

主題：教師身心健康

主編的話

今年夏天世界各地飆高的氣溫，屢屢打破紀錄，台灣也不例外。台北氣象站的六月均溫 29.2 度，是設站 117 年以來的六月最高溫紀錄。

這麼高溫炎熱的天氣，花師教育學院並不因暑假而慵懶閒散，反而研習、班會一班接著一班。參與的學員多半是趁著暑假來充電的第一線教師，學習精進的精神，教人感佩。《詳全文》

學術話題

【動態健康觀.....李明憲/撰】

【保養調理勝過病痛調理.....王禮圖/撰】

【禪修與心理療癒之探討.....釋大惠 師父/撰】

【從潛能開發談身心靈健康.....饒見維/撰】

系所動態

- ◎ 101 學年度花師教育學院撥穗典禮活動
- ◎ 課程系與花蓮教育處攜手合作「2013 國際文化下鄉展演活動」
- ◎ 課程系應屆畢業生畢業展演實況
- ◎ 課程系應屆畢業生舉辦謝師宴感恩老師剪影
- ◎ 花師教育學院教授升等經驗分享暨 101 學年度退休教師聯合歡送會實況

學術活動

- ◎ 「穿透社會·照見差異—劇場做為一種文化行動」剪影
- ◎ 102 學年度第 2 學期課程系科學教育碩博班系列演講剪影
- ◎ 101 學年度第 2 學期課程系專題演講—大師講座剪影

校友社群

- ※ 《人物專訪》課程系教育博士曾明基畢業感言
- ※ 102 學年度課程系系友榮譽榜

【編輯室】

發行單位：
國立東華大學
花師教育學院
課程設計與潛能開發學系
發行人：周水珍
總編輯：高金成
編輯群：高建民
高金成
劉佩雲
呂正雄
版面設計：王鴻哲
蔡明樞

【下期預告】

課程系電子報第七期預定於 102 年 09 月 30 日出刊，下期主題為「參加國際學術研討會，開啟世界之門」，在此課程系電子報誠摯的邀請您在此發表您在畢業後的看法或心得，投稿者請將稿件寄至電子報助理王鴻哲 (strewang@gmail.com)。

【徵稿啟事】

無論您對課程系有任何想法，或對教育現況、教育理念及現行教育議題等有精闢的見解，歡迎您投稿課程系電子報！稿件請寄至課程系電子報助理 王鴻哲 (strewang@gmail.com)





今年夏天世界各地飆高的氣溫，屢屢打破紀錄，台灣也不例外。台北氣象站的六月均溫 29.2 度，是設站 117 年以來的六月最高溫紀錄，新竹、嘉義的氣象站六月均溫，也都是設站以來的六月最高月均溫。

這麼高溫炎熱的天氣，花師教育學院並不因暑假而慵懶閒散，反而研習、班會一班接著一班。參與的學員多半是趁著暑假來充電的第一線教師，學習精進的精神，教人感佩。

然而，高溫的天氣除了容易中暑之外，最容易讓人心浮氣躁、情緒不穩。教師努力進修充實自己造福學子之餘，是否也注意到自己隨著氣候變遷而出現的身心變化？而教師平日工作繁忙，在上課備課、研究服務中，究竟有多少人好好照顧了自己？剛結束的 101 學年度，聽聞了不少花師教育學院的教師健康出現警訊，感慨心疼之餘，希望本期的課程系電子報主題—教師的身心健康，可以幫助大家多了解、也多關注自己的身心健康。

針對這個主軸，本期原本希望透過專訪、及焦點團體的方式，邀請教師現身說法，大家談談經營自己身心健康的經驗，但因為邀請過程不順利，公開報名也無人回應，最終改變作法，邀請在促進身心健康這個領域裡有專業背景與經驗的學者與達人們提供相關文章，以饗讀者。

第一篇文章由本系李明憲老師提出「動態健康觀」的新概念，結合新生物學對細胞、組織、器官等相互間合作的了解，以用心思考自身健康的能量、搭配感恩身體的行動技巧，促進身心的健康。

第二篇文章由曾是小學教師、自創「肌筋調理法」的王禮圖老師提供，分四個部份清楚說明預防重於治療的「保養調理」的概念、示範身體水平面及垂直面的自我檢查法、並實際提供五十肩的自我調理方法。

王老師二、三十年前即利用作育英才之餘跟隨其岳父學習中醫醫理與中草藥知識，教師退休的王老師岳父記憶力奇佳，尤其對中草藥與中醫醫理特別感興趣，他非常有實驗精神，對於符合醫理的民間偏方或推拿技法，一定親身研究試驗無誤之後，才會跟王老師及家人朋友分享推介；後來王老師更四處拜訪知名傳統調理師父，學習各路技法與知識，整理融合各家所長，並取得相關證照。王老師早在任教之時，即屢屢運用這些知識與技法，協助學生解除傷痛，舉凡中暑、運動傷害、假性近視、肩頸肌肉酸痛等。花蓮地區許多教師都曾在王老師的協助下，解除身體的不適，重獲健康。所以本期特別邀請王老師介紹簡單易懂的概念與自我檢查及調理的方法，希望大家受用。

第三篇文章是畢業於東華大學諮商與臨床心理研究所的現任合格諮商心理師釋大惠師父所提供。大惠師父是位出家比丘，於禪修及帶領正念練習的經驗非常豐富，對於目前風行於全球的「正念減壓」或「正念心理治療」有很深的認識與獨到的見解。越來越多的研究證實禪修或正念練習「是調柔身心，轉化個人體驗，促進健康的方法，同時是開發人類潛能的最佳方式。」我們很難想像全世界六十億人口中，已經有「超過一億人口為了健康學習禪修 (Ospina et al., 2008)」。

