

南 華 大 學

生死學研究所碩士論文

生死教育對醫學系學生生命態度教學成效之探討

以某大學一年級學生為例

A Study on the Effects of Life-and-Death Education for the Life  
Attitude of the Medical Student - As Freshmen at a University



研究生：李 彬

指導教授：紀潔芳

中華民國 九十四 年 六 月 一 日

# 南 華 大 學

生死學研究所

碩 士 學 位 論 文

生死教育對醫學系學生生命態度教學成效之探討  
以某大學一年級學生為例

研究生：李彬

經考試合格特此證明

口試委員：\_\_\_\_\_

蔡好昌

紀潔芳

李燕慧

指導教授：紀潔芳

所 長：釋慧開

口試日期：中華民國 94 年 6 月 1 日

## 誌 謝

感覺上人間世事似乎冥冥之中自有定數，一切早有安排。對我而言，與恩師結善緣以至於完成這本論文，彷彿就是如此。

還記得在參加第二屆生死學理論建構研討會時，所有發表論文學者中令我印象最深刻的就是恩師紀潔芳教授，當時我只是一個對生死學感到好奇而意圖闖入的門外漢，在所有論文發表學者的言談中，可以特別明顯的感受到老師對於推動生死教育的熱誠與光芒，老師恢宏的氣度與風采在我心中留下了無可磨滅的印象。睽違一年後，在第三屆生死學理論建構研討會中再次聆聽到老師發表論文，再度感受到老師所散發的光與熱，不同的是此時我已成為生死所的研究生了。會後茶敘時正與學分班同學雲卿談及對老師的仰慕時，沒想到老師竟然就出現在我們眼前，於是鼓起勇氣向老師做簡單自我介紹並表達希望能有機會接受老師的指導，獲得老師的慨然允諾，自此即與老師結下善緣。當同學們還在為自己的論文要找誰指導而發愁時，幸運的我已經獲得老師的眷顧而吃下了定心丸。

在思考論文題目及研究方向時，雖然我是擔任醫學系的系教官，在決定要以醫學系學生為研究對象時，還是非常躊躇猶豫。由於醫學系學生學業成就高，而我僅只是生死所研一的入門研究生，擔心自己的能力與學養不足以勝任實驗教學課程，內心非常忐忑而不安。但在老師的鼓勵、信任與加持下，也只有拿出軍人本色，誓死達成任務，做全力的衝刺了。經過一個學期的努力，終於得以順利完成整個實驗教學課程，埋首自己的論文寫作。

去年暑假期間偕妻返台北探視岳父母，從新聞中看到艾莉風災為南部地區帶來連日的豪雨成災，還慶幸自己人在北部沒有受到大雨的影響，殊不知因家中三樓陽台的排水孔被落葉堵塞，室內竟也成了水鄉澤國的景象。

一週後返家的我，眼看連牆壁都泛潮露出霉斑，也不知到底水已淹入家中幾天，心想不妙，急忙上三樓查看書房狀況，一看當場傻眼，映入眼簾的是泡在水中裝著所有學生學習回饋資料的環保袋。離家前因書桌久未整理而將這些資料分類裝好都堆放在地板上，這可怎麼是好，一學期的努力全都泡湯了，趕忙將泡在水中的環保袋提起檢視，所幸環保袋車工一流竟然沒有進水，只是泡水太久濕氣太重，而資料內容竟完好無損，否則後果不堪設想，真不知是要感謝上天對我的眷顧，還是要感謝環保袋的製造商。

隨著論文的完成，雖然為研究生的學習歷程畫下了一個句點，但卻是我另一個人生階

段的起點。回首兩年來，為求工作與學業得以兼顧而往返奔波于台南與嘉義間，其間的艱辛雖不足為外人道，但如今都化為欣慰而甜蜜的回憶。雖然這不是一本完美的論文，但卻是我這兩年來的心血結晶。

這本論文的完成，要感謝一群默默為我付出的師長親友們，沒有你們的引領與支持，就沒有這本論文的產出，僅以此文表達我的誠摯謝意。首先要感謝恩師紀潔芳教授的引領與指導，我從老師那裡得到的，不僅是知識以及對學術研究認真與嚴謹的態度，更是一把打開生死學殿堂的鑰匙，使我得以一窺生死課題的堂奧。行勝於言，老師以行動將他豐厚的生命經驗與對生命的關懷、熱愛化為光與熱，照亮了我的研究之路，有了他的鼓勵與支持，才能將我的猶豫、無助與疑惑轉化為信心與力量。感謝蔡明昌老師與李燕蕙老師在論文口試中的斧正與指導，並給予諸多寶貴的意見，讓我能夠針對論文的缺失作修正，以期獲得更完善的結果。此外也要感謝生死所所有老師兩年來的教誨，使我獲益良多。

此外還要感謝日安學長與玉足、惠琳學姊在求學過程中的啟發與幫助；以及陪我一路走來的阿欵、兩位淑玲、明美、惠貞、文雯、翌楨、蘭貞、泰哥、志明、永吉、望瑋、阿勇、桂榮、岳玲，一起學習亦師亦友的同學，使得我獲得更多寶貴的知識與經驗。還要感謝成功大學醫學系 99 級的全體同學們，從你們的身上我學到的遠比我能給予你們的要多。事實上，在進行生死教育實驗教學過程中，自己的成長、改變與收穫是最多的，而課堂上你們給我的回饋更是我不斷跨越與突破自我藩籬的最大動力。

最重要的是我要感謝父、母親及愛妻秦蓓，由於他們的鼓勵、支持與包容，讓我在求學期間無後顧之憂，得以順利完成論文，最後，僅以此篇論文獻給我最愛的家人，恩師及陪伴我走過這兩年的同窗好友們。

李彬 謹致于台南

中華民國九十四年六月

## 摘要

本研究的主要目的在規劃並實施適合醫學院學生實施的生死教育課程，藉由深度訪談及生命態度量表的施測，以了解生死教育課程對醫學院學生生命態度之影響。

本研究採前實驗研究法單組前後測設計，以國立成功大學 92 學年度醫學系一年級學生一班共 64 人為對象，實施十八個單元的生死教育課程，每週 2 節課，共 16 週（32 小時）。本研究在量化研究部分，使用的評量工具為謝曼盈（2003）編製之生命態度量表，所得資料以次數分配計算及重複量數單因子變異數進行統計分析；在質性研究部分，研究者立意取樣六名醫學生為訪談對象，以半結構式訪談指引，進行深度訪談並輔以「訪談逐字稿」、「訪談分析記錄」、「單元學習單」及「課程總回饋單」做為評量生死教育課程對醫學生生命態度之影響。

本研究結果歸納如下：

- 一、生死教育課程對醫學生的生命態度具有正向立即性與持續性之影響效果。在訪談分析結果的改變為：對生活目標的改變（迷惘→確立）；對生活態度的改變（得過且過→積極進取）。對生命自主的改變（缺乏自主意識→主導生命，自行負責）。對存在感的改變（空虛茫然→肯定自己存在的意義與價值）；對死亡態度的改變（逃避→正向看待）；對生命經驗的改變（逃避→正向接納）。
- 二、生死教育課程對醫學生生命態度量表中的「生命自主」具立即影響，但無持續性影響效果。
- 三、生死教育課程對醫學生生命態度量表中的「愛與關懷」雖不具立即影響，但具有持續性影響效果。
- 四、生死教育課程能達到預定之教學目標。
- 五、生死教育課程對本研究的醫學生具教學成效。
- 六、生死教育課程在醫學院有實施之必要性。

根據上述研究結果，研究者提出具體數項具體可行之建議，俾供國內從事相關研究及實務工作者之參考。

關鍵字：生死教育、生命態度、醫學生

## **A Study on the Effects of Life-and-Death Education for the Life Attitude of the Medical Student-- As Freshmen at a University**

### **ABSTRACT**

The main purpose of this study is to plan and implement the life-and-death education program suitable for at medical schools to understand the effect of life-and-death education program on the life attitude of the medical students at medical school via deep interview and implementing the life attitude scale test.

The study examines the same group before and after teaching, and focuses on 64 medical freshmen in National Cheng Kung University to implement the 18-unit life-and-death education courses. The researcher in person taught the life-and-death program two sessions every week to the students of the experimental group for 16 weeks (32 hours). In the part of quantitative research, the Man-Ying, Hsieh's (2003) life attitude scale is used as the commenting material. The information received is allotted and calculated according to the frequency and statistically analyzed according to one-way repeated measures ANOVA. In the part of qualitative research, the researcher determined to pick 6 students as the interviewees, and conduct the interviews of semi-structure to proceed deep interviews with the assistance of "word-for-word interview draft", "interview analysis records", "unit learning list", and the "complete repayment list of the courses" to comment on the effect of the life-and-death education courses on the life attitude of the medical freshmen.

Results of the study are concluded as follows:

1. The life-and-death program imposes positive and immediate and sustaining effect upon the medical freshmen towards the life attitude. The changes of the interview analysis outcomes are the change of life goal (maze → substantive), life attitude (sort → enterprising), life independence (lack of independent consciousness → voluntarily is responsible), existence feeling (void → definitely own exist significance and value), death attitude (evades faces → positive acceptance), life experience (avoid → positive admitting).
2. Although the life-and-death education program has the immediate effect on the "life independence" of the life attitude scale of the medical students, it doesn't have the effect of postponement.
3. Although the life-and-death education program doesn't have the immediate effect on the "loves with the concern" of the life attitude scale of the medical students, it has the effect of postponement.
4. The established teaching objectives of the life-and-death program can be accomplished.
5. The life-and-death education program has the necessity of the implementation.
6. The life-and-death education program has the educational effect on the medical students.

According to the above-mentioned research, we propose concrete suggestions to domestic relative researches and practice workers as the reference.

Keywords: life-and-death education, life attitude, medical students,

# 目 錄

## 第一章 緒論

第一節 研究動機	01
第二節 研究目的	03
第三節 待答問題	03
第四節 研究假設	04
第五節 研究方法與範圍	05
第六節 名詞釋義	07

## 第二章 文獻探討

第一節 生死教育與相關理論之探討	11
第二節 生命態度相關理論之探討	27
第三節 生死教育對醫學教育重要性之探討	43

## 第三章 研究設計與實施

第一節 量化研究方法設計	49
第二節 質性研究方法設計	54
第三節 生死教育課程教學活動設計	57

## 第四章 結果分析與討論

第一節 生死教育課程對醫學院學生生命態度之分析	69
第二節 生死教育課程教學活動學習回饋分析	80
第三節 學生學習成效分析	94
第四節 生死教育課程學習感受之個案分析	104

## 第五章 結論與建議

第一節 結論	121
第二節 建議	125

第三節 檢討 .....	131
參考文獻	
一、中文部份 .....	133
二、英文部份 .....	139
附    錄	
附錄一 量表授權同意書 .....	142
附錄二 生命態度量表 .....	143
附錄三 生死教育課程總回饋表 .....	147
附錄四 生死教育課程教學活動設計 .....	149
附錄五 生死教育課程導讀文章 .....	184
附錄六 生死教育課程讀書心得寫作 .....	190
附錄七 生死教育課程學習單 .....	209

## 表 目 錄

表 3-1 單組前測、後測實驗設計	49
表 3-2 生死教育課程半結構式訪談大綱	55
表 3-3 課程大綱與內容摘要表	63
表 4-1 生命態度量表前測得分百分位數分布情形	70
表 4-2 生命態度量表前測得分摘要	72
表 4-3 生命態度量表前測、後測、追蹤後測之平均數、標準差摘要	72
表 4-4 前測、後測、追蹤後測之重複量數單因子變異數分析摘要	74
表 4-5 對整體課程滿意程度次數分配	81
表 4-6 對課程內容了解滿意程度次數分配	81
表 4-7 對教學者課程教學方式滿意程度次數分配	82
表 4-8 對整體教學課程教材滿意程度次數分配	82
表 4-9 影響最大的課程單元次數分配	83
表 4-10 學生最喜歡的教學方式次數分配	84
表 4-11 是否願意再接受生死教育課程次數分配	86
表 4-12 對醫學生接受生死教育的態度次數分配	87
表 4-13 醫學生接受生死教育課程最大的收穫摘要表	88
表 4-14 生死教育課程實施前後對死亡的看法次數分配	90
表 4-15 生死教育課程實施前後對死亡的看法	90
表 4-16 生死教育課程實施前後對生命態度的看法次數分配	91
表 4-17 生死教育課程實施前後對生命態度的看法	92
表 4-18 生死教育課程對醫學院一年級學生的改變摘要	108

# 圖 目 錄

圖 3-1 研究流程圖.....49

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

近年來，國內政治經濟環境的惡化，貧富差距擴大，致使社會動亂。政黨間惡鬥無視於黎民疾苦，隨著失業率大幅攀升，層出不窮的暴力事件，諸如逆倫殺戮、家庭暴力、性侵害、自殺、藥物濫用等事件，而網際網路的風靡，更加深了人際關係的疏離，許多固有價值與道德體系面臨解組之際，成長中的學子們在自我認同及自我概念發展的過程中，一旦遭逢價值觀與道德感混亂的社會體系，很容易陷入兩難的困境中而不知所從，挫折耐受力低者，動輒採取戕害自己生命的舉動，無所謂者可能就此渾渾噩噩日復一日。加之如九二一大地震、七二水災、艾利風災及南亞海嘯等天災與九一一恐怖攻擊事件、美阿、美伊戰亂等人禍不斷，不禁使人要質問：生命的意義何在？對於當代青年學子們來說，他們該用什麼態度來面對自己的生命？因此，研究者以為藉由生死教育的推動，可以使青年學子在受教育過程中能夠瞭解整個生命的過程，從生與死的課題中思索生命的本質，培養積極進取的生命態度，澄清生命的價值，發現生命的意義，進而有能力面對與解決生命中所遭逢的各種難題。

「精神健康基金會」在 2002 年底所公布的「台灣地區精神健康指數調查報告」，顯示國人有 38.6 % 認為「生命過得沒有意義」。同時，該基金會的負責人宣稱：在他保守的估計下，臺灣約有三百六十萬精神病患；並且，臺灣五、六十年來的心理衛生工作是失敗的，「過去太強調壓力紓解，而國內的憂鬱症病人卻越來越多」。這個數字豈不令人心驚？(2003，傅佩榮)

由醫療科技發展與醫藥知識的普及，民眾對於醫療品質的要求亦相對的提高，但醫療資源的不當浪費，醫病關係的日趨緊張、醫療糾紛的層出不窮等等，在在都顯示出醫療制度的有待改善。根據台灣醫療協會公布的「醫療品質民意調查」，民眾每次花在看醫的總時間超過一小時，但半數民眾看診的時間不到五分鐘。快速看診的結果

，讓醫師和病人間無法充分溝通。且在論量計酬的壓力下，許多醫師一天看診數以百計的病人，醫病關係儼然成為商業行為。更有甚者，部分醫師利用病人追求速效的心理，濫用抗生素並進行不必要的檢查及手術，致使醫療費用增加，而醫療品質卻未相對提高。這些現象很顯然的與社會價值觀有關，長久以來，醫師一向就被視為最賺錢的行業之一，醫學系一直都是無數頂尖學子的第一志願，但其目的究竟是為了濟世救人，還是為了名利雙收？在前年 SARS 肆虐期間，醫療機構隱匿疫情、少數醫師要求護理人員代為執行插管工作、醫護人員衝出封鎖線、拒絕在裝備不足下照護 SARS 病患、或未依規定遵守強制隔離之規定、搭乘大眾交通工具、集體辭職，以及今年初醫療人球事件中醫師事後意圖偽造病歷掩蓋事實等現象中，部份醫護人員之工作態度與敬業精神可見一斑。

醫學院的學生由於未來執業場域中，必須肩負著人類對抗死亡、解除病痛的神聖使命，所接觸的都是生與死的問題，對於在面對病人的死亡及前述醫療倫理現象時，將面臨重大的壓力與考驗。此外，醫療科技即使再進步也有窮盡之時，每當面對臨終病人與死亡時，無力感與情緒上的耗竭現象，往往會造成醫師們因不知如何面對而以逃避的方式來因應，這對醫師本身及醫療品質而言，都會造成負面的影響。

「對死亡探討愈多，對生命價值的篤定和實踐愈深」，生死教育不僅關係到死亡本身的問題，亦涉及我們自己與所生存的自然環境及宇宙間的情感。它可以和我們的價值觀、與他人的關係及個人建構世界的方式相結合，同時生死教育也可以加深我們的生命和人際關係的品質。現代醫學教育在訓練及實務上以生物醫學與科技的探討為主流，對於倫理、生死及臨終過程等議題較不重視，面對此一多重困境，研究者認為有必要藉著生死教育的實施，來提昇醫護人員在未來場域中自我適應的能力。

## 第二節 研究目的

本研究的目的是，設計適合醫學系學生的生死教育課程，並利用有效的測驗方式，來了解這種教育方式對醫學院學生的生命態度改變的影響，以作為日後醫學院生死教育應用的參考；同時希望藉以培養醫學院學生人文關懷的精神，在未來執業場域中面對臨終病人及家屬時能以「人」為本位，期在醫療照護上能走向更人性化的境界。綜上所述將本研究之目的歸納如下：

- 一、規劃並實施適合醫學系學生的生死教育課程。
- 二、探討生死教育課程對醫學系學生的生命態度的立即性影響。
- 三、探討生死教育課程對醫學系學生的生命態度的持續性影響。
- 四、根據研究發現提出具體建議，作為國內大學醫學院發展生死教育課程之參考。

## 第三節 待答問題

- 一、接受「生死教育」課程的醫學系一年級學生，在教學介入後的個人生命態度是否會有立即性的效果？
- 二、接受「生死教育」課程的醫學系一年級學生，在教學介入後的個人生命態度是否會有持續性的效果？
- 三、依據質性評量結果，在教學介入後的個人生命態度是否會有立即性的效果？
- 四、規劃設計的「生死教育」課程是否適合？

## 第四節 研究假設

### 一、立即性影響

- 1-1 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其「生命態度量表」的前測與後測得分，有立即性顯著差異。
- 1-2 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「理想」層面的前測與後測得分，有立即性顯著差異。
- 1-3 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「生命自主」層面的前測與後測得分，有立即性顯著差異。
- 1-4 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「存在感」層面的前測與後測得分，有立即性顯著差異。
- 1-5 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「愛與關懷」層面的前測與後測得分，有立即性顯著差異。
- 1-6 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「死亡態度」層面的前測與後測得分，有立即性顯著差異。
- 1-7 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「生命經驗」層面的前測與後測得分，有立即性顯著差異。

### 二、持續性影響

- 2-1 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其「生命態度量表」的前測與追蹤測得分，有持續性顯著差異。

- 2-2 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「理想」層面的前測與追蹤測得分，有持續性顯著差異。
- 2-3 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「生命自主」層面的前測與追蹤測得分，有持續性顯著差異。
- 2-4 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「存在感」層面的前測與追蹤測得分，有持續性顯著差異。
- 2-5 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「愛與關懷」層面的前測與追蹤測得分，有持續性顯著差異。
- 2-6 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「死亡態度」層面的前測與後測得分，有持續性顯著差異。
- 2-7 接受生死教育課程的醫學系一年級學生，其生命態度量表「生命經驗」層面的前測與追蹤測得分，有持續性顯著差異。

## 第五節 研究方法與範圍

### 一、研究方法

#### (一)文獻探討法

生死教育課程是透過一套結構性的課程，教導學生對生死相關議題有正確的認知與理解，增加學生對生死問題的重視，進而能尊重生命、愛惜生命，瞭解並體認個體與自我、他人及世界相聯結的生命意義。

本研究之生死教育實驗課程，由研究者廣泛蒐集國內外相關文獻及邀請具有生死教育相關專長及經驗之學者專家共同研討教學實際問題後，予以修正訂稿，並於實際進行教學實驗時依教學需要略做調整，作為大學醫學院學生生死教育課程之參考。

## (二)前實驗研究法

本研究立意取樣成功大學醫學系一年級學生為對象，受限於醫學系僅一班無法分班授課，因此採前實驗研究法，單組前後測設計，先實施前測，再進行一學期的生死教育課程，並於學期結束後實施後測及追蹤測。以明瞭實驗教育課程對醫學系一年級學生生命態度的立即性及持續性的影響。

## (三)深度訪談法

為能更深入瞭解生死教育對醫學系一年級學生生命態度改變的影響效果及實驗課程的適切性，於本研究受試學生中，以立意取樣方式選取授課過程中能表達多元不同意見且願意參與深度訪談之個案六名，於課程實施過程中及結束後進行兩次深度訪談，再將所得資料予以分析、譯碼，以輔助在量表的問卷調查中，樣本學生可能因固定選項反應問題以致無法深入瞭解其反應，期能藉以澄清並明瞭受試醫學生之生命態度。

## 二、研究範圍

### (一)研究對象

本研究範圍之受試者為九十二學年度就讀於國立成功大學醫學系一年級學生一班共 64 人為對象，其年齡介於 18 至 21 歲之間，其中男生 45 人，女生 19 人。

本實驗課程係利用軍訓課授課時間實施。由於成功大學一年級軍訓課程（必修）分別於上、下兩學期實施軍訓及護理（女生，男生仍上軍訓）課程

。自九十二學年度起因護理課程缺乏師資無法開設而改授軍訓。醫學院學生由於系所特性得免修護理，在護理課取消改授軍訓課之情況下，必須加上軍訓課程，為此研究者將所增加之課程內容以本實驗課程取代，期盼透過本實驗課程教導學生由愛惜生命進而尊重生命，並導引學生以正向積極的態度面對生命。

## (二)研究內容

本研究旨在探討生死教育對大學醫學系一年級學生生命態度的改變，尤其研究對象未來將在醫療的場域裡工作，醫療工作的繁重負荷對醫護人員的體力與精神往往形成莫大壓力，會影響醫護品質。賴其萬（2002）認為：台灣目前醫療呈現一些不理想的地方，或許跟我們醫學教育偏重於「知識」的獲取，而忽略了「態度」的修養很有關係。而一項針對 1540 位醫師所作的調查研究（Chang L, Lin, 2000）發現，修過生死教育課程的醫師較易與病人建立良好的關係，在處理病患的態度也較為正向，證實了實施生死教育在醫學教育中的重要性。本研究將應用生死教育的基本理念及相關課題，發展出適合醫學系學生的生死教育課程，作為日後大學院校實施相關生死教育之參考。

## 第六節 名詞釋義

### 一、生命態度：

態度是人們對所呈現的刺激物，以一種相當一致且穩定的方式來感覺、行動，以及傾向如何感覺與行動（Tom Kubiszyn Gary Borich 著，柳玉清、王淑敏、邱美秀譯，陳李綢校訂，1997）。本研究所指的生命態度，指人們對其他人、事、物或觀念，經常是如何感覺、如何行動的傾向描述，而除了行為傾向的意涵

外，同時還牽涉到對生命的認知與情意層面的內在架構（謝曼盈，2003）。

生命態度是指個人對生活、生、死、生命的綜合性價值與看法，是屬於人存在的靈性層次，生命態度即是個人追求生命意義與價值的表現狀態（劉淑娟，1998）。本研究採用國內學者謝曼盈綜合沙特、羅洛·梅及傅朗克對生命態度的看法及羅傑斯的理論所編製而成的生命態度量表的得分為依據。本研究中受試學生生命態度量表得分愈高者，表示其面對生命的態度愈正向，對目前及未來的生活事物感到有意義與目的，個人覺得生命有值得投入的生活目標，接受自己生命的責任、主導自己的生命，對所置身的世界積極關心，肯定自己存在的意義與價值，正面地看待死亡，並以積極的態度看待經驗的意義。反之，生命態度量表得分愈低者，表示其面對生命的態度愈負向，對目前及未來的生活事物感到茫然、挫敗、失落與不知所措，生活中沒有值得投入的目標，缺乏對生命的自主意識，對自身以外的事務較不關心，無法確認自己的存在價值，排斥面對死亡，並常用負面消極的態度看待經驗。

## 二、生死教育

生死教育是指以死亡、瀕死、失落與悲傷為主題的正式教學。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。國內學者張淑美（2001）則認為「生死教育」是探討死亡的本質及各種和瀕死、喪慟主題與現象，促使吾人深切省思自己與他人、社會、自然，乃至宇宙的關係，從而能夠察覺生命的意義與價值，是面對死亡、克服對死亡的恐懼與焦慮、超越死亡、省思生命，使吾人能體會真愛與珍惜，展現人性光輝、活出生命意義的教育。

本研究所指的生死教育，係指探討生存與死亡關係之教育歷程。此歷程透過知識的傳達及自我察覺的活動，協助學習者對生命意義與價值的探索及對死亡有

所認識和理解，克服對死亡的恐懼與焦慮，進而接納死亡，有能力處理及調適因死亡所引發的種種問題，珍惜生命，關愛生命，提昇生命價值。

### 三、醫學系一年級學生

本研究之醫學系一年級學生（以下簡稱醫學生）乃指九十二學年度就讀於成功大學醫學系一年級之學生，入學年齡為 18 至 22 足歲。



## 第二章 文獻探討

本章主要在探討生命態度與生死教育相關理論與研究。全章共分三節，包括：一、生死教育與相關理論之探討；二、生命態度相關理論之探討；三、生死教育在醫學教育之重要性。

### 第一節 生死教育與相關理論之探討

在論及生命中最重要生死問題時，如何從出「生」入「死」追尋生命的意義，到了「生」脫「死」掌握生命的價值，發揮個體的潛能，是需要一段從「無來」到「無去」中間自以為「有」的生命學習過程。近年來教育當局及學界在推動生命教育時，經常出現「生死教育」、「生命教育」與「死亡教育」三種類似的名詞，各有許多不同的詮釋於研究。然而，究竟三者彼此有何不同？有那些關聯性？該如何區別？研究者試就此三者予以區分探討之：

#### 一、生命教育

##### (一) 生命教育的緣起

「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)。該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。他們所謂的「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)。

在台灣以往的教育當中，因為過度重視智育發展，卻忽略學生的身心其他方面的需求，致使青少年常常因為學業成績上的成就不足，造成自我認識失衡，而否定自己。於是，學童自殺案件日漸頻繁、社會暴力事件不斷，加

上這些年天災人禍造成人對生命的永恆性失去把握，因此，在民國 86 年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。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）。這與當時李登輝總統所倡導的「心靈改革」意義相同。同年年底便開始在全省各地推動中等學校的生命教育。

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」。

## （二）生命教育的意涵

生命教育受到重視，一方面是要透過教育的過程，提昇學生對生命的自我肯定；一方面國內學者、專家、民間團體、宗教團體、企業團體自性的資源整合，讓生命教育成為永續發展的空間（林思伶，2001）。孫效智（2001）提出推動生命教育可喜的是社會對教改的重視，似乎已從制度面的考慮逐漸擴大深化到對人生價值面的關懷；憂的是樹人是百年的事業，這踏出的第一步必須永續踏出，才能終底於成。

吳秀碧（2002）也提出生命教育在生理與身體層面的教育目標，主要在協助個人生理與身體的成長和發展，增進身體的健康。並學習對物質適度的感受與適度的期待，以及獲得物質性適當滿足的技能。使個人得以減少物質

的沉迷，以使有限的人生不至於過度耗費在追逐個人感官的享受與物慾的滿足。而能投注精力在心理與靈性的成長與發展。以便發展出更具獨特性與社會幸的生命意義，提昇個人的人生境界與生命價值。孫效智（2000）更延伸生命教育的意義，學校教育不但該真正落實「德智體群美」的全人教育，而不該說一套做一套；而且這裡的「智」也不能只是知識技能的「知」，還更該是「智慧」，一種涵蓋深刻的生命體悟、敏銳的自省自覺、內化的價值理念以及能夠統整知情意行的生命智慧。

### （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）。

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）：

- 1、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。
- 2、輔導學生認識自我，建立自我信念，進而發展潛能實現自我。
- 3、增進人際關係技巧，提昇對人的關懷。
- 4、協助學生建立正確人生觀。

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）：

- 1、有一顆柔軟的心，不作傷害生命的事。
- 2、有積極的人生觀，終身學習讓自己活得更有價值。
- 3、有一顆愛人的心，珍惜自己尊重別人並關懷弱勢團體。

- 4、珍惜家人重視友誼並熱愛所屬的團體。
- 5、尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度。
- 6、會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。
- 7、能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。
- 8、具備成為世界公民的修養。

綜合上述，生命教育是認識生命，尊重生命，體驗生命，接納生命的教育目標涵蓋廣泛，從個人的珍愛生命，體悟人性，活出尊嚴；進而擴展到群己、大自然的關係上以發展生涯，來建構生命的願景，彩繪亮麗的人生，促進個體達到自我實現，闡揚生命的光輝。而有關生死問題與人生終極關懷的課題，也納入中程計劃內，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。

## 二、死亡教育 (Death education)

### (一) 死亡教育的緣起

「死亡教育」的源起必須溯及當代「死亡學」(Thanatology)的興起。「死亡學」是二次戰後美國的一門新興學科。以往，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，人們再也無法抹滅喪失親人的哀痛與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)。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)。

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)。

我國死亡學與死亡教育的引進與倡議，其實也約有一、二十年歷史了，直至安寧照顧基金會成立，推動「安寧照顧」(Hospice)的觀念與故傳偉勳教授倡導「生死學」(Life-and-death studies)，引起較廣大的迴響，也促成佛光大學南華管理學院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)。

## (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：

- 1、「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(Leviton, 1977)。
- 2、「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（Wass et al., 1980）。

- 3、「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（Gibson et al., 1982）。
- 4、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了解，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，除了解決因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（黃天中，1992）。
- 5、「死亡教育」係透過有計畫的正式教學歷程或非正式的學習方式，由哲學、醫學、社會學、心理學、宗教、文化、倫理、經濟等各種觀點對死亡相關主題加以探討，其目的在於幫助學習者對於死亡能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，進而得以使學習者建立積極的人生觀，提昇生命的品質（蔡明昌，1995）。
- 6、「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（張淑美，1996）。
- 7、「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（陳芳玲，2000）。
- 8、「死亡教育」是為死亡所作準備的教育（Deeken, 2001）。

綜合以上，雖然對於死亡教育的定義學者間強調的重點各有不同。研究者以為瀕死、死亡、失落與悲傷等與死亡相關之主題是「死亡教育」關注的

重點，目標在使學習者透過對死亡、瀕死的認知與了解，減低對死亡的恐懼，進而將這些知識運用於生活中來處理死亡帶來的失落與悲傷，幫助學習者了解生命的意義，以積極尊重的態度來看待死亡，進而關懷與珍愛生命。與前述之生命教育比較，應是屬於狹義的生命教育。

### (三) 死亡教育的目標

Deeken (2001) 認為死亡教育的目標是：

- 1、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。
- 2、幫助人們進一步思考死亡，縱觀自己一生，為自己的死亡做準備，並瞭解自身獨特之死。
- 3、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。
- 4、協助減輕對死亡的過度恐懼，免除不必要的心理負擔。
- 5、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。
- 6、培養對想要自殺的人的瞭解，教導防止自殺的方法。
- 7、對癌症患者真實病情的告知。
- 8、瞭解有關死亡及瀕死的倫理問題。
- 9、法定醫學議題的通俗化。
- 10、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。
- 11、發現時間的可貴、調整價值的優先順序與激發創造力。
- 12、藉由對死亡的藝術之正向學習，來豐富老年生活。
- 13、尋求個人的死亡哲學。
- 14、尋求瀕死和死亡的宗教詮釋。
- 15、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。

研究者綜合學者們(Leviton, 1977; Kurlychek, 1977; Rosental, 1986; Kitchen, 1988; Deeken, 2001)所訂定的主要目標可以從知識、技能及情意歸納成以下三個方面：

- 1、知識：介紹死亡與瀕死的相關知識，協助學習者消除死亡的禁忌，獲得正確知識與觀念，建立個人生死哲學。
- 2、技能：培養學習者自助與助人的技巧與調適能力，並擁有決定的能力和積極的行為，以面對自己與他人因死亡而帶來的種種問題與情緒，在需要時也能夠幫助瀕死者及其親友接受這個事實，有尊嚴地走完人生最後階段。
- 3、情意：藉由審視和澄清有關死亡、瀕死及喪親等相關問題，協助學習者消滅對死亡的恐懼與焦慮，來反省生命的意義及價值，體會時間的可貴，豐富未來的生活。

### 三、生死教育 (Life-and-death education )

#### (一) 生死教育的緣起

生死教育係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：

- 1、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）。
- 2、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。
- 3、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」。
- 4、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。
- 5、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。

6、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。

7、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）。

研究者認為「生」與「死」是兩個相互含涉的概念，本就是一體兩面不可二分的。「死」如同「生」一般，是生命存在、成長與發展的一部份。唯有透過「生死教育」中與死亡相關主題的傳達，協助學習者瞭解更多有關死亡與瀕死的事實，使學習者從面對各種失落與死亡中，建立生死信念，培養生死智慧，深刻體悟死亡的意義與價值，進而能夠積極正向的體認生命的意義與價值。因此生死教育的面向實際上已涵蓋生命教育及死亡教育。

### （三）生死教育的目標

高雄市生死教育手冊（1998）中指出生死教育之教育目標為：

- 1、認清死亡本質與內涵。
- 2、建立正確面對死亡的態度及有效之調適方法。
- 3、幫助澄清社會上及倫理上的一些有關於死亡的主題。
- 4、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

- 。
- 5、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。

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：

- 1、使學生適切的認識死亡的各種情境與反應。
- 2、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。
- 3、降低學生對死亡的恐懼或潛意識的逃避死亡課題。
- 4、儘可能的降低學生對死亡的害怕、恐懼與逃避。

而曾煥棠（2001）同時認為護理學院學生生死教學目標至少應包括：

- 1、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。
- 2、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，並引導學生打破禁忌，談論死亡。
- 3、讓學生了解自己的死亡態度並建立面對死亡時的接受態度。
- 4、進行臨死覺知教育，讓學生了解死亡的歷程、階段、方式，並認知瀕死病人的情緒及需要。
- 5、瞭解死亡所造成的失落感及了解哀傷造成的身心社會反應，以獲得處理失落的勝任感。
- 6、讓學生了解預立遺囑的時代意義與要件，對生命進行反省，建立起死亡準備的行為。
- 7、了解台灣社會處理死亡的相關機構，不同信仰中處理死亡相關的儀式與意義，進而獲得處理殯葬的勝任感。

紀潔芳（2000）提出生死學於師範校院之教學目標，從知識、情意及技能分述如下：

- 1、知識：令學生了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。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、知識、能力：
  - (1) 令學生了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。

Kitchen（1988）認為醫學生的死亡教育課程目標應包括：

- 1、處理因個人和他人死亡的感覺，
- 2、照顧瀕死病患及其家屬而產生的感覺；
- 3、學習和培養針對瀕死病患及其家屬需求的敏感度；
- 4、在醫療照護方面應發展認知、互動式的行為技巧，照顧病人及其家屬。

在這樣的前提之下，為符合對醫師角色的期待，醫師的知識將不應只侷限於醫療技術，更應該擴充到整個社會與人文的領域，期能具備體察病人及其家屬的敏感度，及處理因死亡產生的情緒問題的能力，因此死亡教育在醫學教育中具有極度的重要性。

綜合以上學者們的看法，研究者認為生死教育探討的內容包括：臨終、死亡、喪親、社會中有關死亡的認知、醫療資訊、喪禮資訊、有關生死道德觀點及善終紓緩服務等。生死教育的目的是，為了協助參與者在個人生活及專業領域上，能有效地面對且適切地處理死亡相關事務，並在人生有限的歲

月中充分發揮自我，推動個人積極面對生命及參與社會。在這樣的前提之下，為符合對醫師角色的期待，醫師的知識將不應只侷限於醫療技術，更應該擴充到整個社會與人文的領域，期能具備體察病人及其家屬的敏感度，及處理因死亡產生的情緒問題的能力，因此生死教育在醫學教育中具有極度的重要性。

因此，研究者提出對醫學院學生生死教學的目標應包括以下三個方面：

- 1、知識：(1)認清生命及死亡的本質與內涵，建立正確生死觀念；(2)瞭解生命的意義與價值，積極面對人生；(3)瞭解死亡的意義、死亡歷程，藉著認識死亡更重視以「人」為本位的醫學。
- 2、情意：(1)體認醫學的極限，面對生死議題時，能不恐懼、不害怕，不避談；(2)能愛己愛人，珍愛每一個生命；(3)能透自我檢視、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。
- 3、技能：(1)能處理生死實務問題，具有安寧照顧、預立遺囑、喪禮的安排等能力；(2)能探索生命的意義與價值，進而肯定自己；(3)培養學生自助與助人的能力，幫助臨終病患及其親友接受與面對事實，有尊嚴地走完人生最後階段；(4)能瞭解死亡議題，對因死亡而產生的種種問題與情緒，能夠自我因應並提供靈性照顧。

#### 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、實施方式有基本之了解，才能引導學生自然而正確地了解死亡的相關知識（張淑美，1996）。

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備下列條件(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。

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、了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。

生死學是一門應用學科，並非只是知識性的課業傳授，一旦遭逢學生面臨死亡或瀕死情境尋求協助時，教師要能給予適當的協助與諮商。如果教師具備臨終關懷之實務經驗，則對學生之幫助及教化力更大，猶如傅偉勳（1993）所說，生死教育非只是知識之彙總，而是融入了作者之慈悲宏願及親身體驗，故能感人至深。教師如能以真性情教書才能感動學生，將有助於學生知識的內化及涵融。

歸納上述學者的看法，可以發現教師自己應先具備健康的、自然的、正確的態度，並對生死教育的內容、實施的方法有基本的瞭解，才能引導學生自然而然正確的瞭解並接受死亡。因此，研究者認為一名從事生死教育的教師，除須具備教學的知能以外，還須要有基本的輔導諮商方面的技巧與能力。

## （二）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（黃松元，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；余淑娟，2001）後，將常用的一些教學法敘述如下：

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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、殯儀館等。

- 5、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。
- 6、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。
- 7、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。
- 8、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。
- 9、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是很重要的人際技巧。

綜上得知，生死教育的內容及方法呈現多樣化，並無固定模式，教學者可利用隨機或以課程的方式進行，依據學生程度、教學資源、及時間和情境之不同而彈性、靈活的設計，使學生在學習死亡相關知識的過程中，體會面對死亡的情緒，以建立其積極正向的人生觀，這將是生死教育的重要課題。

因此本研究乃依據上述學者所提供的教學方式，設計生死學課程與活動，引導受試者探討生死問題，並補充相關知識進行分享，以利了解此課程對學生生命態度之立即性及持續性的影響，期能作為日後研究者及實務工作者之參考。

## 第二節 生命態度相關理論之探討

### 一、沙特對生命態度的相關主張

沙特重視個人存在的意義，強調人的主體性，與從意識觀念出發進行思考。他強調：人，沒有先天的本性，人必須創造自己的本性；人，沒有不變的本性，人必須決定自己如何過活；生命沒有特定的意義，人必須創造自己生命的意義。因此，人有選擇自己生活方式的自由，只是，每個人必須為他自己的選擇負責。

#### (一) 沙特對存在的觀點：

沙特在「存在先於本質」中認為存在是個人主觀的存在，而且必須具備個人的尊嚴與價值。人是先存在之後，才對本質及外界的事物產生認知而賦予意義。因此，完全是以個人主觀的立場角度進行思考，以有意義的存在之標準，為主觀的意義和主觀的價值判斷（蔡幸芬，2003）。

沙特強調人必須重新發現自己，並且為自己作決定（Sartre, 1965）。圍繞著存有的命題，沙特對生命存在的基本信念如下：

#### 1、意識

意識是沙特哲學思想的核心，他認為「事實上，因為意識被存在所包圍，因為意識僅僅忍受存在著的東西，它應該被包含在存在之中。」意識是一切存在的重心，意識主體是絕對自由的，自由就是意識，意識應該存在為一種對自由的意識（陳宜良等譯，2000）。自由意識是所有本質的基礎，透過自由的活動存在，人才會意識到我的存在。（蔡幸芬，2003）。所以，沙特是以人為出發點，重視人的存在與人的精神生活。

意識具有超越現實處境而能欲求、想像及追求的能力。也意味著意識能超越週遭、過去、場所、同伴、死亡等現實處境的窒礙，進行對未來的謀劃。意識沒有內容，所有的意識，都是針對某物的意識，意識的意向性，可被

視為超越性，也就是一種出走，走出過去與現實處境之束縛，「超越性」事實上也就是「可能性」與「未定性」（林靜如，2001）。

## 2、自由與負責

沙特的哲學觀，不以先驗條件的存在來塑造人成為為什麼樣的人，人首先便是沒有理由，出自偶然地存在於世界上，在這生活的世界裡他會碰到各種遭遇，在這些遭遇中作出選擇，最後在選擇中塑造他自己，這些選擇是無法躲得開的，人永遠要因為創造自己而作出選擇，即便是不選擇，也是一種選擇（林靜如，2001）。我們在這樣的境況中行動，自己加給它意義，就等於說我接受它並使自己對它負責。個人事實上就是一個選擇，他以他自身定義出一個完整的道德世界（陳鼓應，1992）。

沙特認為「當我們說人對他自己負責時，他們不意味著他只為他自己的個性負責，也要是他對全部人負責。」（陳宜良等譯，2000）。由於可以自由選擇和自我決定，人才瞭解到自己本來的面目，才把自己存在的責任給擔負起來，人要為自己的行為負責，不僅是對自己負責，也對他人及全體人類負責（林靜如，2001）。

選擇、行動與自由是沙特自由哲學的三要素（林靜如，2001），因為我所遭遇的，都是我自己所選擇的，所以無論如何，我不能抱怨「我為何要為我自己負責？」因為，這是由於「我們自由的結果」所導致的邏輯性的要求，一個人對於「選擇逃避責任」這件事的本身也是必須負起責任的，因為人們不能不選擇，所以也不能不負責，當一個人做選擇時，他就是在創造他自己，也是在塑造他所認為人應該有的形象，並且決定了個人心中所抱持的價值（陳宜良等譯，2000）。

## (二) 沙特對生命的看法：

### 1、時間觀

沙特的時間觀裡，他將時間分為過去、現在與未來。依沙特的解釋，過去是經由人之存有的意識作用而成立的，是屬於我個人獨有的經驗，無法被他人取代，也永遠不會與他人的過去等同，「過去」不是空無，它聯繫著「現在」，它就是「這個現在的過去」，過去是已經發生的經歷，我無法否認曾有過的過去，但可以賦予過去截然不同的意義。沙特視現在是處於逃遁與飛離的一種狀態，想要以當下的一剎那去掌握現在也是不可能的。因為即使當我們掌握到的那一剎那，它也已經成為過去。沙特強調「現在」是從它曾經是的「過去」逃遁，往它將要是的存有飛去。未來的意義在於它飛離「現在」，我將成為未來的我，然而未來的我尚未成型，唯有我是自由的未來才能夠成為我應該是的（林靜如，2001）。

### 2、實際性

人處身於生活世界的處境中，他的思想、行為與處境息息相關，處境就是圍繞在人四周「以實際的方式存在的特定事物」。沙特主張，人與處境的關係是：縱然處境的客觀性無法改變，人自己卻是處境之意義的決定者。處境的構成要素為；我的位置、我的過去、我的周圍、我的同伴、我的死亡（林靜如，2001）。

#### (1) 我的位置

人處於世界上，即在世界中佔有某種位置，這個位置是「以世界為背景對我揭示的空間順序」，沙特說到：「沒有人的實在，就不會有空間與位置」，因此，雖然人無法決定是否出生及出生的背景，但人可以自由決定所處身的位置對自己的意義。

#### (2) 我的過去

過去是無法否認的、固定的事實，過去同時它也聯繫著現在與將來，它是「這個現在的過去」，也與將來的生成有關。但「我的過去」並

沒有力量「確立現在與預知未來」，所以，「過去是現在的，它不知不覺融化於現在中」。過去對我的意義是取決於我如何選擇它的意義，以及我當下和將來的謀劃是什麼，也就是說，現在與將來在決定了過去。過去的事實無可改變，如何看待過去卻是由自己所決定。

### (3) 我的周圍

沙特所指的周圍是包圍在存有四周的工具性事物，這些工具性事物原都是中立的客體，不會特別有利於我，或對我造成阻礙。我的周圍對我來說是敵對的，或是有助益的，都取決於個人在行動時所選擇的目的。然而一旦我有所行動，它們就會隨著行動之目的的不同，而對我產生不同的意義。

### (4) 我的同伴

我們都生活在與他者共處的世界中，沙特也承認，許多屬於我的意義（如國籍、血型）其實也以他者作為參照，而身處一個充滿意義的現實世界中，無可避免的會面對他者（及群體）的存在，在他者的注視之下，自身也會面臨被異化與客體化的可能性，因此沙特認為他者的存在是對自我存在的最大限制。

### (5) 我的死亡

沙特認為死亡是一個純粹的事實，和出生一樣，死亡將取消我全部的生命意義與謀劃的可能性，所以我將死亡排除在外，它只是一個外在於我之生命的偶然事實。換言之，死亡是外在於我的「在別處的一種命運」，與意志的自由是無關的，死亡既然在意志自由的可能性之外。因此，我們無須設想死亡，只需專注於我的自由、選擇與行動即可，沙特主張「我的死亡」雖然是在世的一種處境，但死亡只是被預期的，不是被等待的。

綜而言之，從沙特的看法中，人如何看待自己選擇的自由，是一種至為重要的生命態度，而沙特對人類處境的分析，顯示人的思想、行為

## 與處境息息相關

### 二、傅朗克對生命態度的相關主張

傅朗克是意義治療學派的創始人，他是一位精神科醫師，同時也是一位心理學家，他的理論被稱為維也納心理學派的第三勢力，集中營的生還經驗，使得傅朗克對人生存有深刻的體悟。

傅朗克強調人不應該問自己能從生命獲得什麼或有什麼期待，而是應該瞭解生命對自己有什麼期待。因為自己才是被生命詢問的人，生命把「我的生命有什麼意義？」的問題拋給人自己去思考，如此人們才會為自己的選擇負責，而且也只有自己可以給自己生命的答案，旁人是無法為我們做決定的（Frankl, 1965）。傅朗克對生命態度的觀點分述如下：

