



不是放棄，是轉變

——2014暑期教師生命教育研習營

◆編輯室 整理



陪著學生熬過了期末考、領完了畢業證書，鬆了一口氣的老師們，有的出國旅遊犒賞身心，有的把握假期參加研習，都為累積更多教學能量和熱情，以迎接新學期的挑戰。

福智文教基金會特於暑假期間舉辦六場

「暑期教師生命教育研習營」，從七月七日
至十六日間分別在台北科技大學、台中大明
高中、南投國中、雲林公誠國小、嘉義中正
大學及高雄應用科技大學展開，共有幼、
小、中、高、大專各學程三千多位教師、主
任及校長共赴教育盛宴。



▲學員們認真學習的神情，成為營隊最美麗的畫面。



▲課間休息時間，汲取同儕教學經驗。

中庸九經 班級經營全方位

課程內容由關心自己、關心他人、到經營良善班風，形塑健康、愛與希望的校園文化。在相關內容的專題講座及經驗分享後，進行教學演示「教孩子學會感恩」、「吾日三省吾身」，透過講師實際操作，讓學員體會其中要竅並帶回校園運用。其中班級經營，以《中庸》「哀公問政」的九經內涵做為指導原則——修身，則道立；尊賢，則不惑；親親，則諸父昆弟不怨；敬大臣，則不眩；體群臣，則士之報禮重；子庶民，則百姓勸；來百工，則財用足；柔遠人，則四方歸之；懷諸侯，則天下畏之。儒家文化在現代教育現場如蒙塵瑰寶，基金會邀請老師們一起學習、弘揚儒家文化，使其再現光輝。

最後以福智文教基金會創辦人日常老法師

的教授「不是放棄，是轉變」，提策返回工作崗位、決志推動生命教育的老師們，要與同心同願、志同道合的一群人共同面對困難、把臂前行。因為心靈提升的學習是一條長遠的路，基金會願意陪伴老師一同堅持實踐十年樹木、百年樹人的教育理想。

營隊期間北高教育局長蒞臨指導，欣見老師利用暑假充電學習且有正向改變。高雄市長陳菊溫馨道出她的師生情：「我小一的老師對我影響很大，所以我非常敬愛老師……雖然沒機會當老師，但我對所有老師打從心裡支持，因為老師從事教育工作，能改變很多的人。」遠在歐洲的台北科技大學校長姚立德，更特別預錄影像，勉勵老師關心學生是良善展現，幫助學生也幫助自己。高應大副校長郭東義則很高興福智推動生命教育，給予老師正確的見解，並教導孩子感恩的心，使社會更美好，讚嘆在場老師們功德無量。



▲教學演示與討論，各學程分組學習。



▲義工精神也是營隊的一頁風景。

三天課程，學員們認真學習的神情，成為最美麗的畫面，隨著講師講述的理路和生命故事，時而感動落淚，時而哈哈大笑，時而專注思惟，為自己的教師生涯注入一股活水源头，面對不同以往的社會與教育現場，沒有放棄，而是用更靈動的心，繼續燃燒熱情與創意，帶給自己和學生光明與希望——

改變自己 找回教育心動力

◆高雄市育英醫專張倩華老師：我要反省：為什麼學生看到我會害怕，甚至躲避？我這麼用心，為什麼學生不感恩？課程中我學習到：教育小孩子要從「心」開始做起，我的心要先跟學生的心相應。陪伴小孩子成長就像帶嬰兒慢慢學走路，同樣的，我也要開始學習——在福智大家庭裡跟著日常老法師的腳步慢

慢的學習，開啟自己看到學生亮點的眼睛，不要再被黑暗蒙蔽。

◆高雄市五福國中邱婉婷老師：我的個性就是一看到學生犯錯就破口大罵，同事告訴我：「妳情緒很不好喔！」我也沒察覺，然而師生之間的距離愈來愈遠，不是沒有道理的！這次暑生營學習到新概念，也帶給我很大的共鳴，讓我覺得當老師很棒，漸漸找回衝勁和信心。希望能再度接任導師的職務，未來，即使學生犯錯，我也要跟他們一起成長！

