



編者的話

本期的文章有四篇，在新知新得上有康雲山的「心中有眼天地有美」、黃煥堯的「談中國古代之杖刑」，教學經驗分享上有周靜佳的「飲食與通識」、王萬清的「零極限」。

「心中有眼天地有美」是康老師遊歷英國劍橋大學的所見所聞，寫劍橋的康河、橋、繁花、綠樹等環境之美、寫劍橋的教堂、學院建築之美，引用資料詳盡，刻劃細緻，讓讀者獲得身入其境的體會。

「談中國古代之杖刑」是黃老師對隋唐之後的「杖刑」所做的整理，從杖刑的工具、杖刑的威力、杖刑的手法與訓練、司法人員的操守，讓讀者看到一項刑罰的真相與司法的黑暗，不得不慨嘆世上的「公平正義」真是難得一見。

「飲食與通識」是周老師記錄一場通識講座的過程，從大江南北的飲食文化，談到飲食文學、社會變遷、外勞的鄉愁與飲食，誠如周老師所言，這真是一堂飲食通識課，讓讀者充分領略通識教育在日常生活中的實踐，對通識教育之課程設計具有啟發性。

「零極限」是王老師閱讀並實踐夏威夷「荷歐波諾波諾大我意識法」之後，瞭解不停的對神性說：「我愛你」「對不起」「請原諒我」「謝謝你」，可以清理記憶，讓靈感進入生活之中，啓迪神性。神性是零的狀態——在這個狀態中，我們沒有極限、沒有記憶、沒有身份、只有神性，而這個神性即是「空」性。因此，零極限的修練可以促進身心靈的淨化，值得介紹給學生練習。

2010年10月份的電子報終於出刊了，感謝同仁們的愛護和支持，讓電子報能順利出刊。新的年度之後，電子報將有新的變革，希望同仁們能繼續愛護通識教育電子報，讓這個園地逐漸茁壯，形成一個學術和新知討論的場域。

通識電子報第 019 期責任編輯

王萬清 撰 99年10月