

人生篇

積極達觀

每個人對事物的看法也不盡相同，有人悲觀消極；有件事從好處看，開懷樂天。同學們細閱靳埭強先生《能贏能輸》、余非女士《困難等於機會 有危就有機》、沈祖堯先生《一事兩面》、陳麗雲女士《人生的畢業禮》及詹瑞文先生《享受挫敗》等片段之後，可有甚麼體會？各位又會抱持甚麼態度，去看待生命中遇到的起落？

活動一：我有我看法

試從上述五位講者對比賽、工作和生命的取態，完成下表，並寫上個人的體會。

	一般人的看法	講者/片段	講者的取態
1	輸了比賽真丟臉！我不會再參加比賽了。	靳埭強 《能贏能輸》	人是要站擂台，要有接受挑戰的氣概，要有接受失敗的胸襟。
2	面對困難挫敗的時候，總教人感到沮喪與無奈。	余非 《困難等於機會 有危就有機》	上天帶給我們的一些困難，其實是給我們考驗的機會。
3	人生中最美好的日子，就是孩童時期，無憂無慮的日子。	沈祖堯 《一事兩面》	人生中最美好的，也是最艱難的日子。
4	人不在，生命中的一切便會煙消雲散。	陳麗雲 《人生的畢業禮》	死亡是人生「完美的句號」，即一個美好、完美的結局，也是我們走到生命盡頭的「畢業禮」。
5	命運中注定我是一位失敗者！	詹瑞文 《享受挫敗》	「享受挫敗」是一種生活態度，挫敗是生命的一部分，即使你不喜歡，它仍會出現。

(參考答案)

從講者身上，我體會到……

活動二：正反對對碰

年青人學習以積極、豁達的態度處事，不妨從欣賞自己開始，建立自信，開拓一個開朗、歡樂和達觀的生活和學習態度。同學可參考下列提供的詞語，完成下表。

珠圓玉潤 居安思危 大智若愚 謹慎細心
鶴立雞群 兩袖清風 短小精悍 興趣廣泛

別人笑我 ······	我欣賞自己 ······	我仍可改善的地方 ······
矮小	短小精悍	
笨 / 呆頭呆腦	大智若愚	
做事「慢吞吞」	謹慎細心	
一貧如洗	兩袖清風	
一枝竹（高度）	鶴立雞群	
胖	珠圓玉潤	
「周身刀、沒張利」	興趣廣泛	
杞人憂天	居安思危	
「諸事丁」	學生自由作答	
固執	學生自由作答	
學生列舉例子	學生自由作答	
學生列舉例子	學生自由作答	

(參考答案)



當年青人學會以豁達、開朗的態度去看待生命中的一切時，各位會發現四周是花香處處、綠草如茵，即使偶爾遇上急風驟雨，仍可處之泰然，細意體會和享受生命的每個歷程！

積極達觀是自信、開朗和愉快的生活態度，各位同學在接納和欣賞個人的能力、專長之餘，也要懂得自我開解、卸減壓力。同時，我們亦宜留心別人意見、接納批評，與時並進。

人生篇

珍惜感恩

活動一：講者與你齊分享

有人說：「當年青人視身旁所擁有的一切皆為必然的時候，就不會懂得珍惜。」同學可有同感？未知各位細閱余非女士《活在當下》、沈祖堯先生《吃蝦餃的祝福》、何嘉麗女士《生命的畫布》及勞永樂先生《心中富有》等片段後，對如何珍惜生活中的點點滴滴，可有新的體會和感受？

