

生之頌 死之思
從 HI 到 BYE 手冊



明光社使命

希望本著基督教信仰，藉研究、
監察、教育及出版等工作去
關心社會、服務人群。



明光使命

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室（荔枝角港鐵站A出口）
電話：2768 4204 傳真：2743 9780 Email：info@truth-light.org.hk

誠蒙華永會資助，明光社舉辦「生之頌、死之思」計劃。

計劃目的

有鑑於青少年抗逆力低，難以面對生死，因被責罵、同儕欺凌、功課壓力、感情困擾等問題時情緒適應差，容易被傳媒、同儕影響而有輕生念頭，很需要「生死教育」。

本社邀請資深專業人士或專家學者將為「抗逆大使」提供訓練，培養及鞏固「抗逆大使」對生命和死亡的正向思維；明白愛惜生命，關懷家人朋友要及時的信息；另外，以一連串活動帶動公眾認識生之可貴、死之意義及學習如何面對有自殺傾向或持負面人生態度的朋輩，活動包括：

從新聞看生死剪報練習、通識講座及互動討論工作坊(情緒急救班、不走自殺路、災前災後)、『愛生命·探索生死』攝影研習工作坊、積極人生全港公開攝影大賽及『生之頌、死之思』通識講座暨誓師頒獎禮等。



華永會
BMPCP



明光社
The Future is Brighter!

講員語錄



從心會社主席吳思源先生

大家可以由「愛惜生命、熱愛生命」做起... 不要憂慮死亡會否突然出現，而是要活得好，活得豐盛。生命有起點亦有結束，像四季循環。當人有決心要活好每時每刻，便能享受生命，發現自己生有可戀，也就可以幫助自己和感染別人，提昇我們的抗逆力...

中聖書院曹美娟校長

每個人也有潛質成為抗逆大使，我們對生命的信念影響情緒和反應。嘗試由自己的經歷開始，培養生活上的小習慣，不斷欣賞身邊事物，每天感恩，便能幫助自己，儲蓄正能量，建立正面和積極的人生觀，並且更會為朋友帶來祝福...



講員語錄

臨床心理學家葛琳卡博士

情緒其實是一份禮物，處理不到就被情緒控制。抗逆是能容許自己接觸和表達情緒，情緒影響生活反應和行為。改變思想不一定改變行為，但改變情緒卻帶來行為改變。

能不害怕別人激動的反應，接受別人因為重視才激動，有時未必能提供實質解決辦法，但能明白和照顧別人感受，讓別人抒發便能幫很大的忙。以愛同行，鼓勵嘗試，讓別人意識和知道現況未必如想像般困難，便不會困在逆境中...

再生勇士陳志剛先生

面對人生的災難，心情一定不會好，會想像很多不會發生的事而害怕，事實卻未必會發生。接受別人幫忙其實也不是易事，需要勇氣。有時，「看到」也是一種障礙，人往往以視力判斷人，其實未能看穿事情的真相。在逆境中學習以其他方式欣賞生活和世界，可能體會更多，人生充滿經歷和機會。

人生好比一張張紙幣，會有皺折、破損和污點，外形雖然改變，但價值仍在。希望大家能透過接觸和感受去了解一個生命，而不是憑外貌判斷...





生死教育講座及互動討論工作坊

內容：

「不走自殺路」

- * 生命和死亡的思義；
- * 愛惜生命和關懷家人、朋友要及時

「情緒急救班」

- * 如何面對及回應有自殺傾向的朋輩；

[災前災後]

- * 如何正確解讀傳媒報導生、死、災難事故背後的手法
- * 災難事故帶來的反思



『相片傾心意』

積極人生公開攝影大賽

目的：

從年青人角度看生死，表達積極人生，讓大眾反思生命和死亡意義。


個人 - 全港12-18歲青少年

團體 - 學際形式，最多2隊，每隊2-3人

內容及形式：

家族或勵志故事，日常生活相片，及以詩句、標語或散文，抒發對生命、死亡的看法或心聲均可。

(每組最多10張相片，每張相片最多100字。)



從新聞看生死

從新聞看生死剪報練習

為配合二月份之生死教育講座及互動討論工作坊分組活動，了解各「抗逆大使」在生、死上的觀察力、分析力和感受。鼓勵各「抗逆大使」自選2則有關生死的新聞，各以200 - 300字描述所觀察的現象和感受、當中的反省和建議。

