

The background of the cover is a photograph of a flock of birds, possibly geese, flying in a V-formation across a sky with soft, orange-hued clouds. Below the sky, there is a field of tall, golden-brown grass or reeds. The overall mood is peaceful and contemplative.

生命教育

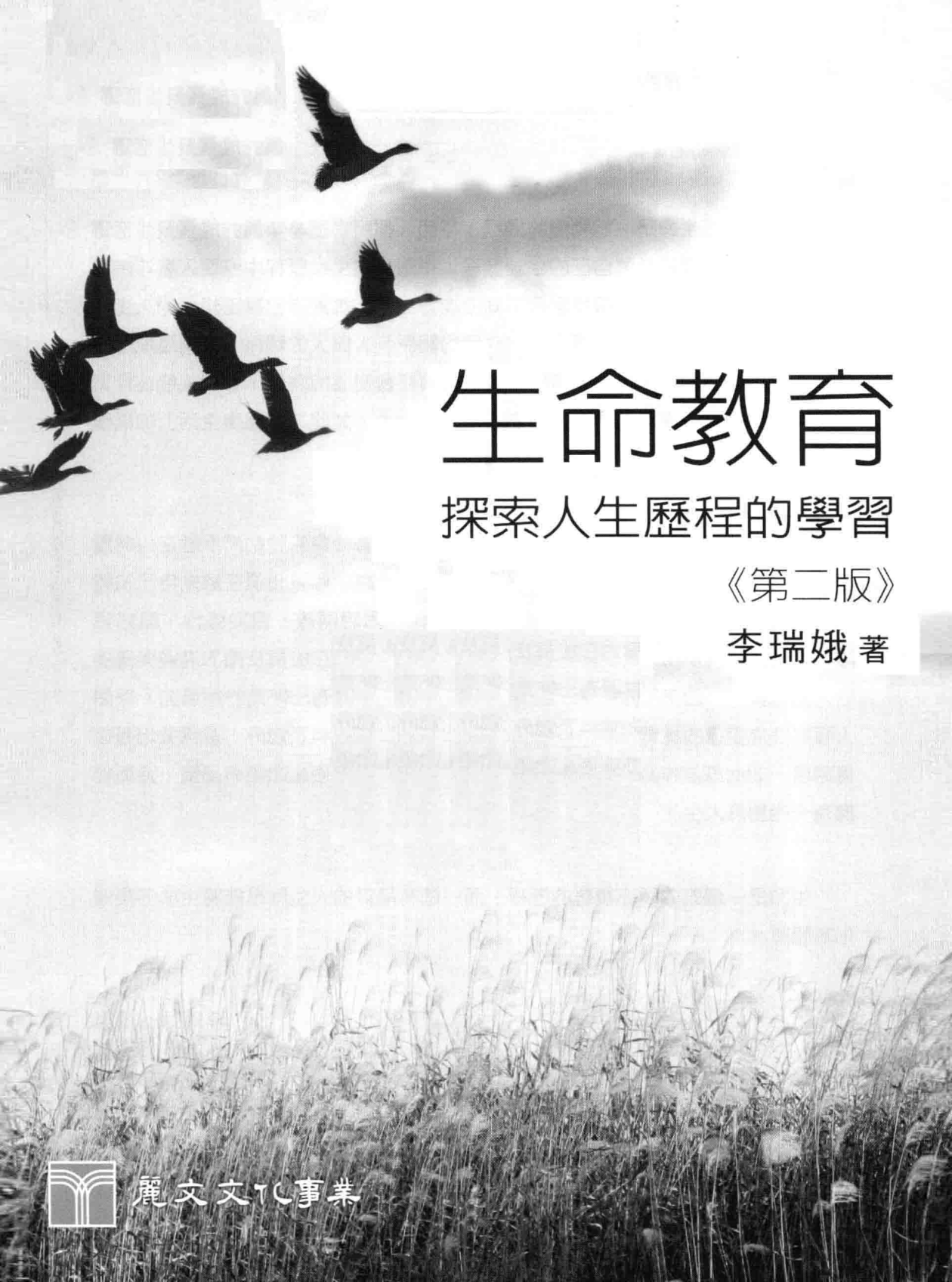
探索人生歷程的學習

《第二版》

李瑞娥 著



麗文文化事業

A black and white photograph of a flock of birds, possibly geese or swans, flying in a V-formation over a field of tall, dry grass. The birds are silhouetted against a bright, hazy sky. The grass in the foreground is dense and textured, with some seed heads visible.

