



海洋教育

台灣篇

在回顧與前瞻中成長

文／吳靖國（台灣海洋教育中心主任）

時間一秒一分、一日又一日不斷流走，不知不覺中又過了一年。我們的年紀逐漸大了，我們的身體持續長高、結實，然後漸漸鬆弛，然後再慢慢地變老，這一切都是那麼的自然，誰也無法阻擋年歲帶來的身體變化；然而，我們的思想和對人生的體悟，也自然而然會隨著年歲而成熟嗎？

人可以自然變老，卻無法自然變成熟！這個道理看似簡單，卻蘊含著深刻的哲思，尤其涉及了關於「時間」這個概念。

內在時間 讓人變成熟

其實，時間有兩種，一種是我們手表上的時間，有客觀的計算標準，讓大家擁有共同可以依循的基礎，稱之為「外在時間」；相對於外在時間，有另一種「內在時間」存在於每個人的意識，它讓我們經歷過的事件可以有次序的被排列在意識之中，並從中選擇自己認為重要

的經驗，讓這些經驗彼此串聯和交織，進而編織成自己生命存在的意義和價值。也就是說，人之所以變老是外在時間造成的，而人之所以變成熟，則是內在時間的作用；我們自然而然會變老，但要變得成熟，就得靠自己對內在經驗的統整和反思了！

反省規畫 讓自己蛻變

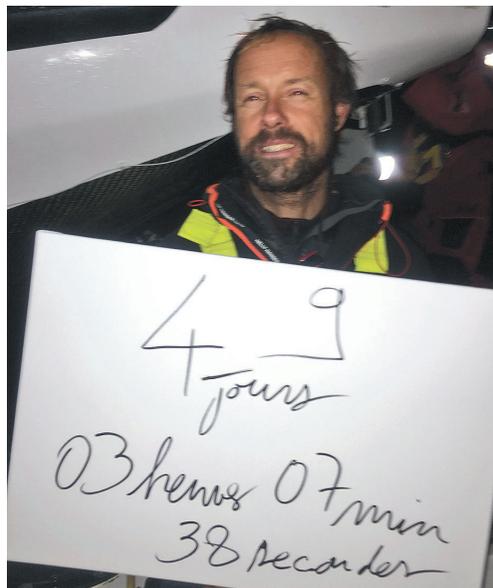
很奧秘的是，外在時間是直線式的從「過去」到「現在」再到「未來」，所以時間一去不復返；而內在時間的運作卻很不一樣，它是將「過去」的經驗與「未來」的理想同時聚集到「現在」，讓自己根據經驗和理想進一步抉擇與規畫當下接續的行動。當我們不斷找尋自己接下來的適切行動時，也正促使自己統整過去、現在與未來的機會，由此讓自己不斷的蛻變和成長。換句話說，我們的成長是在回顧與前瞻中產生的，其中蘊含著對自己過去經驗的反

省，以及對自己未來發展方向的再一次定位。

編織經驗 展現獨特性

其實我們日常生活中所經歷的事件很多，但被自己賦予意義的經驗才會凝結成內在時間中的生命經驗。由於內在時間的作用，讓我們人生中經歷的每一個事件都不會是單獨的事件，因為每一個生命經驗都像一條線，隨著不同的經歷讓這條線進一步延伸，也會在自我反省的過程中讓這條線與其他線條交會和纏繞，進而逐漸被我們編織成為屬於自己的圖像，也由此展現出自我生命的價值和獨特性。

人生旅程，不管是哪一段路途，走到中點，很重要的是必須稍稍停下來回顧與前瞻，這不僅是小憩，更是省思、統整與定位，藉由回顧與前瞻，我們才能努力持續為自己繪製一幅有意義的生命圖像！



柯維爾以49天3小時7分鐘又38秒(左圖)，寫下單人帆船繞航世界一周的新紀錄，回程駛進法國布勒斯特港時，受到英雄式歡迎(右圖)。

(美聯社)

《破紀錄》 一次睡3小時 49天環世界一周

法國人柯維爾(Thomas Coville)在耶誕節當天，完成單人帆船不靠港繞航世界一周，並以49天3小時7分鐘又38秒寫下新紀錄。比先前法國人汝瓦雍(Francis Joyon)創下的57天13小時34分6秒，超前了8天。他今天上午駛進法國布勒斯特港時，受到數千名群眾英雄式歡迎。

48歲的柯維爾11月7日駕駛船身長31公尺的三體帆船「Sodebo Ultim」，從布勒斯特出發，以近200公里的時速一路往赤道、好望角前進，25日通過阿申特島(Ushant)外海的終線。

《巴黎人報》報導，柯維爾表示，航程中必須對未知海象和多變的氣候保持警覺，一

次只能睡3小時，有時甚至睡不到30分鐘。他表示：「精神上，我經歷高低起伏，但我知道我追求的目標是什麼。但在身體方面，我已無法再承受更多負荷了。」

這是柯維爾10年來第五度挑戰，此前兩度因帆船受損被迫放棄，兩度成績未能超越汝瓦雍。
(摘自世界日報)