

南 華 大 學  
生死學系哲學與生命教育碩士班  
碩士論文

沈木青老師之生命意義與  
「生命教育法」實踐之探討  
Life Meaning of Mr. Mu-Ching, Shen and the  
Implementation of His Life Education

研究生 林薰鳳

指導教授 紀潔芳教授

二〇一五年 六月

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩 士 學 位 論 文

沈木青老師之生命意義與「生命教育法」實踐之探討

Life Meaning of Mr. Mu-Ching, Shen and the Implementation of

His Life Education

研 究 生：林薰鳳

經考試合格特此證明

口試委員：\_\_\_\_\_

洪淑媚  
紀潔芳  
尤惠貞

指導教授：紀潔芳

系主任(所長)：蔡日雄

口試日期：中華民國 104 年 06 月 11 日

## 充滿生命意義的日子

2015年6月13日傍晚走進南華大學畢業禮堂，當尤惠貞老師把碩士帽穗由右邊撥到左邊那一剎那，熱淚盈眶，是多麼不容易！短短這兩年的時間好像作夢，完成夢寐以求的碩士學位，更難得的是能為沈木青老師寫下他老人家的生命故事，一切的辛苦都值得！

1993年，外子因公務奉派紐約，薰鳳除了職場壓力外，照料年邁公公和青少年兒女，考驗為母者的智慧與應變力。巧遇汪寶珠老師禮聘沈木青老師來彰化開辦「生命教育法」研習，幸得沈老師殷切教誨，得以脫胎換骨，找回幸福泉源。

以往一直夢想有機會要探討沈老師的生命故事，唯先前學術素養不足，亟需相應的知識系統支撐。2012年適值殊勝因緣，得恩師紀潔芳教授推薦，順利進入南華大學哲學與生命教育研究所進修。來到南華充滿生命教育素材的生態校園，得到每位教授嚴謹地教導、同學專題報告彼此切磋、圖書館有豐富的寶藏，兩年薰習增進閱讀報告眼力及深度；期盼能從學術層面切入探討，透過嚴謹的研究方法，分享不凡的沈木青老師生命故事與他所推廣的「生命教育法」。

回顧這兩年的學習心路歷程，首先感謝同班同學碧紅好友，每周從彰化到南華由她開車，共進共回渡化之恩，常感念在心；同甘共苦討論課業、分享心得與撰寫論文的互相幫助與鼓勵，亦師亦友永懷於心。晨曦出門、星辰伴我歸的求學路，充沛活力來自課程的吸引力和教授們的魅力，尤其紀老師與尤老師合開的哲學與生命教育，多元啟發，是心靈大補帖。中西哲學探討中外哲人的偉大思想，豐富了大腦資料庫；燕蕙老師的「正念」課「想法不等於事實」與「生命教育法」的「現象不等於實相」不謀而合。薰鳳退休後還能鼓起勇氣進修，讓人生豐碩及充滿意義。並為親友及子孫留下好的楷模，實具人生意義。

撰寫論文是一大挑戰，主題早就胸有成竹，但沒想到撰寫論文諸多規定與要求，必須依著學術方式進行。當紀教授答應擔任我的指導教授時，感到萬分榮幸。從孕育題目、草擬大綱、閱讀參考文獻、擬定訪談大綱、深度訪談、問卷調查、

煩人的資料處理、對 spss 統計結果的解說、繁複的逐字稿，到論文的撰寫，好像在孕育一個孩子，倍加辛苦。中途也曾萌生退意，但想到紀老師在台、海兩地不停的為「生命教育與生死教育」奔波講學時，仍不斷地給我勇氣與力量，指點迷津與鼓勵；在國內開會、演講後，把握沿途就近 Meeting，不敢辜負老師的期望。從老師身上學到做人的寬厚、為學的嚴謹，豐厚的學識素養與耐力修持、文字之精練，都是我所要學習的。若非老師不厭其煩、耐心指正，甚至引領寫下重要字句，恐怕此研究僅止於空留夢想，終生敬佩與感恩。尤惠貞副教授在初審與口考中給了諸多指示與建議，更戒慎惶恐，而老師縝密的思路與嚴謹的邏輯觀惠我良多。校外口考委員建國科大洪淑媚副教授，細心詳讀論文，提出具體可行的寶貴意見並建議增加實例，讓本研究更臻完善。

深度訪談中，感謝沈師母、妙玲、妙瑜、張麟烽；林啟鵬老師、美津、秀寬、玉美等老師；素端、明賢、火成、金權、劉甘、與黃經理等好友，提供寶貴的研究素材和獨到的見解。感謝六位專家學者為問卷調查的效度鑑定、十位預試的朋友、及 105 位接受施測的學員詳實作答，提供寶貴的數據，感恩不盡。

在論文撰寫中，淑媚老師曾參與「生命教育法」基礎與進班，非常認同沈老師的理念，耐心的指導與鼓勵，有時伴我挑燈夜戰，恩情沒齒難忘。靜君老師在統計套裝軟體 spss 上的指導，讓問卷數據說話；電腦鬧脾氣時，忠鈺是即時救火隊。最了解沈老師的妙瑜老師，百忙中詳讀論文提供意見，提升文章的可信度。伍勁健、月珠老師與碧玉同學，細心閱讀文本並惠予指正，在此由衷感恩。

感謝神明、佛菩薩與父母養育之恩。感謝大女兒、小女兒和兒子，提供寶貴意見與諸多協助鼓勵，共同將摘要譯成英文；大女婿協助論文脈絡統整與鼓勵，二女婿協助電腦升級增配備；最最感念的是外子，身兼老婆的參謀總長與健康守護者，默默承擔整修家園與家務，忍受寂寞與忙碌，並支持陪伴直到論文完成。畢業典禮當天，全家人到齊，展現家的凝聚力，這是給老研究者最大的禮物。感謝這兩年來所有關心、鼓勵與協助薰鳳的親朋好友們。 薰鳳誌于 成鳳居

## 摘要

本研究旨在探討沈木青老師的生命意義與「生命教育法」之實踐。本研究以質性深度訪談為主，輔以學員學習成效問卷調查，得到研究結論：

- 一、沈木青老師的一生，深具生命意義，足為大眾楷模。
- 二、沈木青老師創設的「生命教育法」值得大力推廣。
- 三、「幸福家庭教室」的課程，深受學習者肯定。以五分量表探討學員之學習成效，總平均高達 4.36，其中收穫最大的是「心靈更踏實」得 4.49，次為「親子關係更好」得 4.41，再次為「對人生有極大的改變」得 4.38。對於婚姻、人際與婆媳關係都在 4.24 以上。此課程頗具成人教育之特色，學員自發性的學習，加上沈老師精心策畫課程，讓學習者受益良多。
- 四、由學員的問卷調查得知學習成效：有宗教信仰優於無宗教信仰、大台中區優於彰化市及其他各鄉鎮、所得高於四萬元以上優於所得較低各組、參加基礎班次數超過三次（含）者優於參加次數少的組別、婚前接受「幸福家庭教室」課程認為非常有必要。
- 五、在性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、子女數、居住狀況、參加進階班之次數，對於學員學習之成效，無顯著差異，即成效一樣好。
- 六、學員最喜愛的教學方式是影片欣賞、講述法、討論法。

本研究建議如下：

- 一、各縣市能大力推動「生命教育法」的理念，以因應時代之需，可以將彰化縣的施行模式當示範。
- 二、家人同時報名上課，可享優惠折扣；上課中增加師生互動與個案討論。

本研究結論與建議，將提供給想要辦理「生命教育法－幸福家庭教室」之單位，與「慈訊文教基金會」做為日後辦學或開課之參考。

**關鍵字：**沈木青、生命意義、生命教育法、幸福家庭教室、慈訊文教基金會。

## Abstract

This study aims to explore the meaning of life for Mr. Mu-ching, Shen, and the implementation of his life education. Qualitative research method with in-depth interviews and questionnaires on members' performance are used in this study. The summarized conclusions of this research are as following:

1. With his well-developed understanding towards meaning of life, Mr. Shen's life can be the role model for others to learn from.
2. The "Life Education" compiled by Mr. Shen is worth popularizing.
3. "Blissful Family Class" has been well recognized by members who have been attended. Based on Likert scale, the average score for participants' learning performance comes to 4.36. "Mind feeling at ease" scores 4.49, which has shown as the greatest satisfactory by the members; "Better parent child relationship" scores 4.41, which is the second highest score; "life changing" has an average of 4.38 as the third highest score; and the marriage and the relationship between mother-in-law and daughter-in-law score more than 4.24. This course has the features of adult education, the members have the motivations to learn spontaneously, and Shen's well-organized course on marital life and gender has derived much benefit for the participants.
4. Based on the questionnaires collected from attendees, the performance after participating this class showed that, religious members' performance precedes non-religious members, Taichung County's overall result exceeds Changhua County, members with income over 40,000 resulted better than members with lower income, and members attended more than 3 times provides more positive feedback than the groups attended less times. Therefore, "Blissful Family Class" prior to marriage is necessary for the people who responded to the questionnaire.
5. There is no significant impact on the efficiency of the learning progress despite of gender, age, educational background, marital status, family size, living condition, or

the frequency of attending such classes.

6. The most popular methods of teaching among members are video watching, host lecturing, and class discussion.

Suggestions based on this research are as following:

1. Counties/cities can refer to Changhua County as an exemplary city for “Life Education” implementation, and begin to promote such concept locally in hopes of assisting families to adapt to current society well.
2. Registration fee Discount is applied when family members enroll together, as this effort can encourage family members to further discuss detailed issues they may have encountered with the mentors in a group session.

The findings and suggestions obtained from this research can be referenced for any institution planning on initiating “Life Education”, and/or “Blissful Family Class” with Tzu-Shiun Cultural & Educational Foundation in the future.

Key Words: Mu-ching, Shen, meaning of life, life education, blissful family class, Tzu-Shiun Cultural & Educational Foundation.

## 目次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與背景	1
第二節 研究目的	2
第三節 文獻探討	2
第四節 研究設計與實施	17
第二章 沈木青老師的生命意義	23
第一節 沈木青老師的生命故事	23
第二節 沈木青老師人格特質所彰顯的生命意義	29
第三章 「生命教育法」之特色與「幸福家庭教室」之實踐	43
第一節 沈木青老師的教育理念	43
第二節 「生命教育法」之特色	48
第三節 「幸福家庭教室」課程之探討與實施	55
第四章 學員學習「生命教育法」課程成效之探討	81
第一節 學員問卷樣本之分配	81
第二節 學員學習成效之分析	83
第三節 學員滿意度與意見	92
第四節 深度訪談受訪者對學習的感受	97

第五章 結論與建議 .....	107
第一節 結論 .....	107
第二節 建議 .....	108
參考文獻 .....	110
中文部份.....	110
英文部份.....	113
網路部分.....	113
附 錄 .....	114
附錄一 慈訊幸福家庭教室光明語言.....	114
附錄二 研究計畫參與同意書.....	115
附錄三 針對沈老師家人設計的訪談大綱.....	116
附錄四 針對慈訊講師設計的訪談大綱.....	117
附錄五 針對慈訊學員設計的訪談大綱.....	118
附錄六 正式問卷 .....	119
附錄七 專家效度名單.....	122
附錄八 專家效度評鑑問卷.....	123
附錄九 預試問卷.....	126
附錄十 訪談林啟○老師錄音逐字稿.....	129
附錄十一 訪談何美○老師錄音逐字稿.....	132

附錄十二 辦理「生命教育－幸福家庭教室」實例	134
------------------------	-----

附錄十三 學員讚美日記實例	140
---------------	-----

## 表次

表 1-4-1 深度訪談研究參與者基本資料一覽表	18
表 1-4-2 學員學習成效及滿意度之信度	20
表 4-1-1 學習生命教育法學員問卷樣本分配	82
表 4-2-1 學員學習成效之答題平均數	83
表 4-2-2 性別不同的學員學習成效之差異	84
表 4-2-3 有無宗教信仰學員學習成效之差異	85
表 4-2-4 年齡不同的學員學習成效之差異	85
表 4-2-5 教育程度不同的學員學習成效之差異	86
表 4-2-6 婚姻狀況不同的學員學習成效之差異	86
表 4-2-7 職業不同的學員學習成效之差異	87
表 4-2-8 子女數不同的學員學習成效之差異	87
表 4-2-9 居住狀況不同的學員學習成效之差異	87
表 4-2-10 居住所在地不同的學員學習成效之差異	88
表 4-2-11 個人所得不同的學員學習成效之差異	88
表 4-2-12 參加基礎班次數不同的學員學習成效之差異	89
表 4-2-13 參加進階班次數不同的學員學習成效之差異	90
表 4-2-14 婚前男女接受「生命教育法」之必要性的學員學習成效差異	90
表 4-2-15 依自變數不同之學員的學習成效有顯著差異	91
表 4-2-16 「生命教育法」課程各單元對學員影響之優先順序分析	92
表 4-3-1 「生命教育法」課程學員滿意度之差異	93
表 4-3-2 願意再接受相關課程的學員百分比	93
表 4-3-3 希望獲得更多相關資訊的學員之百分比	94

表 4-3-4 「生命教育法」課程教學方式學員滿意度之百分比 .....	94
表 4-3-5 上完本課程對學員幫助最大之統整.....	95

## 圖次

圖 1-1 學習成效研究架構圖 .....	18
-----------------------	----

## 照 片

一、沈木青老師榮獲「第八屆吳尊賢愛心獎」得獎致謝詞.....	141
二、1998 年沈木青老師於彰化縣員林婦女會進階班講演.....	141
三、1999 年慈訊文教基金會與彰化縣南郭國小合辦「幸福美滿家庭」 結業式沈木青老師與學員分批合影.....	141
四、新任董事長沈林阿蔡女士繼續推廣「生命教育法」 .....	141
五、沈木青老師與其著作留影.....	142
六、沈木青老師的子女及孫輩為他慶生.....	142
七、沈木青老師於彰化縣政府婦女中心介紹授課講師.....	142
八、研究者獲頒為「彰化地區幸福家庭教室」負責人.....	142
九、2001 年口足畫家謝坤山受邀為「幸福家庭教室」進階班演講.....	143
十、2002 年彰化縣幸福美滿家庭員林進階班結業心得分享.....	143
十一、2003 年彰化縣幸福美滿家庭田尾班結業沈妙瑜老師致詞.....	143
十二、2004 年紀潔芳教授蒞臨北斗國小「幸福家庭教室」講演.....	143
十三、2011 年於彰興國中「生命教育---幸福家庭教室」上課狀況.....	143
十四、沈木青老師於 2000 年辭世，2005 年發行《足跡》紀念沈老師.....	144

# 第一章 緒論

一個人在有生之年，紮紮實實的過好每一天，分分秒秒做好每一件事，這是研究者所體悟的人生，善用生活中的點線面使人生過得精采豐富，對家庭、社會國家貢獻一份心力，對別人有一些幫助，不愧「人身難得今已得」的肉身慧命，今生才不虛此行。

## 第一節 研究動機與背景

沈木青老師（以下簡稱沈老師），早在 1986 年開始推展「媽媽教室」，主旨是將生命教育融入家庭教育之中，可稱是台灣「生命教育」史上的先驅，其價值、地位和突出的貢獻，占有一席之地。唯國內針對沈老師個人的生命意義，以及（沈木青，1992）所編譯的《生命教育法》一書之研究，除有部分文章約略於「生命教育」刊物中出現，及網路上兩則有關《生命教育法》的導讀篇外，目前尚未見專門探討沈老師與「生命教育法」之專著研究，本論文之撰寫是個開端，前無研究範例，只能抱著初試啼聲盡己所能，探討沈老師的生命意義與「生命教育法」之實踐。

有關《生命教育法》一書為日本教育家（鹿沼景揚，1986）原著《神之子的教育》，鹿沼先生得知沈老師從事教育退而不休，希望能為台灣的生命教育再奉獻心力，乃無條件授權編譯成中文版。依著《生命教育法》的理念與實踐，全文將以「生命教育法」稱之，作為本研究之主軸，並探討沈老師的生命意義。

個人研究動機乃因緣俱足，得以認識沈老師，接觸「生命教育法」，遇到的人、事、物極多，希望由自身的體悟，以及多位學員、講師與沈老師的家人訪談，和學員問卷調查觀點，深入探討沈老師的生命故事及「生命教育法」之實踐，期許能帶給有緣人全樣貌的展現。

1986 年沈老師看到社會的快速變遷，也意識到人類生命共同體的薄弱，出自家庭功能失調，必須提升「幸福家庭」的原動力。近年來台灣社會出現一些駭人

聽聞的案件，諸如北捷事件，家庭成員六親不認、或為謀私利殺害至親或無辜者，甚至攜家帶眷走上絕路。研究者慎思，社會亂象，匹夫有責。如何回歸生命的本質，找回人性的光明面，使人人享有圓滿和諧的人生，是畢生最重要的課題。

## 第二節 研究目的

現今社會由於科技快速成長、帶來社會的進步與繁榮，也因經濟發達，功利主義是二十一世紀最強悍的領頭羊。現代人的物質生活條件，優於 50 年代的生活環境，但現代人卻面臨客觀環境壓力，從孩童的課業壓力、考試補習已束縛了我們的孩童，導致現今孩子沒有以前那麼快樂；父母價值觀的偏頗，帶來主觀心理上的困惑，人與人間的疏離感、家庭功能低落，衍生許多的暴力、自殺、他殺、貪得無厭的奸商，帶給全民的食安問題，導致憂鬱、躁鬱等心理疾病與文明病上身。當身心安寧受到威脅，靈性的淨化難以啟動，希望藉由沈老師與「生命教育法」之探討，能正本清源，找回幸福快樂的人生，對現代人的現實生活，找到生命轉化的出口。本研究目的如下：

- 一、探討沈老師的生命意義，以及「生命教育法」實踐之探討
- 二、探討「幸福家庭教室」課程學習之成效
- 三、根據研究結果提出建議，作為日後辦學或開課之參考

## 第三節 文獻探討

生命意義對一個人來說具有深厚的影響力。人類之所以為萬物之王，乃因人類能為自己的生命鎖定目標，全力以赴為自我實現、自我超越，來彰顯自我的生命價值。周柏霖（2014）研究指出：「曾昭旭意識到台灣社會揮別舊時代，進入新時代，苦無相應的生命感情與和諧的人際關係之學，可供成長學習，讓生命陷於苦痛之中，不是失去人性光輝、便是淪落虛無。」李孟委（2014）研究亦將生命意義的屬性歸納為「生命意義的本質」、「生命意義的價值」、「生命意義之超越」，本研究加入「生命意義之實踐」，作為較完整的生命意義之探討。

## 一、生命意義的本質

人類為自己的生命下目標，邁向自我超越與自我實現，可以成就自己的價值感。盧梭說：「生命本身沒有任何意義，你必須賦予它意義；而其價值也透過你所選擇的意義而彰顯出來」（傅佩榮，2005）。Frankl（1967）認為「生命意義」會因人、因時、因地而獨一無二，且各有不同（游恒山譯，1991）。綜上諸多學界研究，李孟委（2014）統整出生命意義的本質具有存在感、獨特性、使命感。研究者就生命意義的本質，探討如下：

### （一）存在感

Hedlund（1977）認為生命意義是個人的意義，也就是個人存在的理由。個體能找到存在的理由，就能充滿活力認真工作，盡己所能扮演好角色，覺得自己的生命是有價值，了解自己的人生目標。傅偉勳（2004）指出：「個體對生命之存在與肯定，讓生活本身充滿意義，只有積極正面的人生態度與行為表現，才能體認我們對於生命真實的自我肯定，進而真正地完成人生中的自我責任。」研究者認為一個人的存在，老天必定賦予他獨特的生命意義。若能找到明確的目標、有生命的方向，自身無限潛能即湧現。回顧1986年沈老師見到當時社會亂象，自身從事小學教育兼具長年來鑽研日本「生命教育」的背景，義不容辭扛起推廣生命教育重任，他雖年近80高齡，但自認責無旁貸而積極投入。

Frankl提到當事人絕望時，只要能讓當事人了解「生命對他仍有指望，未來仍有某件事等著他去完成」，如愛子在外國等著他；或科學家撰寫一系列待完竣的書籍。這些事別人無法取代，唯有靠他自己堅強活下去。只要找到活下去的理由，沒有任何的困境可以摧毀他堅持下去的信心。

### （二）獨特性

Frankl（1946）認為「每個人的命運都是獨一無二，且各有不同，無法與別人

互做比較，同樣的境遇不會重複出現，每個境遇需要當事人給予不同的反應」（趙可式·沈錦慧譯，2013）。一個人若能覺知責無旁貸、也是獨一無二的人選，會竭盡所能為自己的存在負起最大責任，不斷的探索人生問題，認真完成老天賦予的使命。Frankl（1946）也引用尼采說：「懂得為何而活的人，幾乎『任何』痛苦都可以忍受」（趙可式·沈錦慧譯，2013）。有位癌症末期的單親媽媽，靠著幫女兒完婚與抱孫子的心願，結果與癌共存，多活了6年，有目標有方向就能突破困境。

### （三）使命感

Frankl（1946）認為使命是探索人生問題的正确答案，也就是發現生命的終極意義。其實生命中時時刻刻都有不同的使命，等待個人去完成，對於個人領受的使命難以脫逃。若能以不同的心境來面對，負起責任接受它，整個事件必會輕鬆過關。尤其最近修·藍博士所提倡的「對不起、請原諒、謝謝你、我愛你」四句話風靡全球的神奇功效，來自以恭敬心對境緣負起百分之百的責任（妙音居士講述，2013）。每個人都是獨一無二的個體，即使是同一父母所生的小孩，其資質、個性、使命、人生際遇與責任各不同，每個人都有自己的天命，必須自己去面對與實現，以達成老天賦予的獨特使命。回顧沈老師一生所抱持的理念，與各學派討論的生命意義本質（存在感、獨特性、使命感）幾乎吻合。

沈老師認為「生命教育」之推廣不能間斷，這是他找到自己存在的理由，擁有無限的活力，覺得自己的存在是有價值的，知道自己的生命方向。沈老師的獨特性，來自早年學習過谷口雅春著《生命的實相》（李岳勳譯，1970）及谷口雅春著《真理》（洪德馨譯，1985）。厚實的生命教育根基、且在學校任教40年的經驗，自認從事家庭教育之推廣應不難。沈老師為實現個人生命獨特的意義，使得他與眾不同，他認為自身地位無可取代的使命感，致力推展「生命教育法」。沈老師為完成老天賦予的獨特使命，他把握每個因緣完成每一件事。

## 二、生命意義之價值

生命意義的價值是以人為中心、而創造出自我最高價值。如何在有限的生命中，自我實現老天賦予的使命？也就是個人有個待實現的目標與使命，創造生命的價值是今生最重要的課題。Yalom（1980）認為個人有待實現的目標，在這過程中，可體驗自己的生命是有價值。Crumbaugh（1964）認為能給予個體存在，有方向感與價值感的目標；藉由實現此目標的過程，個體可獲得「成為一個有價值的人」的認同感。經由付出大愛、關懷等造福人群的行為能讓生命有意義（李孟委，2014；張海倫，2008；石宜家，2009；呂佳芬，2010）

沈老師藉由「幸福家庭教室」課程之推動，將「生命教育法」的理念，傳導給國人作為家庭經營之方針，其過程中所付出的大愛、關懷等造福人群的行為，意謂著雖早已進入老齡，但惦記著如何在人生末段創造出生命的價值，幫助廣大的心靈饑渴者，解決他們人生課業中的不圓滿，是沈老師個人有個待實現的目標，也為自己創造的老年價值。

## 三、生命意義之超越

生命的終極意義是超越，當個體面臨苦難、死亡時，會從抗拒、抱怨乃至疑惑、恐懼，經過時間淬煉與心靈調適，而趨於坦然面對與接受、處理，乃至放下四階段，尤其對於臨終病苦患者，屬於生命意義之超越，亦即終極意義。它涵蓋苦難、死亡、愛與關懷及宗教信仰。

Frankl（1946）認為生命中的苦難與死亡，有助於追求生命意義；因為人在任何處境中，都應保有意志的自由。Frankl 引用尼采的一句話說：「打不垮我的，將使我更堅強」（趙可式·沈錦惠，2013）。人生的意義不只積極的創造價值，或實現某個目標，它還包含生存、死亡、臨終與痛苦。研究者認為不管處在何種情況下，凡事發生必各具意義；若能體悟個中所呈現的意義，面對任何處境都能處之泰然，甘之如飴，認為是生命的功課，讓生命更有價值的活下去，逆境順境

都感謝，因為他會帶來最大的祝福。感謝心似磁鐵，引來好磁場也帶來好運。

生命之內涵，是人在生命中從「不斷求知與學習愛」的過程中建構出來，在生命的挫折與苦難中累積並統整經驗，並賦予生命意義，也在經歷中體驗情感，學習與人互動、愛與關懷，也包含自己和他人（李孟委，2014；釋慧開，2003；呂佳芬，2010；何慧慈，2008）。當一個人熱情投入於一個大於自我、超越個人的目標時，他的生命會變得更加精采，具有義意的存在。

沈老師覺察自身生命的有限性，為讓自己的理念能延續而成立基金會，也希望藉由基金會的運轉，幫助心靈困頓者解開心結。臨終前兩天，面對熱愛「生命教育法」的眾多學員讀書會，沈老師突然悲從中來落淚，他有好多心願未完成而憂鬱，當學員全部一一上前擁抱，並逐一當下承擔，繼續跟隨沈老師的腳步推廣下去，沈老師才放心的離開人世。這算是很另類的生前告別方式，沈老師的一生「不斷求知與學習愛」的過程，乃是生命意義之超越—終極意義。

#### 四、生命意義之實踐

探討生命意義不談實踐，猶如紙上談兵，研究者認為將生命意義之實踐一併探討有其必要性，方能將生命意義整個脈絡完整的呈現。釋慧開（2005）在師友月刊的論述〈人生意義的探索——活出意義來〉中提出具體的四項實踐內容：(1) 自我抉擇的人生課題 (2) 終生學習的人生課題 (3) 面對壓力的人生課題 (4) 迎接挫折的人生課題。道盡人生課題的解決之方。為了要完成上列內容最重要的是擔負起責任。研究者認為只要在有限的生命中，扮演好自己的角色，負起應盡之責，在人生每個階段都能盡其在我的揮灑所能，與周圍環境達到和諧，亦即達到「人與自己、人與人、人與社會、人與大自然、人與宇宙的和諧狀態」，即是生命意義之實踐。

沈老師認為自身擁有《生命的實相》理念，涉獵廣泛的相關知識，而且編譯出《生命教育法》一書，這些是帶給沈老師生命意義的豐厚資糧，老人家全心投入「幸福家庭教室」之推廣，是自我超越的展現，也認為是自己的功課，光明語

言中至理名言「只有周圍的人都幸福，自己才會真正快樂；我所擁有的一切，不論多或少，都奉獻給人類。」看來沈老師的人生哲學，是在他各階段的生命週期所展現的生命意義，積極投入慈訊文教基金會，從事家庭教育之推廣是他生命意義之實踐。

綜觀以上：研究者認為個體能體悟自身的存在，能帶給周遭的人、事、物有著特殊的意義與價值，而個體能以積極正向的態度與行為表現，來面對老天賦予的使命，認真為自己的生命負起最大的責任，臨命終時而無遺憾，可謂生命是有意義和價值的。

## 五、《生命教育法》文獻之探討

本研究目的之一是探討「生命教育法」之實踐。《生命教育法》一書之淵源探討，是如何形成系統之脈絡？究竟是一本什麼樣的書籍？有何具體內容？這些內容是否帶給學習者開展出什麼樣的成效？在此就文獻與影響學習成效之因素加以探討說明。

### （一）《生命教育法》一書出版淵源

1931年谷口雅春先生所出版的《生命的實相》40本巨著，為沈老師開啟畢生熱衷教育之門，當年沈老師在竹山區公所任職，得到日本同事中川原先生介紹這一套巨作，亦師亦友的共同探討，種下根深蒂固的種子。台灣光復時，中川原先生回日本，將這部難得的日文經典贈送給沈老師，由於沈老師夫婦精通日文，不斷的探討《生命的實相》教理教義，且落實在生活中實踐，帶給沈老師莫大的啟示—全然的相信每個人都具有神性、佛性，具有無限的潛能。最常用的祈禱，是沈老師賢伉儷每天的早晚課。師母分享每天家人要出門時，所做的祈禱：「神之子、佛之子要去（上班）、上學了，一路平安快樂沒煩惱，今天所遇到的都是（好學生）、好老師、好同學。快快樂樂學習、平平安安回家。每天也為世界和平作祈禱的大愛精神。」

《生命的實相》是谷口雅春先生感念蔣中正總統在台灣光復時，能「以德報怨」之恩澤，委由中日文造詣極深的李岳勳翻譯成中文版，好讓中國人獲得繁榮、健康、福祥和必勝的資料。谷口雅春所提倡的七個光明宣言：

- 1.我們要超越宗派，禮拜生命，期能隨順生命的法則而生活。
- 2.我們深信生命顯現的法則，就是無限生長之道，並且深信宿於個人的生命為不死。
- 3.我們為人類邁進無限生長的真道，要研究發表生命創化的法則。
- 4.我們深信生命的糧食是愛，並深信祈禱、愛語和讚嘆，就是實現愛的言語創化力。
- 5.我們作為神之子，在內包有無限的可能性，深信驅使言語的創化力，可以達到大自在境。
- 6.我們為要使善的言語之創化力來改善人類的命運，發行善的言語之雜誌「生長之家」。
- 7.我們為要藉正當的人生觀、正常的生活法、和正確的教育法來克服一切的病苦和人生苦，而建設相愛協力的天國於地上，發起實際的運動。

以上載於『生命的實相』總說篇，提到「七個光明宣言」的解說：如果自覺生命的實相自性圓滿，那麼大生命的治癒力量就發動，而成為『神的治療』(Metaphysical healing)。就是不依物質的方法，而依自覺實相圓滿，以喚起大生命的力量來治療我們之不幸的方法。符合自然醫學所說的「人的身體具有自我療癒的功能」。依上述七個宣言，說明把地上經營成天國的可能性，藉由人人本具愛的資糧，深信祈禱、愛語、讚嘆，就是實現愛的語言創化力。人從小就能發揮神性和展現老天賜予的才能（天才），認定就會存在，實相完全圓滿的人生觀、生活方法、與兒童教育法。若能風靡全世界，地上天國得以實現。

人何以會生病？基於人是神之子、佛之子，理應健康無病痛、無憂愁無煩惱，但世人因顛倒妄想而執迷不悟，不悟就是「迷」，而「迷」的相貌就是病。《生命的實相》實相篇載：「維摩居士自身現病，作為闡揚『生命的實相』之機緣，

說明『生命的實相』之本來無病、無罣礙、自由自在的本質。」《維摩詰所說經》云：「隨其心淨，則佛土淨。」亦即「萬法唯心造」。華嚴經上亦說：「奇哉，我今普見一切眾生，具有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得。」

谷口雅春在《生命的實相》中，縱橫無盡地談論真理，前後達25年，有諸多難懂的哲理，對現代人讀來倍感吃力，原著者有鑑於此，特地把此書改編為《真理》11卷，冊數減少，內容改變為淺顯易懂的話語，但「實相哲學」的基本原理絲毫未遺漏，使得現代年輕一輩也能吸收「谷口哲學」的真髓，運用於生活面。根據《真理》書載一閱讀者自失敗中重新站起來、虛弱的身體變強壯、化家庭為光明以及對子女教育都有驚人的效果，頗多的人把《生命的實相》與《真理》併同奉為聖典。閱讀後發現「未見的真我」，從而解脫自己，或從不治之病中得救，或克服了經濟上的危難，或把地獄般的家庭改變成天國般的調和與幸福之家。日本教育家鹿沼景揚著《神之子的教育》，秉持谷口哲理，加上它自身童年的特別經歷（如尿床、說謊、偷竊等行為困擾與啟示），現身說法與提出解決之道，鹿沼先生畢生從事教育的閱歷，退休後以推動親子教育為己任，是《真理》的實踐者。而沈老師早有谷口雅春的哲理根基，得到鹿沼景揚著《神之子的教育》無條件授權翻譯，加上配合台灣本土的需求，創出《生命教育法》一書，可稱是台灣本土生命教育之先驅。近30年來，由於社會脈動太快、人類心靈飢渴、家庭問題、事業、健康、人際等的心靈需求迫切，此書可注入心靈的一股清流。

## （二）《生命教育法》之內涵

《生命教育法》原著《神之子的教育》所安排的內容，絕大多數以親子教育為主軸，鹿沼景揚先生沿襲谷口大師所著《生命的實相》、《真理》理念，以及谷口雅春首創《生命的教育》（沈木青譯，1999），是以「唯神實相哲學」作骨幹，開展出「谷口教育學的原理及方法」，最終目標是要追溯到生命的根源，徹底理解「神性一元」的人生觀及世界觀。依照這些日文原著，沈老師編譯中文版的《生命教育法》，其中難能可貴的是精通日文的沈老師，以一位教育界先驅，

對於台灣的風土、民情、教育、文化、以及國人的習性，有著通盤深入的研究，沈老師花了一年的時間，把日文版的《神之子的教育》撰寫編譯，發現有許多案例須考量國情之差異性、於是沈老師加入台灣的教育元素，並邀中文造詣極深的小女兒妙瑜老師協同修正，歷經十次修改，終於 1992 年完成這部台灣的《生命教育法》經典之作，也是「幸福家庭」之寶典。許多父母或親友都會將這套書籍即《生命教育法》、《讚美日記》、《慈訊》、《生命喜悅的祈禱 Namaste》，送給新婚的男女當做傳家寶，帶給新人輕鬆育子持家之方。茲將《生命教育法》之內涵分述如下：

1. 孩子的真面貌；
2. 語言的力量；
3. 如何輔導子女的生活習慣；
4. 怎樣讓孩子喜歡讀書；
5. 感謝雙親，供養祖先；
6. 性教育就是愛的教育；
7. 解除束縛與自動自發的教育；
8. 雙親的職責；
9. 反抗與成長；
10. 啟發潛能就是天才教育，
11. 父母與子女的願望。

綜觀以上 11 個單元，雖各自獨立章節，但彼此間的教育理念是依著脈絡開展的課程。「身為指導者的師長，應以積極、正面的看法觀對方，這樣的『觀』，對方善性中的『正念』就會被誘發出來，隨著對方『正念』的發露，一切人生中的事業問題、家庭問題、夫妻問題、健康問題……全部迎刃而解。」沈木青(1992)。

《生命教育法》也利用語言的創化力，來開展人生的無限潛能。當年沈老師授課中常提到，自己因受孀孀的一句好話：「這個孩子額頭這麼高，讀書一定很強，將來一定會多麼的有成就！不讀書，實在太可惜。」影響沈老師的一生。

透過慈訊三寶：「和顏、愛語、讚美」引導人生的光明面，誠如《生命教育法》封面所寫「你的笑容能創造好孩子」。此三寶用在我人關係妙不可喻，見者歡喜、人緣好、萬事亨通。孩子好習慣的養成和讓孩子喜歡讀書，得從父母「身教」做起。婚前懂得感謝雙親，是奠定百年好合的基礎；雙親的職責是把家經營成幸福快樂窩，夫妻恩愛是給子女最好的禮物。降低對孩子要求的標準，親子之間輕鬆自在。青春少年期（身體、心理未同步成長）的反抗，父母需要陪伴孩子一起成長。父母子女心電感應，把握當下是最好的教育時機。

