



本期要目

✚ 陳如山教授榮退紀念專輯

- ◆專輯 I：陳如山教授教學傳承經驗分享交流會
- ◆專輯 II：心靈成長在空大
- ◆專輯 III：十年的緣分
- ◆專輯 IV：題字一獻給如山教授
- ◆專輯 V：從巴比松派到印象派畫作下的人物想像—給如山老師退休留念
- ◆專輯 VI：德國馬克斯普朗克社會法與社會政策研究所簡介—獻給如山老師
- ◆專輯 VII：「仰之彌高，鑽之彌堅」的如山老師

✚ 「國立空中大學社會科學系林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」活動報導

✚ 「國立空中大學社會科學系林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」獲獎人心路歷程選刊

✚ 空大物語：點點滴滴的累積，都化為生命的滋養

✚ 法師說法：心理上的不堪使用能否構成損毀罪

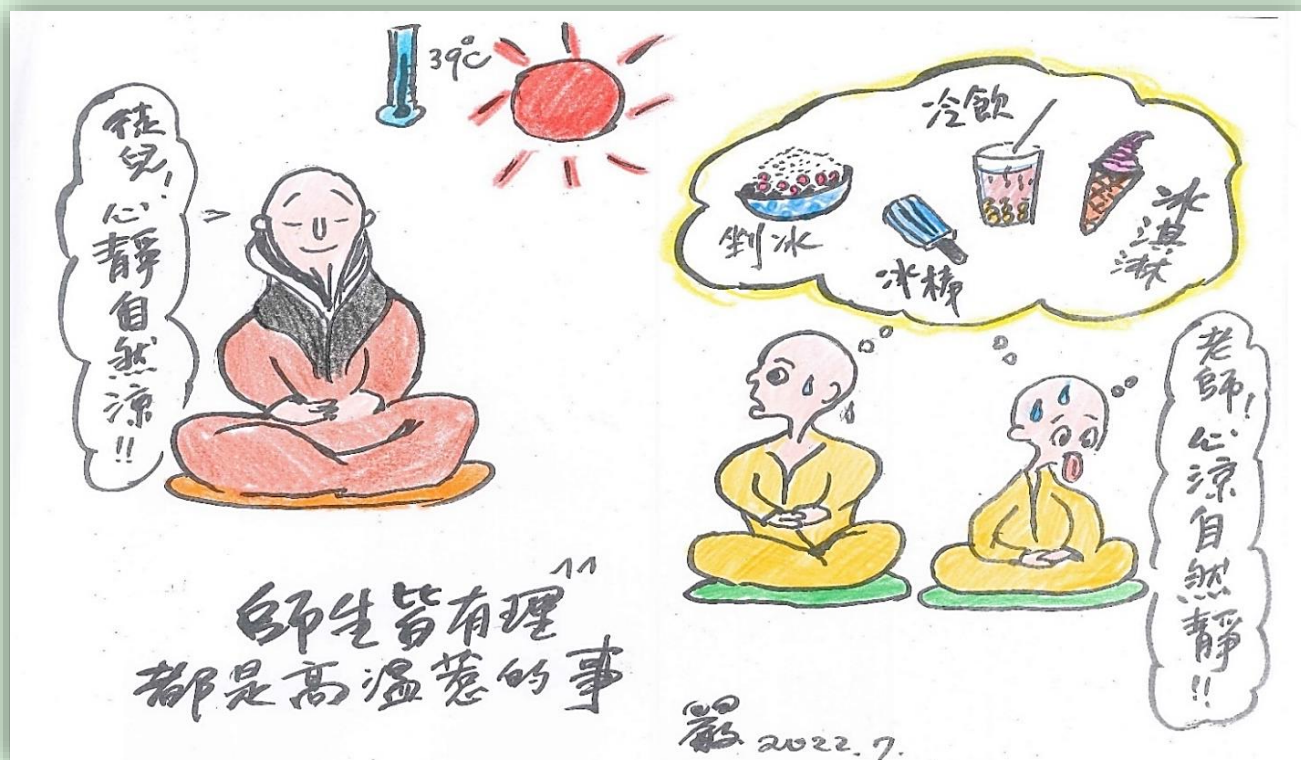
✚ 司法巡禮：司法大廈

《陳如山教授榮退紀念專輯》

專輯 I：陳如山教授教學傳承經驗分享交流會

畢生奉獻於成人終身教育的陳如山教授，於 2022.8.1 屆齡退休，服務於空大期間，除製作出許多深受歡迎與深具佳評的心理類課程之外，也一直擔任學校的重要一級主管，無論是系主任、中心主任、媒體長、學務長……等，均能夠以身作則帶領好所屬的每一位行政團隊成員。為了感念陳教授對於本校及本系的重要貢獻，社科系與學務處特別於 2022.7.5 共同舉辦了一場「陳如山教授教學傳承經驗分享交流會」。

在會中，陳如山教授分享其長年以來的教學經驗，從到空大至今的所有歷程，在專業上、在心理上、在心靈上、在生活上、在健康上，與到場的許多教職員生分享她的切身體驗與領悟，如何讓自己一天比一天更進步、如何幫助他人、如何謹言慎行、如何共學共好、對後進又應如何提攜照顧……等等。陳教授幾乎是用終身的體悟在



【漫畫：張鐸嚴老師（國立空中大學社會科學系副教授）】

分享其終身的理念！現場的氣氛並無離別的傷感，反倒像是熟人老友之間的對話，對話中盡是滿滿的啟發與祝福。

在演講告一段落後，依序由本校陳松柏校長、本系呂秉翰主任、教師會廖洲棚理事長、本系黃韻如老師、學務處同仁、學生代表等，分別致詞並致贈紀念品或獻花。最後則由在場人員各自發言，表達或抒發其對於陳如山教授的感念或感謝之意。最後，整場會議在充滿靈性與祝福的氛圍之下，劃下了暫時的句點。衷心祝禱陳如山教授退而不休，為美好良善的社會持續貢獻心力。



圖 1：會議上陳松柏校長、陳如山教授、呂秉翰主任三人合影）



圖 2：陳如山教授演講實況



圖 3：陳松柏校長致贈紀念品予陳如山教授



圖 4：呂秉翰主任致贈紀念品予陳如山教授



圖 5：黃韻如老師致贈自製手工紀念品予陳如山教授



圖 6：呂秉翰主任致詞發表感言



圖 7：陳如山教授與學務處同仁合影

【文/圖：國立空中大學社會科學系】

專輯II：心靈成長之旅在空大

宇宙是我的道路，愛是我的律法，
和平是我的庇護所，經驗是我的學校，
障礙是我的課程，困難是我的激勵，
痛苦是我的警訊，工作是我的福氣，
均衡是我的態度，完美是我的命運。

Guillermo Toloentino（黃慧鶯譯，1997，425）

如同在「和平戰士的旅程」一書中，所揭櫫的人在尋找真我與修練心性的道途中，本人不間斷尋找真實的自己、生命的實相與意義，宇宙的真理以及終極的究竟與真相。這是經由多方的閱讀，對周遭人事物的觀察，深刻的思考，心靈的探索，生活的感悟，對不可知保持開放的心態，希冀找出最寬廣的整合架構，想明白人在浩瀚宇宙的位置與存在意義：人為何而來，將前往何方，皈依何處，有無出離幻象而進入永恆之道？

感謝在空大任教與服務 35 年的過程中，除了規劃與參與開設的課程之外，有相當的空間可對教育理念、教學者角色，學習的真義與實踐，加以長期的思考與探索，建立自創的教學方式，我稱之為整合的開放式教學－愛、生活與學習之旅。這是整合本人對超個人心理學，新範型學習，全腦開發與全人發展，以愛為核心價值與信念的教學，並實踐在本人教學場域之中。

壹、學思歷程（尋道之旅）要點：

- 一、人文科學（文史哲）—>社會科學
- 二、心智科學—>心靈科學
- 三、一門深入—>跨域整合
- 四、多元面向—>一的法則
- 五、自悟之路—>與愛同行
- 六、成長與超越的—>共學共好
- 七、認識自己—>活出真我，明心見性，活出靈魂最高的版本
- 八、雙腦開發—>腦相容學習—>心腦合一—>宇宙意識
- 九、身心健康—>身心靈整合—>能量與靈魂頻率、意識等級
- 十、心理治療—>靈性治療—療癒之道
- 十一、身心安頓---在、覺、樂--->回家之路，返鄉之旅
- 十二、核心價值：健康—>智慧—>愛

二、在學術領域的探索方面：

早期：心理學相關領域（尤其是心理學、教育心理學、心理衛生、青少年心理與輔導）與隔空教育，並跨足到成人教育、成人心理、成人學習、成人發展與適應、身心醫學、身心靈健康學等。

中期：身心靈療癒與整合學、超個人心理學、成長心理學、自我管理（認知、情緒、壓力、時間、健康管理等）、正向老化、大腦科學、整體醫學、預防醫學、自然醫學等。

近期：腦相容學習、能量療法、正向心理學（心理韌力、快樂學、幸福學等）、心靈科學與高度心理學等。

三、與心靈成長有關之閱讀範圍：

高僧與高靈教導、天使學、靈性成長與覺醒、靈魂之旅、能量醫療、名醫與名師系列書籍（楊定一、許添盛等）、揚升之道等。

四、開設課程：擔任學科委員：

教育心理學、生涯規劃與發展、心理學、發展心理學、成人發展與適應、成人心理衛生（兼召集人）、心理學與現代生活（兼召集人）、幸福學—正向心理學觀點（兼召集人）、成人自主學習（兼召集人）、生命成長與美好生活（兼召集人）。

