

拓  心

89^冊
01.2020

生命 不倒翁



《拓思》德育期刊，讀者以中、小學及幼稚園老師為主要對象，每期均探討不同德育課題，內容理論與實踐並重，供前線教育工作者作為品德教學參考之用。

名譽顧問

何渭枝先生

廉政公署社區關係處處長（署理）

程介明教授

香港大學榮休教授

編輯委員會

李榮安教授（主席）

新加坡成人學習學院執行總監

司徒瑞萍女士

東華三院洪王家琪幼兒園校長

何力高先生

培正中學校長

徐葉慧蓮博士

資深教育工作者

馬鎮梅女士

英華小學創意及出版總監

張志儉博士

香港大學教育學院高級講師

黃靜雯女士

中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）校長

執行編輯

廉政公署

社區關係處青年及德育組



拓思交匯點

最美好的禮物

嚴淑女博士

04

摩菲亞的故事

譚蘊華老師

07

在人生的裂縫中看見光

陳穗女士

10

沒有失敗，只有未成功！

馮耀章校長

14

建築圓夢，回首無憾

葉頌文先生

16

輸在起跑線又如何？

郭碧鳳女士

17

教室密語

回應不同學生需要的

「失敗教育」

黃瑩瑩女士

20

「幽默周」體驗活動分享

李德衡校長

23

「失敗日」學校活動分享

張欽龍校長

26

輔導心聲

禮物與友誼

陳仲桓女士（個案提供）

謝淑賢女士（個案處理及分析）

28

惱羞成怒

蔡樂怡女士（個案提供、處理及分析）

31

廉署傳真

讀者回應（選錄）

34

「德育資源網」新面貌

36



· 凡與中、小學及幼稚園德育工作有關的文章（包括教學心得、感受分享、德育資訊介紹、校園生活趣聞等）一律歡迎，文章字數請勿多於八百字。

· 來稿請附姓名、地址及聯絡電話。

· 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。

· 來稿請寄：北角渣華道 303 號 8 樓廉政公署青年及德育組。（電話：2826 3374）

· 版權為廉政公署所有，學校可翻印作非牟利教學用途

· 本刊所載的文章純屬作者個人意見與觀點

最美好的禮物

拉拉山的山頂上站著一棵老橡樹和一棵小橡樹。

老橡樹就像爺爺一樣非常照顧小橡樹，還常常說故事給他聽。

有一天，山上颳起一陣強風！

「我討厭強風！」小橡樹哭著說：「他把我漂亮的樹枝吹彎了！」

「你應該謝謝強風！」老橡樹笑著說：「他這是提醒你，如果不讓自己變強壯，更大的颱風一來，你馬上就會被吹倒了！」

「是這樣啊？」小橡樹揮舞著樹枝，對著強風大喊：「風哥哥，謝謝您！」

「那應該怎麼做，我才能變強壯呢？」小橡樹仰著頭，好奇地問。

「張開枝桠，深呼吸。」老橡樹要小橡樹跟著他做。

「再把你的樹根緊緊捉住泥土，像我一樣穩穩地站在土地上。」

小橡樹馬上跟著老橡樹做了一遍又一遍。

從那天開始，小橡樹每天不斷地練習。

過了一天又一天，一年又一年，他的根慢慢深入土地。

小橡樹站的越來越穩，也變得越來越強壯。

「現在不管颳大風或下大雨，我再也不怕了！」

小橡樹充滿自信地站立在山頂上。

「你做到了！」老橡樹笑著點點頭。

這時候，一群小鳥飛過來，停在老橡樹和小橡樹上大合唱。

「我討厭小鳥！」小橡樹揮舞樹枝，生氣地說：「牠們好吵，爪子抓得我好疼啊！」

「你應該謝謝小鳥們。」老橡樹笑著說：「牠們的歌聲是最美好的禮物。」

「真的嗎？」小橡樹還是不開心。

「將來有一天你會明白的。」老橡樹點點頭。

之後的每一天、每一年都有不同的小鳥停在老橡樹和小橡樹上唱歌。

小橡樹還是覺得又吵又疼，他不明白「最美好的禮物」是什麼？

不知道經過多少春夏秋冬，小橡樹慢慢長成大樹了！

他嫩綠的樹枝也變成堅硬的深棕色。

在一個寒冷的冬夜，一對在山裡迷路好幾天的父子來到橡樹下。

「爸爸，我好冷啊！」小男孩發著抖說。

「我來生火！」爸爸折下大、小橡樹的樹枝。

「我的樹枝被折斷，我就不完美了！」小橡樹用樹語哭著說。

老橡樹微笑著，什麼都沒說。

爸爸把樹枝丟進火裡，快速升起一堆熊熊烈火。

「我的樹枝被燒掉，就沒有用處了！」小橡樹繼續哭。

老橡樹微笑著，什麼都沒說。

大火生起來之後，爸爸將小男孩緊緊地抱在懷裡。



「我好害怕！」虛弱的小男孩問爸爸：「我們能平安回家嗎？」
「一定可以的！」爸爸向小男孩保證，餵他吃了最後一片乾糧。
「你可以唱歌給我聽嗎？」小男孩雙眼迷濛地望著爸爸。
「好！」又冷又餓的爸爸只哼了幾聲，就再也沒有力氣了。
這時候，被強烈火焰燃燒的橡樹枝，從堅硬的裂口中發出好聽的聲響。小男孩轉頭對爸爸說：「你聽，好多小鳥在唱歌呢！」
爸爸看著火焰將多年來，一直收藏在堅硬橡樹枝中的小鳥歌聲，釋放出來了！
「謝謝橡樹爺爺和大橡樹！」小男孩抱著大樹，開心地說。
在寒冷的夜裡，火光和小鳥的歌聲，溫暖了他們的心，也帶來了希望。
爸爸望著橡樹，讚美地說：「這真是最美好的禮物，謝謝您們！」

小鳥的歌聲迴盪在山林裡，一群搜救隊員跟著歌聲，慢慢往橡樹的方向前進。

小橡樹和老橡樹相視而笑，他終於明白什麼是「最美好的禮物」了。



摩菲亞的故事

譚蘊華 | 香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校老師

當你很努力做某樣事情，例如考試或參加比賽，但結果未如所想，你曾否抱怨自己準備不夠？曾否埋怨比賽開始時表現不穩定，結果注定會輸？甚或覺得自己早就輸在起跑線？又或怎麼每次我都要輸？以下的真實故事，也許能讓你有所啟悟。

摩菲亞是南亞裔學生，他是個天生好動的男孩子，性格外向，任何戶外活動及玩意都想嘗試；他喜歡畫畫、打電玩、交朋友……可是，他長期被困在一副軟軟的軀殼內，只具備些微的活動能力，連最簡單的起居飲食及個人清潔，都需要別人來照顧，還要面對不斷退化的身體。

摩菲亞小時候比同齡的小孩較遲才學會走路，直至幼兒園的老師發覺他常常跌倒，便請摩菲亞媽媽帶他看醫生。經過一輪的檢查及化驗，終於確診他患了「肌肉萎縮症」，身體機能會不斷退化，並僅有二十餘年的壽命。那麼，他的人生還有什麼可以做？





