼骯髒呀你

大家都把結婚戒指都帶在我身上

你看我多麼珠光寶氣

我才是最幸福最厲害呢



### 尾指說

那麼我最不厲害了

你們都說到自己這麼厲害

我又小又排最後



但是啊

當人們拜佛合掌的時候

我最近接佛祖最接近聖賢呢

以前啊

有個人以我（尾指）跟別人打賭，因為那人覺得尾指沒什麼用

誰不知輸了，就把手指割，後來想挖耳屎的時候……



好啦

與身體並存存的人說  
你們對我來說都很重要  
缺少了一根都不行啊  
我們做每一件事情  
都是共同進退才能完成

不是嗎？

所以你們每一個都是很重要的

附錄十二 四川生命教育與心靈重建照片



附錄十三 香港流行曲之播放、歌詞之詮釋與感受之分享寫作

壹、音樂分享：愛與擁抱在摩天輪中——超越無常與輪回

幸福摩天輪

演唱：陳奕迅

專輯：《幸福》

作詞：林夕

作曲：Eric Kwok

追追趕趕 高高低低

深呼吸然後與你執手相隨

甜蜜中不再畏高

可這樣跟你蕩來蕩去 無畏無懼

天荒地老流連在摩天輪

在高處凝望世界流動

失落之處仍然會笑著哭

人間的跌蕩 默默迎送

當生命似流連在摩天輪

幸福處隨時吻到星空

驚栗之處仍能與你互擁

仿佛遊戲之中 忘掉輕重

追追趕趕 高高低低

驚險的程度叫畏高者昏迷

憑什麼不怕跌低

多僥幸跟你共同面對 時間流逝

東歪西倒 忽高忽低

心驚與膽戰去建立這親厚關係

沿途就算意外脫軌

多得你 陪我搖曳

天荒地老流連在摩天輪

在高處凝望世界流動

失落之處仍然會笑著哭

人間的跌蕩 默默迎送

當生命似流連在摩天輪

幸福處隨時吻到星空

驚栗之處仍能與你互擁

仿佛遊戲之中 忘掉輕重

天荒地老流連在摩天輪

在高處凝望世界流動

失落之處仍然會笑著哭

人間的跌蕩 默默迎送

當生命似流連在摩天輪

幸福處隨時吻到星空

驚栗之處仍能與你互擁



## 仿佛遊戲之中 忘掉輕重

生命到底是什麼？人生又到底是什麼呢？“追追趕趕，高高低低”，在我們的人生中，我們不斷地追求什麼，但是我們真的知道自己在做什麼嗎？我們所“追趕”的，只是社會道德提倡的東西嗎？還是出自我們自己，我們自己真正想做的？如果我們只是盲目地跟隨社會的價值觀，我們會不會失去了真正的自己？成為一個二手貨？如果我們所做的，是出自自己的生命，是我們真正想做的事情，那會有成功失敗、高高低低的分別嗎？

“高高低低”，人生無常，我們都害怕大起大跌。然而，無常本身有任何的定位嗎？無常有跟你說：“我是個壞東西”嗎？那麼說好壞對錯的又是誰？不就是我們自己嗎？就是因為“事事本無礙”，所以我們才有詮釋的空間。但是，我們都忘記了自己的看法，只是一種詮釋，一種“偏見”，並不是完整的覺知，於是我們就把自己的看法，當成真實，甚至真理，於是就把自己絕對化，失去了彈性的生命，就如枯木了。所以，我們能覺察到自己的看法和判斷嗎？這意味著心靈的自由——認識你自己。

如果生命中，有真誠的關係和愛，我們手牽手面對一切生命上的苦難，又有什麼可以使我們害怕呢？“深呼吸然後與你執手相隨，甜蜜中不再畏高可這樣跟你蕩來蕩去，無畏無懼”。甚至面對生命上的失落，落淚也是笑著的，“失落之處仍然會笑著哭，人間的跌蕩 默默迎送”。就算害怕又怎樣，我們彼此扶持，彼此擁抱，“驚栗之處仍能與你互擁，仿佛遊戲之中，忘掉輕重”。因為愛，世界就成為我們的遊樂場——無懼地對世界經驗開放。