事實上，二千六百多年前的釋迦牟尼佛親自示現，教導娑婆眾生如何解脫煩惱與病痛，獲致心靈的寧靜與快樂；而耶穌基督也教導我們如何愛人如己，大家一同提升靈性、獲得重生。他們都是古時候的心理醫師，他們都不斷的呼籲我們用心於心靈的成長。而進入「心的世界」的二十一世紀，透過對古代聖賢「治理身心、提升靈性、回歸自性」的了解，或許是個認識自己、邁向健康的不錯開始。

最後一篇主題文章是本系饒見維老師的「從潛能開發談身心靈健康」。文章中，饒老師承續第三篇的旨意，加大縱深從潛能開發的理念說起，再介紹潛能開發的基本原理與方法，最後總結於透過潛能開發的方法達致身心靈統合與健康。

除了「教師身心健康」的主題文章之外，本期電子報也專訪本系的新科博士曾明基博士，談談其求學與研究的點點滴滴。另外，當然也有許多關於本系的好消息與近況報導。這些都要感謝本電子報的編輯王鴻哲先生。鴻哲在忙於婚事與新婚期間，仍不眠不休、掛念於電子報的出版，其奔走採訪、積極任事的精神與態度，值得在此特別記上，以表彰他的辛勞。

最後，秉持著本期的主題精神，希望天下所有的教師、所有的人們，在努力工作之餘，絕對不要忘了要好好照顧自己的身體、心理、與靈性，健康、成長、與快樂就從這裡開始。



主編 高金成老師，現為本系助理教授。專長領域包括發展心理學、情緒管理、靈性成長、習慣領域等。

動態健康觀



作者李明憲，現為國立東華大學課程設計與潛能開發學系的教授。

要維持身心健康的書太多了，我這兒只分享關鍵性的健康新價值觀，因為只有能理解健康的真正定義！才能更知道如何去維持自我的健康！而不是迷失在茫茫的健康資訊大海中！

一般的對健康的想法就是生理健康、心理健康，沒有病痛，但是這樣對健康下定義，是不會讓我們注意健康的，因為，平常沒有病痛就不會在乎是否要保健。

因此，要讓自己健康的第一個要件，一定要從觀念改變做起，就是每分每秒的動態健康觀。

什麼是動態的健康觀呢？

健康就像是眼前的桌子，桌子以上就是健康，桌子以下就是疾病，你認為你現在是健康？還是不健康呢？

你可能覺得自己是健康的，但是請問你從起床到現在喝了多少水？吃了早餐嗎？心情低潮了嗎？剛生氣過嗎？每分每秒你若都把自己置於桌子底下，也就是一整天你有百分之八十都在不健康的狀態中，那麼癌症會不會找上你呢？

因此，你雖然是個好教師、好爸爸、好丈夫、好員工、好老闆，但是卻應證了一句話「好人不長命」，因為，你不懂每分每秒的維護健康，動態的健康觀，就是要你時常愛護自己，讓自己常常處於健康的狀態中。

維護健康這一個話題，人人都能談的頭頭是道，但是太多方法等於沒有方法，若能瞭解觀念上最精要的部分，才能真的每分每秒去關注自我的健康，而不是有病痛時才關注健康。

有正確的健康觀念將會引導健康的結果，先做一下以下的想像活動，現在你的手上有一顆檸檬，綠油油，一看之下就是肥滿多汁，現在我們把他切開來，檸檬汁滴了下來，流過你的手，你趕快用杯子將果汁盛起來，你這時是否覺得口裡的唾液增加了，可是你手邊並沒有檸檬，只是看著我的文字用心的去想，

那麼你體會到思想的力量罷。如果現在你用心思考自己是個年輕人，充滿鬥志，要在這個社會上闖出一番天空………。用心去思考你是個擁有自我療癒的健康個體，那麼身心健康的可能性已經有了好的出發點！

新的生物學指出人的形狀是一群自私的單細胞為了合作所聚集而成，細胞需要營養，所以就聚集成為組織、器官，成為人的形狀去滿足每個需求，因此，每個細胞都是為了活下去，不斷的營運這個軀體，但是我們經常忽略很多細胞，卻只在乎外表的維持，對於24小時運作從無休息的五臟六腑，眼耳鼻舌等等並未去照顧，並未去感謝他們，因此，就像一個公司，有個部門任勞任怨，勞苦功高，結果獲得嘉獎感謝的卻是那些逢迎拍馬的人，那麼他會不會自暴自棄呢，癌細胞就是自己的細胞，就是變態生氣的細胞，所以每天早上醒來以及睡覺前第一件事就是從頭感謝起，閉上眼感謝你的頭髮、眼睛、鼻子、口腔等等！從頭髮感謝至腳指頭，以器官為主，不懂名字的器官，就趕快去學罷，我們懂得全世界，去玩了不地方，卻連自己的器官名字都不知，你說這些器官會不會生氣呢？

由於維持身心健康的資訊與技巧甚多，我先點出這個動態的健康與感恩身體的技巧觀念供大家參考，希望身為教師的我們能夠常保健康，充滿活力，有健康的教師，才会有健康的學生！

[【回首頁】](#)

保養調理勝過病痛調理

病痛調理是指當身體已經感覺到痠痛麻之後所做的調理，保養調理指的是身體並未感覺到痠痛麻等感覺時所做的調理。

人的身體天天在使用，到了二十多歲到達頂峰，然後開始走平，再走下坡，到了三十歲以後，每一年下降的速度會加快一點點，骨骼相對位置不正的人，以及有病痛的人，衰老速度會更快，若是慢性病一出現，則衰老速度又更快。因為氣血循環受到阻礙，初期是沒有感覺的，然後變成骨骼相對位置不正，再來出現病痛，最後出現慢性病，時間拖愈久內臟受傷愈嚴重，需要調理的時辰愈長。調理初期主要工作是讓骨骼相對位置正常，等氣血暢通，身體自己修補受傷肌肉之後，病痛程度可以自己慢慢減輕，長期做保養調理對受傷嚴重的內臟更顯得重要。

