

# 目 錄

序.....	1
道德教育篇 .....	3
大二的導師 .....	3
分心的時代需要寧靜的力量 .....	7
從侯文詠小說《危險心靈》談「體制化」與「民主公民教育」 ...	13
後現代論述與後現代生活品德 .....	17
民主法治篇 .....	20
智財權的基本觀念與問答 .....	20
交通與安全 .....	25
被告說謊打官司，法官還是要保障 .....	33
同學打架來受傷，民事和解免訟累 .....	35
被告認罪來協商，省時方便又輕判 .....	37
案件起訴否，關鍵在證據 .....	39
人我關係篇 .....	41
訂做一個他——打造愛情的腳本 .....	41
愛情這門課，你準備好了嗎？ .....	44
被責怪的受害者——一封史丹佛大學性侵受害者的信 .....	48
【一生受用不盡的經驗】 .....	51
生命教育篇 .....	53
從「魔球」看人生選擇權 .....	53
送行者傳達的職業倫理和死亡觀 .....	56
不怨、不悔、不回頭 .....	63
人與環境篇 .....	66
「寶可夢」讓低頭族抬頭看世界之視力保健 .....	66
茲卡病毒感染症防治(ZIKA VIRUS) .....	68

# 序

## 真、善、美

校長 戴謙

「說好話是真、做好事是善、存好心是美」，說好話、存好心、做好事，「三好」就是真善美的展現。

本校以發展全人教育培育具有專業技能外，還須具有業界重視的抗壓及優良品格，故推動「品德教育促進方案」系列活動及服務學習課程都在培養學生良好的生活習慣及態度，進而能孝親尊長、友愛同儕，對自己的行為負責等。品德好壞，可以決定一個人是否能取得別人的尊重，可以決定一個人在別人眼中的價值，更可以決定一個人的成敗與否。

三好校園是佛光山星雲大師致力推展的運動，本人自擔任校長以來，深切體認學生品格發展對未來就業的競爭力及社會發展的影響至深且鉅，故特將三好校園理念融於校園品德教育中推廣價值實踐，諸如本校推動問早道好活動培養學生說好話的習慣；辦理「體驗身心障礙者」活動就是要讓師生能存好心，辦理表彰優良教師傳播「教育有愛」的事蹟，進而內化核心價值為做好事。以上措施均在致力營造溫馨和諧的校園，也頗富成效。

人生的成敗，常常因為一件事、一個人，甚至一句話而有決定性的改變。尤其對人有用的話，勝過千言萬語。因「一句好話」而深受感動，豁然開朗，而改變一生的事例不勝枚舉。失落無助者的生命再造，不一定要靠能言善道的人來開導，有時僅僅是一句看起來很普通勉勵的話，就能為對方帶來力量。生命本是一種學習，任何人在學習的過程中不免遇到困難和迷惑。此時，別人及時的鼓勵是何等的重要。我們要知道給人一句好話，讓人生命奮起飛揚，何樂而不為呢？所以，人要常說：**讚美的話；鼓勵的話；歡喜的話；肯定的話**。不經意的一句輕浮話，有時會自毀前程，而一句關懷別人的話，卻能讓沮喪的人有生存下去的勇氣。

在以色列古老農村，當莊稼收割的時候，靠近路邊的莊稼地都要留出一部分不收割。只要需要，任何人都可以享用。他們認為，是上帝給了多災多難的猶太民族今天的幸福生活，為了感恩，就用留下田

地莊稼這種方式報答今天的擁有。這樣既報答了上帝，也給予那些路過又沒有飯吃的貧困路人方便。莊稼是自己種的，留一點給別人收割，他們認為，分享是一種感恩，分享是一種美德。給予，是一種快樂。常存好心所表現的行為即是做好事，教師對學生的關懷，學生對師長的敬重，都是發自內心的良善，學校所營造的是家的感覺，是快樂學習的環境、是成長的樂園。

其實「說好話、存好心、做好事」是再簡單普通不過的事了，可是就是有人不要做，在路上發生車輛擦撞，若雙方用理性溝通的方式處理，就可以圓滿解決。但，現今社會充斥著「先喊、大聲」先贏的觀念，引發更多不必要的衝突。不存好心，自然不會說好話，做出的事自然就不會是好事了。三好運動是需要反省、感恩及包容的能力，反省是需要屏除自私的想法，看看別人再想想自己。認為別人負我時，多想別人的立場及他的好，增強自己的善念，存好心就能強化，說的話、做的事自然就是好的。要達此目標需以教育來淨化人心，形塑祥和社會不為功，故三好運動必須在校園深耕、生根，希冀三好好校園你我共同努力。

# 道德教育篇

## 大二的導師

通識教育中心助理教授 孫宏仁

### 一、前言

去年年初上學期快期末時，在最後一次班會後，進修部導師班黃德明學生，拿了一只印有德製 BMW 車號標記灰色長盒子送給我，並說：「老師，這是我們領班要我轉送給您的。」

「給我？」我心中狐疑：這位組長真會照顧部屬，送我禮物是先照會，要我通融學生上課遲到或缺曠的問題嗎？但我只是個導師而已，無關上課缺曠與學期成績分數，這些社會人士和大一新生是怎樣在看大學的，我權限沒有這般大呀？於是，我好奇問了：「你們領班這麼照顧你們呀，代你們送禮，要好好用功報答他這麼照顧你們。但是，我不認識他呀。這禮，請代我回給他，說謝謝。」

心中還在想：真是無功不受祿呀，何況，BMW 的車子，我也不會買。黃生就馬上回了一句話：「領班有放張名片在裡面，他說老師看了就知道。」事實上，在我心中是抱著：禮數真週到，車商還真會打廣告。代我打開盒子，發現是一只白鐵身塑膠旋轉蓋的廣口保溫杯。喔！著實讓我驚訝。杯內放著一張名片：「BMW 總代理分公司 台南聯德 領班 謝東興」

不等我開口，德明很貼心的提醒我：「領班說他是民國 79 年時被老師教過。」「嗯！他們班是我第一次教到的第二屆汽車組學生，導師就是許組長，汽修工廠文川助教是他們班的，這一屆的學生我熟識的人比較多，現在在汽車業界的，很多人有成就了，你們也當學學學長們，好好努力，日後才有所出息。」

等我回答後，德明又說：「領班說是感謝老師當年帶他去成大圖書館，還教他如何使用圖書館。」我馬上回答：「我不是他們班導師，我不會主動作此事，是他下課主動來問我，我才帶他去的。在大學讀書就是要主動提問題，任何老師都會幫你的，請注意這一點。」

雖是這樣的回他，但「班導師」三個字卻在我心中激起民國 70 年的回憶。

### 二、導師的班會約談

依稀記得那是週二的下午 2：20，屬於第 6 節課的導師時間。從大二年開始，我們班導師由雷教授家驥擔任。他的班會導師時間是每次約談 5 位同學，談話內容從第一梯次同學的口中得知，會問同學閒

空都在看什麼書？內容在寫些什麼？所以從座號6號開始的同學，變得有點怕這個約談。尤其是女同學，大家七嘴八舌的討論著。

因為，當時我在中文系旁聽林慶勳教授的「聲韻學」、許鈞輝教授的「史記」，另外修柯淑齡教授的「文字學」等課程，相信用這些上課心得可以應付過關。何況，又不是只有我一人被約談。一次5人，我是座號最後的一個。

地點是在系上的圖書館期刊室，座位排成彎曲如馬蹄形，中心點一張椅子。大家看了傻眼，感情是「問口供」來著？哈哈！大家互看一眼，很有默契的從右到左坐好，待我坐最左一個位置完，雷教授進來了。

雖然，我們班是第一次被他當導師。但早在大一時，他就教過我們「史學導論」這門科目，上他的課精彩的「狠」——有機會再另撰文回憶，學長們都很羨慕我們班。但身為大一菜鳥的我們，慫慢地，不知那是「寶」。只知他第一次教書，上課逼報告，2周一篇。同學們很怕被他當掉，但又無前例可循。所以，上他課是既愛又怕。尤其當他問問題時，眼光逡巡在同學身上，如同鷹眼般的銳利，似能看破你畏縮的鼠膽。

照例地，他點燃手中裝菸草的煙斗，吸完三口，轉頭吐霧後，再吐出嘴唇上殘餘的菸草。目光依舊犀利的在大家身上一掃而過，但是，他嘴角上揚面帶微笑。

雖說，他是溫和的問：「大家好，最近大家都在看什麼書，有何心得？對系上或學校有何疑問或建議之處，希望我來幫忙的？生活上、課業上有何問題都可提出，我會盡量幫你們的忙。」

因為，座位的排法似馬蹄形。所以，很清楚的看到大家都是靜默的連搖頭都沒。雷教授看大家沒反應，便一個個點名。被點到名的女同學，如同鋼琴按鍵般被按到，用低頭回應。「你呢？孫同學。」哈！太快輪到我了把？心想：身為男生也要這要的反应，未免遜了些。何況，隨便話題都可聊的，不是嗎？

於是，我從書包裡拿出一本鼎文版的《史記》給雷教授看，並說：「這是在看的書。」

### 三、影響我的對話

「為何看鼎文版的？這不是最好的版本，誰推荐你買得？」雷教授當時好奇問了。

「我是今天要旁聽中文系的『史記』這堂課才買得，他們課堂上用的版本是中華書局的三家註版本。只因這版本的《史記》有4本，讓我攜帶方便。」我如實的回答，雷教授誇我還知道三家註版本。

「誰上的課？旁聽？幹嗎來這招？很多大學生都只旁聽一節課，就為了去偷看女生，你也是吧？」他臉帶微笑，開玩笑的說著。女同學們紛紛舉頭笑我，頓時整組的氣氛打開，變得很輕鬆的班會對談。

「沒有啦！我是真旁聽，這樣沒考試壓力，而且我學分已修滿。我敢保證除了期中考和期末考外，每節課必到。不然，等著瞧。」我急忙搖手撇清，語無倫次的說道。

「嗯！那現在已有幾週了，有何心得呀？」雷教授好奇地隨手翻了幾頁，看看都是空白的。我猜他可能認為我應該是從第一頁讀起，才這樣問吧。

「現在進度是上〈項羽本紀〉。」我接過書後翻至那頁面，再拿給他看。

「嚇！書面乾淨，沒心得、也沒聽講筆記、更不會畫重點。」雷教授一口氣連提「3沒問句」。

怎沒？我中納悶又狐疑？他怎沒看到？於是又從書包中拿出上課聽講筆記給他看，再翻書本頁面給我我用紅筆所畫的重點。哪知不看還好，看完後，雷教授連提疑問要我接招回答了。

「紅線畫得這麼整齊又直，在幹嗎？幾何圖？還拿尺來格？」他這問題一提出，我當時覺得他是在想什麼，線不是這樣畫嗎？但我不敢提問，事後我恍然大悟，真感謝他。

「上課筆記也寫得如此工整又抄得多，幹嗎，給誰看？參加比賽？」接著又說：「上課聽講筆記內容不是『講光抄』呀！」話語的內容雖在挑剔，但他語氣溫和。

天呀！我發覺他很奇怪。傳統不都是這樣嗎？一個學生有認真上課的聽講筆記簿都是如此的呀。他眼光變得奇怪了，而且是認真的。怎地，今天我被盯上了嗎？其他同學也用好奇的眼光在看我們對話。我沒抱怨也不敢提問，但心中開始想著：今天的班會不是為我個人而開，同學們再不提問，就別怪我佔據雷教授提問題了。就在這時，他又提問了。

「心得呢？重點怎不見？你上課或看書沒心得或重點嗎？」雷教授又不客氣的指出我的缺點。

「這是許教授上課談到的重點，他說很重要。」我指了書面的眉批處回答。

「這是老師的，我要看你的。」話一說完，馬上在那頁面的左上角往內摺一小角。又說：「一本書動則幾百頁，哪一頁是重點，怎知道呀？」

哇塞！在我家傳統的讀書法，要被父母看到書有折角，不被責備

不愛惜書本才怪。他在顛覆傳統嗎？既如此，那我就不客氣地回話與反問了。

「心得是有，怕不成熟，不敢寫下去。」

「怕什麼！書是你的，誰在看？你自己！這次不成熟，下次再看，心得不一樣再寫，去做比較。」他語氣堅定的很，不是在開玩笑。

這班會的對談走筆至此，不想詳談，但整個內容確實從此影響我的大學讀書態度與方法。

#### 四、結語

上面的內容我曾跟別人提過，他們認為我是否吹牛，哪來記得那麼詳細？

哈哈！我只有在部隊脫離學校生活，從民國 78 年教書至今，我常想起與教授們的對話，怎會忘記？何況雷教授家驥至今仍在，現任教中正大學文學院歷史系暨研究所，我怎可打妄語狂言？談話內容是百分 99.9% 的純真。篇幅有限，無法詳述。些許漏掉的與剪接的內容請海涵。感謝林秀英教官「逼」出我的電腦文字檔，不讓它佔據我腦袋的記憶體。

同學們從上述的內容體悟到什麼才是重點，不必計較我每個字都記得那麼清楚。至今我當導師都是依此模式在帶學生，感謝雷教授家驥，感恩。

#### 【問題與討論】

- 一、同學有跟導師對話過嗎，都談些什麼？是導師找你，還是你主動問問題？
- 二、同學會利用班會與導師對話嗎，還是點完名後自己就跑掉了？
- 三、主動與導師對談，你會有收穫的。

## 分心的時代需要寧靜的力量

～遠觀山有色，近聽水無聲；春去花還在，人來鳥不驚。～

通識教育中心助理教授 劉煥玲

目前我們南臺科技大學榮獲 105 年第五屆「三好校園」實踐學校，之前 102 年也是教育部品德教育特色學校，可以感受學校多年來營造校園師生和諧溫馨文化的努力，「做好事、說好話、存好心」也一直是學校品德教育的重點。

上學期學校開始巡堂關心學生上課是否專注及上課滑手機及趴睡的情形！據教務處後來的統計觀察：在老師的愛心耐心勸導及同學的自律配合下，的確有明顯改善，可見學校品德教育長期薰陶潛移默化之力。

但是受大環境的影響目前學生上課專注力下降是事實，重點都不是手遊/電玩/FB . . . . etc. 本身的問題，重點是回歸人們如何「自律」「自覺」的問題，如何善用成生活中美好的一部份。現在正是一個分心的時代，可別小看分心帶來的影響，知名美國心理學家、《專注的力量》作者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）就曾表示，現代生活充斥 3C 產品，在分心環境下長大的孩子，不僅專注力愈來愈薄弱，甚至情緒智商（EQ）也容易低落，導致情緒不穩。

培養專注力的方式百百種，靜坐，則是近日興起的作法之一。

目前國內外學校推廣靜坐及正念學都是想幫助學生提升學習效果，若無法在校學習此相關課程，特別推薦醫學博士楊定一所推廣的靜坐簡單易學有益身心！

### 一、校園靜坐靜心 有助學習

2015 年 4 月教育部電子報刊出「正念靜坐席捲全球課堂 澳洲大學也實施」文中提到：預計 2020 年前正念思維納入中小學全國課綱。根據研究正念的養成有以下好處：1. 減輕壓力焦慮及憂慮。2. 增強韌性及保持平靜。3. 加強認知表現，例如專注、記憶力及學習速度。4. 改善學習及工作表現。5. 改善人際關係及身心整體健康。

2015 年 7 月教育部電子報再次刊出靜坐在校園的報導：「溫哥華小學推廣靜坐改善學習成績」文中指出：每天早上上課前，中午飯後及放學前，幾分鐘靜坐，實施這項靜坐活動後整個學校文化改變，學



生學習成績改善，受到師生及家長讚賞。目前全美 28 州的小學都實施這項靜坐活動，同時擴展到加拿大、英國及澳大利亞等國家。

同年 11 月《遠見》雜誌也報導：加拿大溫哥華的西蒙小學(Admiral Seymour Elementary)，數年前即實施「專注 (MindUp)」靜坐活動，結果證實，一天三次的閉眼打坐，有助學生集中精神，甚至提升學業成績。

台灣有份針對靜坐對國小生情緒影響的研究發現，靜坐對行為偏差、選擇性緘默與過動的國小學童，有改善症狀的效果。86%學童認為記憶力變好、83%認為靜坐可讓成績進步、頭腦變聰明、快樂、容易入睡；73.3%表示靜坐讓情緒平穩。靜坐能培養專注力，甚至有穩定情緒的功能。在高壓、分心時代，父母除了關注子女的學習能力，孩子的情緒如何管理也是不容忽視的課題

而目前在台灣的大學中，南華大學 2013 年 9 月開始首創正念學推廣，該校通識教育大學涵養課程推出一系列的正念靜坐課程，並將正念靜坐課設為全校師生必修的幸福課程。對於增進學習能力，自我情緒管理與人際關係協調，都將有所助益。

## 二、寧靜：心的力量

長庚生物科技、長庚大學的董事長、醫學博士楊定一其暢銷著作《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》一書提供現代人心智負荷過重以及長期緊張下釋放的解方。書中從醫學證實，靜坐除了得到專注、平靜外，靜坐還能讓副交感神經系統接管身體，緩和心跳、呼吸、內分泌反應的速度，胃腸蠕動與消化腺分泌酵素則會增加，可顯著改善消化功能。靜坐時血壓會降低，也有助於心血管的保健，並減緩老化的速度。

