

啟動希望之鑰

——《理直氣平》讀後感

【銀橡獎·陳鈺珣】

壹、前言——勇於改變，啟動希望

以愛喚回迷途的孩子

用教育走一條海闊天空的路

傍晚時分步出辦公大樓，映入眼簾的是不遠處一位溫文有禮的中學生正攙扶著路口蹣跚獨行的老者過馬路，一老一少溫馨的畫面令人動容；對照近日新聞播報一則則的校園霸凌事件，青少年動輒以恐嚇辱罵、打架滋事來宣洩情緒，後者直叫人憂心。教養如風，風吹則草動¹，一個人的教養從其言行去觀察、推測與判斷即可窺見。

中國人望子成龍、望女成鳳，街頭林立各式各樣的補習班訴說著為人父母者「別讓孩子輸在起跑點」的求好心態，加上國內升學制度及國人士大夫的觀念，使得學業成績與個人前程過度連結，我們的孩子從小就專心致志於這樣的人生競爭模式，學習的廣度受到壓縮，挫折容忍力低，這樣的教養方式培養出一個個只想競爭卻不會做人，只知生存卻不懂生命的國家未來主人翁。如此教育下，校園霸凌事件亦不足為奇。

該如何讓孩子活得自信快樂，擁有一輩子受用的真實競爭力，走出一條海闊天空的路？在《理直氣平》這本書中，

¹ 黃崑巖著，《談教養》，聯經出版事業股份有限公司，2004年12月20日。

洪蘭教授以一位認知心理學專家，將腦與學習的新知，以科學的實證，平易近人的文筆，深入淺出地指出一些國內教養的迷思百相。書中所收集的文章是她過去一年多來在聯合報、國語日報、天下及遠見雜誌上所寫的專欄，從字裡行間我們可以感受到她專業中特有的理性及感性魅力，每一篇文章，都是小故事、大道理，小文章卻帶來大啟發。

閱讀本書讓我深刻地體會到只要我們願意改變教養的方式，可以給孩子滋養生命的最佳養分，以及正面的能量，讓孩子即使遇到挫折，仍能感受生命的豐美；面對充滿挑戰的未來，仍能抱持樂觀與希望。因為有人勇於冒險犯難、挑戰未知，人類的文明得以日進千里，改變帶來了希望。

貳、本書之旨意詮釋

孩子是未來的希望。我們的下一代會發展或形塑成什麼樣的青少年？是快樂、開朗、積極、進取，樂於與人相處，在人生舞臺上熱情演出？或是延續今日的困境，陷入填鴨式的學習、喪失自我存在感、盲目依附流行、追求物質品牌、不能忍受挫折、甚至以背離行為宣洩情緒？一切都取決於教育，建構國家未來的希望工程必須由教育出發。教育要變得更好，最重要的是正確教養觀念的傳播與風氣的導正。打開本書，我們可以看到一位熱忱執著的教育傳教士，散播教育新思維，引領我們一起用行動改變世界。

一、品德教化人心，楷模樹立典範

但丁（Dante）有一句名言：「道德可以彌補智慧的缺點，智慧永遠無法彌補道德的空白。」一個國家的偉大與否不在於它疆域的大小，而在於國民的品德。品德教育的目的在教化人心，陳義過高、流於口號的教條式灌輸容易淪為空談，只有觸動人心，化為感動才會產生深

刻的影響力。

品德的培養是一個內隱的學習，是長期模仿、觀察、內化的結果，它是潛移默化的歷程，無法立竿見影、一蹴可及。因此，一定要自小培養，建立是非正義觀念、談吐禮儀，並嚴守紀律。模仿是最原始的學習，孩子最早從父母身上學到基本待人接物的方式，父母必須以身作則，立下教養的規範並且貫徹執行，才能培養孩子終身受用的好習慣。父母教養孩子要賞罰分明，孩子固然需要正向的回饋與鼓勵，犯錯時更要即時告誡、導正觀念。因為這種自小養成的生活習慣烙印在孩子腦海中，形成孩子的人格特質，即便將來外顯的記憶喪失了，習慣仍永遠存在。父母的身教就像涓涓之水，隨時灌溉孩子的心田，孩子從父母身上學到的自重自愛、人際關係、組織整理，這些都是未來成功的條件。

孩子上學認字之後，老師與書本便成了學習的重要對象。韓愈說：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」老師最重要的責任是教導孩子做人做事的道理。現今社會知識日新月異，老師無法給予孩子一生所需的知識，但可以教導孩子思考，指出未來的方向，引導孩子走上正途。現今傳統家族教養功能日漸式微，孩子更需要老師的關注及帶領學習。老師對待學生要平等，不要因為學生能力的不同、語言、種族、宗教等因素產生偏見。優秀的老師不會用同樣的方式對待每個孩子，而會考量孩子各方面的潛能，引導孩子遨遊知識的殿堂探尋智慧的寶藏，並且利用機會教育導正孩子的價值觀，留心每天的接觸、觀察，點點滴滴做生活教育，這就是本書作者所期許的好老師——是端正孩子品格的人師！

透過閱讀讓孩子從經典小說中學到為人處世成功之道，尤其在青少年人生方向尚未定型之際，讀偉人傳記

是一個很好的指引。因為青春期是人格形成的關鍵期，孩子的智慧已開，可以了解書中傳達的意義，閱讀會打開孩子的心胸和視野，並且讓孩子產生同理心，書中先賢先聖做人做事的道理會逐漸形成孩子的人生價值觀。

現代的孩子缺的不是刺激而是規範，而規範要從小、從心、從生活去建立，從父母、從師長、從書本去找到學習的典範。品德教育就是生活教育，給孩子良好規範的生活環境，孩子走出來是有禮貌的，做事是有品質的，談吐是有品味的！



圖1 樹立孩子的品德典範
(資料來源：心得整理)

二、建構背景知識，持續終身學習

未來的社會是一個急遽變遷、充滿挑戰與競爭的世界，人們必須不斷地吸收新知才能適應新世紀的挑戰，而寬廣的背景知識是吸收新知的基礎。

隨著科技的高度發展，知識與技術快速推陳出新，孩子離開校門後幾年內在學校所學的技能已經無法因應

社會的需要，教育的目的不在於教會孩子所有的知識，而在於加強孩子的背景知識。背景知識就像大樓的鷹架一樣，是知識的基礎，當背景知識存在了，日後遇到沒有接觸過的新知識，也能夠一個步驟一個步驟向上學習²。反之，如果欠缺背景知識，在面對新事物時就只有束手無策、望洋興嘆了。

廣泛閱讀課外讀物、汲取新知，是增進背景知識的不二法門；足夠的背景知識，是培養科學思考能力的必要條件之一。透過閱讀、思考並消化，會讓知識吸引知識，形成一個綜錯交織、連接緊密的知識網，達到觸類旁通、融會貫通的教育目的。從小培養孩子閱讀及自主學習的習慣，就像給孩子一把打開人類知識大門的鑰匙，父母、師長要順著孩子的興趣引導孩子閱讀與學習，由興趣引發動機，動機帶動學習成效，終身學習的習慣就在興趣與求知的慾望下養成，這就是孩子未來競爭的本錢。