建議常感覺不舒服或有病痛者，要趕快進行病痛調理，初期最好天天調理，直到症狀消除再慢慢拉長為一週二次，再來每週調理一次，再延長為二週一次，讓肌肉逐漸恢復正常彈性。有慢性病者應長期做調理，建議每週調理一次。身體質量指數(BMI) 過高或內臟脂肪過高者，建議每週或二週調理一次。三十歲以上沒有病痛的人，建議一個月保養調理一次。

上工治未病，平時保養調理，讓病痛未發生前先解除肌肉的緊張，使身體維持在最佳狀態。

王禮圖

來去民俗調理館 102.6.12

文章來源 <http://ltwang053049.pixnet.net/blog>

保養調理勝過病痛調理

身體水平面垂直面自我檢查法

放輕鬆站立

檢查部位與角度	OK	需調理
正面肩膀兩邊的斜度	一致	一高一低
正面兩邊耳朵	出現一樣多	一邊多一邊少
正面兩邊耳垂	一樣高	一高一低
正面手背	左右一樣 且只看到拇指、食指	左右不一樣
正面雙膝蓋	能碰在一起	若雙膝蓋無法碰在一起是 O 型腿
正面雙腳踝	能碰在一起	若雙腳踝無法碰在一起是 X 型腿
正面腳	前後一樣	前後不一致是骨盤歪斜
正面腳	外開角度一樣	外開角度不一致是骨盤歪斜
側面手掌	投影在大腿裡面	投影不在大腿內是手臂太緊
側面背部		太突出是駝背
側面臉的平面		向前向下，表示前胸肌肉緊
側面臉的平面		向後向上，表示後背肌肉緊



向水平面看齊

當我們的肩膀失去水平時是一個大警訊，因為這時候可能還未出現病痛，但是氣血已經先受到影響，所謂「上工治未病」，其道理就在沒有徵兆時平時就注重調理，讓病未發生前先將火苗撲熄。隨時注意肩膀是否水平可免成大患。

古人造字真有意思，就說「活動」吧，活動、活動要活就要動，想想看，自從我們在襁褓中就時時刻刻都想要動，被包得緊一點，就可以看到我們的肩膀努力的往上掙扎。在學走路時還願意被抱，等到會走路時，被抱起來就想掙脫。動、動、動就連睡覺時都在動，這已形成了一種慣性。

我們身上複雜的肌肉，受神經的支配縮短或伸長，帶動骨骼做出各種協調的動作，它也有一種慣性——縮短。古人說「用之則長，不用則衰。」以肌肉當例子也是很貼切的，那些健美先生、健美小姐就是最好的例子。想鍛鍊哪一塊肌肉，就想出某一種姿勢可以運動到這一塊肌肉，經常鍛鍊的結果，那塊肌肉就愈來愈大，愈來愈結實，假如這些結實的肌肉，也能具有很好的彈性就相當完美，假如彈性不足，就容易使氣血受到阻礙，妨礙到各器官接收來自血液中的氧氣和營養素。血管不受外力擠壓時輸送氧氣和養分的能力是100%，受外力擠壓後可能只剩90%、70%、50%，如此一來供應給內臟的氧氣和養分一定也減少許多，但是各個內臟的工作並沒有減少，因此可以說內臟是需要超時工作的人，這時可能還沒有出現異樣，時間久了內臟就會像一位營養不良得不到好的照顧的小孩，經過長時間操勞過度，我們的內臟才發出求救訊號，身體可能感到：手會酸痛麻、腳會酸痛麻、膝蓋無力、腰部痠痛、背部痠痛、肩膀痠痛、胸悶、脖子轉動時很不舒服，有時會發出聲音，甚至於頭痛、頭暈……等許多症狀。從外表可能可以看出：放輕鬆站立時身體會左右搖動、左右肩膀不一樣高、頭部歪斜、駝背、腰椎太平、尾椎太翹、O型腿、X型腿、骨盤歪斜、脊椎側彎、長短腳等。這個時候才要處理就需要花多一點時間，有人說小病不醫會成大病，一點都不假。

肩膀是否失去水平，檢查方法很簡單：身體放輕鬆面對鏡子，身後比肩膀高一點的地方，假如有一條水平線做參考最好，你就很容易可以判別肩膀是否水平(左右一樣高)，若失去水平就要趕快做全身調理，讓全身氣血再度恢復暢通。

調養身體宜趁早，小孩的階段較易恢復，年紀愈大所需時間相對較長。

五十肩、手舉不高自我調理法

一般人的手舉不高、五十肩現象，是因為肌肉僵硬所引起，肌肉使用過後要適度放鬆，否則時間久了會愈縮愈短，直到有一天讓人抬不起手來。平時保養調理重於病痛調理。

自我調理法如下：

比較不靈活的那一隻手手肘關節彎起來，慢慢的向前抬起來，儘量抬高並將身體斜靠在牆上，感覺肌肉有緊繃感就可以，維持 15 秒至 30 秒。接著慢慢轉動身體成側面肌肉拉緊，同樣維持 15 秒至 30 秒，然後換手。如此為一個來回，每天四回，早、午、晚餐前，以及睡前。

再提醒：平時保養調理重於病痛調理。

因為全身的肌肉和筋互相連結拉動，此處的病痛根源不見得就在這裡，所以以上之手舉不高、五十肩現象自我調理法，可能可以暫時緩解手舉不高、五十肩現象，建議您做全身調理從根本著手，給身體一個自己修復的機會。