提交剪報日期：

2012年12月3日 - 2012年1月30日



死亡不是失去生命，
只是走出了時間。

生死彷彿太陽一樣。在白天發出耀眼的光芒，黃昏時慢慢下山，晝夜時在地球另一邊升起。人生也是如此：白天時，我們應珍惜生命剩餘的時間去活出積極人生；接著，親友會陪伴你走向人生的最後一段路；在晝夜時，死亡則以生命的另一種形式出現。



(中聖書院 2B 彭泳鋸)

……在眾多的活動裏面，我最深刻是那個角色扮演，因為十分有趣，而且可以發揮到團隊精神，當中大家發揮創意，想像自己在某一個情景，如果發生了一件突發事情你會如何解決，大家演出後，還會有導師再一次指導我們，令我們更順暢解決問題。

在我參加這個活動前，我認為死亡是離我很遠，我以為人不到最一個階段都能生存，但其實並不是，香港有很多人都死於疾病，幾乎每一秒，全世界就有一個人死，死亡真是與我們十分接近，身邊周圍可能都有人面對著死亡的來臨，沒有人會知道死亡到底會在那時降臨。生命其實很珍貴，但新聞經常有報導一些自殺跳樓的消息，到底他們為甚麼會這樣做，有壓力就需要跳樓了嗎？很多人一出
生就病死，他們根本無法感受這個世界，既然我們能生
存 在 這世界上，為何不好好珍惜呢……



團體 - 亞軍

攝影大賽

Sacred Heart Canossian College

為愛而存在
分秒都精彩





(中聖書院 2B 蕭梓婷)

……參與這個活動之後，我對生命有了重視，因為我知道不是每個人也可以有機會來到這個世界，來學習、玩耍、結交朋友等，我來到是非常幸運，是一種幸運。死亡也是我們無法控制的，我們只可做的是積極、樂觀過著有意義的生活，我們死後也不會有掛慮，只要我們別做出傷害自己的事，那就可行了，所以我每天都用積極的心情渡過，使自己過得有意義，所以現在我是非常重視我的生命。

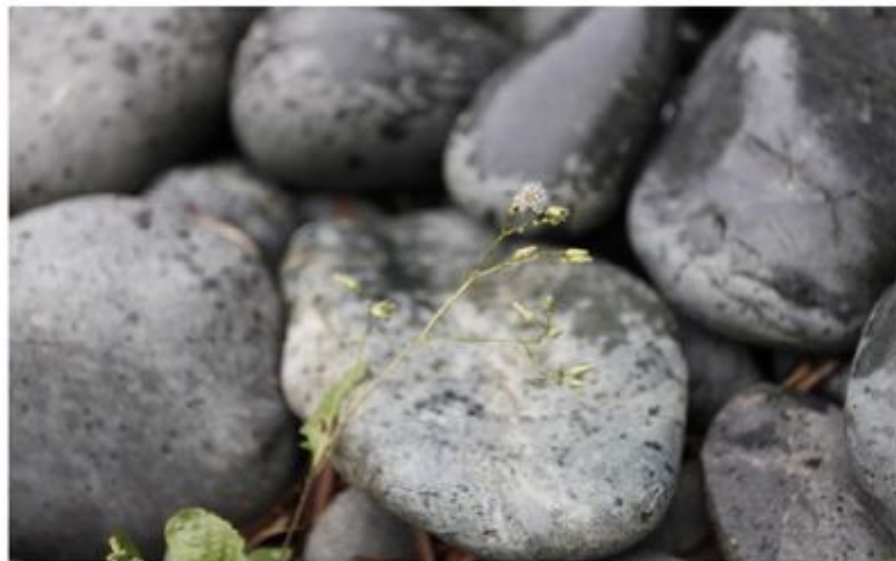
我參加這個活動後，令我更加珍惜身邊的人，包括：家人、老師、同學及朋友等，因為身邊的人，不是每日都可在我身邊，可能某日會突然離開……我曾經也感受過，我的好朋友，我們是差不多每日相見，但某日，她因病離世，我和她相處了半年時間，我們的感情比其他人還要好，她這突然離世，令我非常傷心。所以我非常珍惜每一個人相處的機會，我也會主動關心身邊的人。



