

南 華 大 學  
生死學系碩士論文

生命教育課程對『青年受刑人學生』  
教學成效之探討

The Effect of Pedagogy of Life Education on  
Male Juvenile Delinquent Students

研究生：黃世宏

指導教授：紀潔芳 教授

中華民國 九十五年 十二月二十七日

# 南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

生命教育課程對青年受刑人學生教學成效之探討

研究生：黃世宏

經考試合格特此證明

口試委員：謝青龍

紀潔芳

蔡明昌

指導教授：紀潔芳

所 長：釋慧開 (陳開宇)

口試日期：中華民國 95 年 12 月 27 日

## 豐碩的一年

—給世宏

受刑人是極需要關懷的一群朋友，尤其是青年受刑人學生更需要被關懷。

記得第一次看到世宏，是民國 92 年在南華生死教育的課堂上，在上課討論中即可感受到世宏是位有熱誠、有理念的學生。果然他在民國 94 年進入某青年監獄任教後，就設定了這有開創性碩士論文的題目。世宏用了一年的時間來瞭解受刑人的挫折、心理苦悶、情緒起伏不定等狀況，廣泛蒐集多元生命教育教學資源。在用心地試驗教學後，針對青年受刑人學生處境設計了 12 個單元課程施教，並用個人的休息時間，陪同學生觀賞有關生命教育議題的影片，並為其解說，一週共四個小時的生命教育課程涵泳，使學生到更多薰習。

生命教育教學除了要有恰切的內涵、豐富的教學經驗外，更要有悲天憫人的熱忱，很高興世宏不但具備，更是不畏艱辛地克服了種種困難，將生命教育理念及喜樂與青年受刑人學生分享，感化了這群原本剛強自我的「學生」，我們可從論文中學生們的學習回饋得到感動。

在所蒐集到的文獻中，似乎世宏的論文題目是國內少數針對長期受監禁的受刑人學生所做的生命教育教學論文之一，很高興受到了蔡明昌教授、謝青龍教授等口試委員的肯定。

民國 95 年世宏完成了他的碩士論文，相信他會以此為起點，持續投入生命教育推廣的行列。對於青年受刑人學生而言，也是個滿滿地愛、收穫豐碩的一年。期待未來在矯治機構內，會推動更多的生命教育。嘉許世宏的用心，樂於在論文付印前寫上幾句話。

紀潔芳  
于吳鳳慕蓮齋  
96.2.15

## 無盡的感恩

生死所一般生三年多的求學生涯，恰與奮鬥教師正式資格的日子撞在一起。研究生、教育學分班、代理教師等多重的身份交雜；箇中忙碌的奔波、疏漏與慌亂，若沒有佛菩薩慈悲與諸位師長、親朋好友的寬容和協助，實在無法完成學分的修習與此論文拙著。

首先感謝大學同學肇瑛與緣慳一面的學姊麗靚，提供考情資訊，讓我在短時間內順利考取競爭激烈的生死所。再感謝助教玉枝姐的關照暨同學龍哥、侯姐、明美、淑媛、素梅、岱恩、慧貞、麗娟、慧娟、維愉、淑汝、其媗、雅萍、美娜、政穎等在求學期間所給予我的協助與陪伴。還有復學後的同學釋見蔚法師、秀銀、玉雲、素玉等，與你們在一起求學是我在南華最美麗的回憶。還有春風化雨的蔡昌雄導師、所長慧開師父、何長珠老師、李燕蕙老師、戚常卉老師、蔡明昌老師、張利中老師等，有您們傑出專業的教導讓學生得窺學術研究之堂奧。

再感謝國內生命教育的重要推手、指導教授紀潔芳老師，在論文的寫作過程中，給予關鍵性的指引，讓學生走出迷津，同時灌注滿滿的關懷與鼓勵。紀老師對於生命教育的熱誠投入與相關教學方法的嫻熟造詣，更是鼓舞、支援學生論文創作的最大支柱。在生命教育領域，可以向紀老師請益挖寶的地方實在是太多了。還有口考教授蔡明昌老師與謝青龍老師，諄諄提供其豐富學養的精闢意見，讓學生思慮不週的論文更加完整。

還有許多先進的大力幫忙：例如彰師大的曾學姊僅有一面之緣，就慷慨贈與整箱的生命教育文獻資料，醞釀期的李彬學長給與研究建議及其蒐羅的影音光碟、論文後期岳玉玲、曾玉芬學姊分別在量化的 SPSS 統計與質性研究方法的觀念指導。以及中部某高級工商的黃清江校長與進修部的許梅澤主任，暨某青年監獄吳典獄長、教化科、戒護科與調查科長官、同仁們的支持與鼓勵，讓這篇論文能夠具足因緣，在您們的協助下面世。

個人特別感謝父親，多年來對於整個家庭的辛勞，是您讓我這幾年能夠安心地完成研究所學業與接受教師甄試的萃鍊。再感謝摩訶恩師 顧老師與所有學佛的同修學長，讓我的慧命得到起修與圓滿的依歸，並學得禪的圓滿智慧(Zen-Q)之教學內容。最後，

得感謝青年受刑人高二班全體學生的真誠回饋及大力合作，讓這首開先例的監所受刑人生命教育論文如此的豐富多彩、真實生動。並感恩內人與小女友友，在論文寫作時間的陪伴與支持。還有許許多多同事、友人的幫助，例如提供 SPSS 光碟的吳文持調查員，教導 SPSS12.0 中文版使用的明熹組長與幫忙統計分析的五專摯友建順等，全都是寫不盡的感恩。

## 摘 要

本研究的主要目的在規劃並實施適合青年受刑人學生的生命教育課程。藉由質性研究並輔以量化前導性探討。

本研究以中部某青年監獄 26 名受刑人學生為對象，針對青少年受刑人剛強自我卻又信心不足、喜好刺激及渴望獲得知識、資訊等特性，規劃十二個單元的生命教育課程，每週一單元，每週 4 個小時的實施時間。前導性的量化研究，使用的評量工具為生命意義量表。在質性的研究方面；以課程實施後，研究對象填答之「單元學習單」、「專題學習單」、「課程總回饋單」與研究者的觀察紀錄等為分析資料，並相互參照。為更深入探討教學成效，另取五名青年受刑人學生，以半結構式訪談指引，進行深度訪談並做研究分析。

在教學中力求教學內容充實並採用多媒體上課方式，俾授課能生動活潑。在體驗活動方面，如預立遺囑、禪式健康管理法及感恩護照等作業之實施都能受到學生肯定。

本研究結果發現：

- 一、本研究的青年受刑人學生與其他國內在學青少年之教學研究比較後，其生命意義感得分較低。研究對象「生命意義量表」的追蹤測得分較前測、後測均增加，且達顯著水準，顯示教學有持續性效果。
- 二、生命教育對青年受刑人學生在學習心得與學習單的分析結果有下列改變：在生活目標上的改變由茫然到自信；在生活態度的改變由苦悶度日到積極進取；在心態上的轉變可從自我封閉到愛心、柔軟；開始懂得探索生命意義；對死亡態度的轉變從排斥、逃避到能夠接受預立遺囑及願意討論親人的死亡。
- 三、生命教育課程的實施對青年受刑人學生具有教學成效，能達預期教學目標。
- 四、生命教育課程在矯正處遇機構，有大力推廣之必要。

根據上述研究結果，研究者對法務部暨其屬矯正司、監所機構等提出七點具體建議，供相關研究及矯正實務工作者之參考。

## Abstract

The main purpose of this study is to plan and implement the life education program suitable for male juvenile delinquent students via qualitative research and quantitative review.

This study targets 26 male juvenile delinquent students from one youth prison located at middle Taiwan. To adopt to juvenile delinquent students' perverse, unselfconfident and their longing for excitement, knowledge and information, this study designs as a 12-unit life education program with one-unit a week, 4-hours per week implement time. In the part of quantitative research, survey of origin of life meanings is used as the commenting materials. In the part of qualitative research, "Unit Learning List", "Project Learning List", "Complete Feedback List of the Courses" and the observation by researcher are used as the analyzing materials as well as the referencing materials. In order to deepen the outcomes, the researcher picks 5 juvenile delinquent students as the interviewees and conducts the interviews of semi-structure to proceed deep interviews for research analysis.

The researcher uses multimedia teaching method for fullness, variety and best result of the classes. In part of experience activity, activities like making a will in advance, Zen lifestyle health management and grace passport are appreciated by the students.

Results of the study are concluded as follows:

1. The sense of life meanings of the juvenile delinquent students in this research is lower by comparison to other school teenage students. The score of survey of origin of life meanings of object of study increase to sustaining level which indicates continuously teaching effect.
2. Changes to male juvenile delinquent students through life education on Learning Result and Learning List analysis are as follows: the transition of the attitude towards life from abandonment to confident; the transition of determining the living goal from without goals; the transition of inside from self-contained to soft and loving; starting to explore the meaning of life; the transition of the attitude toward death from rejection to accept making a will in advance and to discuss the death of their love ones.
3. The implement of life education courses to juvenile delinquent students has the educational effect and can reach teaching goals.
4. Life education courses have the necessity of implementation to Supervisor & Imprison Organizations.

According to the above-mentioned research, researcher proposes 7 concrete suggestions to Ministry of Justice and its Department of Corrections, Supervisor & Imprison Organizations, as well as to domestic relative researches and practice workers as the reference.



# 目 錄

第一章	緒論	
第一節	研究背景與動機.....	1
第二節	研究目的.....	3
第三節	研究方法與名詞界定.....	4
第二章	文獻探討	
第一節	生命教育課程相關探討.....	7
第二節	生命意義及意義治療理論.....	19
第三節	心理學與社會學之犯罪理論.....	30
第四節	犯罪青少年之人格特質.....	35
第五節	受刑人境況探討與矯治處理策略.....	41
第三章	研究設計與實施	
第一節	前導性研究 .....	51
第二節	研究工具.....	52
第三節	研究對象與步驟.....	58
第四節	信效度檢核與資料處理.....	61
第五節	生命教育課程教學設計.....	64
第四章	研究結果與討論	
第一節	青年受刑人學生生命意義調查結果分析.....	75
第二節	青年受刑人學生教學紀錄與評析.....	79
第三節	學習總回饋分析.....	116
第五章	結論與建議	
第一節	研究發現.....	133
第二節	建議.....	137
參考文獻.....		142

## 附錄

附錄一	南華大學人文學院 函.....	148
附錄二	受刑人學生同意書.....	149
附錄三	「生命意義」正式量表.....	150
附錄四	學習總回饋單.....	152
附錄五	生命教育課程教學活動設計.....	154
附錄六	生命教育課程導讀文章.....	168
附錄七	觀影心得與歷程感言 .....	197
附錄八	生命教育課程學習單.....	213
附錄九	感恩護照 .....	241

## 表目錄

表 2-1 高中生命教育類選修課程綱要名稱及召集人.....	11
表 2-2 中部青年某監獄受刑人處遇課程計畫表—以 2006 年 9 月為例.....	47
表 3-1 前導性研究設計.....	51
表 3-2 不幸少女與青年受刑人學生「生命意義感量表」因素、信度分析摘要表..	53
表 3-3 學習單資料代號表.....	55
表 3-4 訪談對象基本資料.....	55
表 3-5 訪談指引大綱.....	56
表 3-6 研究對象資料一覽表.....	59
表 4-1 青年受刑人學生生命意義量表得分分布情形 .....	75
表 4-2 生命意義量表前測得分.....	76
表 4-3 國內研究青少年與不幸少女的生命意義量表得分情形之比較.....	76
表 4-4 生命意義量表前測、後測平均數、標準差及 t 值.....	77
表 4-5 生命意義量表後測、追蹤測平均數、標準差及 t 值.....	78
表 4-6 對整體課程的滿意程度次數分配.....	116
表 4-7 對課程內容瞭解滿意程度次數分配.....	117
表 4-8 對課程及教材瞭解滿意程度次數分配.....	117
表 4-9 對教學者教學方式滿意程度次數分配.....	118
表 4-10 影響最大課程單元次數分配.....	119
表 4-11 學生最喜歡的教學方式次數分配.....	120

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

近年來，國人的心理似乎是無法「放心」的狀態。若試著收看有線電視台的新聞頻道，除了政治口水的挑釁、喧囂，就是瀰漫著從未間斷的八卦、自殺、暴力傷害、意外死亡等驚悚羶腥類新聞，少數使人心溫暖的新聞，淪為點綴。在媒體喜好灑狗血式的渲染、疲勞轟炸與反覆播送地氛圍下似乎看不到人性的美善。

同個時空底下，人文關懷類的生命教育議題卻在台灣的教育界引起了眾多的迴響及討論。

陳秀蓉(2001)就認為，近年來國高中生一再地以殘暴的手法自殺或戕殺他人，甚至飆車砍人，手法一件比一件殘酷，主要的原因在於這些學生受教育的過程中，缺乏建立正確的生命教育觀念。類此，教育主管機關及許多社會團體、宗教團體、教師、家長們倡導「生命教育」，希望將生命教育的理念逐步納入從小學到大學十六年的教育，甚至從幼稚園即起步的體系中。在教育主管當局的大力提倡下，全國教師們積極地參與進修，例如：高中職、國中與國小教師的生命教育研習營、工作坊與公務人員研習時數等。凡此都顯示出社會各界對於生命教育的功能，有著相當多的期許予。

近年來各級學校在生命教育課程的設計與推廣相當地蓬勃發展，可說是學校教學活動中的熱門顯學。學者蔡明昌(2001)就論及：「生命教育」的推行，可說是「九年一貫課程」與「多元入學方案」之外，近年來另一項重大的教育政策。然而，當前生命教育或生死教育課程與教學的研究，大都僅局限於受正規教育中的兒童及青少年(蔡明昌，2002)。即便相關的生命教育碩士論文，常提及類似文句：「成長中的青少年正處於自我認同階段，一旦碰觸到多元社會紛亂的價值及道德觀，而不知如何進行正確的抉擇與判斷之時，往往會做出殘害生命的舉動，甚至喪失自我存在的價值，不知生命存在的意義，一味地盲忙，進行飆車、砍人、搶奪、吸食毒品等危害自己與他人的行為，不斷製造社會問題，危害社會善良風俗」(吳淑貞，2004)(尚有李彬，2005；宋淑鈴，2005等)。

目前生命教育的推動或研究，仍是在學校體制中探討的論文居多，針對犯罪青少年等特殊團體實施的生命教育論文仍是鳳毛麟角、屈指可數。

可惜學業與事業不振的青年們，倘若缺乏家長與良師益友導正其生活、生命目標，極容易產生偏差的行為。尤其身心不調、注重享樂、嚴重憤世嫉俗的青少年，在浮華社會的引誘下，可能走向犯罪，甚且一再地作奸犯科，為社會帶來嚴重的傷害與負擔，更造成青年們自身重蹈法網，鋃鐺入獄，付出寶貴的青春代價。國外生命教育(Life education)的緣起(例如澳洲)，本為防制暴力、毒品、愛滋等犯罪行為；反觀國內在生命教育的推動上，卻仍是以預防勝於治療的理念，專注於學校內的學生，遲未推廣及已然行為偏差的青少年團體。

研究者在全國博碩士論文網搜尋，僅能找到毒品犯與中途之家不幸少女為研究對象的生命教育論文各一篇與此探究議題相關。然而，毒品戒治犯與不幸少女常認為自己並未犯罪(沒有別的受害人)；對於判刑確定受刑人之生命教育論文研究，仍待大力開發。即便學者吳庶深與黃麗花(2003)曾提及生命教育若能切中接受者生命階段的需要，則不論是一般人、特定對象、或是在特殊情境下的人，都能享受到生命教育所帶來的益處。

在台灣中部地區的某(男子)青年監獄，有部分的青年受刑人，是由法務部負擔學費、聘請教師與教育部合作，施予三年的高職進修學校教育。研究者有幸考取某國立工商進修部監獄分校代理教師連續兩年，不禁思忖：能否讓青年受刑人學生再一次地接受系統性的生命教育課程，再一次地啟發存在意義、向熱誠地生命範例學習，使其不再自傷、傷人，進而自愛、愛人？

## 第二節 研究目的

研究者在監獄當中所教導的青年受刑人就是社會中最令人惋惜的例子。時值國內矯治處遇日趨多元化的氛圍底下，這群得以重拾書本的青年受刑人，在桎梏的境遇當中，倘若施予完整的「生命教育」課程，是否有其改過遷善的功效？哪些因素又會影響「生命教育」課程對於青年受刑人學生的教學成效？研究者不揣淺陋，有志於此項議題。

研究者認為針對青年受刑人學生設計的生命教育課程，可使受刑人學生在苦悶、高壓的單調生活中，重新被鼓舞，再次的得到啟發。研究者期待他們藉由生命教育課程再次地釐清生命存在的價值，學得楷模人物積極進取的態度；瞭解禪的妙用以及讓身心健康的方法；並透過靜坐與感恩護照等活動的訓練，改變不良習慣(我執)；配合遺書體驗活動與模擬角色扮演等，對於親友臨終或自身死亡的未來遭遇，預先練習。研究者認為藉著生命教育的實施，可提昇青年受刑人學生在現前及未來場域中面對生命困境的關鍵能力。就如同林思伶(2000)所指出的：「中學是學生塑造人格的關鍵時期，是學生道德學習上由他律到自律發展的關鍵轉換期，而「生命教育」的實施正提供了將學生情意學習有關的多項課程，整合起來的可能工具。」

綜上所述再將本研究之目的歸納如下：

- 一、 針對青年受刑人學生之特色與需求設計生命教育課程。
- 二、 實施並探討青年受刑人學生的生命教育課程實施成效。
- 三、 將學生在「生命意義量表」的得分於實行課程前後與相關研究做比較。
- 四、 將生命教育課程設計、實施之評量，提供建議予相關主管單位參考。

## 第三節 研究方法與名詞界定

### 一、研究方法

本研究係採取學習單心得回饋與觀察記錄等質性方法，為主要分析青年受刑人學生的生命教育教學成效。係考量研究對象來源與背景歧異性極大，屬於特殊監禁環境下的教學成效探討，受刑人為求假釋分數與長官的好感，多習於「偽善」，填答出不切實問卷分數。此外，本研究目的是探討生命教育在監所的教學實施成效，而問卷與量表所企圖詢問者，是學生在監獄內生活的生活目標與生命意義感等在生命教育課程實施前後測量的變化，兩者之間似乎無法完全連結，為教學成效良窳的唯一評斷標準；甚且，監獄內是高壓、苦悶與單調的生活環境，加上本研究對象的提報假釋都在一年之後，將嚴重影響生命教育課程在生活目標與生命意義感的教學成效評量。簡言之，相關問卷量表的得分常受到監禁氛圍等非生命教育因素的影響，無法如實呈現教學成效的轉變。故採取個案深入訪談與學習單的文字回饋、觀察記錄、心得寫作等質性分析方法為主。

又慮及國內外生命教育論文研究十分蓬勃，尤其運用生命意義感對於青少年學生的生命教育教學評量，已有供對照的量化研究成果。故，特別引用在國內外已經使用多年，素有信效度的「生命意義量表 PIL(purpose in life test)」作為「前導性研究」來輔助說明質性的教學成效呈現。

研究對象該年級只有一個班級數，無法設立控制組來加以對照教學成效。因此，為達到交互驗證、多元評量的目的，將受試學生在實施十二週生命教育課程之前、後測及追蹤測的得分變化，運用單組前後測的前實驗法與國內相關論文研究成果加以比較，以為旁證。

### 二、名詞界定

#### 青年受刑人學生

本研究之「青年受刑人學生」(以下常簡稱為學生)。乃指九十四至九十五學年度，

在台灣省中部某座青年監獄服刑，並於獄中就讀某國立高職進修部監獄分校高二班共 26 名之男性受刑人，為「商業經營科」的高職進修部學生；惟其進修時間並非夜間，是在監所辦公人員上班的日間。

根據中華民國法務部籌設某青年監獄規劃，定義『青年受刑人』及其收容標準：

『青年監獄的青年定義，是指十八歲至二十五歲未滿之受刑人，為加強青年監獄受刑人之矯治成效及避免其受其他惡性較重的青年受刑人影響，爰將惡性重大者及習慣犯排除，訂定青年監獄收容之標準。茲研擬規劃其收容標準為：

(一) 年齡為十八歲以上、二十五歲未滿，殘刑六月以上之受刑人。(二) 所犯非殺人罪(不含過失致死)、強制性交罪、海盜罪、擄人勒贖罪及毒品危害防制條例之罪。(三) 初犯或再犯。(四) 未另受保安處分之宣告或感訓處分。(五) 非精神耗弱或智能不足。(六) 無監獄行刑法第十一條及施行細則第二十六條、七十二條之情形者。』

受刑人係指在監獄接受徒刑，拘役執行之犯罪人，亦即經刑事訴訟程序判決確定後，移送監獄服刑之犯罪人。我國監獄行刑法第一條規定：徒刑、拘役之執行，以使受刑人改悔向上，適應生活為目的(法務部，1992)。在國內，少年犯為法律名詞而「青年受刑人」並非法律名詞，目前我國的刑事法上並沒有「青年犯罪」的特別規定，而在德國，18 歲以上至 21 歲未滿之人，其犯罪行為在特定條件下，可以享有少年刑法減輕其刑的特別處遇(法務部，2005)。因此，本研究班級僅有 4 名是再犯，其餘 22 人皆判定為初犯。全屬於刑事案件之暴力犯罪。兩位學生罪名為傷害致死，餘皆主要刑責為強盜罪、或加上傷害、毒品、妨害自由、竊盜、擄人勒贖等刑責與刑期各異之青年受刑人。

學生係指青年受刑人的高職進修學習身分。台灣技職教育體系涵蓋三個層次四類學校：職業學校(含高中附設職業類科)、專科學校、技術學院與科技大學。職業學校學制分為日間部、夜間部、建教合作班、實用技能班、特殊教育實驗班及進修學校等。



## 第二章 文獻探討

爲使本研究進行，更具理論基礎，並作爲提出問題與假設之依據，研究者進行國內外相關文獻資料整合，歸納爲「生命教育課程相關探討」、「生命意義及意義治療理論」、「心理學與社會學之犯罪理論」、「犯罪青少年之人格特質」、「受刑人境況與青年矯治處遇」共五節。

### 第一節 生命教育課程相關探討

本節生命教育相關的論述整理，擬作爲矯治處遇環境實施生命教育教學之參考。包括「生命教育緣起與內涵」、「高中職階段之生命教育」、「生命教育之教學」、「受刑人之生命教育相關研究」，期能對台灣學界的生命教育與教育部在高中職階段之政策、目標等有所瞭解。

#### 一、生命教育緣起與內涵

自台灣省教育廳於民國八十七年推動「中等學校生命教育實施計畫」，高雄市政府教育局亦於同年推動生死教育課程以來，除教育單位外，國內學術界、教育界、宗教界、文化界也紛紛倡議「生命教育」、「生死教育」或「死亡教育」(徐惠琳，2005)。以至於這三個名稱，常被使用，有時甚至被「混用」。蔡明昌(2001)以文獻分析方式將三者的課程內涵加以探討，發現「生命教育」的課程重點在於倫理與道德，並未涉及太多的生死問題；「死亡教育」的課程重點完全在死亡議題上面；「生死教育」的課程內容則是介於生命教育與死亡教育之間，但是大體上較偏向死亡教育的範疇。

##### (一)、生命教育的緣起

「生命教育」(life education)的概念起源自澳洲。1979年澳洲雪梨成立了「生命教育中心」(life educational center,LEC)。該中心目前已發展爲一國際性機構(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，2000a)。

台灣的教育當中，因為過度重視智育發展，卻忽略學生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(李彬，2005)。因此，在1997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。同年年底便開始在全省各地推動中等學校的生命教育。

前教育部長曾志朗也主張對症下藥才有效；以生命教育教化人心；反求諸己，從自身做起。他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，其在1999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；並宣布訂定民國九十年(2001)為「生命教育年」。

## (二)、生命教育的內涵取向

生命教育的實施會讓許多教育工作者迷惑的最主要原因，大概是各教育人對生命教育的內涵都有不同的理解所導致。吳庶深與黃麗花(2001)就指出掌握生命教育的內涵並落實之是相當關鍵的，其中有三點重要意義：(一)能正確評估生命教育的重要性，避免浪漫的憧憬或籠統的嚮往；(二)能與現行學校教育進行比較研究，以瞭解現行體系已有哪些生命教育的因素，哪些仍需加強或有所欠缺；(三)瞭解生命教育內涵，才能進一步思考如何落實的方式。故在生命教育初始階段的重點，應清楚界定生命教育的理念與內涵(孫效智，2000a)。

林耀堂(2002)認為生命教育包含人文教育，是探討「整個人」的全人教育。全人教育強調人的內在特質與外在凸顯的行為，以及在關係脈絡的整合。能培育出完熟人格的就是人文教育，這種有助於人格統整發展的知識，絕非西方理性邏輯訓練所獲得的宰制

性知識，而是屬於自我探索的陶冶性知識。

生命教育的自我探索就是將認知、情意及行為作自我的整合：從認知的角度出發，認識生命的歷程，輔以情意的層面，欣賞生命的美麗與可貴，最後落實到實際的行動層次，尊重他人及自己的生命(鄧運林，2002)。此自我探索涵蓋了心理、社會、生物、醫藥、倫理、哲學、藝術、文學、神學等等科際的整合。因此生命教育的取向，可說是兼具自我整合及科際整合的整合教育。

學界對於生命教育的內涵的最大共識，或為其涵蓋整個人生由生到死的課題。生命教育的內涵共可包括：人與自己、他人、環境、自然、宇宙等關係，並發展出相當廣泛的多向度探討。

吳庶深、黃麗花(2001)則綜合各學者專家看法，將生命教育歸納為五個取向：

- 1.宗教教育取向：主要探討生命意義、死後歸宿、終極信仰等議題；強調「安身立命」的重要性。
- 2.健康教育取向：主要探討生理衛生、心理衛生、生態保育等議題；強調「健康快樂」的重要性。
- 3.生涯規劃取向：主要探討認識自我、發展潛能等議題；強調「自我實現」的重要性。
- 4.倫理教育取向：主要探討思考能力、自由意志、良心與道德培養等議題；強調「倫理行為」的重要性。
- 5.死亡教育取向：主要探討珍惜人生、超越悲傷、臨終關懷、安寧照顧等議題；強調「生死尊嚴」的重要性。

這五種取向中，生理(健康)、生涯(志業)、生活(道德)教育等三種取向在原有的教育內涵中早已有之，現行教育中所缺乏的是宗教教育及生死教育(蔡明昌，2002)。另外，社會取向、家庭取向、心理取向及哲學取向在現行高職課程已納入家庭規劃及心理學範疇進行教學(吳淑貞，2004)。

劉香姣(2003)曾進一步分析，各家學者對於生命教育內涵自有不同的觀點與論述，可包括為「從生論生的倫理取向」生命教育，或「從死論生的生死取向」生命教育。這其中倫理取向的生命教育有三個面向：認識生命；關懷生命；珍惜生命。生死取向的生命教育也有三個面向：瞭解死亡；尊重生死；珍惜生命。同時劉香姣(2003)針對不同取向生命教育課程對高中生自我概念、人際關係及生命意義影響之研究，結果顯示倫理取向與生死取向生命教育，可顯著提昇高中生自我概念、人際關係及生命意義，而生死教育取向生命教育課程，可使高中生「生死觀感」有正向的改變。後續之學者吳淑貞(2004)、宋淑鈴(2005)等以高職學生為對象，整合倫理取向與生死取向的生命教育課程施教，亦得到顯著研究成效。如所述生命教育之兩大取向探討，本研究亦擬以倫理取向結合生死取向等之生命教育課程內容進行施教。

## 二、高中職階段之生命教育

青年受刑人學生接受的是教育體系當中的高職進修學校課程學習，係教育部中部辦公室所登錄之學籍；研究者擬將高牆外，教育體系底下的生命教育課程在高中職階段的政策、目標等加以瞭解，可作為高牆內實施教學之比較參考：

### (一)、學生輔導事項

根據教育部之「九十五年度高中職辦理學生事務與輔導事項」：教育部於 2004 年始，將過去 12 年推動之「輔導工作六年計畫」青少年輔導計畫」延續為「學生訓輔工作」自 2005 年起，融入「友善校園」之精神，九十五年度並更名為「友善校園）學生事務與輔導工作」以學校本位管理之觀點，積極運用社區總體營造「資源整合」之模式，發揮「交互作用，整合發展」之經營策略，建立系統輔導機制管道，和諧組織文化。九十五年度具體規劃工作可分為五大主軸，分別為：「關懷中輟學生」「性別平等教育」「生命教育」及「人權、法治、品德及公民教育實踐」。

(引自教育部[http://www.tve.edu.tw/9-search/search\\_to.asp](http://www.tve.edu.tw/9-search/search_to.asp))

## (二)、高中選修課程

「生命教育」業已在「高級中學課程發展委員會」所制定的「高中課程綱要的實施通則」當中，被歸為十一類選修課中的一類。其中的「生命教育概論」為入門課程，其內容涵蓋了後續七個進階課程中最重要且基本的議題(表 2-1)。九十五學年度已經開始實施普通高級中學暫行綱要。按照「生命教育類」選修課程共八科之整體規劃，若學校在學生三年學習中僅能提供兩個學分之生命教育，建議開設生命教育概論，倘若學校認同生命教育的重要性，可以「校定必選」的方式，安排學生在高中三年中循序學習生命教育的概論與各項進階課程(教育部，2005)。

表 2-1 高中生命教育類選修課程綱要名稱及召集人

課程名稱	學分數	說 明	負責人
生命教育概論	2	一學期	孫效智／連監堯
哲學與人生	2	一學期	黎建球／曾煥棠
宗教與人生	2	一學期	釋慧開／陳德光
生死關懷	2	一學期	趙可式／紀潔芳／張淑美
道德思考與抉擇	2	一學期	孫效智／連監堯
性愛與婚姻倫理	2	一學期	陳秀蓉／連監堯
生命與科技倫理	2	一學期	蔡甫昌／孫效智
人格與靈性發展	2	一學期	吳庶深／陳德光／張利中

資料來源：生命教育全球資訊網(<http://life.ascc.net/>高中課程暫行綱要)

## (三)、生命教育實施原則

1.現行高中職新課程，各科可設計融入式的教學方式進行，並於非正式課程（班會、週會、朝會...）中，進行系統化、層次化的教學。

2.高中職部分學校，運用公民、社會概論及三民主義課程實施生命教育，採用已開發的生命教育教材，但只在某學年或某幾小時的課程中點狀實施；部分私立高中職，也

於正式課程中開設生命教育相關的選修課程。

#### (四)、中程計劃之教育目標

根據教育部於 2001 年所公佈「教育部推動生命教育中程計劃」，其教育目標如下（蔡明昌，2002）：

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

教育部曾訂公元 2000 年爲生命教育年，並呼籲各級學校全力推行生命教育，其具體目標爲：認識生命的意義；認識自我；建立正向的價值觀和積極的人生觀；發展人際關係；增進兩性和諧共處；維護生態環境(教育部公報，2001)。

綜合上述，國內中等學校(含高中職階段)的生命教育目標，是認識生命，尊重生命，體驗生命，接納生命的教育。其目標涵蓋廣泛，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。更可以發展生涯，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。這正顯示出目前教育部對於生命教育工作者的努力成效，已予以正視並且有所期待。

### 三、生命教育之教學

生命教育有許多的面向與眾多學者的定義，然而，什麼是生命教育不可或缺的核心教學理念與教學之方式？研究者試整理如下：

## (一)、生命教育教學理念

錢永鎮(1998)指出生命教育在設計課程時，教學者心中應當涵蓋四個層面：

1. 認知面：探討生命教育中的任何主題，首先我們必須協助學生檢索自己所擁有的經驗與知識。
2. 情感面：協助學生把先前學到的知識化爲理想、熱誠的計畫與自願的奉行。
3. 意志面：欲培養學生意志力，要先幫助學生澄清自我動機、瞭解自我需求。教師應長期觀察學生的行爲，並隨時給與回饋。
4. 實踐面：這是生命教育的最終目標，使學生能將正確的知識化爲正確的行動；透過不斷地行動，形成一種不需要勉強而行的自覺和自發行爲。

蕭瑄華(1999)則運用曉明女中實施生命教育的經驗爲例，她認爲：「生命教育課程的目的不是學術的探究，理論知識(包括倫理學、心理學、社會學…等)的教材、活動與媒體也都只是課程輔助工具，學生的平日生活態度，才是活生生的教材。」

紀潔芳(2001)認爲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：

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。

研究者也認同一名從事生命教育的教師，除須具備教學的基本知能以外，還須擁有基本的輔導諮商技巧與真誠的生命熱力。

黃德祥(2000)則對於生命教育課程的實施，在教學方面提出以下幾點建議：

1. 教師應對生命教育有正確的觀念

生命教育教學的成效取決於教師本身的信念。因此，教師在進行生命教育時，

應在認知、情意與技能方面，多充實自己，提高自己的專業知能。在「認知方面」，教師應不斷的充實生命教育相關理論的知識，以及參加相關的研習會，具備正向人生觀與價值觀，以及正確的生死觀。在「情意方面」，教師不但應具備正確的、健康的及自然的態度，同時更應是一位熱愛生命、尊重生命及關懷生命，對生命有熱忱的老師。本著赤子之心，願意與學生分享自己對生命的情感與體會，透過種種經驗的交流與人格的陶冶，使學生能充分的感受生命的活力與生命的喜悅。在「技能方面」，生死教育的實施若與學生日常生活息息相關，將可達到良好的學習效果。

## 2.教學方法應生動活潑

在教學方法的運用，可依學習內容以及學生需求的不同，而採取多元的方式進行。藉由各種遊戲、體驗活動、影片欣賞、角色扮演、參觀等活動，亦可運用電視、電腦、剪報、幻燈片等活動交互進行教學。

綜合以上學者們的看法，可以發現教師自己應先具備健康的、自然的、正確的態度，並對生命、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的瞭解死亡並活出生命的光明面。簡言之，生命教育可能有不同的取向與著重面，其內容可能涵括了許多專業的領域，然而整體而言，仍不脫離以「人」為中心的生命關懷來加以發展、運用與擴充。

對研究者的教學啓示為：生命教育是由教師與學生的生活相互連結、是從人的生命狀態為省思出發點的行動課程。而本研究既然是在剝奪苦悶、禁閉緊迫的監所當中做最真實的言教與身教、實施生命教育課程，研究者設計的生命教育內容必須適合這群青年受刑人學生的需求，且具有統整性與連貫性，方能達到生命教育的教學效果。

### (二)生命教育教學方式

教育學大師 Peters(1919) 提倡教學方法應合價值性、合認知性及合自願性規準(引自黃光雄，1991)，才能充分發揮教育功能。否則誤用教學技巧，可能造成教學的反效果。目前國內生命教育有輕認知、重體驗的現象，誤以為生命教育只要體驗即可，卻忽略了教師本身的身教與學校營造整體氛圍環境的重要性(黎建球，2001)。事實上，教學方法是達成教育目標的手段。教學時，教師所採取的教學方法，應視教育目標而定。生



命教育的啓發包含各種人生宗教、倫理價值的知性思考面，也包含「整合知情意行」的體驗成長面，因此最好的實施方式應包含體驗活動、正規理論課程以及融入式教學等(孫效智，2000)。有些學者則認為，國高中階段的孩子需要更多實際上的認知教育與體驗，才能真正明瞭、掌握生命教育的內涵，因此在課程安排上，主要包括認知的建立與實際的嘗試兩部分。認知的建立即是知、情與意，實際嘗試便是行(林繼偉等，2002)。

研究者發現教育部(2001)在推動生命教育中程計劃之「既有政策與策略檢討」中，針對教師實施生命教育執行要領中，有下列可為生命教育教學方式之參考：

1. 培養教育互助合作之氣氛，加強生命共同體的感受。
2. 輔導學生參與服務學習，體認自己生命的意義與教育生涯的價值。
3. 展現生命熱力，並透過自我改變與成長，提供學生楷模學習的榜樣。
4. 建構學校本位進修活動，提升教師專業知能及人文素養。
5. 成立專業對話管道，建立彼此信任與相互支持的共融學校。
6. 透過教學研究會主動討論生命教育教材與教學方法。
7. 將生命教育融入各科課程，建立教師間合作教學的新方向。
8. 擷取現實生活實例或結合社會現象脈動，以進行生命教育隨機教學。
9. 蒐集有關生命教育的資訊，製作生命教育相關媒體，豐富生命教育教學領域。
10. 帶領學生作生命教育體驗活動
11. 以「生命傳遞生命」的熱忱，提供自己生命的歷程，讓學生分享生命的智慧。

吳淑貞(2004)則更系統化地歸納有關生命教育教學運用的方式如下：

1. 講授法：由教師透過投影片將有關主題或知識向學生說明、解釋。
2. 欣賞討論法：含團體討論和小組討論方式，前者由教師以問答方式進行，後者是學生間探討相關主題。而其方式可為透過各種視聽媒體，如幻燈片、影片、音樂、文學如藝術作品、以及報章雜誌等的欣賞與討論。
3. 隨機教學：當日常生活上出現有關出生與死亡的事件時，以此為生死教育的教材，隨機教學。

- 4.模擬法：角色扮演、情境模擬想像、以及故事主角模擬想像等方法。
- 5.閱讀指導法：介紹或選定閱讀有關生命與死亡的圖書、故事及詩文等教材，然後討論和心得分享。
- 6.親身體驗法：透過直接的參觀生與死相關場所(如醫院育嬰室、殯儀館、葬儀、安寧病房等)，實際照顧臨死病人、專業機構的展覽、和專家之演講。
- 7.活動教學法：藉由戲劇表演、繪畫以及寫作等活動進行生死主題的教學。
- 8.作業/自我教學法：藉由指定或自訂的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。

綜合上述，生命教育教學方式相當多元化。不同的教學方法可適用不同的受教對象與教學目標。然而生命教育是重視知、情、意、行的教育，因此認知與體驗層面本應並重，方可期其教育目標之達成。研究者在本研究課程當中以影片的欣賞討論法起始，以講授法為主，活動教學、模擬法、閱讀指導為輔，期待能夠以受刑人最喜歡的影片教學進而引導進入各單元主題的講授；以寫作學習單、預立遺囑寫作等知性訓練、並欣賞深富智慧意涵、感動人心的文章。並加上模擬法中自我想像、角色扮演等團體活動增強自我概念。期研究結果可作為未來規劃監所生命教育教學方法的參考依據。

#### 四、受刑人之生命教育相關研究

國內在青年階段高中職或大學學生之生命教育論文，近年來可謂為蓬勃發展、百花齊放。而以受刑人為研究對象、以生命教育相關的教誨工作為題之期刊或論文研究仍屬少數。近十年來，仍多以犯罪學及法律學的角度切入探討犯罪成因、防治之道、多以戒護管理人員為對象或刑事政策的制定等議題專文居多，對於現有矯治處遇策略當中對於受刑人感化教誨成效的實證研究論文極少。類似本研究以生命教育課程對於受監禁收容人教化(誨)影響之論文，經過「全國博碩士論文網」搜尋後僅搜得 2 篇，另有 2 篇與本研究動機相關之論文(至 2006 年 11 月底止)。

### (一)研究主題相關的論文：

分別為 2003 年的南華大學生死學研究所唐福春碩士論文《死亡教育課程對毒品犯生命意義感與死亡態度之影響-以某戒治所為例》與 2004 年同系所的岳玉玲碩士論文《生命教育對中途之家不幸少女生命意義感影響之探討》，兩位學長姐分別以量化與質量兼採的研究方法，首開生命(死)教育在國內收容人實施的先例。

唐氏藉由生命意義量表及死亡態度量表的施測，以等組前後測準實驗研究，以基隆戒治所六十名毒品犯分為實驗組與受測組，所得資料以「2\*3 二因子混合設計變異數分析」驗證假設，並以課程回饋單瞭解受試者學習成效與滿意度，對照得出死亡教育對於毒品犯的生命意義感與死亡態度有正向的改變生命意義感與死亡態度。後繼的岳氏則係採前實驗研究法單組前後測的設計，以中途之家的不幸少女為對象，實施生命教育課程。在量化研究部分，使用的評量工具為生命意義來源問卷、生命意義量表測量結果；在質性研究部分，以五名訪談對象，進行深度訪談，並以「訪談逐字稿」、「訪談分析紀錄」、「單元學習單」及「課程總回饋單」做為評量生命教育課程對不幸少女生命意義感之影響，研究結果發現相當正面且良好之成效。

析論這兩篇論文，以唐福春的死亡教育對毒品犯生命意義感與死亡態度影響而言，其美中不足的是全篇論文以量化的數字為探討教學之改變與影響之唯一憑據，教學歷程與研究對象的意見回饋並未出現，論文當中與研究對象的距離就隔了一層，少了些毒品犯對於生命教育的真實回饋；雖然控制組與實驗組的量化對照十分清楚，但是以研究者的淺見，缺乏了毒品犯的深入訪談與心得反應或教學過程中的歷程紀錄，誠為後繼者可再補強之處。

而以岳玉玲之生命教育對於不幸少女生命意義感的論文探究而言，質性與量化方法兼美。只是單組前後測的前實驗法，量化方面未有足夠的教學探討說服力，可惜在研究結論中未能敘及。同時，單以 30 人左右的不幸少女作為基數，統計分析不幸少女之生命意義來源，是僅能以該群不幸少女為推論的。瑕不掩瑜，整體而言，這是篇極為傑出的論文，因為已經將不幸少女對於生命教育課程的感受與正向影響在其論文當中呈現。從這兩篇論文都可獲悉：生命教育相關課程能夠對於受到監禁、人身失去自由的社會邊

緣人得到正面的生命意義感改變。然而，不管是中途之家的不幸少女，或者是為數更多的觀察勒戒、受戒治人(毒品犯)，在法務部 2005 年底之合計都僅佔矯正機關收容人數的 5%左右(約 3,500 人)。反觀全國矯正機關收容之男女受刑人總數在 2005 年底，共 49,768 人(包括少輔院、感化院、矯正學校等)，係佔所有收容人數的 82.78%。對於這群為數眾多的受刑人卻仍缺乏生命教育課程教學成效的相關研究，殊為可惜。(資料引自 94 年法務部重要指標分析；法務部統計處，2006 年 3 月，PDF 檔)。

## (二)、研究動機相關之論文：

另外還有兩篇是以讀書會、寫作治療為主要探討變項，企圖瞭解特殊的處遇方式對於受刑人的影響，與本研究同為使受刑人改悔向上之研究動機，可說是研究目的上的動機相關。分別為 2001 年黃瑞汝之碩士論文《台灣地區監院所讀書會發展與運作模式之研究》、2003 年廖德富之碩士論文《寫作治療對受刑人處遇成效之研究》這兩篇。

黃氏的論文以台灣看守所及台灣台中女子監獄為研究對象，黃以行動研究、參與觀察、訪談等方式，建構「全面型讀書會」及「種子型讀書會」兩種不同運作模式之讀書會進行比較研究。經由閱讀的過程淨化受刑人在想法與情緒上的負向反應，並在討論分享的互動過程中增進人際之間的正向關係。可見讀書會的成立與實施，對受刑人之人格感化及心性本質之潛移默化有其一定之成效。

廖氏的論文是第一本以寫作治療觀點研究受刑人寫作之學術論文，廖氏以質性研究方式，透過對參與寫作班老師的教學經驗及寫作班受刑人的改變情形等現象面的重現與詮釋，瞭解寫作治療對受刑人的影響程度。同時肯定寫作治療對於受刑人的悔悔向上有著正面的效益。

黃氏的論文集中在兩種不同運作模式讀書會的比較，結論中十分肯定「讀書會」對於受刑人的感化功效。而廖氏的論文以質性方法的現象詮釋，可以瞭解寫作治療對於受刑人的影響程度，同時，寫作治療在監所當中所必須動用的資源極少，確實為一可行的矯正處遇策略。

## 第二節 生命意義及意義治療理論

美國教育學家 Remen(1999)：「生命意義的探索可以幫助學生獲得心靈上的力量，以超越生命的迷思與困境」(Remen，1999)(引自張秀娟，2004)。研究者與指導教授討論後，發現利用「生命意義」與「意義治療」理念設計生命教育課程，對於青年受刑人學生身處於自由被剝奪的特殊處境是相當切合的。故在此對生命意義的內涵及 Frankl 的意義治療法與弟子 Fabry 的理論等作整理，並與生命教育課程設計作對照。本節分為：生命意義的界定、青少年生命意義、意義治療法理論、探索意義標竿、教學設計受到意義治療理論的啟發共五個部分。

### 一、生命意義的界定

雖然人類自古以來就一直追問存在的問題，企圖找到生命的意義，然而生命意義原本就是一個模糊難以界定的概念，關於生命意義或是生活目標更是難以令人清楚劃分。茲舉出數例國內外學者的定義：

#### (一)國外學者的定義

Frankl 認為生命的意義具有主觀性與獨特性，它會因時、因人、因情境而隨時改變。不論個人的性別、年齡、智力、教育背景、環境、宗教信仰、皆有其特殊的使命與意義(Frankl，1967)。他還經常引用哲學家尼采的一句名言：「參透為何，迎接任何。」意即懂得為何而活的人，幾乎任何痛苦都可以忍受。Frankl 並肯定人能超越生理，而產生心理精神層面的自由，並藉由創造、工作，藉著體認價值，藉著受苦，來發覺生命的意義和目的(傅偉勳，1993；Frankl,1963/1995)。

Crumbaugh 將生命的意義界定為，一種能予我們個體存在有一方向感與價值的目標，藉由實現此目標的過程，個體可獲得「成為有價值的人」的認同感(Crumbaugh，1973)。

Yalom 將生命意義分為兩個層次：

- 1、宇宙生命的意義(cosmic meaning)：指宇宙中有一不變的規律，此規律非人類所能理解，超越於個人之上，稱為宇宙生命的意義。
- 2、世俗生命的意義(terrestrial meaning)：指個人在現實目標的過程中，體驗到自己的生命是有價值的，稱為世俗生命的意義。(Yalom, 1980)

從 Frankl 和 Yalom 對生命意義的見解上，他們都提出生命意義的來源係由生命歷程中的實踐所產生(黃善真，2006)。因此，在研究者所設計的課程當中，也一再地啟發青年受刑人學生要能體會受苦與監禁的意義，要把握無法剝奪的自由意志，找到豐富自我生命的方法。

## (二)國內學者的定義

游恆山(1992)認為在生與死之間，生命在尋找意義的解答。質問生命的意義決不可被視為一種病態或不正常的表徵；相反的，這是存在為人類對自己狀態的最真實表達。是一種最具有人性意謂的標誌。

曾煥堂(2006)指出生命必須具有創造性才可稱為個人的生命，也就是在一舉一動、一言一思間均擁有自己的「風格」。生命的意義即在於風格的表現。

還有些學者從「生命目標」的層面加以說明；人生意義感即為個人對自己生命的意義價值與目的等所有的知覺與感受(尹美琪，1988)(引自張秀娟，2004)；而依宋秋蓉(1992)歸結各學者之說法，曾提出「生命目標賦予我們個體存在有一方向感與價值，而生命的意義則是展現於個人對目標的實現」。

綜合以上國內外學者對「生命意義」的界定，可以發現生命的意義從人類無法全然理解的整個宇宙人生意義到個人(自我)生命終極的關懷與意涵，範圍不僅深廣而且博大。國外學者對生命意義的範圍區分為個人意義與宇宙的意義，而國內學者對生命意義的定義則較傾向於個人意義的說明，俾肯定一個人存在的使命與其特有的價值、意義(岳玉玲，2004)。

本研究前導性研究中的生命意義亦指探求個人的生命意義，對於探求整個宇宙的人生意義，在此不主動列入探討。本研究之教學成效中關於生命意義感的評量，是指受教者個人存在的意義，亦即探索自我存在的價值與使命，並能發揮學生自己的潛能在現有的囿圍境地上為自己的生命負責，努力達成這些使命。

## 二、青少年生命意義

青少年階段正值自我認證的急切時期，在自我的追尋中他們可望瞭解生活的目的與意義，並能掌握人生的方向。若對人生的真諦與本質未能瞭解常易導致對自己的懷疑、煩悶與焦慮，陷入精神危機甚至結束自己的生命(劉焜輝，1997)。

國內對於青年或青少年生命意義的研究，主要探討青少年的背景因素與其生命意義感之關係，探討的變項有性別、年齡、年級、宗教信仰、學業表現、獎懲紀錄、父母社經地位、責任感、無力感等項目；研究工具以生命意義量表(PIL)或何英奇(1990)編製之「生命態度剖面圖」進行分析，研究結果發現：在青少年階段有五分之一青少年有存在空虛的傾向；大專學生中約有四分之一覺得他們的生命比較缺乏目的與意義，因而感受到「存在的空虛」，而大學女生感覺缺乏目的與意義的情形比大學男生更為嚴重。中部縣市國中、高中職學生超過五分之一在生命意義量表的得分低於量表的中數，亦顯現出有存在空虛的傾向(宋秋蓉，1992)。此外，劉香姣(2003)以高中生生命意義感之研究發現，其實驗處理前 PIL 得分普遍偏低，顯示出高中生普遍缺乏生命意義感有存在空虛的傾向。而 Reker 等人(1984)(引自張秀娟，2004)研究發現 16-29 歲的青年較具強烈目標追尋之傾向，有較強動機讓未來生活更有意義。

## 三、意義治療法理論

意義治療是由存在主義的精神醫學家 Viktor Frankl(簡稱 Frankl)所創始。是繼佛洛伊德精神分析和阿德勒個體心理學之後的第三種治療學派，被稱為第三維也納心理治療學派。(趙可式、沈錦惠合譯，2001)也是存在心理學應用在治療心理疾病上所發展出一

套最重要的諮商理論。其焦點放在「人存在的意義」以及「人對此存在意義的追尋」上。Frankl 根據存在主義與現象學的觀點，加上他個人在集中營的經歷，體證了生命意義的哲學概念。

意義治療法的理論基礎為生命的哲學，是互相連鎖的基本信念，可分為三個層面，每層面又可分為三個側面，第一層的三側面是意志的自由、意義探索的意志及生命的意義。第二層的三側面是實現人生意義的具體意涵，即創造意義的價值、體驗意義的價值及態度意義的價值等三種價值。第三層的三側面是態度價值的具體挖深，即受苦、責疚、死亡或無常(傅偉勳，1993)。本研究係借用意義治療的理論來設計教育目標，是以解決問題為取向。這其中以第一層及第二層中所提及的內容，與本研究的課程設計最為相關，故研究者將本課程設計理念當中，運用意義治療法的層面意涵擷錄加以析論：(綜合 Frankl，1967,1968,1969,1985,1986；何英奇，1987,1989；游恆山，1987,1991；趙可式、沈錦惠，2001；劉翔平，2001；岳玉玲，2004 等論述)

### (一)、意志的自由(the freedom of will)

Frankl 認為意志自由是面對本能、遺傳及環境時作決定的自由，(Frankl，1968)：

- 1.本能方面：人擁有本能，但本能不擁有個人。換言之，個體有「決定的自由」。
- 2.遺傳方面：從研究得知，雙胞胎雖然有相同的遺傳特質，也可能有不同的表現。
- 3.環境方面：他以在集中營當中的啓示得出，人可以決定要採取怎樣的態度來面對環境。當人們面臨相同的艱困環境時，有人絕望墮落，但也有人表現出令人讚賞的情操。

綜合來說，Frankl 認為，人絕不是遺傳和環境的產物，應該還有第三個因素，那就是「決定」，雖然人的自由是有限度的自由，受許多先天條件—例如生理、心理和社會方面的限制，無法完全自由。但人們有選擇面對這些事情態度的自由(Frankl，1967)。

### (二)、意義探索的意志(the will to meaning)

Frankl 所謂的「意義」包含了「接受挑戰」的意味，他強調人們需要去挑戰自己內



在的潛能，並且面對生命中的任何處境時都不應當退讓，而不被環境所征服，他相信人有超越各種環境的能力(Gill, 1970)。在這裡，傅朗克認為人類的生存基本動力是求意義的意志，不是享樂或權力，若能了解自己為什麼作這些事情，作這些事情的意義與價值在哪裡？就算環境再艱困都能渡得過，所以意義治療的任務在於協助個案發現自己的生活意義，找出實踐生活意義的途徑。

### (三)、生命的意義(the meaning of life)

Frankl 強調人不應當問自己能從生命獲得什麼或有什麼期待，而是應該了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？」的問題拋給人們自己去思考。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)在此，他再細分為：

#### 1. 意義的種類

Frankl 將意義分為兩種：終極的意義(ultimate meaning) 與時刻的意義(meaning of the moment)。所謂終極的意義可能包括了瞭解「人從哪裡來？」「人往何處去？」的問題。而所謂時刻的意義是指人活著的每一刻。不同的人能從不同的時刻與情境中去體驗其非凡、獨特的意義。人能從日常生活中，不論是工作、休閒或是與人的互動，去實現當下每一刻的生活意義。

#### 2. 人生意義的獨特性

Frankl 說：意義是因人而異的、因日而異，更因時而異(Frankl, 1988)。然而，不只是情境有其獨特性，甚至整個人生也是有獨特性的，因為人生是由一連串的境遇所構成。由於人的存在具有獨特性，所以沒有人能被其他人所取代。因此，人們也需要珍惜與把握機會，努力成就不同時刻中所賦予的意義。

#### 3. 自我超越

Frankl 強調：真正生命的意義是要從世界去發現的，而不是視為一個封閉的系統，從自己的內在來尋求生命的意義。當個人愈無私無我(給自己服務他人與愛他人的理由)時，他就能愈有人性，愈能實現自我(Frankl, 1992)。關於此點，研究者觀察青年受刑

人學生的多數通病為向內式的自我尋求安頓，未上生命教育課程前多難以主動關心別人。研究者推測或許因為處於被制約的監禁環境，行動與言談沒有自由，難以論及互助合作、往外去服務他人並關愛別人，的確較難實現人性的光明面。

#### 4. 實現意義的三個價值

Frankl 提到，二十世紀的人們正被「存在的空虛」所襲擊，總覺得生命是無意義的、空洞的，甚至令人覺得厭煩而難以忍受。然而，我們如何擺脫空虛，重新賦予生命的意義呢？他提出了三個途徑(Frankl, 1967)。

##### (1) 創造的價值 creative values；(工作的意義)：

創造價值的層面很廣，可以是一項工作，也可以是一種嗜好，不同的人們在不同的領域中尋找屬於自己的創造價值，只要自己認為值得、願意花心思、時間、與精力去完成的作品，都屬於創造的價值。例如：人若懂得將閒暇的時間加以運用，例如參加社會服務活動、閱讀、運動等，即便是個人處於失業狀態，人生仍有其意義與價值。實際上，很少有人無法實現創造價值。就算是身體殘障的朋友也能盡力展現屬於自己的創造價值，例如口足畫家、輪椅歌手等。他認為倘若僅是為了賺錢的工作似乎沒有意義，人們可以藉由不僅是賺錢的工作體現出人性的光輝，即使是在閒暇的時間。人們可藉由實現創造價值來賦予生命意義。

##### (2) 體驗的價值 experiential values；(愛的意義)：

若經由經驗生活中美好的事物所實現的價值，稱之為「體驗的價值」，這種價值可以彰顯「愛的意義」這類似自我實現中所強調的「高峰經驗」。例如藉由體驗大自然的美、傾聽音樂、欣賞藝術等來體驗生命的意義。是一種內心深受感動的情愫。

正因為愛，人們才可以發現被愛者的潛質，而被愛者也才能藉此將潛能完全發揮。在愛中人們可以共同成長，但失去愛時，人們也可以從中學習，選擇以更積極的態度面對未來的人生。

### (3) 態度的價值 attitudinal values；(超越自我)

個體倘若處於最絕望、困厄的環境，既無法以創造或者體驗的價值來賦予生命意義的時候，Frankl 提出了個體仍然可以經由面對其命運與正視其痛苦的方式來賦予生命意義。這種藉由個體承擔不能逃避的受苦(suffering)，所實現的價值，稱之為「態度的價值」(Frankl, 1965)。這種價值可以彰顯「苦難的意義」。他喜歡引用尼采的一句話：「只要人們擁有一份活下去的理由，則他能忍受各種型態的生活。」意即：生命的意義是超越各種限制，進入個人的精神層次。意義治療法對於人們面對恐怖及慾望的治療方式，採行矛盾意向法，也就是誇大人們的恐懼與慾望根源，使人們能積極面對它們，以達到自我超越的能力。

綜合以上所整理 Frankl 的說法，對研究者的啟發是人們面對恐懼與困難，往往皆選擇退縮與逃避。倘能引導青年受刑人學生正視苦悶、恐懼與困難、進而尋求突破之道；研究者將採行意義治療的觀念為此次研究的中心原則：強調反向思考、勇於面對、自我超越、找到受監禁的理由與希望。

## 四、探索意義標竿

從 Frankl 發展意義治療法的理論以來，後續的意義治療學者均能將他的理論發揚光大，除賦予不同的思考向度，更使其理論具體化。其中研究者特別情有獨鍾的是 Fabry(1988)的五個探索意義標竿(guidepost)；擬化用在本研究的教學目標，成為設計教學時的內在理念。

### 1. 自我發現：

越能發現真實的自我，人們越能發現意義。盡量瞭解自己的個性、興趣、處事風格、自己的一切，進而可以運用各種有效的方式發掘自己的潛能。

### 2. 選擇：

倘若在不同的境況下，越能了解自己有哪些選擇，則越能實現意義。因為看清自己不再是無助的受害者，自己可以選擇不受傷害，或是選擇將傷害減至最低。再

不濟，也可以自己選擇面對困境時的態度，進而戰勝環境。或者自己可以選擇自己願意承擔的、自己所喜愛的。

### 3. 獨特性：

當人們處於他人無可取代的情境中時，人們最能發現自己與眾不同的意義。就是因為無可替代，所以顯得自己的存在更為重要，更有價值。

### 4. 責任：

當人們學習對自己所自由選擇的結果負責任，則人們可能獲取意義。或者當人們學習對於無從選擇的命運，不擔負責任、不太過於自責、鑽牛角尖，也可能獲取意義。

### 5. 自我超越：

當人們不再只關心自己，不以自我為中心，而幫助他人、協助他人，或是將生活觸角伸展到客觀的生活環境中，則實現了意義。這部分或許是最為困難的，因為人們可能認為當命運之神對我們不仁慈的時候，我們為什麼還要考慮到他人的感受呢？但是，自我超越就是人類最特殊的一項能力，能超越自我，為了自己所關愛的人而奮鬥，也為了某一項自認為有意義、有價值的理由而努力。

歸納 Fabry 的論點，其認為在青少年的階段，就應當透過努力發現自我而獲取生活意義或自我肯定的價值。這些探索標竿，符應研究者設計本生命教育課程之行爲目標。

## 五、受到意義治療理論啟發的課程設計

研究者認為 Frankl 的「意義治療理論」及其弟子 Fabry 五個探索意義的標竿，對於本研究在監禁環境當中各教學單元的設計，十分地契合；同時能夠啟發研究者設計教學單元、教學活動的靈感。特再將所受到的影響或啟發依照 Frankl 或 Fabry 的標目整理如下：

### (一) 意志的自由：

Frankl 所強調的，面對生理、心理、社會限制無法自由的情況，人們卻有選擇面對這些事情的自由態度。研究者遂設計教學主題「情慾自主—身心健康調食法」與「生命潛能—克服憂鬱與禪悅」等單元，告訴青年受刑人學生，人可以自由選擇面對事情時的態度與方法，而不是交由生物本能決定。遇到逆境時，端視你是採取何種態度去面對。不同的態度就會有不同的結果，若能開啓自我覺察的能力抉擇，轉苦為樂、轉悲為喜，命運將掌握在自己的手中，不為命運所苦。

### (二) 人生意義的獨特性與自我超越：

Frankl 認為人需要珍惜與把握機會，努力從外在世界來尋求生命意義，愈能無私無我，就愈有人性、愈能實現自我。針對這一點，研究者在教學活動進行期間，特別運用感恩文教基金會所提供的感恩護照，發予青年受刑人學生人手一本，希望透過每日的練習，人際間的互動，時時發現感恩的意義，裨益於肯定自我的獨特性。

此外，藉由 Frankl 的理論啟發，研究者在設計生命教育單元的時候，設計「生命包容—寬容與承擔奉獻」及「豐盈的愛—相互依存與滋養」兩單元，期使學生更懂得自愛愛人。透過佛法當中無緣大慈，同體大悲的原理，告訴青年受刑人學生，其實眾生與我們本為生命共同體，實在難以切割，因為社會的情狀就是個業串連在一起的共業展現，成為共同體。因此在監獄裏，在班級當中就應當學著彼此互助、彼此友愛，出社會後才可能實現自我，去服務他人、珍愛他人。

### (三) 實現意義的三個價值

1. 創造的價值：Frankl 所提及的創造價值(工作的意義)，提醒了研究者在青年受刑人學生的短片欣賞中，運用「俊翰的故事」、「黑暗中追夢之馥華的作家夢」、「大愛全紀錄」等短片，藉由殘障人士奮力展現屬於自己的價值，承擔身體的不便、苦處，還能鼓舞週遭同樣身受殘疾或者身體健全的人士，找到生命意義。
2. 體驗的價值：Frankl 認為經驗生活中美好的事物所實現的價值稱之。因此展現在研究者的教學設計當中，即為情境教學式的教學活動：例如每個單元結束時歌曲的聆聽以及多媒體教學中，欣賞殘障人士頌讚生命的舞蹈(

鳥與水舞集)、鵬程千萬里(歌頌候鳥翱翔、飛越壯闊大地、不畏自然或人為險阻的絕美生命傳承)、水車村(世外桃花源與慶典式葬禮)等影片，都企圖讓學生經驗生命中的美好，感動其情意之良善。

3. 態度的價值(超越自我)：Frankl 提出個體可以經由面對其命運與正視其痛苦的方式來賦予生命意義。藉由承擔不能逃避的受苦(suffering)，所實現的價值稱之。因此在研究者所設計的教學影片當中，恰有「無米樂」、「奔騰年代」恰可為這一段(超越自我)下個註腳。在無米樂的紀錄片當中，崑濱伯提到農田的經營就如同在修禪一般，是完全地讓個體來承擔，不讓人類抵抗的。上天的氣候與各種環境對於農民的磨難都是讓農民猶如修行人一般的蛻變與成長。光只是土地不能荒廢掉的理由，他與崑濱姆還是繼續地接受風吹日曬、無論寒暑、冷熱地下田，在成名之後、仍持續地為稻農業發聲。尤其 2006 年台灣稻米比賽的總冠軍與壹周刊的專題報導更讓崑濱伯傳奇在受刑人學生心中感動不已(詳見附錄七)。「奔騰年代」則是敘述年少輕狂、大器晚成的騎師，遇上了所騎乘的被埋沒的名駒後代。在相互砥礪、並歷經復健的種種辛苦後；在大眾鄙夷、不屑的懷疑目光與雇主、教練的寬容支持及愛的鼓勵下，重返賽事，再次奪標、實踐自我價值的精神故事。研究者印象深刻的是許多青年受刑人學生在影片心得中，用著樸拙的文字，反覆同樣地陳述著：「不能因為一個錯誤就抹煞掉一個人」這句對白，使研究者強烈感受他們期待出獄後的展翅高飛，以及那股在苦悶監禁中受到鼓舞的生存豪氣。

整體說來，研究者化用意義治療理論於生命教育課程的設計，期使長期受禁閉的學生能夠積極面對問題，尋求自我成長。例如依照研究者專長所設計的「以禪止纏——積極的人生態度」、「生命潛能——克服憂鬱與禪悅」等都是依此理念而設計。

#### (四) 五個意義標竿

Fabry 將其師的意義治療理論更加發揚光大，提出五個探索意義標竿(guidepost)。研究者所受到的啟發，仍依其標目敘述如下：

1. 自我發現：Fabry 認為愈能發現真實的自我，愈能發現意義。緣此，研究者在教

學之體驗活動當中，設計提昇自我概念的 10 個問題等。同時在學習單的題目設計與填答上面，盡量以探索、開放式的誘導設計，讓青年受刑人學生表露自我，同時在課程結束後發還留存，供學生自我察覺生命教育課程之影響。

2. 選擇：Fabry 提及「自己」可以選擇面對困境時的態度，進而戰勝環境。依此，課程中遂有「禮讚生命—嶄新的 C 型人生」單元，讓學生瞭解人生是可以重新規劃；在長壽與資訊取得方便的終身學習社會，出獄後是可以嶄新地出發；可以感恩生命中的挫折，只要轉個心念就做得得到。
3. 獨特性：Fabry 認為就是因為無可替代，所以自己的存在更為重要，更有價值。故，研究者期經由「生死智慧—省思存在的意義」單元，開發學生自重、自愛的生命價值。
4. 責任：Fabry 強調人們需學習對自己所自由選擇的結果負責任，或學習對於無從選擇的命運，不擔負責任、不太過於自責、鑽牛角尖，也可能獲取意義。因此，研究者設計角色扮演—向受害者懺悔的活動以及臨終關懷、悲傷輔導等活動，讓學生試著承擔、體會生命是可以提起後再放下的，或也可以先放下後再提起，運用之妙，存乎個體觀照後的智慧。
5. 自我超越：Fabry 認為人們若不再只關心自己，不以自我為中心，能幫助他人、協助他人，將生活觸角伸展到客觀的生活環境中，則實現了意義。研究者除了在生命教育課程當中，點出研究者觀察青年受刑人學生在監獄裏仍習慣自我中心，思考常是利己主義外，更透過生命教育資訊網教學媒體中的 PPT 來啟發學生。例如「the brick in your life」ppt 敘述名貴的跑車被磚塊砸到之後，主角才警覺太快的腳步常會忽略周遭人們的需要；此外，「意外的人生」ppt 敘述韓國美麗女大學生遭遇酒醉駕駛人，釀致火燒車嚴重毀容與肢體殘缺，卻能以愛榮耀上主、寬恕肇事者並且寫書、參加演講等傳播大愛與世人，勇敢地走向陽光；還有《貧窮是一所最好的大學》這篇文章，能夠讓學生見到大陸內地某位母親母愛的堅忍偉大與其貧苦兒子的努力、爭氣，因為她們都是為了所關愛的人而奮鬥，能夠超越自我。

### 第三節 心理學與社會學之犯罪理論

Frankl 於 1986 年曾表示青少年最容易感受到生命意義問題的衝擊(Frankl, 1986)。岳玉玲(2004)提及青年與少年時期被部分學者稱為介於一個「問題的年齡上」，在這個時期中有很多問題發生。有很多青年，在不同程度上成了家庭、學校、和社會的問題。相對的，家庭、學校與社會也會帶給青年很多的問題。在兒童時期的行為適應方式，與已經建立好的態度、觀念以及平穩的狀態等，已經無法應付青年時期的變化。而青年時期由於生理的變化，加上家庭、學校、同學的影響與社會的變遷，使得青少年的心理發展也產生了劇變。例如此時期非兒童少年期又剛跨入成人，因此家長及社會人士往往以不同的標準對待，青少年自身也會因為這種雙重角色的重疊，而感到難以適應，社會學家常稱為「邊緣人物」(Marginal Man)。

犯罪學理論主要是針對犯罪行為所做的解釋，幫助人們能更加瞭解犯罪行為，其涵蓋範圍相當地廣，包括了生物學、心理學、社會學、經濟學及政治學等內容。所有的理論主要都是解釋犯罪行為為何存在，以及為何發生；體大龐複。然本研究非犯罪因素矯正或防治的相關探討，在此僅集中焦點在心理學與社會學對於犯罪緣由的看法，以瞭解學生犯罪時身心狀態與社會因素的影響，俾為教學設計之參考資料。擬分兩部分探討：

