

活出生命的彩虹—— 談生命教育的意義

吳庶深/國立台北護理學院生死教育與輔導研究所助理教授

前言

過去三年中，我雖然有機會參與生命教育推動的工作，但是面對教學、研究及服務的壓力下，不知不覺兩個月裡減輕了13公斤，經檢查後才發現血糖指數高達370mg/dl，既是恐慌，又擔憂自己是否真的罹患慢性疾病，在失去健康之際，除了驚覺健康的重要，更體認生命的寶貴。也學著去珍惜自己的健康，調整生命的優先順序，做更有意義的事，珍惜與家人相處及為家人付出更多的時間。也唯有保持身體的健康，才能繼續在教學、研究及服務上有所參與。

有關於生命教育的意義與內涵，我在師大衛生教育學系服務期間，曾接受師大校友（308期90年10月）江昭芳小姐的採訪，其中有我個人對生命教育的看法，特別與各位師長及關心熱愛生命教育的夥伴

們一起分享。

以下是訪談的過程：

一、生命教育中有五大取向——宗教教育取向、健康教育取向、生涯規劃取向、倫理教育取向、死亡教育取向。請問您認為若從政策與實踐的倫理取向教育應如何評量，並應秉持怎樣的理念，才能較為客觀呢？

吳教授認為，在生命教育五大取向中，倫理教育取向主要是側重在以下三點：

- （一）思考是智慧的開端。應該幫助學生在思考時建立正確的邏輯觀念。
- （二）自由意志的運用。舉個例子來說，就如最近幾年來大力宣導的拒菸運動，因為吸菸年齡層的逐漸年輕化，所以就透過一些公眾人物來加

專
論

強宣導。成龍就曾在公益廣告中說到：「抽菸使我們失去自由。」

基本上自由有兩個層次，一種是一般人所了解的自由，也就是年輕人所了解的自由，只要喜歡就去做。另一種自由則是喜歡去做但不去做，而這才是真正的自由，真正做到自己生命的主人。

（三）良心道德的培養。也就是培養良知。國小、國中和高中生對於道德的價值觀、良知的觀念多少有初步的了解，但是卻只限於知識的層面，卻缺乏實踐的層面。因此我們不僅要培養學生的道德感，更要培養其道德實踐的行為和道德實踐的意志。

而倫理教育是台灣生命教育發源的第一個取向。民國八十六年時，當時的教育廳長陳英豪先生看到社會青少年攻擊行為增加、自殺行為普遍，非常憂心。於是委託曉明女中成立「生命教育中心」，推動倫理教育取向的生命教育。

吳教授認為，要透過倫理教育取向的生命教育讓學生去判別自殺是否能解決問題？攻擊他人是否對自己和他有害？而目前有關於倫理教育取向的相關研究課程正在由教育研究所的邱惠君評估中，希望

在今年或明年底一起和大家分享研究的成果。然而，現階段最大的困難，是學生對於良心、道德等，感到非常的抽象，感覺這是一種權威的象徵。因為良心、道德不單是一種外在約束的規範而已，真正的良心、道德是由內心建立人生觀、價值觀、倫理觀。因此，真正的良心道德培養並不是要學生服從權威及外在的規範而已，而是要去幫助學生分辨何謂是非對錯，何謂真善美的價值觀念。觸發學生對道德、對良心實踐的感情，繼而用意志不斷去實踐良心的行為。

健康取向教育中的生態保育也是生命教育相當重視的一環，請問您是否以「生活環境博物館」（例如北投溫泉親水博物館）為例，談談您的看法？

吳教授提到，這是一個相當有意義的問題。在生命教育中很強調體驗生活。體驗生活可以在課堂教室中進行，也可以是一種戶外的活動。至於為什麼進行體驗活動？因為教育不單只有認知的層面，更應有實踐的層面例如：「北投溫泉親水博物館」就是一種很好的參觀教學場所。因為生命教育的體驗活動著重與社區發展有著密切的互動，藉由互動進行而讓學子產生觀懷與熱愛土地的認同感，就像是北投區的學生便能透過這樣的參觀。對自己生長的地區歷史沿革有所了解，對社區產生感