由以上看來，每個階段的孩子都會帶給父母一些不同的課業，在老天的安排下，來當我們兒女的孩子，能有良好的親密關係是人生一大樂事。認真扮演好角色，有緣成為一家人何其不易，善待彼此是秘訣。

### （三）「生命教育法」的主旨與推廣途徑之探討

沈老師退休後，積極從事他所熱愛的環遊世界領隊工作，但聽聞諸多的社會問題，起因於家庭，深入了解，發現翁姑、夫婦及子女管教等是真正的時弊。父母看到的只是孩子成績和課業表現，忽略了倫理道德與品格的管教。1986年起，沈老師為積極推廣「生命教育法」，毅然放棄他所熱愛且收入頗豐的旅遊業，從自家車庫改造成「媽媽教室」，開始推動「生命教育法」，幫助學員找回「幸福美滿家庭」，以重建家庭倫常、社會秩序為職志。

針對家庭中的成員，強化珍惜「自他」生命一體，教導學員懂得在有限的生命過程，如何享有美好的人生與分享自身的體悟。秉持著「只要自己改變、世界就會改變」的理念，藉由一系列的講座與實地演練，讓學習者親身力行，進而影響周遭的人。探討開班之主旨：「為解決翁姑、夫婦之間及子女管教等問題，以建立圓滿和諧的家庭與重建良好社會秩序為宗旨」。一期三個月共12週，每週上課兩小時。學員只要繳納教材及報名費，即可拿到《生命教育法》、《讚美日記》、《慈訊》三本經典之作。彰化地區能將「生命教育法」「幸福家庭教室」課程不斷地推廣，是有歷史性的背景。從1995年起幾乎每年都與彰化縣政府社會科共同

辦理「生命教育」之推展，全盛時期每年開出近十個班次，地點就在各鄉鎮輪流辦理，也因此彰化地區僅剩二水和竹塘尚未播種外，各鄉鎮均已萌芽生根，是給沈老師及慈訊文教基金會最大的安慰。20年來的努力，彰化地區的經驗已有顯著的成效，將於本研究中深入探討。據慈訊文教基金會統計，截至2014年止、共開出358班，學員累計達24,716人，學員遍及全省，唯以彰化縣密度最高，開出91班，學員有6,360人次；學員年齡層從未婚男女到84歲的阿祖，由此可見此課程非常適合成人教育。以2013年由彰化縣溪州鄉社區發展協會主辦、慈訊文教基金會承辦生命教育－「幸福家庭教室」研習之實例，提供給大家參考。

這一班很特別，部分學員務農，何以他們願意白天勞苦夜晚不辭辛苦再來上課？答案是：「上課帶給自己樂觀幸福的好觀念、對家庭經營很有幫助，學到與晚輩相處的技巧、家庭和樂當然要來學習。」年輕的學員則認為：「學習到認定孩子是實相完全圓滿的優秀孩子，具有無限潛能。管教方式改變，孩子表現大不同。」

此班能順利開課，承蒙彰化縣政府社會科楊慈德督導的協助，及溪州村社區發展協會陳麗華理事長，熱心引介南州國小林銘科校長和王建凱主任，得到該校全力配合，陳理事長再邀鄰近潮洋社區共襄盛舉。此班學員共65人，年紀最輕者25歲媽媽，理事長的女兒是未婚代表，最年長者有84歲的退休女老師，及多位退休公教人員、十多位年長的農友，家長和社會人士。上課時，大家虛心學習、態度懇切的聆聽，雖屬偏鄉但學習精神之好值得讚嘆。年約60的林老師，每次上課都早到，他表示慈訊從台中遠道來鄉下開這麼有意義的課程，在地人理應盡地主協助招呼鄉親，結業時還贊助學員書籍費，令人感佩。難得老中青三代一起學習的畫面，農友從播種至收割整整一季，每周五晚上都準時來上課。結業當天有位女老師問：「這麼好的課程結束了，以後星期五的晚上要做什麼？」當好習慣養成後，不繼續學習反而不自在。特地將本班的開班企劃與執行過程詳載於附錄十二。

教育部2002年彰化縣推動「學習型家庭方案」計畫，慈訊文教基金會應彰化縣政府家庭教育中心之邀，承辦員林地區「幸福家庭教室」進階班招生簡章如下：

1. 為推動「學習型家庭方案」、「兩性教育」及「親職教育」，促進家庭和

諧進步。

2. 提醒現代父母繼續接受新知教育，以一種新的觀念、態度和作法，來管理家庭及教導子女，建立幸福美滿又和諧的家庭。
3. 讓時下青少年朋友懂得珍惜生命、熱愛生命與關懷生命及如何與家人、朋友溝通相處，建立良好人際關係。藉由這一群「生命教育法」種子部隊，體力行作示範，從家庭做起。
4. 以彰化縣政府家庭教育中心為推廣機構，落實家庭教育紮根工作。

以上是慈訊文教基金會與政府機構一起開班授課的情況之二例，最重要的是沈老師當時創辦「幸福家庭教室」，為能提供給更多的學習者就近學習機會，而與各區域的學校、社區、社團等結合，辦理社區型講座，目標是家家都幸福、人人都美滿快樂。「生命教育法」相關課程有很多，但以「幸福家庭教室」的學習者最多、影響層面也最廣泛。因此「生命教育法」之開展，是以「幸福家庭教室」之推廣為主要途徑。

## 六、影響學習成效因素之探討

影響生命教育學習成效變項甚多，本研究僅就下列變項，並增加「居住狀況」、「參加本課程基礎班次數」、「參加本課程進階班次數」於背景變項中，說明如下。

### (一) 性別

蘇子文(2008)研究發現，女性教師在「對小學生命教育內涵的看法」、「對延伸高中生命教育的看法」層面，及「整體生命教育態度」上顯著高於男性教師。洪杏杰(2003)研究指出，女性教師對「國中生生命教育內涵」之重要性的認同度較高，但未達顯著差異。

高冬玲(2013)的研究發現性別不同的獨居老人其生命意義、幸福感均未達顯著差異。鄭政宗、賴昆宏(2007)針對台中長青學苑老人的研究，不同性別在生命意義感未達顯著差異。李孟委(2014)的研究發現不同性別的《廣論》學員在生命意義整體及各構面皆無達顯著差異。

由上述研究結果發現性別是一項重要的變項，故研究者將性別列入本研究的背景變項。

## (二) 年齡

李孟委(2014)的研究發現不同年齡的《廣論》學員，在「生命目標」變項中有顯著差異存在，年齡在「60-69歲」《廣論》學員顯著高於「30歲以下」《廣論》學員。黃國城(2003)針對不同年齡的志工在「生命意義感整體」上無顯著差異，但在分層面「生命目的」及「苦難接納」上有顯著差異。研究結果發現40-49歲、50-59歲、60-69歲及70歲以上之醫院志工，在「生命目的」層面高於20-29歲之醫院志工。

洪杏杰(2003)研究指出，不同年齡的教師，對生命教育內涵及生命教育態度的看法達顯著差異。而蘇子文(2008)卻發現不同年齡的教師，對生命教育內涵及生命教育態度的看法未達顯著差異。「年齡」因素在上述研究上之差異比較結果不同，實有進一步探討之必要，因此本研究將「年齡」加入背景變項。

## (三) 教育程度

李孟委(2014)的研究發現不同教育程度變項之《廣論》學員，在「生命目標」、「生命倫理」、「靈性成長」、「生命價值」、「開放接納」、「生命熱忱」、「因果概念」及「整體生命意義」等構面，均未達顯著水準，但在「生命態度」變項中有顯著差異存在，教育程度在「研究所(含以上)」《廣論》學員顯著高於「高中職」、「大專院校或大學」《廣論》學員。蘇子文(2008)的研究指出，最高學歷為研究所以上的教師，「對國小生命教育內涵的看法」的層面上，顯著高於最高學「的學員，其學習成效影響如何？實有進一步研究之必要。

## (四) 宗教信仰

蘇子文(2008)的研究指出有宗教信仰的教師，在「需求動機」、「宗教與人生」、「生死關懷」、「人格統整與靈性發展」、「生命教育教學策略與技巧」及「整體生命教育需求」層面上，顯著高於無宗教信仰的教師。但是敬世龍(2004)持

不同的看法，其研究結果發現不同宗教信仰的教師，對生命教育內涵的看法，與對生命教育推動的態度未達顯著差異。

黃秀蘭(2004)研究指出，無宗教信仰之獨居老人，其生命意義顯著高於有宗教信仰者；黃國城(2002)研究指出，不同宗教之醫院志工，在生命意義感達到顯著差異，基督教之醫院志工顯著高於道教之醫院志工。「宗教信仰」因素對學員學習生命教育法學習成效之差異如何，實有進一步從事研究之必要，因此本研究針對「宗教信仰」變項加以探討。

### (五) 婚姻狀況

蘇峰賢(2006)發現婚姻狀況，對整體生命教育態度及生命教育目標，達成滿意度均有顯著差異。蘇子文(2008)的研究指出婚姻狀況不同的教師，在生命教育態度與生命教育需求上未達顯著差異。李孟委(2014)的研究發現不同婚姻變項之《廣論》學員在「生命態度」、「生命倫理」、「靈性成長」、「生命價值」、「開放接納」、「生命熱忱」、「因果概念」等構面，均未達顯著差異，但在「生命目標」變項中有顯著差異存在，婚姻在「已婚」、「離婚」《廣論》學員顯著高於「未婚」《廣論》學員。

綜由以上的研究結果可以發現，婚姻狀況不同，研究結果會有所不同，但也有結果顯示沒有差別。有進一步探討之必要，故本研究針對「婚姻狀況」變項加以探討。

### (六) 職業

李孟委(2014)的研究發現，不同職業變項之《廣論》學員在「生命目標」、「生命倫理」、「生命價值」、「開放接納」、「生命熱忱」、「因果概念」及「整體生命意義」子構面，均未達顯著差異水準。但在「生命態度」變項中有顯著差異存在，職業為「教師」《廣論》學員顯著高於「農工」、「家管」，《廣論》學員。「職業」因素對學員學習「生命教育法」，學習成效上之差異如何，實有進一步研究之必要，因此本研究針對「職業」變項加以探討。

### (七) 子女數

蘇子文(2008)的研究指出,子女人數為2人的教師在「需求動機」、「生死關懷」、及「整體生命教育需求」層面上,顯著高於子女人數為1人的教師。陳月英(2004)的研究發現不同子女數之離婚婦女,在「生命教育需求」整體層面無顯著差異。子女人數,是否會影響學員學習「生命教育法」之學習成效,實有進一步探討之必要,因此本研究針對「子女人數」變項加以探討。

### (八) 居住所

郭懿慧(2005)的研究,將學校區域分成:都會地區、鄉鎮地區及偏遠地區,研究結果顯示教師的生命教育態度,不因學校所在地區不同而有顯著差異。蘇峰賢(2006)的研究結果則呈現教師因學校區域不同而有顯著差異。學習「生命教育法」學員的「居住所」因素,是否會影響學習成效,實有進一步探討之必要,因此本研究針對「居住所」變項加以探討。

### (九) 個人每月總所得

李孟委(2014)的研究指出,不同經濟狀況變項之《廣論》學員在生命意義各構面變項中有顯著差異存在,在「生命目標」、「生命態度」、「生命倫理」、「生命價值」、「開放接納」、「生命熱忱」、「因果概念」及「整體生命意義」子構面,均達顯著差異水準,經濟在「優」《廣論》學員顯著高於「良」、「尚可」、「差」《廣論》學員。

學習「生命教育法」學員的「個人每月總所得」因素,是否亦會影響學習成效,實有進一步探討之必要,因此本研究針對「個人每月總所得」變項加以探討。

### (十) 參加本課程基礎班及進階班的次數(參加研習之次數)

洪杏杰(2003)研究指出,在「國中生生命教育內涵」層面的態度上,最近

二年參與生命教育研習，總時數15小時以上之教師，優於未曾參加生命教育研習的教師。蘇子文的研究指出，參加生命教育研習時數5-24小時之間的教師，「對生命教育重要性的看法」層面上，顯著高於生命教育研習時數為4小時以下及未曾參與的教師。「參加本課程基礎班及進階班的次數」因素，是否亦會影響學員的學習成效，實有進一步探討之必要，因此本研究針對「參加本課程基礎班及進階班的次數」變項加以探討。

以上這些變項，會列入問卷調查中，希望藉由這些變項之探討，釐清各變項是否帶來學習成效之差異性，並可了解哪些變項是有顯著差異？哪些變相是無差異？作為本單元之討論。

#### 第四節 研究設計與實施

本研究設計與實施，旨在探討沈老師的生命意義與「生命教育法」之實踐。本節共分四部分：研究方法與範圍、研究參與者、資料處理、研究倫理與嚴謹度。

##### 一、研究方法與範圍

本研究方法分兩部份，是以質性深度訪談（in-depth interviews）為主，輔以學員問卷調查做量化分析。深度訪談受訪者，必須對訪談主題瞭解夠深、具代表性，又願意真心實情的回答，因此選定沈老師最親近的4位家人、4位資深老師，具代表性的5位男女學員，以及沈老師在篤行國小當導師時，所教導的黃同學，作為受訪者。問卷調查則以學習過「生命教育法」與「幸福家庭教室」之學員為對象，作為學習成效調查之樣本。因論文進行中，未有新開的班，無法從事學習前測。本論文就學習者最多、影響層面最廣的「幸福家庭教室」為主要之探討，藉由質、量並進之分析，探討「生命教育法」實踐之成效。至於問卷背景資料，參考諸多研究，經專家效度，最後選定下列作為自變數，進行學員學習「生命教育法」成效之探討。有關課程滿意度，將從學員們對教學內容、教學方式及整體課程三方面予以探討。

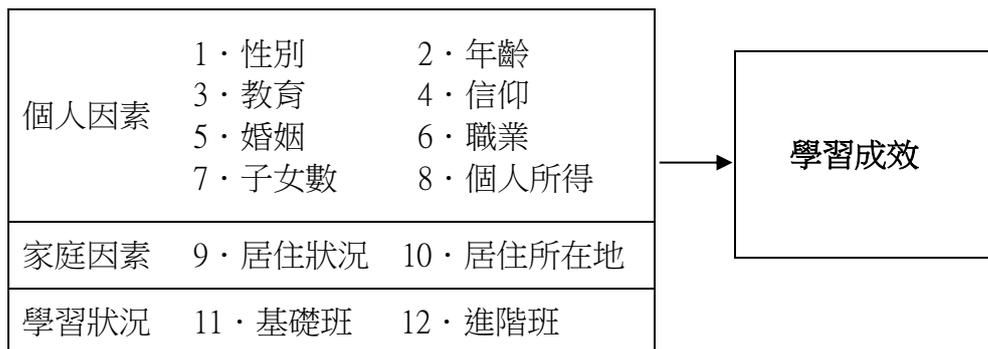


圖 1-1 學習成效研究架構圖

## 二、研究工具與研究參與者

(一) 深度訪談主要是以受訪者對沈老師的生命意義與價值之觀點、印象最深刻的事與所得到的受益，因受訪者與沈老師的關係不同，特別設計三款有些微差異的訪談大綱，請參考(附件三，附件四，附件五)。有關研究參與者如下表：

表 1-4-1 深度訪談研究參與者基本資料一覽表

訪談代號	姓名	與沈老師關係	接觸生命教育法之因緣
FA	沈林阿O	師母	婚後認同生命教育法的理念。
FB	沈妙O	大女兒	看到爸爸全力以赴推廣，且學員受益多。
FC	沈妙O	小女兒	感動爸爸年歲大，還為社會大眾事，傾全力付出。
FD	張麟O	女婿	沈老師積勞成疾，但初發心不變，深受激勵，於是積極學習，幫忙協同授課。
TA	林啟O	老師	被沈老師無私的大愛精神感召，加入授課。
TB	何美O	講師	曾與沈老師同事，受沈老師為人處世風格影響。
TC	謝秀O	講師	孩子健康問題，讓家人煩惱，自己想盡辦法，積極尋求心靈解脫。
TD	劉玉O	講師	婆婆、先生給我的壓力，還有孩子的問題，積極出

			出來尋找解決良方。
SA	許明○	學員	媽媽和太太都快樂學習，自己因好奇而來上課。
SB	邱素○	學員	為親子溝通與兒女管教所苦，驚覺不成長不行。
SC	葉火○	學員	太太分享與家庭氣氛改變，讓我想學習。
SD	謝金○	學員	夫妻相處、親子管教是我出來學習的動機。
SE	劉 ○	學員	熱愛讀書與學習，得知有此課程，積極參與學習。
SF	黃經理	學生	沈老師是我六年級的導師，當年深受沈老師關愛、疼惜、栽培，很想再上沈老師的課，但為時已晚（老師已捨報往生），無限惋惜。

註：訪談時間每位受訪者約兩小時，但有些內容非常豐富、或感念特別深，給予較寬裕的時間表白；為了詮釋之需，有些進行二度訪談。

## （二）學習成效及滿意度問卷之編製

1. 初擬問卷：經研讀多份論文文本後，先自行起草，請學界的好友幫忙閱題，再請外子先行前導作答；發現生硬或前後出入處做初步修正，初擬成 27 題的試測問卷。
2. 專家評鑑：函請六位專家填寫專家效度問卷，除作為刪題之依據外，並建立問卷的內容效度，感謝六位專家幫忙做內容效度評鑑，所提的改進意見、及剔除部分非必要的題目。至於專家效度名單及建議事項見附錄七和八，將原本問卷 27 題經刪題並調整為 16 題。
3. 預試問卷：從講師與學員中隨機取樣 10 名，作為預試對象，並作信度考驗，得到學習成效為  $\alpha=.65$ ，滿意度  $\alpha=.60$ ，信度已達最常見的很可信。再根據參與預試者之建議，對基本資料略作適當之修改，編製成正式問卷。
4. 問卷信度：正式問卷編製完成後，除第一部分基本資料外，其餘學習成效

與滿意度均以 Cronbach  $\alpha$  係數考驗信度，其內部一致性  $\alpha$  係數如下表：

表 1-4-2 學員學習成效及滿意度之信度

分量表名稱	$\alpha$ 係數
生命教育法課程學員學習成效	.91
生命教育法課程學員的滿意度 (對課程、教學方式、教材)	.90

本問卷之信度分析如上表所示，生命教育法課程學員學習成效之信度為  $\alpha=.91$ ，生命教育法課程學員滿意度之信度為  $\alpha=.90$ ，由此可知本量表之內部一致性相當高， $\alpha$  係數為十分可信。感謝尤惠貞老師在初審時建議婚前接受「生命教育法」之間卷題移至第十題，方便受測者一氣喝成作答與未來資料分析，是非常有其必要性，但問卷都已完成，日後研究可調整問卷題號順序。

### 三、資料處理

#### (一) 深度訪談

研究者依著問卷的個別角色，所提問的訪談大綱有些微差異，但最終的目的是希望能得到原先所預期的目標（探討研究參與者對沈老師的生命意義與價值的看法，及印象最深刻的事與所得到的受益）。研究者就訪談大綱鎖定代表性的訪談對象，逐一電話約定訪談時間、地點，告知意義所在和訪談方式，取得同意，在其住所或慈訊文教基金會會館進行訪談，訪問時以錄音、拍照或錄影，完成後立即將錄音檔移入電腦中，反覆細聽交談內容，不夠詳盡之處輔以錄影檔，回憶當時的情境，並逐一謄寫成逐字稿，期望達到通情達意來報答研究參與者的用心；整理完成後再請研究參與者確認，並請他／她指正。

## (二) 問卷調查

問卷經回收後，剔除無效問卷，進行整理編碼，再進行整理與統計分析，參考羅霽宸（2011），茲將所採用的方法分述於下：

1. 描述性統計：有關學員背景因素變項，以平均數和百分比等描述性的統計來說明，並以五點量表（即非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意）作為統計之依據。
2. t 檢定（t-test）：探討性別、有無宗教信仰是否影響學習成效之差異。
3. 獨立樣本單因子變異數（One-Way Anova）：除性別、有無宗教信仰自變數外，均以（One-Way Anova）進行統計分析，若分析結果已達顯著差異，再利用嚴謹度極高的薛費 Scheffe 比較法，進行事後比較。

## 四、研究倫理與嚴謹度

本研究是希望藉由更多熟識沈老師的學員、講師和家人，獲得更多有關沈老師的生命意義與「生命教育法」之實踐，在充分尊重研究參與者的情況和隱私權，進行資料之彙集，事前先以電話溝通，告知訪談大意及如何進行，研究者所選定的受訪者雖是熟識之友，但仍徵求同意（並簽訪談同意書如附錄二）、進行錄音、錄影照相，在訪談過程中，隨時留意研究參與者的感受與情緒反應，研究參與者激動時，設法稍微談些較輕鬆的話題，以緩和情緒；若有觸動到他／她的痛點，先接納她們的情緒、伺機鼓勵與讚賞勇敢走出來。

研究倫理須在雙方和諧情況下進行，本研究遵循下列研究倫理進行深度訪談：

（一）簽署研究參與同意書。（二）尊重研究參與者隱私權。（三）研究參與者的生命故事轉換成文字稿後，請其確認、檢證。（四）詮釋、分析之後的資料請研究參與者確認同意。

有關研究嚴謹度，確認質性研究結果的五大指標策略如下：可信賴性

（credibility）、可轉移性（transferability）、可靠性（dependability）、可驗證性

(confirmability)、解釋的有效性 (interpretive validation)。研究者在詮釋過程中，針對該現象與研究參與者更進一步討論，讓他/她們將學習前的種種悲苦故事，引出遇見沈老師終於得救的奇蹟，使得研究結果更具有效性，它深具啟發性，原來老天賜予每個個體的生命課題各不同。



## 第二章 沈木青老師的生命意義

沈老師是一名體現傳統、彰顯家庭義理的教育家，1986年起在台灣以個人力量積極推廣「生命教育法」，是台灣推行「生命教育」之先驅。正視現今社會傳統價值漸微、家庭功能顯現薄弱之際，投身推廣「生命教育法」理念，從家庭教育做起，算是很特別的先行者。他在生命中不斷找尋「利他」的行為，直到老年期，仍認真找尋協助大眾「掏心結」(台語)，意指「解開心結」。當他找到方法，迫不及待的請亟需的婆婆媽媽們免費來上課，還代支車馬費，只為傳達「生命教育法」的理念，以扭轉世俗的價值觀。沈老師拔人之苦、給人快樂的慈悲心，為了永續助人的使命感，拿出全數老本，成立「財團法人慈訊文教基金會」，最大心願是希望一個家庭只要有一人出來學習，其整個家族、親屬，乃至周遭的親友同事，都能雨露均霑，受益無窮。沈老師深信只要認真推廣，必定能帶給社會一分安定力量。沈老師的「慈悲喜捨」正是佛教的四無量心，他是位菩薩道的行者，利用四無量心誓度眾生。

### 第一節 沈木青老師的生命故事

一位出生於深山人家的小孩，如何讓自己的生命展現多姿多采？每一段的生命週期所呈現的生命意義與價值何在？沈老師是如何經營他的傳奇生命故事？在此分四段說明。

#### 一、沈木青老師的生平

沈老師生於西元1917年，世居竹山鎮藤湖的山上，到小學需涉水過四條溪，阿公憂孫會有危險，未讓孫子上學。沈老師回憶十二歲時，被山下來訪的孀孀一句話點醒：「這個孩子額頭這麼高，讀書一定很強，將來一定很有成就，不讀書，實在太可惜！」貴人的一句話，點醒年少的沈老師，認為自己不能只當個山頂人(台語)。當年九月自己偷偷帶著戶口名簿，經長途跋涉到學校申請入學，從此每晚挑

燈夜讀，智慧高加上認真無比，果真學有所成。

十九歲進入竹山區公所當事務員，借居竹山的神社，當時住持中川原先生是日本人，非常照顧沈老師，常將谷口雅春先生所著「生命的實相」與沈老師一起研究，亦父亦師的關係，彼此都讚賞谷口大師的實相哲學，也埋下「愛與光明」的教育種子。光復後，中川原先生返回日本前夕，將「生命的實相」全套送給沈老師，此書的精髓重在生命的本質是實相完全圓滿，它成為沈老師的終生教育理念基礎。

沈老師二十三歲時，考上教員養成所（全省僅錄取三名），立即進入日據時代的台中師範學校就讀教育課程，以優異成績畢業，開始進入教育界，展開他熱愛教育之旅。沈老師深知鄉下教育資源匱乏，抱著回饋故鄉的心，申請回鄉擔任竹山鎮延平國小教師，一年半後，榮任竹山分校雲林小學主任，沈老師是個園藝家，把校園整理得美侖美奐，一時名傳四方。被竹山本校邀聘回竹山國小，主導校園改造。

階段性任務完成，正好台灣光復，沈老師請調至台中篤行國小，直至退休。現今篤行國小圍牆邊整排洋紫荊大樹與石桌椅休閒造景，有些仍是當年沈老師自掏腰包手植與創意巧思。沈老師有感當年自己深居偏鄉，差點書讀不成，因此特地將偏鄉小孩（經其父母同意），留校免費補習，並留宿家裡，就連新婚夜也不放過，視學生如己出。

沈老師後來請調到台中篤行國小，依然免費幫清寒孩子補習，但自己的五個孩子都沒補習。可能沈老師和師母的優質遺傳基因，每個孩子沒補習，成績卻都非常優秀，均受高等教育，大兒子學成後擔任聯合報主編，當年三個女兒同時在台中女中讀初高中，沈老師的小兒子就讀台中一中、台大、甚至拿全額獎學金到美國讀到柏克萊大學石油工程博士，今仍在美國石油公司擔任要職，是華人之光。

沈老師夫妻疼惜別人的小孩，老天自然疼惜他們的小孩。他教育孩童，一向本著正向光明樂觀的積極態度，凡事想好的、看好的，沈老師在「幸福家庭教室」上課中常說：「每個孩子都是好孩子，壞孩子一個也沒有。」就生命教育的觀點看

來，每個人都具良善的本質，本來就沒有問題兒童、壞孩子、精神薄弱等的小孩，都是優秀兒童暫時的假象而已（沈木青，1992）。沈老師也認為有些孩童，如同大雞晚啼，只要耐心陪伴與等待，就像同一花園栽種的不同花苗，各自有其開花期，只要假以時日，自然會開出亮麗的花朵。研究者2015年春節期間，特地訪問1953年在篤行國小就讀六年級的黃同學，當時他的導師就是沈老師，黃同學回憶：

當年沈老師確實是位負責盡職、疼愛學生的好老師，我們升學班，傍晚有課外補習，因我家境清寒沒辦法參加，但沈老師要我留下來一起上課，從來沒要我繳錢，自己覺得不好意思，還好當時沈老師要出很多考題，偶而讓我幫忙刻鋼版，才覺得勉強釋懷，老師真的顧到我的自尊心。（SF01）

將要畢業時，家長和老師忙著打理孩子的升學考，我好像事不關己。雖然在台中 14 所小學聯考（模擬考）中我得過第五名，但自己不敢奢望升學，那知沈老師自有打算，幫我報名所有中部各公私立十幾所學校的升學考，老師說：「我已幫你報名繳費了，你只要負責去考試」。窮家弟子如此被關愛，抱著感恩的心去應考，結果全過關斬將，不負老師期望，幸運的是家人籌錢讓我就讀台中一中。（SF02）

就業後再去讀台北工專與台灣科技大學夜校，重新思考，就因當年沈老師為我們打下良好的數理基礎，才能在高等教育中以數理居優勢。再說兒童啟蒙和童年基礎教育是奠定未來學習成效的最佳時機，尤其品德教育。非常認同「生命教育法」從家庭做起，落實在生活中是最佳的路徑。（SF03）

沈老師所給的教育理念，歷經一甲子，黃同學也當上交通事業的經理，仍記憶猶新，且應驗沈老師所說：「童年教育重在品德與好習慣的養成，一輩子受用不盡。」生命教育法要從家庭教育做起，父母師長若能抱持「每個孩子都是實相完全圓滿的神子、佛子，具有無限的潛能，只要能順性發展，必能誘發出無限的可能性。」沈老師的用心培育，造就許許多多的傑出人才。

## 二、沈木青老師的事業第二春

沈老師屆齡退休後，1979 年政府開放國人出國觀光。沈老師熱愛旅遊，認真向學，六十多歲的「老考生」，順利考取觀光局的國際領隊執照，虛心向資深國際領隊請教帶團的實務工作，由於謙恭有禮、虛心的學習態度，搏得業界大老的傾囊相授，立即展開熱愛的旅遊，勇闖事業第二春。凡事以團員利益和需求為第一考量，而且做到每個團員都公平、公正。若需長途拉車，先約好座位前後排輪流調換坐，一視同仁。歐、美、紐、澳、蘇聯 50 多國，全在沈老師的精心策劃下，留下台灣旅客的足跡。有時長途一個月的旅遊，為了讓團員解鄉愁，沈老師還會帶著台灣乾貨煮飯給大家吃，很快就樹立最佳服務品質的好口碑，由於周全的行前準備，加上貼心的服務，例如歐洲幣別多、當年國際電話費奇貴無比，沈老師抵達目的地，即打越洋電話通知師母，再由師母一一向團員家人報平安，夫妻同心創下最佳活廣告，團團爆滿，也因此結識許多知心好友。但在歡樂的旅遊中，偶而會聽到一些團員為了家庭問題而苦惱，回台灣又聽到、看到許許多多的社會問題，追根究底來自家庭出問題。以上是師母與女兒們在綜合交談中，截錄出來的精彩片段。

## 三、沈木青老師推廣「媽媽教室」的緣起

1986 年，在旅遊生涯中發現有些團員提到婆媳、夫妻、子女教養或職場人際困擾，適值台灣經濟起飛，飛車族、暴走族無冤無仇的刺殺行人、捅人害命，覺察到有些父母忙賺錢，孩子送補習班，只希望「成績好一點」，「品德」不太在意。父母子女相處時間有限，在孩子成長階段成了缺席的父母。沈老師眼光獨到，約 30 年前即發現家庭倫理道德觀淪喪，造成諸多亂象。與 1994 年前蘇聯總理戈巴契夫來台，留下的經典之語「家庭比改革更重要」不謀而合。沈老師一向秉持「修身、齊家、治國平天下」的理念，強調再大的成就也彌補不了家庭的不圓滿。他老人家認為要救社會時弊，必須從家庭教育做起。於是沈老師毅然放棄優渥且自

已熱愛的旅遊業，重拾教鞭。沈老師回答聯合報採訪記者說：「個人從事生命教育之推廣永不退休，要做到不能做為止」。從事媽媽教室（幸福家庭教室之前身），積極推廣「生命教育法」的理念。在慈訊《足跡》中特別引出沈老師畢生所追求的目標之緣起如下：

谷口雅春大師在《生命的實相》幸福篇裡提到：今生今世最重要的是「把自己的家庭建設成天堂；如果做不到這一點，豈不是白走人生一趟。」

沈老師重視家庭教育，為能將理念永續經營，不惜血本全數投入慈訊文教基金會，開辦「幸福家庭教室」，幫無數人解開心結，也拯救了無數瀕臨破碎的家庭。沈老師語重心長地說：

現今社會不安、種種亂象叢生，正是我們努力的時候，讓我們手牽手、心連心，一齊朝著光明邁進吧！

以上是老人家的慈心悲願，不眠不休的為理念奉獻、付出與他的最大心願。在光明語言中也特別寫到：「把現在活得有意義，這裡就是天國淨土」。期許人們把家庭經營好是今生最重要的功課，這裡就是人間淨土。

#### 四、編譯《生命教育法》，積極推廣課程，暨成立「慈訊文教基金會」

沈老師早年研究谷口大師「生命的實相」已累積豐厚的基礎，發現日本教育家鹿沼景揚先生撰寫的「神之子的教育」，闡述家庭經營方針，從親子、婚姻乃至與長輩相處的藝術，正是台灣當下最迫切需要的一帖良方。沈老師立即去信，請求鹿沼先生同意翻譯成中文，供國人閱讀，鹿沼先生基於彼此都是從事教育界的老將，退休後仍願意為大眾教育付出、奉獻，回信無條件授權翻譯，沈老師並將此書取名為《生命教育法》，作為授課教材，提供免費授課。早期為鼓勵學員來上課，補助學員車資，挽回無數瀕臨破碎的家庭，也救回多條寶貴的生命。沈老師經由家人與師生共同研議，為讓此理念得以傳承下去，必須成立基金會，不惜拿出全部退休金、家人及善心捐款共 200 萬元，向台中市政府登記，1995 年正式成立「財團法人慈訊文教基金會」，希望藉由基金會能將慈愛的訊息，傳導給心靈苦

悶的大眾。沈老師「推己及人」、「人溺己溺」的精神，感召了許多善心人士、兒女和女婿們，積極出錢出力紛紛投入推廣。沈老師的生命意義，在於犧牲奉獻、憂國憂民之心，透過「生命教育法」的法寶，化成可穿越時空的生命之河，迄今仍在國內外發光發熱中。沈老師全力以赴的努力灌溉，全省各地如雨後春筍，爭相邀約開班授課，雖培訓了一些身體力行的「生命教育法」實踐師資，但因一時需求量太大，沈老師對於花東、澎湖等地區申請開班，因師資人手不足，無法滿其願而深感遺憾。沈老師也因每班的開學、結業，外加一場他自己的經典主題課（談心），確實讓年高八十四歲，原本硬朗的身軀不堪負荷，於 2000 年 9 月 16 日，在慈訊會館讀書會，自畫像活動中，以紫色畫筆畫他對面的陳醫師，並特別解釋：「我是用紫色的筆畫的，紫色代表憂鬱，因為我心中有憂鬱。」邱素端(2005)於《足跡》中描述當天的情景。沈老師哽咽說不出話，兩行豆大的老淚滑落滿面；當場沈老師的大女兒把麥克風接下說：

沈老師年歲大了，最近身體不大好，擔心好多事還沒時間做完，尤其希望有生之年能為慈訊找個落腳的家，有自己的會館，恐怕沒辦法實現了！

雖然素端同學首先舉手說：「老師，您放心！我們一定會繼續做下去。」所有同學都一一趨前擁抱沈老師，並安慰老人家，老師擦著淚眼邊說感謝！原來紀教授平日在上課時，教導我們臨終關懷的四道：「道謝、道愛、道歉、道別」，在這一幕完全顯現。有修有德的人，能預知時至，此乃另類的生前告別。當晚沈老師身體不適，送進醫院兩天後就捨報往生，家屬和學員悲慟不已，但師母卻以無比堅強的心安慰大家：

沈老師剛離開幾小時以後，我好像被很強的電波電到，緊跟著是眼前粒粒金閃閃似鑽石般的亮光，很清楚看到沈老師含笑由觀世音菩薩接走了！請大家不要難過，一起來祝福沈老師到西方極樂世界！

學佛、修佛最終目的是往生西方極樂世界，「活著，是最好的禮物，善終是最美的祝福」《人生之最後》（蓮花基金會，2013）。沈老師一生似觀世音菩薩聞聲救苦，難怪臨終能得到這份大福報與其所展現的瑞相，讓生死兩相安。

