

UC-HKEU
2011



宗教教育與心靈教育中心
Centre for Religious and
Spirituality Education

2010-2011
年刊 Yearbook

年度主題：

生·命·教·育



Centre for Religious and Spirituality Education Yearbook 2010-2011

宗教教育與心靈教育中心 2010-2011 年刊

22 MAY 2014

No Record

目錄

5	編序
	年度專題：生命教育
8	生命教育學術專文
	吳庶深教授：實施生命教育，選擇幸福人生——終止霸凌、勇於道歉、選擇寬恕
14	人物專訪：與梅傑克教授談全人教育與生命成長
20	人物專訪：與費希爾博士談從心靈健康衡量方法促進學生生命成長
26	焦點項目：「協助小學規劃生命教育計劃」（由香港教育局委託承辦）
36	教育碩士和博士課程介紹及分享
42	行政長官卓越教學獎專稿：生命教育得獎學校介紹
56	投稿閣地
70	生命教育書籍推介
	2010-2011年度中心活動
74	「全球倫理與通識教育」計劃
80	現代中國共同「睇」：通識教育與國民教育計劃
82	覺知教育
85	潤澤心靈——教育工作者覺醒禪修日
88	第十屆兒童靈性國際會議
92	午間講座及午間學術講座
96	2010-2011年中心活動總表
104	編輯群及中心簡介
105	年刊英文摘要
106	活動宣傳及預告

Contents

5	Editors' Introduction
	Special Topic: Life education
8	Academic Paper on Life Education
	Prof. Ng Shu-Sum: "Implementing Life Education and Choosing Life of Happiness"
14	Holistic Education and Life Development: an interview with Prof. Jack Miller
20	SHALOM and the fostering of students' life growth and development: an interview with Dr. John Fisher
26	Highlighted Theme: Education Bureau-commissioned project "School Support for the Planning of Primary Life Education 2010-2011"
36	Master of Education and Doctor of Education Programmes: Introduction and Sharing
42	Feature: Awarded Schools of Life Education for Chief Executive's Award for Teaching Excellence
56	Contributors' Zone
70	Books Recommendations
	Centre's Events and Activities 2010-2011
74	"Global Ethics and Liberal Studies" Project
80	"Looking Deep" in Modern China: Teaching Materials Development and Supporting Programme of Liberal Studies and National Education
82	Mindfulness Education
85	Nourishing our Mind – A Day of Mindfulness for Educators
88	The 10th International Conference on Children's Spirituality
92	Lunchtime Talks and Seminars
96	List of Centre's Events and Activities 2010-2011
104	Editors and Centre's Introduction
105	English Abstract
106	Events Publicity and Notice

編序

香港教育學院宗教教育與心靈教育中心自成立以來，一直關注香港的宗教教育、心靈教育、生命教育、價值教育、德育、公民教育及國民教育等範圍，並積極透過不同類型活動促進教育同工的專業發展和對相關範疇之關注。本中心過往亦一直出版《中心通訊》介紹活動訊息。由2010-2011年度開始，本中心把《中心通訊》革新為《中心年刊》，每卷選取一個宗教教育與心靈教育專題，希望藉此加強刊物作為教育學者和前線同工分享和交流的平台的作用。

《中心年刊》創刊卷選取了生命教育為專題。生命教育是宗教教育與心靈教育不可或缺的範疇。當代人士日益關注生命意義和價值，生命教育也成為當代教育的重要課題。台灣早於1990年代末已開始發展生命教育；近年香港乃至內地也日漸重視和積極推動這個教育範疇。生命教育也是本中心著力發展的一項工作。近年本中心積極發展和推動有關生命教育的計劃和項目，包括關於生命教育的教育碩士和博士課程，以及在2010-2011年度由教育局委託承辦的「協助小學規劃生命教育計劃」。本卷專題重點介紹中心近年在生命教育方面的工作和發展，並邀請了來自不同地區和背景的教育學者和工作者撰文或接受訪問，表達他們對生命教育的觀點和見解。另外亦刊載不同學校、機構和相關團體的來稿，分享他們在學校及社區推動生命教育的經驗和體會。

我們期望透過不同學者、學校、機構和團體的分享，《中心年刊》能夠發揮交流平台的作用，對生命教育的推廣和發展有所貢獻。



年度專題：生命教育

生命教育學術專文

吳庶深教授：實施生命教育，選擇幸福人生——終止霸凌、勇於道歉、選擇寬恕

吳庶深教授

國立台北護理健康大學 生死教育與輔導研究所助理教授

台灣得勝者教育協會理事長



「我總是相信希望，相信如果我們做對的事情，
世界就會變得更好。」

Susanne Bier

隨著社會快速變遷與家庭結構改變，家庭教育功能不彰，台灣社會出現各種亂象，媒體經常報導青少年打人、勒索、威脅或恐嚇取財等校園霸凌事件，畫面令人觸目驚心。兒童福利聯盟於2011年公佈「台灣校園霸凌現象調查報告」，調查結果18.8%的國小、國中學生表示「最近兩個月內，經常被同學霸凌」，也有一成左右(10.7%)的學生坦承「最近兩個月內，會欺負、嘲笑或打同學(每月二、三次以上)」，可見校園霸凌是相當常見的現象，絕非僅發生於少數學生身上而已。調查發現霸凌的受害兒童中，超過六成的人會覺得難過和受傷(67%)，一成四會因此不想上學，甚至有超過四分之一孩子(25.3%)表示「覺得不如死了算了」(兒童福利聯盟，2011)

台灣去年年底因為八德國中霸凌事件，讓社會輿論和教育單位對校園霸凌議題都投入許多關切，中央及地方首長紛紛在開學週踴躍曝光進行

反霸凌宣示，然而熱鬧宣示過後又應如何落實「霸凌防治」呢？(周美青，2011；謝國清，2011；引自王美恩，2011)

校園霸凌主要是指學生長時間、重複地暴露一個或多個學生主導的攻擊、操控、排擠的欺負情形，造成傷害的方式不盡相同：有些霸凌者是用言語傷害別人，例如嘲笑、亂取綽號或恐嚇威脅；有些霸凌者會揍、打、推人，拿走或毀壞不屬於他們的東西；有些霸凌者則是透過網路到處散布謠言，或排擠某些孩子，慫恿其他人也跟著這麼做(Sullivan，2011)。霸凌者、被霸凌者與旁觀者，可以說是三位一體，不同的台詞，訴說著相同的悲劇人生(霸凌者無知、被霸凌者無奈、旁觀者無力)，沒有人是贏家(蔡炳坤，2011；引自王美恩，2011)。



目前部分的教育專業工作者強調使用「零容忍」的政策，處理霸凌的相關問題，並且為了貪圖方便、便宜行事，採用好孩子與壞孩子的化約手法，以為簡單地「嚴懲犯行」就算盡了責任，可以對家長或社會有個交代；然而，這種拒絕理解的粗暴作風，無論是對涉事的孩子，還是就因應校園霸凌的挑戰來說，都只是另一種暴力——以暴制暴，絕不是我們應該提供給下一代的典範(史英，2011)。目前相關的研究報告指出，上述的處理方法恐怕只會造成反效果，美國心理學會的「零容忍政策」研究小組(The American Psychological Association Zero Tolerance Task Force)做出以下結論：懲罰性的「零容忍政策」無法使校園環境更安全(Skiba et al.,2008)。美國心理學會的學者因而建議學校揚棄這種做法，而採用其它已經證實有效的管教方式，例如全校參與的霸凌防治方案、修復式正義等方案。這些方案的共同點，就是他們都摒棄簡單的「違規一懲罰」邏輯，從改善校園氛圍，以及深入了解學生與衝突事件著手(盧玲穎，2011)。



各種形式的校園霸凌，都是在一個缺乏尊重、友愛、正義文化的團體中，人際勢力的較勁之下，所產生的強欺弱現象(王美恩，2011)。霸凌並不是單純的暴力衝突，而是長期性的身心逼迫或傷害，國內外研究顯示寬恕教育課程對人際關係的適應及情緒紓解有很大的幫助。解決校園霸凌根本之道要從推展生命教育教導孩子尊重他人、待人如己和肯定別人存在的價值著手，其中，又屬以「寬恕」為處理校園霸凌之鎖鑰，「寬恕」同屬生命教育的其中一環，其主要的目的是協助學生發展正向、積極的人生觀、關懷他人、服務社會及增進生命的幸福。

研究發現寬恕介入可以降低憤怒、焦慮及憂鬱，增加希望感及強化自尊(Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995; Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996)。相對於較不容易寬恕他人者，寬恕他人者表示有較少的負面感情，如焦慮、憂鬱和敵視(McCullough & Witvliet, 2002)。Ahmed和Braithwaite(2006)調查寬恕(forgiveness)、和好(reconciliation)、羞恥感(shame)與校園霸凌之關係結果顯示，從父母經驗學習寬恕，在家庭學到寬恕的青少年，比較會自律，面對犯錯時，比較會負責。經歷寬恕、和好、羞恥感的青少年，出現校園霸凌現象較低。

霸凌是人際關係侵犯最普遍與具傷害性之一(Reid et al., 2004)，然而目前在台灣尚未發現有效結合反霸凌方案及寬恕的課程，透過寬恕的學習，一方面幫助霸凌者瞭解當事人所受到的傷害及影響，並學習真誠的道歉；另一方面幫助被霸凌者面

對人際關係侵犯的痛苦，選擇放下，重新面對新的人生(Egan & Todorov, 2009a, 2009b)。我們相信，愛與寬容才是讓人走出生命低潮的力量。香港循道衛理中心在2007年參考澳洲昆士蘭政府所推動的康和服務(Project Concord)——透過受害人及犯事人雙方的彼此諒解和接納，從而達成諒解協約。並於2008年提出康和校園的計劃，積極推動相關的方案與活動，幫助青少年瞭解他們的行為帶給他人的影響與傷害，勇於承擔責任、表達歉意、尋求原諒，讓各方能夠有所溝通、協調，從而達到共同的協議，甚至進一步修復彼此的關係(盧錦華、朱錦嫦編，2010)。

目前在台灣的社會福利機構中，似乎沒有推動與康和服務直接相關的事工，僅有少部分的論文及個案討論到「以修復關係的角度面對校園霸凌問題」。要防止青少年暴力事件，比較有效的方法是強調健康的人際關係及關係破壞時的修復。許多採用「修復式策略」的學校，不僅霸凌事件顯著減少，同儕間及師生間的關係也有顯著的改善，更重要的是，學校使用責罰的比例大大地降低(盧玲穎，2011b)。台灣台南安順國中老師陳泰華最近將



