

人生篇

# 積極 達觀

李樂詩

我的三個二十年 /208

靳埭強

能贏能輸 /210

余非

困難等於機會

有危就有機 /212

沈祖堯

一事兩面 /214

生命往復 循環不息 /216

人生的三個寶盒 /218

陳麗雲

堅韌的傷疤 /222

人生的畢業禮 /224

丁新豹

向孫中山先生學習 /226

范徐麗泰

越年輕受挫

成功機會越高？ /228

詹瑞文

最好的機會 /230

享受挫敗 /232

# 積極達觀

## 我的三個二十年

李樂詩

我首個二十年是為自己打穩基礎，努力讀書，鍛煉身體；第二個二十年是發展家庭和事業，努力賺錢，環遊世界；第三個二十年是開展極地考察，貢獻祖國。若活到七十歲或以後便是賺回來的。



### 學生回應：

人生匆匆數十載，第一個二十年是要作好準備，第二個二十年是用來發展，故我們要讓人生的四十載活得精彩。

陳嘉琪【中華基督教會全完中學】

### 想一想：

莊子曰：「以有涯隨無涯，殆矣！」（意即以有限的生命去追尋沒有涯岸的知識，是一件危險的事情。）但若果人能夠以有限的歲月，利用學識和技能為國家多做有益的事，發熱發光，人生是否可以很精彩呢？

追尋是危險？還是精彩？全在於我們對生命的理解。

各位同學會作出怎樣的取捨呢？

# 積極達觀

能贏能輸

靳埭強

年青人參加設計比賽不要怕輸，因為與享負盛名的大師比賽，輸是應該的。人因為不怕輸，所以會贏；當贏得多了，就要懂得去輸。自己成名了，偶然被年青人奪取了獎項，行業之中出現後起之秀，應是一個可喜的現象。有些人成名了，便不參加比賽，原因是怕輸。我卻喜歡每年參加專業比賽，目的不單是為獎項，而是要支持設計行業，讓他人知悉業界的水平及表現。人是要站擂台，要有接受挑戰的氣概，要有接受失敗的胸襟。



## “學生回應：

最可貴的情操是靳教授不怕失敗，同時他認為青年人應該有上進心去贏取勝利。當他在比賽中落敗，由年青的參賽者贏取獎項，那就說明行業之中人才輩出，猶如長江後浪推前浪，個人得失不應看得太重，這種寬大的胸襟，十分可貴。

林敏嬋【嗇色園主辦可藝中學】

## 想一想：

已經盡力而為，仍然落敗，並沒有甚麼大不了。人世間難有長勝將軍，輸也並不可怕，能從中汲取教訓，重新振作，才是一個好漢。

# 積極達觀

困難等於機會 有危就有機

余非

大學一年級時，我患上肺結核病，每天下午六時要趕往診所接受注射。那時候，我身體瘦弱，需要隨身帶備葡萄糖水補充體力。回想我的學習經歷，發覺自己開竅得較晚，直至中三才取得全科及格；到考進大學後又遇上要休學六星期的肺病。凡此種種，對不少人來說都是打擊，但我認為：「上天為我們製造困難，其實是想我們接受考驗。」有危就有機，看你如何發揮。



## “學生回應”

講者不屈不撓，勇於克服困難的精神，並不是常人能做到的。相反自己能夠有一條比較平坦的路，更應好好把握機會，不要因遭遇挫折而停滯不前。

鄧宛妮【中華基督教會桂華山中學】

## 想一想：

余小姐的求學過程並不平坦，當中遇到不少困難，但她沒有怨天尤人，反而視困難為上天給她一次又一次的考驗，這種拼搏樂觀的態度值得我們學習。各位同學，當我們遇到困難時，會否選擇勇敢面對，並將它轉化為成功的契機呢？

# 積極達觀

## 一事兩面

沈祖堯

我會用《雙城記》裏面所說的：「It's the best of time, it's the worst of time。」（這是人生中最美好的，也是最艱難的日子）來概括非典型肺炎在香港爆發的日子。在二十多年的醫生生涯中，那段時期是我個人最值得懷念、最有意思的日子。我想香港也一樣，當時經濟蕭條、人心惶惶，一片愁雲慘霧，香港人生活得不開心；但同時對於很多人來說，這亦是他們人生的轉捩點。很多人重新反思他們的價值觀，對於生活的體驗，對於身邊的家人，或曾被視為必然擁有的一切事情，都別有一番新的體會。我想：這正是災難或困難所帶來的效果。



### “學生回應：

沈教授提醒了我，即使受到挫折也不應輕易放棄。一個人受過挫折，才會學懂承受失敗，從而面對未來更多的挑戰。

謝麗娟【真光女書院】

### 想一想：

曾否聽過莎士比亞說「每一粒厄運的種子，卻包含著未來豐盛的果實」？又曾否瞭解「塞翁失馬」故事背後的寓意？其實，當我們面對人生的起跌時，必須學會以積極、樂觀的態度去面對挫敗，以周詳的計劃、充分的準備去迎接挑戰，那才不致被突如其來的逆境打得一蹶不振！