生命教育

探索人生歷程的學習

《第二版》

李瑞娥 著



麗文文化事業

BL0206

生命教育：探索人生歷程的學習（第二版）

國家圖書館出版品預行編目資料

生命教育：探索人生歷程的學習 / 李瑞娥著.

-- 二版. -- 臺北市：麗文文化，2010.06

面；公分

參考書目：面

ISBN 978-957-748-397-3 (平裝)

1. 生命教育

528.59

99010598

版次：2010年6月初版

作 者 李瑞娥

總編輯 黃輝雲

執行編輯 陳嘉珮 龍 瑞

出版者 麗文文化事業股份有限公司

地 址 台北市文山區116秀明路二段112巷1弄18號4樓

電 話 Tel：(02)8661-9962

傳 真 Fax：(02)2234-3665

法律顧問 林廷隆 律師

Tel：(02)2965-8212

麗文文化事業股份有限公司 版權所有・翻印必究

Copyright © 2010 by LiWen Publishers Co., Ltd.

本書若有缺頁、破損或裝訂錯誤請寄回更換

版權聲明

本書內容僅授權合法持有者所使用，非經本書作者或藍海文化事業股份有限公司正式授權，合法持有者除備用存檔及自行使用外，其他一切權利均予以保留。

商標聲明

本書所提及之商標及產品名稱均屬於其合法註冊公司所有，本書引用純屬介紹之用，並無任何侵權之意。

有限擔保責任聲明

本書製作力求盡善盡美，惟不擔保本書及其所附光碟無任何瑕疵，亦不擔保任何人或單位因使用本書衍生之利益損失。

序文

我們都知道生命是一個動態的過程，每個人都將會隨著年齡的成長及生活環境的變化，而完成及發展自己的生涯歷程；每個人在生命歷程中既要因著年齡學習不同的能力，亦要配合環境學習不同的能力，才能實現自己真正想要的人生。所以生命教育就是引導個人探索人與自己的關係、人與人的關係、人與環境的關係、人與自然的關係、人與宇宙的教育、人與社會變遷的關係，讓個人能在探索中瞭解自己在生命歷程中所必須建立的態度與能力，如此才能因應生活上的種種事務。

生活在社會急遽變遷的年代，每個人都必須隨著社會的脈動而不斷在生命歷程調整自己的腳步；在知識和科技變遷的社會裡，每一個人必須在認知自己的能力、價值觀、興趣、特質後，再培養容忍模糊、思想開放、富於彈性、喜好冒險、不易滿足、反應敏捷、勇於嘗試、幽默感、注重內在成長及擅於溝通與傳播等人格特質，一般來說，具有這些人格特質的人通常擁有比較高的創造力。每個人面對社會變遷的挑戰，除了必須學習自己的專業知識與技能外，還需要培養創意態度，如此既能作為自己生命歷程發展的立基，亦能使生命更有品質，進而能擁有一個創意人生。

