讓生命不斷更新

本會「生命教育教師研習」內容摘錄

主講／錢永鎮（高中教師） 整理／林美蘭

教師生命教育研習每年舉辦，帶領教師對生命有所感動，激發教師愛的能量，以生命感動生命，用愛心、耐心對待孩子，孩子能被看見，就有改變的可能。

建構「生命教育」不太容易，我常回過頭來問自己，對生命究竟認識多少？無論如何，我相信生命教育的目的在召喚生命的熱情與愛，但在現今教育體制不斷變動下，老師與學生都呈現疲於應付的狀態，要如何推動生命教育，把師生的熱情與愛找回來呢？我們可以從生之哲學開始思考。

永續生命，保有美好傳統價值

生之哲學首要強調就是永續生存。《易經》提到「生生謂之易」，「生生」是生命不斷相生之意，在華人傳統社會中即體現在「傳宗接代」和「祖先崇拜」的文化習俗上。也就是我們常聽到父母掛在嘴邊說的：「你看我這麼辛苦就是為了下一代。」包括我們自己在內，總是把教育下一代當作重責大任，念茲在茲，如我父親從小就一直鼓勵我，一定要上大學。這種價值觀在人的生命中談永續生存，即是重視下一代的教育、重視家風、傳宗接代。

傳統價值在某些角度來看，我們可能會嫌它過於保守，不夠開放、進步，可是當社會面臨重大災難的時候，它們反而是一個穩固的力量。如九二一大地震之後，東勢石崗地區的客家人展現了強悍的生命韌性，他們節儉與團結的族群性格，順利打造了災後重建的第一棟結合式住宅公寓。這就是傳統價值提供的永續生命力。因此，我所要談傳統價值的永續生存觀點，是指大我生命與小我生命之間的平衡協調，產生人與大自然和諧的關係，而使生命、生活、環境的品質，形成美好的共生關係。

生命更新，改變舊思維舊經驗

人生有許多限制，其最大的限制就是「死亡」，而這個「死」就是所謂的「命」，也就是每個人的大限。因此，生命是一個由生到死的歷程，我們在大限之前，若要讓自己的人生活得更好，就必須時時更新，有句話說「苟日新、日日新、又日新」，就是指生命能夠日新又新。

生命的更新，在於去蕪存菁、重新定位，經常反省或整理我們的學習和生命經驗，以免身心承受太多不必要的負擔。如唐代柳宗元在《蝜蝂傳》所寫的，有一種名叫「蝜蝂」的小蟲，天性喜歡邊走邊揀東西往自己身上堆積，又喜爬高，直到不堪負荷墜地而死。

同理可知，現在的學校行政都電腦化了，教學設備也不斷更新，如果老師還是用以前那套方法教書，只會越教越痛苦，讓人想提早退休；因為環境的快速變化，現在的學生問題也是日新月異，如果你不改變思維，還用舊的經驗

◀生命教育教師研習邀請教師分享教學理念與心得，以生命感動生命。

處理孩子的問題，亦很難達到效果。所以，老師不僅要對自己的生命更新，同時也要幫孩子作生命的更新。

比如在國中小學時培養學生各種正確的生活態度，建立好習慣，如安全的習慣、衛生的習慣、生活的習慣等等，落實在生活中，也是一種生命更新。因為好的習慣會影響他的一生，可以幫助他們經常正向思考，產生好的信念和想法，進而培養好的價值觀。這些觀念逐一落實，也就是美德教育的實踐。而美德的培養，只要有一個，人生就會很不一樣；譬如擁有信任與責任感，可以增進良好的人際關係，一輩子就很受用了。因此，如果他還沒有建立這樣的美德，我們就幫助他培養，如果他已有了就讓他更穩固。

及時覺察，走出過去傷痕與陰影

佛洛依德著名的冰山理論，提到人在儲存經驗的時候就像冰山的一角，最下層的比例最大，由上而下是「意識」、「前意識」、「潛意識」。他認為，人們平日接受外界刺激，會不斷累積成經驗，當這個經驗威脅到生存時，就會被壓到「潛意識」；如這個生命經驗帶來的是痛苦，會被壓到「前意識」；假若這個經驗苦樂參半，不至於讓人不堪回首，它就會停留在「意識」裡頭作祟。