五、研究發表：

- （一）早期：國立空中大學課程設計、課程評鑑、面授、成績評量、中途輟學、學習型態、多元性課程、多元媒體組合、自學式教材、成人教育規劃模式與原則等。
- （二）中期：開放性學習、腦相容學習、自我導向學習、學習策略、情緒管理、自我管理、大腦發展與智力等。
- （三）近期：腦適能與腦健康、成人自主學習與心靈成長、心理韌性、智慧與優雅老化等。

貳、中心思想、教育理念、教學風格

本人相信人具有成長的動機，能創造生命的意義與價值，這一生可經由不斷地學習與成長，發展與適應，淨化與進化，實現與超越，不斷向上向善之螺旋式地提升，邁向圓滿以成為最好的自己方向發展，活出最壯麗最輝煌的版本。對於人在重大失落、困頓與逆境當中，如何化危機為轉機，掌握成長契機，激發出潛能與心靈力量，

破碎再生的浴火鳳凰過程，本人特別關注；對於活在當下，並提高覺知、覺察、覺醒進而覺悟的內在旅程，投入相當心力，自認這是個自修自悟的過程。本人衷心希望能連結到更多的荷光者，合一實踐者，致力於人類意識的覺醒，助地球揚升至更高次元，或是建立心靈淨土與人間天堂。

一、人觀、人生觀與宇宙觀

本人對人、人生和宇宙的觀點如下：

1. 人觀

人是身心靈合一，獨特而完整的靈性存有。人具有成長的動力，具有高層需求、高層意志、高層潛意識。

人具有自我改善和超越的需求和動機，朝向成為真正的自己的最高、最善的目標來真我實現。

2. 人生觀

人生是創造自己，成為自己的學習和成長的旅程。

人生是不斷成長和超越的向上螺旋式的成長。

人生是由小我邁向大我，回歸到超越界與源頭合一的過程。

3. 宇宙觀

以整體的觀點，人是以宇宙為中心的宇宙人，與萬物一體，萬物同源，與神合一；人以愛和自己，和他人，和萬物，大自然、環境、宇宙連結的同體大愛，成為整體中的一分子而相互依存。

二、教育理念

本人所秉持的教育中心理念，是重視人的價值，以愛為核心，形成對人性朝向最高善目的方向提升的信念，相信人經由學習不斷創造內在的豐富資源，改變與提升個人的生活與生命品質；啟動學習改變的機制與動力，改變行為模式與慣性反應，並且改變心智模式與意識狀態；促進心靈的開放與自由，釋放心靈的力量，注重身與心的和諧與平衡，形成身心靈合一與圓滿統整的狀態。

（一）對身為教學者的期許

本人認為新時代或新範型的教學者是對於本身心理或潛意識中的衝突、需要、動機、暴力、諷刺、低期望、權威等有深切了解，而加以轉換成健康的、良善的、正直的、圓滿的真我，不要對學習者貼上一些標籤（在智力、天賦、創造力、領導才能、道德感、方向），提供充滿激勵和寬

容的環境，使學習者能安心而有信任感地發展出許多技巧、能力和天賦。

如果教學者能擁有改變透視點的能力，能看出教育與人的整體關係、事情的組織與環境的脈絡，以多重的透視點，懷著高度的期望、豐富的想像力，不但了解自己，了解學習者，也了解自然。具有自覺性、創造性的教育者，將會鼓勵出許多具有自覺力與創造力的人，而具有更高心靈或意識等級的人數增加到臨界量時，文明就會向前躍進，進入更高層次的秩序與整合。

（二）對參與及開設課程的理念

本人認為新範型的課程重視意識狀態的改變，以「意念集中」的方式訓練、靜坐、放鬆、幻想等保持直覺的開放，保持全腦的學習。教學者鼓勵學習者運用想像力，辨認高峰經驗，學習一些技巧（如呼吸、放鬆、瑜珈、運動和生物回饋等），促進對身體的知覺。學習者需思考一些疑難的問題、相互矛盾的觀點、自己的信仰與行為的意義，學習如何學習、創新、質疑、發明、沉思、辯論、夢想、計畫、想像、成功，接受失敗與苦惱，並從中學到寶貴的教訓等，然後明白教育是終生的過程。

新範型的課程主要目標在於自治，免於種種對於學習者自由的限制（如信仰、習慣、品味等的限制），由自我本身衍生出道德感而非外在的教條，適度的反思或採用別種方式學習與行事，可免於和其他人一致，彼此之間是互助的、合作的，而不是成就導向的、競爭的。

（三）對終身學習與學習新範型的看法

新範型的學習是沒有界限、年齡或資格的限制。不論學習者年齡多大，都有可能在轉變的過程中變成學習者，而經由自覺的學習，個體才會開始成長，充分體驗生活與充分發展。每一個人都是教師，每一種經驗都是課程，每一層關係都是學習的項目。想要改變現實，必須改變內心最深處的想法，而新範型的學習，就是從改變我們內心最深的想法改變起。

本人認為終身學習者應具備主動學習的精神，終身進行自我教育，建立主動負責的態度，監控學習的進展過程，其中要持續精煉專注與用心學習，對自己有更深刻的覺察；以行動與實踐力，將學習與生活結合，對學習內容有更深刻的

內化與體悟。

（四）愛、生活與學習的開放教學法

基於本人對教育的理念，身為教學者的期許，對人性抱持正面的觀點，相信人皆有向上向善的意願，有成長的動機，具有可塑性與可教性。因此視學習者為全人，整體接納其為獨特與有價值的個體，尊重學習者，並真誠的關懷、欣賞與讚美。經常激勵學習者，發展內在資源，強化學習動機，統整學習經驗，提升學習效能。

本人在教學時，盡量抱持開放的心靈與軟度，使教學靈活生動，以溫馨、友善與安全的氣氛，使意義深刻內化人心，產生實質的改變。培養自己成為教學藝術家，使教學藝術化，成為人生的教練與導師，這也是成為人師，引導學習者，探索生命意義與建立終極關懷的態度，協助其發展更高的視野與器識，啟動內在改變與成長的機制，促進精神的進化。本人也很重視學習過程的情感學習、社會學習、經驗學習，並以合作學習創造團體豐富資源，開展豐富、多元、開放、快樂與感人的學習之旅。

本人曾為文，提出愛、生活與學者的開放教學法，包括以下幾種教學方法：（陳如山，民88，國立空中大學社會科學學報，7，38-41。）

1.培養專注與傾聽的能力

鼓勵引導學習者全神投入學習過程，身心合一置於高注意力的心流狀態，覺察學習過程的變化。學習傾聽教學者與同儕學習者所傳遞的訊息。

2.培養自我探索、了解、接納與肯定的態度，增加自我覺察

啟發學習者對自己探索的興趣，經由問題、活動與作業，加深對自己的了解，接納自己的特質與優缺點，並建立信心與肯定的態度。

3.培養自我表達能力

鼓勵學習者，表達自己的想法與感受，由回答中給予肯定或繼續探索更進一步的看法。

4.建立自我負責態度

鼓勵學習者設立學習目標，並訂出學習計畫，為自己的承諾而努力學習。

5.激發改變自己的意願

引導學習者明白學習包含改變，而學習有關改變自己的方法、態度與觀念等，有助於學習效果的提升、內在成長與人生境界的提昇。

6.鼓勵嘗試與創造性的表達

在活動設計中，引導學習者嘗試不同的經驗，嘗試更開放、更自我肯定，並與他人互動，分享生活經驗與內心真正的想法。在表達方式方面，也能勇於突破過往經驗，而有更富於創意的表現。

7.澄清價值

引導學習者，明白目標的順序性，探討自己的核心價值，對於所學抱持更深探究的態度，檢視思想、語言與行為一致性，建立正確的信念系統。

8.催化社會學習

經由小組合作，分組討論，二人分享，小組成員再擴大或改變組合，以建立團體一體感，形成團體人格，塑造良性社會化過程。

9.統整學習心得與經驗

引導學習者，將學習過程中印象深刻的部分，或加以摘要或歸納或分享，以加強其整體學習的關連性，並沉澱出自己的心得。

10.鼓勵自我導向學習

引導學習者，建立對自我學習能力的信心，培養主動學習的態度，檢核學習的進展。

11.運用情意策略

增強注意力與專注，建立時間表，安排優先順序，減少延宕可能。

12.運用心理支持技術

- （1）行為上自我管理：將學習目標分成次目標，發展時間表，學習進展表與自我獎賞方式，已完成次目標與主要次目標。
- （2）心情管理：運用自我積極對話，學習放鬆方法，培養樂觀積極的心態。
- （3）自我監控：有意識地檢核心態、進度，學習策略與回饋修正。

13.做生活功課

引導學習者，在生活力行以下的功課，隨著每一週的進展，將不同的主題實踐在生活中，由其中領悟，內化改變自己與改變心的心得，成為個人品質的一部分，後續的每一個主題都整合前一個主題，而有更高層次的進展，藉由行動，提煉出生活的力量與智慧。

- （1）每天至少做一件不一樣的事情
- （2）愛自己（疼惜、善待自己）
- （3）常懷感恩感激的心

- (4) 真誠關懷別人
- (5) 欣賞別人的優缺點
- (6) 以正面積極的角度思考
- (7) 口說愛語
- (8) 經常分送愛的禮物

如面帶微笑，和顏悅色，在內心祝福周遭的人、事、物，隨緣布施，為他人服務、舉手之勞等。

(9) 善用多與少的原則

如多快樂少哀傷，多平靜少憤怒，多覺醒少無明，多愛自己少傷害自己，多讚美別人少斥責別人，多鼓勵別人少批判別人，多吃健康食品少吃垃圾食物，多幫助別人少麻煩別人，多做環保少破壞環境，多用正（善）解少怨天尤人，多付出多服務少占別人便宜等。

