

疫情下的大學生命教育課程： 融入新冠肺炎議題之實踐歷程與成效

林佑真 國立臺北教育大學教育學系副教授

摘 要

本文描述融入新冠肺炎議題之大學生命教育課程的實施過程與教學成效。教學研究對象為臺北市某大學、108 學年度第二學期選修通識生命教育課的 43 位大學生，課程設計包含以靈性修養為主軸之四個單元的教學活動，於各單元融入新冠肺炎相關的生命教育議題。以學生的互動式即時回饋、學習單、作業、活動心得、身心靈成長日誌、身心靈安適行為問卷與自我省思等資料進行分析。研究發現，學生能體會生命的脆弱與有限性，反思生命目的與意義；分析疫情下的道德兩難爭議，同理與關懷因疫情受苦的人，體驗社會貢獻的喜悅，培養利他的生命態度；感受綠色療育力，強化與自然的靈性連結；促發珍惜、感恩的正向情懷，應用靜心練習沉澱身心，執行計畫改善身心靈安適狀態。根據研究結果，提出後疫情時代大學生命教育課程實施與後續研究之建議。

關鍵詞：大學生、生命教育、新冠肺炎、靈性



Integration of COVID-19 Issues Into a University Life Education Course: Curriculum Implementation and Teaching Effects

Yu-Chen Lin

Associate Professor, Department of Education, National Taipei University of Education

Abstract

This paper describes the curriculum implementation and teaching effects of a life education course integrated with COVID-19 issues. A total of 43 university students in Taipei who had taken the life education course in the second semester of the academic year 108 were included. The life education course focused on spiritual cultivation and consisted of four teaching units. COVID-19-related issues were integrated into each teaching unit. The study collected students' interactive feedback, learning sheets, homework, activity reflection, body-mind-spirit wellness diary, body-mind-spirit wellness behavior questionnaire responses, and self-reflections for data analysis. The results indicated that students were able to realize the vulnerability and limitlessness of life, enhance self-reflection on the meaning and purpose of life, analyze the ethical dilemma and care for those affected by the pandemic, experience the joy of social contribution and cultivate altruism, experience the healing power of green plants and enhance spiritual connectedness to nature, cherish and be grateful during the pandemic, meditate for resting body and mind, and implement plans to improve the body-mind-spirit wellness. On the basis of the study results, we provided recommendations for improving the post-pandemic life education curriculum and studies.

Keywords: COVID-19, life education, spirit, university students



壹、前言

2019 冠狀病毒疾病 (Coronavirus disease 2019, COVID-19)，或稱新冠肺炎（以下簡稱），一個在 2020 年初被認為「可防可控」、「不會人傳人」、「不需實施旅行禁令」的疾病，短短幾個月疫情就從中國武漢迅速擴散至全球。根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 發布的報告，2019 年 12 月 31 日世界衛生組織首度獲悉武漢發生不明肺炎病例 (WHO, 2020)，2020 年 1 月 23 日武漢宣布封城後，中國其他省會的疫情也急速升溫，緊接著世界各洲也相繼淪陷；進入三、四月後，全球疫情突然大爆發，確診與死亡案例愈來愈多，WHO 宣布 COVID-19 是「全球大流行疾病」(Pandemic)。隨著新冠病毒的不斷變異，這場「世紀之疫」在世界各國幾經波滔起伏，迄今還看不到盡頭。臺灣在經歷 2003 年急性呼吸道症候群 (Severe Acute Respiratory Syndrome, 簡稱 SARS) 的慘痛教訓後，對新興的傳染病均抱持高度警戒，期間陸續頒布禁止醫療用口罩出口、徵用全國口罩工廠，以及學校延後開學等措施。除落實機場檢疫、居家檢疫或隔離外，從多方管道向社會大眾宣導勤洗手、戴口罩，以及保持社交距離等防疫觀念 (張茗喧, 2020)。在政府以及民眾的齊心努力下，2020 年 4 月後，疫情相對穩定，雖有零星感染個案，仍在防疫單位的有效控制範圍內；2021 年 5 月，突爆發大規模社區傳播，全臺有超過一萬人染疫，在實施逾二個月的三級警戒後，疫情漸獲控制；2022 年三月底，正當全球各國陸續解封、邁向與病毒共存之際，臺灣本土疫情突多點爆發，至七月初，已有近 400 萬人確診，超過 7,000 人不幸死亡 (衛生福利部疾病管制署, 2022)。

2020 年的第一波疫情，許多國家的各級學校均停課，改採居家線上學習。臺灣因為疫情管控得宜，除少部分學校於某些時間採線上授課外，多數學生均能維持正常上課，學校教育活動幾乎照常進行，教育現場關注的焦點除校園防疫外，大多集中在線上學習的相關教學措施。當時大多數學生沒有直接經歷疫情大爆發的心理衝擊或威脅，但社會上充滿迷惘、焦慮與不安的氛圍 (趙恩等人, 2021)。因應疫情所採取的「社交距離」防疫措施，雖然減少了人與人接觸可能帶來的病毒傳播風險，卻也使得人們的心理距離愈來愈遠，對大學生的心理健康產生不等程度的負面影響 (Zhai & Du, 2020)。教育單位於疫情期間除了確保學生基本的受教權外，亦應即時結合疫情現況，教導學生認識生命的無常，反思人的價值與意義，於動盪不安的年代找到安心之道。生命教育旨在引導學生探尋人生目的與終極意義，透過覺察靈性與統整人格來突破生命困境 (孫效智, 2015)，正是疫情期間特別需要重視培養的

教育素養（楊洲松，2020）。國內外一些學者專家也紛紛呼籲，面對新冠疫情，教育單位應特別強調與重視生命教育（徐斯雄、何會寧，2020；楊洲松，2020；Cheng et al., 2020）或死亡教育（McAfee et al., 2020），但相關執行成效之研究仍付之闕如。

相較於中、小學生，大學生的獨立思考能力較強，是少數有閒暇思考生命意義的階段（王秀槐，2013）。大學的生命教育除關注存在的意義與價值外，還應著重啟發學生的靈性覺醒，使其不但能關懷自身的生命困境，還能體察、探索人類共同面對的生命難題（孫效智，2013）。新冠肺炎第一波疫情期間，研究者恰好承接大學通識課程的「生命教育」課，為能即時陪伴學生面對疫情的威脅，處理孤獨、焦慮或悲傷的情緒，並使學生從共同經歷的疫情事件中，思考自身生命存在的價值與意義，體會到人與他人、自然環境以及宇宙（超越性）間的生命關聯，特將新冠肺炎相關生命教育議題融入課程內容中。本文旨在描述研究者於2020年3月至6月間，以靈性修養為主軸、結合新冠肺炎議題所發展之「生命教育」課程。搜尋相關文獻，本文應是國內目前唯一以大學生為對象，探討融入新冠肺炎議題之生命教育課程教學成效的研究，研究結果期能提供後疫情時代大學生命教育課程的設計、教學與研究的參考。本文之研究目的如下：

- 一、描述融入新冠肺炎議題之大學生命教育課程的實施過程與教學成效。
- 二、探討研究者在疫情期間的生命教育課程之教學實踐經驗與反思。

貳、文獻探討

一、大學生命教育課程設計與教學

生命教育的概念廣泛、內涵多元，課程開展涉及人與自己、他人、環境以及宇宙等面向的聯繫與建構（張淑美，2007）；學習主題更涵蓋哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨與靈性修養等五大範疇（孫效智，2015）。目前大學階段的生命教育多為通識的選修課程，教授的課程內容相當多元，有些學校之生命教育課程的設計，主要是呼應學校的特色或辦學理念，例如，慈濟大學從「天、人、物、我」四大面向架構生命教育課程的內涵，並將慈濟志業的醫療、志工服務、國際賑災及人文教育等資源融入課程中（潘靖瑛等人，2011）；輔仁大學的生命教育課程特色包含生命的過程、生命的廣度與生命的深度等三個重點（陳德光，2016）；臺灣大學師資培育中心教師以「人生三問」為課程架構，融合「為人和為師」的目標來設