# 積極達觀

## 生命往復 循環不息

沈祖堯

我們當醫生的，時刻要面對生與死的問題。每天，我都會問自己同樣的問題：究竟還要維持這個病人的生命多久？所以，我會提議各位年青人，特別是有興趣選讀醫科的同學，先到醫院裏當義工，如餵病人吃飯，特別是那些中風的病人。只要你當上一、兩天義工，自會明白生命究竟是怎樣的一回事。

生命原來是一個循環，出生時候是一名嬰兒，然後學會走路、學懂跑步、學曉說話；數十年後，當生命走至盡頭時，又變回一名嬰兒，再次穿尿片、喝粥水、要家人來照顧。既然如此，我們為什麼還要這樣著緊現在的一切呢？將來有一天，我們同樣變回一名嬰兒、化成塵土，然後離開這個世界。



### “學生回應：

我最欽佩教授的是他親切的個性和樂觀的處事方式。他並沒有因病人的相繼離去而感到無奈和氣餒，反而深信事情總有解決的一天。再者，他透徹瞭解病人，明白到患上絕症的人，最需要的並不單是那渺茫的生存希望，而是生存的尊嚴。對一般病人，教授亦會送上鼓勵、問候和祝福，視他們如家人般，這令我深深體會到甚麼是享受工作、甚麼是珍惜。善待所擁有的一切便是真正的人生意義。

伍君正【新界鄉議局元朗區中學】

### 想一想：

生與死看似對立，卻又是二位一體，因為沒有生命，便沒有死亡。我們不應重生而懼死，反應著眼於如何在生、老、病、死這個必然的循環中，找到人生的方向，以及支撑我們走過病困、苦難的一份愛與堅持，然後安然無憾的向這個世界揮手道別。各位同意這種見解嗎？

# 積極達觀

## 人生的三個寶盒

沈祖堯

我認為要締造一個有意義的人生，必須要具備三個條件：

一是要有內涵、要博學，要廣泛地涉獵知識，那麼別人跟你說甚麼話題，你都可以跟他攀談。要做到博學就先要博覽群書，跟考試無關的書本也要多看，為的是要擴闊個人的視野，促進與別人溝通和意見的交流。

曾經有一段時間，我到加拿大修讀博士學位課程，那三年的經歷於我來說是大開眼界。在外國大學做研究，香港的學生始終較專注於個人的成績和學業，但當地工作人員較看重喝咖啡的小休時間，因為這是他們交流實驗心得的場合。此外，每逢星期五例有聯誼活動，所有成員必須出席。初時，我想自己既不喜歡喝酒，便沒有應邀出席，但他們竟說：「你一定要來呀！否則我會把薄餅送到你家去！」我以為他們只是跟我說笑罷了，誰知他們真的把二十個外賣的意大利薄餅送到我家！我發覺他們的性情比我們開朗得多。以前，我會質疑他們為什麼飯後總可以談上一、

兩個小時，後來卻發現他們天南地北，舉凡歷史、天文、地理，甚麼都可以談論一番，而我卻完全跟不上，因為我不懂。所以，在那三年的研習生涯，我明白人要擴闊視野，多看不同類型的書籍，開拓個人的知識領域。

二是要趁年青，參與一些具冒險和挑戰性的事情，好讓年紀漸老時，這些片段成為珍貴的回憶，讓人生添上色彩！我以前喜歡打羽毛球和行山，現在年紀大就做不來！還有，年紀越大，膽子越小，特別是有了家庭之後，顧慮便多了，你會覺得自己不可以生病、不可以忽然離世，因為你肩負著許多的責任！

三是要學懂與人溝通，多結識朋友，我認為朋友在人生當中佔有很重要的地位。一個人即使滿腹經綸，若不懂得表達，仍是有所缺失。讀書時期，我從不覺得自己記性好或領悟力高，但我喜歡跟別人交往、聊天，聽聽人家說甚麼。此外，朋友是中學時期最珍貴的資產，如果回首前事，人生只剩下一本又一本早已忘記內容的書本，這樣的生活有意義嗎？相反來說，每當憶起一起打球的戰友、一起露營燒烤的夥伴，那些人物和勾起的瑣事，總教人難以忘懷。

所以，各位年青人，千萬別忘了做這三件事，不然時間過去，再補救已不可能了。

# 人生篇

## “學生回應：

記得沈教授曾說過自己的眼界不夠廣闊，希望能增廣見聞，這令我覺得他是一個不斷追尋進步的人。成功非一朝一夕，如果要做到如講者所言，那便需要恆常地自我反省與努力不懈。

歐蔚妍【新界鄉議局元朗區中學】

聽畢沈教授的分享後，我感到肩上的擔子輕鬆了不少。我領會到求學期間的失意，並不是生命的全部，不能讓這個框框局限自己。此外，我對閱讀的興趣更為濃烈，我期望可以身體力行，開拓視野，嘗試追求、享受心靈上的豐盛。