摩菲亞六歲入讀肢體弱能學校。對於一個南亞裔孩子，要學習中文絕不簡單，聽說讀寫缺一不可。他每天總有些功課要完成，但家人及親友都不懂中文，於是，他向大廈管理員求教。我當時是他的中文老師，對於他交來的功課覺得很奇怪，怎麼他會懂得運用那麼複雜的字詞。於是我找他了解，他坦白說自己不懂，但又不想欠交功課，於是便請教管理員伯伯。伯伯把答案寫下，他就抄下來。我著他以後除了抄下答案，也請管理員伯伯教他把答案讀一遍，讓自己知道在寫甚麼。

我為他設計一些認字的遊戲、預備琅琅上口的課文及有趣的故事等，再加上一些創意句子寫作活動，他開始掌握了，中文字越寫越好。他會先用腦圖寫大綱，然後再寫作，書寫八百字的篇章完全難不到他。他還學習輸入法，因為他知道身體逐漸退化，書寫速度越來越慢，運用電腦可以減少他體力的負荷。

這些年，看著他的四肢不再活動自如，只剩下十個手指頭的活動力，我心裡就戚戚然。從前他還會開著電動輪椅到清真寺祈禱，但當他再也按不到升降機的按鈕，手臂滑落身旁，無法提起，他只好選擇留在家，百無聊賴，上網看劇。

我知道他很喜歡畫畫，又會寫作。一天，忽發奇想，不如鼓勵他創作繪本，將來可能有機會成為一個繪本作家！我把繪本創作比賽的表格給他，他立即答應參加。他花了一個月的時間，勉強完成二十二頁的手稿。他失望地說：「每次作畫都要妹妹在身邊，幫我換畫筆，為我調校畫紙的位置……所以我只能畫了初稿，為主角填了顏色。對不起，我未能完成。」

看著那份起皺的手稿，紙上化開的顏色，已能想像他兩手在畫紙上慢慢挪動了多少回。我當刻有點愧疚，為何沒有關顧他的需要？於是，我向當時的校長請教，他建議教摩菲亞使用電腦軟件 photoshop。怎知道才一堂課，摩菲亞已非常興奮，因為他終於可以不再依賴別人，由起稿到著色都能用電腦自行完成，那份完全屬於自己掌控的感覺，讓他樂透了。回家後，他立即試畫。第二天，他興高采烈地對我說：「我可以自己一手完成創作了！」

在繪本比賽中，他獲得了優異獎。於是，我和幾位同事陪他開展了出版繪本的夢想之路。我們分別找印刷公司的資料，商討如何印製，怎樣送給學校，能否做分享會等。同時，我們帶著摩菲亞參加了數個夢想計劃的比賽。準備面試的過程也不容易，要幫這位缺乏自信



的男孩，勇敢面對陌生人，唯一的方法就是同行。最後他的真誠終於感動評判，評判支持他出版了第一本繪本《我從鯊魚口中長大了》，故事關於主角小馬如何克服恐懼，完成父母的心願。

三年以來，他從沒有放棄過創作，縱使曾經因呼吸困難留醫四個月，他出院後說：「我想繼續畫畫，繼續做分享。」至今，他已經創作了四本繪本（註）；到訪過大、中、小學，甚或社區做生命教育分享達四十多次；他還舉辦過畫展，為他人畫插畫……

短短的二十一年人生，由開始到最後，摩菲亞遇過大大小小的「失敗」，但他從不當一回事，一關一關的闖過去，意志一次比一次強大，強大得讓人佩服。他留給我們的是永不服輸的精神。正如他其中的一本繪本中的一句說話：「恐懼是心裡想出來的，只要跨出一步，就會成功。」

註：
摩菲亞創作的四本繪本包括：《我從鯊魚口中長大了》、《超能英雄之人間望遠鏡》、《我在三萬呎高空追夢》及《人間望遠鏡之不一樣的媽媽》。



陳穗 | 循道衛理優質生命教育中心總幹事

在人生的裂縫中 看見光

我出生於內地一個普通工人的家庭，兒時家庭清貧，每月能嚐到肉味已經是一件幸福的事。從小到大父母都望子成龍，不斷向我灌輸「要努力讀書，因為唯有知識可以改變命運」。眼見家中過着拮据的生活，一股發奮圖強的心態便從小在我心中扎根。

第一名的包袱

我是一個從小便懂得自主學習的人，學校成績一直名列前茅。雖然後來移民到香港，一個英文字及繁體字也不曉得的我要連降兩級；但一年後，我便克服了這些困難，更考獲全級首三名。從小六到中三，我一直都是全級第一名。

在師長和同學眼中，我是一名優才生。然而，在我內心一直處於焦慮和害怕的狀態，恐怕有一天自己不再是第一名的時候，便沒有了價值。

記得中三那一年，為了取得品學優異的獎項，在強勁的競爭對手中保持第一名，我差不多整整失眠了一年。回想起，那時可能就是患上焦慮症的起源。中四選科時，第一名的榮譽讓我盲目地選擇了自己不擅長，卻是大家公認出路廣、成績好才能選的理科。

可惜，由中四至中七，無論我如何勤奮，如何努力，能力與科目錯配令我再與名次無緣。失去舞台上光環的日子也奪去了我一切的自信心，內心只剩下自卑和懷才不遇的感覺。

那時的我不快樂！

我不應該是失敗者

畢業後，我是在沒有選擇下才成為一個中學老師。當時做老師吸引人的地方是薪高糧準，這樣便可以改善家人的生活素質。此外，我亦想證明自己是一個有實力和不可被人看低的人。因此，我教學的座右銘是：遇上尖子學生要讓他們青出於藍；遇上弱勢的學生，要將他們化腐朽為神奇。在教學的生涯中，我工作勤奮，除教學外，亦主動爭取機會擔任校內不同的崗位，藉此表現自己，逐漸進入了學校的管理層。

此外，為了證明自己的能力，我還利用公餘在晚間進修學位課程，並且以一級榮譽成績畢業。當時我的工作和事業一帆風順，以往失去的「價值」得以重建。在學生眼中，我是一個教學十分嚴謹認真的老師；在上司眼中，我

也是一位勤奮上進、負責任和出色的老師；在同事眼中，也是一位能幹的人。我的人生就是這麼的「上進」。

贏了又如何？

為了可以掌握自己的未來，在第一屆新高中課程開始實施的時候，我一馬當先地向校長提出願意開設一個全新的科目「健康管理與社會關懷」，除了挑戰自己，我要在工作上更上一層樓。

其後五年，我一個人擔任兩科科主任，教三級新高中以及擔任學校委員會的負責人。表面確是很風光，但是在那些年日，繁重的教學及行政工作，令我完全失去了生活。每天除了工作，還是工作。假期就是改卷和出卷，這邊廂剛改好學生的試卷，那邊廂工作桌上便出現提示出卷死線的字條。漸漸地，我變成了一副機器，機器只懂得不斷地運作，製造產品，生命力消耗殆盡。當年，我曾引以為傲的是，我可以為學生朝九晚四地不停補課，覺得自己如超人般厲害。

兩年半過後，我感到當初一群「被遺棄」的學生大部分已今非昔比，我幾乎已經肯定他們在公開試中不會考得差。我急不及待地想將自己的事業推向另一個高峰。這時候，我預備了升職申請信。

