



家庭
篇

關懷愛護

余非
人間有情 /104

沈祖堯
屏幕傳情 /106

何嘉麗
不可為而為 /108

范徐麗泰
從天上拉下來 /110

關懷愛護

人間有情

余非

有些人認為成功人士必定經歷過病痛、挫折，彷彿只要痛過、傷過便必成大器。其實事情並非如此簡單，關鍵在於個人本身要有同情心和一套健康的價值觀。記得某年冬天，氣溫下降至十度左右，有一名乞丐躲在屋邨的走廊避寒。父親是一位巴士司機，晚上下班回家，目睹一切，就把媽媽做的飯菜拿給那位乞丐。第二天早上，在好奇心驅使下，我走到乞丐藏身的地方看他仍在不在。我在那裏看到些甚麼呢？沒有人，只有一隻空碗，一雙擺放得很整齊的筷子。在陽光照射之下，碗筷構成一幅莊嚴而寧靜的畫面。這畫面予我很大的啟發，讓我對人情道理有更深刻的明瞭。這生活片段後來被改寫在《幸福到100分》內。



“學生回應：

令我印象最深刻的是講者父親送飯菜給露宿者的一幕，那種勇於幫助別人、雪中送炭的行徑，令人覺得非常溫暖。

馮翠兒【聖公會聖西門呂明才中學】

想一想：

一碗飯菜，一雙筷子，看似微不足道，卻帶出背後的人間溫暖。人們常常認為成功人士必定經歷過一些不平凡的際遇，卻沒有留意到成功背後那套待人處世的哲學。同學們，各位的人生路才剛開始，更應細心觀察，補短取長，共同建立一個關懷和互相尊重的社會。

關懷愛護

屏幕傳情

沈祖堯

非典型肺炎爆發期間，我記起有一位年輕的女孩子在深切治療部接受治療，身體各處都插有喉管。當時由於情況緊急，病人家屬不能進入病房探病，心情沉重的母親只能摸著電視屏幕，看到女兒的病情，這令人心傷的片段，我想一輩子都不會忘記。

電視屏幕的影像，突顯了親情的可貴，尤其當我們面對痛苦、面對疾病，甚至可能再沒有機會走出病房的時候。當我回到家中，發現絮絮不休的妻子、喧嘩吵鬧的兒女，原來是那麼可愛、那麼令人享受！我想：當我們快要失去一切的時候，便會體驗到親情的可貴。



‘學生回應：

聽畢沈祖堯教授的心聲分享，令我印象深刻的是親友透過視像通訊探望病人的一幕。沈教授提醒我們親人是最重要的，教我們愛護親人。擁有健康的身體並不是必然的，我們要在有限的生命，做應做的事，不要讓自己後悔。

葉秀儀【聖安當女書院】

想一想：

在某程度上，朋友、老師、同事、伴侶都可以隨我們選擇，但對於親人，我們卻沒有千挑萬選的權利。既然有緣成為家人，我們應該互相關懷、互相體諒，有甚麼心底話，不妨直接表白；有不滿或意見分歧，也可坐下來商討。

回想每次當我們墮進人生低谷時，給予包容、寬恕和支持的，正是與我們日夕相處的家人。各位同學，好好的愛護和關心家人！否則當生命突然消逝時，一切便無可挽回。

關懷愛護

不可為而為

何嘉麗

二零零一年十二月，我曾因意外弄斷膝部的兩條韌帶，不能正常走動，當時我的心情就像從高處掉了下來，恐怕無緣再參與亞運賽事。教練曾對我說：「如果在內地，你早就被棄用了。」這番話實在令我心痛無奈。我想若果做手術，就絕對不能在賽事前痊癒，最後我決定改用其他方法試一試。當隊友看見我的時候，他們心裏暗笑：「唉！看來她應該是熬不過了。」我是一個不甘願放棄的人，旁人越看扁我，我就要做得更好，更成功。

我要感謝我的教練，他伴著我一起在輪椅上練習。腿部練不了，那就練手。其後，我感覺到手部的技術和力量進步了很多。四、五個月後，我的腿奇蹟地康復過來，並可以進行步法移動練習。雖然如此，我還是害怕再次弄傷韌帶。期間，家人的支持非常重要，我曾向丈夫說：「如果我再受傷，跛了，那怎麼辦？」他毫不考慮地回應：「放心吧！我照顧你一生一世。」那番說話令我感動之餘，亦為我注射了一支強心針。康

