

生死學討論會對準諮商員生命態度影響研究

邱珍琬*

摘要

本文乃就大學部的「輔導員自我察覺與專業成長」課程中的「生死學大會」討論心得作為研究分析素材，瞭解討論生死議題之後，學生對於生命與生命態度的看法。參與的是屏東師院大二與大四心輔組學生共二十八位，資料經過學生簽字同意之後採用，僅就繳交之內容資料做編碼、分類，並與協同研究人員做信度檢測。研究發現參與同學對於死亡的懼怕主要來自未知、不捨、擔心沒有好好活過的遺憾；對於生死學大會的最大收穫是「掌握當下、珍惜、努力」；而在生活實踐上，有同學已經時時檢視自己的生活、也在至親的家人身上做努力。死亡給予生命的積極意義在於：死亡是唯一的公平，因為有死、生命才可貴、不容拖沓浪費！

關鍵詞：死亡教育或生死教育、準諮商員、生命態度

* 屏東教育大學教育心理與輔導學系副教授。

Death-and-life seminar and its impact on para-counselors' attitude toward life

Chiu, Jane*

Abstract

This study was an attempt to understand what students learned after the “death-and-life seminar”. The researcher would like to know participant’s view on life, their attitude toward death, and effort they would like to put into daily life. Data analysis was based on written assignments. The result showed that: fear of death resulted from unknown, regretfulness, and never-live-fully. The most valuable gain they got was: to seize the day, to cherish, and to take active status working on what they intend to. On the daily practice, some students expressed their effort pouring into life reflection and taking care of family members. Death did give a positive meaning to life, and it is the very and only fair thing in the world.

Key words: *death education, para-counselor, attitude toward life*

* Associate professor

生死學討論會對準諮商員生命態度影響研究

壹、緒論

「死亡教育」、「生死教育」或「生命教育」目前廣被併入教學內容之一，不少學校機構從國小至大學院校也提供此類課程，儘管強調重點不同，但目的則一，都是希望可以尊重與愛惜生命、讓生活過的更有意義。但是正式將此內容特別開設一課程、供學生選修的大學院校畢竟還不是多數（張淑美，民89a，89b），而且多半是將「死亡教育」納入「生命教育」之內；到底是將死亡教育設為一課程、或是融入其他課程之中，也許見解不一，但是在國內社會現象變動快速、生與死也廣在媒體上每日披露的同時，也的確予現行教育制度與施行內容必要省思。諮商師或輔導員所擔任的工作對象是有生命的個體，希望可以藉由專業的知能、協助他人做更好的決定、過更好的生活，而諮商師本身對於生命意義、人性看法以及生命任務，也都與諮商專業息息相關（Corey, 2001; Corey & Corey, 2000）。儘管如此，雖然國內已有與死亡議題相關的研究（如悲傷輔導）出現，然而將「死亡教育」與諮商專業串連的論文仍付之闕如。本文是自「死亡」議題出發的研討會的「生死學」座談，其意指「由死亡角度出發來看生命及所施行的相關教育內容」。

「生死學討論會」是研究者在講授「輔導員的自我覺察與專業成長」課程中的一部分（見附件，時間91.9.19-

92.1.16)，請選修此科目同學將平日所閱讀關於生死教育的書籍做整理並公開發表，全班同學除了聆聽、也做批判與意見反應的提問，然後再請同學根據參與兩堂課、四個小時的研討會經驗撰寫三百字左右的心得，願意將所寫內容作為研究的同學也在同時簽下同意書。

由於課程為「輔導員自我察覺與專業成長」，將死亡議題納入，也是希望可以經由這樣的課程設計，可以進一步探討生命、自我、諮商專業與服務對象的關係，雖然討論會的安排並不是正式生死教育的方式，卻也在學生的心得中發現了許多的體悟與領會，這些經驗分享、對於諮商訓練人員過程也有加分的效果。

「自我覺察」(self-awareness)是諮商員訓練過程中很重要的一部分(Corey, 2001; Corey & Corey, 2002; Kottler & Brown, 1996)，其目的是希望可以促進諮商員本身的專業與個人成長，唯有藉著自我覺察的工作，準諮商師或諮商員可以持續作自我觀照與省察，也做必要的提醒與改進。而生死教育(或死亡教育)在諮商員與教師訓練課程中，除了檢視自我本身的生命態度與其影響之外，因所面對的服務對象是生命體(學生與當事人)，故而也凸顯其重要性。近年來有關「生死教育」的課程安排在大學選修科目，師範院校與諮商醫學輔導相關科系中也有開設，慢慢成為一普遍趨勢。在作者服務的學校沒有特別針對「生死教育」開設課程，但基於生死教育在輔導與教師專業的重要性，因此於九十學年度開始有「輔導員自我察覺與專業成長」課程的開設；作者擔任此課程之設計與教學，特別將「生死學」以圓桌討論方式進行，希望經由閱讀心得分享方式做引子，進行意見交換與討論。為求統一故，本文一律採用「生

死學」或「生死教育」的用法。本文中所稱的「準諮商員」是指正在接受訓練成爲未來諮商師的大學生而言。

貳、文獻探討

國內研究文獻諸多是自「生死教育」觀點出發，探討生命教育內容與實施結果（如余淑娟，民90；吳佳娟，民90；吳長益，民91；孫幸慈、連廷嘉、黃俊傑，民88；陳美娟，民90），關於死亡的議題，則多半是以「死亡態度」的調查爲主（如林玉芳，民90；朱美珍，民79；張淑美，民85；翟文琪、連廷嘉，民90），由於專就「死亡議題」與諮商員的培育部分，在研究文獻上極少發現，因此本研究文獻探討部分將依據國內生死教育（或死亡教育）的實施與效果爲討論主題作爲補充，也分別以「生死觀念與態度的探索」、「生死教育與內容」以及「生死教育實施結果」序列呈現。所謂的「死亡教育」是學術界較爲普遍的用法，有學者（紀潔芳，民89）特別指出：「生死教育」與「生命教育」的差異在於，前者是以死論生，從死亡觀點來看人們對於死亡的態度與處理方式，與「生命教育」的廣大範圍是不相等的。而本文只針對「生死教育」或「生死學」部分做論述重點。

爲何要施行死亡教育？Eddy與Alles（1983）認爲：經由對死亡的檢視，個人會更瞭解、珍惜與尊重生命；也可以藉著有關死亡的事實資訊，釐清個人的價值觀、減少對於死亡的焦慮，甚至更努力熱情地去努力生命；此外還可以協助個人對於死亡的內在情緒可以得到理解、承認，除了知道死亡爲存在的事實之一外，也發展出自己的一套生活哲學（p.9）。國內學者所採用的實用定義，綜合說來也是：從不

同觀點探討死亡的面目與相關議題，使得學生可以自知行意等方面建立正向的生命觀（曾煥棠，民89；張淑美，民88）。套用在諮商員培訓的課程中，可以這麼詮釋：諮商師對待的個體是有生命的，而「活在當下」（here & now）就是諮商師的生命實際以及自我實現的表現，諮商師對於生命接觸的現實與充分體會，不僅是自我生命哲學的實踐，也是諮商專業的表現，因此只有明白生命的本質與死亡的實際，諮商師體認到自我生命的價值與任務、面對自己的害怕與挑戰以及對其他生命體的影響，更能充分發展同理、協助熱情以及展現對生命的熱力。

而實施生死教育的必要性主要是：關切個人之前未能解決的事物、關切個人目前正在遭遇到有關重要他人的生死事件、相關醫護或協助人員的工作需要，以及希望可以更為有效因應他人或是自己的死亡與哀傷，甚至發展自己滿意的生命哲學（Kalish, 1985, p.297）。也就是生死教育主要是希望「利生」，不僅可以協助個人認清死亡的事實與面貌、知道可以做的因應方式與調適，也希望可以經由自我檢視與體驗，更知道珍惜與創發生命、活出自己想要的人生。對於準諮商員來說，關切生命本就是專責所在，也因此「生死教育」是專業上的必須、也是必要。

