

待人篇

誠懇親切

陳英凝
以情相繫 /126

沈祖堯
一帖良藥 /128

何嘉麗
勝莫驕 /130

勞永樂
一雙手 /132

誠懇親切

以情相繫

陳英凝

在科索沃的一個聖誕夜，來自不同國籍的工作人員一起慶祝，我不幸患上肺炎，只有靜悄悄地坐在一角。雖然他們仍為工作爭吵不休，但我覺得正是一群來自世界各國的人走在一起，彷彿把世界連繫起來，喧鬧之中使人感覺溫暖。



學生回應：

在陳醫生的分享當中，令我印象最深刻的是她在科索沃過聖誕的片段。其實我們每一個人與世界都很接近，有些事情雖然發生在遙遠的地方，但仍會影響我們的生活，所以我們應該關心四周的人和事，因為我們的關係密切，難以分割。

高小竹【庇理羅士女子中學】

想一想：

燈火一角伴著患病的孤獨，使陳醫生感受到喧鬧的煩厭；瑟縮一隅的平靜，令她體驗到吵鬧背後人與人的親密關係。同一個處境，不同的心態，對事情竟有截然不同的答案，各位同學又會用甚麼態度去審視人與人之間的關係？

同學們，各位與朋友或同窗之間的爭執，和解了嗎？心中的仇恨仍佔領著你的胸膛嗎？

誠懇親切

一帖良藥

沈祖堯

對於病人，特別是長期病患者，死亡並不可怕，最可怕是失去人的尊嚴，失去了一種讓別人覺得自己是一個人的感覺。在非典型肺炎肆虐期間，那些病人覺得自己很不體面 (shameful)，且有被標籤的感覺，情況就像古時痲瘋病患者受到歧視和排擠一般。每次幫他們檢查身體的時候，他們都會別過臉去；又或只讓我們檢查背部，特別是躺在病榻上的醫生和護士，他們會特別小心，惟恐將病毒傳染給其他醫護人員。但如果有人願意走到他們面前，握一握手，拍一拍肩膀，他們就會覺得受到尊重。

現時醫生看病，大部分時間都要對著電腦屏幕，因為電腦記錄了病人的病歷、曾接受的檢查和處方的藥物，所以醫生的眼神少有機會離開電腦，與病人接觸。惟自從經歷非典型肺炎以後，我診症時一定會看看病人的眼神，我會請他除下口罩，讓我看他的樣子，又或是請他們把舌頭伸出來。其實，這連串動作對診斷病情並沒有大幫助，但病人卻感受到一份尊重，有時比開藥處方給他們更具治療效果。

學生回應：

沈教授在「沙士」期間，不畏病毒的威脅，以「尊重」作為醫生與病人溝通的橋樑。教授認為醫生不單要為病人治病，更重要的是對病人的關懷與尊重。這種情操，不單是醫生對待病人，也是我們對待其他人應有的態度！

姚智賢【鄧鏡波學校】

我覺得最難能可貴的是作為一位醫生，除了為病人治病外，還關心病人，令他們感受到自己仍是一個有尊嚴的人。

趙曉幸【中華基督教會桂華山中學】

想一想：

關懷不是隨口說說便算，而是身體力行；尊重不是三分鐘熱度，而是發自內心的接納與包容。還有，關懷和尊重別人，可以從最微小的地方做起，例如一個點頭問安、一個親切的微笑、一句關懷慰問的說話，對身旁的朋友或親人來說，都是傳情達意，表示關心的最好方法。

誠懇親切

勝莫驕

何嘉麗

以往參加本地比賽，我是挺自負的，因為真正的對手不多。我經常是最遲的一位運動員到達比賽場地，比賽前五分鐘才更衣，隨便熱熱身，便去比賽，事後回想，這樣的做法是不成熟的表現。今天我能夠獲勝，並不代表永遠。其實，自滿的心態只會妨礙個人的進步，更會讓自己成為眾矢之的，隊友看在心裏，比賽時會以針對性的打法向我猛攻，並以打敗我為榮，當然我也有落敗的時候，那只能怪自己技不如人，及後我才懂得收斂。



“ 學生回應：

從何小姐的經歷，我學會謙虛待人。做人切忌妄自尊大，因為一山還有一山高。

余立恆【鄧鏡波學校】”