(10) 每天發展一項靈魂品質

每天針對一項最高善的靈魂品質加以發展，如愛、慈悲、寬恕、正直、謙遜、喜悅、同情、曠達、寧靜等，並進而將這些品質融合為一，統整成自己的人格。

(11) 除了不斷將上述功課在生活中力行，並且加以整合成為自己的一部分（生活化、內化）外，可進而依進化方向自我創造最滿意、最美好的自己。

三、身心意的修持與生活中的十個儀式

在生活當中進行身心意的修煉，力行以下十種儀式，為更高的覺知與意識進化，成為更好的版本而自強不息。

1. 獨處儀式：在每天的作息中安排一段強制性的平靜時間。
2. 體能儀式照顧身體，就等於照顧心靈；完備的身體，就有完備的心靈：訓練身體，就等於訓練心靈。
3. 活性營養儀式：在陽光、空氣，泥土與水的自然互動之下所生成的食物，也就是素食。
4. 豐富知識儀式：終生學習，以及為了自己與周遭眾人的利益去拓展知識，成為生命的學生，實際運用生命教室的知識。
5. 自我省思儀式：養成思考的習慣，有助於個人成長的思考。
6. 早起儀式：隨著日昇而起，讓一天有個美好的開始。睡眠應著重品質，而非時間。

7. 音樂儀式：每天讓音樂陪伴一段時間，這是動力的來源。
8. 誦念儀式：念誦一系列真言，可維持高度的專注，堅強與快樂。真言是可創造正面效益的一段話。
9. 合一的人格儀式：每天一點一滴建立人格，做任何可以培養美德的事情，或遵循一些哲理，例如勤奮、慈悲、謙虛、耐心、誠實與勇氣，行為若合符合這些哲理，會深感內心和諧與和平，生活就能獲得靈性成就。
10. 簡樸儀式：降低需求過簡樸的生活。人不能活得繁瑣渺小，必須只專注於重要與真正有意義的事物。

這些儀式或自我紀律可持之以恆，成為每日的功課，導向身心靈健康，思慮清晰，內外一致，內心祥和安寧。精神生活豐富，更加覺知、覺察與覺醒，有如活在第五次元的世界

參、理念的實踐：帶領成長團體

本人對於探討教育學習的本質及個體自我觀察、探索、了解、接納與開發潛能，用心學習，用心改變，快樂學習，重視體驗與經驗內在開展，在生活中實踐等相關課題及有興趣，希望能建立一種教學風格，即是愛、生活與學習的開放教學。本人希望成長課程以成長的、超越的、平衡的、整合的、連結的精神貫穿全程，希望成員自愛愛人、自助助人、自立立人，胸懷萬物和宇宙，具有開闊的胸襟，高廣的視野，慈悲為懷，知行合一。為更好的自己、更好的世界、更好的明天，每天都能日日新，自我改善，做一個身心靈平衡、健康合一的人，有美滿和諧的人際關係，過健康平衡的生活，生命圓滿自在。

一、成長團體之精神、重點與特色

(一) 成長課程的精神

成長課程的精神包含以下幾個重點：

1. 成長的

每個人具有成長的動力，創造個體生命意義和生存價值的可能性，成長是終生的、連續的歷程，處在生命流動的歷程。

2. 平衡的

人的天性是不斷求發展，成長及朝向平衡的全功能展現的方向前進，生命是在生活諸多選擇中求取平衡的一個歷程。

3.超越的

每個人有自我超越的最高動機，不斷向上超越生理我、情緒我、理性我；超越我有、邁向我是；經由學習和成長而朝向自我實現，加上自我超越的過程，達到真我實現的境界。

4.整合的

每個人的身心靈是整合的，自我各部分如次人格，陰性、陽性特質或能量是整合的；受創面，陰暗面和自我的整合，成為一個完整的人，形成身心靈合一的圓滿統整的狀態。

5.連結的

人是活在人類整體之中，不是各自分離，而是朝向所有人都合一的方向。覺知所有的人是相關連的，互相影響和合作的，個人意識融入一體的靈性存有大海，覺悟到我們是同屬一個宇宙意識，在其中我們融解、連結、合一，生命寬廣而完整，而我們最壯麗輝煌的命定目的是愛。

本人認為成長的歷程是以認識自己開始的，了解自我的意涵，秉持成長的動力，追求自我實現，自我超越和真我實現。認識自己是需要一輩子的工夫，這也是自我完善和成為自己的歷程，所以需要實踐履行，做好自我管理和力行自我革新，才能夠不斷持續自我改善。我們將自我再擴展至社會關係和生活的層面，在社會化的過程中進化擴展自己，需要學習和自己建立和諧的關係，實踐愛自己的藝術，珍視愛的價值，進一步與重要他人及其他人建立以愛為中心的連結關係，並建立美滿的婚姻和成長式的健康家庭。在工作職場適應過程中，能在工作中不斷自我成長，也能取得工作和休閒的平衡，建立平衡的健康和生活方式。

(二) 幸福成長團體之成長重點與特色

成長團體成長重點與特色如下所述：

1.全人導向之自我探索與了解自己各層面：身心靈。

*身：好習慣與行為，養生之道。

*心：信念、核心價值、認知、情緒，養心之道。

*靈：生命價值與意義，宇宙、大自然及超越的力量，養靜。

2.觀照與實修之內外兼顧

*向內：觀照意念、思維、情緒、自我對話內容、身心變化探討自我的信念、核心價值、認知、

情緒、行為/習慣與狀態培養自我覺察力、專注力、洞察力、定力、心安、實踐力加強了解自己與系統分析問題。

*向外：檢視、分析與培養好習慣與行為，與人互動的過程建立健康生活方式與紀律。

3.生命全程之微觀與宏觀-當下、當日與當生

*當下：注重當下之身心合一狀態，呼吸，檢視念頭。

*當日：進行當日之十項儀式、生活反省

*當生：關注與修練身心靈健康與合一之道
負起健康與快樂的責任，改變由自己開始

探索生命價值與意義，面對失落與死亡
實踐心想事成計畫，圓夢與行動
規劃晚年生活與財務，正向老化、獨立與尊嚴

4.和諧關係

*與自己的關係，

*探索原生家庭、婚姻中之關係

*與宇宙、大自然及超越的力量關係，與神合一，心靈原鄉

5.建立愛、慈悲、同理、包容、欣賞與分享之氛圍與文化

*分享：旅遊見聞

家人成長過程與教養子女心得
所學心得

手做食品與創作藝品

6.年初許願與年終回顧

二、成長團體成長面向要點

(一) 幸福成長團體成長之面向要點，有下列數點：

1.培養自我覺察力、專注力、洞察力、定力、心安、實踐力。

2.加強了解自己與系統分析問題。

3.建立健康生活方式與紀律。

4.建立愛、慈悲、同理、包容、欣賞與分享之氛圍與文化。

5.探討自我的信念、核心價值、認知、情緒、行為/習慣與狀態。

6.關注與修練身心靈健康與合一之道。

7.注重當下之身心合一狀態，呼吸，檢視念頭。

8.進行當日之十項儀式、生活反省。

- 9.向內觀照意念、思維、情緒、身心變化。
- 10.向外檢視與培養好習慣與行為，與人互動的過程。
- 11.負起健康與快樂的責任，改變由自己開始。
- 12.探索原生家庭、婚姻中之關係。
- 13.探索生命價值與意義。
- 14.實踐心想事成計畫。
- 15.規劃晚年生活與財務。
- 16.年終回顧。
- 17.分享旅遊見聞。
- 18.分享家人成長過程與教養子女心得。
- 19.分享所學心得。
- 20.分享手做食品與創作藝品。

(二) 共學共好，與愛同行

展開在我們未來的旅程，希望能邀請志同道合者一起找到靈魂轉化、回歸高我與心靈原鄉的路：

我們真正要做的，是把自己的振動頻率提升到高頻狀態，成為本來如是的自己。

我們無時無刻都在以高我的目標活著，在每個片刻、每個情境裡，盡可能以最多的愛來振動。高我是靈魂最原始也最完美的振動藍圖。

愛，是最偉大的靈魂轉化者，當我們選擇愛，就能每天以高我的靈魂成就去生活。

願所有生靈在完美的和諧中共生共處。

願所有靈魂都找到回歸愛的道途。

願愛成為所有一切。

願我們成為禮物、希望、奇蹟及祝福，成為家人朋友和這個世界的愛，並以這樣的方式活著。

(鄭百雅譯，2019，323，337)

*參考文獻：

- 1.陳如山，梁志宏編著(民94)。心理學與現代生活，國立空中大學，III-V。
- 2.陳如山(民83)。新範型學習與自我超越--成人教育新方向，國立空中大學社會科學學報，2，6-7。
- 3.陳如山(民88)。整合的開放教育—愛、生活與學習之旅，國立空中大學社會科學學報，7，38-41。
- 4.黃慧鶯譯(1997)。不凡時刻：和平戰士的靈性生活，臺北：遠流，425。
- 5.鄭百雅譯(2019)。靈覺醒：活出生命質感的高