## 五、「生命教育法」理念之永續經營

慈訊家族子弟兵與沈老師家人頓失方向，往後由誰來帶領去圓沈老師的遺願？對沈老師臨終的承諾，在傷痛之餘必須化悲傷為力量，大家公推師母帶領我們重新啟航。現任慈訊董事長沈林阿綦女士，是眾望所歸有修有德的最佳人選，也是「生命教育法」最落實的實踐者與幕後大推手，在沈老師背後默默的護持與執行，師母的至理名言是「有笑的門戶福氣才會來；健康的秘訣是要除去一切煩惱；無論何時都要保持清淨心！」亦即沈老師強調的「萬法唯心造」。沈師母現年 92 歲，智慧高、心胸寬厚、慈悲為懷、慷慨助人、謙恭有禮、再忙也要修佛念佛（50 多年來認真誦經念佛不間斷）。對有求於師母者，不管電話或訪客，師母總是竭盡所能的幫忙「掏心結」，像菩薩般地聞聲救苦，難怪她對觀世音菩薩的感應特別多。前月不慎腿跌傷，住進中國醫藥學院檢查，醫生發現她除了腿傷外，身體的健康狀況是全院第一名的。由此可見，健康之道在於時時保有一顆清淨心、去除一切煩惱。

沈老師賢伉儷本著「生命教育法」的理念永續經營，是以光明、喜悅、感恩心，加上慈訊三寶——「和顏、愛語、讚美」，作為幸福美滿家庭之標竿。在光明語言末段所強調的「想心念、說好話、做好事，真快樂！真幸福！真健康！真感謝！」，與星雲大師的「行三好」完全契合。沈老師賢伉儷所展現的人生，正是《華嚴經》裡所描述的普賢菩薩，擁有光明磊落，常懷救濟眾生苦難的大慈悲心，普賢菩薩發願「於諸病苦為作良醫，於失道者示其正路，於闇夜中為作光明，於貧窮者令得伏藏，菩薩如是平等饒益一切眾生。」沈老師肉身雖已離去十五年，但其慧命和精神理念，不受時空所限，仍不斷在傳導中。「慈訊文教基金會」在沈師母（現任董事長）帶領下，依循沈老師的理念，繼續航行於世間。

### 第二節 沈木青老師的人格特質所彰顯的生命意義

沈老師強調生命的存在感，每個人的實相都是完全圓滿，值得尊敬、禮拜、

與感謝。也就是對生命主體「神性、佛性」的肯定；所有生命內在都具備無限的可能性。谷口雅春在其《生命的實相》提到：

真實的人，本來就是神之子、就是佛之子，是「沒有病」的，所謂病人是把

真正的自己，囚禁於自己的心所造的「觀念的牢獄裡面」(谷口雅春，1931)。

星雲大師於 2015 年 7 月 11 日人間福報〈星雲說喻〉，特別說明「心的牢獄」—

「犯法坐牢被關在鐵窗，行動不自由；但有的人內心煩惱、束縛與痛苦，猶如住在無形的牢獄裡，內心之苦永無止境。」

沈老師認為以上所指的神與佛，乃稱大宇宙之神。有關沈老師的人格特質，表現在他對「生命教育法」的信念與作為上。因此，可以從他在力行推展「生命教育法」的成就上，看出其不可分割的關係。依據十四位受訪者的訪談資料統整出沈老師的十個項目人格特質，分述如下：

### 一、大公無私、全然奉獻

首位研究參與者(林老師)回憶 1989 年擔任生命線社工時，聽社工員介紹有位了不起的沈老師，不為名、不為利默默的推廣生命教育，特地去拜訪沈老師。林老師說：

感到老人家的和藹、親切，對生命教育的重視。人老了還願意奉獻社會，想盡辦法要為社會做點事，淡泊名利、雲淡風輕，遇經濟瓶頸堅持下去不放棄。有些人想要捐錢給老師，可是有政治、商業行銷或宗教色彩等附帶條件，沈老師一概不收，這是不簡單的。看來他是慾望很低的人，不被慾望束縛，所以他能成就一番偉大的事業。(TA01、TA05)

花壇的謝先生表示：

經鄉親蔡榮美老師出錢出力，請來沈老師為花壇地區灑播「生命教育法」的種籽，感謝榮美老師每次從台北回來陪學員上課。目睹沈老師笑咪咪的講課，學員深受感染而歡喜來上課。是位有求必應的慈祥老人家，沈老師認為不趕快推廣會來不及。(SD01、SD02)

受訪者葉先生觀察到：

沈老師具有大公無私的精神，無怨無悔地付出，完全不求回報，加上他的作法非常特別（早期推廣時，每次來聽課領 500 元車馬費、顛覆一般的想法）。是竭盡自己所有，奉獻給大家，除非有宗教家的精神，否則一般人恐怕做不到。沈老師八十多歲還可以到處講課，一定是身體好、智慧高、才能四處講課，隨機應變解決學員的問題。(SC02)

其奉獻熱誠，如沈老師的小女兒所透露：

波斯菊的英文叫做 cosmos（宇宙），爸爸的心就像宇宙那樣宏觀，像宇宙那樣豁達，充滿無限的愛，所以他很欣賞 cosmos 那種寬廣的愛，即是無私、無所求、無條件的愛。(FC13)

由於沈老師這種大公無私、全然奉獻，努力推廣「生命教育法」的精神，影響他女兒女婿一齊投入（二女婿雖旅居國外，得知岳父正為台灣寶島作心靈環保成立基金會，立即贊助一百萬元台幣做為建館基金與永續經營之基）。沈老師為培育新師資，禮聘專家學者培訓種籽老師，部分資深學員也因感佩而認真學習、投入講師群，因此才有可能在北、中、南三區同步開班授課，影響力之大實屬少見。

## 二、克己厚人、謙恭有禮

根據多位受訪者表示，沈老師的人格特質是「嚴以律己、寬以待人」，對人謙恭有禮，讓有緣認識者心悅誠服。多位受訪者均表示：

沈老師待人寬厚，待己儉樸，他珍惜衣鞋、整潔就好；過年時沈老師喜歡買花，但都買一盆 10 元的小品草花，憑他對園藝的巧思組成華麗大氣的盆栽，連對植物都無分別心。老師自身儉樸過人，舉辦營隊活動一定交待給大家吃好一点、住舒服一些。老師一生清清白白，不被名利誘惑，寧願自己吃虧、絕不佔人便宜，自己省吃儉用，待人卻慷慨大方，事事都想到別人。到了 80 多歲每年還免費招待以前的老同事國內旅遊，三天兩夜完全免費也在所不惜。

(SA02, SA03, FA06)

沈老師為人謙和，善於攝受人心。當年，研究者和其他多位受訪者，與沈老師第一次見面時都覺得：沈老師身為教育界的菁英，待人卻能如此的謙恭有禮，令人敬佩，尤其林老師在「幸福家庭教室」講完課，留時間給學員發問時，有些學員陸續離開，林老師引述當時沈老師認為不妥，就仗義執言：

尊師重道要從家長自己做起，老師還沒下課怎麼可以先離開？這是基本禮貌，咱自己都做不到怎麼教小孩？這就是沈老師所強調的「教示」。當時我覺得很受感動，他點醒當學生要有學生的樣子，才能當孩子的好模範。父母所作所為都是孩子的榜樣，豈可不慎。(TA02)

沈老師學養好、氣度高，處處先考慮別人的感受，凡事以身作則，不倚老賣老；反而比年輕人更謙和有禮、尊師重道，真難能可貴。他以身作則，是真正的生命教育實踐家。

### 三、眼光獨到、適性教育

沈老師是位目光遠大、有前瞻性的教育家，不論在校教育或為永續推廣成人教育而成立基金會，都是有遠見的長者風範。當年在篤行國小的同事（受訪者）何老師說：

沈老師要我擔任民族舞蹈團的指導老師，在他的鼓勵與支持下，我們四位指導老師全力以赴，課後訓練學生，以平常心練習，而沈老師則為學生比賽開銷到處募款，結果居然得了全國民族舞蹈八連霸總冠軍；當時篤行國小的棒球隊也是全省有名，應驗他的教學理念不侷限智育發展，而是鼓勵「多元適性發展」。在 50 年代能有此見解真是很特別—老師認為成長中的孩子身體好，勝過功課好，出去比賽得到優異成績帶給孩子的榮譽心與自信，相對也會引起學習功課的行動力。沈老師認為對的就去做，師生全力配合為校爭光，這也是沈老師的人生座右銘—不堅持、不推辭。(TB02)

沈老師獨特的眼光，深具遠見，看出適性發展的重要性，算是 50 年代很前衛的思想，讀書與課後訓練舞蹈、體育不衝突，更重要的是讓孩子身體健康、發覺

自己的長處，找回自信，連帶牽引出孩子的學習樂趣，也讓原本質疑下課後就該讓孩子回家的家長心悅誠服。

#### 四、夫妻同心、助人為樂

沈老師有著超越的價值觀與無條件的積極關懷，以「助人為樂」的理念，如當年在篤行國小任教期間，發現有位學生與失明父親遭逢居無蔽身之所，發起急難救助，幫這對父女蓋磚造屋，解決安身之處。另有一位學生因家庭變故，沈老師接回家照顧好幾年等等。只要能幫人解開心結，再大的辛勞和金錢付出都在所不惜。似觀世音菩薩聞聲救苦，並以拔人之苦、給人快樂為職志。在沈老師自創的慈訊光明語言中，特別強調「只有周圍的人都幸福，自己才會真正快樂；我所擁有的一切，不論多或少，都奉獻給人類。」只要能協助別人找回幸福之鑰、讓更多人擁有幸福快樂的人生，不惜勞心勞力花費積蓄，他認為一切都值得，縱使百人中救一人也值得。另類的價值觀，普世稀有。

一位成功的男人，背後需要一位偉大的女人。由於師母寬宏大量，幼吾幼以及人之幼，接引弱勢孩子來家裡一起生活、免費幫他們補習，並照料他們的生活起居，讓這些孩子們能得到較好的教育，造就許多親戚和清寒學子，長大後都有傑出表現。前面提過受訪者黃經理（黃同學）回憶：

因家境清寒，父母不在身邊，由姑姑和阿嬤照顧，沈老師對我特別關心，沈老師的關懷與鼓勵是給我最大的動力。為了面對考初中的壓力，老師邀我免費留下來一起補習……，很幸運的是家人籌錢讓我就讀台中一中，也讓我的

人生開啟另一扇大門，享有不一樣的好人生。(SF01)

沈老師慧眼識英雄，看出這位資質優異的學生，協助他跨出成功的第一步。

#### 五、永續組織、造福人群

沈老師發現社會問題重重，雖自己一生平順精采過日子，但也深感憂心。沈老師雖已進入生命的老年期，仍在設定目標，而此目標是能給予沈老師生命的方

向感與價值感，藉由實現此目標的過程，在生命末段獲得「成為一個有價值的人」而努力。沈老師聽到社會大眾需要「掏心結」的不少，為滿足大眾的需求、以造福人群為畢生志業，但意識到生命的有限性，以及眾多師生建議一唯有成立基金會才能永續經營，也才能繼續推廣此理念。

因此他毅然傾囊捐出所有養老金及善心捐款，成立「財團法人慈訊文教基金會」，期望藉由基金會的運作，讓慈愛的訊息能亙古流長。慈訊文教基金會是一個積極推廣「幸福家庭教室」的基金會，目的是要協助大眾解決心靈的苦悶，從自身、家庭做起。其實沈老師早在 1986 年將自家開設「媽媽教室」，免費提供親職教育與父母成長研習，1992 年擴大開辦社區分班，1993 年設立慈訊出版社，陸續出版《生命教育法》、《讚美日記》、《慈訊》三本書，作為學員上課教材。1995 年正式成立基金會，讓觸角遍及全省各地。

為使「幸福家庭」的種子播種、萌芽，慈訊在各地與當地機關共同培育種子老師（如 1995 年在彰化區與彰化縣政府合辦幸福家庭教室師資研習營），感謝彰化縣政府遴聘一流講師授課，造就一批生力軍，可見當時彰化縣政府極力推「生命教育」的行動。慈訊文教基金會亦舉辦青少年夏令營，讓「生命教育法」往下紮根，並有讀書會共修深入鑽研、自我探索、親職工作坊、「奇蹟與光」的課程等，藉由基金會的存在而讓沈老師的理念得以永續經營，慈訊基金會在 921 地震時，正好與彰化弘德慈善會合辦「幸福家庭教室」，幹部們立即發動人力、物資救援，並與沈老師的二女兒夫妻（原旅居國外，立即趕回參與救災），也邀約他們長年投入的「善願愛心協會」救災活動，（此協會專做募人不募款的行善體驗營，自己帶財物親自交給受災者），一起進入霧社更深遠的靜觀部落，從事心靈陪伴輔導並提供物資。Frankl（1963）也曾提出：生命的意義是展現在回應現實生活中隨處所見的狀況，並尋找與實踐自己獨一無二的使命，讓自我生命達到終極意義。

基於此終極意義，沈老師退休後再尋找第二次、第三次的就業，不為薪水而工作，是為圓自己旅遊夢與造福人群之利他行為。沈老師常自稱：「只想幫助別人，但自己心靈卻賺最多。」沈老師間接創造出不同的生命意義和生命價值，可當作

現代退休族的典範。1997 年沈老師榮獲「吳尊賢文教基金會」頒給的個人「愛心廣被」獎金 30 萬元，又全數投入基金會當作酵母，希望能將慈訊文教基金會發揚光大，不留分文當老本或給子孫，如此無私的奉獻精神，令人讚歎。

## 六、有限生命、無限付出

沈老師的頭腦永遠在創新中。當年自己在偏鄉讀書，23 歲考取教員養成所，以優異的成績結業，立即申請返鄉（竹山延平國小）教書，深知眾多偏鄉和清寒的孩子沒錢補習，特地課後免費為孩子補習，以提升學童考初中的競爭力。光復後請調到台中篤行國小教書，仍惦記著鄉下孩子的學習資源缺乏，努力刻鋼板、油印分寄到各學校，讓孩子們得以同步演練各種考題的題型，增進考試競爭力，這就是模擬考的前身，出發點是「大愛」。

教職退休後考國際領隊，帶國人出國增廣視野兼做國民外交。近七十歲的沈老師帶團雖然非常辛苦，卻甘之如飴，也圓了自己的環遊世界與攝影之夢，人生有夢、築夢踏實，不須太在意自己的年齡。帶團的精心策劃與旅途中貼心照料，讓所有團員玩得開心、家人放心。旅遊途中每到新景點，以國際電話通知師母，再由師母一一向團員的家人報平安。師母也欣然接手通報的任務，感動團員和其家人。但後來台灣經濟起飛，帶出許多社會亂象與家庭問題，沈老師重新思考如何為大眾拔苦給樂？如何回歸生命的本源？如何讓每個家庭找回幸福的元素、帶給社會一份安定的力量？師母回憶：

民國 75 年，沈老師為了社會安定祥和，放棄熱愛的旅遊業，全力推廣「生命教育法」。從事旅遊業時真的賺了不少錢，但後來從事「生命教育法」、「媽媽教室」即（幸福家庭教室的前身）推廣初期，老師把賺進的錢大部分都投入，但也因為有不斷的付出，無形中得到的福報更大，就如人生之最後能得到善終，這是再多的錢也買不到。（FA08）

沈老師認為從事旅遊業賺的錢，「取之於社會、必須加倍奉還」。把車庫闢為「媽媽教室」，請學員免費來上課，還替學員出車資（當時沈老師好友賴青森先生

非常認同老師的理念也提供資助)。看到社會亂象，起因於家庭，將日本「神之子的教育」翻譯成「生命教育法」，以「媽媽教室」積極推廣，不計成敗、無怨無悔的付出，所秉持的座右銘「不堅持、不推辭」，只要評估可以做，就盡其在我，全力以赴，且認為責無旁貸。的確頭腦先進，生命意義再度升華到「愛心廣被」的層次。受訪者何老師是沈老師在篤行國小的同事回憶：

在學年會議上沈老師（擔任研究課長）提醒老師們，在校把學生照顧好，回家更要把家庭照顧好，尤其男老師要好好體貼太太、女老師要好好照顧先生。當時會提倡「家庭為重」的應是舉世無雙。(TB03a)

退休後，帶團出國行前說明會更是用心籌備，帶團過程從頭到尾，體貼、細心負責的熱情，永銘肺腑。老師認為所有團員都平等，若需長途拉車採取車上位子前後排輪流坐。見某團員在蘋果樹下，撿起蘋果準備咬時，被老師柔性制止，為維護國家尊嚴，不能被人家笑是三等遊客。(TB03b)

沈老師帶國人出國，增廣視野、學習國際禮儀，兼做國民外交，提醒團員維護國家形象。沈老師的生命熱情與國際觀展現無遺，愛國情操、眾生平等、無分別心全顧到。如此積極把生命推到極致，善用每一階段的任務性，務必做到「盡其在我，發揮有限的生命，行無限的法身慧命」。當年曾被聯合報記者問到：「從事生命教育之推動預計何時退休？」沈老師毫不猶豫的回答：「這回不退休了，做到不能做為止。」果真沈老師臨終已做好準備，免被病痛折磨，得到安然往生。

## 七、幸福家庭、以身作則

沈老師童年山居生活，差點連書都讀不成，基於同理心，見到偏鄉小孩或清寒學生，都會請家長讓小孩留校免費補習，居住太遠的學生就留宿自己家裡。沈老師小女兒曾透露一則溫馨的故事：「當年有位延平國小的葉同學，接受免費補習並留宿老師家裡，深受感動，發願將來一定要像沈老師一樣當個好老師，報答師恩。後來不僅是位好老師，還當了好幾所學校的好校長。」現任慈訊文教基金會董事長師母和女兒共同回憶，請調來篤行國小教書時，家裡也常有學生或山上親

戚小孩來家裡同住，沈老師夫妻都把他們當作自己小孩一樣照顧，只希望多一分的協助，來日他們會有多一分的成就。50 年代大家都知道「教育是讓窮人翻身的好機會」，間接也幫助了這些家庭脫貧。沈老師對太太疼惜有加，師母勾起甜蜜的回憶：

沈老師是位有情有義的好先生，聽說當年老師下課後，趕著煮飯拜亡妻（前妻）、照顧三歲兒子完全自理，再續弦後十分珍惜新伴侶，幫忙做月子，服侍得無微不至。婚姻過程中，我也認真當個賢妻良母，讓沈老師無後顧之憂，老師在外不如意回來，我會立即遞毛巾、奉上烏龍茶、並代替讓他生氣者向沈老師「對不起！」沈老師很快氣消了，拿著抹布擦拭廚房流理台表歉意。沈老師往生前兩天，年高 84 歲的老人家將前院枯死的老樹頭鋸掉，徹底清理打包，把前後院打理乾淨，粗活的事都自己來，凡事不求人。(FA01)

臨終還做體貼老婆的典範，也應驗他常提醒學員的至理名言：「好太太的先生就是好先生；好先生的太太就是好太太」。

從訪談師母中得知，當年沈老師的長子才三歲多，沈老師的前妻就往生了，年輕喪偶，獨自帶著幼子相依為命之悲痛，激起沈老師化小愛為大愛的情操，幼吾幼以及人之幼的憐憫心，找到能照顧前妻兒的有德婦女才敢續弦。婚後疼惜妻小更不遺餘力，造就沈老師特別的人格特質。沈老師賢伉儷非常特別的婚姻相處模式，賺到一輩子的恩愛和兒女、學員們的好典範。沈老師對於兒女管教——全然的相信兒女都是「神之子、佛之子，一定沒問題、絕對沒問題；不論現象看起來多嚴重，實相還是完全圓滿」，透過祈禱與「觀的教育」——用心眼觀對方的實相，解除好與壞、善與惡的二元對立，畢竟那只是現象。(谷口雅春，1966)。沈老師管教兒女以全然的放心與信任中進行，孩子這樣也好、那樣也好，一切都是最好的安排。父母內心必須永遠保持「孩子的實相完全圓滿」，沈老師的小女兒特別強調：

「全然的放心、堅定的相信、篤定的祝福、徹底的交託」。爸爸媽媽就是用這種方式把我們帶大的。爸媽不會打小孩，因為媽媽說外公外婆從不打小孩。

(FC11)。

父母的正確管教方式會影響下一代的管教兒女方式。

## 八、知人善用、正念教育

當年篤行國小的民族舞蹈團和棒球隊，在沈老師的慧眼下，找到最合適的老師們帶領訓練，以平常心讓孩子們發揮所長，卻創下超級好成績；二十年前研究者奉沈老師之命，擔任彰化地區「生命教育法」負責人時，研究者誠惶誠恐，懷疑自己能力有所不及，但沈老師言猶在耳說：「彰化開班撿到一粒寶，想要在彰化地區成立推廣委員會，妳是最合適的人選，由妳當會長來推廣。」感動沈老師的栽培、鼓勵與肯定，研究者全力以赴，將沈老師交託的使命，設法去完成。研究者發現只要被沈老師肯定，無限潛能就能開發出來，加上使命感與責任心，還有沈老師的加持力，就特別有力量。與沈老師的教育理念完全一致，因為「認定就會存在」。截至 2014 年，彰化 26 鄉鎮除了二水與竹塘外，全部撒下「生命教育法」的種子，且萌芽茁壯中，感謝各界的配合，才能有此成績安慰沈老師在天之靈。

孩子考試成績偶而退步根本不足為奇，更不須打罵，讓孩子記起退步的教訓、發奮圖強才是重點。以研究者小兒某次段考自然科成績退步為例，兒子成績不如預期，他伸手要接受處罰，結果學習「生命教育法」的爸爸，在小兒手心畫圓圈。小兒懺悔痛哭，發誓一定要把這一單元讀通透，結果自然科成了兒子的強項。

若當年「少一分打一下」，恐怕小兒也不會化弱為強。再者，沈老師相信自己兒女會自動自發讀書，不用補習，每天夫妻一起為孩子們祈禱，各方面都會越來越好、一定更好、絕對更好，以祝福代替擔心，因為心的法則——父母子女心連心，這就是「認定的力量」，好似水面下威力無窮的冰山（潛在意識）在運作。至於暫居在老師家裡的小孩，就需對他們的父母有所交代，加強督促，不認真讀書罰青蛙跳，訓練體能兼處罰功效。沈老師夫妻一輩子沒打過孩子，孫輩更疼愛有加，所有的兒女、孫輩都非常孝順。

原來沈老師和師母管教兒女成為健康、明朗又快樂的小孩，是運用祈禱來完

成心願，管教兒女以「生命教育法」中的庫頁暗示法（當孩子睡後 30 分鐘，腦子處於半睡半醒狀態，此時潛意識非常活絡的接收訊息，加上父母子女的頻率相近，只要父母能以心眼觀孩子的實相，好好的告訴孩子你做對了那些好事，將你對孩子的期望，想像它已實現的快樂樣子）說給剛進入睡眠的孩子聽，孩子在正向念波與正能量的薰習下，各個孩子出類拔萃。沈老師自身的家庭教育就是「生命教育法」的最佳代言人。

## 九、認真熱情、終身學習

沈老師在學校擔任教師時，想盡辦法要拉拔、培育孩子；協助偏鄉及貧困學生，助人於無形。以學校、師生利益擺第一，得到學校同仁上下一致敬佩。退休後為了圓「行千里路勝讀萬卷書」的旅遊夢，想出免花錢又可觀光的好方法，就是當領隊，以 60 多歲之高齡，一次即通過國際領隊的嚴格考照著時不易；虛心學習資深領隊的實務經驗，若非勤於學習勇於發問，哪有可能突破跨領域的專職？熱情、勇氣與良好的學習態度，行前認真的規劃與過程中的細心、貼心，引領著沈老師邁向成功的事業第二春；為了提升帶團品質，不斷吸取新知，讓團員收穫滿滿、留下美好回憶。

再轉型回到家庭教育領域，又得重新學習成人教育的相關知識。雖年過 70，但學習力絲毫不減，先前的谷口大師「生命的實相」之學理基礎，加上鹿沼景揚的「神之子的教育」，花一整年時間翻譯成中文版的「生命教育法」，還親自到日本生長之家參與練成會；透過虛心學習，方能達到「做什麼像什麼」。在訪談過程中多位受訪者讚歎沈老師的學習力，尤其是林老師感觸最深，回憶如下：

當年沈老師在台中中華國小，委任我去主持「種子培訓」課程，全程八星期，共 24 小時。沈老師早到遲退，從頭聽到尾，未曾缺席。他的學習精神令人欽佩。沈老師一直抱持很好的學習態度，要我開（人生腳本）課程，也是非常用心的在那裡聽，這種虛心學習、謙恭有禮的精神，是我們的好模範。（TA01、TA03、SE01）

研究者會來就讀南華研究所的初衷，乃因紀教授提議並推薦來自我充實。回想沈老師高齡考取國際領隊證照，且帶團去 50 多個國家。70 多歲從事媽媽教室之推廣，反省自己從事「生命教育法」推廣，也達二十年，不再自我提升，恐難面對目前的社會變遷帶來的新知衝擊。研究者不再去管年齡幾歲，抱著全新學習心，接受「哲學與生命教育」之洗禮，這兩年的學習，的確充滿生命意義、受益良多。沈老師終身學習的精神，影響著有心向學的大眾，是終身學習的典範。

## 十、成就影響、無遠弗屆

一個人的生命意義，在於他的存在所創造的價值，尤其在他肉身不在以後，是否對於他人仍有影響力？他所追求的目標，是否有人繼續推展？這就是沈老師的生命意義終極關懷，亦即，是法身慧命能否得以延續？

回顧沈老師，終其一生的努力所帶來的影響，可稱不受時、空限制。他的家庭教育理念仍與我們同在。雖然他已辭世 15 年，但他所推廣的「生命教育法」，仍不斷的由他的弟子們和道上之友，繼續發光發熱，影響著有心經營「幸福家庭」的大眾，不斷的參與研討來增進家庭和諧、帶給社會安定的力量。今就六位受訪者與研究者親身所見、所聽所聞，整理如次：

(一) 每次上課看見沈老師的照片，感受他無條件的付出與擔待，視救助眾生心靈之苦為己任。沈老師常說我們慈訊所扮演的角色就是幫人「掏心結」。曾有位學員來會館哭訴心靈之苦，沈老師感同身受跟著落淚；但當沈老師開導後，學員高興的離開。無怨無悔的做法，捐盡自己所有奉獻給基金會，作為永續經營的酵母，影響到整個家族出錢出力，連外孫女也為了阿公的志業，擱下當老闆娘的婆家事業，來慈訊會館幫忙。為養活基金會，又無企業作後盾，除少數有限推崇沈老師理念的善心人士捐款外，基金會偶而遇財務瓶頸，兒女、女婿趕緊協助度過難關。

(二) 兩位受訪的老師學習之前，正面對人生黑暗期，茫茫大海中找尋一絲希望。在沈老師授課的兩個小時，即將心頭上的千斤大石頭摧毀於無形，原來過

去看到的現象只是一些假像，本身的自我中心造成「心的影子」。想除去影子是不可能的，把影子的根源（自我中心）拔掉，影子自然消失。另一位也因困頓而來學習的受訪者回憶：

孩子生病傷心、難過，婆婆與先生又不諒解，原本想自殺，幸好沈老師把我救回來。由漸進式的自我改變，得到婆婆的疼惜，先生原本抗拒，到最後欣然接受此理念，就因為我自身的改變，讓她/他們感受到「生命教育法」之好。

(TC05)

受訪者許老師認為每天唸誦《八大人覺經》唸到第八覺都會想起沈老師：

「生死熾然，苦惱無量。發大乘心，普濟一切；願代眾生，受無量苦；令諸眾生，畢竟大樂。」是對沈老師的生命作最好的詮釋。(SA07)

綜觀以上，從困頓中來學習者，因處境的乖離，造成泣血之痛，因全力以赴的學習與實踐「生命教育法」，所受到的影響是畢生難忘。經由自身改變的體悟，樂於分享，雙管齊下，效益最佳，多半成了老師的分身（講師群），這些嫡弟子們一旦老師賦予去講課的使命時，都會學習沈老師的求知精神，試著自我提升，將沈老師的理念發揚光大，讓新接觸的人，看到講師們所傳授的理念，彷彿聆聽沈老師的授課影子，感受到沈老師的光與熱、遺愛人間。

沈老師的人格與成就，充分展現了對生命意義的追尋與努力。沈老師的一生活以助人、利他的大愛為出發點：在校任職時以學校為第一考量；在家即把家庭經營成人間淨土，把握人生每個當下，扮演好角色，過好每一天，更把握服務別人的機會，體會到生命的意義，活出生命真正的價值。

### 第三章 「生命教育法」之特色與「幸福家庭教室」之實踐

#### 第一節 沈木青老師的教育理念

1986年沈老師看到當時社會經濟起飛，但倫理道德觀被功利主義和混淆的社會價值觀取代，家庭功能低落，回歸年輕時鑽研谷口雅春的《生命的實相》、《真理》，廣泛閱讀日本生命教育的相關書籍，希望生命教育能在台灣紮根，加上鹿沼景揚先生著《神之子的教育》，非常契合當時社會之需，經原作者授權編譯成《生命教育法》。

從生命教育的觀點來看，每個人都具有良善的本性，所有的孩子都是好孩子，深具善美的本質，以愛和關懷為教育理念，從小讓孩子養成熱愛生命、尊重他人的好習慣，從家庭教育著手，建立人我良好關係。美國傑出的科學家史托維爾（N.J.STOVELL）以科學實驗，得到驚人的發現：「一位向神禱告、與神交通的垂死婦人，其腦波放射的能量，竟然超過一家對全世界廣播的無線電台輸出能量的五十倍。」這驗證了得過諾貝爾獎的醫學博士卡歐爾所講的一句話：「祈禱是產生能量最強的一種形式。」祈禱所發出的正能量，就是淨化心靈的秘密武器。沈老師夫妻每天早晚一定認真祈禱，深知透過「祈禱」能淨化心靈，喚醒內在無限健康圓滿的本質，並喚醒內在的無限力量。一方面「唯觀實相」，同時實踐「無條件的愛」。沈老師說：「只要能喚醒內在的神性、佛性，世間就沒有壞人。」沈老師觀念中沒有問題青少年，只有青少年問題。他全然相信與接納孩子是神之子、佛之子。認定他是壞孩子，就難把他改變成好孩子。研究者從沈老師的家人進行訪談，探討沈老師特別的教育理念。從訪問師母如何認識沈老師，師母回憶：

沈老師當年在竹山鎮延平國小教書，他去向鹿谷國小（我的母校）的老師打聽我的在校成績和操行，得知我是品學兼優好女孩，全校師長都呵啫(台語)！

(FA01)

沈老師因前妻早逝，留下一名幼兒相依為命，看準秀外慧中有修有德

的師母，才敢再婚。也因年輕喪偶之痛、獨立養育幼兒之艱辛，造就沈老師的大愛。請師母分享對沈老師印象最深的三件事，她笑容滿面又靦腆地回答：

其一：沈老師疼惜妻小，幫我作月子，照顧得無微不至，唯恐我碰生水。(FA03)

其二：沈老師以為我只懂日文 50 音，所以在谷口雅春的《真理》日文書旁加注音，我跟沈老師說：「對不起！我要看原文版。」當時我已經會背誦了，沈老師感到非常驚喜。(FA04) 還有沈老師臨終前兩天，問我會不會說「微風」日語怎麼說，立即做一首詩回應沈老師：「そよ風，原來夫婿心目中，我只是個不懂事的孩子！（整句日語）」沈老師回稱：「太棒了！真了不起！」

其三：沈老師凡事盡量自己來，家裡粗重都是他在做。臨終前清理家園。一個 84 歲的老人家，凡事為人著想，不麻煩別人。(FA05)

大女兒表示：

爸爸從我幼稚園至大學畢業典禮，他都揹著相機來拍照，且要我去請來教過我的老師們一起合照，非常重視孩子的成長，也非常尊重我們學校的老師。爸爸自己當老師，深知為人師表不只是一個職業，他很謹慎地叮嚀我：「當老師的傳道、授業、解惑外，必須隨時記得自己要有當老師的特別本分，要有當老師的好模樣，必須謹言慎行，才有資格稱得上是好老師。」(FB01)

小女兒分享：

爸爸不管子女讀書，考好考壞不賞罰，課業各自負責，即觀孩子實相，不在乎現象；鼓勵與讚賞是爸爸的秘密武器，常說我做甚麼像什麼！爸媽祈禱的力量也讓每個孩子都如願以償的考上目標學校。(FC02)

大女婿張老師向岳母提問：

爸爸要接別人的小孩回來一起生活，有沒有先徵求媽媽的同意？(FD01)

師母回稱：「不用先說，帶回來我們就像自家人一起照顧。」以上是首次在師母家客廳訪談時，熱鬧愉悅的氣氛下，共同回憶沈老師的過去。

有修有德的沈老師，果真預知時至，做好往生前的準備－「在最後的慈訊讀

書會上將心願說出來，也得到全體的承諾」－我們會繼續將「生命教育法」推廣下去。一個人的生命長度，無法自己決定，但生命的寬度與廣度，卻可自己創造與開創。慧開法師曾在彰化慧德精舍 102 年暑期教師生命教育研習營時說：「不要拖過人生賞味期，千萬不要變成生命的延畢生，見好就收，瀟灑走一回」。在有限的生命做出無限的奉獻與付出，這樣的人生精采又豐富。沈老師雖已離去 15 年，但他的精神和教育理念仍留在人間源源流長。針對沈老師的教育理念歸納如下：

## 一、心的法則

谷口雅春著《生命的教育》書中指出：「天下的父母對於孩子過於杞人憂天，反而給孩子散播惡念，終於害了孩子的健康或命運。」有些母親只要孩子離開自己的視線，就開始擔憂孩子跌倒或發生意外，這些母親們把孩子看成是人之子，由凡人看管養育，若只相信在自己守護下才能成長，父母累壞也未必能為孩子拔苦給樂。反之，認定孩子是「神之子」，就會尊重孩子而細心照顧他們，且相信孩子在神的守護下，不必憂煩、不必擔心、免勞苦，孩子在人無法細心呵護下，依然不斷的成長，那是神奇的力量。

沈老師認為每個孩子都是獨一無二的好孩子，上天無法照顧到每個小生命，特地安排一對父母來教養這個新生命。雖為父母所生，但不能擁為己有，每個孩子都是單一個體，當父母的只有看管教養權，而無所有權。在管教過程中，沈老師依著「生命教育法」所載「心的法則」——想好的、好的到，想壞的、壞的被呼喚來報到。且父母子女心電感應，當父母對孩子焦慮、不信任時，孩子接收到負向念波，而讓所擔憂的事情成真。跟「祕密」一書所強調吸引力法則是異曲同工。

## 二、觀的教育

「生命教育法」強調「觀的教育」，亦即父母觀自己心、父母也觀子女心。許多父母很難觀自己的心（究竟自己在擔憂什麼？）——常操心太多，對於兒女不大

放心，不相信孩子會自動自發，因此造成孩子等著父母為她/他下指令，缺乏思辨與創新的能力。父母若能自覺孩子是神之子、佛之子、具有無限的潛能，每個孩子都是獨一無二，老天自有巧安排，而且父母也能自覺我到底在擔心什麼？父母心安定了，孩子才能看到未來。父母想著孩子雖聰明但不愛讀書，一再的叮嚀孩子要用功（期望孩子愛讀書的只是表象，即現在意識，只占 5%；真正內心堅信孩子不愛讀書，直接進入孩子的潛在意識占 95%），孩子認為父母都說我不愛讀書，我認真也沒用。這就是認定的力量，認定就會存在，不愛讀書是負向的心，力大無比，以上是父母觀孩子的心。所以為人父母者，只要能用心眼觀孩子的實相（相信孩子是絕對良善、愛讀書的好孩子），肉眼所見孩子尿床、說謊、偷竊、不聽話、不用功、叛逆現象，猶如暴風雨、閃電，稍縱即逝。但孩子行為偏差應針對該事立即矯正，最好的教育時機就在當下。《神之子教育》所載善用當今的教育（即教育就在當下）。

