



基督教香港信義會「生命天使」教育中心

生命之旅

生命教育

教材套

中學篇



推薦文

一切從基本開始——青少年生命的成長始於對生命的認識、尊重、和熱愛。這是一輯經過嚴謹試用及成效評估的本土化「生命之旅」生命教育教材套，不單理論基礎紮實，而且善用經驗學習法和團體動力，課程生動，緊貼青少年的生活處境；更正面探索失去與死亡的意義，引導青少年更懂得珍惜生命，發揮自己的成長任務。

但願香港中小學老師和社工們盡量騰出空間，運用這套教材為青少年建立一個完整的「生命」與「死亡」觀；不單預防一些可避免的輕生慘劇，更激發青少年投入並承擔生命的召命，轉化成為祝福他人的「生命天使」！

蔡元雲醫生

「青年事務委員會」主席

自一九九零年代初起，我開始從事青少年的價值研究，發現青少年價值兩極化。一方面他們極重視家庭，但另一方面卻又重金錢及享受，深受物質文化的影響。研究清楚指出，要協助青少年健康及愉快成長，適當的價值教育是刻不容緩。問題是本港之正規教育過份著重學術成就，經驗告訴我們，若只等待正規教育改革，動輒要等十年之多。於是，志同道合的學者及社會服務機構紛紛著手由下而上地展開生命教育課程設計，透過經驗學習過程，協助青少年反省生命。我有幸與復和綜合服務中心於二零零零年起也發展生命教育課程，在那時起，我明白到要製作有用的生命教育教材套實不容易。的而且確，目前老師們最欠缺的是一些適合本港文化的教材。經過多年來的努力，終於可見到有更多有質素的生命教育教材套出現，這書也是其中一本。這本書之內容重實務，極之方便老師及社工使用。其重點是鼓勵使用者透過與青少年遊戲及互動，帶出生命的意義及反省。這書在這個高度重視成就教育的背景下，提供了一本實務手冊，讓孩子有機會成長。盼這書也能幫助你和我的成長。

黃成榮博士

香港城市大學應用社會科學系副教授

命本是無常，壓根兒亦無必然的軌跡可尋，下一秒鐘將會發生甚麼事，任憑閣下智慧多麼高超、身家如何富裕，既不能妄想預測，也莫可試圖逃避。生命真的如此糟糕嗎？答案是在乎人的手，不繫於天之心，前路是要創造出來呢？還是由其他所擺佈呢？完全出自一己，不會有獻策的謀士幫忙決定，因為最終無論後果是怎樣，祇得一條生命須要完全負責，況且絕沒有回頭的餘地。正因生命教育是潛移默化的重要工作，從牙牙學語便應該開始滲透和貫徹一套確實的概念價值，這份教材對初認識人生的中小學生來說，是均勻有致、步驟清晰的好課程，相信能引導青少年辨別生命方向和可以展出明燈顯路。

鄧紹斌先生（斌仔）

教育是一項「生命影響生命」的偉大「樹人」工程，是一項「建立生命」的神聖事業。因此，「生命教育」是學校課程中不可缺少的重要元素，而推動「生命教育」更是我們所有教育工作者責無旁貸的重要任務。

一切生命源自上帝，而人的生命更為奇特！因為神照著祂的形像、按著祂的樣式造人，因此，每一個人的生命都是獨特的、美好的、珍貴的！我們常常呼籲人類要保護環境生態，愛護大自然，對於花草樹木和禽鳥牲畜，我們尚且盡力保護，至於萬物之靈——人類的生命，我們不是應該更加珍惜和重視嗎？

可惜，現今很多青少年人不明白「生命」的意義和價值，結果，他們沒有尊重生命，沒有珍惜生命，也沒有善用生命，而往往浪費自己寶貴的生命於無聊的玩樂中，沉淪於情慾或毒害中，甚至自我毀滅。這些現象實在教人心痛！這個人類「生命」的危機實在教人擔心！