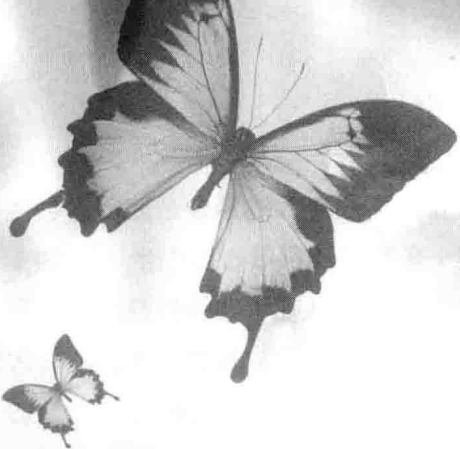
生命是一個既簡單亦複雜的歷程，而一個有品質的人生就是能將生命的複雜化為簡單。

李瑞娥 謹識
2010年3月

本書目錄

第一章	生命與生命教育內涵	1
	第一節 生命的內涵	2
	第二節 生命教育的內涵	6
第二章	人權保障與人性尊嚴	13
	第一節 人權與人權保障	14
	第二節 人性尊嚴	18
	第三節 外籍配偶的人權與尊嚴	21
第三章	人生歷程與生命發展任務	25
	第一節 人生歷程的內涵	26
	第二節 人生歷程中的發展任務	30
	第三節 教育對任務發展的意義	36
第四章	生活品質與幸福感	41
	第一節 生活品質基本概念	42
	第二節 幸福感與生活品質	51
第五章	生涯規劃	57
	第一節 生涯規劃基本概念	58
	第二節 影響生涯選擇的因素	64
第六章	溝通與人際關係	73
	第一節 溝通基本概念	74
	第二節 人際關係	80

第七章	壓力與壓力調適	85
第一節	有關壓力的概念	86
第二節	壓力調適	89
第八章	愛情與婚姻關係	99
第一節	愛與愛情關係	100
第二節	婚姻與家庭關係	109
第九章	休閒活動	117
第一節	休閒活動的意涵	118
第二節	休閒活動安排	122
第三節	參與休閒產業發展	125
第十章	生命關懷與宗教	131
第一節	生命關懷	132
第二節	宗教關懷與臨終關懷	137
第十一章	高齡化社會與銀髮族退休生活	145
第一節	高齡化社會現象與因應	146
第二節	銀髮族退休生活	156
第十二章	社會變遷中的創意人生	161
第一節	社會變遷現象與影響	162
第二節	創造力與創意人生	168
參考書目		175



第一章

生命與生命教育內涵



在社會環境的變遷下，社會上出現了許多不尊重生命的現象，使得推動生命教育成為非常迫切性與必要性的教學議題。前教育部長曾志朗先生（1999）極力主張生命教育應為教育改革中不能遺漏的一環，並呼籲我國教育改革必須從制度層面上轉到重視學生情意方面的教育，期望透過生命教育的推展能夠教導學生學習愛人、助人、認識生命、喜愛生命、並進而尊重及珍惜生命，對於自己的生命能夠懂得如何去欣賞，以體驗生命內在的意義和價值，最後使學生能有一健全的人格發展，以落實全人教育。目前各級學校都在課程納入生命教育的教材，同時大專校院都設有生命教育的課程，其實生命教育的對象不應只是校園裡的學生，社會大眾更應該是生命教育的重要對象。

第一節 生命的內涵

壹、生命的意義

人的生命最可貴，人活在世上最基本的條件就是要有身體、有生命；然而唯有當一個人被賦予生命意義時，才能真正生存在這個世界，才能在這個世界上做很多的事情，以盡人應盡的天職。人的生命是由物質、生物、精神三種「存在層次的統一」，也就是說，生命的意義是身體、心靈與精神的統一體（詹棟樑，2004）；身體是一個人存在的必要條件，然而必須先擁有心靈上的意識知覺，才能產生精神上的意志表現，唯有當一個人能以自己的自由意志去表達自己心靈意識之後，才能顯現一個人的生命意義。

Hedlund（1977）認為生命意義是個人存在的理由，如果一個人意識到自己存在的理由時便會產生力量。心理學家Frankl（1986）認為生命一旦有了意義之後，才能健康的生活下去；生命有了意義之後，才能活得好；當人們瞭解自己所賦予自己生命的獨特意義與使命時，便會依據這個獨特的使命來引導自己的生活態度、生涯方向、以及生命的價值等等，還會努力的督促自己負起責任去達成這個使命。這樣的話，如果一個人對自己懷有崇高的生命期待，就能

不斷鼓勵自己、指導自己，使自己在不斷的挑戰中發現新的生命意義，而使生命變得豐富又光彩。

生命意義就是一種能給予個體存在、有方向感與價值感的目標，個人可以在實現這個目標的過程中，讓自己獲得「成為有價值的人」的認同感（Crumbaugh, 1973）；如果一個人要對自己的生命感到有意義，便必須滿足四個條件，就是要有目標、目標正當化、有效能以及自我價值（張瓊云，2002）；所以只有當人們對自己的生活有目標，並認可自己的行為是正當的，且在過程中能肯定自我價值，同時個人相信自己有能力去追求個人獨特的使命及目標時，個人才會感覺到自己的生命是有意義的。