#### （一）人有選擇的自由

人存在的當下，呈現的是一個又一個作決定的機會，也同時牽涉到「決定的自由」，與相對的「責任」，責任的意思，包含對事情的態度，也包含我們所採取面對處境的態度，人可以選擇自己對環境的態度，決定要屈服於限制，還是要面對挑戰（Frankl, 1963），傅朗克稱這種決定的自由為人的意志自由，人並不是遺傳與環境的產物，除此之外，還有選擇的可能性存在。所以，人的自由不是因種種限制而只能被動採取選擇的自由，而是不論面臨什麼處境，個體都能採取積極態度的自由。

#### （二）經驗具有意義性及價值性

傅朗克認為，「生命並不是任何事情，它只是做某些事情的機會」，人可以努力實現工作的價值，來展現自己獨特性，也可以通過經驗來充實自身，或藉由面對情境的態度，彰顯自我。事實上，價值的認知只能充實一個人，對經驗的態度，卻可以指引整個生命意義的建構，人可以從經驗中得到學

習，也可以選擇否定經驗，生命的學習從來不會來的太早，也永遠不會太遲，而目前當下，就是生命學習的最佳時機，過去的經驗，可以作為借鏡，使我們在當下恍然知道如何塑造未來，然而不斷地錯過經驗，卻可能會使我們連生命都錯失（游恆山譯，1991）。

### （三）死亡是構成生命的要素

傅朗克認為，死亡是生命的一部份，死亡暗示了時間的有限性，時間在生命中，是一場質能互變的過程，它使生命的物質的形式漸漸消失，而逐漸呈現一種純粹的形式，過去的事實是不可改變的，實現的價值因此都被保存起來，而成為意義的永恆，當生命開始展開的時候，時間就會開始同時作用，所以人必需在有限的時間中，盡力完成自己的課業（游恆山譯，1991），依傅朗克的看法，死亡反而是構成生命意義的必要因素之一，生命本身如果沒有意義，死亡也不會帶走任何意義。

### （四）人尋找生存的理由

傅朗克認為，人必然會去探索與追尋生命的意義，但生命的意義卻不是追求享樂，享樂的人生目標無法支撐生命的架構，快樂，只能是過程當中的副產品而已（趙可式、沈錦惠譯，1995），如果把享受當成人生的全部，就會使生命看來毫無意義。

尼采曾說：「任何人只要持有一個生存的理由，就幾乎可以承受任何的生活形態」，因此只要有一項生命的課業顯示在個人面前，就具有莫大心理治療及心理健康的價值（游恆山譯，1991）。甚至可以說，一個人生存的理由，可以幫助個體克服心理健康的困擾，特別當這個生命的課業是他人無法取代的時候，更會使他展現獨特存在的價值，而「生存的理由一旦突顯出來，就會居於主導地位」（游恆山譯，1991），甚至當這項課題的難度愈高時，我們的挑戰就會更增添它的意義，因此生命中的困境和難題，反而可以強

化和考驗自己。

傅朗克認為，個體會在境遇、經驗、空虛、死亡等情境下，改變與重組個人的內在價值，並且學習和挫折與苦難共處，建構自己生命的意義，而重要的關鍵在於，個體必須對生命抱持肯定的態度、正向面對困境，並且獲得再受苦的能力，才能在生命的種種苦難中安度。

傅朗克同時也認為，個體的目標、選擇、意義與責任，會影響個體的生命意義與自我追尋，當事人首先必須發展一個負責任的態度，在選擇當中，展現與實踐自己生命的意義與價值，因此，懷抱理想、選擇與負責的態度、正視自己存在的獨特性與唯一性，因此成為重要的關鍵。大致上，傅朗克鼓勵個人在抉擇中展現自己，琢磨自己面對生命的態度，而所形成的價值觀與意義感，也就會成為豐富自我生命的美麗故事。

### 三、羅洛·梅對生命態度的相關主張

羅洛·梅是美國近代十分知名的存在主義心理學家。羅洛·梅認為生命的本質與意義，指涉了一個人自我追尋之路，這個過程是動態不斷成長且自我創造的。以下分為六個部分來探討說明：

#### (一) 三種世界：

人之所以不同於動物者，因為只有人是向世界開放的動物，而其他動物及植物所生活的世界是一個關閉的世界。羅洛·梅認為人不是一個靜止的或機械的動物，只會適應環境或只求生存。反之，人在發展過程中，不斷在改變，在組合；因此，與他接觸的世界，處處都烙上人所獨具的標誌。所謂的「世界」，實際上是人在他生命的視野中建構而來的。羅洛·梅認為人與世界的關係是三方面的，即存在哲學所強調的人與物的世界、人與人的世界、人與己的世界(Reeves, 1977；楊韶剛，2001)。

### 1、人與物的世界 (Umwelt)：

羅洛·梅把它描述為一種「被投入的世界」(Thrown world)，我們生在這個時代，這個地方，受自然律的控制，這一切我們都沒有選擇的餘地，我們是被迫投入這個自然世界之中。對這個世界，個人只有適應，只有接受，因為這是註定的世界，這是人之存有的事實(呂漁亭，1983)。

### 2、人與人的世界(Mitwelt)：

羅洛·梅強調：「人際關係的關鍵，在於在相互作用之際，彼此都受到影響。」羅洛·梅認為它是一種「人與他人的關係方式」。這個人際關係世界的主要特點是，群體與個體、個體與個體之間都是相互影響的，對群體有意義的事情，對個體也有意義，而且群體意義部份也由個體自己與他人的聯繫所構成，因此，群體對我的意義取決於我自己是怎樣投入這個群體的(呂漁亭，1983)。

### 3、人與己的世界 (Eigenwelt)：

羅洛·梅稱之為「個人對自己的關係模式」。羅洛·梅認為，要想能夠與別人建立一種創造性的關係，在人與人的世界中游刃有餘，個體必須對自己有足夠的了解和認識，因為如果沒有對自我的認識，人際關係就會趨於表面化、虛偽化，變得平淡和缺乏活力，真正的友誼將難以建立，只有在認識自我的基礎上，才能揭示人的內心世界，只有轉向人的內心世界，才能理解周圍的世界對我而言具有什麼樣的意義(呂漁亭，1983)。

羅洛·梅堅持以上這三個世界彼此不但息息相關，而且應同時存在，人同時生存在物、人、己的三個世界中。它們不是屬於三個不同的世界，而是人的三種同時存在的生活模式。因此若僅僅強調其中之一，而忽略了或甚至放棄了其他二種生活方式，則人的真相必將遭受破壞(呂漁亭，1983)。

## (二) 時間：

時間對人來說，並不只是分秒所指的具體時間，而應該指：在人的演化

過程中，事件對他所產生的意義而言。「心理時間並不只是分秒的時間，而是指個人經驗之意義，換言之，是否對個人的希望、焦慮、成長有無意義而言。」(May, R. 1980)。羅洛·梅強調，在時間意識的支配下，人愈能夠有意識地控制和使用時間，時間就愈能給他帶來無盡的成就和豐富的人生意義；人愈是消極被動地順從他人，不能進行自由的選擇，不能有效利用和控制時間，就愈會失去自覺的人生方向（楊韶剛，2001）。

### （三）存在感與空茫感：

#### 1、空茫感：

羅洛·梅指出二十世紀中期的人們所遭遇的最大問題是「空茫感」的問題，是個體經歷特殊的、找不到自我的認同危機(彭仁郁譯，2001；May, 1952)。

人類無法長久活在空茫的狀態中，空虛或茫然的感受，通常來自人們的無力感，他們覺得沒有力量做任何事以影響自己的生命和周遭世界，內在的空虛是人們長期確信自己無能所累積成的結果，他深信自己無法作為一個引導自己生命的存在者，無法改變他人對自己的態度，無能有效地影響環繞他的世界（彭仁郁譯，2001）。空茫感的來源，其實是來自於人們失落於世界、他人、和自己溝通的途徑，意即人們不知自己置身於世界中的哪個角落？沒有人知道自己真正想要什麼？所能做的似乎只有不斷的逃離，在這樣的同時，個人其實真正逃離的是他自己（彭仁郁譯，2001）。

冷漠（apathy）是一個重要的現象，因為愛的反面不是恨而是冷漠；意志的反面也非優柔寡斷，而是不願意涉入重大事件、漠不關心和保持距離。冷漠愛與意志退縮的結果，是為了表明愛與意志「一點都不重要」所做出的姿態，是一種有自意懸置承諾的舉措（彭仁郁譯，2001）。

## 2、存在感：

羅洛·梅強調一個人的存在感表現得愈清晰強烈，他的意志與做出的決定就愈有創造性和責任感，對自己命運的控制能力就愈好，當一個人認識並感受到自己的存在價值，能自由地決定自己的命運時，他的存在感的體驗就愈強烈，心理就愈健康，反之，一個人若認識不到自己在社會上的價值，不能自由地選擇和決定自己的未來，他就會逐漸喪失了他的存在感，並喪失對命運的控制能力（楊韶剛，2001），羅洛·梅認為，存在感受更深層的來說，是一種瞭解與自覺的領域，一種去看見自己內心真實的能力（Reeves, 1977）。

## （四）生命的發展：

### 1、發展成為自己：

人格的基本發展原則是個體性，也就是必須發展成為原本的自我，如果人們無法活出自己，則無論他們多麼想成為別人，都是做不到的，每個人和其他人是不一樣的，這是每個人的獨特之處（吳文舜、鄭秋琪譯，1994）。

### 2、與周遭相融：

人們的相互依賴感，不斷的會在意識或無意識中出現，即使我們攻擊和破壞這種人與人之間相互依賴本身時也一樣，對別人非常懷疑、不斷和社會鬥爭的人，因為他們一直在和自己內心的集體無意識的某些力量抗爭，最後會破壞內在和諧，難以擁有健全的心靈（吳文舜、鄭秋琪譯，1994），事實上，羅洛·梅認為世界就是個體所參與的意義關係架構，個體與他所置身的世界事實上是一個整體，健康的人與社會整合，實際上也意味著與所處的世界「合為一體」。

## （五）再造的力量：

當人類到達絕望的極點，對個體而言，這是一個很有價值的經驗，只有在那時候，人才最可能開始再造。羅洛·梅引用神話隱喻指出：「身為人，

即使是痛苦，我們都要忍受」。當一個人已經沒有東西可以再失去的時候，他會承擔起生命對他的要求，人的自由與喜悅，有就開始於絕望的另外一面。羅洛·梅認為可以把這個過程看作是虛假希望的鬆手，接受生命的事實（龔卓軍、石世明譯，2001），並且用正向的態度，重新疏浚痛苦經驗的根源，匯導成建設性的渠道（吳文舜、鄭秋琪譯，1994）。

生命中的苦難與困難會使我們停滯不前，但停頓時的空白卻是必須的，而且是蘊涵重大潛能的時刻，對停頓的詮釋會引領我們進入一個全新的世界，人就是在沉默中，才學會傾聽內心的聲音，因而能展開蘊藏深處的種種潛能（龔卓軍、石世明譯，2001）。

對死亡的覺察是我們熱愛生命的泉源，由衷的承認一個人必死的命運會帶來解放，否則會感到厭倦、空虛和索然無味，否認死亡會導致真正的絕望，在許多的個案中顯示當一個人及教離開這個世界時，才品嚐到生命的滋味，生與死相反，但思考生命的意義卻必須從死亡而來，人們不明白的是，他們以為與某物相反的東西，其實與它並無二致，最強烈的生命經驗裡頭，往往伴隨著最強烈的死亡經驗（龔卓軍、石世明譯，2001）。因此羅洛·梅認為，生命中的痛苦、挫折、絕望、停滯與死亡，事實上反而蘊藏著巨大的潛在能量與生命力。

#### （六）愛與關懷：

當我們深入去剖析愛的關係時，友愛的關係就是把對方當成另一個人類，用簡單放鬆的心情來看待與陪伴在彼此身旁，這樣的關係只要求陪伴、分享與接納，並且學習關心自己一樣的關心別人（May, 1960b；彭仁郁譯，2001），愛戀的關係，是人們藉著參與的關係，暫時超越了孤立的自我，來自愛的行為中，對自我的確認，會提供豐富的認同蘊意，使人的性格得到實現；當人與人之間具有真誠的關係時，他們便分享著一個共同的場域，而無論

如何，每種類型的愛的關係，都需要「無私的愛」的扶持，無私的愛，是對他人尊重、不計自身利益為他人福祉著想，包含無我給予的愛。(May, 1969；彭仁郁譯，2001)

同情共感 (compassion) 是一種對他人有熱情的能力，也意味著同理心，能夠用別人的方式去認識他的世界，同情共感讓我們對人性有了嶄新的觀點，停止責難身為人會犯的錯誤和處境相同的人，我們不苛責曾經侵犯我們的人，弔詭的是，它讓我們可以從憤恨以外的觀點去改正我們自己，人類生命的目的並不是避免犯錯，而是去面對我們生命中的挑戰，在人的悲喜裡，寬諒與慈愛讓生命饒富滋味，對於人的有限性產生一種深刻的同理與瞭解，使生命在經驗中，變得可以忍受。(龔卓軍、石世明譯，2001)

綜合來說，羅洛·梅所強調正向看待生命中的停頓與挫折，在發展與成為自己的過程中，將痛苦的經驗匯導成建設性的渠道。而從羅洛·梅對愛的分析，也使個人生命呈現豐富的意涵。

#### 四、羅傑斯對生命態度的相關主張

羅傑斯是人本心理學的創始人之一，羅傑斯從「當事人中心治療法」中引申出生命成長的種種主張，分述如下：

##### (一) 無條件的積極關懷：

無條件的積極關懷 (unconditional positive regard)，指的是用一種溫暖、包容、不帶任何控制意圖的正向態度來對待對方，並提供一種安全的人際空間，給對方最大的自由和尊重。

羅傑斯認為人生活在關係中，而良性的人際關係會為當事人帶來改變的可能，對他人提供愛與關懷的同時，自己也會獲得喜悅和鼓舞，並且豐富個

人的內在體驗，雖然，依照羅傑斯的看法，這樣的關懷並不容易達成，也有可能因而掉入陷阱，但如果可以讓自己經驗這樣的態度，瞭解我們並不需要防止這種關係，知道即使那樣的對別人，也不會有什麼危險，羅傑斯認為，能獲得這樣的瞭解乃是人生一個重大的成就（宋文里譯，1990）。

## （二）自我觀念：

許多案例顯示，一旦當事人活得和內在的自己分離，生活終究會產生諸多的失序和困擾（陳逸群譯，2000），羅傑斯因此鼓勵設置一個環境，誘發當事人去思考，並且去面對自己真實的感覺、慾求、害怕與焦慮等，以建設性的方式抒發（Rogers, 1983）。

當事人一旦發覺自己真正的聲音，剛開始會抗拒、不接受、然後會逐漸發覺那一個才是自己真正的想法（陳逸群譯，2000），漸漸和內在潛藏的感覺合而為一。當當事人一旦活得像自己，生活中的許多事物就會自然歸位，並與自己的價值觀同在，生命的創造力也就會自然湧現（Rogers, 1983）。

## （三）在體驗中生活：

羅傑斯重視接納真實的重要，並指出對於經驗—無論好的或是不好的—都是對我們有益的，它可以讓我們更逼近真實，羅傑斯強調「能引導生命的，乃是對於體驗不斷瞭解、不斷闡釋的那過程本身，所以生命就是一直在形成的過程之中」（宋文里譯，1990），因此，不固著於僵化的思考模式，更開放自己去經驗，有就更能在經驗中獲得成長，使個人在展現過程中，更能涵容事物的曖昧不明之處，能夠接納互相衝突的事物而不必硬要把處境逼出一個結局，對此刻自己所處置身之境能有開放的知覺（宋文里譯，1990），使人和自己的感覺合而為一，成為和諧一致的有機體（Rogers, 1983）。

#### （四）自由與決定：

羅傑斯認為，具有健全人格的人，能夠充分發揮潛能，能夠「經常體驗到選擇和行動的自由，相信未來是自己決定的，對自己充滿自信，較不常被動的適應社會與文化之要求」，選擇生活在自己當中，並且信任他自己（劉明秋，1994）。

#### （五）完全發揮功能的人：

羅傑斯認為，美好的人生只是一個過程，而非一個存在的境界，他是一個方向，而非終點（宋文里譯，1990），羅傑斯認為，能夠充分發揮潛能的人，其最大的特質就是能夠對各種體驗敞開心胸，傾聽他人或自己的經驗，坦然接受發生的事情而不覺得受到威脅，他們必須能勇於面對現實，留意生活中的每一刻，這種情況代表他們已有預備心，願意以正面的態度面對所經驗的一切，在這種心態下，經驗成為塑造人格的力量，不至於為了預設的概念而產生扭曲的評價，並且信任自己，勇於接受生活中的可能性與流變性，坦然經歷所發生的事，真誠而不扭曲，生活在經驗中的每一刻，通常較少依賴外在權威式的指導而下決定（陳逸群譯，2000），有高度的自主性和「自由釋放的思考模式」（宋文里譯，1990）。

羅傑斯認為，人具有一種自然傾向，為了使自己能與經驗更加和諧，人們會不斷的重組自我概念和進行調適，並個別賦予意義，雖然經驗的過程，往往隱含許多痛苦與挫折，然而經驗本身可以被視為正面的、有用的引導，而「對經驗的信心，往往可以使一個人的心智更趨於成熟與自我控制」（陳逸群譯，2000），進而獲得良好的生活，也能對事實有適當的評估，能夠作恰當的決定，並且不斷的修正和改正錯誤和開發經驗（宋文里譯，1990），依照羅傑斯的想法，他認為充分發揮潛能的人，他們能活在更廣闊的體驗裡，更深邃的感覺到愛，沉醉在喜悅，瞭解到恐懼，或是感受到勇氣，他們活在更豐實的經歷感受中，並敢於讓自己下水，航向恆常流變的生命之河。

羅傑斯的看法對於生命態度的啟示有三：1. 人首先要成為自己；2. 人應該抱持著正向積極的態度，以坦然開放的方式面對經驗；3. 無條件的積極關懷。而羅傑斯所描繪的「充滿自主與流變的人生景象」，更為生命態度的意涵帶來莫大的豐富想像。

## 五、謝曼盈對生命態度的相關主張

國內學者謝曼盈認為個體看待生命的態度，可以從下列六點獲得觀察，分別是：理想、自主、愛與關懷、存在感、經驗、死亡態度，這也同時是生命態度量表發展架構的主要基礎。

### （一）理想

謝曼盈認為四位學者均十分重視有目標的生活，沙特強調有意義和有目的的行動；弗朗克重視追求生命的目標，羅洛·梅鼓勵人追求有方向、有目的的生活，羅傑斯則認為答案不是外加的，最後的答案就在當事人自己的心中。因此將之歸納為懷抱「理想」的生命態度。

### （二）自主

謝曼盈認為四位學者都強調個體有絕對的自由，可以主掌自己的生命，但必須面對和承擔自己生命的責任，當事人可以自己作選擇，但是不能逃避面對選擇的後果，也必須承擔選擇後的責任，做負責任的抉擇。四位學者相同之處在於都強調負責任的抉擇，沙特和弗朗克強調自由選擇，為自己生命負責的重要性；羅洛·梅和羅傑斯則認為當事人必須更積極地傾聽自己內心的聲音，發展成為如其所是的真實自己。將之歸納為「自主」的生命態度。

### （三）存在感

謝曼盈認為四人都強調空虛茫然的生命態度會威脅人類的健康，不知為何而活、找不到自己存在價值的人，同時也會迷失自己生命的方向，相反的

，當事人越能深刻地感受存在，越能掌握和控制自己的命運，也就越能掌握生命的方向。四人的看法在這方面大致相似而互補，沙特說明存在的空無；弗朗克則描述心靈空虛與精神官能症；羅洛·梅說明當代存在感的失落現象；羅傑斯則從人格存在的類型，說明完全發揮功能的人格存有類型，四人的看法交互呼應，都強調存在感對生活的重要性。將之歸納為生命態度中的「存在感受」。

#### （四）死亡態度

謝曼盈認為四位學者對於死亡的看法並不完全相同。沙特認為死亡只是一個外在於我的生命事實，對我現在的自由並不造成妨礙，因此無須理會死亡，只需專注於目前的選擇與行動即可；羅傑斯甚少談到死亡；弗朗克和羅洛·梅則認為對死亡的覺察會為生命帶來正向的意義，否認死亡反而會導致心理上的絕望；四人雖然對死亡看法不盡相同，但仍有相似之處，大致而言，沙特鼓勵專注於目前的選擇與行動，弗朗克和羅洛·梅鼓勵則正向看待死亡，彼此雖然略有不同，但並不互相抵觸，三人均鼓勵用正向的態度面對死亡。將之歸納為「死亡」態度。

#### （五）正向看待經驗

謝曼盈認為四位學者共同認為經驗是具有重大意義的，四位學者都鼓勵當事人正向看待經驗，接納生命可能的變化，積極的面對生活中的種種挫折，並且在生命的處境中成長與學習。差別之處在於四人的論點有層次的不同，相較來說，沙特比較視處境為一種生命的限制，弗朗克則強調苦難的試煉，羅洛·梅和羅傑斯較從積極面看待經驗的意義，四人分別從經驗的消極面或積極面切入，彼此的看法具有互補的關係。將之歸納為「正向看待經驗」的生命態度。

## (六) 愛與關懷

謝曼盈認為四位學者對「人與他人的關係」看法不完全相同。沙特則認為「人與他人的關係」會帶來異化的危機；弗朗克則認為愛是賦予生命意義的可能方式；羅洛·梅視愛與關懷是生命實踐的途徑之一；羅傑斯重視無條件積極正向的關懷。大致來說，弗朗克、羅洛·梅、羅傑斯三人都視愛與關懷是一種重要的生命態度，這樣的關係會為生命的實現帶來可能，而沙特則從悲觀的角度看待這種態度發展失敗的可能危機。四人看法雖略有不同，但大致彼此仍具有互補的功能。將之歸納為「愛與關懷」的生命態度。

綜上所述，「理想」、「自主」是個人的一種生活態度，「愛與關懷」是對他人的態度；「經驗」、「死亡」態度是面對生命的情境與遭遇時，所表現的態度；「存在感」則是對目前當下所處情境的一個指標，雖然可能受到環境與突發事件的影響，但可以大致忠實的表現當下的情形。

### 第三節 生死教育對醫學教育重要性之探討

在一項針對 226 四年級醫學生與病人討論臨終事件的調查報告中顯示，回答的 162 名學生當中，有 99% 體認到「預先指導」(advance directives) 的重要性，有 84% 期望能在練習中和病人討論臨終事件。但是，只有 41% 認為他們所受的相關教育是足夠的，甚至只有 27% 的人曾真正與病人討論過臨終事件。只有 35% 認為所受的「預先指導」教育是足夠的，80% 贊成多一點這方面的教育。上述研究結果顯示，大部分的學生自認還沒有準備妥當去和病人討論臨終問題，且都願意學習更多相關的知識 (Buss et. al, 1998)。

為了瞭解醫學生對臨終關懷議題在畢業前是否已做好準備，一項針對六所 (其中兩所有開設正式臨終教育課程，另外四所則無) 醫學院 757 名四年級醫學生進行臨終

關懷議題的自我認知調查報告顯示，回答的 262 名(34.6%)學生當中，其中 22%-53%(不同的主題)的學生認為學校提供的教育已足以勝任。學校有開設正式課程的醫學生在處理社會心理議題能力較未開設正式課程學校的醫學生為高 21%( $p=0.008$ )，處理文化/精神議題的能力高 21% ( $p=0.005$ )，臨終照護的技術方面高 18%( $p=0.001$ )，一般症狀處理能力高 34%( $p=0.001$ )，有安寧療護臨床經驗的學生更能與病人討論臨終議題 ( $p=0.013$ )並處理一般症狀( $p=0.011$ )。研究結果顯示臨終議題正式課程的發展與強調在臨床上照料臨終病患的重要性，這些都是為了提高臨終照護的品質醫學生要作好的準備(Fraser et. al, 2001)。

由以上這些研究結果可以看出，醫師在臨終關懷照護上獲得的訓練有限，主要的訓練焦點仍在科學技術上，顯示目前醫學教育中生死教育的課程仍有待加強。死亡是回歸自然的生命落幕，不是醫學炫耀尖端救命術的時刻，生命與死亡的尊嚴最需要的人性與關懷，是不銹鋼與塑膠器具與管線所無法取代的。生命與死亡不只是一種生物現象，更應該以接納、關懷、人性等社會、人文的層面來予以深化。

醫學教育的宗旨是為培育能成為醫師—科學家—教育家及臨床學者的醫事傑出人才為目標。醫學系畢業生應具備熟練的診療基本技能，且瞭解心理、社會、環境因素對於健康與疾病的衝擊，才能有效照顧病人並在健康照護系統中扮演積極的角色（呂碧鴻，1998）。

一項以 1975-1995 年之間醫學院所提供的死亡教育相關課程的研究，針對全美各醫學院進行的調查，自 1975 年起發出第一次問卷，之後每十年發出問卷，主要想瞭解醫學院提供的死亡教育課程類型：每年開設多少課程；有多少比率的學生修習此門課程；和有多少專業背景老師授課。研究結果顯示提供死亡課程的學校增加了，但完整的上課時數卻自 1985 年之後減少了，且與其他課程合併的情形逐年增加，課程內容偏向於理論，除了少量瀕死與死亡課程。大多數的學校並沒有提供正式的死亡教育課程，而且這樣的狀況越來越嚴重。研究者認為醫學生學習如何面對自我與他人死亡，以

及擁有與臨終病人及其家屬的溝通能力，是為了讓病人和醫師有好的合作關係，並且持續讓非醫學專業教授者實行死亡教育的教學，是反應出醫學教育者由衷地考慮到瀕死病人的需求和相關的倫理議題（George & Alan，1996）。

學習生死教育的學員背景涵蓋的範圍極廣，單以身份別來區分就有：幼稚園、小學、中學、大學生、研究生、健康照護人員、喪葬經理人、神職人員以及社區自願參加的成人等(Durlak，1994；Cruse，1978)。這些個別的差異會造成對生死教育的需求有所不同，對課程內容的反應也會有很大的差別，為達學習目標且符合學習者的需求，在實施生死教育時便得針對不同身份的學習者設計不同的內容和教授方式，如此才能達到因材施教的成效。（黃天中，1992）

趙可式（1998）認為醫護人員的生死教育內涵應該是：

- 1、領悟醫學的極限。
- 2、從自身的參考架構來領悟死亡。
- 3、認知如何照顧臨終病人與家屬。
- 4、澄清面對遺體的態度。
- 5、藉著認識死亡更重視以「人」為本位的醫學。

學者們(Yarber，1976；Leviton，1977；Rosenthal，1986)普遍認為死亡教育應包括下列主題：死別、悲慟和哀悼；社會上、宗教上及文化上對死亡的觀點；生命週期；死亡原因；死亡的準備；了解瀕死病人及親屬的態度及需要；器官捐贈和移植；屍體處理方式；喪葬儀式和選擇等主題。

為了瞭解醫學院真正教授死亡教育課程的內容及執行情形，Downe—Wamboldt 和 Tamlyn (1997)採取將自己設計的問卷寄給加拿大和英國所有的醫學系、護理系和社工系，其後的回收率為：加拿大的護理系 93%、醫學系 38%；英國的護理系及醫學系都是 45%；社工系因回收率太低，不予分析。綜合所有的回函，在死亡教育課程的內容

上，以教該科目學校數多寡排序，依序有下列項目：家人的需要；死別；喪親及悲慟；溝通；疼痛與病徵控制；健康專業角色；精神層面事件；癌症的死亡；倫理問題；安寧療護運動；文化多元性；死亡焦慮；AIDS 的死亡；法律問題；屍體印象；性別問題等。

黃天中考慮到西方文獻可能與本國有文化差異的存在，乃於 1991 年針對台灣地區大學生及馬偕、長庚、台大、仁愛、榮總、和平、國泰等七所醫院之醫護專業人士為對象，採「分層隨機抽樣」之抽樣方法，至各校及各醫院以實際訪問方式搜集，在專業人士方面，回收的有效問卷為 279 份；非專業人士方面，回收的有效問卷為 760 份，合計 1039 份。他將其問卷第四部份「對死亡教育內容的看法」中的第一大題「我覺得死亡教育課程內容應包括：」，以及第二大題「在死亡教育課程內容項目課題為：」等兩大主題所得資訊分別進行「因素分析」。其中與醫學院死亡教育課程內容相關的有「專業人士」和「醫學院學生」等的資訊，這兩類身份的人對上述兩大主題得分最高的前 5 項都一樣，只是順序稍有不同而已。這前 5 項分別是：(1)醫護專業人員與病人的互動關係；(2)臨終關懷；(3)了解瀕死親友的需要；(4)家庭對死亡的反應；(5)道德和倫理的問題與爭議等。

根據 Rosenthal (1986) 的建議，死亡教育工作者應該事先了解學員的需求，並據以設計出相配合的計劃，再從認知、情感和行為三方面來評估該課程。因此醫學院的生死教育課程內容應該以上述五項為主體，加上適切的授課方式和課程評估，才能達到具體的功效。

賴明亮 (2000) 指出對醫護人員的養成教育中，要讓學生瞭解「死亡是生命的一部份」是很重要的；因為如能使病人在末期生命得以達到生、心理的平靜，參透宇宙的意義，找尋到病人自己這一生的價值，使病者含笑而去，則不枉我們為醫者的努力。他認為國內對死亡教育方啟步不久，如何把生死的探討以最合適的方式加入目前日益龐大的醫療資訊，以協助學生對死亡問題能以健康、積極的態度去面對，除了協助

臨終病患及家屬外，早日建立探索自己人生價值的正確理念，進而導正整個社會立竿見影的短視心態，是值得教育機構努力的。

生死學及生死教育近年來已是大專院校重要之通識課程，而在醫護校院之生死教育不單是學生應具備之通識，亦是工作職務上必備之知能與素養。一位曾接受過生死教育之醫護人員，在面對重病或瀕死病人，甚或是家屬時會有良好之應對及協助，此外，生死教育對在出生入死之醫護人員日常生活心境及情緒之調適，亦有莫大助益（林綺雲，2004）。

研究顯示：接觸死亡事件的經驗，若未得到適時的疏導，其創傷將潛伏於身心之中，引發對死亡的恐懼與焦慮，日久鬱積成心理疾病，形成嚴重的健康問題（陳增穎，1998）。醫學院的學生對於死亡其實是充滿疏離感及未知感，且對於個人所受的專業又有一份期待，在這樣矛盾衝突下，往往不知如何真切地面對這個在未來工作領域中不可避免的狀況（鍾秉穎，2001）。

死亡是人生不可避免之事，然而一般人對於死亡的了解卻不多，甚至夾雜著許多複雜的情感及認知，以及未知的恐懼。醫學系學生將來從事的工作是經常與死亡有關的，但在養成教育中並未對死亡有深刻的認識。醫療院所近年來已然成為迎生送死的主要場所，醫護專業人員實際上面臨瀕死和死亡的情形遠超過其他行業的人，在這樣的前提下，研究者認為醫學系學生如果未給予適度的生死教育準備，一旦進入醫院臨床實習遭逢患者瀕死、死亡的情況時，必將產生極大的身心反應與壓力，所以醫護專業人士除了必須處理自己面對瀕死和死亡的情緒外，還得學習並適應如何和臨終病人及其家屬們談論臨終相關的主題。為符合對醫師角色的期待，醫師的知識將不應只侷限於醫療技術，更應該擴充到整個社會與人文的領域，期能具備體察病人及其家屬的敏感度，及處理因死亡產生的情緒問題的能力，因此生死教育在醫學教育中具有極度的重要性。

### 第三章 研究設計與實施

為達研究之目的，本研究採前實驗研究法，透過量化統計及質性資料分析，以瞭解生死教育課程對醫學院學生生命態度的影響。本章將針對量化研究設計、質性分析設計及「生死教育」課程活動設計三大部份，加以說明本研究的設計與實施。

本研究之研究流程如下圖：

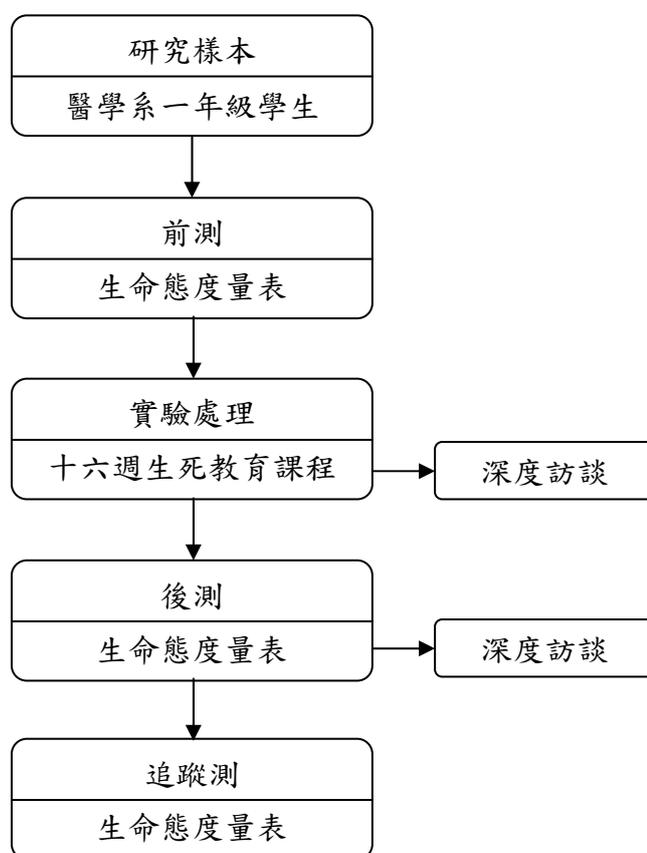


圖 3-1 研究流程圖

## 第一節 量化研究方法設計

本研究採立意取樣 (purposive sampling)，以國立成功大學醫學系一年級學生為對象，以前實驗研究法，單組前後測設計，並根據研究目的與文獻探討的結果，以「生命態度量表」比較實驗組學生於實施十六週生死教育課程之前測、立即後測與追蹤後測之變化。此外，因研究對象受限於成功大學醫學系各年級僅一班，無法分班授課，本研究對象只設實驗組不設控制組。研究者為瞭解學生對生死教育課程的看法與評量課程的適切性，研究者以單元學習單、課程總回饋表、課堂中學生反應、課後訪談等作為評定教材有效性。

### 一、研究架構：

本研究採立意取樣 (purposive sampling) 以前實驗研究法，單組前後測設計進行研究，實驗組學生先實施前測後，再實予十六週的生死教育課程，學期結束後實施後測及追蹤後測。以瞭解實驗教育課程對實驗組學生生命態度的立即性及持續性的影響。研究設計說明如下：

表 3-1 單組前測、後測實驗設計

	前測	教學過程	後測	追蹤測驗
受試醫學系一年級學生 (N=64)	T1	X	T2	T3

表中各代號之含義說明如下：

X：表示教學處理，即本研究之生死教育課程。

T1：受試醫學系一年級學生之前測，於實施教學前一週內實施。

T2：受試醫學系一年級學生之後測，於實施教學後一週內實施。

T3：受試醫學系一年級學生之追蹤測，於實施教學八週後之追蹤測量。

## 二、研究工具

為進行本研究，驗證研究的假設，本研究使用的研究工具包括：「生命態度量表」、「生死教育課程教案」、「生死教育單元學習單」及「生死教育課程回饋表」等。以下分別說明：

### (一) 生命態度量表問卷

本研究問卷係採用國內學者謝曼盈（2003）依傅朗克(Viktor Frankl)、沙特(Jean-Paul Sartre)、羅洛·梅(Rollo May)及羅傑斯(Carl Rogers)的理論編製之「生命態度量表」進行分析，旨在提供一個有效度的生命態度評量工具。原量表經預試與因素分析結果，得到三個部分六個層面，分別是：(1)自我投入部分：包含理想、生命自主、存在感三個層面。(2)情境部分：包含死亡態度、生命經驗二個層面。(3)愛與關懷部分。原量表施測對象為台灣北、中、南、東四地區之大學生 1006 人，研究結果顯示信度方面，Cronbach  $\alpha$  係數為.94，重測信度為.91，具有良好穩定性及一致性。

量表採用 Likert 7 點量尺，正向題以「完全同意」計 7 分，「部份同意」計 4 分，「完全不同意」計 1 分，負向題則相反。各分數相加即為生命態度之總分，總分愈高，代表其生命態度愈正向。

### (二) 單元回饋歸納分析

實驗組學生接受生死教育課程後，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之評量。因此，本研究以「單元回饋單」、「課程回饋表」、「課後心得寫作」等多種習作單，作為評量之資料來源。研究者將學生所反應之文字予以譯碼進行歸納分析。

### 三、研究步驟

為達成本研究之目的與驗證研究假設，本研究之實施過程大致可分為「實驗處理前階段」、「正式實驗階段」與「實驗結束後」等三個階段，茲分別說明於後：

#### (一) 實驗處理前（準備）階段：

##### 1、確定研究主題

醫學教育是人性化醫療的傳承，必須使醫學生對於醫學人文藝術層面能夠了解、體驗、掌握，必須使醫學生能確立自己的價值觀及倫理觀，更要能確立自己的生命哲學觀，才能達成其目標（謝博生，1997）。研究者認為醫學院學生未來執業場域的對象是人，肩負著解除人們病痛與疾苦的重大責任，更被賦予對抗死亡的使命，而須經年累月的面對生與死的問題。學生在進入醫學院就讀時就應該有此認知，遂想探究其面對生命的態度到底為何？又若實施生死教育課程後，是否會有所改變？基於此動機乃與指導教授討論確定本研究主題。

##### 2、設計生死教育課程教案並選擇測量工具

研究者依據本研究之目的與預設課程目標，閱讀相關文獻與研究報告後，再參考高雄市高中職生死教育手冊與過去多位學者先進之教學方案設計，自行設計出本研究之生死教育課程教案，並多次與指導教授討論後確定教案內容；另一方面再由閱讀相關文獻及相關研究報告中，選擇兼具信度與效度且能適當測出研究主題的研究工具。

#### (二) 正式實驗研究階段：

##### 1、實施前測

由研究者於開始授課前一週內對實驗組學生，實施「生命態度量表」前測。主要目的在於了解受試學生之生命態度量表得分。

## 2、正式實驗教學

開學後第二週由研究者親自對實驗組班級學生進行「生死教育課程」之教學活動，每週二節課，共進行十六週。

### (三) 實驗結束階段：

#### 1、填寫課程回饋表

研究者在所有課程結束後一週內請實驗組受試學生填寫「生死教育課程回饋表」，以了解實驗組受試學生對本生死教育課程之看法及其效果。

#### 2、實施立即後測

研究者於課程結束後一週內對實驗組學生實施「生命態度量表」之立即後測，以了解生死教育課程之立即性效果。

#### 3、實施追蹤後測

研究者於課程結束八週後依相同方式，再次對實驗組學生實施「生命態度量表」之追蹤後測，目的是為了解生死教育課程之持續性效果。

## 五、資料處理

### (一) 資料統整

研究者將回收的量表，分別依受試者、測量階段加以分類及編號，逐一鍵入電腦，本研究使用 SPSS for Windows10.0 中文版統計軟體為資料分析工具進行各項統計分析，再進一步分析單元學習單與課程回饋表的資料，以補充說明及佐證研究結果。

### (二) 資料分析

以重複量數單因子變異數分析(One-Way ANOVA, repeated measures)檢驗受試醫學院學生，在教學前、後生命態度得分情況，以了解生死教育實施之成效。

## 第二節 質性研究方法設計

本研究為深入瞭解生死教育對醫學院學生生命態度的影響，除運用「生命態度量表」及問卷外，同時採深度訪談、單元學習單與課程總回饋單，進一步瞭解醫學院學生對生死教育課程學習的影響。

### 一、質性資料設計

#### (一) 深度訪談

為更瞭解醫學院一年級學生對上課之反應、影響，與深入瞭解學生如何詮釋生命，感受生命，形成自己的生命態度，以及影響他們生命態度的想法與改變因素，分別於授課期間至課程結束後，實施二次以上的深度訪談。在訪談期間使用錄音筆錄音，除記錄訪談時的特殊情況，並記錄受訪醫學院一年級學生受訪時的表情舉止，訪談結束後當天立即將訪談內容撰寫成逐字稿，事後再反覆驗正。

#### 1、訪談對象

研究者觀察並篩選於授課過程中能充分表達、積極參與討論，並於學習回饋資料中能多元陳述個人意見之受試者，立意取樣六名醫學院一年級學生（三男；三女）進行深度訪談，以期深入了解生死教育課程對醫學院一年級學生的教學成效。

#### 2、訪談大綱

本研究為更深入瞭解學生在實施生死教育課程前後生命態度改變情形，因而採半結構式訪談大綱做深入訪談。訪談大綱來源係參考「生命態度量表」中六個因素，包括「生命自主」、「理想」、「存在感」、「愛與關懷」、「死亡接納」、「經驗態度」等訂定，並將訪談內容予以整理、譯碼，進行歸納分析。訪談指引如表 3-2-2。

表 3-2 生死教育課程半結構式訪談大綱

- 
- 一、你的生活目標與方向是什麼？你認為什麼是值得自己投入的生活目標？
  - 二、你如何以負責的態度主導自己的生活方向？為什麼？
  - 三、你認為你的生活過得充實而有意義嗎？你的生命意義與價值是什麼？
  - 四、你關心身邊的親友嗎？你所關心的對象是那些？採取的方式（行動）是什麼？
  - 五、你對自己的生活滿意嗎？你能接納生命突然間陷入困境嗎？面對困境你的態度是什麼？
  - 六、你認為死亡可怕嗎？為什麼？上生死教育課程前後你的看法有那些改變？
  - 七、生死教育的課程中你最喜歡的單元是那一個？為什麼？
  - 八、生死教育的課程中你印象最深刻的單元是那一個？為什麼？
  - 九、你對「生命」的看法是什麼？上生死教育課程前後你的看法有那些改變？
  - 十、你對「生命意義」的看法是什麼？上生死教育課前、課後你的看法有那些改變？
- 

## （二）單元學習單

本研究的生命教育課程共有十八個單元，研究者根據每一單元的教案主題內容，設計學習單、心得分享或學習活動，於單元課程結束時讓受試者填答、報告、討論或實際操作。研究者再依據學習單內容加以彙整分析，並配合深度訪談內容，以瞭解醫學院一年級學生對生死教育每一單元主題學習的心得及感受。

## （三）課程總回饋單

於實施十六週的生死教育課程後，於課程結束後一週內讓醫學院一年級學生填寫課程總回饋單，以瞭解完成十六週生死教育課程的醫學院一年級學生，對本研究所設計的生死教育整體課程的看法、反應及收穫，做為研究者評估課程對醫學院學生的影響。

## 二、信效度檢核

本研究除採用量化研究外，在質性分析中，為達研究的信譽或可信度，從受訪者的選取、資料收集、資料收集技術、方法、分析、詮釋與討論，考量下列方式，期使本研究在質性內涵分析上具有較佳的信度與效度。

### (一) 信度方面

#### 1、三角交叉檢視法 (Triangulation)

資料三角交叉法指評估複核不同資料（深度訪談、非正式談話、訪談大綱、錄音逐字稿、逐字稿分析、單元學習單、課程總回饋單）的準確性。本研究運用資料三角交叉法（data triangulation）以檢核質性資料內容的可信度，以確認、澄清、詮釋與綜合討論，生死教育課程對醫學院一年級學生學習影響與感受。（原列理論三角交叉法刪除）

#### 2、研究者的角色

研究者在實施教學的過程中，由於完全投入在研究的團體中，所扮演的角色為參與者的觀察（participant-as-observer），與受訪的醫學院一年級學生建立良好互動與信賴的關係，但為避免研究者產生主觀價值判斷，並降低研究對象霍桑效應，因此，研究者除主動說明本研究的課程與醫學院一年級學生的學習考核無關，強調遵守研究倫理，確保受訪醫學院一年級學生的隱私不受侵犯。在進行深度訪談時，研究者將角色轉換為完全觀察者（complete observer）及參與觀察者（observer-as-participant），以開放的心胸試圖站在較客觀與中立的立場，對受訪的醫學院一年級學生所提供的訊息、內容，作適當的分析與討論，在資料收集過程中不斷自我反省與覺察，以提高研究之信度。

## (二) 效度方面

### 1、長期收集資料、分析、比較整理資料

研究者為評估醫學院一年級學生對生死教育課程的學習影響，除持續觀察受訪的醫學院一年級學生在課堂中的學習反應及態度外，研究者持續收集訪談資料以及學習單等相關資料，也針對該資料內容，不斷地進行演譯及歸納，比較與分析整理，進行有系統的推理，以提升本研究質的效度。

### 2、建立系統化的資料檢索

研究者在有系統的將學習單、心得報告及逐字稿的內容不斷地進行歸納、比較與分析後進行有意義的編碼，盡量以受訪的醫學院一年級學生的陳述句為依據，彌補口語轉換成文字資料時喪失重要訊息，使相關單元內容能夠清楚完整呈現受訪的醫學院一年級學生所要陳述的內涵與意義。

## 第三節 生死教育課程教學活動設計

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：

### 一、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趙可式及紀潔芳所提出之醫護人員的生死教育內涵與師範校院生死學之教學目標，並依照布魯姆(B. S Bloom)所提出的教育目標分類將本研究之課程目標定為：

### (一) 知識

- 1、認清生命及死亡的本質與內涵，建立正確生死觀念；
- 2、瞭解生命的意義與價值，積極面對人生；
- 3、瞭解死亡的意義、死亡歷程，藉著認識死亡更重視以「人」為本位的醫學；

### (二) 情意

- 1、體認醫學的極限，面對生死議題時，能不恐懼、不害怕，不避談；
- 2、能愛己愛人，珍愛每一個生命；
- 3、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）

- 1、能處理生死實務問題，具有安寧照顧、預立遺囑、喪禮的安排等能力；
- 2、能探索生命的意義與價值，進而肯定自己；
- 3、培養學生自助與助人的能力，幫助臨終病患及其親友接受與面對事實，有尊嚴地走完人生最後階段；
- 4、能瞭解死亡議題，對因死亡而產生的種種問題與情緒，能夠自我因應並提供靈性照顧。

## 二、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五大主題，從生死學的基礎教育到生死實務問題的探討細分為十八個單元，每單元時數 50 或 100 分鐘，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、死刑存廢、自殺、人際關係、SARS 及禽流感省思—動物生存權。
- (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。
- (四) 生死自在，生命的再生；包括：複製人、器官捐贈。

