
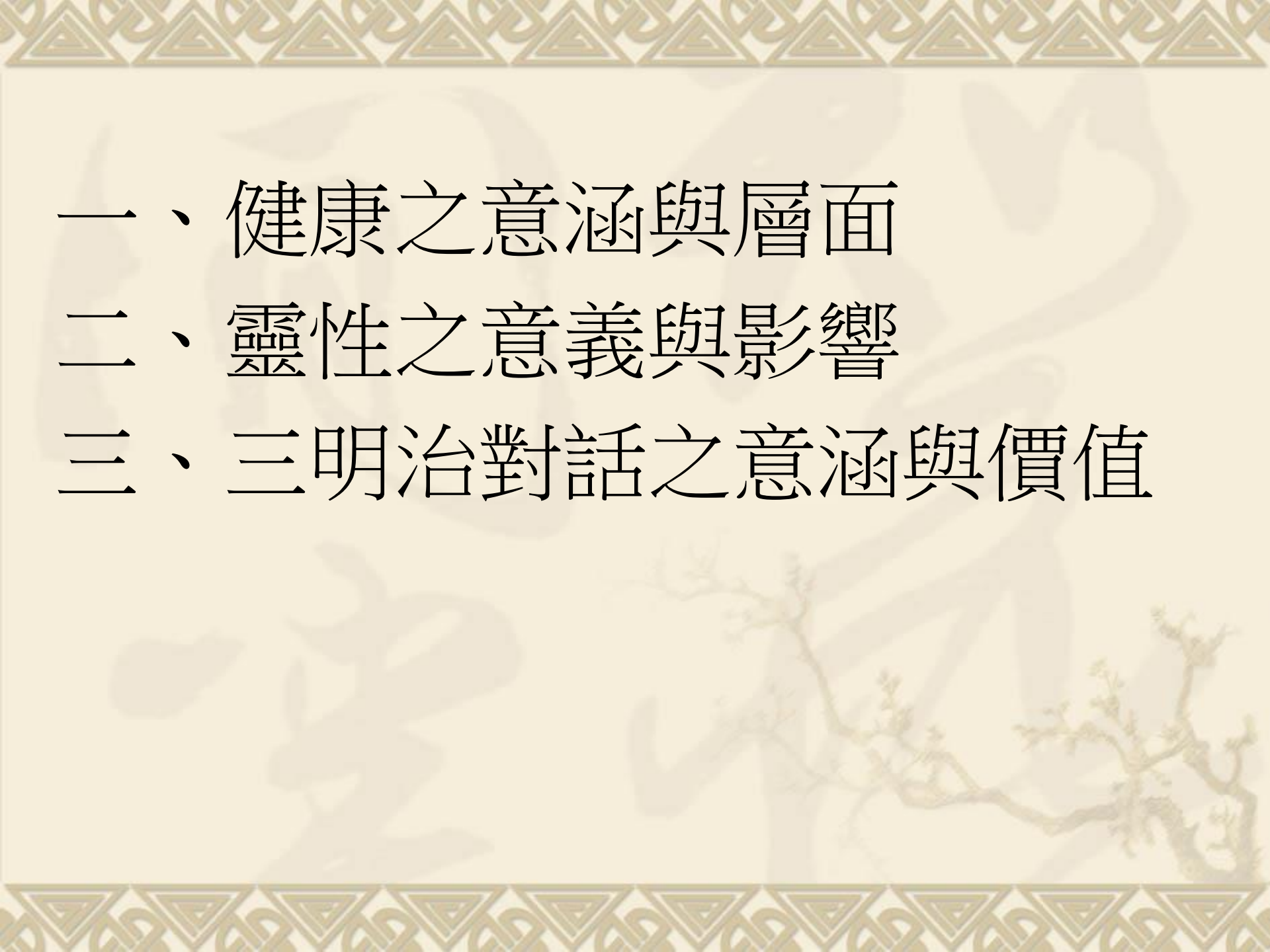


# 創造身心靈健康之良方

傅木龍主任秘書

教育學博士

- 
- 
- 一、健康之意涵與層面
  - 二、靈性之意義與影響
  - 三、三明治對話之意涵與價值

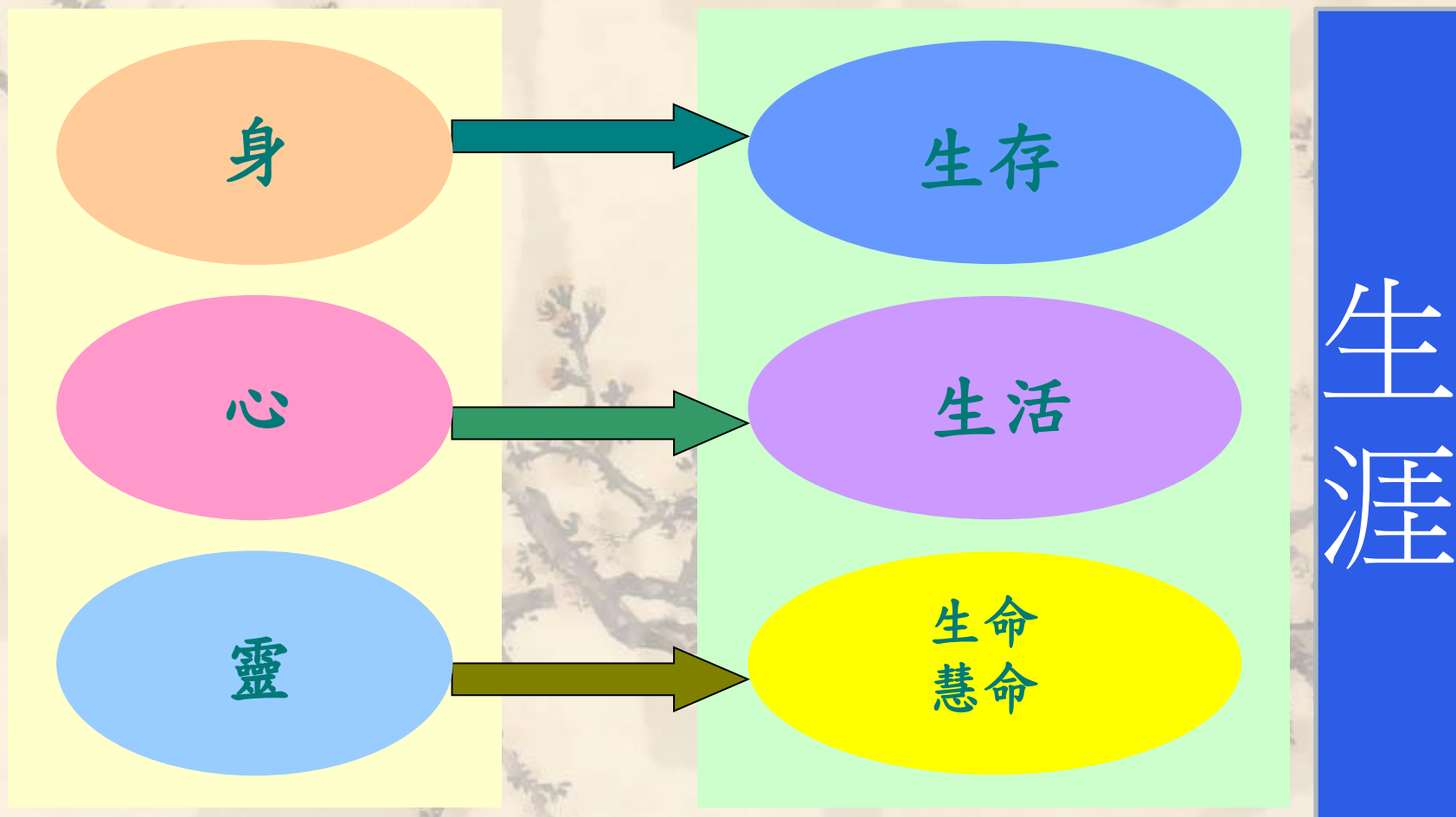
我們須了解自己不僅僅是在教授一門學科而已，  
而是在啟迪心智、打開心靈，是在形塑生命。  
