

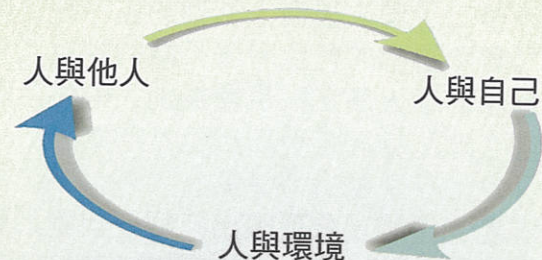
作者對生命教育的看法

現今社會表面繁榮安穩，但人們的心靈卻積壓著許多對社會週遭的人和事不滿的負面思維。當中不少人選擇偏聽，而非以理性的角度去分析事物，更透過不同的途徑去令社會上充斥著多負面的聲音和情緒。因此，近年來經常出現社會紛爭，甚至催化出一些偏激的行為。

近期發生的中國溫州列車事故和日本福島核事故等，除了引起國際間的熱烈討論外，亦令作者不斷反思生命和生活的意義。生活，並非單單指生存的狀態，而是包含了我們對於人生的態度和抉擇。這種種都會因著不同的成長時期，受到內在和外在環境的影響而有所改變。簡單來說，生活可分為過去、現在和將來這三個時期。我們常以過去為借鏡，並為將來打拼，但我們卻較易忽略現在的生活感受。翁志銘在〈生命教育的9堂課〉一書中曾提到「全心全意地活在每個瞬間——它讓我們的內心處於真實的感受狀態，同時讓我們了解何種生活才是真實的人生。」，正正是作者對「活在當下」的看法。

理念（philosophy）源於希臘文，由價值、真理等組成，意為愛與智慧（楊慕慈，2003）。生命的價值並非建基於擁有奢侈品的多寡，而是在於滿足生存的基本需要後，我們在心靈和精神等各方面的追求，即達致「真、善、美」的境界。簡單來說，要得到心靈和精神上的快樂，便先要去除悲觀負面的情緒，好讓積極正面的情緒得以萌芽生長。

「生命的感動，來自於對生命的細緻品味，即使在簡單平淡的生活中，依然能尋獲其中的樂趣」（吳庶深，2007）



要學習駕馭心裡的負面情緒，除了透過媒體和前人的歷史、經驗，上圖的三個關係亦可表現出生命教育所包含的理念。當中的所講求的是個人在審視與自身、他人和環境之間的關係和責任時，能否意識到自己生命以及其他生命的意義和價值（吳秀碧，2006）。

「人與自己」——當中包括認識自我、探求和了解自己的生命價值所在，是個人在審視自己這過程中的得著，亦是個人對於建立生命價值觀的基礎。香港撒瑪利亞防止自殺會在2010年報中指出，十九歲以下的青少年自殺率較2009年上升0.2%；而香港青年協會則反映青少年自殺的原因，主要源自由家庭或人際關係欠佳而產生的壓力。這些研究數據都反映出青少年以自殺作為面對問題的方法漸趨上升，他們在自我審視的過程中未能以自己的價值和自尊感等去建立自信，因而選擇放棄生命。

現今社會中過份渲染物質主義，而擁有房屋、名車和高薪厚職等則會被標榜為成功人士的象徵、生活的享受。但根據Maslow的「需求層級理論」中的「自我實現需求」，人生中最高層次的需求應是結合真善美的境界（張春興，2009），並非單單靠身外物去堆砌而成。正如在〈相約星期二〉中莫瑞教授指出炫耀奢侈品只是填補心靈空虛的不當手法，我們在這講求物質享受的社會風氣下，更應以身作則，分清楚必須品和奢侈品以及物質滿足和心靈滿足的差別，為下一代做好榜樣。

「人與他人」——米奇·阿爾博姆在〈你在天堂裡遇見的5個人〉一書中，帶出了個人與他人相輔的生命關係。不同的成長背景和際遇固然會令書中的角色有著不同的性格和價值觀，但即使是一個看似細小的個人決定，也會為別人的生活帶來重大的影響。