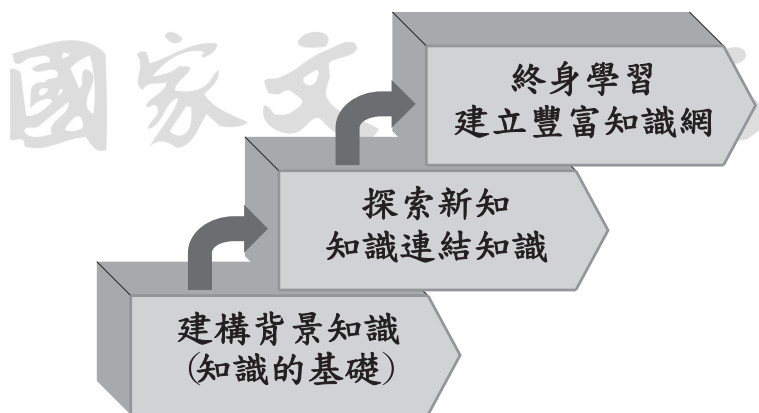


圖2 知識之梯

(資料來源：心得整理)

² 洪蘭著，《講理就好》，遠流出版事業股份有限公司，2010年10月1日2版。

人生有著多元多樣與無窮盡的可能，我們要正視並肯定孩子的長處，鼓勵孩子閱讀，同時發掘孩子其他的多元智慧，讓孩子廣泛學習、發揮專長，生命會自己找出路，每個孩子頭上各有一片天，都能揮灑出屬於自己獨一無二的絢爛與美麗！

三、學習改變大腦，大腦影響行為

過去我們認為大腦定型了就不會改變，但現在有許多的實驗顯示大腦其實一直不停地因外在的刺激而改變內在神經迴路的連結。既然大腦可以因外在環境而改變，後天的學習就顯得非常重要。所謂「天生我才必有用」，每個人聰明才智不同，但透過後天的學習，可以用認知的方式改變先天的設定，這就是終身學習的神經機制。

人類自出生開始就是處在學習的狀態，學習可以定義為「任何改變神經迴路連接的歷程」，一個外在的刺激透過眼、耳、鼻、舌、身進入大腦時，會刺激一連串神經迴路的活化與連結。大腦隨著學習經驗不斷產生新的連結，愈是主動學習，神經迴路的連結愈多，學習效果就愈好，而主動學習的關鍵在於動機和情緒。

動機就像火車頭，愈強的動機所牽引的學習容量愈大、學習週期愈長，影響也愈深刻³。激發孩子學習的動機，讓孩子主動學習才會促進神經迴路活化，使神經連結，在大腦中留下痕跡。情緒好的時候，大腦會釋出「多巴胺血清張素」，使人心情愉快、理解力提高，達到事半功倍的效果。

學習動機的激發可從改變觀念—培養孩子反思的智

³ 彭菊仙著，《幸福教養》，野人文化股份有限公司，2010年10月出版。

力做起。現今學校教育著重知識的智力，一切都有標準答案，但孩子需要更寬廣及圓融的解決事情的能力。引導孩子從改變想法來改變心情，讓孩子瞭解快樂與痛苦並非來自事情本身，而是來自對事情的看法，人是有能力隨時改變想法，決定自己的快樂。

透過心情轉換的練習，訓練孩子養成正向思考的習慣，在遇到不如意時，就會跳脫原來的立場重新思考處理，讓問題迎刃而解，孩子終將發現，原來快樂是掌握在自己的意念中。快樂是操之在我，而非比較得來，有了這樣的體認，孩子的行為就不會展現攻擊與侵略，取而代之的是包容、珍惜與體諒。

父母師長必須了解基因不是藍圖，後天可以改變先天，只要我們好好教導孩子，激發孩子學習的動機，轉換孩子學習的情緒，天下沒有教不來的學生及不成材的孩子。透過學習改變大腦的設定，就能影響孩子的行為，進而改變孩子的人生，點亮孩子的未來！

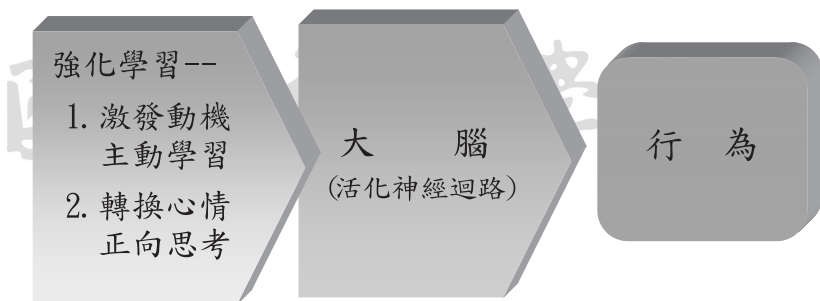


圖3 強化學習 影響行為

(資料來源：心得整理)

四、找尋生命理想，感恩帶來幸福

農業時代物力艱難，人們珍惜光陰與資源，亦能同理他人、尊重生命。工業革命之後，物質充裕了，人們變得漸漸不再惜物愛物、不能吃苦，也失去同理心。尤

其這一代的青少年從小到大很多事都是由父母打理或決定，孩子的想法被壓抑，缺乏探索經驗及獨立精神。年輕世代沉浸在自我的世界，對週遭事物疏離，對公共善行冷漠，對別人的苦難無動於衷，這樣的生命模式需被解放，生命的價值亟需建立。

青少年迫切需要建立生命的價值觀，找尋生命的理想。透過志工服務，可把青少年帶到真實世界裡。孩子經由親身體驗的服務工作，了解生命的無常、體會別人的痛苦，藉此喚醒心中的熱情及同理心，建立接受挑戰的勇氣，進而找到生命的理想。鼓勵孩子做志工能啟動孩子善良的本質，從實作中求體驗，從體驗中受感動，從感動中學習成長、學會感恩，孩子的生活領域將因多方體驗而擴大，生命的豐富與精采就此展開。

理想的志工是發揮自己的專長幫助別人，因為那才是雙贏，對自己及別人都有利。中原大學資管系副教授吳肇銘認為社會上一道道無形的牆，阻隔了視野，也阻隔了改變的機會，於是他帶領學生「出走」，用自己的專業幫助別人，進行縮減數位落差服務，出走到臺灣偏鄉、出走到海外滇緬邊境、遠赴非洲馬拉威，讓孩子在服務中看見不同的世界，也看到自己能力的不足，回來後更主動積極學習、提昇能力⁴。這些難能可貴的人生經驗對孩子日後為人處世有很大的幫助，讓孩子將來在任一何行業都會體貼體諒、感恩惜福，都能勇於負責、接受挑戰，孩子的生命將因感恩而知足，因知足而快樂、幸福。

