



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|

研究摘要

 **MWYO**
Thought Leadership on Youth Development

 香港生死學協會
HK Life and Death Studies Association

背景

世界多個地方的生死教育發展越趨成熟，亦有不少研究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青年辦公室與香港生死學協會合作進行混合模式的研究，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。此研究有兩間中學參與，共收到277份有效問卷，回覆率達80.1%。對話方面，兩間中學各邀請了13位學生，合共26位學生參與。

研究結果

問卷結果的重點

學生對生命意義的看法

- 生命意義的全部四個要素（生活品質、生命價值、生活目標和生活自由）的平均分大致在3.0至3.3的範圍內（5分為滿分），看法傾向正面。生活自由的平均分是最高的（3.24），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。
- 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中，自然接受的平均分是最高（3.71），可見學生認為死亡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。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。

生命意義和死亡態度與心理健康自評的關係

- 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，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。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，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，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。

對話結果的重點

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

- 學生表達到面對其重要的人離別 / 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。

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

- 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。

- 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。

對話的效果

反思

自己如何善用有限的生命，在個人與社會層面上，活出有意義和價值的人生



行動

由現在開始孝順和陪伴家人、改善飲食和作息、定期檢查身體，以及幫助和關心別人。現階段是努力讀書，選擇適合的科目。雖然部分未能具體說出行動，但有了初步的概念，健康、學識和金錢是開展自在人生的關鍵，也會與朋友一起計劃。他們亦認為要多作反省，並要相信自己可以達成理想。

個人及家庭

愛與關懷

- 愛自己，了解自己的優點
 - 追求幸福，活得快樂
- 學習獨立，不讓家人擔心
- 陪伴和關心家人，關注自己和家人的健康

追求理想

- 清楚自己想追求的東西
- 努力達成理想才有價值
- 奮鬥過程比結果重要

活出自我

- 學會獨立，穩定情緒，有能力照顧自己
 - 了解自己渴望追求的事情
 - 不活在別人的期望之下
- 在無可避免的限制下，調整個人對自由的定義，過着快樂的生活

社會

- 行善助人（包括陌生人）
- 教育下一代的青少年，不但在知識上，更要教導他們思考和做人的道理

學校可加強學生思考生死的課題

有關生活的目標與價值	<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。
有關離別或死亡的想法	<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。

政策建議

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。

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。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：

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

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。

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；歷史科老師可討論戰爭問題等，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。

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：增加生死教育師資培訓

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。

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，老師或可透過此網絡平台，互相分享和學習。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。

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。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。

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，我們建議華人永遠墳場管理委員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。

總結

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。

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