振動訊息，台北：三采文化，318，323，337。

【文：陳如山老師

(國立空中大學社會科學系教授)】

專輯III：十年的緣分

有緣與如山老師相遇並成為同系教師，至今正好10年。10年、三千多個日子，說長不長、說短卻也不短，如果說要真正深刻的認識一個人，10年其實就是一個最穩定的週期。如果一個人10年來始終如一，那麼，即便只有10年，幾乎就可以知道他(她)的一輩子。一個人的不好，10年的試煉足矣；一個人的好，10年的檢視也足矣。在這10當中，我所認識的如山老師又是位怎樣的一個人呢？

她是一位很理想的長者，關心學校、社會，甚至是世界上的人事物，她知悉她的侷限，但仍然孜孜不倦，勉力而為。

她是一位很知心的前輩，對後生晚輩從不表現出她的資深優勢，不厭其繁的循循善誘，只為導引正向心念，安扶新人。

她是一位很真誠的智者，對於商討的事項，總能提出不同見地，或適時提醒主事者的欠妥之處，只希望諸事可以圓滿。

她是一位很熱忱的教師，長年來獨自耕耘心理類課程，並以所見所學所感融入教學內涵之中，期待能夠觸發改變學生人生的契機。

她是一位很真心的朋友，與其對談，可以盡情地抒發，不用有不必要的疑慮，而且，她會給你最中肯的建議或安慰，使你不再擔憂。

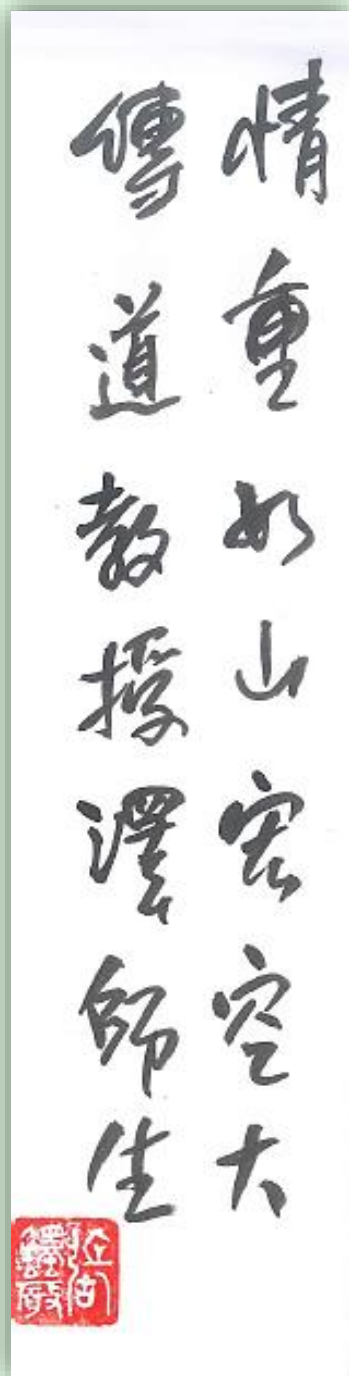
10年的光影，每個人的生命中會有許多的過客，往往駐足之後又必須揮手告別，來來去去之間，有的人或許你從此不會再想起，而有的人即便與你道別之後，他(她)的影響卻已然佔據了你內心世界的一角。我們的人世間一直是充滿紛爭的，一直要歷經是是非非，有得意的時刻、更有失志的低潮，於是乎，看淡有形的權位、通澈一些事理、提升身心靈的境界、構建起自己的信念或價值觀，是一種安身立命的修為。這安身立命的修為，可以靠自己獨力努力而來，也可以借鏡那些佔據你內心世界一角的他人，而獲得一些重要的啟發。

人生其實沒幾個10年，很榮幸在人生的其

中一個10年，能夠有緣與如山老師相處共事，雖說時間沒有實體，感觸卻是真實存在的，2022.8.1如山老師要退休了，雖有不捨但沒有絲毫的感傷，因為，認識她的人都知道，也都相信，下一個階段，如山老師一定會到需要她的地方去發光發熱的！

【文：呂秉翰老師
(國立空中大學社會科學系教授)】

專輯IV：題字一獻給如山教授



【題字：張鐸嚴老師
(國立空中大學社會科學系副教授)】

專輯V：從巴比松派到印象派畫作下的人物想像—給如山老師退休留念

巴比松派 (École de Barbizon) 是1830年到1840年在法國興起的鄉村風景畫派。因該畫派的主要畫家都住在巴黎南郊約50公里楓丹白露森林附近的巴比松村，這些畫家合稱為「巴比松派」，其中尚-弗朗迪克·米勒 (Jean-François Millet) 《拾穗》與《晚禱》是最具代表性的畫作。這批畫家“面對自然，對景寫生”的口號，走上了以農村真實景象為描繪題材的獨立道路，進入一種全新的境界。印象派畫作承襲巴比松派，但是，筆觸未經修飾而顯見，構圖寬廣無邊，尤其著重於光影的改變、對時間的印象，並以生活中的平凡事物做為描繪對象 (引自維基百科)。兩者在畫風上與色彩逐漸產生分流，前者的對象以農村的勞動者為主的重色彩。

印象派著名的藝術家有莫內、雷諾瓦與塞尚。其中《煎餅磨坊的舞會》、《Argenteuil花園的卡蜜兒與兒子楨恩 (Camille Monet and Her Son Jean in the Garden at Argenteuil)》、《青蛙池 (La Grenouillère)》 (註：是巴黎地區勞工與中產階級假日重要的沐浴與休閒的地方，位於巴黎西邊Bougival小鎮，也是雷諾瓦與莫內兩人曾經共同作畫的重要背景地) 與莫內的《卡蜜兒 (綠衣女子)》、《花園中的女子》最可以窺見印象派的畫風，特別是《煎餅磨坊的舞會》是我每次看該派畫展會仔細端詳與百看不厭的畫。作為社會學者 (社會工作者) 的我而言，巴比松派與印象派的畫風都是個人喜歡的畫風，而巴比松派所觀察的社會問題，也往往是我們觀察或協助的對象，但是，印象派畫作所描繪的背景則是以居住在都市地區工作而在假日或閒暇到郊區踏青或紓壓的休閒生活為主要背景。

第一次遇見如山老師穿著色彩繽紛的長裙，讓人聯想到雷諾瓦 (Renoir) 的畫中人物，給人耳目一新，個人也感覺仿佛與畫中人物見面一般。爾後，兩人曾經有三、四次合作研究計畫的機會，其中，最主要是研究影響本校學生終身學習傾向 (自我學習導向) 的相關因素與大腦相容有關的研究。有關學習的理論雖不是我的專長，但是，我要感謝她讓我有機會重新再複習我在法國社會科學高等院博士論文採取以量化研究取向的

相關統計方法與技巧，也對我目前的社會工作研究法的精進有很大的助益。最後，我以二十載的同事身分祝陳如山老師在退休後可以繼續享受雷諾瓦畫中人物的悠遊生活與生活藝術的美好!! 並，有空可以在網路上觀賞印象派的畫作或是聆聽 PIAF 等 Les plus belles chansons françaises 網頁法國香頌的悠悠抒情!!

吳來信 2022 年季夏記於南院

*參考文獻

Jean Leymarie et Michel Melot. Les Gravures Des Impressionistes, Manet, Pissarro, Renoir, Cezanne, Sisley. Paris: Arts et Metiers Graphiques. 1971.

【文：吳來信老師

（國立空中大學社會科學系副教授）】

專輯VI：德國馬克斯普朗克社會法與社會政策研究所簡介—獻給如山老師

因為緣分，我們在社科系相遇，因為緣分，我們有機會一起到德國參訪，包括位在慕尼黑的馬克斯普朗克社會法與社會政策所 (Max-Planck-Institut für Sozialrecht und Sozialpolitik)。記得我們風塵僕僕從柏林坐車到慕尼黑，並在德國國鐵上享用餐點（圖 8）！



圖 8：從柏林坐車到慕尼黑，並在德國國鐵上享用餐點



圖 9：慕尼黑社會法與社會政策研究所



圖 10：聆聽 Becker 教授演講德國長照

在慕尼黑社會法與社會政策研究所（圖 9），我們聽 Becker 教授演講德國長照（圖 10）並做交流（圖 11），同時也參觀了這個對提供研究人員 24 小時可自由使用的、藏書豐富的圖書館（圖 12）。



圖 11：林谷燕老師與 Becker 教授進行學術交流



圖 12：慕尼黑社會法與社會政策研究所圖書館

馬克斯普朗克研究院（Max-Planck-Gesellschaft）成立於 1911 年，當時名為凱薩威廉研究院（Kaiser-Wilhelm-Gesellschaft），後為紀念量子物理學家馬克斯普朗克而更名，是德國重要的學術研究中心，包括自然科學、社會科學等領域，各專業研究中心不僅分布於全德國，也及於世界各地，研究院行政中心位於慕尼黑（圖 13），且至 1948 年已有 22 位研究員獲諾貝爾獎，其後陸續增加 15 位。¹



圖 13：馬克斯普朗克研究院行政中心

社會法與社會政策研究所之前身為 1976 年所建立的國際與比較社會法計畫研究團隊，歷經變革後，於 1980 年正式定名為外國及國際社會法研究所（Institut für ausländisches und internationales Sozialrecht），創所所長 Zacher 教授自 1990 年起同時兼任研究院院長。²當時該研究所研究重點在社會法的意義、發展與體系，以及社會法之比較。³

1992 年至 2002 年 von Maydell 教授接任所長，當時正值兩德統一，以及東歐的轉變，因而當時的研究領域擴及東歐國家社會給付制度，同時也有許多的德日與德中社會法之比較研究。⁴2002 年起，所長由 Becker 教授擔任，期間較重要的是 2011 年增加社會政策部門，同時更名為社會法與社會政策研究所，由 Becker 教授負責社會法，Börsch-Supan 教授負責社會政策⁵，此階段研究重點則包含此雙領域。