### 三、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) 影片教材：係根據教學單元而收集、剪輯或租借之影片，包括：
  - 1、「西藏度亡經」；張老師文化出版。
  - 2、「生命的樂章」—安寧照顧、臨終關懷；安寧照顧基金會製作。
  - 3、「生命的樂章」—個案紀實篇；安寧照顧基金會製作。
  - 4、「生命的樂章」—人生四季之歌；安寧照顧基金會製作。
  - 5、「生命的樂章」—人生賞味期」；安寧照顧基金會製作。
  - 6、「小宇宙」；協和影視出版。
  - 7、「生之慾」；龍鑽影視出版。
  - 8、「一無所缺的人生」；傳神關懷傳播出版。
  - 9、「愛是永不止息—陳成貴與呂院雅寫真」；傳神關懷傳播出版。
  - 10、「饒恕的愛—杜花明與湯銘雄寫真」；傳神關懷傳播出版。
  - 11、「殘蝕的理性」；天主教台北總教區出版。

- 12、 「新生命的誕生」；協和影視出版。
- 13、 「再生之旅」；年代影視出版。
- 14、 「最後的禮物」；廣電基金出版。
- 15、 「蜜蜜甜心派－幸福的好滋味」；台視出版。
- 16、 「SARS 追追追」；公視出版。
- 17、 「艾美的世界」；得利影視出版。
- 18、 「複製新人類」；NHK 出版。

(三) 閱讀教材：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：

- 1、用心聆聽－黃達夫改寫醫病關係（黃達夫，2001）。
- 2、當醫生遇見 Siki（賴其萬，2000）。
- 3、用心去活－生命的十五堂必修課（張美惠譯，2001）。
- 4、病床邊的溫柔（石世明譯，2001）。
- 5、活出意義來－從集中營說到存在主義（趙可式，沈錦惠譯，2001）。
- 6、最後十四堂星期二的課（白承裕譯，1998）。
- 7、伊凡·伊里奇之死（許海燕譯，1997）。
- 8、一片葉子落下來（李奧·巴斯卡力，2003）。
- 9、再見了，麥奇（陳芳玲譯，2002）。
- 10、想念（陳致元，2000）。
- 11、獾的禮物（林真美譯，1997）。
- 12、爺爺有沒有穿西裝（張莉莉譯，1999）。
- 13、祝你生日快樂（方素珍，1996）。
- 14、精采過一生（黃迺毓譯，1999）。
- 15、花婆婆（方素珍譯，1998）。
- 16、生命有多長（徐淑芳譯，1999）。

17、一隻狗的遺囑（劉慰慈譯，2004）。

18、隔離在 I.C.U. 的日子、面對生命的終點；引自落幕前後—你所愛的人病了（劉進展等著，1996）。

19、聽生命歌唱（陳怡秀、徐若涵、澎博裕，2003）

（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、納利風災事件、蘇建和死刑案及張國榮自殺事件等。

（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」、「訪談記錄表」及「心得寫作」等方式完成並進行分享。

1、我的生死觀心得寫作單。

2、生命意義的探索心得寫作單。

3、我的遺囑及生預囑。

4、失落與悲傷單元學習回饋單。

5、人際關係單元學習回饋單。

6、死亡及瀕死的面對單元回饋單。

7、用口與足畫圖—主題：我的一生（三階段）。

8、生死讀書會心得寫作與分享：將學生分成七組進行閱讀教材（書籍及繪本各選一本）進行小組讀書會分享與心得寫作。

9、學習總回饋表。

#### 四、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；Levition，1977；黃松元，1988；蘇完女，1991；傅偉助，1993；鄭淑里，1995；張淑美，1996；劉明松，1997；曾煥堂，1998；吳秀壁，1998；賴怡妙

，1998；陳芳玲，2000；余淑娟，2001；紀潔芳，2002；陸娟，2002；紀玉足，2003)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：聽生命歌唱—人生四季
- 單元二：由生觀死—談生死觀
- 單元三：由生觀死—死亡及瀕死的面對
- 單元四：尊重生命—認識墮胎
- 單元五：尊重生命—死刑存廢的探討
- 單元六：生命的禮讚—蓮娜瑪莉亞的生命歷程
- 單元七：尊重生命—認識自殺
- 單元八：生命的關懷—安寧療護
- 單元九：生命的關懷—安樂死與尊嚴死
- 單元十：生命的難題—失落與悲傷
- 單元十一：真情的告白—預立遺囑
- 單元十二：生之喜悅—新生命的誕生
- 單元十三：生命的難題—生命意義的探索
- 單元十四：生死一瞬間—戰爭
- 單元十五：生命的再生—複製人
- 單元十六：生命的再生—器官捐贈
- 單元十七：愛與關懷—人際關係
- 單元十八：尊重生命—動物的生存權

(二) 課程內容大綱

表 3-3 課程大綱與內容摘要表

週次	單元名稱	教學目標	教學內容摘要	教學媒體出處
一	一 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. 引導學生心得分享了解生命的歷程。</li> <li>3. 以「精采過一生」繪本引導學生思考體認生命的歷程。</li> <li>4. 請各組討論並分享出生禮、成年禮及婚禮等。</li> </ol>	VCD 安寧照顧基金會
二	二 生死觀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解中國及西方宗教生死觀念。</li> <li>2. 能建立個人生死觀。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「西藏渡亡經」影片。</li> <li>2. 說明儒、道、佛家及基督宗教之生死觀。</li> <li>3. 學生以小組討論分享個人生死觀念。</li> <li>4. 請學生撰寫「我的生死觀」心得寫作。</li> </ol>	VCD 張老師文化
三	三 死亡及瀕死的面對	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解死亡的面向。</li> <li>2. 能瞭解人在面對死亡及瀕死情緒反應。</li> <li>3. 能瞭解面對親人死亡可能產生的情緒反應。</li> <li>4. 能體會人生的有限與脆弱，進而更珍惜生命。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「再生之旅」影片。</li> <li>2. 引用周大觀的故事引導學生瞭解面對死亡及瀕死情緒反應。</li> <li>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。</li> <li>4. 請學生填寫面對死亡的態度學習回饋單。</li> </ol>	VCD 年代影視

週次	單元名稱	教學目標	教學內容摘要	教學媒體出處
四	四 墮胎的省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解墮胎的過程。</li> <li>2. 能瞭解墮胎後對身體的傷害。</li> <li>3. 能尊重生命權瞭解墮胎並非解決問題的唯一方法。</li> <li>4. 能分辨墮胎與人工流產的不同。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞「殘蝕理性」影片。</li> <li>2. 分享並討論觀後的心得。</li> <li>3. 請學生填寫學習回饋單。</li> </ol>	VCD 天主教 台北總 教區教 理推廣 組發行
五	五 死刑存廢 的探討	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生關心社會問題。</li> <li>2. 能瞭解死刑存廢的各種論點。</li> <li>3. 能從不同面向思考問題，建立是非觀念。</li> <li>4. 能尊重生命、愛惜生命。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞「饒恕的愛—杜花明與湯銘雄寫真」影片。</li> <li>2. 以辯論的方式了解死刑，分贊成與不贊成兩方。</li> </ol>	VCD 傳神關 懷傳播 協會
六	六 蓮娜瑪莉亞的生命 歷程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生認識生命的價值</li> <li>2. 能體會生命的豐富與可貴</li> <li>3. 能學習透過愛來對待生命</li> <li>4. 能建立積極正向的人生觀</li> <li>5. 能體會生命所孕育的無限潛能表現「無私的愛」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞「蓮娜瑪莉亞生命歷程」的影片。</li> <li>2. 檢視自己的人生觀。</li> <li>3. 小組討論如何發揮潛能。</li> <li>4. 請學生分享觀後心得</li> </ol>	VCD 傳神關 懷傳播 協會
七	七 認識自殺	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解自殺的原因及危險因子。</li> <li>2. 能瞭解自殺理論，心理及人格特質。</li> <li>3. 澄清對自殺的誤解與迷思。</li> <li>4. 辨識自殺高危險群的能力。</li> <li>5. 能瞭解自殺的危險訊號。</li> <li>6. 能夠應用自殺警訊來幫助他人。</li> <li>7. 能清楚自殺預防措施及步驟。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以討論方式探討自殺的原因及危險因子。</li> <li>2. 舉杜建宏及張國榮自殺事件為例探討自殺後往何處去？能否解決問題及對家人的傷害。</li> <li>3. 討論並歸納自殺的迷思。</li> <li>4. 討論自殺的成因。</li> <li>5. 討論歸納自殺的警訊及危險程度的評估。</li> <li>6. 討論歸納如何預防自殺討論面臨自殺事件如何處。</li> </ol>	

週次	單元名稱	教學目標	教學內容摘要	教學媒體出處
八	八 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「最後的禮物（三）醫者醫心—醫護在安寧的角色伴演」影片。</li> <li>2. 分享「落幕前後—你所愛的人病了」讀書心得。</li> <li>3. 請學生討論並分享在台灣社會中安寧療護的推展困境是什麼。</li> </ol>	VCD 廣電基金會
	九 安樂死	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解安樂死的定義。</li> <li>2. 能瞭解安樂死與尊嚴死的區別。</li> <li>3. 能瞭解安樂死的迷思。</li> <li>4. 探討安樂死的爭議點。</li> <li>5. 能瞭解安樂死與安寧療護的關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以潛水鐘與蝴蝶作者植物人鮑比及王曉民的故事談安樂死的問題。</li> <li>2. 說明安樂死的基本理論。</li> <li>3. 將學生以贊成與不贊成分兩組辯論安樂死。</li> <li>4. 說明安樂死與安寧療護的關係。</li> </ol>	
九	十 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「艾美的世界」影片引導同學瞭解失落與悲傷經驗</li> <li>2. 以「獾的禮物」繪本引導學生面對失落經驗，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>	VCD 廣電基金會
十	十一 預立遺囑	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白死亡是不可預估的</li> <li>2. 能瞭解遺囑應包含的內容及重要性。</li> <li>3. 能瞭解生預囑與遺囑的區別。</li> <li>4. 學習為死亡做準備。</li> <li>5. 反省自己面對死亡的態度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「最後的禮物（五）情書遺書—預立遺囑」影片。</li> <li>2. 以「一隻狗的遺囑」為例，讓同學討論歸納出遺囑內容及其重要性。</li> <li>3. 撰寫遺囑及生前預囑。</li> </ol>	VCD 廣電基金會

週次	單元名稱	教學目標	教學內容摘要	教學媒體出處
十一	十二 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」及「小宇宙」影片。</li> <li>2. 引導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>3. 請同學分享小時後的照片及幼兒時期的趣事。</li> <li>4. 請同學分享與母親互動的模式。</li> </ol>	VCD 協和影視
十二	十三 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「生之慾」影片</li> <li>2. 簡介傅朗克意義治療法的哲學理論。</li> <li>3. 說明傅朗克-悲劇性樂天觀。</li> <li>4. 小組討論影片男主角獲得癌症後渴望尋獲生存意義的心路歷程，探討自己生命意義並做心得分享。</li> </ol>	VCD 龍鑽影視
十三	十四 戰爭	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生了解戰爭的可怕及戰爭發生的原因。</li> <li>2. 能瞭解戰爭的道德問題。</li> <li>3. 911 恐怖攻擊對世界的影響與改變。</li> <li>4. 能瞭解海峽兩岸關係與軍備競賽所造成的後果。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放「Green, green grass of home」歌曲。</li> <li>2. 從反戰歌曲歷史背景及九一一恐怖攻擊照片中引導學生認識戰爭的可怕。</li> <li>3. 請同學討論戰爭的道德問題並分享心得。</li> </ol>	CD
十四	十五 複製人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解不同的態度，取決於不同的價值觀，學習尊重每個人的價值觀能瞭解生物複製科技。</li> <li>2. 能瞭解複製的倫理爭議。</li> <li>3. 能瞭解複製技術對醫學的貢獻與缺失。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「複製新人類」影片。</li> <li>2. 以贊成及反對分成兩組，引導同學討論複製的倫理爭議並分享心得。</li> </ol>	VCD NHK 影視

週次	單元名稱	教學目標	教學內容摘要	教學媒體出處
	十六 器官捐贈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解器官捐贈的觀念與意義。</li> <li>2. 能瞭解器官資源窘困不易取得。</li> <li>3. 能瞭解器官買賣的倫理爭議。</li> <li>4. 能瞭解器官捐贈的相關法令。</li> <li>5. 能瞭解器官捐贈對個人生命與死亡的意義。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹器官捐贈協會。</li> <li>2. 陳述說明社會多起器官捐贈的案例。</li> <li>3. 說明器官買賣的倫理爭議及器官捐贈的相關法令。</li> <li>4. 討論腦死與器官捐贈關係。</li> <li>5. 分析逝世後未能捐贈器官的原因。</li> </ol>	
十五	十七 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應該是充滿愛與關懷的。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「真愛奇蹟」影片。</li> <li>2. 說明我們與家庭、社會、國家、世界宇宙的關係。</li> <li>3. 以「雁行理論」說明並討論如何培養並建立和諧關係。</li> </ol>	VCD 新生代 寶信
十六	十八 動物的生存權	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解 SARS 與禽流感所引發的恐慌與自然環境的破壞對人類的永續生存的影響。</li> <li>2. 能瞭解動物的生存權與人類需求的衝突問題</li> <li>3. 能瞭解支持與反對動物實驗的主張。</li> <li>4. 能瞭解動物權利的爭議點。</li> <li>5. 能體認解決衝突之道，達成人與動物共存</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剪輯播放「SARS 追追追」影片。</li> <li>2. 從世紀黑死病及 SARS 疫情引導同學討論並分享人類破壞自然生態所帶來的影響。</li> <li>3. 播放「狗狗安樂死」影片。</li> <li>4. 請同學分成支持與反對動物實驗的主張進行辯論。</li> </ol>	VCD 公共電視

## 第四章 結果分析與討論

本章根據前述研究方法與研究步驟，將教學前、後所得資料加以彙整後進行分析，以驗證本研究所提出的研究目的與假設；並依據文獻探討的相關理論與研究，加以分析討論。全章共分為四節：第一節生死教育課程對醫學院學生生命態度之分析；第二節生死教育課程教學活動學習回饋分析；第三節學生學習成效分析；第四節生死教育課程學習感受之個案分析。

### 第一節 生死教育課程對醫學院學生生命態度之分析

#### 一、醫學院學生生命態度前測得分結果分析

根據「生命態度」量表使用說明，受試者的分數會介於最低分 70 分到最高分 490 分之間。測驗分數較高者，基本上可視為面對生命的態度較正向的人；反之，測驗分數較低者，基本上可視為生命態度較負向的人。比對生命態度量表百分位數常模，總分 350 分（第 85 百分位數）以上表示受試者大致是生命態度非常積極的人；而總分 287 分（第 15 百分位數）以下表示受試者大致是生命態度非常消極的人，傾向在生活中沒有值得投入的生活目標，缺乏對生命的自主意識，對自身以外的事務較不關心，無法確認自己的存在，排斥面對死亡，並且常用負向消極的態度看待經驗。而總分介於 349 到 288 分之間的受試者，解釋方式大致與前述相似，百分位數愈高的人，愈傾向正向態度的解釋方式；百分位數愈低的人，愈傾向負向的解釋方式。

本研究 64 位受試的醫學生，其生命態度量表的前測總分及各分量表「理想」、「生命自主」、「存在感」、「愛與關懷」、「死亡態度」、「生命經驗」之得分百分位數分布情形，如表 4-1 所示：

表 4-1 生命態度量表前測得分百分位數分布情形

項 目	百分位數	85%	84%-16%	15%	合計
總分	人數	37	26	1	64
	百分比%	57.81	40.63	1.56	100
理想	人數	19	37	8	64
	百分比%	29.69	57.81	12.50	100
生命自主	人數	13	37	14	64
	百分比%	20.31	57.81	21.88	100
存在感	人數	29	32	3	64
	百分比%	45.31	50.00	4.69	100
愛與關懷	人數	34	27	3	64
	百分比%	53.13	42.19	4.69	100
死亡態度	人數	39	24	1	64
	百分比%	60.94	37.50	1.56	100
生命經驗	人數	32	30	2	64
	百分比%	50.00	46.88	3.13	100

- (一) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生生命態度量表的前測總分中低於 287 分（15 百分位數）以下的有 1 人（1.56%），顯示其大致是生命態度非常消極的人；介於 349-288 分之間的受試者有 26 人（40.63%）；而高於 350 分（85 百分位數）以上的則有 37 人（57.81%），顯示其大致是生命態度非常積極的人。
- (二) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生在「理想」分量表中得分低於 15 百分位數以下的有 8 人（12.50%），顯示其在生活中缺乏值得投入的生活目標；介於 15-85 百分位數之間的受試者有 37 人（57.81%）；而高於 85 百分位數以上的則有 19 人（29.69%），顯示其在生活中有值得投入的生活目標。
- (三) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生在「生命自主」分量表中得分低於 15 百分位數以下的有 14 人（21.88%），顯示其缺乏對自己生命的自主意識；介於 15-85 百分位數之間的受試者有 13 人（20.31%）；而高於 85 百分位

數以上的則有 37 人 (57.81%)，顯示其能主導自己的生命，為自己的生命負責。

- (四) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生在「存在感」分量表中得分低於 15 百分位數以下的有 3 人 (4.69%)，顯示其無法確認自己的存在，並且對自己的存在感受不深刻，常覺得空虛與茫然；介於 15-85 百分位數之間的受試者有 32 人 (50.00%)；而高於 85 百分位數以上的則有 29 人 (45.31%)，顯示其能肯定自己存在的意義與價值，而且生活過得很充實。
- (五) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生在「愛與關懷」分量表中得分低於 15 百分位數以下的有 3 人 (4.69%)，顯示其對自身以外的事務漠不關心；介於 15-85 百分位數之間的受試者有 27 人 (42.19%)；而高於 85 百分位數以上的則有 34 人 (53.13%)，顯示其對所身處的世界，抱持著積極關心的態度。
- (六) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生在「死亡態度」分量表中得分低於 15 百分位數以下的有 1 人 (1.56%)，顯示其對死亡抱著排斥、拒絕、逃避的負向態度；介於 15-85 百分位數之間的受試者有 24 人 (37.50%)；而高於 85 百分位數以上的則有 39 人 (60.94%)，顯示其對死亡抱著正向的態度。
- (七) 由表 4-1 顯示，本研究 64 位受試的醫學生在「生命經驗」分量表中得分低於 15 百分位數以下的有 2 人 (3.13%)，顯示其傾向用負向的態度看待經驗的意義；介於 15-85 百分位數之間的受試者有 30 人 (46.88%)；而高於 85 百分位數以上的則有 32 人 (50.00%)，顯示其能用積極正向的態度看待經驗，能獲取經驗所帶來的豐富意義，在經驗裡學習和成長。

本研究 64 位受試的醫學生，其「生命態度」量表的前測總分及各分量表之得分結果如表 4-2 所示。由表得知生命態度平均數為 349.5 分，標準差為 36.4。其因素分析的六個項目，「理想」、「生命自主」、「存在感」、「愛與關懷

」、「死亡態度」、「生命經驗」的平均數分別為：54.02、57.44、53.70、65.56、60.38、58.42；標準差分別為：8.72、8.39、8.14、8.88、7.72、6.73。

與國內學者謝曼盈（2003）發展本「生命態度」量表時所建立常模之平均數318.8，標準差37.1相較為高，顯示醫學生的生命態度前測得分較一般大學生為高，其中僅有一人生命態度非常消極分數低於287分。

表 4-2 生命態度量表前測得分摘要

項 目	男		女		整體(男+女)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
總分	351.64	34.28	344.47	41.50	349.52	36.39
理想	54.31	8.69	53.32	8.99	54.02	8.72
生命自主	58.13	8.39	55.79	8.39	57.44	8.39
存在感	53.64	7.85	53.84	9.01	53.70	8.14
愛與關懷	65.69	8.15	65.26	10.66	65.56	8.88
死亡態度	60.98	7.89	58.95	7.31	60.38	7.72
生命經驗	58.89	6.70	57.32	6.87	58.42	6.73

## 二、生死教育對醫學生「生命態度量表」之綜合分析

為瞭解生死教育對醫學生生命態度之立即性及持續性影響成效，本研究於課程結束後實施立即後測，再於八週後實施追蹤後測，結果如表 4-3 所示：

表 4-3 生命態度量前測、後測、追蹤後測之平均數、標準差摘要

	前測		後測		追蹤後測	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
總分	349.52	36.39	365.91	42.88	364.80	40.04
理想	54.02	8.72	58.03	9.25	57.20	8.65
生命自主	57.44	8.39	59.50	8.24	58.81	8.44
存在感	53.70	8.14	56.92	9.23	57.06	9.10
愛與關懷	65.56	8.88	67.09	9.45	68.03	9.50
死亡態度	60.38	7.72	63.75	8.32	63.61	7.36
生命經驗	58.42	6.73	60.61	7.91	60.08	6.78

本研究以「生命態度量表」之前測、後測及追蹤測所得總分及各分量表得分為依變項，採重複量數單因子變異數分析(One-Way ANOVA, repeated measures)檢驗生死教育課程對醫學生生命態度及其六個層面的影響，結果如表 4-4 所示：

- (一) 由表 4-4 所顯示，受試的醫學生「生命態度」量表前測、後測及追蹤測三組總分的平均數差異達.000 顯著水準，表示不同時間所測得的生命態度量表總分的確有所變動。事後兩兩比較 ( $3 > 2 > 1$ ) 顯示，後測與前測及追蹤測與前測總分均達顯著水準，此結果顯示假設 1-1 與 2-1 獲得支持；也就是說十六週的生死教育課程，對醫學生生命態度不僅有立即性的影響，也具有持續性效果。
- (二) 由表 4-4 所顯示，受試的醫學生「生命態度」量表各分量表中，「理想」、「存在感」、「死亡態度」與「生命經驗」四個分量表前測、後測及追蹤測三組得分的平均數差異均達.000 顯著水準，表示不同時間所測得「理想」、「存在感」、「死亡態度」與「生命經驗」四個分量表的得分的確有所變動。並從事後兩兩比較 ( $3 > 2 > 1$ ) 顯示，前測與後測及前測與追蹤測總分均達顯著水準，此結果顯示假設 1-2、1-4、1-6、1-7 與 2-2、2-4、2-6、2-7 獲得支持；也就是說十六週的生死教育課程，對醫學生生命態度量表的四個分量表「理想」、「存在感」、「死亡態度」與「生命經驗」不僅有立即性的影響，也具有持續性效果。
- (三) 由表 4-4 所顯示，在「生命自主」分量表部分，前測、後測及追蹤測三組得分的平均數差異達.000 顯著水準，表示不同時間所測得的「生命自主」分量表得分的確有所變動。從事後兩兩比較 ( $2 > 1$ ) 顯示，前測與後測得分達顯著水準，但前測與追蹤測得分卻未達顯著水準，此結果顯示假設 1-3 獲得支持，假設 2-3 未獲支持；也就是說十六週的生死教育課程，對醫學生「生命自主」部分雖具立即性影響，但卻不具延宕性影響。

表4-4 前測、後測、追蹤後測之重複量數單因子變異數分析摘要

	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後考驗
總分	組間 A	10739.19	2	5369.599	90.008***	3>2>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	292722.98	63			
	殘差(A*S)	7516.80	126	59.657		
	全體 Total	310978.98	191			
理想	組間 A	575.39	2	287.693	11.813***	3>2>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	11834.67	63			
	殘差(A*S)	3068.62	126	24.354		
	全體 Total	15478.67	191			
生命自主	組間 A	141.17	2	70.583	2.362***	2>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	9438.67	63			
	殘差(A*S)	3764.83	126	29.880		
	全體 Total	13344.67	191			
存在感	組間 A	462.19	2	231.099	9.074***	3>2>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	11546.58	63			
	殘差(A*S)	3209.14	126	25.469		
	全體 Total	15217.92	191			
愛與關懷	組間 A	198.79	2	99.396	1.866***	3>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	10890.58	63			
	殘差(A*S)	6713.21	126	53.279		
	全體 Total	17802.58	191			
死亡態度	組間 A	466.59	2	233.297	10.162***	3>2>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	8635.49	63			
	殘差(A*S)	2892.74	126	22.958		
	全體 Total	11994.83	191			
生命經驗	組間 A	166.63	2	83.313	3.983***	3>2>1
	組內(誤差)					
	受試者間 S	7060.08	63			
	殘差(A*S)	2635.38	126	20.916		
	全體 Total	9862.08	191			

\*\*\* p<.001 1：前測 2：後測 3：追蹤測

(四) 由表 4-4 所顯示，在「愛與關懷」分量表部分，前測、後測及追蹤測三組得分的平均數差異達.000 顯著水準，表示不同時間所測得的「愛與關懷」分量表得分的確有所變動。從事後兩兩比較 ( $3 > 1$ ) 顯示，前測與後測得分雖未達顯著水準，但前測與追蹤測得分卻達顯著水準，此結果顯示假設 1-5 未獲支持，但假設 2-5 卻獲得支持；也就是說十六週的生死教育課程，對醫學生「愛與關懷」部分雖不具立即性影響，但卻具延宕性影響。

### 三、分析與討論

以下針對醫學生在接受生死教育課程後，生命態度量化結果加以討論，說明如下：

(一) 受試醫學生在「生命態度」分量表有立即顯著差異者為「理想」、「生命自主」、「存在感」、「死亡態度」與「生命經驗」等五項，究其原因如下：

#### 1、理想

研究者認為，醫學生由於剛進入醫學院就讀，對於未來執業場域中將會接觸到的生死問題沒有足夠的認知。經過十六週的生死教育課程薰陶後，逐漸對醫療場域中將面臨的生死議題有明確的認知與理解，並瞭解到醫師未來所需肩負的責任。由於能明確的認知到自己未來，而有值得投入的生活目標，因此在「理想」部份得分能達到立即性顯著差異。

#### 2、生命自主

生命要有意義，個體必需先能自主，生命自主是個體對生命感到有意義的先決條件，是能自由地選擇、自行負責，並且掌握自己的生命的一種態度。本研究對象醫學生由於剛自高中畢業進入大學，大部份都是離開原生家庭寄宿外地求學，原生家庭所給予的支持照顧較高中時期為少，學生逐漸體認到必須為自己的生命負責，經生死教育課程的薰陶，能立即體悟到主導自己生命，自由選擇，為自己生命負責的重要性；所以受試學生在「生命自主

」分量得分能達到立即性顯著差異。

### 3、存在感

美國哲學家羅素曾經說過：「我沒有見過年輕人。年輕人並不存在，因為他們沒有思想。」研究者認為，醫學生是正處於知識快速增長，感情日益豐富以及經濟和社會地位尚未確立的青年期的年輕人，他們是一群對生命概念還覺得模糊，對人生意義與理想還覺得茫然的年輕人，他們並不是「沒有思想」，而只是正在形成自己的思想。透過生死教育課程的薰習，能使他們找到自己生命立足的基點，掌控自己的命運與生命的方向，知道自己的存在的價值，因此在「存在感」部份得分能達到立即性顯著差異。

### 4、死亡態度

避談死、只談生，在古今中外可說是一種心照不宣的社會價值。本研究實驗課程，由淺入深引領學生漸次領會與思考生與死的問題，藉「由生觀死」、「由死觀生」不同向度，探討生命與死亡，引導學生從生物個體有死之必然性來思考生命之有限性，建立對死亡積極的認知與態度，以達到價值觀的轉換，因此在「死亡態度」部份得分能達到立即性顯著差異。

### 5、生命經驗

本研究實驗課程藉「蓮娜瑪莉亞的生命歷程」單元設計及「我還有一隻腳」文章導讀，引導醫學生瞭解並培養面對挫折、缺陷時積極正面態度的重要性，並且學習在愛中面對挫折，接納生命可能的變化，積極的面對生活中的種種挫折，建立正確人生觀，以積極正向的生命態度肯定自己存在的意義與價值。因此，在十六週的生死教育課程實施後，醫學生能以更積極正向的生命態度看待經驗，在經驗裡學習和成長，獲取經驗所帶來的豐富意義，因此，在「生命經驗」部份能達到立即性顯著差異。

### 6、課程設計適當

研究者課程規劃設計以多元向度探討生死議題，包括生死教育、生命教育、死亡教育及生命倫理專題討論等四大主題，細分為十八個單元，能達既

定的教學目標，建立學生正向生命態度，所以在十六週的生死教育課程實施後，生命態度量表立即後測總分達顯著差異，顯示醫學生能以更積極正向的態度看待生命。

## 7、教學方式及教材運用適當

研究者以分組討論、學習單、心得報告、讀書會、口足繪畫等各種方式交互運用，提升受試者的學習興趣。多樣化選用適當教材包括：童繪本、電腦動畫、歌曲、自製電腦多媒體教材(ppt)、影片 (DVD、VCD) 等達成教學目標。

(二) 受試醫學生在「生命態度」分量表有持續顯著差異者為「理想」、「存在感」、「愛與關懷」、「死亡態度」與「生命經驗」等五項，究其原因如下：

### 1、理想

「理想」分量得分不僅有立即顯著差異，亦產生持續性顯著差異。研究者認為，醫學生已進入二年級，心智漸趨於成熟穩定，經過生死教育課程的薰陶與時間的涵融後，更堅定確認自己在生活中有值得投入的目標，因此能有持續性的效果。

### 2、存在感

「存在感」分量得分不僅有立即顯著差異，亦產生持續性顯著差異。顯示進入醫學生經過生死教育課程的薰陶與時間的涵融後，不再是找不到人生意義與理想覺得茫然的年輕人，自己的思想已形成，可以過充實的生活，肯定自己存在的意義與價值，因此能有持續性的效果。

### 3、愛與關懷

「愛與關懷」分量得分雖在立即性差異並不顯著，但持續性差異達顯著。研究者認為，人生總會遇著不同的困難和逆境，同樣生命中亦有很多美麗的事情，值得我們珍惜及懷念，人與人之間的關懷與愛，便是其中重要的一項。但忙碌而緊湊的學習步調，往往令還是大學新鮮人的醫學生們只注目於

眼前的困難，而忽略了在人與人的互相關懷下，可以更有力量地面對逆境。而「愛與關懷」就是個體對他人的存在，所表現出來的一種態度。這種態度包含對生命價值的思考，以及行為方面的表現。

本研究實驗課程藉「人際關係」單元、「真愛奇蹟」影片觀賞與心得分享等設計，以不同的表達形式鼓勵並引導學生對身處的世界，抱持積極關心的態度，以開放的心胸真誠的面對他人。正如羅洛·梅所言：「當人與人之間具有真誠的關係時，他們便分享著一個共同的場域，而無論如何，每種類型的愛的關係，都需要「無私的愛」的扶持，無私的愛，是對他人尊重、不計自身利益為他人福祉著想，包含無我給予的愛」（May, 1969；彭仁郁譯，2001）。

羅洛·梅認為：「情感不是光靠認真努力就會平白產生的，它是當我們投身在一生命情境中時，自然而然會伴隨出現的產物，因此愛的意涵關鍵在於我們要怎麼去運用這些生命情境，愛在生命中的角色也在於此，愛與意志同時塑造著自我也塑造著自我所置身的世界」（May, 1969；彭仁郁譯，2001）。「愛與關懷」態度的內涵就是人文素養，是要懂得尊重與關懷生命，對於生活裡的一切事物，能感恩惜福；需要長時間才能內化成自己的認知與行動，並在日常生活中獲得實踐。因此本研究在立即後測雖未達顯著差異，但在八週後的追蹤測卻有了顯著差異即可印證「愛與關懷」態度的建立，是需要長時間逐漸形成的。

#### 4、死亡態度

「死亡態度」分量得分不僅有立即顯著差異，亦產生持續性顯著差異。本研究之「死亡態度」是指個體對死亡所抱持的態度。包含對死亡的理性預期、正向思考的態度。研究者認為，醫學生由於科系專業需求的緣故，對於死亡相關議題均以正向的態度看待，因此能有持續性的效果。這與國內學者黃天中(1992)研究結果：「發現關心死亡問題以及死亡焦慮越高的護生或醫

護人員，愈能接受死亡教育」；及曾煥棠(1998)研究生死學對護理學生生死態度的影響，結果發現：「生死學課程對學生在死亡逃避反應上有顯著的減弱及對自己生命或人生意義有顯著增強」相符合。

## 5、生命經驗

「生命經驗」分量得分不僅有立即顯著差異，亦產生持續性顯著差異。本研究之「生命經驗」指的是個體面對生活中的各種經驗所抱持的態度，當事人可能選擇正向接納經驗或逃避面對處境，正向面對經驗的態度，包含：預期苦難的存在、面對困難情境、接納生命變化的可能性、獲得再受苦的能力、肯定經驗意義的態度，這些態度顯示個體能在經驗中成長與學習；負向面對經驗的態度，包含：拒絕面對處境、消極看待處境、不合理的且逃避苦難的期待，這些態度同時顯示個體拒絕經驗的意義、無法在經驗中獲得成長與學習的生命態度。

依照傅朗克的想法，經驗比教條來得更重要、更真實，每個人都是唯一的，生命的情境也都只發生一次，沒有人能代替另一個人經驗生命（游恆山譯，1991），研究者認為，每個人都有其獨特的生命經驗，透過實驗課程中蓮娜瑪莉亞、周大觀、陳成貴、莫瑞（最後十四堂星期二的課）等生命故事的分享，對受試者有正面啟發作用，當個人能夠從他人生命經驗中找到意義，這樣的生命經驗往往也改變並塑造了個人對自身經驗所賦予的意義。因此能有持續性的效果。

（三）受試醫學生在「生命態度」分量表無持續顯著差異者為「生命自主」，究其原因如下：

「生命自主」分量得分有立即性顯著差異，無持續性顯著差異。本研究之「生命自主」指的自主的生命態度，是指個體能自由地選擇、自行負責，並且掌握自己的生命的一種態度。研究者認為本研究對象雖經生死教育課程

的薰陶後，能立即體悟自由選擇，主導自己生命，為自己生命負責任的重要性，而呈現立即性顯著差異，但受限於中國傳統文化中重視孝道倫理的規範，以及大學生在經濟和社會地位尚未獨立前，仍需要依附於原生家庭，致使個人生命自主能力受到限制，因此在八週後的追蹤測得分雖仍較前測為高，但卻未達顯著差異。

綜合以上「生命態度」量表及各分量表分析結果，得以瞭解生死教育課程的實施，對於醫學生在生命態度的改變是有持續正向的影響，顯示生死教育在醫學院有實施之必要。

## 第二節 生死教育課程教學活動學習回饋分析

生命態度是指個人對生活、生、死、生命的綜合性價值與看法，是屬於人存在的靈性層次。它的影響與改變有時無法單從量表得分顯示出來，因此研究者認為有必要進一步做深入分析，以瞭解受試學生真正的想法。

本研究之課後學習總回饋表內容包括；對於整個課程的滿意度；對此課程的內容瞭解程度；對課程呈現方式的滿意度；對教學者教學方式的滿意度；對整體的教學課程教材滿意度；影響最大的單元；最喜歡的教學方式；如果有機會是否願意再上生死教育課程；對醫學院學生接受生死教育課程的態度；是否希望獲得更多有關生死議題的資訊；生死教育課程最大的收穫是什麼；課程實施前後受試者的看法；課程實施前後受試者的生命態度；其他建議等(內容請參考附錄六、七)，本節就此內容與以分析。

### 一、醫學生對課程滿意度之分析

- (一) 從表 4-5 對整體課程滿意程度的五個向度中，受試學生所勾選之向度由非常滿意到不滿意分別有 10 人 (17.19%)、34 人 (53.13%)、16 人 (25%)

、4 人（4.69%），沒有人勾選非常不滿意；

表 4-5 對整體課程滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
非常不滿意	0	0.00
不滿意	3	4.69
滿意	16	25.00
很滿意	34	53.13
非常滿意	10	17.19
總和	64	100.00

由表 4-5 得知醫學生對整體課程滿意程度有 95.31%（含）以上持滿意看法。

（二）從表 4-6 對課程內容了解滿意程度的五個向度中，受試學生所勾選之向度由非常滿意到不滿意分別有 17 人（26.56%）、35 人（54.69%）、11 人（17.19%）、1 人（1.56%），沒有人勾選非常不滿意；

表 4-6 對課程內容了解滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
非常不滿意	0	0.00
不滿意	1	1.56
滿意	11	17.19
很滿意	35	54.69
非常滿意	17	26.56
總和	64	100.00

由表 4-6 得知醫學生對課程內容了解滿意程度有 98.44%（含）以上持滿意看法。

（三）從表 4-7 對教學者課程教學方式滿意程度的五個向度中，受試學生所勾選之向度由非常滿意到不滿意分別有 15 人（23.44%）、31 人（48.44%）、15 人（23.44%）、3 人（4.69%），沒有人勾選非常不滿意；

表 4-7 對教學者課程教學方式滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
非常不滿意	0	0.00
不滿意	3	4.69
滿意	15	23.44
很滿意	31	48.44
非常滿意	15	23.44
總和	64	100.00

由表 4-7 得知醫學生對課程教學方式滿意程度有 95.31% (含) 以上持滿意看法。

(四) 從表 4-8 對整體教學課程教材滿意程度的五個向度中，受試學生所勾選之向度由非常滿意到不滿意分別有 21 人 (32.81%)、31 人 (48.44%)、11 人 (17.19%)、1 人 (1.56%)，沒有人勾選非常不滿意；

表 4-8 對整體教學課程教材滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
非常不滿意	0	0.00
不滿意	1	1.56
滿意	11	17.19
很滿意	31	48.44
非常滿意	21	32.81
總和	64	100.00

由表 4-8 得知醫學生對整體教學課程教材滿意程度有 98.44% (含) 以上持滿意看法。

## 二、課程影響最大的單元分析

在教學的過程中，學生對學習經驗的反省，可以透過學習回饋提供施教者作為未來教材教法與課程設計的修正與改進依據。由表 4-9 得知本研究設計施教單元中，對學生影響最大的三個單元課程依序為「蓮娜瑪莉亞的生命歷程」23 人（

35.94%)、「聽生命歌唱—人生四季」20人(31.25%)、「生命意義的探索」20人(31.25%)。

由表 4-9 得知本研究對醫學生影響最大的單元是「蓮娜瑪莉亞的生命歷程」這個單元，研究者在課程中安排學生觀賞「用腳飛翔的女孩—蓮娜瑪莉亞寫真」影片及「我還有一隻腳」文章導讀，同時安排體驗教學，配合貝多芬「命運交響曲」的播放，讓學生實際感受以口足繪畫畫出自己的人生，並分享影片觀賞與口足繪畫的心得。受試者表示：「看到重度殘障的蓮娜瑪莉亞用腳完成許多想做的事，開車、繪畫、打毛衣等，剛開始感覺她很可憐，但在自己實際體驗以口足繪畫後才發現，其實她有著健全的心理，健全的家庭，且多才多藝，是一個十分完整的人，根本不需要別人的同情，雖然在生理上有著殘缺，但她身殘心不殘，比許多四肢健全的人有過之而無不及」。

表 4-9 影響最大的課程單元次數分配

項目	勾選人次	百分比%	順序
蓮娜瑪莉亞的生命歷程	23	35.94	1
聽生命歌唱—人生四季	20	31.25	2
生命意義的探索	20	31.25	2
生死觀	19	29.69	3
失落與悲傷	17	26.56	4
尊重生命—認識墮胎	16	25.00	4
死亡及瀕死的面對	11	17.19	5
新生命的誕生	11	17.19	5
人際關係	11	17.19	5
死刑存廢的探討	8	12.50	6
戰爭	8	12.50	6
動物的生存權	8	12.50	6
安寧療護及安樂死	7	10.94	7
預立遺囑	7	10.94	7
複製人及器官捐贈	3	4.69	8
認識自殺	3	4.69	8
總和	192	300.00	

本單元的影片欣賞與體驗教學，使受試者瞭解：面對生命困境、挫折、缺陷時，應有積極正面的態度，肯定自己存在的意義與價值，接納生命中可能的變化。受試者認為最大的啟示是：「人是為自己而活，而不是為別人而活，人要活的快樂，活的悲傷，活的自信，活的痛苦，全都操之在己，不是別人可以左右的。」因此受試者從本單元中體會到生命中所孕育的無限潛能，因此認為此單元影響他們最大。可印證本章第一節「生命態度」量表分析中「生命經驗」分量所得「在生死教育課程實施後，醫學生能以更積極正向的生命態度看待經驗，在經驗裡學習和成長，獲取經驗所帶來的豐富意義。而達到立即性及持續性顯著差異。」之結果。

### 三、學生最喜歡的教學方式之分析

由表 4-10 得知受試者最喜歡的三種教學方式勾選最多依續是影片欣賞有 60 人次(93.75%)，其次是歌曲欣賞 40 人次(62.50%)，第三的教學方式為投影片 27 人次(42.19%)。

表 4-10 學生最喜歡的教學方式次數分配

項目	勾選人次	百分比%	順序
影片欣賞	60	93.75	1
歌曲欣賞	40	62.50	2
電腦多媒體教學	27	42.19	3
繪畫	21	32.81	4
專題討論	17	26.56	5
角色扮演	13	20.31	6
講述法	8	12.50	7
生死讀書會	6	9.38	8
總和	192	300.00	

本研究之教學活動採取多元化教學方式進行，包括歌曲欣賞、影片欣賞、討論法、分組報告、角色扮演、電腦多媒體教學、體驗活動等，透過教學情境的營造將知識學習和能力培養交互運用，來激發學生學習動機。由表 4-10 得知醫學生

認為課程進行的方式中「影片欣賞」是他們最喜歡的，其次為「歌曲欣賞」及「電腦多媒體教學」。這與國內學者廖秀霞（2001）、紀玉足（2002）的研究結果一致，雖研究對象不同，但呈現出一樣的結果。

#### （一）影片欣賞：

在生死教育教學課程進行中，為提高學生學習興趣，引發學習動機，研究者選擇適當的影片結合課程內容作為輔助教材的工具，如「人生四季之歌」、「艾美的世界」、「再生之旅」及「新生命的誕生」等影片，不但可以明確的呈現課程主題，對學習者除了傳統「聽」的「講述」教學法外，再搭配以「看」的教學法「影片欣賞」與問題討論，必能達到教學的效果。生死教育的課程不應僅是「知識的傳授」，更是一種「感動」，透過影片欣賞及問題討論，使學習者分享彼此自我生命的體驗，讓感動與迴響透過學習生死教育的課程，留在彼此的心中。

#### （二）歌曲欣賞：

研究者針對相關主題如戰爭、生命意義的探索等，選擇時下由偶像歌手主唱而在學生同儕間傳唱的流行歌曲或 RAP 如周杰倫的「止戰之殤」、宋岳庭的「Life's a struggle」、「生命要繼續」、「在我生命中的每一天」、「如果還有明天」等作為輔助教材，安排於上課前即在教室中播放來營造情境，透過歌詞相關內容的問題討論切入主題，引發學生學習動機，並在課程結束前再次播放以加深學生對該主題之印象。

高尚的品格，是指導人生和陶冶性情的最高教育價值，生死教育的課程內涵本身最高價值就是品格的陶冶，透過歌曲欣賞讓學生如同「身在畫中」、「物我同化」，引起心靈上的共鳴，有助於學生對課程主題的認知與理解。

#### （三）電腦多媒體教學：

在研究者教學生涯的經驗中，常見到學生因教師大多採用傳統的講述法方式

上課而缺乏學習動機，進而導致學生的學習成就偏低，面對教育環境的變動，教學方法的不斷推陳出新，而科技的進步使教學媒體的運用也廣為被重視。因此在生死教育教學方法方面，研究者針對每一單元課程主題廣泛的蒐集相關資料包括照片、動漫畫、網路資源及童繪本等，在不侵犯著作權原則下，配合以掃瞄器及數位相機將資料數位化後，運用 Power Point 軟體製作成多媒體教材，以啟發學生的學習動機，進而提高學生的學習成就，以期達成預定的教學目標。

#### 四、是否願意再接受生死教育課程

由表 4-11 得知醫學院一年級學生有 52 人 (81.25%) 勾選願意，有 12 人 (18.75%) 則勾選不願意；

表 4-11 是否願意再接受生死教育課程次數分配

項目	勾選人次	百分比%
願意	52	81.25
不願意	12	18.75
總和	64	100.00

(一) 研究者從表達願意再接受生死教育的問卷及與研究對象訪談中歸納出下列幾

點理由：

- 1、生死教育的課程所探討人生價值以及與生死相關的議題，是過去很少接觸到的，內容發人深省，每次接觸會都有新而不同的感受。
- 2、接受生死教育的課程內容，感受到心靈的充實，自我的成長不少，可以深化個體對生命的思考，但「我思故我在」，雖然沒有完全正確的答案，但過程是非常有價值的。
- 3、接受生死教育的課程，可以思考個體生命的意義與價值，及早建立正確的生  
死觀。
- 4、課程內容相當廣泛，一學期的課程未能深入瞭解，希望對自己有興趣的議題進一步深入學習。

5、身為醫學生未來工作場域每天都會接觸到與生死相關的問題，希望再接受類似課程，將現實與所學作結合與對照。

(二) 研究者從表達不願意再接受生死教育的問卷及與研究對象訪談中歸納出下列幾點理由：

- 1、醫學系未來有許多時間可以接觸到生死議題，希望多利用現有時間接觸並學習更多其他的知識，以增廣見識。
- 2、生死問題重要的是自己的深入思索，面對生死的態度要靠自我調適，再一次上課不會有幫助。。
- 3、生死教育課程內容都是談生論死，感覺很沉重，太虛無飄渺，不切實際。

#### 五、醫學院一年級學生接受生死教育的態度

由表 4-12 得知醫學生全數勾選贊成上生死教育的課程。顯示受試者認為接受生死教育課程有其必要性；

表 4-12 對醫學生接受生死教育的態度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
贊成	64	100.00
不贊成	0	0
總合	64	100.00

研究者從問卷及訪談回饋資料中歸納出下列幾點理由：

- (一) 每個人都將面對自己與摯愛的人死亡，及早建立正確的生死觀是必要的。
- (二) 身為醫護人員是最需要接觸生死課題的，他們也認知到在未來執業場域實際面臨瀕死和死亡的情形遠超過其他行業的人，除了必須處理自己面對瀕死和死亡的情緒外，還得學習並適應如何處理臨終病人及其家屬們的溝通與對話的能力。因此對生死議題認知需要相當深入才能勝任。
- (三) 相較於其他學院，醫學院有太多機會接觸到其他各式各樣傷心、病痛、瀕死