情與認同。因此，這樣的構思是非常有意義的。

二、死亡教育實施的背景如何？而應為何設計讓同學在課堂上撰寫這嚮呢？

美國的死亡教育運動始於六〇年代，可說是發展非常早。特別是生死義務問題的處理與教育有密切的關係。我們也可以由一些數據了解生死問題探討的迫切性。八十八學年，校園中有 2941 件意外事件，傷亡率很高。此外，車禍有 1657 件，運動遊戲傷害 912 件，疾病身亡 119 件，溺水 70 件，自殺有 61 件，共造成 600 人死亡，3460 人受傷。這是令人感到非常遺憾的，因為學校是教育的殿堂，卻平均每天會有兩位學生在校園中因為意外或疾病的因素死亡。因此，學校的教師需要有「預防勝於治療」的心理準備。所以，更須要對校園的意外處理和生死問題加以訓練。這可說是生死教育實施的一個要因。至於第二個要因，則是現在有許多低年齡孩童，對於生死問題提早的面對，例如 921 大地震、颱風等天災造成的陰影。因此，更需善加處理，否則會影響孩童身心智力的發展，而構成行為偏差的問題。由此可知，生死教育是要讓青少年們從關心死亡到關心生命，從死亡的有限性來珍惜生命的價

值性。

在國外的研究發現死亡教育的教授是非常困難的。而且過去也沒有任何科目與此議題有關。在九年一貫教育的健康教育課程中，有一個重要的主題，就是幫助學生了解生老病死是人生一個自然的階段。因此，從健康教育中去談生死教育也是一個非常自然的過程。而之所以設計讓學生進行「最後的許諾」—遺囑的撰寫活動，就是要幫助同學認真的思考人的生命是有限的。因此在課程進行中向同學提出「如果你的人生只剩三十天，你最想說什麼話？做什麼事？」的問題。在這個活動中也發現了很多不同的答案，有令人會心一笑的，想和自己的男女朋友步入禮堂。有令人感動的，想把自己的器官捐贈給受病痛折磨的親人，或是捐贈自己僅有的存款給更需要愛的弱勢團體。也有別出心裁的，為自己設計一場個人風格濃厚的喪禮。老師表示，透過這樣的活動來談生死，不但不嚴肅反而很自然輕鬆，也可以讓同學了解生死輪迴、宗教價值觀，以及正視死亡等重要議題。

三、請問您認為生涯規劃應如何設計較為恰當呢？

吳教授談到，生涯發展即是生活規劃。若是以大學生為例來談生涯規劃，主



專
論

要的課程可以分成「自我探索」、「人際關係」、「工作選擇」。不過，最重要的是應該探討「如何規劃休閒生活」的課題。此外，他認為大學生也需要談投資理財的問題，以及時間管理。

另外，在消費購買的規劃上，要做到「做自己生命的主人」。不因廣告的吹捧而陷入無謂的迷思。因此，可以得知，生命教育中的生涯規劃就是要使學生懂得管理自我的時間、金錢以及最重要的生命。

四、請問宗教取向中的終極信仰代表何種意義呢？

宗教取向的生命教育是談人與天、人與宇宙的關係。而在研究發現，學生自殺有很多因素。有個人生理因素，例如憂鬱症或者是罹患某些疾病。也可以是個人心裡因素，例如人格特質較為內向、退縮，遇到挫折無法解決。其他有可能是因親子問題或是課業壓力造成。但是，為什麼在同樣的環境下，有些學生容易自殺，有些則不會呢？這其實是取決於「保護因子」的關係。所謂的「保護因子」有可能是有良好的同儕關係，使得學生本身遭遇困難或者挫折時可以將心中鬱悶傾訴出來。另一種「保護因子」有可能是學校中的輔導老師，學生在遇到難題時能向老師求助，

而老師也願意主動關懷。不過，最重要的「保護因子」就是生命意義感的有無。換句話說，當一個人會去自殺時，就是他對於生命意義感虛無所產生的結果。而生命教育的實施就是在增進學生的生命意義感。吳教授說到，他所指導劉欣懿同學的「生命的彩虹」課程，為高二的學生設計了四個單元八小時的活動來增進學生的生命意義感減少對死亡恐懼的程度，讓學生來珍惜生命、享受生命。

