



離別。
驟似遙遠

卻是平常

媽咪話：「爸爸去咗做太空人！」

生死教育研究

香|港|中|學|生|看|生|死|
研|究|報|告|

目錄

1	研究背景	4
	1.1 生死教育之必要	4
	1.2 不同地區的生死教育發展情況	6
	1.3 香港的生死教育發展情況	10
2	研究方法	14
3	研究結果	18
	3.1 問卷和對話的研究結果重點	18
	3.2 問卷的研究結果	21
	3.2.1 生命的意義與死亡的態度	21
	3.2.2 有興趣了解的死亡課題	24
	3.3 對話的研究結果	26
	3.3.1 對離別與死亡的看法	26
	3.3.2 對生命與理想的看法	30
	3.3.3 對話的效果	33
	3.4 學校可加強學生思考生死的地方	38
4	政策建議	40
5	總結	46
	附件	48
	一 問卷受訪學生的背景資料	48
	二 生死教育研究問卷	48

1. 背景

沒有生死教育，已有生死教育
No death education is still death education

1.1 生死教育之必要

有學者言：「沒有生死教育，已有生死教育」“no death education is still death education”，意即生死教育已不經意地在人們身邊出現。的而且確，我們自小已可在傳媒、宗教、文化與藝術等渠道接收相關訊息¹。既然生死訊息是無處不在，又是我們的人生成長中的必經過程，適當與適時的生死教育是必要的。尤其是那些訊息有時是失實的，或過於誇張和暴力²，均會誤導青少年。再者，部分青少年或在成長階段已經歷祖父母、父母、朋友³、寵物⁴或其他人⁵的離世，直接影響他們的生死觀；若果缺乏相關教育和指引，對青少年的影響實在是難以估計⁶。

可是，由於死亡是傳統社會的禁忌，家庭與學校都會傾向避免談及生死，以為這樣是保護青少年⁷，但事實未必如此。不少研究均證明生死教育的好處，及早提供適當的生死教育可讓青少年進行反思，將感性和理性的經驗轉化成知識，並發展為個人的認知和見解⁸，這有助青少年：

- ¹ Kortes–Miller, K. (2018). *Talking about death won't kill you: The essential guide to end-of-life conversations*. Toronto, ON: ECW Press.
- ² Testoni, I., Tranquilli, R., Salghetti, M., Marini, L., & Legrenzi, A. (2005). L'educazione alla morte come momento di incontro psico-socio-culturale tra scuola, famiglia e territorio. *Famiglia Interdisciplinarietà Ricerca*, 10(3), 312–322.
- ³ Andriessen, K., Mowll, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). Don't bother about me. *The grief and mental health of bereaved adolescents*. *Death Studies*, 42(10), 607–615. doi: 10.1080/07481187.2017.1415393
- ⁴ Nicolucci, V. (2019). A death-positive videogame for death education of adolescents. *Italian Journal of Educational Technology*, 27(2), 186–197. doi: 10.17471/2499-4324/1071
- ⁵ Nicolucci, V. (2019). A death-positive videogame for death education of adolescents. *Italian Journal of Educational Technology*, 27(2), 186–197. doi: 10.17471/2499-4324/1071
- ⁶ Testoni, I., & De Cataldo, L. (2014). Death education for adolescent suicide prevention between family and school: a review. *Interdisciplinary Journal of Family Studies*, XIX(2), 37–50; Silverman, P. R. (2000). *Never too young to know: Death in children's lives*. New York, NY: Oxford University Press; Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. New York, NY: Guilford Press.
- ⁷ Longbottom SE, Slaughter V. 2016 Direct experience with nature and the development of biological knowledge. *Early Education and Development*, 27, 1145 – 1158. doi:10.1080/10409289.2016.1169822
- ⁸ Noppe, L. D., & Noppe I. C. (1991). Dialectical themes in adolescent conceptions of death. *Journal of Adolescent Research*, 6(1), 28–42. doi: 10.1177/074355489161003; Ratner, E. R., & Song, J. Y. (2002). Mortality 101. *Chronicle of Higher Education*, 48(39 SEC. 2). Assessed 20 May 2024. Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?scp=0037036264&partnerID=8YFLogxK>; Dennis, D. (2009). *Living, dying, grieving*. Mississauga, ON: Jones and Bartlett.

- 紓緩對死亡的負面情緒，減少相關焦慮，加強內在平安⁹
- 建立正面態度和更好的健康觀念¹⁰
- 適應不同的生命階段，能活在當下，珍惜眼前的人與事，善用時間¹¹
- 賦予生命意義與活力，以積極和正向的態度生活，提升生命的意義和滿意度¹²
- 對認識死亡持開放的態度，並會持續學習及更新相關知識¹³
- 增加同理心，多關心和善待別人¹⁴

反之，缺乏適當的生死教育，則可能引致一連串問題，如抑鬱、焦慮等，甚至會出現自殺或他殺等社會問題；當青少年對死亡一無所知時，或會形成遊戲人生的態度，甚至參與威脅生命的活動和做出反社會行為，例如藍鯨遊戲¹⁵、吸食笑氣等¹⁶。此外，因失戀而自殺、校園暴力、傷害老師和同學等行為都與之相關¹⁷，也有人會把黑社會問題歸咎於缺乏生死教育¹⁸。

-
- ⁹ Combs, D. C. (1981). The effects of selected death education curriculum models on death anxiety and death acceptance. *Death Education*, 5, 75–81; Irish, D. P. (1971). Death education: Preparation for living. In R. G. Green & D. P. Irish (Eds.), *Death education: Preparation for living* (pp. 45–67). Cambridge, England: Schenkman; Preston, S. H. (1977). Mortality trends. *Annual Review of Sociology*, 3, 163–178; Warren, W. G. (1982). Personal construction of death and death education. *Death Education*, 6, 17–28; Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., & Yan, E. C. W. (2002). Psychosocial correlates of death anxiety among Chinese college students. *Death Studies*, 26, 491–499; Testoni, I., Palazzo, L., De Vincenzo, C., Wieser, M. A. (2020). Enhancing existential thinking through death education: A qualitative study among high school students. *Behavioral Sciences*, 10, 113. doi:10.3390/bs10070113
- ¹⁰ Combs, D. C. (1981). The effects of selected death education curriculum models on death anxiety and death acceptance. *Death Education*, 5, 75–81; Irish, D. P. (1971). Death education: Preparation for living. In R. G. Green & D. P. Irish (Eds.), *Death education: Preparation for living* (pp. 45–67). Cambridge, England: Schenkman; Preston, S. H. (1977). Mortality trends. *Annual Review of Sociology*, 3, 163–178; Warren, W. G. (1982). Personal construction of death and death education. *Death Education*, 6, 17–28; Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., & Yan, E. C. W. (2002). Psychosocial correlates of death anxiety among Chinese college students. *Death Studies*, 26, 491–499.
- ¹¹ Chan, M. Y. E. (2015). From fear of death to management of life: inspirations from the life and death education. *Asia Pacific Institute of Ageing Studies Newsletter*, 6, 11–12.
- ¹² 張美姬 (2019)。死亡教育也是素養教育。臺灣教育評論月刊, 8 (8) : 70–73 ; 黃禎貞、林世華、葉國樑、曾治乾 (2009)。提升孩子的生命意義感－死亡教育融入國中健康課程之效果研究。課程與教學季刊, 12 (3) : 79 – 10 ; Testoni, I., Palazzo, L., De Vincenzo, C., Wieser, M. A. (2020). Enhancing existential thinking through death education: A qualitative study among high school students. *Behavioral Sciences*, 10, 113 ; Kim, E. H., & Lee, E. (2009). Effects of a death education program on life satisfaction and attitude toward death in college students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(1), 1–9 ; Cheung, W. S. (2005). *Death orientations among Chinese undergraduates in Hong Kong and Beijing*. Hong Kong: The University of Hong Kong Thesis.
- ¹³ Testoni, I., Palazzo, L., De Vincenzo, C., Wieser, M. A. (2020). Enhancing existential thinking through death education: A qualitative study among high school students. *Behavioral Sciences*, 10, 113. doi: 10.3390/bs10070113
- ¹⁴ Testoni, I., Palazzo, L., De Vincenzo, C., Wieser, M. A. (2020). Enhancing existential thinking through death education: A qualitative study among high school students. *Behavioral Sciences*, 10, 113. doi: 10.3390/bs10070113
- ¹⁵ 藍鯨遊戲來自俄羅斯，會導致遊戲參與者自殺；吸食笑氣的本質是吸毒，會摧殘青少年的身體健康，嚴重者甚至會致人死亡。參與這些遊戲的青少年對生命、對人生顯然缺乏嚴肅思考，更沒有真正進行過人生的反思。(王雲嶺 (2020)。死亡教育納入國民教育體系探究。科學與社會, 10 (3), 1–13, 65。)
- ¹⁶ 王雲嶺 (2020)。死亡教育納入國民教育體系探究。科學與社會, 10 (3), 1–13, 65。
- ¹⁷ 王雲嶺 (2020)。死亡教育納入國民教育體系探究。科學與社會, 10 (3), 1–13, 65。
- ¹⁸ 吳宇峰 (2010)。生死教育課程對香港某中學學生實驗教學之實證研究。南華大學生死學研究所碩士論文。取自 <http://nhuir.nhu.edu.tw/retrieve/24252/097NHU05672025-001.pdf>

事實上，生死教育涉及的範圍廣泛¹⁹，但都離不開培育青少年在各人生階段中，不斷淬煉生命智慧、發起生命關懷、精進生命實踐、活出生命意義²⁰。另外，生死教育不能只談生、避諱死，生與死是息息相關的²¹，更不應到悲劇發生時才亡羊補牢，反而應把死亡融入教育中，讓青少年有能力去面對人生的傷痛²²，儘早妥善管理個人生命、避免人生的遺憾、提升幸福的生活型態，並活出精彩的一生²³。

在以下的章節，我們會先介紹不同中國內地和其他地區生死教育發展的情況，從而再檢視現時香港在生死教育方面的發展情況。

1.2 不同地區的生死教育發展情況

中國內地的生死教育發展較為滯後²⁴，可參考的早期資料也不多，直至近年的新冠肺炎疫情爆發，於2020年有全國政協委員提出《關於新冠疫情後加強全社會生死教育的提案》，內地教育部的回覆如下：「新冠肺炎疫情發生以來，高度重視疫情期間全社會的生死教育，注重把生死教育與疫情期間的思想政治教育、心理健康教育等緊密結合起來，培養全社會對生命價值的正確理解和認知，提高國民心理素質和精神力量」，教育部總結了五項主要支援重點，包括：

1. 加強宣傳教育，引導全社會樹立正確的生死觀、價值觀；
2. 建設課程體系，把生死教育融入課堂教育教學；
3. 完善體制機制，加強對生死教育的實踐研究；
4. 加強危機干預，建立疫後心理援助服務體系；以及
5. 推進隊伍建設，提升生死教育工作水平；

¹⁹ 可包括生死教育、生死禮俗、自殺、臨終關懷、悲傷輔導、生死心理觀、生死宗教觀、生死哲學觀、生死社會觀等 (Leviton, D. (1999). Linking aging, death, global health, and university-based community service learning. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 4(2), 19–26；張淑美、謝昌任 (2005)。台灣地區生死學相關學位論文之分析。)

²⁰ 陳錫琦 (2012)。十二年國教生命教育課程概觀與反思。國民教育，53 (3)，1–6。

²¹ 王雲嶺 (2020)。死亡教育納入國民教育體系探究。科學與社會，10 (3)，1–13，65；張美姬 (2019)。死亡教育也是素養教育。臺灣教育評論月刊，8 (8)：70–73；Longbottom, S., Slaughter, V. (2018). Sources of children's knowledge about death and dying. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 373: 20170267. doi: dx.doi.org/10.1098/rstb.2017.0267

²² 研究發現，喪親對青少年的心理影響涉及面廣，涵蓋學校適應、生活方式、情緒、人格、人際關係、價值觀方面的個體功能，而且這種影響具有長期性。對於沒有死亡脫敏和缺乏死亡準備的青少年來說，突如其來的喪親簡直是一場心靈災難。此外，很多人缺乏死亡準備，一旦面臨死亡常常驚慌失措進而做出非理性的選擇。(王雲嶺 (2020)。死亡教育納入國民教育體系探究。科學與社會，10 (3)，1–13，65。); 張美姬 (2019)。死亡教育也是素養教育。臺灣教育評論月刊，8 (8)：70–73。

²³ Chan, M. Y. E. (2015). From fear of death to management of life: inspirations from the life and death education. *Asia Pacific Institute of Ageing Studies Newsletter*, 6, 11–12；林育如 (2016)。從《最後12天的生命之旅》影片談死亡教育。臺灣教育評論月刊，5 (9)：170–173。

²⁴ 知乎 (2018年9月20日)。99%的中國孩子缺少的教育，不是性教育，而是生死教育！檢索日期2024年5月20日。取自 <https://zhuanlan.zhihu.com/p/45019639>

此外亦提出三個未來大力推動的方向，包括：

1. 推進生死教育相關政策落地落實；
2. 完善心理危機預防干預的方法與手段，以及
3. 加強隊伍建設和後備隊伍的培養力度²⁵。

然而，生死教育在國內發展屬起步階段，故有社會人士認為「中國沒有真正的死亡教育」，原因是相關教育落後於其他地區，他們指出不足20所高校已開設有相關課程，對比國內高校整體發展規模和在校大學生數量來看，這樣的普及程度遠遠不夠，生死教育近乎缺席²⁶。有學者認為內地開展死亡教育的理論方法和實踐模式有待進一步豐富和完善，未來應面向全社會，覆蓋小學、中學到大學的整個求學過程²⁷。

事實上，內地青少年有接受更全面的生死教育的必要。有調查發現近四成北京大學的新生覺得「對自己的學習、生活感到煩躁、厭惡」，「不知道為什麼活下去、活着的價值和意義是甚麼」，他們帶有強烈的孤獨感和無意義感，欠缺存在感，極端者會放棄自己甚至其生命²⁸。同時，《中國預防醫學雜誌》的調查顯示，近六成大學生需要死亡教育方面的培訓，僅有逾兩成的調查對象認為自己可以處理現實中與死亡相關的問題²⁹。另一項2020年的調查指出，近六成的初中生渴望在學校課堂獲得死亡相關的知識³⁰。

雖然中國人對討論死亡很忌諱，擔心不吉利，但數據均反映社會對生死教育的需求越來越大。這種需求及至民間，例如浙江有一間殯儀館亦希望打破迷信，邀請民眾體驗躺進棺材的滋味。主辦方表示期望透過活動令民眾珍惜活在當下³¹，可見內地社會各界已了解社區生死教育的重要性，期望在多方努力下打破死亡的社會禁忌。

反觀生死教育在台灣、歐美、澳洲、日本，以及韓國等地已發展了一段時間，不同地區各自有其源起³²，例如台灣是為紓緩校園暴力與自賊問題（自己傷害自己）；澳洲、美國和英國是為應對青少年毒品問題；日本則是有關青少年與父母師長的關係疏離問題等³³。簡言之，社會均期望生死教育有助紓緩不同的社會問題。因此，各地政府致力推動生死教育，表1.1概述了各地的生死教育融入學校的措施。

²⁵ 中華人民共和國教育部（2020年）。關於政協十三屆全國委員會第三次會議第1275號（教育類118號）提案答覆的函。教思政提案〔2020〕349號。檢索日期2024年5月20日。

取自http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk_jyta/jyta_szs/202101/t20210119_510327.html

²⁶ 澎湃（2021年2月7日）。生死教育：中國學生最缺一門課，不該被繼續忽視。檢索日期2024年5月20日。

取自https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_11234832；

香港商報（2021年4月2日）。內地多所高校開設「死亡教育課」引導學生敬畏生命。檢索日期2024年5月20日。

取自https://hkcd.com/newsTopic_content.php?id=1259659

²⁷ 香港商報（2021年4月2日）。內地多所高校開設「死亡教育課」引導學生敬畏生命。檢索日期2024年5月20日。

取自https://hkcd.com/newsTopic_content.php?id=1259659

²⁸ 王雲嶺（2020）。死亡教育納入國民教育體系探究。科學與社會，10（3），1-13，65。

²⁹ 中國預防醫學雜誌（2020）。大學生死亡教育需求的現狀及影響因素分析，第21卷，第11期。

³⁰ 李靖（2020）。初中生物教學中死亡教育的探析與實踐研究。內蒙古師範大學。

³¹ 香港01（2019年3月28日）。【中國漫遊】死亡5分鐘 浙江殯儀館邀民眾體驗躺棺材。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.hk01.com/大國小事/311790/中國漫遊-死亡5分鐘-浙江殯儀館邀民眾體驗躺棺材>

³² 曾文珊（2015年5月31日）。年青的生命怎樣教育？三位青少年生死教育工作者之敘事探究。香港中文大學教育學院教育行政與政策學系，價值教育專題研究研習報告。檢索日期2024年5月20日。

取自http://life.l5u.net/panel/editor/attached/file/20160505/20160505235422_38073.pdf