劉俊賢【新界鄉議局元朗區中學】”



## 想一想：

我們常聽到老人家說：「廣東有三寶 — 陳皮、老薑、禾桿草。」沈教授則認為待人處世需要三個條件：即博覽群書、挑戰自我和廣結好友。每一處地方都有令人引以自豪的特產；沈教授有他一直堅持的處世良方。各位同學又有甚麼值得驕傲的優點或長處，可以持之以恆？又或有甚麼不足之處，需要改善呢？別人的意見或經驗，可作參考，但我們要用甚麼方式，走一條怎樣的路，還是要我們作出取捨。

# 積極達觀

## 堅韌的傷疤

陳麗雲

在我修讀社工課程的一次實習期間，我先要接受導師的輔導，她耐心聆聽我的傾訴，幫助我清理積存已久的自卑感，讓我重新建立自信，這就是「人本治療法」。

在過程當中，我學會敢於接觸自己傷痛的地方，情況就好像一個傷口，我們慣常會裹著它，不去觸摸它，但若傷口受到感染，越是裹著它，傷口會越痛。「人本治療法」就是讓我敞開傷口，經過清洗和處理後，逐步癒合。過程雖是痛苦，且傷疤仍在，但再撫摸傷口時，痛楚已逐漸消退，癒合的傷口成為日後生命韌力的來源，使我們更勇敢地面對困難。



### 學生回應：

當人們面對失敗傷痛時，往往不敢去正視，結果將傷痛埋藏深處，不能釋懷。其實處理傷痛的最佳辦法是去接觸它、治理它。從挫敗中認識個人的不足，累積經驗，為日後的成功作好準備。

陳嘉欣【五旬節聖潔會永光書院】

### 想一想：

每個人總會有受傷的經驗。當我們觸摸傷口時，會感到痛楚，若要防止細菌感染，我們必須用藥棉蘸上消毒藥水，洗滌傷口，清理壞死的組織。每日重複清洗，傷口才會癒合。人生亦是如此，我們要勇敢地面對挫敗，治癒傷痛，並以堅韌的生命力迎接新挑戰。

# 積極達觀

## 人生的畢業禮

陳麗雲

事實上，人們面對「死別」是最辛苦的。人一死，一切已不能回頭，但從來沒有人教我們怎樣去面對死亡。

面對親人的離世，雖然會帶來莫大的傷痛，但我們卻忌諱談死，其中以青年人為甚，最直率的反而是長者。每當他們提及死亡，子女總會阻止他們說：「不要說，不要說，大吉利事！」事前沒準備，到死亡來臨時，究竟是火葬、土葬、或有其他安排，便眾說紛紜，莫衷一是。

早前，報章曾報道唱片騎師企圖自殺的新聞，及後當事人接受傳媒訪問，提及在母親病危期間，替母親做了一個決定，不久母親便死去，她覺得自己就像一個兇手。她回想如果早與媽媽商量，瞭解老人家的意願，身為子女的便不會如斯罪疚。其實，當家人、朋友走到人生終點時，如能早作準備，在面對死亡的過程中便不致過於傷痛，而且很多遺憾的事都可以避免，也能令死者安詳地離去；我稱它為「完美的句號」，意思

是一個美好、完美的結局，也就是我們走到生命盡頭的「畢業禮」。



### 學生回應：

講者認為人難免一死，死亡並不可怕，應視作一生的總結。其實人生短暫，若每個人都視生命的終結為總結一生學習的畢業禮，既不用流淚，復不用悲哀，死亡應可在平靜和安詳之中度過。

黃其麗【五旬節聖潔會永光書院】

### 想一想：

一生人總有一次「畢業禮」，當人生到達終點時，亦是派發成績表的日子。成績表的結果是好是壞，要視乎個人付出了多少努力。

親人在生時，我們應讓他們感受到尊重、愛護和關懷。一個電話，幾句體貼親切的問好；一下輕輕的摟抱、摻扶；一頓圍坐一起的天倫飯聚，總比人去後一杯薄酒，三炷清香來得有意義。時間對年青人來說總是充裕的，看看我們有沒有這份心意。

# 積極達觀

## 向孫中山先生學習

丁新豹

由於我要負責籌建孫中山紀念館，故讓我有機會再次追尋孫先生的事蹟。個人認為孫先生是位偉人，也是一個普通人。在反清起義失敗後，孫先生再接再厲，他不富有，用了人家的錢後，又再籌募經費，但一次、兩次、三次、四次的失敗後，一般人應不能堅持下去，但他的信念卻毫不動搖。我佩服他那永不言敗、失敗之後再次站起來的精神，這是值得年輕人學習的。即使推翻滿清後，孫先生的生活也不好過，他當過臨時大總統、大元帥，不久又被袁世凱推倒。