Frankl（1986）認為個人可以從三方面來獲得生命意義：

1. 從我們所給予生活的東西，即我們所創造的東西。
2. 從我們對世界所求取的東西中，即我們追求認為有價值的事務。
3. 從我們對命運所採納的立場中，這立場是我們深信不可改變的信念。

當一個人意識到自己存在的理由時便會積極追求自己所發現的意義，個人可以藉由自己對生命的付出與奉獻，從工作成就、生兒育女之中感到生命的意義，亦可以透過對世界的感受與對價值的體認感受生命的意義，有時更可以從對不可改之命運所持的態度之中，感到生命的意義，當一個人受苦或得了不治之疾時，更能感受到生命的意義，而使自己感到有力量。

貳、生命的價值

每一個人都有自己的生命價值觀，價值觀是個人的一種基本信念，一個人的價值觀與信念大部分在早年便形成了。而價值觀實現是人在文化世界中的主體實現，是人憑藉文化價值意識的實現，文化價值意識是人類在不同文化世界所發展的整個價值意識，並支配著人類進行不同價值的實現（詹棟樑，2004），每一個人從小所建立的生命價值觀與信念將會影響個人在生命過程中的態度與行為。

張瓊云（2002）認為生與死是人生的兩大重要事件；人的完整生命是從意念開始，這是從記憶所產生的一種反應動作，是長期累積、世代傳襲的一種信念價值，個人會依據信念再透過時間去追求自己的能力、成長、成就、目標及突破社會的束縛、面對挑戰、害怕；最後利用「時間」創造不朽的「我」的生存意念。也就是說生命就是在自己所擁有的生命價值觀與信念之引導下創造一個屬於個人永生的過程。

Frankl（1986）認為人類通常藉由三種價值來展現自己對生命的肯定：

1. 經驗價值——個人藉由對世界接納與感受來實現生命價值，我們可以藉由欣賞藝術品、投入大自然、與人交談、體驗愛的感覺，而感受自己的生命價值。
2. 創造價值——個人透過某種類型的活動來實現自己的生命價值，個人以工作、嗜好、服務、運動、自我的付出及貢獻，或是與別人建立關係來感受生命價值。
3. 態度價值——個人面對無法改變之死亡、痛苦、罪惡感與命運時所採取的態度去感受生命價值，如個人所持有的生活價值觀、信念。

而張瓊云（2002）認為經驗價值、創造價值、態度價值會隨時間、空間、情境的不同，而交替浮現。其實每一個人都有自己的人生目標與價值觀，個人不同的人生目標與價值觀就會創造每個人不同的生命意義。

美國霍普金斯的社會工作者曾對大學生做過一次調查統計，當問及對目前極其重要的事時，有16%的人選賺大錢，78%是尋找人生的目的與意義（劉翔平，2001）。每個人都有能力主導及選擇自己想要的生命，當我們的生活產生重大轉變與抉擇時，通常都決定於個人的生命價值觀；同時每一個人在做重大抉擇時，自己會更清楚的瞭解自己的價值觀，個人的價值觀決定一個人的抉擇能力，而這個抉擇更可能改變一個人的一生。每個人都在生命價值觀的引導下為自己做抉擇並接受自己所做的抉擇，每一個成熟的人都應該為自己的決定負責任，才能為自己創造生命意義與生命價值。

今日的社會在科技、資訊快速發展的衝擊之下，整個教育體制、社會價值觀在追求卓越的聲浪中面臨了挑戰和改變，而臺灣的教育在過去近半個世紀以來，成功的培育出創造經濟奇蹟的人才；但是輕忽人文理念的教育體制，造成缺乏關懷的社會環境，很容易使個人失去對「人」及對「自己」的熱情與關懷，因而失去了生命中的心靈、精神層面的意義，甚至不瞭解自己的生存價值。文明的生活雖然有足夠的技能與方式維持個人的生存，卻有更多人感到生命空虛，覺得人生沒有意義；有人以追求權力或忙碌來逃避，更有人轉向以酗酒、賭博、飆車等活動來消耗時間，浪費生命。其實我們具有主導生活的能力，我們可以思考自己的生命價值，然後勇於追求自己真正想過的生活。