◆台南市慈濟高中嚴淑菁老師：我是一個嚴以律己也嚴以待人的人，且都用自己的標準要求家人和學生。記得有一次我的小孩在幼稚園學習單上面寫著：「我的爸爸很厲害，他會修理很多東西；我的媽媽很兇。」經過這三天的學習，我覺得該調整的是自己，不是別人。

◆台東市康樂國小陳碧珠主任：研習營在強調改變自己最重要，原來對環境、對人、對



事都要用喜樂的心去面對，在每次的起心動念都要給自己和對方空間。願回到學校用一雙發現美的眼睛，看每一個孩子都是可愛的，每一位同事都是幫助我的好人！福智文教基金會承辦此次活動，套句現代的話：「轉角遇到愛」，我終於得到日常法師的關愛。

◆雲林縣中正國小李麗枝老師：三天的課程帶給我很大的震撼，最有感覺的一段話是：「這個世界不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」我發現老師當久了都會有一種職業病，就是很會挑學生的錯字，平常也很會挑小朋友犯的錯誤，而且是堅定指出他的錯誤並要求他改。來福智學習後，發現了自己的盲點，我們不斷的挑別人錯誤，卻對自己的毛病視而不見，現在我學了關愛教育，我要從心裡面真心的關愛學生，發現他的亮點、了解他的難點、堅定指出他的優點，還要永恆的陪伴他成長，這跟我過去是很大的不同。

↓性格↓命運，其中最重要的是見解。」所以我要先改變我的見解，才不會一直看學生錯誤並抱怨學生。我學到教育是心與心的傳遞，要謙卑得調低到學生的高度，才能了解學生的難處，這點對我幫助很大。生命教育就是德育教育，要靠老師傳遞給學生，所以老師要先學習生命教育，有快樂健康的老師才有快樂健康的學生，這些都必須靠好團體和好老師帶領，營造一個好的學習環境，讓大家一起學習。希望我們跟學生都有精采美麗的生命。

◆彰化縣和美高中謝姍佑老師：前三天在阿里山，看到一棵中空的巨木，但它的頂端長出好多綠葉，我覺得自己就像那棵樹，不斷運輸養分給學生，也希望自己能像大樹一樣，永遠給學生最多的關愛，讓他們能感受到成長的路程，有很多人陪伴。當然我也需要關愛，來到研習營就是我充電、得到關愛的時刻，感謝福智的義工們給老師們這麼多的關愛，讓我有能量再回到學校

用對方法 群策群力好環境

◆雲林縣元長國小余玉琴老師：第一次參加暑生營，三天的研習讓我深受感動，教書超過十年，不管教什麼課程，都努力想辦法讓不會的學生能學會。一路走來，我發現最難教的是讓學生的心充滿良善，我一直找不到好的方法，所以來跟福智的老師們學。這幾天讓我很感動的原因是，講師們把為什麼要教學生善念、怎麼教及我們可能放棄的原因都說得很清楚，所以我就可以很放心的去實踐，因為我知道即使我試了會面臨失敗也沒關係，因為教育不是放棄是轉變，如果我們都能用這種心態去面對學生，挫折也會比較少。

◆美國加州州立大學聖博納迪諾分校施雯婷老師：講師提到一個概念：「見解↓行為↓習慣

傳遞給學生前進的動力。

◆新竹大華科技大學林伶恩老師：透過課程我深深反省，自認是個認真的老師，但心中卻常出現一種聲音：「隨便你，我不管你了！」原來是因為自己幫助學生的心不夠堅定，也可能是欠缺整體思考，沒有宏觀角度，以致繞著細節打轉。營隊「經驗分享」的講師都是小中高老師，我懷疑大學生也能這樣教嗎？在「教學演示與討論」，我從大學老師的分享中得到了解答，原來是有方法的，只要宗旨明確、架構完整，最重要的是要灌注無比的關愛跟熱情給學生，就算懶洋洋的大學生也會被打動。但我也清楚教育沒有特效藥；沒有一勞永逸的方法；沒有做了學生就永遠乖巧認真的事。過程中老師會遭遇失敗、會難過和灰心，所以要有一群人一起加油打氣、找方法，我相信只要老師改變，學生就會改變。如果我變了，學生卻還沒變，那是我沒找對方法，所以希望大家一起加油！