的人，如何與他們溝通、對話及相處，都必須在成為醫生前學習的，而且不能單靠別人的經驗，而是必須自己去體會的。

以上歸納所得結果與研究者原訂之生死教育實驗課程目標相符，顯示醫學生在接受過生死教育課程後能達到既定之教學目標。

## 六、對生死教育課程最大的收穫

研究者將問卷中受試者對於上完生死教育課程最大的收穫回饋資料依知識、技能、情意三方面，予以整理歸納如下：

表 4-13 醫學生接受生死教育課程最大的收穫摘要表

項目	知識	技能	情意
理想	學會從不同角度認識生命。	學會面對生死，知道要讓自己活得更有意義。	對生命的尊重，瞭解生命的脆弱，過充實的生活，要好好的把握生命中的每一天。
	瞭解生命的意義與價值。	提醒自己要學習「花婆婆」，不要渾渾噩噩過日子。	
生命自主	人生沒有過渡，讓我重塑自己許多想法與觀念。	認真思考人生的課題，雖沒有滿意的答案，經過上課後，問題留在心中以後慢慢挖掘，找到生命的動力。	人生在世，必須面對的事太多，可能快樂，可能悲傷，最重要的是自己用什麼態度去面對。
	瞭解生命的意義與價值、可貴，對人生有更深一層的瞭解。	透過寫遺書回顧自己的人生，更認識自己。	
存在感	在知識觀念上有明顯的獲益，解開過去許多不解的心結。體悟到不要輕忽自己，更認識自己。	醫生面對的是珍貴的生命，要用謹慎、關懷的心去面對，我們要醫的是人而不是醫療生涯中的一個病例實驗。	珍惜生命、把握現在、活在當下。
	生命真正重要的不只是那種對於他人的意義存在，反而是對自我的滿足與快樂感。	人生最重要的是如何去選擇自己想做的事，讓一切不再有悔恨，失去與存在並無分別。	

愛與關懷	更願意在現有的歲月裡，用心去愛人與被愛。	除了自己，也學會開始關心別人的苦難。	做好心理準備，更堅定自己要幫助別人的心。
	假如我幫助別人獲得他們想要的，自然，我就會得到我所想要的。	我們要把病人放在我們的心裡，為他著想，聆聽他們的聲音。	如果沒有感情，怎麼可能視病猶親？如果用冷冷的外表武裝自己，又該如何帶給脆弱的病人溫暖？
死亡態度	觀念的破與立：透過與同學的討論，建立正確的生死觀。	學會思考死亡、生命與自己的關係。	「學會死亡，才學會活著」坦然、理性的面對生死不再懼怕
	死亡其實是不可怕的，只是我們因為不肯面對而將他想的很可怕。	在心理上，讓自己更接近死亡。	能夠反省自己的生活，充實的過日子，才能勇敢面對死亡，過快樂的生活。
生命經驗	瞭解許多墮胎、死刑與自殺等倫理、生死相關議題的真相，有更完整的瞭解。	瞭解該如何去幫助失落與悲傷中的親友。	心靈的滋潤與成長筆墨難以形容，沒有考試的壓力，卻得到比有考試的課程還要多。
	珍惜自己所擁有的，學會悲傷處理，建立正確生死觀。	檢視自己的生命態度，重新調整更積極面對。	透過討論藉由其他同學的看法，扭轉一些原以為正確的想法，對生命有更進一步體會。

綜合以上回饋資料，顯示醫學生在接受過生死教育課程後所獲得的最大收穫，除符合生命態度量表六個層面之內涵，也與本研究生死教育課程方案之教學目標相符合。所以本研究生死教育的實施，成效良好能達預定的教學目標；此外，從課程最大收穫中顯示學生能瞭解生命的意義與價值、有值得投入的生活目標、願意為自己的生命負責、肯定自己存在的價值、積極關心身處的世界、抱持正向看待死亡的態度、以積極正向的態度看待經驗，因此，生死教育課程對醫學生「生命態度」具立即性及持續性之影響效果得以印證。

## 七、生死教育課程實施前後對死亡的看法

從表 4-14 生死教育課程實施前後對死亡的看法，受試學生勾選正向改變有 47 人（73.44%），勾選沒有改變有 17 人（26.56%），無人勾選負向改變；

表 4-14 生死教育課程實施前後對死亡的看法次數分配

項目	勾選人次	百分比%
正向改變	47	73.44
負向改變	0	0.00
沒有改變	17	26.56
總和	64	100.00

(一) 研究者從生死教育課程實施前後對死亡的看法表達正向改變的問卷及與研究對象訪談中歸納整理如下：

表 4-15 生死教育課程實施前後對死亡的看法

生死教育課程實施前	生死教育課程實施後
死亡是一切的結束	明白死者能存在活人的心中
死亡是陌生、可怕又遙遠的另一個世界	死亡也是生命的一部份
不敢坦然面對	可以大方面對，還想找機會和避談死亡的家人溝通
死亡無可避免，它一直都存在著，害怕沒有意義	因為有死亡的存在，讓生命變得更美好
死亡是件很難過的事，很不喜歡	再怎樣不想，也得接受，因為那是人生必經的道路
對死亡不瞭解	死亡不可怕，完全取決於自己的態度
從沒想過死亡	體認生命的不可預期及死亡的不可避免，因而要更珍惜生命
看重，迷惑於死亡後的未知	珍惜看重死亡前的每一刻
只注意到死亡的必然性	死亡的不定時性，視之為積極人生的動力
死亡是人生的結束	人生與其說是向死亡的行進，倒不如說是自我改變與學習的追逐，死亡不該只是欣喜人生的一段結束

(一) 研究者從生死教育課程實施前後對死亡的看法表達沒有改變的問卷及與研究對象訪談中歸納整理如下：

- 原本就坦然面對死亡。

- 死亡仍舊很抽象、遙遠。
- 死亡本就是必然的，人力無法改變，不必太過操心，過於害怕反而無法真正活著。
- 死亡，在你未接觸它時，沒有資格談論，否則只是空中樓閣，不切實際。
- 以前就認真思考過死亡，上課後更堅決的體認，死亡是不可避免的，重要的是要把握當下。

由以上歸納得知，對死亡的看法表達正向改變的研究對象，在未接受生死教育課程前，沒有人懷疑自己也會死去的事實；只是，不知道死亡何時會來。但死亡對他們是陌生、遙遠而無法瞭解、不敢坦然面對的。在經過生死教育課程薰陶後，普遍認為雖然他們從未死過，但害怕死亡並不會使生活過得更好，人生反而因為有死亡焦慮的存在，而驅使人們更積極面對自己的人生，珍惜死亡來臨前的每一刻，過著充實的人生。至於對死亡的看法表達沒有改變的受試者，認為死亡本是必然，原就以坦然態度面對，並不表示對死亡是抱持排斥、逃避、拒絕的負向態度。這使本研究「生命態度」量表中「死亡態度」具立即性及持續性之影響效果再次獲得印證。

#### 八、生死教育課程實施前後對生命態度的看法

從表 4-16 對課程實施前後對生命態度的看法，受試學生勾選正向改變有 57 人（89.06%），勾選沒有改變有 7 人（10.94%），無人勾選負向改變；

表 4-16 生死教育課程實施前後對生命態度的看法次數分配

項目	勾選人次	百分比%
正向改變	57	89.06
負向改變	0	0.00
沒有改變	7	10.94
總和	64	100.00

(一) 研究者從生死教育課程實施前後對生命態度的看法表達「正向改變」的問卷及與研究對象訪談中歸納整理如下表：

表 4-17 生死教育課程實施前後對生命態度的看法

生死教育課程實施前	生死教育課程實施後
充滿未知與迷惘。	充滿生機與希望。
活著是件美好的事。	生命有限，要積極的過好每一天。
對生命還抱持許多疑惑。	確信要把握現在。
生命就該快快樂樂的。	生命是短暫充滿不確定的，應該更積極把握。
得過且過。	積極探索生命的意義與生活的目的，找尋屬於自己生命的答案。
過一天算一天。	瞭解生命的無常，「把握」遠比「延長」更重要。寧可只活三年的精彩人生，也不願過著沒有意義的三百歲生命。
活著就是美好，並不會特別積極。	生命對我而言，不再是偉大的豐功偉業或理想，而是蘊藏在日常生活中的瑣碎善行和「愛」的表現。
樂觀，把握，張開雙手擁抱人生。	有更深一層體悟，但這些是深沉的，往往在人群吵雜間褪去，可是又在夜闌人靜獨處時升起。

(二) 研究者從生死教育課程實施前後對生命態度的看法表達「沒有改變」的問卷及與研究對象訪談中歸納整理如下：

- 始終不變，採取自己認為有意義的方式，活出自己來。
- 沒有改變，生命不過像場電影，我只要靜靜的欣賞就好。
- 前後皆然，把握當下，珍惜所有的情感交流，保存一路上點滴回憶，不要讓自己遺憾。
- 未曾改變。生命是為了彰顯神，榮耀這位主。約翰福音第四章十四節說：  
「人若喝我所賜的水，就永遠不渴。」喝了這水，生命就獲得滋潤。
- 生命充滿喜悅，就算不如意，也要保持樂觀，因為處處出充滿希望。

- 一致，張開雙手擁抱人生。
- 生命是為愛而生，因愛而止的。

由以上歸納得知，對生命態度的看法表達正向改變的受試者，在未接受生死教育課程前，雖然普遍認為生命是美好的，本就應該滿懷喜悅的面對，但對仍生命抱持許多疑惑，對自己的人生仍充滿未知與迷惘，過著得過且過的日子，這也正反映出他們對生命、對未來的擔憂和困惑。在經過生死教育課程薰陶後，能體悟到生命雖然短暫而不確定，「死亡」是不可改變的事實，但個體可以改變的是面對逆境的態度，可以選擇透過積極的參與、樂觀的面對，把握、珍惜所擁有的一切，為自己的生命做更好的選擇。

## 九、其他建議

研究者綜合學生問卷及課後訪談資料整理歸納如下：

- (一) 教學方式：上課多安排討論發言；增加動態活動，如繪畫；生死讀書會團體報告效果不佳，自願回饋會比較好；
- (二) 教學內容：增加有關死亡、瀕死議題的影片；探討生死議題有點沉重，希望加些歡樂的元素；對死亡相關議題的再深入探討；每次課程一個單元，無法深入思考發掘問題，希望以兩週課程針對一個單元主題進行深入探討。
- (三) 教學資訊：教材內容充實、豐富，希望架設網站持續分享相關資訊，並開設留言版提供討論空間；希望開設通識課加惠學弟妹們；希望老師能將教學心得分享給其他同事及學生。
- (四) 作業的實施：作業很多，滿值得的，可以開擴視野；希望發還學生作業，瞭解老師對作業的看法與意見；可以要求學生在作業中針對主題提問，再利用上課時間進行討論。

由以上歸納得知，教學方式可減少教師講授，增加師生互動討論的時間，將可提昇教學效果；至於生死讀書會及團體報告的實施是同儕間相互交流學習的好機會，應是一個很好的教學方式，但限於醫學系學生課業繁重，且大學生社團活動頻繁，時間安排不易，致影響教學成效，日後或可減少小組討論，改以自行閱讀再利用上課時間進行分享討論，達成教學目標。

教學內容方面，部分學生希望能深入探討與死亡相關議題的知識，並增加相關影片的欣賞，或可適時調整採取以兩週課程為一單元進行主題式的深入探討，可以深化學生對相關主題的瞭解與吸收。此外學生作業的回饋及架設網站分享教學資源、開設留言板討論相關議題等，都可以增加師生的雙向溝通，對改善教學成效亦有很大助益。

### 第三節 學生學習成效分析

為提昇生死教育教學成效，研究者針對醫學生之特性，多元規劃設計作業；醫學系學生作品內容雋永令人激賞，茲將學生寫作作品、專題報告、單元回饋單等方面予以節錄重點分析如下：

#### 一、生死觀

研究者透過課程主題的設計，提供學習者獲得各宗教對生前死後及人生歷程中若干攸關生死課題的知識與訊息，透過心得寫作的經驗，突破諱死避談的傳統，協助學生正視死亡的存在，並檢視澄清其個人生死觀念，從而確立其自我獨特的價值觀。

- 「所有死亡的經驗都讓不了解者迷惘、恐懼，但我們已經不同；我們所了解『死』是怎麼一回事，而且正一步步地走向我們不再因無知而害怕的『死亡』。」

—心得報告摘錄之一

- 「害怕死亡或執著於生都會給現在的你造成痛苦。所以最佳的生死觀便是活在當下，將每一刻過得最好。不去念想，不去比較過去與未來，積極的意義必是如此！」

—心得報告摘錄之二

- 「中國人忌諱談死，甚至以為相機照相會將魂魄攝走，以為到寺廟祈願就可長生不老；西洋人雖然較顯豁達，可是卻也陷溺於死後審判說，他們把人生當成一種考驗，以為通過考驗表現傑出者，可以在死後的審判中，通往美善的天堂。但我認為這是一種對自我存在的逃避，人不敢面對現在，就把現在丟給未來，用不可知的一切來矇蔽自我脆弱的心靈…有時選擇如綠樹兀自佇立在林野中，平凡、簡單，生的平和如流雲自在，死亦如繁花飄落，這不也是一種福氣。」

—心得報告摘錄之三

- 「…結論：死很可怕。我知道這是個平凡甚至很笨的結論，但千萬不要放棄笨的想法，因為它的反敘述或許是不可限量的轉捩點。我說，如果有人讓死不再可怕，那他將會成為比死亡絕對獨佔事業更具權威的『抗體』，每個人都依賴抗體對付感冒、癌症，而你就是對付死亡的那一種。受絕症折磨的病人很喜歡問醫生：『醫生，現在發現治療的方法了嗎？』受死亡恐懼的我們也會問：『大師，現在找到對抗死亡的抗體了嗎？』答案是：有一個好消息、一個壞消息。好消息是抗體早就有了，壞消息是因個人體質不同，抗體作用成效好壞不一。」

—心得報告摘錄之四

- 「死亡並不可怕，但如果要我立刻死亡我辦不到，我對於那些所有自殺的朋友們都抱持著嗤之以鼻的態度，他們若覺得生存是痛苦的，那就想辦法解決自己的問題啊！一了百了只會將自己的痛苦嫁禍在其他人身上罷了，完完全全將身為人的尊嚴給踐踏了，連動物都不如…我覺得生存就是要盡己所能，挑戰自己的極限，達成每一階段的目標，找到自己生存的意義。」

—心得報告摘錄之五

- 「死亡並非遙遙與『生』的相對，而是隱藏潛伏在我們習為常的日常生活中。不論那一種情況，我們不能把握每一個自由意志的抉擇，都可以按照我們期望去達成，任何一種前景和未來表面上如此的確實，如此間實突兀在我們的眼前，我們無法不去面對，不去直視…但生命本身是無意義的，死亡也是無任何價值的，然而，當我們懷想著隨時可能到來的死亡去行動、去生活，我們即能真誠地、確實地，賦予無意義的生命意義，昇華價值之死亡價值。畢竟，在不知何時結束的故

事結局到來前，我們要把每一段生命的情節盡力寫好…」

—心得報告摘錄之六

- 「…當我想到生命是可以延續的，對死亡的恐懼就減少幾分；生命的延續對我而言，是可以靠著血脈永無止境的延續，我的後代將會有我的基因，與我相似的容貌，甚至可以傳承我的精神與思想，將我有限的生命做無限的延展。」

—心得報告摘錄之七

- 「…生——活著；我一直帶著希望在過每一天，每一天對我而言都是新的開始、新的希望。我喜歡新東西，所以我珍惜每一天，每一個新的一天。每天醒來，我喜歡在睜開眼睛前先計畫一下要怎麼分配這全新的二十四小時，怎麼做才不會浪費上天賜給我的這一天。這和昨天完全不一樣的，全新的一天。這是一個全新的開始！…死——只是沉沉睡去；或許不會有醒來的那一天，但它充滿的是祥和，是帶著大家的祝福而沉睡，不是那些以往認為的寂寞與恐懼，死亡是通往極樂世界的地下鐵，是往天堂的吊橋，是開啟另一段人生的鑰匙。」

—心得報告摘錄之八

- 「生命的可貴在於不能重來，所以每一刻，都應該要好好把握的。…我對生命始終堅持一個信念——做任何事情都要對得起自己，不要存在一絲絲的後悔，當我面對死亡時，我也可以坦然的接受。」

—心得報告摘錄之九

- 「死亡是人生必經的道路，因為學習死亡我們才學會活著。或許活著對人而言是這麼的理所當然，所以大家才不懂得去珍惜，盡情的浪費。但從生命終點往回看時，才知道生命的距離其實不長。『棺材不是給老人躺的，是給死人躺的』，生命是如此的脆弱，或許抱持『今天是生命中的最後一天』這樣的想法有點悲觀，但這樣才能使我們醒思及時有所作為，不讓人生有所遺憾。」；「我活著，但我仍努力的學習面對死亡！」

—心得報告摘錄之十

柏拉圖曾說：「沒有人了解死是什麼？也沒有人了解死是最大的善；大家都把死當成最大的惡而對死懷著恐懼。」對死亡所產生的恐懼和不安，是一般人共通的反應。雖然生、老、病、死本是人生必有的經驗，但不同的生死觀會產生不同的生活態度，然而從以上的文字中，可以看出學生們已能認清生死是不能二分

的，死亡並不是意外，死是一種可能，也是一種必然，從對「死是一種終結」的認知，而有「生要極盡所能的生」的體悟。所以，透過生死教育課程資訊的分享與價值的澄清，學生已較能以積極正向的態度坦然面對自己的死亡，

## 二、生命意義的探索

賴明亮（2000）指出對醫護人員的養成教育中，要讓學生瞭解「死亡是生命的一部份」是很重要的；因為如能使病人在末期生命得以達到生、心理的平靜，參透宇宙的意義，找尋到病人自己這一生的價值，使病者含笑而去，則不枉我們為醫者的努力。因此藉著生死議題的探討，協助學生以健康、積極的態度去思考死亡問題，建立探索自己人生價值的正確理念，是研究者設計本單元課程的理念。

進行的方式是在研究者的帶領下，先進行「活出意義來—從集中營到存在主義」及「伊凡·伊里奇之死」之讀書心得分享，再觀看「生之慾」影片。於影片收視後進行問題討論，最後由研究者以「花婆婆」繪本故事，引導學生思考生命的價值與意義，確立自己生活的目的。並整理摘錄課後學生心得報告數則如下：

- 「卡繆認為在死亡的必然性之壓迫下，唯有反抗才是唯一的出路。但我總在思索什麼是反抗，既然它是必然的反抗又有何用呢？在看了保羅柯爾賀的『薇若妮卡想不開』後發現，雖然結局是不變而必然的，但過程是不必然的，是靠自己去創造的。所以真正的反抗便是努力的使自己與眾不同，因生命的結局已毫無特色，何必讓生命的過程也平板無奇。」

—心得報告摘錄之一

- 「生命就是用心去活、去愛、去感知、去交流。人生的路途不過是由不完美走向完美的過程。換言之，人最美好的一件事就是沒有人是一樣的。當人選擇了自我的方向，他的人生也因此開展。人生是用心學習去創造自我，是慷慨付出為成就他人。是啊！沒有人許人生一場平和的旅程，而該是披荊斬棘的道路。我不想祈求死後的永恆世界，但求當下，寫下當下的彩虹。我還要看得更廣，學得更多。」

—心得報告摘錄之二

- 「我認為最重要的是能領略世間的美好燦爛，並進而珍惜，甚至是回應自然之母不語的脈搏及生命的搏動…我一直期盼自己能擁抱幸福，細細體會生命中的每一刻曾讓我燦然一笑的時刻，而幸福，其實是需要自己去追求的，即使心情黯然，我仍常要求自己，讓笑容綻然一現，一切不好傷害人的片刻，不論如何，都將在我瀟灑地大步而過的當下，拋諸腦後，淡然而逝…」

—心得報告摘錄之三

- 「對生命的意義應該是要從對死亡的觀點下手，我認為生命是可以一直延續，並沒有終止。肉體上的死亡不代表結束，生命還是可以持續的。但我覺得這是兩種不同的生命，死後的生命是完全的自由，而死前的生命會受肉體慾望影響，而做出不合適的事，但我覺得這世界仍是很美的，許多事情都是上帝創造的漂亮事物。所以要好好享受生命，讓生命無所遺憾，好好充實過每一天。」

—心得報告摘錄之四

- 「每個人在自己的生命中都有所體認，所以生命並沒有一定的意義，對每個人來說都是獨一無二的旅程，是需要努力發掘的寶庫，好好探索生命，享受人生。」

—心得報告摘錄之五

- 「生命的意義在於我們做了什麼，生命的意義就是它提供了一張畫紙、一卷空白的軟片，讓我們揮灑與創作。如果你只畫了單純的直線，你只拍了貧乏的遊樂畫面，那是你選擇了無意義，而非生命的無意義加諸於你。相反的，一個多采多姿的人生也是取決於你。有人常常在想人生的意義能不能用一據話來說明啊！當然是不行的呀！人生又不是哲學，人生也不是公式，人又不是化學，何來一以貫之？人生就如宇宙有空間、時間，只有在這兩個向度中留下曾駐足的痕跡，誰都無法抹殺你的生命意義。」

—心得報告摘錄之六

- 「讓自己體驗世界、體驗七情六慾、體驗他人感受、體驗自然、體驗犯錯、體驗自己身體的神性、體驗他人的溫柔與冷漠。」

—心得報告摘錄之七

- 「…『活得有價值』價值是什麼？因人而異。我認為只要對得起自己，沒有混混噩噩的過一生就是有意義。」

—心得報告摘錄之八

- 「…生命的意義在於做好自己人生裡每一階段、時空下該有的角色，自己雖然不

一定有極大的能力，但就以自己的能力去做好本分，在本位上去幫助人給予愛及溫暖。不浪費自己的生命，盡心去追求自己的目標…」

—心得報告摘錄之九

- 「生命有意義在於體驗；體驗生的喜悅、老病的痛苦、死亡的解脫；也是體驗各種事物、生活、春夏秋冬、喜怒哀樂…有意義在於付出與獲得；付出勞力，獲得金錢；付出智慧，獲得成就；付出愛，獲得被愛…」

—心得報告摘錄之十

人知道要是找到行動的方向和意義，就能發揮人類巨大的潛能。研究者透過傅朗克在充斥飢餓與死亡威脅的集中營裡，從人性高貴情操的流露中，發現生命的意義在苦難中開花結果：以及「生之慾」影片中渡邊決定利用僅剩的半年時間找尋生命的意義的過程，引導從未被死亡威脅過的學生們，透過對遙遠而陌生的死亡的思考，探索自己生命的意義與價值。從學生回饋的字裡行間可以看出，生死教育課程有助於學生對自我肯定，以正向的生命態度思考自己生命的意義與價值，建立正確的生死觀念。

### 三、生死讀書會

研究者為使學生能多元的增加對生死教育與醫學領域相關方面知識的涉獵，選定「用心聆聽—黃達夫改寫醫病關係」、「當醫生遇見 Siki」、「病床邊的溫柔」、「用心去活—生命的十五堂必修課」、「活出意義來—從集中營說到存在主義」、「最後十四堂星期二的課」、「伊凡·伊里奇之死」等書籍七本及「精采過一生」、「獲的禮物」、「一片葉子落下來」、「再見了，麥奇」、「想念」、「爺爺有沒有穿西裝」、「祝你生日快樂」等童繪本七本，將學生分成七組各選讀一本，並請各組學生利用課餘時間以讀書會方式閱讀選讀書籍，並書寫心得報告，再安排於相關主題課程中進行心得分享。

學生除可藉由閱讀獲取知識、促進學習與成長外，並可透過讀書會，以團體討論、對話、交流的方式相互激盪，跨越個人封閉的心靈，跳出個人思考盲點，

統整個人的認知結構；再透過研究者於相關主題課程進行時安排團體心得分享，不但可以加強同學們對課程內容的印象，同時也可以使學生們更深化檢視自我對死亡及生命價值的體認。

摘錄部份心得報告如下：

- 「身為醫學生，我想我是幸運的，因為沒有一個事業擁有如此神聖的使命和榮耀能去接觸到生命的真諦，我們往後所做的每一件事都是有益於人群的，所帶來的成就感和喜悅是其他所無法比擬的，試想我們能不盡心盡力為他人服務以回饋他人給予我們的一切嗎？沒錯！我們理應更由衷地感謝和貢獻自己的能力。」

「用心聆聽－黃達夫改寫醫病關係」－心得報告摘錄之一

- 「…當從事醫業年復一年，感官和思考都趨麻痺之時，醫生淪為醫匠，病人被視為沒有靈性的病歷號碼。這樣機械式的互動將充滿漠然、冷淡、失去人性的光輝和美好，白色殿堂自此深鎖為白色巨塔，成為一種可憐的顏色。我想我必須維持這種信仰，這種熱誠，我不願愧對未來那際白袍。」

「用心去活－生命的十五堂必修課」－心得報告摘錄之一

- 「…布魯諾明白爺爺的永久離開，但他也終於能釋懷而繼續其剛啟程不久的人生。我自己也將一步步地走向變幻無知的未來…這都是無解的，但死亡卻是一個終究逃不開的課題，我不想將它看待的太過悲傷與哀愁，也不想將它看成是陰沉黑暗的，我只想坦然面對它，以正面的角度去審視它，同時好好認真地過自己的人生，把握現在的每一分每一秒，才是面對人生最佳的方法吧！」

「爺爺有沒有穿西裝」－心得報告摘錄之一

- 「…掩蓋他人之死，不讓他人正視其死的常人行為，實際上是以拋棄的態度對待他人的死亡，他人之死完全被視為一個角色的出局或退場。因此，掩蓋死亡不僅使人無法獲得生的絕對價值，更使人難以獲得死的絕對尊嚴。」

「伊凡·伊里奇之死」－心得報告摘錄之一

- 「…徜徉在書香世界裡，也感受到到作者是名感情豐富又能有果決判斷力的好醫師，和從小灌輸在腦海中醫生形象不同，他們說，醫師不能有太多的感情，不然成天面對那麼多生老病死，自己都會被壓力壓垮；但如果沒有感情，怎麼可能視病猶親？如果用冷冷的外表武裝自己，又該如何帶給脆弱的病人溫暖？從本書中可以理解到醫師的尺度拿捏是非常需要學習的：不是不能有感情，而是不能感情

用事而延誤救治；不是真的怕官司纏身就真的少做少錯，而是要冷靜的判斷再做定奪。…醫生面對的是珍貴的生命，要用謹慎、關懷的心去面對，我們要醫的是人，而不只是醫療生涯中的一個病例實驗。」

「當醫生遇見siki」—心得報告摘錄之一

- 「…一個人以己身快要結束的生命歷程，來敲醒一個仍然忙忙碌碌卻常茫然於自己生活的迷茫者，這有著一種傳承、提昇的意味在。…從他們的對談中，有許多發人深省的想法在，有很多其實是大家知道的真諦，但很少人能夠下定決心而不怯懦地去付諸實行。當然也是因為現實環境使得我們存疑，但本書給我一個很大的自我反省，我畢竟得要為自己而活，若老是礙於別人的眼光畏畏縮縮、推三阻四，那麼一生難道就這樣苟且、虛偽地令自己難過嗎？我不認為我真的想要的夢想、希望，可以在這種態度中實現…」

「最後十四堂星期二的課」—心得報告摘錄之一

- 「…很多時候，我覺得我們會失去岑活的目標及意義；很多時候，我們說服自己追求的東西有它的價值，然而卻無法填滿空洞不安的心，而且凡是由外在得到的，總是有被取走的一天。我覺得害怕失去並不是好的方法，最重要的是如何去選擇自己想做的事，讓一切不再有悔恨，失去與存在並無分別，就好像那首詩一樣：*death shall be no more*…」

「活出意義來—從集中營說到存在主義」—心得報告摘錄之一

- 「…我曾經想過怎樣的人生才值得我活這麼一遭，我太想要套個『意義』在我的人生，我把人生看的太格式化、太正經，我以為會有一個所謂的標準答案，我只要遵循某個法則就代表我的人生才是過的很有意義的，但人生並非如此的死板，並非如此的千篇一律，人生沒有這麼簡單也沒有這麼雜。它不用你費盡心思去求一個公式，不用坐在蘋果樹下等待一顆蘋果落下，讓你毛塞頓開而想到一個偉大的公式，沒有所謂的標準答案，每個人在宇宙中都有一個屬於他自己的位置。…只要勇於去嘗試生命中的事物，只要找到自己的位置並認真過日子，享受現有的人生，我想這就是精采的一生吧！」

「精采過一生」—心得報告摘錄之一

- 「…生命之於我始終是個謎。我知道生命是超乎一切的重要，可是當我吃著香噴噴的雞排時，我只能物化生命，來滿足自己的口腹之慾。曾經，我也十分物化自己與別人，我很容易否定自己及別人。我想，每個生命都該因自己的存在而被尊重。生命本身是自然，每個生命必會經過春夏秋冬四時，每個生命都是神聖的。」

過去我常常不敢去尊重生命，我也沒法去尊重別人，因為怕麻煩，因為不用多想較輕鬆，就因為這樣，我想我錯過許多事。英文詩說：“To see a world in a grain of sand, and a heaven in a wild flower.”…本書使我由一片葉子中看出生命的奧秘。萬物皆可為我師，當我們觀照自然，會有許多令人安心的解答。因為無知，所以害怕，我也非常害怕自己的死亡，但這生命的韻理奧秘是無法避免的。因為我活著，所以我必須死，既然死亡之不可避免，但求死的安心。」

「一片葉子落下來」—心得報告摘錄之一

- 「…獾的死亡，意味著一個人的生前作為足可以影響死後世人對自己的評價。獾生前不厭其煩的教大家各種技能，使每個人都十分感激牠，才能在死後獲得大家的懷念。一個人的價值，不就也是如此嗎？有些人雖然看似成功，享盡榮華富貴，賺進無數金銀財寶，卻在死後沒沒無聞。有些人看似貧困，生活單食瓢飲，死後卻獲得眾人的歌頌稱揚…」

「獾的禮物」—心得報告摘錄之一

#### 四、預立遺囑：

研究者以一隻狗的遺囑（尤金·歐尼爾，2004）繪本，引導學習為死亡做準備，明白死亡是不可預估的，建立生命無常的死亡觀念，並思考一生中該感恩的人與自己的臨終遺願，學習在臨終前能夠由衷並感恩地說出三句話：「謝謝你」、「對不起」、「再見」，為自己的生命畫下完美的休止符。透過遺囑的撰寫，可以讓學生對自己的一生作一完整的回顧與反思，對於家庭及人際關係的改善有所幫助，更加的珍惜生命。此外，透過閱讀學生的遺囑，可以使教師瞭解學生目前心中的困境，及早發現問題，並能提供適當的輔導。

摘錄部份遺囑如下：

- 「…忽然回憶起過去的美好時光  
以前的種種像是無聲的默片般流過腦中  
生命中總是不知覺地蹉跎時間  
才會在想要回首的一刻人事已非

在我們所愛的人中  
有多少過去以為是咫尺的距離  
越走越遠卻天涯覆天涯  
有多少曾經相互憧憬前程的美好  
現在卻各自陷落在生活的水潦中等待迎風而翔  
那些我們曾以為可以永遠如此而忘記的朋友  
那些我們永遠訂在明天做的事情  
那些我們以為此情不渝而在言語日常毫不猶豫對他執戟殺伐的人  
那些最該珍惜卻總是錯過的事情  
你們現在在哪裡呀  
你們是否仍相信自己的幸福  
是否仍不放棄微笑  
是否仍在受傷之後勇敢的放聲大哭  
希望你們很好  
不管是過去現在或未來  
遠的終究會遠的  
現在近的以也會慢慢遠的  
我付出我所有的情感  
在這裡說一聲祝福吧…」

—學生遺囑之一

- 「…越寫越發現，一個人要放下對自己的執著是簡單的，要放下為摯愛的你們的祝福卻難。或許這是最美麗與純粹的欲念吧！因此你們一定要好好的活下去，活得更加精彩充實…」

—學生遺囑之二

- 「…我摯愛的家人朋友們，在我解脫的同時，你們仍要承受地面上的苦難，但請你們一定要記得，上帝有祂美好的意旨，祂會分擔你們所承擔的，而你們所受的都會有甜美的果實，那麼就以微笑面對一切吧，微笑是你我打破生死隔閡的最佳語言，每當你展開笑顏，我在天堂再怎麼忙，必定會回你一個甜美的笑容，以感謝你們在人間散播愛與喜樂的種子，為我完成最後的遺願。」

—學生遺囑之三

- 「…也不再要求什麼了，或許就這樣吧。有你們伴我走這一遭悲歡離合聚聚散散

，我已別無所求。摯愛我的，請讓我平和的歸落為灰燼吧，讓我回歸為一抔細壤，灑落花田，伴彩蝶翩翩。我來得愉快，過得精采，離得心安。或許這次，都別流淚道別，好嗎？」

—學生遺囑之四

透過預立遺囑，不但讓自己在回顧生命時，愈加肯定此生的價值與意義，在清楚地交代後事與遺願後，內心所享有的寧靜與踏實，更可以匯聚成一股敢於承擔責任與勇於實踐的生命力量。很多學生寫到在撰寫遺囑過程中，想到親情、愛情與友情的難以割捨而不自覺的流下淚來，但在遺囑撰寫完後更能體悟到，這樣出於自發性的為自己生命作準備，等於是重新把自己的生命整理過一次，可以做好生死兩無憾的準備。唯有以達觀理性的態度來看待及預備死亡，才是真正尊重自己的生命，珍愛自己的親人。研究者認為，透過預立遺囑的過程更能達到本實驗課程所訂「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」之教育目標。

#### 第四節 生死教育課程學習感受之個案分析

本章節以深度訪談方式呈現醫學生對生死教育學習歷程的探討，除了敘述個案介紹的六位學生（男、女性各三位）外，另外以英文字母（A1—A64）代表其他受訪的醫學系學生或其學習單、單元課程經驗分享、課程學習總回饋單，說明受試醫學系學生接受生死教育過程中對於「生命態度」的六個分項理想、生命自主、存在感、愛與關懷、死亡態度及生命經驗等方面的想法及觀念的轉變，予以彙整如下。

## 一、訪談對象資料描述

### (一) 個案一 (女性、22歲)

個案一成長在一個相處氣氛和樂融洽的家庭中，父、母親均大學畢業，嚴而不苛的管教方式，讓子女們得以適性發展。由於母親的堅持及家中三位兄姊都學醫的影響，歷經兩年的重考，排行老么的個案一帶著家人的期望進入醫學系就讀。

個案一的父母雖然受過高等教育，但在宗教信仰方面比較保守，以中國傳統民間信仰為主；因此家中對與死亡相關議題在過去是完全避而不談的。近幾年來由於個案一的大舅罹患癌症過世後，個案一的母親開始注意養生相關議題，也曾就此與個案一討論過死亡的威脅，但話題仍以健康飲食、養生防癌為主，並未就死亡的意義與價值深入談論。

個案一個性隨和，對家庭依賴感較重，無宗教信仰，交友狀況單純，僅限於幾位較熟悉的同學好友。正因如此才在母親的堅持下，經過兩年的重考進入醫學系。進入大學前的個案一曾經有補習班的打工經驗，對於自己的工作經驗持滿意的看法。

### (二) 個案二 (女性、20歲)

在家中排行老大的個案二，有一個弟弟，相敬如賓的雙親讓個案二在和諧的氣氛中成長。個性獨立自主的個案二也曾經歷過一年的重考才進入醫學系就讀。

歷經父親及大哥的相繼病故，個案二的父親經常利用時間與個案二討論生命及死亡等相關問題。由於個案二的祖父過逝後將大部分的遺產移轉給大伯，而擁有豐厚財富的大伯卻從來不懂得善用自己的錢財，對大伯的生命而

言，財富只是一個龐大而無用的數據。因此父親常以此告誡個案二人生就是要盡其在我，為所當為。

由於壓力過大在高二升高三時，個案二的精神狀況及情緒很不穩定，更因此而罹患憂鬱症，在母親的理解與細心關照與陪伴下，終能渡過人生的灰暗階段而康復，雖然高中畢業後第一次升學考試並不理想，經過一年的努力後終能得以順利進入醫學系就讀。

### （三）個案三（女性、20歲）

在家中排行老三的個案三，有二個姊姊、一個弟弟，父母親對子女的管教適性且開放，手足間相處和樂融洽。個案二也曾經歷過一年的重考才進入醫學系就讀。

篤信中國民間傳統信仰的父母親比較保守，對於生死相關議題完全避而不談，即使在去年遭逢外曾祖母的過逝時，也只是全家人對喪禮的參與其間，至於外曾祖母的死亡對家人的意義與影響在事前、事後沒有任何的談論。

個案三由於國中就讀於教會學校而接觸基督教信仰，交友對象單純，多為教會弟兄姊妹，經過幾年的洗禮，個案三對於自己的信仰已達虔誠堅信的程度。

### （四）個案四（男性、20歲）

在家中排行老么的個案四，有二位兄長，都已獨立進入社會工作。父親於六年前因癌症病逝。過去家中經濟支柱一直是由父親承擔，母親由於所受教育不高，一直沒有工作經驗，又求職無著，平日只有一人獨自在家，較缺乏安全感，因此對於還在求學的個案四期望特別高。個案四也曾經歷過一年的重考才進入醫學系就讀。

進入醫學系就讀，是母親的期望也是個案四的唯一選項，在補習班準備重考的一年中，個案四曾面臨課業無法突破進步瓶頸而陷入情緒的最低潮，無論如何努力，也無法有所改變，這使個案四非常困擾，深怕自己無法如願

考上醫學系而辜負了母親的期望，甚至曾經有想要自殺的企圖。但在班主任的協助下，終能克服困擾，走出陰霾，得償宿願，順利考上醫學系。

#### (五) 個案五 (男性、20歲)

在家中排行老二的個案五，有二位兄弟。父母親教育程度均為高中，對於三位子弟的管教採適性放任態度，家中相處氣氛和樂融洽。

由於經商失敗，個案五的父親負債累累，但樂觀知命的父親選擇獨自承擔一切，不願意影響到子女，雖然家中經濟狀況一落千丈，但對於子女的教育仍不遺餘力的栽培。

篤信中國民間傳統信仰的父母親比較保守，對於生死相關議題完全避而不談，由其是個案五的母親有許多生活上的忌諱，特別在家中規定某些特定事項是嚴禁談論的。

#### (六) 個案六 (男性、20歲)

在家中排行老大的個案六，有一個妹妹。個性獨立自主的個案六也曾經歷過一年的重考才進入醫學系就讀。

個案六自小父母即離異，其後母親改嫁並移民國外，因此自懂事以來即未曾見過母親，至於妹妹則是父親再婚與繼母所生。由於繼母對個案六及妹妹的差別待遇，回家每每對個案六而言是一個痛苦的選擇，而父親又經常需出國洽公，國中時期個案六曾因父親出國而發生不敢回家的狀況，因此除了父親外個案六與其他家人相處並不融洽。

由於父親受過高等教育擁有博士學位，對於子女教育向來是以身作則，個案六的父親常以因好賭酗酒而早逝的叔伯們為例，談論死亡與生命的意義與價值，對個案六有很多的啟發。

## 二、訪談結果分析

研究者根據與醫學生訪談的內容加以整理、歸納、分析如下：

表 4-18 生死教育課程對醫學院一年級學生的改變摘要

項目	上課前	上課後
理想	生活目標迷惘	確立生活目標
	生活態度得過且過	積極進取生活態度
生命自主	缺乏生命自主意識	主導生命，自行負責
存在感	空虛茫然	肯定自己存在的意義與價值
愛與關懷	自身以外事務漠不關心	積極關心
死亡態度	逃避面對	正向看待
生命經驗	逃避面對處境	正向接納經驗

### (一) 醫學生對生活目標與生活態度的改變

理想指的是個人所追尋的生活目標，該目標是個體認為值得投入心力去完成的目標，對個體而言具有深厚的意涵。黃達夫（2001）認為台灣的醫學系招收的高中畢業生，很難在高中階段就瞭解自己的興趣和志向，但卻必須做下足以影響他們一生的決定。目前的醫學生大多只是因為成績達到了進醫學院的要求，就帶著父母、社會的期待，進入醫學系就讀，至於，是否志趣相投，則很少仔細思考過。研究者在深度訪談及課程學習回饋單中也發現，醫學生在上課前多數對於自己的生活目標感到不安與迷惘，生活態度上也是過一天算一天、得過且過，在生活中缺乏值得投入的生活目標。

研究者於生死教育課程中設計「生命意義的探索」單元，透過影片「生之慾」的觀賞、課堂討論與「活出意義來—從集中營說到存在主義」讀書心得分享，及課後心得寫作，讓學生瞭解生命的意義與價值，以積極進取的態度面對人生，

確立自己的生活目標，進而肯定自己，建構生命的意義與價值，以達到本研究課程之教學目標。

- …我重考2年，因為我主要目的就是要念醫科的啊，自己就是覺得以實際考量嘛，因為我覺得我還滿依賴家裡的，然後我的我的兄弟姐妹都是醫科的，那我最好也是跟他們平等，比較不會給他們帶來麻煩，覺得醫科就是工作有保障，感覺好像還好嘛，不但有能力獨立自主，然後你說要幫人也不錯阿，學醫的比較有能力去幫助別人…（個案一）
- …在接觸過那些議題之後會想比較多吧！對啊！我覺得就是會讓我不斷的思考到自己該做些什麼！之前就是呆呆的，然後就這樣一天過一天的，也沒什麼生活目標。像說到死亡嘛，就會讓我覺得應該對自己的人生有些規劃，這樣才不會後悔…（個案一）
- …以前，總是覺得生活上沒有一個明確的方向，上了老師的課之後，愈來愈覺得自己可以，也能夠找到，自己要為了什麼而繼續走下去的感覺。而且就是、發現自己每一天，都是為了讓今後的生活目標走的更順利，每一天都在做改進，雖然現在還有很多不完美的地方，但並不急迫的要馬上怎樣…覺得每一次的努力，都是為了下一次更好而作準備，就可以接受一些比較挫折的東西了。（個案二）
- …我的想法就是我覺得我想要追求的就是真善美…（個案二）
- 我並沒有什麼雄心壯志，也不想要很出名，很富有或是怎麼樣。我只想做好自己的本分，像是孝順媽媽，或者是身為一個醫師就是好好的把病人看好。我覺得做好自己的本分，這就是我活下去的目標…（個案三）
- …我在剛進大學的時候，有做一些自己的大學生涯規劃。目標是放在「怎麼當一個好的醫生」。因為以前在爸爸生病的時候，其實也看過還蠻多醫生的，遇到很多不同類型的醫生，有些還是蠻差勁的，有些醫師的態度真是讓人不敢恭維，給我很大的衝擊。所以其實也是我想要考醫學系的另外原因之一…（個案三）
- …我覺得，人，生存在這個世界上，就是盡量追求自己的目標啊！可以把生活過的更好。如果行有餘力的話，再去幫助別人，在幫助別人的過程中，又可以從中得到一些滿足。（個案五）
- 有一段時間，我總是找不到生活的動力…現在我認為只要人活在有目標的世

界，再大的絆腳石都可以突破的。生活總會被一些零碎的小事所佔據，像考慮明天的報告，擔心下週的期中考…等，這樣會讓自己的生活過得毫無動力，沒有生活的重心，但若能尋找出自己生活的重心，也就是生活的意義，如想學好鋼琴，在未來的發表會上大放異彩。我想只要有心，自己的人生是掌握在自己手中的，就看自己是如何好好地運用色彩，將自己的人生塗滿顏色。（個案六）

- …我希望自己能夠成為一個更好的人…（個案六）
- …其實我一直是迷惘的，因為人生總是缺少了一個明確的目標，感覺上很空虛…（A13）
- 以前對生命充滿未知、不安與迷惘；可是，現在我覺得生命充滿著希望（A2、A13、A32、A41、A48、A57）
- …我會更積極地面對自己的生活，把握現在的每一刻，積極活出生命的意義，因為生命是無常的（A5、A22、A23、A25、A34、A51、A60）
- …上完課後，我更加下定決心要積極完成自己想做的事，充實自己的人生，別把時間浪費在無意義的事物上。（A10、A12、A17、A36、A39、A43）
- 瞭解死亡，才能體悟生命的美好，藉著這堂課，讓我體會到要更充實的過生活。（A27、A28）

由以上歸納得知，訪談個案在接受生死教育課程後，對於過去得過且過的生活態度已有所改變，覺得生命是充滿著希望的。個案一個案二認為自己每一天都在做改進，每一次的努力，都將成為下一次更好的準備；個案一從死亡相關議題中，體會到該要為自己的人生做妥善的規劃，過有意義的生活；個案六對於自己的生活重心與動力已能充分掌握，期望自己成為更好的人。

## （二）生命自主

自主的生命態度，是指個體能自由地選擇、自行負責，並且掌握自己的生命的一種態度。黃達夫（2001）認為「台灣有不少醫學生進入醫學院後，才發現不適合，但因為家人、社會的壓力，真正中途退出的人少之又少，也有不少人可能看在「高收入」的面子上繼續讀下去。」就像受訪者個案一歷經兩年重考，才進

入醫學系就讀，但卻並非出於個人意願，而是受到母親的要求及兄姊均就讀醫學系的影響所致。因此，研究者於生死教育課程中設計「蓮娜瑪莉亞的生命歷程」單元，透過蓮娜瑪莉亞的生命寫真讓學生體認生命必須由自己主導，個體必須面對和承擔自己生命的責任，經過團體心得分享與討論，檢視自己的人生觀，體察個體生命的價值，建立積極正向的人生觀。

