

美德價值觀

「美德」是什麼？古希臘時期的哲學家亞里士多德 (Aristotle) 認為，「美德」是人類一些良好的特質和性格（例如：誠信、關愛、機智、正義等），使我們懂得能以合理的方法和理性的態度，處理日常生活發生的事情。「美德」也是一種令人欣賞和尊敬的氣質，做到「嚴以律己、寬以待人」；在舉手投足間，散發一種高雅的品味。擁有「美德」的人，自己積極進取，也會善待他人；對生命抱有熱誠、對人生充滿希望，對社會的福祉亦願意作出承擔。

「價值」是我們對人和事一些特質的評價。雖然每樣東西，都有其內在固存的價值，然而同樣的事情，對不同人的意義和價值便可能不太一樣。「生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，兩者皆可拋」，便是將「自由」、「生命」和「愛情」賦予不同價值後作出排序的結果，能否得到認同便取決於每個人的「價值觀」了。

「價值觀」是每個人對事物賦予不同價值的指標，指導我們如何作出思考、排序和判斷。正面的價值觀，幫助我們發掘人和事的善與美：以樂觀積極的心面對人生的挑戰、以欣賞接納的態度去待人接物、以沉着冷靜的頭腦處理逆境的來臨。我們都希望下一代，除了擁有良好的品德去待人接物，更能以正面積極的價值觀，懂得發掘人和事一些崇高的價值；大家都能在一个信任、關懷和友愛的環境下生活。

品德

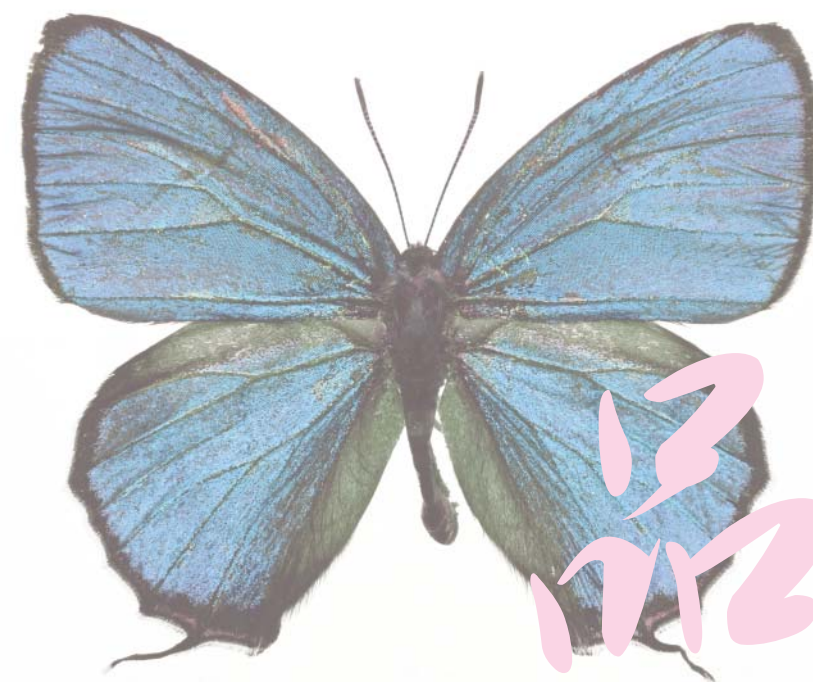
理念闡釋：

大家有沒有聽過「蝴蝶效應」(Butterfly Effect)？只是一隻蝴蝶，在巴西拍動幾下翅膀，卻有機會引致美國德薩斯州捲起一場龍捲風。為什麼兩件本來看似全無關連的事件，卻會有着因果關係？原來地球上所有的人和事，都是互相緊緊地連繫着；一件「小事」的出現，卻有機會引起連鎖反應，引出許多「大事」。