參、生命的獨特性

每一個人的生命都具有主觀性與獨特性，它會因個人所生活的環境、年齡、性別、智力、教育、宗教及價值觀而改變。Flower（1981）認為信念幫助我們找尋生命意義的過程，去反思價值脈絡，去觸動心理的動力模式，成人可能會為了追求超越的信念，而進行持續學習的動機。同時Cole（1996）發現個人所處的社會環境與社會文化，形塑了個人的心理發展與心理結構；而Pajares（1992）認為每個人的生命意義都來自個體所處之文化所建構的價值觀與信念，而後再經由個人的經驗及選擇發展出獨特的意義；當人們在做決定以及行動時，就會被這些價值、信念所引導影響。所以生命意義是非常個人化且獨特的，然而卻也是非常社會化的，因為每個人都會依照自己的生命價值與信念來建構生命意義，而價值與信念則受到社會文化的影響。

人生活在歷史中、社會中並成為歷史與社會的一份子；生命無價乃是因為個人是一個具有無可共有的特殊本質，而生命也是有價的，這是因為個人的出身、社會關係所決定的，是由歷史或社會文化所決定的「對本人的直觀」（詹棟樑，2004）；每一個人的生命意義的內化與建構都必需經過不斷選擇、建構、解構、重構的接受過程，人類從小便在社會、文化中開始建構生命的發展與生命的意義，而使得每個人的生命都具有獨特性。

我們要瞭解生命的獨特性便要瞭解真正的生命意義不一定要很完整，焦點在於自己如何去深化及廣化自己的生命經驗，並創造自己所真正想要追求的生命意義。我們必須以開放的態度去擴展自己的生命價值與經驗，並能藉由自我反省與自我批判的能力，認知外在環境與自己的關係，思考自己在這個世界所處的位置，一個經常自我反思與自我批判的人才能建構自己獨特的生命意義。

每個人都應該擁有理想或夢想，夢想不一定要實現，但是人如果沒有夢想，生命將會空洞、乏味，然而人生既然有夢想、有理想，就無法避免會遇到挫敗與喜悅；我們必須瞭解無論面對的是挫敗還是喜悅，這些都是生活的一部分。我們面對生活的挫敗，可以從醫學、生物學、心理學、社會學、政治學、人類學、歷史等等的脈絡去理解生命意義與生命現象，更可以從宗教來解釋，我們可以找尋多元化的方式來展現生命意義。

第二節 生命教育的內涵

哈佛大學教授及著名的哲學大師懷德海（N. Whitehead）在他的名著《教育的目的論文集》（The Aims of Education and Other Essays，1929出版）裡說道：「教育的本質是宗教的，宗教教育即是教導人如何盡義務與尊敬他人的教育。」懷德海認為，教育除了訓練人具有嫻熟的技能與知識外，其最終目的是要讓受教者知道教育除了獲得理性知識外，更重要的是學習「做人」與「尊敬他人」的功課，並讓人在這個過程中真正「安頓心中不安的心靈」（曾志朗，1999），而生命教育的旨意在於教導人珍惜生命，開展生涯，實現生活，豐富人生，並發現生命的意義（鄭石岩，2006），其實生命教育就是引導我們從醫學、生物學、心理學、社會學、政治學、人類學、歷史、宗教等脈絡去理解生命意義與生命現象，及教導我們找尋多元化的方式來展現生命意義。基本上，生命教育就是一種探索人生歷程的學習過程，我們將透過生命教育的教學內容引導大家認知及思考人生歷程的問題，並尋求因應策略，期望使每一個人都能活得更自在、更有尊嚴。

壹、生命教育的目的

教育的目的是幫助個人能夠瞭解自己並能適當的展現自己，以便將來在社會上有良好的適應。而生命教育的目的就是強調生命的價值（詹棟樑，2004），教導人珍惜生命、開展生涯，實現生活、豐富人生，並發現生命的意義（鄭石岩，2006）。生命教育為一種尊重個人生存的教育，目的在協助個人發現「人生而為人」的意義，希望透過生命教育課程，使個人在人格與自我概念上有良好的發展，能從認識自我、實現自我中，瞭解身而為人的意義與價值。

