

「練習失去——生死教育」 展覽：談生死教育前，不如先學習失去



常以為死亡離我們很遠，但其實死亡只是離別的一種。人生旅程中，我們經歷過很多離別，親友離世、朋友移民、與伴侶分開... 「失去」是人人都要面對的課題。MWYO青年辦公室（下稱MWYO）與香港生死學協會（下稱協會）早前合作調查中學生對死亡的看法，發現普遍學生認同生命有意義，但從細項分析則發現，有過半學生視死亡為一種解脫。他們舉辦《練習失去——生死教育展覽》，向社區分享研究結果，邀請公眾一起「練習失去」。

■ 擴闊生死教育至「失去教育」

「我哋嘅社會教我哋要擁有好多，其實同時間我哋每一日亦失去好多，但成長入面好少教我哋面對失去。」協會總監梁梓敦在開幕禮指，要進行生死教育並不簡單，在學校內談論生死更為困難，故感謝兩間中學願意參與早前的研究，團隊能直接與學生對話，探討他們對生命意義和死亡的看法。

根據研究數據，雖然大部份學生認為生命有意義，但277位受訪學生當中，有23.5%曾認真想過自殺是解決問題的辦法，更有31.4%常懷疑自己為甚麼活著。面對死亡，更有51.1%表示他們視死亡為解除生命苦難的方法。梁梓敦反思當學校一直進行正向教育時，為何學生仍然視死亡為解決方法呢？團隊發現生死教育的重要性，他們希望擴闊生死教育課題至「失去教育」，以展覽向公眾推廣，讓大家不要拒談生死，學習面對失去。

■ 知道死亡才有盼望活著

有份參與研究的嶺南中學鍾慧晶校長分享：「中國人傳統說：『未知生，焉知死』，身為基督徒的我反而認為『未知死，焉知生』，我們就是知道死亡後的事才會有盼望活下去。」

她表示去年很多中學生都受著情緒困擾，危機個案亦由單位數急升至雙位數，令她著緊。她的學校曾經有學生因癌症離世，師生也覺得很難面對他的離開，引發學校進行生死教育。她認為這次研究對同學來說是很好的經驗，感恩同學能反思生命的意義，珍惜與家人朋友的關係，能夠「帶著微笑去面對這份失去」。

梁梓敦期望未來能在更多學校推廣「失去教育」，讓學生學習接納和面對哀傷的情緒，並在未失去之前學會珍惜，思考生命的意義。

MWYO研究副總監黎卓然期望政府認真推動生死教育。他鼓勵學校把生死教育融入日常學科之中，並與非政府組織合作舉辦工作坊，加強師資培訓。