

11

構念十一：

心靈質素

Spirituality (SP)

11

構念十一：

心靈質素 Spirituality (SP)

作者：石丹理、劉兆瑛、蔡文麗

理 念

心

靈質素是指個人抱有一種超越物質世界的信念，有助個人和宇宙之間建立一種整全、互相連繫和開放關係的態度 (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000)。有文獻指出，一個健康的人應包括五大部分：正面的心靈質素、自律、工作、愛情和友情，而正面的心靈質素是最主要的一部分 (Witmer & Sweeney, 1992)。Furrow, King, & White (2004) 則認為青少年的心靈質素對他們的成長有深遠的影響，它更是決定他們是否積極參與社會活動的重要因素。

心靈質素包括五大範疇：尋找事物的緣由、自省、宗教信仰、人與天地萬物關係和復原能力 (Govier, 2000)。第一，人在一生中，會不斷尋找事物的緣由。第二，會自我反省來確立自己對生存和死亡所下的定義。有學者認為尋找生存的意義和目的是一個人生存的最主要動力 (Frankl, 1984)。第三，宗教信仰也為世人提供了架構完整的價值觀和信念，讓人在生活中表現出高尚的情操，和同時解答有關生死的重要課題。第四，人與天地萬物的關係，不論是橫向關係，即個人與他人、環境和自然界的關係；或是縱向關係，即個人與超越自己的宇宙力量之間的關係，都是心靈質素最核心的元素。最後，復原能力是指個人的心靈質素與身體狀況之間的關係。能否維持個人的身心健康，與正面的心靈質素有密切的關係。

Benson, Roehlkepartain & Rude (2003) 指出心靈成長是一種內在的成長過程。這種成長過程能帶給人自我蛻變，也能使人與天地之間的力量產生聯繫。這好像是一部藏於人心底的「成長機器」，驅使人不斷與他人接觸、尋找事物的意義、尋找做事的目的和對社會作出貢獻。

有學者認為心靈質素的來源可包括：聆聽內在的聲音、發掘內在的潛能和智慧、保持高度的意識和接觸天地的創造者 (Witmer & Sweeney, 1992)。故此，尋找人生的意義、欣賞生命的長闊高深、探索宇宙、探索創造宇宙的力量和建立生存的信念，都是提升正面心靈質素的重要方法。

在中一教材套中，初步探討了人與人和人與物的關係。而在中二教材套中，「心靈質素」共有四節，會進一步探討生命的意義。第一節的課堂會透過認識落後地區青少年的生活境況，鼓勵學生善度生命。第二節的課堂會刺激學生思考金錢對人生的價值和意義。第三和第四節則透過認識一位癌症病人的患病經歷和死亡，讓學生反思生存和死亡的意義。

課程概覽

單元	單元目的	教學目標
在他方的生命 (SP2.1) (三十分鐘)	認識落後地區青少年的生活境況，鼓勵學生善度生命	(1) 介紹落後地區青少年的生活境況和面對的問題 (2) 珍惜現有的生活，過有意義的生命
金錢世界 (SP2.2) (三十分鐘)	反思金錢在人生中的意義	(1) 反思金錢對人生的價值和意義 (2) 明白物質或金錢不一定帶來真正快樂
活一天 (SP2.3) (三十分鐘)	透過認識一位癌症病人的患病經歷，反思生存的意義	(1) 明白人在生命中會遇到不同的挑戰和痛苦 (2) 藉反思尋找人生意義
終與始 (SP2.4) (三十分鐘)	透過認識一位癌症病人的死亡對身邊的人造成的影響，探討死亡的意義	(1) 明白死亡是人生必經的階段 (2) 思考死亡的意義，明白生命的可貴

參考資料

- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Rude, S. P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science, 7*(3), 205–213.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Simon & Schuster.
- Furrow, J. L., King, P. E., & White, K. (2004). Religion and positive youth development: Identity, meaning, and prosocial concerns. *Applied Developmental Science, 8*(1), 17–26.
- Govier, I. (2000). Spiritual care in nursing: A systematic approach. *Nursing Standard, 14*(17), 32–36.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development, 78*, 251–266.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling Development, 71*, 140–148.

