



(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 1. 我們的人生是……

是否曾經你坐在期中考的教室  
裡頭，想著：  
「為什麼我們要坐在這裡考試？  
這是應該的嗎？」

你相信 **好成績=好人生**？」



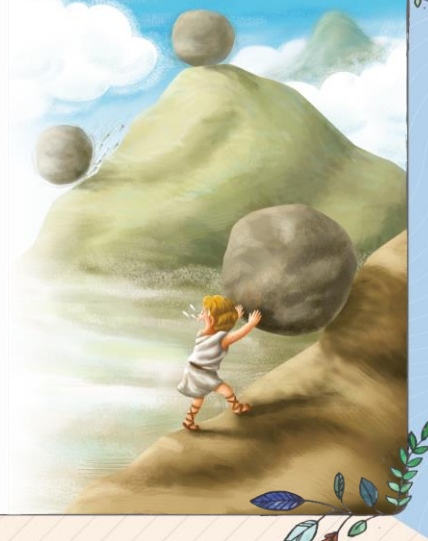
07

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 1. 我們的人生是……

### 薛西弗斯的神話

希臘神話中，薛西弗斯因  
得罪眾神，而遭受每日須  
推大石頭上山的神罰。



07

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 2. 人生不要輸在起跑點上？

「不要輸在起跑點上」。  
是在華人教養環境都會  
聽到人說

於是我們奔跑、比較、  
競爭，在「怕輸」的道  
路上，一直向前狂追。



08

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 2. 人生不要輸在起跑點上？

### 冷靜思考問題

- 這句話是從哪裡聽來的呢？
- 我們又要跑到哪裡去呢？

如果不知道奔跑的目的  
地，跑著的人既無力又  
茫然，更擔心停下來被  
追過而焦慮。



08

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 2. 人生不要輸在起跑點上？

### 冷靜思考問題

讓我們試著在這章  
當中，與自己的人生  
對話吧！

\* 我「目前」認為人生在追求的是：

---



---

\* 我會有這樣想法的原因是：

---



---

08

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 3. 何謂人生的終點？

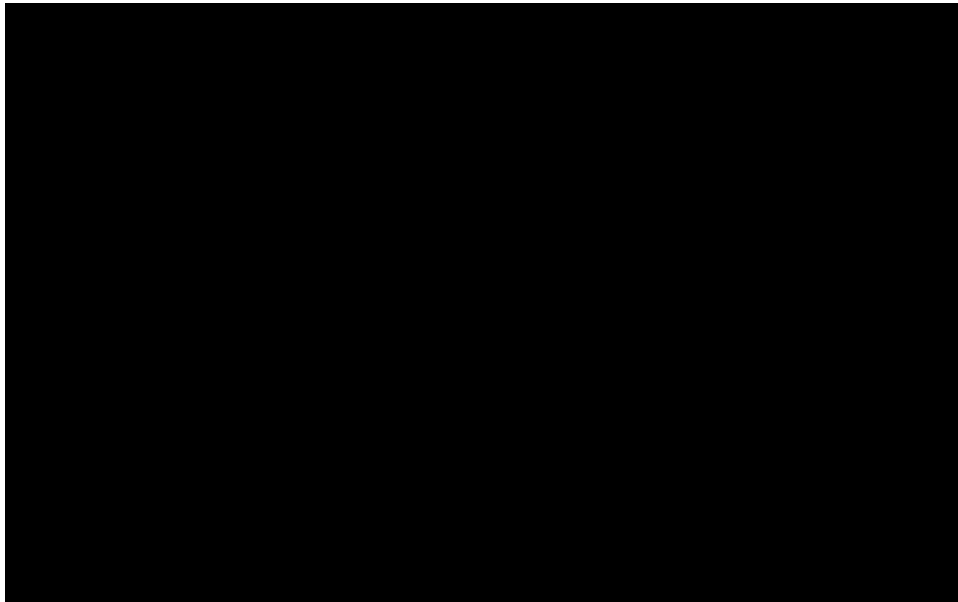
人生階段性的任務結束就是  
終點了嗎？

所謂「不要輸」到底是擔心  
輸給誰？輸給什麼？



Q. 你想要過一個獨特的人生  
還是平凡的人生？

09



( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 4. 追求快樂的人生？

人們會想要適度地享受歡樂、愉悅，而願意付出代價，願意花錢，想必快樂是有價值的。





好累囉！  
每天考試……

甯得吃就開心了！



人生又不是只要  
開心快樂就好！



不然咧？  
難不成我們還要  
拯救世界啊？



如果快樂就是滿足  