【文/圖：林谷燕老師

（國立空中大學社會科學系副教授）】

專輯 VII：「仰之彌高，鑽之彌堅」的如山老師

如同空大新生剛進入學校學習，有導師在旁協助，我很幸運，在成為空大的新進教師，如山老師即是帶領我的資深導師，這對我適應與熟悉熟悉學校，有極為重要的影響。

如心理學類課程的核心精神，了解參與、增能學習、相處調適、解決問題與社會參與。「自我了解與發展」領域，如山老師娓娓到來這領域課程，幫助我了解以及參與，在 110 下學期開學時，如山老師指導我規劃、協助系上辦理疫情下的心理健康相關學術活動，同時也讓我有機會在這座談會中參與對談，這增能了我來到新環境的適應、也幫助自己找到位置與發言的角度。如山老師在活動上的指導，讓我協助及參與系上心理學類的活動，更是幫助我融入系上。此外，在教學上，如山老師更是傳道、授業、解惑，如山老師幫助我清楚系上課程的理念與設計，包括教學設計課程的理念、過往歷史淵源與思考、各課程在本系的定位與安排，開展課程設計與構思，以及媒體

¹ <https://www.mpg.de/auszeichnungen>（最後瀏覽日：2022.07.19）

² <https://www.mpsoc.mpg.de/institut-und-leitung/geschichte-des-instituts/>（最後瀏覽日：2022.07.19）

³ Becker, 40 Jahre Max-Planck-Institut für Sozialrecht und Sozialpolitik, ZIAS 2022.01, Band 1, S. 2.

⁴ 同前註。

⁵ 同註 2。

設計與教學設計原則，以及空大同學的學習屬性與需求。

如山老師不僅是讓我了解空大「自我了解與發展」領域課程的過去，也讓我明確知道自己「現在」的職責與任務，以及「未來」的使命與願景。此外，更是幫我積極保留一開設全新課程的機會，在老師的指導下，我開始規劃 113 上的「情緒心理學」課程，包括撰寫教科書、製作媒體課程等。

「山不厭高 海不厭深」，在相關會議與座談，總是能夠看到如山積極參與，對於各方意見的涵容廣納。與如山老師討論設計新課程「情緒心理學」計畫中，也能感受如山老師廣納其他委員的想法與意見之尊重，實著讓我學習有容乃大的精神。在學校相關會議中看到如山老師開會時，她不僅能溫合、中懇地提出自己的意見，更能感受到對他人意見的尊重，在待人接物，更是我學習的典範。

「山映斜陽天接水」，面對如山老師的退休，離情依依，感到不捨，少了老師當我的靠山。但換個角度思考，退休又不是關係的結束，且對如山老師更是人生另一風景的展現，華麗轉身，往往是繁花更盛開的境界。如同在心理學與現代生活這堂課地序言，如山老師在課程一開始就鼓勵同學們思考以下問題：「我是誰？」、「我想做一個什麼樣的人？」、「我想過一個什麼樣的生活？」、「我想在這一一生中完成什麼？」、「我如何適應現代生活？我想進入退休人生階段的如山老師，更是自己示範了這樣的生命成長與美好生活，已經替自己規劃自己想要樂活的事。

「山氣日夕佳，飛鳥相與還」，如山老師一向給人靜心、平靜、沈穩的感覺，退休後一定更能朝向自己所嚮往身心靈整合之路，我最喜歡老師在書中的一句話，當我們自己更能靜下心、整合與覺醒自己，才能自助助人、自愛愛人、自覺覺人、自處處人。祝福如山老師生活如意、幸福與圓融。

【文：林炘增老師

（國立空中大學社會科學系助理教授）】

《「國立空中大學社會科學系林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」活動報導》

本系林月琴老師於 94 年 6 月 30 日因罹癌症逝世，當其正值癌症末期病痛之時，仍心念為空大盡最後一點心力，鼓勵空大罹患重大傷病同學繼續向學。因此，將可延續最後生命之針劑款項新臺幣五十萬元捐贈做為獎助學金之用，成立「國立空中大學社會科學系林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」，並於 94 學年度正式推動。林月琴老師及其家屬之精神令人感佩。

本（110）學年度「林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」申請案，已於 111 年 6 月 29 日經管理委員會審核完畢，共計 8 名同學通過，由學校將獎學金匯入其帳戶。獎助名單臚列於下：

獲獎者	歷年修習學分總數	獎助金額
蕭同學	128	10,000
詹同學	128	10,000
黃同學	117	5,000
曾同學	106	5,000
高同學	71	5,000
王同學	71	5,000
羅同學	50	5,000
陳同學	19	5,000

能領本獎助學金之同學，皆與眾不同，除了與一般新生一樣需適應與傳統學校不同的教學方式外，他們必須承受身心煎熬，求學路途對他們來說雖是一份理想、一份希望，一針強心針，但同時也是一份失落、一份壓力、一份不可未知的結果。

同學們身患重大疾病，有的乾燥症候群、情感性精神病、惡性腫瘤、胰島素依賴型糖尿病、先天性第八凝血因子異常、12 重大創傷嚴重程度十六分以上者及皮膚炎...等，這些病痛常會影響同學的求知心情，影響甚鉅者至休學；同學們正當準備考試時，這些同學需冒著突如其來的病痛，輕微的就咬緊牙準備考試及參加考試，嚴重者則無法出席考試，必須下次再選讀、重修，甚至未完成學業輸給病魔。

這些同學，其對求知的慾望及在困苦奮鬥的心值得我們讚賞及學習，其求學之路遠比我們一般人更加艱辛、更需毅力及更刻苦的心；或許他

們了解需要受助的心理，有些同學擔任起志工，與那些受助人互相勉勵、成長，他們期望著從空中大學的大門快樂的帶著學歷及理想離開。同學！加油！

【林月琴老師重大傷病紀念獎助學金訊息】

「國立空中大學社會科學系林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」自中華民國 94 年成立以來，至 110 學年度總申請人數已達 129 人次，取得空專學位者計 2 人次，取得學士學位者計 16 人次。

94 學年度至 110 學年度畢業學系科申請總人數

系所	人次	空專	人次
人文學系	1		
社會學系	6	社會工作與福利行政科	1
商學系	1	綜合商業科	
公共行政學系	1	行政管理科	1
生活科學系	7	生命事業管理科	
管理與資訊學系		企業資訊管理科	
合計	16	合計	2
總計	18		

本獎助學金申請資格為：

- 一、符合重大傷病者；
- 二、空大**全修生**或**空專生**；
- 三、已修滿以下學分數者：
 - (一) 修滿 **10** 學分者；
 - (二) 修滿 **80** 學分(含取得專科畢業資格)者；
 - (三) 修滿 **128** 學分(取得大學畢業資格)者；
 - (四) 取得**本校第二學位**者。

為讓申請者更便利申請，自 109 學年度起，請提供以下證明文件：

- 一、重大傷病卡影本或醫生診斷書（開立時間為 1 年內）。
- 二、國立空中大學學生**歷年成績表**。
- 三、畢業證明文件（尚未取得學位證書者免附）。
- 四、匯款存摺影本。
- 五、心路歷程（500~1000 字，可於審核後提供；惟本委員會俟受領者**提供後再辦理匯款事宜**）。

本管理委員會為能以棉薄之力幫助重大傷病空大學生，希望符合資格者踴躍申請，申請至審核過程申請者身分會加以保密，申請日期為每

年之 5 月 15 日至 5 月 31 日，如有相關問題歡迎來電：(02) 2282-9355 轉 7251。

國立空中大學亦針對突遭不幸或急需幫助之在學學生特設定「國立空中大學學生急難慰問金實施要點」，同學除了可申請本獎助學金外，亦可申請「國立空中大學學生急難慰問金」，如想了解更多詳細的資訊，歡迎來電詢問：(02)2282-9355 轉 5312 學生事務處。

【文：國立空中大學社會科學系】

《「國立空中大學社會科學系 林月琴老師重大傷病紀念獎助學金」 獲獎人心路歷程選刊》

選刊之一：黃同學

我今年剛滿 62 歲，父母是非常單純的農人，父親 47 歲胃癌走了，母親也在民國 87 年時罹癌息了世間的勞苦，安息主懷。我自己也在民國 95 年，小兒子小四時確診乳癌，至 110 年 5 月 12 日再次進手術房-第九次復發...。很感謝上帝！為我差派了滿山滿谷及各式各樣的天使和祝福（包括一切的困境），更為我開路。107 年我有機會進入空大翠屏專班，這個學期再修過 11 個學分就滿 128 畢業學分了。（生命每個階段有不一樣的身分角色、任務，自己感覺好像重回 18 歲的少女學生時代，好享受學生生活），感謝生命中曾經的無能為力，反而是讓我更珍惜身邊每一份際遇和機緣。很感恩！因在鬼門關前走了好幾遭，讓我的生命有了一個極大的轉折-更是把我推向珍惜學習生命成長，學習讓自己心理素質更強大的一股動力。曾經有過太多人生的沮喪、無奈、挫折、無力感的經歷，這段坎坷的時間，我看似狀況不斷、脆弱到不堪一擊，然而我的心靈卻是最健康最富足的。