#### 一、心理學之青年犯罪理論

##### (一)、心理社會論(Psychosocial Theory)：

在青年發展與輔導研究的眾家理論中，Erikson 所創立的心理社會論得到極高的評價，雖然思想的發展係源自於精神分析論，卻被視為與精神分析論有著不同的獨特理論體系(黃德祥，2002)。Erikson 認為人生的發展可分為八個階段，每個階段都隱含了各種社會期望，個體的成長即為各個階段中所遭逢之衝突、緊張相互交涉的結果。而每個人生階段中所遭遇的衝突即稱之為「心理社會危機」(psychosocial crisis)。

而 Erikson 認為青年期是人生全程八段中最重要的時期。可以說是人格發展歷程中



多個關鍵中的關鍵。因此青年期所面對的危機情境也較其他時期為嚴重(張春興，2003)。青年期的心理社會危機即辨識(認定)對角色混亂；若個人對自己的瞭解深刻，知悉自己應扮演的角色，並且知道人生的意義與方向，將有助於個人價值體系的形成，使個人的生活哲學得以建立，並使人生具有目標與方向，不至於迷失或產生混淆。

Erikson 還認為，在青少年階段中，他們必須對宗教信仰、性倫理、人生價值等作各種選擇，否則會形成負向的自我認定(native identify)，而迷失自己或逃避責任。青少年也必須辨別是與非、善與惡，以建立自我的「意識形態」(ideology)，並形成自己的價值體系。

根據 Erikson 的理論再對照到近年來，國內持續地發生青少年鬥毆、殺人或者自殺、未成年援交、性關係混亂等事件，不由得令人懷疑此現象的背後是否隱含著自我認同的混亂、價值的喪失、人生意義的缺乏，而導致對生命的態度展現全然的負向，甚至於放棄選擇，鎮日渾噩度日。尤其國內是以升學為導向的教育體制，學業成就常淪為評定個人價值的唯一指標，有能力且願意認同此目標的學生適應良好；反之則容易適應不良，對自己的存在意義產生疑問、對於生命充滿負面的感受，倘若再缺乏親友、師長的人生指導，將使青年生命意義感薄弱，不足以引導其日後之人生規劃。

依此啟發，研究者在課程單元「自信奮鬥—良好的讀書習慣」中，讓學生觀看偶像劇「東大特訓班第 3 集(全 11 集)」即是探討生涯規劃與角色抉擇對於青年的掙扎與衝突，劇情描述代理教師(阿部寬所飾演的律師)巧用心思鼓舞自認為笨蛋、想輟學的高中生，再次提起勇氣、找到唸書方法，發宏願向東京帝大挑戰的故事。這即是所提及的讓青年的人生規劃早日確立，使其不至於迷失、混淆等之本義。

## (二)、其他心理學之犯罪學理論

除了 Erikson 之外，其他青少年的心理學發展理論，較有關於犯罪因素的部分，學者黃政吉(1996)曾整理如下：

### 1. 特質論(Dispositional Theory or Trait Theory)

此理論的特點包括智力低劣與在學校中的不良學業及操行成績，與少年犯罪有

密切關係。凡個人具有不可改變的人格組型者，將來更易陷於犯罪。例如過度外向者，不易受他人控制與社會化，故在犯罪人口中更為常見(Lykken，1957;Schechter And Latane，1964)

## 2. 本能論(Instinct Theory)

此乃以動機心理學之觀點論之，主要論點包括所有的人均具有性與攻擊性的迫力，故潛在的都是罪犯或不良行為者，而男性犯罪遠較女性高，乃因男人較女人更具強烈的性與攻擊(Goy，1964;Norris and Loyd，1971)。人類之攻擊行為、性行為比其他動物更具高度之破壞力，特別是利用環境當中事物而採取的攻擊性行為，而人類具有領域防衛本能，更易產生集體犯罪行為(Lorenz，1966)。

## 3. 成熟論(Maturation Theory)

霍爾(G.S.Hall，19160)認為青少年期是狂飆期(Storm and Stress)，原因為青少年生理急遽成長，導致身心失衡，情緒頗不穩定，再者因為希求脫離成人管制而獨立，因而較不服從、不受控制、暴躁易怒、易於傾向犯罪行為。

## 二、社會學之青年犯罪理論

青年期本身有時被細分為三個時期，包括國中階段的青年早期、高中職階段的青年中期及以後的青年後期(侯俊明，2006)，而本研究中的青年受刑人學生以年齡而論應屬於青年後期，惟求學階段仍在高職的階段。青年所涵蓋的範圍雖然缺乏明確的界定，但是社會上的定義通常是指 18 歲以上到 35 歲以下的成年人。然而本研究之青年受刑人學生共 21 人之犯罪期間落在 18 歲至 21 歲之間，高達 80.8%。理應探究研究對象在青少年時期的社會因素。

青年在尋求慾望滿足與自我發展的過程中，未必一帆風順，一旦遭遇挫折或失敗，如果沒有適當的撫慰、鼓勵或疏導，便可能留下不良的陰影，這對於那些出身於不利環境而自我又欠堅強的人來說，更是如此(吳武典，1996)。然而任何重大的行為偏差或適應困難，都有軌跡可循，絕不是突然發生的。社會學之犯罪理論相當龐複，以下舉出研

究者認為較主要的社會學犯罪理論：

### (一)、差別結合理論(Differential association theory)

青少年期是人格發展的重要階段，在這段時間，青少年非常容易受到同儕壓力、社會風氣的影響。由 Edwin H.Sutherland(1943) (引自王淑女，1994)所提出的差別結合理論認為人們都是遵循著他所習得的社會規範做事，犯罪是由於學習的偏差或錯誤所引起的，一個人之所以犯罪只不過是服從他所屬團體的社會規範，而這規範卻不被整個大社會團體所接納。此理論是第一個用個人社會觀點的角度來探討犯罪形成的社會學理論，也是第一個著重於頻度、強度以及社會關係意義等研究的犯罪社會學理論，而比較不著重於個人特質或外在環境特徵的問題，使得它在犯罪社會學中始終佔有重要的地位。

Sutherland 認為一個人之所以有犯罪或偏差行為，是因為學習錯誤導致對適當行為的定義較傾向於違犯法律。由此可知青少年階段就像一個平衡桿，社會化正反兩邊的力量在他們身上爭取優勢地位，如果青少年認為「違法較有利」比「違法較不利」還佔優勢的話，平衡桿就會偏斜，青少年就會掉入犯罪或偏差的陷阱中(張景然，1992)。可見，差別結合理論所強調的是一個人的價值觀當中，若產生對犯罪有利的定義，多於不利於犯罪的定義，則他自然成為違反法律的人。換言之，影響犯罪或偏差行為的主要因素端視個人接觸這些定義的多寡而決定是不是成為偏差或犯罪者，如接觸過多有利於犯罪的定義，則容易成為犯罪者；反之，若接觸過多不利於犯罪的定義，則將成為守法者(蔣東霖，2003)。

### (二)、無規範理論(anomie theory)

謝瑞隆(2002)在其「犯罪學與刑事政策」書中提及涂爾幹(Emile Durkheim)屬於社會學派之法國社會學家，而涂爾幹反對達爾德之心理學的犯罪論，貫徹孔德的實證主義，樹立一種與生物學或心理學區分的客觀社會學，而被譽為「實證社會學之父」。他在自殺論一書中提出「anomie」，該字係由希臘語 anomia 發展而成，其原意為「無規範狀態」，涂爾幹將其認為係指喪失規範人類行為的共同價值或道德基準之混亂狀態而言。涂氏認為因人們之慾望無限度的擴張，而喪失傳統法規之權威，而在混亂狀態下，人們不知該做什麼，或怎麼做、甚至不能控制他們的願望，更不能分享共同目標。如有突然之不景氣時，社會就會發生犯罪、自殺等偏差行為。

Merton 承襲了無規範理論：各階層人們在渴望目標與實現目標方法之間如產生矛盾，將會造成社會行為規範與制度之薄弱，人們因而拒絕規範之權威而造成各種偏差行為。少年無法獲得合法的社會地位或財物上之成就，內心產生挫折與憤怒之緊張動機與壓力，將導致青少年犯罪行為之發生 (劉峻誠，2003)。

### (三)、社會控制理論(Control Theory)

根據 Hirschi(1969)的社會控制理論亦認為當人們與社會維繫薄弱或破裂之時，則可能會產生偏差行為，犯罪的可能性就會大大增加。換言之，當人們與社會之聯繫堅強時，則來自本我的衝動與慾望，就能受到控制，順存社會規範而不致於犯罪，其所謂的四個社會鍵包括：

- 1.依附：附著力愈強，例如個人與對他很重要的人或者機構的聯繫性越強，產生偏差的可能性就減少；
- 2.參與：係指個人投入於傳統或非傳統之時間、活動程度。參與傳統活動多者，較不會產生犯罪行為；
- 3.抱負：指傳統社會中已有的投資，這些投資為各方面的，例如教育程度，好的社會名聲，或者是企業負責人等。在傳統社會中擁有承諾越多的人，若從事犯罪行為被舉發時損失也越大；
- 4.信念：指相信社會規範的公正性，若相信規範，就會服從社會的道德義務感。

研究者可以舉例說明這四個社會鍵如何地應用在本研究：例如在生命教育課程單元「生命難題—自殺與悲傷輔導」中，讓學生觀賞「老師，上課了」第三集之『天明破曉時』--法官退休的代課教師如何說服車禍喪妻的父親不槍殺肇事者？研究者為受教學生說明：「他所採取之策略就是點醒：你還有女兒得撫養(依附)、你可以帶女兒參加摩托車賽、把共同整修的房子完成..(參與)、殺人的後果是終身監禁(代價)、要相信司法的審判(信念)，終能說服當年的壞小子打消復仇念頭。」

」

小結本節關於青少年的犯罪心理學與犯罪社會學探討，青少年的偏差行為是個人因素、行為因素，以及環境因素三者相互影響所造成的。因此要預防或輔導青少年的偏差行為也必須顧及此三個層面(Bandura, 1978) (引自岳玉玲, 2004)。也就是說，青年人的行為學習已經開始社會化了，不能忽略外在社會環境及內在個人認知判斷的影響力。

## 第四節 犯罪青少年之人格特質

青年受刑人學生是因為年齡與罪別的因素收納到某青年監獄，之前生活背景與犯罪原因各異。若以高職進修部學生身心特色探討生命教育教學成效，抑或在教學設計時，忽略青年受刑人學生的人格特質，恐皆失於偏頗。青年受刑人學生們在平日生活與學習單當中所表露的人格價值觀，可與專家學者對於犯罪青少年人格特質的研究做比較，遂增列此節，舉出學者的歸納研究以供參考。

### 一、人格之意涵

承接前述，青年犯並非我國的法律名詞，犯罪「青年」相關之人格特質研究國內外亦不多見，而學界在青少年犯的犯罪相關研究方面量多質精，因此下文所述乃係採用犯罪青少年之人格相關研究。事實上，人類身心成長的歷程極難截然劃分其階段，係屬於連續因果的長時期脈絡演變；青年受刑人學生犯罪年齡多在少年期方屆滿、仍具少年時期之人格特質，並且持續影響至青年期；研究者認為與下列犯罪青少年之人格敘述實無大異。

人格是我們處理外界事物、與人相處的獨特方式與種種情緒。犯罪是人類行為的一種，而人格是人類行為的重心，因此瞭解個人的人格，可以預測其行為。周震歐(1977)指出，不尋常的發展造成人格成長過程失常，其結果帶來了人格異常與行為失常，與犯罪心理是不可分離的。另外，黃富源(1977)也認為，一個擁有良好人格特質的少年，較諸人格偏異不健全的少年對於犯罪的抵抗能力較大，犯罪傾向較低。由此可知人格的成

熟與正常發展，係使青少年成爲行爲正常能適應社會生活的核心要素。人格是錯綜複雜且相互關連的因素所長期共同影響的結果。

## 二、影響人格特質的因素

人格是錯綜複雜且相互關連的因素所長期共同影響的結果。成熟的因素、環境文化、幼年家庭生活經驗及青少年期各種因素，都對青少年時期人格的變遷，有著密切而深遠的影響(林政文，2005)。台灣對於少年犯罪成因調查統計資料顯示，歷年來「家庭因素」一直是造成少年犯罪的主因，其中又以「管教不當」與「家庭破碎」爲兩大要因(法務部，2005)。家庭社經地位與少年犯罪亦有關聯，不同社經地位家庭所產生的經濟能力、情緒表現、教養方式、家庭氣氛等成爲影響青少年人格發展的重要因素。假若個體處於一個病態的家庭，例如家庭結構缺陷、家庭氣氛不佳、家庭社會化功能不彰與不利家庭特質等因素將導致不良的社會化而終至促成少年非行行爲(黃富源、鄧煌發，1998)。

犯罪學者 Miller(1958)(引自林正文，2005)認爲不論低階層或中產階級青少年從家庭或鄰近社區學習文化內容的過程都是一樣的。高犯罪率社區的價值觀和規範存有違反大社會價值觀、規範和利益的特性，通常這些反社會的價值觀和規範會透過社區的次文化傳遞給下一代。從生活環境與次文化的觀點來看青少年生活環境的差異與其犯罪行爲有關，因此，青少年犯的人格發展也可能受到居住社區差異的影響。

青少年犯人格特質受到許多因素的影響，舉凡年齡、行爲困擾等個人生理與心理因素、父母管教態度、家庭結構、社經地位與社區等環境因素，都可能影響其人格特質(林正文，2005)。下列，研究者再引用、改寫自林正文於 2005 年碩士論文所整理之少年犯人格特徵。

## 三、青少年犯的人格特徵

林正文(2005)提及心理學家研究出人格的不同向度，如攻擊性、依賴性、內向性、

外向性等，個人在各個向度及程度上顯示出很大的差異(Mischel, 1982)。人格特質是衡量青少年犯罪行為重要的心理因素，個人偏異的人格特質是造成犯罪的原因之一。以下分別探討病態人格及人格之內外向性、社會適應性與情緒穩定性等人格特徵：

### (一) 精神病態人格

精神病態人格者，人格顯著偏差，失去均衡或協調，其特徵主要是在感情、意志與慾動等方面表現比一般人顯著偏畸。例如，低級的慾動特強，而對之缺乏適當調節或抑制之力；情緒不穩定或不成熟，對刺激的反應不均衡，導致因小刺激而激起大反應；意志缺乏獨立性與持續性，極易為他人所左右；同情、良心與悔悟等性情缺乏或特別薄弱，利己而殘忍等(張甘妹, 1999)

精神病態人格者具有反社會、攻擊性、虛偽性、衝動性、爆發性、殘忍性、無罪惡感及羞恥心與無道德意識等性格特質，具有此種人格傾向者，往往從青少年時期開始，就可明顯看出，其侵害他人卻不以為意，且學業成就通常很差，即使很早就進入社會，工作表現及適應能力也一樣很差，致使個體難以適應社會生活(馬傳鎮, 1983)，而易發生犯罪行為。

### (二) 外向性格

國內外對於少年犯性格的相關研究，通常認為犯罪少年具有較多的外向性格。其中包括：

#### 1. 高刺激需求：

「刺激需求」是個體對變化、新奇與複雜的刺激和經驗的需求，青少年階段尤其是刺激尋求最高的時期(Zuckerman, 1979)。高刺激需求者，喜歡冒險刺激之活動，具有追求新奇、未知、不確定之特質，不喜歡受拘束與控制，他們創造力較高、活動性強，但卻相對容易違犯社會規範，有可能導致偏差或犯罪。(此點亦可參見第四章，所有個案對象犯罪前生命歷程)

## 2. 低自我控制，享樂衝動性：

楊國樞、余德慧與吳英璋(1986)所作的調查研究發現，受輔育及保護管束的青少年在求樂衝動性氣質方面顯著高於正常青少年；而在持續力方面低於正常青少年。

許春金等人(1996)研究正常兒童、犯罪兒童與犯罪少年，結果發現，「易衝動」、「強調眼前快樂」、「做事無法專心」等變數，對兒童、少年之偏差行為有極為重要之影響。

## 3. 缺乏反省力：

犯罪青少年對於目的性價值方面，重視個人價值，呈現享樂主義傾向(呂民璿，1990)。另外，在價值觀念上，少年犯較非少年犯不負責、不能幹、不思考，少年犯缺乏內化的控制體系，自律性規範相當薄弱(張至彰，1991)。林正文(2005)還認為缺乏計劃與遠慮，且過於追求享樂的衝動性和無法從經驗中修正自己不當行為等特質，正是青少年犯罪行為持續的原因。

綜合國內外研究均發現，少年犯性格上較一般少年更趨於外向，犯罪少年較具活動性，刺激需求動機較高，喜歡追求新奇刺激的生活；其自我控制力較差，重視眼前慾望的滿足，傾向及時享樂，而不顧及行為後果，思慮不周全、行事較易衝動。Eysenck(1997)認為外向性的人其行為表現是交遊廣闊，社交能力強，喜歡與人交談，愛好從事冒險和富刺激性的活動，做事主觀意識強，情感較不易控制，較不易讓人產生信賴感。

### (三) 社會適應不良

青少年不僅要適應身心發展上的改變，也要適應他人或整個環境的改變。社會適應不良多半因當事者主觀條件不足，缺乏社交技巧或不具合群性格所導致。犯罪少年不良的社會適應行為，可分為三：



### 1. 攻擊性強

國內外對少年犯的研究結果大多支持少年犯較一般少年具攻擊性。高金桂等學者(1995)的研究發現，行為偏差學生有明顯之不專注、好動、缺乏自信與攻擊性強，並且外界及自己的接納程度低。

### 2. 具敵意反抗

Glueck 等(1950)比較少年犯與正常少年的人格特質發現：少年犯有較多對權威挑釁、反抗和矛盾情感的情形，以及性格外向、害怕失敗、憤怒、暴躁、敵意、懷疑等異於正常少年的人格特質。曾幼涵(2001)也發現，青春期加上少年不喜歡受到約束、限制與反抗心理的發展特質，是促成少年發生犯罪行為的原因。

### 3. 主觀難協調

郭從吉(2001)研究發現，犯罪少年較一般少年非理性信念程度為高；犯罪少年普遍具有挫折容忍力較低，對人、事、物過度苛求完美，以及逃避不敢面對問題等心理特質。

綜合國內外研究普遍顯示，犯罪少年之人格特質常具有不成熟，缺乏自制、過於侵略攻擊性、敵對、外向與逸樂取向等特性；較為自我中心、缺乏客觀性與協調性、喜歡自作主張，不肯輕易接受他人指導，並具有敵意、反抗心理，出現強烈反抗權威的現象，其攻擊傾向較高，在適應社會的能力上較一般的少年差。

## (四) 情緒不穩定

情緒影響青少年的身心健康、人際關係與行為表現。正向的情緒經驗如喜悅，幫助青少年健全發展，是青少年追求自我實現的動力。負向的情緒如焦慮、憂鬱影響健康，讓人失去信心、鬥志；易怒影響人際關係；恐懼使人退縮、逃避阻礙社會能力發展等，都將容易導致犯罪行為。犯罪少年情緒特色簡述如兩點：

## 1. 變異大

依據林正文(2005)整理外國學者研究少年犯罪發現：(1)個人情緒衝突、情緒控制無法及時調適者，將來容易產生偏差或犯罪行爲。(2)影響犯罪重要原因依序是先天或後天的情緒不穩定、家庭經濟貧乏、不良的父母管教與訓練態度、不良的友伴、心理上的其他病態、生理上的其他病態。可見情緒不穩定居犯罪之首。(3)具有易怒傾向或較激進想法的少年，有較多的偏差或犯罪行爲。

## 2. 負向情緒多

林正文(2005)整理國內外學者提到：(1)所犯罪行愈重，在人格特質方面愈出現高度負面情緒和薄弱的自制力。(2)負面情緒如憤怒、焦慮、不安和缺乏自制與違犯行爲相關較多。(3)當青少年用負面的情緒(例如憤怒、悲傷、困惑、無助等)來解決問題，常犯下暴力與殘忍的罪行。(4)國內研究也發現，犯罪少年怨恨、焦慮等情緒較一般少年爲高，且犯罪少年之情緒控制力與自我控制力較一般少年低。

人格之情緒穩定性對行爲有很大的影響，犯罪少年比一般少年擁有更多不平衡的情緒狀態，性格呈現較多怨恨、焦慮、憂鬱、自卑等負面情緒，其對情緒的控制力較低，情感變動大且有反應過度、衝動易怒等神經質傾向(林正文，2005)。

綜合本節所描述青少年犯之人格特質，再比較研究者在某青年監獄當中對青年受刑人學生的長期觀察與省思，研究者認爲青年受刑人學生與國內外學者對於犯罪青少年的人格特質描述十分地相近。故依此潛心設計教案，期能適用於犯罪青年人格特質的生命教育課程。

## 第五節 受刑人境況探討與矯治處遇策略

本研究對象雖具備學生資格，但是在生活中，其最重要的壓力來源仍為「受刑人」身份的羈絆與苦悶。因此，對於研究對象身處於監禁環境與思想被監獄化影響生命教育教學的狀況實應加以討論。而受刑人在身體、心理方面的特色及研究場域中的矯治處遇教化策略亦應加以瞭解。可分為「青年受刑人相關探討」、「青年監獄多元化的矯治策略」兩大部分。

### 一、青年受刑人相關探討

司法體系目前對犯罪的分類仍比較偏向行為結果式的分類法，因此在矯治處遇時也傾向依罪別做矯治處遇，也就是說不論犯罪的過程為何，不論他們犯罪時的社會心理狀態是有多大的不同，同一罪名的犯罪者都被歸為一類做矯治。但是對身心尚未發展完全的青少年來說，犯罪時的社會心理過程遠較犯罪的結果重要。在研究者所任職之青年監獄，發見青年受刑人在犯案時的年紀多為少年階段剛結束，起始跨入青年的年齡(犯案年紀多在 18 歲與 22 歲之間，23 歲以上者僅 4 人)。正是政府結束對偏差少年的寬容對待，使用成人法律規準求處量刑之時期。然而根據張春興(1989)所下的「青少年」定義：「從青春期開始到身心漸臻於成熟的發展階段，男性約在 13 歲到 22 歲之分類」。青年受刑人在犯案時所謂的「青年」在心理學認定的角度卻僅被歸類為青少年期，與法學界的認定大相逕庭。實因當今台灣社會，青少年心理獨立與成熟常追不上生理的發展，在個人社會化時程普遍往後挪的情形下，青年受刑人學生對於犯案的自敘，常有莫名其妙的狀況(可參見第四章「天行者」與「MARS」個案生命故事等)。

惜木已成舟，對於青年受刑人學生昔日對社會的傷害與其在監所的境況，在此擬分為暴力犯罪、受刑人的心理狀況加以探討。

#### (一)暴力犯罪

本研究班級受刑人所犯的主要罪刑為強盜罪(僅兩名為傷害致死)，皆屬於暴力犯罪

的範疇。在此，就其代表的意義討論如下：

暴力犯罪，係指侵害他人之身體或精神上完整性之行爲。一般暴力犯罪，就侵害個體而言，多屬侵害人身之犯罪(crimes against person)，且多涉及專屬法益(含生命、身體、健康、自由等權利)之侵害，而以侵略財物爲目的之犯罪，當涉及暴力手段之行使，亦可歸類爲暴力犯罪(如強盜、搶奪)(行政院青輔會，2000)。

典型的暴力犯罪，包括殺人、傷害、強姦、強制猥褻、妨害自由、強暴侮辱、強盜、搶奪、擄人勒贖、恐嚇取財等罪。從學者專家的研究與事實徵象可知，暴力犯罪之行爲個體身心健全，暴力即無從發生；欠缺標的刺激，暴力犯罪亦不易發生；而情境正常，暴力犯罪之發生也可減至最低限度。因此，加害人、被害人標的與犯罪情境是建構暴力行爲的重要變項，缺乏上述任何一變項，暴力行爲即無從發生，不論是暴力犯罪或者是犯罪的成因都是十分複雜的變項，然而根據一般相關研究文獻，仍不外乎青年之生理、心理負因，以及不健全的家庭、失當的教育，再加上巨觀的社會種種不良因素的直、間接影響所致；而最值得注意者，實爲家庭結構、家庭功能，以及社會學習等因素對尚未成熟之青年人格影響最鉅；暴力犯罪的成因亦是如此(行政院青輔會，2000)。

## (二)、受刑人的心理狀況

中華民國監獄行刑法第一條規定：「徒刑拘役之執行，以使受刑人改悔向上，適應社會生活爲目的」。此規定雖然已經說明，行刑的目的不僅在於消極的使受刑人不再犯罪，更須積極的透過各種矯正措施的落實，激發受刑人的良知良能，使其改過遷善，培養其遵守社會規範的精神。但是，監獄係監禁人犯之處所，擔負有應報、嚇阻、隔離與矯治之多重功能，(楊士隆，1997)因此犯罪矯正環境在其結構上、文化、管理、教化方面都有其特殊性，不同於一般的社會組織，受刑人在這種具有高度強制性結構的生態環境下，因爲處於被管理者的地位，自主權將嚴重的剝奪而造成自信心的喪失。因此受刑人進入監獄此一特殊環境將會面臨主體性的喪失與時空觀的改變，進而在監獄生活中逐漸形成「體制化人格」以及在權力的運作與監視的目光下，產生生理上與人格上的改變等現象(陳素卿，2005)。我們還可以從幾個面向來分析受刑人在監禁環境當中可能的心理轉變(以下引用改寫自陳素卿，2005)：

## 1.主體性的喪失與時空觀的改變

受刑人進入監獄的第一件事情，就是「去名」，以一組號碼取代名字。我國監獄行刑法施行細則第十六條第一項即規定：「受刑人入監後應編列號數，以代姓名。」。人們習慣以名字來代表主體的意義，失去了名字，人只是一個符碼，代表人的價值與尊嚴若已經被一組數字(符號)剝奪取代了，作為人的主體性將在姓名的揚棄中完全喪失。

除了主體性的喪失外，受刑人入獄之初，是對於空間的恐懼感。當受刑人一旦意識到那一間狹小的舍房就是居住的全部空間、一張草蓆的位置就是生活的場域和生存的依據時，內心所產生的煩悶不安，非當事人實難以想像。生命的價值和意義，在進入監獄之後都將被徹底考驗。人性的尊嚴與基本的人權，在此特殊的環境當中是蕩然無存的。受刑人面臨監禁空間的狹隘、時間的停滯，一成不變的制式化生活作息，其實對於時間的概念是有矛盾的。以研究者在監獄當中一年多的觀察為例：學生對於與己有關之事常會有急迫、催促地想取得解決之道(例如段考的出題方式等)，若對於行動之間的空檔、零散時間，則寧可失神、呆坐。即便研究者耳提面命地催促其多讀書，多把握時間，青年受刑人學生時常充耳不聞、不願改變。

## 2.監獄中的「體制化人格」

監獄的主體是由管理者與被管理者(受刑人)組成，監所當中最重要業務就是戒護安全，一切的活動與設施都以收容人在安全控管下為最高指導原則。此機構具有絕對的強制性。為維持監內的秩序，監獄常利用管理者的權力，讓受刑人遵守各項規定。受刑人因長期隔離及接受壓制的管理，容易變得退卻畏縮(楊士隆，1997)。監獄的團體生活與一般的社會團體生活有異，在封閉的監獄當中有其獨特的運行規則與管理方式，為了能夠在這個環境當中生存，受刑人必須適應監獄的各項管理措施。

受刑人每日在固定而狹窄的空間中按照既定行程移動，一切行動必須請示、等候命令，並受到監管，更嚴重的是受刑人會發現自己與自由世界建立起來的人際關係，會隨著入獄時間的加長而愈來愈微弱。我們不難想見監獄犯罪受刑人因為被自由世界拒絕，以致於喪失人際情感關係(林岳葳，2003)。

受刑人除了面臨自由權的剝奪之外，在受限的空間內生活，必須服從管教人員的命

令，無法決定自己的生活順序。不但食衣住行等自主性的喪失，更需接受與其他受刑人共同相處的不確定感，以及安全感的剝奪等監禁之痛苦。隨著入獄時間的推移，從剛開始的掙扎、抗拒、排斥、對峙到漸漸妥協融入，對監獄的社會習氣、倫常、價值觀的適應與同化情形，極容易使受刑人在無形中改變原有的思想與行為方式，最後轉為依賴這個環境與體制而生存。

### 3.強勢的權力與被監視

監獄是由官方所控制的社會機制，係一個強制剝奪自由，高度強調紀律的環境。只要一進入監獄當中，任憑過去在社會上是何等的孤獨、輕狂，不可一世，進入監獄也不得不屈服於體制下。在整個監禁環境中，獄中的管教人員具有絕對的權力與優勢，一舉一動，都牽動著囚犯的情緒。受刑人在服刑期間，將不斷面對管制權力的各種擴張運作，而心生畏怖。單以這一點而論，在青年受刑人學生身上的展現亦十分明顯。

整體而言，受刑人因罪入獄，監獄生活之本質對受刑人具有各種的剝奪作用，特別是對受刑人心理層面之打擊更是嚴重(林茂榮和楊士隆，2002)。Gresham Sykes(1958)曾指出受刑人面臨監禁之五大痛苦包括：1.自由之剝奪；2.物質與受服務之剝奪；3.異性關係之剝奪；4.自主性之喪失；5.安全感之剝奪。

大致上，受刑人入獄後之監獄化之影響，約將出現下列的徵候(楊士隆，2001)：

- (1) 行為上趨於依賴、被動；
- (2) 思想陷於停滯；
- (3) 人際關係缺乏信任感；
- (4) 對監獄內各項事物不關心；
- (5) 較高之受暗示性；
- (6) 勢利取向；
- (7) 不信任管教人員之主張。

另外，入獄監禁時間愈長，管教人員支持態度愈低，受刑人心理焦慮與憂慮症狀將愈明顯。矯正機構對於監禁時間長的受刑人原應施以特殊處遇計畫，增強壓力因應策略。Schlossberg(1984)指出生涯轉換包括有預期事件轉換、非預期事件轉換、長期困擾、失望事件等。犯罪入獄即為非預期事件轉換之一種生涯困境，其生涯發展面臨了極為嚴

重的衝擊，包括自重感、自信心、社會地位、情緒、人生態度、家庭關係等等，如不能調適或得到適當的處遇，將不利於在監表現及將來釋放後的生涯發展，甚至因而再犯。

因此，如何提振對於受刑人之矯治效果，減輕不必要的監禁痛苦及監獄化的負面影響，始終是矯治教化者的重要課題。

## 二、青年監獄多元化的矯治策略

監禁環境中，受刑人身心受到扭曲的情形如上所述，矯正機關為達良好的矯治效果，矯治處遇策略多元化的運用遂為大勢之所趨。近年來，除監禁、隔離、作業等消極矯治策略之實施外，心理治療與諮商之相關策略。例如：認知行為療法、藝術治療、現實療法、角色扮演、內觀法、心理劇、溝通分析法、敘事治療甚至讀書會、書法班、寫作班、陶藝班等技藝治療策略也廣泛引進成為受刑人矯治處遇的重要策略，已普遍為各監所應用於受刑人(收容人)的感化教育中。凡此種種無不體現矯治策略多元化的理念。

同樣地思維底下，據某青年監獄籌設成立細部執行計劃中，前言所提：

『目前我國獄政之現況，對於犯罪者雖可達到身體禁錮及與社會隔離之目的，卻無法完全根除其潛在之犯罪習性，再犯率居高不下，危害社會甚鉅，矯正之成效大打折扣，不易達到刑期無刑之終極目標。有鑑於此，教育刑及受刑人專區專業管理業已成當前之思潮及趨勢。為達到兼具行刑矯治及學校教育雙重性質，並考量青年為國家未來之主人翁，其可塑性之高，實應施予再訓練、教育，故特配合法務部之現行政策設置○○青年監獄，於本監整體環境評估及現有人力規劃後，訂定本計畫。』

緣此，依照法務部籌設某青年監獄之美意，獄方遂積極推動青年受刑人由入監到出監的四階段處遇計畫(表 2-2)。而本研究中所謂的青年受刑人學生就是處於第三階段，由國家提供機會，給予在獄中進修的機會。

矯治處遇機構當中，針對受刑人(收容人)都會安排法治教育、觀護志工輔導及宗教志工蒞監感化等改變受刑人的生命態度、意義充實知識等輔導課程(可參考表 2-2)。除此之外，也有各類型的義工、團體做不定期的演出、演講或藝文活動。若再加上內部的

團康體育競賽等活動，監獄受刑人的教誨安排可謂十分充實。而使受刑人悛悔向上的工作，平日除了所屬單位的教誨師、主任管理員之外，還可仰賴各宗教團體的志工固定與非固定性的教誨課程。大體而言，國內監所的觀護志工與宗教教誨內容未有類似生命教育的統整性課程連貫設計。迄今各監所多依照觀護志工的專長、自由意志來達到類似生命教育所企圖達到的行為目標。

在此青年監獄當中，大部分的青年受刑人都有機會與進修部學生一般，擁有被教育的機會。即經歷所謂的第三階段訓練。只是，進修部與空大班較享有固定課程長時期的進修，其餘受刑人僅是以證照的取得為一個循環，時間大多為五個月，因此一年之中仍有機會接觸蒞監的教誨、觀護志工。

以研究對象而言，青年受刑人在成為高職商業類科的學生之後，已肩負矯正機關的期望。主管單位多要求其在服刑期間認真讀書，以課業為重。因此在選入後，較無機會接受教誨志工的團體輔導。

爲了要達到矯治處遇的彈性化與人性化，國內目前也積極推動矯治處遇策略的多元化。如此說來，研究者嘗試在監獄當中施以「生命教育」的課程，也可說是符合當前矯正處遇機關求新、求變的期待。



表 2-2 中部某青年監獄受刑人處遇課程計畫表—以 2006 年 9 月為例

階段	課程類別	內 容	課程比例	合計
壹	一、入監講習及訓練	長官訓勉、青年監獄簡介、受刑人生活手冊講習、獎懲規定、累進處遇、基本教練等	28%	
	二、法令宣導	性侵害、家庭暴力及消費者保護相關法令等	6%	
	三、心理輔導	自我調適、心靈輔導、人際關係、自我概念、自我激勵、掌握當下、囹圄生活的藝術等	14%	
	四、人文倫理	儒家談孝道、人我之間、通權達變、談修身等	8%	
	五、宗教輔導	佛教、一貫道、基督教、天主教等宗教	16%	
	六、衛生保健	衛生保健、心理衛生等	5%	
	七、其他課程	讀書會、心得分享、球類活動、文康時間等	23%	共100%
貳	一、宗教課程	各宗教理念研討等	36%	
	二、法令宣導	刑法、毒品危害防制條例等	6%	
	三、心理輔導	心靈輔導、壓力調適、人生哲學、人際溝通、團體諮商等	11%	
	四、人文倫理	了凡四訓、書頁間的智慧、公民與道德等	13%	
	五、進修及技訓介紹	各類職業介紹、高中、空大及技能訓練簡介等	6%	
	六、衛生保健	C P R 教學、毒品認識等	7%	
	七、其他課程	讀書會、心得分享、球類活動、文康時間等	21%	共100%
參	一、空大進修班	空大台中學習指導中心設立監獄面授點等		學分制
	二、高職進修班	某國立職業學校成立商業經營科等		學年制
	三、技能訓練班	本監設立網頁設計、電腦硬體、景觀設計、室內配線、泥水砌磚等五類技能訓練班等		五個月一期
肆	一、更生保護	更生保護業務宣導等	29%	
	二、生涯規劃	自我行銷、生涯規劃、安定生活有撇步等	42%	
	三、職場須知	職業訓練資源、職場須知、職業道德等	29%	共100%

### 三、青年受刑人學生起點行為描述：

任何的教育課程設計，不能忽略學生的身心狀況與其起點行為。研究者在監獄當中

擔任代理教師，寒暑假時亦在監所上班，平日與學生們的互動可發現學生的困境、需要。並針對失去自由所衍生的問題尋找對應之轉向思考，在設計生命教育課程時務求掌握學生的起點行爲。

例如犯罪青年特殊的人格特質；監禁生活沒有個人的私密空間與時間；金錢與情感上皆仰賴外界的親人；親友日漸疏離；假釋分數與課業的壓力；難以調理身心健康；性慾方面的苦悶與受到監獄體制化的影響等。除本章青少年犯人格特質、受刑人監禁影響等敘述也可約略地在第四章看到，研究者再補充個人觀察學生的狀況如下：

### (一)漫長刑期與高壓氛圍

監獄當中，受刑人學生過著團體的制式固定生活，其生活上的導師，應當是日夜輪流陪伴的監獄主任管理員。(受刑人常稱之為老闆或主管；河洛話)。只因監獄分校的編制導師(例如研究者)並沒有足夠的時間與真正的影響力來輔導學生。學生的行動自由或行爲表現考核分數是掌握在主任管理員身上。與學生相處最久與最有影響力的仍是與其共同生活的日、夜間主任管理員，舉凡非正式的心理輔導、生活管理、評比作業分數(假釋所使用)等，可說是嚴父與慈母的雙重角色，因此班級的風氣都與該班的主任管理員有關。以研究對象高二班學生而言，一年級時的管理員(現已離職)，作風較為保守、嚴厲，相較於學長、學弟，高二班遂顯得較為靜默謹慎。整體表現卻也較能專注於課業、更為優異。

高二班學生的刑期之長為三班之最(8年以上者，近18人)，學生力求表現，冀能早日出獄，允為表現良好的另一重要因素。本研究班級除兩名學生罪名為傷害致死之外，其餘皆主要為強盜罪。為何學生皆為長刑期與犯刑罪名集中在強盜罪，其一為青年監獄的收容標準已經排除了幫派、毒品、性侵等惡性累犯種類的受刑人；其二為高職進修學校需要三年的時間攻讀，假若受刑人刑期在4年以下，再加上假釋的因素，則學生往往修業未半即可出獄，將造成政府資源的嚴重浪費。因此在排除以上惡性重大並刻意選擇長刑期的條件底下，在監獄分校進修的學生多為強盜罪名為主的青年受刑人。即便依據法務部所編印的《中華民國2004年犯罪狀況及其分析》指出，2004年各級檢察署執行判決確定有罪青年(18歲至24歲未滿者)中，以竊盜罪(2,163人，占17.93%)、公共危險罪(1,311人，占10.87%)及毒品犯罪(1,642人，占13.61%)等三種犯罪人數最多。

## (二)「硬漢」的自我期許

約八成青年受刑人學生的身上都有刺青；體格與肌肉的線條在監所亦常被拿來比較、衡量。加上青年受刑人在監獄當中服刑，接受的是軍事化的管理(例如早晚報數點名時，都必須行禮、唱軍歌、答數。上下課與進退之間依照規定或需事先取得授課教師或主管的同意，不可喧嘩，行動命令的下達以主任管理員為主，在教室鐵門內的行動時而透過主管所指派的受刑人班長或水房股長。即使是上廁所、抽煙、喝水的時間都得依照號令、集體行動等)。在這種失去自由、高度壓迫的情況底下，又得接受軍事化的管理模式，受刑人之間常彼此期待成爲一個即使親人過世也不在人前掉眼淚的「硬漢」。

青年受刑人學生彼此之間來自各地，沒有昔日情誼，互信基礎薄弱，冷潮熱諷、相互挖苦等都十分常見，動輒以「監所無秘密」爲由，相互“爆料”、“吐嘈”。類此舉止行爲都給予研究者剛強與草莽的「硬漢」印象。

## (三)狹隘自我的思想與課業不振

在苦悶、封閉的環境底下，青年受刑人學生除了比較各人的假釋分數、零用金多寡、肌肉的線條瑣事外，又多了一個「學業分數」可資比較。學生對於各授課教師所給予的平時成績、月考分數常耿耿於懷地錙銖必較，全然迥異於外界高職進修部的學生。只因在監獄高職進修學校的成績分數可以向主管爭取較高的假釋作業分數，常常也是對於家中爭取印象改觀的重要指標。

學生們十分在意考試分數，但是監所當中又缺乏談論、隨意走動的自由底下，互助的同學愛不易產生。而多數青年受刑人學生的思想是十分地自我與現實考量，對於互助合作的人性沒有信心。在自求多福的情況下，學習能力與心理素質不健全者，往往淪爲弱勢。近三分之二的學生學習狀況不佳、無法擠進領先群。因此容易得過且過、自暴自棄地在課業學習方面欲振乏力。譬如研究班級在高一學年度將結束時，就有七名學生因爲成績壓力，自動請調回到工場作業服刑。還有兩名學生在學期將近結束之際，於夜間舍房違規賭博、起衝突，不但被罰禁閉，也被辦理退訓(學)，回到作業工場。總計研究班級在高一時期有 35 名學生，而在暑假期間，研究者正準備實施生命教育課程時，僅

剩 26 名學生升上高二。

青年受刑人學生多半於青少年時代即為學業成就低落之學生，國文、數理、英文基礎學科程度不佳，研究者在剛接任導師的前幾個月，就見到青年受刑人學生在重拾書本時，既需面對困難的學科，又得面對監禁的痛苦、假釋表現壓力等狀況，常產生焦慮、失眠的問題。因此，如何提昇學生的學習狀況，鼓舞其生命活力並引發剛強青年之互助愛心確為此次生命教育課程實施的重點。

#### (四)身心不調、經濟窘境與飲食習慣不良

本班超過二分之一的學生，在入獄前都曾經吸食過毒品。而毒品的影響在體內臟器潛伏、不易排除乾淨。毒品所危害的身體再加上監獄當中的運動時間受到限制、禁閉的壓力煎熬、藥品與食物攝取的管制亦無法依照體質自我調整，雖然某青年監獄已經擁有完整的醫療照顧與均衡的飲食，但是普遍而言，青年受刑人學生的身體都有些小狀況。例如便秘與痔瘡、長痘子、皮膚病以及睡眠品質不佳等都是常見的情形。有鑑於此，遂將研究者多年學得的禪式調食與養生觀念納入生命教育課程當中，裨益學生掌握健康之鑰。

監獄中單調、一成不變的生活，往往讓青年受刑人學生在口慾上更縱容自己，常吃泡麵、零食、麵包、洋芋片、各類餅乾或者辣椒醬、刺激調味等。這些在研究者調食觀念中均屬於「火大」類的食物，對身心的健康指數多所危害。營養攝取係嚴重失衡且容易過量。再加上各種盥洗用品與醫療費用上的支出(受刑人並未享有健保，看病全是自費)，皆使青年受刑人學生在金錢上面有著很大的困擾。因青年受刑人學生多在少年時期即已行為偏差，使家人傷心，被判刑後，親友的歧視，更讓家人間的互信更加地被消磨。入獄後，每個月數千元的花費在監所中同儕多認為是「基本」的開銷，但在高牆外家人的眼中卻常認為，應屬不必要的花費。與監獄外的親友溝通，學生總免不了會有憂懣的心情。

因此，研究者除了平日提倡健康需要多喝水、少喝飲料外，更在課程中提倡體諒、包容、節儉與少吃零食等觀念。

## 第三章 研究設計與實施

為達研究之目的，本研究係以質性資料分析為主，搭配前導性研究，期能瞭解生命教育課程對青年受刑人學生教學成效之影響。本章將分為前導性研究、研究工具、研究對象與步驟、信效度檢核與資料處理、生命教育課程教學設計五個小節，說明本研究的設計與實施。

### 第一節 前導性研究

本研究係採質性研究方法為主，擬深入探究青年受刑人學生接受生命教育的教學歷程與其影響狀況。此外，再以量化問卷為前導性研究。實因受限研究對象的年級僅有單一班級，本研究對象無法設立控制組，僅能採取前實驗研究法。而前實驗研究法的內在效度較為不足，故僅以「生命意義量表 PIL(purpose in life test)」比較受試學生於實施十二週生命教育課程之前測、立即後測與追蹤後測之得分變化與其他國內外研究加以比較，成為本研究之前導性研究。

前導性研究以單組前後測設計方法進行研究，研究設計說明如下：

表 3-1 前導性研究設計

	前測	教學過程	後測	追蹤測驗
青年受刑人學生(N=26)	T1	X	T2	T3

茲就表 3-1 各代號之含義說明如下：

X：表示教學處理，即本研究之生命教育課程

T1：青年受刑人學生之前測，於實施教學前一週內實施。

T2：青年受刑人學生之後測，於實施教學後一週內實施。

T3：青年受刑人學生之追蹤測，於實施教學四週後之追蹤測量。

## 第二節 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可分為「生命意義量表」(Purpose in life test, PIL)、學習單、深入訪談、研究者觀察省思紀錄這四個部分。說明如下。

### 一、生命意義量表

「生命意義量表」(purpose in life test, 簡稱 PIL)或翻譯為「生活目的測驗」。是目前引用最廣泛的生命意義相關量表，基礎資料與應用性研究都已有相當的基礎，為一具有良好信效度的量表(謝曼盈，2003)。PIL 有 20 題係 Crummbaugh 和 Maholic 於 1964，1969，依 Frankl 意義治療理論所編製，該量表折半信度為 .90，Meier & Edwards 於 1974 重測信度為 .83，Reker 於 1977 重測信度為 .68，經斯布公式校正後為 .90(Moomal, Z., 1999)(引自吳淑貞，2004)。自從編定以來，在國內已經受到多位研究者的使用。學者宋秋蓉(1992)、何紀瑩(1994)、宋文里(1997)、尹美琪(1988)、賴怡妙(1998)、江慧鈺(2001)、董文香(2002)、林素霞(2003)、劉香姣(2003)、岳玉玲(2004)都曾將此量表予以修訂分別施用於國中生、高中生、大學生以及老人、不幸少女等；香港學者 Hong、Cheung、石丹里亦將此量表翻譯成中文，施用於中學生及大專生，為其評量生命意義的有效工具。

本研究所使用的量表係由研究者徵得學者岳玉玲同意後，直接採用其碩士論文〈生命教育對中途之家不幸少女生命意義感影響之探討〉中所使用之正式量表。蓋因研究對象同為受到長期監禁的青少年，且研究論文相距時間接近，可對照其信效度。岳玉玲 2004 年所發展的正式量表，研究者說明其發展流程如下：

「生命意義量表」(PIL)原量表有 20 題，岳玉玲依據宋秋蓉所翻譯的量表，再參考何英奇(1990)所編「生命態度剖面圖」與不幸少女失去自由的情況，修增 2 題成為預試題目 22 題。分別為：第二十一題：苦難對人生的意義；第二十二題：對未來的看法。

岳玉玲在正式量表的編製上，先就預試所得之資料進行項目分析、因素分析及信度考驗，以刪除不適宜之題目、建立信效度。項目分析部分，採用相關考驗及獨立樣本 t 考驗進行分析，未達顯著相關係數小於 0.4 及臨界值(CR)小於 3.5 的題目予以刪除，由預試的 22 題中共保留 20 題。

岳玉玲經項目分析後保留之 20 題，進行因素分析。因素分析的過程採主成分分析法(principal components solution)進行因素分析的抽取，並保留特徵值大於 1 的因素，然後以最大變異法轉軸抽出三個因素，依其因素題目，分別命名為「生活目標」、「生命意義」、「自我肯定」其累積變異量達 47.894%。

岳玉玲的信度分析方面，係以信度係數(Cronbach's  $\alpha$ )0.7 之顯著水準衡量量表內部一致性，分別考驗分量表與總量表信度，各因素的  $\alpha$  值在 0.748 到 0.8132 之間，總量表  $\alpha$  值為 0.8780，表示岳玉玲的量表具有良好信度。

確定正式問卷時，岳玉玲在剩下的 20 題當中，於信度分析項目以(Cronbach's  $\alpha$ )0.7 之顯著水準衡量各題信度係數，利用因素分析中的三個因素，並依各因素所包含的題目意義，分別將三因素命名及重編題號成為正式問卷，其正式量表題數亦 20 題(表 3-2)。

表 3-2 不幸少女與青年受刑人學生「生命意義感量表」因素、信度分析摘要表

因素名稱	題號	特徵值	累積變異量	分量表 $\alpha$ 係數	總量表 $\alpha$ 係數
生活目標	NO.1~NO.6	6.430	32.151	.8132	
生命意義	NO.7~NO.12	1.664	40.470	.7665	.8780
自我肯定	NO.13~NO.20	1.503	47.984	.7478	

## 二、學習單

本研究的學習單共包含了單元學習單、專題學習單與學習總回饋單；共 18 張。

### (一)、單元學習單與專題學習單

本研究共 12 個單元的生命教育課程，遂對應設計了 12 張的單元學習單，另外研究者視學生們的學習狀況，再設計 5 張專題學習單。是從 12 個單元的教學活動中萃取

出來，皆能裨益研究者更加瞭解青年受刑人學生的真實想法。

研究者根據 12 個單元的設計目標，分別用 4 個問題檢測每個單元的學習成效，於單元課程結束後讓受刑人學生帶回舍房填答。另外，在 12 個單元的教學中，研究者認為其中可以獨立或綜合出一個新的生命教育專題，再設計出 5 張有主題性的學習單。分別為課程第一單元的「自我概念的 10 個問題」；第七單元探討性慾與愛情的「四十處男」觀影學習單；第八、第九單元綜合的「防治自殺、墮胎與生命的目標實踐」學習單；第十單元「預立遺囑」的寫作單；第十一單元安寧療護「生命的樂章」與「人生賞味期」學習單。

## (二)、學習總回饋單

於實施十二週的生命教育課程後，一週之內請學生填寫一張學習總回饋單。內容包括讓學生圈選：對於整體課程的滿意度與影響最大的單元與教學方式、願否再次接受生命教育課程等選項；此外還有開放與半開放式的題目，以瞭解完成生命教育課程的青年受刑人學生，對本研究課程的看法、反應與收穫。

## (三)、文字資料之編碼代號

研究者依據各學習單文字內容加以彙整分析，並就填答不清楚或疑義處，請學生再口頭說明或補寫，務求瞭解青年受刑人學生接受生命教育課程後的教學成效。

為呈現所有學生(26 名)回饋的文字出處，研究者給予 12 個單元學習單依單元一到單元十二依序為 L1~L12 的代號；而專題學習單與學習總回饋單各一個英文字母代號(參照如表 3-3)。研究對象 26 人，即為 A1~A26；再讓每個學習單的提問問題由上到下依序為 Q1、Q2..。例如預立遺囑寫作單(代號設為 W)，26 號同學(代碼即為 A26)，在第一個問題(代碼自動為 Q1)的回答有助於佐證研究者的分析歸納，則研究者擷取此回答，用小於正文的 10 號字，粗體標示，學生的文字在前，編碼打括弧置於後。譬如「預立遺囑學習單」第一個問題，請學生交代遺物、處理遺產等物質，研究者發現好幾位同學都有類似的回答，遂集中其文字，就其顯現人格特性加以命名。再將這些同學的回答，全都放到此歸類分析當中。例如 A26 號同學的回答是：**老子空手來，空手去(WA26Q1)**。就會被歸類到「豪邁、灑脫型」。



表 3-3 學習單資料代號表

代號	學習單名稱
S	自我概念的 10 個問題
V	「四十處男」影片學習單
B	防治自殺、墮胎與生命的目標實踐
W	預立遺囑寫作單
M	「生命的樂章」與「人生賞味期」影片學習單
L1~L12	12 個單元對應的學習單(單元名稱可參見課程教學設計)
F	學習總回饋單

### 三、深入訪談資料

研究者雖身兼學生之導師，但是並未具備考核學生的假釋分數裁量權。研究者在生命教育課程進行中亦再三強調並未涉入任何的假釋或者學業成績之評量，也得到學生的瞭解。所選取的五名青年受刑人學生，係採自願方式。惟因學生報名情形踴躍，研究者遂挑選罪名、刑期長短、背景特色、犯罪前因、不同思考模式、語言文字表達流暢，可清楚表達意見主張者。為深入了解五名青年受刑人學生如何詮釋自己的人格特質、生命歷程、犯罪前因、入監心情等，分別於課程開始前、後，實施 3 次以上的深入訪談。本研究盡量做到第一時間的真實紀錄，訪談後整理出的文字稿再與受訪者確認是否有缺漏或謬記。在第一次訪談前，先查閱其犯罪與在監基本資料，整理其背景、學習態度、課業等各方面表現，以求確切了解受訪學生的狀況。訪談前，徵得學生同意後，於自習課在教室裏一對一談話，循序引導受訪者進行自己生命的回顧省思，以得到青年受刑人學生對自己生命的看法，並了解學生的心理以及對未來生命的期待。

五名受訪對象已經服刑的時間從 2 年到 5 年的時間不等。五名訪談對象的基本資料，按照可以提報假釋的時間排列如表 3-4 所示。

表 3-4 訪談對象基本資料

代碼(化名)	年齡	成長地	總刑期	已服刑	罪名	中等學校	毒	可報假釋	役
A12 政政	22	台南市	7年6月	3年6月	強盜	國中畢業	無	2007底	免
A24 阿哲	21	桃園市	7年10月	2年10月	強盜	高中肄	有	20087月	免
A26Matsui	25	桃園縣	7年6月	2年	強盜	五專、高職肄	無	2008底	畢
A7 天行者	22	新竹市	8年4月	2年6月	強盜	高工畢業	無	2009初	免
A20MARS	24	桃園縣	13年	5年3月	傷害致死	五專、高職肄	無	2009底	免

本研究在取得訪談對象的生命故事與在監感受之後，遂採用其學習單文本的回饋，作為深入探討青年受刑人學生教學成效之參照人物。

表 3-5 訪談指引大綱

- 
- 1.請簡述您兒時與國小、國中的重要生命事件？
  - 2.請描述犯案前的職業、生活與身心情形？
  - 3.請敘述為何會導致犯案的緣由？
  - 4.收押與判決、入獄後的心情轉折？
  - 5.服刑到生命教育實施前，曾有的心情轉折與想法？
  - 6.生命教育實施後，對你的轉變與想法？
- 

#### 四、觀察省思紀錄

陳惠邦(1998)曾提出「為了反映在行動研究中自我反省及批判思考精神，教師應有研究日誌的記載」。而研究日誌可以包含其他研究方法，收集的資料，也可包含「所觀察到的、所感覺的、所反應的、所解釋的、反思的、所創建的、所說明的...」(夏林清，1997)其研究日誌也可用省思札記來解釋。

研究者亦認為有必要進一步做教學過程的紀錄，以描述此次特別對象的生命教育課程研究。誠如廖鳳瑞(1995)之言：教師在複雜而繁瑣的教學過程中，許多教學想法，一閃即逝，教師無法獲得成長經驗，若能透過文字紀錄發生事件，想法及感受等，經由反省思考，尋求教學知識、技能及態度的過程，將可以增進自信心與自我認識，提昇教學品質，增進教師專業成長。

觀察省思紀錄的主體是研究者自身，故在此先說明研究者的背景。

##### (一)研究者自述

研究者為中等學校的國文科合格教師，在教學前，已擔任本研究班級的導師與教學工作一年餘。對於生命的關懷應是從 18 歲皈依，並於 22 歲左右遇到了殊勝的般若道場

—「大毘盧遮那禪林」找到安心法門起始。研究者浸淫佛法、打坐與調食之道將近 13 年。雖因為生性疏懶、意志不堅，學未有成；卻也因此對於生死智慧、身心全方位的健康理念有所涉獵。再加上南華大學生死所相關科目的啓發，遂對於生命教育在台灣的推廣與普及更體認其迫切性。

研究者在國、高中學校擔任教職，累積了輔導青少年的實務經驗，也曾修習輔導課程如生死教育、團體輔導、心理學、教育心理學、教育社會學等。設計本課程前，再參考犯罪學理論與相關監所副文化、戒護制度、監禁環境等文獻。研究過程中，研究者同時擔任教學者、訪談者及資料分析者。研究者瞭解除了給予青年受刑人學生接納和支持外，仍需強調談話內容的保密性與研究倫理，使受訪的學生放心。由於研究者還身兼導師與國文科、社會科學概論科的教師，有著相當多課堂上接觸的機會，學生從被分發進入高職進修部就讀起始，就與研究者建立良好的互動與信賴關係。在每個疑問的探究過程中，青年受刑人學生都能以真誠開放的態度接受訪談或者填寫，訴說其內心的感受或過去的生命史，使研究者能獲得有意義的資料。

## (二)研究者觀察省思紀錄

研究者撰寫的觀察紀錄，內容分爲：

- 1.研究者在生命教育教學活動中的歷程心得。
- 2.研究過程中所發現的困境、反省與檢討不足之處。

### 第三節 研究對象與步驟

關於接受本研究生生命教育課程的特殊研究對象與研究步驟，分爲兩部分敘說：

#### 一、研究對象

##### (一)、青年受刑人學生來源與背景

研究者以某青年監獄與某國立高職共同在高牆內設立的高職進修部高二班 26 名學生爲研究對象，學生皆曾在別的監所服刑。7 名學生非初次入獄，其餘 19 名學生均爲第一次入獄。犯次屬於初犯者 22 人(少年階段感化紀錄；不列入犯次)，有 4 人爲再犯。學生來自全國 18 個縣市。

##### (二)、青年受刑人學生的犯罪與刑期情況

共 26 名學生中，除 2 名主要罪名爲傷害致死外，其餘 24 名主要罪名皆爲強盜罪。刑期從 5 年 6 個月到 17 年 9 個月不等，全班平均刑期 8 年 8 個多月，判刑 9 年以上者有 9 人，生命教育課程教學結束時，最快可報假釋的學生仍在一年後的 2008 年初，而國內近兩年暴力犯多駁回假釋 2~4 次。故從報假釋日起算，表現良好者推估約 9 個月過後可出獄，是屬於監獄管教人員眼中刑期較長的學生班。

##### (三)、青年受刑人學生的年齡及生涯概況

學生皆爲成人犯，身分劃歸爲青年受刑人。年齡從 21 歲到 26 歲，僅 7 名在國中畢業後，就未曾升學，其餘皆爲高中職或五專中輟之學生。已經兵役退伍者有 6 位，短暫服兵役者 2 位(皆爲服役一、兩個月後即因判決確定入獄執刑)，兵役法規定三年以上重刑期，日後亦免服兵役，故 20 名學生免役。其中 1 名學生已有婚生子女，其餘皆未曾結婚。15 名有過接觸安非他命、K 他命等毒品的經驗，佔 53.8 %。

##### (四)、青年受刑人學生的父母狀況

青年受刑人學生父母家庭狀況：雙親俱在者有 16 位，單親(指父母離婚、分居、父母一方死亡、一方長期離家，亦或父母雙方下落不明)者共 10 位。受試的青年受刑人學

生來自單親家庭者佔 38.46 %。

表 3-6 研究對象資料一覽表

代碼(化名)	年 齡	犯案	家庭狀況	罪名	總刑期	已服刑	宗教	學歷	備 註
A1 真島誠	25 歲	20 歲	單親	強盜	7 年 2 月	2 年 1 月	無	高中肆	
A2 飛翔	23 歲	20 歲	雙親	強盜	9 年 3 月	3 年 1 月	佛教	高中肆	
A3 小野	24 歲	19 歲	單親	強盜	9 年 6 月	3 年 10 月	道教	國中畢	
A4 小杜	22 歲	18 歲	單親	強盜	8 年 6 月	2 年 6 月	佛教	國中畢	
A5 小花	22 歲	19 歲	雙親	強盜	8 年	3 年 2 月	佛教	高中肆	
A6 良	25 歲	22 歲	雙親	強盜	7 年 6 月	2 年	道教	高中肆	
A7 天行者	22 歲	19 歲	雙親	強盜	8 年 4 月	2 年 2 月	佛教	高工畢	個案對象
A8 小成	23 歲	18 歲	單親	強盜	8 年	1 年 8 月	佛教	高工肆	
A9 monkey	26 歲	21 歲	雙親	強盜	9 年 10 月	2 年 11 月	佛教	高工肆	
A10 云中智	21 歲	18 歲	單親	強盜	9 年 9 月	2 年 6 月	無	高中肆	
A11 風城之子	21 歲	18 歲	雙親	強盜	7 年	2 年 2 月	無	高中肆	
A12 政政	22 歲	18 歲	雙親	強盜	7 年 6 月	3 年 3 月	佛教	高工肆	個案對象
A13 乖乖	21 歲	18 歲	雙親	強盜	7 年 6 月	3 年 2 月	佛教	高工肆	
A14 寶花	20 歲	18 歲	雙親	強盜	5 年 6 月	1 年 9 月	無	高職肆	
A15 藍天	23 歲	20 歲	雙親	強盜	9 年	2 年 6 月	佛教	國中畢	婚生子女
A16 國凍	26 歲	24 歲	單親	強盜	7 年 11 月	2 年 3 月	無	高職肆	
A17 阿豪	25 歲	21 歲	單親	傷害致死	12 年	4 年 9 月	佛教	國中畢	
A18 阿尙	22 歲	19 歲	雙親	強盜	8 年 5 月	2 年 1 月	佛教	高職肆	
A19 小葵	21 歲	19 歲	雙親	強盜	10 年 2 月	2 年 11 月	佛/道	高職肆	
A20 MARS	24 歲	18 歲	單親	傷害致死	13 年	5 年 3 月	基督	高職肆	個案對象
A21 榮興	24 歲	20 歲	單親	強盜	17 年 9 月	4 年 9 月	無	高職畢	
A22 阿成	26 歲	24 歲	單親	強盜	8 年	2 年 4 月	無	國中畢	
A23 阿宏	24 歲	23 歲	雙親	強盜	7 年 5 月	1 年 11 月	佛教	國中畢	
A24 阿哲	21 歲	18 歲	雙親	強盜	8 年	2 年 11 月	基督	高中肆	個案對象
A25 夜星辰	26 歲	24 歲	雙親	強盜	5 年 5 月	1 年 9 月	道教	國中畢	
A26 Matsui	26 歲	19 歲	雙親	強盜	7 年 6 月	2 年	基督	專科肆	個案對象

## 二、研究步驟

本研究的研究步驟分成三部分：「教學處理前階段」、「教學處理階段」、「教學處理後階段」，茲說明如下，

### (一)、教學處理前階段

#### 1、行政準備、決定場地與時間

研究者擔任某青年監獄的駐監教師，為研究對象的導師，遂以南華大學公文函請法務部與監獄核可本論文研究(見附錄)。與監獄當中的相關長官說明本研究的動機、目的、研究方法、實施方式，同時準備課程教案、教材以及所使用的視聽媒體設備。場地仍為平日學生上課的教室，時間選定為每週一次的自習課與部分班會時間。

#### 2、實施前測

為瞭解接受生命教育課程的青年受刑人學生起點行為，以為前導性研究，於教學進行前先實施「生命意義」量表的前測調查。

### (二)、教學處理階段

本階段主要的任務是連續進行十二個單元的生命教育課程，每週一個單元，每次 100 分鐘，上課時間為每週五下午的自習課。上課前兩天學生先利用自習課看過該單元的影片長片，請學生反芻並自行記錄心得，於課堂上討論，每個單元結束後填寫學習單，並於下一週上課前兩天即交回給研究者。整個教學過程於 2006 年 9 月 8 日到 12 月 1 日實施，歷時 13 週，期間曾因為第一次段考中斷過乙次。

### (三)、教學處理後階段

1、實施後測：在完成十二個單元生命教育課程後一週內，隨即進行「生命意義」量表後測與學習總回饋單填寫。

2、實施追蹤測：完成生命教育課程教學四週後，進行「生命意義」量表追蹤測，並請學生寫作最終心得感言，以了解生命教育課程的追蹤效果。

## 第四節 信效度檢核與資料處理

### 一、質性信效度檢核

本研究為達研究的信譽或可信度，從資料收集、資料收集技術、方法、分析、詮釋與討論，係考量下列方式，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)

本研究運用資料三角交叉法(data triangulation)及理論三角交叉法(theory triangulation)，以檢核質性資料內容的可信度。資料三角交叉法指評估複核不同資料(觀察省思紀錄、單元學習單、主題學習單、總回饋單)的準確性。理論三角交叉法為運用各種不同的觀點(深度訪談、非正式談話、立即探詢、觀察法)加以確認、澄清、詮釋與綜合討論，生命教育課程對青年受刑人學生學習影響與感受。

##### 2.教誨師與主任管理員等所提供的資訊

研究者在蒐集資料過程中，監獄當中的調查員、教誨師、舍房(夜勤)與日勤主管也提供相關訊息，這些訊息包括青年受刑人學生的犯罪緣由、入監後的心得寫作、與家人、同學互動的情況等，使研究者能夠更充分的瞭解青年受刑人學生對生命教育教學過程的學習心得及行為影響。

##### 3.研究者的角色

教師在研究現場已經是日常的參與者，在教室中是一個「完全的參與」的角色。所扮演的角色為參與者的觀察(participant-as-observer)。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課程與青年受刑人學生的學習考核無關，強調遵守研究倫理，保護受訪青年受刑人學生的隱私。在資料收集過程中不斷反省與覺察，以提高研究之信度。

## (二)、效度方面

### 1.研究對象的背景資料說明

研究者首先訪談青年受刑人學生的主任管理員並參閱班級學生的基本資料，瞭解青年受刑人學生的基本資料(家庭背景、犯罪原因、在監的時間、總刑期、生活適應情形、其他課程學習情況、人際關係、家人探視情況)。再由研究者設計調查表將所有的青年受刑人學生資料予以彙總、分析，加上教學過程中的觀察，以及教學活動後的行為表現，瞭解青年受刑人學生的人格特質。

### 2.收集資料、分析、比較整理資料

研究者為評估青年受刑人學生對生命教育課程的學習影響，除持續觀察受訪的青年受刑人學生在課堂中的學習反應及態度外，研究者持續收集心得報告以及學習單等相關資料，也針對文字資料內容，不斷地進行演繹及歸納，比較分析整理，進行系統性的推論，以提昇本研究質的效度。

### 3.建立系統化的資料檢索

研究者在有系統的將學習單、心得報告及觀察紀錄的內容不斷地進行歸納、比較與分析後進行有意義的編碼，儘量以學生的陳述文句，彌補轉換成分析資料時可能喪失的重要訊息，使相關單元內容能夠清楚地完整呈現青年受刑人學生所要陳述的內涵與意義。

## 二、資料處理

### (一)量化統計方面(前導性研究)

#### 1.量化資料統整

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，使用 SPSS for Window 12.0 版電腦統計軟體進行統計分析，再進一步說明學



生學習狀況，以佐證研究結果。

## 2. 量化資料分析

為考驗本研究之假設，本研究以  $P < .05$  的顯著水準，進行研究假設的考驗。

(1) 計算青年受刑人學生在生命意義量表(PIL)的前測、後測及追蹤測得分。

(2) 以相依樣本  $t$  考驗分析青年受刑人學生在教學前、後生命意義感得分情況。

## (二) 質性資料方面

本研究為深入了解生命教育課程對青年受刑人學生教學成效的影響，同時採用深度訪談、單元(專題)學習單與課程總回饋單，最後加上研究者在教學過程中的觀察省思紀錄。

青年受刑人學生與外界青年時期的高職進修部學生存在著巨大差異，即課堂上往往無法盡情、熱烈的討論。應是監所封閉的環境慣於壓抑，使得青年受刑人學生不願在公眾場合表達自己獨特的意見，以免成為眾矢之的或淪為取笑的話柄；係專屬於受刑人自我調適的生活態度。但是在教學影響的表現方面，卻因為信任研究者的緣故，能藉由不公開的文字來暢所欲言，發抒自我真實的想法。且在戒護區上課教室當中亦不可錄音。研究者遂決定以學習單等文本回饋做為質性分析教學成效的主軸。質性資料分析流程可整理如下：