“沿途就算意外脫軌，多得你，陪我搖曳”。

甚至，超越了死亡。

## 貳、音樂分享：臨終者的遺言與悲傷輔導@陳奕迅《活著多好》

當我還在花園散步  
當我還在浴室洗澡  
十步以內可擁抱  
遇著什麼煩惱  
想跟我說都可聽到  
翻到有趣圖畫  
何妨大笑讓妙事亦被我看到  
  
遊玩時開心一點不必掛念我  
來好好給我活著就似最初  
仍然在呼吸都應該要慶賀  
如果想哭可試試對嘉賓滿座  
說個笑話紀念我  
  
到處還是香水氣味  
到處還是圖鴉筆記  
就像我未拋底你  
遇著什麼煩惱  
想跟我說都可聽到

翻到有趣圖畫

何妨大笑讓妙事亦被我看到

20th: “how we say goodbye”

Now: “how to say hello again~”

How to make a new and meaningful connection

Who am I? The answer need to come with each other in relationship

we know ourselves in each relationship

聽到這首歌，不禁讓我想到，美國的悲傷治療大師 **Dr Neimeyer**，說過以上的一段話。就如陳奕迅這首《活著多好》，這首歌當中，包涵了悲傷輔導的一些元素。

比如說，在中國傳統的社會價值中，辦喪事，要哭，這個以源於儒家的傳統文化，比如“哭喪”。時至今市今日，這些傳統的因數，還埋藏在我們的心中。跟大家分享一個例子。有一個男生，他的爸爸死了，他把自己關在房間裡邊，一直玩吉他。他的家人責難他罵他“不孝”、“爸爸死了，還有心情玩吉他！”。其實，那個男生，是不懂得怎樣去用言語，去表達他心中的悲傷，於是以玩吉他，來釋放自己的情感。但在傳統思想價值觀的壓制下，卻成為了不孝子。其實，有很多傳統的價值觀，都值得我們去重新思考和認識。我們需要的是關懷，人性的關係，而不是冰冷的價值觀。“遊玩時開心一點不必掛念我，來好好給我活著就似最初”，這是一個多麼人性的對話，能說出這句話語，對人人的悲傷和痛苦，有一定的關懷和理解。對在世者的一個，最大的安慰。

《活著多好》這首歌，就像一段對話，一個臨終者的遺言。遺言，或者是遺囑的部分，其實是非常重要的。因為在悲傷輔導的案例中，我們最常看到的，死者親友最大的遺憾是，“為什麼你一句話都沒有說就走了”。我們來再看看歌詞吧，當中還有很多很有意義的地方，比如“遇著什麼煩惱，想跟我說都可聽到，翻到有趣圖畫，何妨大笑讓妙事亦被我看到”。有意義的地方在哪裡？就是 21th 悲傷輔導的一種重要的核心：“how to say hello again”，如何建立一個新的有意義的關係。雖然我死了，但是你還可以跟我，分享你生活中的點點滴滴，開心的，不開心的也好，都可以跟我細訴，我會聽到的。

如果有一位親友死了，我們可以做些什麼呢？我們可以聚在一起，一起分享我們對死者的一些回憶，比如我們是如何認識的、我們之間的一些趣事、我們之間一些難忘的經歷。因為每一個人對於死者，都有自己獨特的感情，如果我們能夠把自己心中的情感說出來，你說有多好呢，而且更能對死者，有一個更為完整的瞭解。雖然我已經死了，但我不是活在你們的心中嗎？如果想起我，掛念我，“如果想哭，可試試對嘉賓滿座，說個笑話紀念我”。

參、音樂分享：愛在哪裡？@方大同“愛愛愛”