林鶯譯(1998/08/01)。寶貝你的學生(Teacher  
Therapy)。作者:凱倫·凱塔菲絲(Karen  
Katafiasz)。張老師文化。



**Be aware that you teach so much more than a subject.**

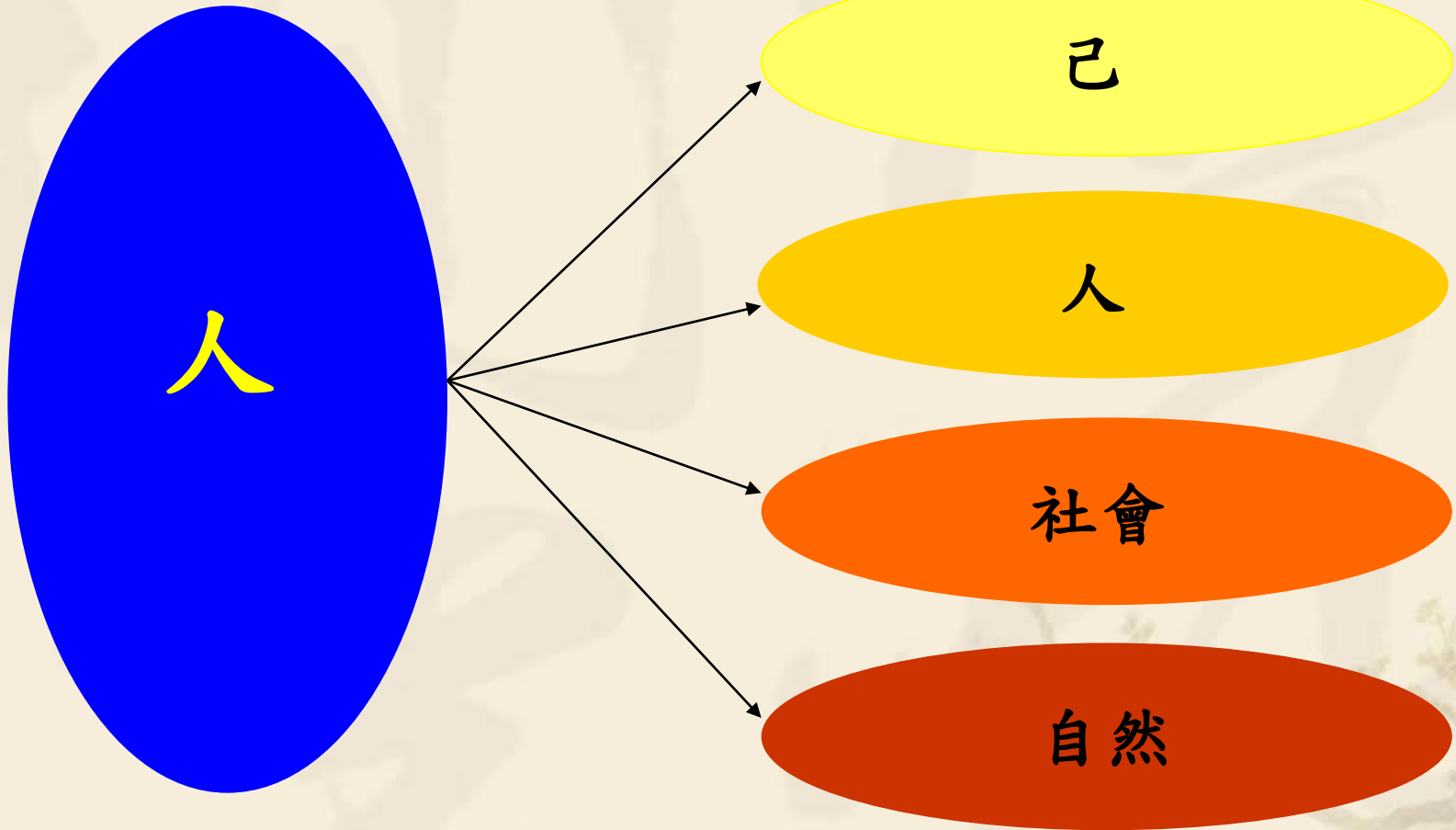
**You are opening minds and hearts; you are shaping lives.**

