



敦品之心

敦品中學 輔導刊物

第七季 2025年9月

- 發行單位：敦品中學輔導處
- 發行日期：114年09月
- 地址：桃園市桃園區向善街98號
- 電話：03-3253152

- 發行人：校長 郭宗裕
- 主編輯：主任 陳思安、陳亮穎
- 副編輯：組長 林宜璇、吳儀慧
- 執行編輯：楊繡華、許涵婷 / 敦品插圖：陳冠竹

序

在人生中，我們不斷學習面對生離與死別。雖然「失去」會帶來哀傷，但也讓我們培養出「復原力」（請參閱輔導刊物第四季）。若我們能提前從死亡出發思考，就會明白如何善用有限的時間，活出有意義的人生，並完成人生中重要的四道：道謝、道愛、道歉、道別。

本次輔導刊物小組帶領四個生活區，共129位同學，透過「墓誌銘」的撰寫與創作，思考：「如果有一天我們突然離開這個世界，我們希望如何被記得？」。

活動中發現，有些同學已經會與家人討論死亡議題；多數同學雖然缺乏相關經驗，卻普遍認為死亡是人生必經，不視之為禁忌。從作品中，我們看到大家多以開放、正向的態度看待死亡，強調「活在當下、珍惜現在」。同學們的創作理念主要圍繞在：幽默面對死亡、給予自己或他人鼓勵、表達不捨與愛意。就讓我們一起來欣賞同學們的創作吧！

* 表達不捨與愛意

- 「我最終還是離開了，勿念，離開是為了下一次的相遇。」-可頌
- 「這邊雖然我人離開世界，但我永遠不會忘記愛我的家人」-德發

* 給予自己或他人鼓勵

- 「Tomorrow will be better than today.」-黃O玄
- 「天地寬廣，人間留不住，自有留爺處。」-睿
- 「記住我的好，或者，記住我就好。」-小朱
- 「路還長，溫柔的事還會發生。」-偉偉
- 「人生百態皆無常，放下一切回頭當。」-龔O樑
- 「單是看著海水，無法度過海洋。」-大橋頭麥可
- 「退一步海闊天空。近朱者赤，進墨者黑。笑口常開。以和為貴。風平浪靜。心平氣和」-Anku

* 幽默面對死亡

- 「今朝有酒今朝醉，現在我要來去睡。Bye」-七七乳加：)
- 「GAME OVER。經過的可以轉帳一點來嗎？樓下物價有點高」-W
- 「我總是13:14睡5:20醒，我可以死，但浪漫不死」-翔
- 「誰來幫我開個門？別把我關在這阿！打開它。」-林O華
- 「如果我回訊息了，代表要發生醫學奇蹟了」
- 「我們來玩躲貓貓 只是你永遠找不到我」
- 「這裡又黑又冷記買件外套」-墨
- 「我行來造」-張立東、吉得堡
- 「燈在哪？這裡好黑？」-Johnson
- 「我先去找耶穌交杯酒了！」-彥

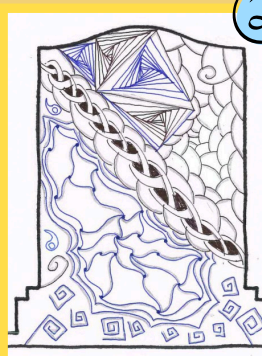




1 「每一天都將是嶄新的。R.I.P」

之前在書上有看到-每一天的太陽都是嶄新的，是用來比喻樂觀面對每一天的生活，所以我畫了一顆太陽，希望我走後大家可以快速離開陰影，走向嶄新的一天。

- 二區小鄧



2 我只會畫這個很混亂的，但這話是說給妳們聽得，我覺得超酷的，和我的人生一樣，不清不楚才有意思。
"不一定有人懂你，但你一定要懂自己"

- 二區小藍



3 「好好享受，人生無常。
閒散如酸醋；勤奮如火酒。」

希望後代子孫能夠找到人生存在的意義與價值。

- 四區毅松



4 「別哭，一直哭，我怎麼睡？原諒我真的睡死了，因為真的太辛苦了。」
人生一個人來，也是一個人走，一生中的努力、得來的，在這一刻化為烏有，也能好好休息了。一生為了別人活，為自己任性一次。

