

## 114 學年度第 2 學期「生命教育」課程補考說明

繳交時間：115 年 7 月 10 日（週五）中午 12：00 前。

繳交網址：114-1 生命教育補考 Classroom，有申請補考、審核通過的同學，才會被邀約加入 Classroom。

申請補考方式：請使用 [大直學號 Gmail 信箱](mailto:helenyang@dcsh.tp.edu.tw) 寫信給高中部輔導楊老師：

[helenyang@dcsh.tp.edu.tw](mailto:helenyang@dcsh.tp.edu.tw)，寫明班級/座號/姓名，表達需參加生命課補考、老師會拉同學進 Classroom，[不接受私人帳號信箱來信](#)。

寄信給老師 12 小時後、遲遲未收到回信，請務必再寫信給老師做確認。

作業內容：[以下 3 項作業皆須完成](#)，[都達 70 分以上成績標準](#)，缺少其中 1 樣，或成績未達標準，補考不通過。[請勿以 AI 生成作業，該作業為 0 分](#)。

作業一：選擇及觀看 2 部 114 年度教育部生命教育中心微電影競賽得獎作品，要標註影片主題、網址、班級座號姓名，用 Word 撰寫 2 篇各 600 字以上心得報告。

網址：<https://www.youtube.com/playlist?list=PLNdYWkj-u48ROn3zTnYW0AV-00e-wAfoP>

作業二：閱讀文章《搞砸也無妨！82 歲閩密奶奶的樂活心法》（天下雜誌網站 2026.06.15，<https://www.cw.com.tw/article/5141486-26-06-15>），文章內容於下頁附件，需要標題、班級座號姓名，用 Word 撰寫 1000 字以上心得報告。

作業三：撰寫關於妳/你個人生命的特別經歷、重要事項，帶給自己的影響、體會與省思；或是自己高中這一年的回顧、反思及未來想像，需要標題、班級座號姓名，用 Word 撰寫 1000 字以上心得報告。

## 附件：生命教育補考閱讀文章

### 搞砸也無妨！82 歲閩密奶奶的樂活心法：大膽擁抱不確定，才是幸福秘訣

來自於德州鄉下，一對 80 多歲的高年級旅伴——珊蒂與艾麗，在 80 天內打算走遍七大洲，自己規劃行程和訂票，安排想要的平價旅行，如實體驗各國當地生活。一路上遇到許多趣事和奇事，差點沒命的驚險插曲更是不斷……但還好，每次都有溫暖天使們前來相助。她們也分享瀟灑自在的人生智慧：人生就這麼一次，別害怕踏出舒適圈！

文章出處：天下雜誌網站 網址：<https://www.cw.com.tw/article/5141486-26-06-15>

文 書摘精選 謝汝萱 艾麗諾·漢比 珊卓拉·黑澤利 艾麗莎·佩翠妮 幸福文化

西伯利亞鐵路是世上最長的鐵路線，全長約九千三百公里，從西歐的俄羅斯莫斯科，一路延伸到亞洲太平洋岸的海參威。冷戰期間，俄羅斯是美國人的禁地，至一九九〇年代蘇聯瓦解時，局勢仍舊混亂，不適合旅遊。但到了二〇〇八年，俄羅斯的情勢已經穩定下來，搭西伯利亞鐵路似乎變成了可行的事。

踏上這段旅程的選項之一，是加入所謂的「豪華」火車俱樂部，它能提供私人臥鋪隔間，附有精緻吧台與餐車，沿路還安排城市導覽。這類套裝行程大約十天，費用落在一萬五千至兩萬美元左右。另一個選項是坐二等車廂，在六天行程中，與其他乘客共用臥鋪車廂，並向車站小販買餐點。每人的車資是三百零二美元。

我們連想都沒想，就做出了選擇。

「艾麗和她丈夫向來選擇平價旅行，」珊蒂說，「這麼做既是為了省錢，也是原則問題——因為他們想沉浸在當地文化中，而非被隔離在一等車廂和美式飯店裡，眼前所見只有其他觀光客。我喜歡那個主意，也想嘗試一下。聽起來非常有趣。」

和別人結伴旅行，往往是對一段關係的終極考驗。友誼是否禁得起擁擠的機艙、錯過的轉機、不可靠的飯店、相異的興趣、陌生的食物等考驗，實在很難說。但有了在尚比亞叢林並肩工作的經驗，我們有理由相信彼此會相處融洽，所以很樂意一試。