團體 - 冠軍

攝影大賽

循道衛理聯合教會李惠利中學



石塊間生長的蒲公英，好不容易終於長大過來，可是它播種後，便會死，但隨後又是另一棵小幼苗的誕生。

死亡，不一定代表終結，也是開始。蒲公英是，人也是。因為上帝應許給信祂的人永生，人死亡後便是一個新開始。

（元朗公立中學 何偉豪）

……今次有幸參與「生之頌、死之思」計劃，其實得著很多。在悉心安排的兩天的工作坊之中，自己亦想了很多平日我們不會深入思考的東西。雖然活動的主題是嚴肅的，但是能夠在輕鬆的活動中讓自己認真思考一下關於生死的問題，的確是一個很好的機會。

……從小到大，常常都會有人告訴我們「生命是寶貴的」這個信息。絕對是的，如果沒有這寶貴的生命，我們就不能夠看到這美麗的世界；如果沒有這寶貴的生命，我們就不會擁有這麼關心我們的家人、朋友。說到這些，我們就更是不能因為不如意的事而放棄自己的生命。正所謂「人生不如意事常八九」，我們要做的並不是逃避，而是面對、珍惜生命……



團體 - 優異

嘉諾撒聖心書院

我們為何要生存？
因為我們有理想和抱負
希望有精彩的人生，展翅高飛
但為何要死亡？
因為我們不要不斷重覆生命
一直過着乏味空虛的人生
生命只有一次，因此，放開
煩惱心結，享受世界，才能
對自己無憾。



（元朗公立中學 黃家琦）

……香港沒有什麼大災難，而這個活動教誨我們要居安思危，進行災難事故的反思。這個工作坊能有效地提高我對朋輩的服務的質素，簡直獲益良多、一舉兩得，既能加深自己對生死的認識，亦學懂如何愛惜生命和關懷家人和朋友。

（元朗公立中學 吳裕文）

……參加工作坊後，我看到很多人對死的看法都有不同，其實死只是個過程，所以，在別人死去時，我們說出死這一個字都沒有什麼好避諱了。在0-10的活動中，明白到生的時候和死的時候都不辛苦，反而中間的過程才是辛苦，但我們渡過辛苦後便會回到舒服的時候。在每一個辛苦的過程，我們都不能放棄，看到一些在困境當中都努力生存的人，我們更應該好好地生活下去要感染身邊的人一起愛惜生命。



個人 - 季軍

張潔玲

攝影大賽



生與死只是一線之差，所以請好好珍惜身邊人和把握時間。



（宣道會鄭榮之中學 周冠伸）

本人非常高興能參加這次抗逆大使的計劃，在這9小時裡面學到了很多又滿有感受。期間透過活動內容，令我對生與死有更加多的認識。

……雖然上帝使人的生命有限時，死亡也是必經的階段，正因如此人們才學會「珍惜」。「如何在離去之前活出自己」不但是一門高深的藝術，更是我們生存的最大目標。

（宣道會鄭榮之中學 黃樂芙）

……參加了這幾次由明光社舉辦的活動，真的令我感受不少，令我從此對死亡改觀。死亡並不可怕，好像其中一個遊戲 要說出死亡其他的說法，死了的人只是睡了，暫時離開了，終有一天，我們會重遇。這又令我領悟到生命的可貴，雖然死亡並不可怕，但我們都不能隨便放棄生命，讓生命在我們手指隙間溜走……



個人 - 亞軍

鄧貫之

攝影大賽



生命的收獲，不論多少，只要能與你分享，已感到心滿意



(宣道會鄭榮之中學 3B 羅若琳)

……[不走自殺路]通過一些真實的例子、遊戲令我明白到生命和死亡的意義，我們要愛惜生命、及時關懷家人和朋友，因為生和死真的是在一線之差，過去了就不能挽救，後悔都沒有作用……

(宣道會鄭榮之中學 3A Tang Lok Yin)

……只活了十多年，面對只有一次家屬離世，上了幾次的生命教育課，故不能全面了解及冷靜與死亡對望，卻啟發我更認真去思考一些問題：死亡痛苦、可怕嗎？走難時你會否帶走一些物件，又會帶走什麼？

參加活動尾段，我們要寫感受，體會或對自己的期望於蠟燭上，我寫了：「貢獻社會、忠於自己的感覺、宣揚關愛、享受每一天」原來快樂如此簡單：潔身自愛，互相尊重 和愛護。有死亡，才會有珍惜。