計生命教育課程（王秀槐，2013）。亦有一些學校以生命教育相關理論為基礎來設計課程，如以關懷倫理學為取向的「察覺他人受苦」生命教育課程（張利中等人，2009），以及結合生命關懷與生命體驗的生命教育課程（江蘭貞，2009）等。

教學策略的使用亦相當多元，包括由教師講述相關理論或概念，提供閱讀書籍、文章或影片讓學生閱讀、觀看後進行個人或小組的分享、反思、討論或辯論等。亦有透過邀請專人進行生命故事分享，讓學生進行典範學習（張利中等人，2009；潘靖瑛等人，2011）；或是以角色扮演的方式進行戲劇演出，引發學生的情意體驗、正向思考或感受（張利中等人，2009）。服務學習能使學生透過實際參與社區服務的機會，將所學知識與技能融合，得以促進自我的成長，是生命教育很好的實施方法（何青蓉、丘愛鈴，2010；孫效智，2013）。有些學校即將服務學習與生命教育課程結合，設計如淨灘、圖書館課後輔導與借還書等活動，培養學生服務利他的生命態度，從中開展自我的生命智慧，以及達到知行合一的學習目標（何青蓉、丘愛鈴，2010；洪瑞黛等人，2016）。

二、疫情下的生命教育

回顧 SARS 的相關研究，多為醫藥或公共衛生領域，少數針對倖存病患或健康照護者的心理健康進行研究，但鮮有探討其對學生的影響（Lee, 2020）。新冠肺炎較 SARS 疫情影響的地區更廣、時間也更長，全世界有超過 160 萬學生的教育活動因此中斷或改為線上學習（United Nations, 2020）。楊洲松（2020）認為，疫情期間的生命教育應教導學生積極地面對生命中的無常、不確定性與未知性，進而提升自我、尋求生命的意義與目的。大陸學者徐斯雄與何會寧（2020）指出，疫情下生命教育的重點應包括六個方面：珍惜生命與死亡教育、關愛生命與責任教育、敬畏生命與生態教育、磨練生命與挫折教育、科學防疫與健康教育，以及欣賞生命與感恩教育等。綜合國內、外學者專家的建議，疫情下的生命教育應包括對內的自我照護、生死探索與自我超越，對他人的生命關懷、珍惜感恩，以及對自然生態的敬畏與善待等。

三、靈性與靈性教育

孫效智（2015）指出，靈性使人能察覺及認識外在的世界與自我的理性、經驗與心理狀態，不但能探索時空內的世界與自我，還能領悟超越時空的真理與永恆。Fisher（2011）認為，靈性關注個體對於存在的覺醒以及內在感受及信念的體

驗，透過此種關注使人生有目的、意義與價值感，可以和自己、他人、環境以及超越性事物之間和諧共處；據此提出靈性健康的四個面向模式，分別為：人與自己、人與他人、人與環境以及人與超越性等。相關研究發現，靈性是青少年憂鬱情緒的保護因子（Huang & Chen, 2015），同時也跟其正向心理健康有關（Michaelson et al., 2019）。一項由美國加州大學所進行的高等教育靈性研究（Higher Education Spirituality）指出，大學若能促進學生靈性成長，將能使學生更具倫理關懷、社會正義與全球意識，並能應對與處理科技快速變遷所帶來的緊張與壓力（Astin et al., 2011）。靈性修養為十二年國民基本教育生命教育的五大範疇之一，希望能幫助學生覺察自己本有的靈性，運用正確的方式修養自身，進行價值思辨與生命實踐，以達到幸福與至善的人生終極目標（孫效智，2015）。以提升靈性修養為主的靈性教育，是生命教育課程中最具特色、較難在其他學科教育中發現，卻也是最常被忽視的主題（方永泉，2015）。國內外學者建議，靈性教育的教學活動可包含：人自身之健康飲食與規律運動（孫效智，2004），自我反省、冥想、靜坐、靜心（王嘉陵，2021；林佑真、王思涵，2019；約翰·米勒，2000／2007；孫效智，2004；Astin et al., 2011）；人與人之涵養慈悲、寬恕與感恩的生命態度（孫效智，2004），關懷他人（方永泉，2015）、服務學習（Astin et al., 2011）；人與環境之關懷地球、自然體驗（林佑真、王思涵，2019；約翰·米勒，2000／2007）；人與超越性之藝術、文學的創作或欣賞（林京霈，2015；約翰·米勒，2000／2007）等。透過提升靈性修養的相關教育活動，引導學生在面對疫情危機時，正向看待人與自己、他人、環境甚至超越性間的關係，是本研究課程設計的宗旨。

四、重大疫情與靈性

新冠疫情期間，因隔離措施造成的社交孤立感、對死亡的恐懼、經濟上的壓力以及未來的不確定性，不僅影響民眾的心理健康，也使得一些深受其苦者找不到生命的意義（Chirico, 2021）。生活中的重大壓力源或逆境，可能使人們產生宗教信仰的質疑或靈性的掙扎，亦可能使人們重新發現生命的價值與意義，或與更高層次力量（the higher power）的靈性連結（Lucchetti et al., 2021）。因重大災難引起的創傷性事件，經常導致倖存者巨大的資源損失，其中常見透過宗教或靈性信仰來調適傷痛與掙扎（Zhang et al., 2021）。Van Tongeren 等人（2019）提出靈性毅力（Spirituality Fortitude）的概念，指人在面對逆境時，持續使用靈性資源去超越負向情緒的能力；這種性格優勢（character strength）使得人們能藉著與自己、他人

或更高力量的連結，於逆境中堅持或獲得救贖的意義（*redemptive meaning*）。一項以 255 位成人為研究對象的研究發現，靈性毅力能緩衝因新冠肺炎導致的資源損失對心理健康產生的負面效益（Zhang et al., 2020）。其他研究則將靈性視為一種韌性或復原力（*resilience*）的來源，能使個體制定策略去調適或因應新冠疫情帶來的困境與壓力，進而改善心理健康（Lucchetti et al., 2021）。目前靈性與重大疫情的相關研究多為橫斷性研究（*cross-sectional studies*），以靈性為主軸之介入措施的成效，有待更多實驗性研究加以驗證。

參、研究方法

一、研究設計與研究對象

本研究採用行動研究的方法，立意取樣以臺北市某大學、於 108 學年度第二學期選修「生命教育」通識課的大學生為研究對象，包括來自全校各系 43 位大二至大四的學生，男生 22 位、女生 21 位。108 學年度第二學期因受新冠疫情的影響，大學延後二週開學、最後二週採彈性上課方式，扣除開學第一週的課程介紹與最後一週的期末評量，研究期間為 14 週。於教學或研究過程中均恪遵研究倫理，課程開始時即告知學生，會保存其作業與學習單等文件資料，做為教學、研究與校務評鑑之用，若有不希望被列入者可告知，且不影響學習成績。在教學過程中審慎選擇學生的作業分享，避免洩漏太過私密或敏感的內容，所有學生的文件資料均以匿名方式處理，以確保學生的隱私權。

二、課程設計與教學實施

本文之「生命教育」通識課，主要參考 Fisher（2011）之靈性健康的四個面向模式及其重要內涵，設計以靈性修養為主軸之四個單元的教學活動，每個單元約二至三節課。「人與自己」單元的教學目標為教導學生進行自我認同及自我覺察，探索生活的目的、意義及生命的喜悅等；「人與他人」單元旨在引導學生學習同理他人，培養仁慈關懷、寬恕、感恩等人際相處的美德；「人與環境」單元著重在引領學生關心自然環境、感受大自然的美感體驗所帶來的心靈愉悅、增加與自然環境的連結；「人與超越性」單元旨在引導學生探討個人和超越性的事物或神的關係，以及信仰或崇拜儀式等。