作者 王禮圖 簡介

我從小對自然科學就很有興趣，結婚後常和岳父討論或聽他說有關中醫的常識，以及中草藥等知識，大學讀體育系對人體有進一步的認識。後來在小學服務的太太因為工作太勞累，身體出現很大的問題，經過朋友介紹給傳統整復推拿業的陳老師調理，隔一段時間之後發現，太太的身體果然一天比一天進步，勞累的情形漸有改善。我體會到這個方法對於一般人的各種痠痛麻有非常大的幫助，可以從根本去改變一個人的狀況。因此在民國 100 年初開始學習這一套方法，因為老師教的方法必須強力開椎打開頸椎、胸椎和腰椎…等椎體，為顧及被調理者的感受(聽很多人說不敢讓人開椎)所以我開始思考，是否有辦法不經由開椎就能達到和開椎一樣的效果，後來我找到了方法：只要調整對的肌肉的鬆緊度，就能幫助大家的痠痛麻等症狀，自己慢慢的緩解這個方法，我將它命名為「肌筋調理法」。

101 年四月加入花蓮縣骨節整復職業工會。

101 年六月取得中華民國傳統整復推拿師職業公會全國聯合總會的整復調理師資講師證。

禪修與心理療癒之探討

當今台灣以科技資訊與工商企業邁向國際，朝向地球村的型態發展，在一切講求快速與效率，相互競爭與衝擊下，愈來愈多人承受著精神壓力、焦慮與抑鬱。混亂的思緒與內外的矛盾，導致生理與心理的失衡。而此身心失調與缺乏健康的心理生活，正是現代文明病的起因（陳錫琦，2005）。在陸洛（2001）的研究發現，身心健康上出現問題與高壓力、憂鬱、焦慮的情緒有關，其所造成負向的影響是不容忽視的。丹尼爾·高曼（2006）也說明情緒對我們長期的健康影響甚大，負面的情緒會讓病情惡化、抵抗力削弱。因此許多精神醫師建議藉由調身、調息、調心的禪修與規律的運動有助於身心健康的統整。而最近在促進全人健康研究也發現，佛教的禪修是世界古老的宗教裡，被認為是調柔身心，轉化個人體驗，促進健康的方法，同時是開發人類潛能的最佳方式。

目前在美國評估有超過一千萬人禪坐，全世界則超過一億人口為了健康學習禪修（Ospina et al., 2008）。禪修近幾十年來亦普為國人接受，這主要歸功於許多禪修團體對禪修活動推廣不遺餘力。例如：台灣佛陀原始正法中心（MBSC）、法鼓山、葛印卡內觀中心等。儘管許多人為禪修深深的吸引著，然而參與者卻因其動機與目的而有差異。例如許多人因生活壓力、身體的不適、負向情緒等因素而參加禪修，藉此希望獲得身體的健康、放鬆或平靜；有些人物質不虞匱乏，身體亦無恙，內心卻常感空虛或生命無價值感，內心的衝突與矛盾，讓他們想從禪修裡找到出口。而另外有些人，特別是禪修實踐者，除了冀求身心的安定外，更希望煩惱的解脫與超越生死的輪迴。因此以佛教的觀點，禪修的終極目的就是為了滅除心中的痛苦與煩惱，進而超越生死輪迴。

美國心理學的先驅—William James 在哈佛的一次演講中曾預言—東方的佛教禪修對西方心理學將產生莫大的影響。他認為心理學在探索人性、自由意志、及自我之外，更應重視精神心靈層面的瞭解。近幾年來從西方傳入本土，蔚為風潮的正念減壓療程（MBSR）與憂鬱症的內觀認知治療（MBCT），正是西方心理學結合東方智慧—正念禪修的範疇。其他心理學大師如 Jung、Perls、Maslow 與 Yalom 晚年，亦汲取東方宗教與禪修，將心理諮商/治療擴及精神層次，統整身心與心靈的部分，讓心理諮商/治療更深入人性的核心與終極議題。

著名的美國禪修教師兼心理治療師康菲爾德（易之新、黃璧惠、釋自鼎譯，2008）認為最好的心理療法是結合禪修過程的分享方式。當事人可以洞察、觸及平時無法覺知的內外身心狀態與精神領域，透過團體的凝聚、支持與互動學習，表達自我與人際關係的情緒，加上領導者的接納、同理與關懷，可以使當事人更能探索自己痛苦根源。特別在人際、生涯與婚姻有議題的成員，若能輔以心理治療的方法予以處理效果更加（Carrington, 1982）。Epstein（2003）也提出真正身心轉化需先以心理諮商/治療疏通自我防衛與過去創傷，再聚焦於神聖無我智慧的連結，如此生理、心理與心靈精神方能得到真實的成長。禪修與心理諮商或治療上不僅沒有相互抵觸，還能彼此結合、互補（Walsh & Vaughan, 1980）。

過去幾十年來，禪修已廣泛的被應用在教育、工作職場、身心健康、精神病學、個人潛能發展、心理諮商與治療、體育、藝術等不同領域（Vettese, Toneatto, Stea, Nguyen, & Wang, 2009；釋惠敏，1997）。禪修如此受重視，主要是一般認為人們透過禪修可以安定思緒、使情緒獲得控制（Tsai, 1993）、增強問題與困境處理能力、預防心理疾病及對於傷痛的療癒（Anonimity, 1991）、增加幸福感、紓解壓力、減輕焦慮（Murphy, 2006；Kabat-Zinn et al., 1992；楊淑貞、林邦傑、沈湘縈，2007）、轉化身心、開發內在潛能（蕭志強譯，2006），乃至於追尋心靈、探究生命本質（Kristeller, 2003），讓人們從煩惱中解脫出來（聖嚴法師，2001）。由此可知，禪修應用層面極為廣泛，從個人生理、情緒、認知、心理，乃至於人際、社會，從世學以至出世間之自由解脫，值得我們窮盡一生來修習。