愛愛愛

演唱：方大同

專輯：《愛 愛 愛》

作詞：周耀輝

作曲：方大同

在 哪裡記載 第一個桃花賊  
誰在 哪裡典賣 第一支紫玉釵  
我在 這裡見怪更怪  
見過電影裏面人家的海

更想去看海  
唱過人家的愛更像找愛

你哭起來 我笑起來 都爲了愛愛愛  
有一天翻開辭海 找不到愛  
花不開 樹不擺 還是更暢快  
愛 還是會期待  
還是覺得孤單太失敗  
我愛故我在

找到愛 幸福的人肯不肯躲起來  
正在 寂寞的人能不能站起來  
我在 這裡陪你無奈  
讀過小說裡面人家等待  
更習慣等待  
唱過人家的愛更像找愛

你喊出來 我靜下來 都爲了愛愛愛  
有一天翻開辭海 找不到愛  
花不開 樹不擺 還是更暢快  
愛 還是會期待  
還是覺得孤單太失敗  
我愛故我在

揮不去滿天滿地的塵埃  
買不起滿街口袋的名牌  
你悶起來 我傻起來 可以愛  
會不會整個時代只有一個告白  
誰不愛過不存在

不明不白 不分好歹 都爲了愛愛愛  
有一天翻開辭海 找不到愛  
花不開 樹不擺 還是更暢快  
愛 還是會期待  
還是覺得孤單太失敗  
我愛故我在

愛是什麼？這是最古老的問題。也是我們一直問到現在的問題。這種現象，不就是對愛在那裡的一種隱喻嗎？

答案是什麼？如果我們只是去看書，尋找答案，相信別人的說法，這樣根本找不到愛啊。為什麼？因為那根本不是愛，愛又怎會是一些二手的資料呢？“有一天翻開辭海，找不到愛，花不開，樹不擺，還是會更暢快？”是啊，那會無比的暢快，沒有比拋下一切概念的約束，得到重新探索的自由，更為暢快的了。當我們顛覆一切的概念後，我們才有空間，去重新發現真正的東西。從一些教人們去愛的書籍去找愛，不就像在辭典的定義中找愛一樣荒謬嗎？

不開放你自己，走進生命的關係之中，我們又怎會有空間讓愛開花呢？歌詞中都有些讓人會心微笑的地方，“你哭起來，我笑起來，都為了愛愛愛”、“你喊出來，我靜下來，都為了愛愛愛”、“你悶起來，我傻起來，可以愛”。描述了關係中的微妙互動，互相牽引，以至一種深層關係中的默契，這就是關係讓人們感動的地方。

希望找到愛的朋友們啊，不要再活在文字、概念與理論之中，用我們的生命，走進關係之中，真誠地去體驗吧。

#### 肆、音樂分享：容祖兒〈赤地雪〉

歌手：容祖兒 作曲：蔡志浩 填詞：周耀輝

親愛的我 尊貴的我 天使一個  
我要再去插上快樂翅膀  
清澈的我 只要躺過 總有天國  
我已學過追憶 以後要再學淡忘

\* 問過罵過被你傷過恨也沒結果 看著日過月過候鳥飛過樹也練正果  
(就當大個就要識過恨也沒結果 看著日過月過候鳥飛過樹也練正果)

就唱勵志的歌 即使想發狂 還更想釋放  
憤怒過會害怕 怕為你又再失望 (害你又再失望)  
憎我 至今都會憎你 \*

@ 我早已換過花的香氣 為何容讓記憶污染自己  
祝我 和誰走到下世紀 從頭能頌讚  
人的優美 為自己 別再憎恨你 @

親愛的我 尊貴的我 憎你一個  
過去永遠過去 切勿再傻 Ah . . .  
焦躁的我 只要燒過 總會堅壯  
我已學過灰心 以後有一些感覺別感覺

r e p e a t \* @

燒過 變火鳥在飛  
躺過 變初雪在赤地  
想愛護自己 Da . . .  
假想繼續憎我 我不想再憎你

r e p e a t @

只想愛護自己 方知你是你

Chingyee 說及怨恨的問題，其實宇峰也很想，細細想想這個問題。因為，宇峰也常常遇到這個問題。

我一直在想，怎樣才能瞭解怨恨是什麼？我想，我們可能先得放下，對“怨恨”這個詞語的想法和概念。因為，那個概念，不是我們那種感情本身。即是說，語詞的概念，可能會阻礙我們，瞭解自身感情的本來面目。也就是說，直接去感受它。

