

親子好去處 | 中環生死教育展 不忌諱談死亡 助學生面對生離死別 踢走負能量



MWYO青年辦公室與香港生死學協會合作，於中環街市舉辦生死教育展不忌諱談死亡，透過工作坊和互動展區，助學生面對生活中的離別，讓青年學習珍惜生命中的每一刻！

生死教育展 | 樹立正確生死觀與價值觀

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，但事實未必如此。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、吸食笑氣等。

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，也有人會把黑社會問題歸咎於缺乏生死教育。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。

生死教育展 | 透過工作坊討論生與死

有見及此，MWYO青年辦公室（下稱：MWYO）與香港生死學協會合作進行研究，並於9月發表了《香港中學生看生死研究報告》。為了延續學校的對話效果並帶入社區，於10月24日至27日在中環街

市舉辦《練習失去－生死教育展覽》。展覽透過工作坊、嘉賓分享會以及互動展區，讓公眾一同討論生與死。

MWYO青年辦公室營運總監容德敏女士表示，「失去，在我們成長過程中 無可避免。有研究指出生死教育能提升學生精神健康、加強正向思維。今次的展覽，我們希望透過不同的活動讓公眾明白，失去和死亡的話題並不是忌諱，大家可以公開地處理自己的哀傷。有時候講出來，更能夠紓緩傷痛、減少治癒時間。」

生死教育展 | 向舊物道別

《練習失去－生死教育展覽》設有5個主題區域，包括「Lost and Found物品展覽」、「四道人生」、「擁抱快樂的片段」、「Goodbye and I 'll be Fine」以及「研究結果發布」。其中，在「擁抱快樂的片段」展區設置了一個水池，參加者可以在花型紙張上寫下「曾經失去的重要人事物」，並在花瓣部分記錄與這些人事物相關的珍貴回憶。最後，將花瓣摺起後放入水池中，象徵著對過去告別。

展覽期間亦會舉行工作坊及嘉賓分享會，以「失去」為主題，與公眾感受及釋放心靈的寄託向過去道別，提醒自己帶着力量向前看。展覽於2024年10月24日至10月27日在中環街市一樓舉行，參觀者可以到各個展區拍照，換取精美的紀念品。