~大惠於花蓮

註：本篇文章之全文於 2012/5/15 日刊載於天行書苑經典專欄之“菩提心田”。另外，可參考大惠師父的網頁 <http://meditation4.blogspot.tw/>

從潛能開發談身心靈健康



作者饒見維，現為國立東華大學課程設計與潛能開發學系的教授。

壹、 潛能開發的理念起源

什麼是潛能開發？簡單地說，「潛能開發」乃是一種教育理念，把每一個人視為具有無限潛能的個體，而教育工作的目的無它，乃是協助學生引發出本自具足的潛能。古代許多偉大的教育家，其教育思想其實都隱含著潛能開發的理念。首先就是佛陀，佛陀的思想完全展現出潛能開發的精神。

佛陀曾說：「心、佛、眾生三無差別」。也就是說，一切眾生的心性平等，人人都有成佛的潛能。所謂「佛」是指已經覺悟的眾生，眾生是尚未覺悟的佛。一個人成佛時，只是把原本就具備的佛性完全展現出來而已，並不是增加新的能力。這就是所謂「在聖不增，在凡不減」的道理。

根據佛經的描述，宇宙間在過去有無量無邊的眾生已經覺悟成佛，未來也會有無數的眾生成佛。換言之，每一個人的潛能都不可限量，而且都是平等的。如果佛經所言屬實，我們可以說佛陀乃是一個潛能完全開發出來的代表人物。佛陀的慈悲、智慧、神通都無量無邊，和我們凡夫俗子有很大的差異。但是，一個人一旦成佛，就會像佛陀一般展現出所有的潛能。當然，這個潛能開發的歷程可能非常漫長，不是一輩子就能完成，而是要經過累生累世的持續修行歷程。撇開宗教的多元功能不談，如果我們把佛陀單純視為一個教育家，佛陀乃是把人視為具有無限潛能的個體，而「教育」的本質正好就是要引發個人原本就具有的潛能，協助他人開創生命的各種可能性，或開展豐富的生命。

蘇格拉底是另一位具有潛能開發理念的代表性人物。蘇格拉底一向認為自己只是智慧的助產士。他說自己只是一個愛智者，智慧乃是他人本來就有，他只是幫助別人將自己已有的智慧予以再生的老師。蘇格拉底擅長以「答問法」和他人一起探究真理、追求智慧。他不直接傳授知識，總是先接納對方的看法，再藉著一層層的反問，釐清對方原先看法的不足之處。很多人認為，蘇格拉底此種答問法就像一位助產的醫師，可以協助產婦順利生下嬰孩。

根據「智慧助產士」的觀點，教育工作者只是協助學生引出原本就已經擁有的智慧，智慧並不是來自教育者。事實上，英文「education」乃是來自拉丁文「educere」，原義是「引出」。也就是說英語的「education」原本就是把教育視為一種引導的工作。蘇格拉底的教育理念可以說充分體現了西方對教育的基本看法，而這個看法非常吻合佛陀的潛能開發理念。

中國傳統儒家的教育觀也隱含著潛能開發的觀念。《中庸》第一句謂：「天命之謂性、率性之謂道、修道之謂教」。這句話指出，人本來就擁有天賦的本性，一個人如果能率性而行，自然就符合道，如果無法率性，就需要修道，而這個工作乃稱為教育。因此，教育工作的前提是，每一個人都擁有天賦的本性，教育工作只不過是要幫助人們啟發本來就具有的天性。孔子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」也就是說，孔子到了五十歲就知道天命的道理。然而，在《論語》中，子貢卻說：「夫子之文章，可得而聞也；夫子之言性與天道，不可得而聞也。」由此可見，孔子很少和弟子們談「天命」或「天性」的道理，可能是孔子認為天命之說太過超卓，不是一般人能聽得懂，所以孔子才說：「君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮聖人之言。」

孟子的思想就很明顯符應了「天性說」。在《孟子》一書中，下面這兩段話最能代表他對天性的主張：

惻隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，智也。仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思耳矣。

盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也。

從潛能開發談身心靈健康

孟子把人類的道德表現視為每一個人「固有」的天性。一個人只要「存其心，養其性」就能展現固有的天性。值得注意的是，儒家所謂的「天性」主要是指是一個人的德行乃是來自天性，比較少論及天性是否包括知識或能力。因此，嚴格說來，儒家的教育思想不像佛陀的潛能開發理念那麼完整與徹底。

貳、 潛能開發的基本原理

如果每一個人的潛能都是平等的，但是為何人與人之間展現出來的才能或才華有那麼大的落差呢？根據潛能開發的教育理念，主要的關鍵在於障礙的多少。每一個人其實都具備某種程度的「身心障礙」，並非那些必須接受特殊教育的身心障礙者才有身心障礙。所謂的「身心障礙學生」乃是障礙的程度比較高，「一般學生」也只是障礙程度比較低而已。身心障礙的程度在「有」與「無」之間其實有無數的可能性，就像在「0」與「1」之間，有各種大小不一的小數。換言之，我們找不到一個明顯的界限來區隔「一般學生」與「身心障礙生」。

所謂「身心障礙」大致包括「身障」與「心障」兩類。「身障」是指身體上的缺陷或生理上的障礙，這個部分比較屬於「醫療」的範疇，教育工作者比較缺乏發揮的空間。「心障」是指心理上的障礙或行為上的不良習性，乃是教育工作者最能發揮的地方。依照潛能開發的教育觀，所謂的教育工作，重點在於協助學生去除心理上的障礙或行為上的不良習性，讓原本就具有的天性或潛能充分發揮出來。