與體委會
一同體會
母親懷胎的辛
苦。



生命中的 礁石與浪花

◆高雄 駱蕾蕾

我是一個完美主義者，不但設定目標使命必達，且過程得一百分才會滿意。面對教學工作也是如此，對學生百分百付出，也要求學生達到我的期望。

從頭到腳關顧 師生兩敗俱傷

我力行品德教育，勤教嚴管。為了提升國語文能力，要求學生早上七點必須到校加強閱讀，除此之外，還有數不盡的作業、算術、考試和背書，學生沒完成的功課，再晚我都陪他們完成。我不只管功課也管儀表，頭髮長了，我帶去剪；衣褲破爛、鞋子開口，我買；只要我能改善的，我都願意做。

我連暑假也全面關顧。擔心學生沉溺在3C世界或無所事事，於是安排許多活動，上午輔導閱讀能力，下午教游泳。我帶領他們閱讀勵志書籍，不斷鼓舞孩子的心，也請到出身貧苦卻立志向上的世界麵包賽冠軍吳寶春親自勉勵孩子，我堅信只要學生不受外在環境影響，持續向學，一

定會出人頭地。即使畢業，我仍持續關心，並在校外開闢閱讀場所供學生K書。

雖然忙於照顧學生，我一點也不覺得累，甚至樂在其中，因為感受到他們的人生將有光明的未來。但是結果令我難過，因為學生畢業後都不敢回校找我；即使回來，也是躲在牆角，不敢跟我互動。難道我的認真錯了嗎？我的高標準人生，似乎為學生帶來苦悶的童年？我期望學習能立竿見影，付出就要有成果，然而卻沒有正確的方法；加上個性火爆沒耐心，教訓犯錯學生，威力遠傳前棟教室……常讓自己與學生對立，導致兩敗俱傷！

直到這一年來，投入福智文教基金會學習，因為生命受到觸動和感動，讓我有力量改變自己；我學到幫助別人，最偉大的方法是先改變自己；我發現最需要改變的是自己的心，我必須學習從鋼鐵般的硬心，轉變為超柔軟、有耐心。我用關愛教育面對周遭的人事物，練習對學生轉心



轉念。於是，教學上，我不再嚴厲要求學生，而是學習尊重、關愛他們。

學習改變自己 堅持陪伴的心

班上的阿憲，會抽菸、嗆聲、打人，作業都無法完成。我的師長曾說：「堅定幫助學生的心——始終如一的關愛他，陪伴他成長。」於是，我用盡心力陪伴、教導他。但他常常故態復萌：「老師，如果我沒寫功課，請您不要傷心、難過。」心情好時又說：「謝謝老師，帶給我幸福快樂。」只要他拋出困難，我都耐心陪伴他跨越。但他的表現時好時壞，情緒反反覆覆，當我付出越多，期待越大，心就越脆弱，他的反覆讓我有一種被欺騙的感覺，當怒氣快要冒出的瞬間，想起我的師長說過：「如果你隨著他的態

度而起伏，那你就會前功盡棄，根本無法幫到他。」於是我又堅持陪伴。

傳聞阿憲假日都去網咖，起先我問他，他說沒有，後來證實有，我好氣餒，真的被欺騙到累了，跑出放棄的念頭。正好他寫來一句話：「老師，要不然您不要理我好了？」如我所願，這下我可輕鬆了，但又想到：「請記住！再再堅定幫助學生的心。一定要把自己在學生中的形象固定住，那就是——始終如一的關愛他，陪伴他成長。」師長的話又把我的心給拉起來了，他用身教讓我看到：對一個人的教育要放長，只要你想要幫助他的那顆心不放棄，你就一定會幫到他！