個人 - 冠軍

陳俊喬

攝影大賽



當夢想遇到阻滯時, 總會出現曙光

（宣道會鄭榮之中學 陳卓霖）

……讓我們明白到，其實人生可以很精彩，身邊也有很多人關心我們，不單是父母，還有朋友，我們不應隨便就想自殺。也同時叫我們要愛惜生命，關懷家人、朋友和學會珍惜……

（迦密柏雨中學 1A 何詠淇）

……生命的開始 - 出生，是每個人必經的階段。由我們離開媽媽的懷裡開始，我們就正式展開了自己的人生。每個人都會高高興興地迎接這個小生命的來臨。而生命有開始就會有終結，「死亡」亦是每個人必經的階段，與我們息息相關……

人生這條崎嶇路本來就是由快樂和哀傷鋪成的。死，既然是無可避免的，我們就應該以積極、樂觀的態度去面對。我們刻意逃避的話，只會加深對死亡的恐懼，而無法了解生命的真正意義……



個人 - 優異

郭芷欣

攝影大賽



相信生命的完結，不一定代表所有的一切也結束，只是從此不再存在這世界而已。但無需恐懼，因為只是把生命還給上帝，把身體歸於大自然，這是人生命的定律，只要存好心，就算離開後，也能為世界開

出美麗的花朵，那怕只有一朵，已感到心滿意足。



（迦密柏雨中學 1A 李希彤）

……我們進行了一場模擬投標，希望投得生命中的「心頭好」。從中我知道趁我還年輕，就應該做自己想做的事。如未做到，到了晚年，想做又有心無力，那時後悔也太遲了…… 我們分組在不同情境中，面對死亡所做的反應，做一齣話劇。看著正進行的話劇，我發現人生無常，所以我們要好好珍惜生命。而對於一些想自殺的朋友，我們應盡量說服他們打消這種念頭……

（迦密柏雨中學 1A 謝美瑩）

……聽完一連串的講座後，我得到了深深的啓發。生命對人人是公正的，誰也不能逃過離世的一天，問題在於我們能否面對現實而已。我們潛在的恐懼心理不能讓生命延續和加長，它反倒成為阻擋我們享受生命的大石頭。只要我們明白生命的意義，無論剩下多少時間也能沒有遺憾地離開人間，因為人生的目的：好好活着已經完全達到了……



個人 - 優異

鄧詠儀

攝影大賽



小手拉大手
奇妙一刻

（迦密柏雨中學1A翟朗喬）

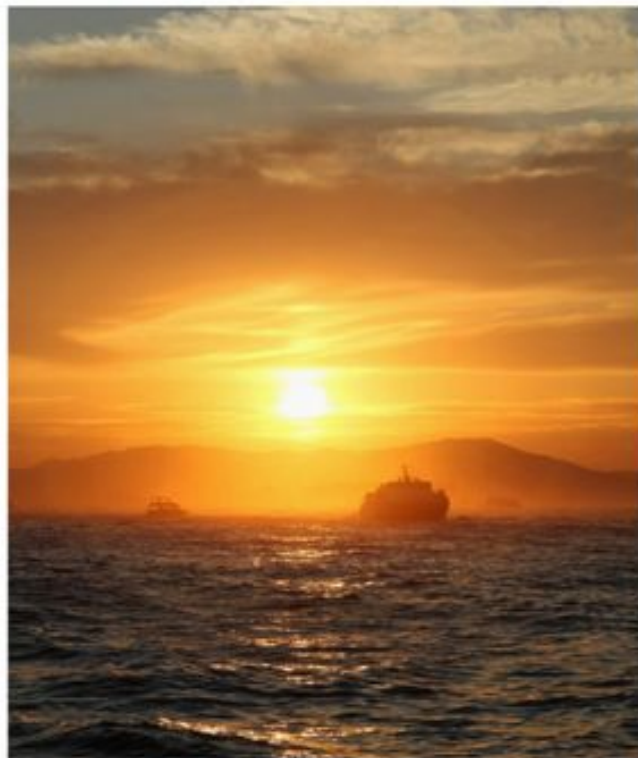
……在整個工作坊裏，令我覺得最有趣的活動便是「人生大拍賣」，在不同的成長階段中，都會有不同的物品讓你選擇，但是我們全組只有11個心，每一個心都代表一個硬幣，我們需要在每一個階段裏選擇幾樣最適合我們組的東西。在這個活動中，我明白了人生裏肯定有一些不如意或者覺得後悔的事，所以我們必須認真選擇，積極面對人生。整體來說，這個講座及工作坊令我明白生命和死亡的意義，更令我明白到怎樣去愛惜自己的生命和關懷家人、朋友。我必定會將這些寶貴而又有意義的信息分享給我的朋友、親戚和家人！