### “學生回應：

孫先生反清行動屢次失敗，他依然沒有放棄，這種百折不撓、堅毅不屈的情操實在值得我們學習。

劉慧霖【衛理中學】

### 想一想：

孫中山先生於臨終前遺言曾說：「革命尚未成功，同志仍須努力。」他一生堅持的信念，就是為建立一個統一、富強的國家而奮鬥。今天，國家經歷數代人的努力和開拓，有如初升旭日，崛起於東方大地之上。年青人更應繼承孫中山先生愛國憂民的傳統，以積極堅毅的精神，勇於承擔，為國家的美好發展而作出努力。

# 積極達觀

越年輕受挫  
成功機會越高？

范徐麗泰

記起在一九九二年的民意調查中，我是最受歡迎的一位立法局議員。但當我辭任立法局議員之後，名聲便開始下滑，並且備受多方攻擊。後來，我領悟到別人如何批評，是他們的事情，我控制不了，擔憂也無補於事。及後，我認識到公職人士須專注於個人能力可以控制的事情，反省自己需要改善的地方，做好本分，以清晰到題的方法，提升個人的表達能力，並以客觀持平的態度處事。別人的評價，不管好壞，我都以平常心面對，甚至自嘲一番，也可令自己開懷。此後，即使評論依然，我卻心安理得，人也寬容了，且變得平易近人……

人生路上，困難是無可避免的。若有人事事順遂，四、五十歲才遇到第一個難關，那是不幸，因他／她完全不懂如何面對。若有人十來歲已遭遇挫折，經歷失敗，那用不著難過，也不用介懷，換轉另一角度想想：這是個人獨享學習的機會，所學到的知識永遠只屬於我們。

越年輕受挫，各位的成功機會越高、且越能持久。

## “學生回應：

我印象最深刻的是范太認為人若能從批評中成長，樂觀面對，積極改善，那就離成功不遠。

李子筠【庇理羅士女子中學】

## 想一想：

人總不希望遇到挫折和失敗，但挫折和失敗卻不會離我們而去。

初出茅廬的年青人，年紀小，經驗淺，工作普遍較為輕巧，遇上失誤或挫折，影響的程度和範圍相對狹小，同事和家人也會給予包容和寬恕。因此，困難的時刻會較易熬過，挫折也易去承擔。

相反，年紀大了，肩上的責任和擔子越來越重，顧慮也多了，加上面子和尊嚴等心理關口，若在此時才遭遇挫敗，人會變得孤獨、脆弱與無助。所以，講者所言甚有道理，年輕時受挫，反可加強生命的堅韌度。

同時，我們應該經常警惕自己，工作時候應思慮周備，少犯錯誤；若是犯了錯誤，須汲取教訓，避免重犯。年青可不能成為犯錯的藉口。

# 積極達觀

## 最好的機會

詹瑞文

有一次，一個百老匯音樂劇在港招募舞蹈演員，於是便去面試，並且獲得取錄。他們跟我簽約作亞洲巡迴演出，當時我的心情很興奮！我覺得我的機會來了。後來，音樂劇的監製跟我說，他們在新加坡招募了一位與我一樣水平的演員，他的英語比我流利。據我所知，劇中的對白根本不多，但導演還是選了他。

人生就是這樣，沒有一個機會是最好、最完美的，所以人要忠於自己，也要接受現實。



### “學生回應：

「人生必有高低起伏」，講者深明當中的道理，他抱著「塞翁失馬，焉知非福」的心態面對世情變化。這份樂天知命的性格，為他留港發展舞台創作，奠下了成功的基礎。

馬佳音【仁愛堂田家炳中學】

### 想一想：

因為英語水平的差別而失去演出音樂劇的機會，對一位熱愛表演藝術的工作者來說，可能是一種損失。但詹先生因此認清方向，專心致志在港推動舞台創作，對他個人及本土觀眾來說，卻是一種得著。所以得失之間，兩者的關係錯綜而微妙。

對年青人來說，我們要明白天外有天，人外有人的道理，不應滿足於眼前的成就而故步自封。在這個充滿機遇的社會，機會只留給有準備的人。

# 積極達觀

## 享受挫敗

詹瑞文

「享受挫敗」是一種生活態度，我認為人定會經歷失敗，這也是生命的一部分，即使你不喜歡，它仍會出現。譬如打籃球，不可能每一次投射都可以命中目標，有時候會「彈板」、有時候會出界，但我們不會因此而放棄，這就是生活態度。如果我們享受打籃球的一切，自然亦會享受失敗的過程。



### 學生回應：

失敗一刻的感覺應該令人難受，然而講者認為人應該享受失敗。我記起杏林子在《屢敗屢戰》的一篇文章中說失敗並不可悲，可悲的是我們不能從失敗中汲取教訓，詹先生與杏林子的見解是否都值得我們年青人作參考？