臺灣社會長期以來升學主義掛帥的教育觀念，限制了孩子的自由與發展。一個人生命的價值不是考試成績或工作收入，而是實現自我、對社會有所貢獻，鼓勵青

⁴ 林玉珮，網路世代的「出走」，天下雜誌第384期，2007年11月。

少年超越疆界、突破自我，投入志工服務，用行動實踐生命理想，來改變社會，為別人、也為自己種下幸福。

五、行動決定勝負，改變才會進步

曾經，為了擺脫貧窮、改善生活，我們的社會被形塑成「智育掛帥」、「讀書唯用」的教育體制，儘管時代變了，人們的觀念和習慣仍然很難改變，家長仍在孩子小的時候，就為他們規劃各式各樣的學習課程，就怕孩子「輸在起跑點」；學校還是拿著參考書、測驗卷當唯一的標準答案，升學率還是明星學校的唯一保證……，我們的下一代背負著大人的期待，埋首於教科書中，漸漸失去彩繪夢想的力量。教育要改，我們的孩子才有希望及未來。

本書作者長期從事認知神經科學研究，將實驗室的臨床經驗，應用到孩子的實際教養上，提出與傳統思維不同的新觀念，像是大腦定型後仍有機會改變，同時也強調各項不能偏廢的重要教育方向，像品德、閱讀與背景知識、生命理想……等，這些精闢犀利又有科學實證的專論，傳達著對社會的關懷，也為我們破除教養上的種種迷思。作者除了在字裡行間大聲疾呼外，並且把她的感動化為行動，為偏遠地區學生出錢出力，以實際行動散佈優質教育的理念。

行動決定勝負，改變才會進步。只有深度自我期許的社會才會樂於檢討，只有檢討後積極有效的行動才能使自己進步⁵。只要我們有人願意改變一絲一毫，孩子的未來就能展露曙光，就像黑暗中的螢火蟲一樣，一點一點地發亮！

⁵ 洪蘭著，《理直氣平》，遠流出版事業股份有限公司，2010年5月。

參、讀後心得－啓示與創見

一、外教內養，五育並重

所謂教養，即教育涵養，涵養性情於內，教育感化於外，個人認為教養之道，五育為基本功。過去臺灣社會過度注重智育，偏廢德育、體育、群育、美育，使得教育和社會的發展漸行漸遠。今天我們打造臺灣新教育，應以德育為本源，以智育為經緯，以體育為命脈，以群育為體用，以美育為表裏，五育並重，缺一不可。

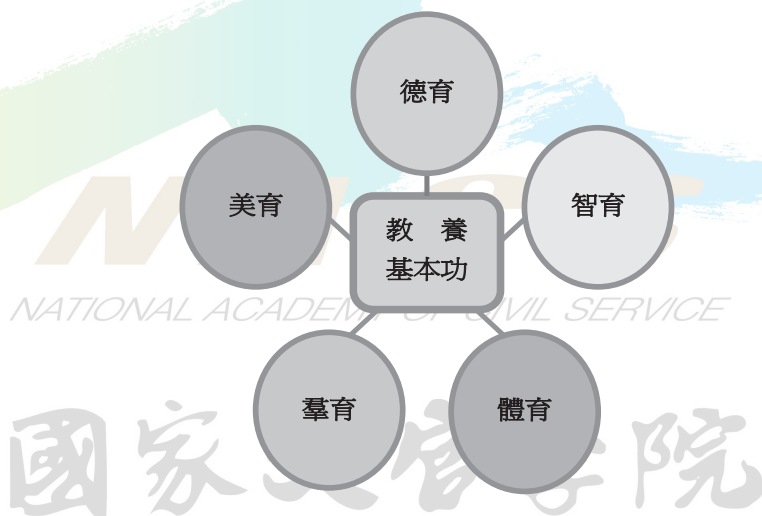


圖4 教養基本功

(資料來源：心得整理)

(一) 德育

1. 倫理為本，自律負責

倫理是教養的基石。古人說「五倫」，指父子有親、君臣有義、夫婦有別、長幼有序、朋友有信的人倫綱常，也就是我們為人處世應有的態度，其精神旨在「有所為，有所不為」。教養孩子若僅偏重知識而不重品德，「教育知識化、知識工

具化」⁶的結果，將導致社會上各種失序的行為，譬如馬路上人車爭道、行人擅闖紅燈，捷運上莘莘學子縱聲談笑、旁若無人，尤有甚者見利忘義、瀆職貪污之事亦屢見不鮮。倫理教育不但要教導我們的孩子什麼事該做，更要強調不對的事絕不做。

我們應該在倫理的基石下，培養孩子尊重自己以及尊重別人的態度，讓孩子從小事做起，學會自律負責，長大之後才能以敬業的精神投入工作。敬業就是一種負責任的態度，是種最基本的做事原則，是種操守。外祖父在我中學時因一名資深護士打錯針而枉送性命，至今仍是親人心中的痛，試想如果當時該名護士以敬業的態度嚴守「三讀五對」的注射安全守則，就不會發生如此憾事。

生命到最後，面對的是自己的良心，不是法律，只有教導孩子尊重倫理分際，奉行誠信、正直、公平、正義，在品德的基礎下再培養其專業知識，才能造就出國家社會的棟樑。

2. 教育生活，生活教育

美國教育哲學家杜威（John Dewey）說：「生活即教育，教育即生活」，生活教育必須在實作中學習，品德教育更是來自大人身教與言教的潛移默化，許多做人做事的道理都是在生活中體會慢慢內化成行為的準則。

所謂「為學者，必有初，小學終，至四

⁶ 孫震著，《人生的探索與選擇》，九歌出版社有限公司，2009年1月10日初版2印。

書」⁷，我們教導孩子要從生活中的應對進退教起，這種待人接物的禮貌就是品格。此外，透過訓練孩子幫忙家務，讓孩子由「簡單事、重複做」的家事活動中磨練自我的意志力；從勞動流汗的過程中，串起孩子的生命記憶，也連繫了全家人的感情，這些點滴經營的生活教育就是孩子的家教。

家庭教育影響孩子的一生，從小母親就以身教言教教導我「心存善念、凡事感恩」的道理，每次與她出門見到路上有果皮或大石頭，她總是二話不說就彎腰將果皮撿起、把大石頭搬離，她認為果皮會讓路人滑倒，大石頭會絆倒騎士，她更經常掏腰包送米給附近的無依老人；從事教職且身兼校務工作的父親則是給我公正不阿的典範。這些讓我日後行事總能謹守大是大非的原則，在需要伸出援手幫助別人時總能毫不遲疑。

教育是生活的主軸，從生活中學習，一個人的品格自然而然就會養成。在生命的長河中，我們都只是過客，能留給孩子終身受用的資產就是品格的傳承，在教育孩子的同時，我們更應以身作則，用誠信負責的態度、熱情生活的身影，傳遞美好訊息的語言⁸，成為孩子的好榜樣！