- …我考進醫學系不是因為我想要念醫學，我媽一直要我念，我一直傻傻的不敢抱怨…我是覺得我想要多一點時間去幫助人家這樣，可是有時候常常會覺得無力感…（個案一）
- …我重考2年，因為我主要目的就是要念醫科的啊，自己就是覺得以實際考量嘛，因為我覺得我還滿依賴家裡的，然後我的我的兄弟姊妹都是醫科的了，那我最好也是跟他們平等，比較不會給他們帶來麻煩，…上了老師的課之後，我覺得醫科工作就是比較有保障，感覺好像還好嘛，不但有能力獨立自主，然後你說要幫人也不錯阿，學醫的比較有能力去幫助別人…（個案一）
- …我覺得，無論如何，我們對於社會都有責任，特別是醫學系的人，我們擁有很多的社會資源，算是天之驕子，至少我們站在社會金字塔蠻頂端的地方，我覺得大家應該要對國家、為社會做一點事，進到一些社會責任，我覺得這種內省比較重要。（個案二）
- 老師在教生死學這一部分的知識，等於說是增加我思考的機會…我覺得時間很短，因為一個學期學到的東西很多，每個禮拜都有一個新的進度…要花時間來重複的思考以後才會變成自己的東西嘛，如果說花的時間不夠多，有些時候，像我看到很多同學，有的人真的很有感覺，但也有的人就真的就聽過就算了。我覺得有沒有辦法把它內化成自己的一部分，是完全要靠自己去思考的。我自己是覺得，就是那一個學期之後，對於死亡的這一個課題的學習，大概覺得最多的就是能夠體諒別人，就是能夠知道別人怎麼看待死亡這件事情，自己應該以比較積極的態度面對自己的人生，為自己的生命負責…（個案二）
- 我覺得如果我很難過的時後，我不喜歡看到任何人，我不喜歡有人在旁邊，我希望被隔離，也不會希望說有家人來幫忙，不願把問題拋給別人，因為我後來就自己發覺當我自己難過的時候，我可能會傷害到關心我的家人，我反而希望說他們不要跟我說話，讓我一個人解決自己的問題，我相信自己有能力解決自

己的問題的。(個案三)

- …過去我覺得自己接了太多的外務，意外很多。我常跟身邊的朋友說，我的人生是由意外構成的。原本打算要利用這個時段來念書，但是突然會有事情，然後逼著你非得要去處理。然後你原本以為那個事情很快就能處理完的，可是其實不然。你處理之後才發現後面還有很多延續的問題。我覺得這個還蠻糟糕的。對於身邊這些事務我都無法妥善處理，造成意外不斷的延伸出來…上完老師的課後，我覺得人生其實本來就充滿了許多的意外，不管這些意外本質如何，重要的是自己的態度，既然事情都已經發生了，我就應該勇敢的去面對。

(個案四)

- …小時候，我爸爸生病的時候，其實也看過還蠻多醫生的，也遇到很多不同類型的醫生，有些還是蠻差勁的。這給我很大的衝擊，所以其實這也是我想要考醫學系的另外原因之一。因為我覺得，有些醫師的態度真是讓人不敢恭維，將來我如果當醫生一定要改變病人對醫師的看法…(個案四)
- 生命有許多不完美和挫折，或許會讓自己不斷地感到失落和沮喪，但仔細觀察其中隨處可見可愛的風景，且當你一再地克服挑戰時，自己也會愈漸成熟，生命更臻完美。(A40、A49、A53、A62)
- 每一個生命都是珍貴的，都有存在的價值，都應該好好的珍惜。(A45、A50、A61)
- 過去我一直都喜愛生命，上完課後，我更想積極地去營造生命。(A46、A47、A55)

由以上歸納，訪談個案在接受生死教育課程後，認為個體應該主導自己的生命，必須面對和承擔自己生命的責任，面對自己的選擇，不能逃避面對選擇的後果，也必須承擔選擇後的責任。個案一考進醫學系是受到母親的壓力與家人的影響，生死教育的課程使她體會到醫師是有能力可以幫助他人的，而樂於為自己的生命負責；個案二從實驗課程探討死亡相關議題中體悟要以積極的態度面對自己的人生，為自己的生命負責；個案四經常為了必須面對社團與學業中有許多的矛盾與衝突而苦惱，也在上課之後察覺到逃避並不能解決困境，勇敢的以正向的態度，面對問題與困境，反而是自我超越的捷徑。

### (三) 存在感

存在感指的是個體能肯定自己存在的意義與價值，掌握自己獨特的生命意義性。相對於存在感的，是空虛茫然、無法確認自己的存在、經常對生命及生活充滿無力感。羅洛·梅強調一個人的存在感表現得越清晰強烈，他的意志與做出的決定就越有創造性和責任感，對自己命運的控制能力就越好。一個人若認識不到自己在社會上的價值，不能自由地選擇和決定自己的未來，他就會逐漸喪失了他的存在感，並喪失對命運的控制能力（楊紹剛，2001）。因此，研究者於生死教育課程中設計「死亡及瀕死的面對」單元，透過影片「再生之旅」的觀賞與討論，及童繪本「獾的禮物」讀書心得分享，讓學生瞭解生命存在的意義與價值，以達到本研究課程之教學目標。

- …接觸到死亡的議題之後，我常會想到就是笛卡兒說的「我思故我在」那句話，有時候工作與課業很忙碌的時候，就是比如說很忙要跑來跑去的時候，我會覺得很煩，所以我就會常常自己提醒自己說我是存在的，然後就是去多看一些周圍的東西是什麼樣子，讓那種事物的影像去給我那種感覺，就是我現在存在這個空間，讓這些空間告訴我，我真的是存在的，感覺自己的存在對於這個空間是有意義的…（個案一）
- …我覺得我的存在意義就是為了自己，就是自己努力然後為別人服務，其實我覺得替別人服務的時候其實還蠻快樂的…我國中是資優班，就覺得自己跟其他人沒什麼不一樣，大家都會唸書，沒有什麼特別不同，那你到底為什麼待在這個地方？這世界上比你優秀甚至於跟你一樣的人實在太多了，那我到底有什麼特別的意義？只是覺得說，自己好像沒有那麼大的存在的必要。現在我能體會到自己存在的必要性，我只是覺得如果說我現在努力做好我自己的事情，我可以幫助到別人，從小我就是一個不太吝嗇給予的人，因為我擁有的東西很多，所以我覺得給予別人是一件還蠻輕鬆的事情。所以我以後就是以服務為目的吧，我會替別人服務，覺得是件蠻快樂的事情。（個案二）
- …有時候覺得要求太多，只會讓自己覺得很辛苦！不過有時後突然會有不滿足，之後又趕快調適過來。我會希望自己就是有那種警惕，我覺得人生就是要享受到每一刻，為什麼要讓自己沒辦法不滿足呢！（個案三）

- …我知道每個人的存在都是有意義的，但是有時候還是會對自己的信心不夠，當別人比較沒有在乎我，沒有對我關心的時候，我會覺得自己被拋在一旁。在這一方面我對上帝還蠻堅信的，祂有說過祂不會拋棄我，在這點上很安慰。我有時候會覺得自己的安全感比較不足，所以當別人比較不給我關懷的時候，我會就覺得是不被關心。我覺得這一點是自己比較弱的地方！…在上了老師的課以後，我覺得對自己要有信心，可以靠著上帝慢慢增強，也更肯定知道自己存在是有意義的。知道每個人都是獨特的，所以不要亂比較或者是去嫉妒別人…  
(個案三)
- …我並沒有什麼雄心壯志，想要很出名，很富有或是怎麼樣。我只想做好自己的本分，像是孝順媽媽，或者是身為一個醫師就是好好的把病人看好。我覺得做好自己的本分，就是我活下去的目標，也就是我存在的價值。(個案四)
- …其實我一直是迷惘的，因為人生總是缺少了一個明確的目標，感覺上很空虛… (A13)
- …以前總是覺得人生苦短，行樂要及時…現在覺得生命雖然短暫，但要把握每一分每一秒，珍惜所擁有的時光… (A15)

由以上歸納，個案一不斷的以「我思故我在」提醒自己思考個體實存的意義與價值；個案二過去認為自己的存在無足輕重，課後亦能體會到自己的存在的目的就是為了服務人群；個案三對自己的存在總感信心不足，課後更能肯定自己存在的價值。顯示訪談個案在接受生死教育課程後，能肯定自己存在的意義與價值，掌握自己獨特的生命意義。

#### (四) 愛與關懷

愛與關懷是個體對他人的存在，所表現出來的一種態度。這種態度包含對生命價值的思考，以及行為方面的表現。羅洛·梅認為「當我們去深入剖析愛的關係時，友愛的關係就是把對方當成另一個人類，用簡單放鬆的心情來看待與陪伴在彼此的身旁，這樣的關係只要求陪伴、分享與接納，並且學習關心自己一樣的關心別人」(May, 1960a; 彭仁郁譯, 2001)。「愛與關懷」態度的內涵就是人

文素養，是要懂得尊重與關懷生命，對於生活裡的一切事物，能感恩惜福；需要長時間才能內化成自己的認知與行動，並在日常生活中獲得實踐。因此，研究者於生死教育課程中設計「人際關係」、「死刑存廢的探討」單元，透過影片「真愛奇蹟」、「饒恕的愛—杜花明與湯銘雄寫真」的觀賞與討論，及「當醫生遇見 siki」讀書心得分享，引導學生對身處的世界，抱持積極關心的態度，以達到本研究課程之教學目標。

- …我考進醫學系不是因為我想要念醫學，我媽一直要我念，我一直傻傻的不敢抱怨…我是覺得我想要多一點時間去幫助人家這樣，可是有時候常常會覺得無力感，後來瞭解醫學院安排的教育，他們說你要多接觸人群，可是我認為進入醫學院就是要念醫學的東西，為什麼要接觸人群？後來上了老師的課之後就知道，學醫的人要走入人群才能幫助人…（個案一）
- …以前，對外界的事物的話，我覺得我不是很關切，可能是到現在因為覺得自己生活還滿穩定的，所以就只關注在自己常看的東西上，除非比較大一點的新聞像是海嘯、大地震之類的…我自己覺得好像已經不是很在意外面的事情，也許是比較麻痺了還是怎麼樣？……現在，我覺得自己既然是醫科嘛，我想我可以參加醫療服務隊，利用假期去幫助別人…（個案一）
- …我覺得上了大學以後，這一兩年內，尤其在上了老師的課以後，我自己在心態上有很大的改變，以前那種感覺是我真的不能夠體諒別人。現在我參加服務性的社團，我覺得自己開始，慢慢的能夠，真心的願意去幫助別人，那種感覺，我覺得還不錯。從幫助別人的過程當中，自己也得到喜悅。（個案二）
- …我覺得我的存在意義就是為了自己，就是自己努力然後為別人服務，其實我覺得替別人服務的時候其實還蠻快樂的…（個案二）
- …以前，我做事的態度就是只是做這件事情，把它做好，但是不太了解真正付出的那種獲得，或者你真心關懷別人的那種感覺，我覺得我很難去形容那種感覺；現在就我會懂得，我就是願意去付出，去關懷別人，然後那種，就是打從心底去關心那些人，那就不只是想把他的病、痛醫好而已…（個案二）
- 在團契裡面主動連絡彼此兄弟姊妹之間的感情，我可以體悟到我靠主的愛去愛別人，覺得在付出愛的時候，自己也會得到愛，得到回饋。其實我當那個主動者的時候，因為我知道上帝會愛我，所以我用上帝的愛去愛別人，藉著上帝賜

予我的力量去關心別人，也獲得別人的關心與回饋…（個案四）

- 我覺得，人生存在這個世界上，就是盡量追求自己的目標啊！可以把生活過的更好。如果行有餘力的話，要去幫助別人，在幫助別人的過程中，又可以從中得到一些滿足與快樂。（個案五）
- 我覺得我有一個很嚴重的缺點，因為我很怕麻煩，所以像份內的事情，比方說課業阿，不管有多麻煩我都會去做，把他完成。但是如果不是我自己份內的事情，我就會視自己能力來決定，比方說在外面碰到找不到路的老外，或者是阿婆可能剛從鄉下來到大都市找不到路，我會陪他搭公車到目的地，再自己搭回來，像這種我覺得我做得到我就會去做，如果是已經超過我能力範圍或者是佔據我太多時間，那我就會拒絕，不會去做。（個案六）
- 這世界的自私，有時讓人忘了「愛與關懷」的感動，找不到愛與關懷付出的勇氣，總能在老師的課堂中加滿一些能量，也許沉重，卻是讓人成長的思索，我會永遠記得不吝惜付出「愛與關懷」，對長期以來每天充滿抗爭與低俗的新聞畫面外，似乎找回了那遺失好久的寧靜、平和與悸動。（A36）

由以上歸納，個案一不斷的以「我思故我在」提醒自己思考存在的意義與價值；個案二過去認為自己的存在無足輕重，課後亦能體會到自己的存在就是為了服務人群；個案三對自己的存在總感信心不足，課後更能肯定自己存在的價值。顯示訪談個案在接受生死教育課程後，能肯定自己存在的意義與價值，掌握自己獨特的生命意義。

#### （五）死亡態度

個體對死亡所抱持的態度，包含對死亡的理性預期、正向思考的態度；相對來說，也包含逃避面對死亡、否定死亡存在的事實。沙特認為死亡只是被預期的，不是被等待的（林靜如，2001）。傅朗克也認為死亡是生命的一部分，死亡暗示了時間的有限性，所以人必須在有限的時間中，盡力完成自己的課業（游恆山譯，1991）。因此，研究者於生死教育課程中設計「死亡及瀕死的面對」單元，透過影片「再生之旅」的觀賞與討論，及「用心去活—生命的十五堂必修課」讀書心得分享，從不同向度引導學生探討死亡的事實，反省思考死亡之必然性及生

命之有限性，建立對死亡積極的認知與態度，以達到價值觀的轉換。

- …以前我最怕的就是說我真的死亡以後，我就什麼都不知道，我覺得我現在還是會怕這種東西，我會怕，就是怕死了以後，什麼都沒有了，那感覺就是一片空白，不過已經比上課以前要能接受死亡的存在了，但是如果說死亡後真的有來世，其實我還蠻好奇的，想要知道來世到底是什麼…（個案一）
- 我覺得以前有時候會有一種想法，會覺得活到現在這個樣子，似乎可以做的東西都已經做完了，希望說這樣死掉會不會比較好一點。不需要再繼續下去，因為，妳一直走下去的話，會遇到的困難會愈來愈多，死了以後你什麼都不需要做了。現在不會這樣，因為我知道那是一種不負責任，想要逃避吧。現在有些時候還是會想要逃避，但是會告訴自己不應該再這麼做了，應該要有所改變啦。而且，這就是人生，如果我想要繼續走下去的話，那我勢必一定要做出克服困難的行動，而不是一味的逃避，我也知道死是不能解決問題。（個案二）
- …會有這種體會，可能是因為爸爸的緣故，他生病的時候剛好在事業的巔峰期，這讓我體會到人生本就很無常。我只要做好自己的本分，直到上帝讓你結束的那一天。所以老實說，我不會很期待自己能長壽，我認為當自己的貢獻到一定程度之後，就可以離開這人世。我不希望每天躺在病床上生活，一旦有一天我必需面對死亡時候，只要自認已經盡到了自己的本分，就沒有什麼好後悔的了。（個案三）
- 我認為，基本上每個人都會去想死亡這一類的問題吧。但是都沒有一個明確的方向。在上老師的課之後，對於死亡，我們就比較有思考的方向，也能夠釐清自己面對死亡這種的迷惑，簡單的說，就是比較具體化。（個案三）
- …我覺得我蠻幸福的，就是我在一下的時候，能有機會接觸生死學的觀念。我覺得那也是個給自己時間，讓我們思考如何面對死亡。我覺得人就是需要一直被提醒說自己要對生死有觀念吧！（個案四）
- 我覺得我蠻喜歡自己的觀念，就是覺得說，就是有點類似隨時預備自己會死的感覺，我假設自己下一秒、下一刻如果死掉的話會想要作什麼事情，然後去了解自己真的想要作的事情。可能是因為自己的身體情況有時候比較不好，所以能夠去想像如果待會自己死掉會怎麼樣。所以在面對死亡的時後，我覺得應該會蠻坦然的吧！（個案四）
- 在老師上課以前，我從沒想過死亡，總覺得應該還很遙遠…現在我覺得

我已能體會生命的不可預期及死亡的不可避免，因而要更珍惜自己的生命…（個案五）

- 我覺得死亡應該不會特別恐懼啦！該結束就是要結束！因為如果沒有結束，你就不會認真看待現在。我的態度就是順其自然吧！（個案五）
- 以前對死亡的感覺是我很怕，真的很怕，有時候晚上睡不著就會開始想，這個想法的來源是921大地震，可能是睡覺會跟死亡產生聯想，因為死亡就是一睡不起，所以我很怕睡著了來個大地震，自己怎麼死的都不知道，那給我的恐懼感很大。現在我知道，不應該把活著的時間拿去擔心死掉之後的事情，我們反而可以利用時間來去經營，因為有比死還更重要的事情等著我去做啊…現在我還是會怕，是怕自己很多事情都還沒有做就死了，這樣這輩子好像就白走了。（個案六）
- 生死本是一體，凡事有開始，必會走向結束，死亡固然令人害怕，但它始終會降臨，於是生命有了完結，成就了一個整體。（A13）
- 死亡是必然發生的，人生重點非在於如何、何時死亡，而是在於如何活著。（A4、A10、A46）
- 死亡是一段生命旅程的終點，又或許是另一段生命旅程的起點，若朝著這樣的方向思考，死亡可能不再令人害怕。（A28、A38、A40、A49）
- 死亡不再那麼遙不可及，因為它也是生命的一部分，可以坦然的面對。（A23、A26、A33、A34、A44、A53、A56）
- 死亡就像睡覺一般，死了就沒有知覺了。（A28、A32）
- 死亡的不可預期，是人生必經的過程，是積極人生的動力。（A24、A43、A51、A54）
- 對於死亡並不恐懼，死後的世界亦無所求，試圖抓住死亡來求存活時的安心，那是無用的。我認為若是盡力扮演好自己的角色，死後是什麼又如何？仲裁自己的生命應該由自己去尋找，而不是掌握在他人的手中！（A41、A61、A62）
- 人生與其說是向死亡的行進，倒不如說是自我改變與學習的追逐，死亡不該只是欣喜人生的一段結束。（A42）

彙整以上訪談資料得知，個案一的死亡焦慮雖未消除，但已能坦然面對死亡。個案二瞭解死亡無法解決目前困境，必須積極面對自己的生命。個案三已釐清對於死亡的迷惑。個案四認為對死亡的思考，可以不斷刺激自己省思生命的可貴

。個案五則以死亡的不可預期，期許自己掌握有限生命。個案六也能超越死亡的恐懼，期許自己能積極經營死亡來臨前有限的人生。由以上歸納，訪談個案在接受生死教育課程後，能夠以正向態度思考，坦然面對死亡。

## （六）生命經驗

生命經驗指的是個體對經驗所抱持的態度。面對生活中的各種經驗，當事人可能選擇正向接納經驗或逃避面對處境。傅朗克認為，經驗比教條來得更重要、更真實，每個人都是唯一的，生命的情境也都只發生一次，沒有人能代替另一個人經驗生命（游恆山譯，1991）。因此，研究者於生死教育課程中設計「失落與悲傷」單元，透過影片「艾美的世界」的觀賞與討論，及繪本「想念」的讀書心得分享，引導同學以積極正向的態度看待經驗，以獲取經驗所帶來的豐富意義，在經驗裡學習與成長。

- …對我來說，我覺得挫折最大的就是重考吧！我覺得在重考的那一段時間真的情緒很不穩定，回想起來就好像是一場惡夢。…在上老師的課以後就覺得反正都已經走過來，那一段日子好像其實也還好，所以現在面對什麼東西也就不會怕了，就會告訴自己說好啦！就這樣，沒關係的啦！最大的收獲就是學會安慰自己，讓自己知道沒有什麼困難是無法克服的…（個案一）
- 老師在教生死學這一部分的知識，等於說是增加我思考的機會…我覺得時間很短，因為一個學期學到的東西很多，每個禮拜都有一個新的進度…要花時間來重複的思考以後才會變成自己的東西嘛，如果說花的時間不夠多，有些時候，像我看到很多同學，有的人真的很有感覺，但也有的人就真的就聽過就算了。我覺得有沒有辦法把它內化成自己的一部分，是完全要靠自己去思考的。我自己是覺得，就是那一個學期之後，對於死亡的這一個課題的學習，大概覺得最多的就是能夠體諒別人，就是能夠知道別人怎麼看待死亡這件事情，自己應該以比較積極的態度面對自己的人生，為自己的生命負責…（個案二）
- …高中時候我自己覺得已經受不了那種精神狀況，情緒很不穩定，然後我跟媽說要帶我去看醫生。醫生說我得了憂鬱症…我覺得很難得的是，媽媽能夠接受我的病，陪伴我、包容我…可能是我的個性本來就屬於想比較多的人吧，所以

想太多給自己很多很多壓力，覺得自己很辛苦，每天都活的很痛苦。可是走過來之後，就發現其實那是一個成長必經的過程。我走過來後就覺得很神奇，讓我覺得整個生命有很大的改變。（個案二）

- …我在剛進大學的時候，有做一些自己的大學生涯規劃。目標是放在「怎麼當一個好的醫生」。因為以前在爸爸生病的時候，其實也看過還蠻多醫生的，遇到很多不同類型的醫生，有些還是蠻差勁的，有些醫師的態度真是讓人不敢恭維，給我很大的衝擊。所以其實也是我想要考醫學系的另外原因之一…（個案三）
- 我很喜歡老師介紹給我們看的童繪本，因為我覺得看那種童書，就使我回憶起自己小時候一些夢想吧，我很喜歡小朋友那種天真的個性，覺看童書得可以讓自己變得比較單純。因為有時候會覺得自己的想法好辛苦喔！其實我覺得我蠻幸福的，就是我在一下的時候，能有機會接觸生死學的觀念。我覺得那也是個給自己時間，讓我們思考如何面對死亡。我覺得人就是需要一直被提醒說自己要對生死有觀念吧！…（個案三）
- …身體很不好的時候，就會體會到人是蠻脆弱的！我有可能這一刻活的健健康康的，但下一秒也有可能出什麼車禍之類的，人生是蠻無常的，所以我知道說要好好的珍惜自己、珍惜時光…（個案三）
- …我想，雖然死亡就是只有那一刻嘛，你去面對，可能就只有那一刻，可是你的一生可能是六七十年。對於老師的課我覺得學到的東西是可以適用到六七十年，比較有用啊（個案四）

彙整以上訪談資料得知，個案一將重考兩年的挫折經驗，視為克服困難自我超越獲得再受苦的能力；個案二則從課程中對死亡的各個面向的思考與學習，轉化為積極的態度面對自己的人生，為自己的生命負責；個案三則由童繪本對生死議題的論述中，找回童年的純真的個性，透過對死亡議題的思考與自己身體疾病的經驗，體悟生命的美好。由以上歸納，顯示訪談個案在接受生死教育課程後，能正向接納生活中的各種經驗，肯定經驗的意義，並從經驗中成長與學習。

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討生死教育課程對醫學生生命態度之影響。採用前實驗單組前後測研究法，研究過程以研究者自行設計之十六週生死教育課程進行教學，並以生命態度量表為主要研究工具，所得資料採重複量數單因子變異數分析統計方法，回答研究問題。此外，以受試醫學生上課的學習回饋單內容加以分析探討，並與六位醫學生進行深度訪談瞭解其學習歷程和影響。本章將研究結果歸納成結論，並依此提出建議。

### 第一節 結論

本研究依據研究問題，經「文獻分析」、「實驗教學」、「資料蒐集」與「結果分析」所得之結論綜述如下：

#### 一、生死教育課程對醫學生生命態度之影響：

##### (一) 生死教育課程對醫學生「生命態度」具立即性之影響效果

受試醫學生，經實驗課程處理後，結果發現學生在「生命態度量表」總分及「理想」、「存在感」、「生命自主」、「死亡態度」與「生命經驗」分量表之得分都達到顯著水準；顯示生死教育的實驗課程對醫學系學生生命態度具有立即性之影響效果。

此外，從深度訪談分析結果顯示醫學生在生死教育學習歷程中的改變為：在「理想」方面的改變：1. 生活目標的改變（迷惘→確立）；2. 生活態度的改變（得過且過→積極進取）。「生命自主」方面的改變：由「缺乏生命自主意識」呈現「主導生命，自行負責」的轉變。「存在感」方面的改變：由「空虛茫然」呈現「肯定自己存在的意義與價值」的轉變。「死亡態度」方面的改變：由「逃避面對死亡」呈現「正向看待」的轉變。「生命經驗」

方面的改變：由「逃避面對處境」呈現「正向接納經驗」的轉變。

#### (二) 生死教育課程對醫學生之「愛與關懷」無立即顯著差異

「愛與關懷」態度的內涵就是人文素養，是要懂得尊重與關懷生命，對於生活裡的一切事物，能感恩惜福；需要長時間才能內化成自己的認知與行動，並在日常生活中獲得實踐。因此在立即後測未達顯著差異。

#### (三) 生死教育課程對醫學生「生命態度」具持續正向之影響效果

在實驗教學課程結束八週後進行追蹤後測，結果發現受試醫學系學生在「生命態度量表」總分及分量表「理想」、「存在感」、「愛與關懷」、「死亡態度」與「生命經驗」之得分都達到顯著水準；即本研究對醫學系學生生命態度具有持續正向之影響效果。從訪談分析結果顯示醫學系學生在生死教育學習歷程中對「愛與關懷」方面的改變：由「對自身以外事務漠不關心」呈現「積極關心」的轉變。由於「愛與關懷」的態度需要長時間才能內化成自己的認知與行動，並在日常生活中獲得實踐。因此，「愛與關懷」分量部分在立即後測雖未達顯著差異，但在八週後的追蹤測卻有了顯著差異，顯示經過生死教育課程的薰陶及時間的涵融後，能有持續性效果。

#### (四) 生死教育課程對醫學生之「生命自主」無持續顯著差異

「生命自主」分量得分有立即性顯著差異，無持續性顯著差異。研究對象受限於經濟和社會地位尚未獨立，仍需要依附於原生家庭，因此在八週後的追蹤測得分雖仍較前測為高，但卻未達顯著差異。

### 二、生死教育課程對醫學生之教學成效

由前述所言，本研究對醫學生生命態度具有立即性及持續性之影響效果。另經整理與分析學生之「課程總回饋表」、「單元學習回饋單」、「學生學習成效」及「深度訪談記錄」發現，受試學生有下列收穫：

(一) 規劃之生死教育課程內容適合醫學生：

本研究實驗課程規劃為十六週，內容分為：1、死亡教育：由生觀死，超越死亡；2、生命教育：尊重生命，生命的禮讚；3、生死教育：由死觀生，生命的省思；4、生命的再生：共四大主題，十八個單元；課程內容規劃詳盡，符合醫學院學生之需求。

研究者於學期初即向受試者詳細說明每個單元目標及四大主題目標，讓學生清楚本學期生死教育實施的進度與目的，希望達到的教學成效，在研究過程中發現從死亡教育→生命教育→生死教育→生命的再生，能依序完成四大主題之教學目標。

(二) 本研究的醫學生對生死教育接受度頗高

由回饋單統計得知：有 52(81.25%)位醫學生願意再接受生死教育課程；且全部受試的醫學生皆認為醫學院應該實施生死教育，在回饋單中亦表達希望能獲得更多有關生死教育的資訊。

(三) 本研究的醫學生最喜歡的教學方式為「影片欣賞」，其次為「歌曲欣賞」及「電腦多媒體教學」。

本研究之教學活動採取多元化教學方式進行，包括歌曲欣賞、影片欣賞、討論法、分組報告、角色扮演、電腦多媒體教學、體驗活動等，透過教學情境的營造將知識學習和能力培養交互運用，來激發學生學習動機。研究者於學習總回饋表中發現醫學生最喜歡的教學方式是「影片欣賞」，其次為「歌曲欣賞」及「電腦多媒體教學」。

(四) 生死教育對本研究的醫學生影響最大的單元課程是「蓮娜瑪莉亞的生命歷程」，其次為「聽生命歌唱—人生四季」及「生命意義的探索」。

本單元的影片欣賞與體驗教學，使受試者瞭解：面對生命困境、挫折、

缺陷時，應有積極正面的態度，接納生命可能的變化，肯定自己存在的意義與價值。受試者認為最大的啟示是：「人是為自己而活，而不是為別人而活，人要活的快樂，活的悲傷，活的自信，活的痛苦，全都操之在己，不是別人可以左右的。」因此受試者從本單元中體會到生命中所孕育的無限潛能，因此認為此單元影響他們最大。

#### (五) 生死教育能達到預定之教學目標

由總回饋表中課程最大收獲的結果顯示醫學生在知識、情意、技能方面能達到預定之教學目標：

##### 1、知識方面：

認清生命及死亡的本質與內涵，建立正確生死觀念；瞭解生命的意義與價值，積極面對人生；瞭解死亡的意義、死亡歷程，藉著認識死亡更重視以「人」為本位的醫學；

##### 2、情意方面：

體認醫學的極限，面對生死議題時，能不恐懼、不害怕，不避談；能愛己愛人，珍愛每一個生命；能透自我檢視、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；

##### 3、能力養成方面：

能處理生死實務問題，具有安寧照顧、預立遺囑、喪禮的安排等能力；能探索生命的意義與價值，進而肯定自己；培養學生自助與助人的能力，幫助臨終病患及其親友接受與面對事實，有尊嚴地走完人生最後階段；能瞭解死亡議題，對因死亡而產生的種種問題與情緒，能夠自我因應並提供靈性照顧。

### 三、生死教育在醫學院實施有其必要性

醫學系學生由於對未來執業場域與生死相關議題有相當程度的認知，對生死

教育教學課程持開放接受的態度。研究者透過整理與分析學習回饋資料及個別訪談結果發現，有 73.44% 的學生對死亡態度認知有正向的改變，有 89.06% 的學生對生命態度認知有正向的改變，顯示生死教育課程能有效增進學生正確面對生死的態度。

生死教育實施的成效就像是對抗疾病的抗體一般，人類身體有產生抗體的機轉，只是個人體質不同，產生的作用也不盡相同。一旦面對疾病的威脅，抗體的機轉就能積極運作。生死教育的實施對於醫學系學生而言，就如同注射疫苗目的是加強身體在面對疾病侵襲時的自我療癒能力一般，可以強化這群「未來醫生」在面對死亡議題時能更重視以「人」為本位的醫學。因此，研究者認為生死教育在醫學院有其實施之必要性。

## 第二節 建議

### 一、教育工作者

#### (一) 課程規劃

##### 1、體驗教學與課堂授課的結合

生死教育探討內容以生死相關議題為主，為避免性質重複的課程造成學生感受疲乏而影響教學成效，宜結合體驗教學與課堂授課，透過現實情境中感受與觀察，讓學生思考單元課程所欲傳達之主題，以達教學目標。

##### 2、授課前宜實施課程內容需求調查

為符合受教者的需求，教學者宜在授課前將授課內容以問卷方式，對受教者作需求調查，再依據調查結果適度調整課程內容及授課時數，以提高教學成效。

### 3、對學生影響最大的單元宜納入未來正式課程

對學生影響最大的課程單元依序為「蓮娜瑪莉亞的生命歷程」、「聽生命歌唱—人生四季」及「生命意義的探索」，宜納入未來正式生死教育課程中。

### 4、單元課程內容宜與時事交融

研究者在戰爭、安樂死、複製人、自殺…等單元中援引美伊戰爭的導火線—九一一事件、美國植物人泰莉、複製羊桃莉引發複製人的爭議及影星張國榮自殺等時事新聞為例，引導學生從新聞事件思考單元主題所欲傳達的訊息，不但可以提高學生學習興趣，更能深化課程內容。

### 5、單元時數宜分配適當：

生死教育課題需要較長時間的深入探討，才能引起學生的共鳴與熱烈反應。以本研究為例，每週一堂課（每堂二小時），宜以兩堂課進行一個單元，受教者可於每單元第一堂課後進行問題的思考與反芻，並蒐集相關資料與問題於第二堂課提出與同學共同分享與討論，將可減少不同學習者的個別差異，提高學習效果。

### 6、生死教育課程宜採小班教學

本研究醫學生一班共 64 人，在教學過程中研究者深感師生互動、人性關懷及教室學習氣氛掌握與小班教學相較有明顯的差異。此外，大班教學由於現實環境配合困難，施教者在進行體驗教學法的運用上，會面臨無法關注到每一位學生，而形成忽略部分不善表達始終保持沉默同學的困境。

## （二）教學方法

### 1、教學方法宜多元化

生死教育的教學方法，宜改變以傳統知識灌輸之授課模式，加入團體討論分享，以幫助受教者釐清對死亡的感受，在情緒上得到同理、紓解與支持，認清生命及死亡的本質與內涵，建立正確生死觀念。本研究中顯示學生最

喜歡的教學方法是影片欣賞，其次是歌曲欣賞及電腦多媒體教學，未來教學工作者可以參考運用。至於，校外教學、參觀訪問、角色扮演或預寫遺囑等，可以激發受教者對自我生命意義與價值的深層思考，也都是適當的教學方法。

## 2、採用問題導向學習 (Problem-Based Learning, PBL)

將受教者分組，由教學者說明學習目標之所在，小組學生根據教學者設計之教案，如贊成或反對廢除死刑、墮胎、安樂死、複製人等倫理議題，自行提出問題、分析與討論問題，找資料解決問題，以獲得最有效率的學習。問題導向學習在於強調小組教學，可以引起學生學習動機，激發學生對生死相關議題深層的思考，提高受教者的參與熱誠。

## 3、實施協同教學

由於生死教育知識領域的含涉範圍相當廣泛，能完整傳達生死教育知識的教育工作者並不多見，因此尋求不同背景或相關領域專精之教師實施協同教學，應可提昇教學效果。

## 4、加強電腦多媒體教學運用

由於現代電腦科技的快速發展，已可將影音資料與網路資源予以剪輯整合在同一平台上，透過簡報軟體的製作與整合，同時可以加入聲光效果，研究者於授課時以多媒體方式配合進行教材的播放，教材內容多元呈現的效果可以吸引學生的注意，進而引發學生學習興趣，提高學生的學習成就，達成預定的教學目標。

## 5、營造良好教學情境

良好不受干擾的教學環境、空氣的流通，教學所須的教具、完備的視聽輔教器材等，都是構成良好教學情境的基礎條件。以本研究為例，研究者於上課前二十分鐘即先進入教室，開啟空調系統，檢視並備妥當日所需運用之教具與多媒體輔教器材，播放當日單元課程相關音樂或歌曲，營造一個舒暢的教學情境，讓學生在悠揚的音樂聲中進入教室，揭開單元課程的序幕，不

但可以提高教學品質與效能，也有助於引發學生學習情緒，從而激發學生的學習熱忱。

### (三) 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。藉由學習回饋單、心得寫作、分組報告、讀書心得等多元方式，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。

#### 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，同時亦可提高學生學習成就感。

## 二、教育行政機關；

### (一) 將生死教育列入必修課程

現階段的學校教育發展，受到升學主義的影響，致使知識的傳授與品格的陶融失衡，學生對於生命的價值常處在虛擬的狀態中，對人生的價值、生命的意義、人我關係及生死問題，無法真正的瞭解。因此，教育行政機構應主動推展生死教育相關政策，將生死教育列入各大專院校必修課程，讓生活在E世代的大學生更加懂得尊重自己，尊重他人，回歸以人為本的學習，以培育人文科技並重、學術實務兼蓄的新世紀優質國民。

### (二) 定期辦理生死教育研討會及工作坊

近年來，投入生死學與生死教育研究及實務工作者與日俱增，顯示生死教育已逐漸受到重視，若能持續鼓勵各級學校與民間機構辦理生死教育研討會及工作坊，定期邀集專家學者，透過學術交流，匯聚各方推動生死教育之實務經驗與理論的探討，將有助於生死教育的普及與落實，提升教育品質。

### (三) 整合教育資源

#### 1、設置生死教育教學資源中心

若能於各縣市設置「生死教育教學資源中心」，匯集並整合生死教育相關教學及研究成果，持續充實並更新教學媒體與書籍，提供從事生死教育教學者多元豐富的教學資源與協助。將有助於生死教育之推展。

#### 2、架設生死教育網站

未來社會將是一個「網路化社會」，因此，將教育資訊予以數位化與網路化，並鼓勵教學者將教學成果及研究發現上傳，透過便捷、開放、共通的教育平台，使網路教學資源得以共創、共享，將有助於活化教師教學資源的交流與分享。

#### 3、發行生死教育期刊或電子報

不定期發行生死教育期刊或電子報，將與生死教育相關的最新教學資訊、時事新聞、網路資源或教案等適時的提供教學者參考運用。

#### 4、開設電子留言板

電子留言板的開設，不但有助於促進教學者彼此間意見的交流，學生也可以透過留言板請求協助與諮詢，對於近日來瀰漫於網路的網友相約自殺之歪風相信也有正向疏導的作用。

### 三、對後續研究之建議

#### (一) 研究對象方面

本研究之對象僅為成功大學醫學系一年級之學生，建議後續研究者可就不同年級、不同層級（大學、研究所、醫師）或不同學習環境（學校、地域）之醫學生進行研究，以了解生死教育課程對其生命態度之影響。甚至可擴大研究對象至不同院系、年齡層、職業等之受試者，以了解國人之生命態度。

## (二) 研究工具方面

本研究所採用之生命態度量表在測量個人生命意義與態度之傾向（謝曼盈，2003），本研究結果顯示生死教育課程的實施對醫學生之生命態度具持續性正向提昇效果。但建議後續研究者亦可採用何英奇（19990）所設計之「生命態度剖面圖」來評估受試者之生命態度，看是否有不同結果。

## (三) 研究方法方面

本研究採前實驗研究法，由於沒有設立控制組，僅能了解受試醫學生在教學前後生命態度是否有顯著改變。建議未來之研究者可採用質性研究、行動研究或研究不同取向之生死教育課程之效果與影響，如：

- 1、採用質性研究方法，進一步了解醫學系學生生命態度形成之過程，將有助於教學者規劃適當生死教育課程之參考，期望能協助醫學系學生建構正向積極之生命態度。
- 2、採用「縱貫研究法」來了解個體生命態度受年齡、生活、學習與生命經驗等之影響及改變之歷程，有助於防範挫折、失落等引發之負向生命態度，甚或自傷、自殺等事件發生，並能適時且有效協助化解，渡過危機，化危機為轉機，強化生命意義感或重新找到生命之意義。
- 3、採用「橫斷研究法」來了解不同年級或學習環境之醫學生，比較不同生活、學習及生命經驗影響下之生命態度差異性。
- 4、目前談論生死議題之教學取向，可分為生命教育、生死教育、死亡教育；建議可以此三種取向之不同教學內涵與方式做相關性研究，比較三者教學效果之差異或影響的程度。

### 第三節 檢 討

#### 一、時間限制

由於醫學院學生功課繁重，競爭激烈，對於研究者指派各組利用課餘時間進行之生死讀書會的進行，學生很難挪出額外時間，大多利用每週二上午第一、二節上課前 30 分鐘實施，影響讀書會的成效。

#### 二、大班教學考驗教學成效

本研究以九十二學年度就讀於國立成功大學醫學生一班共 64 人（男生 45 人，女生 19 人）為對象，在教學過程中研究者深感大班教學的品質的確不如小班教學的效果，師生間的互動，缺少人性關懷容易傷害學習動機與好奇心。此外，大班教學由於現實環境配合困難，施教者在進行體驗教學法的運用上，會面臨無法關注到每一位學生，而形成忽略部分不善表達始終保持沉默同學的困境，相形之下較缺乏教育的公平性。

#### 三、研究對象的限制

由於成功大學醫學生僅一班，受限於需同時授課無法分成兩組，因此本研究對象只設實驗組不設控制組，故在推論上只適用於類似群體。

#### 四、研究對象背景的限制

本研究對象為醫學生，未來的研究若能探討不同背景（其他院所）的生命態度，將有助於在大學將生死教育開設為必修課程。

#### 五、教學經驗的限制

研究者盡可能以討論、辯論、心得分享並配合電腦多媒體的運用，在教學方法上多元呈現課程內容。然而，實際授課過程中仍難免陷入施教者講授及各項教學活動時間分配與掌握不當之困境，影響教學成效。學生在學習回饋中提到：「老師準備的資料很豐富，但是希望大家討論的時間能再多一點」。

此外，同學們以角色扮演方式進行童繪本讀書心得分享時，往往因演出時間過長而壓縮其他教學活動的進行，這些都是研究者在活動配當與時間掌控上經驗不足所致。

## 參考文獻

### 一、中文部份

王淑敏、邱秀美、柳玉青等譯（1997）。T. Kubiszyn & Borich 原著，**教育測驗與評量**。台北：五南。

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。

何郁玲（1999）。中小學教師值業倦怠、教師效能感與生命意義感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。

余淑娟（2001）。國小學童的死亡教育課程設計及其實施成效研究。台南師範學院國民教育研究所，未出版碩士論文。

吳文舜、鄭秋琪譯（1994）。Rollo May 原著。**心理輔導的藝術：助人助己的心理諮商法**。台北：遠流。

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

吳秀碧（2002）。生命教育的模式摘要。僑光技術學院。中區大專院校生命教育工作坊。

吳庶深（2001）。**生死學與死亡學本是一家**。生死學。台北：洪葉。

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。

呂漁亭（1983）。羅洛·梅的人文心理學一人之基本結構的探討。台北：輔仁大學。

呂碧鴻（1998）。小班教學。醫學教育，2 卷，4 期，pp367

宋文里譯(1990)。Rogers, Carl 原著。成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點。

台北：桂冠。

李傑（2001）。給生命一個理由：關於沙特的存在與虛無。台北：笙易。

林思伶（2001）。生命教育的理念與做法。彰化師範大學。台灣地區高中職生死教育

研討會論文集目錄。

林綺雲等（2004）。生死學－基進與批判的取向。台北，洪葉。

林靜如（2001）。沙特自由哲學及其在生命教育之蘊義。國立政治大學教育研究所，

未出版碩士論文，台北。

洪栩隆（2001）。面對臨終病人之角色扮演練習對醫學院學生個人死亡建構與情意之

影響。台北醫學院醫學研究所，未出版碩士論文。

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。私立南華大學生死學研究所，未出版碩士論文。

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：國立彰化師範大學通識教育中心，共同科。

紀潔芳（2003）。生死教育教學之探討。國立台灣大學。台北市政府教育局主辦：生

命教育教學資源建構計畫啟航工作坊研習手冊。1 月 22—24 日。

孫效智（2000）。生命教育的內涵與哲學基礎。生命教育的理論與實務，1-22。台北

：心理。

孫效智（2001）。生命教育的內涵與實施。哲學雜誌，35：4-31

- 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。
- 尉遲幹（1998）。生死學與通識教育。**通識教育季刊**，5(3)，45-54。
- 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。
- 陳宜良等譯（2000）。J. P. Sartre 原著。**存在與虛無**。台北：貓頭鷹。
- 陳芳玲（2000）。死亡教育。尉遲淦主編：**生死學概論**，61-83。台北：五南。
- 陳俊輝（2003）。**生命思想 VS. 生命意義**。台北：揚智。
- 陳英豪（2000）。**安頓人心的工作**。取自生命教育全球資訊網  
[http://210.60.194.100/life2000/00\\_881104.htm](http://210.60.194.100/life2000/00_881104.htm)
- 陳英豪（2001）。**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。國立彰化師範大學。
- 陳逸群譯（2000）。Thorne, B 原著。**人本主義心理學代言人—羅傑斯**。台北：生命潛能。
- 陳增穎（1998）。同儕死亡對青少年死亡態度、哀傷反應、因應行為之研究。**學生輔導**，54，70-83
- 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**。私立南華大學生死學研究所，未出版碩士論文。
- 傅佩榮（2003）。**生命意義由何而來**。取自  
<http://www.cdd.org.tw/Costantinian/515/51506.htm>

- 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。
- 彭仁郁譯（2001）。Rollo May 原著。**愛與意志**。台北：立緒。
- 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**。台北：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，國立彰化師範大學通識教育中心，共同科。
- 游恆山譯（1991）。Frankl, V. E. 原著。**生存的理由—與心靈對話的意義治療學**。台北：遠流。
- 黃天中（1992）。**死亡教育概論11**。台北：業強出版社。
- 黃松元（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。
- 黃達夫（1999）。**用心聆聽黃達夫改寫醫病關係**。台北，天下。
- 黃達夫（2001）。**用心，在對的地方**。台北，天下。
- 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**。南華大學生死學研究所。未出版碩士論文。
- 趙可式（1998）。**生死教育**。學生輔導，54，44-49。
- 趙可式、沈錦惠譯（1995）。Frankl, V. E. 原著。**活出意義來：從集中營說到存在主義**。台北：光啟。

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。國立高雄師範大學教育研究所，未出版碩士論文。

劉明秋等（1994）。羅吉斯諾商理論初探。台北：天馬文化。

劉翔平（2001）。尋找生命的意義—弗蘭克的意義治療學說。台北：貓頭鷹。

蔡明昌（1995）。老人對死亡及死亡教育態度之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所，未出版碩士論文。

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。

蔡幸芬（2003）。從沙特與海德格對人文主義的歧異檢視我國當前的教育。國立新竹師範學院國民教育研究所，未出版碩士論文。

鄭淑里（1995）。死亡教育課程對師院生死亡態度的影響。國立台灣師大教育心理與輔導研究所，未出版碩士論文。

賴其萬（2002）。台灣醫學教育教出怎樣的醫師。取自 2002. 3. 19 自由時報。

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。國立台灣師範大學心理與輔導研究所，未出版碩士論文。

賴明亮（2000）。醫護校院生死學課程教學之探討：尤重於課程目標之思考。全國大專校院生死學課程教學研討會，彰化師大。

聯合報，生命教育—教改不能遺漏的一環，1999年1月3日

謝曼盈（2003）。生命態度量表之發展與建構。私立慈濟大學教育研究所，未出版碩士論文。

鍾秉穎（2001）。某醫學大學醫學系學生之死亡建構。台北醫學院醫學研究所，未出版碩士論文。

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

龔卓軍、石世明譯（2001）。Rollo May 原著。自由與命運。台北：立緒。

## 二、英文部份

- Barclay, S. Todd, C. Grande, G. Lipscombe, J(1997) " *How common is medical training in palliative care ? A postal survey of general practitioners.* " British Journal of General Practice, 47(425), 800-804.
- Bernstein, B. (1975), *Class and Pedagogies: Visible and Invisible. Paris: OECD.*
- Buss, M. K. Marx, E. S. Sulmasy, D. P. (1998). *The preparedness of students to discuss end-of-life issues with patients.* Academic Medicine, 73(4), 418-422.
- Cruse, D. (1978). *The need to assess the impact of death education.* Death Education, 1, 423-431.
- Chang L, Lin C: *Repressive coping style and death anxiety among medical and nursing school students at a medical college in Taiwan.* J of Med Educ (Taiwan)2000;4(4), 74-84.
- Deeken, A. (2001). *Death Education. Seminar on Teaching Death Education at High Schools in Taiwan.* National Chunghua Normal College, Chunghua, Taiwan, 1-12 °
- Durlak, J. A. (1994). *Changing death attitudes through death education.* In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook.* (pp.243-260). Washington, D.C. : Taylor & Francis.
- Dowme-Wamboldt, B. & Tamlyn, D. (1997). *An international survey of death education trends in faculties of nursing and medicine.* Death Studies, 21, 177-188.
- Frankl, V. E. (1963). *Man' s search for Meaning.* New York: Pocket Book.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning : Foundation and application of logotherapy.* (2<sup>nd</sup> ed. ) . New York: New American Library.