我們日常的生活習慣，看似平淡和重複，對人生卻有深遠的影響。舉例說：如果我們從小便培養「守時」的良好習慣，不單對自己的時間安排有更好的掌握，更能給予別人一種誠懇和尊重的感覺，建立良好的人際關係，能夠一生受用。心理學家威廉·詹姆士 (William James) 曾說：「播下一個行動，你將收穫一種習慣；播下一種習慣，你將收穫一種性格；播下一種性格，你將收穫一種命運。」習慣既然影響我們如此深遠，那麼從今天開始，便要對自己的言行舉止，有較嚴格的要求，懂得約束自己，除掉壞習慣，換上一個嶄新的生命。

如何實踐「品德」舉隅：

- 注重個人衛生，保持儀容整潔；
- 注意均衡飲食和常做運動；
- 懂得收拾個人物品；
- 訂下作息時間表，恰當地分配溫習和娛樂的時間；
- 守時不遲到，亦不輕易爽約。



品德

一起談「品德」：

「人們常會犯的毛病，便是對別人要求太高，對自己要求太低。」

Johnny Law
電腦售貨員

「守則就似是一個框架，可以幫助我們在既有的規範上，尋求自由的空間；當脫離了守則，許多東西都會站不住腳。所以每個人當要尋求自我和自由的時候，都需要依從一些守則。」

孫秀美
小學教師

「我堅持每天早上都去游泳，風雨不改；除了希望保持身體健康，亦是要挑戰自己和磨煉意志。」

唐立
退休人士

「身為紀律部隊，我們不但要服從紀律，執行上級發出的指令；亦要『律己』，養成良好習慣和操守，就算是獨處的時候亦不容放縱。」

Mark Kim
紀律部隊成員

「人相處、貴誠謙，待人寬、律己嚴。」

《三字經》

「我們反覆做怎樣的事，就會變成怎樣的人。」

亞里士多德

「還記得小學時的手冊扉頁上寫着的校訓：『敬師長、愛同學、守紀律、負責任』。40年後的今天，我仍常以此母校的訓言，作為行事待人的座右銘。當然，字眼要略作修訂為『敬師長、愛同事、守紀律、負責任』，以適應現實情況。」

『嚴以律己、恕以待人』是中國人的美德。有恕以待人、寬以待人的心，便能做到尊敬長輩、上司，關愛朋友、同事，即使對方有不是之處；只有嚴以律己才能真正做到守紀律、負責任，成為守法奉公的人。

『律己』，就是在要求別人之前先要求自己。無論是推動公益、清潔香港、保護環境，還是發揚民主，能否成事，關鍵在於是否人人都能夠『由我做起』而不是推諉於人。」

梁家永
香港電台公共事務部節目總監

談品德：從良好習慣開始

各位青年朋友：

上星期回到幼時的居所，勾起不少童年的回憶。

記得小時候的住所很擠迫，小小一層唐樓住上十多人，有老有少，這麼多人共用一個洗手間和一個廚房，要和洽相處，便要互相遷就容忍。在炎熱的夏天，遇上制水，面對的考驗就更大。父親經常教導我們要保持儀容整潔，待人以禮。他亦嚴格要求我們每天把自己的東西收拾妥當，令狹窄的居所，得以保持整齊清潔。父親對子女要求嚴謹，使我從小就學會自律，習慣整潔，崇尚儉樸。「少成若天性，習慣如自然」，自幼養成的習慣，亦影響着我的性格發展和生活方式。

習慣不是與生俱來，而是後天培養的。培養良好的習慣是持續的生命成長工程。社會既是一所大學校，也是一個大染缸，要養成良好習慣和長期保持良好習慣都是知易行難的事。唸幼稚園的時候，老師已教導我們如何保持個人衛生和環境清潔，例如吃飯前洗手和不亂拋垃圾；又要愛護公物，路不拾遺。可惜這些看似理所當然和簡單的事，卻並非每個人都經常做得到。



有人說：「人是習慣的奴隸」，因為習慣決定人的行為，同時亦塑造了人的性格。不過，縱使是長期養成的習慣，只要我們憑着意志和決心，是可以變為「習慣的主人」。前美國總統羅斯福在他的自傳中透露他如何改變壞習慣和培養好習慣。他在筆記簿中寫下十三種他希望達到的個人修養，例如尊重他人和學會自律等。他每星期集中訓練自己某一方面的修養，如發覺有做得不完善的地方，便在筆記簿上劃上黑色的標記，如此反複不斷的練習，直到習慣成為自然，黑色標記不再出現為止。