參、 潛能開發的基本方法：靜心

古往今來，人類早已發現或發展出各式各樣的潛能開發方法。而在各種潛能開發的方法中，「靜心」（meditation）乃是最基本、歷史最久、功效最強大的方法。早期有些人把「meditation」翻譯為「靜坐」，其實「靜心」是一個統稱，靜心的方法很多，有動有靜，或坐或臥，靜坐只是其中的一種，其它諸如：冥想、禪修、瑜珈、氣功、太極、旋轉.....等也都是靜心的方法。簡單地說，任何能幫助我們「把心靜下來」的方法，都可以視為靜心的方法，也都有潛能開發的功效。

為何靜心有潛能開發的功效？主要的原因是，練習靜心能夠讓我們把心靜下來，然後去除我們心理上的障礙或行為上的不良習性，因此可以逐步開發出我們的身心潛能。換言之，靜心只是協助我們逐漸去除身心障礙與習性，潛能就因而逐漸開發出來了。這是靜心的奧秘所在，也是潛能開發的根本原理。古往今來，無數的人早已不斷在驗證這個原理，雖然不斷有人設計出新的靜心法，但是這個根本原理卻亙古常新。

靜心法不僅包括「靜坐、冥想、禪修、瑜珈、氣功、太極、旋轉.....」這些大的類別，每一個類別其實又包括各種門派、方法。現代人不管從圖書館或Google，只要輸入這些關鍵字，都可以得到許許多多這方面的資訊，只要持之以恆地練習其中某些靜心法，就可以持續開發出自己的無限潛能。然而，面對形形色色的靜心法，有時難免讓人眼花撩亂。雖然有些團體或門派喜歡強調自己的門派之殊勝性、獨特性、唯一性，但是我認為不用太過強調靜心法的差異性，我們反而應該看它們的共通性。事實上，沒有一個靜心法是「最好的」，不同方法各自有時間及場所的限制，因此每一個人最好根據自己的狀況選擇適合自己的方法，只要自己願意長期練習的靜心法就是最好的方法，不用追求或推銷某種特定的靜心法。

肆、 靜心與身心靈健康

靜心最重要的功效就是促進「身心靈健康」。所謂「身心靈健康」意謂著生命的存在包含「身、心、靈」三個層次。「身」的層次乃是物質的、生理的存在，而「心」的層次則是心理的、心思的、情緒的、感情的存在。對大多數人來說，這兩個層次很容易理解，因為這兩個層次屬於人類日常體驗的範疇，也有很多相關的、有共識的詞彙做為溝通的基礎，因此大概沒有人會質疑「身、心」這兩個層次的存在。

從潛能開發談身心靈健康

「靈」的層次就比較神秘難解，也沒有一致的語言做為溝通的基礎，很多人甚至質疑「靈」的存在。然而，經常練習靜心的人遲早會發現與體悟到一個很根本、很簡單的事實：我們的心中有一個無比寧靜的內在核心，這個內在核心（不管我們把它稱之為道心、佛心、神心，或本心都可以），就是生命的本質，也是一切生命現象的源頭。這個內在的生命核心就是「靈」。

事實上，「靈」並非一個獨立的層次，而是包含「身、心」這兩個層次。也就是說，「身、心」只是「靈」的外顯，「靈」乃是「身心」的本質。生命之所以存在就是因為「靈」，我們的身心會有「生老病死」的現象，我們身心不斷無常變化、生滅變異，而「靈」卻是亙古常新、不生不滅、不增不減。也就是所謂「在聖不增，在凡不減」的「天性、佛性、神性」。這是古今中外無數靜心者都體悟到，且試圖表達的生命真相。

靜心者不僅可以了悟生命的這個終極真相（靈的存在），也可以透過持續練習靜心逐漸達成「身心靈統合」，也就是俗稱的「身心靈健康」。什麼是「身心靈統合」或「身心靈健康」？我們可以先從相反的角度來說。一個人如果身心靈沒有統合或身心靈不健康的徵狀是什麼？當然，「身心靈統合」與「身心靈不統合」並非截然二分，身心靈統合只是程度的問題。就程度而言，比較輕微的身心靈失調或身心靈分離者，身體經常覺得疲累、無力、沒有幹勁，而且常常生病，且生病之後不易復原。有些人內心常常感到不平靜、緊張、焦慮、壓力、害怕、煩惱、恐懼、失衡。稍嚴重一些的人，則是經常思想紛亂或錯亂，常常覺得觀念或信念有衝突或不一致之處，且人際關係衝突、混亂、緊張，有時會感到孤寂落寞、鬱鬱寡歡。更嚴重的人則是對生命產生錯誤的認同，只認為此身或此心是我，不知尚有靈的存在，因而對生命充滿疏離、厭惡、困惑或迷惘，對生命感到乏味、悲觀、無意義，甚至絕望。

經常練習靜心的人，由於經常讓「身、心、靈」三者之間產生綿密的、強烈的、完整的、和諧的交流與連結（包括：與內在的緊密連結、與外在的和諧連結、人際的和諧連結等），因此可以逐漸促進「身心靈統合」或「身心靈健康」。當然，「身心靈統合」也是有程度的差別，以下我從自己的體驗或體悟試圖勾勒出「身心靈統合」或「身心靈健康」的進展或程度：