忽然想起，人們常常說“敢愛敢恨”，又或者“想做就做”之類的豪爽語詞。我們來想想這是什麼一回事吧，什麼是真正的敢愛敢恨。比如說，有些人想打人就打人、想罵人就罵人、想吸毒就吸毒，也許他們會說：“我知道自己在做什麼”。而關鍵也就在於這句說話，我真的希望他們，真的瞭解自己在做什麼。

首先，要“敢愛敢恨”，就先要知道自己“在愛在恨”吧。反過來說，你連自己在做什麼都不知道，你又怎會知道及想到，所做的那件事的本質，是什麼一回事呢。也就是說，我們都得知道自己在做什麼，再瞭解“在做的”是什麼，而我們又

為什麼在做（我與“在做的”的關係）。不認識自己，不知道自己在做什麼，所做的一切都是沒有意義的，所謂的“敢愛敢恨”，也只不過是一種自己也搞不清楚的模糊概念而已，只是依照文化的豪爽說法而活的二手貨。

所以啊，要“敢愛敢恨”，先得瞭解你自己。

關係中的怨恨，就像無止境的輪回。實相是，對方怨恨自己，自己感到被傷害。而自我天生有“自我保護”的意識，反抗就是最常見的形式。反抗中含有敵意，恨意也是思想上的一種暴力，不單只是對別人，更是對自己的傷害。而我們又如何突破這回局限，獲得心靈上的解脫呢？

Chingyee，坦白說啊。宇峰是常常都回陷入這種輪回的。是一種執著，使得自己不開心，活得不開心。而最大的問題又是什麼呢？就是不知道自己在執著啊。當覺察到自己的痛苦時，覺察到自己的想法時（意識的結構），就會反問自己：“我還要這樣掙紮下去嗎？為什麼我不讓自己，活得開心一點？”自自然然就會放下。所以啊，深刻體會過後的放下，和逃避藉口式的放下，是不同的。逃避就會讓問題無止境延伸下去。相反，面對就會誕生出屬於你自己的深刻體會，這是你獨一無二的神聖。

關心自己的感情，瞭解自身的感情，這就是愛。當你自身成為了愛，跟你連結的一切，你的朋友、身邊的人，這個世界，也因為你而有了愛。改變這個世界，就從改變自己開始。

赤地雪這首歌，感人的地方，在於女主角，很努力想從憎恨的漩渦中走出來，但又未能完全走出來的掙紮，比如“至今都會憎你，我早已換過花的香氣”。又如



“我已學過灰心 以後有一些感覺別感覺”這一句，道出了被傷害後的普遍心理，我想我們都曾經，經歷過這種心理的成長過程吧。受過傷害的心，會保護自己，封閉自己，心靈仍然未得到自由和解脫，為什麼呢？我們可以從女主角“自我安慰”的想法中看到。如女主角說：“尊貴的我，憎你一個”、“為自己，別再憎恨你”、“想愛護自己，方知你是你”。這是一種強調“我——你”對立的想法，會進一步強化自我，及帶來矛盾和衝突。

聽了這首歌，讓宇峰深深地感受到，活在怨恨中，想走出來又走不出來的人的感受，因為宇峰也是過來人。希望我們都能面對自己的感情，瞭解自己的感情，好好保護自己的感情，就是對自身的愛，及至對世界的愛。