然而，就在學生考完模擬試，可以鬆一口氣的時候，我卻開始失眠了。

世間上有一種苦就是失眠之苦，當人已經很疲倦，但在床上卻輾轉反側不能入睡，甚至看見

床鋪就已經害怕，隨後精神狀態也愈來愈差。諷刺的是，我教的科目是「健康管理與社會關懷」，其中一個課題是教導學生認識情緒病和如何保持精神健康，而萬萬想不到自己卻成為了一個情緒病患者。

其後兩年，我先後被確診患上焦慮症和抑鬱症，這個不可預期的疾病令我的人生跌到了幽暗的谷底，以往的一切風光不再，原本寫好了的升職信再也用不上。

一個曾經在學生面前自信滿滿的老師，變成在課堂上逃避學生的眼神和提問，下課後低下頭只想快快躲藏起來的隱形人。我感受到每個接觸的眼神都在告訴我，「你有病」。我不想承認這個事實，不想成為被人看穿的抑鬱症病人，心裡充滿害怕和恐懼。

那段日子，我感覺自己活在一個黑洞裡，沒有人能真正明白我身體和心靈上不由自主的無力感，我無法快樂起來，任何人的安慰和鼓勵對我來說都是壓力和負擔，而最令我恐懼的是，這病會有康復的一天嗎？





苦難拆下了虛假的面具

幸而，處身在生命的黑洞中，自我隔離反而讓我有空間沉澱下來。我開始回望自己過去的生活，發現最大的問題是找不到自己的真正價值，只是不停地活在別人的眼光和追求社會定義的成功，以成就別人的期望和社會認同去肯定自己的價值。表面風光，內心卻很空虛和沒有安全感，這樣的日子真的很苦很累。

那時我感到自己不能快樂。

生命裂縫中的光

人生的迷失就是拼命去追求自以為想要的，而失去了真正需要的快樂和健康。最後卻得不償失，追悔不已。

從小就被教導要走一條安穩的路，做有把握的事，在這種被教化的過程中，讓我在與風險隔離的時候，也讓我失去了認識自我，長大後追求自我實現的勇氣和能力。

人生中的苦難可以把人徹底擊倒，卻也能成就一個真正更強大的自己，而兩者的分別在於人的選擇。在人生陷入谷底的這段日子，我問了自己幾個問題：

- ・我到底在做什麼？
- ・我究竟想要怎樣的人生？
- ・我怎樣才能獲得真正的快樂？

藉著信仰的力量，父母從不理解到無限關懷，朋友在患難中的真情鼓勵與同行，加上積極的治療，走過兩年多的黑暗幽谷之路，終於見到了曙光。曾經有位好朋友對我說：「你不是病了，你現在只是被困在繭中，有一天你會破繭而出，蛻變成一隻美麗的蝴蝶。」這句話我一直藏在心裡，直至一次我在道風山上，忽然看見一隻正在破繭而出蝴蝶，我不禁駐足觀看，眼見蝴蝶掙扎得很辛苦，過了一段時間才慢慢一點一點地冒出翅膀來，蹲在旁邊的我真想幫牠一把，只要輕輕撕開一點，牠不就能出來了嗎？然而，當我知道自己的幫忙只會令牠死亡，我便明白蛻變是一個需要耐心等待的過程，時候到了蝴蝶便能破繭而出。只見美麗的

蝴蝶在繭上停頓了一會兒，拍拍翅膀便振翅高飛了，留下的繭便成了一個生命蛻變的印記。

那時我變快樂了。

活出真我的快樂

病癒後的我仿如變了另外一個人，卸下保護罩的我，骨子裡原來是一個熱情奔放容易快樂和滿足的人。我感受到人生從未試過如此輕省，獨特豪放的笑聲成了我的記號，我不再在意別人如何看自己，而在意如何真誠地去面對自己和看待身邊的每一個人。當自己學習以平等和尊重看待身邊的人的時候，你便能與自己和他人和好，畢竟美好的關係才是令人真正獲得快樂的源頭之一。

已踏進人生下半場的我，竟然不再恐懼衰老，反而感到自己愈活愈年輕，因為我不再追求完美，反而開始追尋勇敢，勇敢突破限制，自我實現的時候。

做了二十二年中學教師的我，最終決定離開教育前線，展開一趟冒險之旅。記得喬布斯在史丹福大學畢業禮上的一句話：「follow your heart」。冒險需要放棄，需要勇敢。這麼多年來，追求完美和成就使我不斷阻止自己前進。現在，我每天都在操練內心那份勇敢，希望做自己真正做到的事，讓這世界有一點點不一樣。

現在的我很快樂。





沒有失敗 只有**未成功**！

中國人相信「失敗乃成功之母」，我們是否真的相信呢？還是這只是一個口號用來安慰絕大部份的失敗者呢？

從小體弱多病的我，在小學時無論是學習、運動或其他範疇也比別人遜色，再加上家庭環境不佳，我的自信心比一般同學低，往往只敢充當群體中的「配角」，甚至是「醜」角。由於父母需要工作，甚少有機會督促我溫習，對我管教亦比較放任，所以我的學習成績不太理想。

我曾試過在一次有 19 個評級的考試中，取得 10 個不及格的成績；我更試過在中學二年級班中排名 40/40，即是「包尾」。現在回想當時的情況已十分模糊，但相信一定不會快樂。升中四後，情況有一點點改善，但仍然是跌跌撞撞，在第一次中五會考時只得

9 分，需要在校重讀。就在我重讀中五的那一年，爸爸因病離世，我才真真正正醒悟過來，開始認真做人、認真學習。過往十多年與失敗為伍的經驗，大大的幫助我往後一生，甚至讓我這個小時候花名為「廢拉」的小伙子，在面對比別人遲起步、被認為吊兒郎當的人，今天能成為一位校長，一位曾考過「第尾」、與失敗為伍的校長。

我是一個好勝的人，但從小勝利與成功卻往往與我無緣。看見好朋友不用溫習也可以取得比我好的成績；看見比我矮小的同學打籃球較我了得，心裡總覺得不是味兒！兒時我喜歡思考人生，讀了李天命先生的作品，有一個對我影響深

遠的想法，就是考第 11 理論，即代表我考第 11 是考第 1 的同學做不到的事，而且考第 11 代表仍有進步空間。看起來有點無聊，但卻讓我明白自己是獨特的，別人不能取代。無論自己現況如何，也無需與人比較，只要自己不斷進步便可以。再加上進入教育學院後開始返教會，信仰讓我明白每個人都獨一無二及寶貴的，活在這世上並非偶然，而是有我存在的價值。這些心態與現在教育界最熱切研究之一的「成長型思維」不謀而合。

擁有成長型思維的孩子認為，智力是可以成長的，可以通過學習和努力鍛鍊而提高。他們用樂觀積極的態度去面對各種問題、困難和挑戰。擁有成長型思維的孩子做事更加堅毅，不容易放棄，更能從過程中享受到樂趣，更容易接納自己的不足，更願意尋求其他人的幫助，所以更易進步和獲得成功。（參考資料：<https://kknews.cc/zh-hk/education/pxv3mj.html>）

馮耀章 | 浸信會天虹小學校長

若當天考「包尾」的我，已經認定自己一生也不會成功、自己未來必定會失敗，相信便不會有今天的我。今天的我，是因為我從小便不怕失敗，把「失敗」視為「未成功」，敢於與失敗為伍；在遇到挫折與困難時，會找方法去改善自己，深信無論自己現在起步點是在哪裡，只要堅持努力，找到合適的方法及適合的路，所有人也可以進步，所有人也可以成功。