### 三、愛的教育

愛的教育是一種施予溫情關懷、不體罰的管教方式。人有與生俱來的學習能力，教育的過程應該是以孩子為中心，從旁協助他對世界的主動探索，而不是由成人來主導一切。沈老師一向本著愛與關懷的教育出發，他的管教口訣是「二罵三褒五教示」，亦即教育孩子若以十分計，罵只能就其做錯的事罵兩分，他做對的部分誇讚三分，其餘五分是以身教做示範。如此孩子印象深刻、感受也深。師長做給孩子看，施予溫情關懷讓孩子感動，這就是愛的教育。跟隨沈老師學習「生命教育法」感觸最深的也是這一點。以下例來看沈老師所教導的「愛的教育」之運用：

1993 年在彰化某國中任教的汪寶珠老師，出錢出力出場地，禮請沈老師蒞臨授課，並特別為從事教育界的老師們，加開「生命教育師資班」，確實讓許多老師們，得到心靈的洗禮，讓教育工作充滿愛與正向能量。汪老師回憶：「當年路過某國三班教室，看到該班所有同學都驚慌地跑到教室走廊，教室內有位男同學臉色

鐵青，正把椅子舉起來準備丟向盛怒的老師，我立即衝進去，搭著同學的肩，請他放下椅子，一起做深呼吸，他慢慢息怒。觀孩子的實相，問明原因，再以同理心安撫他，並帶著孩子去向老師道歉，我向講台上氣急敗壞的老師保證，這個孩子不會再犯。」汪老師慶幸自己從「生命教育法」得到的法寶，一場校園風暴得以協助平息。

沈老師堅持照顧清寒及偏鄉學童，始終如一，更是積極關懷與愛的表現。他認為孩子有錯要教導，並不需要用打的。20年前家兄在台北上沈老師的課，回家趕快分享給家嫂—孩子不用打的道理，（其實家嫂不打小孩）。家兄說：「孩子還小不懂事，打沒用」。稍大後又說：「孩子長大了，用說的他就懂，不用打。」果真這些兒孫在兄嫂以「生命教育法」的調教下，各個都是明理達義、知進退的好孩子。

#### 四、當下的教育

日本生命教育始祖谷口雅春於《生命的實相》一書中，首先提倡生命教育的重要性，其《生命的教育》一書，闡明生命教育要掌握四個基本原則：

- （一）正確把握人的本質（佛性、神性）。
- （二）觀什麼，就出現什麼（觀的教育）。
- （三）現象（不良者）本來就不存在，只看好的一面。
- （四）「把握當下」最為重要，現在就是一切。

沈老師一生春風化雨桃李滿天下，秉持「生命的實相」教育理念，教出品德為重的孩子，師長認為他是好孩子，好孩子的樣子就出現了！萬一孩子仍處於叛逆不聽話，為人師長應認為是現象而已，孩子的實相仍然完全圓滿；那當下只是如同烏雲遮陽現象。訪談沈老師大女兒時回憶：

我讀台中女中時，因英文考不好，家長被導師請到學校，爸爸看到好多家長被請來；爸爸親切地問導師：「怎麼有那麼多考不好？」我返家並未受到爸爸責罵，多年後爸爸才說出這段故事。其實爸爸媽媽從來不打罵小孩，他們都

是用鼓勵與讚賞的方式，如媽媽要我當跑腿會說：「○○！咱們最乖咱們來買醬油！」迷湯一灌，加上生命共同體的感覺，當然我趕緊跑去買。(FB02)

婚後小孩開始上學，課後託爸媽管教，那天老公與我拖著疲累回到娘家，見到小孩即以不悅之聲，問孩子功課寫完沒？當下難看的神情，被爸爸覺察到，立即告誡：「你們兩位不要把孩子掐(台語)死！」事後我們認真反省教養孩子的心態，發現自己身為資優班的英文老師，不知不覺中帶給孩子的無形壓力和負面情緒……，為人父母的我們，彼此抱頭痛哭懺悔。回想爸媽從不打罵小孩，還誤認是他們好命，才會「生到乖巧自動自發的孩子」。我想重要的是爸媽全然相信孩子是神之子、佛之子，一切都會有最好的安排。(FB03)

沈老師的教育理念是堅信每個孩子都是好孩子，每個師長該做好榜樣，身教作示範，才是便捷有效的管教方式。當年研究者同修奉派海外工作，自身留台照顧老小，聞知公公心臟不舒服，雖已午夜，立即開車送公公去彰基掛急診，幸無大礙，回家已是凌晨一點半，看見九歲的小兒仍在客廳看書，問他何以不睡？他回答：「爸爸交代我是家裡唯一壯丁，要多照顧家人。」抱著孩子感動不已，小兒又問：「將來爸媽很老又生病時，如果我出國辦事，不知我太太會不會趕快處理？」立即回答：「你這麼孝順，老天一定會讓你娶到聰明孝順的好太太。」雖是童言童語，身教勝過千言萬語。

沈老師的人生終極目標是「只有周圍的人都幸福、自己才會真正快樂，我所擁有的一切、不論多或少，都奉獻給人類」。家家戶戶擁有「幸福家庭」識別牌，家庭圓滿大調和，社會才會安定，國家也才得以興盛。沈老師的慈心悲願永遠在人間，也藉著「生命教育法」不斷的延續中。

## 第二節 「生命教育法」之特色

「生命教育法」有很多的特色，經研究者歸納整理如下：

## 一、「生命教育法」是以人為本、發揚生命的光輝

沈老師所推動的「生命教育法」是從人性的光明面出發，相信人性本是善美無缺的個體，深具神、佛所賜予獨特的使命，會在其生命過程中展現生命的光輝，尊重每個人的神性與佛性，自然能把生命的光輝發揚出來。

在《生命教育法》書中詳載：生命教育並不是靠某種技術或方法，從外面把一個人改造成好孩子的魔術，而是充分把握隱藏於內心深處的本質－神性，佛性，然後發揚「佛之子、神之子」的本質教育。是由內而外啟發式的教育，不是由外向內的填鴨式教育。谷口雅春先生，在1950年即提倡「心理與疾病之間的相互影響」，只要自己徹底改變心念，就可恢復健康。

周柏霖（2014）之研究指出：回歸內在心靈才是生命主體，才是一切價值根源的肯定，使心與身、性與情、愛與慾、真理與現象，通過兩端不斷地來回辯證，使分裂對立的生命體，得以恢復為統整合一的真實生命，這就是「即回歸即療癒」的治療型生命教育思想。師母也常說：「心若打開，病苦就好了！福氣也跟著來。」

沈老師意識到台灣社會，在揮別舊時代，進入新時代之際，必須找出人我關係和諧之道，做為成長學習指南，才能找回已失去的生命光輝，如何安身立命，需要有一套生命的教育，來照顧國人的身心靈之健康。從不斷地找尋中，發覺日本《神之子的教育》譯成《生命教育法》的理念，最適合時代之需，利用「生命教育法」可以發揚生命的光輝。

## 二、「生命教育法」是終身學習教育

沈老師在全台廣開「幸福家庭教室」，不僅是基礎班，更有進階班，期待學員們的自身能更圓融，家庭能更幸福、美滿。吳靖國（2006）在《生命教育視域交融的自覺與實踐》一書自序中曾提到：「生命教育」可視為一個促使人們不斷獲得自覺生命的過程，進而逐漸成為一名不斷學習如何過生活的人。然而，一般的教育體制，缺乏逆境學習與挫折容忍力的訓練，但「人生不如意事十之八九」，

很多人認為離開學校後，除了職場的專業知識與娛樂資訊外，不需再閱讀精進，殊不知面對複雜的人際溝通、與人為善、家人相處、愛情、友情乃至家庭、事業……等等之經營；又因現今社會瀰漫著手機「滑世代」，更缺乏與人溝通的能力，面對人生的課題也不斷增升。赫欽斯(Hutchins, 1968)所著《學習社會》(The learning society)書中亦闡述一學習不應只是學校內的活動，當成人在脫離學校後，在其不同的個人生涯階段，應發展一種以學習、自我實現、人性發展為目標的社會。足以說明《生命教育法》應是一本與人息息相關的終身學習教育之書。沈老師所推動的「生命教育法」是以家庭、事業、人際為內容，是成人教育不可或缺的一門學問。

### 三、「生命教育法」是深度的知識探究

成人學習者對學習是主動的、自我選擇的，而非像學童一樣缺乏選擇與自主。一般來說，成人的生命教育是為了需要而學習，或為了想瞭解而學習。「生命教育法」是自我成長教育，屬深度的知識探究，與學童學習的教育知識有所區隔。「生命的教育」是相信孩子的神性、佛性，無限潛能存在於每個人裡內，由廣義的語言力量來進行，促使潛能顯現出來的教育。嚴格區別「實相」與「現象」—不管什麼邪惡會出現在現象中，全都靠觀實相的「觀的教育」來予以解除。並經常善用「當下的教育」，配合孩子的生長，發展過程的各階段來推行，能夠適時發現內部生命之教育，也是愛的教育。這個理念在沈妙瑜《Namaste生命喜悅的祈禱》一書首頁即提到：

Namaste是印度話的「感謝」。當印度人說Namaste的時候，他們是雙手合掌，兩眼注視對方彎腰歡迎禮拜對方，心中默唸：「我內在最珍貴的神性、佛性，向你內在至高無上的神性、佛性頂禮致敬。」這個時候雙方全心全意尊敬榮耀、禮敬對方，當下彼此就是一體的，當下就是合一，沒有對立分裂。

由此看來「生命教育法」所強調的是回歸內在的本質，心靈層面從事「觀的教育」，亦即觀對方的實相，對方的神性、佛性就會被誘發出來，生命中善美的

本質也會展現無遺，人我關係趨於大調和、實相完全圓滿的世界，亦即人間淨土，所以說「生命教育法」屬於深度的知識探究。

#### 四、「生命教育法」是成人教育的落實

臺灣目前的研究，在面對生命教育的研究與探討方面，仍偏向幼兒至大學的求學階段研究，較少探討成人生命教育的落實與反思。此外，一般學術上生命教育的探討，偏向於研究生死學，也較少針對生活周遭所遇到的問題來做探究，而生活周遭的問題，應是成人最關心的課題與最想尋求的解答。「生命教育法」課程，是一種遇到問題尋求解決方法與管道，以解決問題為導向的課程，該課程內容涵蓋親子關係、婚姻關係、婆媳翁婿關係、人際關係及心靈層次的提昇---等等，所開課的單元有

- 1.談心—找尋幸福的鑰匙。
- 2.孩子的真面貌。
- 3.奇蹟的「讚美日記」與寫法。
- 4.關懷心、疼惜情。
- 5.語言的力量。
- 6.如何創造雙贏的人生。
- 7.親子溝通。
- 8.生命喜悅的祈禱。
- 9.解除束縛與自動自發的教育。
- 10.只要自己改變、世界就會改變。

由這十個單元之串聯與實踐，讓人生的許多課題得以迎刃而解。因此，本研究聚焦於沈老師「生命教育法」的理念，教導成人面對生命中的真實問題與困境，如何去落實與排解。

國內生命教育的提出始於1997年，肇因是多起校園自傷傷人事件，當時教育廳長陳英豪提出「生命教育」的名詞，著手推動計畫救時弊。引自（紀潔芳·鄭

璿宇，2007)。然而在1986年沈老師已默默的將「生命教育法」四處播種，足足比教育當局早了11年，先以個人、後來以慈訊文教基金會名義，先跑了一大段，尤其921地震前更是推動「生命教育法」全盛時期，彰化地區每年配合彰化縣政府社會科、學校，開出近十個班次，當時社會科長林金卿指示研究者：「我們一起在彰化縣的26個鄉鎮灑播『生命教育-幸福美滿家庭』的種子」，當時研究者的承諾迄今不忘（只剩二水與竹塘），當年秦督導紀椿與陳素貞小姐大力鼎助，才能在短短五年內開出40班次的佳績（有些鄉鎮積極接辦多次）。究竟這位七、八十歲的老人家，所秉持的生命教育理念，是有何特色而能讓學習者不斷的翻倍增加？且有些學員認真跟隨慈訊文教基金會所推出的課程，不間斷的學習。蔡家宇（2002）研究提到，她訪談的對象有些已學過「生命教育法」，歸納學習者來上課的類型有五大類：（一）傷後休養型（二）先前預備型（三）學習分享型（四）好奇主動型（五）尋求資訊型。這五大類型的學習動機吸引大家樂意來參與。是否能滿足學習者的學習初衷，在本研究第四章，從深度訪談到問卷調查將有詳實的探討。

## 五、《生命教育法》是生命教育實踐之方

生命過程中不圓滿的現象問題，藉由「生命教育法」的理念，釐清吾人生命中的一些盲點，找回本自具足的幸福元素，期待回歸實相的完全圓滿，是有方法、有工具可運用的，只要學習者願意真心誠意修正自己的觀念，扭轉困境是指日可待。《生命教育法》書中強調「唯觀實相」即只看真面貌，至於想要達成的願望，亦可藉由下列三項實踐之方來達成。分述於下：

### （一）讚美日記（沈木青，1994）：

吾人深知語言具有強烈的力量，巧合的是同年（1994）日本作家江本勝博士邀七位科學家花了六多年的科學實證，在1999年奇蹟式的發現正向語言和文字帶給物質產生不同的變化，如水的結晶體……，所以沈老師所編著的《讚美日記》，是利用人們所「認定的一切將成為事實的原理，透過語言的力量，藉著好的語言、文字和好的念頭，來肯定自己或對方，終會達成願望。」（日本手塚千砂子著，

詹慕如譯，2012)的《讚美日記》提出——發自內心寬恕、自我肯定、改變人際關係、培養堅定性格、活出自我，化垃圾為能源，化腐朽為神奇的魔力。發現「讚美」能活化大腦，形成「讚美迴路」，利用正向的寫作技巧活化腦神經，自動形成「自我讚美迴路」。腦神經的連結原理是「用進廢退」，當我們不斷地用「讚美迴路」，即可取代「自我否定迴路」。亦表示正能量的遞增，可滅除負能量；如杯中墨水，不斷注入清水，不久即可見到清澈的杯水。研究者自身勤寫讚美日記，所得到的奇蹟不勝枚舉，其中以小女托福考試為例，外子與研究者以堅定無比的信心，孩子竟然一分不差的考出我們的預期成績，因有科學數據，果然應驗心誠則靈，且隔空有效。對於身體健康的祈求，透過文字、觀想人是神子、佛子，健康無病痛，若有些微的風寒，也很快就會好。對於事業、婚姻、家庭、人際等等，只要深信不疑、認真勤寫讚美日記，都會有特別的功效。很多人都聽說讚美日記好用又有效，但到底怎麼寫才有效？依研究者經驗是真心誠意感謝神、佛、祖先，再將自己想要的情境人、事、物以正向肯定的文字加以描繪，然後再以肯定已完成來表達心想事成的境界。如 2001 年 3 月 12 日外子與研究者為小女兒所寫的讚美日記：

○○寶貝：妳有爸爸健康的體格，有媽媽的進取、愛心，是了不起的神之子。相信明天的托福測驗一定可以考得好成績（520 分），一定可以順順利利的完成測驗。We trust you, you can make it. 妳未來的學校我們已為妳找好了。在美、加有很多好的 college 只要 500 分以上就可以入學，連學校都幫妳找好了。明天只要妳全力以赴，一定可以心想事成。

研究者當天為女兒寫的讚美日記：

○○寶貝：妳是實相完全圓滿的神子、佛子。最優秀、最用功的好孩子，到紐西蘭留學，勤學好問、home mom 每晚用心指導。依妳這八個月來的努力，明天的托福一定能答題如流。真感謝出題及主考的老師和所有參與考試的人、事、物。感謝佛菩薩、神明和祖先賜給○○寶貝無限的潛能和智慧，真的考 520 分。

事隔月餘，收到的成績竟然一分不差，得托福新制 190 分，換算成舊制托福成績正是 520 分。也應驗夫妻同心，美夢成真。神奇的讚美日記果真發揮不可思議的奇蹟。在本研究附錄十三轉錄兩篇學習者原汁原味的寫法供參考。

## （二）庫頁暗示法

法國藥劑師庫頁先生對於顧客指定的用藥，正好缺貨，只剩過期該無效的那款藥，客人堅持拿回去服用。過兩天，顧客前來向庫頁先生致謝。（沈妙瑜，1995）於《慈訊》書中以〈庫頁暗示法〉為文介紹庫頁先生體悟精神力量（心的力量）之驚人效果，開始以心理暗示療法配合治病，效果加倍。其實庫頁暗示法是一種「自我暗示」，利用「好的念頭」和「好的語言」來淨化潛在意識，以達到目標或願望，甚至改變命運。自我暗示方法是小聲專注唸：如「從現在開始，我每天在各方面都會越來越好」，反覆唸21遍，（內容可依個人需要調整）。若大人要為孩子做庫頁暗示，把握孩子剛入睡30分鐘內（半睡半醒之間），孩子腦波處於阿法波（ $\alpha$ ）狀態，表層意識是休息了，但潛在意識是清醒的，正好是內心接受外來訊息的門戶大開，大人所說孩子全盤接收，最適合做潛意識規劃，若希望孩子變得聽話、懂事、用功……，在孩子入睡後，以積極肯定柔和的聲音在孩子耳邊說：「○○寶貝，是個最聽話、最懂事、最用功的好孩子，健康勤勞又快樂，老師同學和家人都喜歡你，你是最優秀的好孩子！」這是外子對小兒的庫頁暗示詞句，小兒半睡半醒中間：「我真的有那麼好嗎？」外子趕緊以肯定口氣回答：「爸爸從來不說謊話，那當然是真的！」小兒含著微笑進入夢鄉，隔天精神飽滿的起個早，快樂上學去。

## （三）Namaste生命喜悅的祈禱 沈妙瑜（2007）：

不論各宗教派，都推崇祈禱，且深具神奇的力量，諾貝爾醫學獎得主卡歐爾說：「祈禱是產生能量最強的一種形式。」祈禱產生的正能量，足以淨化心靈。

引自Namaste（沈妙瑜，2007）書中的一段內文「喚醒力量的祈禱」：

「我和生命本源是一體的。我不僅是肉體的存在，真正的我裡面是愛的存在，我是靈性的存在，是至善至愛至美的顯現！我們要喚醒的是每個人最獨特珍

貴的本質，就是自性，是真正力量的來源，光明的自性一旦被喚醒，人生所有的困難將迎刃而解。

此思維與星雲大師常帶領信眾「祈禱文」，有異曲同工之效。想要心想事成，就找相應的主題唸誦，許多讀者反應奇蹟無所不在，連被醫師判為癌症的患者，如實為自我健康祈禱，竟能讓癌細胞不見了。

綜觀以上要實踐「生命教育法」是有方法可循，最主要的關鍵在於心念的改變，從「唯觀實相」作心念調整，凡事以「光明、喜悅、感恩」心，配上「和顏、愛語、讚美」語言的力量，再利用誠心勤寫「讚美日記」、真心實踐「庫頁暗示法」，或認真誦讀《Namaste生命喜悅的祈禱》，藉由這些工具，選擇自己最相應的作為每日的功課，相信在心存感謝的真心祈禱祝福下，每個家庭、婚姻、事業、人際與健康問題等人生課業，會有所改善。

### 第三節 「幸福家庭教室」課程之探討與實施

沈老師發覺當時社會因經濟復甦，台灣已邁入開發中國家，但相對地社會被功利物慾充斥，人情味漸薄，尤其許多人正為子女管教、夫妻情感、婆媳互動、人我關係等問題，徬徨不知所措。於是沈老師於 1986 年起，默默推動「媽媽教室」，提倡家庭和諧及親職教育，20 年來有近 25,000 人次參與上課，化解無數的家庭問題。1992 年編譯出《生命教育法》一系列書籍，並以「幸福家庭教室」為名，積極展開「生命教育法」課程之推動。沈老師以紮實的《生命的實相》作後盾，加上深厚的教育經歷，妥善規劃出實踐篇，從「幸福家庭教室」課程之設定，依著《生命教育法》原書設計，逐一開展十一章節（已在第一章第三節詳述內涵）。研究者從《生命教育法》書中各章節所闡述主題及內容，經綜合整理，大概可歸納為如下四大內涵，以應大眾之需，分述於后：親子溝通之探討、夫妻相處之探討、婆媳互動之探討、人際溝通之探討，最後再以十二篇學員心得分享，來驗證沈老師所推展的「生命教育法」，在生活中如何成為「實踐之學」之必要性，只要學員能知能行，對於人生會有相當程度的影響與受益。

## 一、親子溝通之探討

現今家庭最重要的課題是親子溝通，林教授接受訪談時提到：「不只是父母對孩兒的管教問題，就連中壯年人對上一代的老父母，也會有溝通不良的情況，只因礙於倫理、孝道或社會觀感情面，而讓此課業隱匿」。尤其台灣嚴重的人口老化與少子化之衝擊，在人生課業中得好好學習。孩子問題出自家庭，尤其青少年問題經常是「種因於家庭、顯現於學校、惡化於社會」。探究形成青少年諸多問題的成因，潛在的癥結往往須回歸到原生家庭與父母的管教方式。所以學校教育要做得好，亦需要有成功的家庭教育作後盾。（台北市教育局編印，1999）〈大小孩與小小孩－親子對話青少年篇〉。父母是孩子的第一對老師，自出生帶來生命的喜悅與期待，孩子的一顰一笑都能牽動父母心，此時的教育正是充滿了愛的能量。俗話說：「可以生兒身、難生兒心」。也道出每個孩子都是獨一無二的生命主體，是神之子、佛之子，擁有無限的潛能與良善。經多方閱讀、與研究參與者訪談、及諸多學習「生命教育法」同好，探討親子溝通面面觀，欲培養出貼心的小孩，經歸納如下：

### （一）認定就會存在

在「孩子的真面貌」單元中已點出生命的本質，如何在適當時機給予教育？父母子女的心會有「心電感應」，親子間心連心，唯有全然相信孩子，父母心中認為「這樣的孩子」，就會按照父母所想的，出現那種孩子。「依照所觀，出現形相」這樣的教育叫做「觀的教育」，也藉由「念力」招感而來，經常認為「家裡的孩子都是好孩子」，好孩子的樣子就一一出現。

希望子女用功讀書，內心卻想著「孩子雖聰明，可惜不喜歡讀書」，這就是潛在意識，認定孩子不愛讀書，也就是父母「心的投影」。孩子尿床、偷竊、反抗行為等等現象，只是看起來「像壞孩子的樣子」，是短暫現象，也是父母「心的投影」。曾有一對父母，它們的兒子到了六歲還尿床，用盡偏方或療法都無效。後來研讀《生

命教育法》得知「父母吵架孩子會有尿床現象」。追根究柢，父母吵架孩兒恐懼害怕又不敢哭，到了夜晚淚水化成尿液排出。因此只要父母吵架，當晚子一定尿床。

「孩子心、父母心」轉化成明朗、快樂，孩子很快變成「好孩子的樣子」。全然的相信一切都是最好的安排，生命中所發生的一些事情各具意義，讓我們能學習更多功課，體悟更深，如鹿沼景揚先生勇敢的將自己童年尿床、偷竊行為，研究出一套讓父母改變心念，認定孩子是實相完全圓滿的《神之子的教育》，如此才能找回好孩子。教育首重在父母心念的改變，從深度訪談中有一案例：

身為父母的受訪者，回憶當年孩子偷竊行為，除鞭打外，把孩子綁在柱子，還警告再犯要剝掉手指。接觸「生命教育法」進階班時，立即請教吳金水教授，經吳教授分析原因：「其一、每天零用錢 10 元不夠買個麵包，發育期小孩基本生理需求未得到滿足。其二、錢亂放引人犯罪。其三、沒給孩子自己規劃金錢的機會。建議每週給 100 元，讓他學習金錢管理，若有其他需求再說。」果真應驗「生命教育法」的精髓——尊重與相信孩子。後來孩子穿媽媽外套時，發現口袋有 300 元，立即拿去給媽媽，找回誠實不貪的小孩。將往昔的打罵教育，改為找優點來肯定與讚美家人。妻說：「雖無大富大貴，但家庭安寧和樂就心滿意足，自己也曾經協助一位女老師找出師丈的優點，挽回一對鴛鴦夫妻。應驗紀教授所教的優點大轟炸，真的好好用。」

由上例可知孩子是太陽、是圓滿的玲瓏滿月，對於起風降霜雪、月盈月虧只是被雲層、山峰遮住，正如孩子表現於外的現象，稍縱即逝。在《生命教育法》第七章詳載：

不管現象是好、是壞，本質上，孩子是絕對的善。「生命教育法」的真髓在於本來就無壞現象、本來就無惡的世界。對於不守規矩、叛逆的孩子，必須利用「觀的大轉變——依照所觀、終會出現」，回歸本來應有的觀念，訓練自己重新觀察孩子——壞孩子一個也沒有，個個都是神之子，實相完全圓滿。唯有解除束縛孩子才會自動自發。

## （二）正視語言的力量

日本科學家江本勝博士經過多年的努力，以科學角度揭開語言創化力。透過語言、文字、音樂對物體給予正向或負向的指使，產生截然不同的水結晶或物質變化（飯或饅頭的發霉現象），讓人類震驚，原來語言可助人亦可殺人於無形！「語言的力量」威力無窮，利用「和顏、愛語、讚美」，使生命良善的本質由內向外誘發出來，這股力量正是引導教育者自己的命運，以及孩子命運的偉大力量之一。

《生命教育法》封面「你的笑容能創造好孩子」。曾有一位學員表示：「孩子期望爸媽微笑多一點、嘮叨少一點、爸媽不吵架就心滿意足了。」道出兒女的心聲。

另一受訪談者回憶國中兒子反應：

為了脫苦認真做自我改變，每天等孩子放學，一定要保持好心情，快快樂樂迎接孩子。慈訊三寶「和顏、愛語、讚美」用下去，孩子都感受到，果然親子關係變好，也治好自己的憂鬱症。（SB04）

媽媽開朗、活潑、快樂，是給孩子最大的禮物與幸福感，孩子看到就快樂、對學業發生興趣、親子好溝通，日子過得好充實。

在 2013 年淨空法師訪談修·藍博士《反思信願行》（何美慧，2014）記載：修·藍博士提出四句話「對不起、請原諒、謝謝你、我愛你」。在夏威夷的一家醫院治癒 30 幾個精神病的囚犯，他對境緣負起百分之百的責任。感恩一切人、事、物的出現，讓他看到自己內在還有哪些未清除乾淨的垃圾。知道萬事萬物都是自己變現出來的，彼此沒有衝突、對立，沒有抱怨心，只有感恩。應驗語言的力量勝過任何醫學藥方，也應驗佛所說：「一切法唯心所現，唯識所變」。在《生命教育法》書中也引例〈醫好精神病的實例〉，一位實習老師利用語言的自我對話、隔空觀想小學生乖巧的上課模樣，精神病不藥而癒。日本有位森田老師獨創：以「是！謝謝你！對不起！哦！什麼事（微笑），我就來。」教導學生，得到全國的讚賞，而封他為「森田式教育法」（沈木青，1992）。森田老師以這五句話，徹底從一年級新生教起，且連續六年都由這位森田老師教一年級，結果全校師生和家長完全改觀，這樣的人格教育，讓各界十分讚歎與感謝老師指導有方。

家庭教育成功的關鍵在於語言，給孩子正向的語言，會帶出孩子正向的能量與自信，尤其入睡前的自我暗示，對一個人的人生有重大影響。即「庫頁暗示法」，睡前為自己或家人念 21 遍下面的話（各自可更貼切詳實的描述，讓夢想成真）：

從今以後，我所作的一切，都會更好。謝謝上帝（神、佛）。這樣做可全盤扭轉命運，完全掌握生命的起點。

家庭教育專家林啟鵬教授在上課中指出，利用語言的力量教導學員心靈按摩與胎教，藉由幫家人做身體按摩的同時，內心觀想被按摩者的神性、佛性與善美的一面，心靈得到療癒。胎教是對胎兒的正向積極肯定，與歡迎他/她來當我們的寶貝，影響著胎兒的心性發展，妙用無窮，深受學員喜愛。

### （三）奇蹟的讚美日記與祈禱文

上述已多方表達語言的超能力，如果再化為文字功力更大。由正向積極鼓勵與感謝的文字為出發點，對自己或周圍的人寫讚美日記或唸誦祈禱文，都會有奇蹟功效，此為生命教育的實習課程。每天找出家人的十個優點告訴對方或寫在讚美日記上，藉以鼓勵、肯定來增強對方的自信。研究者自身勤寫讚美日記，將期望的事務明確勾勒出來，如孩子的升學考、就業、婚姻，連遠赴美國任職的同修，也能順利提前返國協助照料家翁，諸多心願一一實現。有位媽媽學員認真寫讚美日記，觀想兒子遠離酒、賭朋友，認真工作的樣子，兒子生活和工作態度改變，終於被董事長器重，不久升官發財，果真一年多連跳兩級升經理。在此舉研究者為父親健康寫的讚美日記與九歲孩子的讚美日記與大家分享：

#### 2005/4/22 <研究者為父親健康祈禱>

感謝神 感謝諸佛菩薩 感謝祖先。爸爸是神之子、佛之子，實相完全圓滿。從年輕到老，潔身自愛身體好，得以長壽少病痛。唯到年高 90，才被疾病找上門，偶而進出加護病房，讓兒女百般不捨。爸爸為人忠厚老實，盡其所能去協助別人，也替將軍廟的香客正向解籤詩，帶給信徒信心和希望。感謝佛菩薩做最好的安排，讓爸爸平順享有他應得的陽壽與福報，讓爸爸在有生之

年輕鬆過每一天。啊！爸爸是健康快樂的神子、佛子，每天各方面都會越來越好，一定更好，絕對更好，一切沒煩惱。

### 1993/6/3 <童言童語的讚美日記三則-作者是九歲孩子>

1. 感謝紙筆讓我寫出一等一的字，感謝老師認真教學，使我名列前茅；感謝同學，使我下課能玩得盡興，感謝爸媽教導，使我做得更好，感謝全天下的人（壞人除外）。
2. 爸爸終於回來了，全家快樂得像神仙。因為爸爸是家裡的重要人物，一來可幫媽媽，讓媽媽不再那麼勞累，二來我們可坐爸爸的車常去體育場運動。
3. 這兩天要讚美的事很多：
  - (1) 汪老師為開「媽媽教室」付出很多，提供教室、送書、還請許多位老師來上課，金錢數以萬計，感謝汪老師。
  - (2) 媽媽生下我到現在，爸爸花好多錢在我身上，在精神上鼓勵我，真感謝。媽媽為了鼓勵我成績進步，送我雷神王，真感謝！
  - (3) 感謝老師任勞任怨教導我們，讓我成績進步。我感謝我能努力、考好成績。我一定要更加努力，成績才能一直進步。老師說：「人要像麥子，越飽滿越掉下去，做得越大要越謙虛。」

研究者認為：懂得感恩的孩子人緣好，他感謝老師任勞任怨教導，要求自己更努力、還要謙虛，同學才會喜歡和他玩；懂得感謝父母養育之恩。身為父母者，將在外所遇見的人、事、物帶回家分享，讓孩子感受世間溫情和別人的付出，激起孩子愛心付出與感謝心。孩子希望的只是父母多一些的陪伴，如「坐爸爸的車去體育場運動就快樂得像神仙。」童言童語是最真摯的表白。每個孩子都是好孩子，教導孩子以正向的文字寫出讚美與感恩之事，孩子的心願也會一一實現。

#### (四) 教育就在當下、啟發潛能就是天才教育

何時是教育的適當時機？日本教育家鹿沼景揚答稱：「教育就在當下，如小雞

快破殼而出前，在蛋裡向外撞蛋殼作信號，母雞看準發聲的地方，母雞輕輕的以喙去敲蛋殼，如此裡應外合的破殼動作，讓小雞蹦出來，此即《生命教育法》親子篇的核心—「把握當下的教育」，又叫「啐喙教育」。幼兒期訓練定型的生活習慣，牢不可破，符合「三歲定終生」的俗諺。輔導子女生活習慣，保持「孩子們的所作所為，都是學習」，關懷孩子的一舉一動，孩子的情況就大有轉變。子女的生活習慣與態度，多半從父母學來的，沈老師的管教至理名言「二罵、三褒、五教示」，教育無他、愛與榜樣。希望子女活潑開朗有禮貌、守規矩，當父母者的「身教」責無旁貸。一天之計在於晨，改變孩子賴床習慣，親子相見第一聲和顏悅色的叫醒孩子：「寶貝！多麼快樂幸福的早晨呀！高興的起床吧！」。父母希望擁有天才小孩，並非不可能。所謂「天才」就是老天賦予的才能，為人父母者只要在孩子成長中，協助孩子「適性發展」，亦即發覺老天賦予的才能，即是「天才教育」。近年來享譽全球的吳季剛、吳寶春、林書豪早年都得到父母的支持與鼓勵，得以發展出傲人的成就。在讚美中長大的孩子懂得感謝；在鼓勵中長大的孩子深具自信；在寬容中長大的孩子懂得寬恕他人；在接納和友誼中長大的孩子，不但愛人也愛世界。

#### （五）如何讓孩子喜歡讀書

《生命教育法》第四章引出著名教育家尼爾曾說：

孩子有病是父母生病；孩子氣喘是父母吵架鬥氣，心中不平所引起；孩子的哭鬧其實是父母不和所引起的；孩子成績不良，是父母人生課業不佳。想要讓孩子健康快樂的成長，就不能用自己的觀點來束縛孩子，不能讓大人不愉快的心念或不良行為，投射於孩子身上。父母心境改變，孩子自然健康快樂，也更喜歡讀書。

受訪者之一表示當年沈老師吩咐：「你們會把女兒捏死！」原因是太多的束縛與制約，讓女兒焦慮不安。尤其下課後看到爸媽來接的神情更是驚嚇。要父母心徹底改變，唯有靠解除束縛，孩子才會自動自發的學習，也找回乖巧快樂又用功

的小孩。平常就要認定孩子喜歡讀書，加上父母也喜歡閱讀，孩子讀書的好習慣一旦養成，可伴隨一輩子享用不盡，悠遊於知識之海。「孩子功課不佳，是父母人生課業成績不佳」（沈木青，1992）。希望孩子健康快樂愛讀書，必須先解除對孩子的束縛，避免大人不愉快的心念和不良行為投影在孩子身上，造成孩子承受莫須有的病痛。

研究者自身體驗，接觸「生命教育法」之前，三個孩子每次的考試對研究者而言，猶如自身臨考的壓力，後來沈老師提醒大家：

考試是誰的事？何不把責任釐清？一生所面對的考試那麼多，有必要為孩子的每次考試而煩憂嗎？耳提面命是否有效？課業成績表現是否代表一生的成敗？

回家後與孩子們充分溝通，從此研究者成了輕鬆自在又快樂的媽媽。

綜上所述，在「生命教育法」孕育下，只要我們堅信「每個孩子都是好孩子、父母的心安定了，孩子才能看見未來。」尤其孩子長大後的對等溝通才會有效，從「尊重、包容、感恩、惜福」中建立親子良好關係，心靈交會順暢，溝通圓滿成功。

