



敦品之心

敦品中學 輔導刊物

第六季 2025年2月

- 發行單位：敦品中學輔導處
- 發行人：校長 郭宗裕
- 發行日期：114年04月
- 主編輯：主任 陳思安
- 地址：桃園市桃園區向善街98號
- 副編輯：組長 林宜璇
- 電話：03-3253152
- 執行編輯：楊繡華、許涵婷 / 敦品插圖：陳冠竹

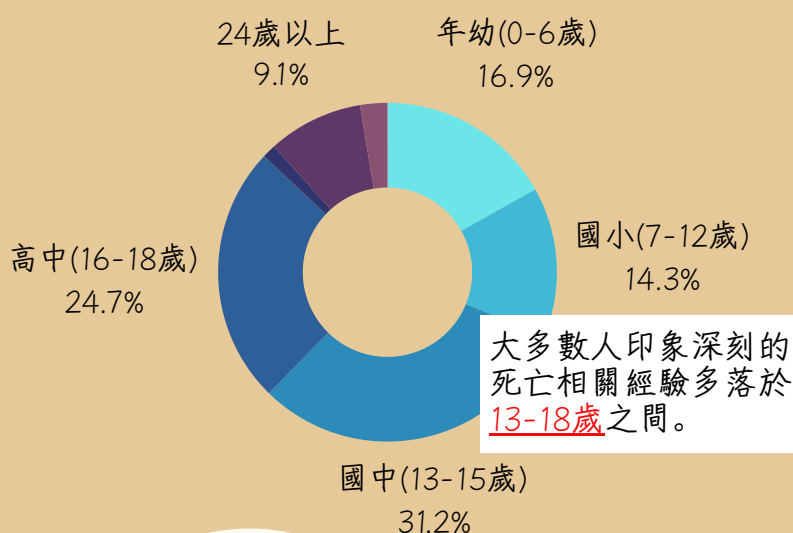


序

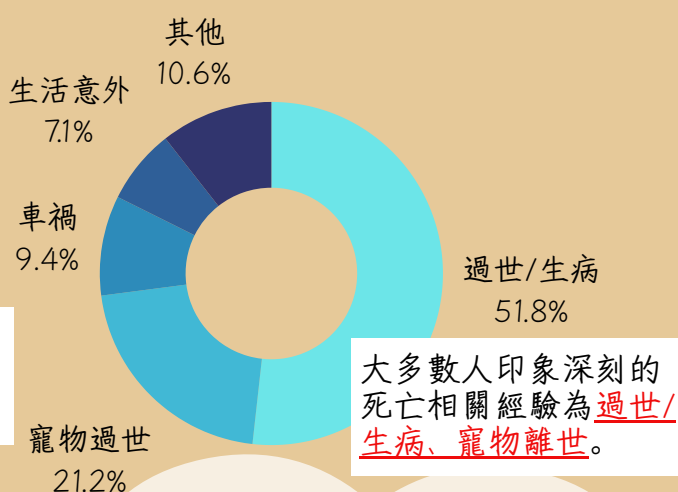
人的一生會經歷生老病死，如同四季更迭，每個人最終都會面對死亡。面對死亡這個議題時，你第一個出現的想法及感覺是什麼呢？可能因為我們華人文化中禁忌而避而不談，也可能是令人害怕的事情，或是會讓人想起悲傷的回憶。但或許死亡這個話題沒有想像中的可怕，我們嘗試透過不同的角度來看一看、想一想關於死亡這件事...

本次輔導刊物小組到四個生活區帶領生命教育活動，討論有關於「死亡」的議題，我們透過新聞車禍事件、生活中名人逝世的原因等，瞭解生命之無常性－難以預測生活中會發生什麼樣的事件。最後，我們總共整理了56位學生、21位師長們關於面對死亡的經驗，而這些經驗似乎有些共通性，讓我們一起來看看吧！