原則上，生命教育的目的，就是希望彌補現行教育制度中，偏重知識教育與理性教育，忽略知識技能以外更重要的德性、藝術、人文之教育；使得學生在受教過程中，不僅學習到知識技能，更重要的是因為有了生命教育的涵養後，知識技能可以成為社會的用處，而不是拿來戕害社會的工具（曾志朗，1999），所以，生命教育的目的就是協助個人學習人際之間的瞭解及尊重，學習更多元的智慧，而有良好的社會適應，使生活更有品質，從而創造自己的生命意義與生命空間。

貳、生命教育的內涵

我們瞭解生命教育的目的之後，便必須進一步瞭解生命教育的內涵，鄭石岩（2006）主張生命教育的內涵必須能促動生命的活力、生命的成長、生命的實現、生命的倫理、生命的意義及生命的興致、快樂。錢永鎮（2000a）認為生命教育內涵，必須有四個基礎的概念：

1. 自尊的教育：就是自尊、尊人的教育；主要是在教導學生瞭解、認識人是一個生命體的觀念、希望藉著自尊教育，具體的教導學生瞭解人的價值以及自尊的內涵。
2. 良心的教育：在倫理學上「良心」是一種個人主觀倫理，具體來說就是孔子所謂「不安之心」；生命教育希望教導學生學習到對生命的堅持、敬重，良心教育可以從日常生活中很基本的體驗上建立。

3. 意志自由的教育：人的行為是可以活出自己的自由意志的，因此我們要教導學生判斷自由與不自由的行為；讓學生瞭解到一個「全人」，其身、心、靈都要健全發展，而意志教育就是心靈的一部分，能夠感動、有恆心、有志向，就是一種心靈教育，而這也是目前教育最疏忽的。
4. 人我關係的教育：教導學生瞭解人不可能離群而居，人一定會和其他人有所互動；而中國古代所講的仁心，即指兩個完美的互動，也就是所謂五倫的關係。

孫效智（2000）認為生命教育的內涵應整合人生、宗教、倫理、道德等層面，其內涵有：

1. 對生命意義、目標與理想的探問與追求。
2. 有關人生哲學與宗教哲學的終極關懷。
3. 包括「智、德、體、群、美」的教育，且這裡所指的「智」育方面也不該只是知識技能的「知」，更該是深刻的生命智慧的知。
4. 教導學生如何有意義的生活在世界上；面對各種挑戰、挫折時該如何調適；並試著關懷、體悟生命的意義及追求理想人生之態度的一種情意教育。
5. 培養成熟的道德思維與判斷能力之倫理教育及道德哲學。

黃德祥（1998）及錢永鎮（2001）歸納眾家的看法，以五個向度來說明生命教育的內涵：

1. 人與自己的教育：教導學生認識自我，肯定自我的價值，而且要協助學生建立正確的人生觀與價值觀，進而能發展潛能，達到自我的實現。
2. 人與人的教育：教導學生瞭解人與人之間的倫理關係，尤其明白群己關係及道德的重要，進而關懷少數族群或需要幫助的人，以創造人際之間和諧的互動。
3. 人與環境的教育：教導學生調和大生命與小生命價值的衝突，建立社區總體營造的意識，珍惜我們所生存的環境，實踐保護地球守則，以關懷社會、國家、宇宙的生命。

4. 人與自然的教育：培養學生民胞物與的胸懷，能尊重生命的多樣性以及珍惜生存的環境，而且學習如何避免或預防人為或天然災害所帶來的傷害，使人類有機會去親近生命、關懷生命，以維持一個永續生存的自然生態環境。
5. 人與宇宙的教育：引導學生對生與死有充分的認識與體悟，以及思考天地宇宙整个人生的問題，釐清自己的人生方向，並能以宏觀的視野去審視人類存在的意義與價值，建立地球村的概念，活出全方位的生命。

從各學者的看法中，我們可以知道生命教育的內涵就是引導學生探索與認識生命的意義，以建立尊重生命與珍惜生命價值的態度，並從熱愛生命中發展自己獨特而有品質的生命；也就是所謂的「三品教育」，即培養有品質、有品味、有品德的生活。