每個來採訪我們旅行的人，都會問到我們是否會惹毛對方、是否曾發火等，所以我們必須思考彼此是否真的是合得來的旅伴，甚至列出了一張清單：

我們都走輕裝路線，揹起背包、拿起一只皮箱，隨時都能上路。

我們什麼都能吃，如果必要的話，一天只能好好吃一頓也無妨。

我們都有解決問題的能力，也都能樂觀地尋找答案（也就是說，兩人都不是容易憂慮的人。我倆都有能力探索預料之外的事物，並在計畫脫軌時積極解決問題。事實上，我們相信新結果也許是比原訂計畫更好的結果，或至少是更有趣的結果）。

我們能適應彼此的就寢與起床、前進與休息、冒險與謹慎的節奏。

我們從不吵架。艾麗的女兒雪柔說我們是「避免起衝突型」的人，確實可能如此，但我們保持和平的作風也有其正面意義。我倆知道何時要順其自然，何時乾脆地走開比較好。

最重要的是，我們個性樂天，喜歡與人接觸。珊蒂較開放而友善，總是面帶微笑，艾麗則隨時保持好奇心，共同點是都有同樣的動力：我們總是一起床就急著看看當天在路上會碰到什麼人。

所幸我倆相處融洽，因為計畫第一場共同冒險時，馬上就遇到了難題。珊蒂無法成功申請到俄羅斯簽證。「到底是為什麼呢？」艾麗問，「一定是出了什麼差錯。只有罪犯才會被拒絕，但妳又不是。誰會拒絕這麼一個體貼入微、身心健康又奉公守法的老奶奶呢？」

原來在俄羅斯，珊蒂確實曾留下犯罪紀錄。「等等，什麼？」艾麗說，「怎麼可能？更重要的是，妳怎麼都沒提過？我們計畫了好幾個月耶。」

「老實說，不提我真的都忘記了。」珊蒂解釋，「其實沒什麼，只是個糊塗的小意外。我曾帶孫子去俄羅斯進行兩次宣教之旅。第二次去的時候，已經掌權的普丁訂下了連俄羅斯人也莫名其妙的新旅客規定。其中一條是，我們每造訪一座城市就要登記。因此，我們抵達莫斯科後，就先在那裡登記，然後我問說：『我們要去聖彼得堡，到了那裡後，我也要在這裡登記對吧？』

『不用，別擔心。』他們告訴我，『只要你最後是從莫斯科飛回美國，就沒有問題。』

結果證明，問題可大了，因為我回到莫斯科後，就被指控沒有在聖彼得堡完成登記。於是，我就這樣被關進了俄羅斯監獄。」

「那間『監獄』其實是個小警局，只有一間牢房，看守我的是個魁梧又粗魯的守衛。我試著解釋自己犯下的是無心之過，但他只顧著責罵我說：『妳違反了我們的法律。』

『拜託，我不是故意的。我現在就是要來釐清這件事。』

最後他給了我一張手寫的紙，也就是我的『供詞』，是以俄文寫成的。我一個字也看不懂。他用很破的英文大致翻譯了一遍，並要求我簽名。」

「妳是否理解上面所寫的內容？」他問了又問。

「我理解的是你所說的供詞內容。」我回答。

「他聽了很惱火，冷冷地瞪了我一眼。『妳非簽不可！』他堅持要我簽名，我只好說：『是，警官！』我想這是我唯一的出路。」

「我還付了罰金，但轉身離開前，我詢問守衛是否可幫我拍一張我在牢裡的相片。我也不知道自己哪來的膽子，但我真的想要為這樁荒謬事留下一點視覺證據。

起初他拒絕了，但我奮力堆滿笑容，最後他好不容易才點頭，和他瘦巴巴的搭檔拍下了我在牢裡拿著那張供詞的相片。

誰知道那會讓我登上了俄羅斯的觀察名單呢？」

為取得簽證，珊蒂必須重新申請，並親自到休士頓的俄羅斯領事館申辯。艾麗喜歡這個故事，因為平時惹麻煩的人往往是她。雖然珊蒂不走領事館一趟，就解決不了這件事，但艾麗絲毫不擔心。「我毫不懷疑珊蒂能發動她的魅力攻勢，贏得俄羅斯公使的歡心。果然，珊蒂確實辦到了。」

簽證到手後，我們訂了西伯利亞鐵路的車票，預定在二〇〇八年四月出發。我們決定不要一路坐到海參威，而是半途轉搭蒙古縱貫鐵路，最後抵達北京。我們兩人都各自看過北京的不少名勝，但當晚我們會借住在珊蒂一個朋友的住處，然後前往最終目的地上海。要前往上海，我們必須搭另一條著名鐵路，也就是全世界最快的鐵路——京滬高速鐵路。