想一想：

小時候，我會問家人：「究竟天有多高？海有多深？」因為小孩子好奇心重，見識有限。可是，隨著歲月的增長，年青人不應像井底的青蛙，抬頭所見，只是狹小的天空，坐井觀天的狹隘，是我們成長的障礙。

同時，自信可以推動我們進步，但過分的自信，只會造成驕傲自大，看不清現實的環境。井蛙之弊在於狹隘，盲目的自信令人迷失，兩者皆不可取。

誠懇親切

一雙手

勞永樂

升上中四以後，學生需要分流選科，我認為醫科是一個不錯的選擇，因為醫生受人尊敬，家人亦會因我修讀醫科而感到高興，這是一個容易獲得社會認同的學科。

在大學三年級的一次臨床實習，一班同學陪同教授巡視病房，那裏有一位二十多歲，神情痛苦，面色蒼白的女病人。當教授走近她床前，以親切的語調說：「早晨，阿女！今天好一點嗎？」然後握著病人瘦弱無力的雙手，病人隨即展露微笑回答：「好一點了！」跟著便跟教授寒暄幾句。離開病房後，教授告訴我們那位病人患了末期癌症，癌細胞已入侵肝臟，並轉移到身體其他部分，所以她感到非常痛苦，甚至連「嗎啡」這樣強力的止痛劑也不大見效。可是教授的一雙手，卻可讓她展露少見的笑容。我想我要向教授學習，運用醫生的一雙手去行醫。



“ 學生回應：

我最欣賞講者提及醫生對病人應抱著不離不棄的態度，除了安排適當的治療外，還照顧他們心靈上的需要，減輕病痛的折磨。

譚嘉怡【屯門官立中學】”

想一想：

尊重、關懷是一種待人處世的態度，對於病人來說，更是紓緩痛楚的良方，特別是當藥物已失去療效時。莎士比亞曾說：「發閃光的不全是黃金」，因為還有我們的一雙手。

待人篇

守望相助

陳英凝

身體力行 /136

李樂詩

溫情的對流 /138

陳麗雲

印在心坎中的一句話 /140

成長的階梯 /142

勞永樂

不離不棄 /144

范徐麗泰

回饋社會 /146

守望相助

身體力行

陳英凝

有一年，我曾到非洲一條村落，眼看一位母親誕下一個夭折的嬰兒。當時我心中只有一個救人的信念，心想若不施援手，事後一定後悔不已。後來我替嬰兒做了約三十分鐘的人工呼吸，結果仍救不了他。回程路途中，我默然不語，為夭折的孩子難過。然而，我無悔自己的決定，因我已盡力救人。



“學生回應：

有一次，陳醫生盡力去搶救一個生存機會只得零的男嬰，她身旁沒有設備，只有一顆同情心和救人的勇氣。雖然急救過後，仍沒法令嬰孩起死回生，但她踏出救人的第一步，令她問心無愧，沒有眼白白看著一條寶貴生命溜走。

張艷卿【庇理羅士女子中學】”

想一想：

一個初生嬰兒的羸弱軀體；孩子母親的兩行熱淚；一份悲天憫人的情懷，共同記下了這個令人難忘的故事。陳醫生的決定或許有點倉卒，搶救的工作可能帶有危險性，但若同情關懷之心，欠缺了實際的行動，可以嗎？此外，愛惜別人生命之餘，同學們又可有重視和珍惜自己的生命？

守望相助

溫情的對流

李樂詩

在極地工作，人與人之間必須合群和互相幫助，以發揮團隊和無私奉獻的精神。例如有一次在北極考察，我穿的衣服不夠暖，一名愛斯基摩人用身體為我擋風！兩年後我重回舊地，他已因意外辭世。這令我體會到人與人之間的愛，溫情的對流往往十分短暫，但卻可親。



學生回應：

李博士提及在極地工作，感受最深的是人與人之間的愛。那份溫情對流，互相扶持，令人一生難忘。李博士曾說：「在城市裏，有誰會拿出真誠來？有誰能夠坦蕩蕩？難道要到極地一趟才能學懂這些？」

彭藹華【聖士提反書院】

聽畢李博士的分享，我感受最深是她穿的衣服不夠溫暖，有位愛斯基摩人知道了，便用身體為她擋風。這是愛的表現，也是人性的光輝，那種坦蕩蕩的精神，使我慚愧，因為在生活當中，自己連這種關心別人的勇氣也沒有。