另外，孫效智（2000）認為生命教育課程可以納入「潛在課程」與「有形課程」：

一、「潛在課程」

1. 以生命智慧的培養及生命自覺的啟發為目標的校園文化與制度設計。
2. 尊重與啟發多元智慧的教學環境與方式。
3. 以全體老師生命的修養做為潛移默化的身教。

二、「有形課程」包括了以下三點：

1. 分享理念而非灌輸生命教育理論的課程。
2. 動之以情的體驗活動。
3. 在行動中學習的實踐教學。

基本上，生命教育的目的應兼顧到整个人生生命的基本性目標及終極性的目標，從愛惜自己到尊重他人、環境、自然、宇宙的生命，希望學生能夠藉由生命教育課程中學習瞭解自己、認識自己，並進而對自我的生命意義進行省思及規劃，以協助其自我概念的發展，並增強其生命意義感與價值感。

參、生命教育的教學內容

生命教育的目的是協助個人能有人際的瞭解與尊重並學習更多智慧適應社會環境，而使自己生活更有品質，從而創造自己的生命意義；而生命教育的內涵則包含了自尊的教育、良心的教育、意志自由的教育、人我關係的教育。另外存在主義認為人的存在應該深思人生的六大議題（黃德祥，1998）：

1. 培養自我察覺能力。
2. 瞭解自由與責任是並存的。
3. 個人要能兼顧獨特性與群集性。
4. 生命意義的追求。
5. 認知焦慮是人生的一部分。
6. 察覺生命是死亡與不存在現象。

根據研究個人會從休閒、人際關係、成就、傳統生活、文化、為他人服務的層面去發展生命意義。人們會藉由「自我投入」做為起始點，找尋基本的財務安全；然後發展「個人主義」，找尋個人的成長與成就，並創造休閒活動；然後再追求一種「團體主義」的實現，從傳統文化和社會事件中找到生命意義；最後是「自我超越」，藉著持久性的價值和理想，如宗教活動和服務來完成（Bee, 1996）。也就是說個人會透過追求自我投入、個人成就、團體生活、及自我超越的四個人生標準去建立個人的生命意義。

所以生命教育為了達成生命教育目的及生命教育內涵，有關生命教育的內容必須具有下列功能：

1. 教育個人知道生命的意義及存在的價值。
2. 幫助個人明白人與自然界的關係。
3. 幫助個人建立群體的良好關係。
4. 引導個人熱愛生命的情感及培養適當的休閒活動，以調和情緒、壓力。
5. 協助個人澄清自己的生命觀，並決定自己的人生價值觀。

6. 協助個人找出社會關懷途徑，並能具體擬定行動計畫。
7. 幫助個人釐清社會公平正義內涵，發揮人道精神、關心少數族群。
8. 引導個人從宗教信仰中瞭解人生的需求與困頓，建立正確的信仰態度。
9. 協助個人認識全球倫理，能關心地球及生活在地球上的所有生命。

教育部提供了十二個主題作為生命教育的內容，以供學校老師參考，它包含欣賞生命、做我真好、生於憂患、應變教育與生存教育、敬業樂業、信仰與人生、良心的培養、人活在關係中、能思會辨、生命尊嚴、社會關懷與社會正義、全球倫理與宗教（鄭石岩，2006）；有關生命教育的教學內容，可以從探討生命教育的意義與價值內涵開始，然後認知人權保障與人性尊嚴並瞭解人生歷程與生命任務發展之後，能以生活品質與幸福感、生涯規劃、溝通與人際關係、感情與婚姻關係、壓力調適、休閒生活、生命關懷與宗教等議題的學習探討中，瞭解每一個人在生命中必須藉由這些領域來解決生活的問題，並創造生命的意義；另外，每一個人必須隨著社會的脈動而調整自己的生命發展，在人類面臨社會變遷、高齡化社會已來臨的時代，在生命教育教學上可以納入高齡銀髮族的生涯發展，讓每個人能認知及調整高齡化社會所帶來的現象及問題，而提早做一些因應，同時在社會的變遷時代，每個人都必須培養創造力來開展創意人生。

基本上，生命是一個動態的過程，每個人都將隨著成長及生活環境的變化，而持續發展自己的生涯路，在知識和技術快速變遷的社會裡，每一個人都必須認知自己的能力、價值觀、興趣、特質後，再與社會環境產生交互配合後，才能發展及創造自己獨特的人生；而生命教育就是一種探索人生歷程的學習過程，透過生命教育的教學內容能引導大家認知及思考生命歷程中所需面臨的問題，及尋求可能的因應策略。