- Fraser H. C., Kutner J. S., Pfeifer M. P. (2001). *Senior medical students' perceptions of the adequacy of education on end-of-life issues*. *Journal of Palliative Medicine*, 4(3):337-43.
- Gibson, A. B., Robert, P. C. & Buttery, T. J. (1982). *Death Education : A Concern for the Living*. Bloomington IN: Phi Delta Kappan Educational Foundation.
- George, E. Dickinson and Alan, C. Mermann (1996) " *Death Education in U. S. Medical School, 1975-1995*." *Academic Medicine*, 71(12), 1348-1349.
- Kitchen, Alice D. (1988) " *Potentials and pitfalls in death education in medical schools*." *Loss, Grief & Care*, 21(1-2), 3-13.
- Kuo, Y-Y., Paschal, B. J. & Schurr, K. T. (1979), *Creative Thinking in Indiana and Taiwan College Students*, *College Student Journal*, 13(4):319-327.
- Kurlychek, R. T. (1977). *Death education: some considerations of purpose and rationale*. *Educational Gerontology*, 2, 43-50.
- Leviton, D. (1977). *The Scope of Death Education*. *Death Education*, 1, 41-56. : *An Annotated Resource Guide*. WH: Hemisphere Pub. Cor.
- Lowen, J (1999). *Jean-Paul Sartre: Philosopher for the 20<sup>th</sup> century*. *Free Inquiry*. 20(1), pp. 59-60.
- May, R. (1980) . *Man' s Search for Himself*. Dell Publishing, p-138.
- May, R. (1960a) . *The emergence of existential psychology*. In R. May (eds), *Existential psychology* (pp. 1-48). New York : Random House.
- May, R. (1960b) . *Existential bases of Psychotherapy* In R. May (eds), *Existential psychology* (pp. 58-71). New York : Random House.
- Reeves, C. (1977) . *The psychology of Rollo May : A study in existential theory and psychotherapy*. San Francisco : Jossey-Bass.

- Revelle, W. (1989), *Personality, Motivation, and Cognitive Performance*. In Kanfer, R. Ackerman, P. L. & Cudeck, R. eds.(1989), *Abilities, Motivation, and Methodology: The Minnesota Symposium on Learning and Individual Differences*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Rogers, C. (1960). Two divergent trends. In R. May (eds), *Existential psychology* (pp.84-92). New York : Random House.
- Rogers, C. (1983) .Freedom to learn for the 80' s. Ohio :Merrill.
- Rosenthal, N. R (1986). *Death education: Developing a course study for adolescents*. In C. A. Corr & J. N. McNeil ( Eds. ), *Adolescence and death* ( pp.202-214 ). New York: Springer Publishing.
- Rublee, D. A., & Yarber, W. L. (1983) . *Instructional Units of Death Education the Impact of Amount of Classroom Time on Changes in Death Attitudes*. *Journal Of School Health*, 53, 7.
- Sartre, J. P. (1965). *Existentialism and Humanism* (P. Mairet, Trans. ). London : Metuuen.
- Sartre, J. P. (1962). *Sketch for a Theory of the Emotions* (P. Mairet, Trans. ). London : Roulledge.
- U.S. Department of Education (1998) Reducing Class Size: What Do We Know? [On-line]. Available <http://www.ed.gov/inits/Class Size>
- Wass, H., Corr, C. A., Pacholski, R, A., & Forfar, C. M. (1980) . *Death Education 1 : An Annotated Resource Guide*. WH: Hemisphere Pub. Cor.
- Yarber, W. L., Gobel, P. & Rublee, D. A. (1981). *Effects of Death education on nursing students' anxiety and locus of control*. *The Journal of School Health*, 51, 367-372.

附錄一 量表授權同意書

量表使用同意書

茲同意私立南華大學生死學研究所碩士班研究生李彬，引用本人(2003)所編之「生命態度量表」做為其碩士論文「生死教育對大學醫學系一年級學生生命態度教學成效之探討」蒐集資料之用。

同意人：謝曼盈 

簽章

中華民國九十三年九月一日

## 生命態度量表

親愛的同學：您好！

非常感謝您抽空填寫這份問卷，這是一份用以瞭解大學生對自己生命態度的問卷，這份問卷的結果不會列入任何科目的計分，答案也沒有所謂對錯，請您儘量依照您的第一個直覺作答，請不要遺漏任何一題，否則即屬無效問卷，甚為可惜。

謝謝您的支持與協助！

敬祝 學業進步

南華大學生死學研究所

研究生：李 彬

指導教授：紀潔芳

敬上

### 一、基本資料：

1. 性別：男 女
2. 出生於：民國\_\_\_\_\_年
3. 教育程度：父親1. 高中（含）以下 2. 大專以上  
母親1. 高中（含）以下 2. 大專以上
4. 宗教信仰：父親1. 無 2. 有  
母親1. 無 2. 有  
本人1. 無 2. 有
5. 家中談論死亡的情形：1. 從未談過 2. 儘量避免談論 3. 坦然談論
6. 是否有過自殺的想法：1. 有，而且多次 2. 曾經有過 3. 從來沒有
7. 自評人際關係：1. 較差 2. 普通 3. 極佳
8. 有無打工經驗：1. 無 2. 有
9. 工作自我滿意度（無打工經驗者免填）：1. 不滿意 2. 滿意

二、說明：請依您的實際狀況，圈選適當的數字以下從 1 到 7 的數字，分別代表您同意的程度，如果您覺得完全同意這個陳述，就將數字 7 圈起來；如果完全不同意這個陳述；就將數字 1 圈起來，依此類推。

	完 全 不 同 意		部 份 同 意		完 全 同 意		
1. 我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。	1	2	3	4	5	6	7
2. 縱使沒有人贊成，我仍堅持做我真正想做的事。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我不喜歡現在的我。	1	2	3	4	5	6	7
4. 這世界上，沒有什麼真正值得我在乎的人或事物。	1	2	3	4	5	6	7
5. 我可以坦然接受死亡，即便我無法預期它何時到來。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我希望在生命的旅程中可以經歷一些挫折與考驗。	1	2	3	4	5	6	7
7. 我不知道在生命中，我真正想要的是什麼。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我總是扮演別人期望的角色，而不是做我真正想做的事。	1	2	3	4	5	6	7
9. 我常主動親近他人並接納他人。	1	2	3	4	5	6	7
10. 我能充實的過每一天。	1	2	3	4	5	6	7
11. 我總是夢想，一覺醒來，所有的苦難都結束了。	1	2	3	4	5	6	7
12. 假如我得了不治的絕症，我希望家人不要告訴我實情。	1	2	3	4	5	6	7
13. 我認為生命只要為自己而活就可以了。	1	2	3	4	5	6	7
14. 我能選擇自己想要的生活方式，即使它和別人不同。	1	2	3	4	5	6	7
15. 如果能完成某些心願和理想，將會使我覺得此生了無遺憾。	1	2	3	4	5	6	7
16. 當我試著去了解我存在的意義時，我會變得困惑且沮喪。	1	2	3	4	5	6	7
17. 因為會死亡，所以我珍惜每一天。	1	2	3	4	5	6	7
18. 我相信我能克服生命的困境。	1	2	3	4	5	6	7
19. 說真的，我沒有什麼真正想要做的事。	1	2	3	4	5	6	7
20. 我常覺得我無法主導自己生命的方向。	1	2	3	4	5	6	7
21. 我總是希望自己有能力的為他人帶來快樂。	1	2	3	4	5	6	7
22. 我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。	1	2	3	4	5	6	7
23. 我認為在逆境中，人往往只能接受命運的擺佈。	1	2	3	4	5	6	7
24. 當我嘗試著去了解死亡時，我覺得十分困惑且不安。	1	2	3	4	5	6	7
25. 我有一個十分清楚的理想，而且願意用一生去實現它。	1	2	3	4	5	6	7

	完 全 不 同 意							部 份 同 意						完 全 同 意
26. 我會對自己做的決定，擔負起責任。	1	2	3	4	5	6	7							
27. 我只關心那些和我有關的事物。	1	2	3	4	5	6	7							
28. 我認為沒有人會在乎我的存在。	1	2	3	4	5	6	7							
29. 我雖然無法決定死亡，但我可以決定如何過每一天。	1	2	3	4	5	6	7							
30. 即使我相當的努力，我知道我還是有可能會失敗。	1	2	3	4	5	6	7							
31. 對我而言，理想是一件遙不可及的事。	1	2	3	4	5	6	7							
32. 不知道如何決定時，我總是聽從別人的建議。	1	2	3	4	5	6	7							
33. 我關心其他人的處境，即便我和他並不認識。	1	2	3	4	5	6	7							
34. 我知道我為誰而活，為何而活。	1	2	3	4	5	6	7							
35. 我希望在生命的最後一刻能告訴自己，我的一生活得很滿意而且沒有遺憾。	1	2	3	4	5	6	7							
36. 我不認為經歷痛苦對我的人生有任何意義。	1	2	3	4	5	6	7							
37. 我認為，我需對自己的現狀負直接的責任。	1	2	3	4	5	6	7							
38. 我知道什麼是我想要的生活。	1	2	3	4	5	6	7							
39. 說真的，我不太想去關心任何人。	1	2	3	4	5	6	7							
40. 我經常覺得生活很無聊，有許多事情令人心煩。	1	2	3	4	5	6	7							
41. 我想探索與死亡有關的種種議題。	1	2	3	4	5	6	7							
42. 我把遭遇困境當成是生命的挑戰與成長的機會。	1	2	3	4	5	6	7							
43. 每當我思索自己生命的理想是什麼時，我總是覺得茫然。	1	2	3	4	5	6	7							
44. 無論我怎麼做，我都沒有辦法掌握自己的人生。	1	2	3	4	5	6	7							
45. 我熱愛我的生命。	1	2	3	4	5	6	7							
46. 我不太相信死亡會降臨在我身上。	1	2	3	4	5	6	7							
47. 面對生命中的挫折與打擊，我總是怨天尤人。	1	2	3	4	5	6	7							
48. 對於家人，我總是不斷付出關愛。	1	2	3	4	5	6	7							
49. 我認為，我的態度可以改變我的命運。	1	2	3	4	5	6	7							
50. 我勇於追求我想要的生活目標。	1	2	3	4	5	6	7							

	完 全 不 同 意			部 份 同 意			完 全 同 意
51. 我不滿意我自己現在的狀況，但又覺得無力改善它。	1	2	3	4	5	6	7
52. 我不在乎別人發生了什麼事。	1	2	3	4	5	6	7
53. 有一天，親人好友會離我而去，那時我將平靜地接受且不害怕。	1	2	3	4	5	6	7
54. 在挫折裡，我獲得很多寶貴的人生經驗。	1	2	3	4	5	6	7
55. 我總是得過且過，覺得過一天算一天。	1	2	3	4	5	6	7
56. 即使是遇到不公平、不合理的事情，我也經常沉默地順從。	1	2	3	4	5	6	7
57. 我知道我是獨一無二的，我的存在對某些人是意義重大的。	1	2	3	4	5	6	7
58. 我願意花時間陪伴需要安慰的人。	1	2	3	4	5	6	7
59. 藉由關懷與助人，讓我找到自己生命的意義與價值。	1	2	3	4	5	6	7
60. 死亡是一件可怕的事，我不願意去想。	1	2	3	4	5	6	7
61. 投入與實踐生命的理想，使我的生活有了意義與方向。	1	2	3	4	5	6	7
62. 對於需要幫助的人，我能無私地付出自己的關懷與愛。	1	2	3	4	5	6	7
63. 我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。	1	2	3	4	5	6	7
64. 如果無意間得知我將不久於人世，我會因此寢食難安，一蹶不振。	1	2	3	4	5	6	7
65. 我羨慕那些在困境中成長，經歷磨練，而變得有智慧的人。	1	2	3	4	5	6	7
66. 面對重大抉擇時，我總是無法自己做決定。	1	2	3	4	5	6	7
67. 我不覺得自己的存在，對別人有什麼意義。	1	2	3	4	5	6	7
68. 我由付出中獲得自我的肯定與喜悅。	1	2	3	4	5	6	7
69. 我相信廣闊的人生體驗，會使我的生命更豐盛。	1	2	3	4	5	6	7
70. 縱使到了人生的晚年，我依舊會積極、快樂的過生活。	1	2	3	4	5	6	7

### 附錄三 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十八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 <u>整體課程</u> 的滿意度是：	5	4	3	2	1
二、我對 <u>課程內容</u> 瞭解的程度是：	5	4	3	2	1
三、我對課程及教材的 <u>呈現方式</u> 滿意度是：	5	4	3	2	1
四、我對教學者 <u>教學方式</u> 滿意度是：	5	4	3	2	1
五、我對整體的教學課程 <u>教材</u> 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. 人生四季。     | 2. 生死觀。        |
| 3. 死亡及瀕死的面對。 | 4. 墮胎。         |
| 5. 死刑存廢。     | 6. 蓮娜瑪莉亞的生命歷程。 |
| 7. 認識自殺。     | 8. 安寧療護及安樂死。   |
| 9. 失落與悲傷。    | 10. 預立遺囑。      |
| 11. 新生命的誕生。  | 12. 生命意義探索。    |
| 13. 戰爭。      | 14. 複製人。       |
| 15. 人際關係。    | 16. 動物權。       |

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. 討論。        |
| 3. powerpoint 教學。 | 4. 影片欣賞。      |
| 5. 歌曲。            | 6. 繪畫。        |
| 7. 角色扮演。          | 8. 生死讀書會分組報告。 |

八、如果還有機會，您是否願意再接受此類課程？ 是 否  
理由：

附錄三 生死教育課程總回饋表

九、您對於醫學院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、研討會等）

十一、對於本課程，您最大的收獲是：

十二、請描述本課程實施前、後，您對死亡的看法：

十三、請描述本課程實施前、後，您對生命的態度是：

十四、其他給老師的建議：

#### 附錄四 生死教育課程教學活動設計

##### 目次

教學活動設計表一	聽生命歌唱—人生四季.....	150
教學活動設計表二	由生觀死—談生死觀.....	152
教學活動設計表三	由生觀死—死亡及瀕死的面對.....	153
教學活動設計表四	尊重生命—認識墮胎.....	155
教學活動設計表五	尊重生命—死刑存廢的探討.....	157
教學活動設計表六	生命的禮讚—蓮娜瑪莉亞的生命歷程.....	158
教學活動設計表七	尊重生命—認識自殺.....	160
教學活動設計表八	生命的關懷—安寧療護.....	162
教學活動設計表九	生命的關懷—安樂死.....	164
教學活動設計表十	生命的難題—失落與悲傷.....	166
教學活動設計表十一	真情的告白—預立遺囑.....	168
教學活動設計表十二	生之喜悅—新生命的誕生.....	170
教學活動設計表十三	生命的難題—生命意義的探索.....	172
教學活動設計表十四	生死一瞬間—戰爭.....	174
教學活動設計表十五	生命的再生—複製人.....	176
教學活動設計表十六	生命的再生—器官捐贈.....	178
教學活動設計表十七	愛與關懷—人際關係.....	180
教學活動設計表十八	尊重生命—動物的生存權.....	182

教學活動設計表一

單元名稱	聽生命歌唱—人生四季	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	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 從一首詩「活在當下」引導學生進入生死教育領域	講述法	投影片	10 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		20 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。 4.1 請學生討論生命有那些重要階段。	講述法 討論法	投影片	15 分鐘
5. 生命禮儀	5.1 請學生分別討論成年禮、婚禮及喪禮的過程與意義 5.2 由教師補充說明各種禮俗的過程與意義	講述法	投影片	20 分鐘
6. 結論	6.1 讓學生能瞭解生命中各種禮俗所承載的意義	講述法	投影片	10 分鐘
7. 情境教學	7.1 教師結論並播放播放「小宇宙」影片	欣賞教學	VCD	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. 小宇宙（影片）。協和影視出版。
3. 陳怡秀、徐若涵、澎博裕（2003）。聽生命歌唱。台北：心理。
4. 黃迺毓譯（1999）。精采過一生。台北：三之三文化。
5. 林綺雲等（2000）。生死學。台北：洪葉文化。
6. 李秀娥（2003）。台灣傳統生命禮儀。台北：晨星。
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。

教學活動設計表二

單元名稱	由生觀死－談生死觀	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解東、西方宗教生死觀念 2. 能建立個人生死觀			
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「訂作一個天堂」歌曲 1.2 觀賞「西藏渡亡經」影片	情境教學 觀賞法	音樂 CD VCD	45 分鐘 (剪輯重點播放)
2. 中國及西方宗教生死觀	2.1 說明儒家之生死觀 2.2 說明道家之生死觀 2.3 說明佛家之生死觀 2.4 說明基督宗教之生死觀	講述法	投影片	25 分鐘
3. 小組討論	3.1 學生以小組討論分享個人生死觀念 3.2 各組指派代表分享個人生死觀念	討論法 分享法		20 分鐘
4 結論	4.1 教師結論並播放「訂作一個天堂」歌曲 4.2 請學生撰寫「我的生死觀」心得寫作	情境教學 作業	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 西藏渡亡經（影片）。張老師文化出版。
2. 傅偉勳（1993）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
3. 鄭曉江（1994）。中國死亡智慧。台北：三民書局。
4. 張三夕（1996）。死亡之思。台北：洪葉文化。
5. 趙可式（1998）。生死教育。學生輔導雙月刊 54 期，頁 44-51。
6. 高雄市教育局（1998）。生死教育手冊。
7. 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。

教學活動設計表三

單元名稱	由生觀死－談死亡的反思	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解死亡的面向</li> <li>2. 能瞭解人在面對死亡及瀕死情緒反應。</li> <li>3. 能瞭解面對親人死亡可能產生的情緒反應。</li> <li>4. 能體會人生的有限與脆弱，進而更珍惜生命。</li> </ol>			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 播放「如果還有明天」歌曲</li> <li>1.2 觀賞「再生之旅」影片</li> <li>1.3 討論影片劇情 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男主角在得知自己罹患癌症時，其心路歷程如何轉變？</li> <li>2. 男主角由醫生變成病人看到了什麼？</li> <li>3. 請學生思考自己和家人（尤其是最親近的人）的相處關係。</li> </ol> </li> </ol>	情境教學 觀賞法 討論法	音樂 CD VCD	50 分鐘 (剪輯重點播放)
2. 生死讀書會－讀書心得分享	2.1 第一組分享「用心去活－生命的十五堂必修課」讀書心得	分享法		5 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. 體會人生的有限與脆弱	5.1 引導同學默想自己的瀕死，透過想像自己將逝去的情景，向身體每一部份道別、及死後身體的變化，體會人生的有限與脆弱。 5.2 請同學分享心得體驗 5.3 請學生填寫「學習回饋單：面對死亡的態度」	想像法  分享法 作業	投影片	25 分鐘
6. 結論	7.1 結論 7.2 播放「如果還有明天」歌曲	情境教學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 再生之旅（影片）。年代影視出版。
2. 張美惠譯（2001）。用心去活－生命的十五堂必修課。台北：張老師。
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。

教學活動設計表四

單元名稱	尊重生命—墮胎的省思	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解墮胎的過程</li> <li>2. 能瞭解墮胎後對身體的傷害</li> <li>3. 能尊重生命權瞭解墮胎並非解決問題的唯一方法</li> <li>4. 能分辨墮胎與人工流產的不同</li> <li>5. 能瞭解生之喜悅</li> </ol>			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 播放「快樂的天堂」歌曲</li> <li>1.2 說明墮胎合法化相關爭議，並簡要介紹影片要點</li> </ol>	情境教學 講述法	音樂 CD 投影片	10 分鐘
2. 認識墮胎	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 觀賞「殘蝕的理性」影片</li> </ol>	觀賞法	VCD	40 分鐘
3. 尊重生命	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 引導學生討論下列問題： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於影片中醫生使用器具拿掉母親腹中胎兒，胎兒自主逃離的景象，你的感想是什麼？</li> <li>2. 手術後，看到一團團血肉模糊的胎兒屍體放在桌上，你的感受是什麼？</li> <li>3. 胎兒也是一個生命，你認為父母有權決定胎兒的生死嗎？</li> <li>4. 你認為墮胎的害處是什麼？</li> <li>5. 你認為男女交往的正確態度是什麼？</li> <li>6. 從法律、道德及生理方面討論墮胎問題。</li> </ol> </li> <li>3.2 由教師補充說明贊成與反對墮胎的相關論證。</li> </ol>	討論法	投影片	35 分鐘

4, 結論	4.1 結論播放「小宇宙」影片 4.2 播放「快樂的天堂」歌曲 4.3 請學生填寫「學習回饋單」	講述法 情境教學 作業	VCD 音樂 CD	15 分鐘
-------	--	-------------------	--------------	-------

參考資料：

1. 殘蝕的理性（影片）。輔仁大學神學院生命倫理研究中心發行。
2. 小宇宙（影片）。協和影視出版。
3. 波伊曼編著，楊植勝等譯（1997）。生死的抉擇。台北：桂冠。
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。
5. 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	尊重生命－死刑存廢的探討	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 引導學生關心社會問題 2. 能瞭解死刑存廢的各種論點 3. 能從不同面向思考問題，建立是非觀念 4. 能尊重生命、愛惜生命			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 播放「生命中的每一天」歌曲 1.2 請同學分成兩組蒐集有關死刑存廢的相關資料（於前一週交待） 1.3 觀賞「饒恕的愛－杜花明與湯銘雄寫真」影片	情境教學  觀賞法	音樂 CD  VCD	50 分鐘
2. 探討死刑存廢	2.1 從人權與死刑的論點引導學生討論死刑的存廢問題 2.2 將學生分成兩組進行辯論	分享法  討論法		30 分鐘
3. 結論	3.1 從法律、宗教、人道主義及已廢除死刑之先進國家犯罪率等觀點補充說明 3.2 結論 3.3 播放「生命中的每一天」歌曲	講述法  情境教學	投影片  音樂 CD	20 分鐘

參考資料：

1. 饒恕的愛－杜花明與湯銘雄寫真（影片）。傳神關懷傳播學會發行。
2. 波伊曼編著，楊植勝等譯（1997）。生死的抉擇。台北：桂冠。
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	生命的禮讚－蓮娜瑪莉亞的生命歷程	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生認識生命的價值</li> <li>2. 能體會生命的豐富與可貴</li> <li>3. 能學習透過愛來對待生命</li> <li>4. 能建立積極正向的人生觀</li> <li>5. 能體會生命所孕育的無限潛能</li> </ol>			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 播放「感恩的心」歌曲</li> <li>1.2 觀賞「用腳飛翔的女孩」影片</li> </ol>	情境教學 觀賞法	音樂 CD VCD	30 分鐘
2. 心得分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 引導學生討論                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蓮娜的生命態度為何？</li> <li>2. 沒有雙手仍能活得如此自在，帶給我們的啟示是什麼？</li> <li>3. 蓮娜父母親的態度為何？</li> <li>4. 如果故事發生在台灣，會是如何？</li> <li>5. 愛與宗教信仰使蓮娜堅強，帶給我們的啟示是什麼？</li> </ol> </li> </ol>	討論法 分享法		20 分鐘
3. 體會生命潛能	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 請學生以分別以口、足繪畫自己的人生</li> <li>3.2 播放「命運交響曲」歌曲</li> <li>3.3 請學生分享以口、足繪畫帶給他們的啟示。</li> </ol>	體驗教學  情境教學 分享法	水彩畫  音樂 CD	45 分鐘
4. 結論	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 播放「感恩的心」歌曲</li> </ol>	情境教學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 用腳飛翔的女孩（影片）。傳神關懷傳播學會發行。
2. 王家瑜譯（2001）。一無所缺的人生：蓮娜瑪莉亞寫真。台北：傳神。
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。

教學活動設計表七

單元名稱	尊重生命－認識自殺	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解自殺的原因及危險因子 2. 能瞭解自殺理論，心理及人格特質 3. 澄清對自殺的誤解與迷思 4. 能有辨識自殺高危險群的能力 5. 能瞭解自殺的危險訊號 6. 能夠應用自殺警訊來幫助他人 7. 能清楚自殺預防措施及步驟			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機 生死讀書會－ 讀書心得分享	1.1 播放「明天會更好」歌曲 1.2 請同學蒐集自殺相關新聞及 資料（於前一週交待） 1.3 「一片葉子落下來」讀書心 得分享。	情境教學  分享法	音樂 CD	10 分鐘
2. 自殺定義及相 關理論	2.1 說明生物、社會、心理等各 學科觀點提出對自殺行為的 理論	講述法	投影片	10 分鐘
3. 自殺的原因及 危險因子	3.1 以討論方式探討自殺的原因 及危險因子	討論法		15 分鐘
4. 自殺的誤解與 迷思	4.1 舉林維箴、杜建宏及張國榮 自殺事件為例探討 1. 自殺後往何處去？ 2. 自殺真能解決問題嗎？ 3. 自殺後對家人、師長及同學 好友的所造成的傷痛為何？ 4. 自殺該被譴責或被接受？ 5. 人有自殺的權利嗎？ 4.2 討論並歸納自殺的迷思	討論法		15 分鐘

5. 自殺的危險訊號	5.1 以討論方式探討自殺的危險訊號及如何辨識自殺高危險群	討論法		15 分鐘
6. 自殺預防措施及步驟	6.1 討論並歸納如何預防自殺的相關措施及步驟	討論法		15 分鐘
7. 心得分享	7.1 請學生分享 1. 自己面對困境時的處遇方式 2. 如何協助自己他人走出困境	討論法		15 分鐘
8. 結論	8.1 播放「明天會更好」歌曲	情境教學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 魏德驥等譯（1997）。解構死亡。香港：榆林。
2. 楊淑智譯（2001）。難以承受的告別—自殺者親友的哀傷歷程。台北：心靈工坊。
3. 陳寶蓮譯（2003）。說不出是自殺。台北：先覺。
4. 高慧芬譯（2000）。不想活下去的孩子。台北：心理
5. 傅偉勳（1993）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中。
6. 李奧·巴斯卡力（2003）。一片葉子落下來。台北：經典傳訊。
7. 趙可式，沈錦惠譯（1995）。活出意義來—從集中營到存在主義。台北：光啟。
8. 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。

教學活動設計表八

單元名稱	生命的關懷—安寧療護	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	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「在生命中的每一天」歌曲 1.2 觀賞「最後的禮物（一）關於自己—到底什麼是安寧療護」及「最後的禮物（三）醫者醫心—醫護在安寧的角色伴演」影片	觀賞法	音樂 CD  VCD	30 分鐘 (剪輯重點播放)
2. 生死讀書會—讀書心得分享	2.1 「病床邊的溫柔」、「爺爺有沒有穿西裝」讀書心得分享	分享法		20 分鐘
3. 安寧療護的理念	3.1 以「落幕前後」中安妮的故事補充說明安寧療護的理念	講述法	投影片	10 分鐘
4. 安寧療護的照顧模式	4.1 說明安寧療護的四全照顧	講述法	投影片	5 分鐘
5. 安寧歸去的要素	5.1 說明安寧歸去的要素引導學生尊重生命的尊嚴	講述法	投影片	15 分鐘
6. 安寧療護推展的困境	6.1 請學生討論並分享在台灣社會中安寧療護的推展困境是什麼	討論法		15 分鐘

7. 結論	7.1 教師結論並播放「在生命中的每一天」歌曲		音樂 CD	5 分鐘
-------	-------------------------	--	-------	------

參考資料：

1. 最後的禮物（一）關於自己—到底什麼是安寧療護（影片）：廣電基金發行。
2. 最後的禮物（三）醫者醫心—醫護在安寧的角色伴演（影片）：廣電基金發行。
3. 劉進展等（1996）。落幕前後—你所愛的人病了。高雄：基督徒整全福音。
4. 趙可式譯（1992）。幽谷伴行。台北：光啟。
5. 許禮安（2002）。一個安寧醫生的手扎。台北：海鴿。
6. 張莉莉譯（1999）。爺爺有沒有穿西裝。台北：格林。
7. 石世明譯（2001）。病床邊的溫柔。台北：心靈工坊。
8. 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。
9. 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。

教學活動設計表九

單元名稱	生命的關懷－安樂死與尊嚴死	單元時間	50 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解安樂死的定義 2. 能瞭解安樂死與尊嚴死的區別 3. 能瞭解安樂死的迷思 4. 探討安樂死的爭議點 5. 能瞭解安樂死與安寧療護的關係			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機 生死讀書會－ 讀書心得分享	1.1 請同學蒐集有關安樂死的社會新聞及相關資料（於前一週交待） 1.2 「潛水鐘與蝴蝶」讀書心得分享。	分享法		5 分鐘
2. 安樂死的定義	2.1 以準植物人鮑比（潛水鐘與蝴蝶作者）及植物人泰莉及王曉民的故事談安樂死的問題。 2.2 說明歐美等國對安樂死的定義 2.3 說明安樂死的分類	講述法	投影片	10 分鐘
3. 分組辯論：探討安樂死的爭議點	3.1 將學生分成兩組，如果身患絕症，即將臨終是否贊成安樂死（包括對自己及家人）？個人是否有選擇死亡的權利？選擇死亡是個人的權利或是社會的問題？	辯論法		20 分鐘
4. 安樂死與安寧療護的關係	4.1 說明並澄清安樂死的迷思 4.2 說明安樂死與安寧療護的關係	講述法	投影片	10 分鐘

5. 結論	5.1 教師結論			5 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. 魏德驥等譯（1997）。解構死亡。香港：榆林。
3. 郭貞伶、陳雅汝譯（2002）。生命的自主權。台北，商周。
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。

教學活動設計表十

單元名稱	生命的難題－談失落與悲傷	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	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 請同學分組蒐集九二一大地震、美國九一一及伊朗大地震相關新聞資料（於前一週交待） 1.2 剪輯播放「艾美的世界」影片。	觀賞法	DVD	50 分鐘
2. 生死讀書會－讀書心得分享	2.1 「想念」讀書心得分享	分享法		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		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 4.2 說明失落與悲傷的情緒反應	講述法	投影片	10 分鐘
5. 協助親友處理失落與悲傷	5.1 說明正常的悲傷現象，並澄清一般人對悲傷的誤解 5.2 討論並歸納影響悲傷的因素 5.3 討論並歸納悲傷的任務 5.4 請學生填寫「學習回饋單」	講述法 討論法 作業	投影片	15 分鐘

6. 結論	6.1 教師結論並播放「落雨聲」 歌曲	講述法 欣賞教學	投影片	5 分鐘
-------	------------------------	-------------	-----	------

參考資料：

1. 劉清彥譯（2002）。記憶的項鍊。台北：三之三。
2. 許玉來等譯（2002）。與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟。台北：心理。
3. 李開敏等譯（1995）。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理。
4. 陳致元（2000）。想念。台北：信誼。
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。

教學活動設計表十一

單元名稱	真情的告白－預立遺囑	單元時間	50 分鐘		
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育		
單元目標	1. 能明白死亡是不可預估的 2. 能瞭解遺囑應包含的內容及重要性 3. 能瞭解生預囑與遺囑的區別 4. 學習為死亡做準備 5. 反省自己面對死亡的態度				
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「風吹的願望」歌曲 1.2 舉國內外重大意外事件為例，說明死亡是不可預估。	情境教學 講述法	音樂 CD 投影片	10 分鐘	
2. 生死讀書會－讀書心得分享	2.1 「最後十四堂星期二的課」讀書心得分享。	分享法		10 分鐘	
3. 遺囑應包含的內容	3.1 導讀「一隻狗的遺囑」內容，引導學生討論： 1. 遺囑內容應包含那些部份？ 2. 遺囑的重要性。	討論法		10 分鐘	
4. 生預囑與遺囑的區別	4.1 說明生預囑與遺囑的不同 4.2 補充說明生預囑包括預立選擇安寧緩和醫療意願書、預立不施行心肺復甦術意願書及預立醫療委任代理人委任書。	講述法	投影片	15 分鐘	
5. 心得寫作	5.1 交待同學於課後撰寫一份自己的生預囑與遺囑，於下堂上課繳交。	作業			
6. 結論	6.1 教師結論並播放「風吹的願望」歌曲	情境教學	音樂 CD	5 分鐘	

參考資料：

1. 趙可式。安寧之願－善終是我們可以選擇的。台北：康泰基金。
2. 劉慰慈譯（2004）。一隻狗的遺囑。台北：晨星。
3. 白承裕譯（1998）。最後十四堂星期二的課。台北：大塊文化。
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。
5. 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。

教學活動設計表十二

單元名稱	生之喜悅—新生命的誕生	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解新生命誕生之喜悅。 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. 生死讀書會—讀書心得分享	2.1 「祝你生日快樂」讀書心得分享	分享法		15 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		15 分鐘
4. 生命的關懷	4.1 播放「蜜蜜甜心派—幸福的好滋味」影片。	觀賞法	VCD	10 分鐘
5. 生命的歷程	5.1 請同學分享小時後的照片及幼兒時期的趣事。 5.2 請同學分享與母親互動的模式。	分享法	投影片	20 分鐘
6. 結論	6.1 教師結論並播放「祝你生日快樂」歌曲。	情境教學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 新生命的誕生 (影片)。協和影視發行。

2. 蜜蜜甜心派（影片）。台視公司發行。
3. 方素珍（1996）。祝你生日快樂。台北：國語日報。
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。
5. 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。

教學活動設計表十三

單元名稱	生命的難題－生命意義的探索	單元時間	150 分鐘	
教學對象	大學一年級	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 觀賞「生之慾」影片	觀賞法	DVD	100 分鐘 (剪輯重點播放)
2. 生死讀書會－ 讀書心得分享	2.1 「活出意義來－從集中營到 存在主義」、「伊凡·伊里 奇之死」讀書心得分享	分享法		10 分鐘
3. 生命價值與意 義的體認	3.1 小組討論 1. 影片男主角獲知得到癌症後 渴望尋獲生存意義的心路歷 程 2. 伊凡在獲知得到絕症後經歷 反覆的心理掙扎最後接受死 亡事實的心路歷程 3. 比較兩者面對死亡的態度， 對你的生命啟示是什麼？	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 以「花婆婆」繪本故事，引導學生思考生命的價值與意義，確立自己生活的目的。 5.2 教師結論並播放「生命要繼續」歌曲	講述法  情境教學	投影片  音樂 CD	10 分鐘
-------	--	-----------------	------------------	-------

參考資料：

1. 生之慾（影片）。龍騰影視發行。
2. 張海燕譯（1997）。伊凡·伊里奇之死。台北：志文。
3. 趙可式，沈錦惠譯（1995）活出意義來—從集中營到存在主義。台北：光啟。
4. 方素珍譯（2003）。花婆婆。台北：三之三文化。
5. 傅偉勳（1993）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中。
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。

教學活動設計表十四

單元名稱	生死一瞬間－戰爭	單元時間	50 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 引導學生認識戰爭的可怕 2. 能瞭解戰爭與和平的矛盾與衝突 3. 能瞭解戰爭的正當性問題。 4. 能瞭解核子道德的爭議			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 「青青故園草 (Green, Green Grass of Home)」歌曲欣賞。 1.2 引用「請不要忘記那些孩子」中圖片引導學生認識戰爭的殘酷面。	欣賞教學	音樂 CD 投影片	10 分鐘
2. 戰爭的可怕	2.1 舉九一一恐怖攻擊及美伊與美阿戰爭為例，說明戰爭的可怕。	講述法	投影片	10 分鐘
3. 戰爭與和平	3.1 說明戰爭的道德問題。 3.2 說明和平主義的宗旨及其與戰爭的矛盾與衝突。	講述法	投影片	10 分鐘
4. 戰爭的正當性	4.1 說明正義戰爭理論。	講述法	投影片	5 分鐘
5. 核子道德	5.1 討論並歸納國際間軍備競賽所帶來的威脅。	討論法		10 分鐘
6. 結論	6.1 教師結論並播放「以戰止殤」歌曲。	欣賞教學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 陳瑞麟等譯 (1997)。生死一瞬間。台北：桂冠。
2. 林真美譯 (1997)。請不要忘記那些孩子。台北：遠流。

3. 彭淮棟譯（1996）。安妮的日記。台北。智庫。
4. 溫世仁（2002）。911 之後的世界。台北，未來。

教學活動設計表十五

單元名稱	生命的再生—複製人	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解不同的態度，取決於不同的價值觀，學習尊重每個人的價值觀。 2. 能瞭解生物複製科技。 3. 能瞭解複製的倫理問題。 4. 能瞭解複製技術對醫學的貢獻與缺失。			
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「星際大戰二部曲」電影配樂 1.2 剪輯播放「複製新人類」影片。	情境教學  觀賞法	音樂 CD  VCD	35 分鐘
2. 生死讀書會—讀書心得分享	2.1 「用心聆聽—黃達夫改寫醫病關係」、「精采過一生」讀書心得分享。	分享法		15 分鐘
3. 價值觀的思考	3.1 引導瞭解生命複製成功以後，人的價值何在？ 3.2 請同學就許可複製人狀況下討論，是否有複製自己的意願及原因。	討論法		20 分鐘
4. 倫理的思辨	4.1 說明生物複製科技的潛力。 4.2 請同學就贊成與反對複製人進行討論。 4.3 教師補充說明複製倫理的爭議。	討論法		20 分鐘
5. 結論	5.1 教師結論並播放「星際大戰二部曲」電影配樂	情境教學	音樂 CD	10 分鐘

參考資料：

5. 複製新人類（影片）。英國廣播公司發行。
6. 洪蘭譯（1998）。基因複製：從複製羊桃麗看人類的未來。台北：遠流。
7. 蔡承志譯（2001）。你要不要被複製？艾西莫夫科普開講（一）。台北：貓頭鷹。
8. 趙沛林譯（2002）。基因=Genetics。台北：知書房。
9. 黃達夫（2001）。用心聆聽－黃達夫改寫醫病關係。台北：天下。
10. 黃迺毓譯（1999）。精采過一生。台北：三之三文化。

教學活動設計表十六

單元名稱	生命的再生－器官捐贈	單元時間	50 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解器官捐贈的觀念與意義 2. 能瞭解器官資源窘困不易取得 3. 能瞭解器官買賣的倫理爭議 4. 能瞭解器官捐贈的相關法令 5. 能瞭解器官捐贈對個人生命與死亡的意義			
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「感恩的心」歌曲 1.2 請同學蒐集器官捐贈法令及 案例相關新聞及資料（於前 一週交待） 1.3 陳述說明社會多起器官捐贈 的案例。	講述法	音樂 CD  投影片	5 分鐘
2. 器官捐贈的觀念與意義	2.1 說明器官移植之意義、範圍、種類、現今台灣器官捐贈之情形	講述法	投影片	10 分鐘
3. 器官資源與倫理爭議	3.1 說明器官資源窘困不易 取得。 3.2 說明器官買賣的倫理爭議。	講述法	投影片	5 分鐘
4. 器官捐贈相關法令及腦死定義	4.1 說明人體器官捐贈條例 4.2 說明腦死的定義	講述法	投影片	5 分鐘

5. 器官捐贈可能發生之問題	5.1 討論並歸納 1. 何以需立法規範器官捐贈？為何不可器官買賣？ 2. 可以屍體捐贈，何以死刑犯之捐贈目前世界各國仍不採行？ 3. 待捐贈者可能期待另一人不幸死亡得到器官的心理感受是什麼？ 4. 思考自己對器官捐贈的看法	講述法	投影片	20 分鐘
6. 結論	6.1 教師結論並播放「感恩的心」歌曲	講述法 欣賞教學	音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. 「器官捐贈，尊重生命」器官捐贈人：微塵。取自網路資料 2001.7.9。
2. 董尚明譯（2002）。出賣器官。台北：平安文化。
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。

教學活動設計表十七

單元名稱	愛與關懷—人際關係	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	<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應該是充滿愛與關懷的。</li> </ol>			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 播放「朋友」歌曲</li> <li>1.2 剪下播放「真愛奇蹟」影片。</li> </ol>	情境教學 欣賞法	音樂 CD VCD	50 分鐘
2. 生死讀書會— 讀書心得分享	2.1 「當醫生遇見 Siki」及「獾的禮物」讀書心得分享。	分享法		10 分鐘
3. 衝突與和諧	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 說明人活在關係中，要重視人與萬物的關係。</li> <li>3.2 請同學討論周遭衝突的發生狀況，以及學習正確的處理方式。</li> <li>3.3 以「雁行理論」及繪本「不是我的錯」說明並討論如何培養並建立和諧關係。</li> </ol>	討論法	投影片	10 分鐘
4. 競爭與成長	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 教師以情境假設的方式，引導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>4.2 讓學生了解人我間的相處應該是充滿愛與關懷的。</li> <li>4.3 說明我們與家庭、社會、國家、世界宇宙的關係。</li> </ol>	討論法	投影片	20 分鐘

5. 結論	5.1 教師結論並播放「朋友」歌曲	情境教學	音樂 CD	10 分鐘
-------	-------------------	------	-------	-------

參考資料：

1. 真愛奇蹟（影片）。新生代寶信發行。
2. 林欽榮（2001）。人際關係與溝通。台北：揚智。
3. 楊中芳（2001）。中國人的人際關係、情感與信任。台北：遠流。
4. 賴其萬（2000）。當醫生遇見 Siki。台北：張老師。
5. 林真美譯（1997）。獾的禮物。台北：遠流。
6. 周逸芬譯（2000）。不是我的錯。台北：和英。

教學活動設計表十八

單元名稱	尊重生命—動物的生存權	單元時間	100 分鐘	
教學對象	大學一年級	教學科目	生死教育	
單元目標	1. 能瞭解 SARS 與禽流感所引發的恐慌與自然環境的破壞對人類的永續生存的影響。 2. 能瞭解動物的生存權與人類需求的衝突問題 3. 能瞭解支持與反對動物實驗的主張。 4. 能瞭解動物權利的爭議點。 5. 能體認解決衝突之道，達成人與動物共存			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 請同學分組蒐集 SARS、禽流感黑死病相關新聞資料（於前一週交待） 1.2 播放「SARS 追追追」影片	觀賞法	VCD	30 分鐘 （剪輯重點播放）
2. 生死讀書會—讀書心得分享	2.1 「再見了，麥奇」讀書心得分享。	分享法		10 分鐘
3. 動物的生命意義	3.1 以木柵動物園小無尾熊及大象林旺的死受到大家的關注為例，說明動物的生命意義	講述法	投影片	10 分鐘
4. 動物的生存權與人類需求的衝突	4.1 說明為了科技的發展，以動物進行實驗的相關資料 4.2 討論動物被屠殺與棄養的情形 4.3 播放「狗狗安樂死」影片。 4.4 引導同學從宗教、環保、社會文化及養生層面討論動物生存權利	講述法 討論法 觀賞法	VCD	25 分鐘  （保護動物協會）

5. 解決衝突之道	5.1 討論並歸納 1. 人類是否有操控動物的生殺大權？ 2. 如何兼顧人類與動物的生存權，解決衝突，達成人與動物共存？ 3. 思考 SARS、禽流感及二十世紀的黑死病與動物間的關係，給我們的啟示是什麼？	討論法		20 分鐘
6. 結論	6.1 教師結論並播放「愛的代價」歌曲		音樂 CD	5 分鐘

參考資料：

1. SARS 追追追（影片）。公共電視發行。
2. 狗狗安樂死（影片）。下載自財團法人中華民國保護動物協會網站  
<http://www.apaofroc.org.tw/index-1.htm>。
3. 孟祥森，錢永祥譯（1996）。動物解放。台北：關懷生命協會。
4. 張忠宏等譯（1997）。為動物說話——動物權利的爭議。台北：桂冠。
5. 陳芳玲譯（2002）。再見了，麥奇。台北：心理。

附錄五 生死教育課程導讀文章

目次

隔離在 I.C.U. 的日子.....	185
活下去.....	186
我還有一隻腳.....	186
心聲.....	187
一隻狗的遺囑.....	188

## 隔離在 I.C.U. 的日子

若是 可以從頭來過 是否 可以不要再有 I.C.U.

