

# 生命教育：死亡與生命

## Life Education: Death and Life

上課時間	Wab	教室	教 313
任課教師	蔣興儀		

### 一、課程說明

這是一門關於死亡的討論、書寫、思辨的課程。詩人 T. S. Eliot 說：“The end is where start from.”，終點即是起點，死亡即是生命的開始。

卡通《海綿寶寶》當中的蟹老闆非常吝嗇，有一次他聽到海綿寶寶提到「加班費」一詞，非常困惑與不了解，他不認識這個詞。當他去查了字典之後，立刻把字典用力摔開說：「好惡毒的字眼啊！」然後，他遠遠地用長樹枝去翻閱字典，不敢碰觸這個詞彙。

在我們的文化中，「死亡」是不是也像蟹老闆這個情境一樣，是大多數人視為禁忌，並且不願意提到的詞彙與概念呢？是否，它一再地發生，卻一再地被大家所閃躲？為什麼呢？我們這堂課將探討這類的問題，並嘗試要突破這樣的禁忌。

本課程所探討的「死亡」，不僅限於生理學的死亡，更要討論心理上的死亡。死亡不只是「生命消亡之後的死亡」，它同時包含「失落」這個概念，例如：情人分手、朋友分開、父母離異、喪失理想、失去認同...等等，這些都是某種「發生於生命之中的死亡」。

死亡不可迴避，若我們想要迴避它，則需要費盡心力去閃躲、去掩飾、去偽裝，那會更辛苦。正面討論死亡不代表悲觀，相反地，我們若能敞開心靈接受死亡，則我們的生命會比樂觀還要更為樂觀，那是一種深刻的釋懷、輕鬆、與勇氣。與其辛苦迴避死亡，不如坦然接受死亡。

因此，本課程的主要命題是：「他人之死，將為我帶來一次我的死亡，為我帶來一次生命的敞開」。課程目標有三：

- 第一，瞭解死亡與悲傷的相關課題。
- 第二，感受與觀察自身生活中的各種失落。
- 第三，探索死亡與生命的辯證關係。

### 二、教學方法

課程以「問題導向教學」進行，相當強調學生學習的主動性與思辨能力，重視課前的預習，以及課堂中的大量提問與討論。每週上課前會請同學思考問題並寫作業（問題會事先張貼在 iLMS 版），上課時與同儕一起研究討論。老師擔任提問、澄清、解說的角色。

### 三、每週進度

第一週，課程說明，進行分組

第二週，不准哭的文化與拒絕悲傷的社會？

- 1.甘迺迪(Alexandra Kennedy) (2003)。《生死一線牽：超越失落的關係重建》(張淑美、吳慧敏譯)。臺北市：心理出版社公司。〈第 11 章，治療代代相承的悲傷〉
- 2.史姐絲(Ann Kaiser Stearns) (1987)。《失落感》(陳文棋譯)。台北市：遠流。〈第 1 章，不需要害怕；第 2 章，事情絕不會一樣〉
- 3.道卡(Kenneth J. Doka)編著 (2002)。《與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟》(許玉來等譯)。臺北市：心理出版社公司。〈第 12 章，男性化悲傷〉

第三週，了解悲傷經驗

庫伯勒.羅斯(Elisabeth Kubler-Ross) & 凱思樂(David Kessler) (2006)。《當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話》(張美惠譯)。台北市：張老師文化。(p.22-789)

第四週，悲傷五階段

庫伯勒.羅斯(Elisabeth Kubler-Ross) & 凱思樂(David Kessler) (2006)。《當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話》(張美惠譯)。台北市：張老師文化。(p.78-129)

第五週，哀悼的任務

Worden, J. William (1996)。《悲傷輔導與悲傷治療》(李開敏等譯)。台北市：心理。

第六週，逝者的禮物與安寧照護

1.克拉蘭(Maggie Callanan) & 克莉(Patricia Kelley) (2011)。《最後的擁抱：來自資深安寧護士撫慰病患和家屬的溫暖叮嚀》(李文綺譯)。臺北縣：野人文化出版；遠足文化發行。

第七週，陪伴的原則

1.Wolfelt, Alan D. (2012)。《見證幽谷之路：悲傷輔導助人者的心靈手冊》(章惠安譯)。台北市：心理。(p.29-98 陪伴悲傷者的原則)

第八週，協助自己與他人

Neimeyer, Robert A. (2007)。《走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊》(章薇卿譯)。台北市：心理。(第 9 章，個人應用)

第九週，電影教學與討論

第十週，全校運動會放假

第十週，自殺者遺族：被褫奪的悲傷

- 1.呂欣芹、方俊凱 (2008)。《我是自殺者遺族》(張美惠譯)。台北市：文經。
- 2.格爾馬丁(Nance Guilmartin) (2013)。《安慰的藝術》(林雨倩譯)。中華工商聯合出版社。

第十一週，如何面對自殺的訊息

艾克曼(Diane Ackerman) (1998)。《纖細一線：挽救危急心靈的故事》(張定綺譯)。台北市：天下遠見出版。(p.5-31, p.278-313)

第十二週，趣味期中考

第十三週，行動作業報告與討論(1)

第十四週，行動作業報告與討論(2)

第十五週，行動作業報告與討論(3)

第十六週，開國紀念日放假

第十七週，行動作業報告與討論(4)

第十八週，期末考週

## 五、作業規定

- 1.出席與發言討論 25%：上課出席，主動參與課堂討論與活動。
- 2.課前閱讀作業 50%：每週課前預先閱讀教材，依照老師的提問撰寫回答或自行設計問題，1-2 頁 A4 份量，上課前一天晚上 12 點之前，上傳檔案到 iLMS。
- 3.行動作業 25%：三人一組，探索一個死亡或悲傷的相關主題，並將它表現為具體行動（個人行動、小組行動、課外行動、課堂行動等）。例如：(1)自身悲傷案例陳述剖析。表現為訪談、自身敘事。(2)金士傑相聲《最後 14 堂星期二的課》表現為行動劇。或藝術家 Candy Chang：《Before I die...》，表現為校園或宿舍的書寫藝術行動。(3)生前告別式、另類葬禮，表現為一個宿舍小儀式。(4)預立生醫囑、墓誌銘、遺囑，表現為一個簽署活動、共同書寫活動。(5)相關的死亡、悲傷、創傷的新聞，表現為新聞追蹤、本地現況調查。(如荷蘭安樂死到府服務、日本災後重建影片、創傷新聞網)