楊定一建議，透過數息等方式，培養、鞏固一個新的神經傳導路徑。當所有注意力都被引到這個傳導路徑上，心靈就不再妄念紛飛，讓人感到平靜、安寧與放鬆，讓身心重回平衡。

靜坐能發掘「心的力量」，「靜坐是方法、是過程、更是成果」楊定一說，「能幫助你放下心靈自出生以來囤積至今的種種廢物和殘渣，並且有效率地濾淨你深邃的心海，直到心靈澄淨，讓領悟和快樂的光輝可以透進來。」心的力量，楊定一像傳教士般說了再說，心的力量在這高壓紛擾時代特別凸顯。

心的力量也是寧靜的力量！

### 三、印象南臺：禪修之旅

20年前南臺的同學也有禪修靜坐課程的學習經驗，當時是由我負責上課在現在N棟203禪修教室。85年學校仍是南台技術學院通識課程正在轉型規劃，當時禪修、茶道、與花道三門課有專屬教室。也是當時教育部及外賓來訪必參觀的人文藝術教室。86年12月當時邱明源教務長指定我以禪修課程為例，與他到花蓮慈濟護專參加86年全國技職校院通識教育研討會，發表〈通識教育在南台技術學院的實施概況與展望—以「禪修」課程為例〉。當時張校長以全人教育的理念加強南臺學生在人文藝術上的修養。

禪修教室每週四下午78節上課，教室原木地板空間開闊，坐在禪坐墊上，四周字畫清雅寧靜，和風徐來身心舒暢，一節上課及研討一節靜坐，大約開了4年的課程，學生受益良多！主要益處可以歸納如下：

- (一) 祛除病源，身體健康。
- (二) 頭腦清晰，思維敏捷。
- (三) 情緒穩定，心胸開闊。
- (四) 精神旺盛，活力充沛，消除日常生活壓力，提高工作效率。
- (五) 培養正氣，養成規律生活習慣。
- (六) 修身養性，創造內心寧靜快樂。

我舉當時同學每週禪修週記之心得分享：

例一：王智松同學(五電機五甲)：

明天要考試了，讀書讀得好累哦！心想打坐一下。坐了30分鐘之後，覺得精神變得很好，我還可以保持最佳狀態，繼續看書，真是不錯！(10月1日)

例二：陳韻曲同學(五企管五甲)：

我發現上了禪修課之後，變得比較會反省自己，改正自己的缺點和脾氣。相對地，也會找出解決方法而不再是逃避問題。(11月2日)

例三：陳怡君同學(五財金五甲)

最近很明顯感覺到我的胃不那麼常作痛，原本只要冬天或較寒冷的天氣，手都會十分冰冷，現在都比較溫暖！且習靜坐到現在，讓我自己感受最明顯的差異是：看書時都比之前更專心於課本上，不那麼容易分心！(11月19日)

例四：許權徹同學(二技汽車三甲)

今天因為有客人參觀本校，所以打掃了一下教室。而我發現掃地這件小事，其中也有不少道理在，正如禪修一樣。當我們在工作時心融入其中，一心一意做好一件事，正如「活在當下」的意義是一樣的。

所以禪修不只是修養性情，亦可是成功的方法！可能是因為有勞動的關係，這次禪坐比較能靜下來，較能進入那種定心的境界！（10月23日）

#### 四、結語

當年五電機五甲林建亨寫下：「禪坐可以帶我們回到真我，超越我們的習氣，讓我們真正體悟和品嚐我們的整體生命」，前年他跟我又有緣見面學習靜坐，目前建亨是台南二中生活輔導組組長了！非常優秀！20年前的靜坐種子在他心中一直留存，生命的因緣真的很奇妙！

分心的時代需要寧靜的力量，心的能量是往內轉而生，非由外而得，由內心去體悟：寧靜讓人心緒特別容易放鬆，在入靜中念頭思想就像溪流穿越峽谷，然後像似大河蜿蜒流向大海，最後心像海洋般平靜安詳。進一步你就會發現從身體到心境到靈性的蛻變！生命的樣貌因昇華而更有意義！

#### 【問題與討論】

一、你能覺察平時何時或何事最容易分心？分心時你如何讓自己更專注呢？

二、你能願意放下手機閉目安靜五分鐘，嘗試與自己心靈對話嗎？

#### 六、參考資料

1 影片：楊定一《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》

<https://www.youtube.com/watch?v=a0cvhgCmLqs>

2 TED 影片：靜坐會改變大腦

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WvLU5-Cu0&list=PLDVPYI7ZWwh1g9CIUz21se0014MtwxTJx>

「美國哈佛醫學院神經學家Dr. Sara Lazar接受國家衛生研究院NIH補助的研究實驗報告：靜坐內觀冥想會改變大腦」

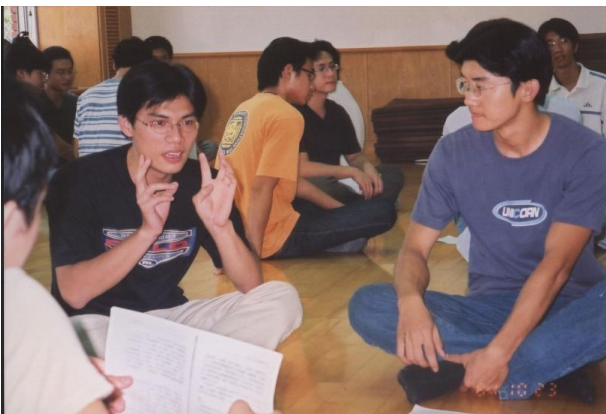
3 影片：南華大學正念靜坐課程

<https://www.youtube.com/watch?v=qYwJcJfFr0>

七、附錄：當年禪修課程剪影：1 靜坐前甩手 2 扳腳 3 上坐 4 心得  
分享研討







# 從侯文詠小說《危險心靈》 談「體制化」與「民主公民教育」

通識教育中心副教授 薛清江

## 一、前言

有一次，在「哲學與人生」的通識課程期末報告中，有一組同學選了印度電影「三個傻瓜」來探討教育體制的問題。他們的報告做得中規中矩，表達也算清晰達意，沒想到其中一位組員突然有感而發地丟出底下的問題給在底下聽講的同學：

如果老師上課都不點名，而且出席率也不會被列入期末學期總成績的考核項目，請問還在留在這裡聽課的同學請舉手？

我好奇地轉頭往後看聽講同學的反應，原本以為會有幾個人會舉手，結果卻沒半個人舉手。為了化解台上台下的冷場，我只好跟著拋出這樣的情境問題：好，現在老師不點名，還會留在教室聽同學報告的人請舉手？

還是沒有人舉手，也沒有起身離席。這時，換我忍不住問了：難道是老師的課太精彩，同學捨不得離開？同學一副不置可否的表情，除了澆熄了我的自我感覺良好外，還不禁讓我感到疑惑：我們的教育體制究竟出了什麼問題？為什麼我們的學生到了大學之後，對學習這件事都興趣缺缺？如果對唸書一點興趣都沒有，大學除了給他們一紙文憑外，還能提供什麼更正向的教育功能？

同學報告了「三個傻瓜」這部電影，我卻聯想到了侯文詠的《危險心靈》這本小說。這本談論中學教育體制的小說，其實點出整個台灣教育體制的問題，或許對於上述提到的大學教育問題仍有一定的啟發。

## 二、侯文詠與《危險心靈》

《危險心靈》寫於 2003 年，是侯文詠關心教育體制問題的代表作。雖然他在許多作品中也談到教育的問題，但以長篇小說的形式來挖掘台灣長期以來過度重視升學的教育體制問題，這本書應該是將該問題討論得最詳盡的了。後來由曾拍過《藍色大門》的易智言導演拍

成電視劇，在公視播出後更引發了廣大的迴響。

如果各位同學有興趣的話，不妨對照一下《我的天才夢》(2002)這本自傳，其中侯文詠所描述了他自己的求學歷程與對寫作的堅持，不難看出《危險心靈》透過主角謝政傑（以下簡稱『小傑』）所批判的教育方式，正好就是作者所親身經歷過的升學考試主義，而之後雖然有所謂的教改浪潮，但似乎無法撼動整個社會將升學視為教育的唯一價值。

《危險心靈》故事的主要事件為小傑在導師詹老師的數學課上偷看一本名為《聖堂教父》的限制級漫畫而受處罰的事件。這個看似簡單的處罰事件，在小傑的母親介入，以及小傑對於詹老師課後開補習班的不滿，逐漸挖掘出整個教育體制中錯綜複雜的結構關係，最後甚至演變成一種民主抗爭運動。

### 三、《危險心靈》中的反體制化

面對學校的教育，小傑提出了這樣的反思：

有沒有人想過，有沒有可能監獄禁錮的只是無形的思想？能夠酷刑迫害的也不只是看得見的刑具？小學六年，國中三年，高中三年，如果一間間應該傳出學生嘻笑聲的教室，聽不到嘻笑的聲音；應該充滿健康活蹦身軀的操場，看不到活蹦亂跳的身影，那麼它跟長達十二年的監獄刑期有什麼差別？十二年的禁錮會怎樣改變一個人？如果那一對一對無精打采、死魚般的眼神讓人聯想到死亡的話，監獄堆積如山的屍體至少還有一張一張的照片可供紀念，而孩子們逝去的那些閃耀著光芒的眼神，我們將去那裡憑弔？(引自書背文字)

每天必須面對不斷重複的升學模擬考試，以及遵守學校一大堆的規定和獎懲，他的身體雖然可以自由移動，心靈卻總是被什麼看不見的手掐住，半點不得輕鬆自由。為了在自己的中學生活尋找生命的出口，小傑開始追問究竟是什麼因素囚禁了他的心靈。除了看漫畫後，他接著泡網咖、結識問題少年高偉琦和中輟生艾莉、進夜店嘗試搖頭丸、逃避警察的臨檢追查……於是，他發現到自己開始脫離「好學生」的生活軌道，並捲入許多無法預料的漩渦和風暴裡！

小傑有找到他要的自由並脫離教育體制的限制嗎？隨著故事的發展，我們看到體制似乎是無所不在，在因他而集結的群眾抗爭運動

中，他發現民意代表的介入操弄、政府官僚體系的運作邏輯、學校教育方式的牢不可破，在一連串的激烈的抗爭衝突後，他又回歸到校園，繼續完成他的學業，但他卻也再也回不到他原來的世界去了……

看到這裡，同學或許會想問：小傑這一切的努力究竟有什麼意義？他最後還不是回到了他所抗爭的體制裡頭，乖乖地照學校的規定繼續下去？的確，體制的確無所不在，而且在社會生活中，我們也不可能沒有體制，同時，有時為了在社會體制中生存下去，我們也必須調整自己的慾望和需求來適應許多的規定和要求，這些要求或許很不合理，也許會違背我們的很多意願。當一個人開始適應且習慣許多體制要求，最後就算這些體制再怎麼不合理且違背人性都無法脫離它時，我們就可以說這個人已經「體制化」了。例如：剛進學校時，我們會很不習慣裡頭的一切規定，久了之後，我們就慢慢習慣，在畢業之前要進入社會時，我們又很怕離開它。習慣了體制之後，我們會覺得有安全感，漸漸地，我們也搞不清楚這樣的習慣與適應是我們的一種自主決定，還是在沒有其他選擇之下無奈的認命！？小傑這一番努力的意義在於：他不打算完全適應所有體制的要求，並努力在體制之下保有自主性並尋找可能的出路。

#### 四、《危險心靈》中的民主公民教育啟示

《危險心靈》這本書除了具備上述的反體制化意含外，筆者以為，其中還富含民主公民教育的啟示。在台灣的教育體制裡頭，一切以升學就業為核心，對於跟自己無關的公共議題，最好的方式就是明哲保身地保持距離。小傑本來也打算忍一忍就算了，但他發現在體制中擁有權力的人並沒有認錯的誠意，不僅校長睜一隻眼閉一隻眼，老師們也結合起來發表聲明污名化他的行為。在此權力不對等的情況下，小傑開始策畫他的公民抗爭行動。從小說的故事來看，這位國中生未免太不自量力了；但從民主政治來看，對公共議題的關懷與參與正好就是維繫民主制度健全運作的關鍵要素。小傑對於大家習以為常的體制提出批判，其實正好指向民主制度對於公民「慎思與選擇」能力的重視。

我們所熟悉的民主制度其實是個很複雜的產物，它的理念十分複雜，而落實在制度面上也衍生許多問題。就理念來說，民主有時被狹義地等於多數決，有時候則被廣義地包含所有人類的善。它除了是一種政治制度外，還是一種強調尊重個人發展、尊嚴與利益為優先的個人主義式的自由主義理念。就實際政治權力運作的制度面來說，由於



每位公民都有自己的現實生活得面對，其實沒有太多時間去參與政治，因此，它常常得透過代議政治的方式來維持它的運作。然而，其中的代議士（即政黨和民意代表）是否代表民意來實踐民主的真諦？我們在政治現實上看到的是，他們所代表的常常只是政黨或個人的利益，而整個民主政治運作也淪為一種權力角力或利益交換。

《危險心靈》後半部對小傑所引發的民主抗爭之描述，提醒了我們：若要維繫民主中可貴的理念（例如：對人性尊嚴的重視、公民慎思與選擇能力的肯定），就必須有足夠實踐該崇高理念的公民；倘若沒有任何公民願意挺身而出來捍衛這些理念，那麼民主理念很容易就被架空或利益收買。

## 五、結語

身為一位大學通識教師，最怕的不是課難教或作業不好改，而是學生在課堂中完全沒有反應。根據前述對侯文詠小說《危險心靈》的解讀，危險的心靈指的不是小傑對於教育體制的批判，而是對於體制中的一切逆來順受且從不追問為什麼的心靈。很高興同學們在期末報告時能對於自己的學習提出反思，也希望有更多同學願意參與這個「危險心靈」的行列。

### 【問題與討論】

- 一、對於在進入大學前的國、高中教育體制，請問你有什麼看法？
- 二、本文對侯文詠小說《危險心靈》的解讀，請問你同不同意？試提出理由來說明你的立場。
- 三、什麼叫「體制化」？除了本文談到的情況外，請試就你的生活經驗來舉例說明。

# 後現代論述與後現代生活品德

通識教育中心助理教授 楊劍豐

## 壹、後現代論述根源與重心

後現代論述這一學術造反運動主要是針對現代性、現代主義的批判而起，而現代性則由人類理性啟蒙思想所引導；一方面，啟蒙以人類理性取代上帝的主宰地位；另一方面，啟蒙使人類認為人可以透過自己的理性能力，認知和獲得世界的終極實在與永恆真理。由啟蒙而來的是人取得解釋一切的能力與控制權，人也取得評判一切價值的標準，人類理性成為認知與實踐的基礎，最終，人成為衡量一切的基礎、中心、標準和主體。

在理性主體追逐探索下，強調個人的自主自由，透過科學的方法與理性的運用，工業革命更進一步提供了工具與社會結構，塑造了現代化的發展，這些工具與社會結構包括市場經濟的資本主義、官僚層級的組織、現代化的國家體制、以及根植科學知識的現代科技，以建立一套可以綜合一切的客觀、普遍、合法的系統。

就在啟蒙理想的擴張中同時孕育著對啟蒙的批判與反抗，正是這種對啟蒙欲建立可以綜合一切的客觀、普遍、合法的系統的不信任，導致後現代主義在現代晚期的強烈批判。

## 貳、後現代對現代性的批判我們可簡要歸結為以下幾點：

- 一、對宏大敘述或永恆、客觀之基礎真理的批判，也質疑是否真有客觀的理性存在。後現代懷疑一切客觀化、普遍化的真理，但對真實世界的不同理解抱著開放的態度；因此，後現代論述強調差異，主張多元價值與多元文化。
- 二、對認識論霸權主宰的批判。啟蒙思想對客觀真理的追求，導致人以理性的、認知的和理論的態度看待一切問題，把客觀真理與科學置於優先地位，進而貶抑其他知識，客觀認識論或科學取得在現代主宰一切的霸權地位；因此，後現代論述強調非主流、非理性的話語與知識的多元。
- 三、對追求普遍化理想社會與真理的批判。啟蒙以理性追尋能客觀

普遍適用的真理的理想，並認為藉由革命、社會改進、教育或科學技術可成功建立逐漸趨於一致的烏托邦社會或世界，這種全人類同一的方式就是現代化，就是推行西方之政治與經濟發展模式，但也導致兩次世界大戰與全球生態環境的破壞、資源的枯竭等嚴重問題產生；因此，後現代論述特別批判西方中心的發展方式的侷限，強調平等的多元文化，表現對進步發展的懷疑與不信任。

四、對現代以人為判斷的中心、主體與標準的批判。啟蒙以人類理性取代上帝的主宰地位，使人以自己的理性能力成為認知和衡量世界一切的中心與標準；後現代論述所欲解構的正是這種理性主體中心思想，這就意謂著現代生活的「去中心化」、「去主體化」、「去普遍標準」、「去僵固教條規範」、「去除權威」和「去總體化」。因此，後現代主義所讚賞的是個別差異與多元價值。