羅斯福的經驗正好告訴我們，每一個行為都是塑造品格的印記，而行為可以由自覺的力量驅控。重複的良好生活行為會形成好的習慣，而習慣足以決定一個人的命運。朋友們，如果你還有一些不好的習慣，就誠意請你把它改掉。

古希臘哲學家亞里士多德說過：「我們反複做怎麼樣的事，就會變成怎麼樣的人。由此可見，『卓爾不群』指的不是一次的表現，而是一種習慣。」中國著名教育家陳鶴琴累積數拾年的幼兒教育經驗所得也說：「良好習慣是健全人格的鞏固基礎。」就讓我以此與各位青年朋友共勉，大家一起建立一生受用的良好習慣，進而培養符合現代社會文明規範的公德和私德，最終提升整個社會的素質，使香港這顆東方之珠更亮更光。

羅范椒芬

教育統籌局常任秘書長羅范椒芬
二零零三年九月一日

在閱讀羅太的信後，教師及家長可選擇以下的討論問題及延伸活動，幫助青少年反思培養良好習慣的重要性。

甲. 反思問題：

1. 你認為人是「習慣的奴隸」還是「習慣的主人」呢？
2. 要把香港建設成清潔的世界級都市，我們需要培養哪些良好的習慣呢？你是否已養成這些習慣呢？
3. 試舉出一些自己或朋輩的良好習慣，例如閱讀、守時和保持整潔，並憶述培養這些良好習慣的經歷。
4. 試反思自己是否有不良的習慣，例如經常遲到、吸煙、沉迷玩 ICQ 和打遊戲機，說出這些行為對人對己有什麼影響。

乙. 延伸活動

1. 與一位好朋友互相檢討對方的一些好習慣和壞習慣。
2. 把檢討結果簡單地寫在字條上，把字條貼在你常常會看到的地方，或貼在日記簿內每天看一次，以勉勵自己恆常地保持良好習慣，並提醒自己需要改善的地方。
3. 要戒除不良的習慣和培養良好的習慣，都需要決心和毅力。選擇一項要戒除或培養的習慣，訂下目標和具體計劃（如進度、目標等），一個月後檢視自己的進度。
4. 與好朋友互相監察進度和勉勵，在達到目標時，一起慶祝。



回應

Stephen Chow 的反思：

「記得從報刊上讀過前香港足球先生李健和談到，他為了作為兒子的榜樣，於是憑決心戒了多年吸煙的壞習慣！很感動，如果大人只懂叫我們建立好習慣，戒除壞習慣，自己則諸多藉口，縱容自己，又如何以德服人呢？」

羅太的回應：

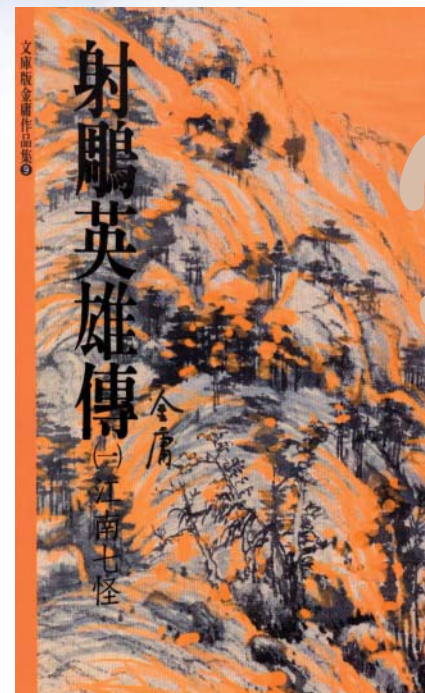
「你的例子正好顯示父母身教的重要。在『建立好習慣』的過程，家庭教育與學校教育同等重要。『身教重於言教』，成人只懂驅策小朋友養成好習慣，而不作自我要求，這種態度缺乏說服力。每個人的行為都是我們的鏡子，有助我們去反省。」