我們兌換飛往莫斯科的里程數，時間安排得很緊湊，抵達後再過三小時，火車就要開了。一位奈及利亞朋友——以色列前來接機，他是一名醫師，也是旅行社職員。人高馬大的艾麗坐進他俄製拉達汽車的前座，嬌小的珊蒂則和所有行李一起擠進後座。

我們才剛加入高速公路川流不息的車流，拉達汽車就開始走走停停，最後拋錨停下。以色列下車，掀開車蓋，帶著絕望的表情搖了搖頭。他不時回到車裡，微微彎腰禱告，喃喃念著「耶穌啊」，彷彿希望老天開恩。

但最後拯救我們的，是珊蒂的靈光一閃。「會不會是水箱需要水？」她提議道。結果居然勉

強奏效了。拉達車振作起來，嘖嘖作響地駛往車站，最後我們奇蹟似地趕上了火車。

我們的二等車廂有如一匹健壯的綠色勞役馬，似乎能克服我們在西伯利亞森林遇到的一切艱險。對我們來說，這就像童話故事般無比浪漫。

雖然時值四月，但事前有人提醒我們，也許會碰到冬天般的天氣，所以兩人穿著靴子和羽絨衣上車，不料卻發現其他乘客穿著夾腳拖和短褲，可以想見我們當時有多訝異。火車的強大引擎，讓暖氣的溫度如蒸氣浴般迅速上升。

我們在一節擠滿許多家庭旅客的車廂，找了一間臥鋪隔間安頓下來。小孩子們開始一個個跑來，好奇地探頭探腦。珊蒂電腦裡有許多可以逗他們開心的相片，還有一本自己寫的怪物故事書，孩子們聽得津津有味。她也給他們看附帶俄文字幕的幻燈片，那是以前在醫療宣教之旅中拍攝的相片。那些相片也很受歡迎。不久我們發現，自己不僅吸引了孩子們的注意，更成為眾所注目的焦點。在那四天旅程中，我們是整節車廂的開心果，總是受到歡迎。

旅程第四天，我們抵達伊爾庫次克，下車去觀賞西伯利亞的自然奇景之一——貝加爾湖。

我們在一座古雅的湖邊村莊利斯特維揚卡（Listvyanka）落腳，雖說是村莊，但其實就是幾間簡樸的木屋。所有房屋的窗戶造型都十分優美——從百葉窗，窗框、壁柱、簷口到牛腿飾皆有繁複的雕花，又稱為「木雕花邊」。整座村子就宛如一座街旁羅列著可愛薑餅屋的童話小鎮。

「身為攝影師，我很難抗拒那座如詩如畫的小鎮。」艾麗說「今日的數位相機已經把流程簡化許多，但在二〇〇八年當時，我還要用許多設備來捕捉自己想要的畫面，如三腳架和沉重的鏡頭等。我就是在那時領悟到珊蒂是多麼有耐心又和善。她不僅容忍我時時停下來拍照，我在拍攝時，她也會幫忙扶著機器，隨時調整動線，在適當的時刻站在恰當的地方，方便我把某個機件遞給她或換鏡頭，像高爾夫球場的桿弟一樣。我甚至不需開口問，她就大方且樂意直接扮演起那個角色，而且在我們的旅程中始終如此。實在是難得的朋友！」

「我不介意啊，」珊蒂說，「我喜歡成為艾麗的製作團隊成員。看著她靈感湧現，全神貫注，真的很有意思。」

我們在湖邊跋涉了五、六個小時，來到一個非常偏遠的地區，幾乎不會有觀光客到訪。在那裡，我們遇見了一群大約五、六個少年，他們從一段距離外大步跑來。利斯特維揚卡是一個小社區，所以他們一定認出了我們不是當地人。但他們一看見我們，臉上就露出興奮的表情，開始朝我倆瘋狂揮手並燦爛地微笑。在這天寒地凍的西伯利亞林地，他們對兩個素未謀

面的外國人表現出如此熱情而雀躍的歡迎，點燃了我們心中的喜悅。我們也瘋狂揮手並微笑，以同樣蓬勃的朝氣回應。這場邂逅閃爍著純粹、令人振奮的人性瞬間，超越了年齡、語言與文化的巨大鴻溝。

對我們而言，這種人與人結緣的喜悅（往往出現在最意想不到的時候、最出乎意料的場合下），正是旅行（與人生）的真諦。

（以上為天下雜誌摘自幸福文化《82歲，我們環遊世界！》）