由對人之理性主體中心思想的解消與批判，加上現實時代的物質條件，因而後現代也表現為向技術應用、消費主義和價值文化短暫、無中心的現象，也表現出一無深度的、無中心的、無根基的、遊戲的、多元價值的文化風格與文化形式。

總之；後現代思想的主要特徵是：避免絕對價值判斷、懷疑知識基礎、譴責總體獨裁的政治、避免歷史宏大的敘述和批判封閉的概念系統論述，是以，它是懷疑論的、開放的、相對主義的和多元的，它稱讚破碎而不是整體、讚美異質而不是單一、歌頌非理性而貶抑理性，它把自我看作是多面的、流動的、臨時的和沒有任何實質整一性的。

後現代的論述和批判有其正面的貢獻，但也有其負面的影響；它要求放棄對普遍客觀真理的信念，這種放棄所帶來的就是面對當代的多樣知識，對於世界各種真實的不同解釋和實踐活動，失去了可加以評估的判準，但卻也帶來無限可能的思考或實踐活動的開放空間。

### 叁、後現代生活品德

我深感處於後現代多元價值的人，應有以下的體會和品德：

- 一、肯定人具有的理性批判反省的能力，且具有自由思考與活動的權利。
- 二、視流變的世界為一常態，現時的世界只是較快速的流變而已。

- 三、肯定前人所留下的倫理與道德的智慧與成果，但不要把倫理規範僵固化、權威化、教條化。
- 四、肯定我們必然與他者共在、共處的事實，即認清我們是處於一各種關係交織的生活世界內；有任何不一致的看法，應理性且包容的與人溝通。
- 五、永保自由開放的心靈，善用理性思辯的能力，包容、關心、尊重他者並負起對他者的道德責任。

品德教育的實施應以培養學生理性思考、反省和下判斷的能力，而不是強制要求學生遵守各種規範而已，鮑曼對教育的看法必須再一次的被強調：

隨著對人類生活的社會環境施行理性控制的希望逐漸衰退，為生活所進行的準備，即教育的永恆不變的任務，首先必須培養人們日常生活的能力，培養與不確定性和矛盾重重和平相處的能力，培養與多樣觀點以及準確無誤和值得信賴的權威和平相處的能力；對差異的忍耐和尊重保持差異的權利的決心必須得以灌注；必須提高批評和自我批評的能力，增強承擔自己的選擇及其後果的勇氣；必須培養改變框架的潛能，並培養潛能以便抵制逃離自由的誘惑以及自由所帶來的對優柔寡斷的憂慮。畢竟，隨自由而來的是嶄新和未探索的天地所激起的歡樂。

總結而言，後現代倫理學的課題，是在價值紛亂、多元的文化和多樣的生活世界內重建人與自己，人與人，人與大自然，人與真理的理性批判與溝通，由是而重建生活的價值與規範。現代晚期的倫理道德生活的構思者，似乎都有一共同的趨向，這趨向或許就如同孔子在周朝禮樂制度（文）疲弊後，欲拯救時代的動亂和價值的混淆，而於周朝制度內加入「仁心」（質）這心態一樣（文質彬彬）。只要我們能從週遭生活中時時能為他者著想，常懷著尊重他者的態度且去行動，也許中國傳統道德實踐智慧與各宗教的訓誡，還是生活於後現代（現代晚期）的我們所必須依循的倫理生活方式。

### 【問題與討論】

- 一、後現代對現代性的批判可歸結為哪幾點？
- 二、處於後現代生活的人，應有哪些體會和品德？
- 三、傳統道德實踐智慧與各宗教的訓誡，你覺得在現在的自由社會下，應加入什麼心態，才能為現代人所接受和奉行？

# 民主法治篇

## 智財權的基本觀念與問答

### 壹、學生影印教科書合理使用的界限

- 一、一般人尤其是學校的學生，對於教科書的影印，大概都有幾個不太瞭解的疑問，例如學生可否影印教科書在學校上課使用？影印教科書會不會觸犯著作權法？如果可以影印，可不可以印全部？不能印全部的話，可以印多少？
- 二、對於教科書的影印，著作權法制訂了一些合理使用的規定，依照以下這些規定影印教科書，不會發生侵害著作權的問題：
  - (一) 依著作權法第四十六條規定，學校和老師都可以在合理範圍內，影印書籍作為上課的教材。所謂的合理範圍當然要跟老師講課的內容有關係，就國際實務上客觀的標準來說，通常指影印一本書的一部分，如果影印全部的話，很難被認為合理範圍，會構成侵害著作權。
  - (二) 依著作權法第四十八條規定，學生可以要求學校圖書館影印教科書裡面的一部分，另外也可以印期刊裡的單篇著作，每人以一份為限。
  - (三) 依著作權法第五十一條規定，學生可以用圖書館的影印機或自己家裡的影印機，影印教科書的一部分來使用，現在許多圖書館都採用投幣式影印機或出售影印卡，方便學生使用影印機，這種情況下，學生就可以自己印。
  - (四) 依著作權法第六十五條規定，如果學生需要利用他人享有著作權的教科書，而所用的部分，佔教科書整體的比例不大，對市場影響有限，客觀上可以認為是合理範圍的話，甚至也可以利用影印店或便利商店的影印機，來影印教科書的一部分，拿來上課，學生、影印業者都不會有侵權的問題。
  - (五) 至於到底印多少才算是合理範圍，很難一概而論，必須依照具體個案的情況來判斷。但是可以確定的說，如果影印整本教科書，是超過合理使用範圍的，一定會構成侵害著作權。

### 貳、非法影印教科書的法律責任

- 一、影印是重製的方法之一，未經授權影印教科書，又不符合合理使用的規定時，就是非法重製他人著作的侵權行為。

- 二、非法影印教科書時，學生如果交由影印店代為影印，由於影印店是以影印為業的營利單位，不管影印多少份，金額是多少，只要權利人提出告訴，都必須負擔民、刑事責任。
- 三、如果學生自己從事非法影印教科書的行為，要負民事責任，如果權利人進行告訴，也有刑事責任。對於學生非法影印的行為，提供影印機的圖書館或自助影印店如果知情的話，有可能成為侵害重製權的共犯或幫助犯，在這種情形下，當然也免不掉要負民、刑事責任。

### 叁、校園著作權利用之相關問題(取材自經濟部智慧財產局網站)

一、問：從網路下載圖片，然後在上面加一些圖形或文字做成海報，這樣會違反著作權法嗎？

答：從網頁上將他人電腦軟體、歌曲、圖片或文章下載回自己的電腦，或將自己手頭上的電腦軟體、歌曲、圖片或文章上載到學校的 FTP 站上，都是一種重製行為，而電腦軟體、歌曲、圖片或文章都是受著作權法保護的著作，除非有可以主張合理使用的情形，否則應經各類著作之著作財產權人同意或授權，才不致構成著作權侵害。從網路下載圖片，然後在上面加一些圖形或文字做成海報，如未經著作財產權人同意或授權，可能侵害重製權或改作權。

二、問：擅自以光碟燒錄機拷貝盜版音樂 CD，是否違反著作權法？

答：將音樂 CD 以光碟燒錄機拷貝之行為應屬著作權法所稱的「重製」，除供自己使用或家庭使用等合理使用之情形外，應徵得著作財產權人之同意或授權，如果將自己買來的 CD 以光碟燒錄機加以重製多次，將會侵害詞曲作者及錄音著作財產權人的重製權，這是違法的行為，一旦著作財產權人追究起來就慘了，如果沒有合理使用情形的適用，將可能構成著作權法第九十一條第一項規定，擅自以重製之方法侵害他人之著作財產權者，處六月以上三年以下有期徒刑，得併科新臺幣二十萬元以下罰金。

三、問：販賣燒錄歌手精選集的大補帖或 MP3 有何刑責？

答：市面上的流行歌手精選集 CD 是享有著作權之錄音著作，意圖營利而販賣盜錄的大補帖或 MP3，以賺取利潤牟利，此方法亦視為侵害著作權，將可能構成著作權法第八十七條第二款規定，明知為侵害著作權之物意圖營利而交付之方法侵害他人之著作權，而依同法第九十三條第三款處二年以下有期徒刑，得併科新臺幣十萬元以下罰金。

**四、問：在 BBS 站上所發表的文章是否受著作權法保護？站長或網友可否予以任意、收錄成精華篇或作其他利用？**

答：著作權法第十條本文規定：「著作人於著作完成時享有著作權。」在 BBS 上所發表的文章，一旦完成即受著作權法保護，所以站長或網友除非得到著作財產權人的同意或授權，否則還是不要任意將其內容予以轉貼、收錄成精華篇或作其他利用，比較保險，才不致構成著作權侵害。

**五、問：將音樂著作製成 MP3 音樂檔，置於網路上供人下載，是否違反著作權法？**

答：著作權法第三條第一項第五款前段規定：「重製：指以印刷、複印、錄音、錄影、攝影、筆錄或其他方法有形之重複製作。」將音樂著作製成 MP3 音樂檔，其製作方式雖係將音樂著作數位化並藉由電腦程式播放，惟其與一般 CD 或錄音帶之差異，僅係音樂著作附著之方式不同，仍屬重製的行為，不論是將其製成光碟或置於網路上供人下載，如所利用之著作係屬受著作權法保護之音樂著作，應先徵得音樂著作財產權人之同意或授權，否則可能侵害其重製權。

**六、問：學校教育單位因辦理活動需要，不營利、不收費、不支給鐘點費，利用他人歌曲重新編曲，是否侵犯著作權？**

答：著作權法第五十五條規定：「非以營利為目的，未對觀眾或聽眾直接或間接收取任何費用，且未對表演人支付報酬者，得於活動中公開口述、公開播送、公開上映或公開演出他人已公開發表之著作。」學校教育單位因辦理活動需要，不營利、不收費、不支給鐘點費，僅得以活動中公開口述、公開播送、公開上映或公開演出他人已公開發表之著作。而利用他人著作重新編曲，涉及改作他人歌曲，非屬第五十五條所允許之範圍，仍需徵得著作財產權人同意始可利用，否則會構成侵犯著作權。

**七、問：學校因教學需要，公開上映完整之視聽著作，是否屬於合理使用？**

答：學校因教學需要，放映視聽著作，涉及公開上映之行為，惟其行為若符合（一）非以營利為目的（二）未對觀眾或聽眾直接或間接收取任何費用（三）未對表演人支付報酬等三要件，即得依著作權法第五十五條規定公開上映他人已公開發表之著作。又前述三要件之意義，再予說明如下：

（一）「非以營利為目的」：其指稱「營利目的」並非專指經濟上利益可以立即實現者，例如企業形象活動、商業與公益結

合之活動等等，雖然經濟上利益可能轉換為無形或者延後發生，惟此均應視為以營利為目的。

- (二)「未對觀眾或聽眾直接或間接收取任何費用」：所指「任何費用」，在解釋上應係指入場費、會員費、清潔費、設備費、服務費、飲食費等與利用著作行為有關之直接、間接之相關費用。
- (三)「未對表演人支付報酬」：所指之報酬，應係指表演人在工作上或職務上就付出勞務所取得之必然對價。此必然之對價範圍包括工資、津貼、抽紅、補助費、交通費、工作獎金（非中獎之獎金）等具有相對價值者。

**八、問：學生上課錄音或錄影是否經老師點頭或口頭同意即可作成筆記？可否將其上網？若摘要引用是否需書面同意？**

答：

- (一)老師講課時所完成之著作是屬於語文著作中之「演講」(著作權法第五條第一項各款著作內容例示第二項第一款)，將老師的「演講」錄音或錄影是重製的行為(參見著作權法第三條第一項第五款)，而重製是著作人專有的權利(著作權法第二十二條)，所以學生上課要將老師所講的課錄音或錄影，是應該經過老師的同意，點頭或口頭同意均可，又按一般社會慣例來說，老師講課常常會允許甚至要求學生做筆記，所以可以認為老師講課是屬於默示同意學生做筆記、錄音或錄影的，除非老師明白表示不同意。但應僅限於自己使用，作成的筆記不可再將其上網。
- (二)引用是一種部分重製的行為(參見著作權法第三條第一項第五款)。為報導、評論、教學、研究等，在合理範圍內，得引用已公開發表之著作(著作權法第五十二條)，是合於上述情形時，即勿須徵求老師的同意，但須明示出處(著作權法第六十四條)。

**九、問：如發現製造或販賣盜版光碟、大補帖等涉嫌違法者，可向哪些單位提出檢舉？**

答：發現製造或販賣盜版光碟、大補帖等違法者，可逕向各縣、市警察局經濟組或各分局刑事組、法務部調查局所屬各調查處、站等警調單位檢舉，亦可以免付費電話 080211039 向經濟部查禁仿冒商品小組提出檢舉。



## 著作權四不一沒有

- 不要在網路上隨便免費下載音樂、影片、軟體
- 不要將他人的文章、音樂、影片、軟體隨便轉寄
- 不要將他人的文章、照片隨便張貼或移花接木
- 不要將他人的流行歌曲或音樂拿來在部落格使用
- 沒有合法授權的著作不要在網路上販賣

## 保護智慧財產權 由你我做起



## 保護智慧財產權 由你我做起

### 著作權四不一沒有

- 不要在網路上隨便免費下載音樂、影片、軟體
- 不要將他人的文章、音樂、影片、軟體隨便轉寄
- 不要將他人的文章、照片隨便張貼或移花接木
- 不要將他人的流行歌曲或音樂拿來在部落格使用
- 沒有合法授權的著作不要在網路上販賣



## 交通與安全

### 一、大學生機車車禍 前九名竟都在這

民進黨籍台中市議員陳淑華今下午質詢指出，內政部警政署統計去年度大學（研究）生機車事故地點，距離各大專校院周邊 1 公里內之分布情形，發現前 9 名易肇事區域都在臺中市，分別為台中教育大學、弘光科技大學、勤益科技大學、逢甲大學、朝陽科技大學、亞洲大學、修平科技大學、靜宜大學及中興大學，前十名中只有吊車尾的南台科技大學在台南市，「這種紀錄在台中算光彩嗎？」

陳淑華說，根據內政部警政署 103 年度 A1 類交通事故資料顯示，1040 位機車事故死亡駕駛中，以學生 82 人占 22.40% 為最高，且多為大學（研究）生。其中，103 年度學校周邊 1 公里內發生 A1（人員當場或 24 小時內死亡的車禍）及 A2（人員受傷或超過 24 小時死亡的車禍）機車交通事故件數統計，排名第一的台中教育大學共有 233 件，弘光科大 168 件，勤益科大與逢甲大學各 160 件、朝陽科大 159 件、亞洲大學 143 件、修平科大和靜宜大學各 138 件、中興大學 128 件，而南台科大為 104 件。市議員楊典忠也表示，全台灣 103 年度機車事故件數計 16 萬餘件，較民國 101 年度之 12 萬餘件，增加 3 萬餘件，增幅達 27.61%；而同一年度的機車事故傷亡人數計 23 萬餘人，較 101 年度的 18 萬餘人，增加 5 萬餘人，增幅達 27.09%。

機車事故案件數及傷亡人數占交通事故總件數及傷亡人數比率，長年居高不下，實在值得大家重視。陳淑華建議，台中市政府有必要在道安會報中，成立專案小組，針對台中市各大專院校周邊交通動線與公共運輸情況加以檢討、研擬對策，讓在台中市就讀大專院校的學生都能平安學習。



## 二、車禍今年帶走 117 大學生！ 死亡前三校會被公布

為降低全台各大專院校學生車禍死亡風險，交通部擬自 104 年 1 月起，按月公布大專院校的道路交通事故死亡人數，同時列出死亡人數排行榜，藉此要求各校重視學生的交通安全。

據交通部統計資料，今年 1 至 9 月共有 117 名大專院校學生因車禍死亡，而全台總計交通事故死亡人數中，16 歲至 24 歲年齡層占比例最多，超過 1/4，因此，交通部 21 日邀集各相關部會商討後，擬自 104 年元月起，按月公布大專院校學生交通事故死亡人數，並點名學生車禍死亡人數最多的前 3 名或前 5 名學校，提醒學校及學生多加注意，相關細節將在 11 月與教育部協商。

此外，交通部也表示，已要求各級學校成立交通安全教育委員會，並落實交通安全教育，每學期至少需有 2 至 3 小時交通安全教育課程，而內容及形式還需討論。



▲據交通部統計，今年 1 至 9 月，總計交通事故死亡人數 1304 件、1333 人，其中 16 歲至 24 歲年齡層占比例最多。

## 三、學生交通意外 大一男生死亡事故較多

交通大學教授吳宗修所做大專學生交通事故的專案研究發現，最近幾年發生交通意外事故而死亡的大專學生中，大一男生比率最高。吳宗修分析，家長常贈送機車作為孩子考上大學的禮物，加上學生首度離家念大學，騎車四處探索，導致近年車禍死亡大學生集中在大一男生的現象。

教育部軍訓處長王福今天表示，從校安通報資料發現，近幾年學生死

亡因素中，意外死亡佔最大宗，而車禍死亡又佔意外死亡的六成左右；教育部因而委託交大運輸科技與管理學系教授吳宗修主持「大專學生交通事故原因分析與預防對策計畫」專案，已完成第一階段研究，報告今天出爐。

根據教育部統計，九十二年至九十四年校安交通事故件數共有一萬一千九百九十八件，死亡人數共有一千兩百五十五人，而大專校院學生交通意外死亡人數與比例明顯高於其他學制(事故時年齡集中在十八歲至二十三歲)。