我可以忍受 喘不過氣時的恐懼

我也可以忍受 一點一點吞噬我的疼痛

只要 有你隨時在旁的陪伴

我可以忍受 無數長夜的輾轉難眠

我也可以忍受無法痊癒的宣判

只要 有你隨時在旁的陪伴

只是 我不能忍受 生命要靠許多管子維持

我也不能忍受 在「時間到、家屬請離開」的摧離聲中

你那慣常握著我的手硬被抽離出來

目送 你帶著憂慮眼神的離去

我不知 我是否 下一個會客時間

我還能再握住 你那多情又厚重的手嗎？

鄭建鎰

於1996年10月2日紀念安妮逝世一週年

引自落幕前後—你所愛的人病了（劉進展等著，1996）

## 活下去

醫師是法官，宣布了無期徒刑，

但是我是病人不是犯人，我要勇敢的走出去。

醫生是法官，宣判了死刑，

但是我是病人不是犯人，我要勇敢的活下去。

周大觀

引自我還有一隻腳（周大觀，1997）

## 我還有一隻腳

貝多芬雙耳失聰，鄭龍水雙眼失明，

我還有一隻腳，我要站在地球上。

海倫凱勒雙眼失明，鄭豐喜雙腳畸形，

我還有一隻腳，我要走遍美麗世界。

周大觀

引自我還有一隻腳（周大觀，1997）

## 心 聲

醫院是監獄，爸媽是犯人，

我是手銬，害怕是我們的聲音。

手銬在哪裡，犯人就在哪裡；

我在哪裡，爸媽就在哪裡；

多麼希望——

醫院不是監獄，更不是我們永遠的家。

周大觀

引自我還有一隻腳（周大觀，1997）

## 一隻狗的遺囑

我是席爾維丹尼·安伯倫·奧尼爾（家人、朋友和熟識我的人通常叫我伯萊明）。因年老的拖累與疾病纏身的沉重負擔，我感受到自己的生命將走到盡頭，因此在這裡將自己的遺囑埋藏在主人的心中。直到我死後，主人才會發現這份遺囑就藏在他心靈一隅。在他孤寂想起我的時後，便會恍然察覺到這份遺囑。我期望他能將之深記在心頭，當作是對我的紀念。

我能留下來實質的東西很少。狗比人聰明，不會蓋大倉庫來存放東西，也不會把時日浪費在儲藏資產，更不會煩惱如何保有現有的或者得到沒有的東西，而擾亂自己的睡眠。

所以，除了愛和忠實，我沒有什麼值錢的東西可以留下來。我將這僅有的留給所有愛過我的人，特別是我的男主人和女主人，我知道他們對我的哀悼會最深。

我祈求我的男主人和女主人能永遠記得我，但是不要為我悲傷太久。在有生之年，我一直在努力撫慰他們的憂愁時刻，為他們的幸福增添歡樂的理由。一想到我的死將給予他們的悲傷，就讓我痛苦萬分。

我要讓他們知道，從來沒有一隻狗的生活像我一樣的快樂（這完全歸功於他們對我的愛與關懷）。而今，我已眼盲、耳聾，腳也癱了，連嗅覺也失去了靈敏，即使有隻兔子就在我的鼻下，我可能也不知道，這讓我的自尊陷入病態而惶恐的屈辱之中。

我感覺生命似乎在嘲弄我的苟延殘喘。在還沒有病到對自己和所有愛我的人造成負擔之前，我該說再見了。

我的悲傷不在於死亡，而是在於離開深愛的人。狗不像人一樣害怕死亡，我們將死亡視為生命的一部分，而不是摧毀生命的怪異、可怕的東西。誰能預知死後的世界呢？

我寧願相信那是一座天堂樂園。在那裏，每個人都永遠年輕、精神飽滿；每一天都洋溢著歡笑，時時刻刻都能像用餐時間一樣充滿恩典。

在每個漫漫長夜，有無以計數的壁爐燃燒著永不熄滅的柴火，讓人蹣跚著身體，望著火燄眨眼，而恍惚進入夢境，回憶起在塵世裡的美麗時光，以及男主人和女主人

的呵愛。

即便是對我這樣的狗來說，那樣的期待也奢侈了一點。但是死後的世界至少會有平靜，那是一定的。讓我衰老疲倦的身心獲得平靜和安息，而且在我至愛的土地上長眠。或許，這是最好的結果。

最後，我有一個誠摯的請求。我曾經聽過女主人說：「伯萊明死後。我不會再養別的狗了。我是如此地愛牠，我再也無法愛別的狗了。」

現在，我要懇求她，因著對我的愛，再養一隻狗。不再飼養別的狗，對於要保有對我的記憶並不會有態多的助益。我希望的是，這個家庭會因為曾經擁有我，而從此無法過著沒有狗的生活。

我從來不是那種氣量狹小、嫉妒心很強的狗。我一直認為大部分的狗都是善良的。

我的接班人可能無法像我年輕時一樣有教養、有禮貌，或是那麼優秀、漂亮。所以我的男主人和女主人千萬不可以強求。但是我相信牠一定會盡力配合，而即使牠有一些無法避免的缺點，也會因為常被拿來與我相比，而使人們對我的記憶常保如新。

我把我的頸圈、皮帶、外套和雨衣留給牠。這些東西穿戴在牠身上，或許不能如我一般出色，不像我會引起眾人的讚歎，但是我可以再一次確定，牠一定會極盡所能讓自己看起來不會像隻粗笨的土狗。

在這農場上，牠也許可以證明自己在某些方面足以和我匹敵。我猜想，至少和這幾年的我相比，牠跑的速度可以更接近長耳大野兔。為了牠，我要在這裡祝福牠在我的老家過得很幸福快樂。

親愛的男主人和女主人，這是我告別的最後一番話。每次你們到墳前來看我時，請回憶我與你們長久相伴的幸福日子，懷著遺憾但是快樂的心情對自己說：「這裏躺著愛我們和我們所愛的朋友。」不管我的睡眠有多沉，我都會聽見你們的呼喚，即使是死神施展所有力量也無法抑止我搖尾表示感激之心。身為一隻狗，我唯一能做的就是永遠愛你們。

引自一隻狗的遺囑（尤金·奧尼爾，2004）

## 附錄六 生死教育課程讀書心得寫作

### 目次

1、 「用心聆聽－黃達夫改寫醫病關係」心得寫作·····	191
2、 「當醫生遇見Siki」心得寫作·····	192
3、 「用心去活－生命的十五堂必修課」心得寫作·····	194
4、 「病床邊的溫柔」心得寫作·····	195
5、 「活出意義來－從集中營說到存在主義」心得寫作·····	196
6、 「最後十四堂星期二的課」心得寫作·····	197
7、 「伊凡·伊里奇之死」心得寫作·····	199
8、 「一片葉子落下來」心得寫作·····	201
9、 「再見了，麥奇」心得寫作·····	202
10、 「想念」心得寫作·····	203
11、 「獾的禮物」心得寫作·····	205
12、 「爺爺有沒有穿西裝」心得寫作·····	206
13、 「祝你生日快樂」心得寫作·····	207
14、 「精采過一生」心得寫作·····	208

「假如我幫助別人獲得他們想要的，自然，我就會得到我所想要的。」這是這本書中我最喜歡的一句話了。行醫的本質，就是用心聆聽每個生命的渴望。在書中，作者黃達夫醫師提出了很多醫病關係的問題與醫學生認知及求學的態度調適。然而這都不過是醫師或是病人對於醫病關係價值觀下所造成的當然結果。

一位用心付出的醫師，必須因深具同感心，然後才能聆聽病人的心聲。記得幾年前在慈濟醫學院聽到一句話就是：「我連病人所服的藥都不知道要多少錢，我實在不配當個醫師。」沒錯，用心聆聽，是去設身處地為他人著想。只要有著這份心，醫師便會用心地診察、做病史、醫療諮詢等等。這也就是醫師把這份工作視為一種服務，在服務的同時，去滿足病人的各種需要。然後相對的，自己也從中獲得無限的樂趣與滿足。

醫療的革新一日千里，今天我們所學的可能明天就被新的知識技術所取代了。所以一個好的醫療人員必須要有主動學習，團隊合作討論的能力，而這種溝通討論技巧則可以在與病人互動或是學生時代時好好培養。

作者在文中曾引用一段病人說的話：「我的醫生沒有理由，也不需要愛我……，只要一次，他把全心放在我的心上，與我短暫交會。……」醫師也是人，也有自我的情緒與情感，而醫病糾紛的存在有很多其實是源起於病人對於醫師的過份期待，而忽略醫師人性的一面。當然身為一位醫療人員，這種人際關係的掌握與衡量也要細心謹慎。上個月我在醫院服務學習的時後，我仔細地觀察了醫院裡的醫病互動。但令人傷感的是，許多住院醫師根本不願聆聽病人家屬的談話，自以為高高在上，常常都一副愛理不理，背對著家屬談話。而這就是一種醫病關係的扭曲。

每個醫師都必然會犯錯，然而一位願意在錯誤中學習並勇於認錯的醫師才是一位負責任的好醫師。一如黃達夫院長所說，身為一位醫療工作者是一種福氣，我們每次都可以用一種全新的心情向病人學習討教，甚至比別人更容易看清生命的意義與價值。而要成為一位好醫師的條件，除了要有很好的醫療知識及技術外，就是同理心了。我們要把病人放在我們的心裡，為他著想，聆聽他們的聲音。

「Siki，代表你關心我，我關心你」，這本書字字洋溢著的溫暖，讓我愛不釋手；沉浸在賴教授雋永的文字世界裡，心中被溫情漲滿，思緒隨著飛翔；讀著賴教授行醫生涯中的點點滴滴，樸實的敘述卻最真摯的情感，感受到賴教授對人的關懷和溫馨。

書中每一篇小品文的真情流露，都讓人感受到賴教授視病猶親，凡事以病人的福祉為依歸，不只是條例式的陳述，而是一則則打動人心的真實故事，透過文字的「連線」，我感受到賴教授對病人的溫暖，讓我知道醫師除了醫病，也要顧慮到病人的內心世界，了解他們的感受，要兩者互相輔助。

當然醫生也是人，字字珠璣中也有賴教授對於現今醫病關係的些許無奈，但他也用行動證明，「天涯遍佈仁者心」，只要有心，愛的種子就能發芽，就能觸及封鎖冰凍的心靈，就像賴教授無愧於自己醫師角色的扮演，沒有因為怕日後的糾紛而拒絕一直來往的病人；就像賴教授和其他可敬的醫師如此努力，為癲癇病童創辦露營活動；把愛散播出去，就算是一點點，也能融化掉一些人心房上的冰霜，我以後一定要這樣，把關懷像賴教授一樣，散發出去。

迄今，也看了許多本醫學叢書，這本「當醫生遇見 Siki」，真的就像李喬作家所寫，這實際上是一部精彩絕倫的長篇小說，在細膩的文字描繪下，我彷彿看見賴醫師笑容可掬親切的替人看診，醫病關係的親蜜令人有種無法描繪的喜悅，我的心情隨著書中內容的波折起伏，看完還意猶未盡，一看再看，想把這些人情溫暖，牢牢的記在心裡，以後也要繼續散發溫暖、散發愛心。

書中賴教授有提到，他的高中老師問他：「你是這樣笑容滿面，選擇醫科將面對許多被病痛纏身的愁苦病容，你覺得你適合嗎？」，可是，看到賴教授的回答「我可以讓從我診所走出去的病人都再展笑靨」，有種很深刻的當頭棒喝。對，我也要以此為目標，我要努力學醫，用醫術、用愛心，讓我的病人拾回快樂；也不用怕別人說我愛笑而裝嚴肅，因為我就是我，我不要當一個所謂高高在上的名醫，我期許自己能成為一名把歡樂、溫暖再帶回來的好醫生。

徜徉在書香世界裡，也感受到賴教授是名感情豐富，又能有果決判斷力的好醫師

，和別人從小灌輸在我腦海中醫生的形象不同，他們說，醫師不能有太多感情，不然成天面對那麼多生老病死，自己都會被壓力壓垮；但如果沒有感情，怎麼可能視病猶親？如果用冷冷的外表武裝自己，又該如何帶給脆弱的病人溫暖？看完賴教授這本「當醫生遇見 Siki」，也能慢慢理解醫師的尺度拿捏是非常需要學習的；不是不能有感情，而是不能感情用事而延誤救治；不是真的怕官司纏身就真的少做少錯，而是要冷靜的判斷再做定奪。這些都有待我學習，但我知道有一點是沒錯的，就是醫生面對的是珍貴的生命，要用謹慎、關懷的心去面對，我們要醫的是人而不只是醫療生涯中的一個病例實驗。

伊莉莎白說：「我們來這世上有很多課題要學習，在臨終的人身上尤其看得更清楚，人在將死之時總能有多體會，只是往往已來不及實踐。我想我沒有死是因為我還有最後的課題要學習。這些課題是人生的終極真理，是生命本身的奧秘。我希望再寫一本書，談生命與活著。」

成長的歲月中，我很慶幸，也很高興能夠有一直親近擁抱身旁親朋好友，看他們個個身體健康、心情愉快，這般天倫之樂當真是生命的瑰寶。所以如果說「不談死亡，談生命活著」我想，這個大概我最厲害了，猶如我在生日快樂中扮演的「何○○」一樣，他或許不是你我所想像品學兼優的孩子，但有多少孩子真能品學兼優？與其塑造神話，我更願意聆聽實話。「何○○」在他不怎麼正確、亦不如何高尚的認知程度上，實際上卻是個講究義氣、伸張正義、捍衛和平的青年，他堅持他唯一的信仰，也就是他生前最後的願望，雖然將最後一個願望暗暗埋藏在心底，但是說穿了「希望大家都快樂」的願望卻一點也不自私，這不就是「人在將死之時總能有很多體會，只是往往已來不及實踐。」所以，他語帶期盼卻隱隱失望的嘆道：「大家都快樂嗎？」

當宗教、科學、神話、命理、靈媒，不斷的描繪我們死後的世界，有時不過是天馬行空、空穴來風，有時又像是意外天機、鐵口直斷，如果再加上天災人禍，無論恐懼也好，好奇也罷，想將死後世界抽絲剝繭研究的人便如雨後春筍般的冒出，「光也似的隧道」、「有著小翅膀的天使」、「生前的記憶回顧」都是耳熟能詳的。但是，令我感興趣的是，幾位擁有瀕死經驗（NDE）的人，從鬼門關走過一遭後的結論是：要愛、不要逃避現實。

要愛，因為在他們瀕死的狀態下，曾經經歷一個溫暖的光，被愛充滿的光，所以他們知道被完全的愛包圍是多麼美妙，愛別人更是如此；除此之外，他們也告訴我們以自殺的手段結束生命、逃避現實，是多麼愚蠢的行為，因為人生需要突破的難關一直都在，並不因結束生命而無事一身輕，反而這樣的考驗會不斷繼續上演。技術上死而復生的人，並沒有對關於死後的世界著墨太多，反而不斷告誡我們該怎麼活，甚至激烈的有點像搜救隊見到遇難同胞。其中有一位先前與母親鬧翻而離家出走的少女，經歷一次瀕死經驗後，便毫不猶豫地選擇與母親重修舊好，並十足悔恨當初的年幼無知。她最後說道：「我現在快樂！」顯然她做到了，她真正知道怎麼活了！

其實這本書帶給我不小的震撼。我從來都沒想過一些小動作，或是一些小細節，竟然會對一個病人有如此大的衝擊，這都是我始料未及的。像文中作者有說到，不要避談病情的嚴重性，但我常會聽到親朋好友在探病前會說，待會兒聊天的時後，儘量不要提到生病的事，不然會勾引起他傷心的事。但看完了這本書，作者提到的卻是，當病人知道自己病情嚴重，最後可能以死亡收場時，他會想要說出來。我不能否認他的說法，因為我沒有遭遇過那樣的境遇，但也並不代表我贊同他的說法，因為這必須考量到病人是否擁有足夠的勇氣，去面對死亡這個事實。而且我覺得，這種話題是挑戰訪客的談話功力，從他挑起這個話題的那一刻起，他就不能選擇保持緘默，他必須隨時隨地從病人的角度去設想，這才不至於犯下太大的錯誤。

還記得，醫療服務社的志工體驗日我們去了開元寺。我負責的叔叔是個健談、樂觀的中年男子，但是卻因為工作的關係，現在全身癱瘓，上下床都必須靠旁人的協助。看了令人心酸，但卻不得不佩服他堅強的毅力，人在逆境中求生存的那股精神，真的很容易憾動人心。聽他說著受傷的經過，不難從他當時的語氣中搜尋到淡淡的哀愁以及無奈，或許是時間沖淡了一切，這些事似乎對他來說都已經雲淡風輕了。跟他訪談了過後，我開始打從心底問自己，換成是我，我會那麼堅強嗎？我其實不知道，雖然平常的我是堅強的，但到了緊要關頭有誰不會有那麼一點懦弱呢！

這本書的內容可以分成兩部份，一部分是作者寫他在集中營的經驗，另一部分則是寫關於「意義治療」。我覺得這本書不只是討論生與死，更蜃願，他其實提到了很多人生在選擇時，常常會面臨的問題” to live or to die”，為了存活下去是否已經失去了真正屬於人性的一面？

因此我覺得就拿他在書中提到的一段來做我心得的引子，他在書中提到，集中營當中有些人是可以為了別人把關乎存活與否的最後一片麵包施捨出去，這當中的精神意志是如何能不受外界干擾而完整的保存下來，實在讓人很驚訝！

從這點開始說起，我常常在想很多時後，都會用「人在江湖身不由己」這句話來當擋箭牌，可是做與不做之間的準則到底是什麼？當然個人的價值觀判定是最主要的影響，但我始終無法找到一條真正的路，為了生存而不擇手段、麻木不仁、視而不見並不是我所願的，然而過多的讓心卻只讓自己變成別人的墊腳石，付出是不要求回報的，不過一直不斷地被人濫用自己的好心實在是讓人忍無可忍。但是當我看到這段時，我突然覺得這是多麼不容易的一件事，那些願意犧牲自己的人知道這一片麵包之後自己可能無法再活下去，他們仍然願意這麼做，他們不求自己的生存，對於別人是否利用他們活下去也不再議，他們心中的依歸是高過單純對自己生存的渴求，讓我回想到孟子所說的：「生，亦我所欲也；義亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取義者也。」，做到這樣子可以說是與人類求生本能相反的選擇，不得不讓人再三佩服。

我之前在看「心靈病房」時有一句話讓我印象很深：” And death shall be no more, death thou shalt die.” 死或失敗，其實並未如我們所想像中的那樣恐怖，然而要如何去豐盈生命，以及給予它定位卻全賴我們自己的素養與信念，讓我們不再以死亡為恐懼是一堂很深很難的課。

由於我也看了伊凡伊里奇之死，我覺得這兩本書有很大的不同是在，托爾斯泰是以一個文學家的角度去描寫出人性之軟弱和疏離，但是傅朗克醫師卻以他專業角度給予一些追求生命意義的方法。很多時後，我覺得我們會失去存活的目標以及意義；很多時後，我們說服自己去追求的東西有它的價值，然而卻無法填滿空洞不安的心，而且凡是由外在得到的總是有被取走的一天，我覺得害怕失去並不是好的方法，最重要的是如何去選擇自己想做的事，讓一切不再有悔恨，失去與存在並無分別，就好像那首詩一樣：” death shall be no more” .

一直很喜歡這種溫馨、沒有暴力、色情與煽情的小故事；因為是探討一種生命昇華的情節，也就比較能夠在描述中表現出人性可貴的光輝面，也就是常被人們因繁瑣日常生活中或是在人與人的摩擦中而消滅隱藏的部分。每當觀賞這類的書籍，在閱讀完畢後，常會覺得心中某些原本已逐漸僵硬沉默的感受某些被傷害或者傷害別人的不快記憶，就會被軟化、消除，一種嶄新的心情會降臨在煥然一新的中心，也就重新可以去信任別人、相信自己，重新肯定這世間的良善與美好，重新去思考自己所立足的階段、所擔任的角色。而這本書是由真人真事描寫而來，也就更加深了他的震撼性、臨場感與撼動人心的力量。

墨瑞教授在未患 ALS 前就已是一個深受學生崇拜尊敬的慈祥長者，而在他患病之後，他的風範卻是一點都沒變，甚至他努力地使自己剩下不多的日子更加豐富精采，有別於一般人在聽到如晴天霹靂的病情宣告後，常常會沮喪痛苦、怨天尤人的情緒化表現，墨瑞教授卻積極規劃自己的生活、充實自己卸去教職後的時間空檔；他與親人好友良好溫馨的告別、他組織讀書會，讓朋友們彼此間藉由他所產生的凝聚力，去探討生命、去領略生命意義與生命的美好。而另一方面，他也成了書中另一主角米奇的人生指導者。米奇就如一般普通人一樣，曾經有過胸懷大志，也曾經意氣飛揚，想要以自身一己之力來改變這世界，也憧憬過一個不愧於任何人的踏實日子。但當社會的衝擊一一到來，疲累與無力感逐漸消磨掉他曾經有的意氣風發，直到他再度遇到了生命如風中殘燭的墨瑞教授。

一個人以己身快要結束的生命歷程來敲醒一個仍然忙忙碌碌，卻常茫然於自己生活的迷茫者，這有著一種傳承、提升的意味在。而我可以從這一段感人的故事中得到什麼呢？我想最重要的就是墨瑞教授給米奇的人生想法；從他們的對談中，有著許許多多發人深省的想法在，有很多其實是大家都知道的真諦，但很少人能夠下定決心而不怯弱地去付諸實行。當然也是因為現實環境使得我們存疑，但是我想我從這本書中到了一個很大的自我反省，那就是，我畢竟得要為自己而活，若老是礙於別人的眼光而畏畏縮縮、推三阻四，那麼一生難道就這麼苟且、虛偽地令自己難過嗎？我不認為我真的想要的夢想、希望，可以在這種態度中實現。

生活在現在早就過了可以向長者撒嬌的時後，即使有時後想要坦率地暢所欲言、以誠懇的態度去接觸周遭的人們，但是年紀的虛長、朋友間偶爾的面具、男女間的差別，這些種種的現實因素，使得做自己變得不是一件輕而易舉的工作，但可笑的是，我覺得能夠大大方方的以本來面貌面對眾人的人，才能夠過得很快樂，而我並不是一個胸懷大志的人，我只想能夠心無愧疚地快樂生活，我仍然不服輸地想要達成自己的

目標，也認為有天我一定可以肯定地面對自己、盡量無爾虞我詐地與別人相處，然後好好地在找到生活步驟。套句童話的結尾，我可能沒有王子對我傾心一笑，沒有富麗堂皇的城堡任我舒舒服服地休憩，但我會「從此過著幸福快樂的日子」！

我覺得托爾斯泰利用描寫一個再平凡也不過的人物來諷刺，讓我們去反省我們日常生活中是否過得很乏味，一點意義也沒有。也讓我們去思考死亡的意義是什麼？如果知道死亡的意義，就可以讓自己生活的更加充實。

我其實覺得伊凡是一個很可憐的人物，他的家人與朋友中並沒有為他的死真正傷心過，或許還認為他的死對自己比較有利。他這樣平庸的過日子，反而使自己與其他親友間的關係變的很冷淡，甚至在他快要死的時後，他的妻子女兒還跑去看戲。好像他的死跟他們沒有關係。或許就如書中一段所寫的：「是的，他死了，但我還活著！死的是伊凡而不是我，這種事將永不會發生在我身上，而且也絕不可能發生在我身上，去擔心這種事是把自己陷入困境，是很不必要的。」書中的人物是多麼不關心伊凡，也不肯去面對自己的死亡。就連伊凡也不肯承認他會死：我是小小的威尼亞·伊凡·伊里奇，我有一切的思想情感，因此是完全不同的。我必定要死？這是不可能的！這太可怕了。他們感受到恐懼，不肯承認，壓抑情緒，這都是令人覺得可悲的！也由於他不肯去面對死亡，他猜想死亡是一片黑暗，而他死了就是永遠被黑暗籠罩住。他一直不肯面對死亡，也因此他未察覺他人生的意義，也不願去察覺死亡的地方是光、是喜悅。他一直活在恐懼陰影中，他吶喊。終於有一天他肯停下來仔細聽來自他內心的聲音並且因此與他內心產生溝通，也因此而能去思索他這一生：他希望活下去，怎麼活？像我慣常那樣活下去——愉快健康。經由這個心靈溝通，伊凡去思索他從前的生活，是所謂真正的愉快嗎？他想到當時他以為歡樂的時光現在都在他眼前融解，變成瑣碎甚至骯髒的東西。除了兒時的記憶之外，一切他原本認為愉快的時刻，現在都顯得並非愉快。這時他被不可見的，不可抗拒的力量塞進去。他像一個被判死刑的人在劊子手的手裡掙扎，知道自己並不能拯救自己。每一個時刻他都知道，無論如何努力，他仍舊被拖向那個他懼怕的終點。他覺得他的痛苦是來自於被塞入那個黑色洞窟之中，但更來自於他不能正確地鑽進去。這一個信念緊緊抓住他，阻止他向前移動，而這乃是折磨他最大的原因。是的，一切都錯了，但這並不重要。這完全是可能的。伊凡終於頓悟了，他知道自己錯了，但接下來他不明白什麼是對的？他仍覺得自己跌落洞底，但當他的小孩跑來握住他的手，他看到了光明，這個光向他顯示，雖然他的一生沒有按照應該生活的方式生活，他仍舊能夠把它改正。他改變了，對他親友不再怨恨，而是為他們感到難過，他知道自己死會叫他們好過一點。他也在內心請求他們原諒。他知道在死亡的地方有光，而且是何等的喜悅。他知道死亡完了，對他而言死亡已經不再存在。

我很喜歡托爾斯泰這樣詮釋死亡的方式，死亡其實是不可怕的，只是我們因為不肯面對而將他想的很可怕。我也對於伊凡在臨死前能夠頓悟感到高興，他不再恐懼，

也很開心他肯認錯，並且知道那了解一切統御一切的祂必然了解他自己的意思。我也對他最後能夠感受到他兒子的愛為他開心，我覺得他兒子的愛救了他，讓他不再恐懼在黑暗中。我更喜歡最後他腦海中的幾句話：「死亡完了，它已不復存在。」總覺得一語雙關，不單單形容他的肉體死了，也說到在他生命中死亡已經對他不造成威脅，因為死亡已經完了，不存在了。或許在他肉體死之後，他就永遠不會再經歷死亡了。

不單單是在讓人思索死亡，這本書也將臨終病人的心路歷程描寫的很生動。書中提到伊凡已經厭倦了他們的虛假，他幾次想跟他們說，我知道我快死了。但都一直持續的壓抑情緒，他覺得這樣的關心才是一種傷害，讓病人不能跟家屬分享他的情況，而家屬也不能體會他的痛苦，使他感覺不到他們的關懷，認為只是種虛偽。這讓我更想要去了解臨終病人的心情，並且也希望自己能對他們真正繼續充實過剩下不多的日子有所幫助。或許臨終病人真正需要的就是真誠，就像書中伊凡的僕人一樣，真誠對待他，對他關懷備至。

我覺得這是一本好書，讓我能夠去思索生命，也去反省我活到現在，是否有一些行為是不恰當的。能夠反省自己的生活，並且充實的過日子。先能夠勇敢的面對死亡，才可以過快樂的生活。

我身旁的葉子，真的落下來了。她就如同書中所說的一樣，經歷了春、夏、秋、冬。如今很安詳的走了，我針的替她覺得高興，她可以不用在受苦了。回動天家，待在神的懷抱之中，那是一件很安詳、很幸福的事。

但當我向人提起這件事情時，我還是忍不住落下了眼淚，我知道我還是很難過，我覺得這應該就是理論與實際的不同吧！我雖然能夠從我的信仰中得知死後的世界是怎樣，雖然自己不會害怕死亡，但我知道我還沒有那個能力在面對她的死亡的時後不難過！我真的很想大哭一場，宣洩我的感情！我知道我那時後哭了，我還想繼續哭，但心中有想到說不可以這麼軟弱，所以哭一下就止住了。現在想想，我覺得對於自己所愛者的離開不難過是不可能的，哭泣也不代表軟弱，為什麼不哭出來呢？別人安慰我說不要難過，但這是一個好的安慰方式嗎？只會讓那悲傷者壓抑自己，心中沉重，到最後傷了身體。或許真正安慰人的方法是與哀哭的人同哭。

我覺得或許書讀得越多，會對死亡的觀點更加豁達，但我覺得在有人回天家的時後，還是免不了會難過呀！抒發自己的情感，想哭就哭，或許才是真正勇敢面對的態度。

我覺得這本書對於生死的回答解釋都很不錯但其實有些問題作者還是不了解只能跟我們說：這誰也不知道。我知道有回答我並不滿意，因為與我的信仰不符合，但我尊重作者的想法。其實在我們討論的時後，我們覺察到一些想法我們有不懂，反而覺得是在繞口令。例如：「我們可能不會再回來的，但是生命會回來。」就我而言，我是很欣賞這段生命永不滅的觀點，難在仔細想想當初會不懂的原因，可能因為沒有努力去思考它的意涵吧！它的意思應該是我們死後應該是不會再回來這個世上，但生命會因為一些小嬰兒的誕生而回來。但我比較喜歡說：生命一直都在，跟本不會有什麼回不回來的觀點。所謂生命何必一定要限制在這個世上呢？一些看不見的世界也是擁有非凡的生命。還有一個觀點就是：「為什麼要來到這世上呢？」作者所寫的答案是為了其他人，但我想到說，那自己呢？為什麼不是為了自己呢？自己來到這世上，但是我們可以為了自己活在這世上呀！為了讓自己能夠接收他人的愛，讓自己能夠為別人服務，讓自己可以經驗到不同的感受：喜、怒、哀、樂，更甚至讓自己成為神所喜悅的孩子，這些都是來到世上的好理由呢！

我還想到有些人的生命沒法經過春夏秋冬呢？他們或許在很年輕的時後就回天家了，那對他們公不公平呢？或許應該就如同書中所說的，時後到了，就會死了。也是有些右子在其他季節就落下的呀！所以，一切都交給上帝囉。

我很喜歡「再見了，麥奇」這本書，我想我之所以喜歡它，是因為作者很深刻而且微妙地將書中小男孩對他的寵物貓「麥奇」即將死亡的內心感受，呈現在讀者的面前，並且引起共鳴！

書中並沒有太多的悲傷的鋪陳，而是以小男孩細心觀察的眼光去發現，進而覺察整個事件，令我感動的是書中小男孩的體貼，他全然的了解，並且接受麥奇的即將離開，而能以一種釋懷、溫暖的態度去陪伴麥奇，走完牠生命的最後一段路。書中小男孩子細記錄了與麥奇相處的最後時光，雖然都是一些生活瑣事，卻處處顯得小男孩和麥奇間深厚的情誼。

令我印象深刻的是，書中小男孩常提到麥奇的某些行為都「一如往常」，我想這是大有深意的，這其實暗示了當我們所愛的人或事物將離我們而去，我們所該有的態度，那就是去「回憶他們的美好」，去重新檢視彼此間曾有過的愉快時光，這樣應該有助於我們去緩和心中的悲傷，我想這也正是作者想要透過書中故事傳達的意思。

小男孩在故事最後說：「很高興麥奇曾經是我的貓，也高興牠是在我懷中死去，我會永遠記得麥奇，也會永遠愛牠。」我想，看完這本書後，只要學會擁有如同小男孩這樣一份珍惜過往，不帶遺憾的心情去面對死亡，那麼我們所愛的人或事物，就會因為這份愛而永遠活在我們的心中。

繪本雖然只有薄薄數頁，者幾張圖片卻讓我有很深感觸。故事的大意是一個出門在外的遊子返家，她無意間翻開記事本，那夾著玫瑰的一頁——母親牽著當時年紀還小的她，兩個人開心的對著鏡頭笑著。她回憶起過去鄉間無憂的生活，想起母親的呵護照顧。全書在她於母親的墳前獻上一朵花做結束。書中沒有任何文字，然而，也無須文字。作者用溫暖的色澤染出了小女孩甜美幸福的笑容，以及鄉間的寧靜恬適，彷彿一幕無聲的彩色電視。此刻，無聲勝有聲，我的心緒飄移在台北—台南的自強號上，一畦畦翠綠的田倏忽而過，喀隆隆、喀隆隆…

從來不知我的生涯會有這樣的轉折，在十八歲這一年我離開爸媽、闊別好友，獨自一人到炎熱的南國來。我頑固地相信我的獨立，爸媽對他們的女兒也有信心——因為他們是以對待家中長子的態度教育一個獨生女。生活中一下子充塞了很多活動，大一上的生活就在一連串的迎新宿營活動、期中考、社團發表中適應；大一下的課明顯輕鬆許多，因而花更少時間在課業——嚴格說，幾乎沒有。沒有斷的是每天與家裡的聯絡。從小我就習慣跟家裡人分享我生活中的一切事物，大部分是學校生活：學校的活動、朋友、老師…，無論快樂或痛苦經驗，想忍最終是忍不住地，回家一股腦地滔滔。同學們常會問：有這麼多東西可以聊？我笑答：恐怕聊都聊不完！我跟爸媽的相處模式中，「朋友」佔了很大的部分很多體驗、觀察、思考，整體上即是價值觀的建立，我都喜歡並習慣跟父母分享。他們不一定給我所謂「建議」或「規定」，有時只是單純的討論分享，便帶給我極大的快樂；而從他們身上，我更是汲取到無數珍貴的人生經驗，成為面對挑戰時刻的最好武器。現在一切彷彿都沒改變——我一樣天天與爸媽聊天、甚至拌嘴，但是我清楚的感覺到，真的不一樣了。從前好似城堡裡的住民，安穩舒適；現在的我是一個匆匆的過客，家似成了一個度假的別墅，往往星期五到家吃完晚飯，與爸媽例行地散步聊天，睡覺、吃飯、睡覺、聊天，便又匆匆的收拾行囊離開。我不明白為何小小台灣，兩百公里竟是這樣遠。自強號一站一站呼嘯而過，窗外的藍很亮很闊，高低的白雲一路變換；雲是越來越低，藍也漸成藍灰，彰化、台中、苗栗、新竹、桃園…台北。夜幕低垂，月亮隱在厚厚的雲幕中，直覺反應地我繞了幾個彎搭上捷運板南線，永春站二號出口，提著行李在寬闊的忠孝東路一腳高一腳低的走。我曾經屬於這個城市，我仍屬於這個城市？我曾經住在這個城市，我不住在這個城市。親愛的家人在亮亮的隧道盡頭微笑招手，無聲的召喚著；我急切的撲向一團亮——猛然驚醒，手裡抓著台北—台南的座位證，微微出汗。一列一列的車廂載著無盡的鄉愁——異鄉的人們，你們可曾見過小城中微暮時分暈黃的燈火？

上面是我的感觸，有些凌亂卻是真實。十點零八，此刻是我與家人通話的時間。誰知道大三、大四苦啃基礎醫學，大五、大六進醫院，大七實習——又有多少時間可

以這樣「頻繁」的接觸？總是把握這個時刻，珍惜而已。人生無常，能有幾許夜晚可以促膝長談？不多想了，還是先打電話吧。

死亡是什麼？孔子對子路說：「未知生，焉知死？」是啊，既然我們沒有能力探究死後的世界，那麼為何不讓我們把握生之時光呢？一如童繪本《獾的禮物》所表達的，故事中獾對於死似乎沒有太大的抗拒與痛苦，但作者卻巧妙地運用獾的朋友表現出的悲哀氣氛，側面地烘托出那種生離死別的苦痛。

在繪本中，我想作者主要想表達的可能是，死亡並不可怕，因為死可能是某種程度的結束，但卻又並不是煙消雲散。獾的死亡之所以會讓那麼多的人感到強烈悲傷，是因為他曾經在他們的心中，留下一些有意義而值得紀念的東西。如此而言，死亡似乎並沒什麼可怕，因為重要的是，那些留下來的東西，那些可以讓別人追憶懷念的東西。當我剛看完這本書時，這些想法似乎那麼理所當然地浮躍到我的腦海中。但我仔細思考，生命的意義真的是如此嗎？作者想要表達的可能是那些存留下來的東西，那些以生者姿態存留下來的記憶，那些被用來表示生命某種存在的證據。作者在某種程度來說，似乎只是想要提醒我們，珍惜那段生之時光，在短暫生之歲月中，留下些可貴的東西，讓生命有著某種存在……。

但對於我來說，生命最美的東西，似乎並不該是那種精神亦或物質的留存。反而，真正重要的是，對自我生命意義的確認與體悟。然後在自我的生命中，用心地去活出生命的美好。換言之，生命真正重要的似乎不只是那種對於他人的意義存在，反而是對自我的滿足與快樂感。作者在繪本中並沒有刻意去表達，那種不斷對自我生命追求的過程，反而刻意地去抒發那種存在感，總是讓我覺得可能會誤導讀者朝向「為他人而活」，或是「為存在而存在」的負面觀感。當然，我並不是批評作者，因為這只是我個人的想法，因為繪本最有趣的地方就是，它用很少的文字賦予讀者廣大的想像空間。

而我私底下以為，作者的這種想法，就是這種為存在而存在的想法。反而會加深讀者的死亡恐懼。因為，這種想法會將生命定位在他人的眼光中，也就是不是為自我而活的存在，那麼，在面臨死亡時，瀕死者可能會對親朋或甚至是陌生人存有太多的感情或是期盼……更難以割捨分離，更容易去擔心自我在他人眼中的定位或是觀感。這也會讓人們不易求得自我生命的意義，進而難以活出自我的一片天空，那種不受世俗羈絆的舒暢感。最後我想表達的是，我並不是對本繪本有所偏見，反而，我真的很喜歡這本書，因為它讓我更仔細地看清楚自己對生死的觀感。

看完這本書，其實心中的感觸很深，有點感嘆，有點唏噓。因為這本書牽涉到較為沉重黑暗的部份，卻也是每一個人所不能避免面對的人生課題；另外，倒也有點覺得有趣，也常莞爾一笑，針對童繪本中那些俏皮可愛的表現方式，和小男主角與其朋友那些純真、讓人不由得嘴角上揚的幽默互動。這其實很像人生吧！我們常常就是在淚中有笑、笑中有淚長大，也常常在哭得肝腸寸斷的時刻、在矇矓淚眼中，又看到了溫暖的光早已悄悄降臨，溫煦地呵護、籠罩著我們。對於死亡，這本書以類似的呼應方法來呈現，例如開頭時爺爺令人哀傷的去世，但在結尾時，小男主角可愛的小弟誕生了，一條新生命令人欣喜地降臨，驅走了死亡所帶來的陰影與沉重，時間之河仍緩緩地向前邁進，生命的起承轉合又一次生生不息地在這蓬勃發展的大地上上演。

本書中布魯諾對爺爺去世的醒覺過程，其實就是一般人對於所疼惜愛護的親人去世的一種縮影；先是疑惑、拒絕承認這件事情，不願認為所習慣的那個常常笑著的人已遠離而去，等到事實已殘酷地兵臨城下，敲著心中那個早已知情而哀傷地方時，一種疼痛的怒氣就會浮現，怎能如此地被背叛呢？尤其棄我們而走的、永遠永遠都無法回頭的，是我們信任、依賴如己的親人或好友，當這份感情被抽離、被無情地斬斷之時，無能為力的挫折感逐漸轉變成蔓延而開的怒火中燒，等到這份因無奈而變質的情緒終於冷靜下來之時，省思回顧之際，才真夠真正到達釋然的起頭階段，或許雲淡風輕、或許黯然放手，總之，總是領略了生命中的惆悵與憂傷的過渡時期。

但或許也是因為有所經歷與衝擊，我們才能明白珍惜的意義與及時把握、也才能了解生命的四季循環與起伏更迭。這本書其實喚醒了我很多的回憶，因為自己本身在所經歷不多的親人死亡經驗中，印象最深刻而無法忘懷的也是爺爺的逝去，不僅僅因為爺爺的溘然長逝是我有限生命中的第一場喪禮，直到如今，我還是好思念慈祥和藹的爺爺。常常想起他沉默寡言的模樣、疼惜我們的舉動。我仍然懊悔沒來得及和他說一聲好愛他、好好陪他。這時後也就較能體會為什麼總有人說：「希望時間能倒流而回」，這也是每當我想起爺爺時，心中的一個遺憾。

結尾布魯諾明白到爺爺的永久離開，也終於能釋懷而繼續其剛啟程不久的人生。我自己也將一步步地走向變幻無知的未來，而未來會如何變化，我所愛與愛我的人將在接下來的旅程中擦出怎樣的火花，我將面對人生中怎樣的課題？這都是無解的，但死亡卻是我終究要逃不開的課題，我不想將死亡看待的太過悲傷與哀愁，我也不想將它看成是陰沉黑暗的，我只想坦然面對它，以正面普通的角度去審視它，同時好好認真地過自己的人生，把握現在的每一分、每一秒，才是面對人生最佳的方法吧！

本本童繪本用的字句既不華麗也不深奧，樸實地以兩個孩子童言童語的對話，道出想活下去堅強的信念。我們可以明白的看出，這兩個孩子對死亡觀念非常模糊的年齡，也不知道一般人害怕死亡的恐懼，但是孩子是很敏感的，自己身體上一直持續不明的疼痛，哭著問爸爸、媽媽時，得到的是父母含淚說不出實情的掙扎表情，我想此時也許他們懂了。

有時父母無法對孩子說出那麼殘忍的事實，於是編了個小故事給他，就像書中的小女孩拿著一朵花，用著媽媽告訴她的方式，一遍一遍給自己活下去的鼓勵，也給父母希望，但事實是如此嗎？不，小男孩點出了生死無常的現象，那不是我們有能力可以改變或阻止發生的命運。

雖然死亡是既定的命運，如何在有限生命中充實自己，豐富自己的人生，希望是重要的信念之一。對我而言，希望代表著愛與重生，書中小男孩也這麼認為的，小姊姊有一天會來參加他為她慶祝的生日。

我覺得這本書的導讀，讓我從畫之外看到了更多的者想表達的含意，像是人生中總是充滿了危機、生命其實從始至終都像是一個循環一樣。

他用孫子的問題做開場白；為什麼爺爺奶奶你們臉上那麼多皺紋呢？歲月的痕跡讓對生命還不太熟悉的孩子們感到好奇，而她們的爺爺回答：在人一出生的時候臉上也是布滿了皺紋，然後受到父母親人的細心呵護，慢慢地、萬分驚險地長大，這一切是多麼的不容易呀！

然後，等到稍稍成熟，卻是更不斷地向危險挑戰。這些都是人生必經的過程，似乎沒有一個人會例外。畢竟在這個世界上我們沒看過、沒聽過、沒做過的太多了，在絢爛之後，生命似乎不再只是為了自己而活，我們將成家立業，會花很多時間在其他人身，不論另一半、孩子、父母或者是自己的理想、事業等，漸漸地就這樣不知不覺的老化，變成了老公公、老太太，直到有一天：碰！的一聲倒地不起。

由生到死，又從死邁向了生。在對死亡與老化還不是很瞭解的時後，往往會有一種害怕、拒絕等方式去看待死亡，像現在的科技不斷的進步，不論是在延長壽命上或者是維持青春上，都有顯著的進展，然而這卻無法完全免卻我們對死亡的恐懼。如果能夠從小對死亡有健康的觀念，就像是自然中所有的生物一樣，死亡只是一種自然的循環，但是人類比其他生靈更多的是在智慧及精神上的部分。也因為如此，所以我們才能夠有傳承的動作，並不僅僅是侷限在繁衍上頭。

從前，我不太能了解為什麼一定要生孩子，那似乎只是一種生物上的行為，單純為了繁衍子嗣的感覺。但是最近我慢慢能體會傳承的重要性，每一個個體的生命是有限的，然而群體的生命卻是無限且不停循環的，而且自己在人生當中的經驗都會想要告訴自己的後代或者是後輩。並不是要求她們走向跟自己相同的路或單純的希望她們避開而已，人類的歷史不斷的向前，是因為我們每個人都踩在巨人的肩膀上，這是一種回饋且感恩的心，得之於人者太多，而施之於人者太少，因此才想要傳承給下一代。我覺得那是希望「你好，我好，大家好的心態」。

一個人的生命怎樣才算精采？這是每個人都有的問題，答案很難得知，並且各個都不同。這是要用盡一生去尋找，甚至常常碰壁，因為自己的問題其他人無法替你回答。但是我個人覺得，一個精采的人生決不會只是追求個人自我的實現，一定要為其他人付出些什麼，可能可以看到或者是看不到的付出。

## 附錄七 生死教育課程學習單

### 目次

1、生死觀心得寫作單一.....	210
2、生死觀心得寫作單二.....	212
3、生死觀心得寫作單三.....	213
4、遺囑及生預囑一.....	215
5、遺囑及生預囑二.....	217
6、遺囑及生預囑三.....	219
7、生命意義探索心得寫作單一.....	223
8、生命意義探索心得寫作單二.....	224
9、生命意義探索心得寫作單三.....	225
10、失落與悲傷學習回饋單一 .....	226
11、失落與悲傷學習回饋單二 .....	227
12、失落與悲傷學習回饋單三 .....	228
13、人際關係單元回饋單 .....	229
14、學習總回饋表 .....	230

死亡是人生旅程的一個結束，我無所畏懼，無從預知，只是難免會留下感傷與不捨。曾經在「蘇菲的世界」一書中看蘇菲詰問自我，生命從那裡來？我是誰？世界從何而來？……等問題。這讓我驀然驚覺，人的一生其存在價值不也正如同蘇菲詰問人生一樣，在尋覓自我存在意義價值的答案嗎？然而這答案在人生旅程中永遠都在改變，沒有定稿的一天。

人用一生的時間去學習、去感知，並和周遭的一切人事物有所交流、有所互動，人也從中不斷地更新自我的想法，累積生活的經驗。無疑地，我也在這十九個春去秋來的年歲中，淡淡的品味人生四季，尤其是在這個多愁善感的季節，回顧並思索未來。

有人把「生」看成莫大的喜悅，而極端畏懼死亡到來的一天；也有人視死如歸；更有人急於了結無意義的生命。而面對死亡的想法也因人而異。有人坦然地面對死亡，只因其了解這是人生免不掉的一個過程，有人千方百計地延長自己的生命，殊不知生命正一點一滴的在流逝。也有人對死亡毫無所感，他把死亡看成旅程的一個結束，在登機門等候班機起飛……而他並不在乎返程的班機航向何方，無論是故鄉或是天堂。我想或許他早已在可預知、可冀求的生之歲月中，活出璀璨的陽光了吧！我總覺得，生，將我們的形體附著在屬於世界的這張大網上，而每個人所處的位置和角色各有不同，然而，每時每刻在這張大網上都有人會如流星般隕落，卻也有新生的嬰孩。那麼，人生與其悲傷探問未知的死，何不把握今天的美好。是囉，把悲傷留給明天，讓此刻的我時存快樂，在存在的每一天，用愛去和世界交流，去體驗關照社會，去追求進步，去勇於改變。那麼，縱使明天生命就要結束，又有什麼好傷感的呢？只不過會多點不捨罷了。孔子教訓子路說：「未知生，焉知死？」與其妄自揣測死後的世界，死後的審判和輪迴，倒不如靜下心來聽大自然和諧的樂音，在若有所思的季節裡體會父母的關心，朋友、愛人的溫暖，和所學、所識一起成長。

或許我還沒有到畏懼死亡的年齡吧，也或許是我把死看得太平淡了，然而我總覺得那些把死亡看得很沉重，又畏懼生命流逝的人，真的用心活過嗎？沒錯，我面對過死亡，經歷過親人、朋友的死亡，我也曾大哭過，甚至不忍心去加護病房內看他們在死前受苦的模样。然後在哭過之後，我仔細地開始省思，生命在我的眼前一個一個地凋零，似乎我無時無刻都觸摸得到死亡，然而越把死看透徹，哭得更痛的時後，我對生也看的更清明。我開始體貼生命中的每一個人、事、物，開始學習不去計較一些無意意的小事，不去為了小煩惱而感傷，我把已逝親友故人們的笑臉拉得更近了，因為他們曾經活在我心中…過去、現在、和未來。