基督教香港信義會「生命天使」教育中心的「生命之旅」生命教育教材套是早地上的甘霖，是生命教育課程的珍寶，對青少年的成長具深遠的教育意義。本人謹向為出版此教材套盡上努力和心血的有關人士致以崇高的敬意，並誠意地向教育同工們推薦此教材套，更求神大大使用此教材套，讓我們的下一代能夠認識生命的意義，懂得欣賞生命的價值，努力活出有意義和喜樂的生命，擁抱璀璨耀眼的人生！

朱景玄校長

新界校長會主席

.....

教育的首要任務是育人，是故學校課程中不可缺少的範疇是「生命教育」。育人過程中至扼要的一環是人格塑造，老師們埋頭苦幹，對學生循循善誘，目的在培養學生的良好操守及崇高品格，所以說老師是人類靈魂的工程師。

可是這一群可敬的人類靈魂工程師正面對莫大的挑戰，因為當今最令教育工作者感到驚訝不安的現象是青年人絕不珍惜、重視和熱愛生命，反之他們輕視這上天的恩賜，在稍不如意、情緒波動的時刻往往嘗試摧殘身體以發洩，甚至放棄其寶貴生命作為解決問題的方法，令父母師長擔心、悲痛不已。故此教導年青人認識生命的意義和價值，從而學會尊重生命、珍惜生命及善用生命，是學校刻不容緩的工作。

謝謝基督教香港信義會青少年服務和「生命天使」教育中心同事們的辛苦耕耘，輯錄「生命之旅」生命教育教材套。這個教材套目標清晰，資料充足，編排有序，完全能配合一般學校現行的時間表，教師們可因應學校實況隨意自由引用，既可減省備課工作，又可貫徹生命教育的實質內容，本人誠意向前線教育同工們推薦。

最後祝願教材套能廣泛被老師們應用，讓年青人清楚認識生命的意義，掌握生命，發揮個人天賦潛能，活出彩虹！

吳汝欽校長

元朗區中學校長會主席

序文

以生命引領生命

生命教育的實施，主要是教學生學習關愛自己、關愛他人與關愛大自然，一方面讓學生多元適性發展，在另一方面亦希望能提昇學生承擔挫折的能力，進而防治青少年自殺。

今年5月欣見基督教香港信義會「生命天使」教育中心編寫了「生命之旅」生命教育教材套，分小學篇、中學篇。架構完整、內容充實生動，教學活動活潑有趣且具啟發性。最重要的是這套教材分別已在14間中學、4間小學及中心試教過，有兩千多位學生參與，經修訂後，呈現在我們眼前。配合教材的推出，「生命天使」教育中心擬舉辦教師工作坊，引領教師如何運用此教材。

生命教育能成功有效的推動，需要有熱心及具備生命教育素養的師資，貼切豐碩的教材、活潑生動的教學方法，多媒體之教學資源及設計發人深省之教學活動，才能讓學生心動、感動，才能對生死問題有基本認知、有一顆柔軟心、肯定自己、珍惜他人、關愛大自然。信義會編寫的教材已具備了上述要素，可預見其成效。

猶記2004年信義會生命天使朋友組團來台考察生命教育，託筆者代為安排探訪活動，看到這群生命天使不辭辛苦、馬不停蹄，珍惜在台每一分鐘，從小學到中學、從教材探索到教學觀摩，從參觀到專題討論，他們的認真及投入令人感佩，今日見到已編寫完成的中小學教材及去年已出版之幼兒教材，才恍然大悟，原來這是一群有使命的天使，香港學生有福了！