很感謝生命中曾經的恩怨情仇，從四面八方來的愛和幫助，成就了如今知足、自在的我。如今，我已活了一甲子，且越活越明白，就像上帝的話說：即便肉體漸漸毀壞，（感謝上帝）我的內心一天新似一天，因著自身精彩豐富的生命經歷，啟動了復原力，心中更有有一股熱情，充滿希望，進而在陪伴癌友上，我竟然有著影響力。

透過願意學習成長，找回自信和快樂、提升知能，進而有能力改變，「不只做好事情，更懂

得要做對的事情」，到如今我奇蹟似的更豁達的活著，身、心、靈越來越健康，而且現在的我覺得自己非常非常、非常的幸福，不僅有個越來越彼此可以互相理解的先生，還有兩個已經成年可以勇敢面對人生的兒子、更有了大媳婦和我的寶貝孫女，滿心感謝上帝存留了我的生命，再次給了我學習的機會，學習每天把自己歸零把握每個契機，感謝上帝為我開了一條又新又直，且合乎上帝旨意的路，可以靠著上帝重寫人生腳本，進入神給我的命定中榮神益人。神說：因信可以稱義，義人的路如黎明的光，越照越明，直到日午。

是的，阿們！感謝上帝！我知道，我會越來越好，我身邊的人也會越來越好，不只自己有能力可以面對未來的生活，我更確信我可以有影響和我所愛的骨肉至親、親朋好友們彼此扶持互相鼓勵，走向更幸福的人生。

選刊之二：羅同學

鑽石雖然渺小光芒卻璀璨且高貴華麗，但它的原石則是平凡無奇，一個人的價值千萬不要以外表去衡量；每個人的外在都是上帝獨一無二精心的完美傑作，而內在則需要靠著自己去孕育創造。在人一出世，生命的沙漏便開始倒數，我們為了讓生命中不留下遺憾，為了讓回憶中不要總是傷心的淚流滿面，我們始終在堅持及追求，帶著人生的夢想，懷抱著自己的希望與堅信，即便人生這趟旅程走起來並不容易和完美，但是我們總不能因為一點瑕疵和缺憾而放棄這段旅程，畢竟旅行需要的不是完美的步伐，而是真心的走過，光榮顯赫的結果不過是短暫的虛榮，反倒是批荊斬棘後艱困卻毅然勇敢向前的精神與過程，才最令人感動與耐人尋味。

春暮三月，梅雨的季節，狂風暴雨的突襲，家裡外花園裡即將含苞待放的花苞們都被雨水打爛，正值開的茂盛繽紛時，卻也抵擋不過強勁的雨水。花瓣片片凋零，墜落於地面，我感慨的將它拾起，輕輕撫摸後，再次放回到綠葉上。相信與期待下一次豔陽普照時，溫暖裡會發覺，那場摧殘的暴風雨夜，竟也成為滋潤新芽與花蕊重新茁壯的養分。這次，花瓣垂下而滴落的水珠，就會如同強壯的枝葉，充滿韌度，彎下腰後再次昂起頭，欣然地接受陽光跟雨露的滋潤，將大自然的考驗幻化為成長的力量，勇敢且努力的，繼

續綻放。我從中體悟，經過歷練後的花朵和綠葉的梗更加強壯，重新綻開的姿色，似乎也更與眾不同。彷彿多了一股充滿毅力與不服輸的味道。小花草們的生命力都如此堅毅，更何況是人們呢？人生中難免遭遇挫折，但是若我們能將挫折視為人格的誠金石、成功的墊腳石，而以堅毅不拔的勇氣迎向每一個挑戰，終將會在生命中開出葳蕤繁花。

依稀記得，十六歲的那年夏天，是我人生中最大的轉折點，我被檢查出罹患了第一型糖尿病，當我從醫生的口中聽到診斷結果時，腦袋裡的思緒頓時一片空白，感覺霎時墜入萬丈深淵，接踵而至的是無盡的徬徨和恐懼，眼淚早已奪眶而出，身旁陪伴我的媽媽也緊抱著我哭泣。從來都沒有想過這樣的事會降臨在自己身上，有如法官向犯人判了死刑，事實無力再去改變，多希望此時真的只是一場夢。於是我被宣告從此終身都將注射胰島素，而我的生命歷程也開始出現了許多重大的轉折與改變。住在醫院治療的十天裡，一路艱辛的經歷，從一開始心中的無奈、無助、害怕、孤單、難過到後來的接受、勇敢、堅強，面對這段錯綜複雜悲歡交織的情緒轉變，我有了最深的體會和感受。三年前，在我剛發病也同為叛逆期時，不把控制血糖當作一回事。爸爸媽媽的關心曾寵得我變得十分愛耍性子、不講理，我時常因為血糖數值的高低起伏而亂發脾氣，自私的我，總是一昧的率性而為。我也曾經放縱過自己，自認為聰明地任意改變了胰島素的劑量，只是為了貪嘴想要多吃幾口卻又希望能有好血糖。那段時間，因為我的年少輕狂，和家人起了無數次的衝突。如今，這些過往就有如一面鏡子般，映照出我曾經的不懂事，也照亮了我心裡的空虛和希望。

這場突如其來的疾病，就在我毫無防備的心理狀態下闖進了我的生命，雖然曾經讓我措手不及去接受，曾經讓我陷入迷網、失落和極端的痛苦之中，曾經讓我在無數個夜晚以淚洗面，問了數百遍「為甚麼是我？」，曾經對我而言，眼前的道路是顯得如此無助與迷網，彷彿多了好幾道重重的關卡，曾經，覺得未來的希望是如此渺茫，覺得走向未來的每一步都是如此的充滿挑戰。尼采曾說：「生命的意義在於將逆境話作火光。」在經過一年努力的調整與適應後，我並非將它視

為考驗以外，甚至感謝上帝讓我遇見它，或許這是上帝在我成長的路途中給我的一份甜蜜禮物。

感謝它來到我的生命中，他送了我一次學習獨立成長與自我照顧的好機會，它讓我上了一堂極為深度的課，就是了解自己的身體。它讓我學習，適時的放慢腳步，去重新檢視自己與思考面對未來，重新找尋能夠有力量去完成的新目標與夢想。它讓我明瞭，每日積極的治療，都是在為以後的健康努力經營。它讓我體悟，生命是如此的脆弱與短暫，能夠擁有一個健康的身體是件多麼美好的事情。它讓我體會，每天還可以睜開眼睛看見，可以大口呼吸著空氣，可以感受到溫度，可以笑著迎接新的一天，是多麼幸福的一件事。它讓我擁有，一雙更加美麗的雙眼和一顆更加細膩的心，去欣賞與包容這個世界上的不完美。

同時，它也讓我明白，在治療的過程，不單只是我獨自一人的煎熬與難受，最深愛我的父母親除了心疼，最希望的莫過於能為我分擔打針的疼痛與辛苦，我清楚了解，即便他們無法替我分擔，但看在眼裡最痛的卻是在他們心裡。從嚴格又謹慎地監督我施打藥水的劑量與調配，血糖高低的控制以外，更是耐心的陪著我學習，摸索，並教導我換算每餐飲食的熱量。給予我精神上與心靈上的最大支持！記得在初次治療的過渡期間，無論是治療方式或者心態轉變，都還未能得到適當的調整，而我因為無法品嚐過於甜膩精緻的點心，時常感到難過不已。但是當我看到我的家人們，也一同隔絕忍下對眼前美食的口慾，都只是為了讓我感受到，他們和我站在同一陣線上，我並不孤單。這些無微不至的呵護與關心，這份無私付出的愛，竟成為一股巨大的力量重重衝擊著我的心，深深烙印在上面。它的出現，讓我的家庭更加親密了，或許也讓爸媽成為更好的父母。在我成長的每一分鐘他們都更加愛我。

記憶猶新，在我找回自信、勇敢的自己，在我不再害怕獨自面對病魔之前，我遇見了一群和我擁有相同翅膀卻充滿生命力的天使們，這群天使們的翅膀上，都有著特殊的羽毛記號，即便每位天使都來自不同的地方，有著不同的故事與心歷路程，但是因為擁有相同美麗的翅膀和善良勇敢的心而相聚，這裡就如一個大家庭，永遠不用害怕會單飛。—康泰基金會第一型糖尿病青少年

營隊。從發病以來，我曾經害怕讓他人知道自己的病情，害怕成為別人眼中的負擔和不諒解。初次，我帶著些許羞澀和害怕的心情參與這個團體，出乎意料的，在短暫的三天內，卻是我種下深感情的開始。

第一次，我能夠勇敢的把故事毫不保留的說出來，也發現，每一張燦爛笑容的臉龐後，都曾有過一層灰暗的影子，每一對眼神堅定的雙眸背後，都有著一個讓人感動卻心疼的勇敢故事。第一次，在用餐前發覺身旁的人都與我進行相同的動作，在施打胰島素的過程中不用在意與害怕異樣的眼光，當下不再感覺難受與疼痛。第一次，除了自己的父母以外，有如此真誠與充滿溫暖的懷抱，讓我緊緊依偎著不願意鬆開雙手。第一次，我將包紮與偽裝數層的心房卸下，坦露出自己最真實的一面。第一次，我終於可以的不用掩飾的放聲哭泣，也不用急切的擦去淚水，在這裡，每滴眼淚都顯得珍貴。