³³ 鄭旭清（2014）。大學生生命教育課程發展之行動研究～以愛情相關主題之電影為例。台灣：國立臺北護理健康大學。

表1.1：各地區在學校推廣的生死教育一覽³⁴

台灣	<p>在教育部門的支持下，生死教育融入了生命教育，形成生死學取向的生命教育。2001年，台灣地區教育部生命教育推動委員會發布「生命教育中程計劃」，將生命教育正式納入小學至大學的教育體系中，進入一貫化、完整化和全程化的發展階段，生死教育也從此正式進入教育體系。在2002至2004年，許多學者及團體在教育理念及內容上作出討論，並在多個議題上取得共識，同時為有關主要課題作出重大的整合，成為現在高級中學新修訂的課程綱要。另外，生死教育是大專院校的通識課程，成為師範與醫護院校的必備知識和素養。</p>
美國	<p>生死教育在大學各級以至社區的推展已有逾三十年，至今全美有接近30個為生病、事故、自殺或殺人事件等失去親人的孩子提供服務的生死教育組織，並在各地蓬勃地開展關懷生命的活動。另外，當時有一班學者透過研究死亡有關的行為，發行了相關的書籍和提供與死亡及臨終有關的課程，改變了社會忌諱死亡的態度。在1956年舉行了研究死亡的專題研討會，聚集不同學科的專家作理論討論，也掀起了社會對生死學的關注，令到相關課題在大學廣泛地推行。當地的教育部亦對兒童的死亡教育十分重視，明確要求教育者選編合適的教材，採取恰當的教育方法，同時結合衛生常識、健康教育等內容。學校常採取靈活的方式開設死亡教育特色課程，讓學生可自然而然地接受。</p>
英國	<p>在1984年，悲傷教育專家編寫了名為《好的悲傷》(Good Grief) 的教科書，成為英國中學的悲傷教育的入門書。由於當時社會出現很多因生離死別而需要接受輔導的個案，政府開始在中學推展悲傷教育，其中課題包括死亡的歷史、家人的死亡、自殺、離婚、對死後生命的考察、悲傷過程的處理等。直至近期，一些臨終關懷機構向學校提供「死亡的準備教育」，在中學的九項現有課程中加入有關生死的課題，包括英語、其他外語、歷史、生物、藝術、音樂、健康教育、倫理課、宗教教育等。</p>
德國	<p>生死教育已發展了幾個世紀，普遍透過基督教會的活動進行，並視為一個重要的課題，在音樂、美術、文學、小說、電影等均有大量作品表達生死。1970年代後期，生死教育在學校課程中被肯定，從小學至高中共13年的課程，從哲學、醫學、心理學、歷史、比較宗教的學科都有探討相關課題。</p>
澳洲	<p>生死教育的關注源於1977年發生的一次嚴重火車事故，導致83人死亡。一些傷者連同死傷者的親屬發起成立「全國失落與悲傷學會」，讓社區、學校的老師與學生共同思考和面對日常生活中的各種失落與悲傷。在1979年，成立生命教育中心，正式將生死教育納入教育範疇。時至今日，在澳洲若要成為一名教師，須接受悲傷輔導訓練和悲傷教育，以處理學生有可能面對生離死別的心理和學習需要。</p>
日本	<p>成立多個與生死教育相關的社會團體，如死亡臨床研究會、思考生與死研究會、臨床死生學會等，出版了大量著作；並在高等院校內大力推廣生死教育，如東京大學成立了「死生學的展開與組織」研究計劃、東京上智大學、東洋英和女學院等多所院校定期舉辦宣講會等。</p>
韓國	<p>積極地開展生死學研究，構建有系統的死亡教育課程和教學內容體系，還開發了體驗式實訓教育，主要有遺囑書寫、躺棺體驗等，其做法和效果得到社會廣泛的認可。</p>

³⁴ 張美姬 (2019)。死亡教育也是素養教育。臺灣教育評論月刊, 8 (8) : 70-73; 曾文珊 (2015年5月31日)。年青的生命怎樣教育? 三位青少年生死教育工作者之敘事探究。香港中文大學教育學院教育行政與政策學系, 價值教育專題研究研習報告。檢索日期2024年5月20日。

取自 http://life.l5u.net/panel/editor/attached/file/20160505/20160505235422_38073.pdf

除了學校的教育，各地在社區推行的生死教育也發展得相當成熟，為社會營造了一個開放的討論氣氛。例如台灣亦有不少生死交流團，親身體驗寫遺書、拍遺照、寫墓誌銘、躺棺材等，將臨死前要做的事先做一次，身邊更有小天使陪伴，就像真的要走最後一程³⁵。還有其他活動如以生死為題材的電子遊戲³⁶、從愛情電影看生死³⁷等。又例如有組織在世界各地設立了一道牆名為“Before I die wall”³⁸，讓各地的人寫出死前想做的事。該組織亦統計了牆上的留言，顯示無論甚麼國籍，人們面對死亡通常都圍繞幾個範疇，包括對失去的焦慮、尋求生命意義、渴望原諒，以及希望新的開始³⁹。另一個例子是思別雅座（Death café），此概念最初由瑞士社會學家提出，再在英國擴展，有人在倫敦的家中舉行「臨時」死亡咖啡館，以聚會形式談論生死。接着，世界各地陸續有人仿效，在不同場地舉辦，例如咖啡館、醫院、家中及學校等，讓陌生人聚集在一個舒適的環境下談論死亡。其於2018年已推展至全球61個國家，共舉辦七千多場活動⁴⁰。此外，生前派對在英國、韓國和日本等地也越發盛行；在生時辦葬禮不僅挑戰了傳統的葬禮文化，也打破了死亡這個禁忌話題⁴¹。另有一組織名為DEATHFEST，主要在香港、馬來西亞和美國加州舉辦活動。該組織於2021年首次舉辦全球馬拉松式網上直播講座，邀請18位來自不同國家的講者，連續34小時與公眾一起談生論死⁴²。以上種種形式可謂百花齊放，大大擴展了生死課題的公共討論空間。

³⁵ 香港01（2019年3月13日）。【生死教育·下】有心人搞生死交流團 台灣真的比香港進步？檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/深度報道/305632/生死教育-下-有心人搞生死交流團-台灣真的比香港進步>

³⁶ Nicolucci, V. (2019). A death-positive videogame for death education of adolescents. *Italian Journal of Educational Technology*, 27(2), 186–197. doi: 10.17471/2499-4324/1071

³⁷ 以愛情主題相關電影融入教學，幫助大學生了解生死關懷的態度與方法，協助其建構正向生命意義與價值的認同之課程。（鄭旭清（2014）。大學生生命教育課程發展之行動研究～以愛情相關主題之電影為例。台灣：國立臺北護理健康大學。）

³⁸ Before I die (2011). *Responses*. Assessed 5 May 2024. Retrieved from 20 May 2024 <https://beforeidieproject.com/responses/>

³⁹ Before I die (2011). *Responses*. Assessed 5 May 2024. Retrieved from 20 May 2024 <https://beforeidieproject.com/responses/>

⁴⁰ Miles, L., Corr, C. A. (2017). Death café: What is it and what we can learn from it. *Journal of Death and Dying*, 75(2), 151–165；香港01（2018年11月2日）。90後書店老闆辦「死亡咖啡館」活動 飲杯咖啡、食件餅暢談生死。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/254323/90後書店老闆辦-死亡咖啡館-活動-飲杯咖啡-食件餅暢談生死>

⁴¹ BBC News（2019年7月20日）。葬禮派對：生前辦後事為何在英美越來越流行。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/uk-49030826>

⁴² 香港01（2021年4月2日）。死亡節 | 疫下舉行全球馬拉松式生死講座 望打破華人忌諱講死文化。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/607357/死亡節-疫下舉行全球馬拉松式生死講座-望打破華人忌諱講死文化>

1.3 香港的生死教育發展情況

香港的生死教育較其他地方遲起步⁴³，現處於探索階段⁴⁴。有學者表示儘管不少教學內容已參照台灣的教材，但仍未像台灣般將生死教育融入在教育體制之內⁴⁵。然而，香港青少年的精神與行為問題不會比其他地方少，例如青少年自殺問題方面，15至24歲青少年的自殺率由2014年的6.2增至2022年的12.2⁴⁶，當中於2022年期間自殺死亡的10至19歲非精神病患者和精神病患者分別有39人和5人⁴⁷，相對於2015年的22人和2人⁴⁸，都同告顯著上升。此外，雖然根據2024年的數據，21歲以下青少年吸毒人數減少11%至659人，而涉及毒品罪行被捕的21歲以下青少年則下降33%至323人，但整體吸毒人數較2022年上升3%至5,500人⁴⁹，因此在預防青少年接觸毒品上也不能鬆懈。其他一向備受社會關注的青少年問題如欺凌，由2020年的學年起，學校處理涉及校園欺凌的學生個案數目平均每年約420宗⁵⁰，而有機構就網絡欺凌行為做了調查，在約七百名中學生中，逾一半曾作出網絡欺凌行為，約兩成受訪者表示曾被網絡欺凌，當中有超過四成人更因而產生自殺念頭⁵¹。以上種種存在已久的青少年問題，都不禁令人思考，生死教育是否其中一個有助紓緩問題的方法呢？

現時香港教育局把生命教育納入在價值觀教育內，2021年的《價值觀教育課程架構》（試行版）闡明價值觀教育應以中華文化作為主幹，貫通不同跨學科價值觀教育範疇，包括品德及倫理教育、公民教育、國民教育（包括《憲法》、《基本法》及國家安全教育）、禁毒教育、生命教育、性教育、媒體及資訊素養教育、可持續發展教育、法律框架下的人權教育等⁵²。然而，當中有關生命教育的指引，只有在第一學習階段（小一至小三）中的「認識人的生命歷程：生、老、

⁴³ 台灣學者傅偉勳於九十年代將死亡教育引入台灣，逐步推動生死教育，亦令兒童從小認識「死亡」，學習關愛生命，實踐有意義的人生。台灣教育當局更專門成立「推動生命教育委員會」，並設立生死教育研究所，及後更將生死教育推行至全台灣的幼兒教育、中小學、大學，並納入為常規課程。（香港01（2019年1月16日）。【紓緩治療·二】單靠社區難成事 生死教育被忽視。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/深度報道/282497/紓緩治療-二-單靠社區難成事-生死教育被忽視>）

⁴⁴ 曾文珊（2015年5月31日）。《年青的生命怎樣教育？三位青少年生死教育工作者之敘事探究》。香港中文大學教育學院教育行政與政策學系，價值教育專題研究研習報告。檢索日期2024年5月20日。

取自http://life.l5u.net/panel/editor/attached/file/20160505/20160505235422_38073.pdf；香港01（2019年3月13日）。【生死教育·下】有心人搞生死交流團 台灣真的比香港進步？檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.hk01.com/深度報道/305632/生死教育-下-有心人搞生死交流團-台灣真的比香港進步>

⁴⁵ 曾文珊（2015年5月31日）。《年青的生命怎樣教育？三位青少年生死教育工作者之敘事探究》。香港中文大學教育學院教育行政與政策學系，價值教育專題研究研習報告。檢索日期2024年5月20日。

取自http://life.l5u.net/panel/editor/attached/file/20160505/20160505235422_38073.pdf

⁴⁶ 生命熱線（2023年9月8日）。「共創希望」- 世界防止自殺日聯合記者招待會。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.sps.org.hk/?a=doc&id=474>

⁴⁷ 死因裁判法院（2023年6月）。《死因裁判官報告》。檢索日期2024年5月20日。

取自https://www.judiciary.hk/doc/en/publications/coroner_report_june2023.pdf

⁴⁸ 死因裁判法院（2016年4月）。《死因裁判官報告》。檢索日期2024年5月20日。

取自https://www.judiciary.hk/doc/en/publications/coroner_report_april2016.pdf

⁴⁹ 政府新聞網（2024年2月21日）。《去年吸毒人數增3%》。檢索日期2024年5月20日。

取自https://www.news.gov.hk/chi/2024/02/20240221/20240221_163210_256.html

⁵⁰ 香港特別行政區政府新聞公報（2024年4月10日）。《立法會二十題：校園欺凌》。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.info.gov.hk/gja/general/202404/10/P2024041000248.htm>

⁵¹ 星島日報（2024年5月26日）。《調查揭兩成中學生曾遭網絡欺凌 逾4成受害者選擇隱忍 4成人有輕生念頭》。檢索日期2024年5月27日。

取自<https://std.stheadline.com/realtime/article/2001126/即時-港聞-調查揭兩成中學生曾遭網絡欺凌-逾4成受害者選擇隱忍-4成人有輕生念頭>

⁵² 教育局（2021年2月26日）。《價值觀教育：生命教育》。中華人民共和國香港特別行政區政府。檢索日期2024年5月20日。

取自https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/L_and_T/Life_Education/Life_Ed_index.html；

病、死等」一項與生死教育有較大關連，其餘的如發展興趣、處理問題、面對逆境、孝順、尊師重道、積極學習、認同自己、訂立升學與工作目標等⁵³，均可說是只與生命有關，卻與死亡無關⁵⁴。而第一學習階段只屬初小的課程，也難以對生死課題有較深入的教授和討論。

大學課程方面，2002年起嶺南大學開設了生死學，可謂當時全港唯一的相關大學科目，其教學模式亦多元化，例如探訪病房、為自己設計墳墓、撰寫墓誌等體驗式活動，也舉辦生死電影會和公開講座等⁵⁵。其他大學也有與不同機構合作舉辦相關活動，但以一個較完整的生死學課程⁵⁶來看，絕無僅有。

事實上，香港的生死教育進展與內地相似，滯後於其他地區，當中可能與觸及死亡的社會禁忌有關。有本地研究指出香港的大學生普遍較不願意談論死亡⁵⁷，他們大多傾向採取自然接受的態度（即視死亡是必經階段，不用懼怕或歡迎）⁵⁸。不過，這正好反映他們自小沒太多機會在學校討論死亡，學校不重視和迴避⁵⁹，導致學生也沒多大意欲去了解生死。曾有教育人士表示教育局不太留意和重視生命教育，以致大多數中學未必會積極地增撥時間和資源去推動；而基本上老師、家長和學生同樣也忽視和不太認識生命教育⁶⁰，更遑論與青少年談論死亡。

但在另一方面，生死教育在本地社區發展得頗多元化，更看到談及死亡的社會禁忌逐漸被打破，開拓了討論死亡的公共空間。例如民政及青年事務局局長麥美娟在出席大覺福行中心佛教院侍部的生死教育活動時提及：「人面對死亡時難免焦慮不安，相信是次公眾生死教育活動能讓公眾多方面認識死亡、反思生命。」她指出該活動有助參加者破除忌諱，正確看待死亡，實現「逝者善終善別，留者無悔無憾」⁶¹。局長的說話正好點出生死教育的重要及作用。為融入生死教育到社區，過往香港公共圖書館亦一直有舉辦生死教育講座系列⁶²，讓公眾對生死多一點認識。以下列出近年本地社區推動多元化生死教育的例子：

⁵³ 教育局（2021年）。《價值觀教育課程架構（試行版）》。中華人民共和國香港特別行政區政府。檢索日期2024年5月20日。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/VE_CF_20211129_r.pdf

⁵⁴ 曾有學者批評香港現時並沒有常規的生命教育課程，在課程設計上亦沒有完整框架，生命教育只是德育、公民與國民教育等科目的其中一小部分，她直言現時的教育工作者並未意識到「死亡」議題的重要。（香港01（2019年1月16日）。【紓緩治療·二】單靠社區難成事 生死教育被忽視。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.hk01.com/深度報道/282497/紓緩治療-二-單靠社區難成事-生死教育被忽視>

⁵⁵ 嶺南大學。《生死學》。檢索日期2024年5月20日。

取自https://www.ln.edu.hk/philoso/life_death/main.php.html

⁵⁶ 如嶺南大學的生死學課程、台灣的南華大學有設立生死學系等。

⁵⁷ Mak, M. H. J. (2010). Quality insights of university students on dying, death, and death education—A preliminary study in Hong Kong. *Journal of Death and Dying*, 62(4), 387–405.