建築圓夢 回首無憾

我喜愛畫畫、創作，小時候已立志從事設計行業。

大學聯校招生，我首選了建築。每天為高考拼命溫習，埋首準備個人設計作品集，期待於建築系面試中展示所長。放榜了，成績未如理想，沒有面試機會，未能如願入讀。心感失落，但亦慶幸能踏進大學，修讀環境工程。

大學畢業後，我在工程師事務所任職見習工程師。一直未忘當年建築夢想，三年實習過後，歸還了部分大學貸款及儲了點錢，決意追夢，辭去工程工作，再次報讀建築學士課程。

天意弄人，我再一次經歷失落 – 收到建築系寄來的信，報讀申請不獲接納！為何連面試機會也沒有？為何不給予我機會展示準備多年的設計作品集之後才決定不取錄我？難道真要放棄？

家人、好友往往是徬徨無助時的支柱，感謝他們的鼓勵，我終於收拾心情，積極面對。感恩得知澳洲昆士蘭科技大學與城市大學在香港合辦了新的建築課程，立即報讀。起初未能達到入學條件，教授們給我幾番考驗，我於為期三個月的預備班取得了良好成績，終於獲取錄，開啟了修讀建築之路途！2003年，我幸運地取得優異成績畢業。

在香港，成為建築師先決條件是要完成建築學士及碩士課程，之後工作兩年或以上，才可報考建築師執業試。因此，當我取得建築學位後，隨即報讀碩士課程。當年同班三位同學一起報讀港大建築碩士課程，結果只有我沒面試通知，這是第三次被拒諸門外！但之前的失敗，使我學懂一定要主動爭取，一定要竭盡所能堅持到最後。我先後拜訪不同教授，最後求得一次面試機會。

面試當日，我是最後一位面試的學生。自我介紹之後，兩位教授隨即對我說：「建築系不會取錄你！」他們表示既然我已有工程學位，亦有工程相關經驗，倒不如好好地做一個有創意的工程師。「這社會多一位有創意、對建築設計有熱誠的工程師，比多一個建築系畢業生更重要！」另一位教授說。

那一刻，我的腦袋一片空白，只知道自己很想讀建築，便向他們提出要求，如果我真的未符碩士班資格，可否讓我重讀建築學士三年班、二年班甚至一年班？我真的很想完成建築師的夢想！

兩位教授沒有正面回應，只叫我不要如此執着。回家路上回想教授的拒絕，雖然感到難過，但亦覺得自己總算爭取了面試的機會，算是無憾！

沒想到一星期後，竟收到港大的取錄信，成功入讀建築系碩士課程，真是十分感恩。我很珍惜及享受每一個學習機會，最終取得優異成績畢業，同時獲學校推選，得到香港建築師學會建築系學生年獎。前後十年，終於圓夢。



輸在起跑線 又如何？



我自稱火星媽媽，因為我家有個火星人。

曾埋怨教這孩子「係攞苦嚟辛」！從這些負面想法可以猜想到，我過往的教養之路，或許便是一些父母的真實寫照。從沒想到，小兒子的特殊竟會令我束手無策！因他疑似專注力不足、亞氏保加、學障、智障、資優……九歲以前的教養，經常令我以淚洗面，問不同的心理學家及專家亦沒有什麼出路。

他是我們期待已久的孩子，產前檢查，醫生告訴我：「孩子很大機會有唐氏綜合症！」兒子出生時不似唐氏綜合症孩子，但教育他實在令我們不知所措。他三歲仍未說話；幼稚園不肯返學；帶他參加興趣班也一定大聲哭鬧要大人陪；上幼兒崇拜幾次後堅拒不去。他說：「如果你們迫我，我會吵到你們不再叫我入去！」

他獲派知名小學，整整三個月的小一生活，每天回家不停哭泣兩小時，早上返學前哭泣，似有抑鬱及精神衰弱，專注力好像嚴重不足，智力好像很大問題，他經常為功課大發脾氣。我們終於決心帶他去做評估，並建議安排他重讀幼稚園及再找專家檢查是否亞氏保加症，當時晴天霹靂，經祈禱後放棄那間名校，轉到一間較合適的小學，因著老師的照顧及鼓勵，他的自信心開始提升。



然而在家的教養也令我們家無寧日。五歲時，他見到信箱有警務處的信會雀躍地說：「如果警察拉左爹哋就好了！」我叫他專心，他便拍枱說：「你即係話我會入黑社會，話我會做乞兒，話我蠢啫！」我試過在他面前祈禱，他竟然對我說：「你精神有問題嗎？要叫十字車送你去醫院嗎？」等等。面對這些情況，實在令我心力交瘁。

他考試經常不能完成整份試卷，閱讀文章的速度好像烏龜一樣，稍加催促，他就大發雷霆。即使經常操練，也不見他的能力提升。身邊不同人告訴我，最後一條出路就是帶他去看精神科醫生，給他吃專注力藥。但我仍然心硬，吃藥是一世的。惟有祈禱，求神開出路。我實在沒有智慧去教他，真的要宣布「投降」！

我們夫婦間也常為兒子的問題吵架。我情緒經常低落，壓力接近「爆煲」。經家長介紹，終於安排兒子給一位特別的顧問做評估，顧問周 sir 告訴我們他不是缺乏專注力，也不是嚴重自閉症，是視覺空間認知障礙，左腦輸送到右腦出現阻滯，這問題令他覺得文字非常干擾。自此，我開始體諒兒子不是有心和我作對，不是故意不認真溫習。顧問同時發現他神經系統不平衡，手的神經系統很弱，其他身體部位的反應又過敏，所以畏縮程度與一般小孩不同。

兒子見了顧問幾次，他的情緒改善了，看文字快了很多。顧問提點我他非一般的小朋友，不能用一般的方法教他，要改變過往與他相處及教育他的模式。他說：「要減少信息及言語教導，多用面部表情；在言語上減少挑戰他，用表情給他肯定及讚賞。」

顧問請我拍下教兒子的互動影片。第一次交影片給顧問看，他指出了我的問題，如：面無表情、給兒子

太多目標。在未上家長課前，以他當時的情況，我不敢奢望他會自動自覺學習。從沒想過事情可以在短短兩星期出現戲劇性變化。我改善了教育模式，兩個月後的測驗，兒子回來告訴我，可以完成整份卷，實在非常雀躍！

我放下對他學習及獲得好成績的期望，花時間陪他看教育電視及 Youtube，原來他可以專心看「全球暖化」、「萬有引力」課題。我經常和他有傾吐心事的時間，開始進入他的世界，不再定性他有問題。有一天，他臨睡前發出心底話：「我大個，會好多謝媽咪！而家都已經好多謝！我第日賺到第一個一百萬，一定要俾你先！」

自此，兒子的情況持續改善，改變大得令人驚訝，例如以前溫習一小時有 45 分鐘逃進廁所，現在考試前會自己約補習姐姐幫他溫習七小時。另一大突破是，他已經不像以前「當我仇人一樣」用猙獰的面孔向我發脾氣，上了中學更變得成熟有禮。