至於如何談生命意義感，則可以由靈性教育著手。靈性教育就是關懷生命的意義、體會生命、發展生命的力量，也是宗教共同價值觀，就是闡明今生是有限的，來生是有希望的。今生可以決定來生。所以，藉由宗教了解「從如果沒有明天」到「如果還有明天」的體悟，透過靈性教育讓學生珍惜今生，進而體會生命的希望及愛的實踐。總而言之，宗教取向的生命教育有幾項實施要點：

- (一) 不是灌輸特定宗教給學生接受。
- (二) 重點非單單學習各種宗教教義跟信仰內涵，而是從宗教共通的價值觀中去尋找可以促進人類社會發展的觀念。尤其是和平和永恆觀。希望藉由這樣的觀念和施教方式使學生明瞭生命是短暫的，是需要好好珍

視的。

五、他認為生命教育在未來還有什么地方需要加強的呢？

以目前國內研究生命教育來看，對於生命教育的定義可說是眾說紛紜。吳教授提到，在他和黃麗花合著“生命教育概論”的〈實用教學方案篇〉中也嘗試提出了綜合的定義。所以教育部的「生命教育中程計畫」中有一項重要的規劃，就是成立「工作小組」來擬定「生命教育白皮書」。所謂的「生命教育白皮書」就是擬定生命教育的定義、內涵和重要關鍵期。因此我們希望教育部儘快召開會議。當然，政策條文也有賴專家學者的肯定及教師和家長提供寶貴意見，以達符合社會大眾的需要。另外，在教材方面，希望有更多活潑的教材教案推陳出新，並且要評估學生的學習效果。

六、他認為我們應該如何面對死亡問題呢？

生命教育有五種不同的取向，而吳教授在師大講授三門與生命教育相關的課程。一是通識課程，「生死教育」；一是衛教系的課程，「死亡教育」。另外，在衛教系博士班則開有「死亡教育專題研

究」的課程。大學部的這兩門課的重點都是學習怎樣面對生死問題。老師也談到，根據他去年的教學經驗，主要把重點放在「未知死，焉知生」。不過，可以發現小班教學比較容易分享彼此面臨生死的經驗。就拿碩博士班來說，分享經驗與感受的機會就比較多。其中有一位學生分享了自己流產的經驗，而老師也同樣分享了自己第一個孩子流產的感受。他覺得悲傷、難過是人之常情，也覺得「與哀哭的人同哭」是一種健康的心態。整體來說，這是一門歡笑與淚水交織的課程。悲傷，是人類一種失落的經驗。其實，同學們同樣也有失落的經驗。例如，就有很多同學找他傾訴過失戀的感受。不過，當我們對一件事情越感到悲傷難過時，就表示我們曾經擁有過一段很美好、甜蜜的感情。因此，我們寧可選擇有所悲，但卻更感謝我們有過更多的愛。這樣子去談論生死，是讓人感到欣慰的。而這樣的體會讓我們更有動力去面臨生離死別，從生離死別去體會生命意義、進而透過這樣的分享以及教師的自我坦露，更貼近同學的心靈。

七、最後，請您談談生命教育該如何落實呢？

吳教授談到，師大在教育改革的主導

力一直是相當受到重視的。但是，在生命教育的路程上，卻讓人感到有些孤單。所以，希望未來有更多的老師投入，有更多的校友支持。因為，我們希望台灣充滿溫馨、愛、關懷，而生命教育的實施就是幫助我們珍惜生命、尊重他人生命，愛護大自然，進而尋求生命的意義與價值。所以，基本上生命教育就是一種全人教育，達到社會和諧、溫馨的重要動力。因此希望學校各系能夠各自發展更多不同取向的

生命教育課程，例如心輔系可以發展「生涯取向」的課程，公訓系可以發展「倫理教育取向」的課程，衛教系可以發展「健康教育取向」的課程。而其他科系，不論是歷史系抑或是數學系等等，也可以將其科目融入生命教育中，就像台北市教育局的作法；是將歷史科與數學科的一些生命教育議題蒐集起來供教師自由選擇，以融入歷史科和數學科中。

參考資料：

- 吳庶深、黃麗花（2001）。生命教育概論：實用的教學方案。台北：學富出版社。