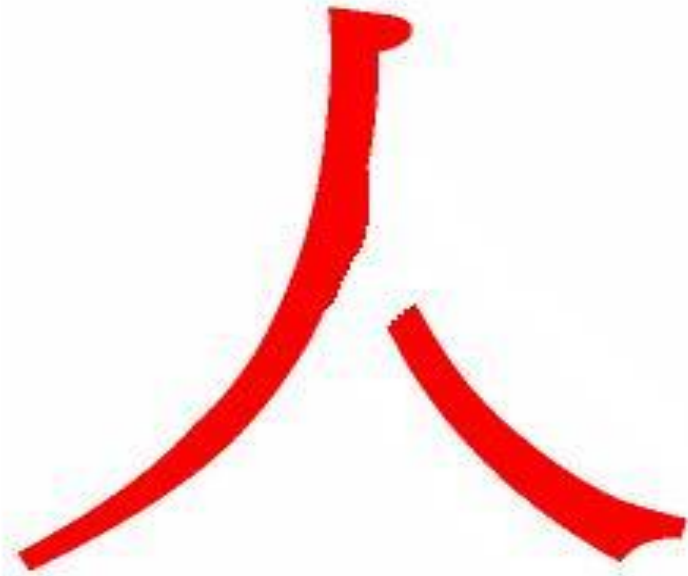
# 全人教育的深層意義



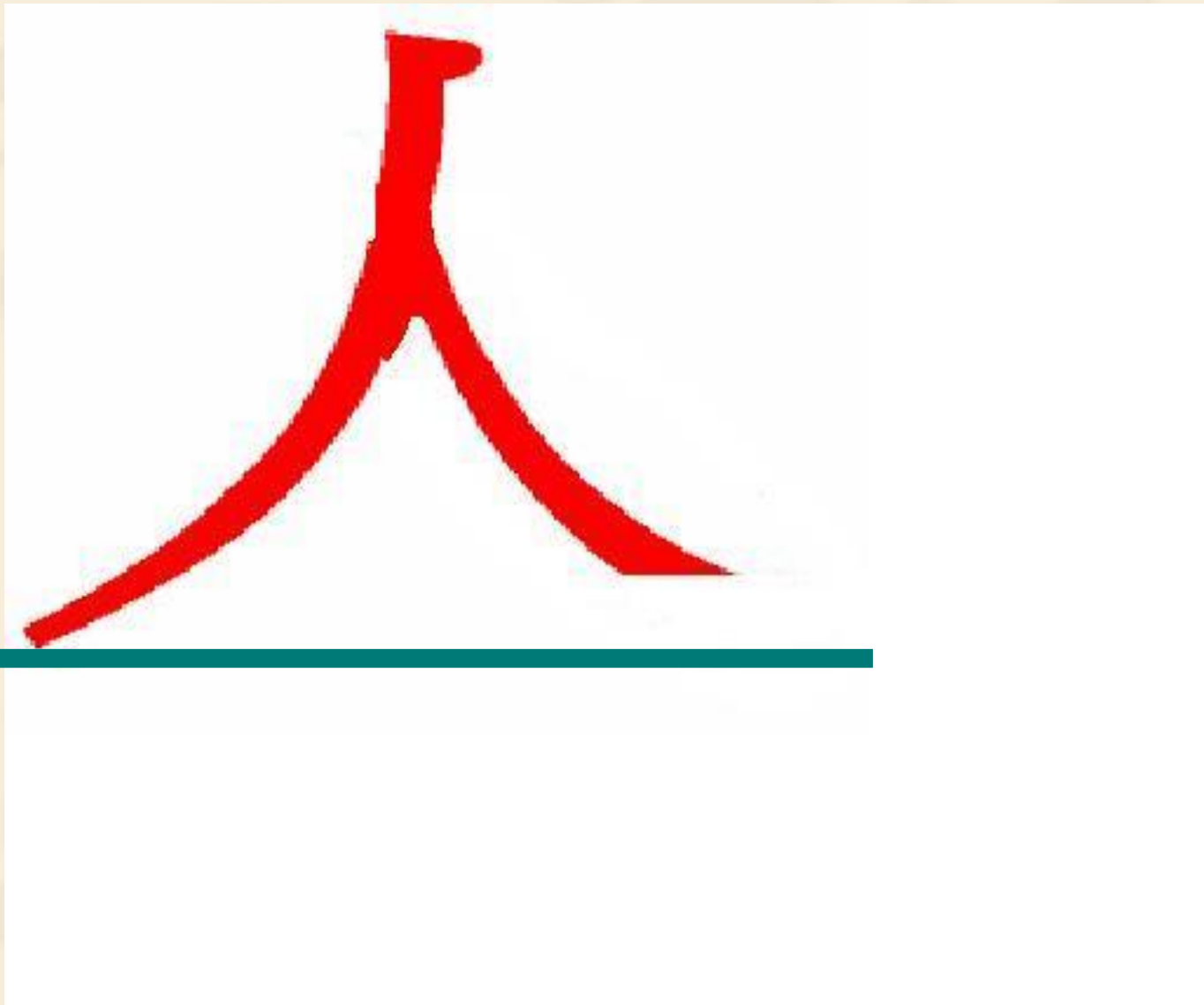


# 教育的主體











出生vs往生；生存vs生活；  
做事vs做人；知識vs智慧；  
尊嚴vs謙卑；頂天vs立地；  
(貪嗔癡vs身心靈)；  
情緒vs情操；  
物質vs價值；自我vs超我；  
慈心vs悲心；小愛vs大愛。  
人無信而不立，  
人無愛不成人！

愛(LOVE)(慈悲與智慧)

L:listen.learn.live

O:overlook.observe. open-minded.

V:value.voice.