吳宗修從九十二年至九十四年的大專生車禍死亡個案抽樣發現，一百零八個事故個案中，男生有九十人，女生十八人，男生明顯高於女生，依照年級區別，則以大一的四十一人最多，其次是大二的二十九人，大三的十五人，大四佔十七人，大四以上學生六人。

為何大一男生發生交通事故死亡的人數，明顯高於女生與其他年級學生？吳宗修推論，主要由於大一生剛滿十八歲，是可以考駕照的年齡，不少學生家長又以機車作為學生考上大學的禮物，而大一學生首度離家唸書，有了行動能力，也常騎車四處「趴趴走」，這些因素都可解釋為何車禍死亡的大一男生較多。

進一步分析發現，車禍死亡學生以持有普通重型機車駕照者為主，事故多發生在平常行經的路段且非尖峰時刻；死亡事故發生時，約六成學生精神狀況良好，死亡事故多半發生在平常日子，而學生聯誼後、生活遭受重大變故時，也常有死亡事故發生。

#### 四、防範學生交通事故 學者：加強交通安全教育

交通大學教授吳宗修研究發現，近幾年學生交通死亡事故以大專生為最，其中又以大一男生最多。提及防範措施，吳宗修建議，學校應加強對新生，尤其是對男生的交通安全教育，並繪製學校周邊危險道路路線圖，同時建議學生不改裝車輛、不超速，騎機車時務必戴安全帽。

吳宗修接受教育部委託，主持「大專學生交通事故原因分析與預防對策計畫」專案，分析近幾年大專生交通死亡事故並提出建議。這項研究發現，大專學生交通意外事件顯著特性包括：大一新生、男生、持有普通重型機車駕照等。

提及如何降低學生車禍死亡意外，吳宗修認為，學校應加強對新生，



尤其是男生的交通安全教育，並將機車騎乘教育視為重點，同時規劃限制措施，減少新生使用機車的頻率。

他舉例，交通大學限制一年級新生車輛進入校區，也就是不發給大一學生機車停車證，寄發新生入學通知書時，也告知家長暫緩為孩子添購機車，相關措施實施後獲得家長好評，也減少交大學生的交通事故。

吳宗修又說，學校可繪製學校周邊危險地段，提醒學生注意安全，並製作交通事故教案並加強宣導。他同時建議學生，機車不要改裝、騎車務必戴安全帽，不超速，也必須注意四周路況，如果可以的話，儘量使用大眾交通工具，少騎機車。

##### 五、「公車進校園」 騎機車傷亡大減

大學生機車車禍造成大量傷亡，交通部與教育部去年起聯手試辦公車進校園計畫，盼減少騎車、保護學生安全。首波 15 校成效顯著，事故傷亡數持續降低，9 月起將再有 15 校加入。為了降低機車使用率，屏科大由公路總局補助免費公車，希望減少校園車禍。

目前國內 158 所大專院校，機車仍為學生主要通勤運具，但「肉包鐵」發生事故常造成傷亡。警政署統計，18 至 24 歲機車事故以大學生為最大宗，去年共 258 死、13 萬 561 人傷。交通部及教育部去年聯手推動「公車進校園」，首波選定較偏遠的淡大蘭陽校區、景文科大、雲科大、屏科大、東華、台東、環球科大、樹德科大、大葉、中洲科大、耕莘專校、中華、玄奘與元培科大 15 校。

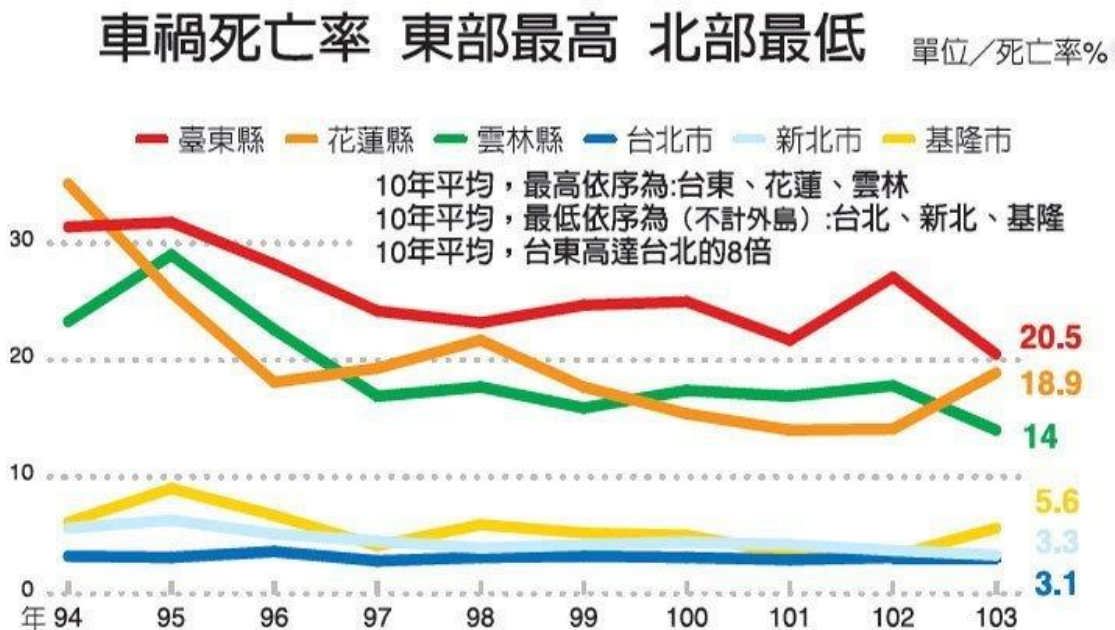
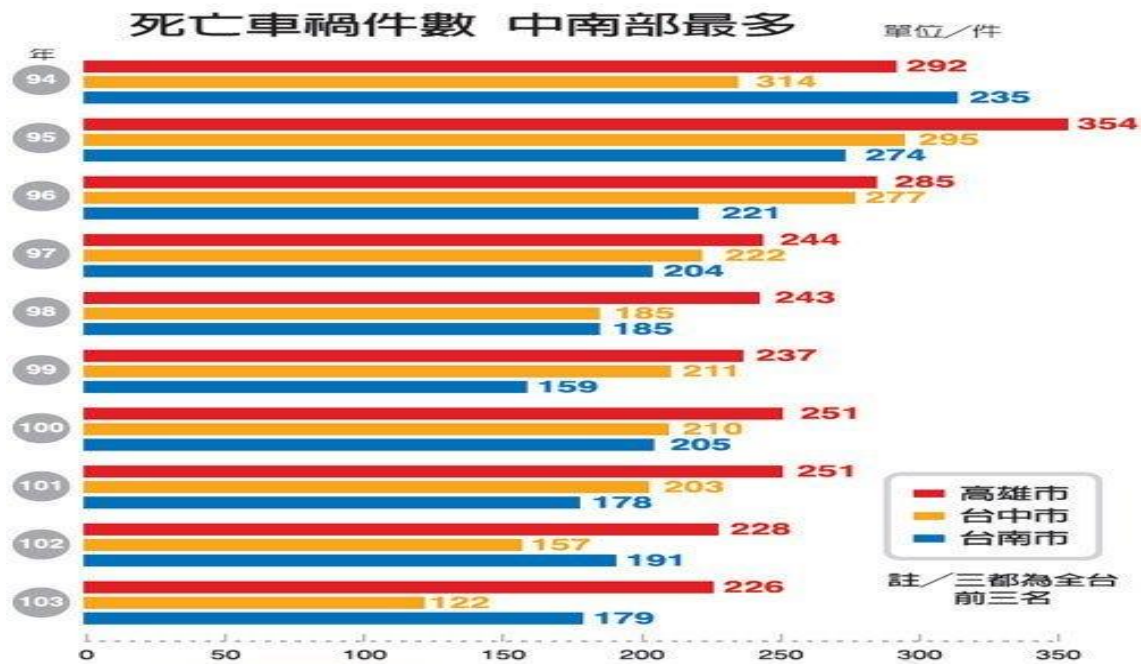
公路總局指出，截至今年 7 月，總運量已突破 43 萬人次；其中，屏科大由每月 300 人次成長至 5500 人次最多，其餘如樹德科大、台東、大葉等校每月也有約 5000 人，中華更超過 1 萬人。且據各校通報，事故傷亡數也有明顯下降，截至今年 6 月，平均每千人傷亡數 7.13 人，相較去年同期減少 2.38 人。淡大實施前 1 年共計 33 人傷亡、實施後 1 年減為 12 人，降幅約 63%；屏科大 523 人傷亡大減上百人、剩 389 人並零死亡；景文科大則由 124 人降為 93 人，減少 3 成。

大葉總務長莊基仁說，參與計畫後肇事率減 37%、維持零傷亡，同時塗銷 450 個停車格，學生機車持有數明顯降低；玄奘總務長林順德則說，校內共 2000 多名學生騎機車，參與計畫前一學期就有 31 人傷亡，今年迄今 15 人。為推動機車減量，各校推出調漲停車費、減發或停發停車證、會同警方加強取締違規等措施；不少學校也開發公

車動態資訊 APP，結合公車進校園，開學期間再辦理優惠活動，降低學生對機車依賴程度，轉向公共運輸。

公路總局指出，首波 15 校成效顯著，今年加入中原、聯合、明道科大、虎尾科大、實踐高雄校區、樹人科大、台南、南台科大、朝陽科大、靜宜、嶺東科大、政大、海大、陽明與正修科大等 15 校，9 月起 30 校全數上路。

六、車禍死亡率 花東最高、雙北最低



根據交通部九十四年到一百零三年死亡車禍大數據顯示，死亡者以七十歲以上老人居首，其次是十八到廿四歲年輕人。以平均數來看，一向給人悠活印象的台東、花蓮居冠，台北、新北反而最低，台東甚至是台北市的八倍。顛覆一般人印象。

本報根據政府資料，統計九十四年到一〇三年車禍廿四小時內死亡人數，從三千多件下降到一千八百多件，件數減少百分之五十九，十年來最低，但受傷人數暴增，去年共四十一萬餘人受傷，兩萬餘人傷殘。與國外已開發國家不同的是，國外車禍數明顯逐年下降，台灣死亡車禍雖減少，但車禍數卻增加。

研究發現，九十四年死亡事故中，小客車和機車比例相當，十年來，小客車所佔死亡人數比率下降至百分之廿五，但機車卻增加到百分之四十五。

死亡最多的是七十歲以上老人，且十年來情況未變，交大運輸科技與管理學系教授吳宗修認為，台灣老人生活型態絕大多數仍維持在已生活幾十年的地方，只好騎機車或腳踏車出門或走路，通常捨不得坐計程車，但交通環境已經不是四十年前那般單純。

死亡第二位的是十八到廿四歲的年輕人，交叉比對都是機車一族。學者指出，機車是全世界公認相對危險交通工具，卻是台灣年輕人主要交通工具，年輕人血氣方剛、取照獲車不久，但又是最欠缺駕駛經驗的一群！吳宗修研究發現，大學生機車死亡最常發生在九月、十月推估與暑假後，大學生開學揪團去玩有關。

中央警察大學交通學系教授蔡中志認為是老人身體衰退，本來就不堪重創，十八歲到廿四歲青年則多半是新手駕駛，且大多騎機車，較易發生意外。一〇三年死亡數量人數最高的三縣市，高雄、台南與台中。

高市警局交通大隊統計，去年高雄市車禍死亡有二百廿六人，居六都之首，機車車禍死亡有一百四十七人，高達百分之六十五。高齡者死亡七十二人，佔百分之卅二，十八到廿四歲卅二人。從數據看，最近十年死亡率最高三縣市為台東、花蓮與雲林。最低是台北、新北、基隆。

台東還有個特殊現象，觀光客佔死亡車禍百分之廿五，是各縣市未有

情況。

本報調查發現，台東，尤其是綠島地區不少機車騎士都不戴安全帽。花東海岸公路筆直、狹長，車速快，再加上車禍發生後，送醫路途遙遠，都是造成死亡人數多的原因。

七、機車死亡事故率 大學生居各職業別之冠！

監察院調查發現，民國 102 至 104 年交通部推動第 11 期「道路交通秩序與交通安全改進方案」(下稱道安改進方案)，整體交通事故及機車事故之件數與傷亡人數皆未減反增外，在 18 至 24 歲青年中，大學生(含研究生)機車事故傷亡人數，居各職業別之冠；另因學校周邊缺乏公共運輸服務，致學生需將機車做為代步工具，增加青年學生機車意外事故的風險，監察院交通及採購、內政及少數民族、教育及文化委員會聯席會議今(8)日通過監察委員楊美鈴、蔡培村及包宗和所提調查報告，促請交通部、教育部及內政部警政署檢討改善。

調查委員表示，交通部於 102 至 104 年間實施第 11 期道安改進方案時，除整體交通事故防制之效果未能彰顯外，據警政署統計資料，18 至 24 歲之青年中以大學生(含研究生)最常發生交通意外事故，且於 101 至 104 年 9 月間傷亡人數已累積至 33,035 人，而因騎乘機車傷亡者更達 30,770 人，居各職業別之冠，其中機車事故傷亡的人數，更占大學生(含研究生)發生交通事故總傷亡人數 93%。

另交通部於 104 年度辦理「大專校院公車進校園」計畫，強化各大專校院公共接駁運輸系統，並減少學生騎乘機車發生意外風險，但該部在執行計畫前，未先充分掌握各校公共運輸接駁情形，導致部分欠缺公共運輸接駁及機車肇事率偏高的學校未納入計畫實施，使資源無法妥適分配，且教育部對於青年學生交通事故傷亡人數統計數據與警政署提供之數據相差 20,000 多人，又未將學生交通事故發生時使用運具態樣納入統計分析，導致傷亡統計數據存在交通事故黑數。

此外，交通部為加強降低道路交通事故 A1、A2 類死亡及受傷人數，於 103 年辦理「全國道安扎根強化行動計畫」，該計畫預期目標中僅列有降低交通事故死亡人數之比率，卻未設定受傷人數降低比率，將 A2 類交通事故中所含 24 小時後死亡者排除在外，且 A2 類交通事故中未就輕重傷分別統計，均導致交通事故死亡及受傷人數之數據無法反映真實現況，影響後續交通防制對策之規劃。



三位調查委員更指出，青年學生發生機車事故前十大肇因，仍以個人違規態樣為主，例如：酒後駕車、未依規定讓車及未保持行車安全距離……等，顯見交通安全法制觀念仍未落實，除交通宣導方面仍有強化及改善空間外，交通部、教育部及警政署應建立平台，掌握青年學生機車事故肇事數據與熱區，共同分析熱區肇事率偏高原因，集中執法能量，透過跨部會之整合與互助，維護青年學生用路安全。監委表示，青年學生為國家未來生產力之基礎，若因交通事故葬送生命，實傷國本，相關機關應共同努力強化交通事故防制對策，打造安全無虞的行車環境，讓每位學生都能快樂出門、平安回家。

101至104年9月大學生(含研究生)發生A1+A2道路交通事故之駕駛交通工具統計表

類別	機車	小客車	小貨車	慢車	人	合計
A1 人數	144	14	1	0	0	159
A2 人數	30626	1762	115	261	112	32876
合計	30770	1776	116	261	112	33035

註：第一當事人為 18 至 24 歲之大學生(含研究生)者，列入計算

資料來源：本院依據 104 年 11 月 23 日警政署函復資料彙整。

## 被告說謊打官司，法官還是要保障

台南地方法院主任檢察官 羅瑞昌

張同學問：我因車禍遭人打傷，到警察局提出告訴，後來法院開庭前，對方找我和解，叫我撤回告訴，但我不願意，出庭當天他竟帶著律師向法官說謊，並稱是我自己去撞倒。對方以前都承認有打我，為何請了律師到法官那邊又翻供？律師怎麼可以跟著被告在法庭說謊，法官難道不管嗎？

答覆：

首先要提一個觀念，現代的法官不是古代的包青天。制度設計上，法官不能包山包海什麼事都替您做，這跟我們一般人認為法官會幫您打官司、打抱不平的想法，是有段距離的。

其實，打官司就像打籃球，法庭就像籃球場，法官如同裁判，原告的檢察官、被告的律師，好似參賽的雙方，在共同遵守的遊戲規則內比賽，縱使被告或其律師以較特別方法的辯護，法庭也會給予適度的尊重。例如，我們由最近陳前總統涉貪案件審判過程可看到，律師無論再怎麼辯，只要不明顯逾法，法庭都不太加以干涉。

再者，國內司法制度下的被告，並不像證人一樣，具有做證的義務。易言之，被告是可以謊言翻供，或極少數律師亦得以胡扯來辯護，只要不違反法庭遊戲規則，法官及蒞庭檢察官還不至於會當庭給律師難堪。不過，話說回來，誠所謂「知己知彼，百戰百勝」。在法庭上，被告或其辯護人若無視於法官所提示或告以要旨的證據，一味地逞口舌之能「硬拗」、「瞎掰」，一旦法官要判有罪，就會判重一些。