講者	誘發講者深思的事件	講者的感悟	我的回應*
例： 何嘉麗 《生命的畫布》	運動員的運動生涯很短，因為年紀越大，體力和反應都隨之下降。	講者認為要在個人的黃金歲月裏努力完成自己有能力去做的事。她作了一個譬喻：生命就像一幅畫布，每次努力做好一件事，便會在畫布中添上色彩。	我很喜歡何女士的譬喻，我也盼望自己的「生命畫布」充滿斑斕的色彩！從今天起，我要： 1.爭取好成績 2.多閱讀、多留意及關心世界大事，擴闊個人視野。
余非 《活在當下》	在升讀大學時，患上肺結核病，因而比其他同學遲了四個星期才入學。但當她復課時，卻有一位同學因血癌逝世。	生、死可以擦身而過，同學突然離世，自己則慶幸可以活下來，令講者更珍惜生命和學習的機會。	見後頁【工作紙一】及【工作紙二】
沈祖堯 《吃蝦餃的祝福》	「沙土」之後，心臟偶爾會少跳一下，這有機會引致血管出現血塊，因而阻塞腦部血管，令半邊身體活動能力出現問題。	講者認為人們在擁有健康或對一切習以為常時，便會忘記自己是多麼的幸福。心臟少跳一下，提醒了講者生命的每一個時刻也可以隨時停止正常運作，所以我們應珍惜每一天。	
勞永樂 《心中富有》	他的醫生朋友，在九七前買了一所市值逾千萬的大宅，怎料九七之後，樓市急跌，因而破產。	講者認為房子再大，傢具再多，也用不著，因為人只需要睡一張床。生活意義並不在於擁有多少，反而心靈的滿足更重要。	

(參考答案)

*在「我的回應」一欄，同學可按相關事件，寫上自己的感受和體會，也可以分享個人經歷，甚至是志向或實踐行動。

活動二：我的生命畫布

何嘉麗女士認為：「生命好像一幅畫布，每次努力做好一件事，便會在畫布中添上色彩。年長以後，回望個人的作品，我希望畫布是色彩斑斕的。這樣我已覺得今生無悔了。」盼望同學們能從今天開始，珍惜光陰和上天所賜給我們的才能，凡事全力以赴，盡己本分，為自己的生命畫布添上色彩！

同學可以在附頁的【工作紙一】及【工作紙二】塗上色彩，描繪屬於個人的生命畫布。內容及形式不限，可以是具體，亦可以是抽象。完成繪畫後，再與同學及老師分享。



【工作紙一】

各位同學，請繪畫出現階段屬於個人的生命畫布。

此刻，我的生命畫布是 ······

**【工作紙二】**

同學們，當走到人生盡頭，回頭一看，各位期望的生命畫布是怎樣的呢？

我期望我的生命畫布是 ······



人生篇

平和寬厚

碰上不如意的事情，令人感到氣結，久久未能釋懷，同學面對這些處境時，懂得如何應付嗎？或許各位可以細閱陳英凝女士《平和克制》、沈祖堯先生《放下自我》和勞永樂先生《星際微塵》等片段，參考三位講者的處事心得，然後檢視個人現正面對，或曾經碰上的經歷，以期改善處事的方法，又或把困境變為機會。

活動一：勇闖難關

甲. 細閱上述三位講者在《平和克制》、《放下自我》和《星際微塵》等片段內分享的經歷，和他們闖過難關的心得，同學們認為以下的經驗可適用於甚麼處境？（失落 / 批評 / 指責）