復之後，我在一個國際性比賽中取得突破性的第七名。因此，我相信我有實力去參加亞運會了。



“學生回應：

印象最深刻的是何小姐得到家人的支持，並憑個人的意志克服傷患，積極地堅持訓練，直至比賽來臨。

葉偉恒【明愛胡振中中學】

想一想：

也許，我們抱著「不可為而為」的態度，勇於嘗試，敢於突破，這樣才有機會超越自我，創造奇蹟。同學們，各位有類似的經驗嗎？

能令我們在人生路上勇往直前而無後顧之憂，往往是家人在背後的支持和關愛。各位同學又是否願意支持家人追求他們的夢想呢？

關懷愛護

從天上拉下來

范徐麗泰

家人對我的支持十分重要。家是我的安樂窩，沒有批評，對我也没有要求，一家人相處融洽。無論在我失意或得意的時候，他們依然關懷我，愛護我，我永遠是他們的一份子。若我在外間受到許多的讚美時，他們反會取笑我，就像要把我從天上拉回地面般，令我重拾平衡的心態，使我不會忘記自己只是一個普通人。如果只有讚美的聲音，會令人驕傲，成功的頂峰反變成最易出錯的時候。



“學生回應：

難得范太身為政界人物，備受各界關注，承受沉重的壓力，仍與家人互相支持、彼此關心，享受家庭樂，真是難能可貴。

李子筠【庇理羅士女子中學】

想一想：

人應該時刻保持清醒，特別是當我們事業有成的時候。旁人送上的美言多了，久而久之，一些中肯的批評、善意的提醒、誠懇的忠告，也聽不進耳裏。其實，當年青人面對稱讚時，要懂得辨別對方的讚賞是否言過其實；當我們備受批評時，宜以平靜、虛心的態度去聆聽及反省。

別讓驕傲、自滿沖昏頭腦！同樣，別讓惡意的批評和中傷讓我們倒地不起。

家庭
篇

和諧包容

陳麗雲

放下包袱 /114

葉詠詩

溫暖的家 /116

和諧包容

放下包袱

陳麗雲

媽媽雖目不識丁，但她很疼愛我們姊妹倆。由於我出身自一個單親家庭，個性較自卑，因為同學都有父母，而我只有媽媽。我常為此而自責不安，但媽媽總是和顏悅色地說：「父母相處不來，是成年人的事，與兒女無關。爸爸始終是爸爸，你要尊重他。」現在，我仍有跟爸爸來往。

媽媽雖沒有機會接受教育，但在待人接物方面，她是積極而正面的。直至我開始談戀愛的時候，父母婚姻的不愉快經歷，總是纏繞不去。但回想到媽媽的話，我卻有新的體會：父母的婚姻能否維持，是他們兩人的事。我的感情，我的婚姻，應由我去開展，我學習對自己的感情生活負責。婚後，我學會在婚姻上付出時間，關心對方，互相扶持，這是對待伴侶和家人的相處之道。



“學生回應：

最能體會的是講者那種寬恕的心，因為她體諒離棄家庭的父親，而且尊敬他，這非要有寬廣的胸襟不可。

劉蕙賢【五旬節聖潔會永光書院】

想一想：

父母離異或許是一些青少年成長中的一個包袱，但陳教授的母親卻以寬恕和豁達的胸懷，教導女兒解開心結。童年不愉快的家庭生活，可以是一種警惕，但不應成為終身的負累。成家之後，融洽的家庭由夫妻二人共同創建，互相接納、互相愛護、互相扶持，才是相處之道。

和諧包容

溫暖的家

葉詠詩

在學習樂器的過程中，難免有情緒起伏的時候，我曾質疑自己是否做了正確的選擇，還是應該放棄？最終能堅持下去，家庭的鼓勵是很重要的因素。記起初學習小提琴時，我曾哭著跟媽媽說要把琴扔到街外。老實說，我哪敢在爸爸面前發脾氣，媽媽也很清楚我的哭鬧只是抒發一時的不快而已。然而她仍會好言相勸：「今天拉得不好，明天再來試試吧！」大概父母總會分別扮演不同的角色，一個嚴厲，一個寬容。在小提琴演奏方面，媽媽花了很多心力支持我、鼓勵我。

我認為母子之間的溝通，雙方都要採取開放的態度。我很有興趣知道子女喜歡甚麼，所以我會聽他們喜愛的歌曲。同時，我亦會將個人喜愛的音樂與他們分享，即使彼此不太欣賞對方的音樂也無妨，只要彼此尊重便行了。

我曾經嘗試與子女傾談，但他們卻喜歡關上房門，對著電腦過日子。所以我將電腦搬到我的書房內，即使兒子使用電腦時，其他家庭成員也可共用。由於家長年處於一個共享資訊的環境，即使兒子現在身處英國，仍會時常致電給我聊聊，或使用「即時通訊軟件」(messenger) 聯繫。