### 1. 原始資料整理

(1) 訪談資料：盡量於訪談後，當天即進行資料整理。

(2) 學習單：依據各教學單元(共 12 個)或專題(共 5 個)，進行整理。

(3) 觀察省思紀錄資料：依照教學單元順序與重要事件做整理。

### 2. 閱讀原始資料

研究者研讀所蒐集之質性學習單文字資料，找出其中的意義和相關性，對資料進行選擇、聚焦、與摘錄。

### 3. 發展分析類目並進行登錄

研究者一方面將有意義的詞、短語、句子、段落標示出來，一方面思考可涵蓋資料內容屬性或意義的暫時性類目名稱，並進行文字資料編碼。之後進行資料分析時，仍需不斷調整或建立新的分析類目。

### 4. 進行資料分析與檢核

將資料按主題進行登錄和歸檔，把相同或相近的學習單文字填答資料放在一起，相異的資料區別開來，也對不同學習單的文字資料進行比較，找到彼此之間的聯繫。並將所蒐集各項資料進行相互比較與驗證，並於研究進行中，與學生討論以檢核資料，釐清盲點。

## 第五節 生命教育課程教學設計

研究者未到職前對於監禁環境相當陌生，相關的行政規定、受刑人特色等亦不瞭解。到職後發現，倘依照一般學校重體驗的生命教育課程活動加以實施，恐有不便之處。例如運用鐵絲的折我人生、團體抱蛋活動或者走動教學、口足水彩畫等往往會牽動戒護相關管理或者監所設備上的無法配合。觀察學生的需求與設計生命教育的單元教案後，再徵詢指導教授與教誨、戒護主管等相關意見後，方予以修正定稿。在實驗進行的過程中，再因學生的反應及實際需要，作適當的調整。以下分項說明之。

### 一、本生命教育課程設計之特點

研究者在某青年監獄當中從事教育工作，深刻體會研究場域與一般學校的最大差異，就在於校園中的歡聲笑語、恣意談鬧的快樂氣氛與高牆裡的學校不同。堅硬厚實的水泥建物、高聳的鐵窗與戒護管理的壓迫氣氛對於整體環境、對於施教者與受教者的心中都是無形的沉悶焦慮。茲再將本課程設計特殊之處敘述如下：

## (一)經歷醞釀、探索期

研究者在第一年擔任駐監教師報到起始，就擬定以擔任導師的新生班級，為生命教育課程實施之對象。因此研究者在學生不需處理監獄瑣務的自習課時間，就陪同解說生命教育議題影片，並請學生寫作觀影心得。受刑人學生觀賞過的影片計有：「小宇宙」、「鵬程千萬里」、「鳥與水舞集」、「真愛奇蹟」、「小孩不笨」、「春去春又來」、「誘僧」、「AI 人工智慧」、「玩具總動員 2」、「機器人歷險記」、黑澤明之「一代鮮師」等影片。

此外，研究者在上課前，多運用幾分鐘討論時事生命教育話題，或者在教授國文或社會科學概論的科目中，隨機、融入式的給予學生生命教育相關的觀念，一方面關心同學的身心健康，另一方面試著瞭解這群受刑人學生在歷經逸樂、犯罪、被逮捕、收押、等待判刑、監禁等人生轉折後，所造成的特殊心理狀態或人格特質。

第一年的醞釀探索時期，同時紀錄他們對於生命教育議題的反應，在思索辨證後，再力求一個貼近青年受刑人學生需求之生命教育課程。並且探究在此特殊環境，於受限的教學資源、受禁閉的監獄體制下，對受刑人如何進行團體體驗活動；同時準備多媒體教具、省思未來的教學方法等。

這段期間與學生所培養出的相互信任與生命教育課程正式施行前的嘗試與回饋思索，應是本研究的特色之一。

## (二)兼採各教育取向的「行動建構」

研究者因實施生命教育課程於監禁環境之青年受刑人學生，針對其特殊需要，故兼取生涯規劃教育取向、倫理教育取向、健康教育取向、宗教教育取向及死亡教育取向等教育取向。可說是個野心極大的試驗研究課程。本研究之教案單元設計是依照教育界中行動研究法的精神反覆地檢討、修改；教學實施係以傳統教學法為主；運用建構取向的學習理論為輔助搭配，用心擇取與受刑人學生需求貼近的生命教育教材，企圖引導、協助學生建構開展自己的生命意義與價值。換句話說，即是希望利用行動研究法中以實際問題解決為導向與循環上昇之精神，配合建構論中最重要的觀點—「學習者的主動性才是學習的根源」此種理念(徐惠琳，2005)。期使青年受刑人學生的生命教育課程能夠切合其需要，同時研究者相信由內而發的知識學習，更能帶動情意與意志的自發性成長。

研究者還發現建構式教學理念，十分切合受刑人封閉性的男性自我中心思考。只因爲研究者發現監所中的教誨即使講授地的再好，倘若受刑人不信任授課者、不願意打開心智，接收新觀念，則生命教育理念如何紮根於剛強的受刑人心底、進而茁壯？因此大量設計令他們自我思考的問題，例如半開放式、引導思考的學習單題目等。

### (三)監所中多元化多媒體的教材設計

指導教授期待研究者 12 個單元的實施順序，能依照輕鬆、溫暖的感性(談生)進展到嚴肅、關懷的理性(論死)，先引起受刑人學生對於生命教育的興趣，再導入思辨、知識性的氛圍。安排理念是以省思人生、介紹生命教育開始，繼而與監禁環境中學生最迫切的問題切入(例如禁閉苦悶與壓抑性慾等)、再談論死亡議題，最後以積極的人生新意義爲結束。主要考量爲生命教育本就涵括生與死的兩大面向。

研究者長期的觀察與了解後，深知監所特殊的環境當中，倘若實施生命教育傳統之觀摩與體驗活動多所不便，前已提及之外，又例如授課過程的不連貫性(學生因爲會客、看病或者公差，時而會有幾位進進出出地打擾秩序)、人員與座位不可隨意起立、移動，鐵製與文具器材的控管及資源的限制等因素。

受到限制，又想讓受刑人學生有所體驗並樂於學習，遂針對青年受刑人喜歡聲光媒體的特性，特別規劃一套 12 個單元的多媒體生命教育課程。簡言之，係指透過簡報投影(Power Point)、影片(VCD 或 DVD)或歌曲(CD)的播放爲主要教材教具。期能吸引在獄中資訊、娛樂被剝奪的青年受刑人用心投入、領會。研究者費心揀擇具有生命教育意涵的正向影片，再搭配近五年來廣受歡迎的網路郵件、流通之生命教育動畫檔；並針對各單元主題，收集適合學生閱讀的相關短文，俾進行教學討論、分享或學習單等之填寫，最後再設計移動空間極小的角色扮演、自我模擬活動，並配合歌曲的播放，寄望能再加強本研究生命教育課程教學活動的深廣度。

綜合上述，研究者除生命教育課程常見的單元設計外，再加上禪的身心健康理念、提升學習動機、性愛觀念、人生規劃並培養信心與愛心等，共匯集爲 12 個單元的生命教育課程。

## 二、課程教學目標

本課程之行爲目標，擬定如下：

### (一)、知識：

- 1.體認生命豐富的廣度與深度，相互依存、相互供養；並懺悔前非。
- 2.瞭解受苦(監禁)、死亡的意義，藉著認識苦難更重視以「人」爲本位的思考。
- 3.規劃新人生、瞭解禪的健康飲食觀念與禪之生死智慧。

### (二)、情意：

- 1.感恩、體認生命之美，在面對挫折與困頓時，有良好的態度。
- 2.能愛己愛人，珍愛每一個生命，能反省生命的意義與價值。
- 3.能透過自我檢視、澄清並領悟有關人生困境及面對死亡時的情意問題。
- 4.樂觀、自在的良好情緒，進而採取積極、服務的人生取向。

### (三)、技能：

- 1.能探索生命的意義與價值，進而誠懇反省，再造人生。
- 2.能擁有自助與助人的能力，進而在監所環境中展現。
- 3.能瞭解死亡議題，對於死亡問題與悲傷情緒，能夠因應調整。
- 4.能運用積極的生命奮鬥實例並化用人生的光明經驗。
- 5.能知道如何尋找生命教育的題材與相關資料，學會終身學習。

以上的這些行爲目標，又可以歸納爲五項課程目標：

- (一)、培養學生對禪式身心健康的相關認識、尋找存在的意義
- (二)、能夠樂於學習，找到讀書方法，讓自己活得更有價值
- (三)、瞭解苦難(監禁)意義，有積極的人生觀及生命態度
- (四)、有一顆柔軟的心，做對生命有益、對人有愛的事
- (五)、瞭解禪的妙用及其定義，學習生死自在與悲傷處理。

## 三、課程實施與教學方式：

本生命教育實驗課程，每次一個單元主題，實施兩節課的時間(約一百分鐘)，在十三週內完成，其中因爲學生段考因素，必須中斷乙次。每次上課兩三天前，利用自習課

的時間播放該單元主題的影片，均由研究者在旁陪同解說；故一週約實施四個小時。

在設計課程時除了上述的教學目標外，同時參考國內外有關生命教育的文獻，團體輔導活動與心理治療書籍、高雄市高中職生死教育手冊、生命教育全球資訊網、國際禪友會相關之出版品與岳玉玲(2004)、李彬(2005)等多位學者之教案。主要採下列的教學法：

- (一)講述法
- (二)問答法
- (三)分享討論法
- (四)影片欣賞
- (五)音樂欣賞
- (六)價值澄清
- (七)體驗教學
- (八)動畫投影片欣賞
- (九)短篇文章賞析
- (十)方便靜坐
- (十一)學習單與感恩護照等寫作

#### 四、課程單元

研究者廣泛蒐集有關生命教育的文獻及生命教育教案，並參考國內外學者(紀潔芳，2004；岳玉玲，2004；李彬，2005)等學者的資料統整後，設計適合的教學單元，遂成 7 個單元，研究者考量青年受刑人學生的監禁處境，與研究者所學暨禪修特殊專長(例如在「國際禪友會」所學得身心善調的健康知識)，經與指導教授確認後，再增加五個單元，分別是：「歌頌生命—積極的人生規劃」、「禮讚生命—嶄新的 C 型人生」、「生命包容—寬恕與承擔奉獻」、「自信奮鬥—良好的讀書習慣」、「情慾自主—身心健康的調食觀」，總計 12 個單元：(各單元的教案設計請參照附錄五)

序號	單元名稱
單元一	生死智慧—省思存在的意義
單元二	以禪止纏—積極的人生態度
單元三	禮讚生命—嶄新的 C 型人生
單元四	生命包容—寬恕與承擔奉獻
單元五	自信奮鬥—良好的讀書習慣
單元六	豐盈的愛—相互依存、滋養
單元七	情慾自主—身心健康調食法
單元八	生命潛能—克服憂鬱與禪悅
單元九	生命難題—自殺與悲傷輔導
單元十	面對死亡—遺書與生命回顧
單元十一	生死自在—大愛與瀕死議題
單元十二	生死雙美—畢竟解脫與實踐

## 五、教材資料

### (一)、自製多媒體 Power Point 教材：

Power Point 教材可配樂、插圖、動畫、加上文字藝術的變化，畫面生動活潑，是非常好的教學媒體。研究者為配合每一單元課程講授及教學的生動活潑，因此自製多媒體 Power Point 投影教材以利教學。例如禪的靜坐與調食觀、食物屬性介紹與情慾自主等。

### (二)、視聽媒體教材：

可分為長片(約上課兩天前完整播放；由教師陪同在旁)與短片(課間擷錄播放，長度約 20 分鐘不等)。

長片：

無米樂(公共電視出品紀錄片；老稻農耕作生活、生命故事與台灣農業史)

刺激 1995(原名鯊堡監獄；藉由疑似殺妻銀行家入獄，探討監獄體制化等)

奔騰年代(名駒、騎師、伯樂與雇主的逆境紀實，東山再起的勵志電影)

放牛班的春天(新教師在少年感化院以合唱團令叛逆少年找到自信與愛)

東大特訓班 3(偶像劇集；另類教師以激將法使弱勢高中生找到讀書技巧)

；

安樂)

四十處男(損友設計老處男，尋找真愛與呈現不同愛慾觀念並存的娛樂片)

下一次微笑(楊丞琳主演，記敘青少年發生憂鬱症與治癒；可講解其徵兆)

天明破曉時(老師上課了之三，代課教師悲傷輔導與防止遺族自殺、報復..)

天使的約定(罹癌少年轉變重症老者生死觀、用愛與關懷燃起的生命回顧)

西藏度亡經 2(NHK 紀錄片；藏人的死亡觀與度亡經中所記載的臨終關懷等)

大智若魚(富含自信進取坦然面對死亡；親子、友情、愛情、社會愛典範)

短片：

1. 人生四季之歌(生命教育教學片)
2. 鵬程千萬里(法國侯鳥紀錄片；擷錄播放)
3. 饒恕的愛(福音紀錄片)
4. 俊翰的故事(肢障紀錄片)
5. 馥華的作家夢(多重障礙紀錄片；出自「黑暗中追夢」)
6. 殘蝕的理性(美國反墮胎紀錄片)
7. 鳥與水舞集(多種障礙舞蹈團演出紀錄)



8. 謝坤山—大愛全紀錄(肢障紀錄片)
9. 生命的樂章之人生賞味期(生命教育教學片)
10. 生命的樂章之個案紀實篇(安寧療護教學片)
11. 水車村(黑澤明影片「夢」之擷錄；桃花源之葬禮)

### (三)、生命教育全球資訊網之多媒體教材：

研究者於 2004 年曾在生命教育全球資訊網擔任義工，遂運用該網站資源。即上網進入其「教材參考區」再點選「多媒體資料館」，網址資料與所採用的多媒體如下：[http://210.60.194.100/life2000/lesson/lesson\\_ref5.htm](http://210.60.194.100/life2000/lesson/lesson_ref5.htm)(惟「再見，愛瑪奶奶」自製)

採用的多媒體 PPT	對應使用之單元
1.人生一念間；更新觀點	生死智慧—省思存在的意義
2.老鷹的更新；紅蘿蔔、蛋與咖啡	以禪止纏—積極的人生態度
3.人生不要太圓滿、the brick in your life	禮讚生命—嶄新的 C 型人生
4.紅色小提琴、韓國之意外人生	生命包容—寬恕與承擔奉獻
5.老時鐘店、給我的好麻吉	自信奮鬥—良好的讀書習慣
6.從空中看台灣、我來過，我很乖	豐盈的愛—相互依存、滋養
7.火柴棒鬧鐘消氣	情慾自主—身心健康調食法
8.你還憂鬱什麼、有感知的水	生命潛能—克服憂鬱與禪悅
9.朱德庸之跳、VincentVan-Gogh	生命難題—自殺與悲傷輔導
10.生命列車、再見愛瑪奶奶	面對死亡—遺書與生命回顧
11.繁華只是一捧沙	生死自在—大愛與瀕死議題
12.生命是你的反射、水的一生	生死雙美—畢竟解脫與實踐

### (四)、文章資料：

為配合單元課程教學，研究者用心收集適合青年受刑人學生閱讀的短篇故事，於上課時發給大家當作上課的講義，實施教學或心得分享。抑或請青年受刑人學生閱讀後撰寫學習單，教師批閱後再於上課時提出分享。依序計有(附錄六)：

1. 生命就像一所學校(新詩)(依利沙白·庫伯樂·羅斯；臨終關懷之母的創作)
2. 健康心禪識(<Zen-Q 吃得聰明活的開心的 70 個生活智慧>之序言)

3. 一場車禍的啓示(出自〈Zen-Q 禪的生死智慧〉；感恩生命、調整人生次序)
4. 鵬程千萬里與 C 型人生導讀(介紹候鳥紀錄片與 C 型人生的概念；網路)
5. 你也在井裏嗎？(從受困的驢子掙脫逆境棒喝自怨自艾的人振作；網路)
6. 貧窮是一所最好的大學(赤貧大陸學生因母愛而自勉、惕勵自學；網路)
7. 來不及的愛：杏林子(2001)講義六月號，頁 49-51(隨時付出關懷予親人)
8. 蒼蠅啓示(撞球世界冠軍因蒼蠅暴怒、痛失冠軍與人生的真實案例；網路)
9. 身心與火大、水大食物一覽表(Zen-Q 吃得聰明活的開心的 70 個生活智慧)
10. 青少年個性殘暴與飲食有關 (摘自 1997 年 10 月 27 日中國時報醫學報導)
11. 憂鬱、躁鬱症的原因探源與身心調養法(無憂空間網頁，林文彥版主文章)
12. 國峻不回來吃晚餐(黃春明新詩)& 相信我，你沒有！(洪蘭的文章) 網路
13. 卡車司機的遺書：比爾路得·肯達爾。(對愛妻的眷念與動人的遺言；網路)
14. 不知「禪」，焉知生死？超然生死的第一課。(Zen-Q 禪的生死智慧之導言)
15. 我是誰？(新詩；蔡昌雄翻譯)；出自蔡昌雄老師課堂講義

#### (五)、體驗活動：

研究者企圖提昇青年受刑人學生的自我概念，超克監獄當中的體制化制約，遂設計相關的團體輔導、角色扮演體驗活動，其中包含感恩社會福利基金會所出版的「感恩護照」與國際禪友會所推廣的 Zen-Q 腦波穩定運動「方便靜坐法」。

1. 自我概念的 10 個問題
2. 10 分鐘坐禪法(方便坐)—觀念講解
3. 自我複誦—仍然是個有價值的人
4. 角色扮演：向受害者懺悔
5. 引導式幻想(成功模擬經驗)
6. 感恩護照使用說明與操作
7. 禪坐分享：方便坐的姿勢問答與心態答問
8. 單向感覺的眼鏡(讚賞同學、喝采同學)
9. 模擬悲傷輔導
10. 預立遺囑指導
11. 角色扮演：對亡者臨終關懷

## (六)歌曲欣賞：

在每個單元將結束時，研究者企圖使用一至兩首歌曲，讓青年受刑人學生在苦悶受監禁的生活中留下深刻印象，故選擇富含愛與關懷之動聽歌曲。用意為感受人生、鼓舞其生命。歌曲依照各單元排列為：

1. 訂做一個天堂
2. My way
3. 感恩的心
4. 愛的真諦
5. 向前走
6. 感謝你ㄟ愛
7. 張三的歌
8. 快樂天堂
9. Tears in heaven
10. 天國
11. 傷；家後
12. Time to say goodbye ； Tie a ribbon round the old oak tree

## 七、教學資源

(一)視聽設備：手提式電腦與單槍(攜入)、DVD 播放與 CD 音響(教室設備)、隨身碟

(二)一般資源：黑板、粉筆、上課講義、單元學習單、閱讀教材等

## 第四章 研究結果與討論

本章根據前述研究方法與教學過程，將所有研究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；並依據文獻探討相關的理論與回饋成果，加以分析討論。全章共分爲「青年受刑人學生生命意義調查結果分析」；「青年受刑人學生教學紀錄與評析」；「學習總回饋分析」三節。

### 第一節 青年受刑人學生生命意義調查結果分析

本研究以「生命意義量表」在生命教育課程之前、後及追蹤測得分狀況做爲輔助參考的前導性研究。

#### 一、青年受刑人學生生命意義量表(PIL)前測得分結果分析

根據「生命意義量表」指導手冊，受試者的分數會介於最低分20分到最高分140分之間。112以上表示受試者的生命有明確的意義與目的；112分到92分之間的分數則表示受試者對自己的生命沒有明確的意義或是無意義；而92分以下者表示受試者對於個人的生命意義很低，即代表有「存在的空虛」(existential vacuum)傾向(引自Jacobson, Ritter, & Mueller,1977)。

本研究青年受刑人學生，其前測生命意義量表的總分及人數百分比，如表4-1所示：

表4-1 青年受刑人學生生命意義量表得分分布情形

分數	140-112分	112-92分	92分以下	合計
人數	3人	6人	17人	26人
百分比	11.54%	23.08%	65.38%	100%

由表4-1顯示，本研究的26位青年受刑人學生有高達65.38% 的人，其生命意義量表總分低於92分，表示學生的生命意義偏低，有存在空虛的傾向。其中僅3人分數高於112分以上，具有明確的生命意義與目的。

26位青年受刑人學生生命意義量表的前測總分及各分量表(生活目標、生命意義、自我肯定)的得分資料處理後，計算其平均數得分，如表4-1-2所示：

表4-2 生命意義量表前測得分

量表	平均數	標準差
生活目標	26.65	7.17
生命意義	24.54	7.62
自我肯定	33.96	7.58
生命意義感	85.15	19.95

由上述表4-2發現，本研究的青年受刑人學生的生命意義平均分數為85.15分，標準差為19.95。西方國家以PIL量表對25歲到35歲的青年施測，其平均分數則約在111.4之間(Meier & Edwards,1974；Robert,1978)。

國內學者宋秋蓉(1992)、江慧鈺(2001)、董文香(2002)、劉香姣(2003)研究一般青少年與岳玉玲(2004)研究中途之家不幸少女的生命意義，以PIL量表所測平均數分別為94分、90.99分、83.71分(以18題施測的分數，其分數介於18-126分，換算20題的分數為93.01分)、77.75分(以17題施測的分數，其分數介於17-119分，換算20題的分數為91.47分)、84.11分。與研究者的比較，如表4-3所示：

表4-3 國內研究青少年與不幸少女的生命意義量表得分情形之比較

研究者	樣本	平均數	標準差
宋秋蓉(1992)	國中、高中	94.00	17.80
江慧鈺(2001)	國中生	90.99	14.95
董文香(2002)	護校生	93.01(原18題)	18.23
劉香姣(2003)	高中生	91.47(原17題)	15.33
岳玉玲(2004)	中途之家不幸少女	84.11	18.18
黃世宏(2006)	青年受刑人學生	85.15	19.95

本研究的青年受刑人學生其生命意義量表普遍得分較國內在學青少年得分更為偏低，其平均數僅85.15分，為PIL量表指導手冊低分組，這個結果顯示與中途之家不幸少女普遍缺乏生命意義的現象相同，青年受刑人學生亦有存在空虛的傾向。顯示出同為遭

受監禁的對象，極難對於生活訂出具體目標或者忽略監禁的痛苦。

研究指出，犯罪青少年，不論男女，自我發展上消極性的成分遠比一般高中、高職青少年高，在統整混淆上也顯著地高於一般青少年男女(王煥琛、柯威華，1999)(引自岳玉玲，2004)。國內對於違規、犯罪的青少年所做的研究也顯示，其自我概念較為低落，對自己較不滿意，也較無法肯定自己生命的重要性(宋秋蓉，1992)。

## 二、青年受刑人學生「生命意義」前、後測之情形

為瞭解生命教育對青年受刑人學生生命意義感之立即性影響成效，本研究採相依樣本 t 檢定進行分析。其結果如表4-4

表4-4生命意義量表前測、後測平均數、標準差及 t 值

量表	前測		後測		t 值	顯著性
	平均數	標準差	平均數	標準差		
生活目標	26.65	7.17	28.88	6.66	-1.854	.076
生命意義	24.54	7.62	25.19	7.53	-.881	.387
自我肯定	33.96	7.58	27.81	7.21	5.243	.000
生命意義感	85.15	19.95	81.88	19.71	1.555	.133

P < .05

由上述表4-2發現，本研究的青年受刑人學生前測的生命意義平均分數為85.15分，標準差為19.95。其因素分析的三個項目，「生活目標」、「生命意義」、「自我肯定」的平均數分別為26.65、24.54、33.96；標準差分別為7.17、7.62、7.58。

(一)由表4-4所顯示，青年受刑人學生「生命意義量表」後測平均總分比前測平均總分少了3.27分，且未達顯著差異。此結果代表研究者12週的生命教育課程，對青年受刑人學生並未有立即性的影響。

(二)在分量表項目『生活目標』與「生命意義」的分數雖然有微幅的增加，但是仍未達顯著水準，「自我肯定」反而退步6.15分。

### 三、青年受刑人學生「生命意義」之追蹤測分析

為進一步瞭解生命教育對青年受刑人學生生命意義感之持續(或延宕)性影響成效，本研究於生命教育課程結束後四週，實施追蹤測進行分析。結果如表4-5所示

表4-5 生命意義量表後測、追蹤測平均數、標準差及 t 值

量表	後測		追蹤測		t 值	顯著性
	平均數	標準差	平均數	標準差		
生活目標	28.88	6.66	28.77	4.70	.125	.901
生命意義	25.19	7.53	26.12	5.54	-.850	.403
自我肯定	27.81	7.21	36.50	6.65	-6.67	.000*
生命意義感	81.88	19.71	91.38	14.49	-3.34	.003*

P< .05

(一)、由表4-5所顯示，青年受刑人學生的追蹤測的平均數為91.38分，比後測平均總分還增加9.5分，並達顯著水準。同時，比較前測總分亦增加6.23分。此結果顯示十二週的生命教育課程，對青年受刑人學生生命意義有延宕性的影響。

(二)、分量表部分，在「生活目標」、「生命意義」的持續追蹤測，仍未達顯著水準。但是「自我肯定」的分量表，雖不具立即性影響，但是持續追蹤測達顯著水準，顯示「自我肯定」部分具有延宕性影響。

#### ※ 分析與討論：

(一)、青年受刑人學生在監獄的監禁生活影響其量表得分：

監獄化的影響隨著受刑人在獄中的長期遭受監禁，行為上趨於依賴、被動、思想陷於停滯，入獄監禁時間愈長，受刑人心理焦慮與憂慮症狀將更明顯(楊世隆，2001)。

青年受刑人學生隨著時間的逝去與個人競爭力的消退，對於自我越來越沒有信心，導致在自我肯定上面更加地徬徨。同時監獄當中的生活不由自主，凡事任由戒護機關安排(可見附錄七小野之最終感言)。施行前測時正值輕鬆的暑假剛結束，時值開學時，壓力不高之時期，心情上或許比較輕鬆，而後測所施行的時間卻已經靠近了第二次段考；

學生又多承受了三個月的監禁身心壓力。此外，本研究對象全班最快能夠提報假釋的學生尙在一年之後；漫長的假釋等待，茫然的生活目標，即使生命教育課程的灌輸，仍舊令學生缺乏自我肯定之思緒。凡此，都應為「自我肯定」量表分數下降與生命意義量表總分在後側沒有進步之原因。

## (二)、教學能力再加強與長期間的深化：

立即性的影響方面：研究者實施教學的時間只有三個月，面對這群被監禁平均超過兩年以上，且約三分之一的學生曾有少年感化的經驗，全係熟稔監所生活之青年受刑人學生，欲求生命教育成效的立竿見影，仍有匆促之感。更可能在教學活動的設計與授課方面尙待加強，有教學旨點，研究者未能及早看出。倘若讓學生參與設計、共同構思受刑人之生命教育研究課程，或許會更有教學成效。

追蹤測的影響方面：研究者能夠得到學生顯著性的總分得分與分量表「自我肯定」的大幅提昇，可見研究者的課程有其延宕影響。可見生命教育課程在監禁環境需要更長時間的涵泳，讓學生將迥異以往的生死觀念，再次融入自我的生命意義中。因此，四週後的追蹤測，遂能展現出青年受刑人學生在生命教育課程後的信心提升與意義重建。

## 第二節 青年受刑人學生教學紀錄與評析

本研究之生命教育的教學成效是指學生對生活、生、死、生命的綜合性價值觀與看法在教學前、後的轉變。是屬於人類存在的靈性層次。它的影響與改變若以學生的受刑人背景而言，實無法單從量表得分顯示出來，例如本研究的課程實施前後量表得分並未出現顯著差異。而在質性研究方面受限於監所戒護區當中，不得攜入錄音器材，因此教學過程中的點滴，僅能依照研究者的記憶與文字紀錄，猶如美國作家馬克到洛杉磯少年感化院開設寫作班後所出書的《不良筆記》，係採用筆記的方法而無法教學錄音。

本節擬分為「個案學生敘事」、「青年受刑人學生學習單分析」、「研究者觀察紀錄」三大部分呈現本研究之教學成果。



## 一、個案學生敘事

爲使教學成效的分析更有脈絡與連貫性。研究者挑選罪名、刑期長短、背景特色、犯罪前因、不同特質、口語與文字表達能力較強者共 5 人，以爲課程成效的分析主體；都是對於生命教育課程，能夠清晰表達意見或者批評的 5 名學生，並擔任本次研究生命教育課程影響成效的標竿參照者，其他同學填寫學習單的回答等就做爲輔佐。即天行者、政政、MARS、阿哲、Masutui (代碼分別爲 A7、A12、A20、A24、A26)，呈現其人格成長的生命故事、犯罪前因、入獄後心情轉變與接受生命教育課程後的感受，俾共同完成研究者的教學成效分析。

### 個案一(A12 政政 22 歲)

政政在一年級的時候是班上的水房(指廁所)股長。在班上的自治幹部當中是僅次於班長的重要幹部。表現認真而且講話有條理，負責任且表現良好。十八歲時犯強盜案。入獄時間已經有三年六個月，總刑期七年六個月。在班上的成績大約在十幾名左右。從學習單中展現的特色是不拐彎抹角、簡單坦率、主觀性強。展現的學習行爲是願意接受生命教育當中關於健康類的資訊，但是對於自我的認知觀念根深蒂固。曾寫出青年受刑人學生真實心情的中秋心得。(收在附錄七)

我來自於台南市郊的一個淳樸村落。國中時期是個課業成績普通，在親友眼中十分單純的孩子。國中時期雖不擅長唸書，但是第七節下課後，不參加課後輔導而乖巧的我，就直接到塑膠射出的工廠擔任出模的撿拾員。因爲辛勤工作的關係，身上還留有許多因爲脫模時的熱屑所烙傷的痕跡。半工半讀的我覺得活的簡單而滿足。

我在家中是個獨子，是個備受關愛的少年，我價值觀的轉變應可以說是從村庄中的『兄哥(河洛話)』起始受到影響。國中畢業後的我，念的的夜校的高工進修學校，本來也繼續在塑膠工廠工作，可惜因爲昔日認識的兄哥(無親密血緣關係、並未組成幫派)邀約賭博。累次嘗試之後，遂無法自拔。贏錢時，讓夥伴起鬨到酒店喝酒、消費，輸錢時則心有不甘，心情鬱悶，整天想著要再贏回來，無心工作。遂放棄收入微薄的工作，在兄哥的介紹下改做當舖的工作(負責鑑價、催收帳款等)。但是做幾個月後，卻發現不好做，因爲也有業績壓力、人脈的因素會影響收入。就在入獄前，還擔任過自己大姐所開的 PUB 酒店少爺(服務生)之工作。雖然工作環境複雜，但是從未染上毒品。因爲大姐的深受其害影響了我要遠離毒品的心。我想：反毒宣傳了那麼多，其實最有效的就是週遭的親友讓你感受到真的不能碰，自然就不敢碰。

問起他的缺錢原因，答稱實在是很丟臉啦，就是因為去酒店簽單、賭博、欠錢，除了原先工作的當舖借錢，還到別的當舖借錢、愈滾愈大。從未有過前科的我，就因為賭博輸贏之間的花費，愈輸愈多以及到酒店的開銷、到當舖所借的錢與循環利息負荷不了，壓力纏身。遂由我自己提議，夥同另一名已有少年搶劫前科的朋友犯案。槍枝是由友人提供，刀械自備。

案發之後，在台南看守所待了三、四個月，沒有交保就直接發監到台南執行。移送後，因為心情鬱悶加上不能適應監獄的生活(相較於看守所更為嚴格、制式)，那時暴躁的我，就在執行刑期後的七個月左右與獄友衝突，導致送禁閉室，辦理違規(由主管扣假釋分數；將使得報假釋的日期往後挪)，那時是失去自由大約一年的事情。

移送到某青年監獄後，對於能有機會來到進修部學生班，我自認為是個福氣，而且家人也十分的感到安慰，尤其老師所提供的成績單，若是寄回家成績與名次有進步了、排比較前面，家人都會比較安慰。同時比起之前在工場，家人見面的話題也比較多，會聊些學校的狀況；甚至談到日後或許可以再升學之類的話題。同時在監獄當中假若念的好，表現好，對假釋也有幫助。同時間又可以拿一張畢業證書，我感到很欣慰。

(接受生命教育前)

不會想過自殺這件事，不是我過的很好，更不是我很樂觀，而是我還不曾遇到令我傷心、難過到想死，因我的一生一直在飲酒、賭博、玩樂中過活，想的就是如何賺錢，如何輕鬆、快速地賺錢。

(生命教育實施後)

最大的改變就是金錢它不再是萬能的。最現實的一點，就是它，也無法換取我的自由。這次出獄，我的目標還是以賺錢為主。不是我太崇拜錢，而是另一現實面，沒錢，也真是他 X 的萬萬不能。

個案二、(A24 阿哲，21 歲)

阿哲是一年級上學期第一次月考的第一名，可惜在後續的考試當中讓勤奮的同學趕上，只是課業成績仍維持在 10 名左右，探究其原因，應是他迥異於前半段同學的汲汲營營，他善用學生班當中可以博覽群書的福利，追求自己的心靈成長，看些想看的書。他也是研究者從一年級起即指定的課外讀物管理員；會主動向教師要求看些心靈的課外讀物。(這點在全班來說，是個特例，因為全班學生除了報紙、雜誌、電視之外，較不喜閱讀修身養性之書)，或有基督信仰的宗教因素，懂得尋找心靈平安之道。阿哲犯案時 19 歲，刑期 7 年 10 個月，已經服刑 2 年 10 個月。學習單展現特色為喜歡思考、對

生命教育有信心，但是對社會、自己缺乏信心。

我是一個純種的原住民同胞，小時候跟外公外婆回澎湖讀幼稚園，整天過著很快樂的日子，國小時因為爸媽的工作關係，到處搬來搬去的，目前弟弟共有五個。我的爸媽是很單純的人，也很保守，所以他們不會想拿掉任何一個尚未出生的孩子，畢竟那是他們的骨肉，所以都會用喜悅的心來對待他們的孩子。我跟一般的小學生沒什麼兩樣，但我的國中生活可就精彩了，我想我會進來原因應該就是讀國中時的轉變吧！

爸媽因為要好好的種植果園，沒能夠分心照顧我，所以叫我住校。國一的我很注重學業，一年級的成績都名列全校前幾名，所以一年級我是乖兒子、資優生、同學眼中的強者。但升上二年級後，因為住宿的關係，有一次學長在晚自習時邀我出去玩，而那時候的學長學弟制很嚴重，所以我很不甘心、情不願的跟他出去玩了，我跟那個學長出去玩了很多地方，電動場、撞球館、夜市，那一整個晚上我們都沒有回宿舍，慢慢我的心就被誘惑了，我也就慢慢的愛玩了，但我那時的個性還是沒變，還是很自大、很自我，所以在學校有很多人看我不順眼。三年級時被一群不知好歹的一年級小鬼找麻煩，剛開始我不怎麼想理他們，可是他們看我不說話就得寸進尺的一直侵略我，後來我不小心出手傷了他們，我還看見一個學弟的嘴巴跟鼻子被我打的流出血來，沒想到那個學弟找他哥帶人來教訓我。那時，面對一大群人的時候，或許有點害怕，可是我就是不想逃避，幸好有人通知訓導主任，我才能安然無恙。為什麼我要說這件事？因為自從這件事情後，我就成爲一個更自以爲是的人了，因為這樣都平平安安的，還有什麼事好怕呢！

因爲不怕了，就連爸媽也不怕了，老師、訓導主任又怕什麼呢！在學校，那個跟我有仇的同學三不五時就來找麻煩，後來更結合宿舍的人來侵略我，麻煩的事一直來，害得我沒心情唸書，只想該如何報仇而已，所以我天天不是打架就是玩了。國三那一年我幾乎沒有再拿課本出來讀，從此就慢慢墮落，這就是影響我人生的關鍵吧！從我國中這件事之後我對人生的態度就變得很隨便；人生沒有目標，只知道日子一天一天的過去，但白天晚上我身在何方，做什麼事完全都沒甚記憶，我想這就是我的叛逆期，在荒唐歲月時的行尸走肉，只是從沒有自殺的念頭。國中畢業後，住校讀高中，白天上課，晚上工作，有空時就會與朋友去舞廳玩或 KTV 唱歌。高二暑假那年，爲了參加全國原住民的籃球比賽，率性又無悔地辦理休學，如願地代表○○鄉去比賽。休學後，就慢慢變得虛偽了，因爲當社會的人都是這樣的時候你也會跟著這樣了，有時候我晚上會獨自的想生命是這樣嗎？爲了錢，同事會互相鉤心鬥角，爲了錢，朋友會從信任變成懷疑，生命就是這麼虛假嗎？我不知道，真的不知道，所以後來放棄了一個好工作，在舞廳玩的時候接觸到了搖頭丸。

我記得第一次吃下去的時候，頭馬上就昏了，當下就把我生活中的不如意拋走了，之後就再也找不到煩惱，除非你清醒的時候，它才會又在你的腦海出現，使你憂煩，而我又不想使自己那麼痛苦，所以三不五時跑去舞廳，使自己的心不再清醒，讓自己沈溺在黑暗中的繽紛世界。後來有一次結交了一個朋友，因爲那個朋友是從南部一個人上來北部討生活，可是因爲他在混，所以沒有固定的工作，整天又愛玩，搞到後面他就跑去行搶。有一次他在舞廳碰到我，他了解我是天不怕地不怕的人，所以他跑來找我

陪他一起去搶劫。一開始我很不想，但那一陣子，我也因為錢花的太兇了，又不想拿家裡的錢去玩，終於在一半誘惑，一半急需錢，要殺去舞廳玩的情況下，就跟著他一起去犯案了，剛開始時，良心過意不去，很自責，但犯了二、三次之後，良心就已經被撒旦佔據不會自責了，漸漸的，我就迷失了自己，在如此的狀況下，我幾乎天天上舞廳，不去打工，也不回家，整天就在舞廳音樂的陪伴下，過著不正常的

生活。

但是夜路走多了也會遇到鬼，在 2004 年年初，警察查獲我犯罪的證據，當天就被申請收押了，記得收押第一天，我看著牢房裡的微弱日光燈，想起了我的家人，心裡就莫名的痛，頓時我的心清醒了，了解到我所做所為是令人不齒，也會讓家人蒙羞。但後悔已來不及了。我為自己的人生蒙上了一段陰影，而且是一段不短的歲月，現在我已經又長了二歲，是個成年人，經過監獄二年多的沈澱，我已經慢慢知道我想要的是什麼，也知道過去的習慣讓我造成無法挽回的錯誤了。

我對不起過去曾經教過我的老師及我的父母和家人，我已知道正確的生命態度是如何，要生活的很得意就要先有正確的價值觀，不然生命是永遠都光明不起來的。

上生命教育課程前，我總覺得這是一件很無聊的事，完全對我來說是很沒有意義的，因為不管怎麼說都是在上課而已，只是上的方法不一樣，而且我本身也覺得人是很矛盾的，所以無法正確的一步一步走的很光明，或者你就算知道是錯的，但因某種的因素，你還是無法避免的，所以我認為上再多的生命課程還是無法避免人生的黑暗，所以上生命教育是一件很無聊的事，這是我在上生命教育之前的想法。

(接受生命教育課程之後)

嗯！說真的，我還是不太懂生命教育這課程是要學習什麼，了解什麼，但無可否認的是在上完這課程之後，我懂得知道要好好的珍惜生命，畢竟有太多的例子可以當我的證明，沒有了生命，你就沒有辦法享受生命中的喜、怒、哀、樂。而且我們也不知死後的世界是怎樣的，確定的是珍惜當下。

個案三、(Matsui 桑，25 歲)

Matsui 剛進入學生班的時候，就能夠引起導師(研究者)的注意。他掛著深度眼鏡、坐在角落最前排的位置，談話中、舉目抬頭之間，有些睥睨的自得神氣。平日雖多半沉默，一有發言時卻多為與同學立場不同的驚人之語(例如不在乎分數與考試；抑或特別的見解)。與同儕相較之下，顯得自負甚高，在班上是個很有個性、有些吊兒啞當，卻又能優游於監獄壓力、特殊監禁處境下的學生。平日愛看藤井樹或九把刀、痞子蔡等作

家的讀物。據他的說法是不挑，因為在獄中也沒有別的可以讀了。雖然未曾花許多時間在課業上，但是成績都是名列第五名左右。十九歲時犯案。總刑期七年六個月，已服刑兩年一個月。學習單上展現的特色是強烈的個人特色、獨特見解，對生命教育是肯定的態度，但會無情地批判老套或者『迂腐』的教學設計。相較於阿哲還相信慢慢會有改變，他自認為生命教育對他的改變不大。

研究者：可不可以先請你說些關於你國小國中的生活情況？

我不可以從小時候開始講嗎？(可以)

我家在桃園，上有一個哥哥與姐姐。算是鄉下吧。我是客家人，化名可叫我 Matsui 桑恩(日語)，(阿○太台了，那很土耶，很難聽，研究者說明因為阿○比較方便取名與稱呼。他才露出一副灑脫的態度—喔，沒關係，那好，你高興就好。)我老爸在我未出生前開了個紡織小工廠。應當是生意失敗吧，後來就到市場轉賣鹹水雞。剛出生時家境是比較低迷的時候。說也奇怪，在我出生之後，不但家中的經濟好轉，父母親也不太吵架了。可以說，我的家庭從我出生以後就很穩定，也就沒有經濟壓力的問題了。

應當是父親對於我有所期待吧。我曾經改過名字，因為家中期待我能夠復興家業吧，後來就改為現在的○○。我小學的生活也沒有什麼特別的，頂多與玩伴騎著腳踏車到處逛，玩。算是正常的小孩吧。成績中等，不好也不壞。

或許是客家人的因素，都特別疼最小的小孩，因此對我的愛與關懷都很多。我的母親曾對我說，我小時候，不論什麼方面的表現都比哥哥好。因此，在我小學畢業後，家人就讓我到桃園的某私立國中就讀。而這種學校就是很會逼學生唸書。那時我就一直被逼著唸書、唸書，生活也沒有什麼變化，就是傻傻地念。卻也因此打下了不錯的基礎(您看看我現在在班上也是挺不賴的吧)。高中聯考時差一點可以上公立的高中，卻也不想念私立的高中或者高職，就憑自己的直覺到私立五專就讀。

上了五專之後，因為是開放式與自由的學風，教師對於念不好的學生就直接當掉，要不要唸書全靠自己，心態上完全不能適應(國中被逼習慣了)。大約從一年級下學期吧，家中慢慢變成僅是個睡覺的地方，而學校是個逛街、吃飯的場所，偶爾在中午才出現，尤其班導師也不逼，很好講話；所以幾乎都不上課，整天與朋友(男女都有)鬼混、只要是都市裏的玩意都玩遍了。只是我不愛賭，也不吃毒品。大家就是好玩嘛，反正做什麼都是爲了好玩。

五專一下的學期是(被當)二分之一，下學期又快要二分之一的時候，趕緊休學，休學期間朋友介紹到工廠做個作業員。六個月後，復學時因為還是不喜歡到學校上課，這次就被退學。只好轉到私立高職念夜校，白天做便利商店或者加油站，就是不喜觀端盤子之類的服務業，因為校方非常嚴格(例如：抽煙就要記大過，沒看過那麼麻煩的學校)只念了半學期，又因為操行與被記過的問題被強迫轉學，轉到某高職夜校，又開始嫌家中管的太多，就開始在外租房子，再翹家將近一年，直到被家人找到才回家。

在犯案之前，有將近四個月的時間都沒有工作，或許是因為日夜顛倒吧，就只想吃喝玩樂，就是很懶、不想做，。因為不與家中連絡，與朋友的玩樂、追女孩子等都需要錢。所以才去犯強盜案。其實從五專時期開始，就傾向是白天睡覺、晚上活動，後來轉到高職夜校後，變本加厲，成為完全的日夜顛倒，連工作也都做大夜的。

研究者想瞭解他的感情生活，刻意問他：那時有沒有男女情慾的問題：他自認為沒有男女之間的問題，反正出去玩，看到喜歡的就追，追的到的就追，追不到就算了。我是個很單純的人嘛，我又不是沒有朋友，不會想到長期交往的問題。就是愛玩。

在開始決定要搶錢的時候，其實我心中就已經有想法：

「做多了，就一定會爆。很大的可能，應當會被抓到。可是我相信：要做就不要怕、怕了就不要做。」後來果然因為現行犯被逮捕。其實我這個人不會想到後悔的問題。」

研究者好奇：難道被抓、被收押與監禁的生活不會讓你震驚？他回答：要震驚什麼？有什麼好震驚？(研究者有些驚訝，問他：你沒有當過兵吧？)(註：重刑期三年以上者免服兵役)

喔，被收押在看守所的時候還沒有當兵。我在看守所待了三個月，交保。交保後，兵單才來，我還利用專科的軍訓課抵免，再到軍中服役一年八個多月，我有退伍喔。我其實是退伍後一年多才來執行的。因為我覺得那時的律師很厲害，他能夠把強盜改變成為恐嚇取財。因此地院的一審，我才判決九個月，應當是老爸請的律師不錯吧，後來檢察官上訴，上訴後就改判七年六個月。

像當年在五專與高職夜校就是茫然，現在想起來究竟念的是什麼科系都快忘記了，應當是電機、工、電腦維修吧，只是去繳錢，課都不去上。

在桃園監獄一個多禮拜，就移來這個青年監獄，對於這個高職學校我是自動想來的。其實對於監獄的學校，我其實是不太在乎學歷的，來了後，第一次月考就讓我失望了。因為與我的期待相距太遠了(暗指在這商業經營科的高職進修部學不到東西)。不過，我還是能運用我的基礎把功課應付好的啦。

上了生命教育的課程之後，與之前的我在觀念上到底是有甚麼改變呢？努力地回想一下，老實說真的還是差不了多少。我所能認同的一樣持續，不能認同的雖不抗拒，但要實現也是有一定的難度。火影忍者--鳴人與日向寧次中的對話...，這與了凡四訓中的知天命而靠自己改變命運不也謀合嗎？與「我愛羅」一戰中的對話..。這與老師常說的，不要太過於自我，是否有相同之意？也許電視節目中有很多老師覺得會是令人有不良思想的橋段，而大部分的人也是忘了哪些是該學習，哪些是純娛樂。但我覺得我本身並不會(弄糊塗)，而且我覺得從娛樂中學得的道理更能令人深刻。

#### 個案四、(天行者，22 歲)

現任的水房股長。是個相當優秀的青年受刑人。已經擁有高工學歷的他，是刻意地想到這所監獄高職進修學校來唸書的。長相斯文，進入學生班的第一年，就表明想報考四技二專。外表成熟、穩重、身材高大壯碩、做事情練達，在班上宣佈事情的時候強勢、有霸氣。研究者知道其背景與其犯案經過，竟只是因為再單純也不過的「一時衝動」鑄下錯誤，遂接受其主動報名，擔任此次個案分析。天行者 19 歲犯案，已服刑 2 年 6 個月。刑期 8 年 4 個月。在班上的成績多在十名左右；他的目標是升學考試。學習單上展現的特色是認同生命教育、可毫不離題地完成填答，屬於理性強、頭腦清楚的學生。

請先說說你小時候的情況。

小學，小學似乎沒有什麼可以講的耶。小學成績都有在中上的程度。我生長在新竹市區。家裡的行業在早期是從事超市的中盤，父母都在家中工作。有一個妹妹，感情都還不錯。

國中的時候，國一成績平平的。到國二的時候，因為一位社團老師看到我靜靜的，刻意提拔我，帶我到社團裡學習，慢慢擔任幹部。也因為對學科比較沒有興趣，於是我就把生活重心都放在社團上。國中畢業後完全沒有參加聯考，因為我是用在校的成績申請某所私立的高工就讀。

升到高工後，還是繼續參加社團，最風光的時候就是高二下的時候被全校代表全票推舉為班聯會主席。因為我參加很多社團，掌控很多的行政資源。同時我又是童軍社的社長、交通隊的隊長、春暉社的顧問等等都是擔任重要的幹部與領導的角色，可能是我在執行與活動推廣的能力方面比較 OK 啦，學校行政方面給我的資源很多，經費的申請等都直接從上面撥款下來，包括人員、資源等等。此時，研究者追問他：你剛才用了掌控這兩個字，可否再說明一下。

喔，就是因為從校長、主任啦、教官、主任教官等都對我的能力十分肯定，彼此都很熟，因此大凡學校舉辦演唱會、運動會、校外展覽啦甚至校外的服務活動等等，都是交給我們這群來做學生之間的統整與人力的調動等，而由我來向校長、主任、教官等來做報告。此時研究者對於他能夠具備這麼強的領導能力，十分驚訝。追問他：那你這些能力都是從社團當中學來的嗎？

這些能力可能都得歸功於國中時期，啟蒙我的那位社團老師，他已經退休了，他提拔我很多。可能就是因為他看我很內向，我又很想改變自己，因此就常參加戶外的活動，他給了我很多機會。(請你談談對他的想法)我對他很感謝也很尊敬他，國中畢業後，也常回去看他，有時候辦活動碰到一些問題，也都會再回去請教。因此高職期間都是在學校與團康社團所舉辦的各式活動之間度過的。

高職畢業時，考不到理想的學校，沒什麼好的私立二專可以讀，就放棄直接升學的打算。畢業後，

在社團學長的介紹下，就開始當自由領隊，就是帶活動、帶晚會啦，帶團康、辦演唱會，漆彈、山訓、溯溪等這些活動，我們不特定屬於哪家公司，等於是旅行社下面的導遊就是了，只是開始的時候並未專屬於那個公司。我從高職時期就在社會團康社團下的服務隊實習、學習，利用假日帶活動，薪水不高，有點算是義工性質，因為一天才一百元。一直到後來被某旅遊公司邀請到他們的活動企劃部擔任執行之前，包括在校期間，我大約有兩年多在這個社團底下帶活動的經驗。後來到這家公司固定上班大約半年，工作性質就是到各個學校去推廣活動企劃案，接洽主任、學校的組長等去推銷我們的行程，我們就像是各遊樂區與學校、學生社團的中間角色，去做活動的接洽，如高中的公民訓練戶外教學、童軍課的隔宿露營、山訓、漆彈、溯溪等活動承包。

後來因為接觸到某家的直銷產品，所以離開那家公司。其實直銷也是兼差性質，從畢業到 93 年 5 月犯案，除了帶活動外，我都是在家中幫忙居多。主因為高一時，因為大環境的變化，家中超商不經營了，改為辦理便當業務。

(請談談你為何犯案的經過?)

離開那家固定上下班的活動企劃工作後，我還是會支援去帶團，犯案前，我去帶了一個山訓，連續四天的溯溪，身體比較疲累，回來後隔天又馬上去支援領隊帶攀岩，那時雖然是五月，但是連續數天都很躁熱，我曬傷了，本來當天可以下午收工，但是因為要協助後勤補給，就幫忙到夜間。半夜 12 點多才吃宵夜，吃完臭豆腐、三杯啤酒與大腸麵線之後，才各自騎車回家。就是在晚上回家的路上(市區)與人起衝突。那時是半夜的三點多，事情的經過我也是迷迷糊糊，記得是因為騎機車與人因為超車的問題起口角，(那人是男的吧?)不是，是女的。(那，她很粗壯嗎?研究者很驚訝，因為先前他曾與我提到與陌生人起衝突，未曾提到與女子起口角)也不會，中等身材，約 20 幾歲人吧，她也有喝酒，而我就是與她兩個人機車相互尬車，飆至她住家門口，下車後還繼續吵，我們就在騎樓下大聲爭吵、引來鄰人報案，通知警察；我與她互相扭打。(她有傷勢嗎?)有淤青，她有驗傷；因為我似乎是失去理智的狀況，糊裡糊塗地拿出山訓的折刀，就已經把她的皮包搶過來，那時是把她的皮包丟在地上(我不想要)，可是一時間似乎起了貪念，就把她皮包中的錢拿在手上，這時候剛好警察趕到就把我逮捕了。

(所以，你先前完全沒有想到可能會犯下刑事案件)

對，事件一發生，我家人趕到刑事警察局的時候，都是震驚與不能置信我會做出這種事。因為完全沒有動機。我在看守所待了六個多月，未交保就直接到新竹監獄服刑了。(為何不上訴?)因為我觸犯的是加重強盜罪(持械等)，雖然與對方和解，但是與其上訴也難改判減少刑期，遂接受律師的建議。

(請自評你犯罪的前因)

我想可能是我平日脾氣太大，太過自我意識，什麼都好強好勝，例如前面所提到的，在社團中被拱出來當領導人，掌握了較多的資源，可能是權力使人昏頭吧。(此時因為研究者有身心一元的飲食觀念，遂開始詢問他是否平日吃了太多高熱量、高單位的食品；因為天行者一直到訪問時，仍是痘子持續的冒



、嘴唇相當的紅潤，皆為身體火大的表徵) 我小時候因為支氣管衰弱有吃過一兩年的補中益氣湯(喔，這個太補了)，還有我胃口很好，一餐可以吃兩個便當，平日喝湯喜歡吃藥膳(這個也很補，要少吃)。若再加上他到山上勞累、曬傷，大胃口的背景，研究者至此遂清楚此生為身心躁熱、一時間，能量在酒精的催化與疲累的火氣爆發下才會鑄下大錯)

(請再談談你入獄的心情轉變)

剛進看守所的前一個月幾乎都在怨懟、怨自己，同時回想犯案的過程、想當年算命先生曾在我 16、17 歲時警告過我，說我 19 歲的時候有劫厄；另外還回想案發前兩天，帶山訓的時候，犯了個山上活動隊的忌諱，那就是打死一隻鮮豔的毒蛇，青竹絲。我一直到現在偶爾還在想，是否與這個不吉利有關。

我在看守所的前期還是比較煩躁，後來在團體生活下，自己想辦法適應，也不會去想我比較優越的問題，我在家人的鼓勵下，要求自己不能繼續再沉淪下去。在新竹監獄待了五個月左右，就因為資格符合青年監獄的規定，必須移監到此。家人知道我到這裡，也都希望能夠讓我再來這裡的進修部唸書，可以繼續學習。

(尚未接受生命教育課程以前)

生命教育這課程大約在三年前就有些許的接觸，可惜並未深入去瞭解，踏入囹圄已二年多，雖說失去可貴的自由，經歷挫折的洗禮淬鍊，對生命與人生觀有了些許的轉變，過程中雖肯定生命的價值，卻不清楚它的意義，會替自己設立許多目標，但並不是很積極的去執行完成，每當事情不如預期順利時，心情就會比較低落。

(接受生命教育課程之後)

轉眼間生命教育的課程就結束了，心中總有著一股意猶未盡的感覺，或許是精彩的時光總是眨眼即逝，用心體會生命帶給我們的啟示，從課程中去瞭解到生命的價值，漸漸體會它所給我們的意義，用更正向且積極的思考來學習來做每件事，認真的瞭解自己、改正自己的缺失，細心的處理每件事情，快樂的過每一天，做個快樂的受刑人。

個案五、(MARS，24 歲)

MARS 是一個安靜與專心的學生，聰穎的他，成績都在前三名左右，係研究者可以感受到其接受生命教育課程後身心明顯轉變的學生。在一年級高職學業剛開始的時候，他的外表常有憂懣、眉頭緊皺的情況，例如對於同學們作弊的狀況，曾讓研究者開導許

久，仍是難以容忍。只是在研究者持續的開導與調身、調心的生命教育課程開始之後，MARS 的眉宇之間，已經明顯地舒坦了許多，可代表其心境上的安適。推估應是學生身分的生活重心依靠與教師的生命教育課程使其心智更加成熟。其罪名是傷害致死，刑期 13 年；約十九歲時犯案，已經服刑五年三個月。學習單上的特色較為感性、悲觀，沒有自信，十分喜歡生命教育。

自我有記憶以來，父母之間的感情就不是很好，經常吵架甚至大打出手，在五歲那年父母終究以離婚收場，因我是家中的長孫，所以我就跟著我爸爸，而我那還在地上爬的弟弟就跟著我媽媽，後來有時我因為思念母親就偷偷打電話給她，要她來看我，而她幾乎都有來。一直到了我上小學一年級父親因肝癌而過世也就不再見到我母親了。

父親過世之後，我就跟著我叔叔、嬸嬸一起生活，他們儼然成了我的新爸爸和新媽媽，而我也以爸、媽稱呼他們，但我的內心卻深深有個結存在，總覺得自己是寄人籬下，很不自在，雖然他們對我視如己出，他們小孩有的，我也沒少過，不過我始終無法說服自己，現在想起來，以前的我太胡思亂想，鑽牛角尖了。

國小的時候，我母親那邊的奶奶和阿姨們也來看過我，後來因為我家裡的人怕他們影響到我的生活，就叫他們不要再來看我，所以後來就沒有再見到她們了，一直到我進來關之後才有聯絡。可惜的是沒機會見到外婆。因為她多年前就去世了(阿姨告訴我的)。而我心中一直想念的兩個人，一直到現在仍是無法和我連絡，一個是我母親，另一個則是我弟弟，只知道後來她又結婚了，又生了一個女兒，她們現在住在台中，雖然有寫信給她，不過她始終不回我消息，其實這就是一直壓在我的胸中的大石，不知何時才能將它搬移。(補充說明：因為 MARS 前一年的座位在教室入口處，研究者常在出入之間就問候他一句：怎麼眉頭又在皺了？)

在求學的階段中，國小、國中都很正常，國中畢業後參加五專和高職的聯考，在選校時自己毫無主張，只好聽叔叔的意見念五專的化工科，而一年級住外地的強迫住校，天高皇帝遠，放學後就開始鬼混了，念了三個月後就不去學校，後來也辦休學，回來之後就開始工作，嬸嬸的朋友在某家工廠當廠長，藉由這層關係就讓我進去，不過只撐了二個多月就不幹了，或許是賺到錢買了機車、手機後就開始和朋友每天下班就去鬼混，久而久之連工作也沒辦法做。後來搬去和表哥同住，做了個塑膠射出的工作，就比較沒和外面的朋友連絡了。

幾個月後，我重考高職，考到國立的，不過我卻選擇念夜校，原因也是因為想賺錢、愛玩，並沒有去考慮家人的感受，總覺得自己有能力不再需要靠他們，但是，這卻是我非常錯誤的決定。到了夜校，沒想到比以前更糟，認識的大多是狗屁倒灶的人，後來跟了同學去「放檯子」(賭博的)，結果賺不到錢。只好到朋友家開的工廠做沖床，這次做比較久，卻在做了四個月後就把自己的左手壓爛了，在醫院躺了兩個禮拜。

高二那年因為參加了一次集體械鬥被移送法辦，後來雖然花錢了事，但因為上了地方版頭條，校方只好請求休學，休學之後整天過著行屍走肉的生活，這段期間也做過很多工作，電鍍工廠、印刷廠、車床 CNC....等等，不過通常不超過兩個月，原因太多，例如：老子不爽、上司太xx、上班時間太長....等等。「一年換二十四個老闆，過年回家吃尾牙」，這是我嬌嬌常說的。

直到完全沒工作了，只好開始到電動遊戲場當個職業賭徒，專門在場子裡買賣卡，以及等待好的時機自己下去玩，常常不回家，都去三溫暖睡，直到有一天，女友找到場子來要我去工作，我就自己看報紙，找了個影響我一生的工作(八大行業-護膚店)。到案發為止一共只做了四個多月，在這期間就被移送法辦兩次，不過當時我也不懂法律，只聽說頂多罰錢了事，更何況錢的事也不用我煩惱，那時候的生活更糜爛，每天跟著老闆跑酒店，小費一出手就是一人一千，後來自己也學老闆帶員工上酒店，一晚花下來也是十幾萬，那時候根本不把錢當錢看。

案發當天我本來不在店裡，員工因為和客人起了口角，當時我老闆在店裡，但是已經醉了，員工假藉我老闆的名義要我回店裡，說店裡有事，我不疑有它，以時速一百公里衝回店裡，就看到一位客人被扁一頓了，待我想問受害者為何要吵架，不料他卻罵我三字經又向我眼睛揮了一拳，我就還手了，地上剛好有一支小鋁棒，就抓起來狠狠地往他身上招呼過去，專挑手腳在打，旁邊的看我動手也跟著動手，雖然都避開重要部位，但最後還是出事了，本來打完受害者後，叫他衣服換一換、要他走人，沒想到員工竟然發現他暈倒了，我趕緊抱著被害人攔計程車往醫院直奔而去，到了醫院後我就跑路了，回到和老闆一起住的地方，隔天剛好屋主來收租，一開門就十幾名警察衝進來將我們逮捕，後來才知道受害者已往生了。再多的懊悔也換不回過去所犯的錯，我知道我對不起的人太多了。

我覺得進來之後，最大的改變是把自己的身體調養好了，在進來之前的那段日子，除了每天煙、酒、檳榔不離身外，甚至沒有一天能好好睡上一覺，每天吃什麼就吐什麼，把身體整個都搞壞了，進來之後，每天過著規律的生活，身體很快就恢復過來。

剛進來的時候，在桃園監獄有位志工，每個禮拜固定時間會來找我進行一對一的談話，一直到我上訴到北所才中斷聯絡，在那段時間裡，他確實幫助了我心情的穩定，因為第一次進來，什麼都茫茫然，又聽其它犯人說我的罪行會被判死刑，所以那時候常和別人吵架、調房。後來被起訴無期徒刑，頓時人就傻了，只覺得人生已不抱任何希望，唯有走一步算一步，幸好一審判決十五年，讓我對生命又燃起一絲絲希望，上訴到高等法院，因某一條罪名一罪二判，所以又改判十四年，後來又繼續上訴到最高法院，發回更審，更一審改判罪名為傷害致死有期徒刑十三年，後來再繼續上訴最高法院就被駁回了。

在被關的這段時間裡，讓我看清楚了很多人、事、物。過去我對於我的朋友從沒有第二句話，但當我出事後，對我伸出援手的卻是我從來就愛理不理的家人，雖然他們對我感到非常失望，嘴巴說“沒有要理、沒有要理”但一出事，第一個出現在會客窗的卻是他們，當時我的眼淚差點就奪眶而出，至於我那些以前認為是好朋友的人就別提了，我想這樣也好，就此不往來，也好脫離了他們，我才有重新開始的機會，回頭看過去，覺得自己很傻，如果當時能懂點法律就好了。

(尚未接受生命教育課程以前)

以前對於生命的意義並不是那麼了解，總覺得世上好像都不會公平的對待每一個人，經常認為人生毫無目標或者沒有重心似，彷彿生命中缺少了些什麼，以前的我蠻自我為中心的，還有常常把不愉快的事放在心裡好久好久，因而連帶影響生活上許多事情。

(接受生命教育課程之後)

在接受老師的生命課程以後，試著照著老師的話，調心先調身、多喝水、運動讓自己排泄系統能夠正常運作，還有讓我明白人世間的無常，常在我們身旁圍繞著，所以根本就不需要想東想西的，反正把握當下去做就對了，但一定要做對的事才行，生命之所以可貴是因為短暫，而我將會熱愛自己的生命，不任意看輕自己或別人，非常感謝老師給我們其它老師所不能給我們的，雖然有些人不認同，但我相信老師的智慧化解了一切阻礙。謝謝老師！

青少年發生犯罪行為，是受到複雜因素交互作用的影響。以上的五個個案，都脫離不了家庭結構、社會環境、與青少年追求逸樂、感官刺激及其人格自我特質等因素，惟研究者想理出最關鍵的犯罪因素以為小結。

以天行者來說，主因可歸為心理學家霍爾與艾力克遜所提到的狂飆期與身心關鍵危機未能安然度過。若以禪式身心健康理念來說的話，就是平日吃的過於營養、能量過剩、在遭逢戶外活動曝曬太陽，中暑吸收了過多熱量、加上疲累失眠火氣上升、身心躁熱不調，造成腸躁結、能量衝上大腦，才會情緒失控、爆發在一個看似莫名其妙、微不足道的事件；事實上，冰凍三尺，非一日之寒，體質的火大現象並非一兩週的能量累積。例如天行者雖然在受訪談的過程中提到家庭關係和睦，但是在學習單當中就坦承他未入獄前，也是相當自我，常與家人爭執、讓家人生氣、擔心，可知他的身、心火大現象並非一朝一夕，令人慨歎的是這個覺醒的代價太高了。

以政政而言，主要是屬於追逐逸樂，加上社會交友環境因素，他追求賭錢時權力恣肆的快感與肉體感官的逸樂，在金錢的壓力下鋌而走險。

阿哲則是從學校當中的霸凌與社會適應不良等現象，再加上強烈的自我中心與損友影響，轉變其人生觀，在毒品與舞廳的麻痺下，而犯案。

Matsui 則是身處升學掛帥的教育體制，其在少年時期未能啟發主動學習的習慣，一旦失去管束之力，就讓社會的花花世界偏差了青少年單純的價值觀，任性而為。

最後 MARS 則是受到父母不在身旁，生命不可承受之重，對於撫養的親人未能真正感恩、對於親人無法得到的感情空虛遂轉移到朋友、工作上(手曾被沖床重傷)，造成自己被辜負、受傷也最深，令人唏噓。

其實在本研究班級，每一位青年受刑人學生都有其獨特的生命故事，倘試著探究青年受刑人學生犯罪之本源，研究者仍願相信都有其後天的因素所導致。透過輔導諮商或精神分析、心理治療等絕對可以找到其生命的轉折點與盲點。研究者可以從這五位個案所描述的過往生命故事得知，青年受刑人學生在犯行前多未曾探究生命意義、找到自己的人生目標，確為茫然的問題青少年。

倘若我們再利用禪的智商(Zen-Q)、健康的作息與飲食理念加以觀照：這些犯案學生的共同特性就是日夜顛倒、快意飲食、吃的過於偏向火大類的食物，造成腸道躁結、睡眠不調，產生躁型或者鬱型的情緒震盪起伏，無法過規律的生活，遂使生活目標茫然、生命沒有意義與重心，在事業、課業上無法專心地得到成就，在易衝動與身強體健的情形下，與外在社會的誘惑等條件結合，因緣具足地犯下這些長刑期的重大罪行。

## 二、青年受刑人學生學習單分析

研究者所設計的眾多學習單，半開放式的提問問題十分深入且豐富，共有 12 個單元的學習單與 5 張專題學習單，合計 17 張。研究者透過這些資料展現青年受刑人學生在課堂的學習狀況與成果，並加上研究者的評析。在閱讀原始資料，予以打字、編碼匯整後，研究者再歸納本次生命教育課程的 7 項學習成果，加以命名。以下即為學生經歷生命教育課程後，所呈現的學習成果改變，可分為「如實瞭解；感恩懺悔」、「禪悅的健康觀念」、「生命目標的重建」、「自信奮鬥與反省」、「瞭解墮胎護生命」、「生死無懼立遺囑」、「死亡與安寧療護」。是依照本研究教學活動 12 個單元的順序所歸納出來的：(學生的回答可參照附錄學習單之題目)

## (一)、如實瞭解；感恩懺悔

教學工作，首先必須瞭解學生的起點行爲。研究者雖然在監獄當中教書，因為交談時間與保持距離的戒護安全因素、仍少有機會深入探究學生的想法。故透過生命教育課程的學習單，及自我概念的 10 個問題，讓學生自我省思原有的價值觀與想法。同時，生命需要對過往的自己做出懺悔，方能期待新生。因此，研究者在第一個單元，除了教學上，帶領學生省思存在的意義之外，還請學生試著感恩與懺悔，在此再分爲生命的譬喻、真實需求、懺悔與感恩三小點來說明。

### 1.生命的譬喻：

單元一學習單的題目之一是請學生提出生命像什麼的譬喻？是屬於認識自我、省思生命意義的一部份。研究者將學生妙喻擇取有代表性者，在課堂上提出與學生分享。

#### (1)自我決定型：

生命就像一部自導自演的電影，生命該怎麼走自己有決定權，所以是自己的導演。而過程正記錄著一切的成長過程，但它卻無法NG重來，內容中充滿著所有的喜、怒、哀、樂；過程中高潮疊起、刺激精彩，自己就是電影中的最佳男主角，也是最佳導演。(天行者；L1A7Q1)