個人 - 優異

Ho Ka Tsun

船和太陽是是適合代表生命的開始。
船啟航就代表生命的開始，
而回航就是生命的結束。
而死亦可能是下一個開始。
相片中的日落和回航的船正好突出
此主題。



（香港神託會培敦中學張潔玲）

……我最喜愛的遊戲活動就是『揀同意/反對』。在這個活動中，能令我真正和認真地去思考什麼是生死，因為平時都沒有好好冷靜或認真地去思考過生死的真正問題吧！我想，現今的青少年應該說『死』還多於思考『生命』吧！希望能夠再舉辦多些類似這樣的工作坊，讓更多的青少年了解多些生命和珍惜生命……



個人 - 優異

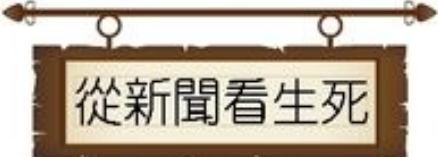
陳宛婷



為何那麼輕易就想放棄生命呢？值得嗎？

現今社會雖有許多複雜的問題，衍生出驚人、駭人的新聞，如年青人輕視生命，甚至把它毀滅。請你在毀傷生

命的同時，反思一下，死亡的後果、死亡的意義！其實有多人在背後支持你的！

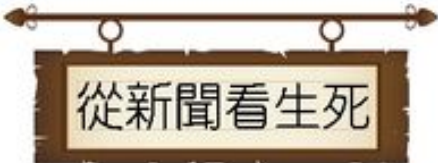


從新聞看生死

中聖書院 2B 彭泳鋸

上周「協和號」擱淺一事，我認為船長斯凱蒂諾有重大的責任，因郵輪駛近岸邊時，他下令轉向太遲，令到郵輪擱淺翻側，在這個時候船長竟然獨自離開，在海岸衛隊多度要求他返回郵輪時，船長堅持郵輪已傾側及漆黑一片而拒絕返船，雖然曾口頭同意折返，但海岸衛隊指，船長最終都無返回郵輪，而且當時指令不清晰，令到乘客慌張逃走，有些衝向救生艇求生，有些倉惶跳入海中逃難，有人覺得自己的生命已經到最後一刻，這件事就好像鐵達尼號沉沒的時候。在這事件我覺得生命很寶貴，原本是在郵輪上享受，但竟變成這樣，死亡就好像只是一線之間，完全無法預計死亡會在那時出現，好像每分每秒都在我們身邊一樣，所以要好好珍惜生命。

在生活中難免會患病，但17歲的婷婷患上了全球罕見的自體發炎病，這病竟會令視力、聽力和腦功能衰退，實在無法想像若這病發生在我身上我會如何，我覺得她生存到現今真是十分堅強，因為醫治這個病每年需要高達75萬元，母親根本無法支付，但在記者訪問時她竟說出「死！冇乜所謂！」真令人心酸。在這個殘酷的世界，患病可能也是一種折磨，但我認為雖然這個世界有很多困難，但都不應放棄，應該堅持到底，生命無法用一切換取，比起一切都寶貴，我們身體健康的人應該要感恩，以正面的態度面對死亡和生存這個問題。



從新聞看生死

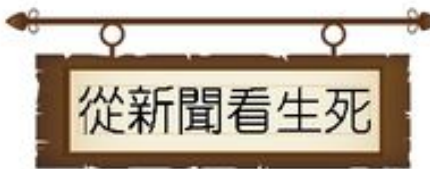
中聖書院 1B 蕭婉晴

看過這則新聞，我覺得這些因為疫情而受害的人很可憐，可能有很多人都是很年輕，但就因為疫情而死亡。這次疫情令我體會到生命的重要性和可貴，以後我會更加注意健康和珍惜生命。我們應該珍惜現在擁有的事物，努力向前看，就算遇到一些困境也應該繼續為生命而奮鬥。