法務部積極推動的「修復式正義」運用在校園霸凌事件上。他擔任學校的生活教育組長期間，一名國一女學生「小玲」體弱多病常請假，被班上號稱「四大金剛」的四位男同學嘲笑「病西施」，並以欺負她為樂。陳老師接獲投訴後，透過雙方家長和孩子對談，讓男同學了解被捉弄的痛苦，並要求每天輪流說笑話給女同學聽，取得女同學簽名換取不用懲處，讓雙方都重返正常校園生活(蕭白雪、凌琬君，2011)。

就生命教育的理念及原則，往往強調「預防甚於治療」(吳庶深，2008)，根據得勝者教育協會「青少年不幸福祕密大調查」研究，發現台灣國中生的「主觀幸福感」與其「寬恕程度」具有中度正相關($r=0.3$ ， $p<0.001$)——表示青少年愈容易原諒他人，幸福感會愈高，研究中還發現青少年對於「寬恕教育」課程的需求比率高達86.8%(吳庶深、林志聖、李玉珍，2010)。

得勝者教育協會多年來致力於以創新的角度，關心青少年的成長與福祉，最近邀請台灣專家

學者及有輔導經驗的老師，共同參與設計「選擇寬恕、預約幸福」的課程及活動方案，期待引導國中生提升其寬恕程度與降低憤怒特質，提供其積極正向的人際相處的觀念，建立和諧的人際關係。我們期待透過「選擇寬恕、預約幸福」的生命教育課程及活動方案，喚起更多人重視校園霸凌議題引發出的國中學生人際傷害，經由寬恕來轉化其所產生的負向行為或情緒，協助其調適身心，選擇幸福的人生(吳庶深、蕭伊吟，2008；Worthington, 2009)。

致謝

首先感謝香港教育學院宗教教育與心靈教育中心多年來積極推動生命教育，讓中、港、台、澳等地的專家學者、老師有更多交流及互動的機會。本文能夠順利完成，特別感謝台北市立石牌國中——范碧珠老師與台灣得勝者教育協會——蕭伊吟研究員的熱心幫忙，並提供相關文獻及寶貴意見，使本文能夠順利完成。



參考文獻

一、中文部分

- 王美恩(2011)。**終結霸凌：洞察孩子內心世界，打破霸凌的惡循環**。台北：天下雜誌。
- 史英(2011)。**讓我們從孩子身上學習**。出自於校園霸凌國際研討會大會手冊(p.2-3)。台灣人本教育基金會。
- 吳庶深(2008)。**心靈教育：生命教育的核心概念**。香港：香港教育學院宗教教育與心靈教育中心。
- 吳庶深、蕭伊吟(2008)。**寬恕：生命中最美的選擇**。本文出自：羅伯·恩萊特著，黃世瑋譯(2008)寬恕 選擇幸福人生(序言)。台北：道聲出版社。
- 吳庶深、林志堅、李玉珍(2010)。**選擇快樂人生：台灣青少年幸福感之實徵研究**。台灣：得勝者教育協會
- 兒童福利聯盟(2011)。**2011年台灣校園霸凌現象調查報告**。台北。
- 盧玲穎(2011a)。**問題多多的美國零容忍政策**。出自於校園霸凌國際研討會大會手冊(p.45)。台灣人本教育基金會。
- 盧玲穎(2011b)。**從「修復關係」的角度面對校園霸凌問題——談修復式策略**。出自於校園霸凌國際研討會大會手冊(p.40)。台灣人本教育基金會。
- 盧錦華、朱錦娣合編(2010)。**從「傷害」到「康和」——康和服務調解實錄**。香港：循道衛理中心。
- 蕭白雲、凌琬君(2011)。**講笑話補傷害，修復式反霸凌奏效**。聯合報，一月二十二日AA4版。

二、西文部分

- Ahmed, E., & Braithwaite, V.(2006). Forgiveness, reconciliation, and shame: Three key variables in reducing school bullying. *Journal of Social Issues*, 62(2), 347-347.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiving education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Coyle, C.T., & Enright, R.D.(1997). Forgiveness intervention with post-abortion men *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Egan, L.A. & Todorov, N.(2009a). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical and empirical discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 198-222.
- Egan, L.A. & Todorov, N.(2009b). School Bullying: The Role of Forgiveness. <http://www.aare.edu.au/09pap/ega091436.pdf>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C.V.O. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R.Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- Reid, P., Monsen, J., & Rivers, I. (2004). Psychology's contribution to understanding and managing bullying within schools. *Educational Psychology in Practice*, 20, 241-258.
- Skiba, R., Reynolds, C. R., Graham, S., Sheras, P., Conoley, J. C., & Garcia-Vasquez, E. (2006). *Are Zero Tolerance Policies Effective in the Schools? An Evidentiary Review and Recommendations*. A Report by the American Psychological Association Zero Tolerance Taskforce. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/cpse/zttfreport.pdf>
- Sullivan (2011) *The Anti-Bullying handbook* (2nd Edition). Los Angeles: SAGE.
- Worthington, E. L., Jr. (2009). *A just forgiveness: Responsible healing without excusing injustice*. Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press.

人物專訪： 與梅傑克教授談全人教育與生命成長

訪問及記錄：劉卓輝



「就算在課堂上只是做一些簡單的東西，也能夠帶來改變，縱使這種改變只是很微小的。我們要實踐全人教育，也可以由最簡單的東西開始。」



全人教育(Holistic education)是教育領域中一個重要課題，近十多年已在西方國家得到採用和實踐，而梅傑克教授(Prof. Jack Miller)無疑是這一領域的重要人物。他多年來積極從事有關全人教育的研究和實踐，並致力提倡一種全面和多向度的全人教育理念，根據他的理解，教育之目的應該是培育學生具有與自身、他人和宇宙相連的意識。要達到這個目的，需依以下三個全人教育的原則：

關聯性

(Connectedness):

擺脫課程規劃過於分割的取向，嘗試建立每一階段教育之間的聯繫；

包容性

(Inclusion):

包含所有類別的學生，提供各式各樣的學習方法和取向；

平衡

(Balance):

讓學生認識到整個宇宙存在各級互補的力量。

本中心很榮幸於2010年12月初邀得梅教授造訪教院。梅教授是次訪港，除了為教院教育博士課程(生命教育與價值教育)同學授課以及主講公開研討會外，也獲邀接受本刊專訪，與筆者分享他如何看全人教育及其對生命成長的意義，也談及全人教育對香港和大中華地區的意義。

梅傑克教授簡歷

梅傑克教授從事有關全人教育的工作超過三十年，亦是這一領域多本重要著作的編著者，包括 *The Holistic Teacher* (1993)、*Education and the Soul: Toward a Spiritual Curriculum* (2000) 和 *Whole Child Education* (2010) 等。

梅教授現為多倫多大學安大略教育研究學院(Ontario Institute for Studies in Education, University of Toronto)教授，多倫多兒童整全教育學院(Whole Child School in Toronto)顧問委員會成員，亦為日本兩所大學的訪問教授。梅教授亦曾獲邀出席聯合國教科文組織於2007年在東京和京都舉辦的文化多樣性與跨文化價值會議(UNESCO Conference on Cultural Diversity and Transversal Values)。



劉：劉卓輝 梅：梅傑克教授

學生是「整全的人」

劉：很高興能夠邀請梅教授接受我們訪問。首先，你認為對學生的成長和發展最根本的元素是甚麼呢？

梅：對我來說，學生成長和發展最根本的要素是，他/她本身是一個整全的人，包含身、心、靈三個向度。這三者是相互連繫和關聯的。因此教育的最終目標應是培育這三種向度，任何一面都不應被忽視。培育整全的人是全人教育的最終目標。

最重要的一點是，這些向度是整合為一體，而不是相互分離的。我覺得現代教育最根本的問題，就在於它太分割和狹窄，只重視智性。這不單見於西方各國的教育政策，在亞洲地區也日益明顯。

劉：那麼，全人教育對於學生的成長和發展能有甚麼貢獻？

梅：我認為，全人教育在以下幾方面能夠對學生的成長和發展有所貢獻：

其一，全人教育可以提供主流教育以外的另類教育模式，例如華德福教育(Waldorf Education)和蒙特梭利教育(Montessori Education)模式。當然全人教育有各種不同的模式，但這些不同的方式均具有一個目標，就是要培育和喚醒人的整全性和相互關連性：

其二，全人教育重視人的整全性和多面性，因此在此在課堂教學時除了講授知識外，更可以採用

各種不同的方法。讓我以華德福和蒙特梭利模式為例簡單說明一下。在華德福模式中，兒童教育會運用不同的方法，例如藝術和「運動教育」(Movement education)，著重讓兒童認識自己的情感和身心關係。在「運動教育」方面，特別有一種叫作「韵律舞」(Eurythmy)的方式，讓兒童通過舞蹈，認識自己身體的動作和姿態。另一方面，蒙特梭利模式很重視讓學生處理不同的任務，在過程中老師最多只是輔助者，而不會提供指引。通過這些過程，學生能夠成為可以獨立思考處理問題的人。雖然華德福和蒙特梭利模式各有不同側重點，但它們顯出學校教學的方法可以相當廣泛和豐富：

其三，全人教育很重視兒童的靈性發展。例如在蒙特梭利模式中，很強調要培育所謂「心靈胚體」(Spiritual embryo)，即兒童的靈性。為了培養和喚起學生的「心靈胚體」，蒙特梭利





模式發展出一套稱為「宇宙課程」(Cosmic curriculum)的教育方式：「宇宙課程」主要描述宇宙誕生和發展的故事，藉此學生能夠開始思考自己在宇宙中的位置，以及自身與自然的相互關聯。

現今的教育還需要改善甚麼？

劉：全人教育既是針對現代教育的問題而起的，那麼，你認為有哪些學生成長的元素在現今的學校教育中是一直被忽略，因而需要加以改善呢？

梅：由全人教育的角度看，在我們現今的教育中主要有以下三方面需要加強和改善：

首先是生理上的發展。當然，體育和遊戲已是現今學校教育的一部份，但這仍需進一步加強和擴展，特別是提出和重視身心的聯繫和整合。這可藉著不同的方式加以實踐，例如太極和瑜珈等：

其次是社會性和情感上的發展。根據高曼在《情緒智商》(Emotional Intelligence)所說，成功的人生並不在於智性，而在於情感上的發展，譬如怎樣覺察和管理我們的情緒和感受，這就是「情緒智商」(Emotional Intelligence)。另外他亦提出「社會智商」(Social Intelligence)的概念，即如何理解別人和與他人互動。這些觀點均指出社會性和情感發展的重要性，但這在學校教育中卻長期被輕視：