一、生死觀念與態度的探索

國內針對「死亡教育」與諮商專業方面的探討，截至目前為止，在研究文獻沒有發現針對此一主題所做的論文，但是已經有不少研究是針對哀傷輔導或是生命（或死亡）教育在不同發展階段的施行做了初步的探討，許多鎖定在對於「死亡」觀念的探討、或是希望藉由一些教育活動的進行減低死亡焦慮，例如莊雅雲（民90）針對幼稚園大班學童做死

亡概念的瞭解，幼兒對於植物死亡之「不可逆性」尚未發展，對於死亡之判定則以「外貌改變」與「內部功能喪失」為主要依據，而對於人類的死亡則是以「身體不能自行移動」為認定標準，對於人死的「不可逆性」絕大多數已達此觀念，死亡原因以老邁居多，幼兒對於親人死亡的否定態度主要還是與家長的態度有關；林玉芳（民91）、黃琪璘（民89）與羅文芳（民89）對師院生進行死亡態度的瞭解，對於死亡態度方面分布的結果相差不多，唯黃氏還進行三十二小時的死亡教育課程，發現可以提高學生對於死亡的接受度、也有較強意願參與相關課程，羅氏的研究也發現了修習生命教育與否與其生命態度會有差異。

二、生死教育的目的與內容

死亡或生死教育的目的，一般立意認為是可以：(一)豐富個人想要的生活；(二)知會也引導個人對於生命轉換時可以做的選擇（如喪禮）；(三)為專業人員的公眾角色與專業做準備（如牧師、諮商師、醫護人員或親人等）（Corr, Nabe, & Corr, 2000, p.13-15）。張淑美（民85）認為應該將死亡本質與意義、對死亡與臨死的態度與調適以及其他關於死亡議題（自殺、安樂死、生死課程等）列入生死教育教學內容。

張淑美（民89c）與其他研究者認為兒童對於死亡的態度與認知，主要仍是從媒體得來，而學校的死亡教育課程可以產生積極正面的影響（黃琪璘，民89；羅文芳，民89；曾煥棠，民88；劉明松，民87），除了肯定在學校系統施行死亡教育上的成效之外，也暗示著學校教育可以釐清一些學生對於「禁忌」死亡話題的迷思，可以讓死亡教育「正本清源」。

生死教育的實施，有不少是以閱讀引導與討論的方式施

行（如張淑美，民89；孫幸慈等，民88），而曾煥棠（民88）的研究結果發現引導閱讀與死亡相關書籍的效果甚至大於傳播媒體對於死亡消息的報導。死亡教育的實施，張淑美（民89）建議應該正式納入師資培育機構、社工輔導醫護等相關科系內，以為生死教育師資培育之用。

三、生死教育實施效果

生死教育的實施方式不一，沒有硬性規定，一般說來分為「正式教育」與「非正式教育」兩部分，前者多半在學校或是專業機構實施，如醫院或醫護理學校、大專院校與中等學校，以課程、工作坊、發表論文或演講方式進行；後者則是家庭的家長、教養人或是一般的社團裡進行。而死亡教育可以分為四個部分——認知、情感、行為與評鑑，認知部分是希望能提供有關死亡的相關資訊、可以藉此重新整理與解讀人類的共通經驗；情感部分著重在對於死亡、瀕死與哀慟的情緒，並做適度的支持與協助；行為部分可以明白與死亡有關的情境下的行為、協助適當表達哀傷以及如何因應；評鑑部分可以協助認清與瞭解死亡在人類生活的價值與角色，而生命意義又如何因此而衍生（Corr et al., 2000）。而Kalish（1989）列出幾個評估死亡教育的指標（引自張淑美，民87，p.286），包括：知悉有關死亡的正確訊息、進而對於相關資訊較為敏銳，覺察自身對於死亡所引發的情緒、降低對於死亡的焦慮，進而可以有能力去接觸瀕死或失喪的人、或是進行悲慟協助與輔導。張淑美（民87）也提到，有關死亡教育的研究較多以量化方式評量，較少進行質性方面的探討，而施行成效也不一，然而這並不能抹滅死亡教育的必要性。

吳長益（民91）以團體方式對國小四年級學生施行死亡

教育，對照控制組的結果發現學生對於死亡恐懼降低、也在互動交流中有更爲正向的人生觀；廖秀霞（民90）對國小五年級學生施行四十二節的生死教育課程，沒有發現立即效果，但是卻在十週追蹤後發現與控制組有顯著差異；而同樣是以五年級學童爲對象的死亡教育課程實施，余淑娟（民90）發現參與課程學生在否認死亡態度上較爲軟化，而許多經由媒體獲取的不正確資訊也可以藉此做些釐清；邱秀娥（民90）針對授課國小教師，探討了生命教育相關觀念，發現教師在生命意義、死亡焦慮、肯定生命價值上都抱持正向態度，對於不同生命議題也是站在支持立場，唯因教師本身所負責任重大，因此教師本身對於生命教育的知識與經驗等也影響至鉅。

以高職護校學生爲生命教育探討對象的論文，如程秀玲（民90）與莊淑茹（民90）都針對護生做約十小時的生命教育課程，也都有正向結果呈現，尤其以降低對死亡之害怕、增加對死亡的覺知方面；而曾廣志（民90）對高職生之研究提到生死教育內容應該包括惜生、危機處理、安寧照顧、悲傷輔導以及死亡迷思與文化宗教相關議題。曾煥棠（民88）以醫護生爲研究對象，結果發現生死教育與學生的內外控信念，對其死亡態度有顯著影響，也就是生死教育有其接受死亡的正面效果，而內控者對於生死的思考也較爲積極。鄭貞枝（民90）探討護理學校臨床教師對於生死教育之需求，發現教師們對死亡態度的「趨近接受」最高，對死亡教育中的「情意」需求部分最高。針對喪親部分做治療輔導效果的研究方面，如張淑玲（民91）對國小中高年級十名學生做悲傷支持團體，發現兒童對於悲傷反應有別於成人，而社會支持力的薄弱，甚至連家人都無法提供情緒性的支持，使得兒童的喪親之痛被迫否認與隱藏，因此有必要依學童之需要進行

諮商輔導的協助。

一般研究採用控制組對照施行結果，但是陳錫琦、曾煥棠（民88）卻依教師口述、學生討論、與學生討論加上活頁簿設計引導等來評估死亡教育實施效果，發現口述組的改變不及其他兩組。這也說明了協同教學的善用資源方式（曾煥棠，民89），加上多種教學方式實施生死教育可能為其效果加分（張淑美，民87）。

在這些研究中，多半是針對死亡態度做調查、個人背景變項對於死亡態度的影響以及死亡教育需求等做探討，也較流於量表統計的方式，不免忽略了內在較為隱密的思維，例如討論死亡給予自己的影響或思考等。本研究希望藉由同學閱讀心得分享、自由提問的方式進行關於死亡禁忌話題的討論，在席中並擔任引導催化、甚至解說動作，務期可以讓死亡研討會可以更深入體貼到同學關心的議題。

參、研究方法

本文對準諮商員的生命態度做初步質性的分析瞭解，研究方法是將「生死學討論會」納入準諮商員自我覺察課程中，然後將研討心得做分析，主要目的是想要瞭解在諮商師教育中的準諮商員，對於生死的態度如何？在四個小時的研討會中體驗到了什麼？而這些領悟對於自己在日常生活中的實踐又有怎樣的提示與警醒？

生死學討論會進行方式是以研讀心得報告為楔子，由自願發表同學先就自己在本學期中關於生死相關問題的讀書心得做一簡短分享與報告，然後由在場同學提問、主講同學與其他同學做回應或回饋。四個小時的研討之中，有十四位同學提出閱讀心得口頭報告（選修同學共有三十四位），所觸

及到的議題包括臨終關懷（包括安寧照顧、安樂死）、死後世界（包括靈異經驗、靈修儀式）、生命價值（包括最後的死亡日記）與生命教育內涵（包括與生命教育有關童書）。

資料分析部分是徵求願意參與研究的同學在繳交生死學大會心得報告上簽名表示同意研究者使用其文字資料，研究者並保證資料只做研究之用、並對於參與者之私人資料做保密。願意參與研究者共有二十八位，大學二年級與四年級同學，其中男性有六位，女性二十二位，均為初等教育系心輔組學生，唯因為本次研究對象為南部師院學生，學生女男性別結構基本上是五比一，因此就參與比例而言還算符合，對於研究結果應該不會造成影響。研究方法是針對所繳交的文字內容做分析，先剔除無關主題部分，然後進行篩選與編碼工作，輔以平日上課觀察札記與印象作為補充分析材料。文中以G代表女性，B代表男性，最末的數字代表不同參與者。