小強的反思：

「要變為『習慣的主人』真的不易，很多時自己只有三分鐘熱度，於是一些好習慣在形成前已被淡忘；正如我試過買本新的行事曆給自己一個新開始，向着新目標出發，然而一星期後已經愈寫愈無心機，一個月後連本行事曆都消失了……相信要成為『習慣的主人』，必定要有持之以恆的決心和耐力吧！我會努力的！」

羅太的回應：

「要將意志成為自己行動的主人當然不是易事。我要與你分享的是：當我們的心志被一些美好的目標所吸引時，我們的決心與耐力就會出現；縱然有時意志薄弱，但心志到底忘不了目標。於是，決心與耐力又再驅動我們繼續。從這些經歷，透過克服軟弱的意志，我們會發現自己漸漸地成長，最終，我們成為習慣的主人。朋友間的互相鼓勵，對於幫助我們養成良好的習慣有積極的作用。你已成功開始了，請再努力！『擇善固執』是一份可貴的堅持，值得我們從日常小事中去體驗。」



愛國

愛國

理念闡釋：

「俠之小者，行俠仗義；俠之大者，為國為民」，查良鏞博士筆下「射鵬英雄傳」和「神雕俠侶」兩部作品的主角郭靖「郭大俠」，便是一位以國家和人民的利益為先，願意奮不顧身保護國土的英雄人物。作者以生花妙筆，細緻描寫郭靖和妻子黃蓉死守襄陽城的故事，道出他倆愛國愛民的高尚情操，最為讀者所津津樂道。

對國家歷史和文化的了解、對國民福祉的關心、對國土的認同和歸屬感，是人們愛國心的基礎。個人身分的建立，要有國家觀念的支持，才能得以鞏固和完善；社會和國家的發展，也需要國民對其生活的土地有歸屬感和承擔，才能產生凝聚力，從而走向富強。

如何實踐「愛國」舉隅：

- 認識國家的歷史、留意國家發生的事情、關心國家的前途和未來；
- 將國家的發展和未來視作己任，願意承擔改善國民福祉的責任；
- 主動向外國人介紹自己國家的發展和成就；
- 尊重國旗、國歌和國徽；
- 認識中華文化，學習中國傳統藝術。

一起談「愛國」：

「愛國不是空喊口號，而是要發自內心對國家前途的關心和承擔。」

吳明威
中學教師

「我喜愛學習中華文化、認識中國歷史，也常常到內地旅行，我想我應該是愛國的。」

劉振顯
印刷廠東主

「我愛我的家人、我愛我居住的地方、我關心我的社區和國家，我想這是十分自然的事情。」

呂美貞
圖書館主任

「我認為『國』和『家』是分不開的，一個愛自己國家的人，也會愛自己的家庭。」

林振強
退休人士

「中國是歷史最悠久，文化最深厚，最有禮儀，最有教養的一個民族。所以你作為中國人，內心會覺得有一種優越感。」

查良鏞博士

「藉今次的學習，讓我們真正並客觀去了解國情，即使國家有不完美的地方，就是可讓我們將來去建設；況且歸屬感是從自己培養出來，並非只是建基於國家成就。」

荃灣官立中學 陳藝尹同學
第一屆香港領袖生獎勵計劃：
國情教育課程學員

「在香港這個言論自由的城市，我們每天都被不同的輿論聲音所包圍，眾說紛紜，令人迷惘。幸好我們有了這次學習經歷，使我們對祖國加深了認識和了解。我們既用自己的眼睛去看，更用自己的腦袋去思考，用自己的心靈去感受，把對自己國家的熱愛和民族的自豪感，堅實地建立在對祖國的了解之上，讓我們加強對自己國民身分的認同，和振興中華的承擔。」

聖安當女書院 林琳同學
第一屆香港領袖生獎勵計劃：
國情教育課程學員

品德