紀潔芳教授
台灣吳鳳技術學院

見 證基督教香港信義會「生命天使」教育中心「生命之旅」生命教育教材套（中、小學篇）的面世是一件既愉快又欣慰的事。早在約一年半之前，該會的同工就教材套的構思、設計及推行，邀請我擔任顧問，有感於生命教育在本港推行的逼切，但合適的教材卻不足，遂不避淺陋，欣然應允。接著而來的是一連串的工作：會議、草擬初稿、邀請在職及職前（教育學院學生）老師組成焦點小組蒐集意見、修訂教材內容、在不同的中小學試教、再聽取意見和進行評估。教材套經多次反覆改動，變化不少，不變的是圍繞生命教育的主題：認識生命、了解生命、尊重生命、珍惜生命，和熱愛生命。

事實上，生命教育是以人為本，以學生為本的教育；是針對現存社會亂像（如自殺、濫藥、欺凌、違規越軌和自尊感低落等）加以糾正的預防性的教育；是以全人發展為核心的教育，極需社會大眾認同和支持。基督教香港信義會「生命天使」教育中心這一套生命教育教材，有組織、有理念、有實踐，兼且具備研究數據支持，實屬同類型設計中罕見，確實難能可貴。而更可貴的是設計教材套的一群同工對個體生命價值的執著與堅持：人是尊貴的、獨一無二的、正向積極的、能自我改變及自我完善；當「青少年認識到個人的特點及潛能時，便能肯定自我的價值及需要，以減少成長上的焦慮與疑惑。懂得關愛自己的生命時，他們能重新掌管個人的生命，重拾自我決策的能力與權利。」

如果每一位前線教育工作者、每一位準老師、每一位父母，甚或社會上每一位成年人均擁護此一信念並予以實踐，我相信青少年學生的人生將更燦爛，未來的社會將更美好！謹藉此機會恭賀設計及推行教材套的同工，更熱切期望有更多老師加入生命教育的行列，善用此一教材套，為莘莘學子謀福祉。

李文玉清博士

香港教育學院
教育心理、輔導與學習支援系助理教授

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音第十一章廿八節）

經文提到勞苦愁煩的人，透過耶穌的愛的滋潤，心靈得到安歇和調息。當煩惱解決後，重新得力，繼續生活，並迎接挑戰。

翻閱報章，青少年人的自毀行為、傷害自己，以致尋死，結束自己生命的事件，聞者傷心，見者流淚。生命是無價，能夠活著是福氣。但有些人因遇到危困時苦無出路，哀傷絕望，寧願選擇以傷害自己和家人的方法，處理難以承受的痛，這些都不是我們所願看見。

「珍惜生命、關愛自己、關愛他人」是我所認同的，我更深信那裡有神，那裡就有愛，因為神就是愛。我很高興能夠以郭一葦慈善基金代表的身分，參與基督教香港信義會生命教育教材的後期製作，我感受到工作小組成員對青少年人的關愛和重視，製作教材的認真和投入。

郭一葦慈善基金的創立是本著「取諸社會」和「用諸社會」的原則，紀念先父推己及人的精神。期望教材套能廣泛使用，增強學童的抗逆能力，學會珍惜生命，在愛裡成長，即使遇到困難和挫折時，能夠有勇氣和能力面對。

「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」
（約翰福音第十章十節）

郭家聲先生
郭一葦慈善基金

「生命之旅」生命教育教材套的面世，見證著本會同事在過去兩年來的努力。他們於2004年親身去台灣考察生命教育，得蒙紀潔芳教授的鼓勵，撰寫適合香港本土青少年工作者使用的教材。

「生命之旅」生命教育教材套能順利出版，我們實在要感激香港教育學院教育心理、輔導與學習支援系助理教授李文玉清博士及香港城市大學社會科學學部首席講師張兆球博士分別擔任教材套的專業顧問和評估顧問，他們的專業指導，教材套質素更加提升。

我們更感謝為教材套撰寫推薦文字的青少年事務委員會主席蔡元雲醫生、香港城市大學應用社會科學系副教授黃成榮博士、新界校長會主席朱景玄校長、元朗區中學校長會主席吳汝欽校長、及生命鬥士鄧紹斌先生。我們更要鳴謝郭一葦慈善基金的贊助，聚集小組對教材內容的寶貴意見。