這幾年，我開始幫助其他面對相類問題的家長，接觸近千個家庭，有些家長上了家長堂後改變了心態，孩子有了明顯的改善；甚至有些孩子根本不是有特殊學習需要，只是父母用錯方法，令孩子愈來愈似有問題。幫助孩子，要有耐性及靈活的腦袋，但最重要不是把管教責任交給別人，父母一定要親自學習如何幫他。

我是一個很少寫文章的人，然而把這段經歷與身邊的人分享後，他們紛紛給我正面的回應，如是者，我將我的經歷寫成書，期望啟發家長或教育工作者不會嫌棄與別不同的孩子（火星人）。





回應不同學生需要的

失敗教育

近年青少年情緒健康議題備受關注，多項調查顯示本地學生出現抑鬱及焦慮情況有上升的趨勢，多宗學童自殺事件更引發社會憂慮。要提升學生的情緒智商（EQ）和逆境智商（AQ），除培養正向價值，還要提昇他們接受失敗的能力，在校園推行「失敗教育」是其中一個應對策略。

在前線輔導工作中，我們留意到有兩類學生十分需要接受「失敗教育」。其一是學術成績出眾的精英學生，外界對他們期望較高，而他們的自我要求亦不低，遭遇挫敗時承受的心理壓力會特別大。曾經有一個個案，主角是名校女生，每次測驗考試她都能科科名列全班第一，但在某次期考中，中文作文竟拿不到九十分以上，未能名列前茅。結果她大受打擊，忍不住嚎哭起來。

另一類學生，學業成績不佳，在別人眼中無心向學，終日只顧玩樂打機睡覺，不在乎父母和老師的批評。這些學生從小面對失敗的經驗豐富，以失敗者和「廢青」自居，似乎心理承受能力很高，不易因失敗而情緒崩潰。

然而，無論是過分看重得失的精英學生，抑或自認對成敗毫不在乎的邊緣學生，其實骨子裡都難以接受失敗，只不過前者為免變輸家而拼命爭勝，後者為逃避失敗而及早棄權。兩類特性的學生都需要學習與失敗共存，然而引導方向和手法不盡相同，以下透過我們同工的服務經驗分享一二。

探索害怕失敗的情緒源頭

成績理想的學生通常分析力較強，「失敗乃成功之母」的道理，他們在理性上懂得，甚至能舉一反三。單單對他說「你已經很優秀，不如換個角度思考」，未必能讓他們產生深刻的感受和轉變。我們會透過一系列創造心靈空間的活動，包括靜觀練習、慢食、和諧粉彩、心靈拼貼和情緒卡桌上遊戲等，讓這些終日忙得沒時間與內心對話的學生，靜下來覺察和表達自己的情緒，探索害怕失敗的感覺源頭和對自己有甚麼影響。

失敗之所以令人難以承受，是因為它背後意味著「我不夠好」，繼而引發多種情緒，包括沮喪、失望、自卑、內疚、妒忌和自我厭惡等。這些複雜情緒常源自未處理的問題和傷害，例如有學生某次考試失手後，妒忌相熟的同學成績比自己好，漸漸疏遠對方。在追蹤情緒源頭的活動中，學生發現這種強烈的妒忌情緒源自幼時父母一直偏愛弟妹而無視自己的努力。我們深信每一種情緒都有其獨特意義，因此不



會只勸他保持積極正面的態度和不要妒忌，而是幫助她聆聽真實心聲，探索妒忌背後的訊息是渴望獲得父母的認同。當抑壓的情緒被覺察和表達，才能讓當事人解開內心糾結，有更多空間去接納失敗和迎接新挑戰。

重構失敗的定義

許多成績徘徊下游的學生會自認「失敗者」，深信自己不可能成功，錯過許多發展自我和追尋夢想的機會。「讀書不成便是無用」這種想法並非青少年天生擁有，而是主流論述建構出來，透過長年累月的指責批評烙印在他們心裡。假如學生覺得自己很失敗，我們不妨先聽聽這班自認「失敗者」的親身經歷，以好奇的態度了解他們遭受過甚麼挫折？自認失敗的價值觀從何而來？每次失敗背後支撐他們的信念是甚麼？與他們一同解構與重構失敗的定義。



香港青年協會自 2014 年與香港浸會大學青年研究實踐中心合作推動敘事社群實踐計劃，於數間中學邀請一群活躍上網的學生參與「我們的網絡故事」敘事實踐小組。這些學生許多被貼上「沉迷上網」、「無心向學」、「沒有目標」等負面標籤，社會認為他們需要被「治療」、「改造」、「拯救」。敘事實踐強調每個人不只有單一身分，所謂「失敗」、「讀書不成」只是他們的其中一個面向。我們不會以專家角色去協助服務對象，而是提供不預設立場的平台開展對話空間，讓他們暢談自己的生命故事，同時能夠被聆聽與被回應，從故事中找到新的身分、意義與方向。具體實踐方式是在氣氛輕鬆的小組裡透過書信、訪談、遊戲與卡牌互動等讓青年述說、發現與重構個人故事，再透過組織家長和老師成為迴響團隊，聆聽與回應學生的生活智慧、信念與夢想。

在對話的過程中，我們發現這些被邊緣化的學生充滿應對困難的能力和智慧。例如一名學生熱愛網絡遊戲，顛峰時期可以不進食、不

睡覺，連玩 23 小時。在訪談過程中，他詳盡地剖析自己不單視這為一場遊戲，而是重視團隊各人的合作和努力，以及享受在逆境中反敗為勝的經歷。透過網絡，他還認識到不同圈子與年齡層的朋友，擴大人生閱歷，從他們身上學習。迴響團隊從中感受到他很重視團隊合作與珍惜人際關係，並將這份觸動回饋給他。學生收到回饋後，多會因為被肯定和知道自身故事能夠啟發他而感動，進一步看見自己的力量和增加自我認同感。當我們不再聚焦於當事人的「問題」與單向批判，而是看見其能力、信念、堅持和夢想，他們就不再局限於「失敗者」的角色，能發掘自己新的面向，以新的目光發展與面對挑戰。

無論哪一種背景和特性的學生，面對失敗之時都需要有空間去聆聽與表達心聲。還望本地教育能給予學生更多與心靈連結的空間，讓他們能夠停一停、喘口氣，學習如何接納失敗與重新定義失敗。

參考資料：

- 香港青年協會 (2016)，《真·網樂 # 從敘事實踐看青少年的「迷網」框外》，香港：香港青年協會。
- 基督教香港信義會社會服務部、香港浸會大學青年研究實踐中心編著 (2017)，《「邊青」是這樣煉成的》，香港：圓桌文化。
- 黃瑩瑩 (2019)，《解憂手冊》，香港：香港青年協會。



「幽默周」 體驗活動分享

李德衡 | 中華基督教會全完第二小學校長

現今社會環境日益複雜，青少年需要面對不少成長危機，學校除了教授書本上的知識外，更需要學生學懂面對逆境及培養他們有正面的思維。因此，學校於 2018 年度開始新的三年計劃，落實推行「正向教育」。

當中由正向心理學之父馬汀·沙利文博士 (Martin Seligman) 提出，當我們了解自己的性格強項與美德，並加以有效運用和發揮時，就會感受到正面的情緒，能建立美好及豐盛的生命。「幽默」便是 24 個性格強項中的其中一個。有不少研究指出，擁有幽默感的人，抗逆能力通常也較高，於是正向教育小組便以「幽默」為主題，在高年級推行了一連四天的「幽默周」。希望學生能運用幽默感以「笑」抗逆，建立積極正向的人生態度。