個體靈性的開展、頓悟或轉化，經常與其生命中的某些關鍵事件有關，因此靈性教學最好能將學生的生活經驗納入考量（林京霈，2015）。新冠病毒來勢洶洶，打亂了全世界人類的生活習慣與作息，也衍生出人與自己、他人、環境、超越性之間的一些生命教育議題。在「人與自己」方面，自武漢封城以來，各類媒體與社交平臺上不斷播報或傳送全世界一些失控、混亂的景象，甚至驚悚的死亡畫面，令許多人感到不安、焦慮與恐懼；突如其來的生離死別，來不及說再見的遺憾，更讓人意識到生命的無常與脆弱。在「人與他人」方面，有限醫療與防疫資源的爭奪，暴露出人類社會在面對重大災難時的脆弱性。由於對疫情蔓延的恐慌與人性的自私，疫情初期陸續發生搶購口罩、酒精乃至衛生紙、隱匿疫情、不遵守居家檢疫或居家隔離規定等社會亂象。接著更有排擠批判海外歸國學子、出國工作者及外國移工等情形，或是對確診者及其可能接觸者的獵巫行為、網路公審等。這些因疫情而凸顯出的人性之劣根性，衝擊著人與人間的倫理道德規範。在「人與環境」方面，人類活動造成地球氣候、自然環境與生態系統的改變，是近幾年備受全球關注的議題。生態系統的破壞使許多新興傳染病的發生率增高（李美慧，2005），聯合國環境規劃署署長英格·安德森（Inger Andersen）於 2020 世界地球日指出：「新冠肺炎是地球向人類所發出的一次警訊」（UN environment programme, 2020）。生態環境的健康與人類健康息息相關，如何與大自然和諧相處並尋求永續發展之道？是此次疫情帶給全人類的重要啟示。人類歷史的發展可說是一部與瘟疫奮戰的血淚史，歷史上幾次有名的大瘟疫，例如，1346-1352 年間歐洲爆發的黑死病（腺鼠疫），到近期 1918-1920 間的西班牙流感，皆奪去無數人的性命，甚至改變人類的歷史。早期人類認為世界是由神或造物主掌控，當人行不善不義之事時，神便會降下瘟疫以懲罰世人，例如，天花、鼠疫源自惡魔，唯有透過宗教儀式洗滌人類的罪業方能醫治。2020 年第一波疫情初期，韓國因新天地教會的聚會活動引發群聚感染，在臺灣則有年度的宗教盛事——媽祖遶境，一方宣稱「媽祖會保護大家、撲滅疫情」，一方則是呼籲「不要讓媽祖憂心」，在信仰與防疫之間如何達到雙贏？是「人與宇宙」面向需思考的重要議題。

在課程的各個單元中，融入上述與新冠疫情相關的時事議題，教學內容包括「人與自己」之「生命安頓」、「人與他人」之「生命關懷」與「利他行為」、「人與環境」之「生態靈性」，以及「人與超越性」之「心靈撫慰」與「身心靈安適」等主題。「生命安頓」主題的設計理念主要是讓學生有機會去書寫、分享，面對新冠肺炎帶來的病死威脅與生活衝擊時，對生命的感受或體悟。「生命關懷」主題旨

在藉由新冠疫情下的防疫爭議，引導學生思考面對個人自由與公共安全的道德兩難問題時，該如何做負責任的決定。進而能體會人類同處一個地球村、互為生命共同體，必須放棄個人利益，以共同義務的精神配合防疫（李瑞全，2020），同時還應以慈悲的精神，關懷因疫情受苦的人。「利他行為」主題則進一步帶領學生於不安的社會氛圍中，透過社會參與的服務學習，跳脫個人的舒適圈、打破自我限制進而實踐社會關懷。「生態靈性」主題的設計理念是希望透過照顧容易栽種的室內耐陰植物，以輕鬆自在的方式讓學生體驗人與自然間的連結、喚醒內在靈性，並藉此開展出更豐富的生命層次。「心靈撫慰」主題旨在透過因疫情管制而被禁止或延後的「媽祖遶境事件」，引導學生探討宗教信仰於疫情期間所扮演的角色或功能，進一步反思人與更高層次力量的連結對自己生命的啟示。疫情期間因原有的生活方式與規劃被打亂，對事物失去控制的感覺，讓許多人感受到無助與無力。此外，人類的身心靈為不可分割的整體，真正的靈性修養必需同時提升身心靈的各個層次。研究者本身為健康促進專長教師，視疫情發展於上課期間不時提醒學生保持良好的防疫行為，並適時教導各項身心靈安適促進行為來提升學生的防疫力。「身心靈安適」主題旨在透過身心靈安適行為改善計畫，協助學生在日常生活中找到自己能掌控的部分，運用課堂所學來促進身心靈的安適。新冠肺炎議題融入各單元主題的教學目標、教學活動與進行方式詳見表 1。

本研究參考先前相關大學生命教育課程，採用多元的教學方式，除重要理論或概念的講述外，特別重視引導學生進行反思與參與討論，課堂上利用 Zuvio 大學校園互動式即時回饋系統（Interactive Response System, IRS），即時分享同學的回應，鼓勵同學進一步闡述自己的想法並給與正向的回饋，透過不同的作業設計來增加學生對課程內容的自我反思。每堂課均有小組討論時間，採用合作學習的方式，由小組成員輪流擔任組長、紀錄、計時與發言人等角色，以提高學生的課堂參與度。除此之外，研究者亦重視情意的引發（王秀槐，2013；張利中等人，2009），於課堂中安排多段與單元教學內容相關的影片，引起學生的情緒感動或感受，透過與過去的認知或經驗的連結，回歸自我人生的省思（王秀槐，2013）。本課程特別強調「做中學」的體驗學習，讓學生實作苔球植栽，練習簡易的瑜伽、呼吸與冥想，運用自我覺察、目標設定與自我監督等行為改變技巧，進行身心靈安適行為改善計畫等，啟發學生對生命的關懷，喚起對生命的熱情。最後，結合服務學習的理念，設計「新冠肺炎疫情下大學生可以做的社會貢獻」活動，使學生透過服務他人帶來的喜悅、快樂，體會存在的價值。

表 1

新冠肺炎議題融入生命教育課程各單元的主題教學活動設計

單元名稱	主題	教學目標	教學材料與活動
人與自己	生命安頓	1. 瞭解生命的脆弱與有限性。 2. 培養珍惜生命的態度。 3. 體認生命存在的價值與意義。	1. 期初：從相關的疫情新聞報導中，於課堂上分享與討論新冠疫情對自己的衝擊或感受。 2. 期末：於期末的自我省思單中反思「新冠疫情對自己生命觀的影響或啟發」。
人與他人	生命關懷	1. 分析疫情下的道德兩難問題。 2. 培養慈悲的態度，關懷在疫情中受苦的人。	1. 觀賞 youtube 影片「第 1 講－正義：一場思辨之旅」的第一部分－謀殺的道德層面：殺一救五（ https://www.youtube.com/watch?v=sHHa4ETr2jE ）~9'56"。 2. 分組討論「為了多數人的利益或幸福而犧牲少數人～因 COVID-19 而衍生的「封城」／「封船」等問題。 3. 引導學生換位思考，願意以慈悲的心，關懷因公共防疫受苦的人。
	利他行為	1. 透過生命典範學習，瞭解重大災難下的良善與利他行為的重要性。 2. 藉由服務學習活動，增進社會關懷和社會參與。	1. 觀賞 youtube 影片「音樂劇戰士之心 911 恐攻案保全捨身救千人」（ https://www.youtube.com/watch?v=dHJ9w6DHYY ）~4'50"，分享 911 事件經驗與影片觀賞感受，講述於疫情造成恐慌的時刻，應保持心中的良善與盡己能力幫助他人。 2. 「新冠肺炎疫情下大學生可以做的社會貢獻」： (1) 介紹國內外民眾於疫情中所進行的社會參與範例，鼓勵學生結合自身專長與興趣、發揮創意，以團隊合作的方式規劃並執行活動。 (2) 於四月底時報告活動計畫書，依老師與同學的回饋與建議進行修正。 (3) 實際執行「新冠肺炎疫情下大學生可以做的社會貢獻」活動，於期末進行成果發表。
人與環境	生態靈性	1. 認識綠色療癒力。 2. 透過照顧苔球植栽，增加與自然環境的連結、對生命的體悟。	1. 專業講師介紹園藝療癒的概念，認識常見的室內植物與照顧方式，研究者提供植栽與包裝材料，帶領學生發揮創意、製作具有個人特色的苔球。 2. 學生將苔球帶回家照顧，進行一個月的「防疫綠生活」。運用五感體驗、於學習單上記錄自然環境的變化（溫度、濕度、日照環境）對苔球的影響，以及在照顧過程中對自己生命意義的啟示。