- 三區小C

除了透過墓誌銘的方式，整理自己的生命歷程以外，我們還能透過「人生四道」的方式，來展現我們對於生命中重要關係的表達與整理。讓我們一起來認識「人生四道」。

第一道：道謝

道謝為表達感謝。在生活中我們會受到他人的協助或是感受到他人對自己的好，可以嘗試表達對於他人的付出或是表達謝意。

謝謝你

第二道：道愛

道愛為表達對他人的愛。對於身邊你愛的人或是愛你的人表達心中的愛或是對方對於你的重要性。

我愛你

第三道：道歉

道歉為表達歉意。在生活中，可能因為某些事情傷害或誤會了他人，導致關係的變化或是隔閡，能嘗試表達自己的想法與歉意。

對不起

第四道：道別

道別為好好面對關係的結束。在面臨他人的離世、離別，能好好表達感謝對方在自己生命中的出現，並能彼此祝福。

再見

人生四道這個概念時常出現在醫療中的安寧、臨終病患、高齡長者等相關議題之中，也就是說這個概念在大家面臨生命結束前，是一種可以協助我們思考生命中與他人的關係，並為自己的人生做整理及總結，達到生死兩相安的一種方式。

不過，這些其實在日常生活中也可以嘗試實行，及時表達感謝、愛、歉意，都可以協助我們與他人的關係可以更穩定或是不留遺憾，並思考生命的意義。

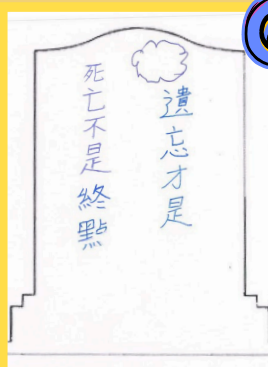


5

「2005-2125」

我先過去等你過來，人總有一天會死的
還會再相見的。

- 四區宜蘭泰雅王子



6

「死亡不是終點，遺忘才是。」

死後還可以以其他形式存在，例如：
回憶、心中。若被他人遺忘了，那才
是真正的死亡。

- 四區鍾O輝

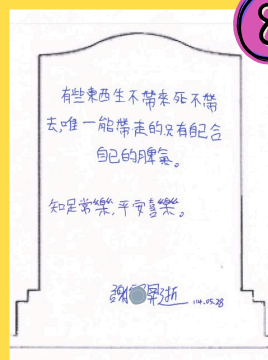


7

「誰來幫我開個門？別把我關在這阿！
打開它。」

或許生與死只有一門之差？開個門我
就到天堂了？如果可以請放我回來
XD

- 二區林O華



8

「有些東西生不帶來死不帶去，唯
一能帶走的只有自己和自己的脾氣。
知足常樂，平安喜樂。」

把握當下珍惜現在所擁有的一切。
體驗人生，人生只是一部戲劇，別
太上頭。

- 三區常樂

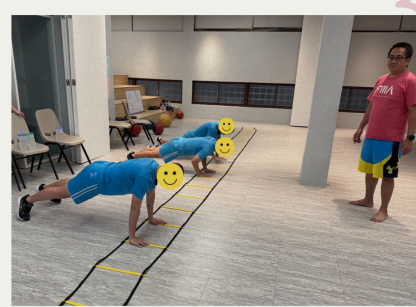
輔導大小事



毒品處遇團體



自殺防治講座



生涯團體-職業體驗



教師輔導增能研習



學生宣講觀課活動



生命教育宣導活動-
「當我們沉睡後」墓誌銘創作



獨輪車成果發表



桌遊課成果發表



飲調課成果發表

NEXT

敦品大小事



「愛自己」歌唱比賽



「今非昔比!愛, Can do It!」
向陽盃校際籃球交流賽



善耕365基金會音樂節



打擊樂團家庭日



點亮生命教育課程



母親節賀卡活動



敦品龍虎榜



中學生閱讀心得比賽

特優

黃○榮

《織一場戰國天下夢——織田信長》

劉○源

《誰的童年沒說過謊?》

曾○睿

《灰暗人生, 扭轉乾坤》

優等

陳○賢

《養成選擇不生氣的習慣》

宋○傑

《認識男孩的情緒》

湯○宇

《可以柔軟, 但不代表你必須一再退讓》

甲等

張○翊

《非行, 但心不壞》

感謝 康尹亭老師、鍾廷葳老師、
林寶妮老師細心指導



性別平等小視窗

Only Yes Means Yes!

當我們可能會觸碰到他人的身體時, 無論是性行為的邀請, 或是一般生活中的肢體互動, 都要經過對方的「積極同意」才能動作喔。

積極同意是指當我明確說出想要做的行為後, 對方清楚理解並表達「同意」的互動, 重要的是, 在互動中隨時可以拒絕與暫停。

「他沒有說不行, 就是同意」是錯誤的觀念, 記得積極同意的方式, 保護對方也是保護自己喔~



認識妥瑞氏症

妥瑞氏症為腦部神經異常反應, 而出現**不自主**的動作、聲音、抽動等。例如: 眨眼、扭動、清喉嚨、發出異音、重複話語、罵髒話等。每個人呈現的症狀會有所不同。

★若身邊有這樣的人, 我們可以怎麼做?

1. 給予理解, 不隨意評價。
 2. 不過於關注對方的症狀。
- 這樣的方式, 有助於他們的症狀減緩哦~

END
HERE