(二) 智育

1. 樂在閱讀，持續學習

書本是給孩子最好的禮物，透過閱讀可以增廣見聞並開啓智慧，讓我們打開一扇通往古今中

⁷ 《三字經》，風車出版社，2005年10月編輯出版。

⁸ 蔡穎卿著，《在愛裡相遇》，時報文化出版企業股份有限公司，2010年6月11日。

外的門，站在巨人的肩膀上看得更高、更遠。未來公民必須具備國際觀才能與世界同步成長，而閱讀就是最重要的方法。鼓勵孩子親近知識，培養孩子良好的閱讀習慣，是開發孩子腦力的重要法門。

一般國人過度重視孩子的課業成績，使得孩子視讀書為苦差事，尤其考試制度下所謂的「標準答案」扼殺了孩子的想像力，再者電視及電玩的普及，佔據了孩子大部分的休閒時間。我們應多利用家庭親子共讀或學校晨報時間陪伴孩子探索書本的世界，讓兒童讀物、繪本、書報等取代遊戲卡、電視和玩具，鼓勵孩子從感興趣的書本讀起，再慢慢增加其深度及廣度，亦可帶領孩子到圖書館借書、看書，感受讀書及學習的氛圍。

此外，透過與孩子討論故事內容與涵義，鼓勵孩子將情節重組與延伸，訓練孩子的表達能力，激發孩子的想像力與創造力，如此孩子自然就會親近書本、喜歡閱讀，進而建立良好的閱讀習慣。這種樂在閱讀、持續學習的習慣能幫助孩子在人生的旅程中自我革新，累積「內在的財富」⁹，啟發孩子的潛能並擴大其視野，培養世界觀，以因應時代潮流。

2. 多元智慧，開啓天賦

這是一個多元智慧的時代，除了幫助孩子建立閱讀習慣以豐富其生命外，我們應打破傳統的固有框架，以更開闊的心胸看待孩子，鼓勵孩子

⁹ 柴松林教授在對臺灣觀光學院的學生演講中，勉勵學子應積極學習擴展個人的知識技能，發揮多元智能，追求「內在財富」，以順應現今世界的劇烈變化。

多方嘗試，探索心中真正的渴望，揮灑青春的熱情，在人生舞臺上盡情演出。

為美國第一夫人蜜雪兒·歐巴馬設計晚禮服而一夕成名的吳季剛，從小就與眾不同，他不愛讀書，喜歡服裝設計，愛玩芭比娃娃，他的母親不顧別人的眼光，順著他的興趣，帶他出國求學並聘請老師教他畫設計圖、裁縫、打版，讓他適性發展，最後得以進入紐約知名的時尚設計殿堂「帕森設計學院」學習更專業的領域¹⁰，因為母親的支持，造就了他成為揚名國際的名設計師。

所謂「天生我才必有用」、「行行出狀元」，每個人都是獨特的個體，都有尚待發掘的潛能和特質，如能以尊重的態度，讓孩子依興趣主動學習，學習效果將事半功倍。此外，當孩子投注心力在最擅長的事情上，學習起來得心應手、遊刃有餘，從而將建立自信並樂在其中。一旦播下快樂學習的種子，孩子就能點燃心中熱情的火花，在不斷追求進步的歷程中，展現其天賦特質，並找到自己未來的人生方向。

教養孩子是一門藝術，不是科學。藝術是有個別性的，我們不能用同一套標準去衡量每一個孩子，更不能以先入為主的觀念限制了孩子的學習領域、澆息了孩子的學習熱忱，而應以欣賞的眼光發掘孩子的優點，用更寬容、理解的心接納他們，鼓勵他們踏穩夢想的步伐，懷抱好奇去探索世界，讓孩子的生命在努力與興趣中向前邁進。

¹⁰ 中央社即時新聞 <http://www.can.com.tw>。

(三) 體育

1. 舒緩情緒，強化學習

學習最重要的是情緒和動機，情緒緊張、長時間的學習都會產生飽和狀態，讓學習效果大打折扣。適時的運動可以舒緩情緒，增加大腦的血流量，讓腦神經活化，情緒改善，進而減少衝突。科學家發現，運動會幫助神經生長的蛋白質活化，帶動幾種荷爾蒙分泌。

這些荷爾蒙會啟動學習的分子機制，並促使幹細胞分裂，促進組織生長，增加腦神經細胞的連接，幫助大腦接受新的訊息，進一步產生更多神經細胞，以接受更多的訊息，增加記憶的長期增益效應。在良性的循環下，學習的彈性變大，注意力更集中，學習效果事半功倍。

2. 挑戰極限，活化心智

運動亦是幫助我們本身挑戰極限的一種方法。幫助孩子養成良好的運動習慣後，在運動過程當中，孩子會不斷檢視自己的進步空間，惕勵自己挑戰自我極限。人的身心並不是成年後就固定不變了，隨著外來給予的刺激強度增加，可以使神經元的連結增多。連結愈多，在記憶力、創造力、理解力……各方面都會有所進步。「用進廢退」應用在人的身心上，再恰當不過了！

人的身體要努力工作，才能讓大腦保持在最佳狀態，運動不但可以發洩情緒、紓解壓力，更可讓自己充滿活力。在我們體能愈好的時候，大腦愈有復原力，較佳的體能可以增進正面的情緒，降低焦慮及壓力。現代醫學已證實運動所產生的物質與抗憂鬱藥的成分一致，同時亦可延緩

老化現象的產生。

在講求師法自然的今日，我們應該以運動來減輕身心的壓力，並且鼓勵孩子多運動，以提昇孩子學習的專注力，幫助孩子挑戰自我極限、活化心智，讓孩子充滿活力、健康成長。

(四) 群育

1. 同儕互動，學習分享

人類自出生之後，便無可避免與他人相處，從家人、朋友，以至陌生人，時時刻刻都需與人交往，與人溝通，交互影響彼此的想法、看法，這種人與人之間的交流就是人際關係。良好的人際關係不僅是快樂的泉源，更是人類活動運作的重要關鍵。除了家庭親屬關係外，孩子人際關係的學習從同儕互動開始。

由於現今社會的少子化，很多孩子都是家中父母捧在掌心的寶貝，受到家庭過度的呵護，以致造就出一個個以自我為中心的小霸王。國內知名的精神科醫師王浩威曾說，少子化社會的孩子經營垂直關係的能力較好，較易與長輩打成一片，但與平輩間缺少相互尊重、理解的人性互動。

要讓孩子建立良好的人際關係，可以從鼓勵孩子交朋友開始。讓孩子從同儕間的「親密友好」或「衝突吵架」中，學習溝通、圓融和讓步的技巧，父母只須從旁引導孩子學習分享與尊重，並培養其同理心，進而鼓勵孩子幫助別人、為人服務，與他人建立和諧、良性、溫馨的人際互動，並拓展更寬廣的生活領域。