另外，當我看完這則報導後，我認為我們應更加注意衛生。當其他人吃過或喝過的食物及飲料，我們就不應要飲用，以免交叉感染。我們每天出街回家後都應該立刻洗手，只要做足個人衛生就不怕被感染有細螺旋體病了。

看過這則新聞，我覺得很感動。一個與蘇欣瑤無任何血緣關係甚至素未謀面的人竟能拔出一百三十四萬元來幫她付手術費。這善長對瑤瑤不離不棄，令她可以跟其他小朋友一樣過著正常的校園生活，這善長真有仁慈心。這善長現在也繼續捐款，讓瑤瑤能徹底擺脫病魔纏擾。

另外，我認為瑤瑤很可悲，一出生的三個月後就證實患上複雜的先天性心臟病，還曾數次徘徊於死亡邊緣。八年來，瑤瑤進行了三次心臟手術，才令她珍貴的生命得以延續。瑤瑤最後一次的手術費用是近九萬元，真是慶幸有善長的捐輸，才讓瑤瑤康復。



從新聞看生死

元朗公立中學

黃家琦

Key idea of the news from H.K standard :

Diabetes is fast becoming a huge challenge to healthcare systems around the world. There are 366 million people living with the disease today. One person dies from diabetes every seven seconds. In Hong Kong, more young people are suffering from diabetes. This may be due to poor lifestyle choices, such as eating a lot of junk food.

Feedback on the news:

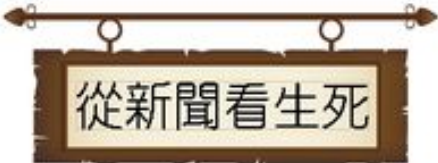
The news tells us that diabetes is fast becoming a huge challenge to the healthcare system around the world and there is an increasing number of people who aged under 18 are suffering from diabetes in Hong Kong. This problem is mainly driven by the poor lifestyle, such as eating a lot of junk food. I believe that people can prevent diabetes by eating less junk food and having a balanced diet. They can eat more vegetable, doing adequate exercise and having a healthy life. Diabetes increases the risk of having heart disease, strokes and cancer. Before reading this news, I thought only old people would suffer from diabetes, but now I acknowledge that young people actually have possibility to suffer from diabetes, therefore we should be more careful about that and prevent against the disease.

Key idea of the news from H.K standard :

The physical consequences of war, such as casualties and damage to infrastructure, are immediately apparent. The psychological effects however, are not as clear but can cause just as much damage to society. A recent study in the US has found that children with parents deployed in war zones exhibit a higher tendency to violence.

Feedback on the news:

The physical consequences of war, such as casualties, damage to infrastructure, emerge immediately, though the psychological effects may not obvious, however, its damage to the society is worth noticing . Firstly, children with military parents may experience stress. Secondly, the parent who stays behind must shoulder all the responsibilities without the support from the spouse. There are also challenges when military parents return, since they may have physically or psychologically injured. As wars are very bad, damage to infrastructure, hurt people in physically and psychologically, thus I hope that there are no more wars and this would could be peaceful.



從新聞看生死

元朗公立中學 何偉豪

駭人雙重兇案於二零一二年一月十四日在深圳上沙發生。事件中，疑兇女友及其五歲兒子死亡，疑兇畏罪自殺不遂。

我認為該名男子所做的是完全是無知的行為。男子只因女友偷漢而扼死女友及幼子，相信男子是因過度的憤怒才狠下毒手，如果男子能夠好好地控制情緒、正面面對事情，相信也不會發生這樣的事情。

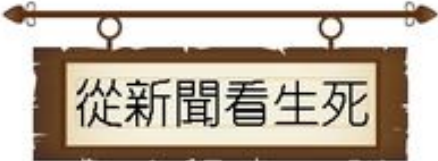
另外，其實這事情牽涉到三個人的性命。男子在無知的情緒觸控下，將女友及她的五歲兒子殺死後，相信也有感後悔才自殺。而且他女友的兒子亦是十分無辜，男子就因女友偷漢而將兩人雙雙殺死。本來男女友分手不就很快就解決事情了嗎？