- 一、開始練習靜心時，一個人可以開啟身體自我療癒的潛能，增強身體的復原力，不僅比較不易生病，即使生病也比較容易復原。
- 二、靜心者逐漸可以增強心理的復原力，愈來愈能自我療癒心理的創傷，情緒會愈來愈穩定，心理也愈來愈能保持平衡，內心自然而然能保持喜樂自在、如意愉快。
- 三、靜心者的心智效能也會逐漸提昇，靜心可以協助我們培養頭腦「收放自如」的能力。也就是說，當一個人該睡時能安然入睡，可是當他該保持清醒時，又能保持清醒；該用頭腦時能好好用頭腦，該讓頭腦休息時又能好好休息。如此一來，一個人的各種心智運作與效能（記憶力、覺察力、分析力、理解力、創造力、想像力等）可以經常維持在最佳的狀態。
- 四、當一個人經常或持續練習靜心時，鎮定力、放鬆力與紓壓力也會逐漸提昇。遇到各種情境或事件時，會愈來愈鎮定、泰然自若與專注，因此處事情也愈來愈輕鬆、有效，也愈來愈能紓解各種壓力，時時刻刻過著輕鬆、自在、愉快的生活。
- 五、長期練習靜心的人，由於內外身心世界整合一致、陰陽調和，沒有矛盾、衝突或緊張，各方面都達成最佳的平衡、和諧、調適狀態（fitness, wellbeing），且能隨時隨地與存在的所有面向和諧相處，自在如意，全然享受此時此地（here and now）。
- 六、當一個人達成最徹底的身心靈統合時，能全面觀照且完整地了悟生命的所有層面（身、心、靈），完全洞悉生命的真相，徹底了悟與統合生命的意義，進而產生清明的智慧，內心完全沒有任何疑惑或迷惘。最終可以徹底消融所有產生煩惱痛苦的習性，到達完全「無憂無懼、沒有缺憾、圓滿無缺、無慾自足、滿足滿意、圓融無礙」的生命境界。

總之，雖然身心靈統合或身心靈健康有些神秘或爭議，但卻是人人都可以親自驗證或體證的事實，也是潛能開發的終極目標。就潛能開發的方法而言，基本的方法就是「靜心」，就方法的類型而言，古往今來也早已有很多方法（如：冥想、禪修、



從潛能開發談身心靈健康

瑜珈、氣功、太極、旋轉.....) 被發現或發展出來。這些方法都非常值得我們親自練習，並進一步加以推廣。本系很多老師在「潛能開發」這個領域都有很深的造詣，本系學生如果對身心靈健康有興趣，可以跟老師們好好學習，自己先在這方面多下工夫，未來必然可以有很大的發揮與推廣，這也是「己立立人、己達達人」的真義。

[【回首頁】](#)

101 學年度花師教育學院撥穗典禮剪影

盛夏的六月，花師教育學院的應屆畢業生，即將離開學校展開下一階段的人生，花師教育學院特別舉行畢業生撥穗典禮，並勉勵同學們在未來的人生路途上，能夠過的精彩，寫下人生輝煌的一頁。



2013 國際文化下鄉展演活動

為服務偏鄉中小學、開拓偏鄉學生的國際視野、以及推展國際文化交流，本校課程設計與潛能開發學系和花蓮縣教育處攜手合作，於 5 月 23 日在壽豐國小文康活動中心舉辦「2013 國際文化下鄉展演活動」。來自壽豐國小、月眉國小、豐山國小，及平和國中 300 多位學生，在老師、校長的陪同下，共同欣賞了一場難得的國際文化表演。



課程系應屆畢業生畢業展演

課程系應屆畢業生，於畢業前夕舉辦精彩的畢業展演，獲得熱烈的迴響。



課程系應屆畢業生謝師宴剪影

課程系應屆畢業生於六月舉辦謝師宴，感恩系上教師們四年來的諄諄教誨。



花師教育學院教授榮升慶祝茶會暨退休教師聯合歡送會

花師教育學院於學期末舉辦教授榮升慶祝茶會，慶祝本學期升等之教師，並舉行退休教師聯合歡送會，感念老師對花師教育學院的付出與辛勞。



2013【穿透社會。照見差異—劇場做為一種文化行動】

「穿透社會。照見差異—劇場做為一種文化行動」系列講座邀請當代台灣、香港與澳門三地，劇場藝術中觸及「社會介入」與實踐的團體，在教育與劇場之間展開聯結。



102 學年度第 2 學期課程系科學教育碩博班系列演講

102 學年度的第 2 學期，課程系科學教育碩博班系列演講，邀請了多位學者分享其精闢的研究與看法，如李文瑜老師演講「數位教材在科學教育的應用」、周金城老師的「系統化課程地圖對通識公民科學素養課程之教學實務應用」等。



102 學年度第 2 學期課程系專題演講—大師講座

102 學年度的第 2 學期，課程系邀請了多位大師級學者分享其精闢的研究與看法，獲得系上師生的熱烈好評。



《人物專訪》課程系教育博士曾明基畢業感言

畢業典禮那天，指導教授來信，這一生一次的博士班畢業，怎麼沒有來參加？那一天，我在慈濟技術學院，參加皓政老師舉辦的量化工作坊。人生不就是一直在選擇嗎？我選擇了我想要的……

東華教育學院本身偏重質性研究，對於量化取向的個人而言，在選課上是個困擾，在東華三年，因為老師排課及專長關係，明基沒有修過任何一門量化研究的專門課程，但這並不表示我不能走量化研究。我選擇到企管系旁聽，到台北參加量化工作坊和研討會，透過圖書館的推薦服務，大量閱讀了國外量化領域的專書和研究，並透過 EMAIL 的方式與國內的心理計量老師切磋交流，如：志堅老師、爵安老師、仁豪老師、慶麟老師等，雖然我們沒有見過面，但是感謝老師們無私的協助和指導。

在東華三年的博士生涯過的很快，特別感謝兩位指導教授德勝老師和皓政老師。走量化研究的博士生確實是需要量化研究資源的，在學期間德勝老師提供學生許多做研究的資源，並給學生許多參與研究的機會。而皓政老師指引學生心理計量的學習方向，讓學生可以快速的走向整合型的量化研究發展。轉眼間過了三年，雖然寫了兩篇博士論文，但好歹也取得了博士學位。特別感謝玉玲老師、靖瑛老師和郁琮老師擔任博士論文審查委員，更感謝三位老師後續給了明基許多進行量化研究的資源和機會。