### 參、音樂分享：古巨基@愛得太遲

填詞：林夕 | 編曲：雷頌德

我過去 那死黨 早晚共對  
各也繫職以後 沒法暢聚  
而終於相約到 但無言共對 疏淡如水

日夜做 見爸爸 剛好想呻  
卻霎眼 看出他 多了皺紋  
而他的蒼老感 是從來未覺 太內疚擔心

最心痛是 愛是太遲  
有些心意 不可等某個日子  
盲目地發奮 忙忙忙其實自私

夢中也習慣 有壓力要我得志

最可怕的是 愛需要及時

只差一秒 心聲都已變歷史

忙極亦放肆 見我愛見的相知

要抱要吻要怎麼也好

偏要推說等下一次

我也覺 我體質 彷彿下降

看了症得到是 別要太忙

而影碟 都掃光 但從來未看 因有事趕

日夜做 儲的錢 都應該夠

到聖誕 正好講 跟我白頭

誰知她開了口 未能挨下去 已恨我很久

錯失太易 愛得太遲

我怎想到 她忍不到那日子

盲目地發奮 忙忙忙從來未知

幸福會掠過 再也沒法說鍾意

愛一個字 也需要及時

只差一秒 心聲都已變歷史

為何未放肆 見我愛見的相知

要抱要吻要怎麼也好

不要相信一切有下次

相擁我所愛又花幾多秒 這幾秒

能夠做到又有多少

未算少 足夠遺憾忘掉

多少抱憾 多少過路人

太懂估計 卻不懂愛錫自身

人人在發奮 想起他朝都興奮

但今晚未過 你要過也很吸引

縱不信運 你不過是人

理想很遠 愛於咫尺卻在等

來日別操心 趁你有能力開心

世界有太多東西發生

不要等到天上俯瞰

古巨基「愛得太遲」一歌之播放、歌詞詮釋、感受分享是配合單元：生與死——死亡與瀕死的面對，促發學生思考「生命的死亡」就在眼前，如果我們總是活在將來之中，忘記活在當下，生命中很多重要的東西可能就失去了。古巨基「愛得太遲」這首歌在香港受到極大的歡迎，在香港能引起如此巨大共鳴的原因，正正是因為這首歌打中了香港人的心靈。

在一個重視功利、效率、結果的都市中，人們滿腦只有一個概念，就是「我很忙！」。人們總是說自己很忙，沒有生活的時間，沒有生活的空間，只是工作和賺錢，而且時間永遠不夠用，「最心痛是 愛是太遲 有些心意 不可等某個

日子 盲目地發奮 忙忙忙其實自私 夢中也習慣 有壓力要我得志」，在夢中也要發奮，在夢中也很忙，要成功的壓力已經佔據了我們的心，已經被成功壓力塞滿的心，又如何有空間去愛，又何時記得要去愛呢？。

這樣的生活讓我們漸漸忘記了一個重要的事情——人與人之間的愛，到我們發現自己忙了一場空，卻失去了身邊重要的事物，可能就已經太遲了，「愛一個字 也需要及時 只差一秒 心聲都已變歷史 為何未放肆 見我愛見的相知 要抱要吻要怎麼也好 不要相信一切有下次」。因為今天不知道明天的事，要愛，怎能推說下一次呢？下一次留給我們的，可能已經是遺憾。

愛，不在他朝，不在明天，其實當下已經很美，我們當下就可以去愛，，不要讓“等待明天”的想法，讓自己留下遺憾，「多少抱憾 多少過路人 太懂估計 卻不懂愛錫自身 人人在發奮 想起他朝都興奮 但今晚未過 你要過也很吸引 縱不信運 你不過是人 理想很遠 愛於咫尺卻在等 來日別操心 趁你有能力開心 世界有太多東西發生 不要等到天上俯瞰」。我們總以為美好的東西在努力的將來，結果我們就是活在將來之中，真實的當下卻從來沒有活過。這首歌跟我們分享的是——活在當下，生命中最重要的事物不在將來，而在當下。

研究者亦與學生們分享自己的一個夢及寫給女朋友的信：「妳曾經說過，希望我為妳寫一些東西，但一直以來，我都沒有好好去寫，真的很對不起。

直到今天妳說，希望我畫波兒給妳。我突然想起一個夢，我曾經做過的夢，在夢中的我痛哭，直到醒過來的時候，還不能停止。

在夢中，我想，我們已經有了自己的家庭。我拿著一幅畫，回到家裡，坐在沙發上，一直等待，等待著一個永遠都不會回來的妳。在夢中的我，曾經答應為妳畫一幅畫，但是還沒有交到妳的手上，就已經離我而去了。夢中的遺憾，讓我十分內疚，內疚為什麼我沒有立刻為妳去做，哪怕是多麼細小的事情。但是，現在即使多麼多麼微小的事情，我都沒有辦法為妳去做。我哭得崩潰了。

我真的很感謝這個夢，讓我知道妳是對我如此的重要。也讓我 know，我不夠愛妳。跟妳在一起的時間，永遠是我最快樂的時間。我知道，每一分一秒，都不能重來，但能夠跟妳在一起，永遠無須重來，因為，你是我的永恆。」