E:effort.educate.encourage

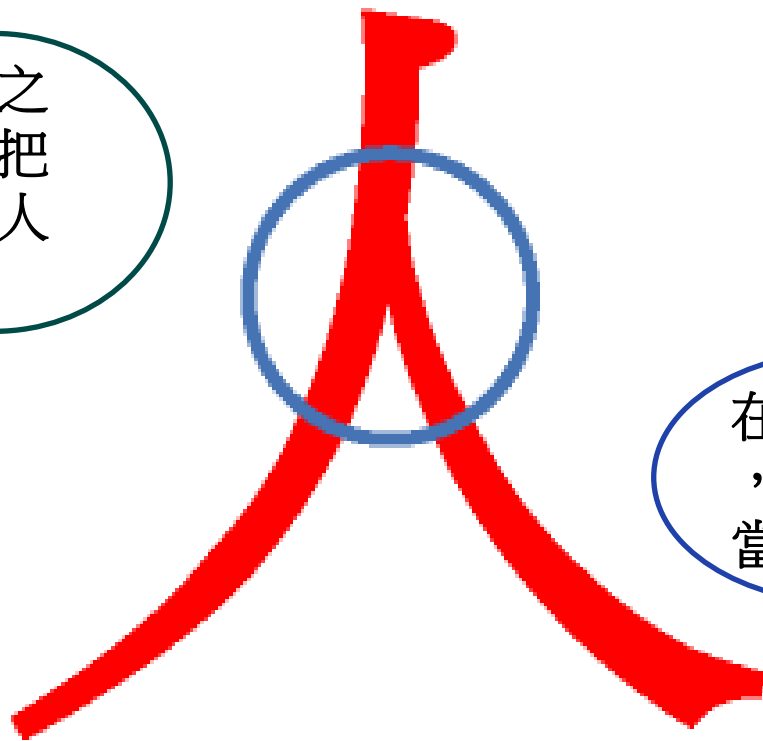
愛是付出，需要犧牲；愛是藝術，需要學習；愛是包容，需要體諒；愛是接納，需要了解；愛是責任，需要承擔。

愛是一份神奇、一份力量、一份解救和一份快樂的結合。



日本經營之神松下幸之助:【一個人的尊嚴，不在於能賺多少錢，獲得到什麼地位，而在於能不能發揮個人專長，過有意義的生活】

在人之上，  
把人當人看



在人之下，  
把自己  
當人看

# 史蒂芬.柯維(Stephen R. Covey)

## 人的偉大

世俗的偉大

與別人比較而產生，得獎、名聲、財富、階級...幾乎只能屬於極少數人

本質的偉大

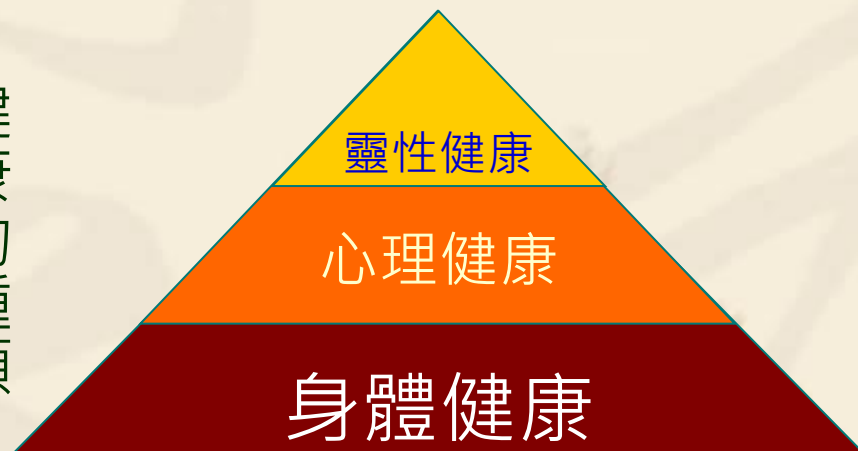
是開放的，每一個人都可以擁有它。它與一個人的誠信、工作倫理、待人的態度、原動力、積極自發的程度有關。代表一個人每一天所展現出來的綜合特質，而非所擁有的東西或短暫的成就，並非與他人比較而產生。

# 健康的意涵與重要

<https://www.cw.com.tw/article/5010945>

「健康是生命之根本 - - 有健康才有一切」

健康的種類





# 心寧靜運動

<https://www.093.org.tw/news.aspx?siteid=&ver=&usid=&mnuid=1563&modid=25&mode=>

- 一、深呼吸（調整呼吸、情緒）
- 二、雙手合十（恭敬的彼此尊重）
- 三、放鬆（抒解緊繃、調適身心）
- 四、寧靜下來
- 五、心回到原點



請，謝謝您

對不起

超越人際藩籬

請原諒我

我是愛你的

零極限  
修藍博士

我可以為你  
做些甚麼！

修·藍博士係「宇宙的自由·大我基金會」榮譽主席，教授解決問題和釋放壓力的課程長達四十年，並曾在夏威夷州立醫院擔任了三年的臨床諮商心理學家，治癒了醫院裡患有精神疾病的罪犯。這些年來，他已經與超過上千人一同工作過，包括聯合國的許多團體、聯合國教科文組織、國際人類合一會議、世界和平會議、傳統印度醫學高峰會、歐洲和平療癒者，以及夏威夷州立教師協會。

他從1983年起就在全世界教導新版的荷歐波諾波諾療法。他曾經3次與夏威夷治療師莫兒娜·納拉瑪庫·西蒙那一起在聯合國發表這個療法。

夏威夷的傳統療法，叫作「荷歐波諾波諾」(Ho'oponopono)

宋馨蓉譯(2009)。零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法([Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More](#))，喬·維泰利·伊賀列卡拉·修·藍博士 (Joe Vitale · Ihaleakala Hew Len, PhD)。方智。