「幽默周」的英文名字是「Humor CHOW」，是代表一種精神，就是任何人也可以成為「Humor CHOW」。「CHOW」的意思是 Confidence (自信)、Happiness (快樂)、Observation (觀察)、Wit (智慧)，這四個特質就形成了四天活動的重點：

第一天：因為自信，所以幽默

第二天：幽默為大地帶來快樂

第三天：在生活中發現幽默

第四天：人人都可以做 Humor CHOW



這四天活動包括幽默開幕禮、名人談幽默、電影欣賞及互動討論、幽默大劇場、幽默棟篤一
分鐘、個案研究及重演、拍攝幽默短片、幽默表演會暨閉幕禮等。讓學生先了解明白什麼是幽默，
再用創意去完成一個幽默劇場，從而做到知、情、意、行，有系統地培養學生「幽默感」及「成
長思維」的正向心態，以此來促進個人成長及人際關係。為了增加活動的趣味，最後成果表演的
閉幕禮中，校長、主任們客串於台上表演「棟篤笑」，學生們表演幽默劇場，還邀請了歐陽偉豪
博士（Ben Sir）來為各表演者點評。

分享體會

李德衡校長：

「幽默教育」是要讓學生培養一種能力。經濟合作及發展組織（OECD）教育學者 Andreas Schleicher 曾發表主題演講，在當中的數據顯示，香港教育在西方論述當中，整體表現是很不錯，在現今需要正能量看香港教育的當下，主講嘉賓的演講，是為與會者帶來正能量。當中提及未來是變幻、難以預測、急速變化，因此我們要培養孩子有什麼能力才能面對未來，那相信就是抗逆力。其中，若學生有幽默感的話，抗逆力也高，能面對將來，幽默感是一種能力。

回顧這幾天的活動，看到老師能以身作則的正向作用，把幽默感帶進課堂，提高教學質素和效能。另一方面，我們亦期盼家長有更廣闊胸襟接受孩子也有幽默感，令家庭和諧，以豁達心情面對各項問題。

分享體會

陸雪瑩主任：

在所有性格強項中，幽默感是我感到最難去推展的，因為幽默感好像是與生俱來的，從沒想像過是可以去學習，實在是一個複雜及抽象的概念！如何能讓學生感受到何謂幽默，老師們不能夠依書直說；要學生學會幽默，更是需要時間去體會和內化。對於第一年參與正向教育發展的我，實在沒有膽量、時間，去策劃一個圓圓滿滿的體驗活動。

回顧這幾天的活動，什麼患得患失的感覺一掃而空。眼裡看見是一幕又一幕令人開心、感動、滿足的場面。在禮堂裡、課室內，見到的是一張張掛著燦爛笑容的臉孔，聽到的是嘻嘻哈哈的笑聲，每個同學都全程投入在活動當中。雖然是充滿着笑聲，但背後也有令人落淚的場面。同學把以往老師所教的演說技巧充分發揮，成功在同學面前表現，完結時便開心到哭了出來。更有學生自信心不足，不敢表演，在老師的鼓勵下成功地完成活動。

學生所做到的真是超額完成，更發覺了他們創意無限的腦袋，正正印證了我之前所想的「能為學生做到的，沒有什麼事不可能吧！」

分享體會

姚雙慶主任：

回顧整個幽默周活動，最難忘的片段當數知道學校決定推行幽默周的一刻。當時覺得這是一個非常「幽默」的決定，幽默和教育從來沒有緊密的關係，這是一個把不相干的東西結合出來的製笑技巧嗎？相信對於香港人來說，幽默也只是一種奢侈品而已。

直至幽默周第一天的活動開展時，在課室裡參與個人分享笑話一分鐘的環節後，我才舒一口氣，思維和心態才豁然開朗。和大部分人一樣，我一直認為幽默感是生命的奢侈品，但在課室裡親眼目睹一位平日學習表現稍遜，也不擅辭令的學生，居然出人意料地完美演繹了一次「嘗試」三部曲：從敢於嘗試、勇於嘗試以至於樂於嘗試，表現一氣呵成，淋漓盡致！及後才知道，原來這位同

學搜集了多個笑話，實在是有備而來，難怪表現得充滿自信。我從這個學生身上所觀察到的特質，讓我對他刮目相看，在「嘗試」這個課題上，真的從他身上學了寶貴的一課！

把目光拉遠，放眼本港的情況，不難發現香港人皆面對着生活壓力過大、生活節奏過於急促的弊端，這陰霾縈繞不散，還有四處擴散的跡象！人與人之間的連繫雖被拉近，愉悅的交流卻是買少見少！人們整天愁眉不展已是常態，因此，我斷定幽默是我們生命的必需品，更準確點說，幽默是豐盛生命的必需品。它能幫助我們抗逆自救之餘，也能惠及他人，我們還有什麼理由不把幽默介紹給我們的下一代呢？正如 WIFI 連繫通訊，幽默不也是人際溝通的黏合和潤滑劑嗎？



「失敗日」

學校活動分享

香港的教育側重應試教育，學生在中學階段的學習目標只是在文憑試爭取好成績，然後有機會入讀大學。為達致目標，有能力的學生迷失了學習的目的，補習及測考佔據了每日的時間；能力較弱的學生不想面對考試失敗，上學失去學習動機，缺乏自信。中六學生承受著巨大的壓力，因為他們即將面對公開考試，面對師長、家長及同儕的期望與壓力，而內心的抑壓情緒可能無法宣洩，學校需要正視學生的問題。

我們堅信要學生有效學習，必須要有一個健康關愛的校園，讓學生感到安全。個人被師長同儕接納，學生在學習上才會感到有目標，生活有方向。為此，學校推行有系統訓練，包括班級經營計劃、啟發課程、夢啟航、生命教育課、電影生命教育、多元智能躍進計劃等各盡所長之課外活動，期望建立學生的自信及積極的人生，讓生命教育在學校得以推廣。

有見於中六學生面對巨大的學習壓力，對前途感到迷惘；另一方面，本會（循道衛理聯合教會）優質生命教育中心曾為屬會小學推行「失敗周」，亦有計劃向中學推展有關活動。因此，學校決定與中心合作推行中學版的失敗教育，於 2018 年底推行全港中學首次的校本「失敗日」活動，幫助學生建立正面的價值觀和積極上進的生活態度，加強他們的正面能量及抗逆力，使他們健康愉快地成長。

中六生「失敗日」推行概況

是次活動特為中六學生而設，由早上八時開始至下午五時，參與中六學生人數大約 120 人，班主任、老師及輔導人員約 10 人，共約 130 人。

當日早上先進行電影欣賞。借用電影《破風》（註 1）以引起學生的興趣，其後又借討論電影內容，深化學生對電影裡各

人物的理解，繼而透過活動，讓學生親自經歷失敗的感覺，孕育其「成長思維」的正向心態。下午則進行班際挑戰與競技，校長及各班主任均積極投入活動，尤見於跳大繩活動環節內，同學也負責不同角色，希望為自己的班別做出最好成績。在「飛 URE」活動（註 2）中，學生寫下他們曾經歷過的種種失敗，當中字字肺腑，而放出手中「失敗飛機」時的歡呼，相信已將該日活動的訊息成功傳達。失敗是為了更大的成長。在活動總結及頒發「失敗體驗證書」時，我們讓學生再次檢視失敗的定義與意義，提醒他們追尋夢想。