生命的開始是得到的開始，不論好or壞，不論願意or不願意生命的過程是無限多解的選擇題，自己決定的答案，不論得到多少分，自己都該有負責的勇氣。(Matsui；L1A26Q1)

生命像宇宙，無邊無際的空間，用其一生探索，探求其根本生命智慧泉源一點一點一滴的累積。(L1A21Q1)

#### (2)歷程型：

生命像一列火車，因為我們在某一時刻，某一地點上了車，既然有了上車自然而然有一天我們得下車，在車上的時候我們會遇見形形色色的旅客，就像是我們人生當中所遇到的人。(MARS；L1A20Q1)

像一場籃球比賽，在過程中人會受傷而中途離場，也有人會一場場的比賽，從開始就一直奮鬥到最後一秒，也有人一直坐冷板凳無法上場比賽，而比賽結果總有人贏有人輸、而過程不就像是一個生命歷程一樣嗎？(阿哲；L1A24Q1)

如果要我說生命像什麼的話，我會說生命像一枝筆。因為筆它能寫下生活中的點點滴滴，就像生命中的每一刻，它能記載生命中的悲，歡，離，合，直到筆中裡的墨水快用盡時，也就像生命快走到最後的時候，而在那時候劃下完美的句點。(L1A8Q1)

(3)悲觀、無奈型：

監獄、苦多樂少、無自由、被限制。(政政；L1A12Q1)

我會說人的一生就像一場遊戲，有喜怒哀樂，而這遊戲何時才結束誰知？(L1A11Q1)

(4)體驗與疑惑(不安)型：

生命就像一杯咖啡，重要的不是你對咖啡能了解多少，而是無論你要喝冷的熱的甚至加糖與否，都必須自己去喝完它，生命就是這樣，要逐漸體會，逐漸感覺，而不是去了解。(L1A25Q1)

生死這兩個字在還沒關之前我會怕，現在被關反而可以活的更久，在這裡面可以修身養性。  
(L1A11Q4)

我想生命就像蝴蝶一樣，當最後變成蝴蝶的那一剎那，是多麼自由自在(L1A16Q1)

如果要我說，我會說生命就像一朵雲，因為雲它忽高忽低就像我人生一樣起起落落。(L1A23Q1)

不夠的是更深一層的涵義，我們都知道生命的寶貴，要珍惜我所擁有的，可是生命的定義是什麼，難道只是好好的活下去就好嗎？還是只擁有喜怒哀樂，生老病死，這些層面、這些階段嗎？(L1A21Q2)

以上與研究者的觀察：青年受刑人學生都很有自己的主張，皆能對生命下譬喻。這一點與林正文(2005)發現少年犯在客觀性與協調性人格特質方面反較一般少年來得佳是吻合的，換言之，青少年受刑人學生表達能力與思考能力不弱。同時，一些悲觀的譬喻以及隱約透露對於環境的無法掌控、以及對於社會與自我的不安，也可證明林正文所發見的少年犯在社會外向、安閒性的人格特質比一般少年還低。換個角度來看，也顯示出研究者還沒有開始生命教育之前，學生本就已經對生命有其固有的看法。

2.學生的需求：

妙法蓮華經當中有言：「先以欲勾牽，後令入佛智」。研究者認為青年受刑人學生心中的渴望，倘若教師不瞭解，將無法達成好的教學效果。研究者以專題學習單當中的自我概念學習單，試著瞭解學生心中的真實渴望：

(1)最近一週興奮的事情：

過去一週來我最興奮的是收到家人寄來的書，看完整套的武俠小說。(SA1Q1)

打電話回家裡，聽到爺爺奶奶和堂妹的聲音。(MARS；SA20Q1)

1，可以打電話回家。2，打電話給女朋友。(SA8Q1)

無(SA11Q1)

打籃球、比籃球比賽的時候(阿哲；SA24Q1)

進行此項自我概念的填寫時，正逢中秋節前，監所讓受刑人電話懇親，因此近 7 成的同學都提到最興奮的事情是電話懇親(A17、A18、A22 等)。可知青年受刑人學生人在獄中，最牽掛與在乎的還是家人。另外還有學生提到王建民在大聯盟的勝投場數(A22 等)與打籃球(阿哲)，可推知運動所代表的暢快精神與掌控競逐亦在學生的心中佔有重要地位。也有學生坦白地說，毫無興奮之事(A23、A11 等)。

(2)最想要什麼？可讓自己高興？

假釋核准公文。(SA1Q2)

任意門，我想離開這個地方，想去哪就去哪。(SA4、SA5Q2)

全家福的照片。(阿哲；SA24Q2)

父、母。(MARS；SA20Q2)

一位摯友的照片(SA17Q2)

電腦，附有適合玩天堂的各種程式，外掛。(Matsui；SA26Q2)

全世界的美女(裸女唷)和錢。(SA17Q2)

小叮噹任意門，因為想去那裡就可以去哪。(SA9Q2)

放錢，車子，房子，還有一支可以打開這所有門的 KEY(SA8Q2)

200 萬現鈔，解決家中債務用。(SA3Q2)

小時候無憂的生活與成長。(SA2Q2)

這一題的設計是假設有個任意魔術盒，可以放些你想要的、令你快樂的東西。從青年受刑人學生的回答可以發現，青年受刑人學生對於目前的渴望，最多人想要的是出獄(A1、A4、A5、A8、A9、A16、A23 等)這個令人理解的回答。最懷念的是過往回憶(童年)生活(A2、A6、A10、A19、A11)、慾樂或物質追求者(A17、A3、A8、A21、A13 等)也有相當的人數，比較簡單的慾望也有例如 A15 的電腦、A26 Matsui 可玩天堂的電腦及程式。綜合上述可以約略看出，入監服刑讓學生有著相當多的無奈、苦悶，沒有人填答



不需要使人快樂的物品。

### 3. 懺悔與感恩：

#### (1) 對於父母與家人的懺悔：

爸媽為我付出很多，而我以前只怨他們管我太嚴，姊姊很為我著想，但我就只會我行我素  
(政政；L1A12Q3)

這次進來讓他們傷心難過，我也覺得很對不起他們，太多的懺悔是沒有用的。要具體的表現讓他們原諒，我的改變，他們也有體會到，他們也都原諒我了，所以以後需要多付出。(L1A19Q3)

以前我會認為我所得的一切是多麼理所當然，從未曾想過「一日之所需，百工斯為備」這個道理，我五專念三個月就不去學校了，讓我的家人生氣，我從未想過能為別人做什麼，只希望別人幫我做這做那。(MARS；L1A20Q3)

以前總認為父母喜歡管東管西，卻都無法站在他們的立場去思考，常與他們發生爭執，讓他們生氣、擔心，直到犯下大錯，父母流下眼淚，才知他們對我的愛，自己真是太讓他們失望了。  
(天行者；L1A7Q3)

進來這裡應該是最令他們傷心的事吧！(Matsui;L1A26Q3)

#### (2) 學會感恩：

我以前未做到的是要常存著感恩的心，所以過去我是很浪費虛糜的人，也不惜福。要感恩那些對我付出的人，我真的很後悔、不懂得自己的存在是要讓我的親人開心而不是傷心，以後我將要避免這種的錯誤再發生。(阿哲；L1A24Q3)

研究者在第一節的課堂上就請同學反思自己生命的來處是來自父母，長成的恩情是來自家人，期望同學藉著模擬、藉著角色扮演，試著懺悔來到此處(監獄)，會讓家人傷心，並且要回饋她們，先需學會感恩。

## (二)、禪悅的健康觀念

本生命教育課程單元中，研究者所特有的一點，就是國際禪友會所推廣的禪式身心飲食、健康自我管理方法，是屬於最 in 的「預防醫學」理念，強調「上工醫未病」。(可見附錄文章「健康心禪識」等禪友會文章)。研究者在第二、第七、第八單元，都曾與

學生分享與講授觀念，不但教導最簡單的 10 分鐘方便禪坐(坐在椅子上，手指輕鬆交叉、雙腿接觸，上身保持輕鬆自然挺..可參見附錄文章「超然生死的第一課」)，還能從五大類均衡飲食談起，談到現代人多半營養過剩，高蛋白與高熱量的食物攝取過多，造成情緒的不穩定。學生們大多能夠接受，且能認同教師不談宗教、僅談在生活中如何應用、觀照的「禪」式智慧。然而也有同學反應效果有限，因為在監獄當中飲水、運動與食物調整都由不得人，很難改變。節錄其反應如下：

### 1.正向肯定、認同有改變者：

我相信自己經由老師的分析講解後，並以自身經驗證實，更加能體會這之間的因果關係也藉由食物的調理，改變了身體狀況，也較少有失控的情緒，相信我可以做得更好。(天行者；L7A7Q2)

能做到只有多喝水和運動，以後可能會調整飲食，改掉暴飲暴食的壞習慣。(L2A19Q3)

二項：運動，多喝水。食物搭配較無法做到，減少夜生活，與不當飲食，把這些觀念實際用於生活之中。(天行者；L2A7Q3)

多喝水，多運動。調姿勢，調睡眠。少吃肉類，油、炸食品，甜點。(政政；L2A12Q3)

以前我只會運動，至於其他的就完全沒做到，例如像食物的搭配，睡眠我都是隨隨便便的，以後我出獄時，會改善我的生活作息，晚上也不再做夜貓子，也會多喝水、少喝飲料的，吃菜吃水果也會看著身體狀況如何，而去搭配。(阿哲；L2A24Q3)

以前的我大概只能做到運動和多喝水，至於睡眠我覺得自己還很好睡(在獄中期間)。食物搭配，調姿勢這我就做不到，而日後出獄只好減少夜生活和喝酒，儘量不挑食。(MARS；L2A20Q3)

做得到，讓自己更加健康，同意。(天行者；L8A7Q2)

1.可以。2.因我本來就常常喝水，運動乃至於均衡飲食有在控制中啦。3.同意，但，困難，因每個人一遇到困難，第一時間的反應就是頭痛及傷神啊。(政政；L8A12Q2)

現在我就有做這些事的習慣，因為這樣讓我天天都身體健康、頭腦清楚。沒錯，有時我們不能改變環境，所以只能改變自己的念頭來走出我們正面對的困境。(阿哲；L8A24Q2)

在裡面我只能從生活型態去自我調整情緒，難免有起伏變化，不過我自認為可以控制，雖不到百分之百。有時候便秘，心情就會有點浮躁。(MARS；L7A20Q2)

整體而言，學生的填答都能認同營養均衡與多喝水的習慣，可以帶來身心的輕鬆。此外，研究者雖強調憂鬱的情緒是可以利用生理的調整來因應的，但是研究者不偏生理的面向來解釋情緒的起伏，仍教導學生：憂鬱(情緒)的問題是生理與心理互為因果的。

故在心理的建議方面也請學生試著在鑽牛角尖的時候，斬斷過去的所有思考，換個角度重新出發，就可以走出憂鬱，但是有好幾位學生反而對於這點(鑽牛角尖時只要截

斷過去思考，轉個念頭就極容易走出)的認同，產生懷疑(例如政政在 L8Q2 的回答：困難，因每個人一遇到困難，第一時間的反應就是頭痛及傷神啊。)。其實，產生懷疑者不止這些同學，例如要學生相信從平日健康的生理可以帶來健康的心理，這種身心一元的觀念是過去的教育很少教導的。另外對於靜坐的功效懷疑者亦不少，只是並未在學習單當中嚴厲的批判。但是像 MARS 與天行者等人就已經把研究者所教導的聽進去了，懂得觀察自己的三通(排氣、大小二遺)，知道便秘會帶來鬱結與情緒不穩等。天行者也十分地能夠將老師所教導的即刻應用，可說是青年受刑人學生的典範。

## 2. 認為不易改變者：

雖然經過研究者講解憂鬱症不是疾病，是人人都可能罹患，可身心調理控管的。仍有約 1/3 的同學認為情緒不易控管，甚且自認為絕不會得到憂鬱症，不易改變固有觀念，自我中心的 Matsui 與 A19 等人。

不行，我是個情緒容易失去控制的人。(阿哲；L7A24Q2)

並沒有多大的改變>”<。(Matsui;L2A26Q1)

1 憂鬱應該是廢物沒自信的人吧！所以很抱歉，我應該是個絕緣體吧。

2 天黑只能有 2 小時，一天卻有 24 小時，再怎麼苦也不是永遠

3 若是真心的朋友不應只有讚美，適時的批評也是要有的。(Matsui;L8A26Q3)

我對憂鬱症的看法始終如一。那些只是一些心理作祟沒有勇氣面對自己的人，而且都是發生在一些日子過太好的人身上，而這種人都很自私。我是很有辦法處理不愉快的事。最害怕生不如死。(L8A19Q1)

多喝水和運動可以，因為本就很喜歡。均衡飲食沒辦法因為我就是愛吃。(L8A19Q2)

1：人有七情六慾，那有可能不會有情緒的困擾。

2：這句 OK 啦。打從我在吃棒棒糖時就已了解這句話。

3：這個社會已經變了，就算真心對別人好、或讚美別人，人家還以為你要得到別人的好處。(L8A19Q3)

對於青年受刑人學生愛吃零食與高熱量的蛋糕類麵包、花生、刺激性調味(辣椒醬)等造成身體便秘、長痘子、異位性皮膚炎等屢勸不聽的狀況。研究者最常掛在嘴邊的口頭禪就是股市名嘴張國志的“老師在講，你沒有在聽嘛！”這句話。對於禪式的健康管理與禪坐在學生的體驗當中會有如此兩極化的反應，亦在研究者的意料之中。

只因爲，在禪坐的比例上，本就有些地大堅固(指思想執著)的人，在正式的禪七初

階訓練當中仍是沒有身心改變或覺受的(包括研究者本人)，更何況所教導的是禪式「方便坐」。

對研究對象的觀察與學生回饋資料皆指出，禪坐或飲食習慣的改變其收效不立即、也不明顯。例如在一般學校的青少年，要他們挑戰自己的飲食習氣、忌口，他們就做不到了(研究者在一般國中與高中已曾多次對學生講演)，更何況是血氣方剛、正被監禁，常會自我同情的受刑人學生？言雖如此，只要有幾位學生的正向改變，研究者就覺得十分有價值了。因為研究者相信要讓學生自動自發地去靜坐，不願採取半強迫、團體或制式的做法--即便強迫靜坐亦能得到極佳的成效。研究者仍十分確信 10 分鐘方便禪坐確實可以對監獄的受刑人有著很大的幫助。因為它的實行與傳授十分簡易，效果更是宏大，比起前陣子監所中流行的內觀法(觀照的禪坐法)的還要更快上手。

### (三)、生命目標的重建

關於這個部分是本生命教育課程研究著力最多的部分，遂將學習單當中相關的回答，擇取有代表性者再重新整理如下：

正向的啟發改變：(肯定生命教育課程十分地有幫助)

我們要如何學會不畏懼死亡呢?或許是因為我們活著的時候抓取太多東西，而想到有一天我們必須全部失去，心裡就會感到害怕，畢竟學習是無盡的，活到老，學到老，希望每天都能學習一些新的東西，例如:學會如何活著，如何不煩惱，如何活的自在。(MARS; L1A20Q2)

畢竟入獄後再出獄我的時間已輸給其他同齡的人了，所以出去一定要比他們更努力，更拼命才會成功現在只有一直補充自己的知識才能加強自己的競爭力，也就是以時間換取知識，出去後才能一炮沖天。(阿哲; L3A24Q1)

認真工作，白天晚上作息正常，不過我的成功標準就是成為一個成功的企業家，然後再去幫助社會需要幫助的人，懂得如何轉變自己的心境，就不會永遠只在那邊怨天尤人。沒錯，懂得去付出幫忙別就能感受到別人的感恩，慢慢的自我中心也就被打破了。(阿哲; L4A24Q3)

我只知道我該盡力做好每一件事，把書讀好，盡一個學生的本份，讓人放心，相信我的努力轉變他們看的見。

能照顧我的家人

建立自信，學會境由心轉的方式，把人生低潮當休息，充份準備再出發。

是的，學會投入人群，融入團體，盡己之力，服務奉獻，創造新的自我價值。(天行者; L4A7Q3)

從中學到禪的簡單智慧，它蘊含在每個人內心深處的圓滿智慧，人人具足，用對的觀念正確的方法，讓我們回歸到清靜的本質，體會生命的力量。(天行者; L12A7Q3)

1. 有，重新認知生命的真相與啟示，慧命的自在。
  2. 有。
  3. 經濟上、人際關係與心的困難面。
- (本題" L12Q3" 第 3 個小題詢問的是現實面中是否有行善去惡的困難)(政政; L12A12Q3)

家庭中親子的互動是非常珍貴的，彼此相互扶持、包容。是的，片中提醒我們人生的路不怕出身低，不怕曾經失敗跌倒，只要有信心就有無限的可能。(天行者；L12A7Q2)

我以前的生活目標，要找輕鬆的事做，錢多，交個漂亮的女人當女友。我目前的生命意義：多讀書，多學點東西，早日出獄，孝順我家人。我變得比較實際，不再幼稚的想一步登天了。(政政；L12A12Q1)

仍缺乏自信的表現：(覺得自己人在獄中無法掌握，生命教育功效有限)

我認為成效有限，那是因為無法持之以恆，而且自我的觀念還是太重。(MARS；L2A20Q1)

我是真的覺得不夠，並不是說想學些什麼，而是觀看別人為生命奮鬥的故事還不夠多，畢竟世俗觀念已經根深蒂固在我們的腦中了，一點點的故事我覺得要感動像我們這種的人還不夠，需要多一點這種生命的教育的課程。(阿哲；L1A24Q2)

重新做人，找份正當工作，好好陪伴雙親，讓父母以我為榮，應該可以吧。  
(政政；L4A12Q3)

我感覺入獄後所有的優勢都退步了，很擔心樣樣都落後別人跟不上別人，實在不知如何是好，現在只好做好自己，讓別人更肯定自己。(L3A19Q1)

或許以前的我所做的大半是一些亂七八糟的事，所以不太有感覺自己有何優勢競爭力，我只知道現唯有不斷充實自己，讓自己多少學到些東西，或許有用到的那麼一天。(MARS；L3A20Q1)

讓我了解當自己的身體與心理一旦出問題時，如何檢視自己，可以自我幫助調適，我自認為從老師身上所學的只不過是冰山一角，不是很確定能否用到生活上，不過我會嘗試看看，行善離惡其實很簡單，只有把過去的一切完全切斷，重新接受善的想法。(MARS；L12A20Q3)

讓我能從不同的角度去認識生與死的智慧，更開啟我新的人生觀，不過我沒啥信心把老師所教的愛與智識用到往後的生活，畢竟現實總是很殘忍的要真正的遠離惡，那是不可能，除非那天世界和平吧！(阿哲；L12A24Q3)

強烈自我主張者：(對生命教育的批判或建議；覺得生命教育有少許影響)

整體來說不是夠不夠的問題，而是能否認同，並且能否吸收。一開始就不認同，再多的課程也只是枉費。所謂的吸收並不是從頭到底的只寫八股的心得，應該要提出反證。例如我就覺得無米樂的老伯伯們很俗辣，只會認命。(Matsui;L1A26Q2)

我覺得挺豐富的，看還有什麼怪招施展出來我都可以見招拆招。(L1A19Q2)

跟不上社會的腳步，我想要有相同的競爭力很難吧！但我腳步雖然沒有以前邁的大，可是卻比以前還深穩了。(Matsui; L3A26Q1)

我相信當我有幸福的微笑時，我的家人也能感受幸福的溫度吧！有正常的工作，愛我的老婆，天真無邪的小孩就是成功(Matsui;L4A26Q3) (學習單問題：如何讓家人知道你的懺悔與成功的標準？)

不管家人如何看待我有無懺悔，我都會努力的表現給他們看，而且等出去後的表現才是重點。  
(L4A19Q3) (學習單問題：如何讓家人知道你的懺悔與如何在監好好表現)

1. 沒啥多大的感覺
2. 應該有吧!
3. 行善遠惡畢竟是個理想，而現實總是殘酷的，只能說努力完成多少是多少!  
(Matsui;L12A26Q3)

從以上的整理，可以看出，學生們面對未來的生活目標與自我期許仍是不太確定的。同一個受刑人學生在前後的學習單面對類似的問題卻可以展現出不太相同的信心表現(例如 MARS、阿哲、A19、政政)。研究者認為不應當看待為受刑人學生的人格統整性不足。而應當體會到男性青年受刑人承擔著家庭經濟與社會上的人際壓力、朋友誘惑，對於自己的未來謀生事業仍存有不確定感，因此在學習單的填答上面所展現出來的，就是常常是有自信的、時而卻又有些懷疑。

由學習單中本段落的答案可以看出，學生的生命意義感與價值觀仍不容易被影響或深刻地被打動。例如研究者常提供天下雜誌帶到獄中給予學生觀看，並鼓勵他們要努力向上、當個企業家等，寄望透過長期的浸淫使其增進自信、改變認知。又如同在生命教育課堂上，研究者一直企圖灌輸他們，生命是可以重新開始的，只要有方法、有智慧。研究者大力地將個人對於生命的熱情注入學生的心田，可惜從同學們真誠的回答可以看出，青年受刑人學生的徬徨、憂慮競爭力的消退、生命中的無力感不是短短 3 個月課堂上的體驗與教學活動就能夠明顯改變的，這點與前一節生命意義量表的後測得分未能有顯著性的差異，能夠交叉證明。

生命教育在監所的實施成效在這點的展現上，似乎有些悲觀，但是像部分的青年受刑人就能做好自己的心理建設，例如天行者，他未曾經歷過荒唐、靡爛的生活，只是因為身心躁熱的爆發、讓一個全校的班聯會代表(師長眼中的模範生)來到囹圄，正因如此，他能夠展現出積極進取、超強的自信心，確實迥異於曾經碰觸毒品的阿哲與比較多愁善感、心中對於童年時父母的離去，仍心有罣礙的 MARS 等學生。即便是 Matsui 或 A19 這一類比較高傲、特立獨行的學生之自我期許也沒有天行者來得真誠且有自信。類似天行者，還有像他一樣努力學習、肯改變昔日剛強自我的青年受刑人，都能夠鼓舞研究者在監獄中的生命教育，繼續前進。

研究者再與研究班級的主任管理員與任教教師求證，本班的學生在生命教育課程教學之後能夠在課業學習、監所的生活秩序上，展現其改變，達成本「生命目標重建」的課程目標，令研究者十分欣慰。

同時，本研究中的生命意義量表追蹤測當中，「自我肯定」的分數能夠呈現出顯著效果，連帶影響整體得分的提昇，亦可證明短期間或許未能收效，但是在學生反芻、內化之後，生命教育課程終能對於青年受刑人學生的自我產生肯定、重建生活目標。

#### (四)、自信奮鬥與反省

關於這項學習成果改變，研究者想以第五單元(L5)的三個問題(Q1~Q3)與第三單元(L3)的兩個問題(Q3、Q4)來呈現青年受刑人學生生命中曾有過的信心與打擊，並促其思索奮鬥的意義與立定出獄志向、在監目標。自信奮鬥與反省分為三個部分來敘說，主要以五名學生的分析來呈現：

##### 1. 自信與受挫 (青年受刑人學生幾乎都像這五名一般，會經歷過自信→受挫的階段)

國小→沒有自信。國中→開始建立自信心，高職→充滿自信也太過自我。(天行者；L5A7Q1)

會，太過自我、自信。(天行者；L3A7Q3；為第四小題)

我乃人中之龍，天之嬌子，從以上可知我的自信吧。(Matsui;L5A26Q1)

對於新的人生夢想有希望但沒100%的自信。(Matsui;L3A26Q3)

入獄前我確實以自我為中心甚至連我周遭的人也得以我為中心，而入獄後就改變比較沒有自我，但偶爾還是會。(MARS；L3A20Q3)

小的時候比同年紀的小朋友聰明了一點，直到國中階段進入升學班後，成績都在後半段，心裡蠻低落的，但並沒有影響到我的自信心，因為我就是我自己而不是別人。(MARS；L5A20Q1)

的確，以前的我太自我中心了。小時候是自信最強的時候，但長大受的挫折太多了，漸漸的就失去信心了，我曾經受到人際關係挫折，課業跟事業的不如意。(阿哲；L3A24Q3)

##### 2. 念書目的？禪坐？與俊翰比一比.. (多數肯定靜坐與念書的功用並佩服俊翰的奮鬥)

充實自己讓自己能有多一點的知識，如果無法主動也就等於是虛度光陰，浪費生命，每個人的資質不同所以讀書法並不適用每一個人，應找出適合自己的讀書法，靜坐能讓自己暫時放空沈澱思緒。(MARS；L5A20Q2)

證明自己存在的方法；想拿好分數拚前三名，加分，早日出獄；不夠專心，沒預習；無影響因我沒(用心)坐。(政政；L5A12Q2)

充實知識跟打發時間，我在這段時間能有主動念書的習慣了，對於有的科目也能從容應付，方便禪坐只讓我想打瞌睡而已，我還感受不到它對我的影響。(阿哲；L5A24Q2)

(1)追求知識。

(2)想學就自然而然的會去主動念書。

(3)無。(4)(禪坐)讓我的心較能靜下來，比較能專心。(天行者；L5A7Q2)

非常相信，我常常運用哨(指研究者教導自我打氣的暗示法)這真的可以增加自信，有信心自然就做得好。(天行者；L5A7Q1)

來高一班前，幻想著之前求學時的氣氛，當初覺得很痛苦，現在回憶起卻是個享受。不過到高一之後就覺得完全不一樣了...主動念書...嗯...OK的啦

目前所學的科目程度？去叫國中生來學唄！還用不到我。(Matsui;L5A26Q2)

(Matsui 是嫌高職進修部太容易了，老師都逼的不夠嚴格，讓他有些因為無法重溫舊夢而失落..)

硬是要跟他(俊翰)比的話，應該是定力沒他強，以及樂觀的態度不及他吧！(Matsui;L5A26Q3)

簡單來說，讀書也只是要不要的問題而已，讀書不能死讀死背，更重要的是為自己而讀，決不是為了父母or別人，不然心不甘情不願的念起書來可是很痛苦的，讀書也不須拘泥於一種形式，應從中尋找適合自己的方式，讀書不是為了考試，考試只是一階段的測試，你努力多少就有多少的成果，高分低分，不代表什麼。重點是自己學會了什麼，真的會or假的會就只有自己才知道了，把書讀好其實很容易，只是願意不願意而已，所以說沒有笨學生，只有懶學生唄！(天行者；L5A7Q3)

過去的我對於念書好像是在為別人而念一樣，總是敷衍了事並沒有完全把所學的吸收成為自己的東西，看到俊翰樂觀進取的生命態度，讓我覺得十分汗顏，像他這樣身體上的缺陷都能把握活在當下的每一刻，而我四肢還算健全的人有時還醉生夢死，實在是應該好好自我反省多向他學習，現在的我會知道讀書是為我自己而讀並不是為誰而讀。(MARS；L5A20Q3)

我是一個隨和的人，所以心態跟讀書習慣都很隨便，而且也很不好，不過俊翰的故事讓我有很大的深思，讓我了解生命的每一秒都很珍貴，要好好的活在當下。(阿哲；L5A24Q3)

書在看，心更要專心，不要被外在因素影響心情。(政政；L5A12Q3)

### 3.面對挫折與正向思考(學生們能夠從教材、教學中建立新志向與得到啟發)

生命中的挑戰與奮鬥，除了有甜美的果實也有痛苦的經驗，最重要的是如何把痛苦的經驗化成力量，以等待將來甜美的果實，然而如果只有結果卻沒有過程，會讓人變得投機取巧這跟賭博沒兩樣，而奮鬥的目的卻是為了換取果實，所以兩樣是並重。(MARS；L3A20Q4)

沒錯，我甚至會比他們更好(指「奔騰年代」中人物們的相互扶持)，人生也沒有圓滿的一刻。當你好的時候會想再更好，壞的時候想努力重新向上。(阿哲；L3A24Q3)

所謂的圓滿，因人而異，若依我個人來說我的圓滿即是希望未來有個幸福的家庭，所以追求100%的圓滿並不過份。鳥為食亡，人為財死。人不是100%利己，也不是100%的利他，我大概65~70%利己吧！(Matsui;L3A26Q3)

如果遇到對的人當然會(指與人互相扶持，像「奔騰年代」電影一般)。人生本來就不是十全十美的，因為一塊餅就那麼大，如果有人要得到更多就必須從其它人所擁有的部份去侵略。(MARS還是有些悲觀，仍不相信研究者所說的扶持向上、相互供養)(MARS；L3A20Q3)

不太能接受(張忠謀之人生不要太圓滿的觀念)，不過會試試看。(阿哲；L3A24Q3)

可以(日後能與朋友互相扶持)，不接受(張忠謀之人生不要太圓滿的觀念)，有贏就一定有人輸，這是定義，會(自我中心)。(政政；L3A12Q3)

1. 可以。(日後能與朋友互相扶持)

2. 接受，一點挫折反能使人成長。(張忠謀之人生不要太圓滿的觀念) (天行者；L3A7Q3)

3. 慾望是無限的，有人就有比較，人人都想要爭最好，想要當第一就要佔有，所以就有爭鬥發生。進來關就是最大的挫折與打擊。(政政；L5A12Q1)



此小節以五名個案對象為主要的分析。閱讀學生各自在學習單的問題所寫出的不同回饋，當能體會研究者所言，青年受刑人學生觀念或人格特質係南轅北轍之評論。就以這五人而言，天行者是個肯改變自己、追求人生學習的學生，與 MARS 一樣，在生命教育課程的課堂上所展現的學習改變似乎也最大。政政有自我主張，卻有點懶，不喜拖泥帶水，因此，可看到其文字回答都是十分簡短、有力的，但是與自己密切相關之事，仍能無礙地敘述受刑人心聲(例如附錄七其文章)；他常常贊同老師的教導，但是對於他自己的人生觀認知，還是很堅持。例如他以現有思考模式回答研究者提問為何追逐慾望的滿足會讓人們爭鬥？他就認為有贏就一定有人輸，這是「定義」(賭徒式思考?)。政政所指的定義經過研究者訪談後，答稱現實社會、真實人生本來就是會爭鬥，這是個鐵律。然而，研究者想提出的是，研究者在課堂上，反覆地講述，並且開放讓學生討論，就是在反省：為何人們需要爭鬥？難道不能透過相互扶持使課業成績、使社會國家可以往上提昇、共利共榮、相互依存、相互供養嗎？生命教育課程本應當是在挑戰學生昔日鐵律般的慣性思考啊！

可惜，類似政政或者 Matsui、阿哲這類的青年受刑人學生，即便看過了許多的教學影片、PPT、研究者的例證、體驗活動等，仍舊會以自我原有的觀念、思考慣性來與外在世界作直覺的交涉，猶如 釋迦牟尼佛對於此世界的綜合評論：「五濁娑婆世界之眾生，剛強難調、難伏..」。這點或可藉由 MARS 在 L2Q1 的回答：「成效有限，是因為無法持之以恆，而且自我的觀念還是太重..」。還有阿哲在 L1Q2 的回答：「...畢竟世俗觀念已經根深蒂固在我們的腦中了，一點點的故事我覺得要感動像我們這種的人還不夠，需要多一點這種生命的教育的課程。」來相互佐證。確實，要感化青年受刑人學生確實需要更長時間的反覆薰陶與陪伴。

### (五)、瞭解墮胎惜生命

看「殘蝕的理性」這部反墮胎的寫實紀錄影片，本不在研究者的規劃當中，是因為研究者認為與男性受刑人學生，應如何提振生命意義的課題較不相關，而且研究者本身第一次觀賞，也曾不受影響、理念上仍是「無動於衷」。因此懷疑此部片對於青年受刑人學生的震撼功效。尤其研究者的觀察與文獻都顯示，犯罪青少年常接觸的是暴力動作片或者驚悚片等感官刺激，類此以真實墮胎場景為訴求的紀錄片能夠撼動這群「硬漢」？後來讓學生觀看的因緣，就是研究者曾阻止學生觀看「直入地獄、猛鬼吃人」(詳見

政政的中秋節心得；附錄七)，研究者告訴學生，真的要看血腥，那就讓你們看最真實的。沒想到學生看此片的表情比研究者還要不忍卒睹，有的閉目、有的臉部變形、露出訝異、驚恐的表情，遂觸動研究者再製作一個學習單，與「大愛全紀錄」謝坤山的故事，合組為防治自殺、墮胎與生命目標實踐的專題學習單。其問題如下：

- ※你曾有過自殺的念頭或者行為嗎？是在什麼情形底下？讓你轉念的又是什麼？(BA..Q1)
- ※ 觀賞「殘蝕的理性」這部寫實的紀錄片後，請您寫出看到這部片前後的感觸？(BA..Q2)
- ※ 曾讓女子為我墮胎嗎？我的想法？或請描述你對週遭親友(or 社會上)墮胎狀況的瞭解：(BA..Q3)
- ※ 「我還能做什麼？」這是謝坤山不斷克服身體殘障帶來不便的原動力，請你也列出五個『我還能做什麼？』具體的目標、計劃吧！(BA..Q4)
- ※ 請用口咬著筆寫出這次生命教育課程所使用的化名，寫出來的字你滿意嗎？你覺得咬著筆過後，能用手寫字的感覺是什麼？(BA..Q5)

學生們的填答中，有八成左右的學生提到，不曾有過自殺的念頭或行動；另外約有八成五的學生看完此片後，表示反對墮胎(少數表示觀念不受影響者，例如 Matsui 桑、A19、A6 等)，全班在討論時，皆肯定本片清楚傳達了不應當讓女孩子墮胎的訴求。甚至提及若早點看到這部片，會改變其原有的想法。約五分之一的同學填答曾令女子(孩)為其墮胎，甚至幾個還不太確定，可知墮胎的議題，在當今社會十分重要。而此生命教育專題確實能夠引發學生保護生命、不輕易殘害生命的認知。單從本次研究實驗來看，可說是效果十分顯著，研究者建議應置入未來男性青少年受刑人之生命教育課程當中。茲再將學生的回答，順敘於下：

天行者

BA7Q1：無。(自殺念頭..)

BA7Q2：非常的恐怖、血腥，應尊重生命、生命是無限的。

BA7Q3：無。非常反對墮胎。

BA7Q4：我還能自由行動。

我還能幫助別人。

我還能做運動。

我還能寫字、念書。

我還能打電腦。

BA7Q5：1 不滿意。

2 寫字需用很大的力氣才能完成一個字，能用手寫字真的是幸福。

小成

BA8Q1：沒有。(自殺念頭..)

BA8Q2：還沒看之前還很好奇，可是看完後覺得很恐怖，覺得那樣子很殘忍。

BA8Q3：1 有。(曾讓女子墮胎)

2. 沒有什麼想法，覺得很對不起那個小孩。

#### 風城之子

BA11Q1：無吧；但曾墮落過，因為吃藥的關係；家人的一句話(使我轉念不去自殺)。

BA11Q2：剛開始看覺得好奇，看完後根本就是殺人嘛，我想以後要尊重女性。

BA11Q3：無，如果我沒看這部片，我也不會去想墮胎是怎麼樣。現在看過以後，我不會讓我女友輕易的墮胎，也要尊重她。

#### 阿豪

BA17Q1：有，因為當時在一二審判無期徒刑時，因壓力太大而且想說無期徒刑最少要關 15 年以上，關如此的久，出去時又能做些什麼呢！後來因改判就放棄這念頭。

BA17Q2：為何要到 8—9 個月時才拿掉這個小孩呢！既然沒有能力或扶養的意思，何不在一~二個月時就拿掉了呢！趁孩子尚未成形時就拿掉不是更好呢。

BA17Q3：有，那時我的想法是想生下了，可是那時太年輕了女方家長也不是很願意，所以就拿掉了。而後來只要有，就會依著這想法去拿掉了。

BA17Q4：1 我還能走，能走遍全世界。

2 我還能呼吸，能享受生命的存在。

3 我還能感恩，能感謝幫助我的人。

4 我還能開創事業，賺很多錢。

5 我還能看書，能學習更多的東西。

BA17Q5：我真是幸福，能用手拿筆寫字的感覺，實在太好了。真無法想像如如何用嘴寫字呢！把門牙打掉會不會寫得更漂亮呢？

#### Matsui

BA26Q1：長大成人後就沒有。(自殺的念頭..)

BA26Q2：因為理性所以要犧牲一些感性，這部片幾乎都是以感性為訴求，若明明是沒辦法，沒能力的人還要把小孩生下，這樣不單只是一個人的困擾，嚴重者甚至是社會的困擾。朋友因生活上沒能力養小孩，而有墮胎想法時，我都很支持，把小孩生下也許苦難的不只是一個人而已。所以我除了支持外，還會介紹那裡有墮胎的醫生及醫術。

BA26Q3：我能令老子的老子和娘親有幸福的微笑，能令未來的家庭洋溢著幸福的味道，能令朋友不放棄希望，堅持心中的夢想，能令需要幫助的人有個助力，能讓世界和平，正義的理念增強。

BA26Q4：現在的要珍惜，失去的要懷念！

#### Monkey

BA9Q1 沒有。

BA9Q2 在沒看過之前，都不知道女孩子的心情，看完片子後，我覺得好恐怖，讓我好噁心、非常的不舒服，以後也絕對不會讓這種事情發生在我的身上。「不是我而是女孩子」。

BA9Q3

1. 努力用功讀書。2. 聽父母的話。3. 不要讓父母為我操心。4. 多學些有用的事或技能出去後，才不會再回到以前的生活。5. 希望出去後好好孝順父母、做一個成功有用的人。

BA9Q4 我非常的不滿意，因為覺得非常的累，用手比較好，比較輕鬆。用手寫的感覺很讚。

良

BA6Q1：無。(自殺念頭..)

BA6Q2：有，我覺得很多事情，要考量到自己的條件，與經濟能力，如果不幸有了，而又沒有那個經濟能力養他，勉強生下來，對那個小孩真的會比較好嗎？

BA6Q3：希望能夠順利畢業，順利假釋，多學點東西，把字練好。

云中智

BA10Q1 我記得我好像有自殺的念頭，在什麼情形有這種想法我忘了，之後自殺只會讓關心我的人失望，傷心，所以這種想法我不會再去想它了。

BA10Q2 生命是無價的，我們不應該輕易放棄任何一個生命。我不曾讓異性為我墮胎，而週遭的友人是有墮胎過，她墮胎完很後悔，畢竟那一位小生命，更是身上的一塊肉。

BA10Q3 打球，寫字，工作幫助他人，種花。

BA10Q4 不滿意！很難很辛苦。

藍天

BA15Q1 我不曾有自殺的念頭。

BA15Q2 我看完了這部紀錄片，心裡很震憾，還沒有看片時我覺得墮胎應該沒有什麼，但是我看完這部紀錄片，我覺的很噁心很可憐。不曾有女子為我墮胎。不知道自己的朋友，有沒有墮胎。

BA15Q3 我還能做運動，我還能做任何粗重的事情，我還能幫家人做家事，我還能開車騎機車，我還能寫字。

BA15Q4 不滿意，用手寫比較習慣。能用手寫比用口寫來的幸福，所以要感恩。

飛翔

BA2Q1 沒有

BA2Q2 在還沒看過這部寫實紀錄片之前，我完全不知道墮胎是那麼殘忍的，一個小生命就這樣輕易的被消滅，生命原來是那麼脆弱，請好好珍惜所有吧。曾經有過一次，那時候的想法沒有思考過墮胎的殘忍，但看過這部片後，我往後如果真的要再不小心讓女子有小孩我定會把他生下。

BA2Q3 讀書、畫畫、學電腦

夜星辰

BA25Q1 沒有。(指自殺的念頭)

BA25Q2 心中很低迷，讓人覺得社會好殘忍。

有！她們都是背著我去墮胎後我才知道的，心中有千萬的不捨，好像被去掉生命一部分，墮胎非常傷心，傷身的，還有罪業。

BA25Q3 把握機會讀書。重新自我的生命、為將來規劃、照顧自己身體、多增加自我知識

BA25Q4 還好啦！手是萬能的，一點都不錯，有手真好。

#### 寶花

BA14Q1 有過此念頭，是大約在讀國中的時候，覺得每天都很無趣早上醒來就想死，也不知如何開始就漸漸轉念了，其實我是很樂觀的，所以沒持續很久。

BA14Q2 本來就覺得墮胎蠻殘忍的，但是由於一些世俗的原因又好像不得不做，看完此片後覺得果真有了小孩就盡量生下來吧。1. 無 2. 很多朋友都墮胎過，女孩子都會很難過一直哭，男孩子我覺得只是沉默幾天吧，可能他內心的想法我也不清楚，可能在這個時代大家都不想年紀輕輕就生小孩吧。

BA14Q3 吃飯、睡覺、做愛

BA14Q4 不滿意，有手真好。

#### MARS

BA20Q1 我從未有自殺的念頭或行為。

BA20Q2 以前我會認為墮胎沒什麼，看完此片後我覺得墮胎是一種非常殘忍的行為，將來我絕對不會讓女人為我墮胎。我未曾讓女子為我墮胎，認為在我還未有能力前絕對不會把小孩生出來，但也不會去墮胎，做好預防才是根本之道。

BA20Q3 我還能多念點書充實自己、我還能把自己照顧得很好、我還能學習英文、我還能改變過去的壞習慣、我還能不讓家人擔心。

BA20Q4 不滿意，有手的感覺真好

#### 小野

BA3Q1 有，常有此(自殺)念頭。並自己準備好，在等待情緒最低落的時候。其實，也沒那麼嚴重到非傷害自己不可，但低落的時候，只剩自己孤軍奮鬥，那種感覺很無助，無助、無助。(此位學生比較敏感，課後研究者已經多花時間與其溝通情緒與悲觀想法的問題..)

BA3Q2 很驚人!真的很驚心，以前只以為墮胎就是把嬰兒拿出來而已，萬萬沒想到卻是猶如極刑。 1. 不曾 2. 家中曾有大嫂因與大哥扶養不起第二個小而墮胎，也不能說殘不殘忍。實在是沒那能力養，才做此決定。

BA3Q3 這是我目前最困惑的問題，故實在是無法作答。

### (六)、生死無懼立遺囑

這個主題學習單，研究者從第一年到職後，就已經開始與學生溝通，大部分學生的反應是不必要，不需要，而且怪怪的。他們大多覺得離死亡還很遠，何必去想呢？

在研究者示範自己的遺囑、反覆的溝通之後，終請學生在課堂上以書寫「預立遺囑學習單」的方式，第一次寫不完的，或寫不出來的，下一次再完成(共用了兩週完成)。為何堅持要請學生預立遺囑，其實也是生命教育課程實施到三分之二時，才決定要加進來的。因為研究者發現：這群自我強烈的學生需要「死」清楚的逼迫在眼前，而不是光

強調生活的有目標或者有愛心就能夠令他們的心變得柔軟。

整體而言，學生們都表現出相當的用心與慎重。仔細觀察學生的填答，也都能從其預立遺囑，展現出他們平日的思想與特色。例如很有個性的 A26 Matsui 桑、A19 等的特立獨行。茲舉五例展現其演變。研究者的題目設計是請學生模擬自己的死亡，再預立遺囑，內容包括：

- 1.交代處理遺物、遺產的方式
- 2.交代親人的生活、注意事項
- 3.生命末期的醫療照顧
- 4.交代心中的願望(遺願)
- 5.最想對某人說的話(至少三位)

阿哲

EA24Q1 我的遺物或遺產全都將由我父母無條件接受

EA24Q2 希望我的家人能團結在一起，不管什麼時候都能互相幫助

EA24Q3 什麼都不願意

EA24Q4 希望我的骨灰能跟大海葬在一起

EA24Q5.1 對爸:謝謝你的養育之恩

EA24Q5.2 對媽:不用太為我傷心，我會堅強的離開

EA24Q5.3 對弟:要好好為生命構築完美的路程

政政

EA12Q1 無

EA12Q2 好好照顧自己的身体，多開心，多笑

EA12Q3 讓我一個人到處旅遊吧

EA12Q4 做任何事之前一定要冷靜的想想別愧對自己的良心

EA12Q5.1 媽:孩兒不孝，沒能好好顧著您陪您到處遊玩散心，更沒能生個白白胖胖的小寶貝讓您開心，  
兒真的不孝

EA12Q5.2 大姐、二姐:弟，悔恨沒有在以前好好和你相處，沒有培養好我們姐弟情誼

EA12Q5.3 小妹:哥沒有做好當人兄的本份，沒好好教導你，更沒有真正的關心你的感想過

EA12Q5.4 以前人生是枉走，現今生活是……

阿尚

EA18Q2 希望我的父母依然能堅強走到盡頭，二位哥哥順利成家立業

EA18Q3 我希望接受醫療(安寧病房)藉由這段時間和家人團聚

EA18Q4 我希望父母的感情可以和睦相處，別常常為了一些小事鬧的天翻地覆，我希望遺體可以火化，骨

灰就寄放在桃園縣大溪鎮的和平禪寺因為我的換帖也在那。

EA18Q5 父母親二哥:從小到大我總是在您的呵護下成長，造成不可一世的我，犯下許多無法挽回的錯如今將面臨人生終站無法報答養育之恩，實在慚愧如有來世，養育之恩再報。

#### MARS

EA20Q1 目前沒有遺物、遺產，只有保管金希望給爺爺、奶奶

EA20Q2 希望我的親人都能快樂的生活，遊戲人間。

EA20Q3 我希望接受安寧病房的照顧，放棄以侵入式的醫療急救。

EA20Q4 希望能和我的媽媽和弟弟見面，最好是能陪伴我走過人生最後的一段路

EA20Q5.1 前女友李佩甄~妳是我今生最愛之人

EA20Q5.2 媽媽~雖然你沒有陪我走過人生的前半段，但我希望人生的最後一段你能陪我走過。

EA20Q5.3 嬌嬌，這輩子從小到大惹了無數的麻煩。總是您來為我收拾殘局，如有來生我會乖一點，好好孝順你，若有來生我也會在冥冥之中保佑您。

#### 小葵

EA19Q1 如果有遺產，那麼在死前想辦法轉出轉進，不讓政府課那 50%的重稅，然後再給家人，當然有需要的多分一點。

EA19Q2 人在死前可能會有很大轉變，凡事都看的很開吧，我可能會把自己所看得開的事和家人分享，讓他們可以更早領悟

EA19Q3 不給家人增添負擔的醫療，如果可以無痛楚，那是更好的，因為人因為人要走的安祥，也要帶給別人安樂。

EA19Q4 我這個人想做的事，沒有親身體會就會不快樂，既然要歸天了，也就不會麻煩人去幫我達成。真的要說願望的話，我希望死後的喪體不要辦那種哭哭啼啼，要辦的熱鬧開開心心，就像辦喜宴那樣祝福我來世更好。

EA19Q5 對老爸說:很抱歉沒有達成你的期望

對老媽說:很謝謝你對我的照顧與關懷

對老哥說:我們來世再做好兄弟

#### 風城之子

EA11Q1 我還年輕根本沒有財產，我有什麼遺物的話我會分給家人或兄弟。

EA11Q2 自己都無法照顧自己了，我想就不必交代親人生活

EA11Q3 我不願意接受醫療或許醫療費會很貴，我不想浪費家人的錢，會等生命結束一切順其自然，人生無常嘛。

EA11Q4 我想我最想說的事就是我這輩子最愛我的家人

EA11Q5 爸，這輩子沒什麼說過我愛你，我希望能大聲對您說我愛你

#### 小杜

EA4Q1 會把遺物全都留給哥哥，因為我很擔心哥哥，希望對他有所幫助

EA4Q2 媽媽她很小時就有精神疾病，生活變動非常大，希望媽媽能放開心胸過日子，這報才能徹底改善生活，有空就到外面走走，讓自己開朗。

- EA4Q3 如果有機會我都願意嚐試看看，因為人活著才能做些我想做的事，死了我什麼都無法做
- EA4Q4 我希望家人都能團聚在一起開開心心渡過每一個日子，不希望家人意見不合，有所分歧而像一盤散沙，各過各的，希望能有個完美的家庭，家中和氣、感情融洽。
- EA4Q5.1 媽媽:從小到大媽媽都很疼我，而我並不懂得珍惜，經常欺騙，頂嘴，就連現在我都還在欺騙媽媽說我在外島當兵，我真的很不孝，媽，孩兒知道錯了，請原諒孩兒。
- EA4Q5.2 姐姐:姐姐一直都是我的支柱，她說的話，我幾乎都會遵守不是因為我怕她，而是她對我太好了，到我入獄以來她也沒放棄對我的關心，一路支持我，希望我能有所改變有所成長，姐，我只是重朋友並不是我不會想，我想不到居然會這樣，我從沒想過要去犯案，相信我。
- EA4Q5.3 哥哥:哥哥一直是最擔心的人，因為他人有點小隻，又很直，很怕他被欺負或受委屈，哥，男子漢不應該畏首畏尾，該做敢為，你也已經有家室了，該有所成長。

#### 阿豪

- EA17Q1 若有遺物願全部贈母親
- EA17Q2 請將我遺忘，當做這世上從不曾有我的存在，快樂生活。
- EA17Q3 請不用為我做任何的醫療，我不要住在醫院，請帶我回家。
- EA17Q4 沒有任何願望，唯一遺憾的是我不能服侍孝順父母終老。
- EA17Q5.1 母親:媽對不起孩兒先走了沒能孝順您，一直以來孩兒總讓您擔心孩兒深感愧疚。如有來生希望孩兒還能再當您的兒子實在對不起，孩兒到最後還讓您痛苦，希望您別太傷心，如真的像人說”死後有靈”孩兒必定陪在您的身旁保護您。媽您是全天下最好的母親，我愛您
- EA17Q5.2 父親:爸，對不起，孩兒先走了，從小雖然很少能看到你，但孩兒知道您一直很關心我們，在孩兒心中您就像個老師也像個朋友，印象中您總是很瀟灑，如今孩兒先去了希望您別太傷心，孩兒先去那兒打拼賺錢蓋大樓，等您將來百年之後能夠讓兒孝順您，爸您是天底下最好的父親。我愛您
- EA17Q5.3 哥姐:弟先走了，對不起囉，雖然以前我們常打鬧但我知道你們都很疼我，如今弟走了你們千萬別太傷心。爸和媽就請您連弟的一份一起孝順嘍。希望來世能再做你們的弟弟。有您們這樣的家人是弟這一生最大的幸福。誰能像我如此的幸運呢。謝謝您們。弟愛您們嘍!

預立遺囑在實施後，研究者又透過第十單元的學習單，詢問學生還有什麼不忍心寫下來的遺言，學生們大多提到，因為監禁的影響，有些話實在不方便且不忍心說。研究者自行評估後與駐監教師等共同討論，本班的學生在預立完遺囑後，真的行為舉動更為輕柔、更能體諒同學了。

#### (七)死亡與安寧療護

透過課堂上安寧療護的介紹與討論開頭，真正讓學生印象深刻的是『生命的樂章——人生賞味期之個案紀實篇』這部影片。感謝安寧照顧基金會能夠拍出這麼真實的紀錄片，讓學生們更加瞭解安寧療護的定義與目的。從學生們於預立遺囑或者學習單上所提及的不願意接受安寧治療，其實學生並非不喜歡安寧療護，而是青年受刑人的習氣，他



們寧可到非封閉空間的大草原、鳥語花香…寬闊的地方走向人生終點。在此僅舉出一位也是十分有學習效果的學生，前文比較少採用，故採用其(飛翔)回答，可以證得此專題學習單與安寧療護相關的生命教育確實能使學生心變得更柔軟了。

飛翔

我學到對人生旅途要積極面對、時間的可貴完全能從張阿姨身上看出，當一個人將走到生命終點，就能真體會時間的重要，所以我從現在開始要常提醒自己如果今天發生意外我該怎麼辦，我還有許多話沒對至親表達，還有許多事沒做，所以積極面對人生把沒說、該做的事盡快完成。(MA2Q1.1)

我自己願意接受安寧照護，假如是家人只要親人也願意應當也可接受，但我會抽出更多時間陪伴。(MA2Q1.2)

人生無常生活週遭有太多真實案例，比如社會新聞每天都在上演別人的悲劇都能讓我們徹底明白死亡是不可預估的。如果真的走到人生盡頭，我會放下所有，來思考一生中該感恩的人與自己的臨終遺願，但願能在臨終前對他們說出，在生時無法對他們說出的話…「我愛你們」、「謝謝你」、「對不起」、「再見了」，為自己的生命畫下完美的休止符。(MA2Q2)

如果現在的我應該是以我的改變還來不及證明，給我的雙親看。我定會因此而引為一大憾事。(MA2Q3.1)

重新安排人生，我覺得人經過時間的歷練後，行為與思想會因此而改變，思想成熟應該就能知道自己的人生要如何安排，但多看一些這類的影片，或許能對生命看得更清澈。(MA2Q3.2)

把書讀好，還有寫信讓家人從成績與信上體會我的成長。(MA2Q4.1)

想讓家人知道、我很愛你們、感謝你們給我無限的包容與支持。你們給我的改變我會永遠印記在心，如果再有來世，我還是會選你們為一家人。(MA2Q4.2)

如果活不久，我想告訴親人或周遭朋友人生有太多人們不確定因素，要積極面對人生(MA2Q4.3)

所學到的是更積極面對自己的生活，重新找到生命意義與要用什麼樣的態度看待生命。(MA2Q5.1)

該如何對現在的逆境，我想只有多吸收知識來消除自己對來不確定的恐懼心理，因為當我愈了解事態，逆境就不再那麼可怕了。(MA2Q5.2)

我對我人生的路雖現在還沒有確定目標，但我能確定人生的意義我想要什麼。昨天我聽到一句話是校長演講時所說的一句話：「樹的方向是風決定的，但人的方向是自己掌握的。」所以請好好把握生命中的每一刻吧！(MA2Q5.3)

### 三、研究者觀察紀錄

回想過去 17 個月與青年受刑人學生相處的時間，苦思完成其生命教育研究論文；並教育一群剛強、自我中心、難調難伏的靈魂，自己的心情誠如「無米樂」紀錄片當中崑濱伯對於看天吃飯、耕作稻子的自嘲：「無米樂，就是心情放乎輕鬆，樸實去做，夢想哪哩多啦...哈哈。」。好幾次，都想換個研究題目、打退堂鼓了。懷疑自己能否撼動這群社會的邊緣青年？尤其在龐大的監禁法治體系、規定下，小教師的我如何扭轉學生的生命價值觀、如何在生命教育課程中針對受刑人的需要來教學？實在是摸著石頭過河

，硬著頭皮傻傻地繼續前行。在此，為使省思歷程更有條理，分標題敘述之：

### (一)檢擇教學方式

青年受刑人學生皆為男性，雖然犯案年紀多在 18、19 歲，處於身心尚未成熟穩定的青少年時期，但是人生特殊閱歷(快意放縱的逸樂、打架、兇殺等)以及所承受過的生命打擊(羈押、判刑、入監)顯然使其人格特質較同齡的學生來得早熟與定型。尤其 26 名學生當中，有 6、7 名的學生曾經進過少年輔育院，有半數以上的學生已經被監禁超過兩年。此外，高達五成的學生有過吸毒的經驗，全班 26 人都曾經蹲過某青年監獄外的監所，皆有長期被教誨感化的經驗。因此本班雖然沒有紀錄上的累犯，但是全班同學對於監所當中原有的教誨教育已經了然於胸，對於監獄相關副文化的瞭解，遠較研究者為多。

此外，每一位到監獄的收容人在新收入監的時候，都曾經做過性格、自我健康評量等調查問卷。研究者訪問過監所教誨師或者調查科人員，其對於受刑人填寫問卷的看法，多為「偽善」二字。因此，如何挑選適合的生命教育教學教材、問卷與授課方式等，誠為一大挑戰。在各種生命教育教學方式中，研究者首先排除學校當中常使用的童繪本與書籍。實因本班以「硬漢」居多的受刑人學生們，不容易被簡單的圖文、故事或者繁複的文字撼動，其在藝術感性的天賦方面明顯地較女性來得缺乏(例如研究者曾放置五盒蠟筆在班上，請其繪出生命的譬喻或者自己的生命樹，可惜無人動筆)。這或許可以借用佛法當中對於男女差異的說法：男眾眾生思想觀念大多為理性、堅固性的地大；不似女眾眾生的思想大多是直覺性與流動性的水大特質。然而，芸芸眾生執著各不相同、展現的生命樣貌亦是形形色色、仍有許多個案、特例；並非所有的青年(男性)受刑人都是剛強眾生，研究者仍覺得有必要購置生命教育童繪本等書籍置於圖書館，以供相關教化人員使用，並作為人格特質迥異之受刑人教材選用。

再加上研究者在場域當中。注意到青年受刑人學生喜愛觀賞影片，遂決定大量使用影片教學，一方面是研究者成長學習過程中從電影中亦受益匪淺，二方面也期望透過各式的影片將生命教育擬傳達的理念拋出，給予學生觀摩、思考、內化的機會。因此，在第一年任教的醞釀期，研究者即安排觀看正向的生命教育類型影片；正式單元進行前再先看過一部影片，12 個單元共看 12 部影片，這是本研究因應研究場域與對象的一大特

色。

## (二)調教剛強學生

還記得第一年剛到監獄教書，研究者興沖沖地向佛法上的 摩訶恩師請益，應當如何向監所的學生散佈佛法。恩師只是淡淡地說了句：要他們多念佛啊。研究者心中還有些許疑問：明明我們具備這麼多可以調整身心、可以對治習氣的智慧法門啊，難道不需盡力而為，隨機教化、講些因果道理嗎？

實際的狀況是研究者第一年在監所的教學當中，只要稍微提到因果觀念或者一些身心調整健康的理念、或佛教對於生命的看法，常容易讓學生們覺得寧可看影片，或者聽多了啦，少來這一套的心態表現在眉宇神情間。初始亦讓研究者心生挫折，進而懷疑所謂生命教育的課程真能改變這群鐵石心腸之搶奪、傷人的「青年強盜犯」嗎？

研究者慢慢才明瞭，除了已經真誠悔悟，或已具備宗教信仰，或者雖未有宗教觀念但是願意改變自己的受刑人。換句話說，青年受刑人學生的心中仍然是陷溺在監獄苦悶的情境、仍是十分自我中心的。對於所犯的罪行大多有受冤屈、不需要判這麼久刑期的想法。即便已經在監所團體生活多時，仍然沒有什麼社會群我，彼此奉獻的愛心展現出來。我執抓取強烈者、仍是與同學鉤心鬥角、明爭暗鬥，時而冷潮熱諷、相互挖苦；除了對於課業、書本上的信心薄弱外，在生命教育課程的學習單寫作呈現或者談話之間，他們都覺得只要出了監獄，就是龍騰虎躍的豪邁男兒。

研究者也發現受刑人身處狹迫擠壓的監獄環境，他們已經習慣堅強外表的偽裝，與一切只為爭取假釋分數與讓主管歡心的明哲保身之道。更可能是因為每個受刑人在看守所收押、入監新收教育、工廠作業等經歷，他們已經碰觸到許多的教誨志工與管理人員，聽過無數次的教化演講、靜坐過無數次無聊的地板等，因此對於研究者自認為新意十足的身心調理或者靜坐、生活佛法等，沒有興趣者還是聽不進去。

研究者瞭解這情形，並放下對於自我能力的懷疑後，在生命教育課程的設計上面，遂更積極地組織相關的身心健康與養生知識甚至禪坐的醫學理論，與他們現在的身心狀況結合。力求在生命教育的課堂上，完整與綿密、深入淺出的闡釋，冀使學生口服心服，進而身體力行。

### (三)持續春風化雨終可浸潤焦土

研究者在取得研究班級信任感的過程中，有個小插曲，值得分享。在一年級下學期的時候，班上的作弊風氣猖獗，研究者在主任管理員的幫忙下，讓學生們寫自白，坦承作弊問題，並且切結不可再犯。研究者認為，學生會作弊本屬正常，在監所當中更有其不得不為之動機(為求表現良好的作業假釋分數..)，因此採取包容的態度，公開宣示只要不再犯，前過就不追究了(也因為若沒有真憑實據，極難追究)；意想不到的是個案分析當中的 MARS、阿哲等學生竟然不顧研究者多次勸說，仍舊發動 Matsui、A19 等人加入拒絕考試的行列、表達無言的抗議。

研究者為了宣示愛與包容的政策，仍不因他們的不合作行動而更改原先不處分作弊同學的決議。主因是不願看到還想唸書的同學被逼出班級、另一方面更想藉機培養其寬容、同學愛等觀念。幸運地，後來抗議的學生也在老師包容其行為不處分其公開抵制的違規行為下，也漸漸釋懷(因採相同標準)，作弊學生被排擠的情況也慢慢改善，作弊情況也幾乎杜絕，此後班級的學習以及對老師的向心力更強了。

在生命教育課程的實施回饋當中，學生們仍在學習單與心得寫作當中表達了他們在認知與情意上越來越符合本研究企圖達到的教學目標。讓研究者相當地受到鼓舞。

在升上二年級並同時施行生命教育課程後，或係因為素質的提昇，或係因為研究者生命教育的言教與身教影響，在駐監教師們與主任管理員的眼中，研究者的班級確實展現了對於學習更強烈的動機、行為表現良好且有著更佳的上課秩序。在監所生活管理上面，也不似高一班、高三班在九十五學年度(2006 年 9~12 月間)同時期分別有二人、一人違規被辦理退訓的情況發生。允為研究者所設計的生命教育課程，確能教學成效之旁證。

總結地說，生命教育課程對於青年受刑人學生或許收效來的比較慢，在與學生的討論與反應當中也常會碰到學生的挑戰、質疑，實係因為學生人格特質等因素。誠如林正文(2005)整理國外學者的報告指出的，青少年犯有較多對權威挑釁、反抗和矛盾情感的情形，以及性格外向、害怕失敗、憤怒、暴躁、敵意、懷疑等異於正常青少年的人格特質。而以研究者在監所當中與青年受刑人學生相處 17 個月的感受，研究者認為生命教育課程並非無法打動受刑人剛強的自我執著。只要教師找到切入點、用心設計課程、努

力教學；不因學生強悍冷漠外表的影響、不灰心地持續澆灌，終會像研究者一般，得到學生出自內心的感謝與行動表示。

### 第三節 學習總回饋分析

爲了輔助分析本研究之教學成效，藉由學習總回饋單可以進一步作深入分析，以瞭解受試學生真正的想法。

本研究之課後學習總回饋單內容包括：對於整個課程的滿意度；對此課程內容的瞭解程度；對課程呈現方式的滿意度；對教學者教學方式的滿意度；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命教育課程；青年受刑人學生接受生命教育的態度；獲得更多生死相關議題的資訊；生命教育課程最大的收穫是什麼；課程實施前後受試者對死亡的看法；其他建議等(題目全文請參考附錄四)。

#### 一、青年受刑人學生對課程滿意度之分析

##### (一) 整體課程滿意程度：

從表 4-6 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 8 人(30.77%)、10 人(38.46%)、6 人(23.08%)、2 人(7.69%)，沒有人勾選非常不滿意；

表 4-6 對整體課程的滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
非常不滿意	0	0.00
不滿意	2	7.69
滿意	6	23.08
很滿意	10	38.46
非常滿意	8	30.77
總和	26	100.00

由表 4-6 得知青年受刑人學生對整體課程滿意程度有 92.31%(含)以上持滿意看法。

(二)課程內容瞭解滿意程度：

從表 4-7 對課程內容瞭解滿意程度的五個向度中，受試學生所勾選之向度從非常滿意到非常不滿意分別有 3 人(11.53%)、13 人(50.00%)、8 人(30.77%)、1 人(3.85%)、1 人(3.85%)；

表 4-7 對課程內容瞭解滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比%
非常不滿意	1	3.85
不滿意	1	3.85
滿意	8	30.77
很滿意	13	50.00
非常滿意	3	11.53
總和	26	100.00

由表 4-7 得知青年受刑人學生對課程內容瞭解滿意程度有 92.30%(含)以上持滿意看法。

1. 對課程及教材的滿意程度：

從表 4-8 對課程及教材的呈現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 7 人(26.93%)、12 人(46.15%)、5 人(19.23%)、2 人(7.69%)，沒有人勾選非常不滿意；

表 4-8 對課程及教材瞭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	2	7.69
滿意	5	19.23
很滿意	12	46.15
非常滿意	7	26.93
總和	26	100.00

由表 4-8 得知青年受刑人學生對課程及教材滿意程度有 92.31%(含)以上持滿意看法。

## 2. 對教學者教學方式滿意：

從表 4-9 對教學者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 2 人(7.69%)、4 人(15.38%)、6 人(23.08%)、14 人(53.85%)，沒有人勾選非常不滿意；

表 4-9 對教學者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	2	7.69
滿意	4	15.38
很滿意	6	23.08
非常滿意	14	53.85
總和	26	100.00

由 4-9 知青年受刑人學生對教學者教學方式滿意程度有 92.31%(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 4-3-5 得知本研究設計施教單元中，對學生影響最大的兩個單元課程依序為「積極的人生態度」15 人(57.69%)、「省思存在的意義」9 人(34.62%)，以及並列第三的三個單元，分別是「寬容與承擔奉獻」、「克服憂鬱與禪悅」、「自殺與悲傷輔導」各有 8 人(30.77%)；各個單元都能讓學生喜愛，除了第五單元「良好的讀書習慣」只能拿到兩票外，其餘各單元都有四票以上的同學勾選。

由表 4-10 得知本研究對青年受刑人學生影響最大的單元是「以禪止纏—積極的人生態度」這個單元，研究者在課程中安排學生觀賞「刺激 1995」影片及「健康心禪識」與「一場車禍的啓示」兩篇文章講解與導讀，同時安排方便禪坐體驗教學，配合「My Way」(電影奪標主題曲)的播放，雖然本單元是唯一一個並未播放短片的單元，但

卻是個非常充實的單元。上課程先讓學生觀賞英文原片名(The Shawshank Redemption；鯊堡監獄)這一部榮獲 1995 年奧斯卡金像獎七項提名，由史蒂芬金暢銷小說改編而成的切身影片，影片主題圍繞著監獄當中「制式化」與「反制式化」的問題，並藉由提姆羅賓斯飾演的角色來展現「人」在被禁閉高壓環境下的毅力，為「反制式化」提供一個很好的佐證。受刑人渴望自由與在監獄當中仍能保有夢想與理想的奮鬥故事深深觸動受刑人學生。另外，介紹國際禪友會所提供的禪坐方法與健康觀念亦讓受刑人覺得十分實用。My Way 這首歌經過研究者解說後，配合漸漸激昂的詠嘆，也讓學生對於過去能夠勇於承擔，對於未來，充滿了期待。可謂達到本研究設計之目的。學生在本單元受到了極大的鼓舞。

研究者分析為何單元五「自信奮鬥—良好的讀書習慣」在圈選當中敬陪末座，應當是平日研究者與其他教師、主任管理員等常耳提面命地要求讀書，同學們已經被逼得有些“彈性疲勞”，對於刺激其多讀書的單元提振不起興致了，即使其學習的主動性與慾望仍不夠強烈。研究者在此單元中透過偶像劇「東大特訓班 3」與短片「俊翰的故事」、苦學感人文章〈貧窮是最好的大學〉等企圖再次提振學生的學習動機，可惜似乎仍是印象不深刻。

表 4-10 影響最大課程單元次數分配 (26 人)