近年來，本港的墮胎現象反映出年輕一代對於輕視生命的態度有上昇的趨勢。早在2007年，衛生署便有超過320宗未成年未婚墮胎紀錄（文匯報，2009），而在母親的抉擇年報2010-2011中，2010-2011年度接受終止懷孕服務的人數較上一年度多出約兩成的增幅。青少年的性教育固然是重要的一環，但青少年在女方懷孕前亦應考慮清楚後果，不該為一己私慾而無視胎兒的生存價值。胎兒是屬於人類的一部份，我們理應尊重、愛護這富生命力的一群，不可視他們為可隨意拋棄的附屬品。

此外，〈發展心理學〉一書中提到，包括社會的安定性和存在的價值觀等的外在環境對於青少年的心理發展有莫大的影響。近年來，香港社會興起的「港孩」現象，除了引起坊間對於兒童自理能力的討論外，還令兒童對於珍惜和付出等正面的人際關係觀念有所扭曲。作者在帶領學生參與軍校訓練時，發現很多中小學生往往會因把好吃或愛吃的留給自己，其餘較不吸引的就分給其他同學，而引起很多紛爭。

「人與環境」——全球暖化、冰川大幅度融化等氣候轉變問題（都市日報，2011），是人與環境關係失衡的結果。環境一直被視為人類發展的輔助工具，大規模的伐木、捕獵、耗用天然資源等（綠色和平），都反映出人類在與自然環境共處的情況下，將自然環境放在次等的位置，漠視自然環境的發展。其實我們都只是自然環境中的一份子，人類的一個舉動都會為自然環境帶來關連性的影響，相反亦然。

除了關注環境保育的題材，讓人們反思自身與環境之間共處的關係外，大自然中的一草一木都能為人類做借鏡。以紅樹林為例，由於環境因素的影響，該區植物的根部都發展成支柱根、纜狀根和板根，以解決泥土基層不穩定和土壤缺氧等影響成長的因素。這例子好比人類處於困境的情況，假若人類能以紅樹林植物為榜樣，在遇到挫折時能愈戰愈強，重新裝備自己，好讓自己能在挫敗中學習，要明白只有抱著堅定的信心和勇氣，不斷去改進自己，才能在困境中生存下來。

生命的價值，並不只是指呼吸或心跳的一瞬間，當中包含了對自身價值的定位和追求、對他我以及物我關係的看待態度等。作者希望能藉著循環圖中的三個關係的相互連結，並不斷循環發展，能讓讀者們從而體驗到生命教育的精神和意義所在。

參考資料

- 米奇·阿爾博姆 (2005)，《相約星期二》，上海：上海譯文出版社。
米奇·阿爾博姆 (2004)，《你在天堂裡遇見的5個人》，上海：上海譯文出版社。
張春興 (2009)，《現代心理學》，上海：上海人民出版社，三版。
吳庶深 (2007)，《生命真精采》，台灣：三之三文化事業股份有限公司。
吳秀碧 (2006)，《生命教育理論與教學方案》，台北：心理出版社股份有限公司初版。
翁志銘 (2011)，《生命教育的9堂課》，台灣：魔豆文化有限公司。
楊慕慈 (2003)，《生命教育》，台灣：禾楓書局有限公司。
蘇建文、林美珍、程小危、林惠雅、幸曼玲、陳李綢、吳敏而、柯華蕓、陳淑美 (2002)，《發展心理學》，台灣：心理出版社股份有限公司，十一版。
香港青年協會，〈「關心一線 2777 8899」公佈最新服務數據 青少年涉及性與戀愛求助個案增 部份濫用事後避孕丸〉，2011年5月16日，http://www.hkfyg.org.hk/chi/press_releases/2011/27778899/，瀏覽於2012年1月5日。
香港撒瑪利亞防止自殺會，香港撒瑪利亞防止自殺會2010年報，http://www.sbhk.org.hk/annual/sbhk_report_2010.pdf。
母親的抉擇，母親的抉擇年報2010-2011，http://www.motherschoice.org/files/motherchoice/media/annualreport/annual_report10_11.pdf。
都市日報，〈北極冰層 或30年內消失〉，2011年12月14日，<http://www.metrohk.com.hk/index.php?cmd=detail&id=177008&search=1>，瀏覽於2012年1月3日。
綠色和平，〈氣候變化及能源危機〉，<http://www.greenpeace.org/hk/campaigns/climate-energy/problems/>，瀏覽於2012年1月4日。
文匯報，〈每天一未婚未成年少女墮胎〉，2009年4月30日，<http://paper.wenweipo.com/2009/04/30/ED0904300007.htm>，瀏覽於2012年1月3日。