最後，是靈性上的發展。由於靈性上的需要對人類來說是不可或缺的，因此教育需要鼓勵青少年去發問那些關乎他們自身乃至宇宙的重要問題，例如：我們在宇宙中處於甚麼位置？為何我會生而為人？我應該做甚麼？我該怎樣尋找生命的意義？我的人生目標是甚麼？這些當然不是能夠輕鬆解答的問題，但我們有必要不斷去提出和回應。



劉：劉卓輝 梅：梅傑克教授

老師扮演著最關鍵的角色

劉：關於靈性發展方面，你認為宗教學校和非宗教學校在促進學生靈性發展方面有何不同？宗教學校是否比非宗教或公立學校更能促進靈性發展？

梅：宗教學校固然有其深厚的傳統和資源去直接推動和促進學生的靈性發展，但有些時候正因為這樣，她們所做的可能會顯得過於狹隘和排他，現時宗教課中常見的聖經章節背誦便是一例。於我而言，這種教育方式不能稱之為「靈性發展」。

當然，對非宗教或公立學校來說，要提出和推動靈性發展確實是困難的，但有些東西還是可以在這種環境中去做，特別是老師的角色：老師可以作為學生的模範(Model)，將所教的道德價值，如同情心、善良、「情緒智商」等活現出來。學生也能夠通過觀察和模仿作為靈性模範(Spiritual model)的老師，學習和培養自己的道德價值。我深信，一個具有同情心的人，所

教的學生也是會具備同情心的。因此，老師的角色在心靈教育中極其重要。無論學校採用甚麼教學方法，靈性發展要有成效最終所依仗的仍是老師的模範和榜樣。

劉：你認為全人教育如何能夠在中華文化的處境中，特別是在香港這個以華人為主的社會中得以吸納？

梅：在我而言，中華文化本身實在有很多和全人教育相關的元素，例如儒家和道家思想中已發展出一種對社會和自然的整全觀點，指出人是整全的，而靈性向度也是當中的重要一環。換句話說，整全的概念已深深植根於中華文化之中。這種對人性的整全觀點同時也在其他亞洲文化中流行，這是基於在亞洲文化中更多強調和重視群體或集體性，而非個性，令亞洲文化傾向從較宏觀的視野去看事物。因此，在中華文化中無疑能找到全人教育的根，而在中華文化的處境中去推動全人教育也必定是可行的。



改變由最簡單的東西開始

劉：你曾到訪過教院數次，你認為教院對於全人教育和學生的成長能夠有甚麼貢獻？

梅：我曾來過教院幾次，主要是為了參與學術會議和擔任訪問學者。我覺得，教院作為一所以教育培訓為宗旨和理想的院校，確實有很大的潛力去提供和促進靈性發展方面的教學和領導培訓，並將之向教育同工和公眾推廣。好像不同的計劃、會議、學校工作坊、研討會等，這些不同的方式都有助於推動學生的成長和發展，特別是藉著促進教師發展，將靈性向度引入學校教學中，從而令學校改變。我尤其覺得教院的宗教教育與心靈教育中心有著非常關鍵的位置，去推動全人和心靈教育。

劉：你剛才提到教師發展的重要性，但現今不少老師均背負沉重的壓力，你對這種狀況有甚麼看法？在這種狀況下，老師又如何能夠推動全人教育？

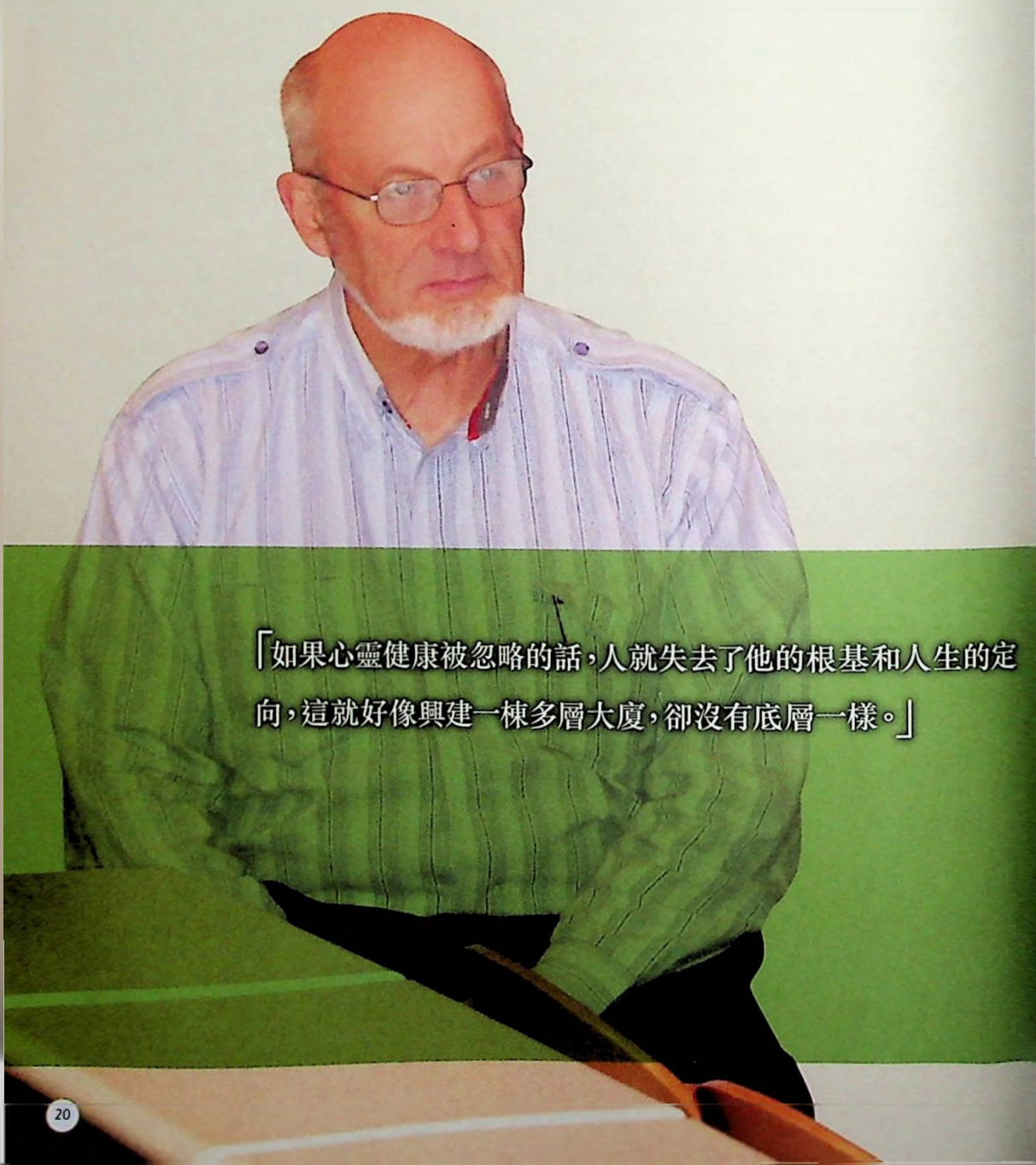
梅：的而且確，由於現今的學校和教育制度變得愈來愈官僚化，老師正面對著巨大的壓力。這不單是香港的問題，更是美國、英國和其他西方國家均面對著的問題。但我個人覺得，老師仍是可以做到一些促進全人教育的事情。雖然他們正面對著如此巨大的壓力和困難的狀況，我仍相信老師能夠讓一些事情變得不同。老師可以先從改變自己的想法開始，並通過諸如覺知等不同方式，嘗試改變課堂的環境，讓學生更投入和更關懷別人。

在我近年的研究和工作經驗中，有一個老師特別讓我印象深刻：她每次開始上課前，總會讓學生有一分鐘靜默的時間；經過每次持續不斷的實踐，她教過的學生在一年後都有巨大的改變，他們都能管理自己的情感和思想。這個老師的經驗讓我看到，就算在課堂上只是做一些簡單的東西，也能夠帶來改變，縱使這種改變只是很微小的。我們要實踐全人教育，也可以由最簡單的東西開始。



人物專訪： 與費希爾教授談從心靈健康衡量方法 促進學生生命成長

訪問及記錄：劉卓輝



「如果心靈健康被忽略的話，人就失去了他的根基和人生的定向，這就好像興建一棟多層大廈，卻沒有底層一樣。」

心靈健康(Spiritual health and well-being)已成為愈來愈重要的課題。隨著當代人對靈性的渴求和尋索不斷增加，不單在學校，而且在護理、社會服務乃至醫學的領域對這個課題也愈趨重視。為了考察人的心靈健康狀況，很多學者都致力發展有效的評量方法，費希爾博士是當中的重要一員。費希爾博士多年來從事有關心靈健康的研究和教學實踐，並發展出一套名為SHALOM(全稱為Spiritual Health and Life-Orientation Measure)的心靈健康衡量方法。SHALOM旨在考察人與以下四個向度的關係的質素(Quality of relationship)：個人(Personal)、群體(Communal)、自然(Environmental)和超越(Transcendental)。這一方法包含一份每個範疇各有5條問題，總共有20條問題的問卷。

SHALOM通過將每位受訪者對於自己的「理想」(Ideal)狀態和「實際感受」(Feel)的比較，指出他們在每個範疇中的關係是否處於和諧的狀況，並進而顯示他們的心靈健康狀況，以找尋適合的方法去回應。SHALOM以及其簡易版本FGLL(全稱為Feeling good, Living Life)，已在澳洲、英國以及不同國家的學校和醫院得到應用，並已翻譯為多種語文，包括中文和西班牙文。

本中心很榮幸邀得費希爾博士成為中心的榮譽高級研究員，並應邀於2011年5月在教院主講專題講座，向教院學生和同工分享自己的研究經驗，以及SHALOM的研究成果。費希爾博士也應邀接受本刊專訪，與筆者分享SHALOM的研究，以及他如何看心靈健康對學生生命成長的重要性和意義。

費希爾博士簡歷

費希爾博士多年來任教於多所公立和基督教大學，從事關於教育處境中心靈健康的研究超過17年。費博士現為澳洲巴拉特大學教育學院(School of Education, University of Ballarat)高級研究員，以及墨爾本大學醫學院和香港教育學院宗教教育與心靈教育中心的榮譽高級研究員。費博士亦為兒童靈性協會(The Association for Children's Spirituality)顧問，並自1999年起擔任《國際兒童靈性期刊》(*International Journal of Children's Spirituality*)的副主編。