黎杏儀【可道中學】

### 想一想：

人生總有面對挫折、失敗的時候，但在可行的範圍內，我們應盡量把事情做好，減少失誤。若事前能居安思危，早作準備；處事時思慮周密，兼顧全面，犯錯是可以避免的。

當人無可避免地面對失敗和挫折時，我們期望失敗是：

- 一次沒有命中目標的投籃，它為以後的準確投射提供了力度、拋物線和風速等重要參數；
- 一次令高爾夫球墜落水池的揮桿，它說明往那個方向走是不可行的；
- 一場仍未終場的足球賽，只要球証的哨子未吹響，球隊仍有求和及反勝的機會。

人生  
篇

珍惜  
感恩

余非  
活在當下 /236

沈祖堯  
吃蝦餃的祝福 /238

何嘉麗  
生命的畫布 /240

勞永樂  
心中富有 /242

范徐麗泰  
最好的機會 /244

# 珍惜感恩

活在當下

余非

我記得在升讀大學前後發生了很多事情。原本高高興興的考上大學，卻不幸患上肺結核病，被迫接受治療，於是我比其他同學遲了四個星期才入學，班內同學還以為我已經退學了。我復課後上的一堂導修課，意外地知悉有位同學因血癌去世。原來生存並不是我們看到的這麼必然。生、死可以擦身而過 — 同班同學突然去世，而我就慶幸苟活下來，繼續學習。



## “學生回應：

我印象最深刻的是講者細說生命的複雜和無奈。她考上大學，卻受病魔纏擾，其中一位同學又不幸染病逝世。也許人生無常正是生命精彩的地方，若沒有困苦，又怎能突顯「平凡是福」的道理呢？同樣，沒有經歷考驗，又怎能得到成功呢？所以人在成長過程中，磨練是不可少的。

陳嘉宜【嘉諾撒聖瑪利書院】

## 想一想：

有沒有想過每天能睜開眼睛、喝一口水，已是一種祝福呢？或許對生命的熱愛，就是知道怎樣去發現和珍惜每一件美好的事物。故此，我們應該珍惜現在擁有的一切，踏踏實實、歡歡樂樂的過好每一天。

# 珍惜感恩

## 吃蝦餃的祝福

沈祖堯

我是一位腸胃科醫生。我常對人說：「吃早餐時，能夠一口吞下一隻蝦餃，那已是莫大的祝福了！」因為人若在食道內長了一個腫瘤，吞下食物時就會哽在那裏，又或會反吐出來。還有，我們每天都在呼吸，因習以為常，自己未必會留意，但若不幸受到非典型肺炎的病菌感染，人就好像一條被捉到水面的魚，體驗到飽受擠壓、不能呼吸的苦痛，那時我們才會明白到每一口暢順的呼吸，都是一份祝福！我想現在年輕力壯的同學未必懂得欣賞這些看似「必然」的健康，但我卻開始體會到身體機能衰退的苦況，因為我的膝蓋已有退化蹟象，長長的階梯我已走不了！

非典型肺炎之後，我的心臟偶爾會少跳一下。我曾就此事諮詢心臟科同事的意見，他們說情況並不嚴重，不會有致命的危險。但這個徵狀對我來說卻饒有意義：它提醒了我，生命的每一個時刻、每一分、每一秒，隨時都可能停止正常運作。如果心臟少跳一下，血管可能會出現一塊血塊，血塊流到腦部血管，阻塞不動時，半邊身體的活動能力便會出現問題，我曾為此而擔心。

死亡我倒不怕，我最害怕的是中風！所以，當人們擁有健康，一切習以為常時，便會忘記自己是多麼的幸福！其實，每一下的心跳也不是必然的啊！

### “學生回應：

聽罷沈教授一席話後，我頓時覺得自己「身在福中不知福」。病人為一口氣與病魔爭鬥的時候，我可能正嫌棄生活上的諸多不如意事。但當我明白健康不是必然的道理後，我會更珍惜我的生活、身邊的家人和朋友。

林雅麗【真光女書院】

教授的分享令我明白到幸福並不是必然！我們應該珍惜身邊的人和事，包括家人、朋友和健康。否則當失去所有時，便後悔莫及！我明白年青人同樣要注意健康，只有這樣，我們才可以做其他的事情，甚至幫助更多的人。

文仲恒【何文田官立中學】

### 想一想：

試過主動詢問弟妹們功課上需要幫忙嗎？試過為遇到挫折的兄姊送上安慰和鼓勵嗎？試過為家人安排溫馨、歡愉的聚會嗎？試過為自己的人生好好計劃嗎？珍惜所有並非只是口邊的話兒，要付諸行動才有意義！