肆、資料分析與討論

資料分析部分依照「害怕死亡」、「看待生死」、「對生命的體悟與反省」、「生活中的實踐」以及「生死學討論會的影響」作為先後呈現的主題。

一、害怕死亡

死亡是怎樣的一番面容？為什麼我們害怕？我們忌諱談死、接觸死，是因為死亡面貌的恐怖？誰又真正見過死亡的面目？知道死亡是必然，但是情感上可以接受嗎？把死亡弄得猙獰可怖，就可以讓死亡遠離、不被侵犯了嗎？還是我們都汲汲在營造死亡的假象？死亡，到底只是生命過程之一？還是最後的破滅？「存在」就表示「存有」，死亡就是「不

存在」、「沒有」？

(一)害怕死亡，是因為沒有在平時好好生活、才會產生恐慌。

「許多人匆忙過日子，卻從來沒有真正正視自己需要的是什麼；有些人渾渾噩噩過日子，當他們發現生命即將到達終點時，開始有了恐慌、害怕。」

(G104)

(二)人害怕死亡是因為「未完成」、有太多想做的事沒能做完的遺憾。

「死亡並不足以讓人感到恐懼，真正令人恐懼的是『未完成的生命』，來不及為生命感動、來不及為人生見證、來不及感恩、來不及交代。」(G106)

「很多人都說好怕死、我不想死、我不要死，但在我看來只有那些什麼也沒有做的人才會害怕死亡吧！」(B105)

「許多人恐懼死亡，對原因追根究柢，應該都是自己的人生有太多尚未完成的事情。」(B104)

恐懼死亡是因為沒有好好活過、沒有真正為自己活，有一大堆的抱負、理想沒有去完成，所以有遺憾。如果想做、該做的都可以有一個結束，是不是就沒有憾恨了？也許只是少些遺憾而已。

(三)害怕死亡之後沒有感覺、一切煙消雲散，因此也擔心「不存在」是毀滅性的結果。

「自己原先對於死亡還是會有深層的恐懼感，因為那是一個很可怕的毀滅！人活在這世界上，會自由思考、對事物有感覺，但一旦人死了之後呢？他在人世間的一切都帶不走、生命結束了，一切都將化為虛無！」（G116）

害怕死亡是因為害怕沒有感覺，但是我們生時不是也對有感覺、太多感覺在抱怨？「有」感覺與「沒」感覺相形之下還是最好的選擇，因為「有過」總是比「從來沒有過」要好！可以捏在掌心上，總是表示一些實質的存在，最怕空虛、沒有。

（四）害怕死亡是因為不捨，但是我們卻花了那麼多時間浪費在無關緊要的事物上。

「我發現人們之所以會恐懼死亡主要是由於不捨，因我們每天總為與人爭而做了許多不需做的事，到頭來自己想做的事一件都沒做成，因此在快要撒手人寰時才警覺時間不夠用，於是就動了想跟死神商量延後死期的念頭，但始終還是帶著滿腹的遺憾離世。」（G119）

怕死是因為「不捨」，不捨是因為有依戀，但是卻也發現是「浪費」在無關緊要的事物上、真正想達成的沒有做完，然而重要不重要的決定標準又在哪裡？遺憾的產生是因為「不夠用」，因此就有更多的未竟事業留在身後。

（五）沒有人可以逃掉死亡，害怕死亡是因為自己的臆想與對於未知的擔心，當然還有一些宗教信仰的因素。

「一個不管多麼偉大的人都有『死』。『死』其實

並不可怕，可怕的是自己的幻想，就因為死亡不是一種經驗沒經歷過的事、都是充滿未知的，加上一些宗教的色彩，讓我們更不能坦然地面對生命，本來有生就有死的事實。」（G121）

懼怕死亡是因為認識不清、有太多的猜測與幻想，因為每個人只能有一次死亡的機會，沒有前人的經驗傳遞，也因此更添增了其神秘性與恐慌，不少宗教的產生就是因為送死的必要，也藉著人類唯一的懼怕—死亡，來約制規範人的行為。

（六）死亡不具象，主要是害怕死後的未知，但是也因而更增添趣味。

「對於死亡我們並不害怕，我們怕的只是那個死後的未知世界，不過仔細想想，何必呢？到時候自然就會知道了，太早知道答案反而就不好玩了！」（B106）

沒有人知道死亡的具體面貌，因此就有許多臆測與揣摩、神鬼之說出現。也許因為人類的本性是要看到具體的物象才会有安全感、有質地，說穿了就是不能忍受沒有形體具象的曖昧、未知的領域。但是，這不就是人生的真相嗎？也正因為未知、不清楚，才會願意去探險、嘗試，如果一切都規劃清楚、具體具象，是不是就失去了新鮮趣味？

小結：害怕死亡的面貌是因為死亡是「未知」的、擔心沒有知覺、喪失一切、或是不捨得，畏懼死亡因為沒有好好活過、有太多未竟事業、徒留遺憾！然而很值得玩味的是：因為「未知」、不知其具體形貌，所以才有新鮮感、平添生

命趣味！如果可以清楚看到瞭解死亡的面貌，就更容易接受「死亡」只是一個生命必經的程序。

二、如何看待生死

如何看待生命、生死，或是給生命下定義，其實也凸顯了一個人希望的生命型態；死後有沒有另一個世界、或是生生不息（只是以另一種形式出現的生命）的輪迴？對於此生的掌控或是規劃會不會有差異？「生死有命、富貴在天」，這是一般坊間的信仰或理念，與中國人的「樂天知命」其實是一樣的，只是即使知道自己有天命定數、還是不能視為當然，因為壽命或有天定，然而生命的光彩內容仍然是自己可以揮灑的空間。

(一)在認清死亡的必然與應然之後，可以坦然接受它可以是一串手續中的一部分。

「死亡，只不過是一種程序！」（G108）

死亡就是生命的另一端，生命程序的其中一部分，每個人都是如此，也不必特別大驚小怪，接受死亡是一個必然，反而比較坦然。

(二)生死有命、但是仍要安身立命，要有努力，不能因此就消極認命。

「對於生與死的問題，我現在會淡淡地去看它，我以前就相信『生死有命，富貴在天』的道理，特別是今年我在一個偶然的機會，遇到一位神通，能夠知道人的過去，還有未來會發生的一些事情，以他的說法，我不會死於意外，卻會死於病痛，特別是癌症或是腫瘤，但是他也不告訴我在幾歲會真正的

死亡，只告訴我大約六、七十歲，在知道這些以後，我重新思考我的人生觀，我不會覺得說我還有那麼久可以活，所以我就不相信明天我可能會突然死掉，我仍然相信我不一定下一秒還能夠呼吸，因為連神都不知道何時會再發生一次九一一墜機、或九二一大地震，（而）你不是受害者之一。」
（B101）

何時生、何時死，彷彿是冥冥中注定，但是即便如此，對於「命定」之說還是存疑，至少努力目前所能掌握的，比較自在。

（三）生命輪迴、自有其道理，而死後的生命也是可以期待的，鬼神存在有其積極意義、提供反思。

「我曾經歷過的許多事情，讓我相信人間發生的許多事情，都有佛教的前世因果在輪迴，當然每個人的生死也是其中的一部分，每個人的生死關頭更被許多的神鬼所操弄著，我看不見他們，可是我深深地相信他們的存在。」（B101）

「生命是輪迴的，但人們卻又有自由意志來決定自己要的生活方式。此外，根據一個真實的案例所得，跟我們關係親密的人，我們與他們的關係會持續到下一世，所以當我們的親人離開我們的時候，我們不需要感到害怕，總是還會再相聚在一起的。」（G110）