（續下頁）

表 1

新冠肺炎議題融入生命教育課程各單元的主題教學活動設計（續）

心靈 撫慰	1. 瞭解信仰於疫情期間扮演的角色與功能。 2. 探討與更高層次力量之間的連結對生命的啟示。	1. 觀賞福斯商旅的媽祖遶境 youtube 影片「明天過後，妳我相約再聚」（https://www.youtube.com/watch?v=6Ns2WXGSJHY&feature=emb_logo）~9'27" 2. 分享討論影片內容的省思與啟發。
人與 超越性	1. 學習靈性修養方法。 2. 運用行為改變技巧，執行身心靈安適改善計畫。 3. 促進身心靈安適。	1. 瑜伽、呼吸與冥想：教導坐姿瑜伽、氣球式呼吸、五分鐘靜心冥想。 2. 身、心、靈安適改善計畫 (1) 依據「身心靈安適行為問卷」，檢視各項身心靈安適行為現況，教師解釋各項行為對身心靈健康的影響，指導學生依據自身狀況，選定欲改善、具體可行的目標行為。 (2) 教導自我覺察、目標設定與自我監督等行為改變技能，設定短期目標，擬定行動方案。 (3) 執行身心靈安適行為改善計畫，記錄行為改變與進行自我省思。

三、學習成效評量與資料分析

本研究以多元資料來呈現學生的學習成效，包括：教務處的期末學生學習成果導向調查結果、學生在 Zuvio 大學校園 IRS 的回應、課堂學習單、單元課後作業、活動心得、身心靈成長日誌以及期末自我省思等。此外，為評估身心靈安適行為改善計畫的執行成效，使用自編之「身心靈安適行為問卷」。此問卷參考「世界衛生組織兒童青少年健康行為調查」之「靈性健康量表」（林佑真、王思涵，2019）與「健康促進生活型態量表」（魏米秀、呂昌明，2005）等改編而成，共 17 題。包含靈性安適行為（欣賞生命中的美好、善待他人、幫助他人、反思、靜坐或冥想）五題、心理安適行為（深呼吸緩解負向情緒、情緒表達、壓力管理）三題，以及生理安適行為（走路、身體活動、蔬菜、水果、早餐、喝水、睡眠、社交時差、睡前使用手機）九題。學生自評每項安適行為的達成情形，採 Likert 五點量表，1 分為從未如此，5 分為總是如此，分數愈高，代表該項安適行為表現愈好。此問卷的內部一致性考驗，以修習另一門課程的 42 位師培生進行施測，所測得各分項的 Cronbach's α 分別為：靈性安適行為（0.84）、心理安適行為（0.75）、生理安適行為（0.73）。

將所蒐集的學生質性資料（IRS 即時回饋、學習單、課後作業、活動心得、身心靈成長日誌、期末自我省思）依照不同類別予以編碼，以「S」表示學生身分，S1-S43 代表本課程共 43 位的修課同學，「G」代表組別，G1-G8 代表本課程八個小組，並以資料發生日期加註標示，茲將資料編碼與意義說明如表 2。

表 2
研究資料代號說明

資料類別	代號	編輯意義
IRS 即時回饋	即 20200301	2020 年 3 月 1 日之 Zuvio 即時回饋記錄
學習單	單 20200401	2020 年 4 月 1 日之課堂學習單
課後作業	作 20200315	2020 年 3 月 15 日之單元課後作業
活動心得	心 20200415	2020 年 4 月 15 日之活動心得
身心靈成長日誌	誌 20200501	2020 年 6 月 8 日之身心靈成長日誌
期末自我省思	思 20200615	2020 年 6 月 15 日之期末自我省思

每項文件資料均由助理分別依單元主題整理歸類，再由研究團隊成員分別閱讀、整理與討論，摘要出該資料欲傳遞的重點概念，分析歸納後加以統整出具特色的主題。「身心靈安適行為問卷」於四月初進行前測、六月課程結束時進行後測；以相依樣本 t 檢定比較學生在計畫實施前後，身心靈安適行為的差異情形。透過上述多元資料與教師課堂觀察，分析檢驗、相互對照比較，以增加研究的信實度。

肆、結果與討論

一、融入新冠肺炎議題之生命教育課程的教學成效

本課程的期末學生學習成果導向調查結果顯示，整體學習成果平均值為 4.44 分（最高分為 5 分）。學生對於課程的回饋多為正向，在「課程優點」方面包括：「能在課堂上討論一些疫情的問題」、「教學內容有趣、引人思考」、「透過多樣的活動來體驗生命教育」、以及「內容豐富，運用各種教學方法促進學習成效」等。學生認為「修習此課程的收穫」包括：「深入瞭解生活上的意義、明白更多做人的

道理」、「從很多方向重新思考人生的意義」等。而「對本課程的建議」主要是針對教學設備問題，因配戴口罩聲音變低，研究者使用隨身麥克風，但有時會產生干擾性回音影響教學，學生意見如：「隨身麥發出的聲音會造成人的耳朵覺得不適」。由學習成果調查與匿名回饋可知，學生對於此生命教育課程的整體課程設計、教學內容與教學方式的滿意度應屬佳。以下針對課程中融入新冠疫情議題的部分，依單元與主題分別敘述與討論。

（一）「人與自己」之生命安頓

課程進行初期正是第一波疫情最嚴峻的時期，學生對於「新冠肺炎疫情」與自己生命的連結，主要與「生死議題」有關。有些是因看到新聞報導中生命逝去的畫面，體會到生命的無常：

聽到傳染病開始流行的時候，內心其實沒有什麼實感，想說不會這麼倒霉剛好輪到我吧，但是隨著報導出來的病例越來越多，或許誰都沒辦法倖免，下一秒真的是沒有辦法預知的。（S30 即 20200302）

有些學生聯想到人對疾病與死亡的恐懼，以及連帶產生的焦慮與不安感：「對於病毒的恐慌，死亡的恐懼、不安，引發人性脆弱的一面」（S39 即 20200302）。

有些則是覺察到應該要照顧好自己、珍惜與家人相處的時光：「隨時保持感恩的心，才不會事後後悔……回到家都會抱抱家人，感受他們的愛和溫度」（S13 思 20200615）。

期末時學生對於「新冠疫情對自己生命觀的影響或啟發」，除了同樣關注「生死議題」外，也意識到應保持感恩的心、把握當下：

在國外的親戚因為新冠肺炎去世了，一開始聽到是沒有感覺的，後來才慢慢意識到生命是如此的無常，不禁感到毛骨悚然……想到有沒有還沒做完的事、沒說的感謝……如果能把每個當下都活得好，就不會帶有遺憾了。（S14 思 20200615）

有些學生則是能更深入思索生而為人的存在價值，以及應盡的社會責任等：

對於存在的意義更加思索，因為世事難料，自己的生命比大自然渺小，如何在社會中體現自己的影響力、傳遞正能量、助人。（S12 思 20200615）

疫情讓全世界變得一團混亂，這些關卡是要啟發人類面對生命的困難點，要互相幫助、不要歧視、做個對社會負責的人。（S40 思 20200615）

新冠肺炎帶來的生離死別，讓許多學生第一次覺察到死亡離自己是如此之近，特別是有親戚或朋友在疫情期間去世者感觸更深。德國哲學家海德格爾（Martin Heidegger）曾說人是「向死而生」（Being-towards-death）。人從出生就開始邁向死亡，對疾病的擔憂與對死亡的焦慮無時不在，但多數人只有在真正面對死亡的威脅時，才會思考生死的議題與存在的本質，而新冠肺炎帶來的苦難經驗正提供了一個難得的反思機會。從學生期末的回饋可以看出，部分學生產生了價值與認知上的改變，有些重新排序生命中重要的人、事、物，有些開始思索自己的生命意義及存在的價值，亦有些能正向的詮釋與思考生活中的負向事件。此現象或許可以「創傷後成長」（Post-Traumatic Growth, PTG）的概念來解釋，許多人在經歷創傷事件或重大生命危機後感受到嚴重的心理壓力或負向情緒，但有些人反而能經驗到個人的正向成長，包括在「自我新的可能性」、「與他人關係」、「個人成長」、「人生鑑賞」、與「靈性成長」等方面（Tedeschi & Calhoun, 1996）。