曾經看過一部依真實案例改編的影片，敘述一名律師處理一個四、五歲的小孩遭受性侵害案子，有一次在法庭中聽到法院書記官打字的聲音，突然當場失控，歇斯底里起來，而被法官判定「藐視法庭」，事後他感覺奇怪，因為他平時非常理性，為什麼會突然失控呢？後來他去看心理醫師，終於找出原因。原來他小時候，曾經在一個有風的下午，聽到父親在書房的打字聲，一會兒之後，父親走出房間對他性侵害。

這故事讓我們看見，一個人在小時候，若曾遭受家庭暴力或性侵害，他們會設法將自己身體與生命自主權被剝奪的痛苦，壓抑到「潛意識」之中儘量不去想起，否則他會痛苦得活不下去。

《熱鍋上的家庭》（The Family Crucible）這本書，是講家庭治療的故事，書中提到「過早性自棄」，意思就是拋棄當自己身體的主人，故事中的女兒把身體當作工具，不斷透過跟別人發生性關係來換取自己想要的東西。這樣的生命，更需要好好地更新，把這個經驗處理好，才不會成為不定時炸彈去傷害別人或自己。

生命的更新，就像佛洛依德冰山理論所說，如果是痛苦的經驗，如失戀或是學生時代曾經被打，平時看似雲淡風清不記得，可是一碰觸到失敗的地方，就容易觸景傷情；因此，生活中若不能忘記痛苦經驗，日子就會過得極端痛苦。尤其是表現越好的學生，更容易選擇性失憶，因為他們都把失敗壓到意識底層，除非相同情境再度出現，才會勾起他的回憶。

生命如果沒有更新，經驗意識沒有流動，我們就會帶著許多複雜情緒，不知道哪時會突然失控。而且，在進行生命更新時，自我覺察能力很重

▲透過研習交流切磋，老師們充滿感動，對教育注入更多熱情。

要，如果不覺察，更新就不可能了！

開放心胸，喚起內在熱情與愛心

一個新的生命經驗，可以產生一個新的生命態度，同時產生一種情感連結。

有一次，我去為一群警察演講，有位年輕英挺的警官走過來說：「老師，我是某某某，曾經被你教過。」我想了又想，不記得曾教過他，他說：「就是一起上合歡山看星星呀！」我才想起來，早年在一所中學教書時，學校有個老師想帶學生去爬合歡山，希望他們在畢業時可以透過爬百岳留下紀念，我也跟去了。晚上住在松雪樓，大家都出來看星星，那天流星很多，每隔一陣子就劃過天際，學生們興奮地拼命許願，很有趣。我在那個旅程中，就是陪著帶隊、爬山，可是他卻一直記得這件事。

我想這就是「情意」吧！在生命更新裡，如果你能讓人產生一個新的經驗，跟你的情感可以相互交流，這種經驗的更新，可以喚起他內在的熱情或愛心，這樣的教育在生命更新裡非常重要。我常常碰到一些學生，教他什麼他都忘記了，但是請他吃一顆巧克力或是帶他去散散步，或是曾經很兇的罵過他，讓他幡然改變，這些他們都記得，這就是所謂的「情意」。

有一次我去參加「家庭重塑」的課程，老師要學員彼此擁抱，我跟一位國小老師擁抱時，兩人都感覺到彼此的身體非常僵硬。後來在分享的時候，那位國小老師告訴我，他已經有十幾年沒有跟人擁抱過了，包括他的小孩，尤其是在公開場合，當然身體會很不自然的僵硬。這次擁抱，讓他開放了心胸，有了一個全新的經驗與感覺！這種情感的更新，會對一個人產生很大的影響，使人感受到生命的更新。

藝術與道德，讓生命不斷的提昇

有學者認為生命的層次是從「物質生命」、「生物生命」到「心理生命」，構成一個「自然人」，再往上為「藝術生命（文化人）」、「道德生命（道德人）」到「信仰生命（宗教人）」。「物質生命」就是我們的「肉體」；「生物生命」是我們的內分泌及生理需求。

「物質生命」及「生物生命」造就我們成為一個「工作人」，我們希望孩子不要懶惰，要工作、要勞動，不能只是讀書，要像佛家所說的「一日不作，一日不食。」如果不動，就表示你死掉了。所以我覺得，要先讓孩子養成勞動的習慣，再引申到更高意義的「勞動神聖」以及「職業無貴賤」。「心理生命」就是知覺，是要教孩子成為「理性人」，也就是不會受到自己內分泌、情緒或知覺的控制，而能理性思考。