該名男子絕對要知道每人的生命都是寶貴的，上帝賜予每人生命，不能因一時憤怒而奪去其他人的生命。

近一月，一名姓鍾男子於西九龍區張貼「小兒尋母」啟事，一月三日早上在紅磡寓所燒炭身亡。

我認為閃電結婚一直都是不被建議的結婚方法，男女雙方未必能夠完全了解對方性格就結婚，結婚後亦很容易發生爭吵，上述事件就有著同樣的情況。先不說男子暴躁的性格，其實女方只跟男子相處數個月，在婚前都沒有考慮過男子在婚後會否改變態度。

算是女子疏忽考慮，再說一說男子，男子婚後態度突變，而且更加多次虐打女子，令女子離家出走。在男子暴躁得要虐打女子之際，男子花盡心思找回離家出走的女子，卻又繼續虐打的行為，為何不多花時間冷靜一下心情跟女子談呢？而且最後自殺的竟然是該名男子，要是確有感情問題也可以找朋友、家人、社工傾訴，何必要去到尋死這地步？



從新聞看生死

香港神託會培敦中學 張潔玲

家中賀年 食煎堆冬菇出事
食物鯁喉一死一昏迷

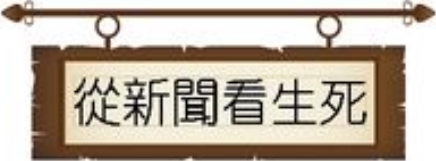
人生總有很多人意想不到的事情，可能現在就有一件驚喜或傷痛的事情發生在你身邊。就如新聞上的那位老伯伯，本意開開心心的在家和家人一齊吃午飯，竟然發生一件要和家人生離死別的事情。喜氣洋洋的日子還沒結束，想不到主就這樣奪走一個人的性命。我這麼說並非想把責任怪責誰，而是想帶出任何人都要好好珍惜生命和注重身體健康。

雖然現今醫療發達，可以令人的壽命增長，但我認為這些都是治標不治本的方法！我認為小心飲食和多做運動才是增長壽命的最好辦法！其實人的性命不僅會被意外奪去，身體的健康情況如何也能決定一個人的生命，所以希望大家珍惜生命，珍惜身體和小心飲食。

直踩15粒鐘的士司機劫死

爸爸在你們心中是個怎樣的人呢？很多人認為爸爸是家庭的支柱或爸爸應該負責全家的生活費用。你們也是這樣認為的嗎？我是。爸爸是家裡最強壯的人，當然要擔起養家的責任啊！難道要媽媽去擔起養家的責任嗎？以前的我是這樣認為的。可現在不是！你們多久沒仔細看過爸爸的樣子了？我的爸爸變了。不但頭髮開始稀疏了、頭髮變白了、眼球不靈活了、皺紋多了、個子更縮小變矮了，看著看著，眼淚不期然的掉了下來。我馬上走回房間，開始數起自己做過的壞事——我恨自己埋怨爸爸賺錢不夠多，更恨跟爸爸吵架。現在的我，只希望跟爸爸好好相處和希望爸爸身體健康，因我真的害怕有一天，爸爸離開我了，而我卻有千萬個後悔。

我知道，人的生死都不由得自己去抉擇，但我只希望人都能好好珍惜身邊的人，要不然當失去了身邊的人才懂得後悔，那就太遲了。



從新聞看生死

香港神託會培敦中學

關旭皓

單車少年夜遊撼欄亡

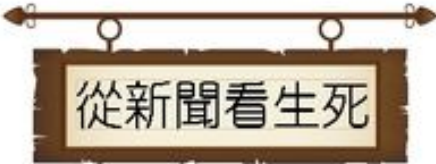
有一位年青人在晚上穿著全套的單車保護衣物在流浮山夜遊，但疑因失控落斜，以致凌空反彈落地，頭和胸部重創，送院後不治。