（二）「人與他人」之生命關懷

針對當時 COVID-19 疫情衍生的「封城」／「封船」問題，請學生討論是否應該「為了多數人的利益或幸福而犧牲少數人」？多數學生認為這是在「不損害自己權益」的前提下，社會大眾普遍認同的想法：

從殺一救五的角度來看，我們會認為兩害相權取其輕，但是其實人性是自私的，我們的作為常常是站在自己的立場，再將其合理化。（S17 作 20200327）

但也有學生認為以「犧牲少數人」來評論疫情防治措施太過偏頗：

封城、封船等舉動並非對染病區域居民隔離而置之不理，而是避免疫情擴散並對已染病之案例加以監控治療，這是對雙方（病患與未患病者）的權益保障，而非犧牲患者利益」。（S34 作 20200327）

值得注意的是，一些學生能換位思考，設想「被犧牲的少數人」的感受，並提出如何補償的建設性想法：

若此時政府能給予相對應的支持及鼓勵，會讓處於封城或封船中的人民更安心且謹慎的看待此事。（S25 作 20200327）

決策者應不斷接收大家的想法，不斷思考並改善成更好的辦法。可以相對應的給予其他彌補的福利或權利，如給予更多的醫療資源，或是醫療的優先權等等。（S40 作 20200327）

在疫情嚴峻時期，社會上出現不少譴責感染者、呼籲全面鎖國，以及拒絕旅外國人入境等批評謾罵聲音；一方面是因未能掌握事件全貌而無法正確的思辨，另一方面也反映出部分民眾對他人受苦的冷漠與無感。時下大學生被認為在人我關係與對社會的關懷上較為不足，引發學生由同情與理解進而展現對人的關懷，減少因功利與計算導致的過度利己或冷漠，是目前大學階段生命教育亟需重視的議題（張利中等人，2009）。本研究中學生的回應顯示，透過討論道德兩難的案例與共同經歷的防疫事件，學生能分析防疫議題的價值迷思與道德爭議；藉由換位思考的教學引導，部分學生能同理因防疫受苦的人，並能從關懷的角度，思考合適的因應策略或補償的方法。

（三）「人與他人」之利他行為

全班八組中，有七組同學選擇用社交媒體來進行社會貢獻方案，另有一組則是調查校內同學的防疫知識與行為，並進行相關衛教宣導。利用社交媒體執行活動方案的組別中，某組同學為感謝全體醫護人員於防疫期間，不眠不休地為大家守護健康，邀集網紅、圖文作家與師生代表拍攝影片，於 YouTube 平臺播放，並將感謝訊息透過 email 寄送各大醫療院所。另外幾組學生選擇建置 Instagram（IG）與 Line 平臺，宣導在家可以從事的休閒活動，例如，烹飪、閱讀、看電影、聽音樂、做瑜伽以及健身運動等；希望大家在減少外出的同時，透過這些方式可以打破社交距離的限制，增進彼此關心的渠道，並促進身心健康。

有些小組於活動過程中試著走出舒適圈、學習與不同領域的校內、外人士溝通合作，過程中發揮了自我潛能，感受到超越自己的成就感：

雖然自己只是大學生，但在集結了校內外師長、親朋好友以及網紅的力量，完成了超越大學生力量可以做的事。（G3 心 20200608）

有些則是從分享日常生活中的美好經驗中，發覺平凡中的不平凡：「日常生

活中有這麼多題材讓生活變得多采多姿，可以和朋友分享、開啟新話題」（G7 心 20200608）。

亦有些小組剛開始抱著懷疑或消極應付的態度，但隨著社交平臺上正向回饋的增加，自覺於疫情期間也對社會做了些貢獻：

剛開始做此報告時心態很消極，認為不會有人回應貼文，但在後期 IG 粉絲人數漸漸增加，做的事情漸漸被看見，領悟到自己的力量雖然很微弱，卻能為社會帶來微光和溫暖。（G8 心 20200608）

從各小組的成果報告發現，學生透過「疫情期間可以做的社會貢獻」的服務學習活動，增加了社會參與度、體會到服務他人的喜悅、培養利他的生命態度，甚至能進一步探索自我與發揮潛能，開展自我的生命智慧；此結果與先前結合服務學習之生命教育課程的研究發現一致（何青蓉、丘愛鈴，2010；洪瑞黛等人，2016）。正如意義治療大師 Frankl 指出，自我的生命意義可以透過經驗性價值、態度性價值與創造性價值來獲得；藉由服務學習來開展學生利他的靈性修養，使其發現與確認自我價值，即是以創造性價值的方式來肯定自我的生命意義（李玉嬋等人，2015）。

（四）「人與環境」之生態靈性

請學生將課堂上製作的苔球帶回家，進行一個月的「防疫綠生活」體驗活動，並在學習單上記錄苔球的成長變化，以及對自己生命意義的啟示。一些學生表示在照顧苔球的過程中，感受到人與植物的連結，以及植物帶來的療癒功效：「看到這麼可愛的竹柏，內心就覺得幸福，最近想法也有改變，沒有像之前那麼厭世了」（S42 單 20200613）。

剛開始心情很忐忑，後來發現每次澆水時說祝福的話，自己的苔球愈長愈好，在疲憊後看到它那粉嫩的青綠色葉片，感覺自己被療癒了。（S13 單 20200613）

一些學生因與家人一起照顧苔球，彼此間多了互動的機會，間接增進了家人間的情誼：

種苔球的活動變成全家人的工作，大家都會幫我照顧，提醒我澆水，也多了聊天的話題，我像在照顧一個小生命一樣，許願它能健康活著，冒出的小芽感覺

就是它給我的回應。（S12 單 20200612）

亦有學生感悟到，人應學習植物適應環境的韌性，保持樂觀積極的心態迎接每一天：

苔球的生命力很強韌，我從它身上學到無論天氣是陰是晴，都要樂觀面對每一天，感覺我的苔球好像也是這麼對我說的。（S18 單 20200612）

疫情期間部分民眾因居家隔離、檢疫，或因懼怕外出遭感染而宅在家，相對也減少了接觸大自然的機會。本研究設計苔球植栽的實作體驗活動，一方面提供學生心靈沉澱的空間，另一方面則期許能增進學生與自然的連結。從學生的回饋可知，他們在照顧植物的過程中放鬆了身心，體驗到綠色療癒力創造的幸福；透過與植物的交流強化了人與自然的靈性連結，進而開啟自身的生命省思、肯定存在的價值；也呼應了 Frankl 指出，人能經由親身體驗產生的經驗性價值，探索與發現生命的意義（李玉嬋等人，2015）。

（五）「人與超越性」之心靈撫慰

在欣賞過「明天過後，妳我相約再聚」的媽祖遶境影片後，研究者請學生分享宗教信仰在疫情期間扮演的角色與功能，以及影片內容對自己的省思與啟發。有些學生認為信仰能撫慰心靈，但形式不需拘泥：「人們徬徨無助的時候，常常將心靈寄託於神、天，希望祂引領我們平安健康」（S23 即 20200518）；「只要心裡對信仰夠虔誠，外在形式的有無不會影響自身的信念」（S19 即 20200518）。