我們期盼這套適用於高小至中學生的教材套能為教育界和社工界提供參考，共同協力提升學生們的生命質素，關愛自己和珍惜生命。

倪江耀先生
基督教香港信義會
社會服務部總幹事

目 錄

背景及理念	9
使用者須知	13
教材套目標及內容總覽	14
教案：	
(1) 生命定格	16
(2) 突破框框	20
(3) 非常生命	26
(4) 試出個未來（進深體驗）	32
(5) 生命揸fit人	36
(6) 人生四季	40
(7) 死亡別狂傲	44
(8) 生命的得與失	48
(9) 生命的禮物	52
(10) 生命大拍賣	58
(11) 我的生命尺	62
成效評估	65
參考書目	70
鳴 謝	71
機構簡介	72

背景

基督教香港信義會「生命天使」教育中心於2002年成立，旨在宣揚「關心別人，珍惜生命」的訊息。透過具預防性的生命教育活動，期望青少年人能學習欣賞生命、尊重生命，繼而更懂得珍惜生命。為了深化生命教育的工作，本會更於2004年3月份舉辦台灣生命教育考察團，不但讓社工們汲取台灣的工作經驗，更增添社工們對生命意義及生死教育工作的反思。

在2004年7月至2005年7月期間，本會社工撰寫兩套分別適合高小和中學生使用的生命教育教材套，並於05至06學年，本會社工分別在14間中學、4間小學及中心試用，除進行成效評估外，更透過老師及教育學院學生組成的聚焦小組對教材套提供意見。我們為了配合本地學生的需要，更設計了一個面對成長不同挑戰的「阿煩」學生，以他為代表人物而剪裁了一套教材——「生命之旅」生命教育教材套（包括小學及中學）。經多番修訂，期望老師及社工們可藉此教材套，更容易將珍惜生命的訊息帶給學生，及使學生產生共鳴。

理念

『人生下來就是懷著死亡的焦慮。』這是哲學家尼采對生與死的看法。然而，我們不明白為何有些年青人會主動接觸死亡，是為要看清死亡的真面目是甚麼？或是難奈死亡帶給人的那份焦慮感呢？無論如何，當我們看到很多青少年不懂，甚至不願珍愛自己的生命時，在感到難過及無奈之餘，有時也不知道該如何給與協助？讓青少年們體會到生命本質的價值，這或許是我們青年工作者的出路。

心理學家指出，兒童期的成長經驗均為日後發展的重要基礎。根據實證研究的結果，不論學業成就好壞，每一個學童都需要生命教育。學習生命教育課程，能讓學童獲得許多不同的改變，包括：(1) 減少攻擊性行為；(2) 增進親和力與社會適應能力；(3) 建構出屬於自己的，正向積極的自我概念、社會技巧、人際互助的態度，並學習解決問題的技巧（黃麗花，民90；於吳庶深、黃麗花，2003，頁18）。

正向積極的自我概念為兒童期成長的重要基礎。自我概念(self-concept)是我們對自我的感覺。自我概念的內容是我們對自己所作所為的瞭解。它的作用在於引導我們決定未來要做甚麼、要成為甚麼。因此自我概念幫助我們瞭解自己並控制或調節我們的行為（Markus & Nurius, 1984）。

透過自我界定，兒童發展出自己是怎樣一個人（真實自我，real self），以及希望自己是甚麼樣子（理想自我，ideal self）的概念。當孩子達到自我瞭解的成長時，便等於是藉由父母的控制跨向自律的一大步。