⁵⁸ Wong, W. Y. (2017). The concept of death and the growth of death awareness among university students in Hong Kong: A study of the efficacy of death education programmes in Hong Kong University. *Journal of Death and Dying*, 74(3), 304–328. doi: 10.1177/0030222815598461

⁵⁹ 香港01（2019年1月16日）。【紓緩治療·二】單靠社區難成事 生死教育被忽視。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/深度報道/282497/紓緩治療-二-單靠社區難成事-生死教育被忽視>

⁶⁰ 祁志偉（2018）。淺談香港中學推行「生命教育」。螢光點點：生命教育工作者的的心觸。全人生命教育學會。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.holistic-life-ed.org/fireflies/fireflies-06.pdf>

⁶¹ 香港01（2022年8月12日）。大覺福行中心舉辦生命教育活動 麥美娟分享如何輕鬆面對死亡威脅。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.hk01.com/社會新聞/803185/大覺福行中心舉辦生命教育活動-麥美娟分享如何輕鬆面對死亡威脅>

⁶² 香港公共圖書館（2023年5月10日）。參與推廣活動。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hkpl.gov.hk/tc/extension-activities/event-category/23440/subject-talk-series-on-life-death-education>

以對話的方式

1. **思別雅座**：不認識的人可一邊吃喝一邊談論死亡。主辦人表示華人社會對談及死亡尤其忌諱，望有更多人能輕鬆談生死，藉此提高大眾對死亡及離別的意識，減少遺憾，珍惜時光，且望情緒困擾的人可找到應對方法。有參加者表示從未試過與人討論死亡，以往害怕死亡，現在卻能面對⁶³。
2. **生死教育培訓及探訪長者**：由大學舉辦的一連串生死教育講座分享及訓練，學生受訓後會透過網絡視像探訪長者，並與他們傾談和回顧生活點滴⁶⁴。
3. **義守書社**：定期舉辦與死亡議題有關的講座、寫遺書的工作坊等。創辦人發現生死的討論只在醫院內發生，走不進家庭和同輩圈子，令對話和思考很快就消退。他認為政府不應只將資源放於臨終關懷和哀傷輔導，還可資助舉辦更多「死亡對話」的項目，讓家庭成員、不同世代和不同專業間可以彼此了解，分享自己圈子所知的專業知識或個案⁶⁵。

以藝術創作的方式

4. **長者生命展覽**：這是一個書寫及藝術創作計劃展，每兩位學生合作訪問一位長者，並將長者的生命故事製作成藝術品展出，呈現長者獨特的人生。學生可從中認識自己和明白生命的意義，亦可回應公眾對生死教育的關注。有參加學生表示對以往長者的刻板印象改觀，並發覺可與他們毫無忌諱地談論生死話題⁶⁶。
5. **長者對談與藝術創作**：此藝術創作項目回應「如何死得好？」、「如何死得精緻？」等問題。設計團隊找來多位長者與設計系學生進行跨代對談，讓學生了解長者對死亡的看法，再由學生將長者的理念化為「死物習作」⁶⁷。
6. **死亡繪本**：這繪本內容包括對地球暖化、生命、死亡的探討，作者稱繪本並不是專供兒童閱讀的圖書，並認為死亡不一定是負面，希望藉着談論生死的繪本，可讓公眾從不同角度探究死亡⁶⁸。

⁶³ 香港01 (2018年11月2日)。90後書店老闆辦「死亡咖啡館」活動 飲杯咖啡、食件餅暢談生死。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/254323/90後書店老闆辦-死亡咖啡館-活動-飲杯咖啡-食件餅暢談生死>

⁶⁴ 香港01 (2022年3月15日)。安老院舍謝絕探訪 恒大學生與長者視像訪談 度身訂造生命故事冊。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/18區新聞/747083/安老院舍謝絕探訪-恒大學生與長者視像訪談-度身訂造生命故事冊>

⁶⁵ 香港01 (2019年1月16日)。【紓緩治療·二】單靠社區難成事 生死教育被忽視。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/深度報道/282497/紓緩治療-二-單靠社區難成事-生死教育被忽視>

⁶⁶ 香港01 (2021年6月17日)。中學生藝術品記長者人生 62歲鄭太：兩位少女首次認識Disco。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/18區新聞/638713/中學生藝術品記長者人生-62歲鄭太-兩位少女首次認識disco>

⁶⁷ 香港01 (2018年2月25日)。【生死教育·圖輯】跨世代對談：14個Fine Dying的死法。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/162628/生死教育-圖輯-跨世代對談-14個fine-dying的死法>

⁶⁸ 香港01 (2019年4月15日)。死亡不一定恐怖 如何透過繪本了解生死？檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/隱形香港/318275/死亡不一定恐怖-如何透過繪本了解生死>

以文化表演的方式

7. **流行音樂文化**：有組織主力推廣死亡文化，並舉辦相關音樂會，當中讓歌手自由選曲表演，分享對生死的看法。創辦人說每人必須經歷死亡，但死亡卻很少被談及，令人感到陰沉恐怖，他認為須光明正大地談論。不過，他不是正面高呼珍惜生命或熱愛人生，卻告訴瀕死的人要死得盡責，例如要訂棺材訂衫、與憎恨的人和好，與所愛的人好好道別等⁶⁹。
8. **舞台劇**：舞台劇以輕鬆手法談論生死，幽默的對白中藏有正能量，讓觀眾懷着樂觀心態談論死亡。當中會有社工分享，借劇中內容向觀眾講解有關生死教育的知識。導演表示此乃一齣老少咸宜的舞台劇，劇中帶出失去重要東西的心情，小孩亦會明白，期待觀眾欣賞過後，能主動向身邊的人傳播正面種子⁷⁰。

以親身體驗的方式

9. **殯儀社企實習**：創辦人表示本港教育課程未能做到深入討論生死議題，故他希望殯儀實習工作能啟發年輕人，拋開傳統看法，把殯儀定位為可幫助他人的工作，並能用不同角度看待事物，為其日後的工作帶來突破。有實習生坦言對生死教育感興趣，立志日後為有需要的人提供紓緩治療服務；亦有實習生表示有所感悟，提醒她要趁有生命時做一些有意義的事情⁷¹。
10. **生死教育生涯規劃**：計劃透過多元的殯葬業探索體驗，引導青少年思索生命意義，正面看待生命與死亡，內容包括了解業內的執行系統和不同儀式的分別、殯葬業從業員職涯分享、與不同地區禮儀師交流、考察殯儀館、香港墳場和義莊、體驗工作坊、義工探訪服務，以及職場實習體驗，期望青少年能認識自我，規劃未來，裝備自己，同時持守正向價值觀，提升抗逆應變能力⁷²。
11. **參觀無言老師解剖實驗室**：大學醫學院透過遺體用作解剖教學用途。一位醫科生憶述無言老師甘願赤裸裸地躺在他們面前，對其生命有莫大的衝擊。有同學反思遺體並非人體模型，不會因離開人世而不當作是生命⁷³。大學亦有安排中學生參觀，讓他們不僅對解剖有初步認識，更可上一場有關生死的一課⁷⁴。

總的來說，雖然中小學的課程架構甚少談論生死，但社區活動卻是百花齊放，難以盡錄，帶領社會逐步打破討論死亡的禁忌，亦引導不同人士談論生死、反思生命。這種良好的氣象如何帶進校園將會是一個挑戰，而我們期盼青少年可以透過生死教育來活出正向、積極與有意義的人生。

⁶⁹ 香港01 (2018年7月27日)。辦死亡音樂會、為瀕死人圓夢 死亡KOL創死嘢組織：每人皆能救人。取自<https://www.hk01.com/社區專題/215327/辦死亡音樂會-為瀕死人圓夢-死亡kol創死嘢組織-每人皆能救人；死嘢>。檢索日期2024年5月20日。取自<http://sayyeah.org.hk/>

⁷⁰ 香港01 (2019年9月15日)。【生死舞台劇】「死亡講故佬」發放笑彈 劇組社區撒下正面種子。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/373336/生死舞台劇-死亡講故佬-發放笑彈-劇組社區撒下正面種子>

⁷¹ 香港01 (2022年4月17日)。三名少女加入殯儀業當實習生反思生死 難忘從業員提醒骨灰有重量。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/759233/三名少女加入殯儀業當實習生反思生死-難忘從業員提醒骨灰有重量>

⁷² 香港青年協會 (2022年11月22日)。超生越死之旅 — 生死教育生涯規劃計劃。檢索日期2024年5月20日。取自<https://ye.hkfyg.org.hk/2022/11/22/超生越死之旅-生死教育生涯規劃計劃/>

⁷³ 香港01 (2018年12月18日)。【無言老師】首對夫婦捐遺體作解剖教學 學生：怕下錯刀致不敬。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.hk01.com/社區專題/272462/無言老師-首對夫婦捐遺體作解剖教學-學生-怕下錯刀致不敬>

⁷⁴ 香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學 (2022年3月25日)。特別假期活動：無言老師講座及網上參觀解剖實驗室。檢索日期2024年5月20日。

取自<https://www.hkbuas.edu.hk/tc/ss/news/特別假期活動：無言老師講座及網上參觀解剖實驗室>

2. 研究方法

本研究採用混合方法 (mixed methods)，透過問卷和對話的形式去收集資料數據。問卷會量度學生的多向度面對死亡的態度，這是基於現時有關研究死亡態度的量化工具已趨向多向度發展，不像以往只關注較負面的恐懼或焦慮的情緒反應，也包含正向態度和接受程度⁷⁵。不過，問卷的限制是難以量化複雜而豐富的人生經歷⁷⁶，所以問卷結果只能讓我們了解學生對死亡的一般看法，但這有助我們對整體情況得到初步的掌握，也為進一步深入研究及設計對話的內容提供有用的資料。對話形式所收集的質性資料數據主要探討兩個生死課題：

1. 死亡的恐懼與逃避的態度，以及
2. 生命的意義，從而深入了解學生更加複雜和多元的想法。研究結果有助我們提供適切的政策建議，推動學校的生死教育發展。

問卷的結果主要是了解學生對生命意義的看法和對死亡的態度。當中生命意義包括四個範疇：生活品質、生命價值、生活目標和生活自由（具體定義見表2.1），而死亡態度則包括五個範疇：趨近接受、恐懼死亡、逃避死亡、逃離接受，以及自然接受（具體定義見表2.2）。

表2.1：四個生命意義範疇的定義⁷⁷

越低分代表（最低1分）		越高分代表（最高5分）
覺得生活總是單調無趣	生活品質	覺得生活總是令人興奮
每一天都是一成不變		每一天都是嶄新一天
周邊環境令人感到困惑		周邊環境很有意義和很適合自己
覺得日常工作是痛苦和沉悶		覺得日常工作是快樂和滿足
寧願從未出生	生命價值	想再活很多次這樣的人生
如果今天死了會覺得此生毫無價值		如果今天死了會覺得不虛此生
常懷疑自己為甚麼活着		常能了解自己活着的理由
曾認真想過自殺是解決問題的方法		從未想過自殺
毫無目標與計劃	生活目標	有清楚明確的目標
如果不再上學，會整天無所事事		如果不再上學，會做些自己一直想做的事
在達成生活目標上毫無進展		已完全達成個人目標
覺得生活是空虛且沮喪		覺得生活是多采多姿
自覺是一個無所謂的人		自覺是一個很認真的人
覺得自己完全沒有尋找生命意義、目標或任務的能力		覺得自己尋找生命意義、目標或任務的能力是很強
相信人是完全受制於遺傳與外在環境	生活自由	相信人是完全的自由
覺得生命不是自己所能控制		覺得生命掌握在自己手中

⁷⁵ 蔡長衡 (2003)。生死取向之生命教育研究：以國小五年級學童對死亡概念與態度之實證分析。國立新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文；陳美娟 (2001)。國小高年級學童死亡態度及其相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

⁷⁶ Longbottom, S., Slaughter, V. (2018). Sources of children's knowledge about death and dying. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 373: 20170267. doi: <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2017.0267>

⁷⁷ 宋秋蓉 (1992)。青少年生命意義之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。

表2.2：五個死亡態度範疇的定義⁷⁸

態度範疇	1分代表非常不同意 – 5分代表非常同意
趨近接受	<ul style="list-style-type: none"> 我視死亡為通往永生及幸福的道路 我期盼死後與我所愛的人重聚 我相信死後世界是存在的，此信念令我可以欣然面對死亡 我期盼死後世界的生活
恐懼死亡	<ul style="list-style-type: none"> 不確定死後會發生甚麼事，令我感到擔憂 我對死亡有強烈的恐懼 死亡意味一切都結束，這令我感到害怕 當想到自己會死亡時，我就感到焦慮
逃避死亡	<ul style="list-style-type: none"> 我總是嘗試不去想到死亡 有關死亡的事情，我嘗試不作任何事 每當死亡的想法進入我腦海，我都嘗試把它推開
逃離接受	<ul style="list-style-type: none"> 我視死亡為可解除生命的苦難和重擔 死亡可以讓我逃離這個可怕的世界 死亡可以結束我所有的煩惱
自然接受	<ul style="list-style-type: none"> 死亡只是生命過程的一部分 死亡應被視為自然、不能否認和不可避免的事 我既不恐懼也不歡迎死亡

此研究是由MWYO青年辦公室（下稱MWYO）與香港生死學協會（下稱協會）合作進行，並邀請兩間不同宗教背景的中學參與⁷⁹。協會先在這兩間中學各舉行一次相關講座，在講座開始前，我們會發放問卷給學生填寫。問卷收集日期是2024年1月至2月，向346位中三與中四學生發放問卷，最後收到共277份有效問卷，回覆率達80.1%，當中有33位學生沒有完成問卷（除個人資料部分）。此外，其中一間中學已在派發問卷前預先識別了精神健康情況不適合填寫問卷的學生；而另一間中學則透過在問卷額外附加有關精神健康的問題，以評估學生是否適合填寫問卷，最後有36位學生被評估為不適合。受訪學生的背景資料可參考附件一。

⁷⁸ 陳瑞珠（1994）。《台北市高中生的死亡態度、死亡教育態度及死亡教育需求之研究》。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

⁷⁹ 當我們聯絡一些中學參與時，不少學校對生死課題有所忌諱，擔心會影響學生的情緒。最後只邀請到兩間中學參加，特此致謝，而這亦是此研究的限制之一。

問卷的資料會採用適當的統計方法作分析，包括分析不同項目的相互關係，當 p 值 (p -value) $< .05$ ，代表項目之間呈統計上的顯著差異，較有可能出現互相影響 (p 值：屬於小的顯著差異是 $p = .050$ 、屬於中等的顯著差異是 $p = .010$ ，以及屬於大的顯著差異是 $p < .001$)。另外，效應值 (effect size) 有助補充 p 值或因樣本數目所導致的偏差，並顯示項目之間相關性的效應大小程度，效應程度越強，代表兩個項目的差異越明顯 (Cohen's d ：屬於小的效應強度是 $d = .20$ 、屬於中等的效應強度是 $d = .50$ ，以及屬於大的效應強度是 $d \geq .80$ ⁸⁰；以及 Eta-squared：屬於小的效應強度是 $\eta^2 = .010$ 、屬於中等的效應強度是 $\eta^2 = .060$ ，以及屬於大的效應強度是 $\eta^2 \geq .140$ ⁸¹)。

我們按問卷的答案，得知各受訪學生對生死的看法，並建議校方邀請看法較為兩極的學生參與對話，最後兩間中學各邀請了13位學生，合共26位學生參與。對話在每間中學分別安排兩場，每場討論一個情境（可參閱研究結果部分），兩間中學的對話日期分別是2024年3月5日和7日的下午，以及4月18日和29日的下午。在正式的對話前，MWYO與協會已預先在辦公室裏，邀請MWYO同事進行兩場試驗，並一起檢討與改善各項安排和流程，以確保當日在學校舉行正式對話時，可以讓學生在最舒適的環境下進行討論。每場對話均由協會的專業人士（包括從事生死相關的從業員和輔導員）帶領，每間中學的13位同學會分為三組，每組安排兩至三位專業人士負責帶領。我們在小組對話時播放了兩個短片以帶出兩個情境，務求令學生容易理解和代入，亦擺放了「情緒卡」，協助他們表達和抒發自己的情緒和想法。整個過程均在學生同意的情況下錄音，以便整理和分析資料。此外，為應對學生在填寫問卷或對話時有可能出現的情緒波動，協會的專業人士已在對話前舉行一場講座，讓學生可以正面思考人生的課題。而對話進行期間，每組的專業人士會留意學生的反應，適時會轉介在場的老師或其他工作人員協助，幸而最後並沒有出現任何突發的情況。完成問卷和對話後，老師事後亦會密切留意參與對話同學的精神健康狀況。

⁸⁰ Sullivan, G. M., Feinn, R. (2012). Using effect size—or why the p value is not enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279–282. doi: 10.4300/JGME-D-12-00156.1

⁸¹ Richardson, J. T. E. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2): 135–147. doi: 10.1016/j.edurev.2010.12.001

圖2.1：問卷與對話的流程



3. 研究結果

3.1 問卷和對話的研究結果重點

綜合問卷的結果，重點如下：

- 學生對生命的看法傾向正面，認為生命是有意義的，亦覺得有能力及自由去選擇個人生活。而且他們認為生命可掌握在自己的手中、了解自己活着的理由，以及想再活多次這樣的人生。不過，學生的想法較為兩極，部分學生會傾向覺得自己掌控不到生命，也沒有選擇的自由，感到生活無奈和沒有意義，甚至小部分曾認真想過自殺是解決問題的方法。
- 學生傾向接受死亡，認為死亡是生命過程的一部分，無可避免。可是，當面對死亡，學生大多感到擔憂和恐懼，也有較多認為死亡是解除苦難和煩惱的方法。事實上，學生的看法較為兩極，部分學生不接受有死後的世界，更多帶有較強烈的恐懼和擔憂、逃避想到死亡的事情，小部分甚至視死亡可讓其逃離這可怕的世界。
- 學生的心理健康自評的分數越低，其生命意義的總平均分也明顯越低，而且生命意義的各要素，包括生活品質、生命價值、生活目標，以及生活自由，全部都與心理健康自評呈統計學上的顯著關係。這反映心理健康與生命意義是互助互惠的，如能引導學生對生命有正向的想法，他們的心理健康水平也會得以提升，繼而也會促使學生追求更有意義的生命。
- 心理健康自評也與死亡態度有關，但只與其中的逃避死亡、逃離接受和自然接受呈統計學上的顯著關係；反映學生的心理健康自評分數越低，越會認為死亡是可以解除苦難和煩惱的方法，讓其逃離可怕的世界，同時也較難接受和面對死亡的事實。然而，心理健康自評與趨近接受和恐懼死亡則沒有呈統計學上的顯著關係，即無論學生如何看自己的心理健康，也不會影響其是否接受死後存在的世界和是否恐懼死亡。這反映有必要在校內教導學生正向認識死亡，以促使他們積極地生活和成長。值得注意的是，即使自覺心理健康良好的學生，也有認識死亡的需要，希望所有學生均可有能力面對及處理死亡的恐懼，過有意義的人生。
- 至於不同的生死課題，最多學生感興趣的首五個是，各學科對死亡的描述、死亡相關研究的發展、宗教及哲學對死亡和死後世界的看法、生態及自然環境與死亡的關係，以及安樂死的倫理問題與爭議。這反映學生大多對學科相關的課題感興趣，其次是社會文化、大自然和道德倫理的課題。