對境越挫越勇 抉擇造善利他

打起精神後，我請阿憲來，聽他解釋，了解事情的原委，心想眼前無法立刻斷除他的玩心，至少要引導正確的方向，與他商量找出正確的娛樂。當時流行蛇板，達成共識後，我買蛇板送他，讓他改玩蛇板，至少不再沉溺網路世界。

此刻我發現，自己面對逆境越挫越勇了，他的考題磨練出我的耐心。隔天他寫：「老師，對不起。因為我又貪玩，才會讓您失望傷心。」我回他：「雖然你一次又一次的讓我失望受挫，但這些讓我變得更堅強，讓我有機會跨越困難，老師期望你也要學會堅持克服困難。」他回我：「好，從現在開始，我不再隨口說說，一定要努力學習。」我努力發現他的亮點，至少他已知道



自己的問題，願意去面對，雖然心力起起落落，但他很努力學習……

羅曼羅蘭說：「生命像一股激流，沒有岩石和暗礁，就激不起美麗的浪花。」但要激起美麗的浪花，需要學習心靈提升，歡喜這一年來的學習，當礁石出現，我抉擇了造善、勇俾利他！



教室裡的 熱情與創意

◆ 新北市 林雅韻

去年暑假，我積極準備教材，打算在接任高二導師時，將所學的教育理念好好的在班上推展。沒想到，新校長盛情來電，職務因而轉彎。

為不負所託，我全力以赴，然熱情過後竟是一段意志消沉、身心困頓。參加過四次「暑期教師生命教育研習營」的我，靠著學到的「善行總結」再度提起心力，繼續在心靈提升的航道中向上跨進。

爲了知心眷屬

校長說：「雅韻，請妳幫忙，擔任圖書館主任。」

我心想：「怎麼會找我？」

我只當過一年的教學組長，但那已經是七年前的事了，而且我正熱烈的想要推動班級的「生命教育」，也已經做了一些規畫，所以就拒絕了。

第二次、第三次，校長又打電話給我，說：「我是新校長，不認識學校同仁，請妳幫忙。」我內心開始有些動搖。

我在想，學校同仁期待新校長來開啟校園新風氣，校長邀請我加入行政團隊一起打造願景，我卻想選擇比較熟悉的導師工作，擔心行政太辛苦做不來。豈不與願望相違背？

在福智，師長教我遇到事情，「只問該不該

而不是難不難？」我卻一直想著困難。師長也鼓勵我：「如果這一生為了別人的事情，常常不畏艱難的一直承擔，不在乎勞苦……你可以得到知心眷屬，你不會孤獨的過一生。」

「知心眷屬」的意思是，擁有貼心的家人、朋友和夥伴，彼此支持和鼓勵。這句話很打動我，於是我接下了新工作。

獻上熱情創意

接下圖書館主任，我第一件事就是推動閱讀。

這個想法，來自於福智文教基金會的啟發。基金會也推廣讀書會，希望透過好書閱讀，散布美善的種子。

高中推動圖書借閱有兩大阻礙：一是課業壓力重；再則學生喜歡3C產品，課餘都在滑手機，有的學生甚至三年都沒有借過書。



為了邀請學生進圖書館，我們為高一推出「新生首刷禮」，為高二、高三舉辦「舊生賀喜禮」。模式很像信用卡首刷、百貨公司來店禮。由於經費有限，便向教職同仁募集禮物。老師的參與比預期熱烈，尤其是知心眷屬們。經過宣導後，學生們熱情參與。