有些學生認為，上天通過疫情，啟示人們人生的重要道理：「讓大家能夠團結一心，了解互助的重要，大家都是彼此心靈的支柱」（S18 即 20200518）。

雖然無法像以前一樣舉辦遶境，但此時人與人的心卻更近了，大家一起為了防疫做出了貢獻，一起度過這次難關。（S39 即 20200518）

有些則認為行善之人定能在疫情中平安度過：「心有正念正思之人，能夠在疾病災苦中了解一些道理，即使大災大厄也能夠怡然自得」（S16 即 20200518）。

亦有些學生認為與其將希望寄託於不可見的神佛，不如珍惜、感謝在身邊默默守護、在防疫工作崗位上貢獻心力的人：

平常大家感謝神明的保佑，但當真的遇到難關時，我們更需要珍惜、感恩的是在身旁默默付出的每個人。（S40 即 20200518）

人人仍能普通生活著不應該是感謝媽祖的疼惜，而是該感謝防疫人員、中央的努力，醫護人員拼死拼活照顧的結果。（S41 即 20200518）

青少年對於與更高層次力量連結的看法，受到其本身是否有宗教信仰或超自然感應經驗的影響（林佑真、王思涵，2019）。從學生的回饋可以看出，相信冥冥之中有更高力量存在的學生，似乎較能認同宗教信仰或儀式，於疫情期間對民眾心靈的撫慰，也較傾向於相信善念與美德，能幫助人類平安度過災厄；而一些較不相信神佛之說的學生，則更傾向於認為對抗疫情與其依靠天佑、天助，還不如先求自助、人助。值得注意的是，透過觀賞媽祖遶境影片與課堂的對話、討論，疫情期間堅守崗位、守護國人健康之防疫人員，似乎形成另類的生命典範，他們的相關防疫事蹟也促發了學生珍惜、感恩的正向情懷。

（六）「人與超越性」之身心靈安適

先請學生依據「身心靈安適行為問卷」，檢視自己各項行為的現況，接著從中選定欲改善的目標行為，執行身心靈安適改善計畫。在靈性安適行為方面，學生以選擇「自我反思」與「靜坐或冥想」為多；心理安適行為部分，約有三分之一的學生選擇「壓力管理」；而生理安適行為部分，則有約有四分之一的學生選擇以「睡前 30 分鐘不使用手機」為目標行為。從學生的身心靈成長日誌可看出，有些學生嘗試練習課堂所教的靜坐（冥想）與深呼吸技巧後，感受到靜心帶來的效益：

每日靜坐因為我二、四的行程固定很滿而無法達成，但有做到的時候思慮真的比較容易沉澱下來。（S19 誌 20200608）

開始會靜下心去反思自己一天中的所作所為，也更會去提醒自己遇到問題時要冷靜下來，並且深呼吸去調整自己的情緒，這對我來說是非常受用的。（S25 誌 20200608）

有確實執行計畫的學生感受到自己健康的轉變，而有些學生此次應課程要求而半迫半就改變慣常的行為，檢視成果時竟然有意外的收穫：「透過這個計畫，半強迫自己關注自己的健康，算是意外有收穫」（S15 誌 20200608），或如：

透過這次的活動，更頻繁提醒自己喝水，也發現身體有更 fresh；早睡就算只睡 6hr，也讓我更有效率地完成報告、上課準時。（S12 誌 20200608）

靜坐、冥想等靜心活動已被證實是提升大學生靈性發展的有效方式（Astin et al., 2011），透過簡易的靜坐與呼吸練習，學生能感受到心靈的平靜安穩、調節自我的情緒狀態；足見面對未知病毒的威脅時，透過靜心的教育實踐是帶領學生獲得身心和諧的可行之道（王嘉陵，2021）。不健康的生活型態會影響身心靈的健全發展，於疫情期間更可能降低個體的免疫力；從學生的回饋發現，有些學生雖知道自己有不健康的生活習慣，卻缺乏動機與毅力，但只要願意嘗試改變，即使時間短暫，也能獲得健康的效益。

43 位修課學生中，有 21 位男生、19 位女生完成前、後測問卷。如表 3 所示，靈性安適行為中的每一項都有顯著進步，特別是「反思善待自己或他人」（ $p < .001$ ）；心理安適行為中的「利用深呼吸來緩解負面情緒」（ $p = .001$ ）、「以建設性的方式表達情緒」（ $p = .025$ ）都有顯著的進步；在生理安適行為方面，「睡前 30 分鐘不使用手機」有最顯著的改善（ $p < .001$ ）、而「每日吃三份蔬菜」亦有顯著的進步（ $p = .01$ ）。整體而言，學生的身心靈安適行為各面向都有顯著進步（ $p < .05$ ），其中又以靈性安適行為的改變最為顯著（ $p < .001$ ）。

表 3
身心靈安適行為前、後測結果

分項	前測	後測	<i>t</i> 值
	平均數（標準差）	平均數（標準差）	
靈性安適行為			
欣賞美好	3.78（0.83）	4.08（0.80）	-2.08 [*]
善待他人	3.75（0.84）	4.08（0.89）	-2.39 [*]
幫助他人	3.60（0.78）	4.05（0.96）	-3.37 ^{**}
自我反思	2.43（0.98）	3.33（1.12）	-4.68 ^{***}
靜坐或冥想	1.75（0.98）	2.55（1.13）	-3.71 ^{**}
整體	15.30（2.89）	18.08（3.80）	-4.88 ^{***}

（續下頁）

表 3
身心靈安適行為前、後測結果（續）

分項	前測	後測	<i>t</i> 值
	平均數（標準差）	平均數（標準差）	
心理安適行為			
深呼吸	3.13（0.97）	3.78（0.86）	-3.52**
情緒表達	3.48（0.85）	3.83（0.87）	-2.33*
壓力管理	3.93（1.02）	4.10（0.81）	-1.13
整體	10.53（2.06）	11.70（2.08）	-3.37**
生理安適行為			
走路	3.38（1.15）	3.50（1.16）	-0.82
身體活動	3.35（1.27）	3.40（1.11）	-0.39
蔬菜	3.10（0.87）	3.43（0.84）	-2.69*
水果	2.70（0.94）	2.93（1.00）	-1.65
早餐	3.58（1.11）	3.55（1.15）	0.17
喝水	4.18（1.04）	4.13（1.00）	0.33
睡眠	3.58（1.04）	3.50（1.06）	0.57
社交時差	2.65（1.23）	2.98（1.03）	-1.67
睡前不使用手機	1.38（0.54）	1.95（0.78）	-4.66***
整體	27.88（4.55）	29.35（5.23）	-2.42*

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

整體言之，身心靈安適行為中以靈性安適的改變最為顯著，這也反映出本課程以靈性修養為主軸的教學成效。靈性安適行為中原先較少做到的「靜坐或冥想」與「自我反思」，或許是因課程的引導、疫情當下的氛圍，抑或此兩項被許多學生列為目標改變行為，在後測評量時有最顯著的進步。心理安適行為當中的「壓力管理」無顯著進步，推測可能原因為，此行為在前測時多數學生即表現良好（接近 4 分，滿分 5 分），進步空間有限。生理安適行為方面，原本很少做到且被認為較難改變的「睡前不使用手機」，竟有顯著的進步。或許正如學生在質性回饋所言，此

次因為課程的要求，給了自己一個改變的動力與理由；而實際的執行成效，更增強了他們進行此身心靈安適計畫的自我效能。此結果也顯示出，疫情期間進行身心靈安適計畫的可行性與有效性。

二、教學實踐過程的省思

研究者於 2003 年 SARS 疫情期間，兼任某校衛生保健組組長，當年 SARS 疫情來勢洶洶，全臺灣民眾都措手不及，身為學校衛生負責人員只能專注於校園疫情的防控，相關課程的設計與教學也多著重在傳染病的預防及管理，未能顧及學生的心理或靈性健康層面。此次因緣際會於新冠肺炎第一波疫情期間，承接通識的生命教育課程，為彌補 SARS 期間的缺憾，特將相關議題融入課程內容。以下簡要描述研究者在教學實踐過程中的省思。