綜合對話的結果，重點如下：

討論1：長時間的離別 / 死亡

- 學生表達到面對其重要的人離別⁸² / 死亡而帶來的各種負面情緒，但面對百感交雜的情緒，部分學生會感到不知所措。
- 學生明白離別與死亡是有分別的，但未能具體說出當中不同之處，只能形容死亡的負面感覺更強烈。部分學生更認為兩者對在世的人來說沒太大分別。
- 面對離別 / 死亡，學生明白必須去接受，並繼續過正常的生活。可是，除了讓時間沖淡一切，他們也想不到其他有效的方法，這預期需要很長的時間。

討論2：假如能回到過去，但離別與死亡不能改變

- 如果無法阻止離別 / 死亡的發生，學生都不願回到過去，因為他們都不想再次經歷面對死亡那一刻的傷痛，而大多選擇拒絕或逃避。絕大多數的學生都不會想到可以有更多時間去與其重要的人相處，或做些甚麼去減少遺憾。
- 學生明白要珍惜與重要的人相處的時間，但除了陪伴和擁抱，也未能說出其他具體的行動。然而，部分學生在面對死亡將至前，覺得做甚麼也看似沒有意義。
- 學生都希望可以好好道別，但隨之而來的傷痛，大多選擇獨自去承受。

討論3：以生命換取理想的實現 / 面對現實

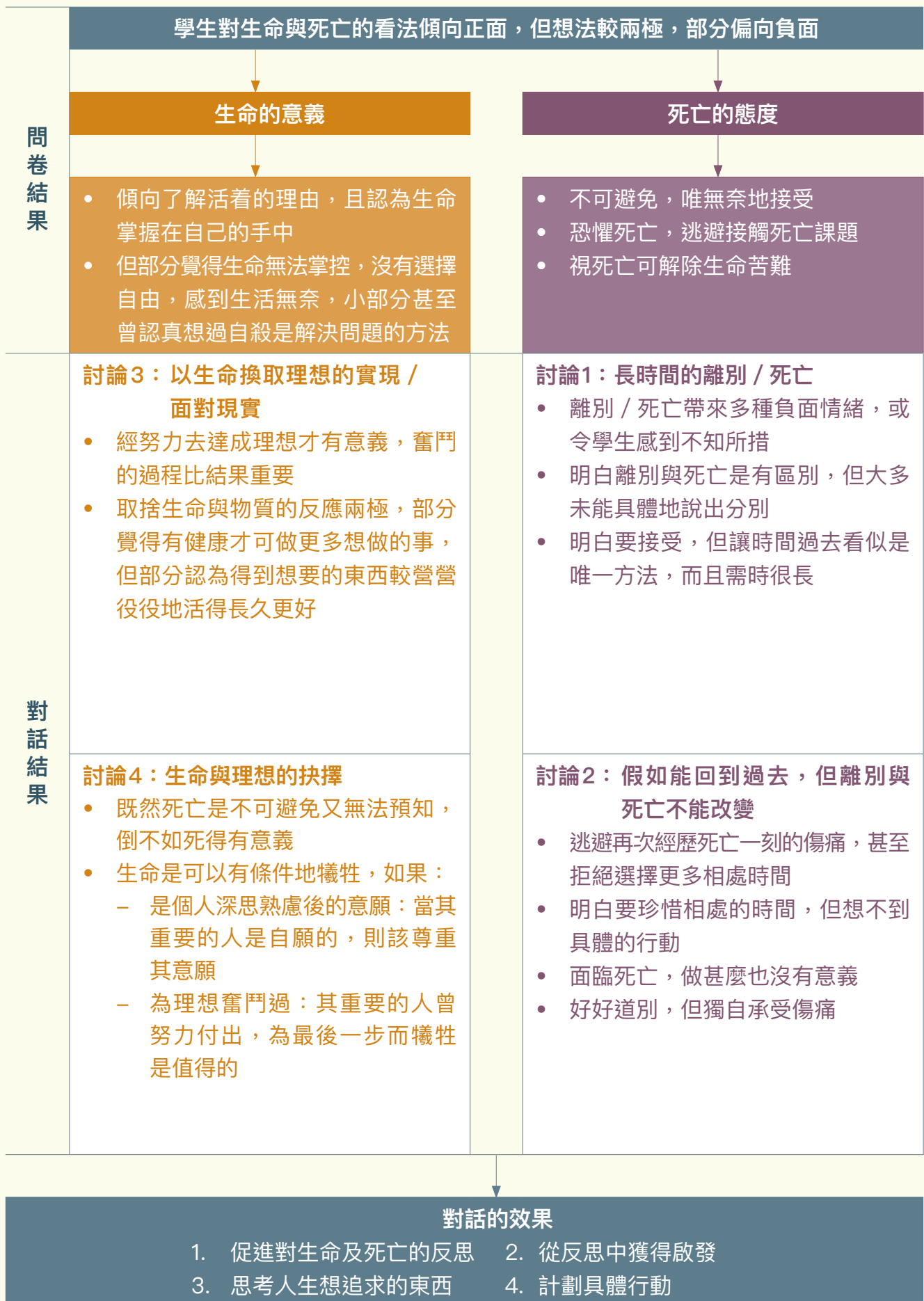
- 學生認為追求理想的過程是重要的，須付出努力才有意義，過程比起結果更重要。雖然他們會努力地增值自己，以達成理想，但也明白須量力而為，不好高騖遠。
- 生命與物質之間的取捨反應不一，部分學生認為珍惜生命與保持健康十分重要，這樣才可做更多想做的事情；但部分覺得權力和金錢比較重要，他們表示得到自己想要的東西和過想要的生活，好過營營役役地活得長久。

討論4：生命與理想的抉擇

- 既然死亡是不可避免，又不能預知死亡的時間，學生會選擇死得有意義。
- 學生把理想放在很高的位置。在其重要的人想實現理想的前提下，學生覺得自己的負面情緒只是次要，其重要的人能實踐理想才最重要。因此，他們甘願獨自承受痛苦以成全他人。
- 學生認為生命是可以有條件地犧牲的，如果其重要的人經過深思熟慮後，也甘願以生命去換取達成理想，則應尊重其意願。此外，只要其重要的人是經過努力，差一步就能達成理想，犧牲生命都是值得的，總比無意義地死去更好。

⁸² 視乎當時學生認為誰是其生命中重要的人，可以是他們的家人或朋友。

圖3.1：問卷與對話的研究結果一覽



3.2 問卷的研究結果

以下主要會分析學生對生命意義的看法與死亡的態度，相關項目的定義可參閱本報告的研究方法部分的表2.1和表2.2。

3.2.1 生命的意義與死亡的態度

表3.1顯示問卷受訪學生對生命意義的看法，全部四個要素（生活品質、生命價值、生活目標和生活自由）⁸³的平均分大致在3.0至3.3的範圍內，差別不大，而總平均分是3.12（5分為滿分），顯示學生傾向認為生命是有意義的。在四個要素中，生活自由的平均分是最高的（3.24），這反映學生大多傾向個人生活是有得選擇，且能夠掌握在自己的手中；其次是生命價值（3.18），表示他們大多傾向了解自己活着的理由和想再活多次這樣的人生。不過，生命自由和生命價值的標準差均接近1.00，這顯示學生的想法會較為兩極，部分學生會傾向覺得生命不到自己控制，以及自己沒有選擇的自由，也會較傾向對生活感到無奈和沒有意義，小部分甚至曾認真想過自殺是解決問題的方法。

表3.1：生命的意義（人數 = 277）

	平均分	標準差
生活品質	3.00	0.86
生命價值	3.18	0.98
生活目標	3.05	0.80
生活自由	3.24	1.01
總平均分	3.12	0.76

註：1) 1 = 較負面；5 = 較正面；2) 滿分為5分。

從表3.2所示，死亡態度的總平均分是2.89，稍高於中等水平（2.5分），即學生對死亡的態度都傾向接受。在全部五個對死亡的態度⁸⁴中，自然接受的平均分是最高（3.71），可見學生認為死亡是生命過程的一部分，是自然而不可避免的事。不過，逃離接受（2.45）和恐懼死亡（2.48）均稍低於中等水平，顯示學生大多傾向對死亡感到擔憂和恐懼，以及認為死亡是可以解除苦難和煩惱的方法，可讓他們逃離可怕的世界。此外，趨近接受、恐懼死亡、逃避死亡和逃離接受的標準差均接近或大於1.00，反映學生在死亡態度的看法上較為兩極，部分學生不接受有死後的世界、對死亡產生較強烈的恐懼和擔憂、逃避想到死亡的事情，甚至小部分視死亡可解除生命的苦難和重擔等。

⁸³ 有關的定義請參閱表2.1。

⁸⁴ 有關的定義請參閱表2.2。

表3.2：死亡態度（人數 = 273）

	平均分	標準差
趨近接受	2.75	0.99
恐懼死亡	2.48	1.07
逃避死亡	3.03	1.01
逃離接受	2.45	1.11
自然接受	3.71	0.91
總平均分	2.89	0.59

註：1) 趨近接受和自然接受：1 = 非常不同意，5 = 非常同意；恐懼死亡、逃避死亡，以及逃離接受：1 = 非常同意，5 = 非常不同意；2) 滿分為5分；3) 有部分學生沒有回答此問題。

為進一步探討影響生命意義和死亡態度的相關要素，我們進行了統計分析，結果顯示年齡和年級與兩者均沒有呈統計學上的顯著關係。不過，性別則與部分生命意義和死亡態度的要素呈統計學上的顯著關係（見表3.3），當中男學生無論在生命意義中的生活品質（ $p < .001$, $d = .460$ ）、生命意義中的生命價值（ $p = .002$, $d = .358$ ）、生命意義中的生活自由（ $p = .008$, $d = .297$ ），以及生命意義的總平均分（ $p < .001$, $d = .398$ ）均較女同學高分，並呈統計學上的顯著關係但屬小的效應強度，這反映男學生較滿足現時的生活和感到自由，亦較明白活着的理由和認為生命有意義。可是，女學生在死亡態度中的自然接受的分數（ $p = .012$, $d = .281$ ）較男學生高，並呈統計學上的顯著關係但屬小的效應強度，可見女學生較傾向認為死亡是自然而無法避免的事情。

表3.3：性別與生命意義和死亡態度呈統計關係的項目

	生命意義中的生活品質 ($p < .001$, $d = .460$)	生命意義中的生命價值 ($p < .001$, $d = .358$)	生命意義中的生活自由 ($p < .001$, $d = .297$)	生命意義的總平均分 ($p < .001$, $d = .398$)	死亡態度中的自然接受 ($p < .001$, $d = .281$)
	平均分	平均分	平均分	平均分	平均分
男	3.47	3.34	3.39	3.26	2.27
女	2.93	3.00	3.09	2.96	2.58

註：1) p 值屬於小的顯著差異是 $p = .050$ 、屬於中等的顯著差異是 $p = .010$ ，以及屬於大的顯著差異是 $p < .001$ ；
2) Cohen's d ：屬於小的效應強度是 $d = .20$ 、屬於中等的效應強度是 $d = .50$ ，以及屬於大的效應強度是 $d \geq .80$ 。

此外，宗教信仰與生命意義中的生命價值（ $p = .031$, $d = .336$ ）、死亡態度中的趨近接受（ $p = .030$, $d = .338$ ），以及死亡態度的總平均分（ $p = .010$, $d = .365$ ）均呈統計學上的顯著關係但屬小的效應強度（見表3.4），代表較多有宗教信仰的學生反為不了解活着的理由，亦較多相信死後世界的存在，或視死亡為可通往永生及幸福的道路，這或許與他們對於其信仰的教導出現少許誤解或偏差所致。

表3.4：宗教信仰與生命意義和死亡態度呈統計關係的項目

	生命意義中的 生命價值 ($p = .031$, $d = .336$)	死亡態度中的 趨近接受 ($p = .030$, $d = .338$)	死亡態度的 總平均分 ($p = .010$, $d = .365$)
	平均分	平均分	平均分
有宗教信仰	2.94	2.99	3.04
沒有宗教信仰	3.28	2.66	2.83

註：1) p 值屬於小的顯著差異是 $p = .050$ 、屬於中等的顯著差異是 $p = .010$ ，以及屬於大的顯著差異是 $p < .001$ ；
2) Cohen's d ：屬於小的效應強度是 $d = .20$ 、屬於中等的效應強度是 $d = .50$ ，以及屬於大的效應強度是 $d \geq .80$ 。

至於心理健康自評與全部生命意義的項目均呈統計學上的顯著關係（見表3.5）。學生的心理健康自評分數越低，其生命意義的總平均分也明顯越低 ($p < .001$) 且屬於大的效應強度 ($\eta^2 = .376$)。如仔細看生命意義的各項要素，無論是生活品質 ($p < .001$, $\eta^2 = .308$)、生命價值 ($p < .001$, $\eta^2 = .298$)、生活目標 ($p < .001$, $\eta^2 = .264$)，以及生活自由 ($p < .001$, $\eta^2 = .197$)，全部都與學生的心理健康呈統計學上的顯著關係且屬於大的效應強度。

表3.5：心理健康自評與生命的意義呈統計關係的項目

	生活品質 ($p < .001$, $\eta^2 = .308$)	生命價值 ($p < .001$, $\eta^2 = .298$)	生活目標 ($p < .001$, $\eta^2 = .264$)	生活自由 ($p < .001$, $\eta^2 = .197$)	總平均分 ($p < .001$, $\eta^2 = .376$)
	平均分	平均分	平均分	平均分	平均分
極差	1.50	1.88	1.58	2.00	1.74
差	2.19	2.08	2.37	2.54	2.29
普通	2.78	2.98	2.86	2.97	2.90
佳	3.45	3.69	3.38	3.66	3.54
極佳	3.59	3.69	3.61	3.84	3.68

註：1) p 值屬於小的顯著差異是 $p = .050$ 、屬於中等的顯著差異是 $p = .010$ ，以及屬於大的顯著差異是 $p < .001$ ；
2) Eta-squared：屬於小的效應強度是 $\eta^2 = .010$ 、屬於中等的效應強度是 $\eta^2 = .060$ ，以及屬於大的效應強度是 $\eta^2 \geq .140$ 。

不過，心理健康自評只與死亡態度中的逃避死亡 ($p = .013$, $\eta^2 = .050$)、逃離接受 ($p < .001$, $\eta^2 = .098$)，以及自然接受 ($p = .011$, $\eta^2 = .052$) 呈統計學上的顯著關係且屬於小至中等的效應強度（見表3.6），反映學生的心理健康自評分數越低，越會認為死亡是可以解除苦難和煩惱的方法，可讓他們逃離可怕的世界，同時也較難接受和面對死亡的事實。不過，有關心理健康自評與趨近接受和恐懼死亡沒有呈統計學上的顯著關係，即無論學生的心理健康自評如何，也不會影響他們是否接受死後世界的存在及是否恐懼死亡。

表3.6：心理健康自評與死亡態度呈統計關係的項目

	逃避死亡 ($p = .013$, $\eta^2 = .050$)	逃離接受 ($p < .001$, $\eta^2 = .098$)	自然接受 ($p = .011$, $\eta^2 = .052$)
	平均分	平均分	平均分
極差	2.00	2.83	2.33
差	2.43	3.23	3.35
普通	3.06	2.56	3.63
佳	3.14	2.09	3.88
極佳	3.14	2.16	3.88

註：1) p 值屬於小的顯著差異是 $p = .050$ 、屬於中等的顯著差異是 $p = .010$ ，以及屬於大的顯著差異是 $p < .001$ ；2) Eta-squared：屬於小的效應強度是 $\eta^2 = .010$ 、屬於中等的效應強度是 $\eta^2 = .060$ ，以及屬於大的效應強度是 $\eta^2 \geq .140$ 。

3.2.2 有興趣了解的死亡課題

有關學生想了解的死亡的相關課題（見表3.7），最多學生感興趣的首五個課題是各學科對死亡的描述（39.7%）、死亡相關研究的發展（24.6%）、宗教及哲學對死亡和死後世界的看法（22.0%）、生態及自然環境與死亡的關係（20.2%），以及安樂死的倫理問題與爭議（20.2%）。這反映學生大多對學科相關的課題感興趣，其次是社會文化、大自然和道德倫理的課題。至於直接或間接與死亡相關的活動（如規劃喪禮，有關殯葬的習俗及儀式所代表的意義，如何與罹患絕症的親人溝通與相處等），學生的興趣則不大。

