

第一章 許我一個美好的人生——生命教育的內涵

一、單選題：

- (B) 1. 如果父母要你做一件事，你如果有哲學家精神，一定會問說：「為什麼要做這件事？」這個問題問的是： (A) 要做什麼事 (B) 這件事的意義 (C) 誰來做 (D) 怎麼做。
- (B) 2. 課本小明的故事，小明向媽媽要幫忙做事的錢，讓媽媽很難過，小明做錯了什麼？ (A) 要直接說不要寫用帳單 (B) 幫媽媽做事是應該的，不該要酬勞 (C) 酬勞要太多了 (D) 小明沒有錯。
- (D) 3. 有一本書叫做《零極限》，書中的治療師用「我愛你」、「謝謝你」、「對不起」、「原諒我」來療癒心理生病的人們，為什麼要說這四句話呢？ (A) 別人會說我有禮貌 (B) 讓人感覺溫暖 (C) 討好別人 (D) 感激別人、做錯事要道歉。
- (A) 4. 人生的三大問題之一是「我應該怎麼活著」，指的是： (A) 我要用對的方式活著 (B) 我的賺錢方式 (C) 我的飲食方式 (D) 我的交友方式。
- (D) 5. 倫理議題的思考與反省，指的是： (A) 思考要做什麼事 (B) 這件事的意義 (C) 誰說的話是對的 (D) 思考什麼是對的事。
- (C) 6. 如果用作弊的方法取得高分，僥倖沒被捉到，這件事是： (A) 沒被捉到，不算作弊 (B) 下次可以再作 (C) 分數用不道德的方法得到，是錯誤的行為 (D) 把責任推給別人。
- (D) 7. 「我如何能活出最好的生命？」指的是： (A) 生活要享受 (B) 要找到最好的工作 (C) 要有家人相伴 (D) 知道的要能做到。
- (D) 8. 孔子所說的「從心所欲不逾矩」，正是哪一方面的最高境界？ (A) 學問 (B) 當老師 (C) 年齡大的人 (D) 人格統整。
- (C) 9. 今天的功課還沒寫完，但是網上的遊戲更有趣，一上線就很難停手，幾乎無法自拔，這會造成知行上的什麼問題？ (A) 晚上晚睡 (B) 沉迷於遊戲 (C) 知道什麼是對的事，但做不到 (D) 不知該怎麼做。
- (B) 10. 下列哪些作為是人格統整的結果？ (A) 欲望與現實的對立 (B) 知行合一 (C) 理性與感性的衝突 (D) 心口不一。
- (A) 11. 有些事你知道應該怎麼做才是對的，但就是做不到，這是什麼問題？ (A) 實踐的問題 (B) 方法的問題 (C) 沒有人幫我 (D) 意願的問題。
- (D) 12. 你的理想或是目標只是說說而已，你沒有很認真的將它當成人生的重要指標。你必需做的是： (A) 不要再說目標 (B) 找比較容易的目標 (C) 不設目標 (D) 將目標內化成信念。
- (A) 13. 有時候努力學習的過程是很辛苦的，而玩樂卻令人快樂，有些人只想玩遊戲而不想寫功課，這種知行不合一是什麼原因造成的？ (A) 理性與感性的衝突 (B) 別人的問題 (C) 功課太難 (D) 沒有處罰。
- (B) 14. 靈性層次不會表現在什麼地方？ (A) 不受身體束縛 (B) 追求物質欲望 (C) 渴望真理 (D) 嚮往永恆。
- (B) 15. 人們如果重視靈性的層次，可能導致什麼結果？ (A) 工作輕鬆 (B) 會努力做到知行合一 (C) 重視物質生活 (D) 遇到困難可以放棄。
- (C) 16. 印度的德蕾莎修女，她立志為貧窮的人服務，不畏懼當時生活的困苦與髒亂，她在精神層次的修行，已超越了所有物質上的需求。這是哪一層次的最高表現？ (A) 身體 (B) 心理 (C) 靈性 (D) 女性。
- (A) 17. 邱吉爾曾說：「對於每個人來說，生命中總會有一個特殊的時刻。這就像是命運拍了一下他的肩膀，給他一個機會去做一件非常特別的事情，一件獨一無二而且適合他天賦的事

情，那會是他的生命中最輝煌的時刻。」如果這個時刻已到來，最怕的是：(A)不能勝任這個工作 (B)機會只有一次 (C)沒有別人的幫忙 (D)沒有金錢。

- (C) 18. 下列哪些不是生命教育的主要目的？(A)訂下人生的目標 (B)決定自己走到這個目標的路徑，這必須是個「對」的路徑 (C)未來決定找什麼工作 (D)要排除萬難來實現這個目標，也就是準備好自己。
- (C) 19. 下列哪些不是人生的三大問題？(A)我為什麼而活？ (B)我應該怎麼活？ (C)我如何準備好自己 (D)我如何能活出最好的生命？
- (B) 20. 臺灣有位連加恩醫生，自願到非洲服外交替代役，在當地四十多度的高溫下，不畏困難，做了許多改善當地人生活的事，你覺得他最讓人感動的是：(A)到非洲服役 (B)知行合一 (C)當醫生 (D)有對的目標。