「我覺得其實人死後並不代表著毀滅，只是由另一種形式存在。人死並不可怕，同時它也代表著另一

段生命的開始，值得人們好好去反省思考在人世間所經歷過的一切。」(G116)

生命會以另一種方式存在，因此在某個層面而言是不會消失的，這固然有宗教信仰的意味，但是也解除了一些對於死亡與未知的恐懼。

(四)生死就在呼吸之間，與時間競走就是生命本質。

「因此有人說：『人的生命就在呼吸間。』當呼吸一停止，沒了氣，那生命也就宣告終結了。也有人說：『是日已過，如少水魚。』時間總是毫不留情的與生命競賽著，每分每秒。」(G101)

生死之差只在鼻息之間，這一刻仍有氣，表示「生」，下一刻沒了氣，就是死，生命是如此脆弱，死亡也可以如此輕易，那麼我們在爭甚麼？不過是那口氣而已！只要還有這口氣存在，就要對自己生命有所作為，沒有勇氣去做、去愛，甚至去失敗、去嘗試，生命只是一只空皮囊而已！我們的一生，由後代去裁定，評判優窳姑且不論，但是過得好不好、滿不滿意、遺不遺憾，他人的論斷還是其次，自己才是真正的評審！

(五)生命充滿變數，沒有人可以預期。

「生命它充滿了變數，有時更是脆弱的不堪一擊。現在你還能自由呼吸新鮮的空氣，但是，絕沒有人敢向你保證，下一口空氣你是否還呼吸的到？」(G101)

「死，是不可避免的，就像搭上一輛車一樣總有到

終點得下車的一天，只是這次我們不知道 這張
車票到底能讓我們坐多遠。」(B106)

生命中的變數有許多，而「死亡」就是最大的變數，也因此使得生命的堅強度受到考驗，暗示著一個訊息是：不安定、無法掌握。

(六)生死的定義在於利用厚生、有所作為，祛除此因素，即使活著也是死亡。

「我個人對生死的定義比較屬於精神層次方面，關於生，我覺得如果一個人他喪失勇氣、愛跟思考，那他充其量不過是一個半死人罷了，我覺得一個人如果要說他活著，他一定要有一個目標，一個夢想，他要有勇氣去愛跟思考自己的人生，努力的去達成他的目標，這樣我才能說他真正活著；而關於死，我想一個人他鎮日行屍走肉就可以說死了吧！而這裡的死當然包括心跳跟脈搏停止。」(B107)

生命應該有目標、有內涵，要不然祇是一具有生命的屍體而已，善用所賦予的，才是真正利用厚生。

(七)每個人的生存都有其意義，有時卻是蓋棺論定，要經過時間的洗鍊，因此「死」也可以看出一個人的存在價值。

「每個人的生存都有其價值，短時間內是看不出來的，要待無限的未來呈現每個人的價值。死，也是一種價值的呈現。」(B104)

每個生命都有其存在的價值，但是其評論不一定是在生時，有些人的生命價值要有歷史的論證，而每個人似乎要努

力為自己的生命下註腳才是。

(八)人生而不平等，死亡卻是最後的公平。

「人生處處充滿著不平等，有人生而富貴，悠閒度日；也有人生而貧窮，勞碌一生。有人天生美麗，耀眼奪目；卻有人長得『愛國』，『乏人問津』。也有人身體健全，蹦蹦跳跳；『不完整』的人，行動不便；更有人遭逢不測風雲——這些形形色色不平等的形式，或許曾讓我在心中感嘆萬分，但是，在這些不平等之中其實夾著一個不能夠再平等的事實：每個人最後都會死！所擁有的一切都會結束。」(G105)

「人生自古誰無死，就算是皇帝、總統，或者就算是個乞丐也好，人生走到盡頭總是要面對死亡。然而人生百態，若人生前就能將自己的後事看的很輕，人往生之後既不要鋪張也不要浪費，反而能將生死看得豁達，自己的心神反而自在快樂。我認為一個人對於生和死這兩件人生大事，應該要把其注意力轉移到生的部分，而非是死的部分。」(G107)

天下事有太多不公平，伸出五指都還短長不一，何況其它的事物？在世間走一遭，發現不是不如人、就是得不到，因為總是有人比我行、要得多，在爭取自己認為的「公平正義」，其實是因為自己的不滿意，而在這麼多努力奮鬥之後，就要無奈接受「公平」的正當性時，卻發現原來真的有「真正」、唯一的公平—死亡—的存在！沒有人會與其他人

爭這個公平，而「死亡」的公平竟然也可以弭平許多因為不公的紛爭，「善生」就變成可以在最後定論前的指標。死亡，一般認為是消極的、破滅的力量，但也因為這個「破滅」點醒了我們正視自己的生活、利用絕對有限的時間。既然死不能免，去計較也無用，倒不如好好做努力與改變，「好生」就是對死亡的必然的最佳挑戰！

(九)死亡給了生命一正面意義，有「死」，才會好好「生」。

「面對死亡，才能正視自己的人生意義。因為我們無法控制生命的長度，但我們卻能掌握自己的生命品質，決定自己要過的人生，『活在當下』所以更要勇於為生活而努力、為生活作改變，更要即知即行，只因為不要後悔白來人間一趟，不讓生命有所遺憾。」(G106)

「走在人生的道路上，並不是每個人都是一帆風順，一路上充滿的許多危機威脅著我們的生命。而人的生命本來就是一步步朝死亡邁進，沒有人逃得了，而正因有死存在，才會讓我們覺得生命的可貴。」(G117)

覺知「死亡」讓「生」有了更積極的意義，專注於生命品質的提升，每個人人生下來就開始邁向死亡，儘管速度與方式不一，結局一樣，卻也可以有不同的評價。

小結：「死亡」讓我們意識到生命有限，也是唯一的公平，儘管生命微弱、只在呼吸之間，生命或有定數，卻也充滿變數，然而也說明了「死亡」給了大家公平的機會，因為

人生只有一次，而「死亡」激發的正面意義就是「善生」，讓我們正視生命的可貴、不容浪費！不管死後是不是還有生命，人可以把握的就是此生、當下！

三、對於生命的體悟與反省

即使可以公開談論死亡以及死亡相關議題，在互相交換意見與想法的同時，不只是傳遞了書籍上的知識、他人對於死亡的看法，其實也是對於自己原本的思想內容有了新的刺激與擴充，可以不將「死亡」當成禁忌，而且亮在桌面上，這是很新鮮的經驗，也讓同學們看到了共同的懼怕與承擔——害怕死亡是共同的經驗，而也因為死亡無一倖免的公正性，彼此可以互相扶持、不覺孤單。

到底因為這些閱讀所激發的想法，讓同學們對於「生命」有怎樣的思考？與自身的關係又如何？既然人自出生開始就走向死亡，死亡彷彿隨侍在側，這種迫切的危機感，引導了甚麼樣的反省與思維？而把每一天都過得很充實、沒有後悔，也善加利用自己在世的資源、不敢浪費，活出自己想要的生活，那麼即使是突然撒手人寰，也較無遺憾。

(一)真正活著，才算值得！

「發現怎麼離開人世間其實並不再那麼重要，重要的是：我活出了生命的價值了嗎？現在的我，接受了自己每天都正在向死亡邁進的事實，也開始學習叮嚀自己，我對身體只有使用權而沒有所有權。更期待每一天都是個全新的開始，也都能有個完整的結局。」(G101)

「人生在世，不過短短數十載，真的應該要好好把

握當下，想要或應該完成的事情和理想，就要努力克服困難完成，包括自己的猶豫不決和偷懶心態，才不會到最後空留憾恨！人也要好好珍惜自己現在所擁有的人、事、物，或許不起眼、或許微不足道，但是失去之後，連這些小小的需求和滿足都可能變得困難重重。」（G103）

「覺得自己真的無法控制生命的長度，但是自己如何好好把握當下？如何要求生命品質？如何趁著自己活著的時候做些改變，則是自己所能控制的生命寬度。」（G102）

把握當下、劍及履及，沒有抱怨的權利、也沒有偷懶遲疑的機會，奮力一擊、苦難挫折也可以是挑戰。珍惜眼前可以掌握的，即使渺小無份量，可以擁有一下下，也足堪安慰！最重要的就是：生命長短固然不在我的管轄能力之內，但是生命的品質與內涵，都掌握在自己的手中！