不要動怒，自我反省，並努力改善個人的缺點或不足，少犯錯誤，避免給人惡意批評的機會。
（陳英凝）

即使不幸跌倒，也非世界末日。放下自己，不要把自己看得那麼重要，讓事情順其自然地發展，就能從鬱結的困境中走出來。（沈祖堯）

一個人只是宇宙內極為微小的一點，不要執著自己這一點，多留意其他美好的事物，服務社群，定能享受到世界美好的一面。（勞永樂）

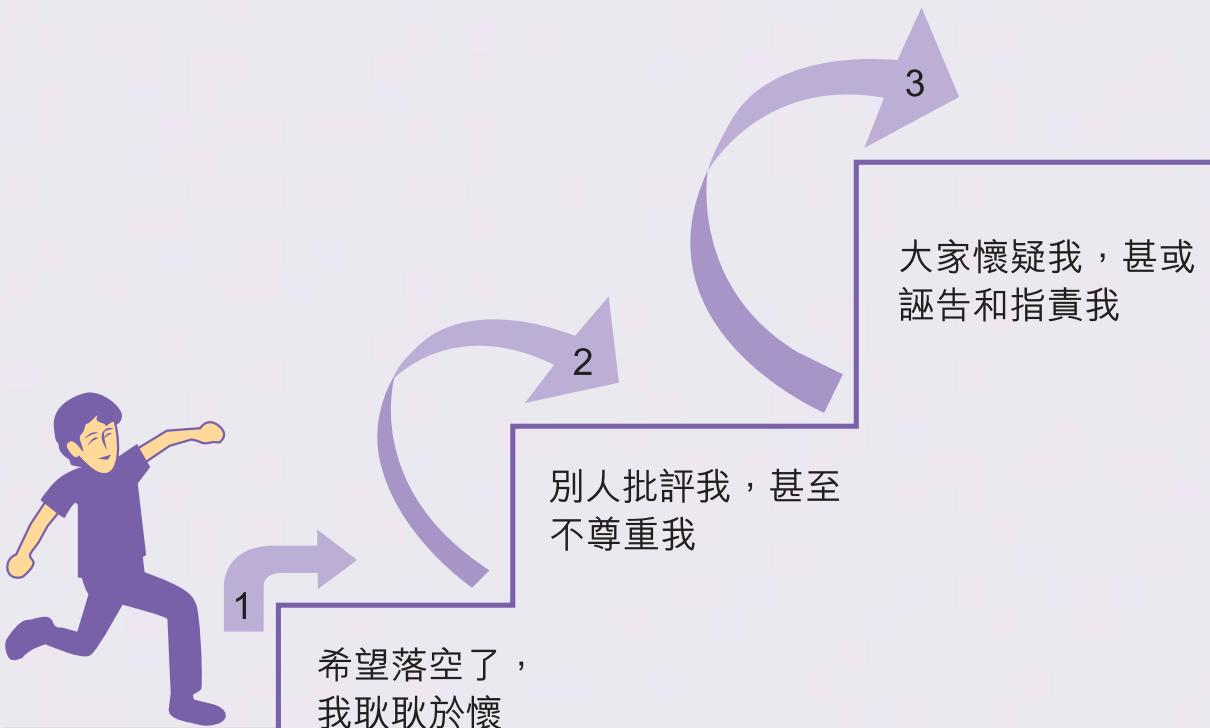
處境：批評

處境：指責

處境：失落

(參考答案)

乙. 想像自己身處以下的情況，我們應如何衝出困境？



- 1 若我的希望落空了，我會 _____
- 2 若別人批評我，甚至不尊重我，我會 _____
- 3 若大家懷疑我，甚或誣告和指責我，我會 _____

丙. 細閱三位講者的經驗分享，我體會最深的是……

我的體會：

活動二：共同邁進

正如陳英凝女士在《平和克制》片段內所言，我們應該以平靜、積極的態度面對批評，珍惜機會，令自己能夠成長、進步。

請同學剪下這張笑臉，或親自設計別具特色的心意卡，為好朋友寫下中肯的評語，及具體的改善方法，送上誠摯的鼓勵，攜手努力，一同成長。

致：_____，

我最欣賞你

倘若你能，

踢走的缺點，

你定能變得更

送上我的祝福 : _____



 當我們學會從正面樂觀處看待事物，以平常心面對別人的評價，放下執著，我們就能活得輕鬆，並為身邊的人帶來快樂。

人生篇

簡樸自然

過往，我們的祖先一直依賴大自然的資源過活，子子孫孫得以延續下來，而先民對大自然亦多抱存敬畏之心。惟現今科技高速發展，人類在享受富裕、舒適的生活之餘，不斷消耗資源、破壞大自然的生態環境。此外，生物科技不斷取得突破性的發展，對倫理道德帶來前所未見的衝擊。人類的科技越是高速發展，野心也越大，甚或有挑戰造物者的意圖，若是這樣，人類未來將要面對何種境況呢？在面對自然環境和科技發展的急劇轉變，我們應怎樣作出回應？

活動一：愛地球

- 同學可以在工作紙上簡略列舉現今地球出現的問題與危機，嘗試找出原因，並採取一些可於個人層面實踐的改善方法。
- 教師將同學分成若干組別，就工作紙上列舉的四個問題當中，挑選其一作深入探討，並將完成的研習報告向全班同學匯報。