表3.7：想了解的有關死亡的課題（人數 = 277）

	人數（百分比）
各學科（例如文學、生物、音樂、藝術等）對死亡的描述	110 (39.7)
死亡相關研究的發展	68 (24.6)
宗教及哲學對死亡和死後世界的看法	61 (22.0)
生態及自然環境與死亡的關係	56 (20.2)
安樂死的倫理問題與爭議	56 (20.2)
自殺的跡象及預防	49 (17.7)
不同文化風俗對死亡的理解	47 (17.0)
如何處理因死亡而引起的情緒問題	36 (13.0)
了解各人生階段對死亡的概念與態度	36 (13.0)
有關器官捐贈和移植的法律及其意義	34 (12.3)
祭祖和掃墓的意義	34 (12.3)
不同年齡的喪親者的悲傷過程、心理需求和反應	32 (11.6)
臨終病人的權益	27 (9.8)
有關可能導致死亡的危險行為（例如吸毒、飆車等）	25 (9.0)
有關死亡的醫學定義及相關資訊	24 (8.7)
如何規劃喪禮	24 (8.7)
如何與長者談死亡	22 (7.9)
墮胎的倫理問題與爭議	21 (7.6)
有關殯葬的習俗及儀式所代表的意義	21 (7.6)
各宗教的喪禮或追悼儀式	15 (5.4)
有關不同年齡罹患絕症者的心理需求和反應	14 (5.1)
了解設立關懷臨終病人機構的重要性	11 (4.0)
如何與罹患絕症的親人溝通與相處	9 (3.3)
如何自小提供合適的死亡教育	9 (3.3)

註：可選多項，總回答數目 = 841。

3.3 對話的研究結果

3.3.1 對離別與死亡的看法

情境1 | 學生想像其重要的人可以達成理想，登上太空船。原本是一個長時間的離別，預計五十年後會再見，可是太空船在升空時突然爆炸，其重要的人不幸罹難，從此不能再相見。

討論1 | 長時間的離別 / 死亡

與重要的人道別，感覺很差，百感交雜亦不知所措

面對跟其重要的人道別，無論是長時間的離別，抑或是死亡，他們都想像到當下會出現很多負面情緒，包括牽掛、無奈、傷心、無力、寂寞、遺憾、害怕，以及憤怒等。部分學生對這樣複雜的情緒，會顯得不知所措，甚至不知道應懷着怎樣的心情才對。這種無從應對的狀態，有可能是基於他們缺乏相關的經歷，平時也較少思考有關的問題，也或因他們未太習慣了解並表達個人情緒所致。

“

「我覺得係無奈囉，改變唔到個事實，改變唔到，假設佢哋（父母）離開呢度，好無奈，好傷心，無辦法改變。我會好好照顧細佬，又希望佢哋健康康，唔好出事。我會努力讀書……如果佢哋離世咗，得返我一個人，佢哋扔低咗我，一種失落同埋唔開心。」（中學一：組別一，學生3）

「好嬲，嬲係因為怪自己點解無好好同佢相處，另一方面係嬲點解會爆炸，就咁就走咗，一方面又會嬲自己咁。」（中學一：組別二，學生3）

「我就會諗起如果佢半年後真係要離開我，我會覺得唔知無咗佢會點，我好驚，我有解決唔到嘅事，都無人傾訴，我會覺得好孤獨，我自己係好怕自己一個嘅人，可能對於呢一樣特別恐懼啲。擔心就係因為驚嚟一個唔熟悉嘅地方，擔心佢可能遇到一啲危險，好驚佢會有事。」（中學一：組別三，學生2）

「戥佢開心之餘，又會驚佢有危險，但係應該唔會係遺憾。即係好複雜囉，好多情緒夾埋一齊，唔知第一時間係叫佢唔好去呀，定係恭喜佢囉。一定係佢付出咗好多努力先會有呢個成果嘍嘛，咁會恭喜佢先嘅，跟住就諗唔到啦，所以就好多情緒咁囉。」（中學二：組別一，學生1）

「唔知點好，唔知為佢開心定唔開心好。」（中學二：組別二，學生1）

「驚訝，太突然。太突然，唔知點，唔知應唔應該喊。」
（中學二：組別二，學生2）

”

長時間離別與死亡，兩者難以區分和具體地形容

學生認為可以在很久之後再見，是離別與死亡最大的分別。不過，兩者同樣會帶來很多負面的情緒，他們牽腸掛肚又無力阻止，感到被遺棄和很寂寞，並產生莫名的害怕，也會責怪某些人。學生明白到死亡的負面情緒會大很多，亦沒有再次見面的可能，而再深入一點的分別則未能表達。同樣地，部分學生覺得兩者對於在世的人，分別卻不大。原因可能是學生未太想像到還可以再見與永遠不會再見，兩者對於自己的分別是甚麼。又或許他們認為死亡是無法避免的事，只有遲與早的分別，唯有逆來順受，故也沒有太多思考自己的感受。

「第一種係50年後可以見得返，第二種係20分鐘後已經見唔返，以後都見唔到……兩種情況都會沉重，第二種會係超級嘅沉重。」(中學一：組別一，學生3)

「都會有啲後悔，點解要俾佢上去，雖然你都會expect(預期)到會有啲危險，但估唔到真係會造成呢個死亡嘅狀況，可能就會第一時間就會覺得咩料呀，話死就死咗嘅。會諗屋企啲嘢，得返我一個，之前就話可能會返嚟啫，而家唔會再返嚟囉嗚，我應該會傷心一個禮拜左右啦，然之後我會盡我能力去幫佢哋辦身後事……例如你話上太空，嘩，啲機倉爆炸係真係預計唔到嘍嘛，耶穌嚟都幫唔到你。你會好擔憂落去，因為呢件係好唔安全嘅事嚟嘍嘛。但如果真係發生呢件事，會好沉重囉個心情，唉，都唔知點形容，焦慮囉。」(中學一：組別二，學生1)

「唯一唔同嘅係我要照顧佢父母。」(中學二：組別一，學生2)

「即係佢準備咗咁耐，即係佢上咗去一陣就死咗啦，對佢嚟講都係好可惜。即係未見到嗰個想去嘅未知嘅地方，就咁就離開咗……人總有一死，只有分早啲死同遲啲死咁解啫。」(中學二：組別一，學生3)

「生離死別，呢個係佢嘅命數，咁死咗就死咗囉。睇下有咩可以幫到手囉，可能出自己份力囉，安慰佢屋企人囉，幫佢搞到風風光光嘅葬禮囉，係咁囉。咁你傷心都唔會改變到個事實，佢死咗始終係死咗，無辦法改變到，咁咪唯有幫佢盡自己份力囉。咁唔係個個都可以好似我咁平靜去講出一切嘅，可能佢阿爸阿媽唔係咁諗。」(中學二：組別一，學生2)

明白要接受，但除了讓時間沖淡，就不知道其他方法

學生知道自己不能長期困於離別 / 死亡引起的傷痛之中，他們也要繼續自己的人生，並且更加要努力讀書和工作，兼負起照顧家庭的責任。不過，他們未能說出具體走出傷痛的方法，可能只是獨自默默地承受，讓時間沖淡一切。只有一位學生可以較具體地說出適合自身走出傷痛的方法，例如專注學習令自己分散注意力，以及與朋友傾訴。

「咁親密嘅人離世，肯定會有一段時間好難去消化嘅，咁所以嗰段時間會好恐懼，唔知道未來嘅日子點樣去面對。死亡係必然嘅，但係就仲要面對，但好難去消化，長期個情緒就一直喺個心入面，喺嗰一刻係好難去用其他嘢去緩解。」(中學一：組別三，學生5)

「我會慢慢接受返，諗通咗。」(中學一：組別二，學生3)

「好平靜囉，希望可以恢復返之前好平常咁，但我覺得應該唔會。因為你會喺咁諗起嘍嘛，即係可能你見到佢啲嘢呀，你會諗起嗰個人，會諗起之前啲嘢，又係接受唔到……因為佢好重要嘍嘛，咁無端端無咗個人，會好唔慣，已經唔係之前個生活，咁可能要適應囉，但可能要好長時間。」

(中學二：組別一，學生1)

「好難接受，事實嚟嘍嘛，要好耐時間先適應到。」(中學二：組別二，學生2)

「如果走咗，好似失去咗個人，但時間長咗，就會無咗嗰種感覺。」

(中學二：組別三，學生3)

「面對鍾意嘅人，第一件事，多多少少都會傷心嘅都係，唔開心都係一種紓壓方法啦，我覺得揀喊都係唔錯嘅紓壓方法，我覺得傷心過後呢，最重要係搵個方法等自己走返出嚟。可能搵啲朋友傾下諗下，或者搵啲嘢將個注意力分散呀，專注於學習呀。我唔會揀自己一個人，雖然我自己一個人都無問題。」

(中學二：組別三，學生2)

討論2 | 假如能回到過去，但離別與死亡不能改變

不會回到過去

學生都不想再回到過去，原因是既然也阻止不了悲劇的發生，那就選擇不再面對多一次傷痛。同樣地，沒有學生會想像就算回到過去，他們可以做些甚麼去減少遺憾，又或去製造更多快樂的回憶。或許他們較為年輕，對遺憾沒有太多概念和認知。因此當有時間可以重來的機會，沒有人想要，或許避免再接觸死亡那一刻的痛楚會更重要。

「都知道佢會死嘍啦，如果坐時光機，會再見到佢死多次，都會好傷心。」

(中學一：組別一，學生4)

「我選擇唔坐，橫掂都係要死，點解要再睇多次呢？橫掂都改變唔到，咁無辦法嘍，唔想再體驗多一次，雙倍傷心。原來都可能已經唔記得，點解要再折磨多一次自己？無必要嘍嘛。」(中學一：組別一，學生1)

「要死多次，我寧願唔去經歷多一次。」(中學二：組別一，學生1)

明白要珍惜與重要的人相處的時間，但不知道如何善用時間

如果還有相處的時間，學生都知道要珍惜；但除了陪伴和擁抱，也沒有說出具體可以做的事和說的話，甚至不想一起多做些開心的事情。在死亡將至之前，做甚麼也看似沒有意義。可能因為他們很少思考這方面的問題，不太了解還有時間一起相處的意義，所以也不會想回到過去。

“

「可能有啲事情未同父母做（想不到未做甚麼）。」（中學一：組別1，學生4）

「無人知道自己幾時死，即係就算陣間我都唔知道自己可唔可以安全返到屋企。但係我得到嘅啟發就係，佢追尋夢想，係好好，佢做自己想做嘅嘢嘅過程，我有支持佢，我有陪住佢……可能死咗之後會覺得，如果我當初有好好陪住你嘅話就好啦，但佢追夢時我有好好支持佢呀，咁已經好好，即係唔會長期屈住好傷心，都會繼續探索我嘅人生。」（中學一：組別三，學生4）

「都無可能改變個事實，咁我返去有咩用？（唔會想返去同佢講多幾句？打多兩舖機？）無必要，遲早都係死。」（中學二：組別一，學生2）

「已經知道個結果……其實都唔知會講啲咩。」（中學二：組別一，學生3）

想作好好的道別，並獨自承受傷痛

學生說家人是其成長的動力，也要感謝養育之恩；而最好的道別方式，就是陪伴他們，並一起食飯。為成全其重要的人的夢想，部分學生會把負面感覺收起，獨自承受；也想學會獨立，目的都是不想家人擔心。可見他們會為別人着想，而隱藏自己的情緒。

「我第一下反應係應付唔到。去50年係一個好長嘅數字，缺少咗家人嘅陪伴，第一時間都會覺得應付唔到，點解要分離咁長嘅時間……如果係你愛嘅人，當然係會支持佢嘅選擇㗎啦，咁呢個時候就會知道，呢件事係你想做嘅……可能用啲時間去分散自己嘅注意力，做其他嘢，令自己開心。我會同佢講保重身體。」（中學一：組別三，學生5）

「雖然你知道個結果，但都會同佢講小心啲囉，但佢唔知道個結果係咩㗎嘛，你都會想佢去得安心啲，雖然我唔安心，但都想佢安心啲，所以都會講一啲即係比較吉利少少嘅說話囉。即係咁你小心啲呀，做你自己想做嘅嘢呀，即係俾佢一種好放鬆呀，即係好舒適嘅心態去上太空。我唔會特登講埋晒啲衰嘢囉，唔吉利啲啲，小心爆炸㗎，咁佢都驚埋，咁佢去都去得唔開心。都會講啲令佢鎮定啲嘅說話去令佢去開心上去玩囉。」（中學一：組別二，學生1）

「可能一般嘅人對於鍾意嘅人或者愛嘅人啦，不久之後會離去，可能會唔開心呀，唔捨得呀之類咁啦……但係如果我愛嘅人或者鍾意嘅人，即係佢而家得到呢個機會可以去到外太空，我覺得作為佢身邊嘅人，應該支持佢囉。

（會唔會有咩想同佢講？）或者係我會一直等佢返嚟呀啲啲。」

（中學二：組別三，學生2）

”

3.3.2 對生命與理想的看法

情境2

一位青年（名叫世健）甘願與當舖老闆進行交易，以壽命換取實現理想，雖然他因而得到金錢和名譽，但多次的交易令其壽命將盡；另一位女士（名叫紅姨）也與當舖老闆進行交易，希望換取丈夫對她的愛。可惜未能如願，最後決定停止再次交易，放棄挽回丈夫，並珍惜與女兒的關係。這些例子也會與情境1的追求理想情況作對比。

討論3

以生命換取理想的實現 / 面對現實

努力追求理想才有意義，過程比結果重要，但生命與物質的取捨，反應兩極

學生認同生命是寶貴的，同時他們認為理想必須透過個人努力去達成才有意義，享受的不是結果，反是奮鬥的過程。因此，如果以生命去換取結果，就失去了價值。而且他們認識到要有健康，留住生命的歲月，才可做更多想做的事情，否則更多的金錢也沒有意義。不過，有部分學生的想法不一，他們覺得權力和金錢才是重要的，甚至可以凌駕於健康之上。或許他們認為得到自己想要的東西，做到自己想做的事，比起營營役役地活得長久更好。

「即係佢經過努力，有追求，咁樣死係有意思。」（中學一：組別三，學生4）

「即係生命係重要嘅，健康有命你先可以做到事，如果你死咗啦，咁又何必呢？你出名，你要出名，都係一時三刻啫……我寧願擺呢個壽命，認真工作，每日過好自己，做好自己。」（中學一：組別一，學生1）

「我覺得人生嘅目的就係要，無論嗰個過程有幾多痛苦，你為夢想付出，其實係我覺得係比較好，即係值得……仲有接受挑戰其實都對我嚟講都幾重要，即係你有一個挑戰，就會有一個目的，然後就為咗嗰樣嘢之後就奮鬥咁樣囉……我而家有個小嘅目標，就係搵下，其實我自己可以去到幾高囉呢個位，即係自己可以做到幾好囉。想睇下一個好出色嘅人，到底點樣，我用英文講，how does it feel to be strong（做一個出色嘅人嘅感受）……即係其實做自己鍾意做嘅嘢都係，即係最後都係想自己滿足，同埋快樂啲啫。自己追求做自己鍾意嘅事，即係你覺得你人生有價值囉，其實係自己開心都好。」

（中學一：組別一，學生2）

「我覺得追夢呢，唔係睇終點係點，而係你嘅夢想係點。唔係最終去到終點，而係個過程有冇付出心血呀，但會努力去改善，而世健真係完全無。」

（中學一：組別三，學生5）

「自己條命咁珍貴，點解要用自己條命去買其他嘢呢？……但都係嗰句，你有錢都買唔到健康啦、親情嗰啲嘢嗎，雖然無錢係萬萬不能，但有啲嘢係有錢買唔到嘅……或者佢條命唔應該咁短，如果佢未死，佢可以做更多嘢。即係唔係好理解佢嗰下點解要咁做，點解要選擇短暫擁有呢啲嘢，而唔去選擇擁有更加長嘅生命。佢要快樂呀嘛，梗係想擁有更加多，點會要咁少，點解唔選擇條命長啲呢？長啲咪可以做更加多唔同嘅嘢囉。」（中學二：組別三，學生2）

「如果用生命去換取對方嘅權力，咁我有對方嘅權力，就可以有無窮嘅生命……我會寧願相信一個比自己更有權威嘅人……咁你有權威，即係代表你有財有勢有地位啦，咁嗰啲平民小卒仔，點會唔聽啲有權威嘅人講嘢呢……有影響力代表我控制到個特首啦，代表我可以控制到個國家，控制到個國家又代表全世界我都可以控制到，代表我有社會地位、有錢、有地位、有權力，我仲可以自由自在。仲有錢去孝順父母、有錢去買樓買車，仲有錢可以去叫人嚟照顧我、仲有影響力叫到啲權威嘅人去醫我，有健康。有錢我可以獨當一面，有錢可以捐錢俾人，又可以行善，有錢又可以咩都唔駛做。」
（中學二：組別一，學生1）

「賺到錢，雖然有病，但可以擁有其他嘢。」（中學二：組別三，學生1）

「世健比較似我，因為佢由始至終嘅目的都係想出名之嘛，即係我都做咗一半，點解唔做盡佢呢？咁我唔揀都揀咗囉，咁我覺得如果我中途放棄仲好似蝕底啲……我都係會揀世健，只係一個早死啲，一個遲死啲，唔通我遲死啲但俾人睇唔起成世？」（中學二：組別一，學生3）