分享體會

當日無論老師及學生，屢有感觸之處。學生在紙飛機的說話，學校需要個別跟進輔導工作，部分學生在活動前可能未被察覺其學習壓力，透過是次活動，老師可進一步跟進學生個案。老師吸收了是次經驗後，也正考慮按校情是否繼續安排「失敗日」活動。另一方面，老師亦擔心此舉或會挫損學生的信心，故在事前的準備工作，學校有需要向老師作清楚解釋，以釋其慮。

有一位女同學說自己熱愛運動，是學校羽毛球校隊和獨木舟的成員，選修科也有選修體育，內心最想成為運動員，惟家長一直期望她讀大學。她在學校「失敗日」活動中寫下自己最大的恐懼是「有放棄的念頭」，並表示「讀書壓力很大，因家人期望自己讀大學，



註：

1. 《破風》是一套勵志運動電影，故事講述四個年輕人參加車隊頂級賽事，在激烈的競爭中面對來自友情與愛情、名利與犧牲、個人與團隊等各方面的抉擇與考驗。
2. 「飛 URE」，取自英文「Failure」，意思為「飛」越失敗。

有時放學補課回家，一拿起電話媽媽便罵『又不溫書』。」

另外一位同級男同學則表示，他的恐懼同樣與學業有關，因將來想從事生物醫學相關工作，但擔心文憑試英文科成績未如理想，家人有時亦未能體諒。「我放學留在學校溫習，家人不會看到；回家吃飯洗澡後想休息一下，便被罵『這麼懶散怎能升到大學』！」

參加「失敗日」後，同學說深受感動，知道每個人的成功應由自己定義。最後，學校會檢視是次教育日的成效情況，在明年再作優化安排，亦可考慮是否推展至其他級別學生。有關活動值得向全港學校推廣，學校亦樂意分享活動成效。



禮物與友誼

陳仲桓

心怡是個活潑主動的孩子，臉上常常掛著熱切的笑臉。今天，心怡竟然在洗手間獨自哭泣。老師見狀，走到心怡身旁，蹲下來問道：「心怡，你看起來很傷心，發生了什麼事？」

心怡一邊哭一邊說：「曉晴不和我玩，我很傷心呀！」

老師心裡想著，應該是孩子們玩耍期間的爭執吧！在幼稚園裡，處理學生之間的吵鬧和互相投訴是家常便飯，畢竟他們還年幼，正處於學習朋友關係和相處之道的起步點。

老師嘗試了解原因，繼續問心怡：「為什麼曉晴不和你玩呢？」

心怡難過地回答：「剛剛我想和曉晴一起玩煮飯仔，但她拒絕了我，她說要跟志明和美婷玩積木。」

老師告訴心怡：「雖然你很想跟曉晴玩，但曉晴也可以選擇跟其他同學玩別的玩具呀。」

心怡一臉不解地問：「可是曉晴是我最好的朋友，我對她很好，為什麼她不跟我玩呢？」

老師回應說：「你當曉晴是好朋友，並且希望經常一起玩。不過有時候好朋友可以有不同的想法，也可以跟其他朋友玩。」

心怡一臉委屈地說：「我常常都送貼紙給她，有時其他同學見到也想要貼紙，但我會送最大最美的貼紙給曉晴，剩下的才送給其他同學。為什麼我對曉晴這樣好，但她卻不陪我玩！」

老師聽到心怡除了傷心還有點憤怒，遂繼續回應：「你常常送禮物給曉晴，覺得自己對她很好，希望她可以多陪你玩。」

心怡繼續抱怨說：「對呀！我常常都分享東西給她，但她卻很少分享給我。之前我看到她帶了幾粒糖果，我也很想要，但她不肯給我。我送過她很多次禮物，但她只送過一次給我。我覺得她沒有把我當作好朋友！」



個案處理

謝淑賢

老師把心怡帶到會客室，繼續與她談。

「心怡不開心，因為你會把最大最美的貼紙送給曉晴；但是曉晴有糖果，卻不肯分給你。你送過她很多次禮物，但她只送過一次給你。那麼，有其他同學送過禮物給你，而你沒有送回給她的嗎？」

心怡想不到老師會這樣問，想了一會才說：「有的，婉婉常常請我吃東西，但我不喜歡和她玩。」

老師疑惑地說：「雖然婉婉請你吃東西，但你覺得這樣不代表你就要因為吃了她的東西，便要和她玩？」

「當然囉，她請我吃東西，是她想請我吃；我是否喜歡和她玩，是我決定啊！」心怡理直氣壯地說。

老師想不到孩子會懂得這樣分開你我的決定權，好奇地追問：「那麼你送貼紙給曉晴，是你的決定；而曉晴是否送糖果給你，是曉晴的決定？」

心怡想了一下，低著頭，點點頭。

「你送過很多禮物給她，而她只送過一次給你，也是你的決定和她的決定，兩者不需要有關連？」老師忍心地再說下去，盼望心怡能釐清人際間的錯綜複雜情況。

心怡點點頭，老師稍緩讓心怡沉澱一下。

「現在心情怎樣？」老師輕輕問，見心怡的情緒漸漸緩和，心怡說：「是的，不需要有關連。」

老師說：「你的意思是送禮物是代表對朋友的心意，不需要計較回報和多少？」心怡再次點點頭。老師想不到心怡小小年紀能想通這些事情，不禁舉起拇指稱讚她。

心怡笑了，說：「所以，我對曉晴好，不代表她要陪我玩；婉婉請我吃東西，但我不喜歡和她玩。我把曉晴當作好朋友，但好朋友也可以跟其他朋友玩。」老師溫柔地說：「是的，正如你說的，每個人都有自己的決定，我們期望別人尊重和接納我們的決定，我們也要尊重和接納別人的決定。」



個案分析

謝淑賢

孩子間的相處，會影響他們對人際關係的理解。幼稚園階段的孩子，通常會非常直接，而且善忘。互動中，如果對方沒有回應，他們會找別的朋友，或自己和自己玩。有些孩子的確會投訴別人不與他或她玩，有些會因此不開心，像心怡一樣。

心怡需要釐清的是禮物與友誼之間的關係，及友誼是雙向的問題。老師透過是否有相近的情況曾出現在心怡身上，去幫助心怡反思；而心怡提出決定權這關鍵，讓所有的難題都迎刃而解了。

這個看似非常普通的人際關係疑惑，可以困住很多小學生、中學生和大學生，如果可以在幼稚園階段便釐清，對孩子日後的成長幫助很大呢！



蔡樂怡

惱羞成怒

今天是學校一年一度的游泳比賽，同學們都落力地為各自的班社打氣。今年，代表黃社的志一，和代表紅社的偉強是全場矚目的奪標選手。

志一在學校過往兩年游泳比賽中，都囊括所有自由式比賽項目的金牌，更奪得最佳游泳選手的殊榮。當大家都以為今年的獎項非志一莫屬時，學校來了一名插班生，他的名字是偉強，聽說他是運動健將，游泳項目正是主打自由式。