項目	勾選次數	百分比%	順序
以禪止纏—積極的人生態度	15	57.69	1
生死智慧—省思存在的意義	9	34.62	2
生命包容—寬恕與承擔奉獻	9	30.77	3
生命潛能—克服憂鬱與禪悅	8	30.77	3
生命難題—自殺與悲傷輔導	8	30.77	3
面對死亡—遺書與生命回顧	7	26.93	4
豐盈的愛—相互依存、滋養	5	19.23	5
禮讚生命—嶄新的 C 型人生	4	15.38	6
情慾自主—身心健康調食法	4	15.38	6
生死自在—大愛與瀕死議題	4	42.31	6
生死雙美—畢竟解脫與實踐	4	46.15	6
自信奮鬥—良好的讀書習慣	2	7.69	7
總和	78	300%	



### 三、學生最喜歡的教學方式之分析

由表 4-11 得知受試者最喜歡的三種教學方式勾選最多依序是影片欣賞 23 人 (88.46%)、短片欣賞 13 人(50.00%)、歌曲 9 人(34.62%)

表 4-11 學生最喜歡的教學方式次數分配 (26 人)

項目	勾選人次	百分比%	順序
影片欣賞	23	88.46	1
短片欣賞	13	50.00	2
歌曲	9	34.62	3
文章賞析	7	26.93	4
體驗活動	7	26.93	4
講述法	6	26.09	5
分享與討論	4	15.38	6
靜坐(10 分鐘方便坐)	4	15.38	6
Power point 教學	3	11.54	7
感恩護照	2	7.69	8
總和	78	300%	

本研究之教學活動採取多元化教學方式進行，包括講述法、討論法、角色扮演、電腦多媒體教學、體驗活動、文章賞析、播放歌曲、影片與短片欣賞等，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 4-3-6 得知青年受刑人學生認為課程進行的方式中「影片欣賞」與「短片欣賞」是他們最喜歡的，其次為歌曲欣賞等。這與國內學者廖秀霞(2001)、紀玉足(2002)、岳玉玲(2004)、李彬(2005)的研究結果一致，雖然研究對象不同，卻呈現出相同的趨勢，那就是現代的青少年對於影片融入生命教育課程當中，接受度十分地高。

探究感恩護照與 PPT 教學不受青睞的原因，或為感恩護照已經在去年實施過一次，有些學生曾向研究者抱怨，在監所當中碰到的人都是這些，已經沒有對象可以「感恩」了。雖然研究者在此次的生命教育課程進行當中再次地提醒與重申，可以再次感恩萬物來培養自己的慧命，可惜言者諄諄、聽者邈邈，實施護照的回收率亦不高，還需教師催促，他們才願意繼續施行。另外或許是因為感恩護照的內容制式、端賴學生主動去填寫，在教師未統一時間並給予催促的壓力下，遲遲未能養成習慣。

另外，電腦 PPT 的教學，雖然研究者已經找了許多有趣與精采的網路圖文檔，為自己的輔佐，在課堂上看到學生亦非常的投入觀賞，但是或許自製的 PPT 過於知性、呆板，填寫問卷時，未將兩種 PPT 區分開來讓同學勾選，因此網路上精采的 Power Point 檔仍受到牽連，淪為不受歡迎的第二名。

### (一)影片欣賞：

在生命教育教學課程進行中，為提高青年受刑人學生學習興趣，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，在上課前兩天的自習課中播放，例如「無米樂」、「刺激 1995」、「奔騰年代」、「讓愛傳出去」、「天使的約定」、「大智若魚」等影片，可明確的呈現課程主題，讓學習者在上課前的起點行為與感想已經有了預備。在每個單元的上課前五分鐘，研究者再加以提示，學生就能滔滔不絕的將一些想法與大眾分享，雖然發言者仍侷限於少數，但是透過影片欣賞與劇情的討論，可使學習者比較自我生命的體驗與劇中人物有何異同，讓感動與迴響透過學習生命教育的課程，綜合在彼此的交流之中，進而發揮應用的功效。這能夠符應德國學者萊因 Williem Rein(1847—1929)五段式教學法理論的：預備、提示、比較、總括、應用。

### (二)短片欣賞：

研究者針對各單元相關主題，利用 POWER DVD 威力導演的軟體，在不侵犯著作權的原則下，節錄部分教學片或紀錄片、影片的內容在課堂上面播放，12 個單元當中，使用了 11 次的短片播放，其中除了水車村的單元是出自黑澤明的電影「夢」當中的一個單元之外，其餘 10 個短片都是紀錄片。例如安寧照顧基金會、董氏基金會、輔仁大學神學院生命倫理中心所出版的生命教育教學影片；分別探討安寧療護、憂鬱症、反對墮胎等議題，知識性與啟發性十足。再加上馥華的作家夢、俊翰的故事與大愛全紀錄之謝坤山、鳥與水舞集、鵬程千萬里等勵志類的影片，讓學生在楷模學習當中，得到監禁苦悶下的意義治療。也確實能啟發學生的學習動機，進而提高學生的學習成就，達成預定的教學目標。

### (三)歌曲欣賞：

研究者在中學時期最熱愛、最投入的社團就是合唱團；素來喜愛蒐集各類型歌曲。

因此，參考李彬(2005)設計生死教育教案的做法，從各個單元的情意教學目標當中，提煉出一個相關的意象，再由這個意象出發來選擇中西的經典動聽歌曲。期盼藉由悠揚的旋律、富含意境的雋永歌詞，讓學生詠嘆生命、歌頌生命。上課前方便禪坐，提振精神、增加學習的效率，歌曲播放安排於上課後，可以營造情境，加深學生對該單元主題的印象。

審美的能力與品格，是指導人生與陶冶性情的重要能力，研究者認為生命教育課程內涵的最高價值就是「人文」的教育，透過歌曲欣賞與帶動唱期使學生在藝術治療當中潛移默化，從物慾中提昇，朝向高尙的精神生活。例如歌手艾力克·克萊普頓得到葛萊美獎懷念喪子作品「Tears in Heaven」；美國歡迎遊子、軍人、受刑人歸來的「Tie a yellow ribbon round the old oak tree」；現代當紅女歌手莎拉·布萊曼膾炙人口的歌曲「Time to say goodbye」以及娓娓道來終至蕩氣迴腸，勇敢承擔的「My Way」；還有快樂天堂、訂做一個天堂、愛的真諦、感恩的心、感謝恁愛、張三的歌、向前走等擁有豐富光明、愛的鼓勵意涵並且相當受歡迎的歌曲。另外，研究者還從個人收藏中找出昔日詩人鄭愁予詩作所改編的哲思民歌「偈」與〈搖滾中國 I〉專輯中相當空靈的「天國」歌曲，放到本教學課程後段偏向生死教育取向的單元中，傳達出我們終將死亡，所以更應珍惜、更需面對，毋庸留戀亦不用怨懟。

#### 四、是否願意再接受生命教育課程

由學習課程總回饋表當中，得知青年受刑人學生有 24 人(92.31%)勾選願意，2 人(7.69%)則勾選不願意。

(一)研究者從表達願意再接受生命教育的問卷以及與研究對象訪談中，借用吳庶深與黃麗花(2001)對於生命教育歸納的五個取向(可見第二章)，將學生的回答理由整理如下：(符合其定義的關鍵字用劃底線表示)

##### 1：宗教教育取向的理由

FA8：因為能讓我多知道生命的意義為何。

FA15：可以學習到多一點人生觀念，對於死亡可以看的更開。

FA25：讓我可以更瞭解生命的熱情，重新享受人生最美好的經驗。

## 2：健康教育取向的理由

FA14：因為在獄中生活無趣，一方面可以打發時間，另一方面做這些課程的問卷可以幫助更了解自己，以及一些不曾思考的問題。

FA5：多學習一些東西總是好的！姑且不論有些枯燥的影片，就以出發之意來看，一切都是正面有意義的。

FA4：這種課讓我有所感動，眼淚都被流出來了，真想發揮自己的才能，幫助需要幫助的人

## 3：生涯規劃教育取向的理由

天行者：充實生命，多學習一些生命的知識。

FA6：因為此類課程與我們的生活息息相關，對我們受益良多，所以我希望再接受課程。

FA10：因為有的單元可以讓我瞭解內心真正的想法。

FA16：因為人的一生是無限，也因此要活到老，學到老！

阿哲：能淨化自己，沉澱自己的心胸，使自己的心放得更軟了。

政政：可以多瞭解，生活的意義，不是以賺錢為主。

## 4：倫理教育取向的理由

FA2：因為生命教育這些課程能幫助我昇華內在的修養，以及更正確的人生觀。

FA21：使自己更有情，內心也慢慢增長感恩的心，瞭解活著還有另一片天，活的越來越好

Matsui：這種課程對於人生的路上有很大的幫助，不論我覺得是對或錯的，對的地方我牢記在心，並慢慢的導正。我覺得錯的地方，我努力的思考走自己的路。

## 5：死亡教育取向的理由

FA1：可以多瞭解一些未知的事物，及改變舊有的想法。雖然對一些人來說，死亡是不吉利的。但我希望能多瞭解這類知識，以免到時發生類似的事時，會承受不了痛苦及悲傷，而看不開。

(二)研究者從表達不願意再接受生命教育的問卷並訪談研究對象中得到下列理由：

1. 監所與課業的壓力理由：總覺得人在服刑中，心情上還不是很平靜，而且課業上也很多未理解，覺得壓力很重，無法分心去想更多的事。
2. 避諱死亡的話題：因為上過了，而內容有關於死亡，並不想多想，我覺得人生或者死亡，一切順其自然吧。

## 五、對於青年受刑人接受生命教育的態度：

青年受刑人學生有高達 25 人勾選應當讓青年受刑人接受生命教育(佔 96.15%)，1

人勾選不需要(佔 3.85%)。

(一) 分析應當接受生命教育的理由為：

1. 著重於監獄群體情境(希望大我提昇)：

FA1：可以讓多一些受刑人瞭解生命意義，以及對死亡的看法，不會對死亡那麼恐懼與排斥。

FA3：或許讓青年以上的成人犯，接受此課程也很不錯，他們的經驗多、年紀長，感觸一定更多。

FA4：因為青年受刑人都很暴戾吧。讓他們多看點感動感恩的畫面，對他們百利而無一害，可以幫助他們懷有一顆感恩的心。

FA14：畢竟這是正面的東西，在監獄裡多少有些幫助。

FA10：幫助很大，可以讓受刑人從另一個角度看自己。

FA6：課程的內容很不錯，很豐富，對一般的受刑人會有更多教化的作用，也能讓我們知道一些從來沒思考過的問題。

FA19：青年受刑人的日子，可說一成不變，如果有一些小插曲也是可以的。

2. 關注自我受刑人的成長(找到生命意義)：

阿哲：要完全的讓受刑人回頭，可能要先讓他們瞭解生命的意義，這樣或許他們就該知道要如何地珍惜生命。

MARS：在年紀較輕的時候，就讓他們接受生命教育是有幫助的。讓他們更重視生命的意義。

天行者：讓青年受刑人學習體驗生命的感動，藉由文章的分享讓他們瞭解生命的價值與意義。

FA17：現在的青年很少知道感恩和對生命的尊重，藉由生命教育能讓我們瞭解更多人間疾苦。也學會了感恩和對生命的尊重。

Matsui：因為青年受刑人，都有心態認知上某部分的偏差，所以應該接受。

FA5：因為可以讓我們瞭解到生命的可貴。

FA11：可以對青年人洗洗腦。

FA13：能更深入瞭解死亡，積極做事的態度。

FA9：更瞭解生命的真諦及意義，也可更瞭解生存在世上的正確心態。

FA25：提早認識生與死，才能更加珍惜人、事、物。

FA16：可以讓我們更瞭解生命是無限的，也讓我們知道世界上還有許多人不放棄生命。

(二) 分析不需接受生命教育的理由：

勾選不贊成讓青年受刑人接受生命教育者，亦勾選前一項不願意再度接受此類課程。其認為的理由為：還太年輕了，應該還不用想那麼遠，雖然總是有一天會面對到。從這三句話有些自我矛盾的情況，再對照此人在後續是否希望獲得更多有關生死議

題的資訊，係勾選願意。加上在半開放題目：上完課程最大的收穫與實施本課程的前後對於死亡的態度轉變，他都以正面的肯定敘述來看，這位學生是肯定生命教育，但是不肯定青年受刑人的認知能力，覺得青年受刑人還「用不著」。

## 六、你是否希望獲得更多生死議題的資訊

青年受刑人學生有 21 人勾選願意(佔 80.77%)，5 人勾選不願意(佔 19.23%)。

(一)勾選願意者具代表性的理由為：

1.正經版：(佔大多數)

**FA1:** 希望，因為可以更瞭解死亡，讓自己對死亡不再那麼的恐懼，也可以把這訊息告知家人，讓家人有更充分的準備，讓面對親人死亡時不會那麼過分的悲傷。

**FA13:** 才能盡早知道該如何處理。天行者：希望透過更多的資訊瞭解生死，學習面對生命、面對死亡。

**FA5:** 覺得人生無常，所以要好好的珍惜有限的生命。

2.隨意版：(少部分)

**FA19:** 只要不是太無趣都可以。**Matsui:** 我覺得自己一切都看的很開，不排斥也不會主動。

綜合願意接受更多生死議題的學生看法，可以看出他們在生命教育課程後，對於所教導的仍覺得不足，並且不排斥此類資訊。

(二)有五人勾選不願意獲得更多的生死議題資訊。

理由如：

**阿哲:** 因為我對死亡跟生存沒有任何的感覺，所以有沒有對我本身來說沒有差；但死亡的影片我卻想多看，比較能撼動我的心。

**FA4:** 我看過的生命教育已經夠了，因為我認為重點在於實行。不在看更多的例子。而是要改變對自己的生命的看法。

**FA17:** 因為我發覺很多的生死議題，都是生離死別居多，以我目前的情況看這些只會讓自己更胡思亂想，也無法幫助他們。但如果以後，我有能力可以幫助他們或為他們付出點什麼的話，我會很樂意獲得這樣的資訊。

**FA11:** 我覺得人生無常看得再多，還不是都一樣，自己又不能改變生命。

## 七、對於生命教育課程，最大的收穫

學生們對於此項回答，都抱持著肯定的態度，以其所提及面向試著歸類為 7 項：

### 1. 生命意義探索：

**MARS**：讓我更加珍惜每一次呼吸的時刻，把握當下，讓自己活得快樂。

**FA2**：瞭解人生是短暫無常的，要更積極的面對人生，找尋生命意義，讓生命活得更有價值。

**FA21**：看得更清，想的更遠。

**FA22**：瞭解生命存在的意義，至於死亡也就沒有想像中那麼恐怖了。

天行者：更加瞭解生命的價值與意義。學習如何面對自己的死亡，體驗生命的變化。

### 2. 生涯規劃影響：

阿哲：認識生命、瞭解生命、規劃生命。

**Matsui**：自己會思考自己的決定是對或錯。如果沒這種機緣，應該不會思考吧。

**FA5**：瞭解生命的價值，如何安排人生。

**FA6**：在上生命課程的當中，常常會去探討許多我們從來沒有去思考過的問題，這使我們在往後遇到相同的問題時，更能坦然去面對。

**FA23**：對生命有更多的資訊。

**FA13**：回首過去，把握現在，更準備未來人生。

**FA15**：珍惜、勇敢。

政政：以前浪費了好多時間，現在我要好好規劃我的人生，我不希望，我到死前回想過去沒有一件事是值得我驕傲的。

### 3. 感恩與感謝：

**FA17**：學會了感恩和對生命的尊重。

**FA10**：對母親的原諒，及瞭解生命中無時無刻都會死，先寫好遺書，做好事後的交代。

### 4. 生死關懷：

**FA3**：瞭解生命的奇觀，無論在醫學或文學上。就以安寧病房來講，雖生命的無常不是我能控制，但患病的重病患者仍能以堅強過人的求生意志求生存，就令人值得喝采。以前總以為安寧病房只是讓人等待斷氣的醫院，現在卻有了不同且正面的認知。

**FA1**：瞭解憂鬱症是可以康復的，以及有安寧病房這項措施，還有要如何克服恐懼去面對死亡，以及接受死亡，試著學會放下。

### 5. 勵志楷模：

**FA16**：讓我知道有些人過的生活雖然很辛苦，但是他們對生命的期許是很大的。

**FA9**：看過這麼多例子，覺得我真的很幸福，也很幸運，因為我還活著。

### 6. 空泛而難以歸類：

**FA25**：生命誠可貴，人生的收穫價更高，所以不要讓人生留白。

**FA4**：生命誠可貴，千金難買，人生的過程達到自己的標準或更高，不要留白了，以免遺憾。

FA18：人生苦短，或許起起落落，但人生不就是這樣嗎？把這件事情用正面的角度看待，相信人生會有不一樣的色彩。

7.收穫不大：

FA11：無。

FA8：可以對生命多少有些認知。

FA19：當作休閒娛樂的一部分，可以知道一些不常討論的知識。

## 八、對於生命教育課程前後的死亡態度轉變：

此題亦屬半開放式問題，研究者對於學生的填答，倘若有字義不清楚，或者字跡難以辨認者，都向學生再次確認。依照有變化與無變化分為兩部分，整理如下：

(一)轉變不大者：

FA19：差不多，因為死亡到底是好是壞，無正確答案，且每個人的看法也不相同，而我對每個看法都認同一部分，一直都如此。

FA3：目前未有深刻的察覺。本身屬於較為執著的那一型，又因從小道教灌輸，還是賴在死亡後有鬼魂等等的想法，怨無法直接說出轉變為何。

FA17：沒有耶，若死後有靈，何懼死，若死後無知，那就更不用怕了。

FA11：無。或許在關，心早就麻木了，也不會去想生或死，只想快點出去才是真的。

Matsui：老實說沒改變，....而且有部分的課程老就在多年前已接觸。

阿哲：前後其實沒有什麼改變，只有心態真的是改變了。

(二)前後轉變明顯者：

1.珍惜當下、把握光陰：

天行者：1.生活上更為積極樂觀。2.以平常心來面對死亡、活在每個當下。3.學習與人分享，彼此相互鼓勵、一同成長。

FA4：生命誠可貴，把握當下。

生命教育實施前	生命教育實施後
FA13：沒有把問題想的太遠。	要珍惜自己的生命，把握在世上的每一分每一秒。
政政：死就死，十八年後又是一條好漢，生不帶來	現在，我要在我的有生之年，多做幾件好事，可讓



，死不帶去。	家人抬頭面對任何人，不再為我感到汗顏。
MARS：尚未接觸到本課程前，每天就是很憂鬱，過一天算一天。	後來慢慢改變自己的心態、珍惜生命，把每一天當作是自己生命最後一天在用。
FA14：之前總是覺得死亡離我還很遠。	接受生命教育後瞭解生命無常，會思考想做的事要馬上行動，才不會抱憾終生。
FA21：對生命存著無所謂的心態。	懂得珍惜。
FA2：從不談論死亡，因為週遭環境沒有任何教導，所以不曾想過這個問題。	我徹底瞭解生命短暫無常，所以要感恩往後每一日的平安日子。
FA5：我從來不會去想死亡，因為我覺得死亡對我來說還很遙遠。	可是上完生命教育之後，我覺得人生無常，說不定在下一刻就會死亡，所以我會好好珍惜生命的每一分、每一秒。

## 2.更加清晰、坦然面對

FA6：在生命教育之前，從來沒有想過死亡這個問題。

生命教育課程實施前	生命教育課程實施後
FA22：不瞭解也沒想過。	到瞭解死亡的事實，死亡是人生路程當中最後的一站，是每個人必須到達的終點，所以當我有一天必須到達那一站時我也會勇敢的面對，畢竟上完這些課程，也對於生命與死亡有所認識。
FA8：未上課程前對生或死從未想過也未探討過。	讓我對生命的認知有很大的轉變，例如以前對死感到害怕，但是後來對死卻感到很平常，畢竟這條路是一定會面對的。
FA1：不懂得一些有關死亡的事。	瞭解生命始終會結束且看得比較開了。假設真的那天來臨時，也懂得如何去面對，及看待死亡，只是一個過程，任何人都會經歷。
FA25：無所謂的生死，只是一個人生的過程而已。	原來生與死是可以有色彩的，只看我是如何去調色。
FA9：我完全不瞭解這些事情	我已經大概知道這些意義了，也知道自己該如何去面對。

FA10：開始前覺得枯燥乏味，不想談它。

之後總覺得每上一堂，就會感到生命與死亡是連在一起。

從研究者幾乎將全班 26 人的回饋想法悉數呈現，可以看出，學生們在此項問題的填答是相當真誠回答的。同時從比例上來看，生命教育課程倘若能夠讓他們對於珍惜生命、正視死亡等議題有些感動，則研究者自認為就已經滿足了。幾位表達沒有明顯改變者，亦在研究者的意料當中。例如 Matsui 與阿哲是屬於自我主張極強的人，抓取性較強。FA3 如同其自述，較為執著，對於自己煩憂之事較為神經質。FA11 與 FA19 還有一位僅僅填答「無」這個字，認為沒有改變者，研究者猜測其為男性自我中心思考，念茲在茲的還是監獄受刑人的身分，心中總想著離開被壓迫、苦悶的環境，內心不易受感動。

## 九、給老師的建議：

青年受刑人在此對於研究者的話可以分為：

### (一)讚美個人：

FA11：老師，您是一個好老師，或許我們在關，您能體會。考試的時候您不會給我們壓力。希望老師您保持下去，最後感謝老師您呢！

FA17：沒有，老師您辛苦了，謝謝您。

FA5：沒有，我覺得老師上的都很不錯，很認真的在教。

FA10：希望老師繼續加油。

FA9：只有一句話，好，很好，很完美。

FA4：老師，您真好，為本班盡心盡力，老師加油，總有一天您會成功的，如需要學生的地方，學生赴湯走火在所不辭。

FA21：老師的用心、關愛，深深的影響我往後的路，很感謝。

FA15：沒有。老師，生命教育的課讓我們學會了很多的生命意義，謝謝您的教導。

FA14：黃老師雖然有時給人感覺不太正經，常忘東忘西。但是我知道他是從心裡關心我們這些犯人的，總之，謝謝了。

阿哲：我覺得老師的做法非常對，即使過程受到了折磨，但我相信老師能完成這個偉大的論文。

### (二)課程與教學上的建議：

Matsui：這種課程應該是要多推廣的，另外，還記得我於讀書心得曾提到的曾元拓嗎？他的故事

在大愛台有製成戲劇。而大愛台有許多節目我都覺得跟生命教育有很大的關聯。

**MARS**：希望獲得更多有關生死議題的資訊。

**天行者**：1.可多增加上課時間。2.多增加小組討論與小組發表。3.讓學生多發表意見。

**政政**：多看影片，少說人生道理。因這裡，每個人，心太硬，講再多也聽不下去，是否多帶一些跟現今我們生活有關的東西給我們看。

**FA8**：多一些互動的課程與一些相關的影片。

**FA1**：希望老師在課餘之時，可以常放些類似影片或有關的小故事給我們看，讓我們從中去學習及瞭解，多少都對我們有一種潛移默化的功效。

**FA22**：沒有，如果可以的話，可以多加一些影片欣賞。

**FA19**：老師一直說死亡是不可怕的，這樣會使人輕易放棄求生的慾望。應該正面和反面的故事都要實施，不應該只偏重一面，這樣會導致反彈效果。

**FA2**：如果能多一些有關新生命與死亡的短片讓學生從中去體會或許能更加深學生的人生觀。

**FA25**：如何更懂得激發(學生)生命中的熱情

倘若我們仔細地檢視學生對於老師的建議，除了感謝老師的辛苦與讚美老師的用心良苦外，可以發現關於教學課程的建議就是「多看影片」四個字而已。本研究已經大量使用多媒體影片，竟然還讓學生們在建議當中，大力要求要多看影片。可以想見監獄當中受限制的特殊情境、與青年受刑人學生的真實需求，也啟發了日後對於青年受刑人的生命教育教學確可善巧利用影片的功效。

此外，天行者與部分學生所提到的增加小組討論時間等，確實是本研究教學力有未逮之處，因為每次的單元教學幾乎都欣賞短片，過程當中又有知識性的講述與體驗活動等，因此討論的時間相對地被壓縮。然而像 A19 所提出的要多些深層的討論，其實 A19 在班上的人緣就常因為提出些古靈精怪的問題，而且佔用上課時間，常得勞動教師幫忙說項、平息同學的批評。發言者仍侷限在 A19 等少數的同學，更讓研究者下意識地減少討論時間。

最後，在此也想比較岳玉玲(2004)的不幸少女回饋與本研究的在回饋當中的性別差異性。研究者在監所當中聽聞教誨師與教化志工們，評比男性受刑人與女性受刑人的差別就在於，女性受刑人被拘禁後，多因為震懾於失去自由、失去原有人際關係而容易表達懺悔、表達情感；抱著女觀護志工哭的情形也很常見。反觀研究對象的青年受刑人學生，或許是教誨師所評論的太有膽識了，會採取否認、敢於偽裝，不但量化的問卷不容易做的出來，連應答談話之間也很會欺負新進監所的教化人員，欺負生手怕老手。只是，研究者更寧可相信，男性受刑人是因為刻板性別印象所導致的無法卸下心防、自我中

心太強，因此無法宣洩情緒，接納新觀念。

正也因此，對於本節的學習回饋單，青年受刑人學生的相關填答分析，仍需與前節學習單當中的填答交叉對較，方能對其青年受刑人學生人格特質、思想有全貌的認識。

另外再以研究者在每次段考發考卷時，身為導師的研究者都必須重覆地向學生要求說聲「謝謝」來說吧：一個說謝謝的習慣在青年受刑人學生的腦海中，都這樣難以生根了，更何況短短的三個月，每週一個單元的生命教育課程，能夠對於報假釋仍在一年外，已經入獄兩年，身處監所、龍蛇混雜的青年受刑人學生會有顯著的改變。言雖如此，研究者仍相信俗話所說的，「一步一腳印」，生命教育工作者所播下的種子一定會在受教學生心中萌芽並化為行動的，即使是眾人眼中怙惡不悛的累犯受刑人。



## 第五章 結論與建議

### 第一節 研究發現

本研究有鑑於國內青少年行為偏差問題日益嚴重，被收容的犯行青少年日益增多。因此，藉由到監獄服務的工作機會。試圖引進生命教育的課程到某青年監獄的高職進修部，針對青年受刑人學生的問題設計一套監禁受刑人易於施行的生命教育課程，盼能供在監獄中實施觀護、教誨工作的賢達先進暨法務部長官參考。

本研究以中部地區某青年監獄之進修部商業經營科高二班學生為研究對象。共 26 人。施予為期 12 週，每週使用約四個小時時間，共 12 次的生命教育課程。採取質性資料分析方法為主要研究方法，量化前導性探討輔助方面採取單組前後測實驗設計，於實驗前與實驗後，分別給予「生命意義量表(PIL)」測量。於課程結束四週後再進行追蹤測量，以追蹤其持續性效果。所得資料以量表得分與相依樣本 t 檢定進行統計分析，並以課程的學習單、回饋單及研究者於實驗中所進行的觀察紀錄，作為評估青年受刑人學生對於生命教育課程教學成效的影響。本研究發現如下列：

#### 一、青年受刑人學生生命意義感調查結果

##### (一) 本研究的青年受刑人學生生命意義感普遍偏低

本研究的青年受刑人學生在生命意義量表之得分偏低，發現有高達 88.5%的青年受刑人學生為「生命意義量表」指導手冊中的低分組，表示有存在空虛的傾向。顯示青年受刑人學生生命意義感分數比西方對青少年之研究結果低，再與國內學者宋秋蓉(1992)、江慧鈺(2001)與董文香(2002)研究本國的青少年生命意義感相比，也比一般青少年的生命意義感來得低。由此顯示青年受刑人學生在提昇生命意義感方面有加強之必要。

若再與岳玉玲(2004)針對失去自由處境的不幸少女接受生命教育課程的生命意義量表得分加以比較，兩者總量表平均得分同為低分組。都只有 83 分~85 分之間。可以

得出失去自由的監禁環境對於男性與女性的青、少年收容人有著極大的生命意義感影響。

### (二)生命教育課程對青年受刑人學生生命意義不具立即性之影響效果

青年受刑人學生經本研究實驗處理後，在「生命意義量表(PIL)」總分及分量表「生活目標」、「生命意義」、「自我肯定」之得分均未達到顯著水準；顯示生命教育的實驗課程對青年受刑人學生生命意義不具有立即性之影響效果。

### (三)生命教育課程對青年受刑人學生生命意義具持續(延宕)效果

在實驗教學結束後四週進行追蹤測，結果發現青年受刑人學生在「生命意義量表」(PIL)總分及分量表「自我肯定」之得分都達到顯著水準；即本研究對青年受刑人學生生命意義具有持續性(延宕)影響效果。從訪談分析或從學習單的回饋與受刑人的行為表現，在生命教育歷程當中的，確實有如下的改變：

「自我肯定」呈現的為：1.對自我認同的改變(自怨自艾→鼓勵自我)2.對自我責任的承擔(抱怨他人→自我負責)。

「生活目標」呈現的狀況有：1.求學心態的轉變(消極頹喪→積極主動)2.善加管理時間，定出新目標。

「生命意義」呈現的特質有：1.人際關係的改善(忽略→感恩)2.同儕關係的改變(受刑人同學愛等)3.對生命態度的改變(輕忽→尊重、愛惜)4.死亡觀念的轉變(恐懼、逃避→預立遺囑)。

檢討在生命意義量表後測無法測出其改變，而追蹤測確有改變的原因有二：

1. 研究對象身處監禁環境，生活是苦悶且凡事不由自主的，因此對於生命意義量表的總得分始終偏低，應是生命教育課程教學後，青年受刑人學生生命意義感量表的得分仍無法顯著提昇之重要干擾變項。因此，針對這群特殊犯罪背景，人格特質、認知價值歧異的「學生」，理應必須給予更長的時間教學、讓學生涵泳內化或加以不同量表的施測，或有不同之成果。

2. 研究者才疏學淺，努力不夠，允為造成青年受刑人學生生命意義感立即得分不顯著之主因。而且，生命教育是人文涵養的教育，當需更綿密的設計與實施來默化這群特殊的對象。

總結地說，藉由本研究青年受刑人學生之生命意義量表(PIL)得分偏低，可知本研究對象確實有接受生命教育課程之必要。更從質性資料的回饋上可以得知：學生長期受監禁之影響確為生命意義得分無法提昇的主要原因。另外，從本研究課堂上的互動與質性資料的回饋表現，可以發現由研究者自編的生命教育課程，確能提供青年受刑人學生對於生命重新省思、調整的動力。

## 二、對青年受刑人學生之教學成果

整理與分析學生之學習單、總回饋單、學生之上課表現與課後訪談，此生命教育課程有下列成果：

(一)認知方面：瞭解存在的意義、肯定自我、墮胎對女子身心造成的傷害、安寧療護、靜坐的方法、愛惜生命、認識死亡等。

(二)情意方面：重新檢索自己的價值與目標、瞭解兩性之間性與愛的相關議題、珍惜群、我的生命、體會生命無常的及時把握性等。

(三)技能方面：能理出自我的生命意義、寫學習單或觀影心得、預立遺囑、能臨終關懷與真誠懺悔等。

(四)價值觀方面：體認到 C 型人生的寬廣道路、生命不是只有金錢的獲取、懂得對社會與家人感恩、自我負責的行為態度等。

## 三、青年受刑人學生對生命教育接受度相當高

由回饋單統計得知，有 24 位青年受刑人學生(93%)願意再接受生命教育課程；且幾



乎全部(97%；25 人)的青年受刑人學生皆認為青年監獄當中應當實施生命教育，甚至提高到成人以上的受刑人。在回饋單中亦傳達出希望獲得更多生命教育的相關資訊。

#### 四、青年受刑人學生最喜歡的教學方式是影片欣賞

由學生之回饋單統計發現，最喜歡的教學方式是以影片方式傳達上課主題。其次的教學方式還是影片類的紀錄短片；第三排序的是歌曲欣賞。

青年受刑人學生在監獄當中讀書，平日除了被要求多讀書之外，影片與電視節目的攝取都受到限制。劇情影片對於獄中大多數喜好感官刺激、追求逸樂、好動的青年受刑人無疑是最重要的娛樂來源。雖然受刑人仍希望能夠看到更「刺激」的生命教育影片；但是，整體而言，對於生命教育類影片不論是教學紀錄片還是劇情片可說是來者不拒、照單全收。且多數青年受刑人學生在學時課業成績表現不佳，中輟比例甚高，並不喜歡傳統的上課講授方式。因此，為吸引學生樂於學習，研究者的課程設計大量採用影片與多媒體教學，精選適合教學單元主題的劇情長片進行前置教學，並於課堂上播放 10~30 分鐘不等的紀錄片，播放影片皆以配合單元教學為選取考量。在實施的效果上，均得到極佳的學習效果(例子可參見附錄研究學生撰寫無米樂之觀影心得)。

#### 五、對學生影響最大的單元是「以禪止纏—積極的人生態度」。

學生勾選對自我影響其次的單元是「生死智慧—省思存在的意義」。

排在第三單元順位的是「生命包容—寬恕與承擔奉獻」、「生命潛能—克服憂鬱與禪悅」、「生命難題—自殺與悲傷輔導」。

其中「以禪止纏—積極的人生態度」的單元課程，預備影片播放的是〈刺激 1995〉探討監獄生活讓人體制化的問題，對於同為受刑人且受到壓迫、監禁苦悶的心情而言，能夠在主角的堅強意志力方面得到鼓舞與同情。同時，在教學課堂上，研究者教導 10 分鐘的腦波穩定運動(方便禪坐)，讓學生在繁悶的生活中得到暫時的舒壓管道與真正的

休息，讓學生亦印象深刻。

「生死智慧—省思存在的意義」本單元的預備影片看的是〈無米樂〉這部 100 分鐘的紀錄片。透過教師與導演在片中的介紹，學生瞭解台灣土地的稻米種植的過程原來是那麼多的辛勞所釀成，對於片中老夫妻的樸實、善良人生觀留下深刻印象。可說是最佳打動監禁受刑人的本土生命教育影片。而單元中的〈人生四季之歌〉簡單扼要的將人類終將死亡的真相和盤托出，同時網路資源投影片〈人生一念間〉、〈更新觀點〉能夠讓學生重新思考過往的人生目的，省思偏差的逸樂人生觀。

「生命包容—寬恕與承擔奉獻」可能亦因為影片〈放牛班的春天〉與〈饒恕的愛〉都與監禁、犯罪的議題有關，讓學生印象深刻。〈饒恕的愛〉敘述無辜被害人的至親經由宗教信仰，不但接受縱火者的懺悔，更鼓勵其向善，極為感人。此外，在課堂上還請學生兩兩一組，轉身向同學模擬向當年的被害人懺悔，學生在課堂上多能真誠體驗、瞭解研究者的用心。「生命潛能—克服憂鬱與禪悅」的預備影片是欣賞偶像楊丞琳所主演的反憂鬱宣導影片，透過研究者現場講解片中憂鬱症的各種徵兆，再加上 Zen-Q、禪的智商；改變錯誤飲食觀念的健康理念與文章介紹憂鬱症的調理方法，學生們多認為在監所當中十分受用。「生命難題—自殺與悲傷輔導」單元中，討論自殺與意外發生的時候，如何對於週遭的親友做好悲傷輔導。青年受刑人學生有相當比例在少年時期就曾經親歷悲傷失落事件，學生們在學習單中都能具體描述心中的無助，同時承認當時需要別人的安慰、開導。

總結本研究的成果發現：生命教育相關議題的探討，確實能觸動青年受刑人學生接近或達成整體生命教育的教學目標。只是在量化問卷的得分差異表現上，並不顯著。日後之研究者在長時期的教學與綿密的教學設計底下，當能顯示監禁特別處境下青年受刑人學生之生命意義影響。

## 第二節 建議

根據上述研究結果，研究者提出下列幾點建議：

### 一、對後續教學者的建議

本研究在回饋與教學過程當中發現，青年受刑人學生對於觀看影片最感興趣，歌曲教學亦能引起其情意上的共鳴。學生對於理論性與道德教化的課程較無耐心；教學過程中亦發現，多樣化的教材選擇雖然在資料的收集上煞費苦心，但是教學成效的展現卻是相當豐碩。其中多媒體 PPT 的聲光紛呈，可使缺乏資訊的青年受刑人學生目不轉睛。同時採用大量的優良影片教學，發人省思的情節以及角色深刻有內容的演技都能讓學生在受限的監禁生活當中得到舒壓的滿足，進而選擇優良劇情節目(研究班級的學生已提到開始觀看大愛台的節目)，而短篇文章的欣賞也有受刑人學生十分喜愛，願意珍藏，可見不同人格特質的受刑人有不同的需要，而多樣化的教材使用，更能使青年受刑人學生感受到教學者的用心。此外，利用閩南語作為溝通工具，有助於距離之拉近與教學效果提昇。

### 二、對受刑人親友的建議

雖然，入獄前後，青年受刑人學生大多讓家族蒙羞、帶給家人經濟上、情感上的傷害。但是，受刑人在監禁環境下的生活，需忍受失去自由的剝奪苦悶與寂寥；生活上的身心健康亦難以保持輕安無惱。因此，家人與朋友的支持是青年受刑人學生能夠安心在獄中求學、力求表現，早日假釋出獄，展開更生生活的最大動力。實不應存有怨懟潛在心理，在忙碌的生活中，疏忽了他們。從本研究的「受刑人需求」探索可知，能與家屬通電話，或者收到家人寄來的信，都是學生在獄中的最大喜悅。因此研究者相信：唯有像生命教育般地愛心與關懷，才能讓浪子回頭、真誠悔悟。

### 三、對矯治機構的建議

#### (一)管理人員方面：

管理員與受刑人可說是朝夕相處，是最重要的輔導人員，如果管理員亦有生命教育相關知識，面對受刑人有關生命教育的相關困惑的議題，能即時給予引導後再轉介其他輔導人員，可達預防之目的。建議針對管理員的訓練教育及相關輔導人員(觀護志工及教誨師)的在職訓練加入生命教育課程(包括生命意義的指導技巧與身心調整的健康資訊、悲傷輔導的技能等)，增強其輔導能力。

#### (二)軟體方面：

各監所每年的購書預算，可運用在生命教育相關的書籍與抗憂鬱、反墮胎、生命勵志楷模紀錄片等以供受刑人閱讀、欣賞。書籍的方面可以理性與感性地兼具，以適應不同人格特質、需要的受刑人。例如簡單雋永的「佐賀的超級阿嬤」，探討生命的「最後十四堂星期二的課」以及小說體裁「在天堂遇見的五個人」、賺錢實用的「當和尚遇到鑽石」與視聽紀錄片「無米樂」等。另外還可大量購進圖文並茂的生命教育童繪本，期能藉由優美的插圖與感人的小故事可以滿足受刑人未被啓發的美感需求，並由此切入對生命與人生意義的省思。

更可藉由監獄當中的讀書會，將富含生命教育意涵的書籍、影片，以集體薰陶的方式，透過討論與心得發表，讓生命教育更加深入受刑人的心房。

#### (三)納入處遇課程：

宗教教誨在監所各處遇階段(入監調適期、工場作業期、技能課業訓練及更生宣導期)中，皆佔相當之比重，可規劃各宗教以生命教育為主題的系列課程，藉由各宗教豐富的生命意涵啓發青年受刑人對人生定位的再思索。此外，生命教育的課程可以融入心理輔導、人文倫理、衛生保健、生涯規劃等監所現有的課程安排當中。期使青年受刑人學生能更深一層體認人生、瞭解正向的生命意義。

#### 四、 對法務部的建議：

- (一)從本研究所得之資料可以得知，青年受刑人在生命教育實施前往往缺乏生命意義的探索體驗，對於生存的目的、生活之目標亦常處於茫然的狀況，本研究結果透過質性與量化的輔佐發現，生命教育對青年受刑人學生的自我概念開展、倫理道德、身心健康等都有正向且深遠之影響，因此，可編製一套針對青少年受刑人使用的生命教育(或以「生死教育」為名)手冊，對提升青少年收容人的生命意義與鼓舞其珍惜自我的存在價值，必定有所助益，更能提升矯治處遇的成效。
- (二)由研究紀錄與成果顯示，生命教育教學活動設計可直接納入監獄當中的學生受訓階段，不至於產生扞格的情況，更能提升教誨輔導成效。尤其，台灣有誠正中學與三所少年輔育院提供國中階段的訓練課程、另有四所監獄皆設置國中畢業受刑人可以進修的高中或高職部，甚至專為國中畢業生受刑人而設的明揚中學，都可以參考本論文之研究成果，將生命教育課程帶入監所當中，使青少年收容人也能享用一般學校已經享用的生命教育果實。
- (三)收容人的輔導工作是不分階段的全人教育，不論是在監受刑人的教化或是對於假釋的保護管束及更生輔導，從事輔導工作的教誨師、觀護人及更生輔導人員等，在原有的專業知識外，更應具備生死學相關的知識與技能，方能應付收容人多重複雜的生死難題等，因此，針對以上人員接受生命(生死)教育相關的訓練，建立研習時數，給予認證等實為刻不容緩之事。
- (四)可將生命教育納入犯罪預防的一環，由政府扮演推手，製作宣導短片、圖書刊物及網路動畫、可愛短片等，藉以建立青少年族群合宜的生死觀，進而開展積極的人生態度，避免犯罪與再犯的機率。建請法務部加入教育部重視生命教育的行列，基於生命(生死)教育確有其教學成效，若編列預算實施，自可發揮預防犯罪之功效。

## 五、對未來研究者的建議

### (一)研究對象方面：

本研究以青年受刑人學生為研究對象，故研究結果不宜直接推論到其他類型的收容人。因此將來研究可再擴及監所中的青、少年矯正學校、為數甚多的受刑人職業訓練班、甚至中老年工場收容人等為研究對象，以瞭解生命教育對犯罪受刑人相關群體之應用效果。

### (二)課程設計方面：

由教學過程及課程回饋單中可以發現，青年受刑人學生對於墮胎、安寧療護的議題、禪坐課程都表達了高度的興趣，將來生命教育課程的設計可針對這方面做較深入與多樣的設計，以符合受試者的需求。

課程設計方面宜以青年受刑人學生的知識吸收程度、人格特質及其生活需求為主，內容可再以簡單的單元設計或強調時事問題來討論，或許會有不同的成果展現。生命教育理論性的教導內容不宜過多。在研究進行之前，可比照本研究先行瞭解受試者的生活處境、及其對於生命、死亡相關議題的瞭解程度與態度，針對其受到監禁的處遇策略必定能再設計出另一套更適合青年受刑人所使用的生命教育課程。

### (三)研究方法方面

本研究探討生命教育課程對青年受刑人學生教學成效，採取質性為主，量化為輔，成果尚稱豐碩。後續探討，或可參考本研究，繼續雙軌式進行受刑人的特殊教育研究。

本研究正式實驗期間僅三個月，無法探知生命教育課程長期性實施的效果如何？故可進行長期追蹤研究，以瞭解生命教育介入對青年受刑人學生之短期效果與長期效果之差異性，及其行為與生命意義是否能持續改變。

## 參考文獻

### 一、中文部份

- 尹美琪(1988)。大學生宗教信仰與人生意義感與心理健康關係之研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 王淑女(1994)。家庭暴力對青少年暴力及犯罪行為之影響。社區發展季刊。
- 李彬(2005)。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。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 何英奇(1990)。生命態度剖面圖之編製：信度與效度之研究。師大學報，35，71-97。
- 宋秋蓉(1992)。青少年生命意義之研究。台灣師範大學碩士論文。
- 宋淑鈴(2005)。生命教育融入高職護理課程教學成效之研究。南華大學生死學系碩士論文。
- 吳淑貞(2004)。不同教學模式對高職女學生生命教育學習成效之研究。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 吳武典(1996)。青少年問題與對策。張老師文化。
- 吳庶深、黃麗花(2001)。生命教育概論—實用的教學方法。台北：學富。
- 岳玉玲(2004)。生命教育對中途之家不幸少女生命意義感影響之探討。私立南華大學生死學研究所，未出版碩士論文。
- 法務部(2005)中華民國 93 年犯罪狀況及其分析。
- 周震歐(1977)邁向已開發國家的犯罪問題。台北市：幼獅。
- 林正文(2005)。少年犯人格特質及其相關因素研究—以台南地方法院保護管束少年為例。國立台南大學教育學系輔導教學碩士班碩士論文，未出版碩士論文。

- 林茂榮、楊士隆、黃維賢(2002)。監獄行刑法論。台北：五南。
- 林岳葳(2003)。受刑人互動關係與監獄化對秘密通信權看法之影響。國立台北大學犯罪學研究所，未出版碩士論文。
- 林吉基(1998)。生命教育的內涵與目的。收錄於**台灣省高級中學八十七學年度—南區生命教育推廣研習會手冊**。台南：善化高級中學。
- 林思伶(2000)。高級中學實施生命教育課程方法與成果調查研究。載於**生命教育與教育革新學術研討會論文集**。台北：輔仁大學
- 林繼偉、潘正德、王裕仁(2002)。學校生命教育現況分析。**中原學報**，30(2)，173-187。
- 紀潔芳(2001)。「生死教育教師素養之探討：兼談師資培育」，載於**第一屆現代生死學理論建構學術研討會論文集**，嘉義：南華大學。
- 侯俊明(2006)。生死教育課程對原住民高中生生命意義影響之研究。私立南華大學生死學研究所，未出版碩士論文。
- 教育部 (2001)。教育部推動生命教育中程計畫(九十至九十三年度)。台北：教育部。
- 孫效智 (2000a)。生命教育的內涵與哲學基礎。生命教育的理論與實務。台北：寰宇出版。
- 徐惠琳(2005)。建構取向生命教育融入國文課程教學影響之探討—以技職院校五專部學生為例。南華大學生死學研究所。未出版之碩士論文。
- 張景然(1992)。青少年犯罪學。台北：巨流圖書。
- 張秀娟(2004)。生命教育對高職夜校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。
- 陳素卿(2005)。監禁環境的人格研究—以監獄文學為例。私立南華大學文學研究所，未



出版碩士論文。

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。

游恆山譯(1992)。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。

傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴-從臨終精神醫學到現代生死學。台北：正中書局。

曾煥棠。生命教育的設計與評量。上網日期：2006年10月9日。網址：  
file:///C:/DOCUME~1/ADMINI~1/LOCALS~1/TEMP/JBPK5BIK.htm

黃光雄(1991)。教學原理。117-125、216-228。台北：師院教育叢書。

黃富源(1987)。親子關係人格適應與內外控取向對少年犯罪傾向影響之研究。警政學報，12，293-316。

黃德祥(2000)。小學生命教育的內涵與實施。載於林思伶主編：生命教育的理論與實務，241-253，台北：寰宇出版公司。

黃善真(2006)死刑改判無期徒刑女性當事人生命之轉化歷程。南華大學生死學研究所，未出版的碩士論文。

楊士隆(1997)。犯罪心理學。台北：五南。

楊士隆(2001)。犯罪心理學(第三版)。台北：五南。

趙可式、沈錦惠(2001)譯，Frankl 著。活出意義來—從集中營說到存在主義。台北：光啓出版社。

蔣東霖(2003)。依附、社會學習與少年偏差行爲。私立南華大學教育社會學研究所。未出版的碩士論文。

- 劉焜輝(1977)。青少年面面觀。台北：天馬。
- 劉玉玲(2002)。青少年心理學。台北：楊智文化。
- 劉香姣(2003)。不同取向生命教育課程對高中生自我概念、人際關係及生命意義影響之研究。南華大學生死學研究所，未出版之碩士論文。
- 劉峻誠(2003)。青少年家庭依附、就學經驗與偏差行為相關性之研究—以南投縣為例。私立南華大學教育社會學研究所。未出版碩士論文。
- 蔡明昌(2001)。生命教育、生死教育、與死亡教育—意涵的分析與探討。載於生命教育與社會關懷學術研討隊論文集，1-13。台中：逢甲大學。
- 蔡明昌（2002a）。生命教育、生死教育、與死亡教育：發展背景與課程比對之探討。教育研究資訊，十卷三期，1-14。國立台灣師範大學教育研究中心。
- 蔡明昌（2002b）。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。
- 鄧運林(2000)。認識生命教育。何福田主編：生命教育論叢，21-24。心理出版社。
- 黎建球(2001)。生命教育的哲學基礎。載於國立教育資料館(主編)，教育資料集刊-生命教育專輯，1-25。台中：國立教育資料館。
- 錢永鎮(1998)。生命教育的實施背景及基本理念。研習資訊，15(4)，23-30。
- 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。
- Irvin D. Yalom 著。存在心理治療(下)易之新譯(2003)。台北：張老師文化。
- J.Canfield & H.C. Wells 著/呂勝瑛譯(1985)。增進自我概念(100種方法)。台北：遠流文化。

## 二、英文部份

- Bandura,A.(1978). Social Learning Theory of Aggression. *Journal of Communication*,28(3):12-29.
- Crumbaugh,J.C.(1973)*Everything to gain: a guide to self-fulfillment through logotherapy*.Chicago:Nelson-Hall Company.
- Crumbaugh,J.C.&Maholic,L.T.(1963).An experimental study in existentialism:*The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis*.*Journal of Clinical Psychology*,20,pp.200-207.
- Frankl,V.E. (1963)*Man's Search for Meaning*.Boston: Beacon Press.
- Frankl,V.E. (1967).*Psychotherapy and existentialism : Selected papers on logotherapy*. New York:Washington Square Press.
- Frankl,V.E.(1988). *The will to meaning :Foundation and application of logotherapy*.(2<sup>nd</sup> ed.) New York: New American Library.
- Gill, A. S. (1970). An appraisal of Viktor E.Frankl's theory of logotherapy as a philosophical base for education. ProQuest Digital Dissertation Abstracts,Dai-A31/05,P.2002.(Publication No. AAT 7023269)
- Hedlund,D.E. (1977).*Personal Meaning: Guidance The Problem of Education for Window Personal and Journal*.23,pp602-604.
- Jacobson, Ritter, & Mueller(1977) .*Developmental tasks and education (2<sup>nd</sup> ed.)*. New York Longmans, Green.
- J.Crumbaugh, "Cross-Validation of Purpose in Life Test,"*Journal of Individual Psychology*,(1968)24:74-81.
- M.Familetti,"A Comparison of the Meaning and Purpose in Life of Delinquent and Non-delinquent High School Boys,"United States International University,*Dissertation Abstracts International* Sept.1975 vol.36(3-A),1825.

Miller, W.B.(1958).Lower class culture as generation milieu of gang delinquency.Journal of Social Issues 14(Summer):5-19.

Yalom, I.D.(1980).*Existential Psychotherapy*.New York:Basic Books

## 附錄目次

附錄一	南華大學人文學院 函.....	148
附錄二	受刑人學生同意書.....	149
附錄三	「生命意義」正式量表.....	150
附錄四	學習總回饋單.....	152
附錄五	生命教育課程教學活動設計.....	154
附錄六	生命教育課程導讀文章.....	168
附錄七	生命教育課程與心得寫作.....	197
附錄八	生命教育課程學習單.....	213
附錄九	感恩護照.....	241

(附錄一)

## 南華大學人文學院 函

機關地址：622 嘉義縣大林鎮中坑里中坑 32 號  
聯絡方式：承辦人 黃世宏 電話 04-\*\*\*48\*轉 205  
行動電話 0930-\*\*\*\*\*

受文者：台灣○○監獄

發文日期：中華民國94年11月7日

發文字號：南華人文字第9411000004號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：論文研究綱要

主旨：請 惠准本院生死學系碩士班研究生黃世宏，在 貴單位所屬台灣○○監獄進行論文研究『生命教育課程對男性「青年受刑人學生」教學成效之探討』，敬請核可並給予授權同意書。

說明：

本院生死所黃世宏係 貴屬○○監獄 94 學年度進修補校之駐監教師，聘任期從 94 年 8 月 1 日至 95 年 7 月 31 日。該生在生命教育課程素有所長，並有志於生命教育之推廣，欲趁此機緣在 貴屬進行論文研究。

黃生係 貴屬所聘任之國文教師兼任導師，在不影響正常授課與監所相關規定之下，將利用融入式教學與自習課時間進行研究，務求配合受刑人作息時間。

該論文之研究綱要如附件。論文完成後將提供一份予 貴部存查、參考。

正本：行政院法務部

副本：台灣○○監獄

本院生死學研究所

人文學院院長

(附錄二)

## 受刑人學生同意書

親愛的同學您好：

我是南華大學生死學系碩士班研究生，為完成有關生命教育課程對青年受刑人學生教學成效之相關研究，非常需要您的協助與參與。

本研究係探討青年受刑人學生對於生命、死亡的觀念、生命史與生命意義等議題。研究過程中將填答生命意義量表前後測與追蹤測、學習單、心得與總回饋表之資料。您的回饋將可提供相關研究的重要參考。

本研究結果僅供學術參考之用，絕對不會轉為其他用途，您的名字將被匿名化處理，敬請放心參與。如果在研究過程中，您覺得不自在或不願意繼續參加，可告訴研究者，即可隨時退出，非常感謝您的參與及協助。

研究者：黃世宏 敬上

.....

### 同意書

本人出於自願，同意參加「生命教育課程對青年受刑人學生教學成效之探討」碩士論文研究，並同意在不公開本人姓名及背景資料條件下，允許研究者引用本人在研究過程中之資料供其研究參考之用。如果在研究過程中，本人覺得不自在或不願意繼續參加的話，可告訴研究者，即可隨時退出該研究。

立同意書人：\_\_\_\_\_

日期： 年 月 日



10. 如果今天死了，我會覺得：1 2 3 4 5 6 7  
 不虛此生 此生全然毫無價值
11. 想到我的生命，我 1 2 3 4 5 6 7  
 常懷疑我 能了解自己  
 爲什麼活著 活著的理由
12. 苦難的發生：1 2 3 4 5 6 7  
 對人生沒有意義 有助於了解人生意義
13. 我覺得我的生命：1 2 3 4 5 6 7  
 掌握在我的手中 不是我能控制的
14. 我是一個：1 2 3 4 5 6 7  
 很不負責任的人 負責任的人
15. 對於「人有選擇的自由」這個觀點，我相信：  
1 2 3 4 5 6 7  
 人有完全的自由 完全受制於遺傳與外在  
 環境（如學校、家庭、社會）
16. 我覺得自己尋找生命意義目標或任務的能力：  
1 2 3 4 5 6 7  
 很強 完全沒有
17. 我覺得周圍的世界：1 2 3 4 5 6 7  
 很令我感到困惑 很有意義且很適合我
18. 對於自殺，我：1 2 3 4 5 6 7  
 曾認真想過，是 從不考慮  
 解決問題的一種方法
19. 我覺得我日常的任務或工作是：  
1 2 3 4 5 6 7  
 快樂和滿足的來源 痛苦與沉悶
20. 如果可以選擇，我寧願：1 2 3 4 5 6 7  
 從未出生 再活九次這樣的人生



(附錄四) 學習總回饋單

化名： 代碼：

本回饋表的主要目的是希望您在上完十二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，請嚴肅並認真地作答。謝謝您。

說明：請依符合狀況等級由 1~5 中圈選出適當的數字。

	非 常 不 滿 意				非 常 滿 意
		(請圈選)			
我對整體課程的滿意度是：	1	2	3	4	5
我對課程內容瞭解的程度是：	1	2	3	4	5
我對課程及教材的呈現滿意度是：	1	2	3	4	5
我對教學者教學方式滿意度是：	1	2	3	4	5
我對整體的教學課程教材的滿意度是：	1	2	3	4	5

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

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1.省思存在的意義   | 2.積極的人生態度  |
| 3.嶄新的 C 型人生 | 4.寬容與承擔奉獻  |
| 5.良好的讀書習慣   | 6.相互依存、供養  |
| 7.身心健康調食法   | 8.克服憂鬱與禪悅  |
| 9.自殺與悲傷輔導   | 10.遺書與生命回顧 |
| 11.大愛與瀕死處理  | 12.畢竟解脫與實踐 |

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

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 1.講述法(老師)       | 2.分享與討論 |
| 3.powerpoint 教學 | 4.影片欣賞  |
| 5.歌曲            | 6.短片欣賞  |
| 7.文章賞析          | 8.體驗活動  |
| 9.靜坐(10 分鐘方便坐)  | 10.感恩護照 |

八、如果還有機會，您是否願意再接受此類課程？ 是 否  
理由：

九、您對於青年受刑人學生接受生命教育的態度是？ 贊成 不贊成  
理由：

十、您是否希望獲得更多有關生死議題的資訊？ 是 否  
理由：

十一、對於本生命教育課程，您最大的收穫是：  
說明：

十二、請描述本課程實施前、後，您對生命與死亡的態度轉變是：

十三、其他給老師的建議：

## (附錄五) 生命教育課程教學活動設計

### 目次

教學活動設計表一	生死智慧—省思存在的意義.....	148
教學活動設計表二	以禪止纏—積極的人生態度.....	149
教學活動設計表三	禮讚生命—嶄新的 C 型人生.....	150
教學活動設計表四	生命包容—寬恕與承擔奉獻.....	151
教學活動設計表五	自信奮鬥—良好的讀書習慣.....	152
教學活動設計表六	豐盈的愛—相互依存、供養.....	153
教學活動設計表七	情慾自主—身心健康觀念的探討.....	154
教學活動設計表八	生命潛能—克服憂鬱與禪悅.....	155
教學活動設計表九	生命難題—悲傷輔導與自殺.....	156
教學活動設計表十	面對死亡—遺書與生命回顧.....	157
教學活動設計表十一	生死自在—大愛與瀕死議題.....	158
教學活動設計表十二	生命雙美—畢竟解脫與實踐.....	159

教學活動設計表一

單元名稱	生死智慧—省思存在的意義	單元時間	100 分鐘	
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育	
單元目標	1. 能體認人世間，萬物都有其存在意義 2. 能瞭解此次監獄中生命教育課程的推動與教學意義 3. 能夠飲水思源，感謝父母、親人生養之恩，以及所有的生命共同體 4. 能瞭解本學期生命教育的綱要與進度			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
引言 引起動機	1-1 從一首詩『生命就像一所學校』引導學生進入生命教育領域 2-1 教師介紹本學期課程單元與進度、教學目的 2-2 從本週觀賞之紀錄片『無米樂』討論台灣傳統農民的整體生命觀點，與社會各行各業群體的生命串連等。 2-3 從無米樂談飲水思源與感謝父母、親恩。	講述法 討論法	新詩 PPT 學生心得	25'
3.生命的歷程	播放『人生四季之歌』	欣賞法	VCD	20'
4.生命的疑問	4.1 引導學生瞭解生命的實相(悲歡離合等) 4.2 請學生分享生命的定義? 4.3 從未思考，也是有著生命意義..，說自己不知道存在意義的人，也有其自我的人生觀(價值觀)---例如：活一天，算一天。	講述與 分享法	板書	20'
5.生命的價值	5.1 以『人生一念間』、『更新觀點』、PPT 引導學生思考體認生命的價值。 5.2 請學生討論生命中最重要的一件事 5.3 從『人生一念間』、『更新觀點』PPT 讓同學討論與瞭解每個人的獨特性；人可以特立獨行，也可以滿足群我，端視自我的智慧；關心生命共同體的需要。	講述法與 討論法	PPT	15'
6.生命的定義	老師說明『生』『命』的意義、內涵 (1) 生—活著，生生不息地向前；回饋大我 (2) 命—主客觀的機緣與人我的共業影響	講述法	板書	3'
7.靜坐指導	講解 10 分鐘方便禪坐法，請此後 11 節上課前先靜坐。並建議在課堂之間多靜坐..	操作法	板書	7'
8.體驗活動	交代作業：提昇自我概念的十個問題	指導寫作	學習單	5'
9.結論	教師結論並播放『訂作一個天堂』歌曲	情境教學	CD	5'

教學活動設計表二

單元名稱	以禪止纏—積極的人生態度	單元時間	100 分鐘		
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育		
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解什麼是禪的智喬(Zen-Q)及其對於身心健康的益處</li> <li>2. 能體會昔日因為性格、習慣、情緒控管的偏差，造成今日之纏</li> <li>3. 能瞭解每個人是獨特的，都有其不同存在的意義與價值</li> <li>4. 能夠再次省視與改造人生態度的重要性，創造好運命</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 從上週觀賞電影『刺激 1995』讓學生分享觀影心得並討論監獄對於個人生涯規劃的影響</li> <li>1.2 以主角為例，靜慮之生命智慧對命運的影響?</li> </ol>	講述法	板書	5'	
2. 討論教學綱要	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 監獄對於個人生命目標的影響與挫折?</li> <li>2.2 片中主角不被體制化，可能嗎?</li> <li>2.3 受苦、監禁不是終點，是個過程。</li> <li>2.4 像主角安迪很聰明，仍無法超脫憤恨與情緒自我管理，有無解脫愚昧之良方？</li> <li>2.5 提供禪的心智訓練與身心清涼的五秘訣法(調食、調心、睡眠、運動、三通)。</li> </ol>	講述法 討論法	板書	15'	
1. 專題討論	3.1 講解『健康心禪識』文章與何謂禪式健康管理何謂 Zen-Q；即一切智慧圓融的商數。	講述法	文章	25'	
4. 專題內容大要	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 禪是靜慮、極善思維，深入事物的本源。人的生理、心理與物理本有匯合融通之處。身心物為三合一的健康觀。</li> <li>4.2 腦波穩定運動(方便靜坐)，每天上課前靜坐的方法與注意要項。</li> <li>4.3 透過禪的訓練，將對食物、生理、心理三者的互為因果有切身感受。</li> <li>4.4 介紹五大類食物營養屬性與養生注意要點。</li> </ol>	講述法	PPT	20'	
5.生命的價值	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 以『紅蘿蔔蛋咖啡』、『老鷹的更新』PPT 讓學生體認該如何自我期許，應採取咖啡式融入、奉獻群體，讓自我的生命發光、發熱的態度。</li> <li>5.2 習慣決定命運；命好不如習慣好</li> </ol>	講述法 與討論	PPT	15'	
6.體驗活動	學生實際演練：10 分鐘坐禪法—方便坐	操作法		15'	
7.結論	欣賞文章：〈一場車禍的啓示〉並播放『My Way』，強調人生是可自我掌握的，端視自己的心態。	情境教學	CD	5'	

教學活動設計表三

單元名稱	禮讚生命—嶄新的 C 型人生	單元時間	100 分鐘	
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育	
單元目標	1. 能瞭解 21 世紀社會是隨時可出發、可新生的 C 型就業型態 2. 能深入體會袁了凡先生行善去惡的現代意義與改變命運的原理 3. 讚嘆生命的富足，能學習感恩，隨時關愛週遭親友 4. 能把握有限的生命資源，省視並調整生命中的重要順序			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1.引起動機	1.1 講述 21 世紀 C 型人生的定義 (C 型人生的文章) 1.2 從本週觀賞電影『奔騰年代』讓學生分享觀影心得並討論	講述法與發表法	PPT 文章資料	30'
2. 講述與心得分享	2.1 引導學生 甲、男主角與賽馬不因受傷而沮喪，為何能重新站起? 乙、引導學生瞭解一時的挫折並非永遠，受苦是人生的多種滋味之一，而且境隨心轉。若有知足與感恩之心，處處皆樂土。 丙、主人的大力支持與賞識讓主角與賽馬再一次地成功?啓示為何? 丁、主角與其鍾愛的賽馬如何回饋彼此與老闆的感遇之恩?	分享法與講述法	板書	20'
3.啓發思考	放映「給我的好麻吉」(感謝朋友)與「人生不要太圓滿」(感恩缺陷) 與「the brick in your life」(停下腳步、關心別人)	講述討論	PPT	15'
4.楷模學習	擷錄播放『鵬程千萬里』	觀賞法	VCD	10'
5.心得分享	5.1 候鳥的執著旅行與旅途中的休憩代表? 5.2 學生分享各人生命中的堅持與是否忽略了家人、未能停下腳步、重新開始?	分享與討論法		5'
6.體驗活動	6.1 教師指導：複誦—我仍然是個有價值的人。來建立自信 6.2 感恩護照的使用方式與為何要大家一起來感恩。感恩可以使心柔軟，可以不再自我中心、養成凡事感恩、凡事樂觀	操作法	學習單	20'
7.結論	7.1 播放『感恩的心』	情境教學	CD	5'

教學活動設計表四

單元名稱	生命包容—寬恕與承擔奉獻	單元時間	100 分鐘		
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育		
單元目標	1. 能瞭解犯錯是人生常見的狀況，更要彼此包容 2. 能懺悔自我生命的錯誤，進而寬容別人所犯的錯、無悔的承擔 3. 能學習以愛服務人群，奉獻社會一己之力 4. 能學習謙恭有禮的語言，不以自我為習慣考量				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 從兩天前舉辦中秋節師生聯歡活動，請學生再分享想家之心情與親人對受刑以來的支持。 1.2 入獄期間，感受到親情的溫暖關懷或者冷淡，是否讓你悔悟昔日對於家人付出的不夠？經營不足？ 1.3 自己犯的錯與家人曾經犯的”錯”？都已經寬容了？	討論法 分享法	板書	10'	
2. 講述與心得分享	2.1 入獄後，雖然身體失去自由，但應如何悔悟，並彌補對於家人的虧欠？ 2.2 討論本週影片「放牛班的春天」觀後感，新任教師用合唱團與包容的愛心讓叛逆的少年找到自信與價值.. 2.3 不把別人的付出看作理所當然。同學在監所當中，請、謝謝、對不起太少說出口了。希望各位同學多講。透過柔軟的語言讓我們的心變柔軟。也是推動感恩護照的用意。	講述法 分享法	板書	15'	
3. 自我肯定	擷錄播放『饒恕的愛』--神話 KTV 縱火事件	觀賞法	VCD	25'	
4. 討論與回饋	4.1 瞭解杜花明能夠寬恕湯銘雄的力量..(信仰與愛的力量來自何處？是神？還是自己心中善念？沒有信仰能否？) 4.2 學生分享：倘若我是杜花明有可能寬恕湯銘雄？ 4.3 杜花明與其母親所給予你的啓示是什麼？..是勇敢承擔、廣博的大愛？要走出陰霾就是要包容生命錯誤？ 4.4 可以寬恕當初讓你入獄的自己(或友人)嗎？	講述法 討論法		15'	
5. 體驗活動	老師首先說明，真懺悔才能揮別過去，邁向未來，各位同學當年都是因為暴力犯罪的因素才來到這裡。假設他(她)就在眼前，他可能說的與你的想法是..？ 5.1 角色扮演—兩人一組；輪流向當年自己所犯之受害者懺悔，並提出具體彌補法。 5.2 感恩護照的追蹤與教師發表感恩佳作	操作法		25'	
6. 多媒體	放映：韓國之意外人生、紅色小提琴	欣賞法	PPT	5'	
7. 結論	播放『愛的真諦』並閱讀〈你也在井裡嗎？〉	教學	CD	5'	