（一）課程設計宜考量學生的先備經驗與上課環境的限制

部分單元主題，如「封城／封船」等有關社會倫理道德議題的探討，一些平時較少關注社會事件，或是未曾受過邏輯思考訓練的學生，較難參與課堂的討論活動。研究者需花較多時間與精力，督促學生上網搜尋相關事件的報導，解釋、說明道德議題的思辨原則，並引導與鼓勵同學參與分組討論。而後續有關換位思考、培養學生以慈悲的態度，關懷確診者與隔離者的課程活動，因時間限制只能大略帶過。其次，課程設計欲以 2001 年美國 911 恐怖攻擊中，捨命救人的一位保全主管 Richard Cyril Rescorla 的事蹟（Kaplan, 2021），做為災難事件中超越小我、守護他人的生命典範，進而引發學生的利他情懷。然而多數學生對於臺灣歷年重大災難事件，例如，921 地震、SARS 等，都因尚未出生或年紀太小而印象模糊，更遑論對他國的英雄事蹟產生共鳴。最後，為提升學生靈性修養而進行的靜坐（冥想）與呼吸教學，課程規劃於期中後、配合身心靈安適計畫進行。但實際教學時天氣已漸趨炎熱，因疫情關係教室無法開冷氣，學生練習時不免心浮氣躁，無法完全放鬆身心、專注聆聽教師的指令。這些都是未來設計課程時需考量的重點，並據此彈性調整課程的架構。

（二）學習動機與自我效能影響學習成效

一般來說，大學生視通識課程為營養學分，生命教育又是學生於高中時已上過的科目，選修本課程之學習動機可能不強；部分學生對課程學習漫不經心，抱持得過且過的態度，此情形在一些偏向概念講述的單元更為嚴重。而在服務學習活動方面，一些學生或因對於生命教育的內涵認定過於狹隘（如：「不懂為何生命教育

需要做社會服務？」）或因對於自行規劃與執行服務學習活動較無頭緒、對自己的能力缺乏信心等，在規劃與執行活動時以消極的心態應付。在體驗學習的部分，靜心（冥想）與呼吸的學習，有部分學生或因缺乏學習動機、或因不習慣於公開場合進行動作練習，不願配合教師指令操作，甚至嘻笑干擾其他學生，間接也影響到上課的氛圍與學習成效。另一方面，苔球植栽的體驗活動普遍受到學生的歡迎，課堂參與度很高，過程中許多學生暫時放下手機、專心於打造具個人特色的苔球，部分組別同學甚至邊做邊閒話家常，上課氣氛非常和諧。而探討宗教信仰的主題，原先擔心學生會認為是怪力亂神而有所排斥，出乎意料的是，學生對此議題的討論異常熱烈，特別是一些平常較少發言的學生，罕見地願意分享自己的看法或靈性感應經驗。足見學習活動的安排若能以實作難度不高、有即時成品產出，或能引起學生共鳴的討論話題，便能引發學生的學習動機，提高學習成效。

（三）疫情期間身心障礙學生需更多的資源協助

修課學生中有幾位身心障礙學生，上課需不等程度的協助；特別是其中一位患有亞斯伯格症的僑生，因疫情關係無法與主要照顧者見面，原先穩定規律的生活作息被打亂，在上課初期非常緊張、焦慮，常因需獲得研究者的立即肯定而不時打斷教學。研究者除安撫其情緒、肯定表現外，亦需調整原先課程規劃與進行方式，使其能融入課程活動中；於此同時，還需留意其他 40 多位來自不同科系的學生反應，是個不小的教學挑戰。所幸在資源教室身心障礙輔導員與其進行上課常規約定，以及一位特教系同學協助其完成課堂活動後，該生的上課情形漸入佳境。此也反映出身心障礙學生於疫情期間，較其他學生面對更多的壓力與挑戰，各級教育機構實應提供額外的資源，協助輔導其課業及關注身心適應狀況。

（四）教師應扮演學習促進者的角色並關懷處在生命困境的學生

生命教育宜著重理念分享、以身教代替言教（張利中等人，2009；孫效智，2001），但研究者有時因急於要將重要概念或價值傳遞給學生，不免淪於過度講述、甚至說教，忽略了應以學習促進者的角色，開放、包容和等待的態度，對待學習背景差異大或學習動機不強的學生。雖然部分學生對上課似乎意興闌珊，寫作業或完成團體報告均敷衍了事，但整體而言，多數學生對於本課程教學活動的接受度佳，特別是遭遇生命困頓的學生。一位因家庭與人際問題有自殘傾向的修課學生（S20），於課程結束後在校園偶遇時表示：「老師的教學活動與關心對我幫助很大」，「上課時對生活很迷惘，上完課後比較能確定自己未來想要做的事」。生命教育教學對學生之生命態度、價值或意義的影響往往無法立即顯現（潘靖瑛等人，2011），但

教師若能從生命關懷的角度（方永泉，2015），真誠的傾聽、對話，尊重與肯定學生的表現（張利中等人，2009），便有可能達到「以生命感動生命」的教育目標。

伍、結論與建議

一、結論

新冠疫情雖是人生的重大危機，卻也是促使人們省思生命價值與意義的契機。在臺灣第一波疫情背景下，本研究將相關的生命教育議題，融入以靈性修養為主軸的生命教育課程中，探討其實踐過程與教學成效，除符合時代教育需求，亦有助於瞭解疫情下大學生的生命經驗與省思。研究主要發現如下：

- （一）結合新冠疫情議題的生命教育課程，學生能：（1）體會生命的脆弱與有限性，思考生死的議題與存在的本質；（2）分析疫情下的道德兩難爭議，同理與關懷因疫情受苦的人；（3）體驗社會貢獻的喜悅，培養利他的生命態度；（4）感受綠色療癒力，強化與自然的靈性連結，開啟自身的生命省思；（5）思考宗教信仰於疫情期間的角色與功能，促發珍惜、感恩的正向情懷；（6）應用靜心練習沉澱身心，執行計畫促進身心靈安適。
- （二）研究者從教學實踐過程獲得的經驗與反思包括：課程設計宜考量學生的先備經驗與上課環境的限制、學習動機與自我效能影響學習成效、疫情期間身心障礙學生需更多的資源協助、教師應扮演學習促進者的角色並關懷處在生命困境的學生。

二、研究限制與建議

（一）限制

本研究為單一課程教學，教學成效很難排除學生在疫情期間受到其他課程、活動或社會氛圍的影響。其次，本課程教學內容包含原先的生命教育教學活動，以及融入新冠肺炎議題的部分，此兩部分彼此互有關聯，很難區分獨立的教學成效。再者，本研究課程結束時臺灣疫情雖已降溫，但仍有染疫風險；因防疫安全考量，未能及時徵求到志願學生進行個別訪談，故無法深入剖析學生面對疫情時，對相關生命課題的觀點與省思，是否運用靈性毅力或靈性資源來調適疫情的衝擊？以及對本研究各項教學活動之學習成效的具體看法等。

（二）建議

新冠肺炎全球大流行迄今已兩年多，人們逐漸從對未知疫情的擔憂，轉而學習適應與病毒共存。雖然生活似乎逐漸正常化，因疫情引發的焦慮、恐懼，人與人間的懷疑、歧視等，卻有可能無形中長期地影響學生的身心靈發展，是教育工作者需要特別重視之處。依據本研究的教學實踐經驗，針對後疫情時代的生命教育課程、教學與研究提供一些建議。

本研究發現，疫情衝擊促使學生更能體會到生命的脆弱與有限性，疫後的生命教育課程或可透過生命回顧的方式，讓學生以文字、圖畫或影像紀錄自己於疫情期間的所見、所感，這種「共同記疫」將更能引發學生的共鳴與反思。其次，本研究進行「生命關懷」與「利他行為」等主題教學時發現，要引導學生覺察、同理因疫情受苦的人，培養一起面對災疫危難的生命態度，進而實踐生命關懷行動，需要較多的換位思考教學引導或是實際的服務學習體驗。未來課程設計或可在此重要議題分配較多時間，並讓學生自行選擇疫情中的良善行為或暖心故事進行分享，激發內在利他的靈性修養。最後，本研究主要聚焦在第一波疫情期間，未來研究可深入探討在不同時期的疫情衝擊下，學生的生命觀、生命價值或意義的轉變、身心靈安適的狀況，如何透過靈性資源與修養來面對或克服疫情帶來的生命困境及其可能的調適機轉，以及在此過程中生命教育扮演的角色或功能等。