理想自我包括孩子所學到的許多「應該」，這些可幫助他們控制衝動，並被視為是一個「好」人。兒童真實自我和理想自我之間的差距，一般被視為成熟和社會適應的一個訊號（Maccoby, 1980）。為自己設定高標準的孩子，似乎能意識到真實的自己和理想之間差距，並朝向後者的目標努力，因而促成了孩子的成熟（楊國樞主編1994，頁447-448）。隨著內在社會的行為標準和價值觀，兒童也會協調個人和社會的要求。此時他們會自動做一些稍早時得靠激勵才肯去做的事（如功課或分享）。（Markus & Nurius, 1984）。

預防勝於治療，及早建立孩童良好的生命價值觀是重要的。價值觀乃行為的標準，那種形成我們是何種人、如何生活、及如何對待別人的心靈與思維的態度（琳達與理查、愛爾著、枳園譯，2001，頁8）。因此，協助孩童澄清、培養及肯定生命中的基本目標與價值是推動生命教育重要的方向。

根據錢永鎮(1988)描述學校生命教育的四個目的在於(1)教育學生認識生命；(2)引導學生欣賞生命；(3)期許學生尊重生命；(4)鼓勵學生愛惜生命。而台灣雲林縣泉州國小校長張茂源(2002)認為生命教育的目標包括以下幾點：

1. 輔導學生認識生命的意義，進而重視生命、熱愛生命、豐富生命的內涵。
2. 輔導學生認識自我，建立自我觀念，進而發展潛能、實現自我。
3. 增進人際關係技巧，提升對人的關懷。
4. 協助學生建立正確的人生觀，陶冶健全的人格。
5. 協助學生探索生命的意義，提升對生命的尊重與關懷。
6. 確立其正確、健康的死亡概念，以及對死亡的恐懼，培養正面的死亡態度和有效因應行為。

本生命教育教材套的設計分為小學篇和中學篇，設計方向以認識和尊重生命為本，讓青少年明白生命的意義和價值，培養他們積極的生活態度，珍惜自己，並關愛別人。

中學的生命教育教材套主要是希望達到下列四個目的：

1. 促進學生探索生命意義
2. 讓學生對死亡概念有正面的認知
3. 培養學生積極生活態度
4. 鼓勵學生確立正面生命價值觀

而小學的生命教育教材套主要是希望達到下列四個目的：

1. 幫助學生主動去認識自我，進而珍惜和熱愛自己的生命
2. 提昇與他人和諧相處的能力
3. 協助學生探索生命的意義和確立正面生命價值觀
4. 確立其正確、健康的分離及死亡概念，以及對分離及死亡的恐懼，培養正面的分離及死亡態度和有效因應行為

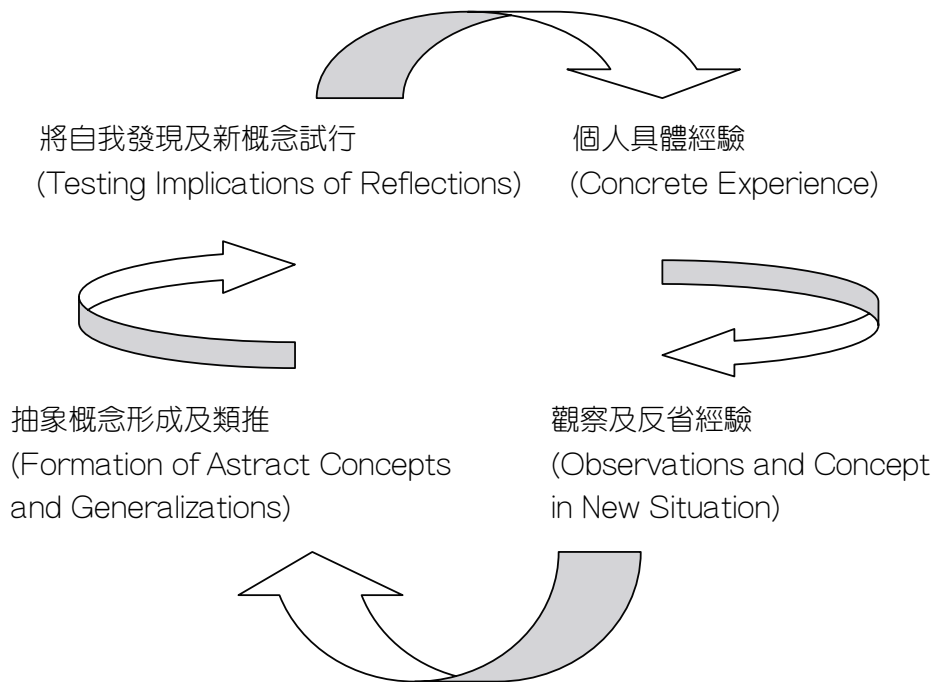
我們相信當青少年認識到個人的特點及潛能時，便能肯定自我的價值及需要，以減少成長上的焦慮與疑惑。懂得關愛自己的生命時，他們能重新掌管個人的生命、重拾自我決策的能力與權利。另一方面，我們認為關愛教育是讓青少年學習改善人際關係，促進人與人之間的溝通及相處、從而建立穩固的支援人際網絡；當年青人面對成長中的挑戰時，他們亦懂得及願意尋找其他人的協助。我們更鼓勵他們參與社區活動，關心社會，並加強對環境的聯繫感。學者黃天中在《死亡教育概論》提及：「生死教育也探討人們的價值觀、理想、人際關係及人們與這個世界的關係，以增進人們對生命及人際關係的品質。」而生命教育的工作正讓我們年青的一代學習如何面對他們的人生，是防範青少年自毀自殘的首要基本工作。