（二）減少遺憾，就要珍惜身邊的一切。

「人生中要沒有遺憾是不可能的，而我們可以做的就是：讓自己的遺憾少一些 學會留心珍惜身邊的一切是不二法門。」（B102）

不一定要失去了才知道珍惜，這樣徒留遺憾，而「珍惜」，就是減少遺憾的不二法門，而且從最手邊、親密的人身上開始。

（三）在認清死亡的迷思之後，比較能接受死亡其實就是人生過程的一段，也懂得把握生。

「當我們還沒準備好也不瞭解時，死亡是可怕的；如果卸下那恐懼的心，試著瞭解，我們就會知道死亡其實是一出生就註定的，也是上天給每一個人最公平的禮物，唯有好好的學會活著，真正投入自己的人生，努力完成自己對生命的承諾，生命才會充實而完整，也才不枉走這麼一遭。我想這樣對於死亡也才能真正釋懷和接受。」（G103）

人對自己的生命是有責任的，而且很公平的是每個人也只有一次的機會，真正去過自己想要的生活、信守自己對於生命所下的承諾，死亡也就無足輕重。

（四）生命要過得如何是可以選擇的，生命本身就是學習。

「前世的記憶會影響下一世，是連本身也無法知道的一些心理狀態，例如一個人毫無理由的懼怕黑暗，每一世的生命循環是自己所選擇的，選擇這一世自己要學些什麼課題？而所欠下的將伴隨自己帶到下一世去，因而生命本身就是一種學習，而非一般人口中說的苦。」（G110）

存在主義提到生命是被無端拋進這個世界，乍見之下，人好像沒有選擇的權利，但是人還是可以有選擇——選擇要過的生活、甚麼姿彩的人生。今世緣今世了，每一個人人生都有它可以學習的地方、或是負責的課題，今世不能完了，可能還得拖到下一世哩！這也激勵人要在生時能了則了，要不然就成爲另一世的債務、負擔。

小結：既然生命的短長不是在我們的掌控之內，可以把握的就是「真正活著」、活在當下，將生命過程當作一個學

習經歷，也對自己的生命品質負責，也因為及時把握，會多些珍惜、少些遺憾！

四、生活中的實踐

許多的生命議題，都流於紙上作業，甚至被當成是書本在學習，然而生命卻是履行的功夫，沒有人可以置身於外！

「生死學討論會」基本上是意見交流的認知作業，激勵反省的文字出現，並不能保證身體力行。而在同學書寫心得的字裡行間，也發現了一些「劍及履及」的生活實踐！這些行動雖然不能堪稱偉大，卻是真實生命實踐的開始與運作！這個一小步，就是踏踏實實、一步一腳印！

(一)努力實踐自己想要成就的人生，也要負起責任。

「我們真正要學習的，是如何為自己安排充實的每一天，以及如何實踐它，才不會在生命的終點感到懊悔。每個人的人生目標不同，但是只需要努力達到自己的目標，或許目標在別人眼中無足輕重，但是重要的自己，沒有人應該為你決定人生，朝著目標前進，用心的過每一天，把握當下，即擁有美好的人生。」(G104)

如何在生命中成就自己，即使只是將每一天過得充實，就可以少些遺憾，也對自己的生命多些掌握。

(二)自原生家庭做起，去體貼也去做，希望減少遺憾。

「我的生活步調也因此而產生一些改變，我先從我的原生家庭開始尋找我從前所沒注意到的東西，我發現：當我真正去珍惜我現有的一切的時候，所有的事物都變得如此美好，也因為我懂得去把握，我

才真正擁有身邊的一切，因為曾經真正擁有過，就算將來有一天失去了，遺憾才會少一點。」

(B102)

家人因為常在身邊，我們也視為當然，往往是我們容易忽略的部分。從自己最身邊、切近的地方做起，所花的功夫不多，但是也是最可以用力也最重要的地方。「因為曾經擁有」，所以即使失去，也不會有太多的悔恨或遺憾。

(三)因為日常生活中都是即知即行，沒有遺憾，也在實際履行中看到美麗的回饋。

「像我本身都會常常抱著我媽媽的腰跟她說我愛她，很謝謝她對我的關心照顧等。這些都很直接的告訴她，雖然她嘴上會說我噁心，但是她的表情中依然可以看出她的高興與欣慰。」(G118)

珍惜當下的功夫已經在生活中落實，雖然可能讓親密家人不太習慣，但是可以坦然表現自己的感激，也看到接受者臉上的光彩，其實也是一種欣慰。

(四)常常自我反思自己每天的成就與目標是否往預定的方向前進？將每日的一些生活記錄下來，因為每一天都很重要，也可作為自己改進生活品質的依歸。希望自己對這個社會世界有所貢獻，對於想做的事是不是即知即行、努力去實踐？

「而我真的活過嗎？這是一個我每一天都在思考的問題，我是不是有在往我的目標邁進呢？我是不是對這一個世界有一點功用，益處呢？我是不是有勇氣去表達我的愛跟感謝呢？」(B103)

「我現在又恢復寫日記的習慣，以往我是在發生某些自認為很重要，值得記錄的事情後，才寫當天的日記，現在，我覺得每天都很重要，因為想把他過的充實一些，於是就應該在睡前把今天所發生的事回顧一下，想想自己在哪些事做得不錯，而哪些事情做錯了，這樣才能找出自己的缺失，以求明天把缺失改進，彌補過來。」（G119）

每天的省思工作都切實在做，希望可以要到自己想要的，也同時為社會周遭的人做一些回饋與貢獻。每天行一小步，時間久了積累下來的就可以是大事業、大功德。昨日之我與今日之我是不一樣的，對昨日作修正，就是嶄新的今天的我。

（五）知道立刻行動，就不會擔心錯過，除了更明白自己想要的生活、讓目標更清楚少累贅，也想要活出自己的生命色彩來！

「心中再也沒有什麼害怕錯過，因為我已經準備用接下來的時間去把握當下和減少可能的遺憾；去找最單純的自己然後「活出自己」，不用有太多的慾望和過高的抱負；生活中對得起自己和週遭的人，你就會無畏無懼無恐無憾。」（G108）

「刻不容緩」、「即知即行」就不會擔心沒做或錯過，而因為有時間上急迫的壓力，也會把一些雜渣、不必要做篩檢，自己與生活也變得純粹起來，即使看似遙遠的計畫，也是「登高自邇」。

（六）夢想已經不是空想，而是執行計畫的藍圖。

「我一直以來都是個很會做夢的人，我有好多好多的夢想等我去實現，到芬蘭看聖誕老人郵局、到北京看奧運、到函館看夜景、到外國讀書以前，我只會滿足於空想這些夢想就好，現在我覺得，我要開始向這些夢想邁進，第一步就是要開始籌錢，我已經接了一個家教的工作，我知道現實中一定會有非常多的挑戰，但為了我的生命沒有遺憾，我要盡力而為之。」(G109)

來世上走過一遭、留些紀錄，讓每一步走過都是鏗鏘有力、擊出火花，實實在在扮演好自己的角色、盡應盡的責任與義務，就是給生命最好的交代。

(七)扮演好自己的角色、留下雪泥鴻爪才是重要。

「重要的是，努力的踏實的去扮演好自己，去好好的過每一天，在有限的今世中留下一些記號，一些能夠證明我們在這世界走過一遭、也努力的活過的記號，把握今生，努力去活，讓此生過得有意義，活得有尊嚴，這樣就夠了。告別此生，跟大家相約來生再見。」(B106)

小結：生命刻不容緩，所以實踐很重要。規劃自己的目標、從最親密的家人身上做起、仔細反省一日作息思想、做好自己本分的工作與責任，夢想就不遠！

五、生死討論會祥影響

生死討論會究竟可以發揮多大的影響力，這其實不是可以期盼或預測的，研究者沒有信心可以說在短短幾個小時之間，可以讓參與課程的同學如醍醐灌頂、幡然頓悟！然而字

裡行間，也可以看出同學的前後轉變，至少他們認為有影響存在。

(一)從害怕到接受死的不同面貌，突破恐懼的迷思，人也變得豁朗起來。

「而我，從害怕、恐懼死亡，已經轉變成能慢慢接受死亡的形式可能有千百種，也許死前會經歷病痛折磨，也或許在一瞬間生命便消逝了，更或許，我能安詳的嚥下最後一口氣，享有最後一絲莊嚴。」