討論4 | 生命與理想的抉擇

為理想，生命可有條件地犧牲，但須以個人能力去達成

既然死亡是不可避免，我們又不能預知死亡的時間，學生坦言倒不如死得有意義。他們認為生命是可以有條件地犧牲的，如果其重要的人曾深思熟慮，自願以生命換取理想，也該尊重其意願；另外，其重要的人為理想奮鬥過，經過努力後，為達成理想而犧牲是值得的。因此，在能促進其重要的人想實現理想的前提下，個人的負面情緒變得次要，他人實現理想的快樂能超越自己的傷痛。而達成理想須具備個人能力，這樣才算是屬於自己的夢想與成就，否則不要不自量力。

「可能返唔到嚟，會再叫佢諗清楚。如果佢真係真係真係好想去嘅話（上太空船），我覺得應該都唔可以阻止佢，因為始終係佢嘅夢想。」

（中學一：組別二，學生3）

「我會問佢對死有咩概念，即係既然我都知道呢次會發生意外，咁佢無理由唔知道上太空嘅風險，咁我會再confirm（確定）多一次佢接唔接受到嗰個風險啦。同埋佢對死亡個觀念囉，如果佢真係覺得無嘢啦，即係呢啲嘢唔緊要嘅，我都俾佢去嘅。明知佢會死嘅，都會俾佢去，明知上完去佢會死嘅，咁你病呀老呀，你都會死㗎嘛，咁不如死之前做你想做嘅嘢。」

（中學一：組別二，學生1）

「睇下有無辦法遊說佢，但唔會講佢會死，因為覺得佢係為夢想而去死，好過佢行行下街俾車撞。即係我覺得佢人生係做鍾意做嘅嘢，係追夢嘅過程，好過你由頭到尾都無做過呢樣嘢……佢想追自己嘅夢，明知呢個你危險嘅，可能會不幸嘅咁就走咗，但係佢嘅堅持係重要，日後都有人記得佢。」

（中學一：組別三，學生1）

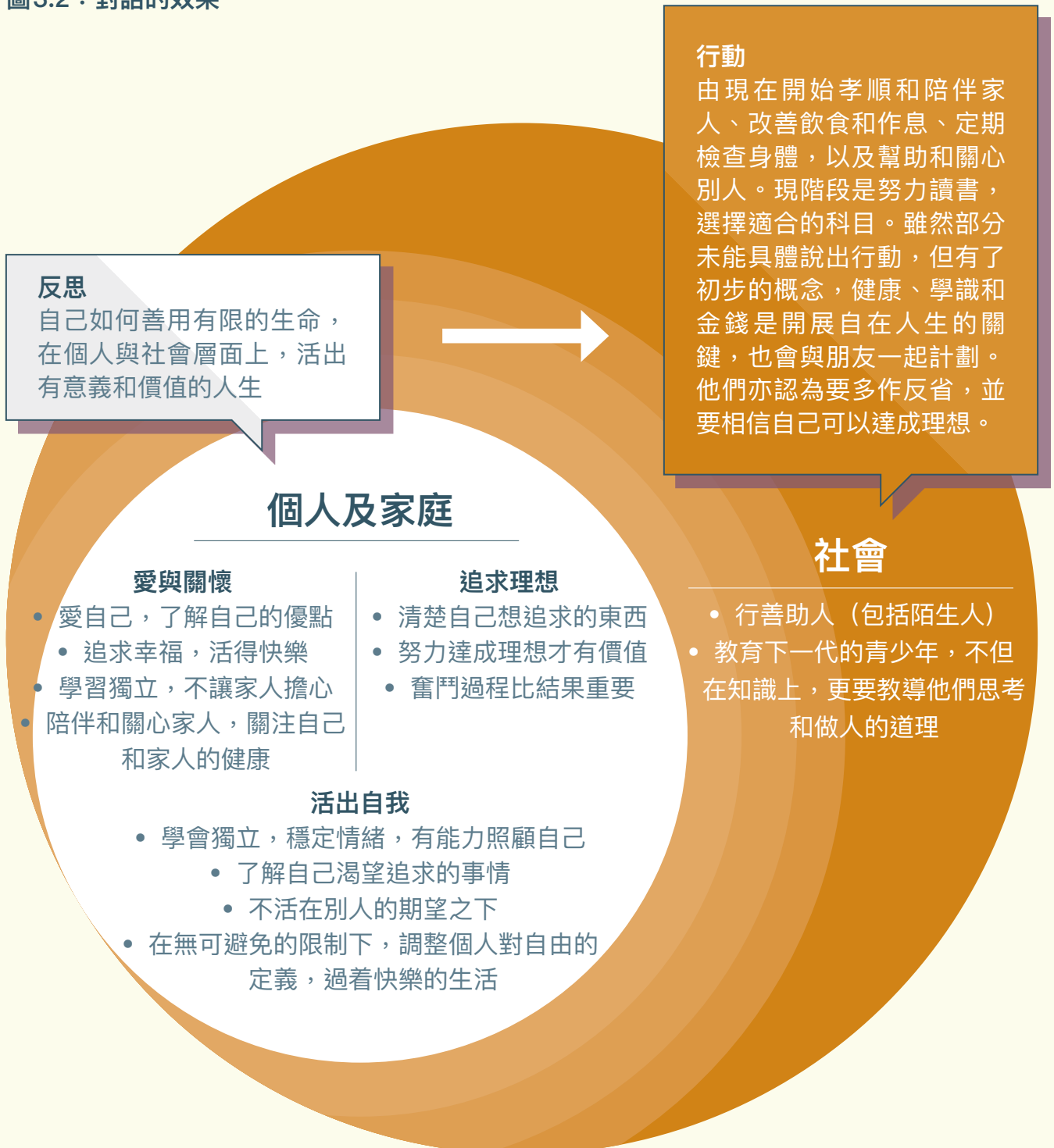
「我都係想問下佢，如果呢次嘅代價係永遠嘅離開，最親嘅人會離開我哋，如果佢嘅答案係唔後悔嘅話，咁其實即係都唔需要太阻住佢，因為佢為咗自己嘅夢想去做。所以如果佢真係話唔後悔嘅話，就會講多啲愛佢嘅說話，好好珍惜同佢最後嘅時光……如果佢無啦啦未完成自己嘅夢想就過咗身，可能死咗都有遺憾。」（中學一：組別三，學生5）

「認同世健，人生在世梗係為咗自己嘅夢想㗎啦，但佢都唔係咁好，明知自己無呢個能力仲去搏，明知啲嘢唔屬於自己又去擺。嘗試嗰個太空人係因為佢自己呀嘛，佢無咗條命係值得呀嘛。但係啲嘢都唔屬於自己，都無呢個能力，做咩擺啫……個太空員有技能㗎嘛。」（中學二：組別二，學生2）

3.3.3 對話的效果

學生經過思考及討論生死課題，反思自己的生命與理想，均可從中得到啟發。啟發可分個人及家庭和社會兩方面（見圖3.2）：

圖3.2：對話的效果



個人及家庭方面，學生會更肯定愛自己和其重要的人（主要是家人）是非常重要的。首先要關注自己的健康，這樣才可以做到自己想做的事，以及追求幸福與快樂。此外，學生也希望可以了解自己更多。父母的健康也很重要，但隨着他們日漸老邁，身體情況難免會轉差，故應多陪伴和關心他們，也要學會獨立，才可令家人放心；社會方面，學生認為應當行善，盡自己所能，幫助有需要的人，包括陌生人。他們也思想到教育的重要性，不但要教授知識給下一代青少年，也要引導他們學會思考，明白做人的道理。大部分學生都認為金錢不是生命最重要的東西。

「我覺得生命係一件好重要嘅嘢，即係你唔知道生命呢樣嘢你會唔會有第二次，即係你生命唔知佢嘅長短啦。但係你唯一可以知道嘅係你嘅生命當中，去體會到好多唔同嘅嘢囉，我自己想做嘅嘢囉……即係我好印象深刻嘅就係紅姨講咗句話，有咩比生命更加重要呢？呢句我都幾感觸嘅……就好似幫助別人咁囉，即係將我學到嘅嘢，儘量去幫佢哋囉，即係唔好收收埋埋啲……去做自己鍾意做嘅嘢，無理由做唔鍾意做嘅嘢㗎嘛。做善事真係好重要，因為我覺得一個社會入面，點都會有啲啲即係唔鍾意行善，即係比較冷漠啲，我覺得要一個和諧社會，行善係其中一個好重要嘅因素㗎。而且要穩定下情緒啦，即係我唔鍾意帶一種好負面嘅情緒俾其他人，即係想保持一種好樂觀嘅心態俾人囉，即係我都唔想因為我嘅唔開心而令到自己變得負面……我認為愛呢唔淨止我對其他人，可能係對自己……即係獨立自主都係我想追求嘅嘢……我想休息多啲同埋放鬆啦。學業雖然我覺得都好嘅，但人一世唔係淨係得學習㗎嘛……金錢唔係最重要，金錢只係一堆紙張，有墨水嘅紙張。」

（中學一：組別二，學生1）

「做善良嘅事情係應該要做嘅，我覺得人係應該要有個善良之心，即係我覺得係唔應該做一啲邪惡嘅事……因為行善呢，我諗住如果我有能力嘅話，我會幫助唔同嘅人囉。如果其他例如健康啦，健康我認為係好重要嘅，應該係擺第一嘅，健康又關乎生命啦，我覺得如果無咗健康嘅話，就等同於後面基本上唔需要講。錢夠用都係好一啲，錢夠用係咩意思呢？唔一定係賺咗好多錢，只要我認為夠我用，可以一個月或每年，夠我去旅遊，或者支付到我所需要嘅嘢……同埋仲有一個係孝順父母啦，點孝順法呢？我諗每個月都會抽啲時間陪下父母，食一餐飯，已經係孝順父母嘅事情。無必要俾父母好多好嘢嘅，我認為可以抽啲時間陪下父母，唔好咁孤獨，我認為都幾重要下，因為父母都養咗你咁多年。」（中學一：組別一，學生1）

「可能我仲未摸索到自己而家係咩人，就好想去有一個獨特嘅自己，搵到自己嘅優點。」（中學一：組別三，學生1）

「現階段就肯定想學業有進步啦，有自己嘅目標去完成。愛係我覺得喺成長當中不可少，因為無論出到社會做嘢，愛呢樣嘢呢都真係可能有啲人到個都唔識點樣愛自己……健康嘅身體先可以學習嘛。穩定嘅情緒，我覺得而家嘅情緒都唔係好穩定，有陣時會好暴躁，有陣時就即係喜怒無常咁，所以都係覺得管理自己情緒係一件好重要嘅事情。」（中學一：組別三，學生2）

「諗返自己嘅心路歷程囉，即係之前嘅歷程真係會好後悔。不過咁樣諗返，至少我望返自己可能係而家係做得好過之前，即係你既然知以前係錯嘅，咁而家又唔會再做多次。」（中學一：組別三，學生3）

「就係做自己同埋腳踏實地，即係我明自己唔係咩好犀利嘅人，特別去突破自己，但如果可以慢慢腳踏實地去生活，期間可以係有啲突破呀，有啲小成功，其實已經對我嚟講係啲好開心嘅嘢。所以我唔會話我要求話，好似世健一樣，我要大賣，我要得到獎，但係我覺得我過得開心就可以啦，同埋做自己囉。因為其實而家都會受到外界嘅人嘅影響，佢哋嘅言語，所以我都希望可以做到做自己囉。」（中學一：組別三，學生5）

具體行動，開展積極人生

反思過後，學生都會坐言起行，付諸行動。他們表示由現在開始會更加孝順父母，多點陪伴家人、做家務，以及幫助和關心別人。另外，他們也會改善飲食和作息時間，並定期檢查身體。而現階段最重要的事，就是去努力學習，可以選擇適合的科目繼續升學。

「第一就是識照顧自己，你日常生活中呀，做下家務呀，即係唔單止做下家務啦，即係你做每一樣嘢都要識做囉，即係你無可能每一樣嘢都靠父母呀嘛，即係獨立嘅意思囉。呢個我認為都算係孝順父母，即係唔好令到父母咁擔憂囉，屋企呀咩都自己做呀，照顧屋企先係重要囉……我諗我由樂於助人開始，其實有時候我而家嘅話呢，都會願意幫助有困難嘅人。健康呢樣嘢，儘量身體唔好病，同埋儘量多做啲唔同嘅嘢囉……其實我之前都有嘅，都有諗過，有時候都會選擇去關心別人嘅，都有嘅。如果我認為開始嘅話，我會選擇唔單止係關心我身邊重要嘅人啦，會多啲關心唔同嘅陌生人，即係睇下有咩困難嘅地方，關心別人，睇下有咩可以幫佢嘅地方。」

（中學一：組別一，學生1）

「要有正義感，我希望可以幫到好多人，即係喺發生呢件事之前幫到佢……即係好老土，但係要堅持囉，就算劫都要，去做自己想嘅事，雖然係好劫，但係都要做……自省囉，即係你慢慢自己好，先可以幫到人咁，即係你自己都幫唔到自己，點樣可以幫到人咁？所以想幫到人咁，你能力一定要再高啲。」

（中學一：組別三，學生3）

「其實好明顯嘅就係學習，即係我其實都唔係好知應該點講。例如其實我首先講咗，我學習其中一科係中文，中文呢一科其實我覺得對我嚟講係一個難關，係一個挑戰咁，其實我英文反而其實好好，但中文唔係好好，而家我嘗試係咪可以跟返上，但係都係有難度，然之後英文就係其實本身自己英文都ok (可以)，想睇下自己可唔可以上到去前三。然之後其實數學就本身前兩年係好差嘅，然之後而家可能心態變咗，然之後即係最近考試嘅成績都其實進步係好大，即係例如我唔記得幾時呀，數學考試或者測驗，我之前係一百分滿分，我擺十幾嘍咋，然之後而家上到高中，難度本身都好高，可能要問DSE啲嘢，其實我都可以做得到，擺六十幾其實都滿足。」

(中學一：組別一，學生2)

「可能係健康掛，成日通宵。可能係個過程都儘量休息下，唔好做殘個身體。即係我自己出生嗰陣時皮膚有少少問題，可能就有時會嚴重咗就好麻煩，要睇醫生啲啲。」(中學一：組別二，學生2)

反思生命，活出自我

學生認為生命短暫，故要懂得活在當下，須從自己出發，過着快樂的生活。然而，他們覺得要活出自我先要了解自己，認識個人渴望追求的事情，並不想活於其他人的期望之下。此外，他們也想學會獨立，能穩定情緒，且有能力照顧自己，不須依靠別人。他們亦明白到有些限制是無可避免的，故須調整個人心態，重新認識和定義何謂自由，才能在各種限制下活出自我。

「都係圍繞住我自己嘅，唔係希望人哋可以點樣點樣，我阿爸阿媽可以點樣點樣，唔係囉，而係希望我自己做到呢啲先囉，再去諗其他人……有諗過好唔好全部都係幫人哋呀，我有掙扎過，但我諗到一樣嘢就係，諗人哋咁多嘢，不如做好自己先會好啲囉。同埋甚至而家呢一刻，我都搵緊追求嘅嘢係咩嚟，我都搵緊，同埋呢，如果照顧好自己，就唔駛麻煩人，活得好就唔需要麻煩到人……我唔駛每一日都多姿多采呀，咩今日行完山呀，聽日又要唔知飛去邊度去旅行返嚟，我覺得好劫，我最想係返到屋企，我覺得屋企已經係最多姿多采嘅地方。」(中學二：組別三，學生2)

「我嗰三樣係做自己，做自己鍾意嘅嘢，同埋自由(學生選擇「情緒卡」)。因為我覺得我有個阿哥啦，佢成績一直都係十分之好嘅，然後呢又成日擺我嚟比較嘅，佢就成日好似個高牆咁，好似我要超越佢先得嘅，但我一直都唔想，我最想做自己鍾意做嘅嘢，我想食飯就食飯，想瞓覺就瞓覺，我唔想食飯就唔食飯。我唔想活於人哋嘅陰影下，我就係想活出自己，活到自己好精彩，唔一定要超越人哋。」(中學二：組別三，學生1)

「我覺得第一個應該係要做自己囉，跟住係自由自在囉（學生選擇「情緒卡」），自己一個可以獨立，唔需要靠人哋。想有穩定情緒，咁你無穩定情緒就好難照顧到自己，好難有一個生活。我想做自己，唔想聽任何人管住我……而家係俾人管住晒，無自己嘅空間。（咁可以點做去令自己有空間？）努力啲讀書，然後自己出嚟住……無可能無限制，只不過你覺得個限制重唔重要，可能有啲人會覺得而家俾人管住都無咩所謂，咁可能呢個限制對佢嚟講就唔重要，但要睇自己點睇。」（中學二：組別一，學生1）

健康、學識和金錢是開展自在人生的關鍵

反思過後，學生還未有具體的方法以實踐理想的人生，但普遍都有點概念，例如要有健康和金錢才可做想做的事情，而有學識才可作出正確的判斷。部分學生亦會與朋友一起計劃未來，也會多點陪伴父母，以報答他們養育之恩。另外，他們也會希望時刻反省自己，並相信自己能達成理想，心存盼望。