紀潔芳教授在《你可以更靠近我》一書的序中提到：「孩子是我們的最愛，也是我們的根本，而生命教育更是根本的根本，讓我們一起更有智慧的引領孩子吧！就如同在樹的源頭澆水般，讓我們的孩子都能健康快樂地成長、茁壯！」讓我們一起為青少年人努力。

「生命之旅」生命教育教材套特色

我們參考陳芳玲(民87於吳庶深、黃麗花，2003，頁29)的生命教育教材套的內容設計，有以下五項特色：

- 1) 實驗取向：讓學生以主體的經驗為發展重點，並以現實生活事件作為探討，從生活中學習，並鼓勵他們將所學的應用到生活情境中。根據經驗學習法(Experiential Learning: Kolb, 1984)，Kolb認為人在特定的環境下的經歷是最深刻難忘的，這種經驗使人更明白道理，並能啓導個人的思考和啓發個人追尋知識的動力。Kolb認為經驗學習法有以下四個階段：



因此，我們設計富創意的體驗遊戲，讓學生親身體驗每項程序，寓學習歷程於日常生活中，讓他們經歷觀察、反思、分享、交流及再實踐的歷程，把所得到的經驗內化成為個人的資源，然後應用/轉化到將來/其他的生活處境中。

- 2) 團體動力為原則：活動內容的設計是需要學生透過互動才能完成，使他們能從團體歷程中得到交流和啓發，亦能發表他們對事情的見解，從而增強他們對生命的概念。組員間的互動，能增進彼此溝通，並透過別人的眼光來認識自己，而增加對自己的了解，更幫助他們選擇生活中的價值觀；同伴也可提供情緒上的支持，以及學習如何合作處事等。和其他孩子互動似乎對認知方面也有幫助。有研究比較單獨作電腦作業以及和同伴一起作的孩子之表現。雖然和另一個夥伴一起作的孩子似乎對工作的注意力較少，而較專注於社會互動上，但他們卻較喜歡該工作，而且也學得較多(Perlmuter, Behrend, Kuo, & Muller, 1989)。
- 3) 人本精神：教材套的內容設計是以學生為中心，因此，工作人員在帶領活動前，需要先了解學生的特殊性或需要，採用不同的活動方式，使符合他們的年齡階層的認知發展，才較容易吸收。人本主義的教育目標是着重人的發展，而非知識的掌握(霍秉坤主篇，2004，頁6)。我們關心學生的個別特性，亦肯定他們個別的價值與權利。因此，工作人員需要理解學生的需要和期望，採用能發掘他們獨特潛能的活動方案，並使學生在具激勵、支持和無壓力的環境下學習生命教育，達致生命教育的目標。