愛地球 ······

面對這種情況，我們應怎樣作出回應？

面對這種情況，我們應怎樣作出回應？

原因：

原因：

病徵(1)：氣溫不斷上升

病徵(2)：



地球先生生病了！

病徵(3)：

病徵(4)：

原因：

原因：

面對這種情況，我們應怎樣作出回應？

面對這種情況，我們應怎樣作出回應？

活動二：問題討論

教師將同學分成若干組別，要求他們細閱沈祖堯先生《不能超越的底線》及兩篇新聞摘要，然後就列舉的問題進行討論，並將小組的結論向全班同學匯報。

新聞摘要

一、網上賣卵成全球化生意

早於三十年前人工受孕技術誕生並發展以來，卵子交易的新聞報道時有聽聞。今天，透過互聯網、衛星傳訊等技術，卵子買賣變成一門全球化的「生意」，其中美國更被稱為世界買卵中心，在某一個分類廣告網站，一天之內便有超過250個徵卵廣告，也有一些校園刊物，甚至內聯網上出現大量「徵卵」廣告，徵求年輕貌美，兼成績優異的女學生的卵子，這些徵求者主要是不育的美國夫婦。根據美國疾病控制和預防中心的統計數據，2003年美國卵子的交易達14,323宗。除了因晚婚及生理問題而不育的夫婦與日俱增外，捐出卵子者報酬可觀更是一大誘因，一些債務纏身的女生，可借此方法快速賺錢以償還債務，甚至短時間內讓自己衣食無憂，而許多不育的夫婦可藉此實現當父母的夢想。

此外，捐出的卵子除了可作人工受孕的用途外，還可應用於醫學的研究用途。英國「人工受精與胚胎學管理局」（HFEA）通過法例，允許婦女賣卵子作醫學用途，以解決醫學研究上卵子供應不足的問題。因為在經受精後的胚胎中，可以提取大量幹細胞（stem cells），科學家認為可以從幹細胞中培植皮膚、內臟等多種人類細胞，只要將細胞移植至病患者身上，便有可能找到醫治心臟病、柏金遜症等頑疾的方法。

（參考資料來源：文匯報2007年3月8日）

二、母親為女兒捐卵子惹爭議

加拿大一名婦人博伊文（Flavie Boivin）為基因異常而致不孕的七歲女兒捐出自己的21個卵子，並冷凍起來，供女兒日後使用。過去也有不少不孕的婦女獲得姐妹、表親等親人的卵子而受孕，但母親捐給女兒則屬創舉，這個決定引起了廣泛的爭議，因女兒用母親的卵子懷孕，她生下的孩子將同時也是她的同母異父的弟妹，有違倫理。博伊文對此回應：「幫助孩子是母親的天性，我告訴自己，如果她需要腎臟或其他器官，我一定毫不猶豫地捐給她，捐卵子也是同樣道理。」她又說：「我不強逼她接受我的卵子，我只是給她提供選擇。」

（參考資料來源：文匯報2007年7月5日）

甲. 討論問題：

- 1 根據上述兩篇新聞摘要，試逐一探討在生物科技迅速發展的同時，為道德倫理帶來怎樣的挑戰和衝擊？同學又有何體會？
- 2 試綜合兩篇新聞摘要，從科學和道德的層面討論、分析持贊成與反對（卵子買賣、女兒用母親的卵子懷孕）兩方面的爭議論點。個人／小組對這些爭議有何看法？
- 3 在科學發展與道德倫理相互發生衝突時，我們應如何訂定一些底線，又或在兩者之間取得平衡？各位同學認為有甚麼重要原則是我們必須依循或遵守？沈祖堯先生在《不能超越的底線》片段中，他有何看法？個人／小組對此又抱持甚麼立場呢？

乙. 延展活動：

除上述所展示的例子外，試搜集更多資料，列舉一些同樣涉及科學發展與道德相衝突的例子（如：基因改造食物、複製人等），然後舉行辯論比賽。



「致中和，天地位焉，萬物育焉。」《中庸》（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。）