「如果你而家無咗希望，咁你就去唔到下一步囉，同埋健康都一樣，你無咗健康就做唔到自己想做嘅嘢，可能我想做嘅係極限運動。如果你無咗健康嘅話，咁我就咩都做唔到囉，咁即係無得自由自在啦。」

（中學二：組別一，學生1）

「有錢，有學業，可以做到自己鍾意嘅嘢。學業即係一個輔助，可以輔助我去做自己鍾意嘅嘢，錢都係一個輔助，例如我鍾意做嘅嘢就係打機啦，咁打機首先要有部好嘅電腦，咁錢就係咁樣用囉，同埋如果有咗筆錢，我會去打造我私人嘅電影屋。學業幫助我加快認識到呢個遊戲嘅玩法囉，因為你有學業即係證明你有IQ、EQ，咁你更加明白，更加深入了解到呢個遊戲嘅玩法。」

（中學二：組別一，學生2）

「要相信自己，即係之後都可以做自己想做嘅嘢囉。同埋都係要健康，或者識多啲好朋友去傾下，即係之後一齊計劃自己嘅生活。」

（中學二：組別一，學生3）

「自我察覺就係自己做錯咩，自己可以即刻改返……唔好靠人，即係我係一個領域係前面嗰班人，而唔係後面跟住聽住人哋講而做出一啲咩嘢咩嘢囉。而呢度包含好多嘢，幫到人又因而有幸福感，又因而又有影響力……失敗多啲囉，自我察覺係你成敗好多次之後同樣做到嘅事，你可以選擇察覺到你應唔應該做呢樣嘢，或者人哋應唔應該做呢樣嘢……理性係即係我做呢個行為所帶出嚟嘅後果，或者做出嚟嘅一啲事。而自我察覺係喺感性方面，係我感受自己嘅一個情緒，或者他人嘅情緒，再去理性嗰方面去判斷返，即係理性去做呢樣嘢囉。」（中學二：組別二，學生2）

「我覺得呢個係非常之重要嘅，因為父母俾錢我讀書，然後供養我，仲會包容我唔好嘅壞脾氣。（你覺得你孝唔孝順，十分滿分有幾多分？）六分，因為而家未有能力。（如果有能力，你會做啲咩去孝順佢咗？）我應該會帶佢咗去旅遊……因為有車可以隨便去出面走，就唔駛搭地鐵同巴士，就唔駛等。有樓就係因為喺一個地方有自己嘅樓，就覺得有歸屬感……錢夠用……多姿多采生活，可以同朋友一齊去旅行。（有冇啲小決定，你都係嚟住呢幾個方向進發緊？）例如可以同父母嚟香港行街。」（中學二：組別二，學生3）

3.4 學校可加強學生思考生死的課題

從問卷和對話的研究結果中，我們發現學校在某些地方可加強教育，引導學生作更深入的思考，建議可見表3.8。

表3.8：學校可加強學生思考生死的課題

<p>有關生活的目標與價值</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關注學生的生活限制與壓迫的問題，思考何謂自由，並從中尋找快樂的方法。 2. 學習處理負面情緒的方法，鼓勵多與別人分享內心感受，減低獨自承受的壓力。 3. 縱使人生有很多事情未能控制和預計，但也應相信生命能掌握在自己的手裏，當面對人生的交叉點時，也可作出適當的抉擇，讓人生走向更美好的未來。 4. 思考多一點生命與其他價值的衡量，例如個人意願、尊重個人和別人的權利、理性判斷的能力、實踐理想的重要性、物質（包括金錢、權力）等。 5. 認識自身與環境的限制，並在這些限制當中，如何計劃和實踐個人理想。
<p>有關離別或死亡的想法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與處理因離別或死亡而來的複雜情緒，並學懂如何面對相關的恐懼。 2. 了解遺憾的概念，並設計一下人生目標和行動計劃，善用時間去積極實踐，以減少遺憾。同時，要明白當事情未如所想像般發生，應當如何去面對及處理。 3. 要學習珍惜與其重要的人相處的時間，並與他們多點溝通，了解彼此的想法，且計劃一下與他們可做的事情。 4. 明白到面對困難時，應正面尋求解決的方法，並心存盼望；死亡並不是解決問題的方法。 5. 打破談論死亡的禁忌，思考死亡的意義和死後世界的存在，並勇敢與積極面對人生。

4. 政策建議

本研究的政策建議會參考內地教育部提倡的生死教育的大方向為基礎，包括：

1. 推進生死教育相關政策落地落實；
2. 完善心理危機預防干預的方法與手段，以及
3. 加強隊伍建設和後備隊伍的培養力度⁸⁵，並借鑑其他地區推動生死教育的經驗。藉此希望本地學校多注重生死教育，與非政府組織合作，建構專業團隊，設計適合的教學方案。與學生一起探索生死，能令青少年擁有強大的心理質素，具備足夠能力去面對與處理各種人生問題，也能清楚認識生命的意義和價值，在漫長的人生旅途中持續抱着正向思維，為追求精彩的人生而奮鬥。

建議一：「生命教育」修訂為「生死教育」，並提供教學指引

目的 | 教育局在現有的價值觀教育中增加離別與死亡的元素，透過多元化的教學方式和活動，讓學生去認識生死的課題。政府相關部門和委員會在推動生命教育活動時，不妨增加討論生死的元素。

背景 | 現時教育局將「生命教育」整合於價值觀教育課程之內，並編定了《價值觀教育課程架構》⁸⁶（下稱課程架構），目的是列舉各學習階段對學生的學習期望，為學校規劃價值觀教育課程提供規範和建議。學校應參考課程架構，從而規劃有系統的價值觀教育課程。當中課程架構提及須加強生命教育，包括認識生命的意義、積極面對逆境和挑戰、尊重和愛惜生命、追求理想，以及探索未來。不過，我們發現真正有談及生死的只在第一學習階段（小一至小三），內容是提議教導學生認識人的生命歷程，即生、老、病、死等，並灌輸不浪費及珍惜所有的價值觀。可惜之後所有階段（包括中學階段）均鮮有更深入提及有關生死的課題，未能延續第一學習階段的相關學習。

建議措施 | 修訂《價值觀教育課程架構》內容：將「生命教育」改為「生死教育」，藉以加強離別與死亡相關的教育元素，並更新分別針對第三學習階段（中一至中三）和第四學習階段（中四至中六）學生的教學建議，以及提供多元化的生死教學內容、教學方法和活動等指引。以下是當局可參考的一些做法。

⁸⁵ 中華人民共和國教育部（2020年）。關於政協十三屆全國委員會第三次會議第1275號（教育類118號）提案答覆的函。教思政提案〔2020〕349號。檢索日期2024年5月20日。

取自http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk_jyta/jyta_szs/202101/t20210119_510327.html

⁸⁶ 教育局（2021年）。《價值觀教育課程架構（試行版）》。中華人民共和國香港特別行政區政府。檢索日期2024年5月20日。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/VE_CF_20211129_r.pdf

在教學內容上，當局可參考台灣的生命教育，其內容可分為三個方向：人與自己、人與社會，以及人與自然，而個別方向會再細分為若干項目，例如人與自己分成「生命是甚麼」、「無常人生」、「面對死亡」；人與社會分成「人道關懷」、「和平共存」；人與自然分成「尊重生命」、「人養地地養人」等⁸⁷。事實上，香港亦有教師曾以類似的模式教學，獲得優秀教師獎。當中除了「人與自己」、「人與環境」外，也會加插「人與他人」和「人與天」，教導學生欣賞和接納他人，以及認識生命的意義，包括認識生命有多長、生命的樂章、生命的階梯、失落與悲傷、活出生命的色彩、生命的價值等。此教案也會透過不同活動和繪本教學（主題如《豬奶奶說再見》、《天國的爸爸》、《曼先生的旅行》、《好好哭吧》等），去帶出生死教育的訊息⁸⁸。綜合以上例子，我們建議於第三及第四學習階段的學習內容作出以下的修訂（見表4.1）。

表4.1：第三及第四學習階段的學習內容修訂建議一覽

第三學習階段（中一至中三）	
現時與生死教育較為相關的內容	<ul style="list-style-type: none"> 以堅毅樂觀的態度，面對家庭出現的轉變或逆境 常存孝道，感恩珍惜，慎終追遠
我們建議	<ul style="list-style-type: none"> 除了家人，可把範圍擴展至家庭以外，例如朋友、老師、陌生人、動植物等，教導他們如何看他人或動植物的生命，思考與他們關係的轉變，甚至有一天會面對離別或離逝，從而學會善用時間，珍惜身邊的生命，也有能力去面對轉變和處理哀傷 學習認識個人與他人的情緒，並了解一些表達與抒發感受的方法 教導學生如何理解和消化媒體的相關訊息，好讓他們將自身的生命與這個世界發生的事情連繫一起，助其反思自己在社會的角色和生命價值
第四學習階段（中四至中六）	
現時與生死教育較為相關的內容	<ul style="list-style-type: none"> 對父母 / 照顧自己的人，以行動表達感謝，主動承擔家庭責任，如參與家務、為家人分憂 當家庭面對逆境，勇於承擔紓緩和解決問題的責任
我們建議	<ul style="list-style-type: none"> 把責任由家庭擴展至對他人、動物與大自然，懂得愛惜、尊重與保護每個生命（包括自己），背負起愛護生命與環境的責任 認清自身與環境的限制，並學習在限制下建立和追求個人的理想 反思個人與社會的價值觀，包括個人生命的責任與目標、個人與他人的價值、個人自由與社會限制、生命與物質的價值等，從而讓學生建立良好的價值觀和訂立有意義的人生目標

⁸⁷ 祁志偉博士（2018）。淺談香港中學推行「生命教育」。螢光點點：生命教育工作者的心觸。全人生命教育學會。檢索日期2024年5月20日。取自<https://www.holistic-life-ed.org/fireflies/fireflies-06.pdf>

⁸⁸ 香港教育工作者聯會（2016）。2016優秀教師得獎個案：朱蘭芳個案報告。第十二屆優秀教師選舉。檢索日期2024年5月20日。取自https://hkfew.org.hk/images/content_file/2016優秀教師得獎個案/朱蘭芳/個案報告2.pdf

在教學方法上，根據我們進行對話的經驗，學生在表達情感與想法方面，是需要多一點輔助。我們為讓他們可更清晰表達個人感受，在對話時擺放了「情緒卡」，學生選擇切合其感受的卡後，有助其能更準確發表個人感受和想法。有見及此，我們建議當局可提供多元化的生死教學指引及教學方法給學校，以下例子是參考相關文獻⁸⁹和我們從對話中汲取的經驗。

文獻中提及的多元教學法：

1. **講授法**：教師以口述方式向學生說明
2. **機會教育法**：掌握可教育時機，當學生面臨相關問題時，實施隨機教授
3. **引導欣賞與討論法**：透過相關之影片、文學、藝術、報章雜誌等，以團體或小組方式引導學生進行討論
4. **活動設計教學法**：藉繪本教材、故事角色扮演、戲劇演出、繪畫、寫作等活動進行教學
5. **實際體驗法**：參訪相關場所、專業機構與展覽等
6. **閱讀思考法**：閱讀相關圖書教材，公開討論並分享心得
7. **作業回饋法**：閱讀相關資料，將其整理分析並獲得知識
8. **協同教學**：整合學科間的課程，邀請不同範疇的專家進行教學，讓生死教育更加完整豐富

對話經驗的啟示：

由於學生大多不習慣思考生死並表達想法，所以必須運用不同種類的工具和方法作輔助，例如在開始正式討論前，可安排一些熱身活動，甚或是一些相關講座和情緒教育工作坊等、討論時可利用青少年喜愛的方式（如劇本殺、桌上遊戲、繪本⁹⁰等）、採用循序漸進和由淺入深的方式作討論（但所用的時間會較長）等。場地方面亦宜可讓學生感到舒適自在的地方，或可參考思別雅座的做法，一邊吃喝一邊談論死亡。雖然生死是一個沉重的話題，但其實可以用一個輕鬆的方式去討論。另外，因為學生的情緒狀態和對生死課題的理解程度都不一樣，所以對不同的學生，也要有不同的學習期望。

此外，生死教育的活動可以非常多元化（可參考本報告第一部分的「香港的生死教育發展情況」有關社區生死教育部分），例如電影分享、話劇、遊戲、藝術作品展覽、輕鬆對話等，以不同形式去帶出生死課題。活動也可增加一些讓學生體驗生死的元素，例如探訪長者，並與他們傾談人生、與殯儀社安排實習等。學校宜與非政府組織合作設計當中的細節，例如安排信任的老師在場令學生安心、專業人士帶領討論及思考、專業人士監察學生的情緒及作適時支援等。就一次性的體驗活動，校方或合作的非政府組織必須在事前或後解釋當中的含意，並密切留意是否需要疏導學生的情緒。雖然這或須動用校方較多人力物力，但好處是形式可以多姿多采，較具彈性，也能吸引不同興趣的學生參與，既可培養學生學科以外的才能，也可思考生死課題。

⁸⁹ 顏心庭 (2019)。認識生命的本質—從淺談「死亡教育」開始。臺灣教育評論月刊, 8 (10), 頁 135-139。

⁹⁰ 例如香港生死學協會獲葵青區議會撥款資助的教育繪本創作，製作了以荔景、葵涌及青衣為背景的繪本：《荔景山下》、《小葵星》及《落葉小島》。一套三本以「家庭生死教育」、「24週以下流產胎」及「疫症與分離」為主題，讓大眾容易代入情境作反思。香港生死學協會 (2022年2月17日)。《荔景山下》、《小葵星》、《落葉小島》。檢索日期 2024年5月20日。

取自<https://hklds.org.hk/>《荔景山下》、《小葵星》、《落葉小島》

建議二：將生死教育融入各學科之中

目的 | 在各科目的日常教學中，老師可多從生死的角度切入，讓學生思考生死之餘，亦對該學科有更多向度的認識。

背景 | 現時生死教育在校內可謂近乎缺席，但要額外增加相關課堂，則會加重學校的負擔。再者，即使他日價值觀教育會加入生死元素，但也只會是眾多課題的其中一個，或難以維持或延續相關思考和討論。所以我們希望在不用增加額外課堂和不影響原定的教學進度下，讓學生在日常的學習中，都有思考生死課題的機會。事實上，問卷結果顯示最多學生表示有興趣的生死課題是各學科（例如文學、生物、音樂、藝術等）對死亡的描述，其次是宗教及哲學對死亡和死後世界的看法。我們相信透過日常學科的課堂，能夠吸引學生作有效的生死學習。

建議措施 | 各科老師可在原有的課堂中，帶出一些有關生死的課題，讓學生常作思考和討論。操作上，例如英文科老師可教導有關死亡的詩歌，再討論詩人的死亡觀念，從而引導學生思考自己對死亡的看法；經濟科老師可探討出生率與死亡率對宏觀與微觀經濟的影響，再反思生育與死亡的意義；地理科老師可討論山區地質與行山意外的關係；生物科可討論香港主要癌症與細胞變異；歷史科可討論戰爭問題等，甚至班主任堂透過討論時事滲透生死教育元素。這建議的好處是不用安排額外的時間，能善用課堂時間，恆常化地提供生死教育；且學生在接收學科知識之餘，亦可思考生死課題，兩者兼得。

在實際操作上，每科具體的課程內容和教材可與非政府組織共同設計，教授方式與注意事項也應與其商討，甚至尋求支援，才可設計出適合不同學校情況的教案。生死的課題不宜太沉重，可選擇一些較容易理解又對生命有正向效果的。學校可先訂下一些想學生學習的主題，例如珍惜生命、如何在限制下活出有意義的人生等，然後選取一兩個較易作出討論的科目，再去設計教案。教授模式可以是與學生討論相關新聞、邀請相關人士到校授課等。用循序漸進、由淺入深的方式，透過日常生活及新聞的例子，讓學生慢慢吸收。這樣學生既容易掌握，學校亦容易操作。

建議三：持續評估學生的生死觀

目的 | 運用科學化的方法持續了解學生對生命價值與死亡的想法，同時也可評估他們的精神健康狀態。數據可作定期監察變化之用，從而更新生死教育的內容和教學方法，並可對情況較差的學生作適當的輔導跟進。同時，各學校可在調查結果上多作分享與交流，都有助推動生死教育。

背景 | 就我們曾聯絡的一些學校，大部分都婉拒在校內與學生談及生死，原因是他們擔心在學生精神健康問題嚴峻的大環境下，生死教育會令更多突發的情況發生，故大多不願意參與此研究計劃。即使有學校同意參與，校方都會採取謹慎的態度，以確保學生的「安全」。在這種忌諱的氣氛下，學校和學生都迴避生死課題，校方自然都不會清楚學生的想法和需要，莫說要制訂適合的生死教育內容，或許連簡單和表面的溝通也難以開展。

建議措施

在不太增加學校負擔的前提下，我們建議學校（包括老師和社工）可與非政府組織合作，持續進行相關評估，方法可以透過問卷、深入訪談或焦點小組等形式，定期收集量化與質性的資料數據，並觀察當中的趨勢。問卷的內容除了有關於生命的意義和死亡觀念的題目外，也可設有用作識別較高危學生的題目，方便校方作出跟進。教育局可就問卷及訪談的內容提供指引或範例，協助學校設計問題。各學校亦可多舉辦分享和交流的會議，討論調查的結果，並一起制訂或修改其生死教育的方法與內容，在集思廣益下，共同努力推進生死教育。