# 珍惜感恩

## 生命的畫布

何嘉麗

我喜歡劍擊運動，並在參與運動的過程中得到很大的滿足。我認為自己在劍擊運動上有點天分、有點能力，這是上天給我的恩賜，我會好好珍惜。運動極受年齡限制，一個人年紀越大，體力和反應都會隨之下降，所以我認為人應在個人的黃金歲月，努力完成自己有能力去做的事，就是這種信念，令我當了十六年劍擊運動員。

我能夠代表香港出賽，已是一種榮耀。在眾多的本土運動員當中，能代表香港的其實不多。我有這樣的才能，我會珍惜機會，全力以赴。每一次贏取獎牌，就好像在生命中添加了一些繽紛的色彩。生命好像一幅畫布，每次努力做好一件事，便是在畫布中塗上色彩。年長以後，回望個人的作品，我希望畫布盡是色彩斑斕，這樣我便今生無悔了。



### 66 學生回應：

從何嘉麗小姐的經歷，我感受到人生總是有起有落。從失敗中累積經驗，改善不足，從而獲得成功的喜悅，將會為人生加添燦爛繽紛的色彩。

沈樂兒【天主教母佑會蕭明中學】

### 想一想：

聞一多先生認為「生命是張沒價值的白紙」，但自從白紙添上了色彩後，生命便有意義了。

究竟我們要為生命的畫布添上甚麼色彩，全在於個人的操控和選擇，倘若我們希望人生是充滿鮮豔悅目的色彩，便要珍惜機會，充實自我。同學們，等待只會蹉跎歲月，拿起彩筆，一筆又一筆，為自己的生命構圖著色吧！

# 珍惜感恩

心中富有

勞永樂

曾經有一位醫生在九七回歸前買入一幢市值逾千萬的大宅，他認為個人收入穩定，房屋按揭貸款只需數年便可全數清還。不幸九七年後，香港經濟急速下滑，樓價急挫，結果他破產了。對我來說，反而覺得一個人的生活意義未必在於擁有多少財富，價值千萬的房屋，居住面積雖大，但人只能睡在房間內的一張床，每天也只能坐在同一張沙發上。房子再大、傢俬再多，也是用不著。反而我經常幻想：我在天上開了一個戶口，我將自己其他方面的東西存入這個戶口，說不定有一天，我需要用天上的戶口時，看一看，原來還有一些盈餘。



## ‘學生回應：

人生不應過分著眼於物質和擁有的財富，只要心靈富足，便已足夠。凡事也不要過於計較得到的多，或失去的多。所以，只要在天上的戶口有盈餘，人生其實已經很富有，很有意義。

譚嘉怡【屯門官立中學】

## 想一想：

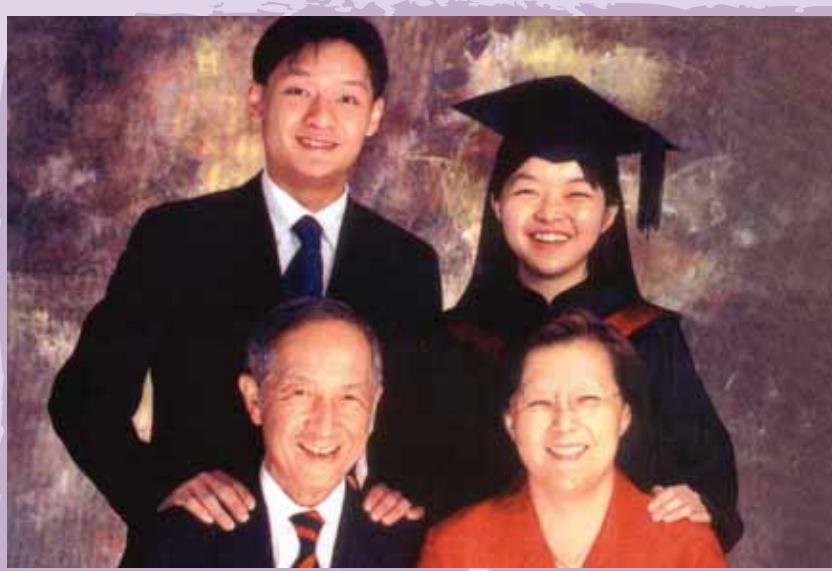
人生不在乎擁有的多與少，重要的是活得有意義、有價值。或許，年青人可以多參與服務工作，助人自助，看見別人快樂，自己也可以感受得到他們的喜悅。心靈的歡愉和滿足，也是一種無形的財富。清茶淡飯，同樣令人溫飽；簡樸庭院，同樣可以安居，人貴知足，才會常樂。

# 珍惜感恩

## 最好的機會

范徐麗泰

有得必有失，當無法兩全其美時，便要有所取捨。其實，能有選擇的機會已值得慶幸。當女兒患病時，我真的希望能將個人的腎臟捐給她，因為我不知道可以再為她做甚麼。直至醫生知會我的左腎適合女兒時，感覺像中了頭獎般，我認為這是上天的眷顧，給我機會，讓女兒有康復的機會，那我還用猶豫嗎？