劉：劉卓輝 費：費希爾博士

心靈健康關乎生命不同層面

劉：很高興費希爾博士接受我們的訪問。你一直都在澳洲和其他地區從事SHALOM的研究，可以分享一下SHALOM所得出有關當代人心靈健康狀況的發現嗎？

費：首先讓我簡單介紹一下SHALOM。SHALOM這個名稱是源自希伯來文的「shalom」，意思是「平安」。選擇「shalom」作為心靈健康衡量方法的名字，是因為這個詞語的含義很配合這個方法的目的，就是要考察人們的心靈健康狀況。

所謂心靈健康，是指一個人的人生定位和理想，亦即生命中最重要東西。心靈健康由四個向度所構成：自我(Self)或個人、群體、自然、以及神(God)或超越。這顯示心靈健康關乎生命的不同方面，特別是一個人與這四個向度的關係的質素。

和其他衡量方法不同，SHALOM主要詢問受訪者對自己在四個向度中的經驗，受訪者並就著「你在這個範疇中的理想是甚麼？」和「你在這個範疇中的真實感受是甚麼？」這兩個問題提供答案。經由受訪者的答案，我們可以看到他在四個向度中的關係，其理想和真實的生活經驗是否和諧。藉此我們也能進一步比較不同人在這四個向度中的關係，以及他們的心靈健康狀況。所以，我認為SHALOM不單是衡量個人心靈健康的方法，也是衡量個人人生定向的方法。

現時SHALOM已在很多國家得到採用，最初是在英國的學校、菲律賓的護士學校等地使用；此外，SHALOM也已被翻譯為不同的語文，當中包括非洲的語文、波斯文、德文、葡萄牙文、西班牙文，以及在教院的幫助下譯為中文。

目前為止在不同國家已有約120個SHALOM的研究個案，根據這些個案，我們發現大部份受訪者在個人和群體向度方面得到較多分數，但在這兩個向度中的得分卻呈現下降的趨勢，這在年青男性中尤為明顯。或許這和近年西方日益盛行的自我中心傾向(Trend of egocentrism)有關，特別是因為資訊科技和互聯網的廣泛應用，令年青人渴望逃避現實的心態日漸強烈。

當然，我們知道不同性別的受訪者所提供的答案會有不少差異，例如現有的個案顯示一些女性在個人和群體向度中所得的分數較男性高，這可能是由於女性一般而言心態較為開放，也較會關懷別人。然而，就算同是女性，彼此也會有差異，所以上述的說法可能會較偏頗。

此外，由於SHALOM最初是在西方處境中發展出來的，因此在現有的個案中也有顯示不同地



區的差異。例如香港的老師曾接受過SHALOM的調查，當中顯示他們在群體和環境向度中所得的分數較低，但在超越向度中卻得到較高分數。我想這可能是因為香港有很多宗教團體開辦的學校吧。相比之下澳洲則是以世俗公立學校佔多數。

心靈健康是生命的基石

劉：你剛才所談到的正引向我們的下一個問題：你認為宗教學校和團體在促進心靈健康方面有何影響和意義？

費：事實上，這沒有單一的答案，主要關乎不同的人 and 學校究竟與神或超越向度的關係怎樣。當中有些宗教學校確實在這方面得到較高分數，但反之則不然。

一般來說，宗教學校和團體在心靈健康方面的影響對每個人都不同。同樣地，不同宗教團體的影響也有差別。我們曾在西方國家的學校做過研究，其中有65%是公立學校，25%是天主教學校，餘下的是獨立學校，包括新教背景的學校。我們發現，傳統教會學校，包括天主教學校，它們的學生在神或超越向度方面得到的分數不高。反而來自新教學校的學生在這方面得到的分數較高。這或許是因為新教學校，特別是有福音派(Evangelical)背景的學校，強調對宗教信念和行為的熱誠和投入。

由此可見，不同宗教學校和團體對個人心靈健康的影響各有不同。我可以進一步說明：新教徒，特別是來自福音派教會的信徒，在超越向



度方面的得分很高；而天主教徒在環境向度方面得到較高的分數。這可能是因為天主教信仰中一直有尊重自然的傳統，例如聖方濟(St' Francis of Assisi)關於動物和一切生物都是弟兄姊妹的思想。在個人和群體向度方面，大部份宗教團體所得的分數則相差無幾。

當然，東西方宗教團體之間的差異也不能忽視，所以比較來自東西方宗教團體的人的心靈健康狀況尤為重要。我們曾得到宗教教育與心靈教育中心協助，在香港的佛教學校進行SHALOM的調查。我盼望SHALOM能夠進一步在香港乃至中國內地的中國宗教團體中得到採用。

然而，無論不同宗教團體的差異如何，有一點是相當肯定的，就是宗教學校和團體對個人的心靈健康確實有很重要的影響。這對於老師和社工來說尤為重要：宗教信仰可以幫助他們去讓學生分享自己的理想和心事，從而處理學生的心理和情緒問題。而SHALOM則是很有用的工具，去顯示學生處於怎樣的心靈健康狀況。

另一方面，宗教學校和團體要對學生的心靈健康產生實質影響的話，老師的角色是極其關鍵的。他們將自己的價值觀教授予學生；他們將自己所教所說的具體實踐出來；他們更常常與學生有接觸和互動。所以他們的角色對於促進學生的心靈健康可說是相當重要和有價值。

劉：劉卓輝 費：費希爾博士

劉：那你認為心靈健康和學生的生命成長及發展有甚麼關係？

費：在回答這個問題之前，讓我先分享一下以前的經驗：幾年前我在墨爾本大學的醫學院工作，主要負責向墨爾本當地的老師和護士進行調查。在調查過程中，我發現，這些老師和護士的生命經驗會反映出他們對形形色色的事情的看法，例如應怎樣關懷學生和病人、學校和護理學院應如何運作等等。

這一經驗對我如何理解心靈健康與個人生命的關係有很重要的影響。我認為，心靈健康是生命的基礎：它關乎如「我是誰」這些生命中的重大問題，而且更是生命最根本的動力：它並將人的不同向度，諸如物理、情感、精神、心理、環境等向度連結在一起。在這一意義下，心靈健康對學生乃至所有人來說都是很根本的。如果心靈健康被忽略的話，人就失去了他的根基和人生的定向，這就好像興建一棟多層大廈，卻沒有底層一樣。

所以，關懷一個人的心靈和靈性在學校和醫院中是最基本的。而SHALOM可以作為有用的方式，去衡量一個人的關係的質素，以及其內心是否處於和諧的狀態。通過這一方法，一個人的心靈健康狀況就能清晰地呈現出來，而我們也能據此作出適當的行動去幫助他。

由於SHALOM主要用於高中、學院和大學的學生，為了對幼童、小學和初中學生進行調查，我們也發展了一套名為FGLL的方法。它

是SHALOM的簡易版本，包含16條淺白的問題。FGLL已經被譯為中文，並且正在試用中。

我曾替4歲的外孫做過FGLL的調查。當時我叫他去描述自己與自己、他人、環境、以及神或超越的關係。一星期後，我和他的家人一起渡假，那時他拿起紙筆走到他父親面前，問道：「爸爸，你和朋友一起看日落有甚麼感覺？」

對我來說，外孫的這句說話已經包括了心靈健康的四個向度：「父親」作為正在看日落的人指涉個人向度；他和朋友一起看日落，則關乎群體或他人的向度；「日落」固然指涉環境的向度；而看日落時所產生的感受則關乎超越的向度了。外孫的這一經驗正好提供了一個好例子，證明兒童的心靈健康是可以顯示出來的；兒童的經驗也能為我們對心靈健康的理解帶來啟發。

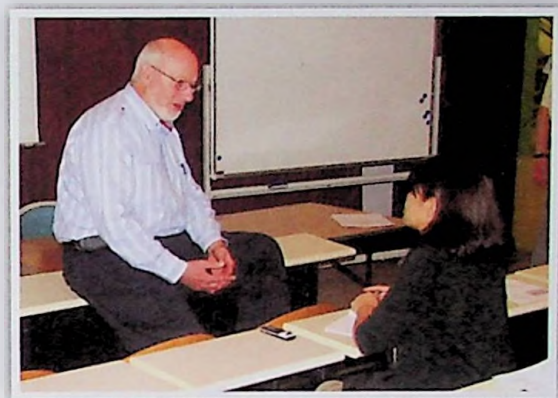
這一經驗也令我確信，人確實有與超越的他者的個人經驗，這會影響他選擇做或不做甚麼。所以心靈健康實在是生命的根基，幫助一個人去成為更好的人，並努力達致一個更好的群體和環境。

盼望公眾能更關注心靈健康

劉：你曾到訪過教院數次，你認為教院對於促進學生、老師和公眾的心靈健康能夠有甚麼貢獻？

費：對我來說，教院位處香港實在是一件非常奇妙的事，這是一個將世界不同地方和文化連結在一起的地方。宗教教育與心靈教育中心也是如此。中心確實積極推動著不同人士和不同宗教之間的參與和對話，因此中心的工作尤為重要。

事實上，教院在促進公眾對心靈健康的意識上扮演很重要的角色，特別是通過中心的發展和支援。中心正在開展很多關乎心靈健康的工作，例如關於生命教育、價值教育和心靈教育的碩士及博士課程、以及諸如藏書、學術會議和同工支援等在學院中提供的資源。



中心的這些工作對於促進心靈健康確實是非常有裨益的，這在碩士和博士生人數的增加上可見一斑。此外，關於靈性的學術會議也讓我們這些從事相關研究的人，以及各地的專家學者乃至公眾受益匪淺。兒童靈性國際會議去年在中心的協助下於教院舉行，尤令我獲益不少。這不單因為會議讓我能夠和相關領域的學者建立網絡，更是因為在和不同人士的互動中所帶來的文化交流。與來自世界各地的學者和學生接觸，讓我們有機會去比較彼此的觀點和想法，也令我們能夠互相學習。

這種文化交流不只是人與人之間的相遇和交往，更是不同人的相互接納、相互理解，以及在交談和分享中與別人連繫在一起。

在我看來，教院和中心確實是一個非常重要的地方，讓東方和西方得以相遇，以及促進心靈健康。但中心的位置至今仍被低估，這是十分可惜的。我盼望將來中心能夠藉著不同的活動和推廣，得到更多公眾的重視和關注。



焦點項目：

「協助小學規劃生命教育計劃」

(由香港教育局委託承辦)



計劃簡介

2010年11月，香港特別行政區教育局專業發展及培訓分部委託本中心承辦「協助小學規劃生命教育計劃」(2010-2011)，參加學校共二十間。計劃分三個階段：

第一階段：

在2010年11月至2011年3月期間為計劃學校舉辦了六次培訓講座及工作坊；

第二階段：

組織計劃學校41名校長及教師於2011年2月23至27日赴台灣進行教學觀摩和經驗交流，參訪機構/學校包括：台北護理健康大學生死教育與輔導研究所、臺北市國語實驗國民小學、三之三文教機構花婆婆繪本館、臺北市華江國民小學、臺北市中山區吉林國民小學和世界宗教博物館，本計劃三