“學生回應：

我印象最深刻的是葉詠詩小姐分享她與兒子相處的情況，例如她會嘗試接觸兒子喜愛的音樂，也會向兒子推介自己喜歡的樂曲。我相信雙向的交往是與父母溝通的可行模式。

何子康【雅麗珊郡主紅十字會學校】



想一想：

家是我們溫暖的安樂窩；也是我們心之所繫的快樂泉源。家是我們一天辛勞過後，可以讓身心休歇的地方；也是我們遇到困難、挫折時，一個可以為我們遮風擋雨的避難所！

家長雖是成年人，但同樣走過青葱的歲月，兒女若有什么事情解決不了，父母是最好的傾訴對象。嚴父慈母的心，總滿載對兒女的慈愛與寬容。

家庭
篇

體諒互讓

葉詠詩

我心換你心 /120

詹瑞文

生活智慧 /122

體諒互讓

我心換你心

葉詠詩

當了母親後，我更能體會到父母養育子女的心情，以及他們經歷過的焦慮和擔心。每當教導自己的小朋友時，我在他們身上學到很多，其中的重要課題是「忍耐」和「體諒」。要學懂放下包袱、要具備不同的溝通方式、要訂立不同的期望。作為父母，我們需要不斷學習；為人子女的更需要花一點耐性與長輩交往。情況就如學習使用電腦一樣，父母需要充裕的時間才能學得純熟，身為子女的要有耐性跟父母解釋，因為大家的成長年代並不相同。

一如其他父母，我認為音樂藝術是孩子必須接觸的，所以我為兒子選擇了小提琴，可是他的興趣不大，視練琴為一件苦差。我鼓勵他以八級考試作為目標，以後是否繼續學習小提琴，則由他自己決定。其後，他真的痛下苦功，以求盡快達標。考試過關後，一如所料，他便把小提琴收起。

後來，我選了英國一所在音樂教育方面十分出色的學校讓他升學，由於老師發現他的聽力好，節奏感強，建議他選修音樂科；為了應付英國的中

學會考，他惟有再練習小提琴。當時我沒有強迫他練習一些艱深的曲目，囑咐他只要認真練習便可以，結果他意外地考獲甲等。

我再次鼓勵他繼續修讀音樂，但給他拒絕了。不久，卻收到他修讀高級程度音樂科技的決定，令我十分詫異！我並沒有反對兒子的決定，只要他明白自己的選擇，並認真對待、堅持下去就行了。坦白說，我一點也沒有失望，兒子未必要跟我走相同的路，與音樂有關的工作也有很多選擇。其實，兒子對繪畫的興趣非常濃厚，他可以忘我的用上四、五個小時編繪一本漫畫，樂此不疲，因此我常鼓勵他，在不影響學業的情況下，大可繼續發展這方面的興趣。兒子將來選科，發展個人興趣時，也不是為了滿足父母的期望。

學生回應：

我欣賞葉詠詩小姐與兒子相處的方式。當她發現兒子不喜愛古典音樂時，並沒有抱怨，反而給兒子選擇的自由，她實在是一位開明的媽媽。

梁佩娟【雅麗珊郡主紅十字會學校】

老師回應：

我最欣賞講者能做到尊重兒子的決定，讓他們自己選擇，自己承擔。

朱永強老師【油麻地天主教小學（海泓道）】

想一想：

親子關係是雙向的，當子女要求父母了解自己時，也應易地而處，嘗試欣賞和接納他們；當子女希望得到父母的信任和尊重時，也應學會自律自重，並懂得尊敬和體恤他們。

體諒互讓

生活智慧

詹瑞文

我在22歲那年考入香港演藝學院。媽媽當時很不放心，她認為當導演的前途比演員好。後來姐姐跟我分享她的見解，她說：「我十二歲投身社會工作，幫補家計，沒有能力談讀書，說理想。今天你有機會修讀演藝課程，發展個人事業，那麼你便應堅持下去。」

我認為這是姐姐的「生活智慧」，其實每個人都會有自己體悟的生活智慧，只是我們不自覺，反而太依賴別人的意見。相反，姐姐沒有機會讀書，可是她卻能夠在工作中逐步確立個人的立場和見解，她的意見對我有很深遠的影響。



老師回應：

印象最深刻的是講者當年投考香港演藝學院時，得到姐姐的支持。詹先生的姐姐雖然沒有接受教育的機會，但卻從工作中累積了豐富的生活智慧，她希望弟弟能堅持，追求自己的理想。

徐婉雯【天水圍香島中學】

想一想：

父母、兄弟姊妹親情的可貴，在於它是天賦的，不附條件的。記起作家冰心有次走到母親面前問道：「媽媽，妳為甚麼愛我？」她的母親回答：「不為甚麼，只因為妳是我的女兒！」我相信若詹先生把這個問題重複問姐姐，她可能會有同樣的答案：「不為甚麼，只因為你是我的弟弟！」父母、親人的愛提供了無可取代的精神和物質力量，使年青一輩可以在家庭的庇蔭下健康成長。

其實，家人的愛和支持對年青人十分重要。如果能讓家人明白個人的計劃，得到他們的信任，那麼我們便不會有所懼怕，也不需要有後顧之憂。專心致志，勇往直前，便是報答家人的最好方法。