Q1. 當時年齡



Q2. 發生事件



Q3. 當下的想法？

腦袋空白

回憶過去

沒什麼想法

不敢相信

解脫了



Q4. 當下的情緒感受？

震驚

自責

慌張

緊張

難過

不捨

後悔

疑惑

害怕

茫然

平靜

悲傷

面對死亡經驗，大多數人可能因為震驚而出現腦袋空白的狀況，也會因與當事人的關係，而開始回憶過去，回顧相處經驗。

NEXT



Q5.經歷死亡事件後，對生命的想法？

沒有甚麼事物是永遠的，要珍惜當下。
人的肉體會滅亡，但與你共創的回憶會
永恆。彼此愛的能量會存續在心裡，成
為心靈的守護。- By 匿名者1

多把握現在，盡量不要遺憾。也提醒自
己做好心理準備，面對任何人會離開自
己的一天。- By Ying

好好過每一天。

- By 韓

生命很脆弱。

- By 美菊花

珍惜生命，
多陪伴家人。

- By hamburger

珍惜當下。

- By 匿名者2

活在當下。

- By 周同學、徐同學
敦品劉德華、林同學

遭遇死亡經驗時的共同情緒感受

難受

生氣

害怕

驚嚇

無助

困惑

傻眼

嚇到

悲傷

無感

傷心

不開心

恐慌

慌張

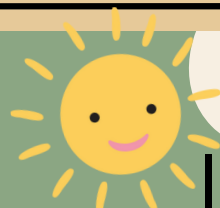
緊張

難過

難以置信

影響我們對於死亡態度的因素

文：楊繡華 心理師



「死亡態度」是一個人在面對死亡時，所存有的想法與感受。

在前面向同學與師長蒐集到的資料中發現，許多人在面臨死亡或瀕臨死亡的相關事件時，最先感受到的情緒會有難過、害怕、緊張、無助、驚嚇... 等等的情緒，甚至會有難以置信到腦袋一片空白的狀況出現。不論經驗到哪種情緒，或是腦袋出現哪些想法，都是**很正常**的反應。

在面對死亡時，我們有可能會因為無法拒絕死亡，以及真正地體驗死亡的狀態，或是認為死亡的歷程是既漫長又痛苦等，而對死亡產生「**恐懼**」；我們也可能會因為對死亡有所畏懼，開始而產生「**逃避**」，像是迴避所有生活中關於死亡相關人、事、物的思考與討論等；而我們也可能會認為死亡是人生中的必然，相信死後世界的美好，或者是當前痛苦生命中的解脫，因而「**接受死亡**」。

我們對於死亡的態度受到內在個人因素與外在環境因素影響。內在個人因素包括對於自我的認識、過往與死亡相關的經驗；外在環境因素則包含周遭重要他人（如：家庭）、大眾媒體與社會文化等。傳統文化中對於死亡的印象、禁忌，例如：死後會變成鬼或者下地獄、避諱公開談論死亡等，以及傳播媒體對於死亡的陳述偏向暴力或神話，可能會引發我們**對於死亡的扭曲與誤解**，進而**造成我們對死亡產生焦慮與恐懼**。

因此，我們若能夠以**開放、真誠的態度**來討論死亡的相關議題，就有機會對於死亡有較為正確的概念與資訊，也能夠適時地讓因為死亡失落而產生衝擊的情緒反應有宣洩的出口，並及時留意到是否需要尋求專業的醫療協助，以協助早日走出死亡失落的陰霾。

參考文獻：

藍乙琳 (2007)。從「死亡態度」談青少年自殺。研習資訊雙月刊，24 (4)，49-53。

藍乙琳 (2010)。建構孩子正確的死亡態度 跳脫失落與哀傷。研習資訊雙月刊，27 (6)，87-92。



輔導大小事



輔導增能研習



沙遊物件製作工作坊



性平講座



生命教育宣導活動-
「當突然走到生命的盡頭時」



獨輪車成果發表



桌遊課成果發表



性別平等小視窗

文/圖：陳冠竹 心理師

114年2月，輔導處在各班發放了校園性別平等活動的意向調查問卷，想要瞭解學生對於「性」的聯想，還有對學校各項活動的期待，其中想要特別分享學校中157位同學對於「性」的聯想：



「對我來說，性是一種...的事情」



開心/爽

39人

感情

11人

正常

23人

舒服

11人

平等

9人

有趣

6人

必須

5人

表達愛

4人

性讓人有愉快、開心的感覺是人類正常的生理反應，但在感覺開心的同時，如何讓參與的「每個人」都能一起開心，沒有一方會因為這個行為感到不舒服，或是因為這個行為而觸犯法律，是非常重要的事！如同有些同學提到的，若「性」是在有感情關係的情況下，能尊重他人的身體與意願，遵守法律對成年的規定，或許也是感情中表達愛意的一種方式。





敦品大小事



法扶基金會法律活動



國家影視廳中心觀影活動



「今非昔比!愛,Can do It!」
向陽盃校際籃球交流賽



國防教育體驗課程



師生盃籃球賽



開學典禮



交通安全法治教育課程



中秋節面對面懇親



機車考照及道安講習



生命教育影片-「飛奔來愛你」系列特映暨座談分享會



英語歌謠比賽



四區合唱團至誠正中學表演