口腹之欲，好像太  
簡單了些？

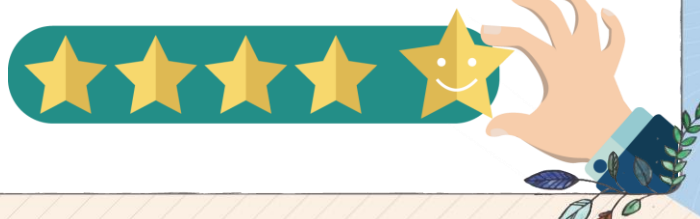
10

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

#### 4. 追求快樂的人生？

### 快樂的強度

因此，有些人看待生命意義即是追求當下的快樂，以「快樂的強度」作為追求的判準。



10

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

#### 4. 追求快樂的人生？

### 快樂的強度

例如，放假時放任自己睡到飽、追劇、追漫畫或在網路遊戲世界殺敵萬千。

但回到現實生活中，卻有種心靈上的空虛感？

當下的快樂強度，不一定能反映出人生的滿意度。



10

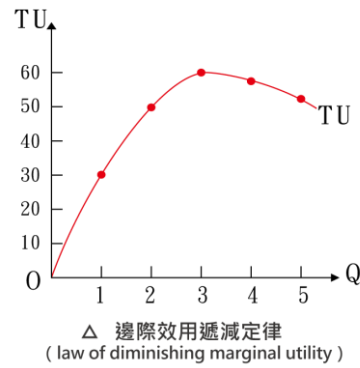
(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 4. 追求快樂的人生？

## 快樂的強度

哲學家伊比鳩魯  
曾運用經濟學的邊際效用  
遞減定律。

說明追求快樂的強度會在  
達到一定限度後，逐漸趨  
緩，甚至下降。



10

## 4. 追求快樂的人生？ 補充說明

## 邊際效用遞減定律

挑戰喝10瓶養樂多，一開始喝  
第一瓶感到開心，第3瓶更棒。

但到了第6、7瓶養樂多也許飽  
了不想再喝，或是膩了想換口  
味，反而不滿意養樂多了。



10

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 4. 追求快樂的人生？

# 怎樣算是快樂人生

強烈的快樂難以持久，甚至可能因為無法再追求更強的快樂而感到失落。

因此，人生除了快樂之外，好像還需要點什麼



10

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 5. 忍受辛苦的人生？

但如果快樂才有價值，  
那人們為何要辛苦？

你覺得繭居族那些人快樂嗎？



△ 點一下放大

11



( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 5. 忍受辛苦的人生？

也許生活中所追求的，不只是身體或心理的快樂這麼簡單，似乎還有個更深的傾向「幸福」。

『偉大的幸福是戰勝痛苦後的情感。』  
-尼采



11

## 6. 幸福，在何處？

- 可以的話，一分鐘的時間，閉上你的眼睛，這一生中，從現在回頭想，**最幸福的時候**是什麼時候？
- 再給我一分鐘，閉上你的眼睛，回想一生中**最痛苦的時候**是什麼時候？

( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 6. 幸福，在何處？

### 幸福

我們所想的幸福，不僅止於「自己」，還包含：

- 家人的和樂、
- 社群生活的品質、
- 世人所給予的評價等。



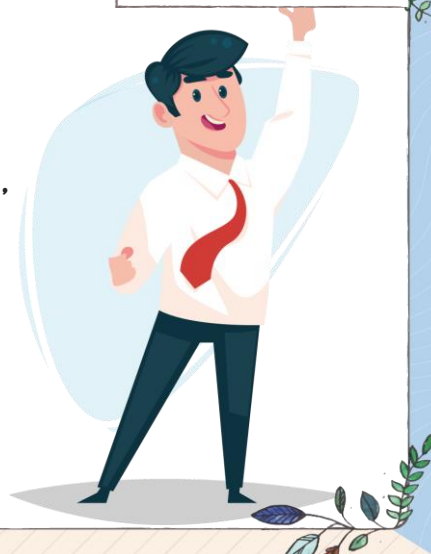
13

( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 6. 幸福，在何處？

### 幸福包含了…

不只「我想成為如何的人」，更包含對他人的關心，重視人與人之間的善意對待。



13

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 6. 幸福，在何處？

### 人生目標是追求幸福

現在高中生的你，有感受到那份幸福感嗎？  
你有走在幸福的道路上嗎？



13



## 讀書是為了...



## 好成績=好人生？

- 為什麼要讀書？
- 讀書是為了什麼？
- 為什麼這件事那麼重要？
- 誰告訴你？從哪裡得知這件事情很重要？

## 資優生的X檔案

**如果優秀的代價，是失去天真、心高氣傲、交不到朋友，與永無止境的壓力……**

我是一個資優生。

父母皆為教育工作者，對子女的教育自然不馬虎，因此我從小便受到良好的栽培。



## 資優生的X檔案

**如果優秀的代價，是失去天真、心高氣傲、交不到朋友，與永無止境的壓力……**

小時候，我總很高興自己是資優生名單中的一員。

但長大後我發現，多少「你們家」、「我們家」，最後都成了彼此競爭的仇家。



## 資優生的X檔案

**如果優秀的代價，是失去天真、心高氣傲、交不到朋友，與永無止境的壓力……**

資優生媽媽們的閒話家常，其實是變相鉤心鬥角。

資優生的角逐是一場不容許倒退的競賽，除非到了目的地，否則連減速都意味著被超越。



## 資優生的X檔案

**如果優秀的代價，是失去天真、心高氣傲、交不到朋友，與永無止境的壓力……**

在資優的審判下，沒理由的失誤就是一種罪惡，任何的「不小心」都是非法的辯白。



## 資優生的X檔案

**天下父母心，卻刺傷孩子的心**

一張成績單，被師長質詢、被家長批評得一無是處，罪名只不過是一項「非頂尖」的成績。

即使我在外掌聲連連，回家聽到「唉、糟了、完了」的嘆息聲，對我猶如刀割。



## 資優生的X檔案

### 天下父母心，卻刺傷孩子的心

我身負重任，但不是對自己負責，而是要不辜負眾人的期待。

我必須超越，但不僅要超越自己，更是要超越別人，因此，我取了個名字叫「僭人」。



## 資優生的X檔案

### 天下父母心，卻刺傷孩子的心

在我的世界中，我必須將其他資優生踩在腳底，才能讓自己在這場競賽中稍稍喘息。

我開始懷疑每天都在「僭人」的我，是不是就是大家口中的「賤人」。



## 資優生的X檔案

### 天下父母心，卻刺傷孩子的心

有一次，母親自以為求好心切的冷嘲熱諷，讓我壓力大到需要尋求慰藉。

拿起手機，我卻不知道要撥給誰，電話簿裡的名單一個個跳過，撥出後卻因為自己的自尊而掛斷……



## 資優生的X檔案

### 天下父母心，卻刺傷孩子的心

我總算發現自己的孤獨，一種自作孽的孤獨，一種環境決定的孤獨。

吞噬壓力的不是任何的安慰，而是一股懾人的空虛。

僭人（高雄中學三年廿二班）





(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

「我們為什麼要讀書？」

有人會說：  
「讀書是為了考上好大學。」

那為什麼要上好大學呢？



16

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

- 為了找好工作，賺比較多的錢，有比較好的生活品質。
- 有好的生活品質就會身心愉悅。
- 身心愉悅就會覺得很幸福，很幸福就是很幸福？



16

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

也有人會說：

「我讀書沒有為了什麼啊！  
就是念書的時候感覺很快樂、  
很充實。」

念完就念完了，沒有要把唸  
書的成果拿來做些什麼。」



16

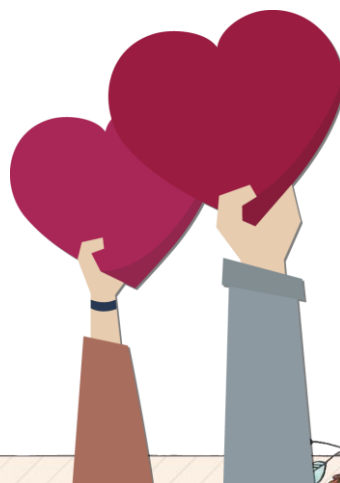
(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

### 人生價值兩大類

人生價值可分成兩類不同的  
的特性：

- 「工具性價值」
- 「目的性價值」



16


( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

### 工具性價值

何謂「工具性價值」？

之所以會想要某些價值，  
不是要此價值的本身，而  
是因為該事物能作為**達到**  
其他目的的手段。



The illustration shows a man in a blue vest and red trousers standing with his hands on his hips, looking thoughtful. Above him are two thought bubbles: one containing a white airplane and the other containing a blue train with orange cargo boxes. The entire scene is framed by a decorative border with green leaves and yellow flowers.