教學活動設計表五

單元名稱	自信奮鬥—良好的讀書習慣			單元時間	100 分鐘
教學對象	青年受刑人學生			教學科目	生命教育
單元目標	1. 能瞭解求知本為人類進步的泉源，培養樂在其中的心態 2. 檢討自己的求知慾與不良學習習慣 3. 能瞭解讀書、求知的好處與樂趣所在 4. 能習得俊翰的讀書方法與毅力，並效法學習				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 從本週觀賞影集『東大特訓班 3』讓學生分享觀影心得並討論 1.2 像片中笨蛋的學生如何改變數學績？	發表法與分享法	板書	10'	
2. 心得分享	2.1 引導學生討論求學、求知的意義？為何說「好奇心為學問之母」。 2.2 台灣的文化多元，造成創意多？同學們頭腦極靈活，更應下苦功，把握沉潛的此刻充實內在，以待出獄後飛龍在天。 2.3 像片中，學生的成績是進步是由讀書方法與心態所改變，我們也做得到？ 2.4 什麼是同學愛，在監所中有同學愛？可以不要惡性競爭，彼此互助？	講述法與分享法		15'	
3.自我肯定	播放『俊翰的故事』	欣賞法	VCD	30'	
4.討論與回饋	4.1 引導學生瞭解求學的本意... 4.2 俊翰的身體不好，為何能夠把書念好？ 4.2 俊翰仍努力向前，凸顯的意義是什麼？ 4.3 什麼是良好讀書習慣？如何養成？ 4.4 為何念不好書？有何壞習慣？任意舉出兩個並改進之。 4.5 各組討論念書對未來生活的三個好處。	講述法 分享法		20'	
5.多媒體教學	播放「老時鐘店」、「給我的好麻吉」	欣賞法	PPT	10'	
6.體驗活動	6.1 以『引導式幻想』成功分享活動讓學生期待未來的成功、更能自我要求。 6.2 找出自己讀書的壞習慣，並提出如何改進的方法，自我檢討	領導與操作法	學習單	10'	
7.結論	播放『向前走』	情境教學	CD	5'	



教學活動設計表六

單元名稱	豐盈的愛—相互依存、供養	單元時間	100 分鐘		
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育		
單元目標	1. 能瞭解萬事萬物相互影響；相互依賴、供養彼此 2. 能明白為何各大宗教都以"愛"為中心，瞭解愛的巨大力量 3. 能察覺自己的起心動念，傳達關懷給與人群等				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 從本週觀賞電影『讓愛傳出去』讓學生分享觀影心得並討論	分享法	板書	5'	
2. 講述與心得分享	2.1 請討論像片中，受過挫折再站起來的可貴之處？能感恩昔日的我讓自己受挫，在此(獄中)成長嗎？ 2.2 片中母子、男女、師生、陌生人的愛如何交流、傳出去？ 2.3 什麼是愛，為何會相互依賴、扶持？為何暴力會讓孩子想離家出走、不承認父親.. 2.4 失去信心會讓孩子對母親失去「愛」，如何讓親人互信、互愛？	講述法 分享法	板書	20'	
3.自我肯定	播放『馥華的作家夢』	觀賞法	VCD	13'	
4.討論與回饋	4.1 讓學生瞭解人類社會的群體依賴...一日之所需，百工斯為備。馥華還能不顧殘缺到處鼓勵。 4.2 生命沒有偶然，是接受別人的支持。無緣可以大慈，因為本來就是生命共同體。 4.3 馥華還能關懷人們、奮鬥向上，就是因為把愛傳出去，透過助人，讓生命更有動力。	講述法 分享法		22'	
5.講述與體驗活動分享	5.1 以繪製『家族樹』(家譜)讓學生感受生命中親人、朋友的相互支持。 5.2 檢討同學在監獄中的生活，有多少人的支持。 5.3 簡介各大宗教愛的共同意義。 5.4 『靜坐』活動實施後的檢討與分享。	講述法 操作法	蠟筆	25'	
6.多媒體	大陸貧女孩血癌『我來過，我很乖』、代表的是： 1.1 善念本自具足，只待開發成為自湧之泉 1.2 疾病、苦痛不能擊倒人的善念，可以轉為使人再成長的機緣---。 6.3 藉由『空中看台灣』，再次關愛自己的土地	講解、欣賞	PPT	10'	
7.結論	播放『感謝你\愛』(河洛語)	情境教學	CD	5'	

教學活動設計表七

單元名稱	情慾自主—身心健康觀念的探討			單元時間	100 分鐘
教學對象	青年受刑人學生			教學科目	生命教育
單元目標	1. 能瞭解身心健康是人人可以擁有；分享健康的身心調理方法 2. 能藉由瞭解火大與水大食物的概念，深入瞭解 Zen-Q 的各種妙用 3. 能觀察自己的情緒與情慾變化，在監所中調整、靜坐，轉化能量為定力				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 從本週觀賞電影『40 處男』讓學生分享觀影心得並討論	分享法	板書	1 分鐘	
1. 講述與心得分享	2.1 引導學生討論性慾與愛情婚姻的關係？ 2.2 像片中男主角，無性的健康生活，在監獄中或者在真實社會中可能做到嗎？ 2.3 什麼是真愛，如何分別愛、慾、情？ 2.4 快樂不能建築在欺騙與一時之激情..	講述法與討論法	教學 PPT	14 分鐘	
3. 討論與回饋	3.1 讓學生瞭解人類的生命繁衍驅力與性所背負的羞恥原罪... 3.2 討論現實婚姻生活中是什麼影響了愛情？ 3.3 如何經營穩定的兩性交往與後續的婚姻生活？以教師自身體會說起...	講述法與分享法	板書	15 分鐘	
4. 專題介紹 討論題綱：	Zen-Q(全方位的智慧商數)討論 4.1 Zen-Q(禪的智慧)可以運用在各方面，包括自己的各種困擾。只因執著的本質是妄想，讓自己苦惱的其實都有方法面對。(有法有破) 4.2 檢討在監獄中不當飲食習慣與身體狀況.. 4.3 建議學生不吃的太好、太飽，即難慾望熾烈	講述法	PPT 與學生心得	20 分鐘	
5. 短片	大愛全紀錄(口足畫家，謝坤山)15’ 瞭解謝坤山光明樂觀態度與善巧方便處理瑣事.	欣賞法	VCD	15 分鐘	
6. 多媒體	播放『火柴棒鬧鐘消氣』瞭解情緒的破壞力	欣賞法	PPT	5 分鐘	
7. 體驗活動	7.1 以『火大、水大食物一覽表』讓學生瞭解生活中的食物性質，進而影響身心。 7.2 用學習單來檢討同學在監獄中吃正餐、宵夜與點心的份量與內容，針對便秘、失眠等問題，提出討論。	講述法	文章 學習單	20 分鐘	
8. 文章欣賞	〈蒼蠅啓示〉提醒我們情緒控管的重要性	講述法	文章	5 分鐘	
9. 結論	播放『張三的歌』	情境教學	CD	5 分鐘	

教學活動設計表八

單元名稱	生命潛能—克服憂鬱與禪悅	單元時間	100 分鐘		
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育		
單元目標	1. 能瞭解生命中有悲、歡、離、合；憂、思、苦樂等遭遇與情緒 2. 能說出克服憂鬱的三種方法，瞭解身心自我做主的方法 3. 能體會生活中單純的喜悅，接受平淡的生命態度(不再接觸毒品) 4. 介紹身心健康的飲食觀、運動、多喝水等調理身心知識				
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間	
1. 引起動機	1.1 從本週影片『下一次微笑』讓學生分享心得並討論	分享法	板書	5'	
2. 講述與發表分享	2.1 先請學生討論心中憂鬱症與躁鬱症的印象觀念，其在學生心中的認定為何？並共同檢討、訂正之。 2.2 片中親子、兄妹、朋友之間的關懷心情如何互動？教師講述親友是憂鬱與吸毒患者最大的支持力量 2.3 教師說明生活中的憂鬱來源？為何現代人更嚴重？從飲食、作息談起..。現代高熱量、高蛋白的飲食造成憂鬱？什麼是身心均衡的飲食調理法。 2.5 講解文章『躁鬱症憂鬱症的原因與飲食對治法』。瞭解生活中不再憂鬱的方法與恰如其分的飲食觀念。	分享法 講述法	板書 PPT 文章	30'	
3.自我肯定	擷錄播放『鳥與水舞集』	觀賞法	VCD	10'	
4.講述與討論	4.1 說明殘疾人士不憂鬱是因為運動、有愛心，有寄託.. 4.2 請學生討論克服憂鬱的方法有哪些.. 4.3 講述生命，是追求單純的感動、喜悅 4.4 喜愛、關懷生命為何是喜樂之源?	講述法 討論法	板書	20'	
5.多媒體	『你還憂鬱什麼』、『有感知的水』	欣賞法	PPT	10'	
6.教師講述與體驗活動	6.1 檢討昔日的我能否做到身心健康五大秘訣(上週與第二週所提及..) 6.2 檢討在獄中的飲食習慣，有怎樣的問題。 例如：愛吃零食、辣味可下飯、瓜子花生等高熱量零食攝取過多讓情緒波動? 6.3 就算是再大的苦難也終究會過去，成為生命中的插曲、過程；絕非是終點。 6.4 體驗活動：單向感覺的眼鏡(多面向人生) 6.5 團體活動：讚賞同學、喝采同學	講述法 活動法	學習單	20'	
7.結論	播放『快樂天堂』	情境教學	CD	5'	

教學活動設計表九

單元名稱	生命難題—悲傷輔導與自殺	單元時間	100 分鐘	
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育	
單元目標	1. 能瞭解週遭親友，遭遇意外或自殺身亡時的悲傷處理 2. 能安撫受到悲傷侵襲的遺族，接受離別的痛苦意義 3. 學習處理自己的悲傷與失落情緒，瞭解悲傷的歷程與任務 4. 能知道自殺不能解決難題，珍惜人身之負責生命態度			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 從本週觀賞電影『黎明破曉時分』讓學生分享觀影心得並討論悲傷輔導與自殺議題 1.2 失落五階段：震驚、否認、沮喪、疑懼、接受	講述法	板書	5'
2. 教學	2.1 教師講授悲傷的歷程、反應與任務.. 2.2 片中小女孩的心結如何被打開? 2.3 主角中的法官，如何運用短期代課教師的機會，回答學生的生命疑問? 2.4 喪親之痛讓男主角失去理智，生離死別很痛苦? 為何?如何超脫? 2.5 小女主角如何走出傷痛? 2.6 意外死亡與自殺的衝擊?為何會有自殺?(情感? 壓力? 社會文化因素、媒體傳播、憂鬱躁鬱? 2.4 遺族悲傷者的失落與需求..	講述法 討論法	PPT 板書	25'
3.多媒體教學	播放：朱德庸之「跳」、「 VincentVan-Gogh 」	欣賞法	PPT	5'
4.影帶欣賞	擷錄播放『最後的月光』舞台劇	欣賞法	VCD	15'
5.討論與回饋	5.1 由死觀生，是反思生命意義最快的方式 5.2 請學生說出最大失落的經驗與感受 5.3 討論面對親友死亡曾經歷過的悲傷歷程 5.4 如何準備未來因親友死亡帶來的失落？	講述法 分享法		20'
6.體驗活動 (角色扮演)	6.1 活動： 以兩人為一組，想像對方是最重要的親友(就在身旁)，得到不治之症，自己想對他說的臨終話語。(安慰臨終者) 6.2 如何在親友還在時，珍惜彼此，把握機會表達關愛，為此我願意改變的是？ 6.3 說明並指定『預立遺囑』的作業	講述法 操作法	學習單	20'
7.結論	文章欣賞：〈國峻不回來吃飯與相信我，你沒有〉同時播放『Tears In Heaven』	情境教學	文章 CD	10'

教學活動設計表十

單元名稱	面對死亡—遺書與生命回顧	單元時間	100 分鐘	
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育	
單元目標	1. 能夠正視自己的死亡，並接受，學會預立遺囑 2. 能知道何謂『善終』的意義，坦然面對死亡 3. 了解禪宗所啓示的不生不滅、生死兩雙美的生死觀			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 從本週觀賞電影『天使的約定』讓學生分享觀影心得並討論—如何面對生命的終點 1.2 檢討預立遺囑作業；我們曾想過自己的死亡？	發表法 分享法	板書	10'
2. 教師教學	2.1 請學生回憶失去心愛的人、物或寵物死亡的經驗？ 2.2 領讀心靈雞湯『卡車司機的遺書』文章 2.3 每天都當成最後一天，日子會有什麼不同？ 2.4 什麼是善終？什麼是身體的、心理的、靈性的平安。如何達到自己的生死無懼？ 2.5 答案可能就在平日的定力訓練，例如禪坐或者多觀想對於死亡的準備。	分享法 講述法	板書 文章	25'
3.自我肯定	播放『生命的樂章：人生賞味期』	觀賞法	VCD	20'
4.講述與討論	4.1 死亡就像蝴蝶蛻變般的自由 4.2 又像春天來臨，脫去厚重冬衣般的自然.. 4.3 如何關懷臨終的自己？ 4.4 倘若生命的無常突然現前，有了遺囑是否更無憾？	講述法 分享法	自製 PPT	15'
5.講述與體驗活動	5.1 播放『生命列車』。 5.2 講解失落常是因為自我的“不捨”，生命既然像坐火車時乘客的上下，緣起緣滅本為自然。 5.3 再介紹禪宗的生死觀。 5.4 上週『預立遺囑』活動實施後的分享。	觀賞法 講述法	PPT 學習單	25'
6.結論	6.1 播放『天國』	欣賞法	CD	5'

教學活動設計表十一

單元名稱	生死自在—大愛與瀕死議題	單元時間	100 分鐘	
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育	
單元目標	1. 能瞭解人是向死亡的存在，綜合前兩單元，再深化了解死亡議題 2. 能知道各大宗教對死者的關懷與介紹佛教處理臨終方法 3. 能知道器官捐贈的意義，能尊重往生者的未決定權等 4. 安寧療護的意義與知道臨終關懷的實務操作技巧			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 從本週觀賞電影『西藏度亡經 2』讓學生分享觀影心得並討論 1.2 每個人的臨終皆是如此？還是隨心所現、隨業力所現？ 1.3 如何活用前面單元所提及的觀念坦然面對死亡？	講述法與分享法	板書	10'
2. 講師教授	2.1 生死本為人類之自然現象。各宗教、學派對於生死的探究法.. 2.2 佛法當中對死亡過程的介紹與臨終處理 2.3 學生回饋對於死後世界的看法 2.4 器官捐贈的相關問題。樂捐？不樂之捐？ 2.5 盡量不幫未立遺囑或簽器官捐贈卡的往生者代做決定..除非確認其人平日愛心滿滿、仁民愛物、善良..則可因為大愛與善念的相應，往生更佳之境地。 2.6 應保持瀕死者安樂與靜謐、任何音量放輕、提醒從頭部(可拉其頭髮)脫離軀體..向著最大光明相應..	講述法與討論法	PPT 板書	15'
3. 影片教學	生命的樂章：個案紀實篇	觀賞法	VCD	25'
4. 教師與討論	4.1 什麼是安寧療護？ 4.2 醫護人員與義工在安寧的角色扮演 4.2 遺族家屬為何需參與安寧療護？ 4.3 行善最樂，同學出獄後可願意幫助安寧，當個義工？ 4.4 安寧療護在國內的實施現況..	講述法與發表法	學習單	20'
5. 討論與體驗活動	5.1 文章「不知禪，焉知生死」 5.2 討論死後的世界 5.3 分組《最後十四堂星期二的課》心得	講述法 討論法	文章 資料	15'
6. 多媒體教學	播放『繁華只是一捧沙』瞭解緣起緣滅，恰如瞬間	欣賞法	PPT	5'
7. 結論	播放『 偈』、『家後』並講解歌詞	情境教學	CD	10'

教學活動設計表十二

單元名稱	生命雙美—畢竟解脫與實踐	單元時間	100 分鐘	
教學對象	青年受刑人學生	教學科目	生命教育	
單元目標	1. 能欣賞生命的價值，並欣喜地接納自己 2. 能知道生命目標可以提昇，可以向真善美前進 3. 能了解自己的習氣、慣性，思考未來的人生規劃 4. 體會生命教育的意義，並在課程結束後能夠發揮所學			
活動名稱	教學過程與內容	教法	教具	時間
1. 引起動機	1.1 從本週電影『大智若魚』再次提起生命教育的目標與期待	講述法		5
2. 講師教授與討論	2.1 片中主角極有自信，提醒我們人生的路不怕出身低，不怕曾經跌倒；怕自暴自棄、憤世嫉俗，怕永遠不行動、怕剛愎自用.. 2.2 片中所揭示的親情的愛、對於週遭人物的愛、伴侶的摯愛、相互提攜等正是心量廣大的良方；另外其父親的臨終生命回顧與兒子的悲傷超克及傳承(講故事給下一代)正是臨終關懷最佳的詮釋。 2.3 你了解自己的執著點嗎？想想自己的盲點.. 2.4 透過對於生命的省思、讚嘆、包容、與大愛我們可以發出人性的光明面。 2.5 經由瞭解生命本能的情慾、情緒波動與身心調理的健康法門，我們更加篤定地克服憂鬱、遠離毒品。	講述法 分享法	板書 PPT	25'
3. 影片教學	欣賞：水車村	觀賞		15'
4. 教師講解與發表	4.1 我們希望像水車村的葬禮一樣地灑脫、自在 4.2 我們可以不再畏懼死亡，因為我們瞭解萬物本就時時刻刻都在新生與死亡。 4.3 再次回顧本次生命教育課程的 12 堂課 4.2 教師的期待與日後面對生命難關的提醒 4.2 期待同學們在監獄中充實生命，出獄後能夠認同生命教育，願意當個義工	講述法 與討論法	PPT	20'
5. 專題討論	5.1 〈我是誰〉(新詩) 5.2 禪的智商(Zen-Q)對生命教育的啓示 5.2.1.開發自在的慧命 5.2.2 認知生命真相~隨時生、隨時滅而又不生不滅的實相	講述法		20'
6. 多媒體教學	播放『水的一生(We will rock you)』與『生命是你的反射』期許大家成爲：有爲的青年。	欣賞法	PPT	10'
7. 結論	播放『Time to say Goodbye 』		CD	5'

### 生命教育教學活動設計各單元使用資料:

1. 教學影片；生命的樂章-人生四季之歌。安寧照顧基金會出版(單元一)
2. 無米樂(紀錄片)。公共電視製播。(單元一)
3. 李彬(2005)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。南華大學生死學研究所碩士論文。(單元一、三、八、九、十一)
4. 高雄市教育局(1998)高雄市高中職生死教育手冊。(單元一、九、十、十一、十二)
5. 吳文正 (2004)Zen-Q 吃得聰明，活得開心的 70 個生活智慧。台北：天下文化。(單元一、二、七、八、九)
6. J.Canfield & H.C. Wells 原著/呂勝瑛譯(1985)。增進自我概念(100 種方法)。台北：遠流文化。(單元一、三、四、五、六、八、九、十一)
7. 生命教育全球資訊網/教材參考區/多媒體資料館  
([http://210.60.194.100/life2000/lesson/lesson\\_ref5.htm](http://210.60.194.100/life2000/lesson/lesson_ref5.htm)(單元一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二)
8. 吳文正等著(2006) 〈一場車禍的啓示〉與〈不知禪，焉知生死？超然生死的第一課〉《ZenQ 禪的生死智慧》，p.211~p.212；p.5~9。台北：天下文化(單元二、十、十一)
9. 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。(單元二)
10. 彰師大商教學系 (2004)台灣地區中小學生命教育教學資源手冊。教育部委辦計劃。(單元二、五)
11. 鵬程千萬里；法國紀錄片。(單元三)
12. 感恩護照(2006)台北：感恩社會福利文教基金會出品。(單元三、四)
13. 馬蒂·迪特瓦/著，譯者：陳正芬(2003)C 型人生：事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機。商智出版。(單元三)
14. 饒恕的愛；傳神出版社。(單元四)
15. 李郁文(1999)團體動力學—團體動力的理論、實務與研究。台北：桂冠圖書。(單元四、五、六、八、九、十一)
16. 與時間競賽的人--俊翰的故事；教育部中部辦公室發行。新竹高中製作(單元五)
17. 東大特訓班第三集；日本偶像劇；阿部寬主演，又名「龍櫻」。(單元五)
18. 黑暗中追夢；惠明盲校出版。(單元六)
19. 大愛全紀錄—謝坤山的故事；慈濟大愛電視台出品。(單元七)
20. 鳥與水舞集演出 DVD(影片)。(單元八)
22. 高雄市教育局(1998)高雄市高中職生死教育手冊。(單元八、九、十)
23. 躁鬱症憂鬱症的原因與飲食對治法 出自無憂空間網頁(單元八)
24. 最後的月光 DVD。財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會(單元九)
25. 生命的樂章—人生賞味期與個案紀實篇 VCD。安寧照顧基金會(單元十、十一)



## (附錄六) 生命教育課程導讀文章

### 目次

生命就像一所學校·····	169
健康心禪識·····	170
一場車禍的啓示·····	172
C 型人生導讀·····	173
鵬程千萬里·····	174
你也在井裡嗎·····	175
貧窮是一所最好的大學·····	176
來不及的愛·····	179
火大、水大身心與食物的表列·····	181
青少年個性殘暴與飲食有關·····	182
蒼蠅啓示·····	183
躁鬱症及憂鬱症之原因與治療·····	184
國峻不回來吃飯·····	186
相信我，你沒有！·····	186
卡車司機的遺書·····	189
不知「禪」，焉知生死？超然生死的第一課·····	192
我是誰？·····	196

## 生命就像一所學校-----賞析

「生命就像一所學校

在這裡我們有一個機會

去學習很多事情

像是與別人好好相處

或是了解我們自己的感覺

學習對自己還有別人都要誠實

學習給予愛也學習接受愛

當我們通過了所有的考試

我們就可以畢業

也就是說我們可以回去我們真正的家

回到上帝身邊.....」-----依利沙白·庫伯樂·羅斯

PS. 依利沙白·庫伯樂·羅斯，係近代被人稱為死亡夫人的一位醫生。她充滿傳奇的一生係以愛與熱情所貫注的。為『死亡學』研究的濫觴，也是安寧療護極為重要的先驅者。 教師附註。

## 健康心禪識

做自己的良醫

《Zen-Q 吃得聰明，活得開心的 70 個生活智慧》導言

國際禪友會會長

健康，跟世上的任何事情一樣，都必須自己負責。

但是，我們可能會依賴醫生，聽信偏方、購買廣告宣傳的保健產品。看病時醫生給你的時間極其有限，往往只能頭痛醫頭，腳痛醫腳，而難以根本的追究病因；用偏方風險大，有沒有效要看你的病情以及其他條件，是否都跟吃了有效的人完全一樣；至於保健「食品」，往往號稱有諸多好處，像是萬靈丹，對什麼都有效，但世上真有這麼好的事嗎？

古代神醫扁鵲有云：「上工醫未病」，意思是上等的醫生在病人還沒有病兆之前，就先做好預防的工作。事實上，疾病多是飲食與生活習慣不當的累積結果，即使是神醫，也沒有辦法盯著你吃飯、睡覺。身心保健一定要靠自己，你必須是自己的「上工」。

### 生理不只是生理 — 身心物一體

受到近代科學觀念的影響，很多人會把生理、心理和外在環境，視為獨立分割的三個主體。然而，透過禪坐體證到「心物一元」的人愈來愈多。中醫也說五臟 — 心肝脾肺腎，與喜、怒、思、悲、恐的五情相對應，病發於不同臟器，會有不同的情緒表現。其實，外在環境影響身心顯而易見，萬里晴空讓人身心舒暢，陰雨連綿自然心情鬱悶。

禪的觀念中，最基本的就是「身心物一體」。而國際禪友會的禪友們更在親身反覆體證後，嚴謹的討論、整理，把這些經驗、心得匯集起來，以「禪」會友，希望幫助更多人，做自己身心健康的主人。

### 身心物的共同指標 — 水大、火大

要能夠調和身、心與外在環境，需要適用於描述身、心、物狀態的共同指標，那就是水大 — 遍一切處的潤濕性、火大 — 遍一切處的溫暖性。其實，水大、火大只是形容詞，利用較具象的水與火，來幫助讀者掌握寒涼與燥熱的性質，並非專指物質界的水和火。

身心物都有水大(涼)、火大(燥)的現象，而且會相互影響：生氣(心火大)的時候會臉紅脖子粗(身火大)，身體虛寒(身水大)的時候心情會懶洋洋的(心水大)，環境氣溫太高(環境火大)會心浮氣躁(身、心火大)……

### 冷暖自知 — 建立自身的敏感度

禪的身心健康管理，就是觀照分辨身心的狀況，是處於水大還是火大；水大用火大

調，火大用水大調。利用食物、環境、甚至心態的調整，來改變身心水大與火大的狀態，這種方法既清楚、易解，又容易操作。

首先需要建立內在的身心溫度計。每個人的身心狀況不同，對於食物或環境的反應，也就有所不同；同樣的食物會有不同的作用力，假設身心的溫度已經高達九十九度，即使是幾粒花生米也會讓一個人「爆掉」，換言之，情況不同即不能一視同仁。

### 坐禪 — 提高身心敏感度

要提高身心的敏感度，除了建立水大、火大的觀念之外，還需要仔細傾聽身體的聲音，觀察食物對身心的影響。一個經常坐禪的人，可以在食物入口時，立即分辨其水大、火大的屬性，判斷當時適不適合吃這樣的食物；沒有坐禪經驗的人，因為身心反應較慢，可能要一、二小時才能表現出食物的屬性，因此較難建立食物與身心反應的連結；尤其是，如果中間又吃了其他食物，就更不容易判斷個別食物的屬性。

### 維持身心健康的五大秘訣

- **調食:**90%的疾病都跟飲食有關。選擇食物除了考量色香味之外，還要配合身心狀態作調整，吃應該吃的，而非喜歡吃的；種類、分量都要考究。一旦能確切的掌握，廚房即藥局，媽媽就像藥劑師，可以為全家人的健康把關。
- **調心:**情緒會影響內分泌、免疫系統，因此，心也需要定期清理保養，時常盤點整理。一個沒有慣性思考的死角才會活得自在，常保年輕，跟上時代的腳步。
- **睡眠:**睡眠品質會受飲食、情緒、壓力與體力的影響。提高睡眠品質與效率，也是身心保健不可或缺的元素。
- **運動:**要活就要動，但是運動也要適度，尤其是練功，必須小心謹慎，避免傷害。
- **三通:**身體像一座工廠，產品就是糞便、尿液與氣體。這三個產品每天都要通暢，如果囤貨滯留體內，會造成身心的壓力與疾病。

### 吃「食物」不要吃「食品」

現代人生活繁忙，外食的機會很多，一般餐飲業或食品業，為了保持食品的新鮮與賣相，往往用了許多的添加劑。這種加工過的食物，其中的化學物質多半是人體無法代謝的，再加上高蛋白、高油脂的飲食，難怪國人罹患癌症與心血管疾病的比率逐年上升。建議您還是多吃未經加工的「食物」，少吃「食品」，試著簡化烹調的手續，配合家人體質與氣候變化調整食物，自己動手做一定比外食來得更健康。

## 微調

要調整身心水大與火大的情況時，應該避免調得過猛。火大的時候，先用稍微水大的食物調和一下，不夠再追加分量，進而再用更水大的食物調，避免水、火上下起伏的幅度過大，以維持較穩定的身心狀態。

在身體微恙時，先用食物來調整，其次才使用補充營養的食品，如維他命。鈣片……，藥物是最後的選擇。不管是中藥或西藥，當飲食和營養補充劑無法奏效時，才找值得信賴的醫生謹慎處方。

「禪」就是開發本自具足的無限智慧與潛能，希望您以禪的觀念為先導，引領您發現自己本有的健康智慧，喚醒身心的敏感度，作自己的主人。衷心期望每個人都能身心健康，智慧無邊。

### 一場車禍的啓示

### 引自《Zen-Q 禪的生死智慧》

有位企業界知名的顧問，善於輔導訓練別人，但是卻控制不了自己的脾氣。一天他與人起了爭執，心中氣憤不已，騎車回家的路上，還是怒氣難消。由於天色已黑，他一不留神，就連人帶車栽進一個待施工的大坑洞。他心裡想：『這下完了！』很快就痛到不醒人事、昏迷過去。

醒來後，才發現一位好心的計程車司機把他送進醫院急診，並且通知家屬前來照顧，他滿臉是傷，牙齒摔斷了好幾根，手腳也有不少傷痕，傷勢雖然嚴重，倖而沒有生命危險，足足在家修養了三個多月才康復。

病中，這位顧問深深醒悟人命的脆弱，還好平時有做些善事積些功德，才有好心的計程車司機適時出現幫助自己，可惜卻沒留下任何聯絡線索，好讓他當面道謝。

顧問心中對此有無限的感激，想到該如何回報這樣的恩德？又想到因為一把怒火，差點火燒功德林，讓自己小命休矣，真是悔不當初。什麼樣的憤怒都比不上自己的性命重要，何況憤怒並不能解決問題，只會讓情況更糟。

他深刻體會到發一次脾氣，就像生了一場病一樣：會發脾氣是因為抓取了如幻的自我，而這個如幻的自我和外在的境界交涉，經過認知與分別，導致『情緒的生死輪迴』。這一切都是唯心所現、夢幻不實的。當他明自後，從此就改變自己的脾氣及性情。

經過多年的省思和改善，顧問認知到世界上一切的生命，都是命運的共同體。基於『一體不可分割，相互依存、相互供養、相互尊重』的信念，他開始轉化提升觀念，從小我的利己主義，昇華到大我的利他志工行。

親身體證了『生死只在呼吸的一瞬間』，這位顧問不再忙於『五子登科』而樂在『平等服務的志工行』。生命價值的轉化提升，讓他享受到『日日是好日』的快樂。他每天持續適當的運動、力行排毒紓壓的『身心經營和管理』，內容包含促進代謝的足量喝水、確認食物的屬性、適當攝取能量、正常且適當的睡眠、保持如廁和排氣的通暢，因此心情總是平穩而良好。此外，他還發現『心靈 SPA-打坐』的重要。打坐能淨化身心、紓解壓力、增強免疫力、專注力和記憶力，尤其利於思維、創新，還能增進人際關係的和諧，更是一種極具效力的健康長壽法。

一場車禍，竟讓他找到了維持身心平衡的不二法門。

## C 型人生導讀

什麼是 C 型人生？人類正從僵化的線性生命前進到更有彈性的 C 型人生，人不再受「年齡」的限制，年齡既不代表人的身份，更無關個人的選擇。許多人可能會在三十五歲重回校園，五十二歲創業，四十五歲成家，七十六歲再婚。人生道路有更多的轉彎與岔路到達彼岸。而這樣的人生，將是更有彈性、更豐富，也更精彩的！

隨著 C 型人生概念的興起，人的一生不再只是一份工作。人生道路不再如以往般筆直或狹隘，而有更多的轉彎與岔路可供選擇。在我們所選擇扮演的角色與從事的活動中，「年齡」的決定權已大不如從前。

另外，人類壽命的延長，意味著我們有更多時間可活，自在地做許多想做的事，而不再只是做些不得不做的事。因此，「選擇一個職業或科系之後不能再做改變」、「在發展職業方向的過程中，一個人只能有一次重要的決定」的生涯信念變得過時而不合用。現在，C 型職業不只愈來愈普遍，而且漸趨多元化，產生出各種截然不同的選擇，每個人可以在不同時點上非計畫性地中斷職業，或者開始一份新工作、重回職場、休長假、再造自我等等。

有些人是利用一份工作為跳板，進入相關領域中的另一個方向。例如，作者舉他弟弟為例，弟弟在父母的要求與期待下念法律系，並成為律師，雖然他並不喜歡。但在商業協定上，他卻有極高興趣且表現突出。幾年後，他開始嘗試另一種職業，成立一家投資公司，而終於找到自己真正喜歡的工作。如果不是他具備律師的專業知識與技能，他是不可能開創這份新事業。

C 型人生還有一個影響，社會不再憑著年齡決定一個人是否有用，無論年輕或年老，我們將一直有機會踏上新的職業生涯。試想自己六十歲還當菜鳥，我們將依自己的意願和需求，在漫長的人生中從事週期性的工作。過去從未經歷的職場年齡多樣化，未來將成為常態。

「再造」成為自我成就之鑰。年輕人不斷嘗試瞭解自己，知道什麼工作最符合自己的天賦與才能，因為他們預期所選的職業會跟著自己一輩子。而在 C 型人生中，人們開始要求重新界定人生的目的和一生的工作安排，多數人在不斷演進的 C 型人生中，必須經常釐清自己究竟想做什麼，以平常心看待「東山再起」和「重頭來過」。

C 型人生讓每個人都有機會在職業生涯中扮演不同角色。工作不再是終身監禁，而是瞭解自身能力極限後繼續往前的機會。某些人將中年視為起點，年齡增長也可能因此讓某些人在新的職業上大放異彩。C 型人生意義著不斷的職業再造、脫離勞動力後再回來、中年當菜鳥、休長假、彈性工作選擇等等。脫離了單向且狹隘的職業生涯後，未來的道路將無限寬廣！

書名：C 型人生 作者：Maddy Dychtwald 著（2003）/譯者：陳正芬譯（2003）  
出版社：商智文化

導讀：前程規劃中心兼任輔導老師 林淑君 93.9.17

……引自<http://www.cpc.mcu.edu.tw/topic/0220/C型人生.htm>

## 鵬程千萬里

波瀾壯闊的音樂電影，隨風遠颺的生命詠歎調！

用膠卷紀錄生命－電影的苦行僧賈克貝洪，繼「小宇宙」、「喜馬拉雅」後最新力作。無論是候鳥的原點爬升、飛掠、滑水或是巡弋翱翔；電影中重燃了人類自古以來飛行的渴望。

從起點到終點，飛鳥帶領著我們造訪一站又一站的地標，所有的場景彷彿近在眼前卻又遠在天邊，我們的眼裡不再有國界，頭上是星辰，羽下是大地。透過群鳥齊舞與孤鳥單飛的視野，我們重新探索了地球浩瀚無垠的美…歷經兩年籌劃，三年八個月的實際拍攝，跨越全球七大洲，從最炙熱到最酷寒的地帶，保持五組全職人馬不眠不休地工作，一路跟隨候鳥南北遷徙，追蹤連學術界也都尚未熟悉的領域，並藉著旅鳥的求生意志激勵人類奮發向上，在逆境中求生存。

【鵬程千萬里】集結了來自法國、德國、西班牙及瑞士等國的資金拍攝而成，而擔任集資者及監製的，便是法國赫赫有名的製片家賈克貝洪。台灣觀眾對賈克貝洪應當不陌生，他曾在【新天堂樂園】裡，飾演中年以後成為大製片家的「多多」一角，是喜歡電影的觀眾所熟悉的身影。由演員轉為製片，賈克貝洪選擇監製的，都是拍攝大自然的嚴苛、挑戰人類極限的電影，他近期最受矚目的作品是曾在台灣上映的【喜馬拉雅】，以及1996年出品令人驚艷的【小宇宙】，他當時也擔任【小宇宙】的幕後配音工作。【鵬程千萬里】的拍攝過程艱辛坎坷。提起為何要拍這樣一部由「鳥主角」擔綱演出的「生態劇情藝術電影」時，監製賈克貝洪表示，最初是看到1998年時，加拿大人Bill Lishman首度駕著輕型飛行器伴隨野雁御風而行的行動，那種實現人類遠古以來夢想的壯舉，不僅激起了他心中的無限感動，也引發了拍攝本片的動機。

他同時也想藉由候鳥的求生精神，引喻青年當奮發向上、激發耐力，在困境中以獨自或合力求生存的毅力突破萬難。經歷三年八個月的艱苦拍攝，賈克貝洪不僅圓了自己的夢，也實現了人類自古以來遨遊天際的想望。未看過的朋友，強烈推介你們看一次。

本篇引自網路推薦文章

## 你也在井裡嗎

有一天某個農夫的一頭驢子，不小心掉進一口枯井裡，農夫絞盡腦汁想辦法救出驢子，但幾個小時過去了，驢子還在井裡痛苦地哀嚎著。最後，這位農夫決定放棄，他想這頭驢子年紀大了，不值得大費周章去把牠救出來，不過無論如何，這口井還是得填起來。於是農夫便請來左鄰右舍幫忙一起將井中的驢子埋了，以免除牠的痛苦。農夫的鄰居們人手一把鏟子，開始將泥土剷進枯井中。當這頭驢子瞭解到自己的處境時，剛開始哭得很淒慘。

但出人意料的是，一會兒之後這頭驢子就安靜下來了。

農夫好奇地探頭往井底一看，出現在眼前的景象令他大吃一驚：當剷進井裡的泥土落在驢子的背部時，驢子的反應令人稱奇——牠將泥土抖落在一旁，然後站到剷進的泥土堆上面！就這樣，驢子將大家剷倒在牠身上的泥土全數抖落在井底，然後再站上去。很快地，這隻驢子便得意地上升到井口，然後在眾人驚訝的表情中快步地跑開了！就如驢子的情況，在生命的旅程中，有時候我們難免會陷入「枯井」裡，會被各式各樣的「泥沙」傾倒在我們身上，而想要從這些「枯井」脫困的秘訣就是：將「泥沙」抖落掉，然後站到上面去！事實上，我們在生活中所遭遇的種種困難挫折就是加諸在我們身上的「泥沙」；

然而，換個角度看，它們也是一塊塊的墊腳石，只要我們鏗而不捨地將它們抖落掉，然後站上去，那麼即使是掉落到最深的井，我們也能安然地脫困。

本來農夫活埋驢子的舉動，由於驢子處理厄境的態度不同，實際上卻幫助了牠，這也是改變命運的要素之一。

如果我們以肯定、沉著穩重的態度面對困境，助力往往就潛藏在困境中。

一切都決定於我們自己，學習放下一切得失，勇往直前邁向理想。

我們應該不斷地建立信心、希望和無條件的愛，這些都是幫助我們從生命中的枯井脫困並找到自己的工具。

請牢記以下五個快樂的小秘訣：

1. 不要存有憎恨的念頭。
  2. 不要讓憂慮沾染你的心。
  3. 簡單地生活。
  4. 多分享。
  5. 少欲求。
- 忙的時候，想到休息；渡假的時候，想到未來。



## 貧窮是一所最好的大學

摘錄自講義雜誌

一九九七年七月二十八日，天津一中高三學生安金鵬，  
在阿根廷舉行的第三十八屆國際奧林匹克數學競賽中榮獲金牌，  
為天津歷史寫下新頁。

這位十九歲數學奇才成功的背後，有一位偉大的母親，故事很感人。

一九九七年九月五日，是我離家去北京大學數學研究院報到的日子。裊裊的炊煙一大早就在我家那幢破舊的農房上升騰。跛著腳的母親在為我捍麵，這麵粉是母親用五個雞蛋和鄰居換來的，她的腳是前天為了給我多籌點學費，推著一整車蔬菜在往鎮裡的路途上扭傷的。端著碗，我哭了。我撂下筷子跪到地上，久久撫摸著母親腫得比饅頭還高的腳，眼淚一滴滴滾落在地上…

我的家在天津武清縣大友岱村，我有一個天下最好的母親，她名叫李艷霞。我家太窮了。我出生的時候，奶奶便病倒在炕頭上，四歲那年，爺爺又患了支氣管喘和半身不遂，家裡欠的債一年比一年多。七歲那年，我上學了，學費是媽媽向人借的。我總是把同學扔掉的鉛筆頭撿回來，用線捆在一根小棍上接著用，或用橡皮把寫過字的練習本擦乾淨，再接著用，媽媽心疼得有時連買鉛筆和本子的幾分錢也要去向人借。不過，媽媽也有高興的時候，不論大考小考，我總能考第一，數學總是滿分。在媽媽的鼓勵下，我愈學愈快樂，我真的不知道天下還有什麼比讀書更快樂的事。我沒上小學就學完了四則運算和分數小數；上小學靠自學弄懂了初中的數理化；上初中也自學完了高中的理科課程。

一九九四年五月，天津市舉辦初中物理競賽，我是市郊五縣學生中唯一考進前三名的農村小孩。那年六月，我被著名的天津一中破格錄取，欣喜若狂地跑回家。沒想到，把喜訊告訴家人時，他們的臉上竟堆滿愁雲～～

奶奶去世不到半年，爺爺也生命垂危，家裡現在已欠了一萬多元的債。我默默回到房中，流了一整天的淚。晚上，聽到屋外有爭吵聲。原來是媽媽想把家裡的那頭毛驢賣掉，好讓我上學，爸爸堅決不同意。他們的話讓病重的爺爺聽見，爺爺一急竟也永遠地離開了人世。安葬完爺爺，家裡又多了幾千元的債。我再不提念書的事了，把「錄取通知書」疊好塞進枕套，每天跟媽媽下田幹活。過了兩天，我和父親同時發現～小毛驢不見了！！爸爸鐵青著臉責問媽媽：「你把小毛驢賣了？你瘋了，以後盤莊稼、賣糧食你去用手推、用肩扛啊？你賣毛驢的那幾百塊錢能供金鵬念一學期還是兩學…？」那天，媽媽哭了，她用很兇很兇的聲音吼爸爸：「娃兒要念書有什麼錯？金鵬考上市一中在咱武清縣是獨一無二呀！咱不能讓窮字把娃兒的前程給耽誤了。我就是用手推、用肩扛也要給他念下。」捧著媽媽賣毛驢得來的六百元，我真想給媽媽下跪、磕頭。我太愛念書，然而這一念下去，媽媽又要為多少難，吃多少苦？

那年秋天我回家拿冬衣，發現爸爸臉色蠟黃，瘦得皮包骨似地躺在炕上。媽媽若無其事地告訴我：「沒事，重感冒，快好了。」誰知，第二天我拿起藥瓶看上面的英文，竟發現這些藥是抑制癌細胞的。我把媽媽拉到屋外，哭著問她這是怎麼回事，媽媽說自從我上一中後，爸便開始便血，一天比一天嚴重。媽媽借了六千元去天津、北京一遍遍地查，最後確診為腸息肉，醫師要爸爸儘快動手術。媽媽準備再去借錢，可是爸爸死活不答應。他說親戚朋友都借遍了，只借不還誰還願意再借咱呀？那天，鄰居還告訴我：母親是用一種原始而悲壯的方式完成收割的。她沒有足夠的力氣把麥子挑到場院去脫粒，也無錢雇人幫忙，她是熟一塊割一塊，然後再用平板車拉回家，晚上院裡鋪一塊塑料布，用雙手抓一大把麥穗在大石頭上摔打…三畝地的麥子，全她一個人，她累得站不住了就跪著割，膝蓋磨出了血，走路時一顫一顫的……不等鄰居說完，我便飛跑回家，大哭道：「媽媽，媽媽我不能再讀下去了呀…」媽媽最終還是把我趕回了學校。我的生活費是每個月六十到八十元，比起別的同學的兩百至兩百四十，實在少得可憐。可只有我才知道，媽媽為這一點點錢，從月初就得一分一分地省，一元一元地賣雞蛋、蔬菜，實在湊不出時還得去借個二十、三十。而她和爸爸、弟弟，幾乎從不吃菜，就是有點菜也不用油拌，只舀點醃鹹菜的湯攪和著吃。媽媽為了不讓我餓肚子，每個月都要步行十多里路去給我批發方便麵渣。

每個月月底，媽媽總是帶著一個鼓鼓大袋子，千辛萬苦地來天津看我。袋裡除了方便麵渣，還有媽媽從六里外一家印刷廠要來的廢紙（那給我做計算紙的）和一大瓶黃豆辣醬、鹹芥菜絲，以及一把理髮的推子。（天津理髮最便宜也要五元，媽媽要我省下來多買幾個饅頭吃。）我是天津一中唯一在食堂連青菜也吃不起的學生，只能買兩個饅頭，回宿舍泡點方便麵渣就著辣醬和鹹菜吃；我也是唯一用不起稿紙的學生，只能用一面印字的廢紙打草稿；我還是唯一沒用過肥皂的學生，洗衣服總是到食堂要點鹼麵將就。可是我從來沒有自卑過，我覺得媽媽是一個苦難、向厄運抗爭的英雄，做她的兒子我無上光榮！

剛進天津一中的時候，英語課就把我聽懵了。母親來的時候，我給她說了怕英語跟不上的憂慮，誰知她竟一臉笑容地回答：「媽只知道你是最吃苦的孩子，媽不愛聽你說難，因為一吃苦便不難了。」我記住了媽媽的話。我有點口吃，有人告訴我，學好英語，首先要讓舌頭聽自己的話，於是我常撿一枚石子含在嘴裡，然後拚命背英文。舌頭跟石子磨呀磨，有時血水順著嘴角流了下來，但我始終咬牙堅持著。半年過去了，小石子磨圓了，我的舌頭也磨平了，英語成績進入全班前三名。我真感謝母親，她的話激勵我神奇地跨越了這個大學習障礙。

一九九六年我參加全國奧林匹知識競賽天津賽區的比賽，獲得了物理一等獎和數學二等獎，將代表天津去杭州參加全國物理奧賽。「拿一個全國一等獎送給媽媽，然後參加世界物理奧賽去。」我抑制不住內心的激動，把喜訊和願望寫信告訴了母親。結果我僅得了二等獎，我一頭倒在床上，不吃不喝，儘管這已是天津市參賽者中的最好成績，可要報答含辛茹苦的母親，實在不夠啊！回到學校，老師們幫我分析失敗的原因：我總想數理化全面發展，主攻項目太多而分散了精力。如果我現在攻數學，一定能上。

一九九七年一月，我終於在全國數學奧賽中，以滿分的成績獲得一名，進入國家集訓隊，並在十次測驗中奪魁。按規定，我赴阿根廷參加比賽的費用須自理。交完報名費，我把必備的書籍和母親做的黃豆辣醬包好，準備工作就結束了。班主任和數學老師看我依然穿著別人接濟的，顏色、大小不協調的衣服，打開儲藏櫃，指著袖子接了兩次，

下襠接了三寸長棉衣和那些補釘拽補釘的汗衫、背心說：「金鵬，這就是你全部的衣服啊？」我不知所措，忙說：「老師，我不怕丟人。母親總告訴我『腹有詩書氣自華』，我穿著它們就是去美國見柯林頓也不怕」。七月二十七日，奧賽正式開始。我們從早上八點三十分到下午兩點，整整做了五個半小時的試題。第二天公布成績，首先公布的是銅牌，我不希望聽到自己的名字；接著公布銀牌，最後，公布金牌，一個，兩個，三是我。我喜極而泣，心中默默喊道：「媽媽，你的兒子成功了。」

我和另一位同學在第三十八屆國際奧林匹克數學競賽中分獲金銀牌的消息，當晚便被中央人民廣播電台和中央電台播出了。八月一日，當我們載譽歸來時中國科協、中國數學學會為我們舉行了隆重的歡迎儀式。此時，我想回家，我想儘早見到媽媽，我要親手把燦爛的金牌掛在她的脖子上…那天晚上十點多，我終於摸黑回到朝思暮想的家。開門的是父親，可是一把將我緊緊摟進懷裡的，依然是我那慈祥的母親。朗朗的星空下，母親把我摟著那樣緊…我把金牌掏出來掛在她脖子上，暢暢快快地哭了。

八月十二日，天津一中堂裡座無虛席，母親和市教育局的官員及著名的數學教授們一起坐上了主席台。那天，我說了這樣一席話：「我要用整個生命感激一個人，那就是哺育我成人的母親。她是一個普通的農婦，可是她教給我的做人的道理卻可以激勵我一生。高一那年，我想買一本『漢英大詞典』學英語。媽媽兜裡沒錢，卻仍然答應想辦法。早飯後，媽媽借來一輛架子車，裝了一車白菜和我一起拖到四十里外的縣城去賣。到縣城時已快中午了，我早上和媽媽只喝了兩碗紅薯玉米稀飯，此時肚子餓得直叫，真恨不得立刻有買主把菜拉走，但媽媽還是耐心地討價還價，最後終於以一角錢一斤成交。兩百一十斤白菜應換來二十一元，買主只給了二十元。有了錢我想先吃飯，可媽媽說還是先買書吧！這是今天的正事。我們到書店一問書價，要十八元兩角五分，買完書只剩下一元七角五分。媽媽只給了我七角五分零錢去買了兩個燒餅，說剩餘的一元錢要攢著給我上學花。雖然吃了兩個燒餅，等我們娘倆快走四十多里的回家路時，我已經餓得頭暈眼花了。這時才想起，我居然忘了分一個燒餅給母親，她餓了一天，為我拉了八十里路的車。我後悔得想打自己耳刮子，母親卻說：『媽沒多少文化，可是媽記得小時候老師念過高爾基的一句話---貧困是一所最好的大學！你要是能在這個學堂裡過了關，那咱天津、南京的大學就由您考哩。』媽媽說這話的時候不看我，看著那條土路遠處，好像它真的可以通向天津、通向北京一樣。我聽著聽著就覺得肚子不餓了，腿也不痠了…『如果說貧困是一所最好的大學，那我就要說，我的農婦媽媽，她是我人生最好的導師。』」台下，不知有多少雙眼睛濕潤了，我轉過身，朝我雙鬢已花白的母親，深深地鞠躬……

## 來不及的愛

作者：杏林子

好友的母親出門倒垃圾，一輛急駛摩托車猛然撞擊，就此倒地不起。這位伯母原本有心臟宿疾，家裡隨時準備著氧氣筒。然而萬萬沒有料到，她是用這種方式離開。子女完全不能接受，哭著說：「媽媽一句交代都沒就走了！」他們以為，媽媽即使心臟病發作，也總還有時間跟他們說說話，交代幾句，怎麼可以一聲不響就走呢？

其實，他們忘了，媽媽每天都在交代。

就跟天下的母親一樣，無非是「注意身體，小心著涼」、「不要太累，少熬夜，少喝酒」、「好好念書，別整天貪玩」……。只不過我們聽得太多，聽得我們煩膩、麻木。直到母親閉口的那刻，我們才發現，還有很多話來不及聽、來不及問、來不及跟媽媽說。

一位母親，因為女兒愛上一個她不喜歡的男人，母女僵持不下，

大吵一架後，女兒乾脆離家。母親又氣又傷心，女兒自小失怙，是她母兼父職辛苦養大。好不容易出落得亭亭玉立，水仙花兒似的，誰知大學尚未畢業，就急著想嫁，偏又是位大她十多歲的離婚男人。母親好言相勸，惡言恫嚇，女兒不動如山。所有的愛變成恨。她恨女兒絕情，為愛盲目。許多前塵往事一一湧上頭。

女兒小時乖巧可愛，老愛膩在她身邊嘰嘰咕咕像小雞啄米似的講悄悄話。童言童語，煞是有趣。「媽媽，你絕不能先老，一定要等我長大了一起老！」上中學的女兒也依然貼心懂事，母女倆像朋友一般分享彼此的心事。偶爾問起女兒擇偶的條件，女兒總撒嬌地說：「我才不嫁，我要陪媽媽一輩子，陪到你老得走不動，我就幫你推輪椅！」這些話言猶在耳，女兒怎麼全忘了呢？

為了一個不相干的男人，罔顧二十年母女情份，實在叫她難以承受。那天，女兒打電話回來說：「媽媽，我要結婚了，希望你來參加婚禮，給我一點祝福！」她餘怒未消，憤而掛上電話。這一掛就是生死永隔，女兒女婿在蜜月途中車禍喪生。殯儀館內，她抱著女兒的遺體放聲大哭：「我好自私啊！我連最後的祝福都不肯給你！」

病床前的老先生一遍遍呼喚著：老伴，妳醒醒啊！醒來我們就一起環遊世界，妳不是一直想去嗎？老伴張著茫然無神的眼睛，沒有知覺，沒有反應。老先生深深嘆了口氣。

老夫妻倆結褵四十年。初識時，老伴原有出國念書的計畫，為愛他而留了下來。他為了彌補心中那份歉疚，許諾說：「有一天，我會陪妳環遊世界！」只是，隨著孩子一個個出生，經濟的壓力逼使他們不得不縮衣節食，環遊世界成了一個遙不可及的夢想。他總是安慰妻子說：「等孩子再長大一點，等家裡再寬裕一點。」

孩子終於長大，各有自己的家庭。他們也有足夠的錢可以實現當年的夢想，可是男人的事業正在高峰，別說出國旅遊，平日連兩人相處的時間都有限。面對老伴無言的怨嘆，他也總是抱歉地說：「等我退了休，我所有的時間都是妳的，妳要怎麼玩就怎麼玩！」及至等到他退休，老伴卻等不及了。一場腦中風，造成深度昏迷，日夜陷在無夢也無欲

的世界裡。只留下老先生守在床邊，不斷重複地說：「老伴，妳要趕快醒來啊！我帶妳去巴黎看鐵塔，去荷蘭看風車，去羅馬。」

我不知道老兵的真實姓名，只知道他的小名叫芽子。芽子的故事是另一個老兵告訴我的。芽子早產，出生時像隻小貓似的。因為體弱，他娘就多疼了些。吃奶吃到六足歲，還是黃皮寡瘦。娘總摸著他的光頭說：「小芽子呀！你要快點抽條長個，長得跟場子前的大棗樹一樣高！芽子十四歲時，時局變動，戰火已經快燒到他們家門口。她娘急得如熱鍋上的螞蟻，四處託人，總算給他在部隊裡補個小勤務兵的名字，好讓他隨著部隊一起到台灣。

芽子捨不得娘。娘說：「傻芽子，咱們家總要留條根哪！」臨走那天，芽子不要他娘送，可是他娘還是忍不住到碼頭，看到雜在隊伍中矮人一頭的芽子，急急跑過來，伸手就想抱他。芽子一驚，穿上軍裝，就是革命軍人，男子漢大丈夫，大庭廣眾之間，怎能像娘兒們一樣摟摟抱抱，再加上袍澤們一旁似笑非笑的看他，更加煩躁。推開母親，不耐地說：「回去啦！叫你別來，還來！」說完，頭也不回跑了。

這一跑就是四十五年，再回去家已經沒了。娘在他走後第三年過世，唯一的妹妹文革中不知下放到哪裡，一個家連根斬斷。小芽子成了老芽子，仍是孤寡一人，住在榮家。有一年，榮家的老夥伴們買了個蛋糕為他慶生，慫恿著他許願。望著閃爍不定的燭花，忽然間眼淚簌簌的流了一臉，他哽咽地說：「我想我娘，我想我娘抱抱我。」這一說，四周的老兵唏唏嗦嗦哭成一片。

來不及的愛、來不及表達的歉意、來不及挽回的錯誤、來不及實現的諾言、來不及送出的祝福、來不及離別前最後的擁抱……。我們總有太多的來不及。我們總以為：時間會等我們，容許我們從頭再來，彌補缺憾。豈不知「撒旦如吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞噬的人。」災難永遠在我們猝不及防的時候當頭砸下，你無從躲避，無能怯懼，心膽俱碎，招架無力。我們唯一能做的，只不過在還來得及的時候，小心呵護手中的珍寶，一刻也不要放鬆。

無論如何，把握當下，向你最親愛的爸媽、親人、愛人、手足、朋友們表達你及時的愛吧。

## 火大、水大身心與食物的表列

表四 火大食物一覽表

類別	名稱	營養成分
肉類	牛、羊、豬、雞、鴨、鵝、動物內臟、魚	蛋白質、維他命 B 群、礦物質
蛋奶類	蛋、牛奶、羊奶、乾酪、優格、優酪乳	蛋白質、脂肪、鈣、磷、維他命 A、維他命 E、飽和脂肪酸、膽固醇
油脂類	植物油(玉米油、橄欖油、黃豆油等)、人造奶油、動物油脂	不飽和和脂肪酸、亞麻仁油酸、維他命 A、維他命 E、飽和脂肪酸、膽固醇
堅果類	核桃、杏仁、腰果、栗子、開心果等	蛋白質、不飽和脂肪酸、維他命 B 群、維他命 E、鈣、鐵、鎂、鉀、磷
五穀、種子類	小麥胚芽、糙米、胚芽米、黃豆、黑豆、紅豆、花生、芝麻、瓜子、松子、南瓜子、葵瓜子	醣類、維他命 B 群、維他命 E、蛋白質、不飽和脂肪酸、礦物質
水果類	龍眼、荔枝、榴槤、葡萄、酪梨、芒果	蛋白質、醣類、脂肪、維他命、礦物質

表二 水大食物一覽表

類別	名稱	營養成分
蔬菜類	冬瓜、絲瓜、蘆筍、瓠瓜、大黃瓜、茼蒿、白蘿蔔、大頭菜、小黃瓜、地瓜葉、大白菜等	維他命 A、維他命 B 群、維他命 C、礦物質、纖維素
水果類	西瓜、哈密瓜、香瓜、柳丁、橘子、梨子、柚子、葡萄柚、檸檬、蕃茄、草莓、蓮霧、楊桃	維他命七、礦物質、纖維素
飲料類	青草茶、茶、啤酒、咖啡	兒茶素、單寧酸
其他	愛玉、仙草、綠豆湯、石花凍、薏仁	

表一 身心的「火大」現象

• 全身發熱脹痛，頭脹痛
• 臉紅，臉灼熱
• 眼：紅，熱感、脹痛、乾澀
• 耳：耳鳴，耳脹，耳痛
• 口吃，，如燥，口臭，口苦，嘴破洞，牙齦腫痛
• 喉痛，咽喉乾熱感，黃痰
• 鼻乾燥感，呼熱氣，鼻血(絲)，黃濃鼻涕
• 腹脹感(脹氣)
• 便血，便秘
• 尿黃量少，尿時熱感
• 失眠，情緒不穩定，容易發脾氣

表三 身心的「水大現象」

• 身體倦怠，有無力感，嗜睡，怕冷，手腳冰冷
• 臉色發白，唇白或紫
• 流清鼻水，打噴嚏
• 口水多而稀
• 尿多，色透明
• 大便稀或鬆軟，一天上好幾次
• 情緒低落、容易感傷落淚、意志不堅定

出自國際禪友會出版 ZenQ 吃得聰明，活的開心的 70 個生活智慧頁次 44~49

## 青少年個性殘暴與飲食有關

常吃垃圾食品累積化學物質傷害腦部導致行爲偏差

最近國內的少年犯罪案件，在在顯示現在的少年太過兇暴，專家學者在歸咎於教育疏失、家庭崩潰、社會環境惡劣等因素外，也開始省思近廿年前就已出現的食品添加物傷腦說。

舊金山凱撒永久醫療中心的過敏科醫生范葛德，根據某些食物引發過敏病症的原理，主張青少年的易怒好動和學習障礙，都因食品添加物而起。他在「你的孩子爲甚麼暴躁又討厭讀書？」一書中指出，問題少年的都有明顯的運動過剩、慌張、衝動性反抗、騷擾同伴、耐性差、缺乏集中力、喜做有害自身安全的危險行動及 I Q 高但成績差等特徵，這是因爲他們大量攝取垃圾食物，食物中添加的合成化學物質日積月累地傷害腦部，導致行爲偏差。

范葛德提出這個主張時，因爲沒有醫學論文，美國食品藥物局和醫學界都不認同，但是范葛德採用不含任何食品添加物的飲食治療過動兒獲得顯著效果後，學界開始進行調查研究。

一九八六年加州州立大學開始研究三千多名問題少年的飲食和反社會行爲，發現當他們的飲食減少食品添加物和零食後，反社會行爲明顯減少，尤其在實驗期間，自殺現象可以百分之百預防；八九年加拿大的卡格利大學爲廿四名問題兒童進行飲食療法後，問題行爲有顯著改善。

日本岩手大學名譽教授大澤博在兼任盛岡少年感化面談委員十年期間，發現這些問題少年入院前的日常飲食幾乎一樣，缺乏富含維他命和礦物質的營養食品，而以大量含人工色素、防腐劑和糖份的麵包、速食麵、漢堡及清涼飲料爲主。

大澤指出，長期以垃圾食物爲主食，會改變人的性格。例如營養缺乏會影響神經活動，注意力無法集中，攝取含糖量太高的食物也可能導致分泌攻擊荷爾蒙的「低血醣症」。在美國，低血醣症是和毒品一樣嚴重的社會問題。七八年殺害舊金山市長的兇手丹懷特律師，就主張也因爲攝取多量垃圾食物而引發低血醣病，導致精神錯亂狀態而犯下殺人罪，結果只輕判了七年八個月的徒刑。

此外撰寫「營養與犯罪」的美國學者夏斯提出一項報告說，暴力犯罪者和非暴力犯罪者的毛髮結果，發現前者的鉛、鎘含量多於後者；大澤博也在毛髮分析專家的協助下，發現問題少年的毛髮中，鋁、鎘、鉛等有毒金屬多，鉀、鎂等營養礦物質少。顯示少年暴犯罪不僅是心靈、教育和飲食的問題，也是生活環境受到有毒金屬污染的生化學問題，值得專家好好研就對策。(本文摘自八十六年十月二十七日中國時報)

## 蒼蠅啓示

網路文章

1965年9月7日，世界撞球冠軍爭奪賽在美國紐約隆重舉行。路易斯·福克斯的得分一路領先，只要再得幾分就可穩拿冠軍。突然，他見一隻蒼蠅落在白球上，便揮手將蒼蠅趕走了。可是，當路易斯俯身擊球時，那只討厭的蒼蠅又飛回到了白球上，他只好再一次起身攆走蒼蠅。然而，就在路易斯再次俯身擊球時，蒼蠅第三次落到了白球上，觀眾不由得哄堂大笑。就在觀眾的笑聲中，他的情緒一下子壞了起來。而且更爲糟糕的是，蒼蠅好像是有意跟他作對，他一回到球臺，牠就又飛回到白球上來，周圍的觀眾更是笑得前仰後俯。路易斯的情緒也壞到了極點，頓時失去理智，憤怒地用球杆去擊打蒼蠅。球杆碰動了白球，裁判判他擊球，他因此失去了一輪機會，這使得路易斯方寸大亂，連連失利，而他的對手約翰迪瑞則愈戰愈勇，趕上並超過了他，最終奪走了冠軍。

第二天早上，人們在河裡發現了路易斯的屍體，他投河自盡了！一隻小小的蒼蠅，居然把所向無敵的世界冠軍擊倒！這是一場不該發生的悲劇，這不得不引起人們的震驚和反思。本來，路易斯完全可以採取另一種做法，也就是，擊你的球，別管它。

當你的白球飛速奔向既定目標時，那只蒼蠅還站得住嗎？它肯定不趕自走，飛得無影無蹤。

事實是應該引起我們深思的，不管是什麼世界冠軍，專注太小的事情也會被擊敗。啓示：螞蟻也能絆倒大象。讓人們不快樂的常常是一些芝麻小事，我們能避開一頭大象，卻躲不了一隻蒼蠅。有人說：「花未來錢，作白日夢，買無用物，憂無聊事，都是人生的『負債』。」

因此，生活中有兩件事要記牢：第一，勿爲小事憂；第二，事事皆小事。



## **\*\*躁鬱症及憂鬱症之原因與治療 \*\***

由於近年來社會環境的快速變遷，人們面臨的各種壓力亦與日俱增，各種身心不適的病症也隨之而來。躁鬱症及憂鬱症乃現代人最常見的問題之一，目前大多數的治療方式多著重於臨床心理治療，包括心理諮商及藥物治療。其實，憂鬱症及躁鬱症本身不是病，只是內在身心及外在環境間的調適不良，所產生的一種現象。係經由生理、心理、與物理間互相影響，而出現的一些內在身體反映及外在行為表現。由於發生時間長久、產生原因、及治療過程各不相同，其表現出程度深淺反應也不同。在此，我們來介紹一種醫療系統之外，另一有效的輔佐管道。

一般的身心不適包括躁鬱症在內，主要是三通〔大、小二便及排氣〕不正常、飲食不當、偶發性情感心理問題所引發。治療方法大致如下：

### **1.調整飲食:**

建議食物：

- (1) 清淡飲食，例如：水煮菜及可吃石花菜、地瓜葉、高麗菜、紅蘿蔔、蕃茄等單純蔬菜及愛玉(自己做)。蛋白質類可吃豆腐。
- (2) 涼性瓜類水果(西瓜、哈密瓜、美濃瓜、火龍果、奇異果、柑橘類等)，但若情況嚴重時，這些水果也不可吃(含糖量高或種子也是火大性質)。
- (3) 可喝大量不含糖之青草茶(陰陳)以退火增加排泄。(初期便秘可令其微痢多喝水,排出宿便,此時患者應有舒暢之感)

避免食物:

- (1) 上火水果(荔枝、龍眼、榴槤、酪梨、葡萄等)不可吃。
- (2) 炸、烤、煎、熬、燉等上火食物，例如：黑白麻油、芝麻、黑豆、紅豆、黃豆、黑糯米、花生、核果類(核果、腰果)、山藥。種子類(瓜子、南瓜子、葵花子)花粉、蜂膠、靈芝、酵母等健康食品、甚至黑白胡椒、辣椒、沙茶等辛辣種類。羊肉爐、麻辣火鍋等，太鹹太甜的食物果汁(加糖)飲料等。
- (3) 中藥(紅棗、黑棗、當歸、人蔘、藥燉排骨)
- (4) 初期甚至肉類魚類都不可吃。少吃蛋白質類與豆類(皇帝豆、花豆、虎豆、甘納豆)

### **2. 多喝水:**

水為百藥之王，由其帶動身體各種受不當食物、藥物侵害的機能重新啓動，並把殘留在體內的藥物、毒素經由水的沖洗，漸進式排泄體外。

### **3. 多運動:**

運動是機能運轉動力來源，並且增強抵抗力，可強化器官功能，以加速藥物如百憂解、鋰鹽等毒性的排泄。

### **4. 避免曬太陽:**

周遭環境氣溫、氣候間的變化也是環環相扣，氣候乾熱造成體內水分被大地所蒸發，皮膚吸收陽光的熱能造成體內乾燥，腸子蠕動吸收不良使體內產生熱症，氣血循環不良，便秘之因由此而生，再加上水分不足，水果、蔬菜不足及市面餐飲業充滿回鍋油(使用過的油)；食物飲食不當更加深其作用。若天氣由晴轉為陰霾，人的心情也會變成低沉鬱悶，因此環境的觀照也很重要。例如黃昏來到氣溫下降也會加深鬱悶，但半夜則有時會有躁症出現，整個來說環境的人、事、物、氣溫、溼度、氣壓都與人生活息息相關，唯有以上圓滿均勻調整才可痊癒而恢復生活的美好快樂。

## **\*\*如何永遠遠離憂鬱症及躁鬱症\*\***

從食物及環境、心理談起：

### **食物方面：**

1. 不可吃上火，刺激破壞腸胃吸收及腸子生態平衡的食物，例如：人工食品、基因食品、不當藥物、補藥、辣椒、胡椒、酒、碳水化合物飲料、山藥、花生、核果類等(請參考站內有關食物之文章)
2. 清淡飲食，例如：水煮菜及可吃石花菜、地瓜葉、高麗菜、紅蘿蔔、蕃茄等單純蔬菜及愛玉(自己做)，。蛋白質類可吃豆腐、少量蒸魚、肉。利害的甚至不能吃蛋白質類。
3. 涼性瓜類水果(西瓜、哈密瓜、美濃瓜、火龍果、奇異果、柑橘類等)，但若情況嚴重時這些水果也不可吃(含糖量高或種子也是火大性質)。
4. 可喝大量不含糖之青草茶(陰陳)以退火增加排泄。(初期便秘可令其微痢多喝水,排出宿便,此時 患者應有舒暢之感)
5. 多次分批喝大量水以促進身體之代謝

### **環境及心理方面：**

1. 要適時解除壓力，有時甚至要自得其樂
2. 多去接觸社會群眾，逛街、唱歌
3. 多去關懷別人、幫助別人，從事社會公益
4. 多接觸大自然，走入戶外
5. 勇敢面對問題，解決問題，決不拖延
6. 多去運動，尤其游泳、體操、健身房、打球等只要一天約一小時最重要是要運動到流汗才算。

最後一個要注意的是要三通，大小二便及排氣一定要通暢，這樣內外兼顧，那遠離憂、躁二字即不遠了。

以上兩篇文章引自網站/無憂空間/<http://gachami.idv.tw/> 林文彥醫師文章

## 《國峻不回來吃飯》 黃春明

國峻，  
我知道你不回來吃晚飯，  
我就先吃了，  
媽媽總是說等一下，  
等久了，她就不吃了，  
那包米吃了好久了，還是那麼多，  
還多了一些象鼻蟲。

媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，  
她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？  
我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，  
現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，  
媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。

國峻，一年了，你都沒有回來吃飯  
我在家炒過幾次米粉請你的好友  
來了一些你的好友，但是袁哲生跟你一樣，  
他也不回家吃飯了

我們知道你不回來吃飯；  
就沒有等你，  
也故意不談你，  
可是你的位子永遠在那裡。

## 《相信我，你沒有！》 / 洪蘭

我平日習慣一邊吃飯，一邊看報，因為吃飯時，口在忙，手在忙，但是眼睛是閒著，邊吃邊看的話，全身器官都不浪費。所以我一向是充分利用時間，嘴在努力增加我身體的營養，眼睛在努力增加我大腦的營養。

那天，正在啃饅頭時，眼睛在聯副上突然掃描到「黃春明」三個字。黃春明先生是我最尊敬的人，因為他擇善固執，為理想，有千萬人吾往矣的勇氣，所以我立刻集中注意去讀他的東西。讀完，難過得不得了，連嘴裡的一口饅頭都忘了咀嚼。天下想要自殺的孩子都應該先來看一看這篇《國峻不回來吃飯》的小詩。看看一個作爸爸的人如何用日常生活的語言輕描淡寫地說出心中無可言喻的痛。

我小時候看〈販馬記〉李奇哭監時，有一句「人生三苦：幼年喪父，中年喪夫，老年喪子」。

黃春明不老，但喪子之痛不論任何年齡層的感受都一樣。這篇文章是生命教育最好的材料，真該收入國文課本，讓所有孩子都讀到。

詩一開始說，『國峻，我知道你不回來吃晚飯，我就先吃了，媽媽總是說等一下，等久了，她就不吃了，那包米吃了好久了，還是那麼多，還多了一些象鼻蟲。』

不知道的人讀起來沒什麼，完全是爸爸在跟兒子說話，但是知道的人，悚然一驚，因為

國峻用他的手結束了自己的生命，是永遠不會再回來吃飯了。爸爸比較能接受事實：知道你不回來，所以我就不是你，先吃了。媽媽卻是無法承受這個打擊，滴水不沾，家裡的米不但沒少，放久了，還變多了，多了些象鼻蟲。看到這裡就讀不下去了，可憐天下父母心哪！

再下去，『媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。』

孩子不在了，作母親的也就沒有燒飯的慾望了。大部分的中國母親都是為子女而活，挽著菜籃上市場時，想的都是孩子愛吃什麼，先生愛吃什麼，所以爸爸到今天才知道，媽媽生下來是為兒子燒飯的，兒子不回來，媽媽就什麼事也不想做，連飯也不想吃了。

我想起我要考大學聯考時，我媽媽很擔心我會在考試時生病，影響考試成績，那時台灣還沒有冷氣，夏天天氣熱，晚上都是開電風扇睡覺，母親擔心我吹電扇不蓋被會著涼，所以一直交代要蓋被，因為她先睡，我後睡，所以母親常常晚上睡一睡爬起來看一下，有時我還沒睡，專心做功課時，會被背後突然出現的聲音嚇一跳，忍不住抱怨，叫她不要管我，母親總是說「媽媽生下來就是要管你們的」。

看到黃春明的詩才了解，的確，媽媽生下來就是為了孩子忙的，沒有孩子，也就沒有了人生目標，什麼都不想做，連飯也不想吃了。

第二段說『國峻，一年了，你都沒有回來吃飯，』

口氣有點哀怨，如果一個兒子一年都不回家吃飯，父母是要埋怨的，可是誰想到國峻去的是一個有去無回，不可逆轉的旅程呢？

『我在家炒過幾次米粉請你的好友，』黃家的炒米粉是有名的，『來了一些你的好友，但是袁哲生跟你一樣，他也不回家吃飯了，』這麼輕描淡寫的幾個字「不回家吃飯」，讀起來卻是這麼的傷痛。

「回家吃飯」一向是歸屬感的指標，八〇年代在美國看過一個片子《歸心似箭》，一個傷兵脫了隊，千山萬水就為回家，家的吸引力比地球磁場還強。不回家吃飯了，不是不想回家吃飯，而是再也回不來吃飯了。

自殺的朋友，在投環的那一剎那，有沒有想過再也不能回家吃飯了呢？

『我們知道你不回來吃飯；就沒有等你，也故意不談你，可是你的位子永遠在那裡，』

一個永遠是空的位子，父母是觸景傷情，怎麼吃得下飯呢？朋友笑他愛吃醋，飯菜都加了醋，黃春明說「天大的冤枉，望著那個空位，叫誰不心酸？」兒子永遠地不能回來吃飯了，山珍海味，對父母來說，吃到嘴裡都是滿嘴的辛酸。

看到這裡，國峻，我想拿大杖揍你，你怎麼可以對你的父母做出這種事呢？你難道不知

道死者已矣，生者長戚戚嗎？你何忍讓你的父母身受這種思念的煎熬呢？要知道那個心中的空位是沒有人可以替代的。

所有動過自殺念頭的朋友，請把這首小詩剪下來，放在你的皮夾裡，當你想做傻事時，拿出來看一下，你以為你瀟灑的走了，相信我，你沒有。

【2004/07/19 聯合報】

## 卡車司機的遺書

第一次看到這封遺書，真叫我感動；其間的真情流露，不免叫人心酸。

汽船山是有名的殺人坑，行經阿拉斯加高速公路的卡車司機莫不小心謹慎，如臨大敵。尤其是冬天，山路彎曲盤繞，冰滑的路旁即是險峻陡峭的懸崖，無數的卡車司機葬命於此，而且不斷地會有很多人重蹈覆轍。

有一次當我行駛在這條高速公路上，遇上加拿大皇家山警，幾個救難人員正從陡峭的山壁吊起卡車一半的殘骸，我把裝備放好，走過一群安靜的卡車司機，他們正看著吊起的殘骸。

一個山警向我們走來，低聲地說：「我們發現司機時，他已經死了，可能是前兩天惡劣的暴風雪來時跌下去的，沒有很多痕跡，只是很僥倖的，我們看到陽光照在銘鋼上。」他無奈地搖搖頭，手伸到防寒衣口袋裡拿出一張紙：「也許你該看看這封信，我猜他在凍死前還活了幾個小時。」

我從未看過警察流淚，我總以為他們已看盡了生離死別，應該早就免疫，但他把信交給我時，還一邊伸手去抹眼淚，我也邊讀邊流淚，每個司機默默地讀信，然後靜靜地走回他們車上。

信的內容深烙在我的記憶之中，多年之後，它仍像我當初拿在手中一般鮮明。

我想與各位及你的家人們分享這封信。

「我親愛的老婆：

這是一封沒有人願意寫的信，但我很慶幸自己還有時間，來告訴你我多次想說卻未說的話。

我愛你，甜心。妳以前常跟我開玩笑，說我愛卡車勝於愛妳，因為我跟卡車在一起的時間太多了。

我當然愛我的卡車，她一直對我很好，她跟我櫛風沐雨，歷經艱難，長途跋涉都可依賴她，在趕路時她很快速，從沒讓我失望過的。

妳知道嗎？我愛妳也是同樣理由，妳我也是一路胼手胝足，歷經艱難走過來。

記得第一輛卡車嗎？那輛下鄉收割玉米，總是讓我們破產，但又足以糊口的卡車。

那時妳出去工作以應付房租及其他開銷，而我賺的每分錢都花在卡車上，妳的收入使我們得一屋宇可遮風避雨，衣食不缺。

我記得我曾抱怨這卡車的種種，但我卻不記得妳抱怨過。即使妳工作得精疲力竭回來，我向妳要錢繼續上路，妳也不曾抱怨。

或許妳曾抱怨，我想我也沒聽到過，當時我完全沈浸在自己的煩惱中，不會想過妳的問題。

我現在卻想到妳爲我犧牲的一切～衣服、假期、宴會及朋友，但妳從不抱怨，但我不記得自己曾經感謝過妳。

每當我和朋友坐下來喝咖啡時，我總是高興地說著我的卡車、裝備和薪水，卻忘了妳是我的合夥人～～即使妳沒有和我一起坐在車上。

正因爲有妳的犧牲，加上妳我的決心和毅力，我們才終於買了新卡車。

當時我好得意有那輛卡車，我也很得意有妳這樣的太太，但我從沒告訴過妳；妳知道我總認爲一切是理所當然的，但如果我擦車的時間能和同妳講話的時間一樣多，我就會告訴妳。

這些年來我四處奔波，我知道妳的禱告一直與我同在，但這次禱告卻不靈了。

我傷得很嚴重，已走到人生的最後一步了，我想說些以前該說而未說的話，那些話因我太投入卡車與工作而遺忘。

我現在想起自己曾錯過多少次結婚紀念日及生日，以及因爲我在路上奔波，而妳必須獨自去觀賞孩子的學校戲劇及曲棍球賽。

我想到那些妳獨守家中的寂寞夜晚，不知我人在何處、事情是否順利……

想到我總是想要打電話給妳，只問個好，但不知怎地又設法迴避；但我只要一想到妳和孩子會在家等著我，心裡總是很踏實。

還有那些家庭聚餐，因我無法到場，妳還得向妳家人解釋我爲何缺席；我在忙著換機油，忙著找零件，或是在睡覺，因爲第二天要早起上路。

在妳眼中，彷彿我的未到，一切總都是有理由，但現在那些理由似乎再也不重要了。

當我們新婚時，妳連換燈泡也不會，才不過幾年，妳就已經能在大風雪中修理火爐了。妳變成很棒的技工，幫我修東修西，看到妳跳上卡車，倒車出玫瑰花櫟時，我真是得意有妳這麼能幹的老婆。

當我開車進院子，看到妳睡在車上等我時，我真的感動莫名……不管是凌晨兩點或下午兩點，妳看起來就像電影明星。

妳知道嗎？妳真是美麗動人，我想我好久都沒這樣說了，但妳真的很漂亮。

這一生我犯了不少錯，但唯一做對的事就是向妳求婚。

妳永遠無法了解爲什麼我一直在開卡車，我自己也無法了解，但那是我的生活方式，而妳卻無悔的跟隨，不管富貴貧窮，妳總是在那裡……我愛妳，甜心，我也愛孩子們。

我的身體很痛，但我的心更痛。

當我結束人生旅程時，妳卻不在我身邊，從我們在一起後，這是第一次我真的獨自一人，我很害怕，很想有妳在身邊，但也我深知爲時已晚。

可笑的是，我想現在我所有的只是卡車而已。

這輛支配我們生活這麼久的可惡卡車，這塊我住了這麼多年，但現在已扭曲了的鋼鐵，它無法回報我的愛，只有妳能。

妳我雖然相隔千山萬水，但我覺得妳與我同在。我能清楚地看到妳的臉，感覺到妳的愛，我無法單獨面對這最後一程。告訴孩子我很愛他們，不要讓他們開卡車維生。

甜心，我想大概就這樣了……

我的天啊！可是我非常愛妳啊！好好保重，照顧自己，永遠記住，我愛妳甚於生命的一切，我只是忘了告訴妳。

我愛妳、我愛妳、我愛妳、我真的好愛好愛妳……甜心。」

比爾路得·肯達爾

-----

或許，平日大家總是會忽略身邊的人，而不會去感受到他的好、他的付出，甚至感覺不到他的存在……

但他卻是一直都默默的陪在妳身旁，平時多用點心去感受他、感謝他……去表達妳內心對他的情意或謝意。

千萬不要等到機會不再了，才猛然想起……那時，一切都將爲時已晚了!!



## 不知「禪」，焉知生死？超然生死的第一課

引自天下文化出版《Zen-Q 禪的生死智慧》序言 作者：吳文正

2003年8月美國《時代雜誌》(Time)報導，美國每天大約有1000萬人練習靜坐。醫院以「禪」來輔助治療精神病患，在紓解壓力與沮喪、調節過動和注意力失調等方面頗具功效；監獄教育罪犯學習打坐，這些罪犯出獄後的再犯罪率降低許多；學校也教學生打坐，暴力行為明顯減少。其實「禪」，不僅上述這一點點功用而已。

### Zen 是什麼？

Zen 就是「禪」；梵文叫 Dhyana，中文音譯為「禪那」。「禪」已在東方流傳 2500 年，它由印度傳到中國，再傳到日本。日本採用「禪那」所用的「坐禪」方法，並將唐朝的「坐禪」音譯為 Zazen。日本將「禪」廣為運用在生活中，一般大眾多蒙其利，因而流傳開來；歐美國家則將日本傳來的 Zazen，簡稱為 Zen。

「禪」的思想是要找出自己原本就有的清淨心。因此，即使傳到歐美各地，亦能超越種族與宗教，與當地人士產生共鳴。甚至有些歐洲的天主教徒，也跟日本禪宗互有交流，學禪、學打坐。

那麼，「禪」的意思究竟是什麼？中文譯為「靜慮」，意指用智慧深入探討萬物的究竟實相，又稱為極善思惟。坐禪、參禪，就是用禪的方法深入生命的真相，將身心沈寂下來、回歸清淨本源，掌握心念未產生前，那個源頭是什麼。套用禪宗的術語叫做：「什麼是父母未生之前的本來面目？」

當然，「父母未生之前」，不是單指自己的父母親，而是泛指萬事萬物，在還沒有生出之前是什麼。掌握一切未生之前的本來面目，就是掌握萬事萬物（身、心、物）互通的清淨本源，它蘊含發動一切智慧、孕育萬物的能量！

### ZenQ 是什麼？

ZenQ 就是蘊含在每個人內心深處的「圓滿智慧」。ZenQ 就是禪的智慧 = IQ + EQ + LQ + HQ + AQ + \$Q + …… = 一切圓滿的智慧 IQ 智力商數 (Intelligence Quotient) = 邏輯推理、語文、記憶等能力 EQ 情緒智商 (Emotion Intelligence Quotient) = 自我認知、人際關係管理、管理情緒等能力 LQ 生命智商 (Life Intelligence Quotient) = 開發生命力的能力 HQ 健康智商 (Health Intelligence Quotient) = 管理健康的能力 AQ 逆境智商 (Adversity Intelligence Quotient) = 處理逆境的能力 \$Q 財富智商 (Money Intelligence Quotient) = 理財的能力

ZenQ 是一切智慧的泉源，人人具足，有待開發！「禪」不是練氣功、追求特異功能，更不需用水晶寶物、神秘古怪的方式來獲取。人類本身即是寶藏，只要觀念對、方法正確，便能親身實證：原來生命的力量是如此奧妙與無窮無盡。

人類在生命的歷程中，往往被無數紛亂的念頭、壓力、目的所牽引，以致遮障了本有的潛能。經過「禪」無為的淬鍊，將會讓我們回歸到清淨的本質。過程中所產生的身

心變化，以及為生命充電的法喜，有待讀者親身去體驗。而在開發自己生命原有無限資源的同時，更能在現世生活中廣為運用，利益自他，這就不是對「禪」抱有「出世」誤解的人，所能思議的了。

正確的禪法，是將與生俱來的本質和潛能，予以善調、開發，並依身、心、物互通的法則，運用調食、調心、調身等方式，讓身心臻於圓滿；透過不執著自身，更進一步深入生理、心理、物理三者一元的宇宙真實相：

自身、他人和宇宙萬物，都是由「本來無一物」的空性能量所變化出來的。空性的能量不是物質，而是一種性質，它能產生一切生理、心理、物理現象，這些能量的性質是互通，而一體的。

例如，在酷熱的夏天吃炸雞塊，當食物在體內消化轉換為燥熱而過盛的能量時，就會讓人的心情煩躁不安（生理影響心理），這時候如果來杯清涼消暑的鮮果汁，就能讓心情平靜下來。一般人因感官太忙碌而感覺粗糙，無法即時串連、感受食物對身心的影響，如果能用「ZenQ 坐禪法」讓身心沉寂下來，就能逐漸體會身、心、物之間相互轉換的緊密關係。

身、心、物本來一體，因為有共通的屬性，才能相互交流轉換。物質是有情的，「心」即是溝通「身」與「物」的最佳橋樑。人身上有心識與物質的成分，物質也有它心識的作用，只是所佔比例極少，無法像人類，可以用語言來溝通。

然而，世界上已經有許多先例證明物質的心識作用，例如：聽音樂的花木會長得更燦爛。日本「國際波動之友會」會長江本勝先生，讓水看不同的文字與圖片、聽交響樂後，透過顯微鏡照相下，觀察水的冷凍結晶，發現不同的刺激呈現不同的結晶圖案，可以說水也有情緒反應。

不過，這些實驗還是屬於「間接」。科學對宇宙萬物的了解，不管用天文望遠鏡還是電子顯微鏡，都是站在旁觀者的立場，去觀察、推算、歸納、分析，而不是用物質的角度去「直接」瞭解物質。況且觀察者的眼睛會產生誤差，這仍是屬於「間接的實驗」，也是目前科學實驗的限制、亟待突破的瓶頸。

而「禪」用的方法，是將自身當實證品。因為「人」本身即是最完美的宇宙產物，具備生理、心理、物理三個條件，從自己身上去探索三者一元的奧秘，是最「直接的「實證」與「親證」！

「ZenQ 坐禪法」，即是將原本執著自身的心放下，回歸、開展出本來無範疇限制、串連自他的清淨心。「國際禪友會」所推廣的課程之一「ZenQ 坐禪法」，就是一個簡單方便、隨處可行、效用無邊的法門。小則紓壓解勞、身心暢然，大則開發生命、宇宙之真相。

在「國際禪友會」的課程中，有些學員提及，自己以往常感覺胸口好像有東西壓著、心臟不規則亂跳，醫院也檢查不出任何毛病，直到學習「ZenQ 坐禪法」，並加調食、排氣等動作後，胸口那股能量散開，才對困擾多時的問題得到圓滿解答。原來，食物會轉化為能量，反應在身上，是如此明顯的影響心理的感受。一旦了解身、心、物一元的道

理，學會自我調理的方法，有了解決問題的正確觀念與途徑，自然會利用調食、調心、調身三法則去轉化困境，加以提升。

## 開發自在的慧命 ZenQ

心是身體的主宰，要先認識自己的心，才能主宰自己，開發心的潛能。心意識可分成幾個層次：

### 1. 「分別心」(第六識)

用眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體等五個系統去認知外在世界，是前五識。

前五識對外在資訊的統合認知，形成「分別心」。例如，此刻我們正以眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體等「五官」，同時去感覺外在的世界：手上捧著書，眼睛盯著文字看，而耳、鼻、舌處於休息狀態，這樣覺得「在看書」的統合認知，叫做「分別心」。

「分別心」能夠分別黑白美醜、是非好惡。如果白天對喜怒哀樂過於投入，因此交涉蒐集太強烈，還會延續到晚上睡覺時繼續波動，形成自編自導自演的夢境，即是「日有所思、夜有所夢」。

### 2. 「我執心」(第七識)

五官對外在世界的交涉實際上是剎那與剎那都不停歇，剎那與剎那也都不同；個人抓取這個連續交涉的感覺「分別心」，便認為這就是「我」。也就是對「分別心」的慣性抓取，而形成自我。而且抓取的慣性堅固難破，所以叫作「我執心」。個人習慣抓取某個動作或觀念，便是所謂的「江山易改，本性難移」。

這種執著於有一個「我」存在的慣性，沒有時空限制連續作用著。抓取肉身的慣性，會在肉體壞敗的時候繼續抓取，靈魂（即稱「中陰身」），便是這種慣性執著下的產物。

### 3. 「含藏心」或叫「清淨心」(第八識)

由於抓取的慣性會串連過去、現在與未來的資料，存在自己的檔案中，檔案包含了自己與他人、親朋好友、整個生長環境，甚至整體多次元宇宙的所有資料，沒有時間與空間的限制。

在這個檔案裡，所有的資料都共同連結在一起，形成一個巨大的、自動化管理機能的中央多媒體資料庫。這個取之不盡、用之不竭的中央機制，就叫做「含藏心」或「清淨心」（因為清淨、無形體，才能含藏一切）；也就是沒有時空限制，串連自己、他人，以及多次元宇宙的共同資料。亦即是人人具足，隱伏在內的「ZenQ 禪的智慧」。「ZenQ」是生命清淨不朽的本質，也可稱之為「智慧的生命」，簡稱為「慧命」。

「分別心」、「我執心」與「含藏心（清淨心）」三者一體而功能互異。五官的對外交涉，產生「分別心」，而以自己為中心的執著分別，一直遮障著心的清淨本質。一個人如果愈放得下自我執著的心，則愈能開發蘊含在內、沒有時空限制的自在慧命。

### 「ZenQ 坐禪法」——開發自在慧命的關鍵法要

你是否有過這樣的經驗，一時間忘了某件事，再怎麼想也想不起來，只好丟著不管，過一陣子卻突然間自動想出來？這就是放下的小妙用。人們常用度假、泡湯等活動來放鬆自己，為的就是找回放下後的活力，重新再打拚。

這其中最主要、最根本的是，心要先放鬆、放下，「沒有理它」是最直接、簡捷的方法。一般用暗示、催眠、轉移注意力的方式，藉由一個手段先讓念頭不要亂跑，就感覺「心不亂」，但卻形成一個依賴的大執著，還不是真正的放下、清淨。換句話說，如果練習到念頭專注在某一點、不亂跑（這樣叫做拿起來，不是真放下）要花三年的時間，那麼再把這個依賴的方法放下，也是要花三年，來回花兩倍的時間，倒不如一開始就「沒有理它」，不要拿、直接放下，來得乾淨俐落。一般所說的先放鬆你的頭髮、再放下你的眼皮……，這種方式叫做「有理它」，因此「沒有理它」這個心法沒有次第。

「沒有理它」不是「不要理它」，兩者智慧悟境相去甚遠：當你講「不要理它」時，心中還是有「它」！

「沒有理它」是形容當你專注在某件事物上時，其它的物件、動靜……，對你來說如同不存在，當然就不會影響你，其奧妙就待您親身去體驗、參悟了！

坐禪心態實踐「沒有理它」之後，身心的變化反應因人而異，有漸次的自然變化，像是呼吸會變細變長、感覺全身毛孔同步在呼吸、人空掉等等。這些反應變化若先講在前，會造成預期心理，障礙坐禪者的進步，不過仍需要過來人的指導，才不致盲修瞎練，甚至玄異惑眾。

一旦學會「ZenQ 坐禪法」，無論在搭車、午休、開會、或作重大決策前，只需撥出五分鐘或十分鐘，即可放鬆心情、釐清思緒，穩穩當當再出發。

## 我是誰？

Dietrich Bonhoeffer 1906-1945(寫於獄中)

J.B.Leishman 譯

蔡昌雄譯

## 我是誰？

人們告訴我，  
我走出囚室時，  
是那樣平靜 愉悅而篤定，  
就像一位走出家宅的鄉紳；

## 我是誰？

人們告訴我，  
我和獄卒交談時，  
總是那樣自在、友善而清朗，  
彷彿我才是主導談話的人；

## 我是誰？

人們還告訴我，  
我能忍受不幸的歲月，  
如此寧靜、歡笑和自持，  
就像一位常勝將軍；

## 我真是別人所說的那樣嗎？

或者我只是自己所認識的我嗎？  
彷彿籠中鳥一般，躁動不安、貪婪，而且病懨懨的，  
彷彿雙手掐住了喉嚨，死命掙扎著呼吸；  
企盼色彩、鮮花和鳥鳴，  
渴求動聽的話語和溫情，  
因希冀偉業而心神顛倒，  
只能在最遙遠處為朋友無力地顫抖，  
祈禱、思考和做事都空乏無力，  
虛弱疲軟，而又準備和這一切說再見。

## 我是誰？前者或後者？

是今日之我，抑或明日之我？  
還是兩者皆是？  
是人前的偽君子，  
還是面對自己時低蔑悲哀的可憐虫？  
或者我的內心依然像是一支  
從已然勝利的戰場上潰逃的敗軍？

## 我是誰？人們取笑我，盡問這些寂寥的問題。

不論我是誰，哦，神啊！祢知道，我是祢的！

(附錄七) 觀影心得與心得寫作  
<刺激一九九五> 影片心得 飛翔

這部影片在敘述監獄裡的生活，本片有一些是與我們身處在囹圄之中一樣有的共同無奈，但能做的只有去接受它，克服它，轉換自己的心境去面對。

記得剛踏進這所曾經令我不知所措的小社會裡，我的心是那麼的失落、那麼的無助，生活也變的紛亂無章完全失去節奏，也找不著人生目標該往哪裡，每當夜深人靜的時候總會回首來時路，那個曾經一味尋找追求名利的捷徑，追求物慾的享受，如今換來的卻是在冰冷鐵窗中生活。

當時間慢慢磨鍊過後的我，也終於開始醒悟人生的過程是都會經過多多少少的挫折與磨練，而這些挫折、磨練要我們從過程中去證實，不要只因小小挫折而放棄，因為哪都只是生命的旅途裡短暫的小插曲，有句話說：「人生如果沒有錯誤，鉛筆何需附帶橡皮擦。」

人都有可能做錯事，犯下錯誤，重點是看自己是否會從錯誤中反醒自己，修正自己，不要爲了身處在黑暗的世界，就以爲黑暗中沒有光明的一面。光明與黑暗其實都同時藏在我們內心深處，只是看我們所選擇的是前者或是後者，但要記得我們還只是個青年，對我們來說人生的道路上還只是個開始，前面的路還等著我們去闖，別因爲身處逆境就停滯不前，逆境也只是一個想絆倒我的障礙，只有去克服障礙，踏上危險崎嶇的山才會讓我們的視野更加遼闊，更加不怕往後的路有多少石子都能排除萬難繼續前進著！

中秋節心得感言 乖乖

今年的中秋節又憶起了一些往日的回憶，回憶是件美好的事，但有時也會令人無限的傷感，以前的中秋節我都會和一大群朋友一起烤肉，逛市區、放鞭炮，禁錮的日子這次已經是第四個在裡面過的中秋節了，熄燈入夜，我在想現在家家戶戶一定在烤肉，扒柚子、放鞭炮、賞月亮、這種真實的情境不知何年何月何日才能擁有呢。雖然這種日子已過久了，精神意識已麻木，生活更加平淡無味，想家的意念依然強烈，一切表現在其臉上，望著窗外的月圓，手握著香煙，深深吸它一口，把心中的怨氣吐向窗外，不知天上的月亮您是否聽見我的訴苦，月亮呀，您教我如何不想她〈他〉，所幸每年的中秋節還有同學相伴著吃月餅扒柚子、打打屁，至少有點快樂的感覺，我知道這一切果報是自己惹出來的，不管日子再怎麼苦，也是要堅強的渡過，況且還有著家人、親戚、朋友在等著我返鄉團圓，我不想再讓大家失望了，所以要對自己的行爲更要負責任，思想觀念更要成熟、忘掉過去、把握未來，好好規劃出自己的人生道路，路要靠自己走出來的，別人無法幫你。

中秋佳節心想家  
思念故鄉老人家  
不是孩兒不回家  
只求假釋快回家

## 中秋過後的心得 政政

中秋是一個很棒的節日，可惜今年的中秋節，一點都不好過，不好過的原因一：巧遇考試的節日，各科老師又他 X X 很 X X 背到頭痛，慶幸的是這次考得還可以。原因二：我的國文老師，更是他 X X 很 X X 考試前一天才在說要額外看「語文小幫手」與課本，又不是一整天只國文要考，當天還有會計、商事、要背、要讀的說，而且國文三課內容那麼多，怎麼背得完。老師：我不是要放馬後炮，我承認國文我沒有用太多心思去學它，因為我以為只要那張考券背熟就可以啦，而且您不是說：您的課，會讓我們比較輕鬆的啊！好讓我們去準備其他重的科目啊！您又不是不知道這次企概、商事要背那麼多，已經很痛苦了，您怎麼忍心，在考前還加重我們的負擔，我真的很懷疑，您是否故意要讓我們難堪的。還有啊！老師您越不讓我們看那部影片(研究者註：直入地獄，猛鬼吃人；替代役男提供)，我們就越想看啊！人的心態您又不是不知道，您跟一個小孩說：這件事情不要說、不要看、不要學、不要做，我告訴您他一定在背後就去說、看、學、做。您一定要怪他嗎？這是人的本性啊！好奇心是擋不住，越擋小孩子就越要去衝。說到這我也承認我們很白目，知道您是一片好意，但我們就是很 X。

老師：看到這您是否已抓狂了，別氣啊！我表達能力比較差嘛！文詞選用太白了一點，我會改進的，而且您老也不是完全無優點啊！平心而論：您是眾多老師中，最好商量的了，重點哩！中秋節前也讓您破費請我們大家吃餅乾、喝可樂，這些好我們是不會忘記的，還有就是，我們的分數您也算是很內行啦！沒讓我們死得太難看，在此向您道聲：謝謝。

老師：想跟您商量乙事，就是看影片的事情啦！看影片寫心得，沒關係，我還可以接受，但可否看新一點片子，刺激一點的片子，在這裡太悶了，不接觸一些新奇的東西，會變笨的，更何況年輕人誰會喜歡沉悶的東西，老師您一定能了解吧！這算是學生我一點點，小小的建議，拜託您老好好考慮一下吧！還有一點啊！老師：有事大家一起商量嘛！您就那樣直接接到我們老板那裡，受傷的是我們這些乘客哩！溝通是一件很有藝術性東西，好的溝通能力可以解決很多不必要的麻煩與困擾，真的無法和我們溝通時～～那就斬吧！最後：老師啊！段考的時間真的不能長一點嗎？全部的人寫完，但還有一兩個人還沒寫完的話，那就讓寫完的人先交嘛！還沒寫完的人，利用下課十分鐘的時間，把它拚完，這樣考不好的話，我還能接受，要不然有一兩題空白，亂猜的那實在是會幹死的。

抱歉，讓您老這樣聽我發牢騷，真是對不起。

## 中秋節心得報告 阿賢

中秋節這一天是每個在外打拚都會回家團聚的一天，和家人朋友聚在一起烤肉玩樂，真是一個很好的節日，然而我已好幾年沒回去了，真是的好好人不做要來這裡受哪相思之苦，中秋節那天心裡也沒什麼想法或特別想家，因為剛好是段考前幾天所以心思都放在段考上，說起那一天我還蠻認真看書的，從早看到半夜但是考的也不是很理想，但跟上次比起來也是有進步啦。

中秋節這天也比較輕鬆，有月餅可以吃還有柚子可以玩，拿來當棒球丟，嘿嘿，在這也感謝一下老師在中秋節的前二天請同學喝飲料看棒球，老師「妳真好」。在舍房過的中秋節實在是枯燥乏味啊，想起以前在家鄉，和朋友一群人拿著竹子上面挖一個洞，把布塞進去到廚房偷拿沙拉油，灑在布上，一群人就這樣拿這火把繞日月潭用走的走一圈，差不多要5～6小時，實在是有夠想念的啊，如果可以重來一次，我一定會好好珍惜、好好把握，不把自己搞成這樣啊，所以說從現在也，要珍惜要把握，現在所擁有的珍惜今天就是珍惜生生世世嘛，祝福大家都有個快樂幸福的中秋節。

## 四十處男影片心得 阿哲

在這團體生活中，若有個體跟群體搭不上線的時候，這個體的人就會瞞著眾人他跟群體不一樣的秘密，以免讓人挖苦。就像E世代人俗稱的處男一樣。沒錯，當今社會對於性方面關係已不以為然的開放；西方文化的進駐更助長東方青少年對於性與愛的拿畫作夜。所以這時“處男”這個名詞才會令E世代的青年視為夢魘。

很多時候我們慢慢的走入社會，都會以社會潮流為前衛，以大眾的趨勢為方向；然後漸漸的融入社會大眾，而不知分辨青紅皂白活在世俗凡間，再一步一步讓歲月的盞燈充斥荒謬的燈火。我們就是這樣，太看重別人的想法，太在意別人的眼光，而忘了要為自己的一生而活，自己的生命卻用他人的圓規所劃出來的圓，怎麼可能讓生活變得很圓滿呢？

在看完了這部片，令我心中起了如獲至寶般的漣漪。經由這個男主角的詮釋，我相信只要有愛的人就一定能感受的到和我一樣的滋味，這個觸覺就是要學著，接受，信任，與付出，這樣的生存才有意義，才有價值。懂的接受別人的好意，無論念頭是好的還是壞的；學著信任自己的抉擇，無論答案是對的還是錯的；試著付出人類的感情，無論關懷是多的還是少的；學會了這一些，我們還不能使生命的樂章，在彈指之間更漸入佳境的扣人心弦嗎……



還記得我小時阿嬤總是半夜三四點起來準備到田園耕作，每天工作到天色完全暗了下來才回到家吃飯、洗澡、睡覺每天這樣的日子日復一日年又一年的慢慢經過，然而每天這麼的辛苦還不一定每次的收成都會有所賺錢，有時老天爺不作美下了整個禮拜的雨阿嬤還是會穿上雨衣到田園巡作，但等阿嬤回到家時我總會在阿嬤皺皺的臉上看到那憂愁，那時候我想阿嬤的心應該是糾結一起的吧！有時我真想不通阿嬤為什麼要那麼辛苦！

當我看到〈無米樂〉這部記錄片我才從中開始了解，人生要具備什麼樣的態度與價值觀來面對平時的生活。就像崑濱伯做事的責任、每一個小細節他都會紀錄下來，靠著紀錄下來的資料從中改善稻米的品質，這樣的精神真是值得我們這些後一輩的人效仿與學習。

這部影片讓我體會到早期農業人民所留下來的智慧與堅定的意志，雖然早期與現今有所不同，但也不要遺忘掉他們所留下來的那種精神，因為那是我們的根本，也是我們所欠缺的學習，但願看過這部影片的人都能把他們所留下來的精神印記在心，轉而學習相信這樣會為我們帶來意想不到的收穫！

### 影片評析-無米樂

良

本片完整的表達出傳統農業社會的結構，充份的利用早期鄉村的淳樸，以及那個時代的生活步調與辛酸，成功的串連成一部台灣農業最真實的生命故事。經二位導演分析及崑濱伯夫婦生活無做作的參與，可見這並非一部戲劇類的片子。

一直以來我都認為，只要是影片都該有它的劇情，沒有好的劇情戲碼即為爛片，更甚至換來瞎片的批評。然而這部無米樂是紀錄片，與劇情片有著差異，其差異在於注重寫實。每一個鏡頭皆是最真實也最自然的運用，崑濱伯的笑，崑濱嬤的愁無需表演，皆能讓人會心一目了然。

台灣本是以農業起家，我想，若沒有以往農民辛勞的根固，當今這塊土地或許也就沒有今天所謂的經濟奇蹟。再來看看當今的社會，並無好好善待這些仍在耕作的農民，從前政府的壓榨手段，演變成現代對農民的漠視，這豈是台灣之子(2300萬的同胞)所該表現的回饋？

看完本片，無疑的心裡充滿了慚愧感。農民的辛苦，我們不該只是用看的，是否更應用心去體會呢？靠天吃飯的日子，是我們現代的孩子無法完全了解的。所以，我們也更該珍惜眼前的每一顆米粒，同時也更該關心目前農民生活的艱辛。

最後，衷心的期盼，有朝一日台灣當前的政府，以及全體的人民能齊心的重視與解決，當下的農民所面臨的問題與困境！

### 無米樂

藍天

當我看完無米樂的記錄片的時候，我想起小時候常常下田陪爸爸，還有幫忙爸爸拔草，當時還小不知道大人的辛苦後來慢慢長大了就越來越少下田裡幫忙，直到現在看完無米樂我才知道農夫的辛苦。

現在的社會越來越發達，種田的人也越來越少，我發覺農夫的偉大，農夫總是默默的耕耘，為我們種出好吃的米菜，他們的付出是我們無法體會的，感慨身為農家子弟的我，現在看完無米樂後，也正深深的感動著，我現在才真正知道農夫的心情，才知道耕種農物，有這麼多的天然因素，例如：要擔心蟲害、還有下太多雨水和太久沒有下雨等等因素，都要看老天的心情，看到無米樂的農夫做的半年收成才賺7至8萬元的錢，真的讓我覺的很偉大，一粒米一滴汗的種出我們吃的米，如果我們沒有那些偉大的農夫耕種，我想台灣一定沒有現在的生活環境和經濟，而現在的農夫越來越少，農夫在熱鬧的市區已不存在了，現在的農夫以快成為國寶了，我覺得我們要珍惜現在。

## 無米樂 心得

小杜

本片主旨在敘述農業人民的敦樸，這部影片真的值得一看再看，先感謝一下老師和拍這部片的導演和人物們，謝謝你們辛苦的付出，讓我們能夠欣賞如此好的作品。我覺得人真的是善良的，一部影片就能讓人感觸良多，看完這部影片我有兩種不同的心情，一個是我替農業人民感到不平，他們辛苦的打拼付出，而他們得到卻不到他們付出的十分之一，而那些滿口道理的政治人物，那一個不是千萬富翁，真他媽的混蛋，片中一些爺爺奶奶們無私的付出，每天從早忙到晚，他們任勞任怨，干之如飴這種人應該要好好享福的，卻每天做的汗流浹背這樣對嗎。另一個心情就是我們的國家我們的政府實太黑心了，真的是中華民國萬萬稅阿，什麼都要稅也不想想才賺多少錢，連吃飯都快有問題了還納什麼稅，稅收了做給社會大眾的建設不到一半，其它的不費半力放進口袋，把人民當作什麼啊，看爺爺奶奶們工作做的那麼辛苦，辛苦了將近半年，才賺了7萬元，那種知足常樂把吃苦當作吃補，那種行為才是我們台灣人的光榮啊，什麼政治人物說什麼狗屁大道理，說什麼建設，搞經濟，做的到才說啊，真正對國家有貢獻的，都嘛是不留名的，他們才不會空口保證，只會默默的付出，這才是我們想要的不是嗎？順便提一下阿扁，要當一國郡主談何容易啊，治國首重民心啊，自己人都不團結了，做起事你想能成功嗎，加油吧！本人在此要感謝農業人民，感謝你們無私的付出，才能有現在台灣，我要說[台灣有你真好]

## 無米樂 心得

云中智

米是我們生活中不可缺失的一部份，為何政府不多用點心去關心，為何要等它離開我們的生活，才發現它的重要。

農人花了大半年的時間在照顧米，從農人身上所流下的汗水猶如一場雨季的來臨，靠天吃飯的甘苦人。他們所得到的收穫，只有心酸只有失望。如今科技的發達，比較年輕的一輩有哪位會去做這種靠天吃飯的農人？e世代的人很少有人要去做低收入高付出的工作，政府如果還是這樣的對待農人，真的會亡國。

誠如此片的敘述，充分表達了政府的無能，農人只好認命的做，如此片的崑濱伯夫婦二人早起晚歸，兩天還要去看看他們所種的米有沒有倒。看到他們的用心與付出我非常感動。

看到這部片，使我回想起小時候幫別人種田，那種辛勞不是用言語能說盡，只有在當下才能夠深深的體會。

## 無米樂 心得

井中月

當初聽到老師說這一部記錄片，那時心裡直覺就有種排斥感可能是因為片名關係吧，又或者是不喜歡看這種片子吧總之起初是不看好的影片，剛開始時覺的有點無聊對兩位導演一直講又很煩。直到影片開始才改變初衷，慢慢的對影片中所敘述的產生被吸引的注意力，小時候的我是在北部市區長大的最多看到老一輩的人提著鋤頭走在小菜園中挖挖土澆澆水之類的根本不知道農民的辛苦直到小學時聽老師說什麼誰知盤中飧，粒粒皆辛苦才對農民有一點印象。

片中的主角崑濱伯夫婦雖然有時鬥鬥嘴，但始終抱著樂觀的態度面對老天的考驗，兩人辛苦奮鬥了幾十年，兒孫長大了卻不肯放棄那土地，說土地是養我們長大的，捨不得離開它，就算賠錢也要做下去直到老死，這點對我來說是始料未及的。一個人竟然可以對這片土地發生這麼大的感情，對我來說感到驚訝、也不可思議。可能這種感覺是我一輩子也無法體會的。

片中看到牛車。記憶中，是應該在電影中才會出現的東西，想不到在現實社會中還會出現一隻牛在耕田的畫面也深深的烙印在我腦海裡，在科技發達的現今社會中竟然還有人在默默的在經營古早的技術，政府為了加入 WTO 完全不顧農民的生死也是讓我很無法接受的事實他麼辛苦的四五個月才賺七，八萬還要看天吃飯而我竟然不知賺錢的辛苦，花錢如流水是我感到羞愧的地方，看完這部片之後改變了許多想法也希望政府能好好重視農民的辛苦。

### 無米樂 心得

天行者

台灣是一個美麗的寶島，島上物產豐饒風光明媚；自古以來台灣就是掌握了這先天優勢以農立國，更以農養工開創了台灣的經濟奇蹟，寫下無數的傳奇故事，但好景不常，花無百日紅，事過境遷時代的轉換，曾幾何時的當紅炸子雞，卻淪為今日的窘境，農業的風光美景不在，取而代之的是工商業快速發展的科技資訊時代，田野農村快速的消失，高樓大廈則以迅雷不及掩耳的速度取而代之，美景已不復往日。

70 年代出生的我們，時代背景的不同以很少有機會去體驗農夫的辛勞，更不要說台灣農民的辛酸血淚史了，藉由本次「無米樂」記錄片中才深深的體會到農民的偉大與他們鮮為人知的另一面，看見一群樂天敬業的老農民守護著所剩不多的淨土，努力耕耘保留著傳統農村那純樸的鄉土氣息，從中也道出農村漸漸沒落，甚至消失。

農業是台灣的根，是台灣經濟的始祖農夫更是刻苦耐勞的最佳代表，更是勤儉樸實樂天的代言人，一年 365 天的辛勤耕耘沒有假期更沒有週休二日，不論晴天或是雨天都不辭辛勞的下田來打拼，是堅持、是努力、是用心才能種出最高品的農產品，提升台灣農產品的競爭力，重振台灣寶島的美譽。

### 無米樂 心得

誠

這是一部描寫台灣農業人民淳樸任勞任怨的紀錄片，騙中的主角崑濱伯利用這一次的拍片機會充分的表達出了台灣農民的命運，和他們所付出的辛苦，這部片也表達了早期農業時代的傳統，較年輕一輩的我們真的很難去體會，在台灣出生的我們從小到大所依賴的主食就是米飯，然而真正有人知道這些米飯的來源是多麼得來不易的

，是少之又少，然而他們這些農民辛苦的背後，所獲得的利益卻是那麼的少，卻遠遠比不上軍公教人員的多他們對這個社會所付出的貢獻應該不只如此的，片中也提到早期的台灣歷史，農糧被強迫性的充當為公糧，軍人吃米飯，農夫卻吃地瓜籤，這樣的情況讓我深深的感動，崑濱伯因為從小有經歷過日本時代的統治，所以服從性也比較高，所以非常任勞任怨的去面對一切的辛苦。

從小我就出生在都市之中，家中也沒有農業的背景，所以第一次觀賞了這一部片也使我感觸很多，崑濱伯與崑濱姆他們都是代表台灣農民那種認命，雖然片中看他們倆經常笑鬧鬥嘴，但看的出來他們還是非常恩愛的也非常關心對方的，就以崑濱姆來說，世界上會有這麼肯吃苦又認命的女人是很少的，現代女性嫁出去，莫非是要找有錢的公子，好讓自己可以過好日子做少奶奶的，誰願意做的那麼辛苦呢，然而崑濱姆卻不計一切辛苦，把自己的一生都交給崑濱伯，即使他們表面上看起來經常吵吵鬧鬧的，但事實上他們已經都習慣彼此了，所以他們也算是越吵越恩愛，目前台灣已經正式加入 WTO，而加入了 WTO 也使的市場上更為競爭，相對的也對於台灣目前的農明有相當大的衝擊，進口的米越來越多了，消費者多了許多選擇，所以本地的產品也就比較難銷售了，這些問題都市現代城市中所忽略的，我們在享用美味的飯食之前，都應該知道種稻農夫的辛苦，也要心存感激的感謝他們的付出。

本片藉由農業人民耕作，所拍攝出來的一部紀錄片。內容呈現的畫面及口述的農業歷史，深深的刺激到我的心坎裡。看到片中的稻田、農夫、水牛，讓我回想到兒時的場景。因我是在鄉下農村出生，媽媽的娘家也是種田人，還養了兩三頭水牛。所以自己也算半個農夫，對一些田間的事物還算蠻熟悉的，因小時候過於好動都會吵著要阿公、阿嬤帶我去田裡工作〈這樣說比較好聽，而實際自己是去玩的〉特別是放田水時，我一定拖著阿公的手，耍性子哭著要跟，阿公往往都會經不起小孩子撒嬌，騎著野狼機車載我去。每次到了田間，我都會搶著比阿公快一步的把抽水馬達打開，然後站在抽水口看水噴出來，像火山爆發又像瀑布般灑向自己，最後水快要把自己淹沒，阿公就會說：傻孩子還不快起來，不然回家又要吃母親的竹筍炒肉絲了。聽到阿公這麼說自己就會趕快爬起來不玩水了，不過回家後往往還是會吃到母親的竹筍炒肉絲。因全身都是泥巴。母親總是很氣然後會說：你就不是去幫阿公的忙，是去製造阿公的困擾。阿公每次聽到母親這麼說，都會馬上說話：沒關係，沒關係讓孫子去，不然阿公自己一個人在田間也很無聊，每次聽到阿公這段話，就會忘記被母親炒過的痛，心裡想著下次還要去田裡玩。想必阿公自己也很希望我去田裡陪他，不然總是一個人人在遼闊的田間工作，也很孤單吧？

阿公這個人很風趣年歲也已 70 多歲身體還是壯的跟牛一樣，工作時，完全不輸 30 歲的壯年人，特別是跟阿嬤吵架時精神真是好的沒話說，阿公阿嬤總有吵不完的事，鬥不完的嘴鼓，就跟片中的崑濱伯崑濱伯母一樣，不過我的阿嬤好像比崑濱伯母還嘮叨還會啾啾唸，阿公總是會忍不住譙來譙去，到最後阿嬤還是會鋤頭上肩去田裡處理農務和默默的把家事做完。這些的場景，就和在片中崑濱伯和崑濱伯母的生活很相似，我的阿嬤總是任勞任怨，從早忙到晚，煮菜，洗衣，農務樣樣來，阿公有時較清閒就會跑去農會，話嘍爛，泡茶，阿嬤還是一個人默默的工作，就和崑濱伯母好像同一個人，天下的女性實在偉大，如換成是自己，煮菜，洗衣，從早忙到晚，只有一句話可說：不可能啦。天下的男人十個有八個有大男人主義，而我就是大男人主義其中的一個，阿公和崑濱伯兩個也是，所以我對天下的女性相當的敬佩而看到崑濱伯母如崑濱伯的打拚就像讓我看到自己的阿公阿嬤一樣親切，真懷念兒時的生活，田間樂事多！在欣賞紀錄片時，自己本來很輕鬆，高興，可是由片中農業人民口中說出來的政府，讓我頓時譙到無力要朝政府吐口水什麼，375 減租和公地放領的德政，都是個屁，全部最大的利益還不都是政府拿去，想到這我就想到我的阿公，有幾次田間收成好，要去米倉交米，自己都會吵著要跟。看著米一大包一大包的上三輪車，高到把陽光和我的視野都遮蔽，最後米全部搬完，換我上了米車的最頂端，往下看，我的媽呀，好高，有一樓多高，可是這麼多的米，到了米倉阿公只領到幾千塊，使我好奇，就問阿公：錢錢就這麼點啊。阿公有時會嘆氣的說：一季扣掉稻苗，肥料，農藥和雜七雜八的支出，不賠就要感恩了，有時還要看天空伯有疼憨人否種田人才有的吃，無法度這就是種田人的命，每年不管是好是壞還是要種下去。雖然這已經是十多年前的往事，不過想起來，艱苦一整年最後只賺些幾千塊，有時可能還會賠，那還下去做，做頭腦一個洞，這是我所想，可是阿公的想法是那樣的淳樸，任勞任怨，逆來順受，就和片中的崑濱伯一樣，土地就像自己的母親，生命。現今的政府應該要好好想想農夫的艱苦和樂天知命，從前發展工業時期，是以農養工，現在的工業已進入了軌道，政府要好好的回饋農業；反過來，以工養農，好讓已萎縮的農業可再發芽茁壯。政府如再漠視農業的困境，真的會被全民吐口水，而台灣的同胞也要多關心農業的生活，我們能吃甜美的米和農作物，都是農民用艱苦，汗水換來的，如沒有農夫的用心，我們也享受不到，總不能都是我們在吃香喝辣，農夫在吃苦，吃地瓜籤，我們喝礦泉水，農夫喝地下水吧？

台灣是個美麗的寶島，也有著天然的資源，可是要看使用者如何保護，照顧和有效運用，現今的農業耕作人平均年齡越來越老化，在田間工作的，大部分都是老農夫，而年輕人都到那了，他們是不是認定農業沒有未來性可言，如果是這樣那台灣的農業就糟糕了！政府要好好反省這種趨勢的嚴重性，肥沃的土地要有人開墾才有用，老農夫走了誰來接替傳承，肥沃的土地放著不用那就糟蹋了！豐富的資源政府不著手解決，還引進 WTO 給台灣農業落井下石，巴結外國冷落祖國，外國貨真的那麼好用嗎？台灣多數的人民那麼的努力打拚，那麼的認命與胼手胝足的任勞任怨發展農業，農大所付出的精神也需要政府機關的支持，給農業一個良好的發展環境，才有新血注入，那些勤勉的農夫阿伯才可得到喘息的空間，不要在讓片中的崑濱伯與崑濱姆吃到這麼大的歲數還在拚老命，那看似操勞過度的身軀，你們真的還忍心看到嗎？同胞們多多支持本土，土生土長的農作物，進口的沒那麼好啦！我們支持本土貨也代表著對農夫的肯定與鼓勵，全民支持不再讓農業沒落萎縮下去。

看到了農夫的精神想必也帶給大家心靈上的啟示，我們這些年輕人要好好學學老農夫的樂天知命，

不要再沒月入好幾萬的不做，太操勞的不做，要把未開發無知的心智開發起來，不要再讓人說台灣人都是一輩在撐，年輕一輩的都是米蟲，從看完無米樂這一刻起，把自以為是的人生觀修正，台灣現今是年輕一輩的在撐場面，要改變自身的價值觀，下去打拚，大家共勉！農業加油！台灣加油！

## 無米樂...

小野

看完這部紀錄片後，才讓我真正體會出做農夫的苦，對我們這些在都市長大的小孩來說只能用老一輩的人常講的一句話來形容，那就是“吃米不知米價”這句話用在我們這些都市小孩身上是再好不過了。

在片中我看到了農夫們的認命與任勞任怨的態度，也看到了他們為了二千三百萬的人民辛苦的去孕育出我們每天再吃的米，可是他們付出這麼的多，得到的收入與代價卻少之又少。而且每天還要很早起床，天還沒亮就要到田裡去工作，他們的貢獻確實是那些軍公教的人比不上的地方，而他們的精神確實是值得我們去學習的。我想這就是種田人的命吧！

記得自己讀國中的時候只要一放假，我就會回屏東外公家度假，外公之前也是在種田的。只是那時候的我對於田裡的一些事物也都毫無興趣，只知道外公也是與片中的崑濱伯一樣都樂於在田裡的事物裡，都不在乎有沒有賺錢只知道要做而已。直到後來可能是有了年紀又不想太勞累所以就把一些土地給賣了，剩下的土地就拿來種玉米。記得有一年暑假外公要我媽打電話給我叫我回屏東玩，於是我就回去了，誰知原來是玉米要收成外公要我去幫忙才騙我回去，得知後我也就認命的陪外公去割玉米，但是割完的玉米卻賣不到甚麼錢，我問外公為什麼要那麼辛苦呢？他卻像崑濱伯一樣說這就是“做事人ㄟ命啦”這就是我的心得感想...

## 無米樂心得

許無常

記得小學的時候老師在一些特別的課程，也會放紀錄片給我們看，不過那不外乎是一些像二二八事件之類的教學影片，也因為如此，離開學校以後就沒再看過了，印象中那是很枯燥乏味的東西，這幾年紀錄片好像又流行起來，也不知道是為什麼？我覺得大概是要尋找最真實的感動吧！

片中的崑濱伯看來是個知足的人，而且懂的反省自己，不怨天尤人，從他右眼瞎掉以後，回想自己一生是否做過什麼錯事，竟然會想到以前賣花生的時候土沒有倒乾淨這種小事，他所說的無米樂，也許就是他看待人生那樂觀的態度吧！

片中崑濱伯夫婦常鬥嘴股(台語)說一些五四三的，我想許多老夫妻都會做這種事吧，如果要從中找尋彼此關心的證據那應該是：

1. 不要為了省幾百塊而自己去處理收割後的田
2. 取笑崑濱姆手臂粗等等...

種稻農夫很辛苦，這觀念雖然很早就知道，但因為從小在都市長大，家中又無人從事農業，所比感受並不明顯，看完無米樂之後深深覺得農夫根本就不是人幹的！尤其是種稻米這種沒什麼利潤的東西，做得要死一個月賺不到二萬元，依我們現代人來看，根本不能養家活口，可能連自己都養不活，但在這些老農夫來說，寧可這樣苦一輩子，也不願做出違背良心的事，我想比起那些政治人物，他們才是真正愛台灣這塊土地的人吧。

## 無米樂心得

~血刀郎之光~

本片雖然缺少了最刺激人類視覺感官的畫面，包括暴力、色情以及大動作等精彩場面，在這兒都看不到，取而代之的卻是簡單樸實的農村生活。導演運用巧妙的拍攝技巧，再加上剪接師鬼斧神工的剪接技術，所呈現出來的效果卻非常輕易的打動人，真的會讓人認真的把本片給看完。

此片之所以能夠吸引人，其實關鍵在於我們同樣生長這片土地上，而這大地更是養育身為台灣人的我們。另外再加上許多人成長背景也同屬農家出身，也許是父親那一輩，亦或是爺爺那一代，或多或少都有與片中相同生活方式的經驗。因此自然而然的就帶著我們跨越時間和空間，仿佛我們每一個人都身處其境一般。

『鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。』這首憫農詩是我從小就背的滾瓜爛熟，只不過對我而言它卻毫無意義。曾幾何時我們靜下心來認真去思考，它背後所引申的涵義呢？藉由此片與此詩相互應，可以警惕世人要珍惜得來不易的糧食。『一粥一飯當思來處不易』，當我們吃著盤中的食物時，應該飲水思源。老一輩的人常警誡子孫不可糟蹋食物，何況有些國家尚且缺乏糧食。

影片中帶著我們回頭看台灣農業發展過程，包括以前我們所學的，三七五減租、耕者有其田、公地放領，透過影片中得知，政府所謂的德政，只不過是政府貪污的手段而已。

看完本片以後不僅讓我們了解，影片不是只有灑狗血的劇情才能吸引人目光，其實影片也是可以很平凡，除此之外讓我們體會農人一輩子任勞任怨的辛苦耕作，即使辛苦一整個耕作期所得到一丁點的錢，但他們還得和老天爺對賭。

## 無米樂心得

夜星辰

這是一部現在社會農民的寫實紀錄片，看完這部無米樂，讓我回想前年的白米炸彈客，目的就是替農民爭取政府的重視，雖然現在不是農業時代了，但是農業也是不可缺少的，這是毋庸置疑，不管農業或其他行業，都有他存在勿道理和價值，都直得我們敬重和重視；片中崑賓伯說了一段話，讓我感觸良深，他說既然要擁有這片田地，就要盡全心勿去照顧，哪怕事一分地，一粒米，都要用心去關懷，崑賓伯對自己勿生命和農業勿態度與執著，給我一份很深很深勿感動，雖然現今社會對農民勿不重視，卻也沒有使他灰心，~有希望就有明天~用在崑賓伯勿身上是再適合不過了。

記得小時後佳裡也有種田，那時候阿公都會帶我去田裡工作，可是我去那裡都在頑皮，現在回憶起來還真好笑；長大後，在我們那裡還可以看到綠油油勿田地，因此我對農民也有一份很深厚勿情感。

看完無米樂之後不久，就在報紙上看到一篇報導活動，取名叫~有米樂~；我不知道政府這麼做有什麼意思，誰不知道有米比較快樂。但這是農民勿心聲，要勿只是政府勿一點點勿關心，反而用一個~有米樂~來回應，雖然是一個公益活動，但本人就認為是一個變相勿回應，好像是在告知農民不要再做無謂勿舉動，沒用勿啦，讓人有一種很不是知味勿感覺，政府可以取一個叫關懷什麼東東都可以，何必一定要較有米樂呢？使再讓人有一點勿心寒。

## 無米樂心得

阿哲

日升月減不知行多久了，大地萬物隨時隨地都在變化，而這個轉化也牽動著我們人類影響著我們。春天，感受無比生機讓我們充滿活力；夏天，曝曬一切生物讓我們充滿無奈；秋天，熱冷氣候交替讓我們門充滿驚嘆；冬天，雪白的場景讓我們充滿等待。所以生命的存在是美不勝收的事情，就看如何去面對了？

我們人類正在處於爾虞我詐的謊言世界，很少人能夠對陌生人噓寒問暖、大都嘛自故自的，只要自己好其他的就一概置之不理。難到這就是科技進步、生活品質提高所帶來的代價嗎？但幸好有一群在現

代社會背面的古人，默默的再堅持人類不能少有古代情感跟想法。畢竟這是我們祖先所傳承下來的東西、如果保留不下來我想世界真的有可能會世界末日。而這情境我是真的難以去想像的、那我們該怎麼作才會讓世界更美好呢？

看了無米樂這部片之後，讓我對價值觀有了峰迴路轉的改變，主角對生命的態度也深深的憾動了我的心、看他們跟大自然搏鬥的心情與政府的無能使他們困苦、但卻擋不住他們那顆純樸之心及對這塊土地的熱愛。都使我最佳的不得不向他們崇拜。看到他們如此的珍惜每一刻及對身為這塊土地的存在而負責。即使他們是用勞力來對待這顆地球、卻何嘗不是一種良藥呢？能造就地球的生機盎然這不是很好麻？

仔細想了一下，無米樂這部片或許是在說農人如何生存在刻苦，的現代社會裡、倒不如我們可以欣賞農人是如何知福、惜福、享福。或許在別人眼中他們是很辛苦的、可是他們本身會這樣覺得嗎？擁有這樣對生命的熱情、情感無可厚非也是改變這謊言世界最需要的基本條件吧。

### 無米樂心得報告

阿豪

無米樂這部記錄片我是第一次看，剛開始聽我們黃世宏導師說起時，還以為是一部像幾米的動漫，片中有許多事是我不曾看過及經歷過的，雖然我也是個鄉下孩子但看了也覺得實在很新奇。

本來我已經知道種稻的過程是非常辛苦的，但實際看到後才發現我所知道的是多麼的微不足道，才知道一粒米是要花費那麼多的功夫和時間才有辦法得到的，片中昆濱伯和他的老婆辛苦了4~5個月才賺了7萬多塊實在不能想像如此吃力不討好的工作竟然有人會願意去作，可能是昆濱伯心裡對於大地的愛才使他有這份著和動力吧！但是那需要多大的愛才有如此的動力呀，難怪以前小時後老師都一直會說誰知盤中飧、粒粒皆辛苦，唉！農民們真是辛苦要和老天爭飯吃還要看老天的臉色吃飯，怕天災收不成稻子又怕收的太早又怕價錢不好、賠錢真是兩難，看這部片子之前花錢像流水一般，只聽說錢難賺自己卻沒遇過，沒想到親眼見到農民的生活才深深瞭解箇中滋味，片中提到政府為提高國際地位不惜犧牲農民，因為加入WTO的關係使得國產米因為進口米，價格嚴重下跌搞得農民們快不知如何生存，難怪之前有白米炸彈客的出現反映了農民生活的不堪與痛苦，實在值得政府去好好省思不要整天只會打口水戰和拿錢去巴結外國了，自己都快養不飽了還整天想如何去抱人家的LP。

看到昆濱伯他們工作的辛勞才發覺人們這一代實在是幸福了還不肯努力做事只會整天怨天尤人真不知道農業社會如真沒落的話我們的下一代要如何知道農民的辛苦呢，無米樂這部片子給我的啟發很大讓我除了知道了賺錢的辛苦之外，也讓我得知老一輩的農人們開朗和樂天知命的人生觀是值得我們學習的，他們的任勞任怨也讓我佩服片中最讓我羨慕的是昆濱伯的生活，看他和他的妻子間那種深厚的感情和那種平靜的生活真是讓人眼紅呀，最後讓我們一起為這些偉大的農民加油並祝福也感謝他們，也感謝我的導師黃世宏讓我能有機會看到這部片

### 無米樂

Matsui

無米樂是我繼翻滾吧，男孩之後近幾年所看的紀錄片。這兩部紀錄片讓我覺得比起一些商業電影來得有趣多了。另外我也覺得將來有機會的話，希望能學習一些電影的拍片技巧以及邏輯，不過並沒有心想學那些導演創造出一些令人省思的電影，只是純粹的想在電影時能多了解某些鏡頭，導演所想表達的涵義而已。

崑濱伯與伯母真的跟導演所說的一樣，是對風趣又自然的老夫妻。如果老師沒有講解的話，我對崑濱伯母的感覺應該只是認為配合主角的綠葉而已；後來才覺得伯母真的很能吃苦，而且那時候的女性應該也都是那樣子的吧..另外我對劇中的牛也很有感覺。記得小時後我阿公家也有養牛，不過那隻牛好像年紀大了、都沒有工作。我每次去阿公家都很喜歡去看那隻牛，看著看著就拿東西逗他，反正就不讓牠懶懶的趴著就對了。到最後都會吵阿公要他放牛出來玩，不過阿公都很愛護牠、叫我不玩牠，靜靜的

看就好了。到了國中之後學的知識多了，才知道早期的農業社會除了人力之外牛是一種重要的輔助力量，而且牛通常都是跟著主人工作直到老死。所以早期的人對牛存有一種很深的情誼。今天算是真實的看到了工作的牛，而且牛的主人對牠也存有很深的情誼，所以也回想到小時候阿公家的牛。

崑濱博說每個人出生就註定了一種命運，要認命。這句話我極深的不認同，很多的日本卡通漫畫作家在她們的主角中都有一個特質就是不認命，並且付出所有的心力去改變所謂的命運，不論得到的結果是好或壞都能展現豪邁的笑容。所以說雖然現今農業沒落了，加入WTO後的競爭壓力以及政府種種不利的政策。你可以失望、但不能絕望，現實中的問題不是數學考卷的題目，所以不會出現無解的答案。雖然我不是農業專家，目前所學的既不能也不足以解釋經濟政策的未來，不過我想只要有心去解決，一切的問題都不會再是問題。

無米樂、無米就能得到快樂？也許在身體上能得到悠閒，但心中仍無法忘懷曾經養育我們的那一片大地吧……就像一位阿伯說的工作了40~50多年很難放棄這片土地，有事沒事就愛去田裡巡一巡一樣。工作疲累，所得到的收穫不成比例，但仍然樂於其中。對她們來說無米樂只是一種怨嘆..絕望的名詞而已。

### 無 米 樂 心 得

阿尚

片頭是導演在敘說拍攝影片的過程，與艱困，種種經歷……它是一部活生生的紀錄片，徹底表達農夫的心聲，當我看到字幕上那幾位老人家年齡，都像我外祖父母那般的年長，心中不禁感到心酸，他們對田地的愛戴，是我們現代人無可取代的，重頭戲是在敘述農夫對耕耘的熱忱與執著，每位農夫抱著一顆赤子之心，不願將耕耘沒落，豐收時所賺的錢更是少的可憐，但他們只是為了把這份情傳下去，從種幼苗到割稻，需要花上四個多月，每天還要細心照料生怕受到任何風吹草動，抱著既期待又害怕受到受到傷害的心情，真叫人感動！然而隨著現今社會演變的趨勢，是越來越發達，他們還是不願放下當初的堅持，寧願做到老死，這份精神是我們受刑人最好的典範，我想這就是所謂的人不親土親的道理吧！

本片帶給我很大的啟發，勉勵我做任何事，要有目標而不是盲目的進行，還要持之以恆，相信目標即在眼前，以往的我，往往活在當下，對未來沒有憧憬，稍微受刺激就放棄堅持，直到接觸到本片的內容與堅持，才有了夢想有了目標，在這現實的社會中，有許多事情是必須勉強自己的即使是自己不喜歡的事但相信只要是對的事，堅持到底，離夢想的路，就一步步靠近了。

### 無米樂心得

肖子

「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」隨著時代步伐的變遷，現代人鮮少能深刻體會這字句中的意義，及勸世勿暴殄天食的用意。誠如此片兩導演所述，現代年輕朋友及政府官員都該一一用心來觀賞體會這鉅作。

利用課堂時間來觀看此紀錄片加上導師在旁旁解，使我們更能知道每一個鏡頭的伸展運用皆有其用意，若能用心，定能豐富且動搖人心。

記得導師說隔壁班有同學每看到必會想到父親，然而此片的農村小鎮，卻令我懷念起我遠在家鄉的外婆、母親及所有的家人。由於從小在農村長大，或許更能體會出那種“看老天爺吃飯”的日子。

片中崑濱伯夫婦對種稻的熱忱及熱愛土地的情感，都是有目共睹的，忙暇之餘，還能打情罵俏，單純且自在的生活，這即是所謂無米樂中的“樂”吧！在此要特別感謝所有鄉村之中的女性，依以往我在農村中所親眼見識到的，農村中的女性確實是比男性來的勇敢及辛苦。

現代社會結構中，人們都嚮往來都會流竄，卻都忽略了遺留在家鄉年老且還在默默辛苦耕耘的長輩。



沒有他們的以往的幸勞耕耘，哪還會有我們這群有資格尋求知識或盲目追尋時尚的人們？無論政府是否有善待農民，這已不是我們能左右。總歸，我一直告訴自己的是：當我們做人晚輩的，每當享受米食之時，是否能花個心思，想我們遠在家鄉的家人，或者是在他們寂寞想念子女時，偶爾回去家鄉陪陪年老的長輩！。一直以來我都是這麼提醒自己。

### 無米樂心得

政政

紀錄片給我的感覺就是沉悶、無聊，但我沒想到台灣的導演居然有辦法把它拍的那麼樸實，甚至在觀賞這部影片時，我有那不可思議的感動。真的不敢想像啊，您是否覺得讓我們感動有那麼困難嗎？我告訴你…沒錯，要讓我們感動，那就好比說〔相信主，你就能得永生。〕一樣的荒謬。為甚麼呢？

一、環境，在這種地方看影片會看到感動流淚的，基本上我們會給這種人一個定義，那就是“不是男人”真的！有人在裡面關親人死掉，老爸掛掉，但他就是一滴眼淚也沒流過，而我們最欣賞的，就是這種硬漢，看到這你一定會覺得我們頭腦思想有問題，但我可以告訴您，就算您老，到別的工廠去問，答案一定和我的一樣，八九不離十，就算有一兩個人和我的答案不一樣那也只能說他們還不夠格稱為硬漢，別懷疑啊！如果我人在外面，而家中有人走掉了，我哭，沒人會笑，誰又敢笑，但在裡面那種感覺就完全不一樣了，為什麼會這樣呢？老師您可以把它列入生命教育裡，然後再去探討吧！