台灣不缺理性人、工作人，缺乏的是從理性人、工作人向上的提昇，做一個文化人、道德人，成為君子。想要提昇，第一要務就是要推動「藝術教育」，這是生命教育成功的一大關鍵。我喜歡以「朱銘」為例，他從雕刻神像起家，直到成為國際級的大師，也不忘把美推廣到全台灣，所以到處舉辦研習，在金山成立了美術館。我在大師身上看到他的專注、堅持、努力、創新，是生命教育的典範。

朱銘先生說，他小時候不太會讀書，但是他

從不遺憾。以多元智慧來講，他顯然比較適合從事雕刻，現在更深刻感覺到自己走身體智慧、空間智慧的路是對的；只要走對了路，就能找到生命的出口。他也不強迫一雙兒女繼承他的衣缽，但他們仍依興趣選讀了復興美工，並且表現不俗。俗話說「會彈琴的孩子不會變壞」，其實還要「樂在其中」才不會變壞，朱銘以「藝術生命」走對了路，而藝術是跟著我們一輩子的。

曉明女中前校長孫台華，離開曉明之後，因依循內在的呼喚，前去蘭嶼當教導主任，他發現蘭嶼的小孩，每天早上最重要的事是坐在台階上看海。這樣無所事事的發呆，在我們習慣的想法中是不積極、不上進的，後來他慢慢瞭解，坐在那裡看海是一個很重要的儀式，也是一種享受，一種自然的沉浸，這樣美好的沉浸，讓他們在時間觀念上不像我們那麼斤斤計較。這樣，有何不好？

堅守道德，人生更豐富自由美好

人生如果有一些道德堅持能讓你的生命過得更好，這時候的道德並不是教條，而是讓生命更豐富、更自由的理則。我常跟兒子說，將來生活想要過的好，一定要有節省、簡僕的美德，如此就不必害怕不景氣。如果沒有這些觀念，信用卡刷爆之類必然可見，他們人生就會是黑白的，甭說遇到人生低潮的時候，能夠安然的渡過。

什麼叫做道德？德就是內在最美好的那一面，比如說你想要過好的生活、與人有好的互動及善待大自然，你去實踐這些美好想望，所走的這條路，就是「道」；讓你生活過得幸福、快樂就是「道德」。

人往上提昇的時候，藝術生命跟道德生命就是生命教育的核心，這讓人有道德感與文化內涵，這樣更新的生命，自然能保有生命的美好。生命更新之必要，正是生命美好之必然。如此也能讓我們關注的下一代活出自己生命的特色，又能關懷大我的生命，這正是生命哲學的美好目標。

真愛家庭 親職講座

時間：104年10月31日（六）上午9:30-11:30
講題：**教養孩子的快慢哲學**
講師：**蕭文**（暨南大學輔導與諮商所榮譽教授）
地點：**彰縣平和國小**（彰化市中正路二段450號）

時間：104年11月14日（六）上午9:30-11:30
講題：**成功是教出來的**
講師：**林啟鵬**（諮商心理師、親職教育講師）
地點：**彰縣員林國中**（員林市南潭路2號）

時間：104年11月28日（六）上午9:30-11:30
講題：**在生活中看見孩子的亮點**
講師：**林杏足**（彰化師大輔導與諮商系教授）
地點：**彰縣大同國中**（員林市大同路一段345號）

主辦：**泰山文化基金會**

品德與教養 系列講座

時間：104年10月2日（五）晚上7:00-9:00
講題：**好創意，好人品**
講師：**陳龍安**（臺灣教師專業發展學會理事長）
地點：**新北市大豐國小**（新店區民族路108號）

時間：104年10月16日（五）晚上7:00-9:00
講題：**成為稱職父母的藝術**
講師：**蘇麗華**（親職教育講師）
地點：**新北市網溪國小**（永和區竹林路79號）

時間：104年11月13日（五）晚上7:00-9:00
講題：**品德教養，從放心不放手談起**
講師：**洪錫璁**（諮商心理師）
地點：**新北市自強國中**（中和區莒光路191號）

時間：104年11月25日（三）晚上7:00-9:00
講題：**吵架、溝通與存款的教養藝術**
講師：**江兒**（親職教育講師）
地點：**新北市板橋國中**（板橋區中正路437號）

主辦：**新北市政府教育局、泰山文化基金會**
免費講座，自由入場