為了鼓勵閱讀，我再接再厲。

四月二十三日世界書香日，推出「讀好書·嚐甜頭」活動，只要來館借書，就送巧克力一顆，這次孩子們反應就很好。

接著，我又推動全國高中職的讀書心得比賽，投稿篇數與得獎率都令人滿意。

從心發現問題

有句話說：「最大的敵人是我們自己的一顆心。」

雖然推展這麼多活動，但過程中，我其實

對行政工作充滿了恐懼——我要上課，要推動業務，還要經常參加開會，要做上下的協調聯繫，還要代表處室說話。對從小個性害羞，習慣當角落族的我，坐在台上的感覺好恐怖。

後來，我因為擔心別人覺得我能力不足，不是稱職的好主任，就加倍努力工作，卻又不懂得團隊合作。到了寒假，身心就出現狀況。我失去活力和信心，並且質疑當初的決定，陷入痛苦和沮喪。

在一次學習中，我讀到師長的一句話：「當你覺得別人都錯了，其實是自己的錯。」才解開心中的疑慮。我仔細回想，館內同仁曾一直提醒我要慢慢來，要先熟悉業務；基金會朋友也告訴我，最重要的是跟人的相處，不要急著做事。這才發現，我是因為求好心切，沒有好好聽他們的建議，才會造成身心緊繃。

點滴善行打氣

為了提振心力，我總結自己真心喜悅的善行。

其中，學生小玉因雙親離異，心裡不滿，造成人際關係疏離，甚至想要休學。在一次寫作比賽中，她主動參賽得了第一名，我有機會鼓勵她，她也非常歡喜。從此她開始交朋友，並穩定的在學校學習。

曾經，一名女同學匆忙跑進辦公室問我：「老師，我的錢包不見了，你們有撿到錢包嗎？」她說：「這個錢包是以前一位老師送給我的，我不在乎錢，我想找回錢包。」我點點頭，肯定她：「妳真是有心的孩子，這位老師在妳心中一定很重要。不要急，慢慢找。」她慌亂大哭：「如果不見了，我就太對不起老師了。」我安慰她：「最重要的是妳對老師的

心。不管錢包有沒有找到，妳都可以再回去看看那位老師，跟她說妳很重視她，是嗎？」她才歡喜的點點頭。第二天，她跑來跟我說謝謝，錢包找到了。

這些小小善行，讓我感覺到即使我體力有限，但我關懷別人的能力不會受限。只要來到我面前的孩子，都可以得到關懷、可以得到支持。這一年來的歷練，我看到自己在可上可下時，努力的想往上跨，然而，只有我一個人是辦不到的。感謝基金會的夥伴和學校的師生，拉緊我的手，陪我走過難關。

但願老師們都能像我一樣，擁有一群知心眷屬，同心同願的在一起，為教育不斷努力。



師生間的 呵護與陪伴

◆ 苗栗 陳秋梅

陳秋梅
把握師生心
心相映的幸福。

二〇〇九年，我在卓蘭實驗高中擔任高一班老師，班上有一位學生張大銘（化名），一堂課五十分鐘就睡掉四十分鐘。他日復一日的在課堂上睡覺，我也日復一日的苦思如何幫他振作精神。

三年後，因為在課堂上睡的時間太長，他並沒有領到畢業證書。

離校後兩年多，他突然英姿煥發的出現在我面前，告訴我，靠著我從福智文教基金會所學、經常叮嚀同學的「思惟」兩個字，掙脫了惡友、改掉了惡習，生命出現轉變。

睡覺先生

高一時的大銘，上課睡覺，下課精神抖擻。由於作息太不正常，我約他個別談話，也做家庭訪問。

大銘的家境清寒，母親作工，父親靠回收貼補家用。母親相當關心大銘的學習，尤其擔心大銘的交友狀況。她說，大銘國中時經常和同學打架；上高中時，結交一群會抽菸、玩線上遊戲的朋友，下課便一起消磨時間。