生命教育成為近年香港教育新的熱點議題，因為我們眼見下一代缺乏生存的鬥志，欠缺人生的目標，面對生命感到迷惘，我們需要培養學生有積極的生活態度，通過生活體驗，同時讓他們掌握生活的技能，例如與人相處的技巧等。生命教育旨在宣揚珍惜生命的訊息及培養生存的能力。更重要是學生明白生命的價值後，懂得追求豐富、精彩的人生及樂觀地面對人生不同階段的挑戰。

香港教育學院宗教教育與心靈教育中心舉辦2010-2011年度「協助小學規劃生命教育」計劃(由

2010年11月至2011年7月)，是由教育局第一次批出類似計劃予大專機構，在20間學校推展與生命教育相關的課程及支援服務。

計劃分為三個階段，第一階段是由2010年11月開始，包括課程及講座，讓老師知道生命教育及課程規劃的內涵和知識；同時通過校本經驗分享，讓教師未來在學校推展生命教育時，較容易找到合適的切入點及理論基礎。

第二階段是在2011年2月舉行，組織成員學校的校長及教師訪問台灣，了解台灣在生命教育的經驗及教學策略，以拓寬教師的視野。

第三階段是2011年3月至6月左右，雖然教育局沒有要求參加計劃的學校在九個月內必須完成一個課題／單元／一系列與生命教育相關的活動，但所有20間學校都願意選出一個小試點來實踐，並在單元／主題教學實施後總結成效，以作為明年學校繼續推展及深化生命教育的基礎。

位台灣顧問：吳庶深教授、孫效智教授、紀潔芳教授，亦應邀作專題演講：

第三階段：

計劃人員於2011年1月初開始進行數次訪校會議，與夥伴同工商討校本生命教育主題／單元的規劃，亦建議各校在本學期選取其中一個課題，先聚焦在一個級別，通過正規與非正規課程規劃，作為試行計劃，探討生命教育如何在校內開展及優化。計劃亦安排4月9日於教院舉辦了教師群組分享工作坊，讓各夥伴同工分享各校的生命教育試行計劃，彼此交流和互相觀摩學習。在5至6月試行

計劃完畢後，計劃人員到訪學校並進行總結會議，總結及反思經驗。

本計劃於6月25日舉行了「為生命而教育：生命教育研討會」，當日上午為總結分享會及以展板展示計劃成果，同時邀請了三所夥伴學校作分享匯報，並邀得教育局首席助理秘書長(專業發展及培訓)梁兆強先生擔任主禮及致勉辭。下午由本計劃前線專家崔桂琼校長為夥伴學校同工演出一場由保良局莊啟程小學及五旬節林漢光中學合演的禁毒話劇暨戲劇教育與生命教育研討會。

20間學校分別通過正規課程及非正規課程，以個別學科或跨科的主題組織教學內容及活動。計劃沒有特別要求老師做額外的工作，反而希望學校在現有的學科或活動基礎上進行優化，經過半年的發展，計劃初步總結學校在推展生命教育時有以下的特色：

1. 強化生命教育的元素

很多學校平時都會設計與生命教育相關的活動，這些活動可能是一次性的，例如快到母親節了，一般學校都會要求學生寫一張心意卡送給母親，但學生可以將卡畫得很漂亮，卻未必有深刻的感受，有些學生甚至會虛應故事，不明白有什麼特別需要向母親表達感激之情。

參加了計劃後，有些學校希望在活動過程中增加生命教育元素，例如設計一個生命時間表，由懷孕至現在，讓孩子回家與家人對話，了解父母親在孩子的成長過程的種種辛酸，讓學生在寫那張心意卡之前首先尋找一個值得感恩的故事：這個故事是發生於生產過程？孩提時代？抑或是入學前？教師在實施後認為成效顯著，學生在設計心意卡時寫下很多令人感動的文字，在態度方面，也比平時進行類似課業時用心。



夥伴學校名單

福建中學附屬學校

保良局雨川小學

三水同鄉會禰景榮學校

中華基督教會基全小學

樂善堂楊仲明學校

聖公會錦田聖約瑟小學

培僑小學

佛教中華康山學校

聖公會天水圍靈愛小學

保良局田家炳千禧小學

佛教慈敬學校

嘉諾撒聖心學校

道教育松小學

聖公會油塘基顯小學

漢華中學(小學部)

仁德天主教小學

嶺南大學香港同學會直資小學

基督教香港信義會葵盛信義學校

佛教林金殿紀念小學

佛教陳榮根紀念學校



2. 同一樣的課程內容，但增加生命教育的內涵

學科的教學內容中其實已經有很多與生命有關的課題，例如常識科有「認識身體」的單元，學生在過去學習這個課題時只知道自己身體有多少器官及系統，這些冷知識沒有令學生在了解身體的功能後，將它與生命連在一起看待。





現在學校嘗試先引導學生探究奇妙的身體，並在認識身體機能後嘗試與他們的身體對話：例如通過門快吃麵包活動，請學生說一下他的感受。學生會說吞咽困難，再請他們輕嚼慢嚥一塊麵包，讓他們體會麵包的真正味道；在活動進行後再請他們與他的消化系統對話。孩子才開始醒覺到，他每天狼吞虎咽的吃東西原來很對不起自己的腸胃，令它從沒有機會好好享受食物。認識身體是了解生命奧妙及價值的一種途徑，教師不必改變教學內容，但可以通過設計教學活動，使學生有深刻的體驗。生命教育不只是灌輸知識，更要觸動學生，引導他認識生命、了解生命及欣賞生命。

3. 有系統地規劃生命教育的單元/課程

亦有一些學校會通過學科或跨科的主題單元來完成生命教育的目標，不過與過往不同的是教師在課程規劃時會引進三位一體及四大皆通的觀念。三位一體是指兼顧知識、態度及態度；而四大皆通則表示從目標、課程/單元計劃、實施至評估的環環相扣，令課程/單元更聚焦，成效更突出。

例如有學校在小學五年級，通過宗教科、圖畫課及成長課進行跨科的單元設計，主題是「認識自



己·接納他人」。在知識層面的學習目標可以是閱讀繪本故事·認識主人公的性格及理解故事的情節；在能力層面的學習目標可以是分析故事人物的優點及缺點·同時也引導學生認識自己的性格特點(包括優點及缺點)；在態度層面的學習目標可以是培養反思及欣賞的態度。讓學生反思自己究竟想人家怎樣看自己的優點·同時希望他們能尊重、接納及欣賞身邊同學的特點。

有了目標·在課程計劃的階段·教師就要找合適的內容及組織課堂的教學步驟。為了避免光由教師灌輸價值及觀點予學生·在教學過程中教師會創設情境及教學活動·觸動學生的情感及提供反思的機會·例如學生找一個經常被人欺負的同學作為他/她的關愛天使·嘗試設身處地想一下他的感受·令他們明白遭人杯葛或戲弄的感受·同時想一下自己可以怎樣幫助他解窘。



學生亦可找一個他自以為沒有優點的同學進行觀察，看這個同學除了平日惹人麻煩之外，可有值得欣賞的一面？如果不找身邊的同學，也可以通過觀看多啦A夢卡通的胖虎，除了霸道之外，可有可愛的地方？

單元的目標包括知識、能力及態度等學習目標，故此教師在評估的時候選用多元化的評估方式，除了紙筆之外，會附以訪談、行為觀察記錄、說故事的形式等。這樣就可以更清楚看到學生在生命教育課題的學習歷程及果效了。

這個計劃雖然只有短短九個月的時間，但參與計劃的同工非常用心，嘗試配合校本情勢及在有限的時間和資源下努力嘗試應用所學，為校本推展生命教育尋找合適的策略。計劃希望這批骨幹教師在生命教育的事工上繼續發光發熱，就算計劃暫時結束，但已建立的專業網絡可以繼續發揮互相分享、學習的功能。在此祝願所有推動生命教育的教師，先要有平衡的生活及樂觀的心態，對生命充滿希望，然後學生才能體會「生命影響生命」的意義！



計劃夥伴學校分享

中華基督教會基全小學 洪之龍校長

和洪校長談起如何看在校推行生命教育，他有以下的見解：「對學生的教育是一種全人教育，因此我們不可以只將焦點放在在學科知識上。我覺得今天學生面對許多問題，根本原因就在於，他們對生活沒有累積和沉澱，所以我們希望在生命教育這方面，做多一點功夫。」

洪校長指出，基全小學作為一所基督教學校，推行生命教育有更大意義，「特別我們是教會學校，要讓學生認識生命，除了透過宗教活動之外，也可以嘗試把生命教育的意義擴大一些，例如學生如何看自己、如何看他人以及與社群的關係。我們更可有系統地將學校的科目，例如聖經科和其他相關的科目，整合在一起。」

在這九個月的過程當中，洪校長又如何看計劃對學生生命成長的影響？他分享道：「無疑參與這個計劃為學生帶來了不少正面的影響，好像這次我們的試行主題「微笑的力量」，便希望能夠將一些正面的訊息帶給他們，特別是生活中的尊重和關懷。而在過程當中，老師也能體會和感受到生活中的喜悅。」

洪校長最後提到，老師對於生命教育來說至關重要，「其實生命教育，除了提供資源和課程，教學生技巧和知識外，還很視乎老師如何看生命教育。生命教育與老師的生命息息相關，如果老師也不重視生命教育，又怎能去教好學生呢？如果我們希望生命教育的工作可以做得更好，好老師實在是必不可少的。所以我覺得，生命教育最大的問題，是有沒有資源幫助老師認識何為生命教育。」



基督教香港信義會葵盛信義學校 徐起鵬校長

談到參加這一計劃的感受和點滴，徐校長分享道：「其實，這個計劃有很多老師一同參與和策劃，透過提供一系列活動，讓老師和學生體驗生命教育。例如二月去台灣的交流考察，當中提供了一系列觀摩、規劃和實踐的機會，令我們師生更加認識什麼是生命教育，以及生命教育應如何設計，讓學生能夠掌握當中的內涵。」

徐校長特別提到，參與這計劃，亦令老師的教學範式有所轉變：「以往老師教導學生一些價值觀和態度，可能只是以灌輸式的方法去做。但是，透過計劃中的專家學者指導後，他們開始嘗試用多元化的方法，去設計課堂；或者透過一些繪畫本，或一些吸引小朋友的材料幫助學生學習；甚至老師會自己去錄音，製作一些活動教學材料，讓小朋友更加有興趣，令他們得以投入活動當中。」