說真的，得到這個教育博士學位並沒有特別開心，因為面臨的是更嚴峻的助理教授應聘。畢業前，明基已經參加過一次助理教授應聘，也發現自己許多的不足。對於沒有國外學歷，不是國內名校畢業生，那是否在畢業時具有外語能力，具備獨立研究的能力，都是自己應該更努力的地方。

國內的高等教育市場目前正在萎縮，如何在僧多粥少的情況下勝出，確實需要作長遠的規劃。皓政老師說心理計量法本身是個議題，雖然國內的環境並不是很認同，但明基還是持續朝這個冷門的領域耕耘。或許有朝一日，在這個領域具備了不可替代性，就是去大學謀任職，深入做研究的時候。

東華大學教育博士 曾明基

作者研究簡歷

外審期刊：

曾明基*、張德勝、羅寶鳳(出版中)。學生評鑑教師教學跨層級模式建構：多層次調節式中介混合模型分析取向。**教育與多元文化研究**。(*為通訊作者)

曾明基*、邱皓政、張德勝、羅寶鳳(2013)。以學生評鑑教師教學量表決定教師開課或去留可行嗎？混合 IRT 分析取向。**教育科學研究**，58(1)，91-116。(TSSCI)

曾明基*、張德勝、羅寶鳳、邱于真(2012)。學生評鑑教師教學題目安排順序不同對學生評鑑教師的影響：MI 與 MMI 分析取向。**測驗學刊**，59(1)，131-156。(TSSCI)

曾明基*、邱于真、張德勝、羅寶鳳(2011a)。學生認知歷程對學生評鑑教師教學的影響：階層線性模式分析。**課程與教學**，14(3)，157-180。(TSSCI)

曾明基*、羅寶鳳、張德勝、邱于真(2011b)。學生評鑑教師教學量表跨層級構念的分析。**教育科學研究**，56(3)，31-60。(TSSCI)

曾明基*、張德勝(2010a)。國民小學超額教師適應困擾量表之編製暨複核效度檢定。**教育與多元文化研究**，2，135-165。

曾明基*、張德勝(2010b)。超額教師在學校新環境適應困擾的影響因素：階層線性模式分析。**臺北市立教育大學學報**，41(2)，1-28。

專書：

曾明基(2013)。測量誤差對成長混合模型異質性分析的影響：蒙地卡羅模擬研究與實徵資料分析(未出版之博士論文)。國立東華大學，花蓮縣。

曾明基、張德勝(2010)。國民小學超額教師介聘後的適應困擾與因應方式之研究。收於中華民國師範教育學會主編。**師資培育的危機與轉機**(頁 221-246)。台北：五南。

曾明基(2009)。國民小學超額教師介聘後的適應困擾與因應方式之研究(未出版之碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮市。

外審研討會：

曾明基、邱皓政、張德勝(2013，10月)。來自學生潛在異質差異對學生評鑑教師教學的影響：多層次混合模型分析。論文發表於課程與教學學會主辦「第 29 屆課程與教學論壇」，花蓮縣。

曾明基、羅寶鳳、張德勝(2013，6月)。教師教學知識向度與學生學習認知歷程差異對學生評鑑教師教學的影響。論文發表於東華大學主辦「第一屆課程與教學博士生論壇」，花蓮縣。

曾明基、邱皓政、張德勝(2012，10月)。多層次混合 IRT 伴隨共變數分析。論文發表於台灣統計方法學學會主辦「2012 年會暨學術研討會」，台北市。

曾明基(2012，10月)。到底是青少年的社會網絡影響心理幸福，還是心理幸福影響社會網絡？交叉延宕的成長混合潛藏轉移模型分析。論文發表於中國測驗學會主辦「2012 年會暨學術研討會」，台北市。

曾明基、張德勝、羅寶鳳、邱于真(2011，10月)。學生評鑑教師教學跨層級模式建構：多層次調節式中介混合模型分析取向。論文發表於中國測驗學會主辦「2011 年會暨學術研討會」，台北市。

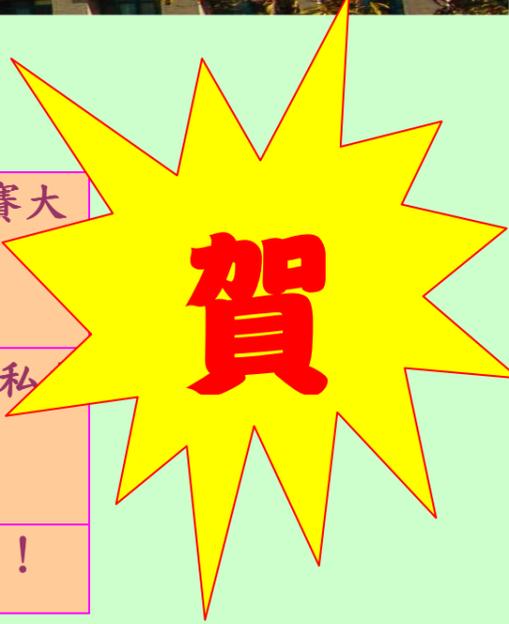
曾明基、張德勝(2009，10月)。國民小學超額教師因應方式量表之編製暨性別恆等性檢定。論文發表於中國測驗學會主辦「2009 年會暨學術研討會」，台北市。

課程系系友榮譽榜

本系學士班劉純嘉同學勇奪第 11 屆廩研齋全國硬筆書法比賽大專組 楷書 優選！

本系教育碩士班 100 學年度入學林育慈同學正式通過台北市私立十信高中教師甄試錄取應用日文科專任教師！

本系學士班陳俞靜同學錄取本校 102 學年度國小師資公費生！



賀

[【回首頁】](#)