孩子需要打開心胸看這個大千世界，藉由

相互分享、關心與支持的人際互動關係，進而學會關懷其他的人。孩子的眼界變寬，未來就不會執著於自己命運中的小小事件，他的心胸將更寬闊；從分享的過程中，慢慢感受到幫助別人的快樂，進而了解「人生以服務為目的」的道理。

2. 勇於參與，激發熱情

人際關係不僅是個體生命的支柱，同時亦是潛能發展的催化劑，它能幫助我們激發熱情、實現自我¹¹。而參與群體活動，可以使孩子藉由參與的過程中找到志同道合的朋友，從團隊合作中激發熱情，進而自我了解與成長。

加拿大男孩魁格·柯柏格（Craig Kielburger）歲時和一群年紀相仿的朋友成立了「解放兒童」組織，矢志要終結開發中國家的童工問題，這個組織十幾年內藉由募款，在全球各地建造了五百多所學校，並在 45 個國家從事教育與發展計畫，參與活動的志工已超過百萬人¹²。

如果教養下一代有兩種選擇，一種是讓他長大以後，變成冷漠的旁觀者，對於世界上其他的人的遭遇完全無動於衷；另一種選擇是讓孩子勇於參與，而且相信他們的參與可以帶來改變的力量，我想任何人都會選擇後者，因為我們所期待、所嚮往的不是一個冷漠疏離的社會，而是一個溫馨有情的世界。我們可以鼓勵、支持孩子從參與學校社團、園遊會表演、甚至籌備班級同樂會開始，讓孩子在全力投入的過程中點燃心中的

¹¹ 楊錦登，人際關係相關理論之探討，學生輔導第 69 期，2000 年 7 月。

¹² 吳怡靜，勇於參與別做旁觀者，天下雜誌第 435 期，2009 年 11 月。

熱情，體會利他分享的真意，這些經驗都是他未來人生難能可貴的資產。

孩子需要歷練，讓孩子走出去看、去結識其他懷抱相同熱情的朋友，一起參與、探索這個世界，相信孩子將來能活出他自己的精采生命。

(五) 美育

1. 美的覺知，啓迪心靈

美是種感受，賞花、看畫、聽歌，是美；美是種覺知，從生活中去感覺，用眼睛、觸覺、用心去感受那愉悅，是美；美是記憶、是感謝、也是懷念，一張發黃的老照片、一件媽媽親手編織的舊毛衣，能觸動生命感動的，無一不是美。

我們多數人每天在繁忙的工作中，對週遭的一切漸漸缺乏感應能力，慢慢麻木無知；更多的人以為只要按表操課把孩子送到才藝教室，就是美的教育，至於這些才藝課程是否為孩子真正的興趣則未探究。事實上，美育最重要的是要培養孩子一顆柔軟而敏銳的心，透過這顆心自信地走進世界，欣賞和領略生活裡種種美好。

美感的培養要從「心」開始，父母應當營造一個寧靜、整潔、溫馨的環境，陪伴孩子一起玩耍、嘗試、分享，引導孩子隨時隨地把心沉澱下來，把心保持在細微的覺知狀態，去體會生活的美、週遭環境的美、藝術作品的美、人文風情的美。此外，大自然是孩子免費的才藝教室，四季輪替，大自然的聲音、表情與情緒隨之更迭，父母亦可帶領孩子去看、去聽、去感覺大自然最單純的心。

記得女兒還小的時候，我們常大手牽小手在

鄉間的小路漫步，看著田裡的稻浪隨風起伏，聆聽蟲鳴鳥叫，踩踏在微帶草香的土地，大自然真的是最好的老師，當時才唸幼稚園的女兒在畫畫時就會以不同層次的顏色來表現，「深綠是老的樹葉，淺綠是年輕的樹葉。」童言童語卻令人讚嘆孩子敏銳的觀察力。父母在陪伴孩子的同時，更要適時引導孩子去觀察、去感受。

這種美的感受力可以讓孩子學習體會生命中的點點滴滴，激發孩子的創造力，捕捉美的情境，創造美的心靈。

2. 美的陶冶，豐富生命

我們教孩子用感覺欣賞美，這種美的感受力無論在科學、建築、文學、社會……各個領域中都能激發更多的創意，產生更多元多樣的表現，豐富我們的生命。

國際知名的手機大廠 Nokia 有一組神秘的設計團隊，他們的成員分散世界各地，研究流行的色彩、時尚趨勢、新的材質……，這家來自芬蘭的公司能夠稱霸全球行動電話市場，重視美感與設計正是重要因素之一¹³。美感讓人們在各領域中追求極致，提昇它原有的面貌。

我們在教導孩子的同時，可將美融入一般課程，透過藝術活動激發孩子的創造力。例如自然課教到動物時，可以教孩子做立體動物面具，配上臉部彩繪，讓孩子自己選擇一種動物，並找資料研究動物習性、叫聲、特色，最後再一一上臺

¹³ 天下編輯，《美的學習》，天下雜誌股份有限公司，2002年11月15日第1版。

表演動物模仿秀，這種透過唱歌、演戲、畫畫，從「做中學」的動態教學方式將使學習變得更生動有趣。

孩子在美的陶冶下，更能以開放的胸襟面對外面的世界，更重要的是藉著這些活動，孩子學會了一生受用無窮的組織及辦事能力，他們將更有自信，更能發揮潛能並找到心靈安適的力量，生命亦將更豐富。

二、真實體驗，建立生命價值觀

生命的答案，需要靠真實體驗去尋找。一個完整人格的教育養成應該是在德、智、體、群、美五育的薰陶下，讓生命去真實體驗，從關心週遭的人、事、物開始，到建立自我的生命價值觀，培養兼具自信又尊重別人、管理情緒又同理他人、接受挫敗又健康復原、善待自然萬物並永續生活環境，這些生命能力都是我們人生的真實競爭力。



圖5 生命價值觀之建立
(資料來源：心得整理)

(一) 生命教育，做生命的主人

所謂生命教育就是喚醒孩子的生命，引領孩子探索生命最核心的議題，培養其積極正向的生命價值觀並付諸行動從生活中實踐。在漫漫的人生路上，有各種的生命考驗等著我們。生命教育要為孩子準備的，正是面對人生無常的心理裝備，讓孩子在生命的洪流裡，成為自己生命的主人，不因一時生命的波折而受影響。

首先我們要幫助孩子認識自己、了解自己，並教導孩子思考生命的意義及目的，認清生命的優先順序。多年前，臺大哲學系孫效智教授推動生命教育就是以人生三問為核心：「我為什麼活著？」「我該怎麼活著？」「我如何活出最好的生命？」¹⁴ 這些問題必須透過道德推理，引導孩子深化思考，學習道德抉擇並且從實作中求體驗，才能內化成心中的信念。