中國人忌諱談死，甚至以為用相機照相會將人的魂魄攝走，以為到寺廟祈願就可以長生不老；西洋人雖然較顯豁達，可是卻也陷溺於死後審判說，他們把人生當成一種考驗，以為通過考驗表現傑出者，可以在死後審判中，通往美善的天堂。但我認為這是一種逃避，對自我存在的一種逃避，人不敢面對現在，就把現在丟給未來，用不可知的一切去蒙蔽自我脆弱的心靈。人並不比其他生物可貴，因為有思想並不是一種尊貴，因為思想可以為人帶來快樂，也有悲傷，欲望亦或平淡，端看人怎麼去選擇了……。有時候選擇如綠樹兀自佇立在林野中，平凡、簡單，生的平和如流雲自在，死亦如繁花飄落之靜美，這不也是一種福氣。

沒有人能知道死後世界是如何，所以就出現許多種說法，姑且不論其他人的想法，先來說我的想法好了。

我是一位基督徒，相信死後會上天堂，因為聖經是這樣說。我知道自己的一些親朋好友如果先死了，就會先上去天堂，等到我也死了又可以相聚了。所以在如果有親友死了，要知道之後還是可以見面的，也可以不用太悲傷到想死。

事實上，我發現只要有人去世了，我還是會忍不住難過，或許我可以想的很達觀，但表現上仍是覺得悲傷，想哭。或許我還不能像莊子一樣，在他的妻子死的時候為她敲盆慶祝，我做不出那些為過世的人慶賀之事，恭喜他們回到天家。不是說我不高興他們回天家，而是感覺到心中仍然不捨，想到說可能會有一段時間會看不到，就忍不住心中想哭的念頭。

我實際有這樣感受應該是我家小狗死掉的時候，牠是一隻大麥町，我從牠還是小小狗的時後就開始養牠了，牠也算是我從小養到大最疼的一隻狗。我超喜歡摸牠的毛，看著牠有活力的跑來跑去，但牠有一個壞習慣，就是喜歡往外跑，結果有一天牠就再也沒回來了。我剛開始還以為牠只是單純的跑出去，玩到連晚餐都不吃，但當過了一兩天後，我主動問媽媽說：點點（狗名）玩瘋了，已經好幾天沒回來，那時媽媽才告訴我說，點點被車撞，回天家了。我聽到時愣住了，但並沒有在媽媽面前崩潰，但當我回到房間時，我嚎啕大哭，牠就這樣離開我了，雖然知道牠已經回天家，但我知道我仍捨不得牠，直到現在想起來還是紅了眼框，心情也很酸、很難過，或許因為我仍會在乎一些自己視線所能見到的東西，所以對於世上不能再見到點點感覺非常的傷心，也就是說我察覺到我再也摸不到牠那像蛋糕般柔軟的毛，再也看不到牠那活蹦亂跳的身影，就沒辦法克制自己的悲傷，每次想到都會忍不住哭泣。但神奇的是，上帝讓我的點點進入我的夢中，在夢中，牠陪我玩，一起跑步、追逐，隔天我醒來的時候，想到點點的時後不再悲傷，而是喜悅，感謝牠陪我度過一段難忘的回憶，而且也知道牠在天家會待得很好，感覺很欣慰，而且也覺得點點在我很難過的那段時間，牠也不好過，牠不忍心看我如此傷心，所以決定進入我的夢中，讓我能夠放心，並且有一個很棒的回憶。

頭一次面對會令我難過的生死事件，感謝神陪我走過這段路，我願意相信之後的道路上，上帝也會陪我走過，一直到我死了祂也仍然在我身邊。

生與死向來是眾人注目的議題，而直至現在如此科技發展、文明進步的紀元，我們仍有太多不了解，也看不破的迷思存在：當初生命以一聲劃破天際的入世宣告—娃娃啼哭的宣示到來，讓眾人感到興奮與期待；而當死亡殘酷地降臨時，眾人則是畏懼的靜默不語，或是哀傷地縱聲大哭，這兩者之間的差異是天差地遠，不可相提並論。這或許是因死亡的面紗實在是難以揭露，我們再也無法和死去的親人、朋友溝通交談，或是擁抱而感受對方的接觸，這是生命的一種斷層感；曾經是生命中佔有的一部分，現在卻被活生生的被挖空，屬於兩人間的默契與不需言語的會心，都只剩下空蕩蕩沒有運用價值的一半，回憶，成了最後的歸宿。這些生命中的空洞，才是死亡之所以令人難以接受的原因吧。

我自己個人第一次受到死亡所帶來的震撼，是在國小時爺爺的去世。爺爺在家中是沉默的一個影子；整天抽著煙霧朦朦的香煙，聽著廣播電台中續續不斷的台語，在裊裊上升的煙霧後，對於年幼的我來說是個不能瞭解、不必瞭解，而我也從未想嘗試去瞭解的世界，我單純的依賴著爺爺靜靜的存在，撒嬌地享用著爺爺從市場中帶回來的紅豆餅、碗粿、蝦仁肉丸。一直到後來我只要看到烘烤著的熱騰騰紅豆餅，我就想起那一幕：爺爺溫暖生著繭的溫厚手掌，因年老而顫抖著，將裝著圓咚咚紅豆餅的紙袋遞給我。爺爺去世的那個晚上，我第一次感受到懼怕，第一次有這麼強烈的渴望時間能逆流，也是生平懂事後的第一次，從晚上啜泣到天明。

爺爺的驟然離去，其實敲醒了我去思考很多東西；就是要好好珍惜現在你所深愛的人，以及不要讓生命中的任一段遺留空白或遺憾。所以我承諾自己，就要在現在把握住了向自己親密的人表達了你疼惜他、喜歡他，而不要只是羞怯地藏心裡，期望對方一定能夠體會。另外我也要有實際的行動，要勇敢的表現出來，雖然中國人講究含蓄，但我實在喜歡看到因為我裝卡通人物去鬧大姊，而讓因為職業關係，天天接觸著病人的憂愁哀痛的醫師大姊，又恢復她以前活潑的模樣。我也喜歡裝著甜甜的聲音，撒嬌地向爸爸說話，當爸爸中氣十足地回話時，我就可以憋住氣息，偷偷地感受到因為瞥見爸爸輕鬆的模樣，而帶來的幸福與滿足感。換言之，只要我充實地抓住了和他們能夠相處的時光，不論未知的將來如何，我又有什麼遺憾呢？或許人生中最痛快、最幸福極至的事，並不是出生時擁有無限的可能，而是在死亡時能滿足地喟嘆：「此生，我毫無遺憾！」。

死亡是殘酷的，卻也是每個人無法避免的必經過程，但有這麼一句讓我印象深刻的話：「死亡，是永恆的開端」。一般人總認為死亡是一切的結束，死亡後的情況又是如此地迷霧重重，所以我們畏懼，我們掩上雙眼來拒絕，我們付諸晶瑩的淚水來控訴，

但何妨轉個角度來端詳死亡，只要我們緊緊攫住短短數十年的人生，把自己生活中的各種角色淋漓盡致地表演好，不輕易地放手所企望的夢想，讓自己活得精采萬分，讓喜悅驅逐任何不必要的憂愁，那麼，死亡或許只是一場精采絕倫卻總得落幕的戲，而在布幕掩上後，或許就是一場興奮的慶功宴，也或許是一場刺激的冒險的開端吧！

給我所摯愛的：

曾經我想過很多次要寫遺書給自己，畢竟天有不測風雲，人有旦夕禍福，若是我很突然的離開了這個人世，或許我的父母、好友等會因為沒有聽到我內心的話而感到後悔不已。

過去我常常覺得心中有很多話，可是卻沒辦法告訴別人，只能自己獨自地忍受著這一切，努力的學會自己扛起一切。然而這也是一個契機，讓我有機會面對獨立思考的人生，並且致力於改善我的人生觀。在無法忍受苦楚之時，攤開來說，雖說起了很大的爭執，但也讓我學會更加珍惜我身邊的人，並且把握每一個現在。

參與我過去中的你們，或許你們體會會比我更深上許多，或許比我更瞭解我自己，因此我的缺點你們是一清二楚的。若不是因為你們給我這麼多的包容與愛，我是沒辦法變成現在的我，我不再像以往會埋怨曾經有過的不幸，因此若是死亡，我也不會感到有多大的遺憾。

如果我是意外死亡，請不要替我哀傷，或許我真的還年輕，還有很多很多事沒有做，更重要的是還沒回饋這個社會、我的父母，可是我是盡力去過好每一天，我走上該走、我想走的路，雖然跟家人相處時間很少，朋友間的互動可能也不夠多，然而，我在致力於追求人生哲學上的努力，讓我對於自己擁有的生命並未覺得不滿，至少我有努力過了。

我與你們一同度過的回憶，可以陪伴你們。人生自古誰無死？我親愛的父母，你們對我的愛或許不盡完美，但卻從未停止過付出，我遺憾我付出的還不夠多，若你們因此而傷心我的離去，這將是我的罪過，所以希望你們不要流淚，我先行離去是希望能讓你們擁有更多的自由。你們的意義絕不僅只在我身上才能顯現，像弟弟也是你們的一部分，而你們盡心盡力的為家庭付出了大半輩子，我希望你們能為自己找尋更多的快樂。我希望媽媽能夠放下手邊的工作與爸爸多花點時間相處，在你們半百後只能互相依靠了，這樣子的扶持並不是為了給孩子看的榜樣而已。

弟弟我希望你能花更多的時間去看這個世界，雖然我知道你有你自己一套的想法，並且比我更加知道要怎樣去追求你所想要的成就，可是我仍然覺得在台灣的學生要突破教育的僵化！你一定會覺得很煩吧，姊到死了還說那麼多！其實常常我覺得我很愛很愛你跟爸媽，我太少去體會我們之間的差異性，而一昧的用我自己覺得好的方式去跟你們相處，過去的就讓它過去吧，爸媽就交給你照顧了，原諒我這個任性的姊姊

。當你有任何疑問時，千萬不要害羞或躊躇，尋找家人或者是老師的支援，精神上的壓力有時候不完全是能靠自己解決的！

還有給○○，我希望妳能獲得幸福，可惜我不能活到看到妳披上白紗，但妳是一個應該備受呵護的女生，曾經一起許諾過的事情，來不及做完看到結果我就先行而去了，感情豐富的妳一定會哭的淅瀝嘩啦吧，傻瓜，妳有個很愛妳的男朋友，我只希望妳能獲得幸福，與其為我哭泣，不如好好替自己的幸福努力吧，看到妳獲得幸福是我最大的願望。

還有很多我的朋友，我覺得我盡力去對待每一個人用我的方式，我並未感到有什麼不滿意的，或者我人生還有什麼遺憾。雖然說我有很多夢想還未完成，但是我的生命本身就已經在實踐夢想當中，並且我為我做決定的準則感到自豪，也因此我不為自己的死亡哀悼。相反的，我希望妳們能像莊子一樣鼓盆而歌，我的死亡未必是一種悲傷或者是損失，或許對一個像我這樣子愛亂想的人而言，免去看到太多不完美的世事，也了卻我心頭上千千萬萬的煩惱。

雖然說我曾經有想過自殺，以死來解脫一切的不愉快，以及對生命中的失望，可是我發現逃避並不能解決問題，縱使自己的努力可能還達不到自己想要的目標，然而只追求順遂的人生相對來說就不能突顯自己的價值！我對於自己不能就這樣子屈服，而這不僅僅是我對我的人生負責，更重要的是我得之於人者太多，我不是為其他人而活，可是我希望我能讓一些人也同樣因為我的幫助而能有所改變他的人生觀！

在青春正盛的時候告別這才剛剛展開在我眼前、充滿無限可能、讓人躍躍欲試的廣大世界，真是一個讓人黯然傷魂且惆悵的無可奈何，但是以另一角度來思考，一個人的生命要活得精采有價值，條件並不在壽命的長短，而是你如何去看待自己，以怎樣的眼光來衡量周遭的事物，以及如何去認清並珍惜生命中該慎重對待的事物。只要能了解到生命中的意義，那生命的長短又與我何關呢？就如孔子所說的：「朝聞道，夕死可也。」應該就是同等的雋永深意吧！所以只要我可以在去逝後，仍舊讓我的親人、朋友不會對我有遺憾、誤解，而我也能褪去所有虛偽與偽裝，不必要的堅持與頑固，那麼我一定可以在另一端的天堂，微笑地注視著我所摯愛的以及深深疼惜、懷念我的人。

給有些小嚴肅卻帶著一點深藏，在你身上無法抹滅頑童性格的爸爸，以及當年是輔大校花，風風光光地被老爸騙到，卻倒楣地不小心生了五個調皮搗蛋、無法無天、不知天高地厚的混世小魔王的美麗媽媽，我知道白髮人送黑髮人是很不孝的，我只希望你們不會有看到這封信的一天，但若某一天還是飄然無息措手不及地來到，希望在爸爸抿著嘴、努力把額頭又刻出一條痕，媽媽嚎啕大哭地想把我從墓地裡吵起來之前，先聽聽我一直想跟你們說，卻往往被你們否定，而又吞回我自己肚子的話。你們的辛苦我都看在眼裡了，光是自己想像，假如我得撫養五個個性各有鬼怪、讓人頭疼的孩子，我就感覺到不寒而慄，我希望你們讓自己放鬆，別再理那剩下的四個小魔王（對，別理他們！和我搶爸爸媽媽搶那麼多年，又因血親關係，我又和他們胡混，愛恨糾纏了這麼多年，就算我早他們一步而走，不來一下回馬槍，實在是對不起自己），就算是我的心願好了，出國尋訪享受外國的世界、拋開俗世塵務，單純就是好好地犒賞自己，然後或許去上社區大學，去開拓生命中另一扇窗，還有要能夠熟悉電腦，我不再能替你們上網找統一發票的開獎號碼，也不再能盡自己的一份心力去替你們找你們喜歡、又興趣的網站，你們得自己來了，電腦真的可以改變生活中很多東西，可以讓生活更精采、更有趣味，也會對生活產生更多選擇，總之，就是活得高興一點、幸福一點，要常常微笑喔，別擔心其他的四個人會不孝順你們，如果他們不知好歹地惹你們生氣難過，我回來教訓他們！

再來就是和我打同一個娘胎出來的兄弟們，我們之間的冤仇打從我還是牙牙學語之際就已結下天大的樑子了（哼，既然四個小蘿蔔頭同仇敵愾地進攻一個小小蘿蔔頭…）但是每當回想起那些純真、透明澄澈的記憶；那些每當我沮喪難過，從心底呼喚出的溫暖片段就熱烘烘地抹去不快的現實，那些每當敲起記憶之門時，就會輕聲細語、輕悄悄地飄蕩而來，如水晶般散發著燦亮的七顏色彩之無憂童年歲月，是因為你們，才能這麼真實而慎重地融在我心中最柔軟的角落。不論我們鬥嘴過多少次，鬧脾氣

、爭執過多少次，我仍是無可救藥地愛戀著你們，那些望著你們，我就可以看到你們隱在成年面孔後一直未曾長大的開朗童顏，還有我們一起塑造出的一起成長而出的共同倔強、不服輸的個性，還有將互久存在笑語與歡樂、掩蓋在嘻笑怒罵下是當我們互望著彼此時，一種血濃於水的撼動靜靜地、堅持地在心中強大，明確起來。不要讓自己受委屈、不要讓自己過得不開心。我的離開最讓我捨不得的，最讓我痛恨的，就是我不再能護衛你們，不再能圈緊我的臂膀，替你們挪開那紛紛擾擾的傷害，不再能理直氣壯地說：「因為我是你的姐妹」，所以請好好珍愛自己，因為，我喜歡你們。

說了那麼多，其實我對你們的期許總結起來只有一點：那就是希望在我離去的時空中，你們快樂幸福地在湛藍的白雲下，在微風徐徐吹送的溫煦陽光普照中，微笑著。

之後來讓我做個財產總結吧！老大，我的洪阿標如今全部留給你，咱們自小以來的爭奪戰就此宣告停戰，多少愛恨情仇就此付諸流水…，還有，我原諒你小時候不小心在我腳拇指上戳了一個洞，和因玩太久害我氣喘病發，還有在台北街頭，你害我膝蓋骨狠狠地和石磚柱有著最親密的第一次接觸…就…算了，反正我也沒來得及活到可以痛風的年紀。再來，大姐頭，我的玩偶小貓咪咪就交托給妳了，請看在是妳親生妹妹的份上，好好珍惜它，妳老要嫌它髒，想扔下洗衣機幾次…我是管不著了，猶記得，我在二樓慘叫著從天井中看著我的小貓充滿韻律感地在一樓洗衣機中左轉右轉，妳在旁邊高興地一邊跳舞一邊哼著范小萱的歌：「左三圈，右三圈，屁股搖搖…」，哼，某人那時後還已經是實習醫師了呢？明明就是公報私仇，把在病人那邊吃的排頭都發洩到我無辜的小貓上！

在家中頂樓，有著最燦爛美麗、光彩絢爛的夕陽，當紫、橘、藍等各式色調交雜地滲入、揉入柔柔潔白的雲朵時，當臨近傍晚，逐漸加強的風吹拂起人們的髮絲，當我們靜靜地在瞳孔中反射著變幻萬分、璀璨逼人的驚人夕照時，我們能夠由衷地欣賞與感動著在大地之母上，宇宙所上演、無可比擬的壯麗偉岸。「夕陽無限好，只是近黃昏」，我所沉澱在心央，甜甜地收藏而未曾付諸話語的想望，都已寫在這篇文字上，即使生命燦爛如煙火般瞬滅即逝，我也將不再驚懼，因為擁有著你們，就是生命所給我最大的極至幸福。我相信當我望穿過雲霞、凝視著你們，這一生我們所共同擁有、共同創造的記憶，將永遠溫煦地低喃吟唱，守護著我們相望的眼神。我所有的摯愛，請縈繞在心，因為你們，我將從未離去。

這篇遺囑是假定我現在得了癌症即將死亡所寫的。

死亡是可以預料的，生命一開始就已經決定了終點。花開總成落紅春泥，沒有甚麼可以抱怨，自然也無須抱怨。佛陀說求不得、怨憎會、愛別離…諸如此類的苦難，便是因為有了念想、有了渴望，然後便有了落空、便要嚐嚐那酸澀的苦果。因為世間本是無常：求得，難保不會失去；逃避，免不得狹路相逢；歡聚，時候到了便要散離。若是無明而不得如實見證無常的本質，則事間一切皆苦。今天我先走，便要先替你們睜一次眼，要你們看到無常，要你們看到樂與苦，然後接受它，要你們享受人間的涅槃。

媽媽，對死亡我仍有點不安，縱然能夠坦然接受它，我終究是新手。（對於死亡，每個人都是新手吧！）但或許我不須要熟練於死亡，至少現在的不安於事無補，但我還是希望在我死亡的過程中你可以陪著我。（這似乎又是一種欲念！為了避免落空，所以就算你沒來我也會好好的去的。）因為過去你的陪伴就好像信心的陪伴，若死後要飛天你便能給我羽翼，若死後要入地你便能給我照明燈火，若死後無知…那便算了。但千萬別掉淚，你的眼淚總讓我心慌，可我已沒力再來安慰你了。我以千萬別掉淚。

患了癌症後，是不可能再過比前同樣的日子了。不過似乎變成我想要怎過活你們都會幫我準備。這似乎對你們太苛刻了，我可不想成為卡夫卡《變形記》筆下的格勒果。因此我還是乖乖的做些不麻煩的事。我只要求畫具與一些我們的相片，我只要有空就可以畫，回憶也創造回憶。色彩之於我有如水之於魚，每當我拿起鉛筆也好、水彩也好，我便盡我所能的將我小小靈魂擺入畫布。想一種不純粹的創作動機，陷入了藝術創作完成時也死了。我不甚喜愛這樣的作品，因為它就像戰爭中互相攻伐的武器，就算外形再美也要令人厭惡。因此若要欣賞我的畫便只要單單看著畫面，不須多做他想（不要評論技巧因為我可畫不起，畢竟我不是大畫家），放棄理性用感性四體會便能知道我的心是平靜的。又若某一天我手不能動了，我只要求個隨身聽，我想聽些歌，如果有歌詞我也想跟著唱。如果你們有空就來陪我吧，就如我先前到提的：就算沒有我也會好好的走的。

看了外公與大舅因癌症而死亡，確定人在死前會有一段像是苟延殘喘的日以。我並不想如此將自己的生命交付給幾具機器或幾根管子。機械製造得心跳——快了不代表我澎湃的情感，慢了避不能代表我的平靜。死亡的時間前前後後差個幾天實在沒啥意思，反倒是花錢買心疼似的。若咬找些事華心思，不如幫我看看我這一身還有哪些

組織器官可以捐贈，不過我得的是癌症，大概只勝眼角膜吧。如果有可以捐贈的便幫我拿去回收再利用吧！至於是否成為大體老師的問題，我想我的答案是肯定的。雖然我看到實驗室中被我們解剖的魚，死得真是沒尊嚴。不過死了就死了吧，若這些醫學生不尊敬便讓他們糟蹋吧。

如果我不能成為大體老師，那將我火葬了吧。我想，甚麼頭七法會、彌撒佈道或是頌唸經文都不用了，至少對我是沒有啥幫助。（但如果你們覺得聽聽法師、牧師、神父講道唸經對你們的精神調適有幫助的話，拿就看你們喜歡甚麼宗教就做甚麼儀式吧！但我反對那些葬儀社的介入。就像媽媽說的一叫一些知識水準低的人在那主導儀式，絮些沒有大智慧的文字，一會兒誰又孝，一會兒誰又對不起誰的，狼嚎叫，將好好平靜的心情都攪亂了。）我死後當然先把我冰起來，然後你們都回去休息幾天吧，找個大夥兒有空的日子便將我火葬。火化後灰呀骨呀的有別找罈子裝了，我看就找個紙袋一裝就得了，或許就埋在後院吧。落紅不是無情物，化做春泥更護花。那我也附庸風雅一下，學做那豪爽的落紅。不過依我看後院最好整理一下，否則我可得去養雜草了。

雖然我覺得死亡便是一個終結，但我還是想再附庸風雅一番，刻一段墓誌銘在我的墓碑上（墓碑就放在院子裡吧）。「風雨中凋零的玫瑰，第一瓣與最後一瓣皆曾努力。」過去媽媽常說要把我的這句話刻在她的墓碑上，現在我先把它搶過來用啦！並且我要再加一句—「然後要一同化做塵泥」加了最後這句話是為了強調死亡的必然、面對死亡的淡然、更有一種回歸的恬然。要任何人看了都能不悲傷的面對死亡，並在死亡的催促下更正視當下的人生。

相信我這麼安排身後的事，你們都不會有異議的啦。畢竟我們是一家人，想法都差不多啦。至於附庸風雅也不是一兩天的事，你們一定很了解的。

處理了我的臭皮囊，我留下的東西可真是少之又少。我便一一的將它們處理了吧。首先是我少得可憐的存款，這自然是都還給媽媽囉。這並不是為了報答媽媽生育、養育之恩，因這些錢本也不是我賺的，怎能稱得上是報答呢？畢竟媽媽是我們一家的主控者，給了媽媽就好像給了全家一樣囉。

接下來是我的日記，我特別將它提出來是因為它對我十分重要。如你們所知，我怎麼可能好好的寫日記呢？但這本日記卻仍然記了我從很小到現在的心情。如果沒錯這本日記應該是媽媽送給我的吧。從小到大每當我提筆寫日記，便是我心情又受挫了，所以裡頭記的都不是甚麼好事。有從小和大姊的吵架，高中媽媽的離婚，或是我自以為是的初戀，一直到大學離家的感受。這些感受中，我該說出來的都說了，不該說

出來的都藏在裡頭了。因此我仍希望它永遠是神秘的，只有我必須悄悄的在深夜反覆品嚐這些發酵的悲傷。你們有自己的悲傷，不需要再來承擔我——一個已死的人的悲傷。所以將它燒了吧。連同夾在裡頭的東西一起燒了。我內心的悲傷在我睜了眼後早以煙消雲散了，記錄下來的悲傷何必讓它漫延。就讓火一字字的噬去悲哀，融煉出那些該被銘記著的真金。

我一向最自豪的便是我的畫了。國中畢業畫展的景況歷歷在目，那時展了許多許多素描，兩張水彩，一幅國畫，以及一樣紙雕。展出的作品都是我的作品中技巧比較好的，我尤其在意那兩張水彩。一張是畫聖母站在荒漠的一個破敗的土室中，土室並積滿了水，那是因聖母的哭泣。聖母為何要哭呢？其實我的聖母便是媽媽，便是我，泣是為了婚姻的破裂，但在荒漠中有一室的水又是如此的幸福，因此這幅畫算是獻給媽媽的。另一幅則是達文西的素描「聖安娜的練習畫」並模仿畢卡索的粉紅色時期風格所畫的。這幅在題材上與技巧上都算是練習畫本應該沒啥特別的，但它是在我畫了媽媽之後延續的畫作，因此也算是獻給媽媽的。比較重要的還有我畫母親的那一幅，雖然畫的不是很好，但是是我很仔細的模仿達文西的畫法的，希望可以裱褙給媽媽當個紀念，其它畫就沒甚麼，都是練習畫，你們如果想留著就留著吧。

其餘的東西比較有紀念性的，我都放在書桌的抽屜裡，有一些卡片、相片。這些相較日記都是些很快樂的回憶。不過想著一個已故的人的歡樂回憶應該不怎麼歡樂吧！所以如果想回憶就把它留在那兒吧！

嗯…寫到這兒想想我有用的東西也真夠貧乏，無用的興就當垃圾處理了吧。其實對我而言，死後流下甚麼都無所謂，只要留下的東西有用，可以讓你們活的更便足夠了。

我的死亡對我而言是與塵世的緣盡，對靡們而言便是與我的緣盡。聚聚散散、分分合合本來就是肯定的，或許早了一點讓愁悵，不過還是要坦然接受。能夠改變錯過改變常是人的憤怒哀傷的來源，但為此憤怒哀傷實為不智，因為就算他曾經能夠改變現在已不能改變。那更進一步想，為了本來就不能改變的死亡而使自己步調大亂，值得嗎？

媽媽，你是最好的母親，聰明睿智且富有智慧，並且斷的學習，但你和我都須要更多的勇氣去實踐。希望你的博士學位可以順利拿到。要好好用功去做，不要為了些小事而停擺。很抱歉不能完成給你一間特製別墅的願望。從前人說不要拿未來的財富來許諾或許就是為了不要有遺憾吧。

大姊，我們姊弟三人中就屬妳最獨立，我總是相信妳可以把自己照顧的很好，但

這個念頭實在太過苛求了—有神能真正的獨立呢？所以當妳須要幫忙時要記得找媽媽或二姊，不要累積到極限才求助，累了就可以求助，我們家人間一定匯相幫助的。

二姊，雖然我們常叫妳笨妹，但其實妳一點也不笨，只是心眼太直，媽媽’常擔心妳被騙、吃虧，但相信妳在自己的體會後可以洞澈這特社會的。並且不要失了赤子之心，這是妳最可愛的地方。

越寫越發現，一個人要放下對自己的執著是簡單的，要放下對摯愛的你們的祝福卻難，或許設最美麗與純粹的欲念吧！因此你們一定要好好的活下去，活得更加精彩充實！

請幫我轉述：

爸爸，自從你和媽媽離婚後我便沒有對你說過真話了。算是對你的一種抗議吧。但現在我要對你說最深沉的心願—放下自負、放下欺騙、放下欲念。我從前不對你說真話便是賭氣認為你不值得我的勸，但如今我要死了，我想我還是說了吧，或許現在的我說的話份量也意較夠了。

1. 看完「生之慾」影片後，心中一定有很多的感想，請把它表達出來：

“生之慾”，這是電影的日文原名，就日文意義而言，此一詞彙可解釋為「活」；「生存」；「保持生命」；但它同時也有「生動」；「有意義」；「有影響」之意。因為片名的多重涵意，我想，黑澤明導演想表達的或許正是「生」這個字的各种定義吧！生，如果代表活著的話，那麼，我們的一呼一吸，心臟的舒張收縮就是「生」了嗎？我想，「生」應該有著更廣面更為深刻的內涵，假若沒有對生命的熱情苟活下去的动力，就算呼吸依舊，脈動依舊，和行屍走肉又有什麼分別？男主角渡邊先生當了三十年公務員，每天重覆著相同的作為，他的人生目標人生意義早已消失殆盡，心中的熱情活力亦已死，直到發現自己得了胃癌，死期將至，渡邊先生這才算醒悟。經過一連串的尋找，體驗形形色色過去不曾嘗試的事物，他總算找到了一個值得他花上所剩不多的時間去奮鬥、努力的目標——催生公園。雖然迎接渡邊先生的是最終的死亡，但他卻在離開人世前幾個月中真真正正地活了一回，燃起了對「生」的熱情，學會留意欣賞身邊的人事物，縱然時間短暫，但到他「生活」過！反觀我們現在，有大把大把好時光，反而常常虛擲光陰，浪費生命。我期許自己能永懷對生命的熱情，以自己的步調努力活下去，浪回首來時路能沒有憾恨，真切地感受「生」的感動！

2. 近幾年來，癌症一直是國人十大死因之一，如果你被醫生告知罹患絕症，只剩一年可活，你會…

假使只能活在這世界上最後一年，我想，我會變得比現在更積極，同時，也會以全然不同的觀點看待每天的日昇月落、花開風動吧！生活在時間與空間的交互座標系中，任何一刻都是獨特的，前一秒的浪濤與下一瞬的浪花不同，這一時的清風與下一刻的涼風也不同，一切的一切，都將具有更為深刻的意義。此外，若身體狀況允許，我希望最後的時光能回到家裡和父母一起渡過，把握最後的機會待在他們身邊，全家一起旅行、出遊，讓我們在彼此心中留下最快樂、最鮮活的形象。我，不想接受化療放射線，我，渴望離開的有尊嚴，如果被各種治療折磨到不成人形，只剩一口氣在，那，活著比死還痛苦吧！最後一年，就讓我率性這最後一次吧！

3. 說說看，你認為生命的意義是什麼？

何謂生命的意義？這個問題不久一次浮現於腦海中，尤其當我看見末期病患身上或是插滿管或是被折磨得不成人樣，這個問題在心中引發的震撼便益發強烈。只為了一口氣，苟延殘喘尊嚴盡失地存在在世上，這樣的活著，又有什麼意義？不過，其實這本就不是是非題，當然不能以非黑即白的邏輯來決定答案，何況，本來就沒有正解。因此，就我自己的想法而言，「生命絕對不止生理功能正常運作而已，「靈性」更是極為關鍵的要素。用一方柔軟的心感受世界的美好，用無限的熱情無悔地渡過每一天，用自己的步調追尋自己的理想，充盈而繼續地留下自己存在的證據在這個世上，在認識我的人心裡。生命的意義，在吐息之間，更在心靈感受的交換之間！

## 生命意義的探索心得寫作二

1. 看完「生之慾」影片後，心中一定有很多的感想，請把它表達出來：

每個人都有自己活著的方式，而且是不需外人評析他的價值的。  
我自己常會覺得，若是一個人追求或渴望的一切皆是由他人掌控得到而否不是挺可怕的？你永遠不知哪一刻會失去，好比我們的生命？所以盡力在自己能掌控的部位付出心力！然而常常有人說「心不在焉」，在面對很多事的時候我們是否因疲累以怠意，麻木了而不再感到新鮮有活力呢？我覺得不論是一開始主人翁制式地做著每天工作，或是中途跟人出去燈紅酒綠的地方，「心」都一樣是死的，其失敗自己地日復一日那較過。很多時候總覺得人像在走馬看花似地做些其實不再具有內涵的事，快樂的獲得並不是一些笑笑就算、打鬧及茶餘飯後，我不是說這些娛樂自己的方式不好，只不過，到底人生在事業上該做什麼事才叫價值呢？未嘗覺到能完成什麼的生命，很多部像行屍走肉一般！

2. 近幾年來，癌症一直是國人十大死因之一，如果你被醫生告知罹患絕症，只剩一年可活，你會...

只剩一年的時間，我會希望放棄治療出國去，雖然放棄治療很可能使我的生命更快地縮短，但是長久以來我夢想著能夠環遊世界，在我未完成的能多看這個一眼就死去，我有所不甘。

雖然我想過說要帶陪我父母等，畢竟自製人送黑髮人之苦，是難以想像的。或許我會考慮帶我媽跟我一起去遊行，她一輩子為了家庭、兒女、事業在高雄片刻不離，我希望藉由我的叛逃服全家至少一起遊行一次，其餘的，我想試著做一個 backpacker，若倒在自然中死去或許很不錯吧，不過這些都是夢想，或許到時候，身體、家境、親人不計，說不定也是白搭！

3. 說說看，你認為生命的意義是什麼？

我自己的生命意義大概是為他人付出並希望成為一個 better man。  
事實上，我自己也是在思考自己對生命的定位以及自己對理想堅持的強度並要達到何種程度？若我們說「為他人付出」「為愛付出」時，是否就代表了不論任何情況下都能不感動自己生命的 main idea？

有時我覺得我的生命內含似乎還未真的找到一個方向，雖然我沒有宗教信仰，然而我卻認為當你認是一個美善的想法並能秉持地做好它，生命就已富有意義了！話雖如此，我仍免不了俗地希望獲得肯定！  
對我而言的生命意義是除了自我美觀之外，同時也是在跟他人更換自我！

### 生命意義的探索心得寫作三

1. 看完「生之慾」影片後，心中一定有很多感想，請把它表達出來：

即便在看完影片許久，渡邊先生戴著帽子孤獨地盪著秋千、唱著歌的身影仍在我的腦海中徘徊不去。本片最後依然呈現出大導演黑澤明對人性的希望：藉由眾人的理解，真誠動哭顯出人性的溫暖光明面。我覺得主角過世後的橋段是他的精神流傳，得到民眾尊崇愛戴的交代，最重要的應是他振作起來，決定有所行動此一心理過程。明白自己患絕症<sup>期</sup>，很幸運地可以在斷氣前明瞭對欲望的追求，滿足只帶來心靈的空虛；雖然生命僅餘短短數月，但他卻真正地活過實現自我（非自我滿足，而是盡己之力奉獻、造福大眾）；相較於其他得享較長天年的人，反而是他真正活出生命。此生無

2. 近幾年來，癌症一直是國人十大死因之一，如果你被醫生告知罹患絕症，只剩一年可活，你會…

我聽到消息的當刻應該是目瞪口呆、涕泗縱橫吧。我放不下身邊愛我疼我的親人，生命中有太多事等待我努力完成，但隨著死亡的來到這一切都將離我而去。我尚在求學階段，享受家庭、社會為我的付出、回饋的能力猶十分薄弱，對於在有生之年只「受」而未「施」，心中除了感激，就是愧疚。因此，如我的健康狀況允許，我希望以自己微薄的力量儘量帶給人們歡樂，鼓勵在灰心喪志情緒中徘徊的人們；我雖病了，我仍可以發出自己生命的熱量，創作、繪畫、演奏……一根將燃盡的蠟燭散發的光與熱依舊能溫暖人心。

走向生命的終點，時間先後罷了。因此珍惜、把握時光，善盡本分，是我得到最大的啟示。

3. 說說看，你認為生命的意義是什麼？

我認為生命的意義在於盡己所能的幫助別人。上天賜與我們靈便的肉體、活潑自由的心靈，如果這些資源全用在一己享受，這是自私、浪費；用在傷害、壓迫，則是傷人害己的致命武器；我們應當珍惜並善用這個力量幫助人們往真、善、美的正道上行進，彼此勉勵、互助，這是自我實現（於我的觀點而言），也就是真正生命意義的體現。人不能離群索居，表相上的獨立其實是由隱藏著的眾人默默幫助而成，因此心中要為所擁有的一切心懷感激，從發心<sup>而</sup>運用自己的力量給予付出。

## 失落與悲傷學習回饋單一

### 1. 最令我印象深刻的失落經驗是：

考大學沒考好，從大家期望的高峰直接地摔落到重考班的門口。其實重花一年時間去爭取自己未來人生的道路，算是值得。但是，就在大學的門扉就在眼前、多姿多采的亮麗生活也向你招手的時候，卻被聯考斷斷拒絕這些可能性，真的會讓人相當失落。

### 2. 當時我的心情與想法：

心情當然是很沮喪，其實當時心裡的感覺是空空盪盪的，好像麻痺了一樣，反而讓我感到哀傷的，反而是在看到默默不語或是強顏歡笑的父母親，讓我覺得很不甘心，心中惟一的感覺，惟一能穿過麻痺迷霧的想法是：「天啊，我怎麼向父母親交待？」

### 3. 當時我所需要的是：

我想我比較需要的是能夠一個人獨處的空間，看到那些一直對我付予期望的親友，我會覺得一種負擔不起的愧疚。可是，我又不想接受朋友們也不知所措的安慰，我只想不發一語地，什麼都不去考量地，暫時逃離現實。

### 4. 當時面對失落我所採取的態度是：

就如第三題所說，一開始我只想先逃壁，之後，在心情慢慢恢復後，我就思考到一種逃師的辦法，去重考，心情仍是相當沉重。但我並不想成爲一個怨天尤人的人，我只想聯考效榜後，即便成績不佳，仍在一種奇異的放鬆中，準備接下來一年重考的日子。

### 5. 在走過失落的過程，影響我的是：

想法比較有彈性了，也比較不再因不完美而憤怒埋怨。另外，因為重考生涯是遠離家鄉，所以玩變得比較獨立，對處理人際關係上，也比較圓融。心境上，轉變成較寬容，對別人，也是對自己。

### 6. 給老師的建議（或意見）：

很喜歡老師所展視給我們看的影片及各種感人的音樂，經由大螢幕，整個教室中迴盪的音樂聲，藉由故事或歌詞所傳遞出來的震撼感也更加強烈，當然也就刺激了我去思考很多的層面與想法。



Thanks to the teacher!

1. 最令我印象深刻的失落經驗是：

被我的男朋友拋棄。但是最重要的是我找不出任何一處那個女孩子比我好的地方，我不知道我哪裡做錯了，而他需要這樣子欺騙我，腳踏兩條船。

2. 當時我的心情與想法：

一開始是震驚而不信，因為自己找不到說服自己的方式，再加上由於分手方式很糟糕，因此，後來我無法找到自己的重心，我大概有一整年左右的時間過得相當地渾沌。心中似乎什麼想法沒有，也提不起去相信別人的勇氣，而且我不曉得自己的意又而價值在哪，如果人可以如此輕易地被取代。

3. 當時我所需要的是：

事實上知道我消沈的原因的人很少，因為我是個個性頗低強的人，很不輕易原諒自己，因此也很少人會主動關心我或是不知道如何關心我，我當時真的很孤單也常鑽牛角尖，我覺得需要專業的精神科醫師的諮商，並且親朋好友的擁抱！

4. 當時面對失落我所採取的態度是：

其實那個時候的我是採取完全不想理會自己百有沈，任由自己不反抗地沈溺在那當中。我覺得我越是希望找出為什麼，就越是無從失落中解脫。自從使我打了一些不錯的想法卻不能安撫我受創的心！

5. 在走過失落的過程，影響我的是：

家人吧！因為變得相當地自我中心，無法体会其他人的感覺，所以常常和他們發生爭執，可是我很感謝我的母親在態度上的轉變，不再像以往只是用灰抑我的焦慮來粉飾太平的裝沒事！並且能以健康的心態看待精神科的作用及價值！

6. 給老師的建議（或意見）：

失落是可以從外協助，畢竟人生難免挫折難免失落，而真的要渡過失落，最根本的還是靠之在己，因此我想，老師若能加一些自我療傷的方式會不錯！

1. 最令我印象深刻的失落經驗是：

外公外婆在四年前，相隔一年相繼去世，鄉下老家那邊從此人去樓空，我和父母妹妹回去鄉下時，只有寂寞的三合院等著我們，舅父母、表兄弟姊妹都不住在那裡了。

2. 當時我的心情與想法：

以前大概一個月就會回去一次，尤其是過年時，都是非常熱鬧，親戚二三十人聚在一起，為什麼現在不復存在繁榮景象？而且過年過節的氣氛也越來越淡化。

3. 當時我所需要的是：

很想再回到小時候那種感覺，不過從前的玩伴都長大了。雖然不可能再膩在一塊，至少大夥兒都回去聊聊天，敘敘舊也是好的。可是這種機會也十分難得。

4. 當時面對失落我所採取的態度是：

睡覺前躺在床上，甚至讀書讀到一半，思緒就飄到從前，對照現在，感到很感慨。那一陣子我常一直想這件事，但是我無力阻擋時間前進，只能盡量聯絡他們一同團聚。若有表哥、表姊結婚，我也盡量參加，因為那可能

5. 在走過失落的過程，影響我的是：

是整年中唯一那麼多親戚在一起的場合。時間一去不復返，美好時光要把握當下。人與人相聚都緣份，要懂得珍惜。也許只是片刻即各奔東西，要找回同樣的情境是難上加難。

6. 給老師的建議（或意見）：

學生一直都把軍訓當做副科，可是我覺得這堂是我的各科中最豐富的內容，老師也是最用心準備的。影片欣賞，還有音樂powerpoint，讀書心得報告也自由發揮。作業也不會一定要下週交。剛開學時，對一位教官竟然不教本行而要談生死教育這種主題時，我只覺得新鮮，甚至有趣。但是上過課後就對老師的用心印象深刻，不是一直無聊地講課，還穿插各種活動，像折鐵絲等。而且老師不會一定要求每個同學都要到。我一直老師課上得好，有內容，學生自然想來，不必一直點名等方式。

認為一個  
總之我覺得這個課很活潑 很好。  
得

## 人際關係單元回饋單

本學習回饋單是想要瞭解課程進行與目標達成的程度，並藉以修正使之更臻完善，與成績無關，請放心且照實作答。

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。

- |                             | 完<br>全<br>符<br>合 |     |     |   | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|-----------------------------|------------------|-----|-----|---|-----------------------|
| 1. 我能瞭解人我關係的重要性。            | 5                | (4) | 3   | 2 | 1                     |
| 2. 在日常生活中我會注意到它的存在。         | 5                | (4) | 3   | 2 | 1                     |
| 3. 我能瞭解良好的「與人溝通」對人際關係的重要。   | (5)              | 4   | 3   | 2 | 1                     |
| 4. 這個單元對於您與朋友交往的正確態度的幫助程度是： | 5                | 4   | (3) | 2 | 1                     |
| 5. 對本單元課程及教材呈現方式的滿意度是：      | 5                | 4   | (3) | 2 | 1                     |
| 6. 對授課老師的滿意度是：              | 5                | (4) | 3   | 2 | 1                     |
| 7. 我希望補充的內容是：               |                  |     |     |   |                       |

我覺得教官無論在 powerpoint 的製作上，還是影片的挑選上，都下過一番苦心，所以我覺得這堂課上起來，還蠻充實的。若要硬挑出一點需要去改善的話，我想應該是這個「人際關係」單元，所授課堂數可以加長。因為我覺得身為一位大學生，人際關係的培養是非常重要的但又需要學習的一堂課。

8. 給老師的建議是：

同上。

所以我才認為需要加長這個單元的堂數。

此外，我也想要多多觀賞有關這個單元的影片，或是閱讀有關讀物。

## 學習總回饋表

本回饋表的主要目的是希望您在上完十八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 <u>整體課程</u> 的滿意度是：	(5)	4	3	2	1	
二、我對 <u>課程內容</u> 瞭解的程度是：	5	(4)	3	2	1	
三、我對課程及教材的 <u>呈現方式</u> 滿意度是：	(5)	4	3	2	1	
四、我對教學者 <u>教學方式</u> 滿意度是：	5	(4)	3	2	1	
五、我對整體的教學課程 <u>教材</u> 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) 2、12及15。

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. 人生四季。     | 2. 生死觀。        |
| 3. 死亡及瀕死的面對。 | 4. 墮胎。         |
| 5. 死刑存廢。     | 6. 蓮娜瑪莉亞的生命歷程。 |
| 7. 認識自殺。     | 8. 安寧療護及安樂死。   |
| 9. 失落與悲傷。    | 10. 預立遺囑。      |
| 11. 新生命的誕生。  | 12. 生命意義探索。    |
| 13. 戰爭。      | 14. 複製人。       |
| 15. 人際關係。    | 16. 動物權。       |

七、課程中您最喜歡課程進行的方式依序是(請寫出編號) 4、2及3。

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. 講述法。           | 2. 討論。        |
| 3. powerpoint 教學。 | 4. 影片欣賞。      |
| 5. 歌曲。            | 6. 繪畫。        |
| 7. 角色扮演。          | 8. 生死讀書會分組報告。 |

八、如果還有機會，您是否願意再接受此類課程？ 是 否

理由：

我覺得老師這学期準備教材內容豐富且多樣化，然而廣度及深度還在可以接受範圍，如果有機、會我會想針對自己比較感興趣的課程再深入學習。

九、您對於醫學院學生接受生死教育的態度是？ 贊成 不贊成

理由：

因為未來的每一天我們不僅僅是面對自己的生死，亦為他人的生死負責，提早接受完整、健全的生死學教育，有助於我們對生命深度的探索，亦能及早發現問題而尋找答案，不致於在急迫中被強灌輸觀念。

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、研討會等）

①書是怎麼看都看不完的，然而藉由前人的經驗卻能增加自己思考的廣度②影片、動態的東西較能吸引人的目光，藉由表現出而生活貼近的部位而增加學習的欲望③研討會：能與他人分享、交換心得，一方面增廣見聞，另一方面獲得認同感！

十一、對於本課程，您最大的收穫是：

在知識及觀念上有很明顯的獲益。有時候類似的問題會在我的腦海中打轉，可是卻苦思無解，又或者是無從尋找門路來打開心結，因此老師有系統、有規劃的上課內容，使我習得了過去看不到的內容，也較知道可以從何尋找答案！

十二、請描述本課程實施前、後，您對死亡的看法：

前：其實我對死亡並沒有很大的恐懼，死了之後的世界我亦無所求，因為去試圖抓住死亡來求存活時的安心，我覺得那是無用的。在我的想法中，若是盡力扮演好自己的角色，死後是什麼又如何？仲裁自己的生命的應該由自己去尋找，而不是放在他人手中！後：其實我很固執，所以我覺得課程只是更加深了我的想法！

十三、請描述本課程實施前、後，您對生命的態度是：

前我覺得人寧從困難當中砥礪並淬煉自己的精神力及靈魂，生命是在不斷地實踐自己及服務他人中找尋並建立自己的價值；而且我認為自己的懦弱及思想上的不周全是可以透過學習及挫折中提升。後：更能確定空談及抱怨是無益的！

十四、其他給老師的建議：

我覺得還是可以更 limit topic 在幾個方面，並且加深，雖然我出席表似乎不足以評論至此，不過，我覺得 teacher you did a good job.