### 學生回應：

在人生路上，每個抉擇都可能改變一生，所以我們必須審慎，三思而後行。我們亦應該懂得感恩，感謝自己有能力去選擇個人的方向。

黃盛龍【旅港開平商會中學】

### 想一想：

母愛是偉大的！父母願意為子女任勞任怨，甚至犧牲個人的健康也在所不惜。為人子女，應常念親恩，懂得回報。當我們埋怨父母的囁嚙、厭倦父母的叮嚀時，可有想想他們背後眠乾睡濕、倚門倚闌之苦？

他日為人父母之時，同學自會明白、體諒父母的苦心，盼望報恩之心不會來得太遲。



人生篇

平和  
寬厚

陳英凝

平和克制 /248

沈祖堯

放下自我 /250

勞永樂

星際微塵 /252

# 平和寬厚

## 平和克制

陳英凝

畢業後到社會工作，同事之間為了維繫良好的關係，不會有太多人向你提出批評。假若有人願意批評你，對你是有益的，先不要動怒，並自我反省，改善個人的缺點或不足。

此外，別人不尊重自己的時候，當然會感到難受，但我們必須克制自己的負面情緒。曾有一次，我連同兩個法國人到內地做災後評估，我當時是小隊隊長，竟然被當地人誤作為內地的翻譯員，他們的態度還不太客氣，這種不被人尊重的感覺一點也不好受，但我對自己說：若為此而發脾氣，那只會招致別人的批評。相反，我要告訴別人：我雖然年輕，人生經驗尚淺，但我會繼續努力，提高專業知識，少犯錯誤，避免給人惡意批評的機會。



### 學生回應：

由於陳醫生很年輕便當上無國界醫生香港辦事處主席，很多人都認為她年少氣盛，經驗不足。正因如此，陳醫生經常自我反省，凡事三思而行，這都是值得我們學習的地方。

佚名【勞工子弟學校】

女性往往被人視為學歷低，能力也不及男性，因此高級職位應由男性擔當，這情況在一些落後地方尤其嚴重。

袁淑玲【聖馬可中學】

### 想一想：

年青人總有向前衝的勇氣和決心，在行事過程中如何團結大多數，減少反對的阻力是爭取成功的關鍵。少一分盛氣，多一分謙虛；少一分衝動，多一分計劃；少一分盲目，多一分客觀，事情總會朝著正面的方向發展。

《新唐書·魏徵列傳》引述唐太宗的一番話：「以銅為鑑，可正衣冠；以古為鑑，可知興替；以人為鑑，可明得失。」（意即以表面平滑的銅為鏡子，可以整理衣帽；以歷史為鏡子，可以理解朝代的興起與衰亡；以人作為一面鏡子，可以明白人事得失的道理。）別人的批評，就是一面鏡子，反照出個人的行為表現。能夠聽取意見、接納批評，人才會進步，才會得到別人的尊重。同學們，各位能以這種態度去接受朋友、老師或父母的批評嗎？

# 平和寬厚

## 放下自我

沈祖堯

我最感到難熬的日子並不是非典型肺炎爆發的時候，因為當時有許多同事與我並肩作戰。反而令我最感到孤單無助的時候是接受立法會調查的日子，雖然當時有律師、有同事為我提供專業支援，但太多的意見反令我不知道如何取捨，同時自己亦不清晰個人的取向。直至後來，我看到一本書，內容講述一名天主教神父被起訴非禮一名男孩子，傳媒很快便報道了這宗事件，並對神父進行輿論審判。神父的處境與我有點相似，他是一位公眾人物，很多人留意他的一舉一動，同樣亦有很多人為他出謀獻策。最後，神父決定看著人們的眼睛（I look into these people's eyes），真誠地說：「我沒有做過！」神父能夠從鬱結的困境中走出來，就是他能放下自己，不再把自己看得重要，並讓事情順其自然地發展。其實，人生總需要面對大大小小的事情，即使不幸被人起訴，也非世界末日。假如真的跌倒了，也要放得下，這個故事給我很大的鼓勵。

### “學生回應：

人為甚麼不能面對挫敗？碰一兩次壁、撲一兩次灰，也沒有甚麼大不了！若能放開懷抱，無懼失敗，人才能戰勝逆境，繼續向前走。

劉昭麟【新界鄉議局元朗區中學】

沈教授曾說：「不要把自己看得太重要，那便可以放下自我。」這兩句話教曉我在遇到挫折時如何走出谷底。我經常因自視過高，又或在某些事情上對自己要求過於嚴苛，難以接受挫敗，甚或迷失方向。聽過教授的分享後，讓我知道只要嘗試把事情或個人看輕一點，便可輕易放下包袱，重新振作，迎接挑戰。

Samuel Cheung【東華三院郭一葦中學】

### 想一想：

當我們還是為豐裕的物質生活而賠上健康；為個人的面子而不敢將久藏心裏的三個字—「對不起！」向家人直說；為個人的利益而犧牲最要好的朋友……那肩頭的擔子定重得令人喘不過氣，甚至迷失自我。