二、「事不關己，誰會去理」發生再怎麼感人的故事，只要和我本身無關，我會感動，那就有鬼了。人生是最現實的，看他人的故事，來生感慨之心，還不如關心自己的人生，未來，來的有效一點，因為會在這裡度日子的人，每個都有他悲傷痛苦，感人的故事，只是大家都很有默契的不去探討他，因為丟臉啊！嗯…我好像有點離題了，回歸主題吧！我說有一點點感動，是因為影片中的崑濱伯，和崑濱姆，和我老家阿公阿嬤的生活方式很像，其中更有那麼一句話令我聽起來，特別的有感觸，那就是「人一生下來，做什麼都已經註定，要認命，別想那麼多不可能的事。」我阿公常常說給我們聽，可惜！我從沒認真的思考這一段話的涵意，以前這段話給我的感想就好像是「這一輩子我就是這樣了，再好也好不到那裡去了」但我怎麼沒把他反過來想「再壞也是這樣，但至少三餐，吃的沒問題，冬天，冷不死，這不也是人生嗎？可惜我了解得太慢了。

看到現代的年青人，親吻，擁抱…一大堆什麼的，我不會感動，只會衝動，但看到他們兩位老人家這樣彼此漏氣，鬥嘴的模樣，我覺得滿溫馨的。

### 無米樂心得

乖乖

看完這部無米樂令我感觸許多事，做田人再怎麼辛苦也不會怨天怨地，生活上也比都市更加平靜，老夫老妻雖然常鬥嘴鼓但是樸實的生活讓她們的感情更加的好，而一點也不做作。

在我的人生道路裡，我曾經在我前女友○○家中的田地工作二個月，每天早上六，七點跟著○○的爸爸，爺爺，叔叔們做到下午，晚上還要去下明天要佈田的秧苗，每天早出晚回，時常做到十一，二，點，○家的工作都是他爺爺在接的，她們家自己有種，也幫別人種賺取工錢，耕田的過程中，插秧，噴農藥，尋田水，割稻及一些後序動作一路下來是件很辛苦的一件工程，不過當時年輕少壯的我把吃苦當吃補，感覺一點也不累，反而感到快樂有趣，秧苗有分成卒仔，鳳來〔台語〕，這兩種也有分幾號米，種稻首先要將田地的土打鬆，再灌水進田地讓土壤保持濕軟，接下來開插秧機佈田，等幼苗抽日長壯，噴灑農藥，等待稻米成熟時在開割稻機收成，收成的稻子倒在自製鐵牛車上或貨車上有如大水槽一般的空間，時常我都被稻子的塵灰弄的全身發癢，也抓的都破皮了，下一步驟把載滿稻子的鐵牛車開到地磅量重量，總車重減空車重等於收成，量完，再把車上的稻子載去烘乾爐烘乾，用麻布袋裝袋，每包重達五十斤，後續再把裝好的稻子搬上車，載回去倉庫放，每車至少可在一，二百包稻米，每天最少要載六，七車，至於沒剝殼的稻米，可放很久，不會壞，但不能碰水，一碰水就會長出芽來，如果是自己要吃的米可拿去米〔Y、〕〔台語〕剝殼，剝完殼就是白花花的米粒，不過大多農民的所收成的稻子大多數都是米行〔米〔Y、〕〕的老闆放購走了，如果工作不多我就和○兩人去採朝天椒、番茄，蕃茄都是農會在收

購的，好像拿去製果汁吧，農民做了那麼長的一段時間才賺了那一點錢，錢實在很難賺，有時後工作較少時星期六、日都會和○一家人一起到處遊玩，她家人及親戚大大小小都知道我的名字、外號，更清楚我們倆之間的感情深度，視同我為一家人，每天早上在她家集合，一收工，我倆都會到市區逛一逛再回家睡覺，等明天早上再去工作，過著我人生旅程最快樂、最快樂的時日，只怪當時年少無知的貪玩而分手，我和她的感情也在當時告一段落了，所以也沒再進過她家一步了，這些快樂的往事已在我腦中縈迴無限多次，一想起時有時眼紅鼻塞，有時淚中帶笑，這些快樂的工作，我想再也沒機會再去體驗了。

### 影片評析-無米樂

國凍

在這影片中的內容，或許對我們這一代來講已經無法去體會片中的內容、已經無法去體會片中的崑濱伯辛苦與快樂，因為現代人的科技或者隨著時代步伐的變遷，已經不知道種米的辛苦，而只知吃不完就丟掉，那懂得去珍惜。

在看這部紀錄片或許就像老師說，有些人看到片中的內容必想到家中的父親，因為在父親這一輩最能體會這種感受了，由於我從小也都會看爸爸在農田裡那工作的情形，所以多少也能體會一點點，因為小時候吃飯時只要飯粒掉在桌上，爸爸都會跟我講，要把飯粒撿起來吃不能浪費食物，因為每一粒米都是用爸爸的汗水換來的，就算不是也不能浪費。

### 無米樂心得寫作

阿宏

曾經看過許多的片子，但是卻不知記錄片也能拍的那麼好看，那麼的真實，或許它就是要呈現出做農夫的辛酸與歷程吧！從小到大的我，只知道米是農夫們所生產出來的，但卻不知原來農夫們要種植出這些我們每天都要吃的米，卻要那麼的辛苦，套一句俗語來說我們這些台灣人真是”身在福中不知福啊”。

在這部片中，我看到了農夫們的執著與努力，從小就開始種田的他們，小時候的童年就在農田裡度過，到了老年時還要為了度三餐繼續的付出勞力的工作，也許是他們做習慣了，不管是好或壞天氣，他們就是時間到了就得要到田裡去工作，他們做事的態度實在是令人感佩。

### 生命教育課程最終感言

良

#### 尚未接受生命教育課程以前：

在我的認知裡生命不外乎就是生、老、病、死，人生短短數十年，以前總希望在我的人生裡能夠有幾件轟轟烈烈的事蹟，就算生命再短只要活的精彩我也甘之如飴，直至入獄後我才驚覺原來生命不是我所想的那麼簡單。

#### 接受生命教育課程之後：

直到某次上課黃老師提起要為我們上一些課外課程，當時總覺得不就是上課，那有什麼特別的，後來經過黃老師的細心教學後，讓我們慢慢的對生命引起好奇，也讓我們知道生命的意義，如何看

待生命，或許這是小小的觀念卻能讓我們的生命活的更精彩，了解平凡中也能擁有幸福。

### 生命教育課程最終感言

云中智

#### 尚未接受生命教育課程以前：

自己本身是一位比較自私的人，也不喜歡去幫助他人，還比較會挑食，對未來也不曾去規劃過，總是覺得過了再說。

#### 接受生命教育課程之後：

黃老師教導我們生命教育課程後，才了解生命是可以多彩多姿的，也在上完生命教育課程後不自覺中自己產生了一種感覺，常常受到他人的幫助，如今我不能只接受幫助，在我有能力下，我願意伸出手來幫助需去幫的人，也在黃老師為我們播放的短片中我發覺自己是一位很幸福的人(有得吃又有得穿)，所以我不會再挑了，有就該滿足了，對未來我也是認真的去規劃，不再讓自己過著盲目的生活。

### 生命教育課程最終感言

夜星辰

生命教育課程結束也有一段時間了，在過去那段教育課程裡題材是五花八門，讓我們知道生命是多彩多姿的，有些教育更是讓我感同身受，例如：寫遺言讓我知道什麼人是要懂得去珍惜，那些事要把握當下時機去完成，諸如此類的教育課程，而有些問題都是我以前想都不曾想過的問題。

生命可說是有無限多的疑問，而解開生命中的疑問就是要用我們的人生去尋求答案、去填寫，如你找到答案太少了，那生命問卷上空白處就越多，反之找到的答案越多，生命就會越精采越能感到生命的存在，當我能感到生命的存在時，凡事所擁有的都是得來不易，而這次生命教育裡也讓我找到許多生命中的答案，有珍惜、親情、知足、愛…等。而且這些只是生命的九牛一毛而已，還有許許多多疑問等著我去探討。

這次教育只是為我的生命開發一條引路，接下來我要去拓寬我的生命，不只是去懂生命還要去寫生命，讓生命有生命，才是我前進的目標。

## 生命教育課程最終感言

榮興

首先，得感謝我們的導師黃世宏，為我們所做的課程，讓我們可了解到生命的真諦、真理，不再是未接觸生命教育課程前的懵懵懂懂，對生命心存”無所謂啦”的態度，從沒用心思考其生命價值。可是現在的我就不同了，無時無刻都對生命充滿希望，雖然我現在是青年受刑人的身份，處在獄中的困境，但在學習課程中徹底改變了我的心境，讓身為受刑人的我，不再了無生趣看輕自己，老師也時常播放影片，拿他人過去的事情或經驗來做警戒，給我們內心當借鏡，本來起初很排斥一些瑣碎的課程，靜坐、聽、講、觀看悲傷離合影片和生老病死的到來，可是一次次的課程學習思考下，讓我靜下心使自己沈澱心靈，發覺提早了解往後所會面對的生命中種種人生常態也不是壞事，還可提早對自己心理建設，在不可知的未來面對突如其來的事態才不會不知所措亂了手腳，所以對生命教育課程的起初到最終由排斥到用心學習了解對我的生命起了很大的變化，說更深一點就是已影響我的一生，要愛惜珍惜每一天的到來，用心觀看全世界，最後還是要再次的感謝我的授課、授業、授生命的導師黃世宏啟蒙我對生命的心，生命教育真是一門對人生很好的課，如可廣為推廣給每個人了解，不幸事件可能減少 99%左右。

## 生命教育課程最終感言

小野

首先，得先感謝導師的付出及對我們每一個人的關愛，導師口試論文我已花四個小時看完，每看 2-3 個節次即休息一下讓自己沈澱思考，發覺導師對於我們青年受刑人的生活及處處撰述的非常貼切，有一種讓我覺得”你是同我們站在一邊的感動”。

要創作一本達十五萬多字的論文的確不容易，而要追根究底的研究主題行為及心理的核心理念更為艱難，何況是在監所，以導師及研究生的身份來完成這數一數二(曾在青年監獄研究的例子)的論文？開始實行生命教育課程至今，導師遭受了許多考驗，同僚的白眼，獄方長官的不諒解，受刑人身份資料及通信保密條款之限制，還有諸多同學的排斥，不配合這些，無一不是給導師的一陣陣打擊，所幸導師秉持恆心與誠意，終能完成這一部可謂任務艱難的研究論文。

在我看來要寫出一本研究論文真的是很不容易，或許這只是每個碩士研究生必經的作業，抑或說過程，但對於只有就讀高職的我幾乎是高不可攀的，總之很恭禧導師的論文終能完成。

而身為被研究對象之一的我，經過上生命教育課程期間後有了很大不同於以往的改變，坦白講並不是僅因課的關係而轉變，我將心理的變化分為二個階段：

實施課程前我應該還算平平，只是上課老愛發問，對於自信心也還算不錯，我有著對未來出監後的許多憧憬，雖內心較為軟弱，但我總不表現出來，反而外表做事更為強勢點。

實施課程期間我的改變非常大，甚至對整个人生世態有著反彈現象，老師抱歉!這不是你課程的問題，而是監所的體制使我心理產生嚴重扭曲，發生了一些與體制衝突的事，沒有人會願意，因過不了這一關而放棄自己，真的不會有人這麼傻，但偏偏那個傻蛋就是我，一件件有意或無意的過錯加諸在我身上，牽扯申報假釋之操行分數，使得我整個心態扭曲掉了，隨之而來的是躁鬱的吞噬，一躁一鬱之間分不清到底以前的我在哪裡?每個人所說的話讓我感受起來彷彿都略有敵意，我如一隻刺蝟讓人難以接近，也隨時準備攻擊人，這階段很難熬，看了精神科也不見效果，所有思緒都是負面的、諷刺的，是為了不讓家人擔心，我總在信中向家人說我過的很好。

實施課程後近一個月的這個時間點，偶爾也是會有偏差情緒存在，但比較前一陣子心情，的確放鬆許多，因我已放棄課業上的戰戰兢兢，我不知這算不算任性或自暴自棄，但至少減壓了不少，況且我只是讓自己休息一陣子，這陣子常看些網路小說九把刀的作品頗有現代年輕人的屌樣及勵志效果，其中一本書名為”媽，親一下”是作者九把刀在母親患血癌住院化療期間，作者陪伴病床的連載日記，讓我學習到一句真言”人生就是需不停的戰鬥”，看完這整本書比生命教育課程中安寧療護意義單元效果更好，(老師對不起)老師您抽個空看一下吧!還有我喜歡唱歌，這段時間也寫了三首歌詞，其中一首已有曲，但我不會簡譜喔，只能唱而無法下筆譜旋律，希望老師能幫我。

好了，總之，很感謝導師的，也請您別為我擔心，下筆的這幾天，我的確心情及情緒好了很多，您要的實施課程前後觀感其實已不重要，重要的是導師你有真心付出關懷過，這對我們來講就已足夠，希望您教師生涯順利!

## (附錄八) 生命教育課程學習單

### 提昇自我概念

試著闭上眼睛，並且複誦這段話：『無論你怎麼待我或說什麼，我仍是個有價值的人！』這個練習很簡單，但倘若能反覆練習，會有很大的影響。它可以去掉深植心中的悲觀念頭，重建新的觀點。倘若要提高效果，還可以回想過去曾潑你冷水的人的面孔。然後重複這句話。

### 10 個問題

1. 過去一週來，你最興奮的是什麼？你所做的什麼事令你最興奮？

1. 等待由詩魁親的到來。決定好好努力讀書。

2. 假設你有個任意魔術盒，可以放些你想要的、令你快樂的東西。要放什麼最令你高興？

我會放一個回憶錄，好好看看這一生如何度過，何時轉變。

3. 醫生告訴你，你只剩一天的生命，你會做什麼特殊的事，你會怎麼改變你的生活？

幫助需要幫助的人。

4. 從現在開始，你只有一個小時可活，你要做什麼？

幫助需要幫助的人，對我愛人的幫助太多太多了。

5. 你能令某個人快樂且能讓自己快樂的經驗？

真心對待家人與女友，他們快樂我就會快樂。

6. 假設你只能教世人一件事(或一個技術、事實、觀念)，那會是什麼？

我會教世人觀念，好的觀念，讓人了解對與錯。

7. 你一生中最棒的學習經驗是什麼？過去一週中呢？

1. 學習做烘焙 2. 用心去讀書

8. 你過去擅長某件事，現在不能了，那是什麼？為什麼？它是件能令你與別人都快樂的事嗎？

擅長的事：吸毒，從13~18幾之前只是不在裡面我都有每毒品的左右，但它卻不會使我與別人Happy，到頭來只會讓我難過。我失去它讓我失去太多人與事物及時間。

9. 若你能成為世上的任何一個人，你想當誰？為什麼？

1. 我還想當我自己。2.

10. 若你能住在世上的任何地方，那是哪裡？為什麼？

老地方，因為那有我最美的回憶。

## 提昇自我概念

試著閉上眼睛，並且複誦這段話：『無論你怎麼待我或說什麼，我仍是個有價值的人！』這個練習很簡單，但倘若能反覆練習，會有很大的影響。它可以去掉深植心中的悲觀念頭，重建新的觀點。倘若要提高效果，還可以回想過去曾潑你冷水的人的面孔。然後重複這句話。

### 10 個問題

1. 過去一週來，你最興奮的是什麼？你所做的什麼事令你最興奮？  
哈恩 打电话回家。
2. 假設你有個任意魔術盒，可以放些你想要的、令你快樂的東西。要放什麼最令你高興？  
全世界的美和錢  
(裸女)
3. 醫生告訴你，你只剩一天的生命，你會做什麼特殊的事，你會怎麼改變你的生活？  
胡搞瞎搞。
4. 從現在開始，你只有一個小時可活，你要做什麼？  
打電話回家。
5. 你能令某個人快樂且能讓自己快樂的經驗？  
做愛
6. 假設你只能教世人一件事(或一個技術、事實、觀念)，那會是什麼？  
別太衝動。
7. 你一生中最棒的學習經驗是什麼？過去一週中呢？  
~~哈恩~~ 沒有  
學會打電腦
8. 你過去擅長某件事，現在不能了，那是什麼？為什麼？它是件能令你與別人都快樂的事嗎？  
喝酒 因為在男 是
9. 若你能成為世上的任何一個人，你想當誰？為什麼？  
比爾蓋茲 他很富錢
10. 若你能住在世上的任何地方，那是哪裡？為什麼？  
家裡  
因為那有我的家人。

## 「四十處男」 影片 學習單

性慾的驅動能量很強，自從佛洛伊德以來，人們開始不再禁忌，不再諱談性。只是多半的女性在性與愛的方面是看待為同一體的。只是，隨著時代、文化的變遷，風俗與人心已經產生巨變。

這是一部商業娛樂片，也是環繞著真愛與性慾話題賣點的影片。藉由此片，老師想請同學思考與回答下列問題：

1. 未入獄前，我對於性與愛的看法？是同一件事或者可以分離？

入獄前，性生活不就是你情我願那來那麼複雜。

2. 在監獄當中，不能隨心所欲，無法得到性方面的滿足，會造成我的困擾？我的因應之道？

在外常有人為自己服務裡面當然就只能靠自己雖然身體感官沒那麼刺激但人在屋簷下也只能這樣

3. 像影片當中的安迪，可以自我安排沒有伴侶的生活？你相信嗎？對你而言，轉移注意力可行嗎？

沒有伴侶的生活是可以相信但找個粉味吃口都  
沒有就不太誇張了。  
轉移注意力當然可行，在裡面這種事常發生

4. 吹縹一池春水後，男女之間應當怎樣把性的力量昇華，以愛為依歸，避免危險的一夜情或濫交？

若未存愛就可以把性昇華為愛，青少年即可就很難控制了。

5. 看完本片後，我所學習到的是？如何繼續面對在監獄當中被剝奪的性苦悶？可以昇華自己的情慾嗎？

在裡面本來就必須控制情緒，在外那種不可一世的態度早已身過境遷。



這份作業的目的是為幫助您面對「我終有一天會死亡」的事實，並反省思考自己的死亡觀。盼望您能仔細思考並回答下列問題：

「假設自己正值癌症末期且身體狀況漸漸變壞，自知來日無多，但頭腦仍清醒。」

請為自己預立一份遺囑。（請以現在的年齡及現況做死亡準備，而非預設年老後的狀況。）

一、交代遺物、處理遺產等物質項目：

二、交代親人的生活：

三、交代自己願意接受的醫療方式：

四、交代遺願：

五、最想對某人說的話（至少寫出三位）

一、如果有遺產，那麼在死前想辦法轉出轉進，不讓政府課那50%的重稅。然後再給家人，當然有富有的多一點。

二、人在死前可能會有很大的轉變，凡事都看的很開吧！我可能會把自己所看得開的事和家人分享，讓他們可以更早領悟。

三、不給家人增添負擔的醫療，如果可以無痛苦，那是更好的。~~因為~~因為人去世的安祥，也帶給別人安樂。

四、我這個人想做的事，沒有親生體會就會不快樂，既然要歸天了，也就不會麻煩人去幫我達成。真的是說願望的話，我希望死後的喪禮不要辦那種哭哭啼啼，要辦的熱熱鬧鬧開心心，就像辦喜宴那樣，祝福我來世更好。

五、

對老爸說：很抱歉沒有達成你的期望

對老媽說：很謝謝你對我的照顧與關懷

對老哥說：我們來世再做好兄弟。

這份作業的目的是為幫助您面對「我終有一天會死亡」的事實，並反省思考自己的死亡觀。盼望您能仔細思考並回答下列問題：

「假設自己正值癌症末期且身體狀況漸漸變壞，自知來日無多，但頭腦仍清醒。」

請為自己預立一份遺囑。（請以現在的年齡及現況做死亡準備，而非預設年老後的狀況。）

- 一、交代遺物、處理遺產等物質項目：
- 二、交代親人的生活：
- 三、交代自己願意接受的醫療方式：
- 四、交代遺願：
- 五、最想對某人說的話（至少寫出三位）

一、把我郵局內580元捐給要幫助的人  
PS2給妹妹好了。

二、不要因為我的不存在，而改變你們的生活，  
把對我的悲傷化做你們精神的支柱

三、讓我在山明水秀的安寧病房渡過餘生

四、我死之後把我能用的器官捐出，把我身體火化。

五、媽。孩兒不孝，讓您自家人送黑友人，千萬不要因為我的死  
傷心，我只是到另一世界重新自我，所以您要替我高  
興，有一個重生的機會，媽，我真的很愛你，如果還有  
下輩子，我还是要做您的孩子。

爸。你是家中的支柱，孩兒無法陪您一起支撐，請您原諒  
您永遠是我最大的爸爸，我的死希望帶來給爸爸注  
意自己身體健康。家中沒有我只是一陣傷心，可是卻不能沒有  
爸爸，您是家中的依靠。

妹。哥不在了，爸媽的担子交給你了，原諒哥哥給您这么大的擔子，別讓我  
唯一的牽掛變成負擔。

## 「生命的樂章」與「人生賞味期」影片學習單

藉由安寧療護，我們可以讓生命更有尊嚴。在冰冷的醫療制度中，得到溫暖和關懷。這兩部片，一個是個案紀實篇，另一個為孫越所串場的人生賞味期。都是環繞著把握生命，面對死亡、歌頌生存奮鬥的影片。藉由此，老師想請同學依序思考與回答下列問題：

1. 像張阿姨能夠坦然而對安寧看護，我學到了什麼？願意讓自己或家人接受安寧照護？

1. 我學到更能坦然、勇敢的面對一切，更加愛惜、珍貴生命

× 願意

2. 在人生的旅途中，對於自己終將死亡的事實，我曾經思考過？

不曾思考過，但有想過，生老病死，是人生所要去面對的

我只想過生命的盡頭，就自然的順其天命，沒有更度下良策

3. 像影片當中的長青，以未交過女友與生小孩為憾，你呢？像人生賞味期所說：看完本片，你會重新安排人生的順序嗎？

如果以前我有看完這些部短片，我的人生或許會不一樣

4. 雖然此刻身在監獄，但是有何方法是可以讓家人放心的？想讓家人知道的是？假設你活不久了，有什麼是想說出來或者告訴別人的？

1. 轉變自己

× 自己的成長

2. 對自己的親人訴說心中的話

5. 看完人生賞味期後，我所學習到的是？如何繼續面對(欣賞)在監獄當中的這股滋味？可以對人生的路更加篤定嗎？

人生不一定都要活在精采無煩惱，但一定不可以讓自己有所遺憾

用時間來換取空間，好好學習，充實自我，對自己做十足的

心裡建設，好面對未來的人生方向

## 「生命的樂章」與「人生賞味期」影片學習單

藉由安寧療護，我們可以讓生命更有尊嚴。在冰冷的醫療制度中，得到溫暖和關懷。這兩部片，一個是個案紀實篇，另一個為孫越所串場的人生賞味期。都是環繞著把握生命，面對死亡、歌頌生存奮鬥的影片。藉由此，老師想請同學依序思考與回答下列問題：

1. 像張阿姨能夠坦然面對安寧看護，我學到了什麼？願意讓自己或家人接受安寧照護？

我學到了檢視自己對生命的態度，知道要把握當下，活在當下。如果是我自己人生即將抵達終點，我不會接受安寧照護，因為我希望能用我剩餘的時間，做一些我認為更有意義的事。

2. 在人生的旅途中，對於自己終將死亡的事實，我曾經思考過？

每人一生下來就注定了會有終點，即使是這樣，你永遠不知道那一刻會失去，所以我認為我們應該做的是把握當下，珍惜現在，而不是把時間浪費在死亡後的問題上，所以死亡的問題我未曾思考過。

3. 像影片當中的長青，以未交過女友與生小孩為憾，你呢？像人生賞味期所說：看完本片，你會重新安排人生的順序嗎？

如果我即將死亡，最讓我遺憾的應該是沒能陪家人四處走走，我也會更加認真地思考生命的意義與價值。

4. 雖然此刻身在監獄，但是有何方法是可以讓家人放心的？想讓家人知道的是？假設你活不久了，有什麼是想說出來或者告訴別人的？

我想可以讓家人放心的，莫過於好好表現，以求早日假釋。假如我活不久了，我會放下所有的堅持與頑固，我會把過去所做的錯事好好懺悔一遍，最重要的是我會希望家人不要為我的離開悲傷。

5. 看完人生賞味期後，我所學習到的是？如何繼續面對(欣賞)在監獄當中的這股滋味？可以對人生的路更加篤定嗎？

我所學習到的是要把握當下，勇於面對自己，至於這段在監獄裡的日子，只能當成一種磨練，畢竟失去自由對一般的人而言是一件苦的差事，那經過這段磨練，對往後人生的路應該會更加輕的起考驗。

※ 你曾有過自殺的念頭或者行為嗎？是在什麼情形底下？讓你轉念的又是什麼？

有。別有絕望的時候覺得活著好煩，好像不是個惡魔。  
覺得自己太沒志氣，天想到自己而忽視別人的感受。

※ 觀賞「殘蝕的理性」這部寫實的紀錄片後，請您寫出看到這部片前後的感觸？

我覺得墮胎真的很可惡，而現在社會上墮胎的人實在太多，他昇生存吶，虛度可以說看每層面，真是氣死人。

曾讓女子為我墮胎嗎？想法？或請您說出對週遭親友(or 社會上)墮胎狀況的想法：

沒有。墮胎這種行為是罪，如果利己或不利己，朋友懷孕了，不管有沒有經濟能力，我都覺得小孩好，如果沒有經濟能力，不能給小孩錢，管吃管穿，也不管小孩身體，把小孩交給這種行為，太殘忍了，不但害了身體，也害了心。

害心也德大

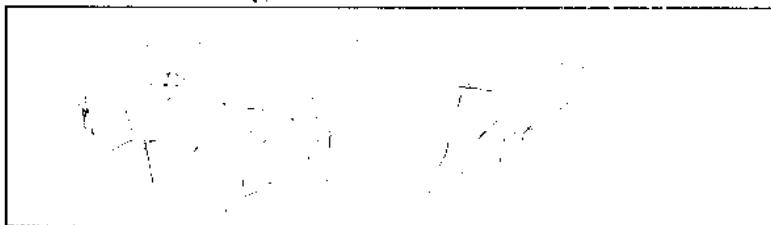
※ 「我還能做什麼？」這是謝坤山不斷克服身體殘障帶來不便的原動力，請你也

列出五個『我還能做什麼？』具體的目標、計劃吧！

1. 我能常去圖書館跟人家聊天。
2. 我有書可以讀，可以好好學習。
3. 我能打籃球。
4. 我能打電腦練習。
5. 我能做些輕生工作。

※ 請用口咬著筆寫出這次生命教育課程所使用的化名，寫出來的字你滿意嗎？

你覺得咬著筆過後，能用手寫字的感覺是什麼？



超難的，不想咬，所以非咬不可，咬的時候，這就證明了一件事，人是知道，非咬不可，咬還在什麼好，持筆的，真的想咬，咬到不行，甚至咬到絕。

小 可

※ 你曾有過自殺的念頭或者行為嗎？是在什麼情形底下？讓你轉念的又是什麼？

① 有，最近常有此念頭。並且已準備好，可等待情緒最低落的時候。② 其實，也沒那麼嚴重到非死不可自己不可，但低落的時候，只剩自己孤軍奮鬥，那種感覺很无助，无助，无助！

※ 觀賞「殘蝕的理性」這部寫實的紀錄片後，請您寫出看到這部片前後的感觸？

很驚人！真的很傷心，以前只以為墮胎就是把嬰兒拿出來而已，萬萬沒想到卻是猶如被判刑。

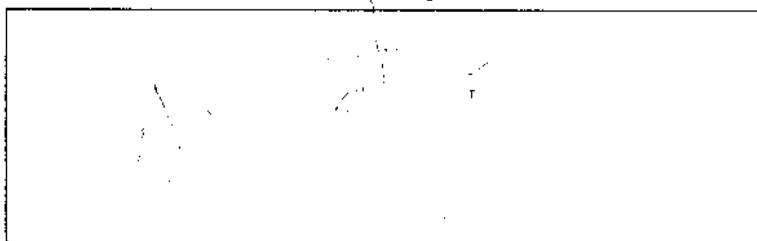
曾讓女子為你墮胎嗎？想法？或請您說出對週遭親友(or 社會上)墮胎狀況的想法：

① 不曾。② 家中曾有下體因每下可扶養不起第2個小孩而墮胎，也不能說殘忍殘忍。實不是因為那些力量，不做此決定。

※ 「我還能做什麼？」這是謝坤山不斷克服身體殘障帶來不便的原動力，請你也列出五個「我還能做什麼？」具體的目標、計劃吧！

這是我目前最困難的問題，不過就是說說而已！

※ 請用口咬著筆寫出這次生命教育課程所使用的化名，寫出來的字你滿意嗎？你覺得咬著筆過後，能用手寫字的感覺是什麼？



② 寫不出字！這可以說是一項挑戰！

## 防治自殺，墮胎與生命的目標實踐

化名：小成

※ 你曾有過自殺的念頭或者行為嗎？是在什麼情形底下？讓你轉念的又是什麼？

1. 沒有。

※ 觀賞「殘蝕的理性」這部寫實的紀錄片後，請您寫出看到這部片前後的感觸？  
還沒看之前還很好奇，可是看完後覺得很恐怖，覺得那樣子很殘心。

曾讓女子為我墮胎嗎？想法？或請您說出對週遭親友(or 社會上)墮胎狀況的想法：

1. 有。

2. 沒有什麼想法，覺得很对不起那小孩。

※ 「我還能做什麼？」這是謝坤山不斷克服身體殘障帶來不便的原動力，請你也列出五個「我還能做什麼？」具體的目標、計劃吧！

我還能用心看世界，

我還能用我的生命來創造美好的每一天。

我還能陪著我的家人度過後的人生

我還能用心學習新的知識

我還能利用服刑這段時間規劃未來的藍圖

※ 請用口咬著筆寫出這次生命教育課程所使用的化名，寫出來的字你滿意嗎？  
你覺得咬著筆過後，能用手寫字的感覺是什麼？

小成

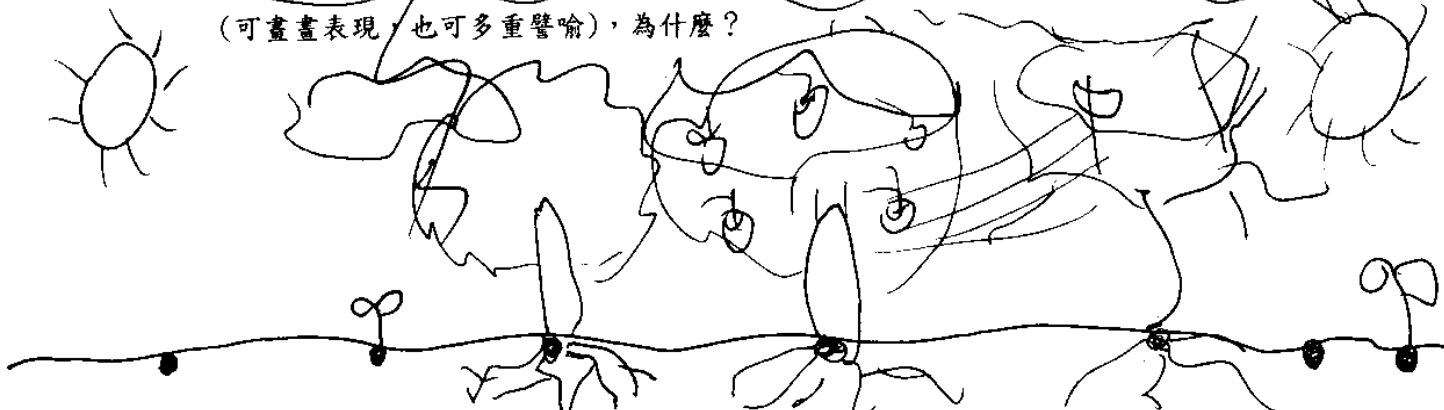
2. 能用口寫字的感覺很好。

1. 咬出來的字不好看，覺得很不方便，很吃力。

# L1 生死智慧—省思存在的意義 課後學習單

化名:

1. 生命就像一所學校，是老師所提供的譬喻，如果讓我來說，我會說，生命像...  
(可畫畫表現，也可多重譬喻)，為什麼？



2. 對於老師所介紹的「生命教育」課程，我覺得還不夠的是？還想學些什麼？

我覺得挺豐富的，看還有什麼怪招施展出來  
我都可以見招拆招。

3. 看過了無米樂，老師要我們聯想到飲水思源，與感謝親恩，我以前未做到的是：

例如有哪些具體的事讓他(她)們生氣？(請懺悔)

這次進來讓他們傷心難過，我也覺得很對不起  
他們，太多的懺悔是沒有用的，要具體的表現請  
他們原諒，我的改變他們也有体会到，他們也都  
原諒我了，所以以後再更加付出。

4. 生命既然像人生四季之歌所說的有其循環，老師也說無常是平常又正常的，上過這節課後，與之前自己對生命的想法(或觀點)有什麼不同的嗎？我對老師常提到生或死這兩個字眼，有什麼感覺嗎？

沒什麼不同，不然我也不會常常自娛自樂。  
老師所講之生死，听起来覺得不太貼切  
有點排斥。

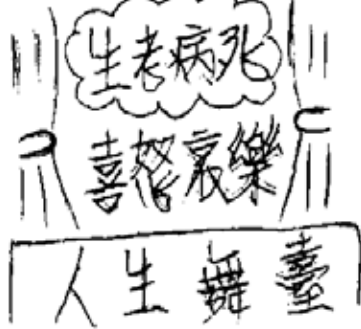


L1 生死智慧—省思存在的意義 課後學習單

化名：

1. 生命就像一所學校，是老師所提供的譬喻，如果讓我來說，我會說，生命像..

(可畫畫表現，也可多重譬喻)，為什麼？



生命就像一個多彩多姿的舞臺，誰是導演，誰又是其中的演員... 往往都是決定在自己的手中。

2. 對於老師所介紹的「生命教育」課程，我覺得還不夠的是？還想學些什麼？

我覺得生命教育課程內容豐富但課程太短，它不像一般的教學課材，內容大致與我們的學習相關，如果還能有機會的話，我希望能夠學到更寬廣的生命課程。

3. 看過了無米樂，老師要我們聯想到飲水思源，與感謝親恩，我以前未做到的是：

例如：有哪些具體的事讓他(她)們生氣？(請懺悔) 以前未做到的事很多，可能到三天三夜都寫不完。我從前從來沒有去體會過母親的辛苦，不懂的上進，不懂享受，現在入獄之後還要讓母親承受心靈上的煎熬，所以我希望能夠利用這次的失誤，調整自己的腳步，並在錯誤中成長，失誤中學，避免再犯同樣的錯誤。

4. 生命既然像人生四季之歌所說的有其循環，老師也說無常是平常又正常的，上過這節課後，與之前自己對生命的想法(或觀點)有什麼不同的嗎？我對老師常提到生或死這兩個字眼，有什麼感覺嗎？

每人一生下來就注定了會有終點，然而活在上，每人都有他的意義存在。就以認為生命不在於長短，而在於活的有沒有意義。

我對對於生或死這個問題，沒有想過要去探討，因為我覺得沒有必要在活著的時候，把時間浪費在死去的問題上，但也不排斥。

這樣一推，對自己的家、朋友。

## L2 以禪止纏—積極的人生規劃 課後學習單

化名：榮火

1. 教師的感恩護照、禪坐、飲食習慣的練習與自我暗示、觀照等方法，你認為真的可以改變你的習慣與性格嗎？

真的會改變一個人的習慣與性格。我的心與我的性情自己就覺得變很多。這些習慣帶給人更有情，心更平靜。

2. 在刺激 1995 這部片中，我能學到安迪在獄中的安靜、祥和與篤定的生涯規劃嗎？入獄服刑是我人生當中的憾事，而看完了刺激 1995，我能夠釋懷當年令我犯罪的事件、當年之我或者友朋、親人甚至法官嗎？我與男主角有何差別？

我現在心裡就很平靜。因為在裡面久了，大部份的人就和片中的據情大同小異。而我不會想回頭事。人生就要向前看。想也要想好的事物。這樣才會更進步。想往事只會成為自己的絆腳石。

3. 禪的身心健康法則：火大與水大的食物搭配、運動、多喝水、調姿勢、調睡眠等，我以前的生活習慣能做到幾樣？做不到的是(請描述)？日後在獄中，與出獄後，我應當減少那些不良的生活作息、飲食觀念並且讓自己牢記呢？

我的健康法則就是多喝水，多運動。睡眠和姿勢可能比較調不好吧？喝水和運動以成為我生活的一部分。因生理時鐘都會提醒自己。

4. 我已經學到受苦不是無意義的(ex. 老鷹的更新與更新觀點還有 the brick in your life 三個 PPT)，監禁不是終點，只是過程。對於 6 年後(或出獄三年後)，我的履歷表上(與自傳)將紀錄著什麼專長與人格特質呢？

人生就是要有挫折和磨練才會成長。雖然會痛會苦。可是這些帶來的背後影響力是無窮大的。就是看自己用什麼心態去看罷了。固定的生活嚴謹的制度也會帶來更加的定力、耐心、與警覺性。

化名：榮

1. 雖然老師說，21 世紀生涯隨時可以重新出發，但是我對於在監獄中的時空阻礙，我最擔心我哪一項入獄前的優勢競爭力退步了？如何再創個人競爭力..

我對自己是很自信的。若要說我最在意的是，因是年歲的浪費，比人晚好幾步吧！創造個人競爭力就要先看清自己，優點在那，缺點在那，認清自己在說，這樣才會走出好的一條路。

2. 老師教我們：是境隨心轉，不是心由境轉，我的體會(或想法)是？，對於目前的我，我自認為做得到(幾分)？我需要的協助是？為什麼？老師說的有理嗎..

境隨心轉，心由境轉。我自己的體會是個半，因我主觀意識很強，自己能控制心境的轉變，可是還是會受到人式環境影響而變，我比較需要平靜的空間。

3. 我(日後)能夠像奔騰年代片中所昭示的老闆、老闆娘、賽馬者、教練與賽馬等互相扶持、開創新的人生嗎？張忠謀先生所說的人生不要太圓滿，我接受嗎？為何追逐慾望的滿足會讓人們爭鬥？入獄前的我會自我中心嗎？

入獄前的自我中心很強，自我意識更強，可是進來之後我變了，因我發覺這樣是行不通的，自我中心也無法融入人群團體中，那就只好改變自己，後來發覺與人相互扶持帶來很大的幫助，做什麼事都順多了，一人無法完成的事，朋友一起用心完成就一定會成功。

4. 雁行千萬里影片中，候鳥飛經過那麼多的山川、景色，我也想去看看嗎？生命中的挑戰與奮鬥是否都有其甜美的果實？奮鬥的過程與結果一樣重要，還是結果給我就好了(例如中樂透)?上過今天的課給我的啟發是？

我的腦中深處，就有一處夢境，想像自己是一隻鳥，四處飛翔，眼睜全世界，又滿足自身的好奇心，這樣也可讓自己的視野更寬廣，面對所有的挑戰，使人生的更多姿多采，有時我也會想要不勞而獲，可是那只是一時的滿足，換不到永久的經驗與親身經歷。

## L4 生命包容—寬容與承擔奉獻 課後學習單

化名：真島誠

1. 在監獄中常常為了用錢的問題，希望家中給予我支持。假設您的家中經濟困難，請你試著告訴家人，不用再寄錢，我會努力節省..

我會告訴家人因我犯了錯才會進來關。我希望能藉由這次教訓來改進，以後不再犯法。也不用幫我存書了。我用在工廠做事的勞作金來生活即可，就算苦一點也值得。

2. 包容的基礎是愛，在此願再檢討昔日我所缺乏的愛.. 為何以前我無法忍耐？現在的我能比以前多懂多少？從「饒恕的愛」影片中，承擔與奉獻為何能趕走怨恨帶來喜悅.. 我認為這次的入獄是最後一次觸犯國法了嗎？有信心做個良民？（請坦誠地說，決不涉入假釋評量）

以前因年少輕狂不懂事，現在的我自認比以前更有包容力了。至於我認事會不會是最後一次觸法我不敢肯定，畢竟很多事情不是我能做主的，但我有信心不會去做犯法的事。

3. 對我的親人來說，看到怎樣的我才是「真正懺悔」？我的成功標準又是？從驢子在井中的這篇文章，我該怎樣才不會再次陷入自怨自艾，坐以待斃的情況呢？是否教師所說的以愛投入人群，奉獻自己，可以走出習慣性的自我中心..

對我的親人來說只是我肯認真找份正當工作不再接觸毒品及遠離昔日損友而已改過，我的成功標準只是有房有車不再書中苦惱即可。及關心胸事事有希望。

4. 紅色小提琴的故事中，刻意的謊話掩飾與縱容反而讓迷途羔羊轉變，可否談一下目前假釋的困難對受刑人(我)心態的影響？防堵(例如重刑)好，還是疏通(例如多些生命教育)對目前的社會好？怎麼說呢？

目前假釋對我來說已有個大概，心態上也已漸漸調適中，我認為看案情決定假釋。因書有些受刑人僅犯一件案子有可能是時糊塗所以我認為因該疏通。

## L4 生命包容—寬容與承擔奉獻 課後學習單

化名：云中舒

1. 在監獄中常常為了用錢的問題，希望家中給予我支持。假設您的家中經濟困難，請你試著告訴家人，不用再寄錢，我會努力節省..

爸，不用再寄錢來給我了，我有這有吃有穿的所以我  
不缺錢，如果再寄錢來，只會讓我感到痛苦，所以  
不要再寄錢來。

2. 包容的基礎是愛，在此願再檢討昔日我所缺乏的愛.. 為何以前我無法忍耐？現在的我能比以前多懂多少？從「饒恕的愛」影片中，承擔與奉獻為何能趕走怨恨帶來喜悅.. 我認為這次的入獄是最後一次觸犯國法了嗎？有信心做個良民？（請坦誠地說，決不涉入假釋評量）

以前年少時修養未到某種程度，所以對認何事都無法忍受  
現在隨著經過知識等的增長，以前可以忍受他人對我的不好  
這次進來絕對是我最後的一次，我不想再對自我失望了，所  
以我很有信心做一位好良民。

3. 對我的親人來說，看到怎樣的我才是「真正懺悔」？我的成功標準又是？從驢子在井中的這篇文章，我該怎樣才不會再次陷入自怨自艾，坐以待斃的情況呢？是否教師所說的以愛投入人群，奉獻自己，可以走出習慣性的自我中心..

親人不管怎麼看我，都相信我已經悔改了，因為我是他們的兒子  
成功對我來說，只要做好自我，就等我成功的時候  
失敗是成功的一大步，所以我會好好學習失敗的經驗  
來充實自我，使自己常保有學習的態度。

4. 紅色小提琴的故事中，刻意的謊話掩飾與縱容反而讓迷途羔羊轉變，可否談一下目前假釋的困難對受刑人(我)心態的影響？防堵(例如重刑)好，還是疏通(例如多些生命教育)對目前的社會好？怎麼說呢？

假釋的困難，深深打擊了受刑人的信心。這樣只會  
使受刑人對未來的路更加失望而已。

如果社會上，多上莫有周生命教育的課程，這會對社會很有幫助，人不管做什麼事，都會多了一種角度去看事物。

# L5 自信奮鬥—良好的讀書習慣 課後學習單

化名：小野

1. 從小到大，我的自信心有過什麼(階段)變化？曾經受過哪種挫折、打擊？我相信所教導的每日對自己的自我打氣暗示法嗎？

應該這年人都有這有自信的時侯吧！其實我的自信是不  
少，而心中握有麥克風的時刻(唱歌)。我是個哥特的人，我不自  
信往往過氣則流，而過強則解，很離奇吧！具體來講，除了握著  
麥克風之外，我似乎可以感到與眾不同。而受過打擊每年都有我年  
2. 在獄中，讀書對我的意義是...？我已經(或尚未)養成主動唸書的習慣之原因

是...？還有哪些科目我很畏懼？可想出的因應之道是？老師所教的唸書要專  
心、要快、預習加複習等方法，為何還做不好？方便禪坐對我的影響是？

其次，我讀書都採用速讀法用及抓重點法，讀了效益不高且  
費時間了，我不讀，而能少時效益又高，我不會讀，我沒重視時間的安  
排，既然效益不，為何去浪費這時間？也曾有老師說我這樣很自私，  
但這是我的課業的因之，至，我的手分奴。比起有私心而故意  
擺爛的人，我求學自己的努力這是有成就。

3. 俊翰活著的每一刻都在往前進...不畏懼死亡的近在眼前與身體障礙，請用 200

字寫短文：「從俊翰看我的不足—談讀書心態與我的不良讀書習慣(或觀念)」

坦白講，我是屬於悲觀型的人，常常自(像俊翰一樣)，而自身  
我或許無法接受以天訂安排而自盡。前面講這，我是悲觀的，而且  
我不希望母親像俊翰媽媽一樣(辭職)勞，那種艱難，是子輩  
都還不了，不此，我要再說謝，不管這句話是否每本題問：  
媽、媽和外婆是我所親眼見過，最享也最聖潔的七性。  
而短文的部分，依題回答。

4. 從老時鐘店的 ppt，我們知道時光是不等人，過去就不再回來了，也知道及時  
行動把握機會的重要。我有哪些還不知道的事物很想知道呢？多讀書(求知)  
對於未來的三個最大好處是：(請嚴肅地寫)

這几天不剛和同學討論這「時光能回溯」這問題。時光一  
去即不復返，人真應該把握當下，我常常想，...若再有一次回溯機會，  
且能選擇時間點，我會希望從15歲開始，並且一定不碰毒品，這樣，一些  
不該發生的事即能消滅。不過，這又能想想，真的又能想想，真的  
真的又能想想，我負的，負的，負的好希望人生可以重来。

至於讀書三大好處，一直都是我極力爭取來進修的原因。

- ① 增強知識常識，因未來工作容易找，且改善自我素質與信息。
- ② 想或若近親家談內文惠高。

# L5 自信奮鬥—良好的讀書習慣 課後學習單

化名：飛翔

1. 從小到大，我的自信心有過什麼(階段)變化？曾經受過哪種挫折、打擊？我相

信所教導的每日對自己的自我打氣暗示法嗎？

還記得小時候我還羨慕運動的不管跳高還是賽跑我常常都拿到

第一，記得那時候的我說覺得我一定辦得到，好像在自我催眠結  
果還真的常常拿到名次，現在想起還滿厲害的，我想這也可以算自我打氣  
暗示法吧。

2. 在獄中，讀書對我的意義是...？我已經(或尚未)養成主動唸書的習慣之原因

是...？還有哪些科目我很畏懼？可想出的因應之道是？老師所教的唸書要專

心、要快、預習加複習等方法，為何還做不好？方便禪坐對我的影響是？

訂身打實，因為這幾年我浪費很多青春不能認自己再停滯不前。

我的主動快取考前二個禮拜才會唸書，但平時偶爾也會看一些課外或  
課本比不會的。認不懼懼的科目應該是會計有經濟吧。這三道前

非是專心唸課。禪坐對我的影響是比較能放鬆心境提升專注力吧！

3. 俊翰活著的每一刻都在往前進，不畏懼死亡的近在眼前與身體障礙，請用 200

字寫短文：「從俊翰看我的不足—談讀書心態與我的不良讀書習慣(或觀念)」

看過俊翰這部影片後，讓我的感觸很深，剛開始看這部影片時，  
我還無法了解俊翰為什麼那麼辛苦的去排除萬難到學校唸書，甚至在那  
那一次被火嚴重燒傷他還是沒有放棄，勇敢向前，這命運低頭是為了  
什麼能讓他如此堅持呢？在飛這痛楚之後我又再一次的想起俊翰  
帶，給我什麼樣的啟示？俊翰跟我真正的這工作他是勇敢，他沒有  
有因為身體的障礙而氣餒，更沒有因為死亡近在眼前而放棄，如果說  
我們只剩三年可活，最想抓住的會是什麼呢？俊翰抓注的是讀書  
的快樂，有同學在一起百快樂，拿到畢業證書看到媽媽臉上充滿歡  
笑的那份快樂，看過這部讓印象深刻的影片後，我真該好好自己生  
活上的態度，重新建立一個新的觀念，讓自己更積極的面對人生。

4. 從老時鐘店的 ppt，我們知道時光是不等人，過去就不再回來了，也知道及時

行動把握機會的重要。我有哪些還不知道的事物很想知道呢？多讀書(求知)

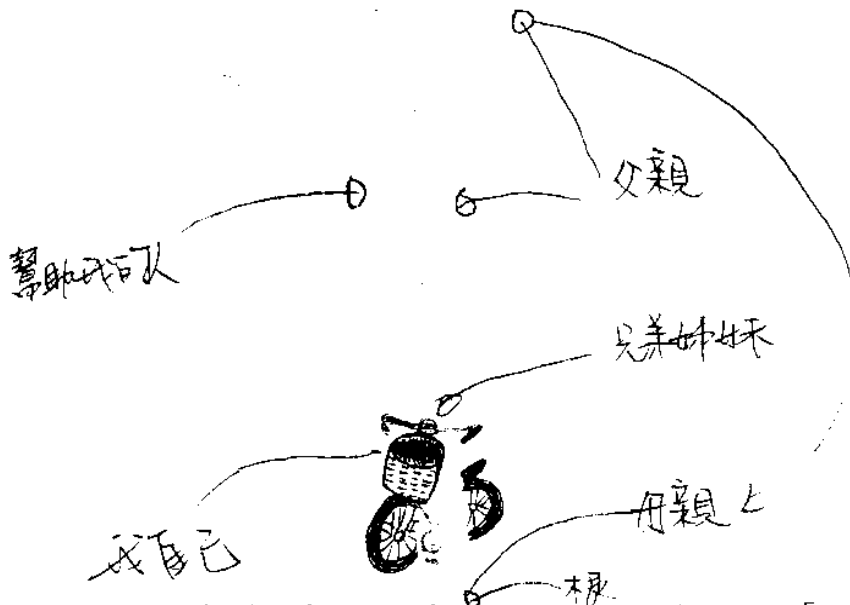
對於未來的三個最大好處是：(請嚴肅地寫)

我不知道的事務還很多吧！世間還有太多事要去經歷和磨練，只要  
自己想去認真去學就可以了解。

多讀書這未來的三大好處是，出社會比較有競爭力，多吸收一些知  
識這在生活幫助很多，例如我曾去過下工廠也算是種知識家  
裡木頭師傅自己都能修理，這樣是不是帶來很多的方便呢？還有  
就是讀書能提升自己的修養，內涵，人際關係，有朋友聊天才不至  
於遇到自己不懂的事。

化名：飛翔

1. 請畫出生命中對我養育與幫助人們的生命樹(依照老師教導)——



2. 教師說我們(人類與萬物)本來就是生命共同體，因此沒有所謂的「做善事」，因為只是左手去支持右手，我認同這種無緣大慈、同體大悲的觀念嗎？析論之：

我認同，我也相信今天我幫別人，明天自己遇到困難別人也會幫自己一把。我記得常听到一句話「施比受更有福」，如果我們能做任何事不要太強求，一定要有多少多少的回報，或許這樣會讓自己少一毫得失心，多一毫寬闊的心，這樣能讓自己更快樂自在囉！

3. 愛的對立面是分別心、詛咒與怨恨，像馥華這樣曾經健康，現在又活得坦然、樂於助人的情況，現在的我倘若與她相同，我可能要有什麼條件，多久時間才做得到？為什麼？

我覺得要像馥華那樣首先要學會放下，不要有分別心的去看待會人有人之間的關係，互相幫助或許能更開心快樂。

4. 貧窮女孩(我來過，我很乖 ppt)能夠得到大陸的熱烈迴響，代表人還有信心與愛，懂得相互支持...現在我想對行善的人說的一句話與對自己的愛心評價是：

想這他們說你們把世界溫暖起來，因為有你們的愛心幫那些受難的人，使他們渡過難關，而更重要是這樣的愛心有著很強的感染力深入人心，一個傳著一個跟世界充滿愛吧！  
對自己的評價是能力所及哪怕是小小的鼓勵我都會盡力幫忙到壞。



## L7 情慾自主—身心健康觀念的探討 課後學習單

化名: 冰花

1. 上過此單元的課，聽過老師對於情、慾、愛的看法，我贊同老師的哪些看法或者想批評或想再補充的？

我認為現今社會不很少有人認為一定必需有愛才能有性這句觀念，隨著社會風氣越來越開放，一夜情不隨處可見所以有人認為是可以接受沒有愛同性，但必需要在安全範圍內；例如：作避孕措施。

2. 聽過生理與心理的互為因果。老師更說明食物與生活型態等對人體的情緒影響，我能夠用這角度重新檢查心理情緒的變化，做個情緒控管的高手嗎？

能。吃太好容易使人情緒方面波動太大，所以我目前，很少使用肉類方面，以免沒地方消洩。

3. 為什麼俗話說：色字頭上一把刀？人類要有佔有慾才能戀愛嗎？我能夠尊重意中人的感情決定？日後如何經營我理想中的婚姻或情感生活..

不一定非要有性才能有愛，還為有少數文人在談純純的愛，我可以尊重意中人的決定，但若雙方一定要踏入孔聖的話，我認為可以先有性關係，日後我也一定會和另一伴先溝通在一起走向未來。

4. 誘僧已經在去年看過了，我能說出老師讓我們看此片的用意嗎？權力、財富、情慾的昇華哪個對你較困難呢？為什麼？感恩與禪坐可以對治本能的慾望？

老師的用意我並不清楚，但權力、財富及情慾的昇華我覺得財富比較困難，因為我認為有錢能使鬼推磨，所以很少有非辦不到。情慾如坐禪，目前對我來說還沒有太大的幫助，畢竟我身陷國文中很多事無法隨心所欲。

# L8 生命潛能—克服憂鬱與禪悅 課後學習單

化名：

1. 課前與課後，我對於憂鬱症的看法有什麼不同？我能夠有信心處理生命中的不如意嗎？日後我最害怕的生命狀況是(如果有的話)？

在這種生活環境大約百分之30%的人有憂鬱症  
有信心當然能改善，但生活輓仔有些是自己沮喪和  
意志。

2. 對於老師所教導的多喝水、均衡飲食、運動等健康觀念我在獄中與未來做得到嗎？為何可以或為何不能？『走入牛角尖時只要截斷過去思考，轉個念頭就極容易走出』這句話我同意嗎？

多喝水是做到了，從小吃好飲食方面較難改，運動懶惰。  
我同意這句話，實際比較重要，無論如何容易做了。

3. 老師所教導的憂鬱症知識，可以讓我更加地篤定不會有情緒的困擾？『生命的苦難只是個過程，終將過去』這句話，我贊同嗎？對老師所說的單向感覺的眼鏡與多讚美同學，我的想法是？(請分項敘述，例如 1. 2. 3. .)

我贊同：

1. 多關心同學

2. 多鼓勵

想法：自己有時也不要太難過，杯會  
掃到風船尾。

4. 從「你還憂鬱什麼」這個 ppt，我可以知道要感恩與惜福目前的狀況了嗎？我能夠把視野望向外，關心別人的需求？(請敘述)「有感知的水」ppt 中所提到的萬物都有意識，對我的啟發是：...

無論自己在怎麼憂鬱还是要活，畢竟比你還慘的人  
是多的教不清，快樂與悲傷你會如何選擇呢。

1. 課前與課後，我對於憂鬱症的看法有什麼不同？我能夠有信心處理生命中的不如意嗎？日後我最害怕的生命狀況是(如果有的話)？

憂鬱症應該只是一種心理障礙。到目前為止我想我都可以處理心中的不如意，我沒有什麼會怕的，如果說有怕的話，最怕的就是怕人老而且又生病須要人照顧，簡單說就是怕成為家人或別人眼中的麻煩精。

2. 對於老師所教導的多喝水、均衡飲食、運動等健康觀念我在獄中與未來做得到嗎？為何可以或為何不能？『走入牛角尖時只要截斷過去思考，轉個念頭就極容易走出』這句話我同意嗎？

1. 不能說完全做得到，但會盡力去做，不說有這被一些規定限制吧！就說「江山易改，本性難移」，這不是出自本能意願，很容易就被一時遺忘。
2. 同意，因為問題只要浮出面，答案也會跟著出來。

3. 老師所教導的憂鬱症知識，可以讓我更加地篤定不會有情緒的困擾？『生命的苦難只是個過程，終將過去』這句話，我贊同嗎？對老師所說的單向感覺的眼鏡與多讚美同學，我的想法是？(請分項敘述，例如 1. 2. 3..)

1. 可以，只要有良好的飲食，和廣大的胸心

2. 贊同，因為時間是會停留的。

3. 施比受更有福。

4. 從「你還憂鬱什麼」這個 ppt，我可以知道要感恩與惜福目前的狀況了嗎？我能夠把視野望向外，關心別人的需求？(請敘述)「有感知的水」ppt 中所提到的萬物都有意識，對我的啟發是：...

可以吧！因為這一切是非常珍貴的，而只要我能力範圍裡，我也可以為我身邊的人伸出我的手，還有其他要幫助的人，近朱則赤，近墨則黑，一丁個人在什麼样的思想成長，你的外觀就會顯現出來。

## L8 生命潛能—克服憂鬱與禪悅 課後學習單

化名：

1. 課前與課後，我對於憂鬱症的看法有什麼不同？我能夠有信心處理生命中的不如意嗎？日後我最害怕的生命狀況是(如果有的話)？

對於這種憂鬱症我覺得一定要特別注意因為在裡面常常遇到不如意的事內心一定要做如子心裡建設不然別人最容易得。在裡面總是有許多的未知數誰教人什麼日後的事？

2. 對於老師所教導的多喝水、均衡飲食、運動等健康觀念我在獄中與未來做得到嗎？為何可以或為何不能？『走入牛角尖時只要截斷過去思考，轉個念頭就極容易走出』這句話我同意嗎？

做得到因為我差不多不同日都那麼做了。之前都暴飲暴食所以體重直達140斤。情緒也不好掌握。現在吃的均衡體重也下降不到100斤也較溫和。在裡面會常想起過去的风風雨雨比4青也會跟著浮燥起來。但轉個念頭還真的有用呢！

3. 老師所教導的憂鬱症知識，可以讓我更加地篤定不會有情緒的困擾？『生命的苦難只是個過程，終將過去』這句話，我贊同嗎？對老師所說的單向感覺的眼鏡與多讚美同學，我的想法是？(請分項敘述，例如 1. 2. 3..)

不贊同！因為我有過類似的體驗！

4. 從「你還憂鬱什麼」這個 ppt，我可以知道要感恩與惜福目前的狀況了嗎？我能夠把視野望向外，關心別人的需求？(請敘述)「有感知的水」ppt 中所提到的萬物都有意識，對我的啟發是：...

我對於家中的環境成很感恩也很幸福！

化名：小花

1. 課前與課後，我對於憂鬱症的看法有什麼不同？我能夠有信心處理生命中的不如意嗎？日後我最害怕的生命狀況是(如果有的話)？

我對憂鬱症的看法改了很多至少我知道它和神經病不一樣  
不再有需要醫藥的幫助是它可以好的對於我自己的不如意  
意外事我應該可以自己控制處理妥當日後我最害怕癱  
然死掉，因為還有很多心願未完成。

2. 對於老師所教導的多喝水、均衡飲食、運動等健康觀念我在獄中與未來做得到嗎？為何可以或為何不能？『走入牛角尖時只要截斷過去思考，轉個念頭就極容易走出』這句話我同意嗎？

在獄中很多是受限制的例如房內不許做運動，一星期只有二節運動  
所以我也不能常運動鍛鍊身體至於多喝水及均衡飲食我認對我  
沒什麼困難，越入角尖這段說我自意但實施起來有些許困難。

3. 老師所教導的憂鬱症知識，可以讓我更加地篤定不會有情緒的困擾？『生命的苦難只是個過程，終將過去』這句話，我贊同嗎？對老師所說的單向感覺的眼鏡與多讚美同學，我的想法是？(請分項敘述，例如 1. 2. 3..)

我不敢確定不會有情緒的困擾，但我会盡量控制自己的情緒的，  
但我認同老師所說的話生命是終只有一死所有的困難必  
定會過我認很多讚美同學等同是讚美自己因為生命是共同體。

4. 從「你還憂鬱什麼」這個 ppt，我可以知道要感恩與惜福目前的狀況了嗎？我能夠把視野望向外，關心別人的需求？(請敘述)「有感知的水」ppt 中所提到的萬物都有意識，對我的啟發是：...

我知道我必需感恩及惜福因為我比那些不幸的人更幸福的多了，  
我会利用自己多出來的时间去幫助那些比我還需要的人，  
有感知的也我也頭一次叫到真是不思議，我相信每種物體  
都是有感知的所以我不会遺留在同生命更加愛惜自己與他人。

L9 生命難題—悲傷輔導與自殺 課後學習單

化名：

1. 請回想生命中，最讓我印象深刻的(死亡)悲傷失落經驗(發生緣由與事件)

是：讓我印象最深刻是國中時和好朋友去游泳  
他卻溺死了。

2. 那時我的心情與想法：

很傷心，最讓我不解的是，在場有十多人只有我和另一人下  
去救他，但警察走之後卻是我和另一人下去救的人  
去警察局，真不知台灣的警察腦袋都是什麼、想什麼。

3. 當時我所需要的是：

時間倒轉。

4. 在走過上述失落的過程中，影響我的是...？另外影片〈天明破曉時〉，有  
法官幫忙丈夫走過悲傷，並且驚險阻止他的復仇與小女孩企圖自殺，日  
後你也想擁有像法官這樣的聰明智慧來幫助人們嗎？為什麼。

影響我的是，我一定会幫助那些已走到絕路的人，還有復仇  
的果子絕不甜美。我當然想擁有法官的聰明可以幫助  
很多人直到別人能因為我的幫助而度過難關。心裡會很  
高興

L10 面對死亡—遺書與生命回顧 課後學習單

化名：

蒼

1. 檢討我自己的預立遺囑，可以寫的更好的為何？哪些是我不願(或不忍心)寫的：

沒有，我已都把我想寫的都寫好了也都寫出來了。

2. 生死既然是雙美，既然不需擔憂(擔憂也得面對)，我的存在意義在課前課後，有什麼轉變？日後，我想怎麼告訴親友釋懷他們的死亡恐懼？

生是美的，但死為何一定是美，我的存在不管是課前課後都一樣有意義。

3. 對於安寧照顧的國內實施現況，雖不太瞭解，但我的建議是？可以怎樣改善(想像概念也可)？我心目中最理想的(自己)臨終場所與安排是？

從影片中看到的安寧病房，覺得那個磁場就是不對，好像都看開了，其實不然，我可以感受到片中家屬的悲傷，可以改成不是密封式的建築。

我想到一個廣闊的大草原，天氣清爽，然後脫光衣物，我怎麼來就怎麼走。

4. 我願意繼續實施方便禪坐與感恩護照嗎？上了老師這麼多堂的課，我相信定力是可以培養，而所謂的本性或習慣可以改變的嗎...？(照實填寫)

我想到就會做，最主要自己願意而不是被人強迫。

是可以培養，習慣也可改變，但強迫的活反而不好。

L11 生命自在—大愛與瀕死議題 課後學習單

化名：小花

1. 請寫出個人比較喜歡的死亡儀式與(大眾)處理遺體的方式？對目前台灣的死亡風俗我不喜歡的是..？我個人可以接受器官捐贈嗎？

土葬或火化後將骨灰撒向大海...不喜歡把骨灰放在家裡  
個人可以接受器官捐贈。

2. 從生命的樂章之個案紀實篇，我們已經瞭解安寧療護，若有空閒與收入時，我願意去當個義工嗎？我怕我的義工能力有什麼欠缺或者現在已有哪些好的能力？

願意...不知道會不會不小心把他們再死

3. 近三個月來的生命教育課程，尤其是最近關懷死亡的課程，會讓我有不舒服感？以前不習慣思考，現在常(聽老師掛在嘴上)掛在心上，對於我的想法有何轉變？

不會，有些許改變吧，我想再上進一爻卻使不上力，因為我不想做我不想做的事。

4. 從瀕死經驗的紀錄中可讓我們不再畏死，在生命教育課程中我重新面對死亡的恐懼，關於這部分，我有什麼想對老師說的？

我還不想死



## L12 圓滿生命—生命目標與實踐 課後學習單

化名：玄田

1. 最後一張學習單了，再次檢視自己目前的生命目標與昔日隱約的生命意義感，我想告訴老師我有什麼改變或想法？

經過了這一段生命教育課程，讓我更加了解生命的意義，也知道了死亡的面臨是如何的。

2. 從「大智若魚」這部片中，我看到了我理想中的家庭與親子生活？我知道生涯規劃與賺錢等都與自信心與廣博的愛心有關了嗎？

① 從片中看出了父子的情深，

② 做任何事情都需要有自信心和愛心，在生活上、工作上都是不可或缺的。

3. Zen-Q 禪的生死智慧與禪的生活智商如何幫助我開啟新的人生觀念？此刻我吸收、充電了教師滿滿的愛與智識，有信心用到我日後的生活嗎？行善遠離惡是否還有什麼現實面的困難？

① 使我了解生命的重要，很多人因患了絕症而所剩生命不多而我們更應該在生時好好珍惜這一切。

② 這一次經過老師的生命教育課程，使我更加有知識也有信心可以用到平常日常生活中。

③ 是。

4. 共 12 個單元的生命教育課，愚師想歸納為「愛與自信之生命禪」這句話，你可用幾句話表達對老師的話，或描述此刻的感受？你要如何運用在你的人生路？

人生活在上，其實處處都是有愛的，只是或踐少，然而自信是靠自己，人要有自信別情事都充滿自信，不然做事情是很難成功的。

第 20 天 10月15日 時間: 9:30

感謝的對象	財團法人感恩社會基金會
具體的事件	舉辦感恩活動。
美好的感受	美好。
感恩心得與行動	學會對人對物感恩



♥ 感恩的心能喚起心的力量，我終於改變健康，感恩 幸福感，這是我應得的。♥

52

10月15日 時間: 9:30 PM

感謝的對象	報紙
具體的事件	給我提供社會最新的新聞。
美好的感受	愉快。
感恩心得與行動	訂購報紙讓它賺錢



中山國小

♥ 感恩的心能喚起心的力量，我終於改變健康，感恩 幸福感，這是我應得的。♥

53

第 21 天 10月17日 時間: 9

感謝的對象	我自己
具體的事件	為了這12天考試很努力
美好的感受	終於劃一珠考卷
感恩心得與行動	讓自己鬆鬆一下



♥ 感恩的心能喚起心的力量，我終於改變健康，感恩 幸福感，這是我應得的。♥

54

10月17日 時間: 晚

感謝的對象	這本感恩護照
具體的事件	給它每天感恩
美好的感受	心情變好了
感恩心得與行動	天天感恩



大湖國小

本人: [redacted] 證明 完成21日感恩護照

55

第 16 天 10 月 11 日 時間: 8:30

感謝的對象	爸爸
具體的事件	寫信來關心我。
美好的感受	父親真(愛心)
感恩心得與行動	回信問候他老人家



♥ 別以為感恩單不是愛，可是每天寫起來，也是一種  
努力的目標動力。

10 月 11 日 時間: 5:25

感謝的對象	電風扇
具體的事件	睡覺前吹電風扇
美好的感受	真舒服
感恩心得與行動	很感謝發明電風扇的人



♥ 天天用電扇的我們就是凡事理所當然，生活自然這  
種最簡單之愛。

45

第 2 天 9 月 27 日 時間: 17:30

感謝的對象	送飯菜的同學
具體的事件	因為有他們的服務 我才能吃到早餐。
美好的感受	吃完飯有很大的喜 悅感。
感恩心得與行動	不浪費食物。



♥ 小事不感恩，大事沒機會。

14

9 月 27 日 時間: 2:10

感謝的對象	黃世雲老師
具體的事件	教導我們國文。
美好的感受	知識不斷的 增長讓我們眼光開曠
感恩心得與行動	我會努力把老師的 教誨銘記在心。



♥ 愛如燦爛陽光，暖，不是空談話的甜言蜜語。

15