## 約翰·羅賓斯 (John Robbins)(新世紀飲食改革 The Food Revolution)

「親愛的果蠅：首先，讓我祝福你們，也祝福你們的祖先，你們的後代，以及你們的子子孫孫。我希望你們過得很快樂，很安寧，很豐足。可是，這是我們的房子。我們付房租，而你們沒付房租。我們吃我們的食物，而你們也吃我們的食物，這就是問題所在，因為我們只吃某些食物，而外面的世界中有很多很多的食物，是你們能夠吃，我們卻不吃的。比如你們可以吃垃圾堆以及附近馬場的食物。你們應該去吃那些食物，而不是這裡的食物。我們真的希望你們離開這裡。你們應該到外面去，外面的世界非常廣大。我希望你們能離開，因為爸爸媽媽要買一把果蠅拍，而我相信他們將會拿來用。所以我請求你們現在就離開。我們很愛你們，很尊敬你們，我們也祝福你們、你們的孩子、你們的孩子的孩子。我也祝願你們享有世界上最豐盛的垃圾堆食物。」 <http://fc8882.ning.com/profiles/blogs/yuan-yi-qie-sheng-ming-de-dao>

# 改變一生的三件事

說一句鼓勵的話

記錄一件感恩的事

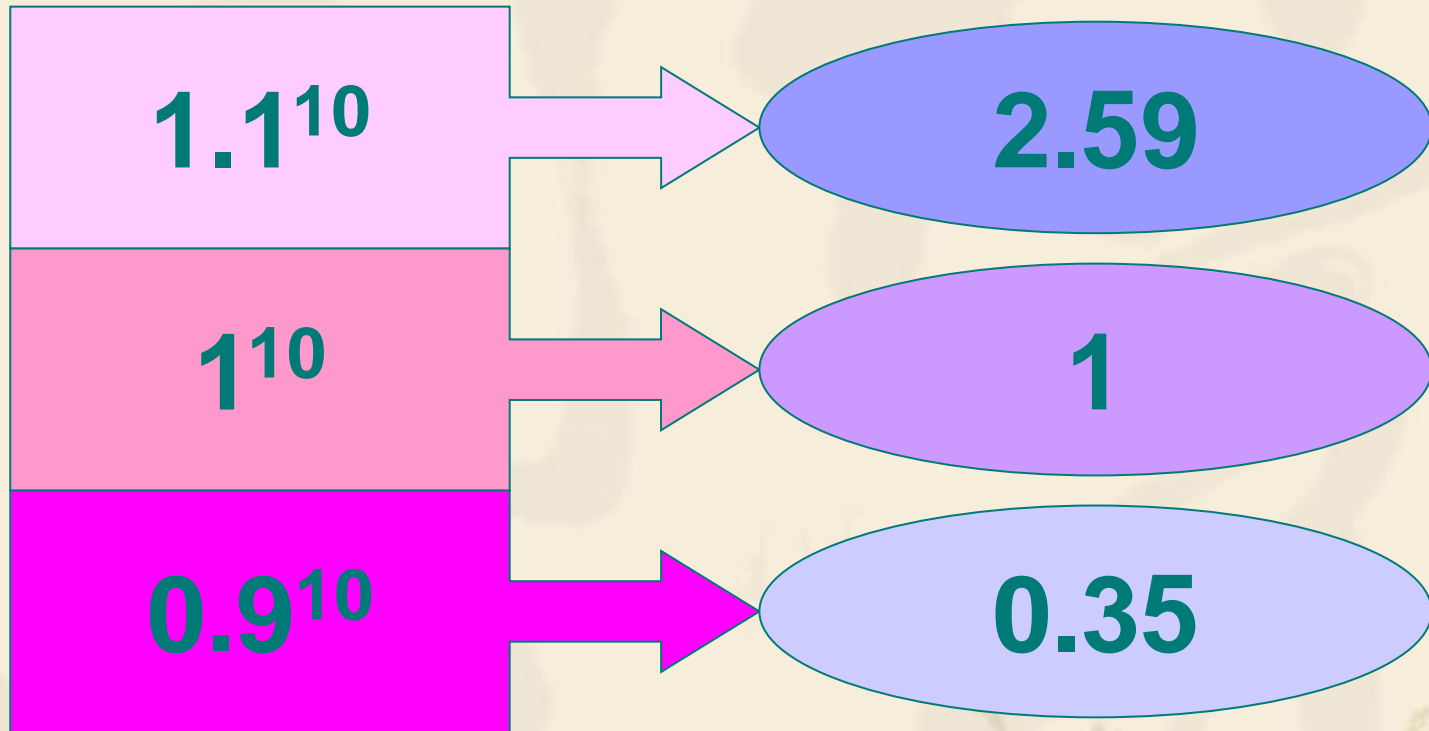
日行一善

# 每日三件事

	日行一善	感恩的事	鼓勵的話
9/18	✓ 幫弟弟改作文	✓ 有時間做想做的事	✓ 弟弟只要你再多用心，就會愈來愈進步喔!
9/19	✓ 教同學操作電腦程式	✓ 能提早回家吃飯	✓ 同學您上課少玩手机就會更專心喔!
9/20	✓ 協助隔壁同學完成學習單	✓ 上學時沒有下大雨	✓ 同學只要您勇敢上臺，就會愈來愈有信心喔!
9/21	✓ 撿起地上的衛生紙並拿去丟垃圾桶	✓ 老師提早下課	✓ 妹妹只要你多點耐心，功課就會更快速完成喔!
9/22	✓ 指引同學廁所的方向	✓ 近視沒有加深	✓ 媽媽您上班很辛苦，下班還要煮晚餐給我們吃，我們覺得好幸福喔!



# 額外的力量影響最深遠



$$2.59 \div 0.35 = 7.44$$



# 習得的奉獻

- 一、我是一位國立大學的學生，每個月有**6000**元的零用錢。在我的觀念裡，捐款奉獻不是件稀奇的事，因為十一奉獻是我們基督徒的使命，也是責任和義務，但對於捐款奉獻的認識，就僅只於此。
- 二、這學期在一堂教育學程的課堂中，老師邀請我們每個人，將每天用在娛樂消遣的花費省下，並於課堂中的募款時間捐獻出來，每次的募款之前，老師會請一位同學分享一則感人的小故事，來培育我們擁有一顆憐憫的心，而在累積四次募款後，全班同學再一同票選出一個慈善機構，將所有的捐款捐出去。
- 三、經過這次課堂上老師的邀請，讓我重新思想“捐款奉獻”的意義。