單元 SP 2.1 「在他方的生命」

構念

心靈質素

對象

中二學生

單元目的

認識落後地區青少年的生活境況，鼓勵學生善度生命

教學目標

1. 介紹落後地區青少年的生活境況和面對的問題
2. 珍惜現有的生活，過有意義的生命

教學工具

短片：「不一樣的童年」

附件 1

成長拼圖

附件 2

自備工具：白紙

教學方法

- 全班分享
- 全班討論

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 3 分鐘	1. 問學生：「你有否猜想過自己有多少歲的壽命？」（你希望自己有多長的壽命？） 2. 簡單收集學生的意見，請學生認真思考下一個環節的問題。
II. 全班分享 「五十歲的生辰」  10 分鐘 自備工具 白紙	目的：讓學生思考自己的未來 1. 請學生安靜坐好，幻想我們一起去到未來，我們五十歲的环境。 2. 請學生閉目想像五十歲生日那天： i. 那時的你是怎樣的？ ii. 有甚麼人會在你身邊？他們會向你說甚麼？讓學生閉目幻想一分鐘左右。 3. 請學生張開眼睛，把剛才想像到「五十歲的生辰」畫在白紙上，然後請幾位學生作簡單分享。 4. 總結學生的分享，簡單總結學生所想像的畫面。
III. 全班討論 「不一樣的童年」   10 分鐘 教學工具 附件 1	目的：認識不同國家的青少年的生命處境，鼓勵學生善度生命 1. 導師指出，在香港成長的我們很容易可想像自己的未來，請學生一起看看在其他國家的青少年人（和我們年紀相若）的生活是怎樣？ 2. 播放短片「不一樣的童年」（附件 1）中第一個故事，然後問學生： i. 你認為片中的安迪亞能活到五十歲嗎？ ii. 他也是青少年人，他可以想像到的未來是怎樣的？ iii. 他為何要努力斬柴枝？ 3. 從學生繪畫的圖畫中可看到我們對未來的看法，但我們有否擔心過自己會餓死呢？ 4. 人的生命有不同層次：1) 最基本是生理需要，如有足夠的食物和衣服；2) 然後是安全的保障，如不須擔心隨時失去性命。有了這些，人才可追求更高的層次，例如：興趣、朋友、學習和愛等。 5. 我們活在富裕的社會中，溫飽和生命都有保障。但我們可以看到有些地方的青少年人甚至連能否度過明天也是未知之數，更遑論活到五十歲。

活動	步驟
	6. 正如片中的主角，即使生命的境況有多困苦，仍然勇敢地克服、積極地面對，為了家人努力求存。縱然我們面對不同的壓力和挑戰，但我們的生活環境比他們已好很多，請思考： i. 如何令我們的生活過得更有意義？ ii. 今天需要做甚麼，才能讓自己有更美好的將來？ 7. 請學生靜思片刻後，說明即使現在未能找到答案也不要緊，我們會在日後的課堂繼續討論，鼓勵學生多思考有關人生的問題。
IV. 總結 2 分鐘	1. 我們生在香港這個富裕的社會，生活的基本需要不成問題。但有些地方的青少年人，他們的生命朝不保夕，連生命最基本的需要也未能保障。 2. 我們除了要珍惜現在所擁有的一切外，也要思考如何過有意義的生活，讓自己的生命過得更有意義。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	- 此環節的氣氛會較為輕鬆，導師可先準備學生的心態，好讓他們認真投入下一個環節。 - 可參考聯合國人口基金 (UNFPA) 《2005 全球人口現況報告書》中香港人平均壽命數字：男性 78.9 歲、女性 84.9 歲。
2. 「五十歲的生辰」	- 此部分是用來準備學生的心理以開展隨後的活動，故此需要因應學生的狀態去準備學生的思想，如學生集中力較弱，可同時把燈關掉，再輔以引導性的問題：你們是誰？在哪裡？你們在做甚麼？ - 在總結學生的分享時，可抓住學生在分享中的美好一面作結，同時讚賞分享想像內容的學生。 - 若時間充裕，導師可分享個人的想像，亦可多請幾位學生分享，再把學生的作品貼在課室內，供學生在課後分享。 - 若同時能利用實物投映機把學生的作品展示出來，可增強分享的氣氛和效果。
3. 「不一樣的童年」	- 在觀看短片時，學生的態度必須認真，才能對生命意義進行較深入的反思。若學生不認真，應以坦誠的態度向學生說明活動目的，讓學生明白播放短片是希望學生能真實地了解其他人的生命。同時請學生作好準備，認真思考。 - 提醒學生須要以尊重的態度，了解短片中主角的故事。拍攝短片以至製作都花了很多人的時間和心血，他們的目的並不是提供娛樂或消閒節目，而是希望讓我們知道這些生活困苦的人的境況和需要。 - 學生觀看短片後可能會感到不安。這是培養學生同理心的大好機會，導師可加以解說，讓學生明白這是正常的情緒反應。當看到別人受苦難時，感到難受或不安是人之常情，亦反映出我們對別人的遭遇有惻隱之心。除了刺激我們思考生命的意義外，我們也應思考如何幫助這些有需要的人。 - 個人反思的教學方式需要學生具備一定的反思能力，同時需要配合課堂氣氛和學生的學習情緒，才能達到良好的效果。

	- 在鼓勵學生思考這類較抽象的問題時，學生在行為上大多未能即時作出改變。故此若學生在反思的過程中表現未如理想，導師可以認真的語氣和態度請學生反思。 - 培養學生的心靈質素需要很長的時間，效果亦不可能立竿見影，故此導師要同時以身教去影響學生，讚賞和鼓勵學生參與。 - 要求學生在短時間內找到人生的意義是沒有可能的，而本節亦旨在刺激學生的思考，作為培養學生尋找人生意義的引子，而在「心靈質素」的其他課堂會繼續探討。
--	---

延伸活動建議

活動	內容	建議
國際視野	目的： 深化學生對落後地區居民生活境況的了解 舉辦「班際展板設計比賽」。導師可自定展板主題，如「在他方的生命」或「不一樣的食物」等，目的是透過活動鼓勵學生認識困境中的生命，刺激學生思考生命的意義。	可在比賽中設定內容要求，如所介紹地區的資料、個案闡釋、該班同學的反思短文等。 亦可配合學校開放日或家長日等活動進行，提供展覽機會。

附件

1

短片：「不一樣的童年」

附件 2 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 你認為香港的主流生活方式，多大程度能使人過有意義的生命？

1. 根據你的認識，哪些原因造就一些人/地區生活富裕，另一些人/地區即使努力仍然貧困？

2. 承上題，你認為我們有珍惜現在擁有的一切嗎？試舉一例說明。

2. 你願意為改變他人的匱乏情況，而改變自己的生活方式嗎？

3. 承上題，如何令我們的生活過得更有意義？