## 二、夫妻相處之探討

現今社會家庭成員組織，有很大的改變，不婚不育帶來家庭結構的改變，但絕大多數的男女還是選擇婚姻型態，但有些婚後還是因「相愛容易相處難」而各分東西。如何能在真心相愛結為夫妻後，能相處有趣共同彩繪幸福人生，是生命中重要課題。追求美滿婚姻的梦想，從「生命教育法」的觀點，來探討夫妻相處之道。

婚姻幸福與否攸關家庭的成敗興衰，也影響家庭互動的良窳，在一個怒目相向、吵鬧不休的家庭中長大的孩子，父母期盼她/他們，溫文儒雅知進退，簡直緣木求魚。從深度訪談與學員問卷中，有多數學員一致表態，婚前男女非常有必要接受「生命教育法」所推廣的「幸福家庭教室」課程，從兩性的思考模式，到男

女大不同，大學院校雖有部份已開此課程，但並非所有婚前男女都會接觸到。未接受婚前教育即邁入婚姻殿堂，婚後必須透過不斷摸索、甚至撞得滿頭包、尤其現代年輕人自我意識高漲，不願為對方屈服，最後難免草率收場，難怪台灣的離婚率屢創新高。曾有位失婚者帶著孩子辛苦過生活，談到不堪回首的過去而悔不當初，但一切都太遲了，藉由個案自己勇敢的現身說法，她奉勸走在婚姻崎嶇路者慎思，認真尋找修補之道。

《生命教育法》第五章特別強調：

結婚前聽從父母、感謝父母、孝順父母，便是婚後百年好合的基礎。對父母滿懷感恩之心的人，往往能快樂迎接美滿婚姻、邁向燦爛的人生。若是憎恨父母的人，他的婚姻生活，通常不會幸福。以妻子立場來看，丈夫是「父親的替代」也是父親的投影，婚前恨父親，就不容易愛自己的丈夫。同理可證，男人與母親感情不睦，婚後與妻子相處也難圓滿。再說年輕夫婦如果反抗年老雙親，就像鏡子反射。總有一天會輪到孩子來反抗年輕的父母。人在社會上的命運也跟父母有密切關係，對父母不孝或忤逆，常會引來與師長、老闆、上司的衝突，而招來不幸的人生。（沈木青，1992）

在《生命教育法》引原作者鹿沼先生以他自身為例，因尿床、偷竊行為，造成潛意識中對父親的恐懼，後來學習生長之家的方式每晚睡前做「感謝父母的祈禱」，結果，改善與父執輩的關係，也揮別恐懼感。由此看來婚前好眼光非常重要，尤其對於成長背景、人格發展、倫理道德觀、人際溝通、人生觀、價值觀和EQ的表現等等，都與未來共組家庭大有影響，如婚前能多瞭解可避免婚後相處之難。

### （一）婚前好眼光

1999年吳金水教授蒞臨花壇國小為「幸福家庭教室進階班」授課中提出，夫妻和諧相處之道，從選擇理想配偶的基本條件跨出第一步：

1. 心智成熟。

2. 父母身心健康、家教良好者。
3. 成長背景、教育程度、個性、興趣相近者。
4. 人生觀、價值觀相近者。
5. 孝順、善心關懷體恤人畜。
6. 責任心強，道義感重者。
7. 包容心大，能體諒而不記恨者。
8. 樂觀進取學有專長。

婚姻是家庭成敗與事業興衰的關鍵，所以在選擇進入婚姻關係時，務必擇你所愛、要終其一生愛你所擇的對象。

## （二）婚後好觀念

陳立夫老資政在結婚七十周年，被媒體詢問「婚姻美滿」秘訣，他提出八字箴言——「愛其所同、敬其所異」，如何異中求同？研究者依個人經驗、受訪者與個案探討中歸納如下：

1. 維持良好婚姻的最大支柱——尊重、包容、接納、支持。
2. 取悅對方的心——不要讓愛情過了保鮮期，化平淡為有趣。
3. 坦誠溝通——清楚的表達自己的感受，理解對方內在的聲音。
4. 發現對方的優點——即時感恩、誇讚。
5. 平時累積愛的資糧——讓愛的存摺可提領自如。
6. 做好情緒管理——以免唇齒相激、唇亡齒寒，破鏡難圓。

如何當情緒的主人，成功大學饒夢霞教授在演講中曾提：（1）深呼吸

（2）暫離現場（3）做喜歡做的事情（4）再溝通—（先道歉是贏家）。

7. 珍惜所擁有的——不計較、不比較。
8. 不批評、多讚美；多聆聽、少下指令。
9. 子女管教共同商議。
10. 培養共同興趣、騰出共處的時間。

婚姻經營、夫妻雙贏，如何防範婚姻變質——善解與轉念，忌說傷人的話語，忍一時風平浪靜、退一步海闊天空，原諒別人就是善待自己。沒有過不去的事情，只有過不去的心情。「光明、喜悅、感恩；和顏、愛語、讚美」12字箴言，讓婚姻保鮮、創造美滿婚姻好家庭。夫妻圓滿大調和從性教育作起，夫是給與者，妻是接受者。丈夫是天、妻子是地，似針線關係，又如弓箭，各司天職，丈夫剛直、妻子柔軟，必能生下了不起的嬰兒（沈木青，1992）。詳載於「性教育及雙親的職責篇」。

### 三、婆媳互動之探討

婚姻關係中，有一奧妙的婆媳互動課題，亟需用心處理，否則家庭和樂必受脅。在慈訊「幸福家庭教室」中針對此一單元，曾在彰化中山國小舉辦進階班時，安排分組討論課程，熱絡的學員討論中，發現此問題非同小可，尤其是為難的男主角，若能巧妙運用更是甜蜜家庭的加分題。訪談過程中也曾有受訪者提到相同的看法，即婆媳關係經營好，對先生有約束力，畢竟媽媽對兒子有多少的影響力。也曾有員林圖書館班的學員在結業時，口頭心得分享中提到：

身為婆婆的我，上完婆媳相處之道後，一樣的情境卻有不同的反應，抱著歡喜做、甘願受的心情，將整堆的碗盤清洗乾淨，媳婦從店面走進廚房，看到我愉悅的表情做家事，又驚又喜，趕緊說：「客人買腳踏車剛走，還來不及進來收拾，真不好意思」。我回稱：「這輕鬆的工作，我來就好了，再說妳忙進忙出為了生意、孩子和這個家也夠辛苦」……後來我們婆媳間已無所不談，兒子更孝順也更體貼我媳婦，孫子變得乖巧聽話又用功，家庭和樂生意也更好。我想自己的小小心態改變，萬萬沒想到有這麼大的收穫。

另外一位芬園圖書館班的阿嬤學員也口頭分享：

從前一大早就責罵孫子不會打招呼，聽完課化被動為主動，看到孫子主動向他們道早安，孫子竟然高興地來抱著我的腿說：「阿嬤早！」傍晚孫子放學回

來，告訴孫子冰箱有他最愛吃的綠豆湯（不催孫讀書、洗澡……）。兒子、媳婦非常高興，牽動整個家庭氣氛，找回家庭的幸福元素，我非常認真學習、勇於自我改變，連先生都問：「這麼認真看書是要考大學嗎？」

從這兩位婆婆的分享看來，家人只要有一人願意改變，就成了家庭的領頭羊，後面有兩則因「媳婦自我改變」之心得分享，讓整個家庭氣氛變得圓融。這正是沈老師的終極目標－「家家都幸福、人人都快樂，社會多安祥」。從研究者自身接受「生命教育法」與推廣慈訊「幸福家庭教室」已逾 20 年，本身是三寶家庭的最大受惠者（嫁入一個擁有阿嬤、公婆同住的家庭好幸福），研究者本身就是一個研究參與者，結合受訪者的寶貴意見，歸納婆媳良性互動如下：

### （一）婆媳親如母女

1. 飲水思源 2. 將心比心 3. 孝心貼心得公婆心。

研究者求學中痛失母親辭世，後來論及婚姻條件之一是希望未來有婆婆，可以盡孝心享受母愛，果然老天賜予一對好公婆和阿嬤，享受四代同堂天倫樂，但也需用心經營。自己爸媽給研究者的教養和兄嫂所呈現的典範，讓研究者能身居五位小姑一位小叔的大家庭而輕鬆不敗，關鍵是站在對方立場思考，不計較、不比較，視公婆如親生父母，還有恩師紀老師強調在樹的源頭澆水之妙用——飲水思源，要能讓公婆疼媳，首重在真心相待。《生命教育法》書中記載：

一位潑婦般的婆婆，在親鄰看來必難相處。豈知結婚當天晚上要宴客，鄉下新娘子也得出來幫忙，不小心衣角勾破了，急得對婆婆說：「媽！請快幫我把這個地方縫一縫！」用撒嬌的聲音請婆婆救急，這小插曲卻成了婆媳甜蜜的回憶。

公婆是可以適度撒嬌，就如同自己親生爹娘般，彼此把對方當自己人，對方就不會永遠把我們當外人。

## **(二) 婆媳親蜜之道**

### **1. 多了解、少誤解、能諒解——學會傾聽**

不同的家庭背景、成長環境、價值觀與生命中所經歷的體驗不同，婆婆屬於勤儉持家型，得降低對物慾的需求或價值觀。如當年買外套送阿嬤只能告訴她一折的錢，否則她會不穿；貴的水果也只能以多報少，否則她會拒吃。但婆婆就比較了解行情，當然如實相告。新嫁娘在婚姻謀合期，尤其需要從傾聽著手，多一份了解才能理解與善解。

### **2. 多關懷、少抱怨、能包容**

有位受訪者何老師在授課中分享她公公往生後：「婆婆每到黃昏就在公公靈前哭泣，向老伴訴說不捨之意，連晚餐也三催四請，還是停不下喪夫之痛。某日擔任值星導師，在操場講台上不慎將當年最流行的太空鞋踢到講台下，全校師生笑翻天，我羞得無地自容！回家後分享這段糗事給婆婆聽，婆婆終於笑了，趕緊作飯還邊跟婆婆聊天，終於當晚忘了哭老伴而乖乖吃飯。從此我每天準備一則笑話回來分享。」

### **3. 多尊重、少責怪、能感恩——惜福**

長輩年紀越大越沒自信，深怕晚輩不理不睬。早期公婆的人生閱歷不容晚輩挑戰，威嚴與尊貴是他們的心靈財富。但現今時下的婆婆就隨和多了。研究者的婆婆雖是 1926 年日據時代出生，但思想之先進與隨和，就跟她的婆婆（外子的阿嬤）有兩極化的差異。婆婆曾透露，當年與阿嬤間的諸多困境，婆婆私下告訴研究者，絕不讓媳婦受此苦，且以媳婦為重（為家族傳宗接代，代我照顧兒孫），研究者無限的感恩、感動與感懷，衷心感念公婆之疼惜。所以照顧生病的公婆時，研究者絕對秉持尊重為出發點，感恩能給研究者機會陪伴他們走完人生之最後。

長輩病老時，是考驗晚輩的時機，其實受照顧者也很無奈，若能回顧往日婆媳間的情愫，照顧者較能釋懷照顧的艱辛，設法找尋家人的支援系統，能照顧長輩是烏鴉反哺的報恩機會，把握當下善盡孝道，免得來日悔不當初。另一受訪者阿甘，原本對大家庭的不適應，對於婆婆只能用尊敬尊貴的婆婆來形容。阿甘回憶：

婆婆尊貴的權威若違背會有不悅的臉色，她的理家、持家令人信服；對待媳婦有威儀，五個媳婦都尊敬婆婆。……學習「生命教育法」後，婆婆感受到我的真心誠意改變，讓我越來越輕鬆自在、好過，庇護我很多。粗重的事輪不到我(疼入心)，厝邊看我們情如母女，妳一嘴我一嘴共享一隻冰棒或香腸，婆媳親蜜共處，於 2006 年榮獲花壇鄉推舉為『模範婆媳』之表揚，這份榮耀是我們婆媳今生今世共有的最好紀念禮物。(SE08)

是婆媳情緣重？還是阿甘自發性的改變？學習「生命教育法」後，她發覺婆婆的諸多優點－英明、睿智、樂善好施、有威儀是整合大家族的原動力，是為人媳的榜樣（勤寫讚美日記、誦讀生命喜悅的祈禱來祝福婆婆），從敬畏到交心，是用心經營造就好婆媳。沈老師上課常提到要有好婆婆，得先把自己塑造成好媳婦的角色，好婆婆自然出現。

#### 4. 理直氣要和、得理且饒人——惜緣

婆媳論理永無止息，唯靠明理講情義來化解，對長輩的建議雖是有理，但認知上的差距，就需點到為止，不宜強行硬要爭個贏，兩敗俱傷哪來輸贏？

黃惠惠（2007）在其著作《自我與人際溝通》書中提到「防衛性行為與支持性行為」，正好可以來探討婆媳問題。親人中有一位早年守寡、獨力教養兒子的婆婆，依著「評價、控制、謀略、情緒中立、優越與確定」六大防衛性行為，作為鞏固婆婆的地位。婆婆選取的防衛性行為，正好與書中的防衛性行為相應，分析如下：

1. 獨力養大的兒子，不容被人奪走，偶而會以負向評價媳婦。
2. 自認一家之事全在我控制中。

3. 為達目的偶而會採行謀略，如向兒子說些自己命苦之事。
4. 情緒中立，缺乏同理心，好像一切與我無關。
5. 自居優越感，無法以平等態度與人溝通相處。
6. 自認確定的行事武斷者，沒有任何協商的必要，

還好有位明理且深具慈悲心、有度量的媳婦，能體諒寡母情節，也能感同身受婆婆的內在情緒不安、所傳達的訊息（擔心兒子娶妻忘了娘）。反而是選取支持性的行為如次：1.描述 2.問題導向 3.自發 4.同理 5.平等 6.協商。所以這一家人後來也得到幸福快樂的日子。最大的功臣是這位當媳婦的好女德，理直氣和、得理且饒人，又懂得惜緣惜福。

### **5. 笑臉、嘴甜、腰軟、手腳快——愛的行動力**

抱定為對方服務的精神，當年婆婆健在，晚餐都由她打理，但聰明的婆婆會留蔬菜等我回來現炒再全家享用。光這一點就留給研究者無限的感恩與懷念，當然為人媳的能擁有笑臉、嘴甜、腰軟、手腳快的態度是必備的條件。受訪者阿甘表示：……五個媳婦只有我留在婆婆身邊，婆婆說：「阿甘最好差叫，感謝幫忙我最多。」真誠流露婆婆疼媳的話語，被選為模範婆媳，實至名歸。

### **6. 投其所好的交談或行為——良性互動**

婆媳關係建立在良性溝通，有學員曾表示看到婆婆心生恐懼，不敢接近婆婆，上了「幸福家庭教室」課程，講師們不斷的給予心理建設與鼓勵，自己也認真試做，如當年婆婆喜歡到廟裡拜拜或買花草回來種，偶而假日撥空陪她去做她喜歡的事；年輕人喜歡喝下午茶、逛街，現代的婆婆也可主動邀媳婦去輕鬆一下。在家最方便的就是陪婆婆看電視聊聊天，或傾聽婆婆談她的的風光往事，肯定婆婆為這個家的奉獻付出。研究者當年聽婆婆說：「如果沒有妳阿嬤認真養豬，賣豬錢提供孫子讀書的學費，妳夫婿恐怕沒有今天的成就！」這句話是阿嬤的辛勞得到媳婦最大的肯定。當面感謝婆婆把一家四代打理的和樂融融，功不可沒。總之，

投其所好的言談行為，都會讓對方感動與珍惜。

#### 四、人際溝通之探討

人際互動中除了與自家人的溝通外，絕大部分時間需要與他人互動，尤其職場的人際溝通更是攸關上班快不快樂的一大因素。談人際溝通重在情緒管理。有些人「人際溝通良好，做事八面玲瓏，深受眾人稱羨」，多方探討原因，發現EQ大師—丹尼爾·高曼新著作《破壞性情緒管理》一書中所載佛萊尼根所列的破壞性心態與建設性心態如下：

##### ◎ 破壞性心態

自尊低落／過度自信／抱持負面情緒／嫉妒／缺乏同情心／無法擁有親密的人際關係

##### ◎ 建設性心態

尊重自己／自尊（必須名符其實）／正直／同情／仁慈／慷慨／看見真與善／愛／友情。

以上所列與《生命教育法》書中所強調的正向積極樂觀的理念，堅信每個人都深具佛性、神性，是實相完全圓滿的個體，能看見對方的真與善／同理心／愛與友情，具有強烈的體恤、關懷心，他能吸引善美的種子，當然這樣的心態會造就好命運。所以擁有建設性的心態，自然情緒管理好、人際關係也順暢，容易廣結善緣。不管家庭、事業、健康都能較圓滿，當然個體的身心靈整體運用都比較順暢。

表情是人格的商標（沈木青，1992）

威廉·詹姆斯說：「表情是人格的商標」。表情明白地「表明心情」，換言之「表情」是一個人的招牌，他對別人清清楚楚表明我是怎麼樣的一個人。

當年美國總統林肯欲任用一位重要幹員，有位學經歷都好、才識過人的應徵者被拒，原因是他的臉孔不及格。事後林肯表示：「若年紀還小，責任也許在父母。但年過40歲的人，應對自己的臉孔負責。」有些人顯得特別的俊美有福相，

此類人心地慈悲善良柔和，是長期的心與行為的修為在臉上的投影，顯於外的是親和力，因而相貌也預示著該人未來的命運。與人相見前五秒鐘已給對方留下難以改變的形象。許多人為了自己的相貌苦惱、有心想要改善者，可依《生命教育法》12字箴言：「光明、喜悅、感恩、和顏、愛語、讚美」，逐步改變。天下事瞬息萬變，唯一不變的真理就是改變。有人會委屈的問：「錯不在我，為何要我改變？」研究者會反問：「你喜歡目前這樣的處境嗎？」建議對方給自己一個機會，為消除不平不滿之心，先自我改變，對方也會因我們自身的改變，受感動而投桃報李。研究者認為這樣的付出是值得的，受訪者與研究者個人經驗，歸納下列幾項有效的自我改變法，讓人際溝通變得順暢。

### （一）微笑

《生命教育法》封面開宗明義「你的笑容能創造好孩子」。微笑是最美的化妝品、也是最好的見面禮。同理，微笑也會引來好人際。微笑的表情總令人愉悅，使人感覺親切。常把笑意掛在臉上，把善意傳達給別人，方便有效的美容妙方。是無價之寶、是人際溝通最佳橋樑。

### （二）讚美

好話大家都愛聽，而且不侷限於人。科學家江本勝博士對水的實驗中就發現，水的結晶會隨著外在的聲音而改變它的形狀，諸多實驗也證明對水說好言語、給予好聽的音樂，水結晶成漂亮的圖案；對水惡言惡語，水結晶混亂無章。當我們說出讚美話語時，自己先感受、先聽到，當然先受益。連植物也會感受到而長的好與不好。

### （三）善解、轉念

凡是人都會有情緒反應，當逆境來磨時，如何表現氣度與修為，不卑不亢，心情保持平靜，就事論事，讓對方知道你所持的立場與想法，生氣也只是短暫的，

要如何能忍辱不動氣，可利用善解、轉念，化解敵意；絕不拿別人的錯誤來懲罰自己。寬恕是最好的解藥－可讓自己百毒不侵。

#### （四）感恩、惜福

懂得感恩的人最美，懂得惜福的人福報大，感恩一花一草、一人一物，珍惜自己所擁有的。對所有一切常懷感恩心，到處洋溢著如花般的美麗，讓周遭的人見者歡喜。更重要的是當人們發出感恩心時，似磁鐵般吸引所有需要的資源，讓感恩者順利完成願望，沈老師在光明語言中明示：「最痛苦的時候最需感謝，因為它會帶來最大的幸福」。這就是秘密一書中所載「吸引力法則」。

#### （五）心念的力量

一個人的外貌與他的內心思想密不可分。相由心生，外貌是心思想的外在顯現。若一個人生起慈悲心、柔軟心，他的外貌肯定是和善，叫人心生歡喜。心美所見事物皆美。心念會招來所想的，心存感激會招來好運，「心包太虛，量周沙界」，也就是心量特別大，無邊無際的世界都包括了，無量的世界都在你心中。

綜歸以上：從人際溝通到身心靈整體運用，首重在誠信，當人們心存敵意及對他人產生不信任，內心起懷疑，任何的溝通都是無效的。所以在溝通技巧上得從身體（微笑、讚美、感恩、惜福）、心理（內心的接納、肯定、包容、善解）下手，也是考驗一個人靈性的修為，一位有修有德者，人際溝通圓融無礙，能四處廣結善緣，自身得到健康快樂、心靈也會安心自在無罣礙。

### 五、資深學員學習心得

通常在學習課程開課當天，即預告學員在學習進行中，隨時留意並記錄心理感受與自身的改變，結業當天可登記口頭分享或用文字敘述心得分享，將來有機會在慈訊文教基金會的部落格或刊物中登出，有些學員在結業時非常踴躍分享，讓其他學員可效法跟進，增進學習效益，或利用文字稿與更多人在網路上分享。在此摘要十二位學習者的精采心得。

## 個案一

剛結婚時，不知道如何與婆婆相處，總覺得婆婆不喜歡我，對我有偏見，由於不敢說也不敢和婆婆頂嘴，於是，把事情通通都壓抑住，因此，常常半夜睡夢中，夢到和婆婆爭執而驚醒。後來，參加慈訊課程後，我改變自己的想法，因為慈訊課程說道：「只要自己改變，世界就會跟著改變，只要想好念、說好話，就會使自己更快樂。」因此，我把所有的念頭，都轉換成好的，不再抱怨，同時處處都是想著婆婆的優點，經過一段時間終於發現，我不再自怨自艾了。如今，我們婆媳之間，不但相處融洽，而且，婆婆也願意與我分享她以前的風光事蹟喔。

\*員農進階班/黃小姐(10/2002)

\*\*研究者分享：黃小姐婚後與婆婆相處緊張壓抑情緒，半夜從噩夢中驚醒。上課學到自我改變心念，觀婆婆的優點，終於修畢婆媳間的功課，豁然開朗。

## 個案二

八年前結束婚姻，帶著年幼女，回到娘家。離婚的陰影，單親的壓力、自卑，使得我把全部的心思與注意力放在女兒身上，深怕剛上小學的她會被貼上「單親」標籤，樣樣要求行為全在標規之內，時時擔心，不自覺地束縛，還自認給了她全部的愛與關懷，應該不會有行為偏差的情況發生。可是我越擔心的事，卻一一的顯現出來。女兒頂撞、學習態度不良，接二連三的使我這個媽，也快要瀕臨崩潰。

每星期三短短兩個小時的「幸福家庭」課程，體會「只要自己改變，世界就會改變。」也遵照「生命教育法」用實相來觀所有的人，每天勤寫「讚美日記」，用「心」的力量，不再給女兒壓力，多給她助力，用鼓勵代替責罵。每每上完課回到家，改變以往緊盯課業的責語，換成「和顏、愛語、讚美」來呼應女兒時，她一臉疑惑的摸摸我的額頭說：「媽~你是不是發燒？還是受到打擊了?!」我感到很開心，因女兒注意到我的改變。

\*員農進階班/徐小姐(10/2002)

\*\*研究者分享：徐小姐因婚姻變故，帶出的單親壓力，束縛著女兒讓她變本加

厲，利用觀實相、寫讚美日記，以讚美鼓勵代替之前的責語，女兒高興母親開心。

### 個案三

……自從上了「幸福家庭」的課程之後，不只是我在成長，先生、小孩也跟著一起成長。每一次的上課都會讓我感動，先生、小孩也都喜歡我上課的內容，每次下課回家，先生、小孩會迫不及待的等著我分享上課的內容，利用分享彼此更親近、更體諒、更圓融，真是感謝!!

\* 彰社大福山寺班/李小姐(08/2004)

\*\* 研究者分享：李小姐透過學習「幸福家庭教室」的課程，回家與家人分享，讓全家同步成長，完全符合西元 2000 年教育部推動「學習型家庭」Learning Family「Style Family」方案的最佳寫照，本課程很適合透過「一人學習全家受惠」的家庭教育，讓家人有休戚與共的「生命共同體之體悟」。

### 個案四

當薰鳳老師要大家：「寫出每個家人十個優點」，哈！家人的優點早已成理所当然，視而不見已成習慣，給家人讚美祝福好像也不多，上了這麼多堂課我終於化知識為行動，為了紓解女兒將面臨的大學聯考壓力，開始學習當搞笑媽媽。最近我用薰鳳老師分享其先生學生時代的故事與我讀大三的小兒子勉勵：「如果你以前不夠努力，沒關係！還有一年的時間可以加油！」

用相信與肯定取代過去三不五時的嘮叨叮嚀，兒子告知要將社團重任交棒給學弟，打算要好好衝功課了。有一天我靦腆的問老公：「你較喜歡以前的我還是現在的我？」回稱：「當然是現在的妳囉！」近黃昏的花會比早晨的迷人，我驚喜！

\* 福山寺班/陳小姐(8/2004)

\*\* 研究者分享：陳小姐的知行合一、相信與肯定兒女，讓兒女也跟著改變，契合沈老師所強調的「只要自己改變，世界就會改變」之理念。

### 個案五

……之前，我蠻擔心老二的功課，因為他專心度不夠，很容易分心、深怕他那種漫不經心的學習態度，會影響往後的生活，但上了「生命教育法」之後，

老師教我們不要擔心，擔心會成真。於是我告訴自己，即使孩子書唸不好，也一定有他的出路，因為每個孩子來世上都有他的任務。「多看孩子有的，少看孩子所沒有的」，於是我盡量去發掘孩子的優點，多看孩子的光明面，多去讚美孩子，如此一來孩子表現的愈來愈好。真歡喜！真感謝！

\*彰化婦女社大花壇分班/映○(8/2004)

\*\*研究者分享：學員從擔心到認定孩子來到世間必有其任務，發覺孩子優點並多加讚美，看到孩子的光明面。果然父母的心亮了，孩子才能看見未來。

### 個案六

為了不讓孩子輸在起跑點，我也是很重視孩子的成績，孩子總覺自己是個讀書的機器，後來造成大兒子在青春期功課退步，二兒子內向畏縮沒自信，小女兒學習方面有一點點落後，情緒不穩定。後來上了「生命教育法」課程，運用書中的法寶，我每天勤寫「讚美日記」，運用「庫頁暗示法」不斷祈禱「只要自己改變，世界就會改變」。讓我用和顏悅色來傾聽孩子的心聲，打開孩子的防線，互動關係親近多了，變得無話不說，因此孩子的成績明顯進步，也自動自發，變的更開朗陽光更樂觀進取。

\*彰化婦女社大花壇分班/黃小姐(8/2004)

\*\*研究者分享：黃小姐重視課業表現，擔憂孩子輸在起跑點，造成三個孩子的種種問題。藉著自我改變、勤寫讚美日記和運用祈禱的力量，終於找回開朗、陽光、有自信的貼心小孩。

### 個案七

結婚 32 年一直生活在吵架、冷戰、復合再吵、冷戰的循環生活中，孩子嫌父母太煩人，建議父母離婚或改變生活方式。終於我想了一絕招，用紙寫上先生讓我生氣的事，註明日期貼在化妝台旁邊。直到 97.1.9 上了覺居法師的課後，回家衝進房子撕掉所有的紙張，因為，我要快樂也要讓全家快樂。因為我學會了寬恕、理解、包容，我每天會很快的處理、轉換心情，沒有隔夜仇了。與大兒子溝通不良，用語言傷害了他，孩子負氣離家出走，幸好當天晚

上沈妙玲老師的談心(親子好溝通)，下課時向老師求救，她建議我唸「釋放的祈禱，寬恕的祈禱，寶貝有你真好，媽媽為孩子的祈禱」。回家後我認真的唸每一篇祈禱文，直到我想睡了才休息。但大門不反鎖，孩子可以用自己的鎖匙開門回家。隔夜一起床，我發現孩子已經在房門內睡覺了。感謝!感謝!感謝!

\*彰化成功社區班/黃小姐(1/2008)

\*\*研究者分享：黃小姐不記仇—修好夫妻功課，學會寬恕理解與包容，轉換心情，應驗化擔心為祝福的祈禱成功案例，全靠心念和語言的力量，值得大家學習。

#### 個案八

聆聽每位老師的課，心中充滿感動。每次下課，都告訴自己一定要照老師的話去做，一定要和顏悅色讚美家人。剛上完的一、兩天還能照老師的話去做，到了四、五天就原形畢露，對孩子的耐心沒了，還是要罵孩子，有時也會和先生吵吵架。等全部課上完，才漸漸熟悉，如何加強自己的正念、如何去祝福孩子，也盡量控制自己的情緒，多說正面鼓勵的話語。上課期間長子剛好要考基測，讚美日記寫得更勤、也常念準備考試的祈禱文，長子不負期望，終於考上彰師附工。以他之前的模擬考成績，是不太可能上彰師附工，但就像妙玲老師所說的「認定就會存在」。

\*彰化社區進階班/邱小姐(1/2008)

\*\*研究者分享：邱小姐增強自己的正念，控制自己的情緒，讚美、支持、鼓勵，讓兒子如願考上彰師附工，應驗「認定就會存在」。

#### 個案九

.....結婚已13年和婆婆之間相處得很不好，有時下班晚一點回家，就要看婆婆臉色，她立刻把小孩留給我，然後就找鄰居聊天。而我把小孩背起來，開始煮飯，煮好了叫婆婆吃飯，她不理我耶!先生每次只能當夾心餅，媽媽要孝順，而我也要安慰。後來因讀「生命教育法」使我改變，我把婆婆當媽媽一樣看待，對待她甚至比我親生娘還好。結果，情況有了很大的改變!現在，

三餐都是我婆婆煮好等我回家吃飯，小孩洗澡也是她打理，有時我老公若不乖，婆媳還會聯合起來對付他呢！這就是我用真心對待婆婆所得的回報，我很感謝婆婆，也因此我才能全心全力在事業上衝刺。

未上「生命教育法」課程之前，有一天我聽到三個小孩的對話，老公說：「媽媽死掉最好」，老二竟也附和的說：「對！媽媽每天就會罵我們，還有不准做這個、不准玩那個，就只會叫我們讀書，對！媽媽死掉最好了」。各位學伴，如果那個媽媽是您，您會怎麼辦？我當場覺悟，是我求好心切，是我面子輸不起，才會害他們這麼痛苦。所以從那天起我徹底改變自己，是我錯了，不是小孩不乖，我給孩子心理建設後，跟孩子說對不起。從那時後起慢慢自我改變。現在晚餐時間我們一起吃飯，也有說有笑，有一天我問他們，媽媽死掉好不好？三個都說不要，還說一大堆有媽媽的好處給我聽，我好樂喔！

\*彰化秀水班/陳小姐（4/2002）

\*\*研究者分享：陳小姐與婆婆真心相待，是推倒婆媳牆之秘訣，一人改變，對方會有感而做出回應，可能得到超乎期待的回饋。親子的心電感應強烈，只要孩子感受到父母無條件的愛，更會由怨恨變成貼心小孩。

### 個案十

當我第一次上課回家，開門迎接我的小女兒第一句就問：「媽媽今天有沒有考一百分？」第二次上課回來又問我：「媽媽今天有沒有作業？」

是的，今天小孩子反過來天真無邪的問你，你心中有何感觸呢？該如何回答？我有三個小孩，分別就讀國三、國一、小一，當我開始寫讚美日記時，就和大女兒大吵一架，可能是心有存疑？或是排毒期？後來就像倒吃甘蔗一樣，有了明顯的改善，大女兒在我畢業那天晚上，讚美我穿得很漂亮，相較於從前刻意打扮，大女兒並未覺察，這種轉變真令人振奮。兒子也會自動溫習功課，課業一直在進步中；小女兒最有感應，可以說是求必應，真是太感謝了。一個人心念一轉就海闊天空了。我們也把幸福家庭光明語言，貼在記事

白板上，讓全家每一個人都能看到並努力做到，持續做好，成為名符其實的「幸福家庭」。

\*彰化秀水班/陳小姐（4/2002）

\*\*研究者分享：陳小姐的學習，孩子都在檢視中，兒女因媽媽的學習成效明顯，轉念不執著，全家人都在進步中，真正享有幸福的滋味，這也是「學習型家庭」的典範。

### 個案十一

#### 我與「生命教育法—幸福家庭教室」的一段因緣

1999年初夏，距離我高中畢業已20年，從職場步入婚姻，未曾有機會學習善知識，當時著實是個轉捩點。沈老師帶領「生命教育法」講師群蒞臨花壇開班授課，課程包括「打開心靈的鑰匙、親子、婆媳、夫妻，語言的力量……等等」前後共13堂課，精彩實用的內容，開啟了我的智慧之門，也漸漸進入幸福家庭的堂奧。

成長過程中，也曾迷惘、苦澀過，許多觀念和盲點，有誰能為我解答？尋尋覓覓多年，終於遇到生命中的貴人—沈木青老師，從此我的生命有了不同的風貌。原先的許多觀念和困惑，都在一連串的課程中得到解答。感謝！感謝！真感謝！

\*彰化花壇班/劉小姐（08/1999）

\*\*研究者分享：當一個人求知若渴時，學習力強，覺察到生命中的盲點與困惑，學習成效特別好。離校20年未曾再接觸學習領域，現今社會大有人在，造成心靈飢渴，劉小姐接觸「生命教育法」開啟人生另一扇大門，邁向甜蜜之道。

### 個案十二

#### 「幸福家庭教室」課程~~開鑿我內心能量的泉源

以前我一直自認是「台灣的阿信」，小學三年級母親車禍往生，不曾下廚煮飯的小孩，必須開始學著拿炒菜鍋，小時候常看到同學的媽媽，心裡就不自覺得羨慕。

婚後一段不如意的婚姻讓我生不如死，後來先生心肌梗塞往生，雖結束了極為恐慌的婚姻，卻又開始一段單親的辛苦歷程。經濟方面雖有公婆支柱，但因太年輕就走入婚姻，缺少社會歷練，上班常有難以排解的困擾與壓力，身心俱疲和無助，只有將希望寄託在兩個孩子身上，我才有源源不絕的勇氣和力量來面對一切問題。

常想老天爺怎麼老是丟這麼艱辛的難題給我，還是遺忘了我，還好老天爺好像聽到了我的心聲，2010年接觸慈訊文教基金會的「生命教育法」，老師點醒了我，原來很多的現實狀況都是自己潛意識招感來的，內心一再累積的抱怨、不滿、悲傷，讓自己吸引更多負能量，進而營造出更多的困境。

混濁、骯髒的水都可因許多人感恩與善的念波而改變醜陋的結晶，取而代之是美麗的水結晶，此實驗讓我震驚與覺悟。我開始好好的念沈妙瑜老師所著《生命喜悅的祈禱》書裡的釋放和寬恕，幾天後已將積在內心數十年的悲傷、哀怨、不滿慢慢的拋出而不再壓抑，內心可感受到真正的自由和舒暢，對現象問題較懂得如何用感恩的心去看待，念一些跟孩子和工作、健康上的祈禱文及認真的寫讚美日記，內心不斷的湧現對未來的信心和力量，很多事讓我感受到不可思議的變化和改變。小孩在叛逆期，我認真的念少年祈禱文和寫讚美日記，讓孩子的諸多問題逐一由負轉正。

2012年年底我因肺部問題曾被醫生疑似肺結核醫治，服藥的一個月時間，因藥物的副作用導致身體的不適和輕微的憂鬱症，這期間完全靠念祈禱文和寫讚美日記讓自己可以有能量來面對這一場病，奇蹟發生了，原被醫生認定有九成的可能性是肺結核，服藥一個月後所有的檢查都是陰性。