帶領孩子做志工是實踐生命教育最好的方法，我們應該趁孩子天真、熱情、不世故時，讓孩子走進人群服務，接觸不同的人，體驗不同的生活，感受不同的挫折，對他們的人生有很大的幫助。因為只有接觸才會有所體悟，只有體悟才懂得善解及包容。讓孩子身歷其境去體會別人的痛苦，才会有同理心及同情心，才能在了解無常的生命境遇中，建立不怕失敗的勇氣及毅力。

日本廣島警察本部前部長竹花豐在任內曾透過推動「掃除道」活動來感化飆車族，他誘導飆車族思考自己能為社會做些什麼，來證明自己存在的價值，於

¹⁴ 臺灣安寧照顧基金會——訪孫效智教授 <http://www.hospice.org.tw>。

是他帶領這些青少年一起打掃公共廁所。結果，經由這個活動的推動，讓廣島的犯罪率3年內降低了37%¹⁵。這樣的活動讓青少年從中理解並體會清潔人員的辛苦，尊重看似卑微卻具有意義的工作，進而培養同理心，這是在課本之外、身體力行的生命教育。

生命教育讓孩子檢視自己的生命，就像給孩子一張人生地圖，雖然不能保證旅途一帆風順，卻能幫助孩子認清人生方向，做自己生命的主人，在人生道上勇敢追尋。

(二) 正視挫折，找尋生命力量

人生路上，挫折常常毫無預警從四面八方襲來，生活中的失落處處可見，考試失敗、友情生變、失戀到親人去世等等，死亡，則是最終極的失落。面對人生重大失落或挫折的襲擊，有人束手無策，在生命面前舉手投降；有人面對逆境，越挫越勇，終能乘風破浪，不斷成長。

萬事萬物因緣聚合，生命有緣起就有緣滅，就像日出日落、花開花謝一樣，這就是生命的真相。我們應該讓孩子正視生命的真相，了解生、老、病、死就像四季一樣自然，也要告訴孩子，順境不會持續，逆境也不會永遠，無常就是生命的本質。最重要的是我們要提昇孩子的挫折抵抗力，幫助孩子在挫折中找到生命的力量。

正面情緒是從挫折中復原的第一帖良方。人在挫敗時較易陷入負面思緒的死胡同，甚至緊抱著悲傷不放。因此，平時就要培養孩子正向、樂觀的

¹⁵ 張漢宜，宮崎駿、掃廁所都是好教材，天下雜誌第435期，2009年11月。

態度，山不轉路轉，路不轉人轉，有時候轉個念頭就會海闊天空。臺北護理學院李玉嬋副教授曾提出「情緒健心操」¹⁶，就是平時就要找出取悅自己，讓自己快樂的方法，寫在情緒清單上，面對情緒低落時拿出來用，儲備再爬起的力量。

學習接受、心懷感恩則是走出困境的第二帖良方。我們要教導孩子學習去接受現在的人生，即使處於困境與失落時，仍要感恩所擁有的，而不是埋怨自己沒有的，只有面對、接受，並往前看，才有逆轉順的可能。

再者，要讓孩子知道他並不孤單。人的生命中有許多貴人，面對挫折雖要勇敢面對，但不一定要單打獨鬥，必要時可以發出求救訊號，家庭、學校、工作環境、信仰會交織成生命的防護網，提供支援的力量。社會中有許多生命的故事，亦可傳達給陷入困頓中的孩子，幫助孩子多元思考，走出生命幽谷。

最後，要教導孩子懷抱希望，並且學習寬恕與祝福。人的生命與際遇無法預測，但只要懷抱希望和理想，就會找到勇氣及力量。此外，面對感情破滅或是他人造成的傷害，最需要的是寬恕與祝福。只有寬恕別人，自己才能完全從失落或挫折中釋放出來；只有祝福，才能產生新生的力量。

¹⁶ 林偉妃，創痛襲來你該怎麼辦，天下雜誌第 435 期，2009 年 11 月。

生命力量

挫折復原良方

1. 加強正面情緒—

練習情緒健心操，取悅自己。

2. 學習接受、心懷感恩—

感謝目前所擁有的，相信失落已至谷底，只有往前看才能逆轉順。

3. 尋求支援力量—

必要時可以發出求救訊號，尋求支援力量。

4. 懷抱希望，相信明天會更好

5. 寬恕與祝福，讓自己自由

圖6 挫折復原力

(資料來源：心得整理)

亞都麗緻飯店嚴長壽總裁曾說：「挫折，是年輕人最好的禮物。」因為，每個挫折的背後都有其潛藏的正面、積極效應，只要用心尋找就能發現。而危機背後的轉機，往往正是激勵人心、改變生命的契機。水能載舟、亦能覆舟，挫折雖然會改變生命的方向，但轉變不一定是負面的，如果懂得把危機化為轉機，挫折往往能產生更大的力量。

(三) 體驗自然，培養綠色公民

大自然是最好的生命教育道場，自然界有太多奧秘等著我們去探索、觸摸、感受與學習，只有引領孩子從自然中體驗，學習同理，才能培養出友善環境的綠色公民。

現在的孩子常常靠眼睛、書本和網路圖片去學習，得到的資訊太多，認知足夠，但少了親身經

驗，更缺乏真實感受，週遭中有不少孩子對各種昆蟲的形貌如數家珍，但只要一抓到手，這些昆蟲立刻慘遭斷腿剖屍的命運。我們應該讓孩子親近自然，體驗生命，從觀察自然中各種生命，如毛毛蟲成蛹，再脫蛹羽化成蝴蝶的辛苦歷程，引導孩子去體會生命成長不易，要珍惜生命，把孩子的感官、視野拉大，不是只侷限在自己身上，而是對其他生命產生同理與尊重，用大自然來反思映照自己的生命經驗。

父母、師長要引領孩子觀察，我們可以將教室拉到大自然中，以不同主題讓孩子認識環境，安排專業導覽及直接體驗，例如探訪濕地，了解濕地生態，增加經驗促進孩子理解人和環境關係，或以說故事的方式來講解，加深孩子的印象。野外的植物、動物，甚至石頭、土壤和水都可以當作教材，利用機會教育告訴孩子環境保護的重要，進一步從生活中落實愛護環境、不亂丟垃圾、資源回收、隨手關燈、節能減碳等環保觀念。

綠化、低碳、節能、生態復育是當今做為國際都市的評比指標，也是身為國際公民應有的社會責任，鼓勵孩子接近自然，才能從中學習永續、健康、平衡的生活綠態度。

三、付諸行動，打造臺灣新希望

未來人類面對的，是一個急遽變遷的社會，一個腦力密集的時代，一種無國界的競爭，世界各國都在打造新教育。投資於教育，就是投資於未來，只有付諸行動，從家庭、學校、社會及國家教育著手，讓人人都能適才、適性發展，臺灣才有美好的未來。