(G101)

「在之前課堂上就已經做過類似的討論，而這次的座談會更深入、更隱私，讓人必須血淋淋的面對死亡、面對自己心中其實一直不願被提及的那一段感覺——自己的死亡。這次我不再默默無語。」

(G108)

「未上過這生死研討會之前，我便嘗試著想過『生』、『死』的問題，只記得那夜我嚴重失眠了！哭得枕頭也濕了，整夜就這樣翻來翻去，因為我害怕。上過生死研討會後，我在想這問題時豁達了許多。人不就是這樣嗎？沒有好好規劃當下，再來責備自己，這都於事無補！」(G111)

「接觸有關生死學的書籍及上課一直討論許久的話題之後，發現自己已經不再排斥談這類的話題了。學期初，那時的我，對於有關談到死還是極為避諱的，畢竟從小長輩就一直灌輸我們不要談死，只要我們稍一提到，他們就緊張像什麼似的。而現在上

了這堂課之後，發現原來談死並不難，像吃飯、穿衣服一樣簡單罷了！」(G115)

有一些同學表示自己原來的觀念是很避諱談死亡的，但是公開談論其實也讓他們鬆了一口氣，每個人著重的論點不同，但是都可以讓死亡變得「公開化」，一旦讓忌諱的話題從陰暗的角落裡出來，反而就不會那麼「難」了！本來覺得遙遠不可及的事實，突然在眼前鮮淋淋地呈現，還是有些駭人的！藉著這個機會，可以真實面對自己、也面對自己的死亡，原先的恐懼好像漸漸失去重量。

(二)更清楚自己瞭解自己、自己的方向，以及知道應該做適當的行動，讓自己少些遺憾，對於死亡可以有所準備、坦然面對。

「發覺到原來自己是怎樣的一個人，而且對自己內在有更進一步的瞭解之後，才能真正對自己的生活、對週遭的人、事、物能有更佳的处理方式，也學著要讓自己認真地看待每一秒鐘與自己相處的人、事、物，這樣就能減少遺憾。」(G102)

「在這門課上刺激自己的思考、也體會到自己想要在此生努力的目標與方向，希望無悔。」(B103)

藉著死亡的逼近，會讓自己去面对許多平日不敢正視的自己，去仔細思考自己要成就的是甚麼？到底是怎樣的一個人？面對死亡，少了不必要的偽裝，讓自己更清楚自己是怎樣的一個人，也知道該有些積極動作，不僅態度認真嚴謹起來，也對死亡有所準備。

(三)懂得珍惜，並劍及履及，不要在沒有之後才懊悔。

「由這個課程中我深深感受到『珍惜』的重要，珍惜身邊所擁有的一切人、事、物，若要從「失去」中才能學會『珍惜』，那麼，這個成長的代價也太大了吧！」（B102）

「這兩週的座談中，許多的主題都在教導著我們，要把握當下；實踐生命。很少人會真正懂得珍惜生命中的每一天，更甚珍惜生命中的每一次學習、每一個經驗。」（G104）

「人最終都要死，所以要好好把握『生時』的一切；也因為生命最終要結束，所以自己得時時釐清真正有意義與價值的是什麼？而且，刻刻都要去做，甚至還要影響更多人做更多有意義與價值的事。這是生死座談與我的約定。」（G105）

「要先把自已整頓好才有餘心、餘力去幫助別人。而能讓自己活的安好的原因正是把握當下的時機、去做讓自己不會有遺憾的事。」（G110）

「在人生的每個階段都留下自己生命的足跡，不應等待生命的尾聲才急於為生命留下一番見證。」（G106）

「為何不趁有生之年好好的享受生命？在生命的一切遭遇也能增添生命的美麗與豐富生命的意義。當然，這些遭遇都是你自己所走過而遺留下痕跡！」（G114）

「人應該要活在當下，做什麼就要像什麼，好好把握眼前，對自己所做的事情負責，生前能將自己本分內的事情做好。而我們若能將生命中的每一天都當作最後一天來過，相信日子會過的更加精采、充實，就算突然過世也會了無遺憾。」(G107)

「人一生下來每天都得面對死亡，我們不知道下一刻會如何，唯一能做的只有把握當下、活在當下；可是要談到能夠真正實行的人，其實真的是少數。」(B104)

「我想，目前我能做的就是珍惜每一天，如果我懷抱著把每一天都當作是最後一天的心態，那我的人生就會更完整，少掉許多恨憾，隨時準備好瀟灑的離開人世間。」(G109)

「感謝『死亡』給我的壓力，因為我明白的知道要『活在當下』！時間不會重頭，生命不會重來，我必須認真的過每一秒，珍惜身旁的人、事、物，因為我不知道我的生命長度，但我可以保證我生命的品質！」(G111)

「不只是書中知識的吸取，我覺得收穫最大的部分是心靈方面的成長，我懂得要在自己有能力時儘量留住稍縱即逝的人、事、物，不要在知道自己所剩時日不多時，才做最後的彌補工作，我懂得要多珍惜身邊對自己有重要意義的人，不要吝於付出關心，就算只是一句短短問候。」(G120)

「因為在瞭解到『生命猶存，死亡亦常在』的認知之後，才頓覺世界是何其美麗、廣大，而生命竟是如此貴重、美好。」（G122）

「把握當下」就是最大的震撼！恍然發現過往的蹉跎，希望在此刻之後都會珍惜。戒慎恐懼不是因為害怕，而是對生命的小心翼翼、溫柔呵護，因為時間限制，一分一秒都不能輕忽延宕，而且要充實真實過生活，選自己認為最有價值、最想成就的去做，就可以瞑目、少些遺憾；原本害怕死亡，現在卻感謝死亡的限制，逼迫自己不得不正視時間流逝的事實，緊緊抓握、戮力以赴。

（四）生命或有短長，主要是要賦予生命意義，因為時間有限，許多小枝小節就變得不重要了，生命因此變得更精緻，也會恍然原來取捨是這麼輕易，但是卻曾那麼在乎、拖沓！

「我感謝死亡，它讓我變得感恩、珍惜、懂得分享，而不是錙銖必較於無意義的小事。」（G112）

「死只是短暫瞬間的，人生則是長久的。老人家都忌諱談死，但生老病死是人生常態；人老無妨，只要老的有意義、有價值，而且知道死往何處去，就不怕老死，活得有尊嚴、有意義才是最重要的。」（G107）

「我感謝死亡，它讓我不吝於付出我的感情，讓我更加快樂地過生活；死亡賦予我更有意義的生命，把每一天都當成生命的開始，直至死亡的那一刻！」（G112）

「『生命有死才有意義！』我們無時無刻都在等死！我們無法預料人生的終點為何？死，只是一瞬間的事情，一下子，我們可能就得向這個世界揮手說再見了。所以，如何讓自己的生命過得有意義才是極為重要的事！就是因為知曉人的生命是可能稍縱即逝的，所以我們更應該把握當下，讓想法訴諸於行動，才不會讓自己的人生有所缺憾。由於這樣的收穫，讓我更加堅定、更懂得把握機會，珍惜身邊的每一人、事、物。」（G115）

「重視死亡才會重視生命的無價，紮紮實實的過完每一天就是善待生命的最好行動。」（G121）

「圍繞在我周遭的人們，我所深愛的、我所習以為常的，以致於我所厭惡的人們，都在我體會到、甚至想像到死亡的時候，盡都變成可愛珍貴了，所深愛的，我會更加地不捨，所習以為常的，我發現我原是愛她們的；而所討厭的，我會發現他們也有可愛之處，我實在說不出，也想不透其中的因由，我只知道，我好喜歡活在這個地方、好喜歡看見這些為擾周圍的人們，是好是壞都不是那麼重要了。」（G122）