「幸福家庭教室」課程裡所教不論是念祈禱文或寫讚美日記、庫頁暗示法，讓我這五年來不管面對多困難的問題，竟然已成為我啟動內心力量的那把金鑰匙。藉由金鑰匙讓我的生命從暗淡無助、哀怨到可以充滿活力、希望、感恩，這一切都要感謝沈木青老師默默的散播希望能量和一群充滿正能量的講師們，數十年來不辭辛勞的付出，讓很多乾枯的生命如得到春雨般的滋潤，使生命展現活力和精彩。

\*和美新庄國小班/巫小姐（10/2010）

\*\*研究者分享：現代版的「台灣阿信」，從孩童時代迄今將近 30 年的生命苦楚，歷盡歲月考驗，終於獲得釋放。尼采說：「懂得為何而活的人，幾乎『任何』痛苦都可以忍受。」還有「打不垮我的，將使我更形堅強。」（趙可式，2013）。生命中充滿期待與指望，發揮老天賦予的使命與責任。當她找到生命出口，任何逆境都能迎刃而解。將「生命教育法」赴之實踐，帶給自己生命正能量，也治好憂鬱症與肺結核。

綜歸以上學員們的心得分享，得知他們參加「幸福家庭教室」，學習「生命教育法」，其過程中絕大多數由於自我心念改變，正確把握人的本質（佛性、神性），觀「對方的實相」，認定「人性的良善」，「把握當下」，實施「愛的教育」，並遵照「生命教育法」的理念，擁有一顆清淨心，凡事選取愉悅的觀點。不管現在的處境如何，善加利用「語言的力量」，進行「庫頁暗示法」，勤寫「讚美日記」，唸「生命喜悅的祈禱——Namaste」，舉凡婆媳問題、親子溝通、子女課業問題、夫妻婚姻關係……等棘手的人生課題，都有顯著的改善，重新建立「幸福家庭」，實踐「生命教育法」之功效，由上述學員們的心得分享可見一般。學員們的人生也會因其自我改變而變得亮麗多采。

## 第四章 學員學習「生命教育法」課程成效之探討

本研究根據研究目的，依問卷調查所得到的資料進行統計分析，呈現的結果在本章敘述，共分四節，學員問卷樣本之分配；學員學習成效分析；學員滿意度分析；學員問卷開放題陳述的問題與建議，分別詳述如下：

### 第一節 學員問卷樣本之分配

本研究是為探討學習生命教育法課程後，學員問卷樣本之分配，學員基本資料中，對於各類別所呈現的樣本人數百分比。本研究共發出 125 份問卷，正式施測問卷回收 110 份，回收率 88%。經剔除填答不完整、填答方式錯誤等無效問卷 5 份，真正有效問卷為 105 份，有效問卷之回收率為 84%。



表 4-1-1 學習生命教育法學員問卷樣本分配

類別	基本資料	樣本人數	百分比 %	總計
性別	男	9	8.7	103
	女	94	91.3	
年齡	20~30.9 歲(含)	3	2.9	105
	31~40.9 歲(含)	13	12.4	
	41~50.9 歲(含)	37	35.2	
	51~60.9 歲(含)	40	38.1	
	61 歲(含)以上	12	11.4	
有無信仰	無	40	39.6	101
	有	61	60.4	
婚姻狀況	未婚	9	8.7	104
	已婚	89	85.6	
	曾結婚(目前單身)	6	5.8	
職業	軍公教	11	10.5	105
	工商業	31	29.5	
	家管	36	34.3	
	退休	9	8.6	
	其他	18	17.1	
子女數	無	10	9.5	105
	1 至 2 人	60	57.1	
	3 人(含)以上	35	33.3	
居住狀況	與公婆翁婿同住	23	21.9	105
	自組小家庭而居	71	67.6	
	其他	11	10.5	
居住所	大台中市	25	23.8	105
	彰化市	21	20.0	
	彰化縣鄉鎮	59	56.2	
個人每月總所得	20,000(含)元以下	31	31.3	99
	20,001 至 30,000 元(含)	23	23.2	
	30,001 至 40,000 元(含)	15	15.2	
	40,001 元以上 (含)	30	30.3	
參加本課程基礎班	一次	48	47.1	102
	二次	19	18.6	
	三次(含)以上	35	34.3	
參加本課程進階班	一次	36	34.3	105
	二次	9	8.6	
	三次(含)以上	20	19.0	
	無	40	38.1	

N=105 註：本問卷有些類別答題者未作答，因此，總計有些類別未達問卷總量。

由表 5-1-1 所示，學員有信仰者佔 60.4%，居住彰化縣鄉鎮者 56.2%，婚姻狀，已

婚者佔 85.6%，子女數 1-2 人者佔 57.1%，自組小家庭而居者佔 67.6%。由此看來已婚有信仰的女性，子女數 1-2 人，居住彰化鄉鎮，答題人數百分比佔絕對多數。

## 第二節 學員學習成效之分析

本研究包括六個選項，學員學習「生命教育法」課程所得到的成效非常廣闊，為研究分析之便，選出具體的主要項目，以得分高低排順位，說明學習成效的差異情形。本研究平均數以五點量表方式、t 檢定分別進行統計檢定及單因子變異數分析及 Scheffe 事後考驗進行統計處理。

### 一、學員學習成效之答題狀況

表 4-2-1 學員學習成效之答題平均數

題號	題 目	平均數
9	學習「生命教育法」課程讓我心靈更踏實	4.49
5	學習「生命教育法」課程改善了我的親子關係	4.41
4	接觸「生命教育法」對我的人生有極大轉變	4.38
6	學習「生命教育法」課程改善了我的婚姻關係	4.30
8	學習「生命教育法」課程改善了我的人際關係	4.29
7	學習「生命教育法」課程改善了我的婆媳翁婿關係	4.24
總平均		4.36

如表 4-2-1 所示，總平均達 4.36，滿分為 5 分，顯然對學員都有幫助；其中以心靈更踏實平均數得最高分 4.49，亦顯示此為心靈成長課程，只要自我心念願意改變心靈即可得踏實。會來參加本課程者，多半是希望得到心靈自我提昇。

其次是親子關係，多數家庭核心以親子關係占很大的比重，親子關係得到的學習成效也高達 4.41，「生命教育法」書中針對親子所做的闡述相當多，學員只要用心研讀，對親子關係會有極大的影響。

學員只要依著「生命教育法」所傳導的理念，願意從自身調整(心念的改變)。對人生有極大轉變，得分 4.38；在婚姻關係中，點醒學員找尋對方的優點，重獲美滿的婚姻關係，其得分亦高達 4.30；由於自己樂於處處與人為善，人際關係也有得改善，得分 4.29；就連婆媳翁婿最不易改善的關係，只要自己示出善意，你大我小、不計較、不比較、多年的冰霜也會溶化。所以學習成效有 4.24 之高。

透過問卷調查整體而言，此課程是值得推廣的成人教育。從 105 位學員問卷開放題，有 71 位具體文字表述，回答他們最大的收穫之所在，經研究者歸納，依答題人次之多少，選擇受益最大的前三名：

- (一) 18 人次認為家庭生活變得幸福美滿、家人互動變好。
- (二) 16 人次認同自身心境受益良多，除去人我框架，身心好自在。
- (三) 15 人次認同將生命教育法落實生活中，對生命意義與人生使命，有更深的體悟。

綜觀以上，從選擇性的問卷題，與開放性的問答題，所得到的學習成效項目有所差異，但整體而言，心靈提升，親子關係改善；家庭、人際關係因心念改變，家庭變得幸福美滿、人緣也變好；除去人我框架身心自在，對於生命體悟也更深。處事圓融、人際關係變好、溝通能力佳、懂得放下，都讓學員受益良多。

## 二、性別不同學員學習成效之差異

本研究為探討本課程對於性別不同的學員，其學習成效是否有差異，以了解本課程對男女學員的影響度。

表 4-2-2 性別不同的學員學習成效之差異

變項	統計值		男 (9 人)		女 (94 人)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
性別不同的學員學習成效	4.11	.53	4.39	.50	-1.586	.116		

\*p<.05

如上表所示：本課程對男、女的學習成效沒有顯著差異，亦即男女學員學習成效一樣好。

### 三、有無宗教信仰的學員學習成效之差異

本研究為探討有無宗教信仰的學員之學習成效是否有差異，以了解本課程與有無信仰之關聯性。

表 4-2-3 有無宗教信仰學員學習成效之差異

變項	無宗教信仰 (40 人)		有宗教信仰 (61 人)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
有無信仰的學員之學習成效	4.22	.55	4.46	.47	-2.373	.020*

\* $p < .05$

如表 4-2-3 所示，有信仰者學習成效 ( $M=4.46$ ) 相較無信仰者 ( $M=4.22$ ) 有顯著差異，推測本課程讓有信仰的學員，在心靈層面更易得到心靈契合，故學習成效也較無信仰者有顯著差異，而且生命中遇到逆境或挫折時，因有宗教信仰之寄託，較容易自我調適。由此可知本課程與有無信仰是有關聯性。

### 四、年齡不同的學員學習成效之差異

本研究為探討學員年齡別是否對學習成效有所差異。

表 4-2-4 年齡不同的學員學習成效之差異

變項	1. 21~30.9 歲 (3 人)		2. 31~40.9 歲 (13 人)		3. 41~50.9 歲 (37 人)		4. 51~60.9 歲 (40 人)		5. 61 歲以上 (12 人)		F 值	P 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
年齡不同的學員之學習成效	4.08	.14	4.16	.52	4.37	.59	4.44	.46	4.38	.40	.972	.426	

\* $p < .05$

如上表 4-2-4 所示，本課程對年齡不同的學員之學習成效，無顯著差異。2013 年在彰化縣的南州國小辦理「幸福家庭教室」研習時，有 84 歲的退休女老師，非常喜歡本課程，結業心得分享時特別表示：「學習本課程受益良多，暑假去美國探

望兒孫時，要帶兩套《生命教育法》書籍送給兒女孫輩，分享生命的喜悅與生活中的實踐，以邁向幸福快樂的人生。」該班有老中青三代一起上課，最年輕的是 25 歲媽媽也說：「學習本課程受益很多，尤其用在先生和幼兒身上都非常有效」。可見本課程只要善加利用，老少咸宜。

## 五、教育程度不同的學員學習成效之差異

本研究為探討學員教育程度是否對學習成效產生差異性。

表 4-2-5 教育程度不同的學員學習成效之差異

變項	1.國中(含)以下 (8 人)		2.高中、高職 (37 人)		3.大專(含)以上 (59 人)		t 值	p 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
教育程度不同的學員之學習成效	4.28	.35	4.30	.56	4.42	.49	.705	.497	

\* $p < .05$

如表 4-2-5 所示，教育程度不同的學員之學習成效無顯著差異。深入淺出生活化的課程運用對教育程度而言無太大的差異。

## 六、婚姻狀況不同的學員學習成效之差異

本研究為探討學員的婚姻狀況是否對學習成效產生差異性。

表 4-2-6 婚姻狀況不同的學員學習成效之差異

變項	1. 未婚 (9 人)		2. 已婚 (89 人)		3. 曾結婚(今單身) (6 人)		F 值	P 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
婚姻狀況不同之學習成效	4.32	.41	4.38	.52	4.24	.56	.239	.788	

\* $p < .05$

如表 4-2-6 所示，不同婚姻狀況的學員，其學習成效無顯著差異。

## 七、職業不同的學員之學習成效差異

本研究為探討學員職業別是否對學習成效產生差異性。

表 4-2-7 職業不同的學員學習成效之差異

變項	1.軍公教 (11 人)		2.工商業 (31 人)		3.家管 (36 人)		4.退休 (9 人)		5.其他 (18 人)		F 值	P 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
職業不同的學員之學習成效	4.28	.48	4.26	.54	4.46	.45	4.51	.38	4.32	.62	.956	.435	

\*p<.05

如表 4-2-7 所示，職業不同的學員與學習成效無顯著差異。

## 八、子女數不同的學員學習成效之差異

本研究為了解學員的子女數，是否影響學員學習成效。

表 4-2-8 子女數不同的學員學習成效之差異

變項	1. 無 (10 人)		2. 1 至 2 人 (60 人)		3. 3 人(含)以上 (35 人)		F 值	P 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
子女數不同的學員之學習成效	4.21	.44	4.45	.49	4.25	.54	2.283	.107	

\*P<.05

如表 4-2-8 所示，學員子女數的不同，與學習成效無顯著差異。

## 九、居住狀況不同的學員學習成效之差異

本研究為探討不同居住狀況（家庭結構）的學員之學習成效是否有差別。

表 4-2-9 居住狀況不同的學員學習成效之差異

變項	1.與公婆翁婿同住 (23 人)		2.自組小家庭而居 (71 人)		3.其他 (11 人)		F 值	P 值	事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
居住狀況不同的學員學習成效	4.44	.41	4.38	.50	4.10	.69	1.812	.168	

\* p < .05

由表 4-2-9 所示，居住狀況不同的學員學習成效，無顯著差異。

## 十、居住所在地不同的學員學習成效之差異

本研究為探討居住所在地不同的學員之學習成效。

表 4-2-10 居住所在地不同的學員學習成效之差異

變項	1.大台中市 (25 人)		2.彰化市 (21 人)		3.彰化縣鄉鎮 (59 人)		F 值	P 值	事後比較 1>2
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
不同居住所在地的學員之學習成效	4.56	.42	4.13	.55	4.37	.50	3.360	.022*	大台中市學習成效優於彰化市，有顯著差異

\*P<.05

註 1.大台中市(台中區鄉鎮取樣人數只有 2 人，不足代表信度乃併入大台中市)

由表 4-2-10 所示，本課程學習成效最高者是大台中市(M=4.56)，與彰化市(M=4.13)有顯著差異；推測大台中市文化水準平均較高，接收心靈層面的訊息較多，會深入探討生命的課題，推究其因可能是地緣關係，慈訊文教基金會總會館設址台中市中心，每年固定開班，學員可就近獲得學習機會，且會館廣設各種課程（如奇蹟與光共修會、內在的探索、親子工作坊、電影欣賞讀書會、諮商協談等等）作為延伸性的學習，造成大台中市組的學習成效與彰化市組有顯著差異。

## 十一、個人所得不同的學員學習成效之差異

本研究為探討學員的每月所得是否影響學員學習成效。

表 4—2-11 個人所得不同的學員學習成效之差異

變項	1. 20,000 (含) 元以下(31 人)		2. 20,001 至 30000 (含) 元(23 人)		3. 30,001 至 40000 元(含) (15 人)		4. 40,001 元以上 (含) (30 人)		F 值	P 值	事後比較 2<1、2<4 3<4
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
個人所得不同的學員之學習成效	4.50	.45	4.07	.47	4.13	.50	4.58	.49	7.287	.000***	2 和 1、4 有顯著差異; 3 和 4 有顯著差異

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\* p<.001

根據表 4-2-11 所示，本課程的學習成效，以 40,000 元(含)以上組的得分(M=4.58)，高於其他各組且有顯著差異。所得愈高者，成效愈高，顛覆「富貴學道難」之說，有錢人對心靈課程的嚮往熱烈，他們追求謙和，以便達到「富而有禮」的高尚境界，學習成效大。研究者又發現所得最低者，其學習成效得分(M=4.50)，僅次於所得最高者，看來所得低者，短期內想要提升所得並非易事，對於心靈滋潤的追求與精神領域的提升，較能自我掌控，再說心靈上的豐足，帶來心境愉悅自在，家庭和樂，終會帶來工作順心好運，因此學習的成效也很顯著。

## 十二、參加基礎班次數不同的學員學習成效之差異

本研究為探討學員參加基礎班的次數，是否影響其學習成效。

表 4-2-12 參加基礎班次數不同的學員學習成效之差異

變項	1. 一次 (48 人)		2. 二次 (19 人)		3. 三次(含)以上 (35 人)		F 值	P 值	事後比較 3>1
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
參加基礎班次數不同的學員之學習成效	4.22	.58	4.39	.37	4.58	.41	5.7	.004**	參加三次(含)以上者，成效優於一次者

\*p <.05 \*\* p <.01

如表 4-2-12 所示，參加基本課程三次(含)以上組的學習成效，得分最高(M=4.58)，且和參加過一次組 (M=4.22) 有顯著差異，可見參加次數越多者觀念越清礎，願意認真實踐，故其所得到的影響也越大。

## 十三、參加進階班次數不同的學員學習成效之差異

本研究為探討參加進階班次數不同的學員，其學習成效是否有差異。

表 4-2-13 參加進階班次數不同的學員學習成效之差異

變項	1. 一次 (36人)		2. 二次 (9人)		3. 三次(含)上 (20人)		4. 無 (40人)		F 值	P 值	事後 比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
參加進階班次數不同的學員學習成效	4.23	.59	4.47	.41	4.59	.39	4.34	.48	2.389	.073	

註 \* $p < .05$

如表 4-2-13 所示，參加本課程進階班次數不同的學員，其學習成效無顯著差異。

#### 十四、認為婚前男女接受「生命教育法」之必要性的學員學習成效之差異

本研究為探討婚前男女接受「生命教育法」之必要性，持不同看法的學員之學習成效差異。

表 4-2-14 婚前男女接受「生命教育法」之必要性的學員學習成效差異

變項	1. 非常有必要 (67人)		2. 必要 (29人)		3. 普通 (6人)		4. 不必要 (0人)		5. 非常不必要 (0人)		f 值	p 值	事後 比較 1>2
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
婚前男女接受本課程必要性的學員之學習成效	4.51	.48	4.08	.40	4.14	.43	0.00	.00	0.00	.00	9.817	.000*	1 和 2 有顯著差異

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

如表 4-2-14 所示，認為婚前男女接受「生命教育法」之必要性不同的學員，其學習成效有顯著差異。認為非常有必要者得分最高( $M=4.51$ )，遠超過認為有必要者( $M=4.08$ )。看來為了建立幸福美滿家庭，受測者絕大部分認為新人婚前很有必要接受此課程。

綜合以上各題討論分析，學員對學習成效，經 t 檢定統計與單因子變異數分析及薛費法 (Scheffe) 事後考驗進行比較後，得到下列五項有顯著差異，特以下表呈現其差異。

表 4-2-15 依自變數不同之學員的學習成效有顯著差異

構面		人數	平均數	標準差	F 值 t 值	P 值	事後比較
有無宗教信仰 的學員之學習成效	1.無宗教信仰	40	4.22	.55	-2.373	.020*	
	2.有宗教信仰	61	4.46	.47			
居住所在地不同 的學員之學習成效	1.大台中市	25	4.56	.42	3.360	.022*	1 和 2 有顯著差異  1 > 2
	2.彰化市	21	4.13	.55			
	3.彰化縣鄉鎮	59	4.37	.50			
個人所得不同 的學員之學習成效	1.20,000 (含)元以下	31	4.50	.45	7.287	.000***	2 和 1、4 有顯著差；  3 和 4 有顯著差異  2 < 1、2 < 4  3 < 4
	2.20,001 至 30000 (含)元	23	4.07	.47			
	3.30,001 至 40000 (含)元	15	4.13	.50			
	4.40,001 元以上 (含)	30	4.58	.49			
參加基礎班次數不同 的學員之學習成效	1.一次	48	4.22	.58	5.7	.004**	1 和 3 有顯著差異  3 > 1
	2.二次	19	4.39	.37			
	3.三次(含)以上	35	4.58	.41			
認為婚前男女接受本課程 必要性的學員之學習成效	1. 非常有必要	67	4.51	.48	9.817	.000***	1 和 2 有顯著差異  1 > 2
	2.必要	29	4.08	.40			
	3.普通	6	4.14	.43			
	4.不必要	0	0.00	.00			
	5.非常不必要	0	0.00	.00			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\* p<.001 (N=105)

如表 4-2-15 所示，從問卷背景自變數不同之學員，其學習成效有顯著差異之項目如下：

居住所在地不同所產生的都市與城鄉別，有顯著差異。本課程學習成效最高者是大台中市(M=4.56)，與彰化市(M=4.13)有顯著差異。學習本課程後所得到的學習成效，以 40,000 元(含)以上組的得分(M=4.58)高於其他各組且有顯著差異。本課程對所得愈高者，

成效也愈高。參加基礎班三次(含)以上組的學習成效得分最高(M=4.58)，且和只參加過一次者(M=4.22)有顯著差異。婚前男女接受「生命教育法」必要性不同的學員，其學習成效有顯著差異，認為非常有必要者得分最高(M=4.51)，遠超過認為有必要者(M=4.08)。

問卷調查第十題課程內容對學員之影響，經統計分析，從學員作答選項整理如下表。(亦即學員學習成效之順位)。

表 4-2-16 「生命教育法」課程各單元對學員影響之優先順序分析

優先順序	單元項目	答題量 (人次)	百分比 (%)
1	只要自己改變、世界就會改變	48	45.7
2	談心—找尋幸福的鑰匙	36	34.3
3	語言的力量	34	32.4
4	如何創造雙贏的人生	34	32.4
5	生命喜悅的祈禱	32	30.5
6	奇蹟的「讚美日記」與寫法	32	30.5
7	親子溝通	31	29.5
8	關懷心、疼惜情	30	28.6
9	解除束縛與自動自發的教育	22	21.0
10	孩子的真面貌	18	17.1

如表 4-2-16 所示，這十個單元所展現的課程影響比重是有些微差異。但「只要自己改變、世界就會改變」，有近半數學員認同（想要改變別人比登天難，學習再多不願意自我改變，於事無補）；意謂著「心念一轉」易如反掌，且可立竿見影。

### 第三節 學員滿意度與意見

本研究包括學員滿意度三選項，學員學習滿意度不勝枚舉，謹就整體課程的滿意度，對教學者教學方式滿意度，對整體的教學課程、教學方式、教學教材滿

意度三方進行調查，亦即就教學相關的人、事、物以及未來學習意願之探討，再者就問卷開放題探討學員收穫及寶貴建言，作為研究者與學習者之參考，並提供給慈訊文教基金會作為日後辦學與開課之參考。本節就學員滿意度與未來學習意願之分析、問卷開放題學員學習後幫助最大的有那些？學員寶貴意見之統整如下：

## 一、學員滿意度分析

### (一) 生命教育法課程學員滿意度之答題狀況

表 4-3-1 生命教育法課程學員滿意度之差異

題號	題 目	平均數
1	我對整體課程的滿意度	4.43
2	我對教學者教學方式滿意度	4.37
3	我對整體的教學課程教材滿意度	4.37
總平均		<b>4.39</b>

如表 4-3-1 所示，學員對生命教育法課程的滿意度總平均達 4.39。對整體課程的滿意度達 4.43，高於其它兩項。由此可知，生命教育法的課程是深受學員肯定，可作為推廣之依據，只要有開課，有心想學習者都會踴躍報名。

### (二) 願意再參加相關課程之學員滿意度

本研究為探討學習過本課程之學員，對於相關課程繼續學習的意願之比率。

表 4-3-2 願意再接受相關課程的學員百分比

變項	統計值	願意再接受相關課程(99 人)	不願意再接受相關課程(4 人)
		百分比 (%)	百分比 (%)
願意再參加相關課程之學員比率		96.12	3.88

如表 4-3-2 所示，學習過本課程之學員，願意再參加相關課程的百分比高達 96.12%，遠比不願意者 3.88%，高出許多。研究者曾向終止學習者詢問，答稱孩子已長大，階段性的任務完成。

### (三) 日後希望獲得更多相關資訊與否之學員比率

本研究為探討學習過本課程學員，對於日後希望獲得更多相關資訊之比率。

表 4-3-3 希望獲得更多相關資訊的學員之百分比

變項	統計值	希望獲得(93 人)	不希望獲得(6 人)
		百分比 (%)	百分比 (%)
希望獲得相關資訊的學員之比率		94	6

如表 4-3-3 所示，學習過本課程之學員，希望獲得更多相關資訊的學員，高達 94%，絕大多數希望獲得更多相關資訊，以利自我成長。

### (四) 學員喜歡的教學方式

針對學員喜歡的教學方式加以探討，何種方式最適合學員理解與相應，盼能以多元有效的教學，帶給學員腦力激盪。

表 4-3-4 「生命教育法」課程教學方式學員滿意度之百分比（此題為複選題）

課程教學方式	答題人次	百分比 (%)
講述法	51	20.48
Powerpoint 教學	26	10.44
討論法	51	20.48
影片欣賞	61	24.50
角色扮演法	34	13.66
心靈繪畫體驗	26	10.44

如表 4-3-4 所示，經統計分析，學員對於教學方式的喜好度，以影片欣賞、講述法、討論法最受歡迎，尤其紀教授多元活潑啟發性的教學，學員最易受潛移默化，將反應給慈訊講師們日後教學之參考。

## 二、問卷開放題統整分析

感謝 105 位學員問卷中有 71 位學員，很用心詳實的回答開放題。

(一) 上完本課程對學員最大的幫助是什麼？(問卷 15 題)

經研究者歸納整理如下：

表 4-3-5 上完本課程對學員幫助最大之統整

項目	上完本課程最大的幫助	答題人次
1	對自身心境受益良多/去除人我框架好自在/身心自在萌生感謝柔軟心/內心平靜/心靈成長	16
2	圓滿處事受益多/人際關係變好/溝通能力變佳/懂得放下	10
3	正向思考/減少負面思考/不斤斤計較/正能量增強	11
4	同理心/包容 體諒 感恩/欣賞尊重	9
5	親子關係變好/與父母關係改善	14
6	夫妻/婚姻/個人 E Q 變好	6
7	家庭生活和諧/平安幸福美滿/家人良性互動	18
8	對生命意義與人生使命體悟更深/實踐生命教育法於生活	15
9	善用語言的力量/光明語言之妙用/懂得傾聽/讚美與祈禱的力量	14
	總 計	(多選題)113

依表 4-3-5 列出有 18 人次答稱「家庭和諧、家人互動好，帶來平安幸福美滿」。16 人次答「除去人我框架身心好自在，多了感謝與柔軟心」。15 人次稱：「體悟生命意義與人生使命，認真將生命教育法在日常生活中實踐。」其他如：「為人處事

圓融、懂得人際溝通，遇逆境學會放下；不計較、不比較，正能量也提升許多等等，都是學員從上課中學到的身心靈提升。

透過學習——藉著老師們帶領大家找回生命的本質，如預測者提到：「對生命意義體悟更深、樂於赴之實踐、對生命價值也獲得澄清」；也了解「心」的運作法則，自己心理層面得到安頓，願意調整與改變，昇起感恩心，同理心與情緒管理也被喚醒，建立「自我肯定與接納心」，如此得到的幫助相對增強許多。

「生命教育法」之實踐，可透過各種方法、技巧，而達到與人為善，此乃沈老師帶領的講師群都是身體力行的老師，藉由他/她的生命故事中找到可以嘗試的方法，學員在自己生活領域中試做，人我個中微妙關係得以改善，只要願意自我調整「為人處事」的態度，幸福家庭顯而易見。由於學習動機強烈，透過自我心理層面的釐清與肯定，發掘自己的真如本性，能如實接納與關照自我，產生信心與勇氣，疼惜自己，情緒管理也提昇；具同理心能積極主動關懷周邊的人、事、物，展現無比熱情，再利用溝通技巧與生命之實踐，依此擴及人我互動，尤其在家庭經營與人際溝通之運用更便捷有力。

## （二）學員的寶貴意見（問卷第 16 題）

有關學員的寶貴意見：綜合 27 位學員所提建言，經研究者歸類為二大類：第一類：非常肯定本課程所帶給學員的效益，感念沈老師的大愛，希望透過「多管行銷」，讓更多人有緣接受此課程。為增進家庭和樂、人我和諧與找回自我，期盼能下鄉、到社區（參與社區活動說明課程的好處）、進入學校與學生家長分享，呼籲青年男女婚前非常有必要接受「生命教育法」的洗禮，奠定良好的根基。

第二類學員為使課程好上加好，提出下列意見：

1. 對課程內容之建議——增加提問與實務探討，透過老師帶領討論，可對課程深入了解。針對時事的正確解析與觀念的導正，能使學員身心安定。
2. 增加個案輔導、希望講師能留十分鐘給學員發問，增進師生互動。
3. 增加教學方式（如影片、心靈繪畫或角色扮演.....效果更好）。
4. 讓學員分享更多的生活實例，增加互動受益更多。

綜合以上學員的寶貴建議，希望能多到鄉下、社區、學校，甚至每個角落都去推廣，正是沈老師的願景：「家家戶戶都貼上『幸福家庭』識別牌」，此信物一定要親自上滿七成以上的課，才能獲頒「幸福家庭」識別牌，沈老師的用意是希望真正學而時習之，才会有功效。針對以上建言，擬請慈訊文教基金會未來辦學或作為開課之參考。

#### 第四節 深度訪談受訪者對學習的感受

研究者為掌握更貼切的「生命教育法」之實證，在研究設計時已明確訂下深度訪談設計，展開一段漫長的歲月（前後4個月），陸續與受訪者會談，感謝受訪者提供寶貴資訊與生命故事。根據14位受訪者的陳述，歸納統整成下列七大主題，作為訪談結果分析如下：一、動機強烈，成效也佳；二、體會幸福，主動推廣；三、心誠則靈，柳暗花明；四、當頭棒喝，如夢初醒；五、學習改變，兒女看見；六、積極學習，樂於分享；七、一人學習，全家受惠。

##### 一、動機強烈，成效也佳

在誠摯的訪談過程中，研究者探詢受訪者的學習動機，它們樂於一起回顧當時的處境、經歷過程、乃至從地獄跳到天堂？有二位共同的特別經驗如下：受訪者劉老師能心情平靜的細說當年——學習動機來自處於人生谷底，準備一了百了時，想到兒女還小，不能只想自己，後來參加「媽媽教室」學習生命教育法，絕處逢生，她回憶：

記得那年第一次上課，沈老師讓我們自由發問，我把自己與孩子、先生、婆婆之間的種種問題，不恥下問的請教沈老師，他幫我找出癥結所在。之前見到婆婆或先生像被千斤大石頭壓住，最後發現都是我的自私，問題出在我自己。回去向媽媽（指婆婆）認錯、向先生懺悔；以前愛拿自己四個孩子來比較，讀了「生命教育法」強調不比較、不計較，自己才嚇一跳。沈老師短短

兩小時課，把我心頭上的巨石，摧毀於無形。從那時起，我心態 360 度改變，現在逢人便從「和顏、愛語」做起，也學著讚美人家。發現自己肚量變大了！現在我的家庭非常幸福美滿、生活非常快樂，感謝沈老師的開導，感謝自己有 100% 相信「生命教育法」，也感謝自己願意改變。(TD01)

劉老師動機非常強烈，尋短之前，也得找出問題癥結點，不能平白來世間空跑一趟，積極詢問，短短兩小時，沈老師扭轉了她的命運，往後過著幸福快樂的日子，關鍵在於願意自我改變。另一位受訪者謝老師的學習動機如下：

1987 年，因小孩常生病，婆婆、先生不諒解，自覺已無能為力扭轉自身的命運而準備放棄生命，幸好遇見沈老師幫我解開心結。由漸進式的改變到後來深得婆婆的疼惜；先生也從開始的反抗（妳別想用妳所學的來改變我），到看見我自身的改變，先生感受到「生命教育法」之好，而欣然接受此理念。最高興的是兒女成家，也運用「生命教育法」教養孫子經營家庭。(TC01)

謝老師因孩子的健康亮紅燈，導致信心全毀，若非遇到沈老師開導，且認真實踐「生命教育法」，恐怕又衍生一個家庭悲劇，對小孩的病將雪上加霜。其實有些孩子的疾病、氣喘，出自於父母或家庭不調和，或引來孩子尿床、偷竊、說謊、暴力等孩子問題。若不從根源拔起，無法讓孩子回歸良善的本質。研究者本身當時的壓力來自於求好心切，上了課被沈老師點醒操心是多餘的，尤其聽到「擔心會如你所願」，趕緊化擔心為祝福才解開心結。從三位學習者強烈的學習動機，讓她們全力以赴的學習，認為自我改變是生命的契機，加上沈老師的大力栽培，身體力行「生命教育法」的理念，落實於生活中實踐，都成了慈訊的講師群。由此看來動機強烈者，學習成效也相對顯著。

## 二、體會幸福，主動推廣

經由受訪者的敘述，研究者發現受訪者對於「生命教育法」全心投入的主要共通點，是被沈老師大公無私、犧牲奉獻所感念。受訪者接觸生命教育法的原因雖各不同，但都把「生命教育法」的 12 字箴言努力推行，一定要把「幸福家庭」

的種子散播出去。受訪者許老師說：

我們把「生命教育法」落實在工作上，也看見成果……。沈老師覺得最大的挫折是「力不從心」、「該來上課的沒來」，希望更多的人來上課，期望社會和樂、家庭幸福（SA05）。我從事幼兒教育，教導孩子懂得感恩分享，對孩子影響很大。有些早期畢業的孩子，現在已讀博士班或當到警官，他們回來都還叫我們爸爸！媽媽！正因為如此，我一定要幫忙推動，延續老師的期望，能做多少算多少。（SA06）

受訪者謝先生為何會積極推動「生命教育法」，回憶當年：

學習前因缺乏親子關係知識，夫妻不調和，婆媳不和諧，我成為夾心餅，一定要好好的學習「幸福家庭」課程。從前只知道「玉不琢不成器，人不打不知義」，阿祖打阿公、阿公打我爸，爸爸打我、我也順理成章打罵小孩，從來不會利用語言的力量來讚美鼓勵妻小，代代相傳的錯誤教育，當然造成家庭暴力的元兇。（SD04）

學習後不只自己家裡變得幸福和諧，好東西一定要去分享，否則會（台語）「暗蓋中內傷」，必須到處去宣導奇蹟式的「生命教育法」，不管再遠的地方，只要當地想要開班，我都會跟著會長妳一齊去分享自身所學到的體驗故事，也發願要協助創辦一百個讀書會，做為畢生目標，來讓大眾都能從讀書會中找到幸福快樂……。介紹太太來學習，成效奇佳無比，她自己學了三期，且影響許多她周遭的朋友和親戚。（SD05）

了解「生命教育法」的優點，許老師藉由將「生命教育法」全面實踐於家庭，與幼兒教育工作，並效法沈老師助人的終極目標。謝先生自認：「當一個人發覺某方面不足時，只要找到想要的方法，會全力以付去圓夢，並且積極把好理念分享給有緣人，學習沈老師不為名利，只為幫助眾人擁有幸福美滿家庭而努力」。除自己家庭改善外，有能力去幫助別人是最大的收穫。阿甘是「生命教育法」的長期愛護者，她毫不藏私的道出生命故事：

1986年結婚，前面的13年，生兒育女外，每天必須準備三餐給工廠的工人

及自家人共四桌的伙食，外加兩餐點心，從採買到烹調收拾善後，雖有大嫂和婆婆一起幫忙，但忙不完的廚房家務，幾乎喘不過氣來，日子過得非常艱辛與大家庭的不適應症。(SE06)

1999年幸運的找到生命出口，立即展開學習「生命教育法」的旅程，認真的將所學赴之行動，讓自己整個人生改觀了(SE07)。

前五年因自己的改變，夫妻變得圓融(和顏悅色、用心經營)，親子、婆媳也漸入佳境，(從敬畏婆婆到交心，靠的是自己真心誠意的改變)，次五年是享受幸福美滿的果實(沐浴在親恩中)。於2006年經鄰人推薦給花壇鄉公所，榮獲模範婆媳表揚(SE08)。