- 4) 詮釋失去與死亡的積極意義：我們更關心到青少年對於失去(人、物、事)可能造成的哀慟，以及對死亡積極意義的認識：提醒我們生命是有限的，我們更需要把握在世的時間。在有限的生命中，規劃有意義的人生，展望將來的生命。在《生命教育》一書中指出企圖自殺的年青人常會出現無望感(hopelessness)的情況。他們對生命感到絕望及無助，不知道如何解決個人的困難，認定面前是沒有出路、一切也已成定局。因此，教材套的內容設計，鼓勵參加者回顧他們的生命，用另一個角度來重新詮釋他們的生命故事，協助他們以更積極的態度生活。正如敘事治療中，麥克懷特(Michael White)很強調的決定性中的未決定性(indeterminacy with determinacy)。當人可以在既定的現實環境，仍有自由、主權來詮釋身邊的世界、故事，那豈會懼怕前面沒有出口呢？
- 5) 兼顧基本性目標與終極性目標：教材套的內容包括學習愛惜自己的生命，到尊重他人的生命，以致尋索個人生命的意義，到反思如何實踐個人理想等。使學生學習珍惜生命，並重索生命的意義及與身邊人與環境的關係。工作人員可按主題課節的設計及編排，推展各課節的主題活動，或因應學生的訓練需要，而揀選其中適切的課題。

「生命之旅」生命教育教材套-小學篇和中學篇分別共有十二個和十一個教案，專供高小(小四至小六)和中學生使用。兩個教材套均會以體驗遊戲、視聽媒體、及分享貫穿，以輕鬆的手法，引領同學一同探討「生」與「死」。在「生」的議題上，我們以認識生命的奇妙與獨特性開始，再了解並學習珍惜與身邊人的關係，然後探索生命的意義。在「死」方面，我們會與同學一同探討生命的失落、了解生命由生到死的必然歷程，再由死看生，重塑生命的意義及與身邊人與事物的關係。

使用者須知

基督教香港信義會「生命天使」教育中心的「生命之旅」生命教育教材套，透過不同的元素：視覺、聽覺及活動化為特色，讓中小學生更明白及理解珍惜生命和關心別人的重要性。在使用教材套時先留意以下的事項：

1. **課堂活動為主**：教材套的形式以課堂活動為主，每節共有40分鐘的活動內容，而舉行地點宜在課室內進行。適合在進行生活教育課 / 通識科 / 成長課內使用。
2. **課節獨立使用**：每一節的課節可以獨立使用，使用者可按學生需要而選用合適他們的課節、除可調動課節的次序外，更可調節活動內容和形式，以配合學生的學習需要。
3. **鼓勵小組形式**：若使用者期望加深組員之間的互動及深入探討當中的內容，小組形式是值得鼓勵使用的，請留意在課節上若有#符號表示適合小組使用。建議小組人數為8-10人。
4. **活動小提示**：在使用不同的課節時，請先留意每課節的目的及活動前後預備的物資與跟進，並且留意小提示的部份，提醒大家要注意的地方。
5. **光碟資料下載**：使用資料光碟時，請先選擇並登入已選用的課節，下載有關資料。

教材套目標及內容總覽：

總目標	課節										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	生命定格	突破框框	非常生命	試出個未來 (進深體驗)	生命揸咗人	人生四季	死亡別狂傲	生命的得與失	生命的禮物	生命大拍賣	我的生命尺
促進學生探索生命意義	√	√	√	√	√						
讓學生對死亡概念有正面的認知						√	√		√		
培養學生積極生活態度								√		√	√
鼓勵學生確立正面生命價值觀		√	√	√			√		√		√