早上的比賽完結後，志一和偉強在各項目的分數也很接近，最後一場比賽是四式接力比賽，將會定奪誰是今年最佳游泳選手。

各班社的游泳選手都預備好，準備最後一項比賽。看台上傳來熱血沸騰的打氣聲：「志一加油！志一加油！黃社必勝！」「紅社！紅社！發光發亮！」……

「嘩！」一聲的響號後，選手們都全力以赴。到最後自由式的環節，黃社遠遠拋離其他班社，大家的目光也投放在志一身上，心想今年的獎項一定是他穩奪了。到了最後 20 米，紅社的偉強突然發力，拉近了與志一的距離，到最後更拋離了他，為紅社奪得最後的勝利。偉強得到同學熱烈的掌聲和鼓勵！

比賽完結後，選手們互相握手擁抱。當其他選手嘗試與志一握手時，志一卻露出冷漠的樣子，很不友善。在眾目睽睽下，志一在與偉強擦身而過時，大力地推了他一下。幸好當時有其他同學在旁，扶著偉強，他才沒有受傷。

「志一！你傻了嗎？怎可以這樣推偉強，你快道歉！」志一沒有理會同學們的指責，默默地走向更衣室。甚至到頒獎的時候，叫到他的名字時，志一也選擇躲在更衣室內。

這時學校游泳教練進入了更衣室，志一看見教練就忍不了男兒淚，哭了出來……

個案處理

看見志一哭著，教練沉默了一段時間，選擇靜靜地坐在志一身旁，陪伴著他。

過了數分鐘，志一的心情開始平復，教練便打開話匣子：「志一，為何不到頒獎台上領獎？」

志一低著頭說：「我不要，那些豬肉獎我才不稀罕。」

「為何你會這樣形容？那些獎項也是你用盡全力爭取回來的，並不是不勞而獲的。」教練對志一的回答感到驚訝和惘然。

「用盡全力又如何？每天花數小時去游泳訓練又如何？到最後不也是輸了嗎？而且輸得很徹底。我覺得很羞愧，辜負了大家對我的期望！」志一語帶激動地說著。

「所以你惱羞成怒，便推了偉強？」教練嘗試猜測志一的心情。

志一點了點頭，帶有些情緒說道：「他什麼都比我強，什麼都比我優勝。他品學兼優，讀書又好，也有藝術細胞，得到老師和同學的愛戴。

大家都封他為男神。現在他更奪得這學年的最佳游泳選手！而我，卻什麼都不是，是一個失敗者！」

「志一，在過往的兩年比賽中，當你勝出游泳比賽，難道有份參與的同學不失望嗎？難道他們不傷心嗎？但你站在頒獎台上時，他們的反應是如何？」教練透過反問的方式，引導志一思考其他同學的感受，讓他多反思，多觀察，不要只沉溺在不愉快的情緒中。

「他們祝賀我，為我鼓掌，更謝謝我，因為我的努力，成就了一場很好的比賽。」志一邊說邊抬高頭，最後更與教練有眼神的交流。

「還記得我在訓練中，常說運動員最重要具備什麼質素？」教練順著志一的反思，引導他明白比賽的結果不是最重要，重要是態度。

志一思考了數十秒，帶著羞愧，尷尬地回答教練：「體育精神。」

教練帶著微笑輕輕地點著頭，順著志一的領悟，反問道：「在今次的比賽中，你覺得你有展示這精神嗎？」志一輕輕地搖著頭。

教練繼續說道：「面對失敗，能夠虛心學習、堅持，才是最重要。當然，輸了的滋味一定不好受，但不要讓它成為了你的絆腳石，阻礙你繼續前進和進步。」

志一語帶後悔地問：「偉強有沒有受傷？」

教練試探地問：「為何你不親自慰問他？」

個案分析

現今社會競爭氣氛激烈，家長和孩子很容易墮入一個只看事情結果的陷阱，例如：成績、獎項等等。互相比較也逐漸成為大家的習慣，例如：成績比別人好才算是讀書成功，比賽中勝利才是成功……而未能夠達到標準的，就會歸類為失敗、不夠聰明、不夠努力，但這是否事實？

游泳教練嘗試以正面和肯定的話題入手，轉移志一對比賽結果的執著和不甘。教練透過日常與志一的相處，提醒志一游泳過程中他所付出的努力和時間，讓他多欣賞自己的付出，堅毅不屈的精神，亦相信自己是有能力去改變。透過「體育精神」的道理，讓志一進一步反思要虛心學習，不要因為比賽失敗便喪失了人格和影響與人相處的關係。

看見志一懂得反思，游泳教練也騰出空間和時間給志一，讓他稍後能夠與偉強進行一些修補關係的工作。



讀者回應 (選錄)

今期這個主題非常適合品德教育，
內容亦豐富深入，令人有深切反思。

高麗芬
獅子會中學教師

互信建基於守諾，相處原於互信。
坦誠待人，守諾負責。

袁之彤
明愛馬鞍山中學助理校長

不同主題的德育文章分享能讓師生
增添話題性，對日後德育主題教學
有參考作用。

蕭煥銘
南元朗官立小學學生輔導主任

「守諾」具遵守及承諾之涵義。信守諾言是人與人之
間相處不可或缺的元素，內容發人深省，切合社會需
要，尤其於個案處理中，務實可行，獲益良多。

童可欣
靈恩學校主任

內容寫實，真摯動人，能引起反思。

黃凌鳳
荃灣潮州公學公民教育組組長



內容及取材生活化，
十分吸引。

蘇穎儀
黃埔宣道小學教師

文章內容有深度，具正確德育教導。

陳燕芳
大埔循道衛理幼稚園校長

從不同的持份者（教師、父母、
學生等）分享人生體驗，內容
十分豐富！

吳佩貞
香港真光中學小學部校長

內容豐富實用，並能反思
我們於教導及價值觀上的
概念，使我們獲益良多！

莫媛欣
民生書院幼稚園助理事務主任

今期《拓思》使人閱讀後能對「守諾」有更深切的反
思。首先關神父為「守諾」寫序言，令我們能重新審
視什麼是「承諾」、「信義」。之後多篇文章以不同
故事作為例子說出「守諾」的重要；如何培養「守諾」
的品德，讓我們能自省，思考如何為孩子建設適切的
學習氛圍和體驗以建立正確的價值觀。

康秀釗
元岡幼稚園老師

「重諾守信」乃君子處世之道。無論
個人或群體，人在面對社會動盪或生
活上的順逆流，在真理公義上，應培
養誠信品格。

李月如
德雅小學圖書館主任

每篇文章有不同的經驗分
享，當中緊貼生活經驗，具
反思作用。

鄺碧英
保良局李徐松聲紀念幼稚園主任

過往各期《拓思》的文章已上載於廉署「德育資源網」
(<https://me.icac.hk/tc/magazines.aspx>)，而 88 期的所
有讀者詳細回應亦已放置於網上，歡迎瀏覽。





「德育資源網」新面貌

「德育資源網」以中、小學及幼稚園老師為主要對象，提供品德教育素材，並透過與老師建立合作夥伴關係，深化各項防貪品德教育的成效。

最近網站換上全新面貌，內容分類更清晰，方便老師尋找合適德育素材。此外，網站加設全新「分享」功能，讓用戶隨時隨地將網站內容分享到社交媒體，並加設「列印」功能，老師可便捷地打印網站內容。



<https://me.icac.hk>

匯聚廉署德育製作 建立教師網上社群



請即登入網站訂閱通訊，
獲取「德育資源網」
最新消息。