無論被告或律師要採取何種訴訟技巧，認罪求輕判也好，翻供否認也罷，重點是他們絕對有權選擇使用訴訟技巧，這是法律給他們的權利，法官、檢察官可以曉諭被告，但不能干涉。

針對訴訟技巧，在此提供一個小小的建議，若人物證已俱在，被告千萬別「硬拗」、「瞎掰」，否則，法官判下來的刑度，鐵定比相似案件的刑度重很多。我曾處理過一件重傷案件，當庭認罪的只判五年二月，扯謊翻供的卻判七年。二名被告一起打人，刑度竟有一年十月

之差，法官在判決內文對那扯謊的被告說了許多很難聽的話，包括「目無法紀」、「卸詞狡辯」等詞語。其實，在法庭上被告要怎麼說，是被告的訴訟權，辯護人要如何辯，也是律師的辯護權，法官及檢察官一定都會尊重，也會讓被告、律師說個夠。但法官量刑輕重通常會考量被告的犯後態度好壞。

總之，被告在檢警偵訊時承認犯行，到法庭全部翻供，乃常有的事，無須大驚小怪，更不用動怒。一般而言，法官不會去干涉被告翻供與否，除非涉及人身攻擊，才會勸阻，此案，您出庭除以證人身分說明外，也可請法庭讓你以被害人身分，好好的發洩內心不滿，然勿做人身攻擊。

## 同學打架來受傷，民事和解免訟累

台南地方法院主任檢察官 羅瑞昌

羅同學問：日前報載一名陳姓檢察官因勸路人勿隨地小便而遭毆傷，警方很快破案抓到嫌犯，雙方也和解。前不久，我兒子也曾遭路人毆傷，後來警察也抓到打人者，但對方連道歉和解的誠意都沒有，真想找人去把對方打回來，請問檢察官、法官會如何處理此案？我可以向對方請求賠多少錢，若不和解，對方會被關嗎？

答覆：

傷害案件，若採以牙還牙、以眼還眼方式，再找人打對方，或可發洩不滿情緒，卻解決不了問題，甚至會比對方更早吃上官司，來函所提檢察官被打案，被害人雖是檢察官，但也是報警處理，而非再找人打回去，以暴制暴。所以，建議還是透過官司爭取還您兒子一個公道。沒人願意打官司，就像沒人愛去醫院一樣，但生病就得去看醫生，遇上了紛爭不得已還是得上法院，請法官或檢察官來幫你討公道。

打架受傷案件，可透過打民事及刑事官司要求對方賠錢及負刑責。民事部分，對方必須賠償被害人醫藥費、薪資損失、慰撫金，若雙方對賠償金額有共識，很容易和解，亦可省掉跑法院奔波，如果對賠償金額認知差距太大，例如一方提一百萬，對方卻一毛也不賠，則官司就免不了。由於民事官司告訴人要先繳訴訟費，故目前較普遍的做法，通常都會先從刑事官司著手，告對方故意傷害（普通傷害最重可判三年），等刑事案件起訴後，再附帶打民事官司，這樣就可以免繳民事訴訟費，您兒子的案子，也可以比照此模式處理。

至於刑事官司流程大概是這樣，首先是警察先到打架現場處理，並拍照、繪現場圖、訊問雙方筆錄後，再報請檢察官處理，開臨時偵查庭，問被告是否賠錢給被害人家屬，看看民事賠錢是否能談妥，萬一雙方無法和解，檢察官就有可能把被告起訴，再送給法院審理。

若在地檢署檢察官那邊未能達成和解，案子送到法官那邊，被害人可以當庭向法官表示要提起附帶民事賠償，要求對方賠錢，並向法官說明未達成和解，請勿判被告易科罰金或緩刑，並請法官裁量。附帶民事訴訟的好處是不用繳錢，但刑庭法官大多會將附帶民事部分裁定讓民庭法官審理。另外，故意傷害罪屬告乃論之罪，若雙方達成和

解，也只是解決掉民事糾紛而已，您得撤回告訴，法官即會判決不受理，被告就不必要負刑事責任。縱未撤回，若被害人在法官前面替被告講好話，也可免去牢獄之災。

## 被告認罪來協商，省時方便又輕判

台南地方法院主任檢察官 羅瑞昌

蔡同學問：我急需週轉挪用公司款而吃上官司，後來被檢察官提起公訴。法官開庭時勸我快與公司和解，再與檢察官商量認罪協商事宜，請問什麼叫認罪協商，若我認罪可否判我緩刑，不用入獄？

答覆：

按照您的說法，您是因挪用公司公款，而卡到刑事業務侵占罪，這罪最重可判五年，最輕也要關六個月。這雖不像殺人、放火的重罪，也不是打架的傷害輕罪，可說是不重不輕，確屬於能與蒞庭的公訴檢察官認罪協商的罪名。

「認罪協商」是在案子於檢察官起訴後，經被告認罪，且所犯罪名為非三年以上的重罪，也就是所謂的輕罪，得與檢察官談條件—如何向被害人道歉、賠多少錢給被害人、捐多少錢給慈善團體、期待被判的刑度及緩刑，經法官同意後，始得以認罪協商判決結案。像陳前總統涉貪污洗錢案相關人，因案件已起訴，就無法適用認罪協商，法官更不可能以認罪協商判決結案。

不久前，我在法院蒞庭，也碰到與您相類似情節的侵占案件，有個被告因未得老闆的同意，就擅自將公司代收的款項挪用，也是遭偵查檢察官以業務侵占罪法提起公訴。法官開庭時問被告，對於檢察官起訴的犯罪事實，要不要認罪？被告接著馬上說：「我認罪」，辯護律師也當庭請求法官對被告判輕一點，並宣告緩刑。

當被告的辯護律師當庭以被告認罪，請求輕判，我當時表明，被告既要認罪，請先還老闆侵占的錢，可考慮給他判緩刑，以簡式判決結案即可不必再開一次庭，法官在法律範圍內用認罪協商判決結案，也較省事。

其實，您要認罪爭取法官判緩刑，也不見得非採認罪協商模式不可，如果了解法律程序，亦可用簡式審判或簡易判決的方式，為自己爭取判緩刑的機會。

總之，你與檢察官認罪協商，法官就只能以認罪協商判決結案，但若能是想爭取判輕一點，犯後態度則是關鍵點，而被告認罪且與被害人和解，法庭也可以簡易判決理，根本不用再開庭；或者法官以簡式審判再開一次簡單的審理庭，一樣可以將被告判輕一點，並給緩刑。

## 案件起訴否，關鍵在證據

台南地方法院主任檢察官 羅瑞昌

吳同學問：我曾去警察局報案控告一對父子傷害，也經檢察官起訴求重刑，但法官竟判對方無罪，怎麼會這樣，檢察官起訴不就代表有罪嗎？是對方有送錢，不然怎會這樣，友人說司法「有錢判生，無錢判死」，是真的嗎？

答覆：

在我們社會裡，若與人發生打架紛爭，要透過打刑事官司討回公道，你可以自己找律師，直接向法院刑事庭法官提告，這種「告」，專業術語叫「自訴」；你也可以先向地檢署按鈴申告，或以遞交狀子的方式來提告，這叫做「告訴」，再由檢察官憑著足夠的人證、物證、書證，向法院刑事庭法官提出控「告」，這種「告」，專業術語叫「公訴」。當然，也可以先向警察提告，再由警察移送給檢察官處理。但無論是律師的自訴也好，檢察官的公訴也罷，都不能夠拘束法官，要求法官一定要判有罪，而這種想法就叫做「審判獨立」。

案子在偵查階段，都是檢察官花很多時間先閱卷，再開多次偵查庭，如果認定有罪，就寫好起訴書，送給法院刑事庭法官去審。我在蒞庭論告時，指責被告很多不是，像是被告謊話連篇、目無法紀、泯滅人性…，只差一點沒有罵出被告「你不是人」，法官審理結果，仍有少部分的案子判無罪，坦白說，遇到這種判無罪案子，我的挫折感還滿重的。因為我的心證認為證據應足以認定「人真的是被告殺的」，怎可以判他無罪。

我有名學長，幾年前為偵辦大陸台商滅門血案，不知加了多少天班、也不知有幾天沒回家，後來他才起訴了涉案的三名父子檔，他還親自去法庭開很多次庭，論告中說明、指責被告的兇狠惡劣，結果呢，法官還是判他們無罪。你說檢察官又能怎麼辦？我聽這名學長說，對於法院判決結果，他除了尊重、再尊重、又尊重，還是尊重，別無他話，後來上訴二審，法官把那父子改判死刑。



其實，當檢察官有時也滿可憐的，尤其是在偵辦一些社會矚目重大案件，像我辦公室旁那名學長，最近偵辦某市議員涉嫌毆打大陸人士案，據媒體報導，該案都被「全都錄」，證據已很足夠，事實太明顯，所以就結案，結果還是被外界叫罵，並被扣上一大推帽子，我猜，他心情應該也不好受，但他也只能沉默以對，不能對外發言，這叫偵查不公開。

還有，最近偵辦前總統涉嫌洗錢案的特偵組檢察官，辦的那麼認真，還是被罵，他們真是有口難言啊！那些不知案情的外行人除了批評還是批評，但內行人可不這麼想，而是在想如何找證據，一旦起訴了，就得要判有罪，檢察官才不會漏氣。

換言之，檢察官提起公訴的案子，法官都會判無罪，更何況是律師提起的自訴案子，更是如此，就我所知，檢察官起訴的案子，判無罪的機會比較少一點；律師提起的自訴案子，判無罪的機會，可能就較大。其實，起訴只是代表證據顯示被告有犯罪嫌疑，判決有罪則代表證據顯示的確是被告所為。但證據不可採信，則因每人的社會生活經驗不同，故會產生不同的看法，也不足為奇。既不足為奇，因證據看法的不同，起訴後判無罪也就司空見慣，微不足道。

至於來信提及「有錢判生，無錢判死」，顯示你對於法官、檢察官的印象，還停留在「古早時代」。或許以前曾聽聞確有少數「賣案」的法官、檢察官，但現在的司法環境，至少就我接觸到的同事，我真還不太相信還有如此大膽的法官、檢察官存在。其實，打官司勝敗乃兵家常事，你可以說法官、檢察官的開庭態度不好，或說你對判決或起訴不服氣，但千萬得理性一點，別因輸了官司，就如此以訛傳訛的來質疑他們的操行，這是很不公平的。

# 人我關係篇

## 訂做一個他——打造愛情的腳本

通識教育中心副教授 彭易璟

上大學後交了男友的安安，陷入嚴重的情緒困擾。經歷過情感確認甜蜜期，她開始處處為他出謀劃策，變化氣質，不自覺地要求男友行為舉止符合期待，對方稍不盡意，就會大發雷霆甚至傷心難過。

第一次談感情的安安發現：愛一個人，跟愛房子、車子、貓、狗、高山、谷地、樹木和河流不一樣，自己愛一幅畫、一本書、一首歌，雖然也有所挑選有所期待，這次自己不僅僅愛這個人，似乎還愛一個心裡的形像（image）。

男友像是一個被灌注了許多情感能量、愛意恨意的對象，被投注了許多期待、想法、幻想或記憶。這些被投注的情感能量既是愛、恨、或是愛恨交織的組合，混雜著許多矛盾的情緒，讓安安特別渴望男友即是心目中的 Mr. Right，就在男友刻意討好中變本加厲，男友則為越來越不像自己的自己，困惑不已。

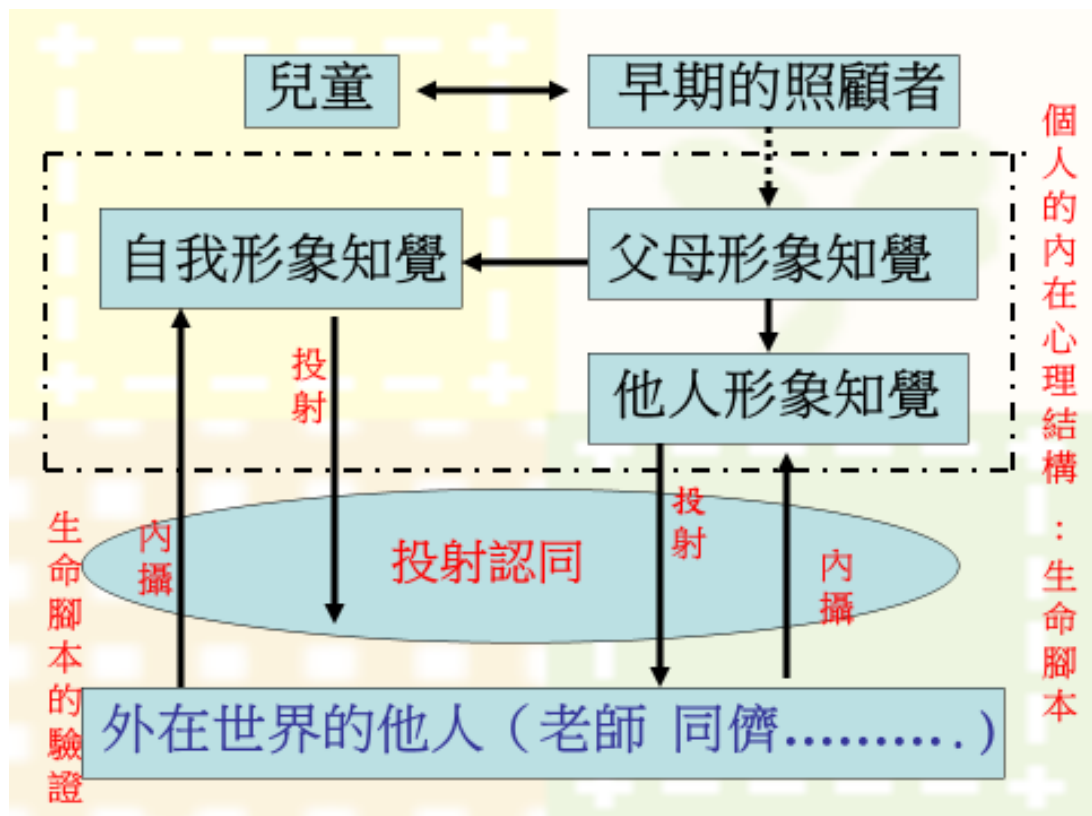
安安分不清楚什麼是屬於自己的問題，什麼是男友帶給自己的情緒迷霧，怎麼在兩人關係趨近穩定時，內在世界不停的顯露著改造對方的企圖。她問自己：喜歡這個人是否附帶條件？是否在逃避什麼？想要怎樣的伴侶？總是聽聞專家提醒說：「兩性相處之道，不在抹掉或改造對方的風格，而是成全雙方的真正自我。」安安不明白自己在協助男友發揮潛能、展示自我時，恰好抹掉男友自我風格，讓他覺得是一個不值得被愛的人？

從心理學的角度看，安安是主體，男友這他體（other），相對來說就是客體（object），進入兩性關係的雙方，面對被投注了愛、恨、或是愛恨交織等組合式的情感能量，開始切身地感受到，他體（other）這個詞有時可以和客體（object）互相取代使用。

客體包括內在客體和外在客體，內在客體指的是一個心理表徵（mental representation）——一個和他人有關的形像（image）、想法（idea）、幻想（fantasy）、感覺（feeling）或記憶（memory）。外在客體則不同，它指的是一個真正的人或真正的東西。在兩性關係中袒露的兩個個體，進入個體的內在客體（inner-object）與內在自體（inner-self）之間的互動狀態，便進入強調精神內在（intrapsychic）的狀態，衝撞著飽含各自的生命經驗的人際關係，凝視著彼此過往的心靈劇場。

隨之而來的，某個心靈角落可能一直都是舞台的中心，讓戀人常常錯置了時間與空間，在多年的記憶遺跡裡吶喊，抑或產出新的咆哮，儘管雙方以抒情的心境靜靜聆聽或觀察，終於有了一些了解，或又落入多年來所極力忽視，卻又隱隱作祟的傷口。

從個人的內在心理結構這張圖表中，可以見到出自兒時覺知的內外客體互動與比對的對話空間，經由此種感知與幻想，形成自我形象要素，在投射與認同中逐漸確定人我關係，以及統合內外客體，架構生命腳本。並在不斷的投射、內攝中，與外界他人共構故事腳本，進行實踐、驗證與修正，完成個人的內在心理結構，塑造出你我所見



到的這個人物。

剛開始接觸愛情學分的安安，就著這生命腳本的心理結構，摸索中前進，揣想自己愛上的究竟是個完整的對方，或是誤將男友打造成一個曾被投注情感能量的人物？特別的是，為了確認不確定，戀人們打著以愛為名的旗幟，精心謀劃，動手改造，因而出現這類「訂做一個他」的愛情行動。在男友身上(所謂客體)，被投注了自兒時以來腦海中認定的情感能量的人物，從被投注的情感能量的相關地方、東西、想法、幻想或記憶，內外互動地複製屬於這些經歷，愛恨交織地

堅持守護當時的生活經驗，忘了男友其實是生活在當下的真實生命個體。

愛情的劇本在一系列的生命劇情裡，很容易地投射了蒼白的喘息與膽怯，兩性的角力，便在鑼鼓喧天中開演你的、我的、父母的多年的內心戲，對話著你的、我的、父母的多年的潛台詞。兩人世界通過比對、刻意安排而塑造出一個「潛在空間」，讓很多故事在那個空間裡發酵，並產出新舊參雜的、你來我往的章節。