……感情、福報需要儲蓄，自身的受益多，一定要將沈老師的好理念分享給有緣人，有一份強烈的使命感——「有福的人要走進去拉他一把」，還推廣到自己所參與的社團，乃至花壇國中當愛心媽媽陪伴國中生。(SE11)

阿甘抱持著受惠於沈老師讓自身生命改觀，帶出使命感，老師曾交代別人無法出來學習，我們要走進去拉他一把，化被動為主動，這三位受訪者都以自己的方式踏著沈老師的足跡前進，將老師與師母的諄諄教誨，以各自方式，在各個領域裡傳承這份沈老師的大愛。研究者更義無反顧的為繼續往下紮根，只要有人要我去分享，絕對全力以赴，並計畫研究所畢業後，於自家成立常態性的讀書會，共同閱讀並協助解決問題。

### 三、心誠則靈，柳暗花明

研究者經由多位受訪者的經驗與成效分享中，發現全然相信每個孩子都是好孩子的父母，輕鬆又快樂，相信人我的本質，都具有無限的潛能，在「生命教育法」的運用上，佔有極大的比重。在不同受訪者的談論中，對於實踐「全然的放心與相信」，大家皆提出顯著的成果，來佐證這一個貫穿生命教育法的概念，如同師母親身的體悟：

對自己的孩子都沒理她/他們，成績退步，我們不緊張、不打罵，因為他們是

神子、佛子，一定沒問題絕對沒問題。小兒高中讀省一中，後來讀台大、留美時，碩、博士都拿全額獎學金，3個女兒都讀台中女中，成績偶而退步，我們也不緊張不煩惱，全然的相信孩子是實相完全圓滿的神子、佛子，孩子擁有無限的智慧，一切都是最好的安排（FA09）。

攜手與沈老師一起推廣「生命教育法」的師母，在第一手實踐「生命教育法」的精髓——「尊重與相信孩子」，除了讓教育變得輕鬆以外，心誠則靈的成果也實際反映。從小沐浴在「生命教育法」中成長的子女們，各個成就輝煌，這份全家驗證「生命教育法」經驗，也讓兒女、女婿乃至孫輩持續繼承沈老師的衣鉢。受訪者妙瑜老師，娓娓道出信念對於生命教育的重要性：

……不要一直用肉眼看現象，是要用心眼觀實相，「觀」就是用你的心去看所有人內心的神性、佛性，人人圓滿俱足、神聖完美的本質；你心裡永遠想到孩子的實相，永遠看到他一直走在最好的進展中。一切交給上天，上天自有好安排，「全然的放心，堅定的相信，篤定的祝福，徹底的交託」，這就是「生命教育法」。當然，我們都是人，沒有辦法百分之百的放下，有一年，爸爸問弟弟：「明天要大學聯考，還在打棒球！」看得出來爸爸有一點擔心的情緒。弟弟便回稱：「我讀書好像是為了你在讀的！」爸爸突然震驚，嚇一跳，「對耶！我怎麼還在煩惱這種事情！」他的反應其實是在反省自己，因為這不是他的風格！但這也代表天下父母心，還是會放不下，多少會掛心。但我們不要認定自己做不到；我們今天可能做到六十分，明天做到七十分，過一年說不定我們就做到了八十分、九十分，到有一天我們說不定就做到了九十九分，那我們也會感到開心歡喜！（FC12）

除了相信孩子的實相完全圓滿，還要相信自己的能力，沈老師一家人，包含其女婿，亦為受訪者之一的張老師回憶：

沈老師全然的相信與交託，深信人都有無限的潛能，只要我們願意當下的承擔，老天爺、佛菩薩都會成就我們，也因此丈人的兩位女兒與我這個半子，成了「幸福家庭教室」的推手，從此教學相長，認真尋求資訊來驗證自己說

法是否可行？沈老師聽到我們要試著來幫忙授課，病竟然不藥而癒，原來一個人只要能找到活下去的理由，任何的困難都能去克服。(FD01)

研究者本身被沈老師指派為彰化區的推廣負責人時，憂喜參半，能跟隨沈老師從事推廣「生命教育法」的課程，沈老師給我相當大的助力，在學習「生命教育法」中解決了自己的問題，一定要協助推廣。但又擔心能力、經驗、學資歷夠不夠，造成擔憂煩惱，從勤寫「讚美日記」與「庫頁暗示法」，睡覺之前必定背誦感謝詞與光明語言，果真順利的在彰化地區發芽、茁壯，不負師命。「庫頁暗示法」與「讚美日記」都需真心，念力才會見效，若未見效表示時間未到，繼續加油。

#### 四、當頭棒喝，如夢初醒

學習後試圖改變的過程中，有些舊習氣仍時隱時現，這個時候孩子的觀察力特別敏銳，隨時檢視大人的改變功力，也有的進入排毒過程變本加厲。在在考驗大人的情緒管理與耐力，但只要大人保持「堅定的信心、全然的放心、篤定的祝福、徹底的交託」，願意確實由衷的改變（如去除擔憂、懷疑、不信任……），必定會見真章。兩位受訪者都出現改變過程中，遇到阻礙或觸礁，但堅持自我內心的改變，加上行為表態，讓孩子能真正放心，大人心目中想要的好孩子就出現了。受訪者阿甘與邱姐的孩子各自表述，點醒大人並督促放下我執，繼續認真力行「生命教育法」的理念，阿甘說：

孩子會問：「媽媽！您不是在學幸福家庭嗎？怎麼現在又大聲又生氣？」孩子提醒趕緊對不起稱：「是！馬上改進」。(SE12)

邱學員回憶：

雖上「生命教育法」七次，但每次聽的感受不一樣，尤其在妙玲老師有一堂課「解除束縛與自動自發的教育」這堂課幾乎每次聽到那隻熊寶寶被熊媽媽壓著吃蜂蜜（其實是屎）仍淚流滿面……(SB02)。我一直不間斷的上課，體悟到慈訊的三寶：「和顏、愛語、讚美」開始執行，我一回家就展開笑臉，認真執行下去效果馬上出來，孩子覺得媽媽很好笑(SB04)。

可是只有兩、三天又故態復萌，很多學員也頗有同感，反正一個禮拜再來上課充電，一直在檢視自己，直到完全不需再問孩子「媽媽有沒有改變？」老大提出三大要求，如果做得到就是有改變。第一：不要臭臉見我。第二：不要問我成績。第三：不要問我穿制服或便服，改問我早餐要吃什麼好嗎？

(SB05)

綜觀以上兩位受訪者有家人的點醒、當頭棒喝，讓學習者更勤於學習，繼續努力改變自己。沈老師說：「好孩子就是好媽媽的孩子，好先生就是好太太的先生」。所以把自己的角色扮演好，承上啟下恰如其分，如此方能心安理得。

## 五、學習改變，幸福重現

在訪談過程中多位受訪者，都能如實的將學習「生命教育法」之前的種種問題托盤敘說，從學習中得到的體悟，試著改變自己；改變過程，並非一蹴可成，如受訪者的孩子懷疑媽媽有沒有吃錯藥。也曾有一位學習者的女兒，面對母親初期的改變，帶著疑惑，反而更加叛逆，不過當孩子覺察到媽媽真的完全改變時，母女親情，找回真愛。也有孩子由於見到父母的改變，反而提醒他們上課時間，謝先生回想：

女兒提醒媽媽要上「幸福家庭」的課。我好奇地問孩子為什麼喜歡媽媽去上課？純真的孩子回答：「媽媽上課後比較不會打人」。還有懂得觀孩子的實相，了解孩子的真正需求，成長中孩子需要多一點零用錢才夠吃飽，也才能讓孩子學會金錢管理。(SD08)

受訪者葉先生說：每次上課內容都不斷更新，聽到一些不同觀念，自己覺得有必要自我改變，用心觀對方的實相，包括人際關係也有所改善。(SC09)

張老師也回憶當年自己也不喜歡被約束，難怪女兒不斷的想要掙脫束縛。每個孩子都不希望被束縛，有時候會自我放鬆，並不代表他/她一生都會不努力。

(FD01)

沈老師所編譯的「生命教育法」最重要的精神，在身教作示範（教示），不斷

的強調每個孩子都是實相完全圓滿的好孩子，發覺孩子無限的潛能。為能讓孩子自動自發的學習，必須先鬆綁對孩子的束縛。所以發現孩子偶而放縱，現象不等於實相，與正念課李燕蕙老師所強調的「想法不等於事實」理念一致。

## 六、積極學習，樂於分享

訪談謝先生時，他直誇妻子有智慧又熱心，妻子透過其社交圈，把握機會，隨時分享學習心得，間接將「生命教育法」傳播出去。謝太太表示：

曾帶好友去上課，授課老師請學員找出配偶的十個優點告訴鄰座的學員，那位好友說：「缺點一籬筐，優點一個也找不到。」我靈機一動，幫她舉出 13 個優點：「每天自己起床、送小孩上下學、到學校認真教書、薪水都拿回來、孝順又健康、勤勞、節儉、有禮貌、疼小孩……，」她恍然大悟，原來被認為理所當然的都是優點，從此更加恩愛與珍惜所擁有的幸福。原來助人於無形也幫助到自己。(SD05)

## 七、一人學習，全家受惠

「生命教育法」的實踐，在多數情況下都是學員先行接觸，自我改變後，讓家裡成員明顯感受到家中氣氛和諧度的差異，進而偕同家中其他成員一起來上課。許老師表示：

看到媽媽和太太每星期六下午，高高興興抱著小嬰兒去上課，回來更是有說有笑，開始分享她們的喜悅與學習心得，受益最大的是看到她們婆媳比母女還要親密，激發自己的學習意願，這麼好的課程我要親自去體驗，學而時習之，用在學生和兒女身上，得到相當好的成效。尤其孩子的習氣、態度與禮貌，確實進步許多。(SA05)

研究者的先生特別表示：

當年人在美國工作，太太告訴我有一種神奇的課程，可以讓人變輕鬆、快樂，難以想像奇妙的「幸福家庭」課程。學習後可以改變對孩子的管教方式，與

孩子的互動變得非常好，我想這種課程一定有其奧妙所在，所以回國趕快報名參加，果然自身學習後改變了與孩子的溝通方式，很多事也比較看得開，與家人相處更融洽。(SC06) 其實當年人在紐約工作，惦記著太太留家照顧爸爸和兒女，而且是職業婦女，真的很擔心太太壓力太大，一個人當三人用，還好她參加「生命教育法」研習，全家老小平安等我期滿回來。感恩沈老師的慈心悲願，從日本引回這麼好的理念、造福人群，我們全家也是最大的受惠者。(SC11)

當年研究者假日要去演講，就會邀外子開車、請爸爸(公公)當攝影師(給他任務、又是他的嗜好)，間接的也讓公公接觸到生命教育法，全家都非常認同沈老師的理念，尤其兒女正值青春少年期，有「生命教育法」陪伴著父母教育兒女輕鬆多了。女兒長大後也分別接受「生命教育法」的洗禮，都在婚前上「幸福家庭」課程，儲備經營家庭之能量。最主要也是要從自身做起，回顧 20 年前自己所寫的「讚美日記」，讀到 1994 年 5 月 19 日研究者寫道：

只上三堂「生命教育法」「幸福家庭」的課程，問孩子們的感受，並謝謝孩子們讓我安心去上課，結果最內向的老大說：「其實我們都很高興你去上課，現在您比較不急躁、脾氣也較好了」。研究者自身的改變，孩子馬上覺察到。

綜合以上的深度訪談統整與第三章的學員心得分享看來，只要認真學習，相信每個人都是神子、佛子，觀對方的實相，能全然的放心、堅定的相信、篤定的祝福與徹底的交託，對方的無限潛能就源源不斷地湧現。就連大考基測、聯招、托福、事業發達等都能有奇蹟出現。家人關係也會因其中一人的自我改變，而讓整個家庭邁向幸福快樂之道。

當學員處於困頓或懸涯落馬時，為解決問題而來學習者，會加倍認真學習，找到生命的契機，所得到的成效更是立竿見影。勤寫讚美日記和執行庫頁暗示法時，本著心誠則靈，讀誦《生命喜悅的祈禱》是實踐「全然的放心與相信」的法寶，會有顯著的成果。學員除了分享自身的改變與收穫外，會將老師的理念與幸福的滋味傳承出去。將「生命教育法」落實於生活中，確實播種，必有收穫。

## 第五章 結論與建議

本研究《沈木青老師之生命意義與「生命教育法」實踐之探討》，是以沈老師之教育理念為基礎，透過畢生行持，在其生命過程中展現的生命意義與價值。從沈老師編譯《生命教育法》，結合深厚的教育基礎，形成沈派的「生命教育法」之理念，透過「幸福家庭教室」之實踐，以達成助人「掏心結」之心願。本章為結論與建議。

### 第一節 結論

本研究結論為：

一、沈木青老師的一生，深具生命意義，足為大眾楷模。

沈老師從事教育界照顧清寒和偏鄉小孩毫不保留，竭盡所能的大愛精神，甚至幫一對父女發起急難救助，協助蓋屋，解決安身之處。無條件的付出，是沈老師的生命特質，他任教期間，在校內推廣多元適性的課外活動，不求名利，不畏艱難，認為對的「利他行為」絕「不推辭」。帶領學童從事科學研究與展覽、民族舞蹈、棒球訓練，讓學童有多方面的學習與發展；允文允武，身強體壯之外，更建立自信心與榮譽感，讀書效率自然提昇，讓家長心悅誠服，贊同沈老師具有前瞻性。沈老師早在 50 年代，於篤行國小推廣幸福家庭的觀念，叮嚀學校教職員，回家要扮演好在家的角色。沈老師在教育的貢獻和他展現的生命價值，堪稱眾人典範。

二、沈老師創設的「生命教育法」值得大力推廣。

80 年代，整個社會進入工商科技新世代，沈老師看到社會亂象，源自家庭教育漸薄，他先天下之憂而憂，於 1986 年首創媽媽教室，傳授「生命教育法」。推廣早期，還補貼學員車馬費、禮聘名師免費訓練種籽老師，花費再多也在所不惜。沈老師年過七十不畏老，以協助大眾解決問題為己任的菩薩行，到處開班授課，只為幫助人們「掏心結」。他的慈悲、智慧深植人心。這股使命感驅使沈老師忘了

老之將至，持續燃燒自己照亮世人。至今仍有許許多多的學員追隨沈老師的理念，影響所及既深且廣。目前，慈訊文教基金會仍依循沈老師「遺愛人間的足跡」繼續航行。

三、「幸福家庭教室」的課程，深受學習者肯定。

以五分量表評學員之學習成效，總平均高達 4.36，其中收穫最大的是「心靈更踏實」得 4.49，次為「親子關係更好」得 4.41，再次為「對人生有極大的改變」得 4.38。對於婚姻、人際與婆媳關係亦都在 4.24 以上。此課程頗具成人教育之特色，學員自發性的學習，加上沈老師精心策畫的課程，讓學習者受益良多。

四、影響學員學習成效因素有顯著差異者：

- (一) 有宗教信仰者優於無宗教信仰。
- (二) 大台中區優於彰化市及其他各鄉鎮。
- (三) 個人所得高於四萬元以上者，其學習成效優於其他所得較低各組。
- (四) 參加基礎班研習次數超過三次(含)者，其學習成效優於次數較少的組。
- (五) 認為婚前接受「幸福家庭教室」課程非常有其必要性。

五、其他無顯著差異之變項有：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、子女數、居住狀況、參加進階班之次數等。即學員學習成效同樣好。

六、學員課程滿意度

- (一) 學員對本課程之滿意度總平均 4.39，單就整體課程滿意度高達 4.43，對於教學方式與教材內容均得 4.37；學員再學習的意願高達 96.12%，希望得到相關訊息者占 94%，象徵著「生命教育法」是終身學習的好素材。
- (二) 學員最喜愛的教學方式，以「影片欣賞、講述法、討論法」獲得一致性的讚賞，將提供給慈訊文教基金會做為日後授課方針。

## 第二節 建議

本研究的建議歸納如下：

一、建議各縣市能大力推動「生命教育法」「幸福家庭教室」，以適應時代之需。

由於世風日微，少子化與家庭功能漸弱，社會的價值觀偏頗，亟待生命之學來化解。彰化縣已推廣廿年，除二水與竹塘兩鄉外，在 24 鄉鎮撒播種子且萌芽茁壯中，很有經驗，且從本研究驗證有顯著的成效。希望其他各縣市可以彰化縣施行模式為示範，大力推廣。

二、為使課程更臻完美，綜合提出以下建議：

(一) 每次課後預留 10 分鐘供學員發問。

(二) 課程中增加時事探討，以釐清問題所在。增加案例討論，協助解決問題。

雙向溝通可增進師生互動，並為單向傳導的講課方式加分。

(三) 為鼓勵學員家人一起上課，只要是夫妻、婆媳、親子一起來，報名費可享優惠折扣。

(四) 有些婦女亟需學習，但受限於孩子無人托管而無法參與，亟需協助解決。慈訊文教基金會曾與彰化縣家庭教育中心合辦「學習型家庭」研習活動時，特別安排志工協助帶領 8 位小朋友，安排「小小生命教育」活動，讓近百位爸爸媽媽能安心上課。大人小孩同步成長，效果非常好。只要有配套策施，志工老師、場所都允許，即可解決兒童托管問題。

(五) 針對資深學員規劃更深更廣的課程，必要時增聘專業師資。對於不婚不育的族群、或高齡化的長輩，也可視其需求，增聘該領域的專業師資，提供合宜之課程。

(六) 為使慈訊文教基金會永續經營，有必要使用者付費。

(七) 招生宣傳海報與媒體廣告，能更普及，讓有心向學者得知訊息。

(八) 在後續研究上，訪問樣本擴及南、北都會區，並且在開班前實施前測、結業前實施後測及日後追蹤測，讓學習成效更深入。

許多學員及受訪者，希望能達成沈老師的願景：「家家戶戶都貼上『幸福家庭』識別牌，國家可少設派出所、警察局、法院」。把「生命教育法」當成家庭經營之寶，「家和萬事興」亦可帶來安和樂利的社會，與幸福快樂的人生。

## 參考文獻

### 中文部分

- 丹尼爾·高曼著、張美惠譯（2011）。**破壞性情緒管理—達賴喇嘛與西方科學大師的智慧**。台北：時報文化。
- 尤惠貞（2014）。**佛教經典與生命教育之實踐—讀解行證《維摩詰經》之「菩薩淨土」**。於「2014年海峽兩岸校際哲學論壇：多元視野下的哲學問題」發表論文。
- 手塚千砂子著、詹慕如譯（2012）。**讚美日記**。台北：方智。p.7-8
- 弗朗克著（1946）。趙可式、沈錦慧譯（2013）。**活出意義來—從集中營說到存在主義**。台北：光啟文化。p.100-108。
- 弗朗克著（1967）、游恆山（譯）（1991），**生存的理由—與心靈對話的意義治療學**。台北：遠流。
- 石宜家（2009）。**高雄縣市國小教師的工作壓力、工作滿意度與生命意義感之關係研究**。國立高雄師範大學碩士論文，高雄市
- 白嘉玲（2010）。**不同背景變相的單身成人依附風格、宗教認同態度和人際親密能力之關係研究**。國立臺灣師範大學碩士論文，台北市。
- 谷口雅春著（1931）。李岳勳譯（1970）。**生命的實相**。台中。p. 25
- 谷口雅春著。洪德馨譯（1985）。**真理**。台北，生命之光出版社。
- 谷口雅春著（1966），沈木青譯（1999）。**生命的教育**。生長之家傳道協會：台北。p.2-3。
- 沈木青（1992）。**生命教育法**。台中：慈訊出版社。
- 沈木青（1994）。**讚美日記**。台中：慈訊出版社。
- 沈木青（1995）。**慈訊**。台中：慈訊出版社。p.15
- 沈妙瑜（2007）。**NAMASTE生命喜悅的祈禱**。台中：慈訊出版社。p.111、 p.188

妙音居士講述，何美慧（2013）。訪談修·藍博士—反思信願行。淨宗學會：高雄。

p.8-10

何慧慈(2008)。高雄縣市國小特殊教育教師信念、生命意義感與生命教育態度之關係研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄市。

伯·史澤博士&依立夏·高斯坦博士著、雷叔雲譯（2012）。減壓，從一粒葡萄乾開始。台北：心靈工坊。

李孟委（2014）。學習《廣論》經驗與生命意義關係之研究—以福智團體廣論研討班雲林縣學員經驗為例。南華大學碩士論文；嘉義。

李彬（2005）。生死教育對醫學系學生生命態度教學成效之探討。南華大學碩士論文，嘉義。

呂佳芬(2010)。高雄區慈濟志工生命意義感與死亡態度之相關研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄市。

邱素端（2005）。《足跡》燃燒自己，照亮別人。財團法人慈訊文教基金會創會十周年特刊，台中。

吳淑華(2006)。青少年生命意義感之研究。國立嘉義大學碩士論文，嘉義市。

吳靖國（2006）。生命教育視域交融的自覺與實踐。

周柏霖（2014）。曾昭旭生命教育思研究。南華大學碩士論文，嘉義。

周家麒（譯）（2008）。生命如何作答？利己年代的倫理（原作者：Peter Singer）  
台北市：御書房出版。（原著出版年：1993）。

星雲大師（2013）。《八大人覺經十講》。佛光文化；高雄。

紀潔芳、鄭璿宜（2007）。生死教育教學。台北：華騰文化。

洪杏杰（2003）。高雄市國民中學生命教育實施現況與相關因素之研究。高雄師範大學碩士論文，出版年：2003；高雄。

高淑清（2008）。質性研究的18堂課：首航初探之旅。高雄市。麗文文化。

高冬玲（2013）。台北市社區獨居老人老化態度、生命意義與幸福感之研究。國立台北護理健康大學碩士論文，台北。

- 鹿沼景揚 (1986)。神之子的教育。日本教文社印行。沈木青譯 (1992)。台中慈訊出版社。
- 黃惠惠 (2007)。自我與人際溝通。台北市。張老師文化。P p.72-78
- 黃國城 (2003)。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義之相關研究。國立高雄師範大學碩士論文，成人教育研究所，高雄。
- 黃秀蘭 (2004)。社區獨居老人自我照顧能力、自覺健康狀況、憂鬱情形與生命意義之探討，國立台北護理學院碩士論文，護理研究所，台北。
- 郭懿慧 (2006)。台南縣市國小教師生命意義感、生命教育態度與生命教育實施狀況之調查研究。國立中山大學碩士論文，高雄縣。
- 陳月英 (2004)。離婚婦女生命意義及生命教育需求之相關研究。國立台灣師範大學碩士論文，出版年，2005，台北。
- 敬世龍 (2009)。台南縣市國民中學生命教育實施現況調查及其可行策略之研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄。
- 蔡家宇 (2002)。「學者型家庭方案」參與者的學習經驗之研究。嘉義大學碩士論文，嘉義。頁 86-88。
- 鄭麗慧 (2008)。高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度關係之研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄市。
- 羅素蘭 (2006)。台灣地區護專學生生命意義感、實習壓力與憂鬱傾向之關係研究。高雄師範大學碩士論文，高雄市。
- 蘇子文 (2008)。屏東縣國小教師生命教育態度與生命教育需求之研究。高雄師範大學，高雄市。。
- 蘇峰賢 (2007)。國小教師對生命教育實施態度之調查研究。國立台東大學碩士論文，台東。
- 羅霈宸 (2011)。高中職學生婚前性行為與態度及接觸色情網路之探討以雲嘉南地區為例。南華大學碩士論文，未出版；嘉義。頁 64-65
- 釋慧開 (2004)。儒佛生死學與哲學論文集。台北：紅葉。

## 英文部份

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L.T. (1964) . *An experimental study in existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis*. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Crumbaugh, J. (1973) *Everything to Gain*. Berkeley, CA: Institute of Logotherapy Press.
- Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*, Boston, Beacon Press, 1962
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning* . New York : Washington Square
- Frankl, V. E. *The Unheard Cry for Meaning : Psychotherapy and Humanism*. New York: Washington Square Press : Simon and Schuster, 1978/1981/1984.
- Frankl, Viktor, *Viktor Frankl-Recollection* , New York : Souvenir Press, 1997.
- Hedlund , D. E. ( 1977 ) . Personal meaning : The Problem of educating for Wisdom. *Personnel and Guidance Journal* , 602-604 .
- Yalom, I. D. (1980) *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books.

## 網路部分

1. [blog.sina.com.tw/p17751026/article.php?entryid=583725](http://blog.sina.com.tw/p17751026/article.php?entryid=583725) 《生命教育法》之介紹 (2013) 及 [blog.sina.com.tw/eugeneyeh/article.php?entryid=616893](http://blog.sina.com.tw/eugeneyeh/article.php?entryid=616893) 生命教育法導讀-- 新浪部落 (2008) 網路文章 (2015.5.28 於 google 所載)
2. 《大方廣佛華嚴經普賢行願品別行疏鈔 (選錄「華嚴宗七祖行蹟」及「附錄」)》卷 1 : 「奇哉，我今普見一切眾生，具有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得。」 (CBETA, J15, no. B005, p. 645, a10-12)
3. [史托維爾\(N.J.STOVELL\) 科學家的真實見證@ 再探猶太親職 ...](http://blog.xuite.net/.../30831621-史托維爾(N.J.STOVELL)+科學家的真實見證...)  
[blog.xuite.net/.../30831621-史托維爾\(N.J.STOVELL\)+科學家的真實見證...](http://blog.xuite.net/.../30831621-史托維爾(N.J.STOVELL)+科學家的真實見證...)
4. 《維摩詰所說經》卷 1 〈佛國品 1〉：「若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」 (CBETA, T14, no. 475, p. 538, c4-5)

## 附錄

### 附錄一

### 慈訊幸福家庭教室光明語言

#### ◎ 感謝詞

感謝天地萬物，感謝神感謝佛，感謝祖先

感謝爸爸感謝媽媽，感謝兄弟姐妹，感謝先生(太太) 感謝孩子，感謝親戚和朋友，感謝一切眾生

#### ◎ 齊誦「感謝」二十一次

#### ◎ 誦讀光明語言

##### ● 我的實相完全圓滿

每天各方面都會越來越好

一切都會更好

一定更好

絕對更好

##### ● 日日都是好日

事事都是好事

人人都是好人

##### ● 把現在活得有意義

這裏就是天國淨土

##### ● 我有無限力量

多困難的問題都能解決

一定沒問題 絕對沒問題

##### ● 不論現象看起來多嚴重

實相還是完全圓滿

最痛苦的時候最須感謝

因為它會帶來 最大的幸福

##### ● 只要自己改變

世界就會改變

##### ● 我有無限力量

什麼都會做

什麼都成功

什麼都高興

什麼都感謝

##### ● 這個世界共存共榮

無限供給無限調和

只有周圍的人都幸福

自己才會真正快樂

我所擁有的一切

不論多或少

都奉獻給人類

一切圓滿大調和

##### ● 想好念，

說好話，

做好事

##### ● 真快樂！

真幸福！

真健康！

真感謝！

(摘錄自慈訊幸福家庭教室光明語言)

## 附錄二

### 研究計畫參與同意書

親愛的師母、慈訊講師及學員好友，您好！

我是林薰鳳，因為有您敘說沈木青老師的精采生命故事，以及老師的理念與影響，才使我能在接觸「生命教育法」二十多年的時候，成為南華大學哲學與生命教育研究所的研究生，目前正在進行碩士論文的研究，研究的主題是：沈木青老師的生命意義與「生命教育法」成效之探討—以慈訊「幸福家庭教室」為例。

這項研究是要探究您對沈木青老師的生命意義、以及所推廣的「生命教育法」之奇妙功效，它帶給社會大眾的福音，以及您對慈訊未來的展望。研究裡將會記錄，並回憶生命教育對您的生命歷程，相信您對這樣的計畫會有興趣。

誠摯地邀請您一起參與這篇論文，讓我們共同創造這篇論文，深信有您的參與，論文會更具意義。論文資料的收集將會使用錄音、照相而後進行選取、分析、詮釋，同時會使用真實姓名，這些都會在您的同意之下進行，訪談內容分析完成之後，將會送一份給您確認，您將保有內容的刪修權。

敬愛的師母、慈訊講師及學員好友，如果您同意我的邀約，請在本同意書上簽名，讓我們為慈訊文教基金會留下美好並有意義的回憶。

受訪者：\_\_\_\_\_

年 月 日

### 附錄三

#### 針對沈老師的家人設計的訪談大綱

一、請以家人身份談談沈老師及沈老師對孩子的教導？

二、請問您對沈老師印象最深的三件事。

三、請您談談沈老師的為人處世風格。

四、請問您為何能不辭辛勞願意跟著沈老師四處去講課？

最大的動力何在？

五、有些學員只上一階段的課程成效如何？為何有些學員再三回來上

更多課程，但有些就中斷學習。老師您的看法？

六、推廣「幸福家庭教室」或授課過程中是否曾遭困境？

如何突破？困境對慈訊產生的意義是什麼？

七、開辦「幸福家庭教室」或老師您去授課，是否達到您的預期目標？

最大的收穫是什麼？老師您對慈訊未來的期望？

八、沈老師對您影響最深的是什麼？

\*訪談中兼談沈老師的生命意義

## 附錄四

### 針對慈訊講師設計的訪談大綱

一、請問您在什麼因緣下認識沈木青老師？

二、請問您對沈老師印象最深的三件事。

三、請您談談沈老師的為人處世風格。

四、請問您為何能不辭辛勞願意跟著沈老師四處去講課？

最大的動力何在？

五、有些學員只上一階段的課程成效如何？為何有些學員再三回來上

更多課程，但有些就中斷學習。老師您的看法？

六、推廣「幸福家庭教室」或授課過程中是否曾遭困境？

如何突破？困境對慈訊產生的意義是什麼？

七、開辦「幸福家庭教室」或老師您去授課，是否達到您的預期目標？

最大的收穫是什麼？老師您對慈訊未來的期望？

八、沈老師對您影響最深的是什麼？

\*\*訪談中兼談沈老師的生命意義

## 附錄五

### 針對慈訊學員設計的訪談大綱

- 一、請問您在什麼因緣下認識沈木青老師？
- 二、請問您對沈老師印象最深的三件事。
- 三、請您談談沈老師的為人處世風格。
- 四、請問您為何要來參加「幸福家庭教室」學習「生命教育法」？  
從何處得知上課訊息？
- 五、是何因緣吸引您再次參加基礎班或進階課程？
- 六、您參加「幸福家庭教室」過程中遭遇過那些問題？
- 七、參加「幸福家庭教室」後，是否達到理想的目標？  
最大的收穫是什麼？ 您對未來的期待？
- 八、沈老師對您影響最深的是什麼？

\*訪談中兼談沈老師的生命意義

## 附錄六 正式問卷

幸福家庭教室學員對「生命教育法」的滿意度暨回饋單問卷調查（正式問卷）

親愛的慈訊學員：

您好！這份問卷主要目的，是想了解您對生命教育法的看法和研習效益評估，本問卷不記名，所獲資料將全部作為學術研究。您的填答對於本研究是非常有價值的。唯有了解您的心聲，我們「慈訊幸福家庭教室」才能提供更有效能的「生命教育法」內涵。感謝您費心協助。

敬祝 幸福美滿 健康快樂！

南華大學生死系哲學與生命教育研究所

研究生 林薰鳳 敬上 doris529@yahoo.com.tw

指導教授 紀潔芳教授

五、基本資料：請於適當的空格中打“V”

1、性別：

①男

②女

2、年齡：

①21~30.9歲(含)

②31~40.9歲(含)

③41~50.9歲(含)

④51~60.9歲(含)

⑤61~70.9歲(含)

⑥71歲以上(含)

3、教育程度：

①國中(含)以下

②高中(含)以下

③大專(含)以上

4、宗教信仰：

①無

②有

5、婚姻狀況：

①未婚

②已婚

③曾結婚(今單身)

6、職業：

①軍公教

②工商業

③家管

④退休

⑤其他( )

7、子女數：

①無

②1至2人

③3人(含)以上

8、居住狀況：

①與公婆翁婿同住

②自組小家庭而居

③其他( )

9、居住所：

①台中市

②台中區鄉鎮

③彰化市

④彰化縣鄉鎮

⑤其他( )

10、個人每月總所得：

①20,000(含)元以下

②20,001至30,000元(含)

③30,001至40,000元(含)

④40,001元以上(含)

11、參加本課程基礎班

①一次

②二次

③三次(含)以上

12、參加本課程進階班

①一次

②二次

③三次(含)以上

## 六、問卷

### 「生命教育法」課程結束回饋單暨滿意度調查

本回饋單的主要目的是希望您在上完十個單元後的感想與回饋，作為本課程的參考以及日後教學改進之研究，您的意見極為寶貴，請憑直覺作答。謝謝您。

說明：請依照您對於本課程的滿意度於適當的空格中打“V”，謝謝您的合作。

- |                                  | 非                        | 滿                        | 普                        | 不                        | 極                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                  | 常                        |                          | 滿                        |                          | 不                        |
|                                  | 滿                        |                          |                          |                          | 滿                        |
|                                  | 意                        | 意                        | 通                        | 意                        | 意                        |
| 一、我對 <u>整體課程</u> 的滿意度是 .....     | <input type="checkbox"/> |
| 二、我對 <u>教學者教學方式</u> 滿意度是 .....   | <input type="checkbox"/> |
| 三、我對 <u>整體的教學課程教材</u> 滿意度是 ..... | <input type="checkbox"/> |

- |   | 非                        | 同                        | 普                        | 不                        | 極                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 常                        |                          | 同                        |                          | 不                        |
|   | 同                        |                          |                          |                          | 同                        |
|   | 意                        | 意                        | 通                        | 意                        | 意                        |
| 四、接觸生命教育法，對我的人生有極大轉變 .....                    | <input type="checkbox"/> |
| 五、學習「生命教育法」課程改善了我的親子關係.....                   | <input type="checkbox"/> |
| 六、學習「生命教育法」課程改善了我的婚姻關係.....                   | <input type="checkbox"/> |
| 七、學習「生命教育法」課程改善了我的婆媳翁婿關係<br>(無公婆翁婿者免作答) ..... | <input type="checkbox"/> |
| 八、學習「生命教育法」課程改善了我的人際關係.....                   | <input type="checkbox"/> |
| 九、學習「生命教育法」課程讓我心靈更踏實.....                     | <input type="checkbox"/> |

十、本課程對我影響最大的單元(請打勾—可複選 最多三項)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ①談心—找尋幸福的鑰匙。   | <input type="checkbox"/> ⑥如何創造雙贏的人生。     |
| <input type="checkbox"/> ②孩子的真面貌。       | <input type="checkbox"/> ⑦親子溝通。          |
| <input type="checkbox"/> ③奇蹟的「讚美日記」與寫法。 | <input type="checkbox"/> ⑧生命喜悅的祈禱。       |
| <input type="checkbox"/> ④關懷心、疼惜情。      | <input type="checkbox"/> ⑨解除束縛與自動自發的教育。  |
| <input type="checkbox"/> ⑤語言的力量。        | <input type="checkbox"/> ⑩只要自己改變、世界就會改變。 |