鍾麗兒【天主教鳴遠中學】

想一想：

在艱困的自然環境，人只能透過集體的力量，無私的奉獻，才能安然度過種種難關。用這些原則來貫徹我們的工作，少問自己可以得到甚麼，多想個人可以做到甚麼，相信人與人之間的關係，將會是和諧而真摯的。

有時，我們不大瞭解所做的事對他人的影響，一些我們認為微不足道的事情，可能在別人心裡卻佔有重要的位置。獵人為李博士擋風的故事，便是最好的事例。做事時多為他人設想，願意多付出一些，人的關係定會變得更融洽，更密切。

試為朋友或親人作一次「溫情的對流」，各位又會向他們說些甚麼？為他們做些甚麼？

守望相助

印在心坎中的一句話

陳麗雲

記起我讀大學的時候，有船塢要結束營業，遣散所有工人。當我們去探訪那些單身工人時，他們日間在船塢工作，晚上就在那裏睡覺，大半生為船隻剷除黏附船身的牡蠣，掃上油漆，保障船隻的安全。船塢關門，他們失去工作，也沒有退休保障，生活極之徬徨。當時，有一位工人對我說：「你們大學生，無權、無勢，亦無錢，可以幫得上甚麼呢？但你們要緊記我們遭遇的困難，將來有機會當決策者的時候，千萬不要忘記勞苦大眾所受的苦痛。」這些說話深深的印在我的心坎裏。此後，我更願意去聆聽別人的傾訴，瞭解他們的困難，也樂於接觸不同的社會階層，擴闊自己的目光。我也會緊記：他日有機會掌握政策的決定權時，必須顧及社會各階層人士，特別是基層市民的需要。



“學生回應：

講者讀大學時到船塢探訪工人，工人的一番說話令我印象最深刻：「你現在沒有權勢，能為我們爭取甚麼福利呢？只要你參與決策時，仍記得那些貧苦大眾就可以了。」這令我明白人不要忘本，特別是手握權力時，更要關心民眾的疾苦。

柯玉華【五旬節聖潔會永光書院】”

想一想：

不論我們身處任何崗位，需要作何種決定，事前須三思對他人可能構成的影響。憑空想像決不能真正瞭解別人的處境，我們應走進民眾當中，體驗他們的生活，聆聽他們的心聲和需要，千萬別閉門造車！

多讀一點書，並非代表優越過人，而是要比別人多肩負一點社會責任、為社會多出一分力。同學們，他日學有所成，毋忘社會大眾對各位的期望！

守望相助

成長的階梯

陳麗雲

大家認為我不怕失敗、不怕挫折，其實我只知道我有的是信心。每一次挫敗，都成為我們生命成長的階梯。傷口結痂後，我們會更堅韌、更有生命力。此外，自己吃過苦，更能體諒別人的需要，更願意以慈悲和關懷之心去幫助別人。古語有云：「天將降大任於斯人，必先勞其筋骨，餓其體膚……」日後當各位遇到困難的時候，應嘗試去克服它，將它化成力量，去幫助有需要的人。



“學生回應：

以前我認為人生只屬於自己，但經過講者的分享後，我醒覺到人生也會出現其他人，當看到朋友需要幫助的時候，自己也應該出一分力。

王清麗【五旬節聖潔會永光書院】”

想一想：

成長讓我們體驗到生活和學習過程中所遭遇的苦困和挫折，同時也體驗到克服困難的喜悅。我們感受到跌倒在地的痛楚，也肯定重新站起來的勇氣和堅毅。階梯則幫助我們跨越障礙，朝著目的地進發。成長若是體驗；階梯若是跨越，那麼傷口癒合後所展現的堅韌生命力，讓我們在跨越重重的障礙時，可以把階梯伸得更遠，疊得更高，更堅穩。

一事總有兩面，我們經歷的挫敗和傷痛，往往是別人遇上困苦時候的最佳安慰和鼓勵。各位同學曾有過相類的經驗嗎？

守望相助

不離不棄

勞永樂

當病人或病人家屬面對重病，甚或絕症時，第一個階段他們會嘗試否認和逃避；第二個階段他們會憤怒——「是否遲了？到這個危急關頭才告訴我們，為何不早一點？」第三個階段是傷心難過、情緒低落；第四個階段是接受。我認為醫生有責任幫助病人及其家屬去接受現實，或者為未來作準備。能醫治的，可以有更長遠的計劃；不能醫治的，也可以有其他的選擇，所以對病人不離不棄，是醫生行醫的重要原則。