在這裡，可以讓我的眼淚從苦澀變成甜美的，可以讓我再次破涕微笑。第一次，與這群親身體會的天使們，彼此分享與相互傾聽之中，得到了最簡單卻最有力量的療癒與慰藉，一起向天空吶喊證明自己的存在，一起用盡身體的力量在草原上追逐證明自己的生命如此熱烈和頑強，一起快樂的歡笑，一起留過眼淚。這裡的每一位天使，都是與我一同並肩向前的病友，都是給了我為生命好好活下去的理由、動力和希望來源。每次團隊的結束，不捨之感總會隨之加深，而每次帶離開的，往往都是超乎自己所能想像多的收穫、感動與成長。因為命運讓病魔選擇了我，卻也讓緣分使我走進這個美麗的天堂，因而擁有了這群天使的相伴，讓我感動裡重生，也讓我再次相信，身體的病痛都不會是阻礙，不一樣的人生，是多麼有意義的！

余秋雨曾在〈蘇東坡圖圓〉裡說：「成熟視一種圓潤而不刺眼的光暈，是一種不必理會周遭喧鬧得從容，是一種對自己的坦然。」痛，有時可以讓自己在忍耐中學會成長與勇敢。我知道當自己能夠坦然，微笑著說出自己的故事時，是需要多麼大的勇氣！一年的時間，足夠讓我重新活過、接受到恢復，這並不容易，可是我好感謝，好開心我還活著。如今，我已習慣將它變成我生

活和生命中最不可或缺的一部份了，每天、每分、每秒都形影不離。這場天生的病因，使我開創出許多不可能。因為它，我實現了從小的夢想，化上濃濃的舞台妝，套上粉色的舞鞋，穿上澎澎的芭蕾舞裙，勇敢的踏上了大舞台，當聚光燈照向我，我聽見左胸口撲通撲通，緊湊的心跳聲，柔美的樂曲使身體中的每個細胞都甦醒過來，血液流動的快速，彷彿都在跟隨著節奏起舞。至今，我都難以忘懷，當時的自己，臉上是燦爛且自信的笑容，眼中是快樂與感動的淚水、汗水，那個懷抱沸騰的熱血，帶著永不放棄的獨特光芒，在舞台上勇敢綻放的女孩。除了戰勝病魔，也戰勝了自己！舞台四周的黑暗，反而更能襯托出了我的閃耀。

因為它，我養成了每天拍照留影和書寫日記來紀錄我的生命軌跡，也擅長用抒情的文字寫下自己對生活中所經歷的心靈感觸及感動。我告訴自己，每一天都要拍照留影，即使僅按了少數幾下的快門。每一天都要紀錄，書寫日記，無論今日的眼睛是埋沒到笑靨裡，還是充斥著淚水。每一天都要努力睜開眼睛，用力呼吸。無論明日的玻璃窗上是多了幾滴雨水，還是被包圍在晨曦的陽光中溫暖甦醒，學會感恩。因為它，讓我倍感珍惜生命中所遇見的一切人事物，是他們豐富了我。每段感情是如此難得，是經過多少人潮洶湧和擦身而過，是經過多少錯過的轉彎處與抉擇的分岔路。緣份，讓我們相遇、相知、相惜、相愛、相信。愛在當下，就是愛要即時，活在眼下的最好寫照。把握當下，我努力嘗試和接觸多方面不同領域的學習，在有限的時間底下充實無限的生命價值，讓自己的生命不設限，活出色彩。

如果因為失去朝陽而流淚，那麼你也將失去滿天星斗，或許在我們的生命中有些許的無奈與悲苦，但是那何嘗不是一種美麗的錯誤及試煉呢？即使我們並不完美，儘管我們有很多的缺陷。但是，請相信，正因為這個世界不完美，所以這個世界才如此美麗，每個人來到這個世界上，都被賦予著存在的意義和價值。讓自己的生命努力迎向陽光，背後的身影也會越形光彩巨大。照亮了自己，照亮了他人同時也照亮了希望，當我們無法為生命增添日子時候，就必須為日子增添生命時間只會向前進，他會證明我們的成長及變化，

會使我們蛻變成熟和美麗，所以不要害怕，勇敢向前。我們要向有限的生命挑戰，真正地活上一回！

選刊之三：蓮子

在10歲以前，我是一位健康活潑的小朋友，10歲以後，上天賜给了我100萬分之7機率的疾病禮物「皮膚炎」，讓我的人生，自此由彩色的變成黑白的，求學過程崎嶇坎坷。

「皮膚炎」是自體免疫系統失調導致，主要是在皮膚和肌肉處於發炎狀態，無論體表或體內，只要有肌肉的地方，都被侵害。30幾年前，常常為了這個疾病四處求醫，因為當時沒有健保，在經濟能力限縮下，大醫院對於這個罕見的疾病，都會要求住院檢查研究治療，經濟負擔不起，也就作罷，然後，只要有人介紹哪裡好，就往哪裡去醫治，各種偏方草藥，求神問佛都是家常便飯，一直沒有好轉，反而更加嚴重。在19歲那一年，萬念俱灰之下，放棄了自己，在病床上生活了一年多，吃喝拉撒都靠奶奶協助；後來因奶奶不放手的愛，讓我有了重新站起來的動力，然，全身已萎縮僵硬，關節也都變形，沒有自理能力，也因而多了一個身份「重度身心障礙」。

以求學過程來說，發病那時才小學五年級，疾病造成外觀異於常人，皮膚出現許多紅色斑塊，也伴隨著肌內無力，例如：手舉不起來梳頭髮，坐在椅子上需要費力才站的起來，走樓梯也需要很大的力氣……等，為避免被陽光照射導致皮膚更嚴重的發炎，每天出門都需要穿長袖、戴大帽子或撐雨傘來遮陽，常引來其他同學的好奇與觀看，因此常常被嘲笑；在這種反覆被嘲笑的情況下，加上沒有力氣，影響行動，漸漸地就不想上學，也常常用一些藉口不去上學；但，還是有把小學讀完。爾後，因為病情的時好時壞，反反覆覆，曾數度休學，也轉至鄉下的「放牛班」就讀，以養病為主要，加減學習，最後是在國二下辦理休學後，就沒有再踏進學校了。

在養病期間，我有自修自學，也有利用函授方式進修。陸陸續續考試通過了「國中同等學歷證明」、「高中職同等學歷證明」，雖然歷經了好幾年修讀與多次考試，最後也取得了文憑，主要是希望能多增長知識，也因為學歷，可以為肢體不便的我帶來更多工作機會。在自我進修期間，

很幸運找到一家外商公司願意讓我 part-time 電訪員的工作，減輕許多我的生活開銷，在這之前，光靠賣彩券微薄收入，是無法供給我繳房租、三餐、醫藥等開銷的，即使省吃儉用，還是入不敷出，公司的工作機會，讓我少了一些壓力；我常利用賣彩券等客人的空檔時間看書，也利用下班後的時間讀書，然，因這疾病，加上生活、工作的壓力，終究造成身體過度疲累，曾數度住院，幾乎是每一年必報到住院的情況，在考取了高中職同等學歷證明之後，就再也沒有想再進修的動力了。

近幾年，公司升我為正式員工，收入也比較穩定了，可以不用夜以繼日的拚命工作，經朋友推薦「空中大學」。原來空中大學的學分是可以一直被保留沒有年限的，且，自由選科別和要上的課堂數，也可以選視訊或面授，面授一學期也只有 4 次要到學校，感覺很符合自己的身體和工作情況，又逢疫情期間，彩券生意很慘淡，不如就利用這種時機增進知識，且，聽朋友說，身障身份還免學雜費，還有機會申請獎學金，感覺一舉數得，學了知識又改善生活經濟，何樂而不為呢？於是就進入空中大學來學習了。

剛開始進入空大，會有許多不了解的行政相關作業，幸好都有熱心服務的學校工作人員協助，在了解流程之後，也就都沒有問題了；在課業上，我選擇面授方式，有不懂的地方，要主動詢問，有老師可以當面詢問與解惑，在討論版上留言也可以，會有老師或同學熱心回覆協助；課程的部份，除了課本以外，也可以在數位平台學習，有雙重的學習資源，也有歷屆考題可以協助，學校教學模式，大部份是自己主動研讀，也免去了去學校的交通奔波之勞，也不用冗長時間待在學校學習，在家自修時，如果累了，想休息就可以躺一下。我覺得這樣的求學方式，充份照顧到體弱多病的人或行動不便的人，感覺很貼心，蠻好的！而且，還有許多的免費講座可以參加，增廣見聞，真是太棒了！目前，1 年多來的學習，我還沒有抓到讀書訣竅，也還需要再評估自己的能力，因為在繳交期中報告和期末報告時，10 天的時間要寫完選修的科目，覺得壓力很大，也很吃力，常常熬夜寫作業，如果是考試方式，也熬夜看書，這樣對自己的身體情況有很大的不良影響，要重

新規劃每一學期適合讀幾科。

「空大」最棒的優點就是可以讓人慢慢學習，慢慢拿學分，沒有幾年要讀完的限制，非常符合「活到老，學到老」，對於我這個因疾病導致身體容易疲累，行動受限很多的人來說，可以依自己的狀況來調整進修規劃，又不用每天出門，也顧到工作，這是最適合我進修的學校了，真的很棒！讓我有機會進修長知識，也讓我有機會拿到文憑，還有機會拿獎學金、獎助金，也認識了許多各行各業人才，增長知識，來空中大學是最好的選擇！感謝有「空大」！

《空大物語： 點點滴滴的累積，都化為生命的滋養》



圖 14：本篇作者蔡淑娟同學

原本只有專科學歷的我，在職場工作多年後，心中始終一直存有個小小的缺憾，就是想要完成大學學業這件事！然而在報名空大進修之前，卻經歷了好長一段時間的猶豫，最大的擔憂就是考量工作太忙，而可能沒有時間專心投注在課業上面。不過，最終我還是下定決心、也排除萬難，於 108 年 7 月重返校園，再次開啟我的學生模式。