十一、課程中我最喜歡的課程教學方式（請打☑勾—可複選 最多三項）。

①講述法。

④影片欣賞。

②powerpoint 教學。

⑤角色扮演法。

③討論法。

⑥心靈繪畫體驗。

十二、如果還有機會，我願意再接受相關課程？ ①願意 ②不願意

十三、我認為婚前男女應該接受「生命教育法」議題的課程。

①非常有必要 ②必要 ③普通 ④不必要 ⑤非常不必要

十四、我希望獲得更多有關生命教育法的資訊？ ①是 ②否

十五、上完本課程對我最大的幫助是什麼？試說明之。

---

---

---

十六、請提供寶貴的意見作為日後開課參考，謝謝您的建言。

---

---

---

## 附錄七

### 專家效度名單

代號	學者姓名	服務單位	職稱
A、	紀潔芳	南華大學	兼任教授、
		吳鳳科技大學	兼任教授
B、	洪淑媚	建國科技大學通識中心	兼任副教授
C、	施靜君	建國科技大學美容系	助理教授
D、	林啟鵬	圓心心理諮商所、	諮商心理師
E、	伍勁健	仲港國中輔導主任	退休
F、	余月珠	陽明國中輔導主任	退休



## 附錄八 專家效度評鑑問卷

教授：

百忙之中打擾您，至感抱歉，敬請見諒。

這一份問卷是為了瞭解『慈訊幸福家庭教室』學員學習生命教育法的滿意度及學習成效之狀況，希望藉由相關研究，作為「慈訊幸福家庭教室」爾後開課參考以及日後的教學改進與研究，期待「慈訊幸福家庭教室」能夠提供更符合大眾需求的「生命教育法」內涵。為考驗本問卷之內容效度，擬商請對此領域之研究素有心得的您填寫此一致性考驗問卷。

填寫方式：請您閱讀每一題目後，在該題應歸屬的向度編號下的□打一號。並請就您專業的瞭解，考量該題是否適於測量出該向度的程度，倘若不宜者，亦請在括弧內打X，以做為本問卷刪題的參考依據。並請您對本問卷所列之基本資料項目、開放題、複選題等提出建議，謝謝您的熱心協助。

敬祝 道安

南華大學生死系哲學與生命教育研究所  
研究生 林薰鳳 敬上

### 專家效度評鑑問卷

向度編號：1. 對『生命教育法』課程、教材、教法的滿意度【1~7題】 2. 對「生命教育法」的學習成效【8~20題】

不適 1 2

- ( )   1.我覺得幸福家庭教室安排的課程內容豐富
- ( )   2.即使課程內容尚無用到，我也會努力做下去，直到完成為止。
- ( )   3.我對整體課程是滿意的
- ( )   4.我全心投入幸福家庭教室安排的課程
- ( )   5.我覺得幸福家庭教室教學方式活潑生動，我能夠接受
- ( )   6.我對教學者教學方式是滿意的
- ( )   7.我對整體的教學課程教材是滿意的

- ( )   8.我總是扮演別人期望的角色，而不是做我真正想做的事
- ( )   9.我認為在逆境中，人往往只能接受命運的擺佈
- ( )   10.接觸生命教育法，對我的人生有極大轉變
- ( )   11.我常覺得我無法主導自己生命的方向
- ( )   12.參與「生命教育法」課程改善了我的親子關係
- ( )   13.我認為經歷痛苦對我的人生有特別的意義
- ( )   14.我經常覺得生活很無聊，有許多事情令人心煩
- ( )   15.參與「生命教育法」課程改善了我的婚姻關係
- ( )   16.無論我怎麼做，我都沒有辦法掌握自己的人生
- ( )   17.參與「生命教育法」課程改善了我的婆媳關係
- ( )   18.藉由關懷與助人，讓我找到自己生命的意義與價值
- ( )   19.參與「生命教育法」課程改善了我的人際關係
- ( )   20.參與「生命教育法」課程讓我心靈更踏實
- ( ) 21.本課程對我影響最大的三個單元（請打鈎）
- 1.談心—找尋幸福的鑰匙                       6.如何創造雙贏的人生。
- 2.孩子的真面貌。                                       7.親子溝通。
- 3.奇蹟的「讚美日記」與寫法                       8.生命喜悅的祈禱。
- 4.關懷心、疼惜情。                                       9.解除束縛與自動自發的教育。
- 5.語言的力量。     10.只要自己改變世界就會改變。
- ( ) 22.課程中我最喜歡的課程進行方式（請打鈎）。
- 1.講述法。     4.影片欣賞。
- 2.powerpoint 教學。                                       5.角色扮演法。
- 3.討論法。     6.心靈繪畫體驗。
- ( ) 23.如果還有機會，我願意再接受進階相關課程願意 不願意
- ( ) 24.我認為婚前男女應該接受生命教育法的議題。
- 非常有必要必要普通不必要非常不必要

- ( ) 25.我希望獲得更多有關生命教育的資訊? 是 否
- ( ) 26.上完本課程對我最大的幫助是什麼? 試說明之。
- ( ) 27.參加本課程所推廣的「生命教育法」請提供寶貴的意見。

基本資料:

- 1.性別:  男  女
- 2.年齡: \_\_\_\_\_歲
- 3.教育程度: 1.國中(含)以下2.高中(含)以下 2.大專(含)以上
- 4.宗教信仰: 1.無 2.有
- 5.婚姻狀況: 1.未婚 2.已婚 3.失婚(喪偶或離異)
- 6.職業: 1.軍公教2.工商業 3.家管 4.其他
- 7.子女數: 1.無 2.一至二人 3.三人(含)以上
- 8.居住所: 1.台中市 2.台中區城鄉3.彰化市  
4.彰化縣鄉鎮
- 9.個人每月總所得: 1.二萬(含)元以下 2.二萬零一至四萬元  
3.四萬零一至六萬元4.六萬零一元以上

## 附錄九 預試問卷

### 幸福家庭教室學員對「生命意義」及「生命教育法」調查問卷(預試)

親愛的慈訊學員：

您好！這份問卷主要目的是想了解您對生命意義及生命教育法的看法和研習效益評估，本問卷不記名，所獲資料將全部用作學術研究。您的填答對於本研究是非常有價值的。唯有了解您的心聲，我們「慈訊幸福家庭教室」才能提供更符合大眾需求的「生命教育法」內涵。感謝您費心協助。祝您 幸福美滿 健康快樂！

南華大學生死系哲學與生命教育研究所  
研究生 林薰鳳 敬上  
指導教授 紀潔芳教授 敬上

#### 一、基本資料：

- 1.性別： 男  女
- 2.年齡：\_\_\_\_\_歲
- 3.教育程度：1.國中(含)以下 2.高中(含)以下2.大專(含)以上
- 4.宗教信仰：1.無 2.有
- 5.婚姻狀況：1.未婚 2.已婚 3.失婚(喪偶或離異)
- 6.職業：1.軍公教2.工商業 3.家管4.其他
- 7.子女數：1.無 2.一至二人 3.三人(含)以上
- 8.居住所：1.台中市 2.台中區域鄉  
3.彰化市 4.彰化縣鄉鎮
- 9.全家每月總所得：1.二萬 (含)元以下2.二萬零一至四萬元  
3.四萬零一至六萬元4.六萬零一元以上

## 二、問卷

### 「生命教育法」課程結束回饋單暨滿意度調查

本回饋單的主要目的是希望您在上完十個單元後的感想與回饋，作為本課程的參考以及日後教學改進之研究，您的意見極為寶貴，請憑**直覺**作答。謝謝您。

說明：請依照您對於本課程的滿意度於適當的空格中打“V”，謝謝您的合作。

- |  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | 非                        | 滿                        | 普                        | 不                        | 極                        |
|  | 常                        |                          | 滿                        |                          | 不                        |
|  | 滿                        |                          |                          |                          | 滿                        |
|  | 意                        | 意                        | 通                        | 意                        | 意                        |
| 一、我對 <u>整體課程</u> 的滿意度是.....                            | <input type="checkbox"/> |
| 二、我對 <u>教學者教學方式</u> 滿意度是.....                          | <input type="checkbox"/> |
| 三、我對 <u>整體的教學課程教材</u> 滿意度是.....                        | <input type="checkbox"/> |
|  | 非                        | 同                        | 普                        | 不                        | 極                        |
|  | 常                        |                          | 同                        |                          | 不                        |
|  | 同                        |                          |                          |                          | 同                        |
|  | 意                        | 意                        | 通                        | 意                        | 意                        |
| 四、接觸生命教育法，對我的人生有極大轉變.....                              | <input type="checkbox"/> |
| 五、學習「生命教育法」課程改善了我的親子關係.....                            | <input type="checkbox"/> |
| 六、學習「生命教育法」課程改善了我的婚姻關係.....                            | <input type="checkbox"/> |
| 七、學習「生命教育法」課程改善了我的婆媳翁婿關係                               |                          |                          |                          |                          |                          |
| （無公婆翁婿者免作答）.....                                       | <input type="checkbox"/> |
| 八、學習「生命教育法」課程改善了我的人際關係....                             | <input type="checkbox"/> |
| 九、學習「生命教育法」課程讓我心靈更踏實.....                              | <input type="checkbox"/> |
| 十、本課程對我影響最大的單元（請打 <input type="checkbox"/> 勾—可複選 最多三項） |                          |                          |                          |                          |                          |

- 1.談心—找尋幸福的鑰匙。 6.如何創造雙贏的人生。
- 2.孩子的真面貌。 7.親子溝通。
- 3.奇蹟的「讚美日記」與寫法 8.生命喜悅的祈禱。
- 4.關懷心、疼惜情。 9.解除束縛與自動自發的教育。
- 5.語言的力量。 10.只要自己改變、世界就會改變。

十一、課程中我最喜歡的課程教學方式（請打勾—可複選 最多三項）。

- 1.講述法。 4.影片欣賞。
- 2.powerpoint 教學。 5.角色扮演法。
- 3.討論法。 6.心靈繪畫體驗。

十二、如果還有機會，我願意再接受相關課程？ 1.願意 2.不願意

十三、我認為婚前男女應該接受「生命教育法」議題的課程。

- 1.非常有必要 2.必要 3.普通 4.不必要 5.非常不必要

十四、我希望獲得更多有關生命教育法的資訊？ 1.是 2.否

十五、上完本課程對我最大的幫助是什麼？試說明之。

---

---

---

十六、請提供寶貴的意見作為日後開課參考，謝謝您的建言。

---

## 附錄十

### 訪談林啟○老師錄音逐字稿

日期：2014.11.15（週六）  
時間：晚上 8：00 至 9：15  
地點：參與者工作坊(圓心心理諮商所)  
訪問者及受訪者代號 研究者：Q 林啟○老師 (TA)  
第二次訪談. 將逐字稿文本面交林教授

2014.12.1(週一)

晚上 7：00 至 8：00

地點同左

Q1：請問林老師是什麼機緣認識沈老師？

TA01：民國 75 到 77 年的時候我在台中生命線當社工，78 年在真善美潛能研修中心服務，當時來參加的學員中，有一位是以前生命線的義工，他介紹有位了不起的沈老師，於是在 78 年我特地去拜訪沈老師，感受到老人家親切、和藹，對生命教育的重視。民國 81 年我在豐原的南陽國小，帶家長的親子溝通訓練團體的時候，沈老師和他的兩位女兒特地來觀摩，下課後我們相談甚歡，他就請我到沈老師所開的媽媽教室，去帶帶親子溝通課程。後來沈老師在台中的中華國小，他委任我去主持「種子培訓」課程，全部八個星期，共 24 小時，沈老師早到遲退，從頭聽到尾，未曾缺席過，他的學習精神令人欽佩。

Q2：對老師印象最深刻的三件事？

TA02：第一個：沈老師倒貼車馬費 500 元/次給學員，只為了推廣「生命教育法」，讓每個家庭更幸福為己任，此犧牲奉獻的精神，蠻不簡單，我非常敬佩他的理念，從那時候開始，不管老師到哪裡開班，老師都安排我去講「親子溝通」，高雄、林口、台中縣市、南投、嘉義、彰化…我每班都去上課。

第二個：在「幸福家庭教室基礎班」的時候，老師要我留一點時間給學員發問，結果有些學員在大家還在發問時，就陸續先溜，老師就很不客氣的站起來，說尊師重道要從家長自己做起，老師還沒下課怎麼可以先離開，這是基本禮貌，咱自己都沒做到怎麼教小孩？這就是沈老師所強調的「教示」，當時我覺得很感動，老師對年輕小夥子的老師還能這麼主持公道，當頭棒喝，學員再也不敢早退。我的原則就是要準時開始，也要準時結束，我嘛不要給學員感覺「不要緊」—我晚一點來，老師會再貼我五分鐘，沒那回事情，是你自己遲到，不是我還要補五分鐘給你。

第三點：很多人想要捐錢給老師，可是有政治、商業行銷或是宗教色彩的，老師一概不收，這是不簡單的。

Q3：請談談沈老師的為人處事風格

TA03：我跟沈老師的接觸大概十年，他抱持很好的學習態度，要我開（人生腳本）課程，老師全程參與，很用心的在那裡聽，這種虛心學習、謙恭有禮的精神，

是我們的好模範。人老了還願意奉獻社會，想盡辦法要為社會做點事，淡薄名利，雲淡風輕，遇到經濟瓶頸，仍堅持下去，不輕易放棄，是學習典範。

Q4：請問林老師，您在授課過程中是否曾遭遇過某些問題？如何突破？

這些問題對慈訊產生的意義是什麼？

TA04：慈訊以「生命教育法」為主，類似日本「生長之家」，以講座方式進行，有一點受限，學員觀念有所改變，並不等於內在改變，全盛時期上百人的大班上課，礙於單向傳授知識與想法，光靠聽課就會改變其實沒那麼簡單，同一個課程至少要聽四次，第一次只停留在釐清名詞，第二次較能熟悉名詞的定義，第三次略懂內涵，第四次懂了才可以運用實踐。內在深層次的改變更難，有時聽懂不見得做得到，才會一而再、再而三的來上課，近些年來，學員慢慢減少、縮班，這是慈訊所面對的問題，必需有所突破，增加新的東西進來，讓老學員有新東西可學習。第一：透過工作坊或小團體的訓練，例如後來開出奇蹟或光的課程、辦讀書會等等…。第二：慈訊「幸福家庭教室」收費太低廉(所送的三本書就差不多了)，學員不用付出很多費用，對課程也就不大珍惜。早年我的工作坊學員，曾有人賣金子來上課，她的心情、動力和學習態度就很不一樣，效果當然好。其實有些人買個包包就幾萬元，開班授課要有「排富」條款，貧窮者免費，有經濟能力者一定要收費，否則基金會會支持不下去，老師再好的理念也無法繼續推展下去。我們並不是專業的非營利事業組織，也不是慈善團體，慈善團體願意認捐者較多，並非把沈老師造神，除了家族和有心的學員外，會來捐的不多，但一個基金會的基本人事行政、水電、房貸、及管理費用等等，入不敷出難免。而且全台基金會多如牛毛。

TA05：整個社會脈動所趨。要能細水長流，不得不讓學習者多一點的付費，才能達到永續經營之目標，不過要請專業經理人又得發費很大，真是兩難。第三：必須發展新的套裝課程，只有初階、進階不夠的，當年我在生命線擔任主任時，絕不可能侷限於基本講座的課程，所以必須規劃出更深更廣的新配套課程，否則僅停留在初級(一級)預防而已，還有(二、三級)預防，可以去請問紀教授，廣納百川的講師是有必要的。現在外來講師很少，其影響值得深入探討。第四、家的定義有了大改變，不婚(但日子也過得不錯)他／她對社會國家也有貢獻啊！不育(無子女)、或同性戀者都組成了家；人口老化(中壯年者與他／她們的父母相處有困難者，還大有人在，又基於倫理、孝道的問題…很多中老年人也很苦惱)，但是這區塊很少被提出來探討。回到務實層面，民眾已享受免費的公益講座慣了，誤認為心靈成長課程都是免費，真正需要諮商時又捨不得付費，結果問題變大條反而更難處理。

Q5：請林老師談談沈老師對您影響最深的有那些事好嗎？

TA06：每次上課看見沈老師照片，感受他這麼樣在付出，他這麼樣在擔待。無怨無悔的做法，捐盡自己所有去奉獻給大家，研究者插話：「連吳尊賢基金會特別頒給他的個人獎金 30 萬元，又全數紮進去當酵母。」這是慾望很低的人才做得到，沒有被慾望束縛，所以沈老師能夠做出一番偉大的事業，非常特別，

普通人都會說家庭也要顧。慈訊家族受沈老師很大的感召，「幸福家庭教室」前十年蓬勃發展，近十年穩定中努力經營，但未來的十年就有待觀察，且未來基金會的經營，恐怕要面臨很大的衝擊，要如何再永續經營，那又是另外一個必須面對的挑戰。



## 附錄十一

### 訪談何美○老師錄音逐字稿

#### 話訪問何美○老師

日期：2015.2.5（星期四）

時間：晚上 7：30 至 8：50

地點：電話訪談

研究者：Q 受訪者：何美○（代號 TB）

#### 二次深度訪談

2015.2.7(星期六)

晚上 6：00 至 7：00

地點：慈訊文教基金會會館

Q1：欲寫沈老師的生命故事，他從事教育長達 43 年，請您談談與沈老師

在篤行國小共事的因緣，和對老師當年的點點滴滴好嗎？

TB01：從民國 50-67 年一起在篤行國小教書，當時他擔任研究課長，我剛從文山小學校轉進此大學校，被問及那一科最不在行，我自認為地理最弱，竟被安排教五年級的地理科，而當年本校主辦全市五年級地理科觀摩會，還要接受長官和觀摩者的檢討，重責大任就交付我這菜鳥老師，還好媽媽常說：「死不能學、其他什麼都要學」，爸爸也囑咐我：「吃虧就是佔便宜，被人佔便宜代表妳有本事」，嫌貨才是買貨者，誇讚不用太高興。我硬著頭皮抱著「不推辭、不堅持，凡事盡力就好」的信念。這對我而言是生命的轉機，也激發我的潛能，檢討會上沈老師的一番話給了我無比溫暖與鼓勵，老師說「被批評！是對方關心你，希望妳更好；十個中有一個認同妳就該很滿意，因現社會大多數人愛批評，肯讚美人的極少，更何況從被批評中汲取教訓，自我改進。」沈老師很有威嚴，台面上的一本正經嚴肅，但台下和同事打成一片、很幽默，人緣超好，同事擬拱他出來選台中市議員，他戲稱自己數不清（沈木青略同音）擁護者。（為人豪爽、開朗）

TB02：知人善用—我被派去擔任民族舞蹈團的指導老師，我們以平常心練習，志在參加，卻不小心得到連續八年冠軍，沈老師慧眼識英雄，我們四位指導老師在沈老師的鼓勵與支持下，全力以赴教學生，而他則為學生們比賽的開銷募款，驗證他的教學理念不只限智育發展，而是鼓勵「多元多元適性發展」。當時一般師長都以學科掛帥，尤其家境困難的孩子，父母親更希望兒女能把書讀好而出人頭地，也造成一些家長的怨言。但在 50 年代老師獨特的眼光，已看出適性發展的重要性，且讀書與課後訓練體育、舞蹈不衝突，當時篤行國小的棒球隊也是全省有名的，且孩子們也練得身手矯健的身體，其實成長中的孩子身體好，人生是無止盡的馬拉松賽，好體能勝過好課業。

（獨具慧眼—認為對的就去做，師生全力配合為校爭光。）

TB03a：沈老師常在學年會議時提醒我們，把學生照顧好，回家更要把家顧好，尤其男老師要好好體貼太太、女老師要好好照顧先生。當時會提倡家庭為重的

恐無人出其右。(在 50 年代，沈老師已將生命教育法的精神，家庭觀為重；蘊涵教導老師們，如何當個好先生、好太太，在家裡把角色扮演好。)

(家庭經營是一生最重要的課題—任何成功無法彌補家庭經營的失敗。)

TB03b：民國 68 年開放觀光時，老師已屆齡退休，但熱愛旅遊的他積極參加國際領隊的考照，一試即通過，立即展開歸劃行程、認真收集旅遊點的相關人文、風土民情、旅遊景點等等，做成詳實的文本資料(當時無網路資源)，出團前說明會更是用心籌備，帶團過程從頭到尾，體貼、細心負責的熱情，永蒙肺腑難忘。若需長途拉車時，老師會採取車上前後排的輪替方式入座，老師認為所有團員都平等。某團員在蘋果樹下，撿起蘋果準備咬時，被老師柔性制止，為維持國家尊嚴，不能被人家笑是三等團員。(生命的熱情與國際觀展現無遺，維持國家形象、眾生平等、一視同仁。)

Q2：沈老師的生命意義：

TB04：一、凡事為別人著想：服務教育界時，凡事以校為重、以學校師生為第一考量，若有衝突，以大局為重無私心。在自家成立「媽媽教室」時，為別人的付出時間、金錢(幫學員出交通費)，也在所不惜。

TB05：二、取之於社會、加倍奉還，不計較成敗，無怨無悔的付出。到日本取經救臺灣當時社會的亂相(家庭觀鬆散)，還特別以台灣的社會形態，將《生命的實相》及《神之子的教育》編譯成《生命教育法》，迄今 20 年仍屹立不搖，超越時空的家庭教育觀。老師從吳尊賢基金會得到的個人教育成就楷模獎金，全數投入慈訊基金會當酵母，期許發更多來幫助基金會永續經營，造福更多人。

TB06：三、沈老師的座右銘「不堅持、不推辭」，評估可以做下去，就盡其在我，老師的優點「數不清」，是年輕的彌勒佛，永遠笑臉迎人，若生氣恐怕未進腦子就化解掉了。老師「有容有量」不只肚裡可撐舟，是可撐航空母艦的，大肚能容天下事。(似菩薩救助眾生疾苦。)

附錄十二 辦理「生命教育－幸福家庭教室」實例  
彰化縣溪州鄉溪州村社區發展協會 函

機關地址：彰化縣溪州鄉慶平路  
139 號

承辦人：陳麗華

電話：8892113

受文者：溪州鄉公所

速別：速件

密等及解密條件：

發文日期：中華民國 102 年 2 月 27 日

發文字號：彰溪社字第 1020000001 號

附件：招生簡章、研習計劃書

主旨：

本協會聯合潮洋社區發展協會、水尾社區發展協會及南州國小共同辦理幸福家庭教室活動，擬申請經費補助新台幣伍萬捌千元整，敬請 鑒核惠復。

說明：

一、旨揭幸福家庭教室活動係為社區家長之故辦理，以本協會經費有限，為期活動順利圓滿，懇請 協助經費補助，如蒙俯允，無任感荷。

二、隨函檢附招生簡章、活動計畫書(含經費概算表)1 份。

正本：溪州鄉公所

副本：溪州村社區發展協會、潮洋社區發展協會、水尾社區發展協會、  
南州國小

理事長 陳麗華

## 彰化縣溪州鄉研習計劃書

一、活動名稱：彰化縣溪州鄉溪州村社區發展協會「生命教育-幸福家庭教室」  
研習企劃案

二、活動目標：

- (一) 為推廣生命教育、落實家庭教育從家庭經營做起，培育優質的孩子，讓師長能輕鬆教導孩子，發覺孩子的潛能，鼓勵多元適性的學習，藉以提昇知識領域暨生活品質的精神文化內涵，激發孩子創意思考，促進身心靈健康，孩子的未來才有競爭力，親子好溝通、夫妻恩愛、婆媳調和，家庭和樂、社會更溫馨和諧。
- (二) 在職場中想要擁有良好的人際關係，需必備有效的溝通能力與技巧，透過口語表達的訓練，藉由互動式學習，角色扮演與傾聽等方式，打開自己的心窗，建立良好的人際關係，親鄰朋友見者歡喜。

三、活動辦理各級單位

1. 指導單位：彰化縣政府、謝議長典霖暨鄭立委汝芬聯合服務處、溪州鄉公所
2. 主辦單位：溪州鄉溪州村社區發展協會
3. 協辦單位：南州國小志工隊、溪州村社區發展協會、潮洋社區發展協會、水尾社區發展協會
4. 承辦單位：財團法人慈訊文教基金會

四、活動時間

1. 日期：102年3月29日至6月14日。
2. 時間：每週五（晚上7點至9點），共計20小時。
3. 地點：彰化縣南州國小 電話：04-8892224
4. 聯絡人：南州國小輔導室，或慈訊文教基金會 04-35017298。
5. 參加對象：希望培育優質兒女的學生家長、老師、重視家庭經營與人際互動的社區及社會人士。

五、活動費用：學員課程全程免費。

六、活動經費：

單位：元

項次	支出項目	單位	數量	單價	合計	備註
1	師資鐘點費	小時	20	1,500	30,000	慈訊文教基金會資深講師群
2	材料費	份	60	100	6,000	三本書籍由善心人士贊助
3	紅布條	條	1	1,000	1,000	
4	茶水費	箱	30	100	3,000	
5	文書處理費	式	1	1,000	1,000	
6	場地費	場	10	500	5,000	

7	雜 支			3,000	3,000	
8	文具耗材	份	60	50	3,000	
9	招生簡章	張	2000	3	6,000	
總 計		58,000				

製表：

會計：

理事長：

#### 一、課程大綱：

一系列的研習是為了改變家庭經營之觀念；當觀念改變，態度會跟著改變；行為也會跟著改變；當行為有了改變行為，將會帶來幸福美滿的人生。持續不斷的研習是要讓學員慢慢的潛移默化；很多人追求特效藥，有問題希望一天就治好，這是不可能的。每場次的研習，由不同的資深講演者，提供給學員多元廣度的啟發，學員回去演練，從自我改變做起，學習情緒管理、家人良性互動、親子好溝通的技巧。

#### 二、預期效益：

期盼藉由本研習課程，將以往您認為恐懼、不安、嚴重的問題，都將在您心眼的透視下，一一解決。找回您原有的愛的能量。您的家庭、事業、人際關係等各方面都會愈來愈好。讓您把內在無限的潛能與智慧，源源不絕的發揮出來，了解人人的實相本就完全圓滿，人生中的所有問題自然得到圓滿的解答。

## 彰化縣溪州鄉溪州村社區發展協會暨財團法人慈訊文教

### 基金會合辦「生命教育-幸福家庭教室」招生簡章

新開班

透過慈訊「生命教育法」的課程，經由老師們的引導，「只要自己改變，世界就會改變」。以往您認為恐懼、不安、嚴重的問題，都將在您心眼的透視下，一一解決。找回您原有愛的能量。家庭、事業、人際關係等各方面都會愈來愈好。這是一個超越宗教且柔性的課程，能讓您把內在無限的潛能與智慧，源源不絕的發揮出來，且了解人人的實相本就完全圓滿，人生中的所有問題自然得到圓滿的解答。全家人終生受用的課程，待您來體驗，也感謝參與過此課程的學員們熱情的支持，感謝！

- 一、對象：任何有意願接受新觀念、新方法，希望有效培養優質孩子的家長、社區家長及社會人士，最多 60 名(名額有限. 請盡早報名)
- 二、講師：新教育及家庭教育資深講師群
- 三、教材：以慈訊出版社發行的【生命教育法】、【讚美日記】、【慈訊】為主。
- 四、研習時間：共十週共 20 小時
- 五、研習費用：研習、書籍、雜費全免（講師費由社區發展協會申請，書籍雜費由善心人士贊助）
- 六、開 班：102 年 3 月 29 日起，每週五 晚上 7:20 至 9:00
- 七、報名專線：04-8892224 南州國小輔導室 或洽 04-35017298 張維珊小姐
- 八、上課地點：彰化縣南州國小
- 九、指導單位：彰化縣政府、謝議長典霖暨鄭立委汝芬聯合服務處、溪州鄉公所
- 十、主辦單位：溪州鄉溪州村社區發展協會  
承辦單位：財團法人慈訊文教基金會  
協辦單位：南州國小志工隊、溪州村社區發展協會、潮洋村社區發展協會、水尾村社區發展協會
- 十一、研習內容：

週 別	日期	課 程 名 稱	講 師
第 一 週	3/29	相見歡&課程說明	長官師生及志工
第 二 週	4/19	談心-找尋幸福的鑰匙	沈妙玲老師
第 三 週	4/26	奇蹟的「讚美日記」與寫法	沈妙瑜老師
第 四 週	5/03	有心就有路	紀寶活 校長
第 五 週	5/10	親子溝通	林啟鵬 教授
第 六 週	5/17	夫妻相處的藝術	張麟烽老師
第 七 週	5/24	關懷心.疼惜情	紀潔芳教授
第 八 週	5/31	家人的良性互動	吳圳華主任
第 九 週	6/07	只要自己改變 世界就會改變	林薰鳳老師
第 十 週	6/14	把愛傳出去	長官師生及志工

## 南州國小 102 年度-幸福家庭教室講座

本校為了增進一般家長和孩子之間的溝通、互動，特別舉辦強檔講座，安排如下所列，敬邀全體家長一起參加。凡參加的本校家長，您的小朋友可獲得榮譽券一張，期盼您攜伴參加。

◎時間自 3/29 日起週五晚上 7：20-9：00（需事先報名，講座免費，當天有空歡迎攜伴參加），如下表所示。

◎聯絡人：南州國小輔導主任 王建凱

週別	日期	課程名稱	講師	地點
第一週	3/29	相見歡&課程說明	長官師生及志工	視聽教室
第二週	4/19	談心-找尋幸福的鑰匙	沈妙玲老師	視聽教室
第三週	4/26	奇蹟的「讚美日記」與寫法	沈妙瑜老師	視聽教室
第四週	5/03	語言的力量	林薰鳳老師	視聽教室
第五週	5/10	親子溝通	林啟鵬 教授	視聽教室
第六週	5/17	夫妻相處的藝術	張麟烽老師	視聽教室
第七週	5/24	有心就有路	紀寶活 校長	視聽教室
第八週	5/31	家人的良性互動	吳圳華主任	視聽教室
第九週	6/07	只要自己改變 世界就會改變	洪淑媚副教授	視聽教室
第十週	6/14	把愛傳出去	長官師生及志工	視聽教室



彰化市公所李專員（資深學員）熱情的心得分享（2013/3/29）



開課當天林銘科校長致詞勉勵 (2013/3/29)

彰化縣政府楊慈德督導也特地蒞臨致詞勉勵 (2013/3/29)



溪州鄉長黃盛祿蒞臨致詞 (2013/3/29)

附錄十三 學員讚美日記實例

劉○是實相完全圓滿的神子、佛子。  
劉○從這一刻起，充滿愛，充滿光，充滿熱，身體更  
健康了，整個人由內到外更有自信，更快樂了。隨時關心  
周圍的親朋好友，體貼對方的一意，處處為人設想，  
使人在與我在一起時有如沐春風之感。讓自己廣結  
善緣，全身上下充滿著親和力，做個讓人心生歡喜的人。  
我要做個知足常樂，時時祝福別人，處處與人為善的人。  
我要勤奮精進，我要進德修業，行有餘力，我要盡力幫  
助別人，成就他人，達到一個圓滿無憾的幸福人生。  
感謝神，感謝佛，感謝！感謝！感謝！真健康，真快  
樂，真圓滿，真感謝！

100. 4. 21

我的婆婆黃林○○是實相完全圓滿的神子、佛子。  
我的婆婆是一個慈愛的好婆婆，她充滿了愛心，做人  
明理又有智慧，勤儉、刻苦、堅忍，又有耐心，她總是嚴  
以律己，寬以待人，經常布施，時時給予，對人非常慷  
慨，非常開明，是個很會持家，人見人愛的好婆婆，是黃家  
的精神領袖，非常尊貴，懂得使用金錢，兒孫都以  
她為生活重心，是精神上的支柱，所有兒孫都非常尊敬  
非常愛她並祝福她永遠健康、快樂，感謝神，感謝佛，  
感謝，感謝，感謝。

100. 4. 23

劉學員真心、懇切地為自己寫讚美日記，全然相信自己是實相完全圓滿，藉由自我期許進德修業，全身散發出助人為樂的好磁場，加上勵行慈訊三寶「和顏、愛語、讚美」，開拓好人緣；也因自身的改變，為婆婆寫讚美日記，深得婆婆疼惜，2006年榮獲模範婆媳楷模。

## 沈木青老師及財團法人慈訊文教基金會「幸福家庭教室」剪影



一、1997年4月10日沈木青老師榮獲「第八屆吳尊賢愛心獎」，於台北國賓飯店代表得獎人致謝詞。



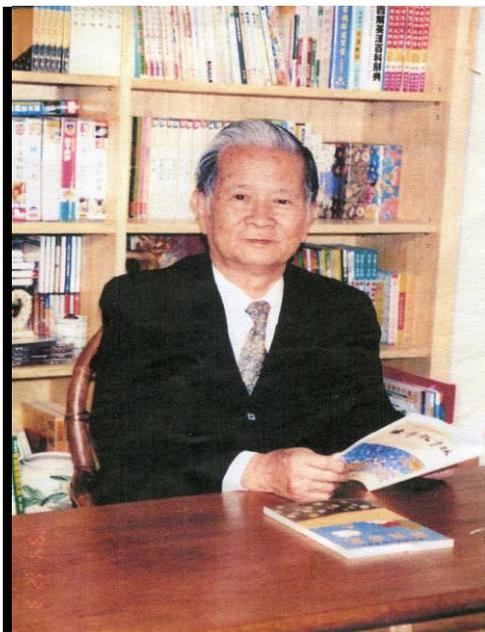
二、1998年沈木青老師於彰化縣員林婦女會為「幸福家庭教室」進階班學員講演



三、1999年彰化縣政府社會科指導、彰化市公所贊助，弘德慈善會協辦，慈訊文教基金會與彰化縣南郭國小合辦--彰化區「幸福美滿家庭」研習班，沈木青老師於結業式與學員分批合影留念。



四、新任董事長沈林阿藜女士（師母為左二）帶領慈訊文教基金會繼續推廣沈木青老師的「生命教育法」。



五、沈木青老師與其著作留影



六、沈木青老師的子女及孫輩為他慶生



七、1995年3月8日於彰化縣政府婦女中心  
沈木青老師介紹研究者首次授課



八、研究者獲頒為「彰化地區幸福家庭教室」  
負責人



九、2001年11月24日口足畫家謝坤山先生受邀為「幸福家庭教室」進階班演講盛況



十、2002年12月11日彰化縣九十一年度學型家庭幸福美滿家庭員林進階班結業式學員心得分享



十一、2003年2月10日彰化縣九十二年學型家庭幸福美滿家庭田尾班結業沈妙瑜老師致詞



十二、2004年10月24日紀潔芳教授受邀為「幸福家庭教室」授課狀況



十三、2011年12月16日於彰興國中「生命教育—幸福家庭教室」學員們上課狀況

# 足跡



財團法人慈訊文教基金會  
Messengers of Love Foundation

## 如何使你遇見我，在我最美的時候

- 【緣起】這是一段美麗的因緣(如何使你遇見我.....)
- 【組織】看我們如何展現無限的活力!
- 【傳承】跟隨沈老師的腳步
- 【幸福】從這邊開始，基金會在做些什麼？
- 【懷念】一家人懷念和老師相聚的那段時光
- 【感動】走入慈訊我看到陽光
- 【活動】人氣指數看板
- 【願景】讓人充滿驚喜與期待
- 【感謝】由於您的愛，幸福發售中！



戶名：財團法人慈訊文教基金會 地址：台中市北區民權路五五九號五樓之一 電話：(04)35017298 傳真：(04)35017299 網址：<http://www.tzushun.org.tw> 劃撥帳號：21969980

十四、沈木青老師於 2000 年辭世，2005 年發行『足跡』以紀念沈木青老師及慈訊文教基金會成立十周年專輯