“學生回應：

醫生救人治病，當然要明白每位病人的狀況和病情。儘管病人身罹重症，除了坦白告知實情外，在最後一刻仍不會放棄救活病人，這是醫生高尚情操的表現。

陳惠琪【育才中學（沙田）】”

想一想：

「醫者父母心」，即使醫生對病人不離不棄，仍會受到病人及其家屬的誤解、不信任或指責。所以，當年青人擇善固執，堅持完成應負的責任時，也要有心理預備，工作不一定一帆風順，期間可能會引起其他人的怨憤或不滿。如何解釋情況，表達個人善意，讓別人明白自己的立場，是年青人需要掌握的技巧，也是一種磨練。

守望相助

回饋社會

范徐麗泰

一九八三年，我獲港督（當時英國委任管治香港的最高官員）邀請出任立法局（即現在的立法會）議員。當時我想：我在香港接受教育，從社會中得到許多東西，理應接受這項公職，回饋社會。此外，我認為自己是個持平、客觀的人，相信意見會較易為政府接受，能為香港作點貢獻。

其實當一位議員也挺辛苦，因為每星期工作七天，五天在立法會出席會議，週末及週日要參與各式各樣的社團活動，每年只有八月份才可放假，若不外遊，還是會被邀請出席活動呢！家庭生活難免有所犧牲，也沒有晉升的機會。然而，立法會的工作若能對香港社會作出貢獻，我仍會選擇留下來。



“ 學生回應：

人生不應只著眼於個人的享受和利益，我們應顧及社會及國家的需要，甚至在有需要時犧牲個人的時間和利益，為社會出一分力。

黃樹鈞【沙田官立中學】”

想一想：

我們常聽到別人說：「取諸社會、用諸社會」。若一個民族的成員只會不斷消耗社會的資源，卻不願為國家效力，我們面對的又是一個怎樣的局面？

各位年青人，可有想過怎樣為香港、為祖國貢獻個人的力量？

待人
篇

尊重 欣賞

陳英凝

放下成見 /150

李樂詩

藍天、白雪、科學家 /152

余非

批評容易 建立難 /154

勞永樂

人為本 /156

范徐麗泰

群眾才是最重要 /158

尊重欣賞

放下成見

陳英凝

我曾與不同國籍的人士工作，學會不要以貌取人，也不要堅持己見。不同國籍的人都有自己的工作態度和生活文化，例如法國人熱情、愛堅持原則；德國人講求按部就班；日本人工作細緻；中國人則默默耕耘。不同的人一起工作，難免有爭拗，但只要目標一致，不自以為是，學懂在適當的時候妥協，那便可尋求共識，完成任務。



“ 學生回應：

大家看法不同，做起事來難免有磨擦。起初，陳醫生為此而煩惱，但時間長了，便逐漸適應，並建立起默契來。人會有這麼大的改變，原因是彼此間有一個共同目標去幫助有需要的人，所以能排除萬難，融洽共事。

林曉玲【沙田蘇浙公學】”

想一想：

成見是一堵牆，阻隔人的往來。要與人交往，一是在牆中間開一扇門，又或是乾脆把牆推倒，這樣可行嗎？

尊重欣賞

藍天、白雪、科學家

李樂詩

極地考察的工作十分忙碌，常常要留意天氣變化、路程、住處等，並要為以後開展的工作籌劃。各隊員全情投入工作，沒有絲毫時間談空虛、說寂寞。我認為要勝任極地的考察工作，必須具備樂觀的性格、合群、誠實、刻苦，擁有強健的體魄和廣博的知識（如天文、地理、氣象等），還需富有野外生活的經驗、充滿好奇心和正直無私。

在南極進行科學考察，須尋求各國之間的衷誠合作，交流科研數據。不同國家的工作人員也互相尊重，例如在國慶當天，他們會乘坐不同的交通工具來到營地一同慶祝，如烏拉圭人坐直昇機、俄羅斯人坐裝甲車、韓國人坐橡皮艇，場面壯觀，聲勢浩大。



“學生回應：

李博士曾指出空虛與寂寞是一種享受，因為平日在極地工作十分忙碌，根本少有靜下來的時間。其實快樂與否取決於個人的心情和感受，人生可以多姿多采，只看你有沒有時間細心欣賞。