16

( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

### 工具性價值

例如要去日本旅遊，會需要  
船、飛機。

但不是想擁有此交通工具，  
而是想順利抵達目的地，才  
需要搭乘這工具。

金錢、權力都是這類價值。



The illustration is identical to the one in the first slide, showing a man thinking about an airplane and a train. The decorative border and the number '16' in the bottom left corner are also present.

16

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

### 目的性價值

何謂「目的性價值」？

想要此價值的原因不為別的，就是為了其本身。

例如「為什麼要讀書？」若是為了找到好工作，那讀書就成為工具性價值。



16

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

### 目的性價值

但若是投入在閱讀當中，光是能好好吸收知識就很開心。那讀書就成為「目的性價值」。



16

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 7. 幸福的存在

## 人生價值兩大類

顏值

信仰

房產

人緣

藝術創作

愛與被愛

成就感

玩遊戲

自我價值

運動

工具性價值

目的性價值

17

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 8. 幸福本身就是目的

## 假如目的改變後

像薛西弗斯和資優生例子，  
人生的疲累來自於不斷重  
複的使命或競爭。

想要停下來卻因為焦慮、  
害怕被指責而繼續上路，  
但心裡的空乏卻愈擴愈大。



18

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 8. 幸福本身就是目的

### 假如目的改變後



或許薛西弗斯痛苦地承受這一切，他只想結束。又或許他在上山的時候，沿途欣賞美景，滿心期待新的一個挑戰又再開始。

這次上山的速度有沒有比上次快？是不是體力又比昨天好了？今天天空的顏色好像比先前都還絢麗？

18

(第一站) 生命的意義是什麼呢？

## 8. 幸福本身就是目的

### 假如目的改變後



欣賞著美麗的夕陽，做做舒展操，然後再哼著小曲下山，準備明日再出發。

這一切對薛西弗斯來說究竟是什麼？

是挑戰？浪費生命？享受過程？體驗人生？

18

## 8. 幸福本身就是目的

幸福 = 快樂 + 意義感

所有的意義都因我們賦予而生

再回頭想想

你是為了誰? 為了什麼? 而選擇在這裡讀書學習

## 8. 幸福本身就是目的

幸福 = 快樂 + 意義感

所有的意義都因我們賦予而生



## 單元總結

- 翻到課本p. 4頁，上完了一個單元，邀請大家想一想，你在這幾堂課中有什麼收穫或感想。
1. 單元小心得：
  2. 我有疑問(好奇)：
  3. 想給老師/課程的建議：

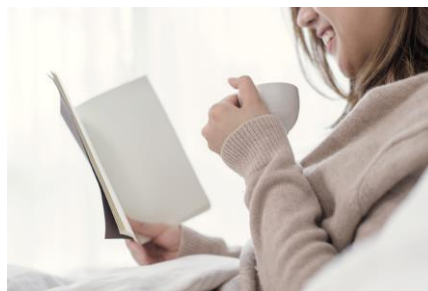
(第一站) 生命的意義是什麼呢？

### 8. 幸福本身就是目的

## 假如目的改變後

如果資優生重新思考讀書的意義呢？當讀書成為「目的性價值」？

不為了競爭排名，而是為了對自己與世界的理解，排名成績只是檢核機制，不能代表人全部價值。





( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 8. 幸福本身就是目的

# 重視目的得到更多

- 只在乎物質的世界，就是個有限的世界。
- 但精神性的世界，是無限的概念。



18

( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢？

## 8. 幸福本身就是目的

# 重視目的得到更多

學習領域裡若僅有物質的分數高低，這樣易流於競爭計較。

反而在無限的概念中，智慧不會因為分享而減少，甚至會彼此增長。



18

( 第一站 ) 生命的意義是什麼呢 ?

## 8. 幸福本身就是目的

# 重視目的得到更多

人生的幸福就建立在此，  
因為精神性豐富了更多的  
生命面向。