從第一學期的新生入學後，自己彷彿回到了學生時期，我對一切事物充滿著新鮮感，也有著無限的嚮往，當學生真是一件非常幸福的事。入學期間感謝有導師 line 群組的協助與陪伴，讓離開校園超過 20 年的我，克服一些忐忑的緊張，並能很快地適應新的學習平台。我之所以選擇了社

會科學系，主要因素是自己在人壽保險業服務，工作的領域上會涉及到相關的長照及失能理賠等問題，我對於能夠助人的範疇都感到十分有興趣；其次是由於哥哥 2 年前因為意外導致無法行走，期間受到醫院社工及機構社工師的許多協助，也接受了政府長照 2.0 的部分服務，因而對於社工師這個職業充滿著好奇，所以我就設定以長照、社會福利及心理學等相關科目為主要的學習內容與範圍。我認為理想的學習模式不但能夠達到真正學以致用、自利利他，而且還能幫我完成階段性的夢想！

在學期間，我設定每學期都修 3 個科目，不但能夠兼顧學習效果，也能確保自己相對有較充裕的時間分配，在繁忙工作的同時，課業的順利推展也讓我逐步的完成了每個學期的進度，生活也隨之變得更加充實與更加豐富，更重要的是，我還因此結識了許多志趣相投的同學，在課業上可以互相勉勵切磋，如今距離實現夢想的距離更加接近了。雖然疫情期間的因素，導致學校不得不將學習/考試的方式因應調整改變，但絲毫不影響自己學習的動力，預計一切順利的話，我應可以在 2 年後如願拿到畢業證書、取得大學學歷。

成人的終身學習是一種想要完善自我的追求，尤其這學期在「生命成長與美好生活」的課程中，對我有許多的啟發，還有額外插曲的另類收穫，就是對於成績的分數不執著，所謂的分數其實都只是學習過程中的一種驗收，並不代表人生的全部；往往更重要的是在生命長河中的自我實現，選擇保持怎樣正向的心態，如何具備彈性，如何以所學幫助自己、幫助他人，跟他人保持雙向良好關係連結，那才是更為重要的。檢視在空大的學習歷程，一路上點點滴滴的累積，也都化為生命的滋養，讓自己更加認識自己。

感謝空大提供這樣良好的學習環境，也持續邀請許多優秀且具有教學熱忱的老師加入，方便許多不論是帶著什麼樣目的來學習的學生，也謝謝呂秉翰老師的邀請，讓我可以藉此機會分享這 3 年來學習上的小小心得，更期許自己可以一直樂在學習，朝著活躍老化的腳步一步一步往前前進！

【文/圖：蔡淑娟

（國立空中大學社會科學系學生）】



陳德馨繪製

【漫畫：陳德馨老師

（國立空中大學人文學系教授）】

《法師說法：

心理上的不堪使用能否構成毀損罪》

曾有新聞報導，男子對女子衣物自慰後射精，事後並置回原處，因為歸還原物，欠缺不法所有意圖，所以不會構成竊盜（另外有些案例則是直接向女子衣物或鞋子潑精）。但問題在於，在類似的案件當中，相信無論如何洗滌，即便清潔後外觀如新，都一定還是會造成被害人心理上的畏懼，幾乎不可能再為使用。而此等情節是否會構成刑法第 354 條毀損器物罪，不無探究之餘地。

刑法第 354 條規定：毀棄、損壞前二條以外之他人之物或致令不堪用，足以生損害於公眾或他人者，處二年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。「前二條以外之他人之物」指的是刑法第 352 條的文書與第 353 條的建物、礦坑、船艦等的以外之物。「毀棄」是指毀滅、丟棄之意，

即行為人對物品所施加的有形力，必須對物品的完整性或其特定目的之可用性造成損害，始能稱之為毀棄。「損壞」是指損害、破壞之意，意即使得物體的外形發生重大的變化，進而使物的持有利益發生不良變化的喪失或減損。所謂的「致令不堪用」，則是指以毀棄、損壞以外的方法，使物喪失其原有一切或部分效用行為。

本件案例的客體當然符合刑法第 354 條之規定，但行為態樣並不符合對於毀棄或損壞的解釋，比較有可能適用的，就在於是否會符合「致令不堪用」的內涵。在相關的類似案例當中，檢方立場不一，有認為被污穢的衣物，已達不堪使用的程度，因此將行為人依刑法第 354 條毀損罪加以起訴；但也有檢方認為，雖有污損，但清洗後可以再穿，外觀與效用都還完好，並未達到不堪使用之程度，即使被害人在情感上不可能再穿，仍須依法不起訴。至於法院見解部分，如經檢察官起訴者（未經和解而撤回告訴），大致也都判決有罪（例如：新北地院 104 年簡字第 3996 號刑事判決），也就是說，法院看法認為此等案件是符合刑法第 354 條「致令不堪用」的定義。從以上司法實務見解可知，多數主張「致令不堪用」應不限於破壞實體為理由，在此等狀況下，一件因為心理畏懼而不能再穿的衣物，已然「喪失穿著的正常使用功能」，故行為人應該要構成刑法第 354 條毀損罪。

不過值得檢討的是，就衣物的物理性上來說，在清洗過後，外觀上並沒有損害，正常使用的效用也依然存在。而毀損罪的毀損概念，在解釋上本就應該限縮在客觀上與物理上的毀棄與損壞。即便是所謂的「致令不堪用」，在解釋上也應該具備與毀棄或損壞相當的程度始可，此即「範式相當性」，並非只要是毀棄、損壞以外的所有方法，都可以劃入「致令不堪用」的範圍當中。更重要的是，如果強將「主觀上的感受（心理上的不堪使用）」納入毀損罪構成要件的判斷當中，將會使得毀損罪構成範圍變得不穩定，並被不當地無限擴張。試想，如果有人朝坐車潑糞，將會因為被害人心理上不堪使用而成立毀損罪，但也會因為被害人心理上仍可堪用而不成立毀損罪，此等推論豈不荒謬？本文完全瞭解被害人畏懼心理，也無意為此等行為開脫罪嫌，僅是謹守法律應該客

觀理性解釋之立場，至於是類行為即便不成罪，行為人最後也還是得負上民事賠償責任的。

【文：呂秉翰老師

（國立空中大學社會科學系教授）】

《司法巡禮：司法大廈》

位於臺北市中正區重慶南路一段 124 號，在博愛特區內緊臨總統府南面的「司法大廈」，是大家所熟知的司法院所在位置，但其實司法大廈中的司法單位不是只有司法院而已，包括臺灣高等檢察署、懲戒法院、最高行政法院、臺灣高等法院刑事庭等，都位於司法大廈當中。司法大廈平時並不對外開放民眾參觀，但司法院目前已有提供「與民有約」的參觀與導覽（需要事先預約），十分難得。

司法大廈建於 1929 年，由日人「井手薰」所設計，至 1934 年竣工，於二戰後做為司法院辦公大樓，並供司法院等機關進駐使用至今。該建物並在 1998 年 7 月 30 日經內政部指定公告為國定古蹟。司法大廈主要以仿羅馬風格並搭配日本趣味風格加以設計，以簡潔明朗取代繁複華麗的設計風格，留有若干文藝復興之氣息，一般認為是屬於過渡期的折衷主義建築。

司法大廈為鋼筋混凝土建築，外觀上具有圓拱門、希臘柱與拱窗等古典建築元素，外牆則貼上淺綠色磁磚，具有防空保護作用。至於最吸睛應該是中央塔的屋頂，它是一種抹邊的八角形，屋頂四周呈波浪曲線，頗似寺廟鐘鼓樓盔頂，文獻上稱之為「興亞式」（復興東亞之意）或「帝國冠帽式」，特別能展現出最高司法機關的權威性。中央高塔向兩側對稱開展，南北各有大型中庭。大門入口則有三個圓弧拱門，主入口設有樓梯可直通二樓辦公室。以下，就透過圖片來認識並欣賞司法大廈的風采。



圖 15：司法大廈正面；來源：wikiwand



圖 16：司法大廈全貌；來源：自攝



圖 17：司法大廈近照；來源：自攝



圖 18：司法大廈側方入口；來源：自攝

【嘉言錄】

每個問題裡都藏著一個機會。
Inside of every problem lies an opportunity.
- Robert Kiyosaki, Author



圖 19：司法大廈的興亞式屋頂；來源：自攝



圖 20：司法大廈外牆時鐘；來源：自攝



圖 21：司法大廈籃式柱頭；來源：自攝



圖 22：司法大廈外牆桂冠花環；來源：自攝



圖 23：司法大廈牆柱上的幾何葉狀紋飾帶；來源：自攝



圖 24：司法大廈正門階梯、寄門廳與石柱基座；來源：
司法院官網



圖 25：司法大廈樓梯兩側大理石裝飾與二樓迴廳的八角
燈飾；來源：司法院官網

【文/圖：呂秉翰老師
(國立空中大學社會科學系教授)】

【社會科學系 111 學年度上學期課程】

- ◎心理學 ◎社會心理學 ◎工作心理學 ◎生涯規劃與發展
- ◎創造與生活 ◎成人學習與教學 ◎教育概論 ◎學習單設計
- ◎社會工作研究法 ◎社會工作管理 ◎家庭政策 ◎社會福利行政
- ◎家庭社會學 ◎社會統計實務 ◎刑事訴訟法 ◎刑法分則
- ◎社會生活與民法 ◎民法（財產法篇：總則、債、物權）