(一) 家庭教育

影響孩子一生的教育起源是家庭教育，身為孩子啓蒙者的父母要真切的反省，改變傳統智育掛帥的觀念，才能裝備教養新時代兒女的能力：

1. 父母要教育自己，打破分數迷思，避免過度、過多及過早學習，讓孩子發展多元智慧，活出自己的生命。父母要做孩子的榜樣，從生活中潛移默化培養孩子良好的生活常規、品德及自理能力。
2. 把孩子當成獨立的個體，尊重孩子的意見、看法，鼓勵孩子適時表達自己的意見。放下身段，以開放的態度、同理的心情，聆聽孩子的心聲。
3. 以音樂、書本、茶香營造每日親子共處時光，與孩子一起共讀、分享，讓自己成長，也讓孩子養成良好的閱讀習慣。
4. 帶孩子親近自然，到郊外爬山、郊遊、騎單車，或到山野聽蟲鳴鳥叫，培養孩子對環境敏銳的觀察及鑑賞力，進而啓發孩子的想像力、創造力。亦可與孩子一起規劃旅遊的行程，找資料、查路線，讓孩子從生活中歷練、學習。

父母應營造一個溫暖和諧的家，在全家人共同參與、付出、學習與分享中，締造屬於自己家的幸福味道，讓孩子健康地迎風、揚帆、破浪，找到自己的潛力，航向海闊天空的未來。

(二) 學校教育

面對社會的快速變遷，知識不斷更新，學校教育主要目的是在培養學生面對未來的關鍵能力¹⁷，

¹⁷ 關鍵能力代表一種可移轉的（可運用到不同情境）、多功能（可達成不同目標、解決不同問題）的能力，它是一種包含知識、技能、態度所組合成的能力，這些能力貫串終身學習。近年來，世界各國教育上一個很重要的

啓發孩子的創造力、解決問題和自主學習的能力，讓孩子適性發展。肩負孩子教育重責的學校應有劃時代的改革與作為：

1. 在課程規劃上，以培養孩子面對未來的關鍵能力為主，包括語文溝通能力、運用數學及科學的基本能力、數位學習的能力、人際互動、國際觀與文化了解能力、自我實現能力等。
2. 課程設計應由知識導向，走向手腦並用、學以致用的能力導向；透過小組討論、動手做、報告表達的合作學習方式，啓發孩子的創造力、團隊合作及自動學習的能力。
3. 多元教育旨在落實多元智慧，開啓孩子的天賦，學校應針對學生個別差異因材施教，有效運用社團活動，提供孩子多元學習的機會。基隆市八斗國中朱憲瑾校長在全國反霸凌總動員會議中分享經驗，他推動「拔尖計畫」、「自豪運動」，幫不愛念書的學生找到舞臺，開辦街舞、橄欖球隊等社團，讓學生有表現的機會，從學習困境中找到來學校的動力¹⁸。
4. 以小班教學方式讓老師有能力關注個別學生的差異性並輔以適才適性發展，再者亦應加強師資培訓、進修、評鑑、進階，並且讓老師參加校外研討會活動，透過經驗分享，協助老師提升教學品質。

學校應營造一個讓孩子充滿學習動機且樂在學

改變，就是從知識的吸收，到愈來愈重視關鍵能力的培養，雖然各國認定的關鍵能力不盡相同，但其目的不外乎為了提昇人們的競爭力，讓人們可以活出價值，讓社會得以繁榮。

¹⁸ 中時電子報 <http://www.echinatimes.com.tw>。

習的氛圍與環境，讓不同資質的孩子有個別學習的途徑，讓每個孩子都能快樂學習、健康成長。

(三) 社會教育

一個孩子的教養是同時來自於家庭、學校與社會。臺灣社會目前政治紛爭不斷、朝野對立，人們普遍功利狹隘的價值觀亟需扭轉，如能打破人與人之間的藩籬，建立學校、企業及社會的相互支援系統，臺灣的未來將充滿希望：

1. 首先人們應該放寬心胸，丟掉歷史包袱和枝節紛爭，學習開闊包容，尊重不同的文化和意見，建立多元的價值觀，打破分數迷思，並改變傳統對「成功」及「金錢」的定義。
2. 建置社區互助系統，創造安全、健康的人文環境，善用社區資源，支援弱勢及雙薪家庭學童課後照護，提供孩子緊急協助、運動健身及優質閱讀的學習空間。
3. 打造文化城市，提供機會與設備，如圖書館、育樂中心、康樂設施、小劇場和文化活動等，帶動學校、老師、家長與孩子共同參與，提高國民文化素養。
4. 啟動終身學習機制，結合學校、企業和社會力量，讓企業及社會資源適時支援學校教育，而學校教育亦延伸其功能，幫助企業拓展新機，協助社會再教育，以建立學習型社會¹⁹。公務人員是國家政策運作的推手，更應不斷廣泛學習來啟發自己，以創新的思維打造優質服務團隊，並結合

¹⁹ 學習型社會是種彈性、多元、隨時隨地可展開的終身教育。聯合國教科文組織在 1998 年國際教育會議提出「學習的四個支柱」包括「學習如何與他人相處的能力」、「學習知的能力」、「學習動手做」、「學習自我實現」。

學校及社會資源辦理公務行銷，以貼近民意，落實服務型政府理念²⁰。



圖7 學習型社會—學習的四個支柱

（資料來源：參聯合國教科文組織定義整理）

社會應做為學校功能的延伸與支持。身為社會一份子的我們，當從封閉的窠臼中跳脫出來，以嶄新的觀點來教育孩子，並且協助社區啟動互助系統，建立社區大家庭，讓家庭支離的孩子找回生活的軸心，讓學習的氛圍帶動整體社會向上的力量！

(四) 國家教育

管理學大師彼得·杜拉克（Peter Drucker）指出：「教育會愈來愈像是一種合夥事業。」²¹ 家庭、學

²⁰ 個人認為一個「服務型政府」，應傾聽民意、廣納民意，以凝聚政策共識，透過結合社會資源例如利用里鄰、社區團體之文康節慶活動，適時宣導政府政策；或利用企業參訪，聽取興革意見，了解服務需求並積極有效處理，以提昇行政效能。此外，公務部門亦可結合學校辦理政策教育宣導，如辦理學校租稅教育講座，使納稅觀念自小扎根；或提供學生見習機會，使學生了解政府作為，如所得稅申報期間提供學生實習服務，使學生課堂所學之理論能與實務作業結合，同時紓解公務部門繁忙時期之人力需求，創造互惠雙贏。

²¹ 彼得·杜拉克著，《後資本主義社會》，時報出版事業股份有限公司，1994年9月初版。

校、企業及社會都是教育的合夥人，國家必須整合各方力量，為教育挹注資金、設備、技術及人才，提供人們更大的學習舞臺，並以文化交流走進世界，培養世界公民：

1. 短期—整合教育資源，檢討及修正教育政策目標：

- (1) 定期進行全國教育普查，分析、整理、公布各項教育基礎資訊，並進行國際比較，建立評估機制，檢討改進修訂教育政策目標。
- (2) 建立完整的師資養成及評鑑制度，包括職前教育、實習引導教育、及在職進修教育，作全面的結合規劃，責成學校共同落實。
- (3) 打破封閉體制，建立校際交流機制，協助學校辦理城鄉互訪，甚至與國外交流，接觸不同文化，以培養國際觀。