感謝死亡的逼迫，讓我們去重新思考與人之間的關係、生命中的優先次序，而不會自困於繁瑣小事之中，而將這些新利用在真正重要的事務上。

（五）臨終關懷，可以讓生命有個較好的結束；可以趁短暫的時間完成一些未竟事宜，也可以安撫人心。

「臨終開懷真的很重要，為了不讓死者和家屬留下任何遺憾，大家最好打開心扉、好好的跟彼此道別，把該說的話說一說、該囑咐的事情都清楚，不要因為不想讓將死的人傷心而刻意隱瞞他將死的事實。這樣只是讓彼此都難過而已，倒不如開誠布公、大家把話點破，讓彼此都有適應的時間，也趁著這段時間儘量完成他的夢想，讓他能夠儘量的無遺憾離開。」(G113)

「我以前會覺得，我絕對不要因為久病而死去，因為這會拖累家人、而且也讓自己受苦。現在反而覺得像這樣慢慢死去也好，至少給了家人和自己一點緩衝的時間，讓雙方都能接受將要永遠分開的事實，也來得及做一些準備。」(G113)

臨終的照顧，可以安生者與臨死者的心。給彼此一段時間將未竟事業做個了結，雙方都可以乾乾淨淨、無牽無掛，但是並不是每個人都可能有這樣的機會。

(六)死亡如此不可測，有其臆想不到的韌度，但也因此有人甚至測試生命的強度，這令人不可思議。

「無論將來我是因生病、意外或自然死亡，我願意相信那是上天相信我有足夠的勇氣去面對承擔，所以才加諸在我身上的。希望自己能學習用最坦然成熟的心態來面對人生中不可預測的生命變數，視它為轉機，為自己再找到真正的幸福快樂，讓自己活的更有意義、更有價值，才不會白走人生一遭！」(G117)

「想不到怎會有人願意拿自己的生命做實驗，而只是為測試生命最大的容忍力！但卻又在真正瀕臨死亡邊緣，卻又顯現出人生那份求生本能！雖說人的生命因有死亡才有其意義存在，但刻意去接近死並不符合生命的本體吧！」（G114）

有人惜生，有人去反其道而行——挑戰生命的極限！生命在被挑戰韌度時，也是對於死神的一種蔑視，挑戰成功生命份量因而加重了嗎？或是死亡也無損於生命的重量？但是這都提醒我們生命不可「輕忽」之重！生命是相對的，而人也有適度做改變的能力。生命很脆弱，但是也有其韌力，即使是挑戰死亡，誰說不也就顯示了生命的張力呢？

小結：從最初的否認、忽視、害怕死亡，到後來可以接受、正視死亡的逼近與不可免，收穫最多的應該是對於生命的及時把握與創造、願意在當下做努力，許多的瑣碎在與死相形之下就無關緊要了，也改變了平日錙銖必較的心態，甚至認為可以寬容以對、無怨愛憎。死亡讓生命不容浪費，也無空蹉跎，減少遺憾與悔恨的方式無他——抓住當下、戮力以赴而已！感謝死亡所加諸的急迫性與壓力，也讓我們會去思考自己的身後事，以及希望留給生者的是甚麼。

伍、結論與建議

一、結論

選修「輔導員自我覺察與專業成長」的同學，對於生死的態度其實也就反應了他們的生命哲學。一般生活中對於生死議題，總是不能大方暢談，這個禁忌在東西方皆然，可以

藉由課程的機會做一個公開的澄清，其實就是很大的進步與挑戰，參與研究的同學們也可以在與會之後，經過仔細省思，將自己的想法用極凝煉的字句表達出來。首先是對於「死亡」的看法，釐清了一般人認為死亡的恐怖，主要是因為認識不清、死亡沒有具體形象、沒有好好活過、捨不得放棄已經擁有的，以及害怕死後沒有感覺（一種「不存有」——no being），而當瞭解死亡的必然（一定的終點）與必須（掌握生命的積極意義）之後，死亡就可以是生命程序的一部分，可以坦然接受了。而怎麼定義生命呢？參與同學的結論是：死亡是唯一的「公平」，而儘管生命有限與多變，也要把握現有時間、好好過活，宗教鬼神的存在其實也給生命另一種期待與出路，也凸顯對於善生（善加利用生命）的意義。

而對於生命的意義，又有怎樣的領悟？要怎樣給自己的生命下個註腳？這一群準諮商員們願意在生活中做怎樣的實踐？參與者的回應是：把握當下、減少遺憾、生活不再計較小枝小節、對自己的生命負責，願意在日常生活中即知即行，反省自己的作為與其影響，採取積極行動。在這四個小時的研討會中，同學們在互動交換意見的活動裡，又體驗到了什麼？首先是看到自己的成長（從害怕到接受死亡的必然、從否認到豁達），更瞭解自己想要的以及優先次序，也隨時做檢視，知道活在當下與珍惜現有的一切，願意充實過生活、少留遺憾，知道讓生命更精緻、錙銖必較沒有必要，死可以很尊嚴、也讓生命善終，感謝死亡讓生命有限以及珍惜的提醒！

生死學討論會提供了同學認真去思考平日忽略的事實，有人反省了對於生命本質的看法，雖然相信死亡可能只是一種生命形式或是有輪迴的可能，但是它的不確定與不可預

測，卻也提醒了同學一個正面的意義：生命稍縱即逝，但是有其目的！對於死亡的恐懼，主要是因為未知、怕沒有感覺、怕現有的一切都沒有了、還有不捨與未了事務，這一點與鄭曉江（民90）所披露的不捨與未知相同，另外還擔心失去感受或是現有的一切；知道自己恐懼的原因之後，不再是以往的「不知而懼」，而是因為「知道」而產生的另一種懼怕——深恐來不及好好活這一遭、怕死得沒有意義或價值！也許因為報告主旨是「生死學討論會心得」，許多同學把焦點放在會後的反省上，但是也可以看出大家一致的思考就是「把握當下、創造自己獨特的生命光彩」！很有趣的是：儘管生命的期限不可知，但是也有同學認為這樣才有趣，意味著可以在不知的情況下結束，多了一分猜測與冒險的興奮！當然，有些同學是因為在平日生活中將死亡列為「禁忌」話題，但是卻沒有因此而掃除對於死亡的恐懼。即便經過了生死學討論會的攤開桌面做探討，還是隔靴搔癢，其效果有限！而研究者對於同學可以坦然將死亡當作是一個程序也有若干存疑，許多同學在談論時依然情緒激動、深怕失控，這自然說明了恐懼還是存在，唯一可以稍為抒解的是：因為不逃避去面對，甚至有機會直接談論，至少可以揭開死亡一些迷思與神秘面紗，也發現了人類的共同焦慮，比較不孤單，而在以後可以較為自在地面對這個話題。

本研究者（與本課程目的）所抱持的原始動機與Eddy、Alles（1983）二氏所揭櫫的較為相近，也就是希望協助準諮商員對於死亡的檢視，讓個人會更瞭解、珍惜與尊重生命；同時藉著死亡的相關資訊，釐清個人的價值觀、減少對於死亡的焦慮，甚至更努力熱情地去努力生命，進而發展出自己的一套生活哲學。諮商員面對的是活生生的生命，本身對於死亡的想法與信念也會影響協助人的這項專業，因此自我的

省思與行動上的履行就格外重要。

有同學懷疑「挑戰生命極限」簡直不可思議，而「挑戰死亡」也是對抗害怕死亡的方式（Kalish, 1985），這也說明了每個人因應死亡焦慮的方式不同，並不是每個人都想要以活得充實來抗拒死亡的事實。對於臨終關懷的瞭解，慢慢有同學可以接受這種以生命品質為主的臨終方式，也讓同學可以多一些不同角度的思考。討論之中，同學沒有用美麗的語言「包裝」死亡，在整個討論過程中，情緒由怯怯生生到慷慨直言，也的確令研究者有些意外。