### 【問題討論與學習】

- 一、自我形象要素通過兒時覺知的內外客體互動與比對，在投射認同中逐漸獲得關係認定，以及統合內外在客體，架構生命腳本
- 二、戀人之間常不經意複製早期被投注的情感能量的人物、地方、東西、想法、幻想或記憶，產出新舊參雜的、你來我往的章節。
- 三、面對兩性關係，雙方相處之道，不在積極改造、抹掉或改造對方的風格，而是成全雙方的真正自我。

### 【參考書目】

#### 1. 人我之間：客體關係理論與實務

(Self and Others: Object Relations Theory in Practice)

作者：格雷戈里·漢默頓 (N. G. Hamilton) 譯者：楊添圍、周仁宇

出版社：心靈工坊

出版日期：2013 年 04 月 15 日

#### 2. 客體關係理論與心理劇

(The Inner World Outside -- Object Relations Theory and Psychodrama)

作者：保羅·霍姆斯 原文作者：Paul Holmes 譯者：謝珮玲，楊大和

出版社：張老師文化 出版日期：1998/04/01

## 愛情這門課，你準備好了嗎？

諮商輔導組實習諮商心理師 張晨郁

隨著九月開學季的到來，許多大學新鮮人都帶著興奮期待、卻又忐忑不安的心情踏入校園，比起過去國中高中按表操課的生活，大學的生活有著更多的彈性與自由，但也考驗著自主與時間管理的能力，以及為自己選擇與負責的態度。而不知從什麼時候開始，學長姐們便私下流傳大學必修的三個學分：學業、社團與愛情。

學業，在自己選擇的科系中精進專門的知識，或培養一技之長，幫助自己對未來的職業生涯做好準備；社團，透過參與不同的活動，拓展自己的興趣，發掘自己的潛能，並培養與他人共同合作、溝通協調的能力；而愛情（我比較喜歡稱它為情感關係，因為它所指的不單單只是戀人間的那種情愛關係，而是一種更廣泛的、人與人之間情感上的緊密連結），則會讓你在一段親密的關係中，看見自己的美好獨特，也學習欣賞他人的價值；接納自己的限制，也學會包容他人的不完美；你會在親密關係中與自己的價值觀碰撞，但你也會學習調整或修正自己不合宜的信念；你會看見自己在人際關係中的樣貌；但你也會學習用更適當的方式經營一段關係；你的情緒可能會起起伏伏、患得患失，但你也會學習以適當的方式調適自己的情緒；當你在關係中更認識自己，並學習好好的與自己相處，你也會學習到如何好好的跟別人相處，且你會感受到一種情感上的安適感。愛情，可說是這三個學分中，修習起來最辛苦、最不容易，卻又最值得回味的一門課。

說到愛情，不免讓我想起以前老師在課堂上講的一段話：「**提醒你們，入學後的三個月，先不要急著談戀愛，因為那是防衛機轉。很快的談戀愛，也會很快的分手。**」那時的我只是當個笑話聽聽就過去了，現在想想好像不無道理。

剛到一個新的環境，開始一個不同於以往的生活，對一切都很陌生。吃東西要到哪裡吃？居住的環境方不方便、安不安全？到學校的路怎麼走？同學或室友好不好相處？放學或假日可以去哪裡玩？該怎麼選課……生活中充滿許多未知與不確定，容易讓人感到徬徨不知所措，尤其是第一次離開家的人，少了家人在身邊，要自己去面對及處理許多事情，更會加深內心的不安。而消除不安最快的方法，就是找一個人靠著、依賴著，藉著與他人緊密的連結，彷彿回到小時後賴

在父母的身邊一樣，有人保護、有人關心、有人陪伴，心裡便會感到安全，因此很容易進入戀愛的關係中。

這樣的戀愛關係，有多少是真的透過相處，好好認識彼此，而選擇跟對方進一步發展出親密的情感關係？又有多少是因為自己內心的不安而依賴著某人，急於從對方身上獲取關愛，而成為一種依賴的關係？

親密的關係，是建立在彼此尊重的基礎上，互相陪伴、理解、支持，欣賞與包容彼此的差異，如此才能在關係中自在地做自己，也才感受得到情感的上親密。而依賴的關係，就像是我們在嬰幼兒時期，渴望得到父母親或主要照顧者全然的關愛一般，若生理或情感的需求沒有獲得滿足，便會感到極度的不安、害怕，而用大哭、鬧脾氣，或是反過來表現得很「乖」等方式來渴求關愛。若是處在這樣的狀態下，你會希望對方無時無刻都關注著自己，你也會想要無時無刻都掌握對方的行蹤；你希望對方可以滿足自己所有的需求與期望，甚至有會有「即使我沒有開口，你也應該要知道我想要什麼」這樣的信念，一旦對方沒有達到你的期待，馬上就會有「他不愛我了」、「他不要我了」這樣的想法，然後產生強烈的悲傷、憤怒、不安、被遺棄等感受。於是你開始用盡力氣、嘗試各種方法，只為了要持續得到對方的關注。你可能會用大哭、咆嘯等較激烈的行為來表達不滿，試圖以強烈的情緒逼對方「就範」，以得到你想要的安慰；也許你會盡你所能的把自己的需求與情緒縮到最小，用幾近委屈求全的姿態，來迎合、討好對方；也可能你會用嚴厲的語言把自己數落一番，好像這樣就可以博取同情，換來一點點的關愛。無論是哪一種，你越用力的去追尋、討愛，你就越是感受不到愛，你終究會在這樣的關係中感到很受傷，甚至開始對人產生懷疑，分不清自己與他人的責任，最終失去自我。

依賴的關係，並不會帶來情感上的滋養與親密、安穩的感受，反而會讓彼此時時刻刻處在緊張、焦慮、孤單的感受中，讓彼此的愛與能量，在這一來一回之中消耗殆盡。

感受你目前最主要的情感關係，是愛？還是依賴？你可以這樣問問自己：

1. 在這段關係中，我所感受到最強烈的情緒感覺是什麼？
2. 在這段關係中，我是感受到充滿活力滋養，還是日漸消沉？
3. 在這段關係中，孤單的感覺是偶爾出現？還是大多數的時間，孤單感都揮之不去？
4. 在這段關係中，當我面對對方時，經常感受到抑鬱痛苦，或是輕鬆自在？

5. 在這段關係中，我感受到更喜歡我自己，還是更厭惡我自己？

（引自蘇絢慧隨想文字空間）

如果你感覺你正在關係中日漸枯萎，夠了，你可以不要把自己弄得那麼卑微。如果你靜下心來仔細思考，感受自己的關係型態，你會發現，所有與他人的關係，終將回到自己與自己的關係。

試想，如果一個人都不喜歡自己，又怎麼能期待別人來欣賞他？因此回到自己身上，我是誰？我是個怎樣的人？我的想法是什麼？我內在真實的感受是什麼？我真正渴望的是什麼？我有哪些不錯的地方？我的限制是什麼？我喜歡我自己嗎？當你認清楚自己的內在，夠相信自己的價值，夠接納自己，願意負起自己生命的責任，你的心就安穩了，與人相處時，便會感到輕鬆自在，不容易在關係中迷失自我，你會感受到你與他人的關係越來越靠近，你也越來越能夠享受彼此間情感交流的美好。

我們一輩子都在學習認識自己、接納自己，我們與自己的關係，是最需要被好好被重視的，這是一門不容易的課。「花若盛開，蝴蝶自來。」好好的經營與自己的關係，就會慢慢由內而外散發出一種自信，自然可以吸引他人的目光，讓別人也想好好的認識你、欣賞你、對待你。

我們所需要學習的，並不是向外尋找愛，而是向內好好的認識自己、接納自己，移除那些讓自己感受不到愛的阻礙，讓愛找到你。親愛的你，關於情感關係的這門課，你準備好了嗎？

#### 【問題與討論】

- 一、檢視你的生活經驗，舉一個親密關係的故事，說一說你所瞭解的「親密關係」是什麼意義。
- 二、檢視你的生活經驗，舉一個依賴關係的故事。說一說你所瞭解的「依賴關係」是什麼意義。
- 三、「防衛機轉」是什麼意思？在兩性關係中有哪些互動是防衛機轉的表現呢？
- 四、要與別人好好相處，必先與自己好好相處，你贊同嗎？說一說你的理由。
- 五、讀完這段文章之後，你認為要修「愛情這門課」，需要有哪些準備？

#### 【參考書目】

- 周志建(2014)。把自己愛回來。台北，方智出版社。
- 蘇絢慧(2016)。你過的，是誰的人生？。

蘇絢慧(2014)。其實你沒有學會愛自己。台北，寶瓶文化。

蘇絢慧(2013)。其實我們都受傷了。台北，寶瓶文化。

蘇絢慧隨想文字空間：

<https://www.facebook.com/grace.su.counselor/?fref=ts>



## 被責怪的受害者——一封史丹佛大學性侵受害者的信

諮商輔導組實習心理師 李傳怡

讓全美譁然震驚的史丹佛性侵事件，20歲前史丹佛學生特納在校園內被發現性侵一位毫無意識的女子，原本性侵罪最高可判14的徒刑，但法官卻只判6個月緩刑3年，特納的父親甚至還說，短短20分鐘的過程卻要付出坐牢的代價實在太過於嚴厲！這樣偏袒的言論引起社會大眾的不滿，CNN 主播更以超過20分鐘的節目時間一字一句念完長達12頁的受害者的書信，而書信中不難發現，已經承受性侵這樣生命中難以承受之重的受害者，卻還要面對社會大眾以及對方律師的種種質疑。是不是你不檢點？你是蕩婦嗎？喝得這麼醉就應該承受這樣的風險！這樣尖銳的言論攻擊。

讓我來幫你重新說一遍：我希望警醒人們，一晚濫飲可以毀掉兩個人的生活。你的和我的。你是導火索，而我承擔了惡果。你把我拖入了這個地獄，你使我反復經歷這個夢魘。你同時拆毀了你和我各自的生活，在你的毀滅時我的也坍塌了。如果你認為我毫髮未損，如果你認為當你還在受罪時我已經開始了恢復的旅程，那麼你就錯了。沒有人獲勝，我們都遭受了重創，我們都試圖尋找這些遭遇到底有什麼意義。你的損失是具體的：失去頭銜、學位、被學校除名。我受到的傷害是內在的，隱藏的，我一直背負著的。你奪走了我的自我價值、我的隱私、我的精力、我的時間，我的安全感、我的親密感，我的自信，我自己的聲音，一直到今天此刻我發言。

不能花時間去療癒自己，因為我只能花時間去窮盡細節地回憶那個夜晚，因為我要準備好去回答對方律師充滿冒犯，意在挑釁、專門設計誘導我說錯話的問題，這些問題精心的設計，只是讓我給出他們想要的答案，讓我和我妹自相矛盾。他的律師並不會問，“你注意到任何擦傷沒有？”；相反，他會這麼說，“你沒注意到任何擦傷，不是嗎？”這是一種策略遊戲，就好像我能被忽悠得一文不值。

看到一個骨折受傷的人，在公車上，也許你會讓位，因為你知道他需要休養的空間及時間；同學的手被劃傷了，你會提醒他，記得擦藥包紮以免讓傷口更加嚴重。但為什麼面對性侵這樣更嚴重的傷害，

大多數人的反應是「她為什麼要選擇這條路?」「一個女孩子怎麼可以喝得這麼醉?」「一定是她穿的太暴露!」這樣更讓傷害加深的言詞。就好像受害者應該負起所有的責任，都是受害者吸引性侵犯，不然為什麼性侵犯不去傷害其他的人而非要傷害她不可?

美國阿卡迪亞大學主修攝影的一名學生坎巴雷裡 (Katherine Cambareri) 他做了一個小實驗，他使用社群軟體尋找願意幫忙的受害者，將他們被性侵時所穿的衣服給拍下來。事實上，大多數受害者的衣服都非常普通，一點也不暴露。這證明了性侵無關衣著，即使穿著光鮮亮麗的衣服，也不代表受害者就釋放出了勾引的訊息，更不能為保護加害者的那把保護傘。

酒不是個藉口。酒是不是個因素？是的。但是酒精並沒有脫掉我的衣服，用手指插入我，在我近乎赤裸時拖著我的頭在地上走。喝太多酒是個幼稚的錯誤，我承認，但它不是犯罪。這個法庭裡的每一個人都曾經後悔過在某天晚上喝得太多。但請注意，後悔自己醉酒和後悔自己性侵了他人是完全不同的。那時我們都喝醉了，不同之處在於我並沒有脫下你的褲子和內衣，猥褻地觸摸你，並逃之夭夭。這就是不同之處。

衣著不能成為加害者的藉口，同樣的，酒也不能。生活在這樣自由而開放的年代，人們必須要了解到，自由與責任是相對應的兩面。每當你做出一個行為的時候，就必須要承擔相對應的後果，當高舉自由旗幟的同時，勢必要承受旗幟的重量。

時代與科技與時俱進的同時，人的許多觀念卻沒有隨著時代一起進步。因為不能引誘犯罪，所以女孩們小的時候就被教育不能穿的過於暴露，言行舉止也應該要端莊有禮，不能給男生產生「錯覺」來傷害你。多麼諷刺啊，面對性侵似乎受害者能做的就只是消極抵抗，而我們以為已經消失的裹小腳等病態限制女性的行為，似乎只是化作一個更無形的枷鎖加諸在我們的身上。然而，它並沒有消失，慶幸的是，我們仍沒有放棄希望。

作家安妮·拉莫特曾這樣寫道，「燈塔雖然不會繞著小島自己去尋找需要搭救的小船，但是他們只要佇立在哪裡發出光亮就足夠了。」儘管我也無法身體力行的解救每一艘小船，但我希望通過今天的這番

話，也像燈塔一樣給大家帶去一點點光亮，讓你稍稍明白沉默解決不了問題。正義得到伸張的微微滿足，是目標終會實現的小小保證。重中之重是瞭解你自己的重要性，毫無疑問，你是不可侵犯的、美麗的、有價值的、受尊重的、不可隨意否認的，你生命中的每一分每一秒都是強有力的，沒有人可以奪走。全世界的姑娘，我和你們在一起。謝謝。

### 【問題與討論】

- 一、特納的父親說，短短 20 分鐘的過程卻要付出坐牢的代價實在太過於嚴厲！你同意他的說法嘛？請說一說你的理由。
- 二、受害者在信中寫：「你奪走了我的自我價值、我的隱私、我的精力、我的時間，我的安全感、我的親密感，我的自信，我自己的聲音，一直到今天此刻我發言。」請你說明你的理解，性侵害的受害者為何會感覺自我價值、隱私、安全感、親密感和自信被奪走？
- 三、作者為何會覺得，「就好像受害者應該負起所有的責任，都是受害者吸引性侵犯，不然為什麼性侵犯不去傷害其他的人而非要傷害她不可？」你同意這個論調嗎？請說明你的理由。
- 四、作者說，「衣著不能成為加害者的藉口，同樣的，酒也不能。生活在這樣自由而開放的年代，人們必須要了解到，自由與責任是相對應的兩面。」這段話的意思是什麼？
- 五、作者在信中說，「你是不可侵犯的、美麗的、有價值的、受尊重的、不可隨意否認的，你生命中的每一分每一秒都是強有力的，沒有人可以奪走。」他要對誰表達什麼？
- 六、讀完受害者的信，請寫一段話來回應她。

信件翻譯內容取自

<https://www.facebook.com/wenchi0520/posts/1311652375516099>

## 【一生受用不盡的經驗】

洪蘭（中央大學認知神經科學研究所所長）

一個朋友的孩子大學畢業半年了，沒有去找事，窩在家裡，白天睡覺，晚上上網。最近跟他父母要錢，想去美國遊學，朋友來問我該不該讓他去，我望著他蒼蒼的白髮說：「你如果真的要為孩子好，讓他去，但是不要給他錢。」我想到了我妹婿的故事。我妹婿是美國人，從小就想作水手，嚮往外面的世界，想先環遊世界再回學校念書。雖然他父親是醫生，家庭經濟環境許可，但是父母並不給他錢，他也沒向家裡要，高中一畢業就先去阿拉斯加伐木存錢，因為阿拉斯加夏天日照很長，太陽到午夜才落下，三點多又升上來了，他一天如果工作十六小時，伐一季木的工資可以讓他環遊世界三季。他在走遍世界兩年之後才回大學去念書。因為他是在自己深思熟慮之下才決定念的科系，所以三年就把四年的學分修完，出來就業。他工作得很順利，可以說平步青雲，一直做到總工程師。

有一次，他告訴我一個小故事，說這件事影響了他一生。他在阿拉斯加打工時，曾與一個朋友在山上聽到狼的嗥叫聲，他們很緊張的四處搜尋，結果發現是一隻母狼腳被捕獸器夾住，正在號嚎，他一看到那個奇特的捕獸器，就知道是一名老工人的，他業餘捕獸，賣毛皮補貼家用，但是這名老人因心臟病已被直升機送到安克瑞契醫院去急救了，這隻母狼會因為沒有人處理而餓死。他想釋放母狼，但母狼很凶，他無法靠近，他又發現母狼在滴乳，表示狼穴中還有小狼，所以他與同伴費了九牛二虎之力找到狼穴，將四隻小狼抱來母狼處吃奶，以免餓死。他把自己的食物分給母狼吃，以維持母狼的生命，晚上還得在母狼附近露營，保護這個狼家庭，因為母狼被夾住了，無法自衛。一直到第五天，他去餵食時，發現母狼的尾巴有稍微搖一搖，他知道他已開始獲得母狼的信任了，又過了三天，母狼才讓他靠近到可以把獸夾鬆開，把母狼釋放出來。母狼自由後，舐了他的手，讓他替牠的腳上藥後，才帶著小狼走開，一路還頻頻回頭望他。他坐在大石頭上想，如果人類可以讓凶猛的野狼來舐他的手，成為朋友，難道人類不能讓另一個人放下武器成為朋友嗎？他決定以後先對別人表現誠，因為從這件事中看到，先釋放出誠意，對方一定會以誠相報。