徐校長續說：「以往小朋友在課堂裡，活動空間較小。但是，我們這次所做的很不同。為甚麼說老師的教學範式有所轉移呢？就是因為老師給予學生的空間大了，讓他們去經歷，去反思，去討論。正因為小朋友經過這些經歷、討論及反思，他們對於生命教育的體會便變得更深。於是，他們的價值觀和態度就能慢慢形成。無論是老師或學生，我們參與這個生命教育計劃實在得到很多新的體會。」



基督教香港信義會葵盛信義學校 協助小學規劃生命教育

學校名稱	基督教香港信義會葵盛信義學校
負責老師	徐起鵬校長、李文輝老師、雷海明老師、李國華老師
參與老師	大衛他人
組別學科	生命教育科、德育、宗教科
題材	生命教育、德育、宗教科、社會科、健康科、體育科、音樂科、美術科、資訊科技科、英語科、數學科、科學科、歷史科、地理科、公民科、勞作科、藝術科、音樂科、體育科、健康科、社會科、宗教科、生命教育科
類別	生命教育、德育、宗教科
生命教育範疇	生命教育、德育、宗教科
教學目標	1. 認識生命教育的重要性 2. 認識生命教育的意義 3. 認識生命教育的目標 4. 認識生命教育的內容 5. 認識生命教育的過程 6. 認識生命教育的成果 7. 認識生命教育的挑戰 8. 認識生命教育的未來
教學目標	1. 認識生命教育的重要性 2. 認識生命教育的意義 3. 認識生命教育的目標 4. 認識生命教育的內容 5. 認識生命教育的過程 6. 認識生命教育的成果 7. 認識生命教育的挑戰 8. 認識生命教育的未來
生命教育	1. 認識生命教育的重要性 2. 認識生命教育的意義 3. 認識生命教育的目標 4. 認識生命教育的內容 5. 認識生命教育的過程 6. 認識生命教育的成果 7. 認識生命教育的挑戰 8. 認識生命教育的未來

基督教香港信義會葵盛信義學校 霍淑明老師

宗教資源在生命教育中經常被採用，那麼，宗教教育與生命教育的關係又是怎樣的呢？對此霍老師有以下看法：「如果將生命教育與宗教教育連結一起的話，這是很有好處的。因為宗教中有不同的材料和資源，可以幫助學生將生命教育和他們的日常生活聯繫起來。有時候我們會透過海報和講故事等，讓他們將所學應用在生活中，而不單單是吸收知識。我們可以透過宗教中的不同東西，如故事、人物、圖畫等，將生命教育和宗教教育連結起來。」

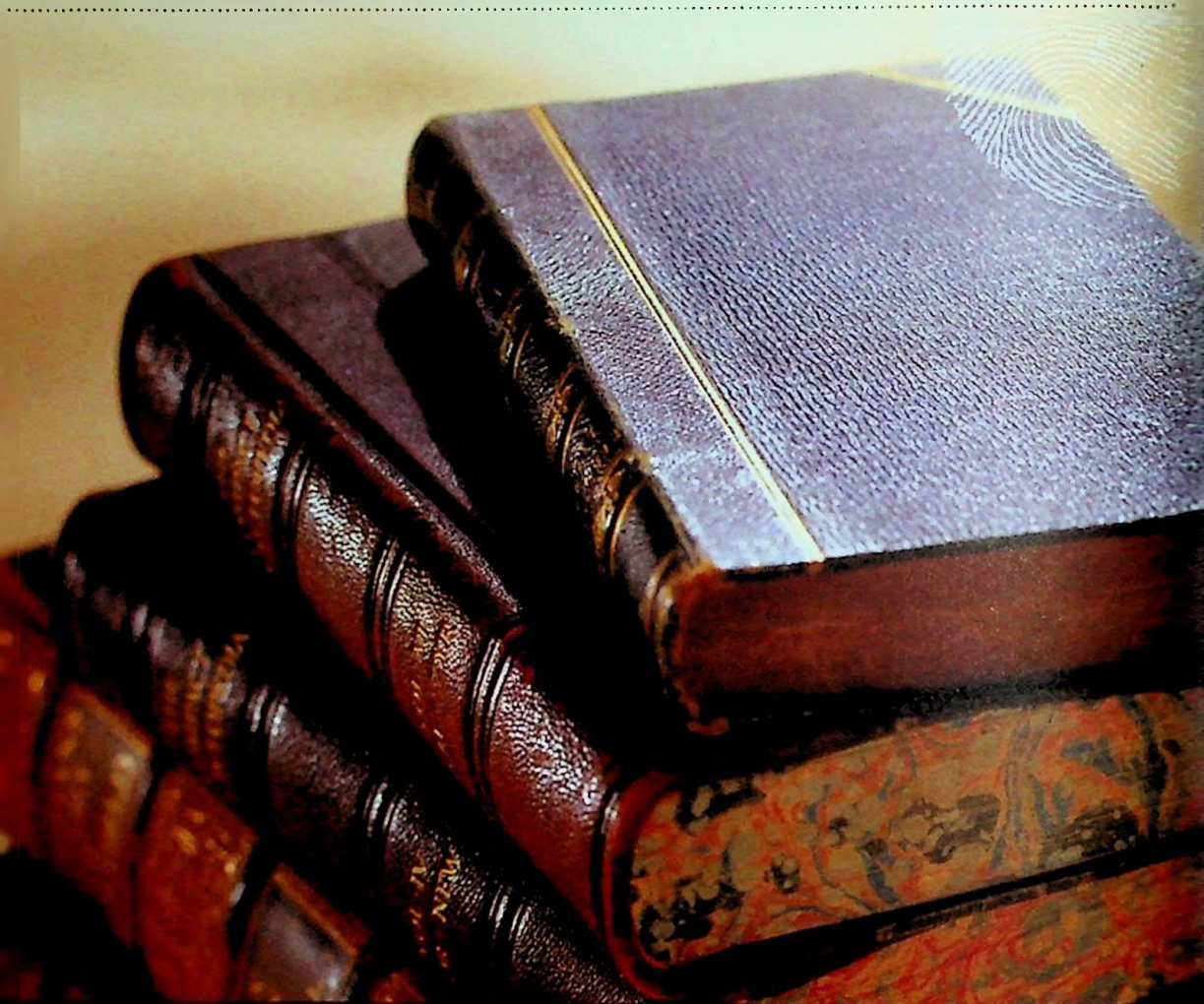
談到參與計劃的體會，霍老師分享道：「在參與計劃的過程中，我深深感受到，教育是『生命影響生命』。就算沒有生命教育，教師這個行業，始終是人對人的工作。學生會看老師如何做人，並且加以模仿。因此，在學生的身上，你或多或少會見到少許自己的影子。」

她續說：「所以，我們會需要留意和思考如何教學生掌握一些重點，或者在生活中學到何種態度。就好像包容、接納等，如果老師都做不到，又如何讓學生去做呢？作為老師，很多時候我們要想清楚，在教科書中有甚麼東西應該要教，有哪些正確的態度應該傳達給學生。我們應知道在日常生活中如何去做，然後才教，這樣才能令學生在生命教育上做得更好。」

霍老師提到，參與了計劃後，學校未來也會繼續發展生命教育，「其實我們今年是第一次接觸生命教育，所以這次所做的計劃只是試點。但我們學校一向也有做諸如宗教教育、視覺藝術等與生命教育有關的課題。來年我們會將今年所做的再統合和整理。經過今年的計劃，我們已經有很多不同的材料和資源，問題是如何把它們裁剪得更好，讓小朋友可以學得再集中一些，這個是我們來年的框架和大方向。」



教育碩士和博士課程介紹及分享



本中心一直致力於跨文化、跨宗教、跨靈性傳統的研究，希望培養更多人才，促進道德教育、宗教教育、生命教育、價值教育和心靈教育等領域的發展。2008年和2009年本中心先後開設「生命教育和價值教育」為專科的教育博士課程及「生命教育和心靈教育」為專修的教育碩士課程這兩個教院獨有的課程，正是為了讓有志於生命教育的人士對此有更深的認識，並進而投身相關領域的探究。

教育博士課程：生命教育與價值教育

本中心向來致力提供一個跨宗教、跨文化及跨靈性傳統的平台，加強相關範疇的基礎學術研究，擴大交流合作，在學校教育、教師專業發展和社會認知等方面，促進跨學科宗教教育及心靈教育的持續發展。而現代人對心靈和生命的關注，也顯出現今研究生命教育與價值教育的重要性。本中心增設此一具創意的教育博士課程，正是為了拓展有關生命教育與價值教育領域的學術研究。



教育博士課程科目

1. 核心科目

- 研究方法
- 研究計劃構思和發展

2. 生命教育與價值教育專修科目

- 生命教育與價值教育的研究方法
- 完人課程中的生命教育與價值教育
- 師者為教育者
- 跨文化視角下的教育問題

教育碩士課程：生命教育與心靈教育

雖然生命教育和心靈教育在學校裡仍然沒有成為教學科目，但毫無疑問地，它是所有致力於教育的教師和校長必須關注的。在香港的宗教學校和非宗教學校裡面，生命教育和心靈教育是發展學校的全面課程和照顧學生的全人發展的關鍵所在。本碩士課程的專科除可成為雙專科之一外，更可作為生命教育與價值教育博士課程的起步點。



