

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人： 蔡佳潏

會議名稱	生命教育種子教師培訓工作坊	主辦單位	教育部國民及學前教育署		
日期	108.03.08	承辦單位	生命教育學科中心	地點	劍潭青年活動中心

主題：靈性修養 王榮麟（台大哲學系教授）

●小組討論：

從課綱中，就靈性修養的學習表現和學習內容挑四個重要概念

1. 靈性自覺
2. 慈悲智慧愛
3. 人格統整
4. 不同學科或宗教在靈性修養的觀點
5. 以靈性修養為基礎進行探討
6. 日常生活的實踐
7. 靈性修養的階段（指學習階段或感受力或靈性修養的階段？）
8. 靈性修養的內涵

●小組討論：（人學探索）（Q：對理性和感性的定義？）

人有理性，也有感性嗎？若你認為有，請舉出日常生活中理性、感性能力展現以及未能展現的各兩個具體實例。

■Y E S

1. 感性：惻隱之心，可能忘記自己身處危險去救人（溺水）。
教養小孩，情緒上來忍不住打罵
黛玉葬花
2. 理性：再買（再賭博）就剁手
教養小孩的理性法則
重大傷災現場的工作人員必須眼淚往肚子吞理性執行任務

■N O

1. 不理性：作弊順利畢業，不作弊當學弟
原想執行瘦身計畫，朋友邀約就立刻去大吃大喝（實踐上不理性）
緣木求魚（工具上不理性）
殺雞取卵，竭澤而漁，不遠慮，不審慎，如：購物節時衝動購物，未考慮自己需求與經濟（實踐上不理性）
2. 不感性：工程坍塌傷亡事件，主觀單位說：「冰櫃已經準備好，別擔心。」未能同理傷亡者家屬

●小組討論：

人有理性也有感性，但人有靈性嗎？若你認為有，請舉出日常靈性能力展現的兩個具體實例。

1. 祈禱，與天溝通。（跟一個整體契合）
2. 個人修養，被言語激怒時，不隨便謾罵。
3. 個人修養，為善不為利益，不為目的，是慈悲智慧的生活實踐。
4. 自覺（情緒、想法、感受）也是一種靈性的展現。
5. 不殺生，所以選擇吃素。（有慈悲心，算自我超越的靈性自覺）
6. 天地萬物與我共生共存，覺知天地變化。
7. 不放棄任何一條生命，即使他是十惡不赦的惡人。
8. 地藏菩薩：地獄不空，誓不成佛（他先預設人皆可救）
9. 范仲淹：先憂後樂

●小組討論：

所謂的靈性是？

1. 不等同理性或感性。有時候是超越理性或感性。
2. 精神上的超越，是一種自我超越的能力，超越人性的限制與軟弱。
3. 只有人會問「我的存在有什麼意義？」「為什麼要活著？」探尋存在感、虛無感、意義感。（與人學有關）
4. 嚮往無限、超越者。嚮往永恆。

●小組討論：

身體需要保養鍛鍊，精神也需要操練嗎？你或你的學生精神或心性上有哪些需要操練？你平日又是如何進行精神操練或修身、修行、修養？

1. 需要。
2. 覺知情緒管理、沉靜心性。覺得需要改變。
3. 佛教：對待無明（心性不清楚）的人需要慈悲和智慧
4. 獨處：和自己對話。
5. 對於不幸要如何自處？
6. 關照、覺知（如果不喜歡那下次可以怎麼做）、選擇、負責

●分組討論：

你認為什麼是適當的精神操練、修行、修身、修養的方法？

1. 參考不同學科的內涵與操作方法或古今中外的事例

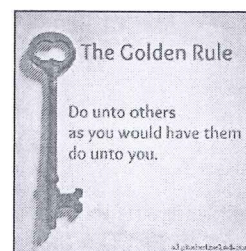
2. 愛：在別人的需要上看見自己的責任（德蕾莎修女）

3. 靈性自覺：雨果《悲慘世界》中的尚萬強

●分組討論：（黃金定律）

何謂己所欲，施於人？（或己所不欲，勿施於人）如何才能做到？

1. 換成我置身在他人的處境中，我會想得到什麼樣的對待呢？（我會不想被如何地對待？）
2. 自己與他人的標準相同，能設身處地感受他人。



●小組討論：

舉出日常生活知、情、意、行無法統整的具體實例，並說明無法做到的困難為何？

1. 內化「知」，需要價值思辨，才能知行合一。例如知道作弊不對，對不知不對在哪？
2. 人格無法統整，要經由修煉才能人格一致，將分裂的自我統合起來。

●小組討論：舉出日常生活中的負面經驗，如何面對各種負面經驗的可行方法？

●生命教育需要用螺旋式的思考方式，教師的創意在「轉化」課綱後，設計令學生有感的活動，用學生聽得懂的語言來上課。所以教室一定要徹底理解課綱的內涵。

科（學程）主任：



教務主任：



校長：