大銘的母親把希望託付給我，我們商量的結果，決定為大銘安排住校。

大銘順利的住校了，但是他上課還是照睡不



誤。原來，他又結交了另一群朋友，這群朋友仍然是抽菸、玩線上遊戲的同好。

同年，我也正好進入福智文教基金會學習。我喜歡將在基金會的所學，在課堂上和同學們分享，希望幫助同學。不過這一套方法，在大銘身上似乎沒有發揮作用。他還是繼續睡。

觀功念恩

就在不見大銘有任何進展，苦無對策之際，我想起所學的「觀功念恩」，於是我從老是看他過失的挫敗感中，打起精神來看他的優點。

我懷著謙卑的心，用光明的角度看他，終於讓我探索到大銘的內心。我感受到他排斥拒絕老師對他的關懷，也能體會母親對他的用心。他告訴我，他很想要振作，很想認真讀書，但力不從心：「我知道要認真讀書，但朋友找我吃喝玩樂時，我不知道怎麼拒絕？」



由於他一再表達想要好好學習，卻無法專心上課的無奈，我決心要幫助他。我自製一家庭聯絡簿，在放學後陪他作記錄。聯絡簿可以幫助大銘提醒自己每天該做的功課，每天一早交回來，我便可利用空白處給予讚美與鼓勵；若有機會回家便可交給母親，好讓母親了解他的學校生活；而我也達到藉由陪伴，改掉他一下課就只管吃喝玩樂的目的。

用愛陪伴

當他思念母親、感到無助時，我一度以母愛支撐他。

大銘高二那年，家人因為經濟關係全部搬回宜蘭老家，獨留他一人住校。那段時間，他每天在校園裡盪盪盪盪去。我發現不對勁便找他深談。一問之下，他才說是想念媽媽，因為距離太遠無法每週回家了。說到傷心處，一個大男孩就像小

黑又瘦的大銘聯想在一起，唯一熟悉的是那副純真的笑容。

大銘報告說，他要當兵了！
怎麼還沒畢業就要當兵？

原來，大銘接到母親住院通知，索性辦理休學回家探望母親，一回家發現母親已經康復出院了。母親驚訝之餘，又知道他自作主張辦休學，自然是一頓喝斥。但是大銘說他已經無心讀書。

大銘很快的找到打工機會，在工作空檔，腦海裡竟不斷浮現老師三年中時常提醒的兩個字——「思惟」。因為我的師長告訴我：「人是地球上最了不起的生物，為什麼唯有人最了不起？因為唯有人具有思惟、梵行、勇健三種力量。」我也時時叮嚀學生要好好珍惜人身可貴之處。

他告訴我，靠著思惟，回顧自己過去幾年都是在吃喝玩樂中度日，他決心改變放蕩的生活，斷然遠離過去結交的那群朋友。後因當兵體檢時查出肝指數過高，他戒菸、戒酒、跑步、調整作

嬰兒般，傷心的在我懷裡大哭。

了解大銘的委屈之後，我決定貼近他的心來幫助他。隔天一早，我為兒子準備早餐時，也幫他準備一份，偶爾還有水果點心。我比以往更勤於關懷他，希望給予他母愛。

高三課業壓力變大，儘管我不斷的給予關懷，大銘上課還是照睡，依然和朋友在一起抽菸、喝酒、玩線上遊戲。唯一看到的進步，是以前一堂課睡四十分鐘，現在睡三十分鐘。

儘管看不到大銘顯著的進步，我仍然不斷的關愛他、陪伴他成長。即使已經離開學校，還是保持電話關懷。

轉思惟力

大銘告別高中生活後，進入中部私立科大進修部學習。去年十二月底，他回來學校找我，我看到一位壯碩又有精神的青年，很難和高中時又

息，三個月後通過體檢。

開智慧門

今年春天，大銘也進入福智學習，是他的老闆介紹他去的。

他很有自信的告訴我，因為以前聽老師講過，現在上課都聽得懂。他還說，他要一直學下去。很感恩福智的引導，讓我在看不到大銘任何成果之下，沒有放棄關懷他的熱忱，堅持在他心中持續澆灌智慧的種子。

雖然，陪伴大銘的過程，就像長夜陪伴含苞睡蓮——他在我的課堂中總是昏睡，是在離開學校之後，智慧種子才出其不意的萌芽。

然而，當知道他極力掙脫迷濛，想要認真學習時，就像晨光初照睡蓮綻放，令人感到無比驚豔。