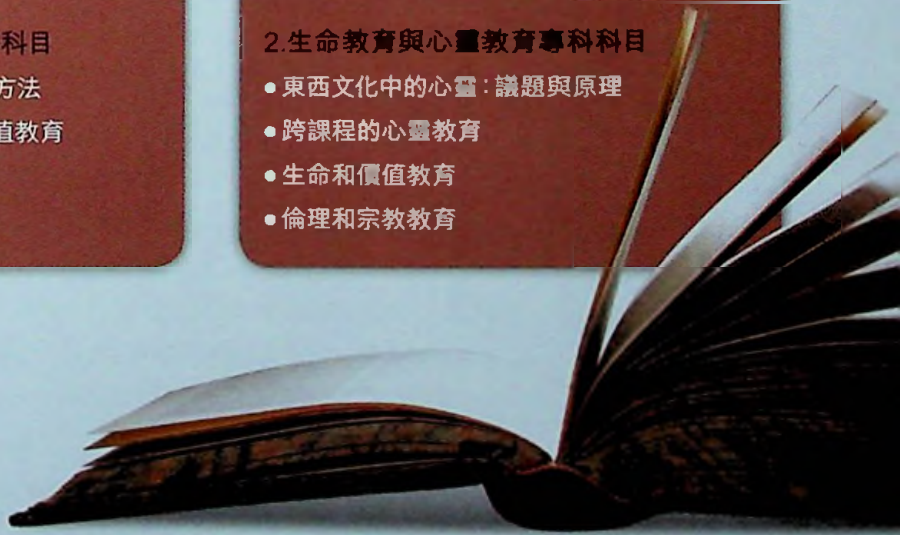
教育碩士課程科目

1. 核心科目

- 從國際視野看教育改革
- 研究方法導論

2. 生命教育與心靈教育專科科目

- 東西文化中的心靈：議題與原理
- 跨課程的心靈教育
- 生命和價值教育
- 倫理和宗教教育



學生分享

「這個課程正提醒我，不是為學術而學術，還有比學術更加珍貴的東西，就是懂得學做一個人。」



嚴志成校長

聖公會陳融中學校長

北區中學校長會主席

教育博士課程 (生命教育與價值教育) 三年級學生

嚴校長分享說，修讀這一課程，對他在學校的工作有相當大的幫助，「第一年的課程很強調生命教育與價值教育的課程設計，我亦有機會將所學與宗教主任分享，看看當中有甚麼元素可應用在宗教活動上。」他續說：「我們也會在其他學習經歷中注入價值教育的元素，令學生能夠在活動中建立正面的價值觀。例如我們去年舉辦了明日領袖計劃，服務社區中的南亞裔人士，希望學生明白到利他的重要性，從心出發去關心他人。因為這個課程正提醒我，不是為了學術而學術，還有比學術更加珍貴的東西，就是懂得學做一個人。」

「生命教育是『生命影響生命』，我們除了可以在書上看見學者的觀點外，也能夠親眼看到他們，與他們討論和分享，這是一個很重要的環節。」



何民傑先生

西貢區區議員

獅子山學會政策研究員

107動力召集人

教育博士課程 (生命教育與價值教育) 二年級學生

何先生認為，修讀這一課程，接觸到不少教育學的基礎知識和方法，對自己日常工作亦有很大幫助，「修讀生命教育，讓我開始嘗試在地區舉辦有關活動，例如舉辦生命教育的演講、活動、比賽等，居民的反應也很正面。我覺得這個課程不但令自己增值，也令我籌辦地區活動時增值，街坊來參與時也增值了。」他認為課程提供的各種交流平台，特別是學術會議，尤讓他獲益不少，「我覺得參與這些會議的過程很开心，特別生命教育是『生命影響生命』，我們除了可以在書上看見學者的觀點外，也能夠親眼看到他們，與他們討論和分享，這是一個很重要的環節。會議後大家成為朋友，在過程中形成一個網絡。很感謝教院提供一個平台方便學生參與學術會議。」

「我覺得教育不只是為裝備知識，而更應是裝備教育工作者和人對生命的看法，以及對生命的反思。」



張詠珊女士

教育局評審顧問

(行政長官卓越教學獎·德育與公民教育範疇)

教育博士課程

(生命教育與價值教育) 三年級學生

生命教育與個人的生命體驗密不可分，張女士選擇修讀這個博士課程，也源於自身的生命經歷，「我多年前曾發生過兩次意外，幾乎失去生命。這些經歷令我確實感到生命無常，意外隨時發生，你現在仍在世其實並不是必然。這令自己的人生觀有改變，對讀書的態度也跟從前不同了。當我知道教院有生命教育的博士課程，便覺得內容不但關乎自己的工作，自己也很認同課程的理念。我覺得教育不只是為裝備知識，而更應是教育工作者和人對生命的看法、對生命的反思。」

「生命教育始終是教育，而教院是主力辦教育及培訓師資的，因此它辦這個課程的視野和網絡都很好」



吳渭濱先生

突破機構市場部總監

全生命教育學會外務副會長

教育博士課程(生命教育與價值教育)一年級學生

在教院修讀了一年，吳先生覺得，和不同學者的接觸與交流讓他得著最大，「我選擇在教院修讀這個課程，其中一個重要原因是教院在生命教育的網絡做得很不錯，與台灣及國內的網絡建立得很好。此外，生命教育始終是教育，而教院是主力辦教育及培訓師資的，因此它辦這程的視野和網絡都很好，與海內外的學者都有聯繫，我透過與他們的接觸，擴闊了自己的視野，以及讓我認識到生命教育背後的基礎知識。我在構思未來的博士論文時，便獲得多倫多大學的梅傑克教授的協助和指導，這也是這一課程帶給我的助益。」

「生命教育的目的，正是要在生命中創造動力，推動人活得精彩。」



張潤衡先生

生命動力培訓及輔導中心課程總監

薪火相傳協會 (共融行動) 總幹事

2009年當選香港十大傑出青年

2010年當選香港精神大使

教育碩士課程 (生命教育與價值教育) 一年級學生

剛完成第一年的課程，張先生分享說，課程給了他不少啟發，「同學來自不同專業背景，在互相分享下有很多新的看法。而且老師也給予我很多啟發，例如我本身對心靈和靈性教育有點認識，但藉著老師的講授，我發現當中有很多技巧可以延伸出來，支持學生的成長，幫助他們放鬆及減低壓力，這都是我在課程中得到的新看法。」他亦表達了自己對生命教育的理解：「現在的青年都不會解決問題，缺少了生命的動力，所以生命教育變得尤其重要，因為生命教育的目的，正是要在生命中創造動力，推動人活得精彩。」

「心靈教育就是喚醒人心中的靈性，尊重生命、理解生命和感受生命。這就是我的家鄉和祖國需要的東西。」



嚴芊小姐

教育碩士課程 (生命教育與心靈教育) 一年級學生

嚴小姐坦言，選擇這個課程可說是機緣巧合，「我本身從事新聞工作，經常接觸和兒童心靈有關的議題，令我開始關注人的心靈。不過我原本是選修其他課程的，是後來有機會讓我重新選擇，才知道學院有這個碩士課程。那時我感到這就是我想要的。自己一直覺得，心靈教育就是喚醒人心中的靈性，尊重生命、理解生命和感受生命，這就是我的家鄉和祖國需要的東西。也許這就是緣分，所以最後也選擇了這個課程」。她分享道，「這一課程讓我認識到不少和生命教育與心靈教育有關的課題，例如死亡、小動物的生命等，這些都幫助我將生命教育滲透到自己的生活當中。」

「在工作上和老師、家長、學生的接觸當中，讓我想了解人的心靈。我覺得這課程無論對於我的工作或人生都有幫助，因為人的相處是永遠都需要的。」



康翠慧小姐

曾任教育局審理高級學校發展主任 (臺灣)

教育碩士課程 (生命教育與心靈教育) 一年級學生

康小姐自言，選擇修讀這個碩士課程，既是想休息一下，也和自己的宗教信仰及工作體驗有關：「去年我想暫時離開工作崗位去進修一下，而我選擇這個課程，是因為這課程觸及不同的宗教，也涉及很多心靈或價值教育的範疇。我是天主教徒，但也想認識不同的宗教，這個課程正提供了非常合適的學習內容。加上我本身在教育局工作，在工作上和老師、家長、學生的接觸當中，讓我想了解人的心靈。我覺得這課程無論對於我的工作或人生都有幫助，因為人的相處是永遠都需要的。」

報名詳情

入學及申請手續查詢

香港教育學院教務處入學及註冊組

電話：(852) 2948 6886

傳真：(852) 2948 6162

網址：www.ied.edu.hk/acadprog/

電郵：admission@ied.edu.hk

研究學部課程查詢

香港教育學院研究生院辦事處

電話：(852) 29486611

傳真：(852) 29486619

網址：www.ied.edu.hk/gradsch/

電郵：gradsch@ied.edu.hk

行政長官卓越教學獎專稿： 生命教育得獎學校介紹

2010-2011年度行政長官卓越教學獎(德育及公民教育)得獎學校及老師名單

神託會培敦中學

鄭晚莊副校長
張淑儀老師
賴寶伶老師
張嘉慧老師
梁淑芳老師

馬鞍山循道衛理小學

許佩麗老師
黎愛蓮老師
柯麗麗老師

寶血會培靈學校

朱慧珍主任
馮敏兒老師
黃美娟老師
林慧思老師
謝文惠老師

行政長官卓越教學獎於2003年開始舉辦，旨在獎勵教學卓越的教師和優質的教學實踐，表揚獲獎教師所付出的努力及對教育的承擔；冀能藉獎項，提升教師的專業形象及社會地位，加強尊師重道的風氣，讓教師更獲社會認同。另外，此一獎項亦希望凝聚優秀教師，推廣及分享優良的教學實踐，以培養教師追求卓越的文化。

自2010年起，行政長官卓越教學獎更擴展至一些富意義的主題及新的範疇，例如德育及公民

教育。2010-2011年度共有三間學校的老師便以生命教育為主題，獲頒德育及公民教育範疇的卓越教學獎，包括神託會培敦中學、馬鞍山循道衛理小學、以及寶血會培靈學校。

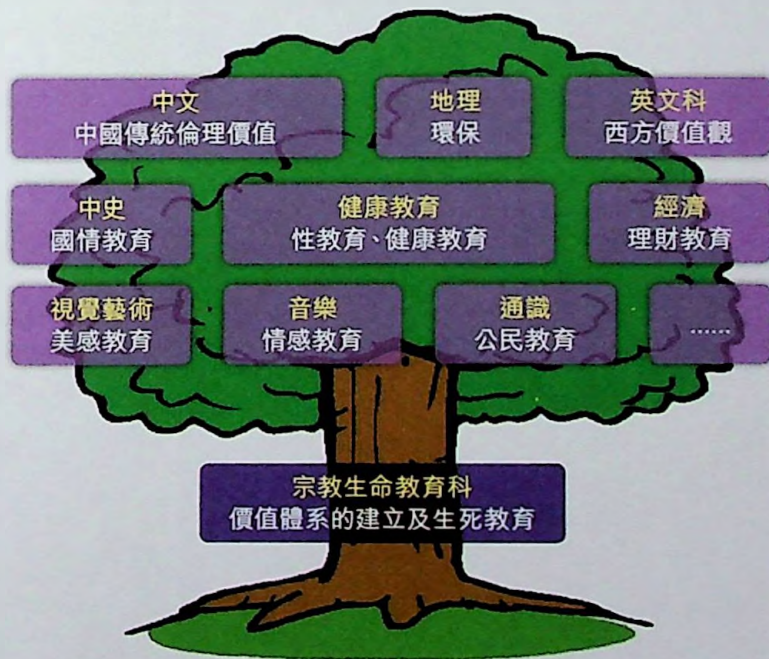
本期年刊很榮幸邀得三所得獎學校老師撰文，既向各得獎學校和老師道賀，亦讓他們分享各自學校推動生命教育的經驗和成果，以裨益於從事生命教育的同工和夥伴。