相反，當各位願意放下自我的包袱，感覺像身上長出了一對翅膀，讓你在漫無邊際的晴空下任意飛翔，朵朵白雲也成為安頓休憩的地方。卸下牽掛，人才能心境平靜，思慮澄明；少負包袱，人才能輕裝上路，接受挑戰。

# 平和寬厚

星際微塵

勞永樂

每個人都會經歷生老病死的階段，亦會在生活當中體驗到痛苦和快樂的落差。我認為當我們在面對人生的種種問題時，應明白到一個人只是這個世界、這個宇宙內極為微小的一點，如果我們能夠放得下，忘記這一點，留意這一點以外的一些事，為這一點以外做一些事，世界可以是很美的，天很蔚藍，雲很雪白；太陽是那麼明亮，星光是那麼燦爛。如果我們經常氣餒，對甚麼事也提不起興趣，那麼世界的一切美好事物，我們便無法看得到和感受得到。當我們不再執著自己這一點，不去要求許多、許多的回報，並用自己的時間和力量去服務社群，這樣我們定能享受到世界美好的一面。



## “學生回應：

當我抬頭望天，看到藍天白雲，才發現自己只是世界上極為微小的一點。如果我們能夠放下自己，放眼世界，應可看得更遠、更多、更美。

葉燕珊【育才中學（沙田）】

## 想一想：

我們只是無涯宇宙間的一點微塵，不要過於執著人世間的地位、名譽或財寶。不論成敗得失、或悲或喜，都應以平常心去面對。

我們或可嘗試將目光擴闊一些、放遠一些，去認識和瞭解宇宙的遼闊、平靜與和諧；同時，不忘欣賞那些在我們身邊出現，卻又備受忽略的人和事。當人靜下來時，旁觀世態，我們定會發現這個世界原來另有美好、良善的一面。

人生  
篇

# 簡樸 自然

沈祖堯

不能超越的底線 /256

勞永樂

愛地球 /258

# 簡樸自然

## 不能超越的底線

沈祖堯

生命必須受到尊重，例如不要因為「不方便」，又或是因孩子天生身體殘障或有缺陷，而剝奪他們出生的權利。同樣，我們不能因為技術的進步而去複製人類，或是預製一些人體器官，留待有需要時更換，我不認同這種做法，我認為這是人類不應超越的底線。

如要面對一位末期癌症病人，我不會用針藥去結束他的生命，因我不贊成安樂死。我會處方為病人止痛，減輕他的苦楚。若果病人不幸肺部受到感染，出現肺炎徵狀，我就不會再為他插喉，也不會給他開藥，原因是即使醫好肺炎，也只是延長數天沒有質素的生命而已，對病人來說可能是一種折磨。我不會延長病人的痛苦，但我會給病人適量的止痛藥，讓他覺得舒服，有尊嚴地自然死亡。



### “學生回應：

聽過沈教授的經歷後，我對生命會更加尊重，特別是一些病患者，我們要關心和愛護他們，而不是歧視、畏懼。

徐蔚恩【香港培正中學】

### 想一想：

現今科技發展日新月異，當我們正享受科技為我們帶來的種種舒適與好處時，也應想想當中帶來道德、倫理上的衝突與挑戰。人類總不可以自驕自大、自私自利，破壞大自然和諧之道，又或期望扮演一個創造者的角色。《中庸》所載：「致中和，天地位焉，萬物育焉。」（意即能達至中庸之道的調和境界，則天地萬物各自充分扮演其角色，因而生機蓬勃，欣欣向榮。）正給現代人一個猛然的提醒。同學們，各位可曾思考過「人類應如何與大自然相處」這一課題呢？

# 簡樸自然

愛地球

勞永樂

人應該尊重大自然，照顧地球的整體需要。地球的溫度不斷上升，有很多不正常的現象出現，例如傳染病的數目增加，其中一種傳染病是「登革熱」，在香港並不常見，但在東南亞地區的爆發次數卻有增無減。因為蚊是冷血動物，環境溫度稍微上升，蚊已經可以更活躍、更長命，成為傳播登革熱的媒介。同樣，蠔在世界的不同水域也出現問題，水溫上升令海水裏的溶血性弧菌增多，生吃海產時，也吃進了那些細菌，因而引致食物中毒。倘若我們不懂得愛惜地球環境，就是社會培育更多醫生，也屬徒然。



## 想一想：

身處冰川不斷融化、全球氣候暖化情況日趨嚴重的今天，身為地球的一份子，我們可以做些甚麼呢？如果讓環境繼續受到污染、地球繼續受到破壞，我們的生活可以不受影響嗎？為了人類的未來，為了良好的生活環境，我們需要從現在開始，減少浪費，珍惜資源，愛護環境。同學們，立即付諸行動吧！