第三章 人生最後的必修課——生死關懷

一、選擇題：

- (C) 1. 下列何者是面對死亡的最佳態度？(A)避免被死亡追上的唯一方法，就是走得更快速、更匆忙 (B)利用各種方式讓自己外貌看起來年輕 (C)了解它並接受它 (D)避談死亡以免禍從口出。
- (D) 2. 下列何者是讓自己幸福的最佳方法？(A)努力賺取財富 (B)擴張自己的權力 (C)維持自己的最佳容貌 (D)與周圍人好好相處，增加對生命的體會。
- (C) 3. 下列何者不是生與死之間的關係？(A)時時刻刻都發生在我們周遭 (B)像空氣一樣存在於大自然間 (C)是完全無關的兩件事 (D)每個人從「生」往「死」的途徑與歷程可能不同。
- (C) 4. 我們對於死亡的態度應該是 (A)恐懼 (B)不去想它 (C)了解並思考其中的意義 (D)逃避。
- (D) 5. 下列哪些要素是趙可式教授認為成熟的死亡概念？(A)普遍性 (B)功能停止 (C)因果性 (D)以上皆是。
- (D) 6. 下列何者不是死亡帶給我們的意義？(A)學習到個人生命的有限與脆弱 (B)生命死亡不可逆的道理 (C)臨終前從內心深處去觀照自己的一生 (D)學到無法選擇自己活著的方式。
- (B) 7. 下列哪一項看法不正確？(A)季節更替也是一種改變狀態 (B)事情如果可以永遠不變是最好的 (C)我們的生活型態就是存活在不斷進行改變的「無常」 (D)能體認並接受生之無常，我們對於死亡的觀念也變得自然。
- (A) 8. 下列何者不是傳統醫學認定的死亡評斷標準？(A)脈搏微弱 (B)心跳停止 (C)瞳孔放大 (D)呼吸停止。
- (D) 9. 死亡會發生在下列哪個階段？(A)嬰兒 (B)青少年 (C)老年 (D)以上皆有可能。
- (D) 10. 下列對於死亡「不可逆性」的想法何者不正確？(A)人或自然萬物一旦死亡，就不會再回復生氣 (B)植物會凋零就是一種證明 (C)動物會腐朽就是一種證明 (D)人或自然萬物在世間所活過的痕跡也毫無所存。
- (B) 11. 下列對於張雨生過世的看法何者錯誤？(A)他留下歌曲創作並不會因過世而流失 (B)人過世了，不管以前再努力也等於歸零 (C)仍會帶給人們無限懷念 (D)更讓人們懂得無常與珍惜生命。
- (B) 12. 經由本章「人生最後的必修課——生死關懷」的學習，要告訴我們的道理是？(A)不要告訴生病的人其實他快死了 (B)應該告訴垂危者他的狀況，讓他可以有所準備 (C)安寧療護等於是告訴病人他要死了 (D)替垂危者選擇急救是最佳的作法。
- (C) 13. 有一天醫生告訴你，你的家人罹患絕症，生命只剩下半年，你覺得下列作法何者最適合？(A)隱瞞不告知 (B)安慰他會長命百歲 (C)誠實告知但關心他的想法 (D)裝做不知道。

- (D) 14. 下列哪些行為是在得知自己快要死亡的事實後可能會做的事？ (A)想和那些照顧他的人分享他的人生經驗 (B)想要和某個在乎的人言歸和好 (C)想見到某個遠在他鄉想念的親人 (D)以上皆是。
- (A) 15. 下列對死亡垂危者的描述何者為非？ (A)讓他知道死亡是全然被動的 (B)可以傾聽及鼓勵垂危者說出心中的需求 (C)專注的聆聽及觀察他的肢體語言 (D)摸摸他的手、微笑等傳遞你對他的關心與支持。
- (C) 16. 下列何者並非是陪伴臨終者可行的方式之一？ (A)重視自身的身體及情緒狀態 (B)找信任的友人談談 (C)出國不去想這件事 (D)加入同病相憐的支持團體。
- (D) 17. 下列何者並非是讓自己面對身旁垂危者時的自我心靈平靜技巧？ (A)聽音樂 (B)沉思 (C)閱讀文學作品 (D)徹夜未眠的禱告與跪拜。
- (D) 18. 下列哪一項是自殺所帶來的影響？ (A)比其他死亡方式更令家屬痛苦 (B)親友經常受苦於罪惡感和羞恥感 (C)親友無法正常的憑弔死者 (D)以上皆是。
- (C) 19. 下列哪一項對於自殺的想法不正確？ (A)自殺者承受莫大的痛苦 (B)自殺者心理的激動難抑導致 (C)自殺通常都會成功 (D)家屬會承受莫大的痛苦。
- (C) 20. 下列何者並非是讓自殺者降低意念的作法？ (A)腹式呼吸 (B)做自己喜歡的事來轉移注意力 (C)告訴自殺會受到懲罰無法投胎來世 (D)電話尋求協助。
- (C) 21. 下列何者不是對待寵物應該有的態度與想法？ (A)寵物像我們的朋友，要好好對待 (B)寵物也有死掉的一天 (C)寵物生病要花很多錢，送到寵物之家讓牠自然死亡比較好 (D)養牠就是照顧牠一輩子。

二、填充題：

1. 過去傳統醫學以(呼吸停止)、(心跳停止)、(瞳孔放大)三項標準來判定死亡。
2. 由死亡的定義來看，死亡概念具有(不可逆性)、(普遍性)、(功能停止)、(因果性)。
3. 人生最後的企畫書有：生前契約、(預立遺囑)、(生前告別式)、(器官捐贈)、(喪葬種類)。
4. 器官捐贈的種類有(活體)器官捐贈、(腦死/屍體)器官捐贈。