2. 中期—國家資源分配的最適化：

- (1) 在教育體系資源的分配上，應平衡城鄉差距、照顧弱勢學生，以求每一學生「邊際效用」均等，而非平均使用資源相同。
- (2) 在國家總體資源的分配上，要重新檢討、整體規劃，減少耗費性支出，並視教育為投資，按期（如7年為1期）依現值的觀念計算效益，制定政策走向。

3. 長期—建構未來希望：

希望是國家引領人民前進的力量，一個有希望的社會才能凝聚力量、追求發展。正如電影《大敵當前》（Enemy at the Gates）中那位政戰官回答赫魯雪夫的一句話「給他們希望」，讓受盡折磨的人們得以度過城市包圍戰，進而扭轉戰爭的局面。

建構未來希望，必須由教育、經濟、政治、產

業、財政、文化等方面著手，由教育出發，融合兩岸，接軌國際，擴大資源，重建社會價值標準，進而追求公平正義，才能打造臺灣未來的新希望。

伍、結論

一、厚植人生真實競爭力

「人生，是總和力。」²² 日本知名的相聲大師島田洋七在面臨人生困頓與抉擇的關鍵，總以這句話來鼓舞自己突破自我，成為一個帶給人們歡笑的喜劇泰斗。生命的面貌是多元多樣，人生是一場不斷自我超越的馬拉松長跑、是總和力，不能用單一成績或學歷來衡量，文憑也不代表一個人的實力或能力。良好的品格素養、人際互動、情緒管理、終身學習和生命價值理念才是成就個人終身的軟實力，也是我們人生的真實競爭力。

身為兩個孩子的母親，我何其有幸在孩子成長階段能閱讀此書，重新學習，檢視自己，筆記心得，把心中的感動延續到生活中。當停下腳步，陪伴孩子閱讀、談心與分享，愛與關懷把我們的心緊緊地牽繫在一起；當「功課」不再是孩子唯一的課題，我看到孩子無拘無束的畫畫、唱歌，自由自在的汲取自己所需的養分，繁瑣的家事因小幫手的加入變得美好與有趣；當收起「比較」的尺規，我深刻的體會到孩子彼此間天生的差異，就像5根手指各有長短，各有特色，我樂見他們張著希望的羽翼探索世界、勇敢嘗試和選擇……，「改變」像揮舞魔棒的仙女，讓全家都沾染了快樂。

做父母的要懂得慢慢放手讓孩子實地去體驗人生、

²² 島田洋七著，《佐賀的超級阿嬤》，先覺出版股份有限公司，2006年1月初版。

接受挫折、學會負責、練習選擇，給孩子嘗試的機會，孩子才能成長茁壯，快樂、自信地走出自己的路。與其在孩子中小學時就給他無法喘息的課業壓力，不如多關心他，培養他良好的品德、人際關係，建立他終身學習的習慣、生命的價值觀，厚植孩子人生的真實競爭力，這些生命永續的資本會使得孩子將來更懂得關心別人、照顧部屬、領導組織，在未來競爭的社會中脫穎而出，進而提昇他生命的高度，將自己的能力向外擴散，真正去改善世界。

二、啟動希望之鑰，創造幸福人生

迎向新世紀的臺灣，無論是國家競爭力的提昇、社會和諧的凝聚、自然環境的永續發展、人民能力素質的提昇，和生活品質的改善，成功的關鍵都在教育²³。教育的園地，需要良田沃土，更需要細心的園丁一鏟一鋤耕耘，撒下希望的種子、灌溉栽培，讓種子萌芽長大、茂密成林。

家庭、學校、社會及國家肩負培育未來人才的重責大任。家庭是孩子生活的重心，父母的一言一行影響著孩子的生活習慣、學習態度及品德情操；學校是孩子主要的學習場所，老師傳授孩子知識、啟發孩子思想，培養孩子面對未來的各項關鍵能力；社會的多元面貌、價值觀及文化素養影響著眾多孩子；國家訂定政策目標，挹注教育資金，是孩子學習成長的推手。教育是一項全民工程，需要大家的共同努力。

改革在心、成敗在行。過去的經驗可能是未來的契機或包袱，需要透過真切的反省及整理，打破封閉的心

²³ 天下編輯，《海闊天空》，天下雜誌股份有限公司，1998年7月5日初版。

態及觀念，掙脫舊有的束縛，從「心」開始，落實五育並重，啟發孩子的優勢智慧，讓孩子均衡、適性發展，真實體驗人生。愛默生（Emerson）說：「行動勝於空談，一旦你做出決定，宇宙就會協力，使它成真。」實踐，就是開啓希望的那把鑰匙，讓我們一起用行動啟動希望之鑰，創造幸福人生！

陸、參考文獻

一、書籍

- (一) 黃崑巖著，《談教養》，聯經出版事業股份有限公司，2004年12月20日。
- (二) 洪蘭著，《講理就好》，遠流出版事業股份有限公司，2010年10月1日2版。
- (三) 彭菊仙著，《幸福教養》，野人文化股份有限公司，2010年10月出版。
- (四) 洪蘭著，《理直氣平》，遠流出版事業股份有限公司，2010年5月。
- (五) 孫震著，《人生的探索與選擇》，九歌出版社有限公司，2009年1月10日初版2印。
- (六) 《三字經》，風車出版社，2005年10月編輯出版。
- (七) 蔡穎卿著，《在愛裡相遇》，時報文化出版企業股份有限公司，2010年6月11日。
- (八) 天下編輯，《美的學習》，天下雜誌股份有限公司，2002年11月15日第1版。
- (九) 彼得·杜拉克著，《後資本主義社會》，時報出版事業股份有限公司，1994年9月初版。
- (十) 島田洋七著，《佐賀的超級阿嬤》，先覺出版社，2006年1月。
- (十一) 天下編輯，《海闊天空》，天下雜誌股份有限公司，1998年7月5日初版。

二、期刊、雜誌

- (一) 林玉珮，網路世代的「出走」，天下雜誌第 384 期，2007 年 11 月，頁 224。
- (二) 楊錦登，人際關係相關理論之探討，學生輔導第 69 期，2000 年 7 月。
- (三) 吳怡靜，勇於參與別做旁觀者，天下雜誌第 435 期，2009 年 11 月，頁 154。
- (四) 張漢宜，宮崎駿、掃廁所都是好教材，天下雜誌第 435 期，2009 年 11 月，頁 58。
- (五) 林倖妃，創痛襲來你該怎麼辦，天下雜誌第 435 期，2009 年 11 月，頁 225。

三、網路資源

- (一) 中央社即時新聞 <http://www.can.com.tw>。
- (二) 臺灣安寧照顧基金會—訪孫效智教授 <http://www.hospice.org.tw>。
- (三) 中時電子報 <http://www.echinatimes.com.tw>。

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

國家文官學院