四、我翻開聖經，聖經上寫著：「你手若有行善的力  
量，不可推辭，就當向那應得的義人施行」（箴三27）  
）。

我恍然大悟，捐款給教會回應上帝，這是一樣是更  
錢方面，捐款給需要幫助的生命，這是一樣是更  
行的行動，捐款給需要幫助的生命，這是一樣是更  
帝的愛，並也能在付出中，體會施比受更為有福的  
真諦。

五、我相信，生命的豐富與否，不是看我們擁有多少  
，乃是看我們能付出多少，當我們給得越多，上帝  
所賜的恩典，就越加豐盛。經過捐款奉獻的行為，  
讓我的體會到，以前我的零用錢，只能用在滿足我個  
人幫助那些真正需要幫助的人，當我捐款到世界各地，  
零用錢的價值，就已經遠超過用在我自己身上，這  
是教會以外，用金錢榮耀上帝。

## 一個善的故事（天下雜誌401期：洪蘭 教授）

從一頭羊開始的幸福經濟學 來自美國康州小鎮的愛心，幫助遠在烏干達的小女孩完成了夢想，也激勵了無數聽見這個故事的人。

碧翠絲·比拉（**Beatrice Biira**）是烏干達人，從小想讀書，但家境貧寒，父母無力供她上學。

一天，奇蹟發生了。在地球另一端的美國康州小鎮的孩子們，決定捐出他們的零用錢為窮困人民做一點事。他們決定買山羊送給非洲農夫，以改善他們的生活。

有位美國作家去參觀她的學校，便把她的故事寫成一本童書《碧翠絲的羊》，出版後很暢銷，很多人都被她所感動。

美國麻省一個私立學校願意給她獎學金，她就到了美國，順利讀完大學，成為今年康州州立學院的應屆畢業生，也是她家鄉第一個大學生。經濟學家薩克斯（**Jeffery Sachs**）把它叫做經濟發展的「碧翠絲理論」（**Beatrice theorem**）。



## 有能力的身外之物 (Carol H. / 政治大學語言學研究所四年級人間福報2015/4/24)

有句話說「錢乃身外之物」，然而多數人卻相信「錢不是萬能，沒有錢卻萬萬不能」。這學期修了一門德育的課程，第一次上課老師便要我們捐款，納悶之餘，腦中閃過的念頭是：我不是繳過學分費了嗎？

我來自經濟不甚寬裕的家庭，懂事之後便看見母親為了維持家計，對於金錢總是錙銖必較。每回遇見街頭募款，我總是猶豫再三，想著自己阮囊羞澀，顧不了自己也無暇幫助別人。那天在全班踴躍的氣氛下我掏出了晚餐錢，在丟進募款袋的那一刻還不捨地望了幾眼。錢對我而言，並非身外之物。

回家後我和母親分享了捐款的心得，原以為母親會斥責我亂花錢，沒想到她的反應竟是詢問：「要不要媽媽也一起捐？」這讓我頓時感到非常羞愧，原來我不捨的只是一頓晚餐，而媽媽心疼的卻是比我們還要弱勢的人。

這就是一種「奉獻」，因為自己曾經走過苦難的道路，才懂得要在別人困難之時伸出援手，哪怕捨出去的只是一頓晚餐錢。我們的教育常以競爭為前提，在這樣的成長環境之下，養成了自我主義的性格，丟失了關懷與同理的角色。每回上課，老師總請同學分享感人的故事，並提議捐款的公益單位，從中，我們學習的觸角不再侷限於課本上冷冰冰的知識，而是以行動來實踐身為公民應該有的責任。

套一句老師的話：「荷包滿滿的人往往心靈空虛，而荷包空虛的人往往心靈滿滿。」了解弱勢族群背後的故事，並略盡一己之力後，我已不在意荷包是否充實，而是在幫助別人之後，心靈是富足的。



敬愛的宗董事長及基金會的長輩們，您們好：

我們是國立台北教育大學教育哲學課程的學生，突然的冒昧來信可能使您感到困惑，但是在閱讀有關心路基金會的資料後，我們深感敬佩，也想為更多弱勢兒童成就智能及發展障礙者展現生命的最大可能，盡己身一份心力。

這學期在教育學哲學的課堂中，老師邀請我們每個人，將每天用在娛樂消遣的花費省下，並於下課前的捐款時間捐獻出來。每次捐款活動前，老師會請一位同學分享一則感人的小故事，來孕育我們擁有一顆憐憫的心，而在累積數次捐款後，全班同學再一同票選出一個慈善機構，將所有的捐款捐出去。經過捐款活動，讓我們體會到，以前我們的零用錢，多用在滿足個人的需求上，但現在我們的零用錢，能幫助真正需要幫助的人；當我們捐款的同時，這零用錢的價值，就已經遠超過用在我們自己身上。套一句老師提醒我們的話：「荷包滿滿的人往往心靈空虛，而荷包空虛的人往往心靈滿滿。」當了解弱勢族群背後的故事，並略盡一己之力後，我們已不在意荷包是否充實，而是在幫助別人之後，心靈是富足的。我們老師也曾於課堂上與我們分享「雁行」的故事，故事梗概是野雁利用團隊的力量，讓彼此都能飛得更高更遠更順利，並且當隊伍當中有野雁受傷了，仍然不離不棄。

對我們來說，宗景宜董事長就如同領航的雁子如此地仰之彌高，而整個團隊的長輩們更像是在側翼細心呵護每位孩子的家長。我們亦期許自己能學習心路基金會的精神，能夠一直站在需要關懷的孩子身邊，彼此支持陪伴，假使我們可以讓更多人明白基金會的價值，使更多人成為與心路基金會心神合一的一份子，那麼我們的社會一定會更加進步並且充滿溫暖。

本次的捐款單位，經由同學們的熱烈討論後，我們選擇了心路基金會。我們決定製作卡片以表達我們對心路基金會為整個社會無私付出的欽佩，同時也將我們的愛心化作一筆小小的金額，希望能幫助心智障礙者及其家庭提供專業服務。「一顆父母的心，陪孩子走一生的路」是心路基金會的願景，同時也是我們同學期許自己能達到的目標，即便我們無法像各位長輩們提供最專業的幫助，但我們願意付出的心卻是一樣的。

心路基金會也曾說過，願「智能及發展障礙者擁有美好的希望、尊嚴的生活與豐富的生命」，我們亦懷著這個夢想而書寫這張卡片。最後再次感謝心路基金會數十年如一日的在台灣社會默默耕耘；也期盼我們有朝一日能共同看見辛苦灑下的種子開花結果，展現無生命的無限可能。同時，更祈願祝福心路基金會持續成長茁壯，讓更多智能及發展障礙者得到優質的照顧與成長。祝福基金會的長輩及孩子們

平安喜樂!身心自在!