參考文獻

- 方永泉（2015）。靈性可教嗎？——從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題。**市北教育學刊**，**51**，1-26。
- 王秀槐（2013）。在「人生三問」中「為人」與「為師」：大學師資培育生命教育課程之規劃與實踐。**生命教育研究**，**5**（2），67-101。<https://doi.org/10.3966/207466012013120502003>
- 王嘉陵（2021）。從喧囂走入寧靜：災疫時代的心靈自處之道與靈性教育。**教育實踐與研究**，**34**（3），1-29。
- 江蘭貞（2009）。生命關懷與體驗教學之反思：以一所科技大學生命教育為例。**生命教育研究**，**1**（1），83-113。<https://doi.org/10.6424/JLE.200906.0083>
- 何青蓉、丘愛鈴（2010）。服務利他生命教育統整課程設計與實施的特色及其挑戰：以大學服務學習課程為例。**高雄師大學報：教育與社會科學類**，**28**，1-22。<https://doi.org/10.7060/KNUIJ-ES.201006.0001>
- 李玉嬋、曾正宜、王榮麟、莊志明、韓琇玉（2015）。**國民中學生命教育校園文化推動模式手冊**（計畫編號：103G025）。教育部國民及學前教育署。
- 李美慧（2005）。醫學地理的熱門課題：「新興傳染病」的研究。**地理學報**，**41**，45-64。
- 李瑞全（2020）。新冠肺炎病毒疫情中的仁道：從文化與倫理看病毒疫情之啟示。**中外醫學哲學**，**18**（1），27-48。<https://doi.org/10.24112/ijccpm.181687>
- 林佑真、王思涵（2019）。臺灣青少年的靈性健康及其對靈性的看法。**生命教育研究**，**11**（2），53-87。<https://doi.org/10.3966/207466012019121102003>
- 林京霈（2015）。對方永泉〈靈性可教嗎？〉一文之回應——兼論靈性與靈性教育。**市北教育學刊**，**51**，27-48。
- 洪瑞黛、張簡琳玲、林合懋（2016）。運用多元教學策略的通識生命教育課程結合服務學習之學習成效研究——以中部某科技大學人文精神（一）課程為例。**弘光學報**，**78**，85-98。<https://doi.org/10.6615/HAR.201609.78.08>
- 約翰·米勒（Miller, J. P.）（2007）。**生命教育——推動學校的靈性課程**（張淑美，主譯）。學富。（原著出版年：2000）
- 孫效智（2001）。生命教育的內涵與哲學基礎。**哲學雜誌**，**35**，4-31。

- 孫效智（2004）。當前臺灣社會的重大生命課題與願景。**哲學與文化**，**31**（9），3-20。https://doi.org/10.7065/MRPC.200409.0003
- 孫效智（2013）。大學生命教育的理念與策略。**生命教育研究**，**5**（2），1-37。https://doi.org/10.3966/207466012013120502001
- 孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。**教育研究月刊**，**251**，48-69。https://doi.org/10.3966/168063602015030251004
- 徐斯雄、何會寧（2019）。重大疫情下生命教育的內容、原則與實施策略。**教育與教學研究**，**34**（4），56-66。https://doi.org/10.13627/j.cnki.cdjy.2020.04.008
- 張利中、胡宜芳、張淑美（2009）。大學生「覺察他人受苦」之生命教育課程與教學成效研究。**課程與教學季刊**，**12**（3），57-77。https://doi.org/10.6384/CIQ.200907.0057
- 張茗喧（2020，4月28日）。武漢肺炎防疫 100 天大事記。中央社。https://www.cna.com.tw/news/firstnews/202004280116.aspx
- 張淑美（2007）。臺灣「生命教育」的發展與未來。**教育研究月刊**，**162**，70-78。
- 陳德光（2016）。生命教育的內容與方法——輔仁大學特色的觀點。**哲學與文化**，**43**（2），39-56。
- 楊洲松（2020）。學在瘟疫蔓延時：新型冠狀病毒疫情下的教育思考。**課程研究**，**15**（1），1-14。https://doi.org/10.3966/181653382020031501001
- 趙恩、陳國緯、李思賢（2021）。臺灣公民面對新冠肺炎疫情初期之焦慮症狀與防疫作為之趨勢。**臺灣公共衛生雜誌**，**40**（1），83-96。https://doi.org/10.6288/TJPH.202102_40(1).109115
- 潘靖瑛、劉修吟、方菊雄（2011）。「生命的認知與學習」：一門大學生命教育課程的設計與實施。**正修通識教育學報**，**8**，317-340。
- 衛生福利部疾病管制署（2022）。COVID-19。2022年7月1日，取自 https://sites.google.com/cdc.gov.tw/2019ncov/taiwan
- 魏米秀、呂昌明（2005）。「健康促進生活型態」中文簡式量表之發展研究。**衛生教育學報**，**24**，25-45。https://doi.org/10.7022/JHE.200512.0025
- Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). *Cultivating the spirit: How college can enhance students' inner lives*. Jossey-Bass.
- Cheng, X., Pellegrini, M., Zhou, L., & Cheung, A. C. K. (2020). Not only survival but stronger:

- The impact of alarming invader of SARS-CoV-2 on global education. *Science Insights Education Frontiers*, 7(2), 835-860. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1302448.pdf>
- Chirico, F. (2021). Spirituality to cope with COVID-19 pandemic, climate change and future global challenges. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(2), 151-158. https://journalhss.com/wp-content/uploads/jhhs_62_151-158.pdf
- Fisher, J. W. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Huang, Y. T., & Chen, Y. W. (2015). Risk factors for depressed mood in a Taiwanese school-based sample of adolescents: Does spirituality have protective effects? *The British Journal of Social Work*, 45(7), 2020-2037. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcu016>
- Kaplan, J. S. (2021, September 1). *Richard Rescorla: The man who saved 2700 co-workers on 9/11*. New York Almanack. <https://www.newyorkalmanack.com/2021/09/richard-rescorla-the-man-who-saved-2700-co-workers-on-9-11/>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P., do Carmo, V. M., & Manso, M. (2021). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *The International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 672-679. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>
- McAfee, C. A., Jordan, T. R., Cegelka, D., Polavarapu, M., Wotring, A., Wagner-Greene, V. R., & Hamdan, Z. (2020). COVID-19 brings a new urgency for advance care planning: Implications of death education. *Death Studies*, 46(1), 91-96. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1821262>
- Michaelson, V., King, N., Inchley, J., Currie, D., Brooks, F., & Pickett, W. (2019). Domains of spirituality and their associations with positive mental health: A study of adolescents in Canada, England and Scotland. *Preventive Medicine*, 125, 12-18. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.04.018>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>

- UN environment programme. (2020). *It is the time for nature: World Environment Day 2020*.
<https://www.unenvironment.org/news-and-stories/speech/it-time-nature-world-environment-day-2020>
- United Nations. (2020). *Education during COVID-19 and beyond*. https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf
- Van Tongeren, D. R., Aten, J. D., McElroy, S., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Davis, E. B., & Hook, J. N. (2019). Development and validation of a measure of spiritual fortitude. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 588-596. <https://doi.org/10.1037/tra0000449>
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>
- Zhang, H., Hook, J. N., Hodge, A. S., Coomes, S. P., Davis, C. W., Karwoski, L. T., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., & Aten, J. D. (2020). The effect of spiritual fortitude on mental health symptoms amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychology and Christianity*, 39(4), 288-300.
- Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, E. B., Aten, J. D., McElroy-Heltzel, S., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Hodge, A. S., & Captari, L. E. (2021). Spiritual fortitude: A systematic review of the literature and implications for COVID-19 coping. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 229-244. <https://doi.org/10.1037/scp0000267>

2022 年 7 月 7 日收件

2022 年 9 月 17 日第一次修正回覆

2022 年 9 月 18 日初審通過

2022 年 10 月 8 日第二次修正回覆

2022 年 10 月 11 日複審通過