建議四：增加生死教師資培訓

目的

建立能制訂有效生死教學策略的教師團隊，在校內提供適切而具質素的生死教育。

背景

現時教育局有撥發資源予大專院校舉辦有關生命教育的老師培訓課程，例如香港教育大學宗教教育與心靈教育中心⁹¹開設教師專業發展課程，旨在回應《價值觀教育課程架構》的指引，融入十個教育局建議學校首要培育學生的價值觀和態度（堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、關愛、守法、同理心和勤勞）至課程中。不過，課程內容大多圍繞媒體和資訊素養教育、性教育、禁毒教育、可持續發展教育、生涯規劃、粵港澳大灣區的新機遇等課題，而生死教育的課題則鮮有觸及。再者，現時大部分學校都對生死課題持保守態度，老師大多欠缺相關的培訓和教學經驗，可想像如要在校內推行生死教育，他們都很大可能會力有不逮。假如本報告的建議被教育局採納，或當局有意用其他方式增加生死教育的教學元素，現有的老師培訓課程也必須作出調整，以提升老師生死教育的專業知識和教學水平。

建議措施

我們建議增加生死教育的師資培訓，主要方向有三方面：

1. 生死教育有別於一般科目，老師須透過較互動和開放的方式，逐步引導學生思考人生重要議題，當中沒有標準答案。加上普遍學生都未太習慣於認識和表達內心感受，老師須運用各式各樣的工具去協助學生學習。因此，老師須在教學技能上加以培訓，才可帶出生死教育的理想效果；
2. 部分老師本身對生死課題都心存顧慮，或難以要求他們持開放的態度去與學生討論。故此，除教學技巧之外，老師對生死的心態也應加以調節，讓他們可反思個人的生死觀，再學習從中加強自身的正向生命；
3. 生死教育的課程亦注重老師之間的共學文化，所以我們須培訓他們一起學習的技巧，更可鼓勵其組織共學社群，例如透過書籍或期刊專文閱讀、分享討論等。現時香港教育城有發展跨地域的網絡平台，支援學校和教師作教學資源及資訊的互動交流，建立專業教學社群⁹²，老師或可透過此網絡平台，互相

⁹¹ 香港教育大學。宗教教育與心靈教育中心。檢索日期2024年5月20日。
取自<https://www.eduhk.hk/crse/tc/>

⁹² 香港教育城。檢索日期2024年5月20日。
取自<https://www.edcity.hk/home/zh-hant/about-us/>

分享和學習。老師能在同儕共學下，一起提升教學專業，並且交流各自的實務經驗。生命教育強調知行合一，老師藉着一起準備教案設計，咀嚼消化理論和教學方法，從而制訂共同學習導向的課程設計⁹³。

培訓形式可先以工作坊或講座開始，由政府資助予非政府組織舉辦。及後政府可加大資助予大專院校，例如香港教育大學的宗教教育與心靈教育中心開設生死教育的教育專業培訓課程，讓一班準教師可作選修，甚至成為必修課程之一；又或許可讓修讀醫護學科的學生選修或必修相關課程。此外，教育局的教師持續專業發展課程可增加生死教育的課程作為核心培訓或選修培訓課程⁹⁴。這均有助生死教育在本港普及化和專業化，讓青少年及早在校內得到最適當的教育。

建議五：增加生死教育的政府資助

目的 增加學校與非政府組織推動生死教育的資源，讓生死教育得以在香港各中學廣泛地發展。

背景 因為生死教育在本港一向不受重視，所以政府及其他機構的資助甚少。華人永遠墳場管理委員會（下稱華永會）曾分別於2017及2018年撥款資助推行「青年生命教育資助計劃」，目的是透過資助非政府機構舉辦活動，推廣中國傳統價值，協助青少年正確認識生命價值觀並培養他們建立積極的生活態度。但現時華永會已直接推行各項生命教育項目⁹⁵。而香港教育大學推動的生命及價值教育項目，例如「生命教育課程發展計劃」也是透過慈善基金會贊助⁹⁶。如要推動生死教育，學校及非政府組織在籌募經費方面實在不容易。

建議措施 現時優質教育基金（下稱基金）用以資助各項有助推動香港優質教育的計劃，基金獲得政府撥款50億元，主要資助屬於學校教育範圍內（即幼稚園、小學、中學及特殊教育）值得推行的非牟利創新計劃。不過，現時超過200,000元的撥款申請，基金會優先考慮的主題並不包括生死教育或生命教育，最接近的主題可說是正面價值觀。我們建議可以增加生死教育為優先考慮的主題之一，或在正面價值觀下列出一些建議的題目，例如生死教育、生命教育等。這有助政府向社會表示對生死教育的重視，亦可鼓勵學校多舉辦相關的活動，而有意推動生死教育的學校亦可得到足夠的資源。另外，我們建議華永會可特別設立資助計劃給大學申請，特別是資助建議四的生死教育的師資培訓課程，讓大專院校有更多資源推動相關教育。

⁹³ 吳宜寧（2019）。我所參與的生命教育教師專業社群。臺灣教育評論月刊，8（3）。檢索日期2024年5月20日。
取自<http://www.ater.org.tw/journal/article/8-3/topic/15.pdf>

⁹⁴ 教育局。教師持續專業發展。檢索日期2024年5月20日。
取自<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/qualification-training-development/development/cpd-teachers/index.html>

⁹⁵ 資源一線通。青年生命教育資助計劃。檢索日期2024年5月20日。
取自<https://data.gov.hk/tc-data/dataset/hk-hyab-hyabdiv017-result-of-lifedu>

⁹⁶ 香港教育大學。生命教育課程發展計劃（意贈慈善基金會贊助）。檢索日期2024年5月20日。
取自<https://www.eduhk.hk/crse/tc/project/egive-a-life-education-programme/>

5. 總結

世界多個地方的生死教育發展越趨成熟，社會與學校都展開了討論生死的公共空間。不少研究均指出生死教育能有效提升學生的精神健康，了解人生目標，並加強個人的正向生命，從而促進青少年有更豐盛的人生和貢獻社會。然而，中國內地與香港的生死教育現處於起步階段，仍有很大的發展空間。有見及此，MWYO採用混合模式的研究方法，一方面透過問卷去了解本地中學生對生死的看法，另一方面以對話模式去探討學生較深入的想法，同時嘗試測試對話模式作為探索較複雜而主觀性較強課題的有效性。

整體上，問卷結果反映學生雖然傾向以正面的態度去看生命，但也有較為兩極的情況出現。部分學生會對掌握人生較為消極，覺得沒有選擇的自由，也找不到生命的意義。問卷亦顯示學生傾向接受死亡，看為生命過程的一部分，但部分學生會對死亡感到擔憂和恐懼，逃避接觸死亡相關的事，甚至認為死亡是可以解除苦難和煩惱的方法。此外，學生的心理健康自評與其生命意義呈統計學上的顯著關係，反映如能引導學生對生命有正向的想法，他們的心理健康水平也會得以提升，並推動學生追求更有意義的人生。而心理健康自評分數越低，越會認為死亡是可以解除苦難和煩惱的方法，同時也較難接受和面對死亡的事實。不過，無論學生如何看自己的心理健康，也不會影響其是否接受死後存在的世界和是否恐懼死亡，這反映普遍學生都有處理對死亡的恐懼與反思死後生命的需要。

對話結果則顯示學生在面對離別或死亡時，在表達多種情緒上有待改善，而且亦有需要學習如何處理傷痛，如只選擇獨自去承受，或許會構成壓力「爆煲」的危機。此外，他們大多重視家人，亦明白需要珍惜與他們的時間，而且有健康才可做更多想做的事情。雖然他們知道這些道理，但要更具體地計劃則有些困難。對於追求理想，他們都抱有積極的態度，更認為應經過努力和付出才有意義。然而，面對生命與理想的抉擇時，學生大多選擇應該尊重他人的意願，即使其選擇犧牲生命以完成夢想。學生宜在兩者之間作更多角度的思考，例如我們難以確保他人當時的選擇是否理性，也不能保證不會後悔，而死後才後悔已經太遲等，再去衡量生命與理想的價值。值得注意的是，學生在生命與物質之間的取舍各異，在權衡兩者的價值中，學生宜有更多指引和思考，再反思個人追求的目標和意義。

整體上，是次問卷和對話都進行順利，達到預期的效果，但這只屬試行性質，成效須透過持續性的教學與活動才得以延續。有見及此，我們提出多個政策建議，旨在讓生死教育可在本港學校廣泛推動和實踐，讓各級別的學生都可及早得到適切的生死教育，我們相信對他們的學習和人生的發展，均會有莫大的幫助。政府與各持份者也可積極推動，透過與非政府組織合作，發展出多元化的生死教育，開展討論生死的公共空間，讓社會更多人士認識和了解生死教育的好處。我們展望香港的生死教育可以廣泛地推動，與中國內地和其他地區並肩而行，讓香港的青少年可以有更積極和正向的態度，令他們為其生命賦予更充實的意義，勇敢地邁向他們人生的康莊大道。

附件

附件一：受訪學生的背景資料

		人數 (百分比)
性別 (人數=264)	男	128 (48.5)
	女	136 (51.5)
班別 (人數=264)	中三	143 (54.2)
	中四	121 (45.8)
宗教信仰 (人數=168)	有	57 (21.8)
	基督教	32 (56.1)
	天主教	13 (22.8)
	佛教	10 (17.5)
	道教	2 (3.5)
	沒有	156 (59.5)
	不知道 / 很難說	49 (18.7)

註：與問卷回答總人數的277位有差異，是因有小部分學生沒有回答該問題所致。

附件二：生死教育研究問卷

* 1. 過去一個月，你有否出現以下情況？

1. 抑鬱的徵狀（例如絕望、無助、食慾不振、失眠或渴睡，對事物和社交活動失去興趣等）
2. 重大的損失（例如朋友、家人、金錢、健康等）
3. 想過或嘗試自殺

- 只出現情況1
- 只出現情況2
- 只出現情況3
- 出現情況1和2
- 出現情況2和3
- 全部情況均有出現
- 沒有出現以上情況

生命的意義

- * 2. 我覺得我的生活總是..... 分
0分-單調無趣 ←—————→ 5分-令人興奮
- * 3. 我的生活..... 分
0分-毫無目標與計劃 ←—————→ 5分-有清楚明確的目標
- * 4. 我覺得每一天都是..... 分
0分-一成不變 ←—————→ 5分-嶄新一天
- * 5. 如果可以選擇，我寧願..... 分
0分-從未出生 ←—————→ 5分-再活很多次這樣的人生
- * 6. 如果不再上學，我會..... 分
0分-整天無所事事 ←—————→ 5分-做些我一直想做的事
- * 7. 在達成生活目標方面，我..... 分
0分-毫無進展 ←—————→ 5分-完全達成我的目標
- * 8. 當我空閒時，我覺得..... 分
0分-空虛且沮喪 ←—————→ 5分-生活是多彩多姿
- * 9. 我覺得周邊環境令我..... 分
0分-感到困惑 ←—————→ 5分-很有意義且很適合我
- * 10. 如果今天我死了，我會覺得..... 分
0分-此生全然毫無價值 ←—————→ 5分-不虛此生
- * 11. 想到我的生命，我常..... 分
0分-懷疑我為甚麼活着 ←—————→ 5分-能了解自己活着的理由
- * 12. 我是一個很..... 分
0分-無所謂的人 ←—————→ 5分-很認真的人
- * 13. 對於「人有選擇的自由」這個觀點，我相信人是..... 分
0分-完全受制於遺傳與外在環境 (如家庭、學校、政府等) ←—————→ 5分-完全的自由

- * 14. 對於自殺，我.....
0分-曾認真想過是解決問題的方法 ←—————→ 5分-從未想過 分
- * 15. 我覺得自己尋找生命意義、目標或任務的能力是.....
0分-完全沒有 ←—————→ 5分-很強 分
- * 16. 我覺得我的生命.....
0分-不是我所能控制 ←—————→ 5分-掌握在我的手中 分
- * 17. 我覺得我日常的任務或工作是.....
0分-痛苦和沉悶 ←—————→ 5分-快樂和滿足的來源 分

對死亡的態度

- * 18. 當想到自己會死亡時，我就感到焦慮
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 19. 死亡可以結束我所有的煩惱
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 20. 死亡應被視為自然、不能否認和不可避免的事
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 21. 死亡可以讓我逃離這個可怕的世界
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 22. 每當死亡的想法進入我腦海，我都嘗試把它推開
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 23. 我總是嘗試不去想到死亡
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 24. 我既不恐懼也不歡迎死亡
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 25. 我對死亡有強烈的恐懼
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分

- * 26. 死亡意味一切都結束，這令我感到害怕
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 27. 我期盼死後與我所愛的人重聚
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 28. 死亡只是生命過程的一部分
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 29. 我視死亡為通往永生及幸福的道路
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 30. 有關死亡的事情，我嘗試不作任何事
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 31. 我相信死後世界是存在的，此信念令我可以欣然面對死亡
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 32. 我視死亡為可解除生命的苦難和重擔
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 33. 我期盼死後世界的生活
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分
- * 34. 不確定死後會發生甚麼事，令我感到擔憂
1分-非常不同意 ←—————→ 5分-非常同意 分

想了解有關死亡的課題

* 35. 有關死亡的課題，我想了解..... (最多選五項)

- 各學科 (例如文學、生物、音樂、藝術等) 對死亡的描述
- 死亡相關研究的發展
- 宗教及哲學對死亡和死後世界的看法
- 祭祖和掃墓的意義
- 不同文化風俗對死亡的理解
- 生態及自然環境與死亡的關係
- 有關器官捐贈和移植的法律及其意義
- 安樂死的倫理問題與爭議
- 墮胎的倫理問題與爭議
- 臨終病人的權益
- 了解各人生階段對死亡的概念與態度
- 如何自小提供合適的死亡教育
- 有關可能導致死亡的危險行為 (例如吸毒、飆車等)
- 自殺的跡象及預防
- 不同年齡的喪親者的悲傷過程、心理需求和反應
- 如何處理因死亡而引起的情緒問題
- 如何與罹患絕症的親人溝通與相處
- 如何與長者談死亡
- 有關死亡的醫學定義及相關資訊
- 有關不同年齡罹患絕症者的心理需求和反應
- 了解設立關懷臨終病人機構的重要性
- 有關殯葬的習俗及儀式所代表的意義
- 各宗教的喪禮或追悼儀式如何規劃喪禮
- 如何規劃喪禮
- 其他 (請註明)

背景資料

* 36. 性別

- 男 女

* 37. 年齡

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 12歲或以下 | <input type="checkbox"/> 16歲 |
| <input type="checkbox"/> 13歲 | <input type="checkbox"/> 17歲 |
| <input type="checkbox"/> 14歲 | <input type="checkbox"/> 18歲或以上 |
| <input type="checkbox"/> 15歲 | |

* 38. 請問你的宗教信仰是

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 基督教 | <input type="checkbox"/> 印度教 |
| <input type="checkbox"/> 天主教 | <input type="checkbox"/> 錫克教 |
| <input type="checkbox"/> 佛教 | <input type="checkbox"/> 猶太教 |
| <input type="checkbox"/> 道教 | <input type="checkbox"/> 沒有宗教信仰 |
| <input type="checkbox"/> 孔教 | <input type="checkbox"/> 不知道 / 很難說 |
| <input type="checkbox"/> 伊斯蘭教 | |
| <input type="checkbox"/> 其他 (請註明) | <input type="text"/> |

* 39. 現正就讀年級

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 中一 | <input type="checkbox"/> 中四 |
| <input type="checkbox"/> 中二 | <input type="checkbox"/> 中五 |
| <input type="checkbox"/> 中三 | <input type="checkbox"/> 中六 |

* 40. 你自覺心理健康狀況是

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 極佳 | <input type="checkbox"/> 差 |
| <input type="checkbox"/> 佳 | <input type="checkbox"/> 極差 |
| <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> 不知道 / 很難說 |

* 41. 你印象中最深刻的離別事件 (可選最多三項)

- 家人 / 親戚離世
- 朋友離世
- 寵物離世
- 家人 / 親戚移民
- 朋友移民 / 去外國升學
- 疫情時須隔離
- 失戀 / 分手
- 其他 (請註明)

42. 你的班別

43. 你的學號

問卷已完成，謝謝你的參與！

關於我們



Thought Leadership on Youth Development

MWYO青年辦公室於2015年成立，是一個以青年為本、獨立運作的民間智庫。在青年教育、生涯規劃、身心健康、公民參與和香港未來五個範疇下，撰寫研究報告和文章、推動社區項目、舉辦工作坊等。團隊積極與不同青年持份者緊密合作，引領各方以新思維促進香港青年發展。

如欲了解更多或提供意見，請聯絡：

黎卓然先生 | 研究副總監

✉ david.lai@mwyo.org

傳媒聯絡

謝瑋倫 (Alan)

☎ +852 9736 9067

✉ alan.tse@mwyo.org

出版日期：2024年9月

合作夥伴：香港生死學協會



生死教育研究 —— 香港中學生看生死研究報告：

https://bit.ly/MWYO_Sep24_LifeAndDeathEducation



🌐 mwyo.org

📘 facebook
MWYO

📷 instagram
MWYO





MWYO