國立台北教育大學教育哲學課程的全體同學敬上



To.

國立臺北教育大學教育哲學課程  
全體同學

啟

From.

10級  
子 子 子 子 子

今天、明天、

大明天!

因為相信，所以好明天!



財團法人心路社會福利基金會  
每月捐助300元，加入心路愛心股東  
請上【心路基金會】網站查詢  
劃撥帳號：11825916  
戶名：心路基金會  
電話：02-25929778



Dear 傅老師及教育哲學課程同學們

你們好!

收到卡片，真是無限驚喜，  
好感動!

心路30年了，一路走來有著大家的  
支持，我們才可以堅持我們的  
使命與服務理念：「提供  
全方位的服務，促進有機會的  
環境，成就智能及發展障礙者  
最大可能。」 感謝! 況

平安喜樂

隨卡片附上近期

心路雙月刊。

宗景宜 啟

2016.12.1

當我從學校辦公室收到心路基金會的回函時心情是激動、是訝異的，原本以為他們只認為這是筆小額捐款，因此不會有任何表示，沒想到竟然收到了董事長的親筆回函。從這次活動我也明白，手寫文字是有溫度的，相較於電子書信，拆信時的那份感動是難以言喻的。



# 三明治對話在正向溝通與輔導管教中之意義與價值

(傅木龍，2003:136)

「三明治」對話策略，**融合理性與感性，兼具過程、結果及未來發展**，包括三個步驟：

- 一、第一個步驟包括二個方法，首先用「同理心」來體會孩子的焦慮與不安；緊接著從「肯定、欣賞」的角度，找到孩子值得讚美與鼓勵的特質並肯定孩子的能力。
- 二、第二個步驟是要用「問答、引導」的方式，幫助孩子重新自我審視、自我反省、澄清問題與困境，並使孩子勇敢面對問題。
- 三、第三個步驟是和孩子討論解決問題的可能方法，一方面避免重蹈覆轍，一方面鼓勵孩子做有效的決定。

## 情境

上課時，坐在小欣後面的小航總是會調皮拉小欣長長的馬尾，小欣覺得很不舒服，於是跟小航反應，但小航屢勸不聽，還反說小欣是兇八婆，所以小欣在下課時就跑來跟老師告狀。

# 同理與欣賞及肯定、問與答、討論與解決問題

- 老師:小航，你中午被老師找來，是不是覺得很緊張呢？  
(同理)你知道老師請你來的原因嗎？(問)
- 小航:嗯.....是因為我拉小欣的頭髮嗎？(答)
- 老師:是的，你很聰明耶！(欣賞)小航，可以跟老師說說你拉小欣頭髮的想法嗎？(問)
- 小航:因為很好玩哇！而且這樣小欣才會跟我說話，不然他平常都不理我。(答)
- 老師:原來如此，老師以前也常常為了要跟隔壁同學講話而故意不帶鉛筆盒呢！你想跟小欣變好朋友這個想法非常的好！(同理)那如果有同學一直拿筆戳你的背，你會怎麼想呢？(問)



## 同理心和欣賞

- 小航:我會覺得很煩吧！背也會痛痛的。(答，同理)
- 老師:那你還會面帶笑容地跟對方說話嗎？(問)
- 小航:怎麼可能！我一定會兇他！(答)

## 問答引導

老師:那你覺得小欣是怎麼想的呢？(問)

小航:應該覺得我很煩吧……(答)

老師:那這樣是不是就沒有達到你起初想要跟他交朋友的目的了呢？(問)

小航:嗯嗯好像是這樣欸…我想我這樣做是不對的。

# 討論與解決問題

- 老師:那你覺得你要怎麼做，小欣才會想主動跟你做朋友呢？  
(問與討論)
- 小航:我覺得.....我可以請他喝飲料！(答與解結問題)
- 老師:嗯.....小航，除了請他喝飲料外，你可不可以想一想不用金錢的方法，你有沒有想到不用金錢，就可以讓小欣覺得你是個值得認識的朋友的方法呢？(問與討論)
- 小航:謝謝老師的提醒!好吧，也是，畢竟不是什麼事都可以用錢來解決的，我想我可以觀察小欣的興趣，然後找到我們共同的話題，就可以開心地聊天了！(答與解決問題)
- 老師:這想法真是太棒了！畢竟不是什麼事都可以用錢來解決的。(欣賞與肯定)
- 老師:那如果小欣還是對你不理不睬呢？(問)

## 討論與解決問題

- 小航:嗯.....這樣的話.....我會想想自己是不是有哪裡讓他不喜歡，我會改善自己的缺點，然後再去讓他看到我好的一面！(答與解決問題)
- 老師:小航，你真是太棒了！(欣賞與肯定)
- 小航:嘻嘻！沒有啦！
- 老師:老師覺得你一定會跟小欣當好朋友的！加油！(肯定)
- 小航:好的！老師，我會加油的！
- 老師:好，那首先，小航你的第一步是什麼呢？(討論與解決問題)
- 小航:我要先誠心誠意地向小欣道歉才行！(答與解決問題)
- 老師:嗯！非常好！老師非常開心你有顆溫暖的心唷！小欣一定會原諒你的！加油！(欣賞與肯定)
- 小航:謝謝老師的教導，讓我學到了寶貴的一課~！



## 討論與解決問題

- 老師：那如果以後你看到其他同學也有像你這種情形時，你會怎麼做呢？(問，藉由本次事件引導學習)
- 小航：我會跟他說我的經驗，然後把我今天學到的好方法分享給他參考！(答，應用經驗幫助同學)
- 老師：小航，你真是太棒了！我想那位同學一定會很謝謝你的分享的！你能吸收經驗記取教訓，又願意分享、幫助別人，我想大家都會覺得你很棒的！(欣賞與肯定)
- 小航：謝謝老師的教導，我會銘記在心的！(感恩並清楚知道改過之道)