（他開玩笑說，如果不是這樣，那就是禽獸不如。）

因此，他在公司中以誠待人，先假設別人都是善意，再解釋他的

行為，常常幫助別人，不計較小事。所以他每年都升一級，爬得很快。最重要的是，他每天過得很愉快，助人的人是比被助的人快樂得多，雖然他並不知道中國有「施比受更有福」這句話，但是他的生活證明了這一點。他對我說，他一直很感謝阿拉斯加的經驗，因為這使他一生受用不盡。的確，只有自己想要的東西才會珍惜，下過霜的柿子才會甜，人也是經過磨鍊了才會成熟。如果一個人大學畢業了還不知道自己什麼，那麼應該要讓他去外面磨鍊一下，不要給他錢，讓他自食其力，給他一個機會去證明自己、體驗人生，相信他也能從中得到一個對他一生受用不盡的經驗。

真的想唸書？還是想用一張文憑『肯定』自己？好好想想！

### 【問題與討論】

- 一、這個故事經驗，給你什麼的啓示。
- 二、如何增加自己未來就業的能力？

# 生命教育篇

## 從「魔球」看人生選擇權

諮商輔導組實習心理師 林亮圻

《魔球 Moneyball》，改編自美國著名作家麥可路易斯所著的真人真事小說《魔球—逆境中致勝的智慧》。描述美國職棒大聯盟「奧克蘭運動家隊」球團總經理比利賓恩堅持自己創新，用低預算經營一隻球隊的故事。透過團隊合作與數據分析來取代傳統的評斷方式，組合出最能發揮戰力的團隊！更成功以小搏大，更帶領球隊連贏 20 場球賽，刷新大聯盟紀錄。

故事始於一個球季的結束。運動家隊剛於季後賽出局，比利賓恩面對著老闆不斷縮減預算，卻又要打出好戰績的窘境，似乎是走到了窮途末日。因為跟其他球團比起來，自己不但沒有很大的本錢去簽下明星球員，連自己球團培養起來的明星球員也一個個被高薪挖角。遇到這樣的困境，比利認為自己可能到達職業的盡頭了。

轉機出現在一個與其他球團開會的場合。比利看到一個年輕人，用一個新穎的方式來看棒球這個傳統產業。傳統的球探是以比較主觀的方式來分析一位球員，只要他長的帥，球打的遠，就是一個好球員。但是這個年輕人卻是用統計分析的觀點來看一位球員。這樣的作法當然引起傳統球探的反彈！其中有一幕是比利跟資深球探爭吵，球探認為棒球不能只能由數據去決定，而比利則質疑球探以直覺，選擇新秀的方式。這就是創新想法與守舊想法的衝撞，而當出現這樣的碰撞時，也許是道路上的一個阻擾，同時也考驗著自己的堅持是否足夠。比利堅持自己的想法，這就是他展現堅持自我的勇氣。每一次的抉擇都需要勇氣，同樣的你所做出的抉擇就同時要負起責任，比利負起這個責任，也讓別人看到他的決心！

故事的最後，比利用創新的方式重組了球隊，途中雖然遇到重重的困難，但是最後比利仍然完成了自己設定的目標，把球隊帶出 20 連勝的佳績，完成逆轉的勝利。

整個故事中，就是一個面臨人生抉擇的態度。不要讓別人的看法

來左右你，並且擁有遵從內心和直覺的勇氣，不斷地去嚐試、去實驗。在人生的十字路口上，我們必須做出無數次的選擇，走哪條路、走多長，大部份都是只能憑自己去摸索，但找到正確的路卻很困難，所以才會有那樣令我們忐忑不安的顧慮。然而，在這種心情下，有些人也許選擇面對；也許逃避而盲目的跟從；當然也會有願意試著去改變的人。但是不管做出哪種決定，最後承擔責任都是無可避免的結果，而人生也是在這樣不停重複的過程中找到自我。

走過這樣的過程，我們才可以摸索出我們想要走的路。想要找出一條正確的路很困難，在不斷摸索的過程中，時常會出現想要放棄的聲音，這時候需要的是自己仔細的思考以及堅持的理由。一旦下定決心，就大步向前邁進！我們是否能夠忍受別人的白眼以及冷嘲熱諷？就像故事中的主角比利，堅持自己想要的核心信念，往自己想要的地方勇敢的大步邁進。堅持不一定帶來成功，但若沒有堅持代表著連機會都沒有。當然，並不是要犯了錯誤還執迷不悟的愚昧固執。「修正」並不代表「失敗」，「承認錯誤」並不是「羞恥」，相反的，它代表更多的智慧與勇氣。每一次的阻礙、錯誤，只是前進的道路上的石頭，唯有不斷的修正與嘗試，才會讓我們知道接下來的每一步該如何走。

「修正並不代表失敗，承認錯誤並不是羞恥，相反的，它代表更多的智慧與勇氣。」你贊同嗎？請說明理由。

---

### 【問題與討論】

- 一. 在《魔球 Moneyball》故事簡介中，哪一個部份讓你印象深刻呢？
- 二. 如果你是教練/球探，在「直覺」和「科學統計」之間，你會相信什麼？
- 三. 「面臨人生抉擇的態度。不要讓別人的看法來左右你，並且擁有遵從內心和直覺的勇氣，不斷地去嚐試、去實驗。」對於這句話，你贊同嗎？請說明理由。

四. 在你的人生旅途中，「想要找出一條正確的路很困難，在不斷摸索的過程中，時常會出現想要放棄的聲音，這時候需要的是自己仔細的思考以及堅持的理由。」說請一說你所經歷的故事，以及要堅持有多困難。



# 送行者傳達的職業倫理和死亡觀

通識教育中心教授 王萬清

人生的轉折總讓人猝不及防，  
惟有柔順的順應自然的轉折，  
你才能安然度過。

## 一、前言

「送行者」是一部描寫日本禮儀師的影片，劇情內容明顯探討「禮儀師」

在死亡的旅程中扮演的角色、社會對禮儀師的觀感和親人對死亡的態度。然而其中還有一個重要的議題被忽略，那就是「職業的價值和倫理」。若能仔細琢磨，必能從生涯規劃、職業倫理與價值、壓力管理和面對死亡，發現送行者所傳達的深邃意涵。

## 二、劇情故事

### （一）音樂家的夢幻滅

小林大悟從小學習大提琴，一心要投入音樂的演奏生涯，夢想能帶著妻子環遊世界，到處演奏。在經濟不景氣的環境裡，他好不容易加入一個樂團，貸款買了珍貴的大提琴，卻遭遇樂團解散的命運。眼看著東京已沒有立足之地，大悟把大提琴賣了，帶著妻子美香回到家鄉山形縣，住在媽媽留給他的房子裡，思考下一步該如何走下去。

### （二）送行者是往生的導遊

大悟在吃早餐的時候被高薪、免經驗，旅途協助工作的徵人啟示吸引，滿懷希望的找到 NK 代辦處，社長一見大悟，還沒有詳談就直接說要雇用他當助理，大悟又驚喜又懷疑，忍不住追問，才知是要擔任往生者的納棺的禮儀師。待業中的人面對經濟拮据的壓力，很難拒絕一個垂手可得且薪水不薄的工作，大悟終於下定決心嘗試做納棺的禮儀師。

大悟從當社長的助手開始，觀察社長如何在行動中注入感情，專注的為往生者化妝、著衣；眼見往生者的面容由恐懼、害怕、痛苦轉變成安詳、美麗；家屬的心情也由傷心、憤怒、不捨轉而流著淚感謝社長讓往生者帶著美麗的笑容走向另一個世界。大悟終於徹底體驗到納棺的禮儀師所做的事，對往生者和家屬有多麼重要，他也像社長一樣，認真、專注的付出關懷的心意，為每一個往生者送行。

### （三）禮儀師的孤獨世界

但是，美香無法接受自己的丈夫是禮儀師，她要大悟離職，大悟並未答應，於是，她選擇獨自回娘家。大悟的朋友也厭惡他的工作，要妻女不要理他。大悟只能一個人在山形縣專心的工作，有空時拉大提琴抒解自己的心情。有一天，美香回家告訴大悟，你要當爸爸了，他要大悟放棄做禮儀師，重新找一個正常的工作，別認自己的孩子被人譏笑。大悟雖然高興自己要當父親，可是美香的話卻讓他猶豫不決。有一天，大悟的朋友的媽媽，鶴乃湯的女老闆在工作過程中跌倒，不幸往生了。大悟在妻子和朋友的面前為女老闆納棺，專注、認真、莊嚴的動作，讓美香和他的朋友深深體會到大悟的用心，也了解禮儀師的工作意義。葬禮之後，美香和他的朋友終於能夠接受大悟的選擇。

### （四）送父親一程

大悟的父親在他小時候拋棄妻子離家出走，留下妻子和兒子相依為命。因此，大悟只留存父子在河床互換石頭代表心情的憶和石子，至於父親的容貌則模糊不清。當美香在家接到大悟的父親逝世的消息，立刻通知大悟前往處理。

大悟陷入空前的混亂，本想在置之不理，但是週遭的親友極力勸慰他不要做後悔的事，大悟終於親自為父親納棺，送父親一程，消融多年來對父親的思念和憤怒。

## 三、落幕後的省思

隨著劇情起伏，時而發出會心的笑聲，時而陷入寂靜，不知何時淚水已靜靜的留過我的臉頰，我警覺到自己又經過一次心靈的淨化，

對人的生死問題和親情又得到新的領悟。

**(一) 記得把「無常」列入生涯規劃：**一個人從小學習音樂，立志成為音樂家，成年之後若像大悟一樣，發現自己在音樂領域的發展不如預期的好，反而不知自己該往何處去。因此，生涯的規劃一定要把「無常」列入規劃之中，除了具備主要的能力之外，更需要養成第二專長。就像大悟離開樂團之後，把送行者當主要的工作，音樂當作怡情養性的活動，增加生活的情趣也未嘗不可。

**(二) 工作即是一場演出：**大悟為往生的人化妝、穿衣時，每一個動作都像在演奏音樂，抑揚頓挫的旋律流動在靈堂前，讓一旁觀看的家屬感覺往生的親人備受禮遇，也喚醒心中感恩的心情。音樂的訓練轉移到禮儀師的工作上，讓大悟每一個動作都像藝術表演，靜靜的注入關懷、誠意和祝福。

**(三) 年輕人返鄉工作是新潮流：**年輕人喜歡到都市尋求發展，造成鄉村人口外流與老化的現象。如今面臨經濟不景氣，都市的工作機會減少，若能返鄉發展，不但能促進鄉村的繁榮景象，也能創新鄉村的文化。例如：村之寫真集也是以此為主題。國內正值經濟不景氣，失業率攀升之際，都市工作謀生不易，或許正是回鄉貢獻心力，讓老化的鄉村增添活力的時機。片中出現一段大悟觀看鱒魚回游的畫面，清清楚楚的隱喻年輕人返鄉工作的新潮流。

**(四) 想要怎樣死亡，就怎樣生活：**俗話說，一樣生，百樣死，劇中的送行者所面對的往生者有鬱鬱寡歡而死，發生車禍而死、獨居而死、工作中跌倒而死、自殺而死等不同的死亡方式。在眾多不同的死亡之中，我們可以選擇哪一種死法嗎？從諸多死亡的樣貌，可以發現你想要壽終正寢的往生，生活中就要重視身體健康和保健。你想要發生車禍而死，平常開車、騎車、走路就不必在意交通安全。你若想要孤獨寂寞而死，平常就要謝絕親朋交往的活動，過著孤獨的生活。「想要怎樣死亡，就怎樣生活」人是向著死亡的存在，在存在的時刻中，養成自然而正常的生活習慣，就能自然而正常的死亡，若養成不自然又不正常的生活習慣，就可能非自然而不正常的死亡。

**(五) 支持除了口說還需要實際的行動：**鶴乃湯的老闆娘對美香說，

大悟小時候遭逢父母離婚，他怕媽媽難過，獨自躲到澡堂哭泣。他是一位善體人意，靜靜的挑起重擔的人，你一定要支持他。

美香欣然答應要支持大悟，但是當她得知丈夫居然在從事禮儀師的工作，她覺得那是不正常的、骯髒的工作，她無法理解從小學音樂的大悟除了音樂之外別無專長，更不能體會丈夫要賺錢養家，獨自承擔身為禮儀師的社會壓力。一個人口說要支持，一旦遇到真實的情境，心裏卻不是那麼一回事，可見要完全支持一個人，不懷疑、不指責，真是不容易。

**(六) 自己尊重自己的工作，才能贏得別人的尊重：**禮儀師的工作要接近遺體，被視為不乾淨的、不正常的工作。但是，大悟和社長都能夠專注的、認真的去做，充分表現自己尊重自己的工作，因而得到他人的尊敬。反觀大悟的父親往生時，父親的友人為他安排的葬儀社人員只想草率的將遺體放入棺木之中，絲毫不尊重往生者，讓人覺得可笑和荒繆。可見無論做甚麼工作，工作者的態度和行動能影響他人的評價。

**(七) 入行的導師引導正確的職業價直觀：**大悟誤打誤撞的進入禮儀師的職業圈，除了自己無法接受之外，還要接受親友的異樣眼光。第一次懷疑禮儀師的職業，社長開車載他去吃飯，告訴他敬重態度的重要性；第二次大悟想要放棄，社長將自己的故事告訴他：妻子是自己第一個客戶，幫生命中重要的人完成最後一件事，畫下句點，兩個人之間的「關係」意義才能獲得圓滿。大悟終於從社長身上學到如何看待自己及禮儀師的職業，從此逐漸能安下心來擔任禮儀師，為往生的人送行，讓在世的親人面對栩栩如生的往生親人，說出內心的話，修補有缺陷的關係。

**(八) 用正向的情緒面對他人的負面質疑：**一個人面對親友誤解時，要以正向的心理和行動去因應，無需口出惡言或與親友絕裂，若有機會解釋就解釋，若無法化解誤會，就給對方沉思與觀察的時間，自己則認真從事正當的行為，並以正當的行動抒解鬱悶和壓力。大悟面對妻子的憤怒和不諒解，並沒有懷憂喪志，反而專心一致的工作，藉著大提琴的音樂抒發情感，靜待妻子能夠了解他。

**(九) 往生者與在世親人間的恩怨在送行儀式中消融：**大悟跪坐在父親的遺體前，看著身旁的兩個箱子，口中喃喃自語說，眼前這位七十多歲的人，這一生是怎麼過的？生後居然只留下兩箱遺物。

大悟從小就怨恨父親不告而別，無法原諒父親拋家棄子去追求虛幻不實的愛，如今眼看父親落得晚景淒涼，客死異鄉，身旁沒有親人相伴，心中難免覺得不捨，怎麼說也要親自為自己的父親送行。於是，父子之間的恩怨在送行的禮儀之中，逐漸獲得消融，大悟的遺憾也因自己的「送行者」身份得到圓滿。

## 落幕的沈思

送行者的大提琴音樂仍然在耳際迴盪，彷彿在訴說著「生命中重複上演愛與被愛、相遇與離別，無論是否受傷都值得人們去愛、去經驗。」送行者的劇情內容讓人對生涯規劃、職業倫理與價值、壓力管理和面對死亡有新的認知。

**(一) 生涯規劃：**年輕人到都市工作，造成鄉村人口老化，許多行業產生斷層。如今職業世界的產業結構因時代變遷而改變，失業的年輕人在都市找不到工作，正是年輕人返鄉服務的好時機。因此，年輕人在生涯規劃的過程中，記得把「無常」列入生涯規劃，不要認為非在都市工作不可。有朝一日若回到自己的出生地，可能要繼承父母親的工作。因此，在生涯規劃中不要排斥任何可能性，要準備好自己的能力，機會來臨時就不會喪失機會。

大悟因為交響樂團解散而面臨失業，只好離開都市回到鄉下，住在母親留下來的房子。從此雖然能夠減少生活開銷，還是要找一份工作，賺取生活費。音樂家除了教音樂、演奏音樂、進入音樂的相關行業之外，實在很難想像其他可能的職業。但是鄉下的環境沒有這些工作機會，除了自己創業開音樂班，就是要適應職業世界的需求，在既有的工作機會中找一個自己可以勝任的工作。大悟找到「禮儀師」的工作，完全不在既定的生涯規劃中，能夠接受「無常」的變化，實在是不容易。