研究參與者反應最多的體悟是「掌握現在」，也希望可以將每一天當成生命中的最後一天來好好運用，生死大會讓他們懂得去思考死亡並沒有可怕的面貌、而是每一個人都會經歷的一個過程，甚至有人因此而感謝死亡的存在，讓他們可以更真誠、不畏縮、不浪費、愛要及時，也更懂得珍惜！而原本擾亂生活中的瑣碎，竟然也可以無足輕重、不必計較了！雖然在實際生活實踐上面著墨較少，可是也看出同學們的「行動宣示」，有些是已經持續在做了，也有的是重新拾起或規劃。紙上論生死，畢竟還是隔了一層，認知性的依然多過真實的體驗，然而已經有近三分之一的參與同學開始劍及履及、有了實際行動跟上，這也是體悟深刻的表現吧！諮商講究的是與當事人的「交會」（*encounter*）或「接觸」（*contact*），諮商員的真實面對生命才有可能珍惜生命，不僅是對待自己生命，也是對待其他生命的不二法門。

對應Kalish（1989）列出幾個評估死亡教育的指標（引自張淑美，民87，p.286），本研究也發現：同學在知悉有關死亡的正確訊息，的確可以釐清一些迷思與焦慮，對於相關死亡的資訊與體會也較為敏銳，接受度也較強，至少不太去否認（與程秀玲，民90；曾煥棠，民88；黃琪璘，民89等的

研究結果相似），而對於生命的看法也較傾向正面（吳長益，民91），然而對於進一步去協助殤慟的動作或準備，可能有待更多的訓練與教育。

二、建議

本研究有諸多疏漏處，可以作為它日與未來研究的改進參考。首先，由於本研究只是針對「生死學討論會」的研討為主軸，進行方式是由同學發表閱讀後心得，然後以「答客問」的問答方式進行互動、偏向認知方面的資訊傳播，缺乏死亡教育所揭櫫的認知情感行為與評鑑的完整性，但也相對地發現了學生在認知上與生命價值觀上的領悟以及想要努力的方向；因此，倘若在施行「生死教育」的教學可以多多搭配其他資源（如協同教學），或是增加體驗課程（曾煥棠，民88；曾煥棠，民89），可以發現的影響應該更多、也更深入。再則，四個小時的研討發表，要有立即性的回饋可能容易，但是其後續效果如何？也許可以由後續追蹤方式取得，也讓此研究增加其深刻性。再則，書面報告方式容易流為八股或老生常談，如果可以用「焦點團體」的方式進行資料蒐集，對於內容的深度、即席的解惑釐清，都可以有所助益。

此外，本研究乃是針對「生死研討會」四個小時的座談後繳交的書面心得為分析素材，當然不能避免「社會可欲」（social desirability）的因素，也因為研究者在此也是一個課程評鑑者，學生在繳交作業上會有一些顧忌；到底參與研究者的真正心聲為何？下一次的研究可能就以無記名方式為之，可能可以排除這個因素。再者，由於只是書面資料，難免漏失掉許多可能運用其他研究法所得的珍貴線索（如觀察、深度訪談），又囿限於三百字左右的字數，可以發揮鋪陳的想法有限，此後的研究應可以就此做改善。原本是希望

不規定主題，可以讓內容更豐富，但是同時有字數的限制也讓這個意圖不能充分發揮！此外，倘若可以依照一些主題作發揮，對於資料分析可能更有幫助。當然，兩者權其欲者，有時也很難做拿捏。僅以四小時的生死學討論會後心得作分析素材，不免會礙於時間過短、資料蒐集較為不足，甚至是否能真確反映出學習成果，這也是未來研究可思改進之處。

附件

輔導員自我察覺與專業成長課程大綱 (91.9.19-92.1.16)

1. 我做諮商師的條件與準備。
2. 我與原生家庭的關係。
3. 我的關係脈絡。
4. 我與當事人的關係。
5. 我要過怎樣的生活（兩節）（作業：預立遺囑）。
6. 生死座談（「生死學討論會」兩節）。
7. 訪談心得小組報告（兩節）。
8. 我與宇宙世界的關係（兩節）。
9. 自我覺察週記心得分享與促發（兩節）。
10. 我在這堂課裡的貢獻與反思。

◆ 參考文獻 ◆

- 余淑娟 (民90)。 國小學童的死亡教育課程設計及其實施成效研究 。台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 朱美珍 (民79)。 兒童死亡概念與死亡教育 。《東吳政治社會學報》, 14, 585-604。
- 邱秀娥 (民90)。 國民小學教師生命教育相關認知與態度之研究 。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 林玉芳 (民91)。 師院生面對死亡之態度及其相關因素之研究 。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 吳長益 (民91)。 死亡教育團體對國小學生死亡態度影響研究 。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 吳佳娟 (民90)。 兒童生死教育團體輔導之實施成效 。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 紀潔芳 (民89)。 《台灣地區兒童生死教育研討會論文資料暨大會手冊》。國立彰化師範大學通識教育中心, 81-95。
- 孫幸慈、連廷嘉、與黃俊傑 (民88)： 生命教育課程對國小高年級兒童輔導效果之研究 。《教育資料文摘》, 43 (5), 137-156。
- 陳美娟 (民90)。 國小高年級學童死亡概念及其相關因素之研究 。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳錫琦、曾煥棠 (民88)。 不同生死學教學方法對護生生命最後規劃的影響 。《醫護科技學刊》, 1 (1), 93-105。
- 程秀玲 (民90)。 死亡教育對高職護生之死亡態度的成效探討 。中山醫學院醫學研究所碩士論文。
- 曾煥棠 (民89)。 生死學在護理學院教學的概況檢討 。《通識教育季刊》, 7 (2/3), 77-100。
- 曾煥棠 (民88)。 影響醫護生生死態度之制約信念探討 。《醫護科技學刊》, 1 (2), 162-178。
- 曾廣志 (民90)。 台灣地區商職學生之死亡態度與生死教育需求之探討 。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 黃琪璘 (民89)。 死亡教育課程介入對台東師院學生死亡態度影響之研究 。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文。

- 張淑美 (民89a)。論生死教育在我國實施的需要性與可行性。《教育學刊》，16，281-304。
- 張淑美 (民89b)。生命教育與生死教育實施概況與省思——以台灣省與高雄市中等學校教師對生命教育或生死教育實施現況之調查研究為例。《教育研究資訊》，8(3)，72-90。
- 張淑美 (民89c)。死亡教育的理念與實施。《國教之友》，50(4)，8-11。
- 張淑美 (民88)。誰來教孩子死亡真相——教師教導學生死亡課題的準備與原則。《輔導通訊》，58，39-45。
- 張淑美 (民87)。從美國死亡教育的發展兼論我國實施死亡教育的準備方向。《教育學刊》，14，275-294。
- 張淑美 (民85)。《死亡學與死亡教育——國中生之死亡概念、死亡態度、死亡教育態度及其相關因素之研究》。高雄：復文。
- 張淑玲 (民91)：國小喪親兒童支持性團體之成效初探。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 廖秀霞 (民90)。生死教育課程方案對國小高年級學童死亡態度影響之研究。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 莊淑茹 (民90)。死亡教育課程對護校學生死亡態度之影響。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 莊雅雲 (民90)。幼稚園大班幼兒死亡觀念及其影響要因之相關研究。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 翟文琪、連廷嘉 (民90)：生死教育團體方案對高中生的生命意義感及死亡態度之影響研究。《屏中學報》，9，155-184。
- 鄭貞枝 (民90)。護理學校臨床指導教師對死亡教育需求之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 劉明松 (民87)。死亡教育對國中生死亡概念、死亡態度影響之研究。《教育研究資訊》，6(6)，32-51。
- 鄭曉江 (民90)。《穿透死亡》。台北：華杏。
- 羅文芳 (民89)。台南師院學生對生命教育的態度之研究。《台南師院學生學刊》，22，31-54。
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (6th

- ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. & Corey, M. S.(2002). *I never knew I had a choice: Explorations in personal growth*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2000). *Death and dying, life and living*. (3th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Eddy, J. M. & Alles, W. F. (1983). *Death education*. St. Louis, MN: The C. V. Mosby.
- Kalish, R. A. (1985). *Death, grief, and caring relationships*. (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Kottler, A. & Brown, R. W.(1996). *Introduction to therapeutic counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.