最有意義的人生是：付出與感動

最能感動人的是：生命故事





今年114歲的新加坡國寶許哲拜會證嚴上人，  
兩位被都譽為現代版的德蕾莎修女。（慈濟基金會  
秘書處，紀錄:楊美鳳於 2011/05/30 ）





證嚴上人贈送寶特瓶製作的毛毯予許哲老菩薩作為結緣品。  
(慈濟基金會秘書處，紀錄:楊美鳳於 2011/05/30 )

❖ 有人向許哲提問「健康快樂的秘訣是什麼？」，她不變的答案就是「給」，給窮人給需要幫助的人。但她卻表示：「我不認為自己在幫助別人，因為照顧窮人是我的責任，愛人是我的信仰，良心是我的宗教。」（宋芳綺，2004：3）

互相支撑的，

才是一家人





# 人生→放下

做人如水  
做事如山

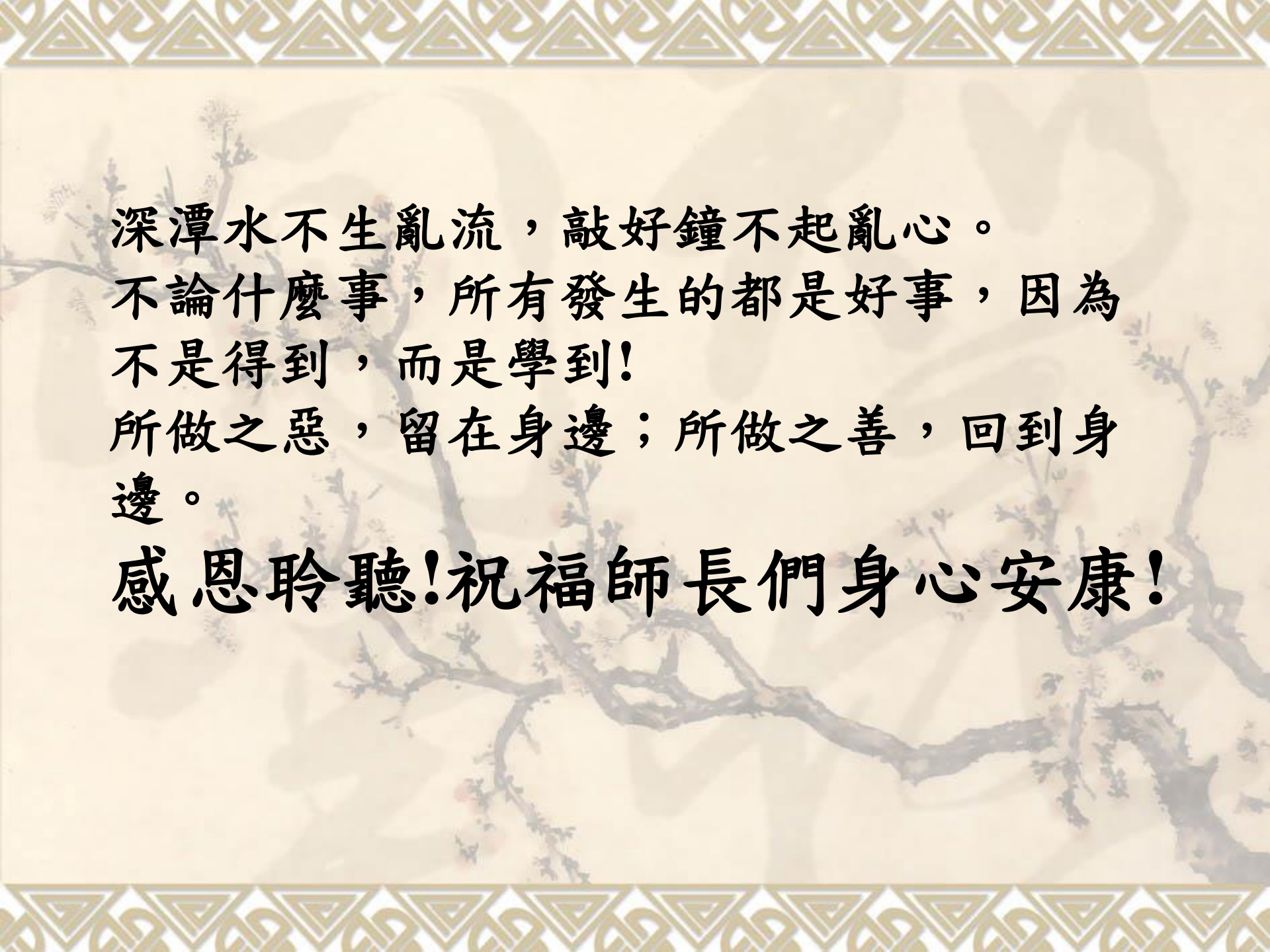


- 頭部：放空
- 眼界：放寬
- 口氣：放柔
- 肩膀：放鬆
- 心胸：放開
- 腰部：放軟
- 腳：放慢



# 我們一起勉勵

- ❖ **Emily Dickson**（狄更斯）：如果我可以讓一顆心免於破碎，我就沒有白活；如果我可以舒緩一個人的壓力或減輕一個人的痛苦，甚至幫一隻迷途的知更鳥回到窩巢，我就不虛此生
- ❖ 涵養人生的五感：方向感、節奏（韻律）感、知足感、流暢感、超越感
- ❖ 世界上多一個好人，苦難（弱勢）的孩子就多一個得救的機會
- ❖ 希臘三哲之一柏拉圖先生「人類最有價值最有意義的勝利是征服自己，最可恥最可悲的勝利是被自己征服」



深潭水不生亂流，敲好鐘不起亂心。  
不論什麼事，所有發生的都是好事，因為  
不是得到，而是學到！  
所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身  
邊。

**感恩聆聽！祝福師長們身心安康！**