蔡慧妍【聖士提反書院】

印象最深刻的是李博士提及各國科學家一同聚集慶祝國慶的情景，海、陸、空的運輸工具於同一地方出現的震撼，令人難忘。同時，那種不分種族、國家的包容，和共同擁有一份探究自然的理想，值得我們珍惜及保存。

羅佩妍【中華基督教會全完中學】”

想一想：

從人類探索大自然的過程當中，我們不難發現個人的力量實在渺小，生命也實在脆弱。人只有合群團結，放下個人的利益，才可以在艱難的自然環境之下生存。

同時，尊重並不單見於個人的行為表現，而是透過具體的參與，真誠的態度，從而體現出人與人之間的緊密和互相依存的關係。放諸現今的都市生活及工作環境，我們又應該怎樣與人合作和相處呢？

尊重欣賞

批評容易 建立難

余非

我常常勸勉別人，對社會及建制不要只懂批評，應問問自己做過些甚麼？如果我們只懂得推倒，不懂得正面建設，社會不會有進步。美國前總統甘乃迪說：「我們不要問國家可以給我們甚麼，而是問自己可以為國家做些甚麼？」我認為現今的社會應大力提倡這種負責任的參與態度，不要把批判的意義片面化，要知道冷嘲容易，默默耕耘卻相當困難。如要關心社會，倒不如由建立做起！



“ 學生回應：

講者曾說：「批評是很容易的，不如由建立開始。」令我醒覺到人與人相處，要由建立開始，學會少批評，多讚賞。

黎汎恆【基督教香港信義會心誠中學】”

想一想：

「人相處，貴誠謙，待人寬，律己嚴。」《三字經》（意即人與人相處要真誠和謙虛，對別人要包容和忍耐，對自己的要求要嚴格。）我們是否只顧挑剔別人的不是，而忽略了自己的缺失呢？不斷的批評又能否解決問題呢？倒不如從今天開始，嘗試對人、對事抱著欣賞和讚美的態度，以誠懇善意的建議代替批評，相信我們會發現人生還有很多美善的一面！



尊重欣賞

人為本

勞永樂

習醫期間，我認識了病人與疾病的分別。醫生應全心全意的對待病人，運用專業知識為他們診治和跟進。當醫生認為自己對病情的認知不足時，應不恥下問，請教其他同業，讓病人獲得最好的照顧。惟疾病只可以作為一種學術研究或一個名稱。教授曾說：「必須將病人當作人去看，不能把他們視作疾病來看待。假如將病人當作疾病來看待，那是將人的血肉軀體和人的需要抽離，病人會覺得醫生麻木不仁，而且影響治療效果。」



“學生回應：

我認為最可貴的是醫生把病人當作一個人看待，而非視之為一種疾病。醫生若能貫徹這個原則，便能為病人帶來希望和重生的喜悅，相較於征服一種疾病，更令人鼓舞和帶來滿足感。

林卓婷【德望學校】”

想一想：

人是富有情感和生命力的。不論人的膚色、性別、年齡，甚至嗜好各有不同，但每個人都擁有其自身的存在價值和意義，也需要受到尊重。我們立身處世，應具備以人為本，尊重生命的心，為周遭的人帶來喜悅和盼望。

尊重欣賞

群眾才是最重要

范徐麗泰

我有兩位偶像，一位是已故的周恩來總理，另一位是吳儀副總理。聽說當年周總理政務繁忙，本可安坐辦公室享用豐富的午飯，但他卻放棄此特權，到飯堂跟其他員工吃飯、溝通，瞭解不同職級員工的生活和想法。一位國家領導人能自覺地這樣做，非常難得。因為只有走入群眾，才可深入認識他們身處的環境和需要。否則，閉門造車，人民未必能夠受惠。

至於吳儀副總理則為中國爭取加入世界貿易組織與各會員國家談判，過程崎嶇困難，她維護了國家的利益，做到剛柔並重，實在非常難得。非典型肺炎肆虐期間，她臨危受命，擔任衛生部部長。期間，她做了很多應該和及時的工作，成效是有目共睹的。作為領導人，就是要不怕艱難和危險，走在群眾的前面，穩住大家的心，在決定政策時，聽取群眾的意見。身為一位女性，能這麼堅強和進退有道，令我十分佩服。



想一想：

走在群眾當中，瞭解民間的疾苦，為人民遮風擋雨，才是令人稱道的領袖。溫家寶總理在2008年3月一次新聞發布會中說：「只有我們將人民的利益放在心中，人民才會讓我們站在台上。」這番說話，值得我們深思。