**(二) 職業的價值和倫理：**在職場上，要慎選入行的導師，因為入行

的導師若能引導正確的職業價值觀，對職涯的發展就會有正面的助力。在職場上，執行每一件工作都是一場演出，人像藝術家一樣，把自己的工作當作藝術創作，工作的成果就是藝術品。人若能夠如此看待自己的工作，尊重自己的工作，才能贏得別人的尊重，在職涯的發展上，獲得圓滿的成果。

大悟有幸得到社長的帶領，真正認識禮儀師在往生者、在世親人之間所扮演的傷慟輔導角色，以及做為「送行者」如何傳達自己對生命的尊重、如何與自己的親人化解恩怨，這些都是身為一位交響樂團的大提琴手無法體會的。

**(三) 壓力管理：**人在職場上可能遭遇壓力，若我們對自己的職業有正向的價值觀，就能用正向的情緒面對他人的負面質疑，不會被他人的言論影響。人在職場上可能遭遇壓力，夫妻之間的相互支持能消彌職場的壓力，但是支持除了口說還需要實際的行動，才能有實質的感受。

送行者大悟的妻子從誤會、拒斥到接納做「納棺師」的丈夫，經過嚴詞反對、衝突、親臨現場、感受丈夫的認真才能確認禮儀師的職業價值，絕不是三言兩語就能體現出支持的力量。

**(四) 面對死亡：**人是向著死亡的存在，想要怎樣死亡，就要怎樣生活。不當的生活習慣與良好的生活習慣會導致不一樣的死亡，正好應驗「一樣生、百樣死」的俗語，但是這「百樣死」還可能有機會讓人事先準備，用什麼樣的態度過生活，最終可能得到怎樣的善終。其次，面對親人死亡的時刻，在世親人與往生者的恩怨情仇終需化解，否則會影響在世者往後的生活。喪葬的禮儀雖然繁瑣卻是很好的療傷歷程，務必全程參與，並和其他親友談論心中的感傷，才能彌平喪親的傷痛。禮儀師在這個過程中扮演相當重要的角色，他不只是喪葬禮儀的引導者，也悲傷輔導的協助者。

每當大悟幫往生者的大體淨身、換穿入殮的衣服、完成臉部的化妝、戴上往生者生前喜歡的飾物，在世的親人總是目不轉睛的注視著大悟的每一個動作，直到大悟遞上白色毛巾才如夢初醒，意會到親人的死亡，對往生者表達心中的感觸和哀傷的情緒，抒解壓抑許久的情感，

達到悲傷輔導的效果。

### 【問題與討論】

- 一、在這世界上，有哪些職業是你不願去做的？請逐一系列之後，從最不願意到不願意排出順序，並說明原因。
- 二、你對「想要怎樣死亡，就怎樣生活」有什麼體會？請說一說自己的想法。
- 三、假如有一天你要返鄉服務，你會選擇哪一項工作？你需要哪些能力？你願意為那一天充實自己的能力嗎？
- 四、你對「自己尊重自己的工作，才能贏得別人的尊重」有什麼體會？說一說你曾經尊重過的職業和工作。
- 五、你曾經「用正向的情緒面對他人的負面質疑」嗎？結果如何？說一說哪段故事。
- 六、你相信「支持除了口說還需要實際的行動」嗎？請在你的生活中，對一個需要支持力量的人展開支持的行動，讓他能因為你的支持而有所改變。



## 不怨、不悔、不回頭

專欄作家 劉墉

### 故事一、

「過去我很愛我母親，但是現在不一樣了。」一個女生對我說：「我也不是不愛她，而是瞧不起她。」

我一驚：「為什麼？」

「我最近交了一個很有錢的男朋友，馬上醫學院畢業，我媽興奮得不得了，逢人就說。我氣死了，何必呢？八字沒一撇，宣傳什麼？還有一點，我看不上的，是以前我夜裡十一點回家，我媽就要罵；現在不同了，十二點回家，她還嫌早，東問西問地，一副希望我再晚一點回家的樣子，說得難聽點，簡直希望我跟人家上床嘛！」撇了撇嘴角：「我尤其不能忍受的，是她每一次讚賞那男生多好、多有前途，一邊說她自己多笨，嫁給像我爸爸那樣的人，有時候就當著我爸爸的面罵，何必呢？」她十分氣憤地說：「有一次，我頂回去，對我媽說『媽！乾脆妳嫁給這男生好了！』」

我講她：「妳這也太沒禮貌了。」

「老師，您別以為我媽會生氣，她才沒氣呢！她還笑笑，作出一副很撒嬌噁心的樣子說：「要是我再年輕二十歲啊，我就嫁！」

### 故事二、

開同學會，

我說：「某某人為什麼沒來？」

「這你都不知道？」一個女同學說：「我來了，她就不會來。」

「妳們不高興？」

「不高興了二十多年」。她笑笑：「都怪我給她做媒，把我表哥介紹給她，我也沒非叫她嫁，是她窮追猛釘，硬嫁給我表哥。」「這不是很好嗎？她該謝謝妳這位媒人哪！」我說。「才不好呢！我表哥家裡窮，他剛畢業那陣子，找事又不順利，後來到一個公家機關，掛名作工友，一步一步混到今天。」

「今天很慘！」我問。

「才不慘呢！他後來出去做生意，這兩年發死了。」

「那麼她更該謝妳了呀！」

「我原來也這麼想，有一天還主動打電話給她，她居然狠狠回我一句『妳不知道我恨妳嗎？介紹那個混蛋給我，害我年輕時候，丟足了臉，吃足了苦。』」

### 故事三、

到朋友家去，看那女主人正一勺、一勺餵孩子吃飯。五、六歲的男孩，皮得很，吃兩口就跑開。做媽媽的就一路追、甚至追到桌子底下，把勺子伸過去餵。一邊餵、一邊喘氣，還一邊不停地罵：「你啊，真是不知福，有這麼好吃的，一口一口餵你，還不吃，想想你媽小時候，哪有人餵，連東西都沒得吃。」

她的母親正坐在旁邊，有點不高興地說：「當著客人，妳說話可憑良心啣！妳沒東西吃，又怎麼長大的？還長得這麼高。」

女主人跪在桌子底下，回過頭：「吃泥巴長大的！」又爬出來，坐在地板上，紅著臉說：「妳怎麼不想想，以前每次爸爸下班，你們都先吃，讓我和妹妹在外面跑，根本不管我們。等跑回家，弟弟都吃完了，也沒給我們留，盤子裡是空空的，只有菜湯。」

轉過身，繼續餵孩子，換成溫溫柔柔的口氣，對孩子說：「還是你命好，媽媽都羨慕你，要是媽能生在你這家裡，該多好！」

### 故事四、

在雜貨舖裡遇到個熟人，正帶著她八十歲的老母買東西。

「買什麼啊？」我問老太太。

「甬提了！」那朋友先答了話：「我媽在買樂透獎的彩券。」果然就見那老太太拿著筆，一格一格地圈選她要的數字。

「您這麼大年歲，還想發財呀？」我笑著對老太太說。

「誰不想發財？我當然也想發財呀！」老太太轉身，一副理直氣壯的樣子：「發財買點我愛吃的、愛穿的。」

她身邊的女兒很不高興地插話：「媽，您缺什麼啦？」

「我缺！我缺錢！這輩子都缺錢。」老太太沒好氣地，拿著拐杖往前走：「兒女有錢是兒女的，我窮了一輩子，到老，心不甘。」帶著尷尬的笑，看著那一對母女，好像還一路鬥嘴的背影，也讓我想起我的母親。八十九歲了，每次提到臺北，她還總是說：「真後悔，要是當年南京東路的房子不賣，現在要值多少錢哪？」

結論：

每個人的一生，都會有怨，怨年輕時美麗的衣服，沒能好好展示幾回，就換上了廚房的圍裙，一換幾十年。

怨年輕時的婀娜身材，沒在舞池上走過幾步，就走進一個男人的懷裡，為他生一堆兒女，變成了水桶腰。

怨少年時的夢想，先被聯考給殺掉了半邊，又被婚姻殺掉了半邊，到老來，有了錢、有了閒，卻沒了夢。

只是，每個人不是都這樣活過來了嗎？

曾經愛過、恨過、擁抱過、掙扎過，從蹲在地上煽火、點煤球爐子，到今天用瓦斯、電爐、微波爐和烤箱。艱苦的歲月，隨著經濟的起飛，而沉在時代的深處，何不讓那深處的記憶，就這樣淡淡遠去？

看著心愛的孩子，能在自己打拼之後，不再過辛苦的日子，何不好好感恩？

人生是一條不歸路，走上去，就回不了頭。

過了就過了，成了就成了，做了已經做了，錯了已經錯了。

這是我們的生命，何必怨？何必悔？何必回頭？

不怨、不悔、不回頭

~ 人生的每一步若懂得珍視~其實都是最美好的時光!! ^^

### 【問題與討論】

- 一、談談你對本文故事的感言。
- 二、如何不怨、不悔、不回頭？

# 人與環境篇

## 「寶可夢」讓低頭族抬頭看世界之視力保健

餐旅系教授兼衛保組組長 蘇家愷

「精靈寶可夢」(Pokemon GO)風行，全球瘋抓寶，南臺校園也有寶可夢的蹤跡，在夜晚的校園中有許多人溜達，男男女女結伴，或是牽著自己的寵物一起逛校園，或是朝向同一方向直挺挺的不動，原來秀麗的校園風景裡不僅有許多活動在進行，還有許多虛擬寶貝等待大家去尋寶。

雖然寶可夢改變了電玩的形式，”宅男”、”宅女”開始走到戶外，但是，唯一不變的是，雙眼依然緊盯螢幕，對於眼睛的傷害還是不可忽略。尋寶時有哪些要注意的事情呢?首先，長時間待在戶外玩寶可夢，最好戴上太陽眼鏡或是帽子，減少紫外線的刺激，再者，每過20分鐘要轉移焦點，看遠方、閉眼調節眼睛疲勞。

飲食方面，要補充富含維生素A和維生素C的食物，如：胡蘿蔔、綠色蔬菜、魚肝油、芭樂、奇異果、柳橙、番茄、甜椒等，別老是喝city café，偶爾改喝東方咖啡(決明子泡茶)，或是加點菊花、枸杞和黃耆，熱開水沖泡，放涼當平時護眼茶飲。

眼睛是靈魂之窗，國人近視率高居世界第一，不僅近視人數『多』、年齡『早』，且度數『深』，課業競爭壓力大的情況下，且加上使用電腦及看電視的時間拉長，時時刻刻過度用眼，近視發生年齡也愈來愈早。上班族因工作長期使用電腦，身體不同部位出現疲勞感，其中以眼睛為主。還好拜現代科技之賜，除了日常飲食或茶飲外，可以攝取保健食品來延緩眼睛的病變，其中葉黃素是很好的護眼抗氧化劑，保護細胞避免受自由基的傷害。

為何葉黃素對眼睛很重要??視網膜中央有一個名為黃斑的區塊，黃斑是感光細胞聚集的地方，負責在視野中央提供顏色和具體細節，可幫忙辨識臉孔、閱讀、寫字、開車等。視網膜黃斑區就像一台影印機，葉黃素就如同碳粉，如果影印機的碳粉沒有了，就印不出任何東西，而當葉黃素補充足夠後，影印機就能清楚的印出的東西傳遞至腦部。

葉黃素能吸收藍光，抗氧化。太陽光中的紫外光、藍色光進入眼睛會產生大量自由基，引起白內障，黃斑區退化。眼角膜及晶狀體可

以過濾，但藍光卻可穿透眼球直達視網膜及黃斑，而晶狀體和黃斑的葉黃素能過濾掉藍光，避免藍光對眼睛的損害。黃斑區的脂肪外層特別容易受到太陽光的氧化性傷害，所以當葉黃素缺乏的話，容易導致老化性視網膜黃斑區病變、失明、白內障、散光、老花眼、假性近視、眼睛疲勞等等具有各種不同程度的疾病。

我們平日有攝取足夠的葉黃素嗎？葉黃素是一種天然存在於蔬果中的類胡蘿蔔素，如甘藍、菠菜、芥菜、深綠色花椰菜、玉米、豌豆等蔬菜中；奇異果、葡萄、柳橙汁、綠皮胡瓜、以及數種南瓜中，含有 30% ~50% 的葉黃素。每人一天大約要攝取 6 毫克的葉黃素（相當於一大碗的生菠菜=1/3 熟菠菜）。

此外，缺鈣時會引起神經肌肉的興奮感，使得眼外肌長期處於緊張狀態，美國研究也證實，血鈣不足時，眼球壁的彈性也會受到影響，眼軸長度過長的情形下，就會造成近視。身體要有足夠的維生素 D<sub>3</sub> 才能吸收完整的鈣質，維持血鈣的濃度，體內免疫、神經、循環、消化、內分泌等系統方能正常運作。所以，如果常常感覺眼睛痠澀，最簡單的方法就是出外走走，曬曬太陽，最天然的維生素 D 來源就是陽光。行筆至此，可讓我又想起寶可夢了，聽說半夜會有比較稀有的寶貝出現在校園，難怪夜貓子越來越多，可惜啊！可惜！夜晚的月光無法製造維生素 D。

那日看康健雜誌談到護眼三原則-「斷捨離，一定要戒的傷眼習慣」，覺得很切合現實，因此，轉載供大家參考，一、斷：不在公車、計程車上看智慧型手機或平版電腦；二、捨：不在床上關燈看智慧型手機或平版電腦；三、離：不用手機玩遊戲，這些也許是老生常談，但是，老人家的忠告還是值得參酌，飲食、茶飲與保健食品只會延緩眼睛的老化或病變，最好的預防方法是走一走、動一動、曬曬太陽、看遠處、足夠的休息時間。大家在抓寶之餘，也好好寶貝自己的眼睛吧！

#### 【問題與討論】

一、如何預防 3C 用品對眼睛的傷害？

二、

# 茲卡病毒感染症防治(Zika virus)

學務處衛保組護士 張琇斐彙整

## 一、前言：

茲卡病毒感染症 (Zika virus infection) 是由茲卡病毒 (Zika virus) 所引起的急性傳染病，這種病毒為黃病毒的一種，主要是經由蚊子(埃及斑蚊、白線斑蚊)叮咬傳播，最早在 1947 年於烏干達的茲卡森林中的獼猴體內分離出來。

美國 CDC 8 月 19 日公布新增佛羅里達州邁阿密郡境內之邁阿密海灘 (Miami Beach) 為茲卡病毒傳播區，且表示邁阿密郡現正為蚊蟲流行期，預期未來幾個月會有更多的茲卡病患；由於感染者無症狀比例高等因素造成偵測茲卡本土傳播之困難，預估邁阿密郡其他地區亦有本土傳播的可能性。

截至目前為止(統計至 105 年 8 月 23 日)全球已累計有 67 國家/屬地出現茲卡本土病例，台灣目前共有 6 起境外移入病例，疾管署已將具流行疫情或可能有本土傳播之 57 國或屬地，包括亞洲泰國、菲律賓、越南、印尼 4 國與美國佛羅里達州邁阿密郡及布勞沃德郡，旅遊疫情建議列為警示；另亞洲柬埔寨、馬來西亞、寮國、孟加拉、馬爾地夫及非洲加彭等 10 國，請大家出入境要小心防範，以免受到感染。

## 二、臨床症狀：

發燒、紅疹、關節痛、關節炎、結膜炎等，持續約 2-7 天，有時也有頭痛、肌肉痠痛及後眼窩痛，與登革熱相較症狀較輕微，僅有少數的重症病例發生。

依據流行地區監測資料顯示，巴西及玻里尼西亞等流行地區曾有病例出現神經系統或免疫系統併發症，且有孕婦產下小頭畸形新生兒之案例。

## 三、全校師生配套措施：

茲卡病毒感染症主要經由斑蚊叮咬傳染，目前無疫苗可預防，避免病媒蚊叮咬是最重要的預防方法。

(一) 防蚊措施：

1. 戶外活動時建議使用經衛生福利部核可、含 DEET 的防蚊液，並依照標籤指示說明正確使用。
2. 長時間戶外活動時，應穿著長袖衣褲，並可在衣服上噴灑防蚊液，增強保護效果。
3. 至流行地區活動時，應選擇裝有紗窗或空調設備的居住場所。
4. 如果確診為茲卡病毒感染症，發病期間要待在蚊帳內或室內，避免被蚊子叮咬造成次波傳染。

(二) 清除家戶內外孳生源。

(三) 建議懷孕婦女如無必要應暫緩前往流行地區，若必須前往請做好防蚊措施，如穿著淺色長袖衣褲、皮膚裸露處塗抹衛福部核可的防蚊藥劑等。

(四) 具有茲卡病毒感染症流行地區旅遊史之注意事項：

1. 凡自流行地區返國後，均應自主健康監測至少二週，如有任何疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。
2. 男性自流行地區返國後，如無出現疑似症狀，未來 8 週有性行為時應使用保險套。若性伴侶為孕婦，則性行為時應戴保險套至性伴侶分娩。
3. 女性自流行地區返國後，如無出現疑似症狀，仍建議延後 8 週懷孕。

(五) 自茲卡病毒感染症流行地區離境，應暫緩捐血 28 天，避免可能造成輸血感染。

\*資料來源：衛生福利部疾病管制署

**【問題與討論】**

- 一、茲卡病毒是怎麼傳染的？
- 二、感染了茲卡病毒，會出現什麼症狀呢？
- 三、要如何預防感染茲卡病毒？