六年一貫生命教育 —— 撥動生命的絃線 齊奏亮麗的讚歌

梁錦波校長 鄭晚莊副校長 (香港神託會培敦中學)

理念 —— 高期許、重關愛

先賢以愛的理念創辦本校，本校師生秉承願景，以愛相繫，師生情濃，各盡所能，共建高期許、重關愛的校園。甫入二千年新紀元，我們目睹科技知識一日千里，唯人文素質卻如江河日下，莘莘學子的價值觀將面臨前所未有的衝擊，如何持守我們的理念，培育具備篤實的價值觀，有良好的人際關係，又心靈敏銳的年青人呢？我們審慎策劃，2002年落實五年一循環的五年一貫生命教育；2007年踏入第二個循環，以六年一貫配合新學制，全面及深度地栽培新生代。



藉不同學科拓闊認知層面

特色 —— 整校、全人、履踐

六年一貫生命教育施教的對象是全校學生，我們相信每個青少年都是未來的社會領袖，「一個也不能少」不是口號，而是實踐的目標。我們關懷學生全人的發展，從身心社靈四個進程啟航，提升學生全人的生命素質。九年履踐生命教育，帶給我們美滿的果效，讓校園享有「零欺凌、零濫藥」的美譽；學生柔軟受教，品學進步顯著，教師深受激勵，矢志與我們的學生共譜生命樂章，泰然自若笑迎人生種種考驗。

策略 —— 知情行三維向度

本校推行的生命教育，以知（認知）、情（情感）及行（實踐）三維向度為架構。

1. 知（認知）

透過六年有系統的宗教生命教育課程，及不同學科的滲透，建構學生整全生命價值的認知。各科融滲生命教育重點如下：

不同學科因應本科的特性，教師在施教過程中向學生作了滲透式的教導，讓學生多角度思考，音樂科就是推動生命教育的好基地。老師透過輕鬆的手法，以學生熟悉的歌曲，與同學探討「人生如歌」的意義，又或透過介紹中國音樂，提升同學對祖國的認識，是國民教育的好素材；介紹世界各地戰曲，亦是一個與年青人探討戰爭遺禍的好機會。

宗教生命教育科是認知價值體系的骨幹。本科主任賴寶玲老師於2005年編寫六年有系統的校本生命教育課程，並出版教材套，以活潑的教學方式，建構學生的知識能力，讓學生自覺做人的尊嚴和價值。課程以學生為本，由個人開始，延伸至家



庭、社會、國家、以至普世。教師透過各種不同活動引入課題，又藉著重點討論，啟發學生思維，鼓勵獨立思考。在課堂中，師生常有機會分享經歷、感受，於課業上又向學生作出回饋，在這種互動的情況下，更能以生命影響生命。在每一課題完結前，設有自我反思練習，學生需填寫記錄冊，在不同課題上檢視自己，並作出實踐，達至知行合一。

2. 情（情感）

生命教育的核心意義，不在於理論與知性層面，而是透過觸動年青人的心靈，幫助他們將知識化成行動。情感教育可分兩方面來達成：

• 藉由全校或分級活動

這環節以六年為一個循環，每年推行一個主題，分別是熱愛生命、分享生命、欣賞生命、發揮生命、持守生命及反思生命，各主題皆獨立，前後不必相連。透過每年部門間互相協調的多元活動，培養學生高尚的情操。

• 透過廣播節目

我們認為動人的故事最能觸動情感，所以本校自二零零三年開始製作清晨節目，名為「共享心靈的清泉」，後期易名為「珍愛生命頻道」，每雙週播放一次，透過文字、圖畫及聲音，觸動同學的心靈；情到深處，師生均淌出眼淚來。同學亦可於廣播後寫上自己的感想與老師分享，師生互動，營造溫馨開放的校園氣氛。二零零九年，我們為高中同學設計另一個清晨廣播節目，名為「我和藝術有約」，透過欣賞藝術和介紹藝術家的生平，培育年青一代的生命素質，如：耐性、美感、尊重、堅持、刻苦等等，亦有助年青人拓闊視野、認識世界，離開眼前的困境和自我中心。



3. 行 (實踐)

本校推行的活動，除了能觸動同學的情感，更由情感化為意志的抉擇和行動的實踐，從而建立正確的價值觀。大致上可分為四大行動，包括全校成立「關愛小組」、舉辦生命內涵操練、義工服務和各級營會。

「生命內涵操練」和「關愛小組」是我們深化生命教育的設計，旨在把外顯的活動和學生表面的行為內化，成為他們的核心價值。實行以來，成果美滿，為我們津津樂道，茲概述如下：

• 生命內涵操練

生命內涵操練以不同形式操練學生的生命素質，全年分四階段進行，每階段之主題為：目標、自律、責任及堅毅，透過老師的晤談和評分，鼓勵同學於日常生活中實踐。學期終結，每位同學在獲得學業成績表的同時，亦會得到一份〈生命素質涵養〉評估表，老師按個別同學的表現給予評級，使同學知道個人的素養。生命教育組檢視全校同學表現而訂立新年度的主題，同學表現未符理想的德目將繼續推行，直至效果滿意。



● 全校成立「關愛小組」

「關愛小組」緣起於2003年的「非典型肺炎」，喚起我們要時刻關懷身邊的人，本校「關愛小組」的概念就是在那時候形成的。目的有三：

■ 發揮同學間守望相助的精神

■ 照顧班中的弱勢同學，例如插班生或學習有困難的學生

■ 培育關愛文化

形式是全校每班分成5-8組，每組約5-6人，由關愛組長帶領，實踐關愛。每年生命教育組為二百多位組長作五次培訓，主要是領受使命、學習溝通技巧及擬定關愛計劃。每學期開始時，每組自行擬定小組目標、關愛行動及約章，然後依照計劃行事。班主任為組長顧問，負責維繫、監察、肯定及獎勵。

為時約八年的關愛小組運動，像好雨潛入夜，潤物細無聲，關愛文化深植校園，師生、同學和諧共處。關愛成為同學日常行為的常模，影響所及，嚴重違規行為絕跡，輕微犯規數字銳減；同學的學習動機大大提昇，以至在學術方面的表現也有明顯的進步。



結語

生命教育的推行凝聚了全校同事的教育心，旗幟鮮明的重視生命的尊嚴及價值，讓學生自覺是一個可教、有用的人，更是社會未來的棟樑；此外，也是從眾多「救救我們這一代孩子」的呼聲中找到一道出路，就是以心育心，讓我們的孩子擁有柔軟正直的心，一生發出美善的果效。

生命的模楷

許佩麗老師 黎愛連老師 柯麗麗老師 (馬鞍山循道衛理小學)



生命教育發展歷程

本校於1996年開始參加教育署訓輔組先導計劃，將「輔導成長課」納入學校課程，期望透過六年螺旋式的學習課程，培養學生自尊感及建立良好自我形象，經評估後發現效果顯著。

自2002年開始，將聖經科、生死教育及「輔導成長課」統整為「生命教育科」，期望進一步培養學生對生命持有正確的態度及正確的價值觀念，實踐愛己愛人。



循道衛理聯合教會學校教育部「優質生命教育發展計劃」於2004年6月由本會撥款開展，以本會沙田牧區三所學校：沙田循道衛理中學、沙田循道衛理小學及馬鞍山循道衛理小學為起點，探索本會中小學生命教育的發展。透過到上海、廣州、台灣的考察，並檢視台灣及中國的相關課程，汲取適當的元素，奠定校本「生命教育科」的藍本。

整套課程經台灣吳庶琛教授及黃麗花老師顧問，給予指導及建議，課程著重師生的反思及溝通。我們經過十多年的不斷努力、試驗、試教、反思、交流分享和優化，終於完成生命教育的正規課程及輔助課程。

課程內容及架構

我們首要培育學生對個人及群性發展有重要影響的價值觀和態度，我們深信基督教的教育元素能提升學生建立正面的價值觀和堅毅不拔的承擔精神。

(一) 正規課程：

1. 各級主體課程

《小學生生命成長課》課本按級選用有系統的校本課程，內容全面，涵蓋學生個人及群性發展、學業與事業、宗教等德育和公民教育元素，透過主題式的教學建立學生的正面價值觀和堅毅不拔的承擔精神。

各級課程主題

年級	主題	重點
一	全新的我	自律、自理、守規 自我概念、自我認同、
二	成長的我	自我管理
三	智慧的我	價值觀
四	群體中的我	群體溝通
五	逆境中的我	面對逆境
六	理想的我	升中、理想、目標



2. 主題活動

我們為一至六年級的同學設計了不同的主題活動，從學生生活的經驗及體驗出發，透過討論、引導和反思，建構新的知識，並對生命有所啟發及反思。

年級	主題
一	啟蒙禮
二	生命的誕生
三	意外人生
四	活出生命的色彩
五	全然奉獻
六	成長禮



(二) 輔助課程

1. 「拉闊我天地」：故事最為學生吸引，最易讓學生明白，所以我們為學生在每月進行一次「拉闊我天地」早晨閱讀課，為學生預備不同的故事或文章，讓學生可從小故事中明白大道理，培養學生正面價值觀和積極態度。
2. 生活事件：我們希望透過對日常生活的突發事件的應變及教學，學生能正確地抒發情緒，表達意見，並對有關事件表達關懷，更能透過這些體驗總結出個人對生命的體會及學習對與錯的判斷。



一年級：啟蒙禮



二年級：生命的誕生



三年級：意外人生

3. 生命教育聯課活動：藉著與其他科組的合作，舉辦聯課活動，透過不同的生命故事，幫助同學建立積極的人生觀。例如生命教育科與輔導組合作，邀請香港耀能協會「史巴士」小組到校分享，讓學生明白傷殘人士的能力，並帶出接納、平等共融的訊息。
4. 多媒體展示：透過生命教育壁報板，展示勵志人物的奮鬥故事或報導；午間廣播時段播放勵志歌及點唱活動，以加強校內生命教育的氛圍，藉以培養學生積極的人生觀及協助提升抗逆能力。

我們盼望每一個來到本校這個大家庭讀書的同學，都能藉著生命教育，讓學生藉體驗學習，建立基督化的人格，孕育正面及積極的人生觀，樂於承擔，勇於面對未來的挑戰，日後能成為一盞照亮別人、燃點生命的燈臺。

培育學生優質生命是我們的使命
活出生命影響生命是我們的祝福
發揮生命燃亮生命是我們的期許



四年級：活出生命的色彩



六年級：成長禮



五年級：全然奉獻