對於這意外，我心感悲傷。因為只是一位年青人踏單車失控小事，竟致失去了一條寶貴的生命，這也證明了生命是一種多麼脆弱的東西，所以我們要好好保護自己的生命。

年晚車禍又害一命

在這個歲晚的晚上，一輛私家車經馬鞍山沙田醫院失事，令其司機身亡，也波及了其妻，初步懷疑司機工作過勞及駕駛前曾服藥，因而影響駕駛能力，導致車禍。

在這車禍之中，我們更加了解生命是多麼多麼的軟弱，有時的小心波及了其他人，甚至影響了一個大好的家庭，所以我們要小心行事，不要讓「生命」結束。



從新聞看生死

宣道會鄭榮之中學

周冠伸

華裔軍人吞槍自殺

八美兵涉種族歧視

文中提及到華裔陸軍吞槍自殺的事件，相信係因長期受虐而自殺。

我明白到在這世上，其中一項最難受的事是被凌虐、歧視，自己並沒有做錯，為何要受苦？為何要痛苦的忍下去呢？認為自己心靈創傷沒有人明白，因而選擇用自殺去了結這段痛苦。但這真是最好的解決方法嗎？有些事可以從頭開始、回復以往，但生命就像時間一樣，沒有了就是沒有了。失去的將不能找回來、不能回復以往……值得嗎？那個軍人若沒有輕生，我估他最少大約有多40 - 50 年生命可以活，但他卻選擇了一種最笨的方法去結束了所有東西。

生命是可貴的，每段生命都是精彩的，是滿有價值的。正如聖經(林前10:13)所說：「你們所遇見的試探 無非是人所能受的 神是信實的 必不叫你們受試探過於所能受的 在試探的時候 總要給你們開一條出路 叫你們能忍受得住。」

若自己真的支持不了，不如交給上帝。

伊連環爆248傷

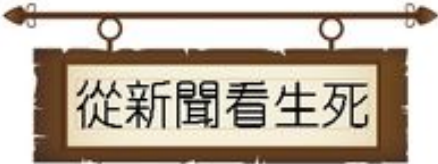
生命本來說好的, 但人究竟當生命是什麼一回事呢? 放炸彈——本來已經很可惡, 那還是「連環爆炸」, 二小時來有15宗爆炸。放炸彈——簡直非人! 生命, 失去就沒有了。無論作什麼都不會再擁有失去了生命的人。轉個角度, 若炸死的人是放炸彈的家人的話, 他們肯定沒有可能如此安定。為何人那麼自私?

上帝賜福給我們, 讓我們生活在世上, 是叫我們去管理全地, 而並不是傷害他人。

自殺——是很笨的處理問題的方法, 但今次因爆炸而死的人, 根本沒有想過要死。

好可憐喔! 無緣無故就被殺了!

最後真的要珍惜眼前人, 我們永遠不知道下一秒會發生什麼事, 只有把今日當作生命的最後一天才會盡力活得豐富。



從新聞看生死

宣道會鄭榮之中學

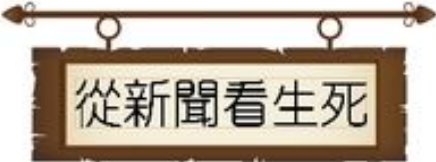
陳卓霖

日校一月兩跳 男生跳樓亡

在這篇報道中，一名日本學生可能因為讀書壓力，自尋短見。最後跳樓自殺，身亡。我認為身為一個學生，有壓力是必然的。我們不應因為少少挫折、壓力，而放棄自己。我們遇到學業上的問題時，應該向有經驗的朋友、老師請教，他們一定會幫助我們。另一方面，如果我們有很大的情緒壓力，我們可以與家人、社工、信賴的朋友分享。雖然，與信賴的人分享未必能完全解決，但至少心靈上已有了寄託。同時，自殺是一件十分愚昧的事，他不但不可以減少你一時的煩惱，而且還會摧毀你的一生。

失婚婦遺兩女跳樓亡

在這篇報道中，一名母親因為生活壓力及擔心女兒前途，而自尋短見。最後跳樓自殺。這對於她家人和女兒都有很大的影響。這會對她年幼的女兒造成童年陰影，在她們成長的過程中對於待人接物或感情的處理手法和反應方面有負面的影響。另一方面，她也會令家人感到十分傷感的同時，也間接地加重負擔。其實，要面對這些問題雖然是很難，但是只要勇敢面對，負上全力，至少也可以減輕心靈上的壓力。所謂「天下無難事，只怕有心人」。同時有需要時，也可以向身邊的人求助，他們一定會在精神或行動上支持我們。



從新聞看生死

宣道會鄭榮之中學

黃樂芙

郵輪「協和號」險些重演一百年前「鐵達尼號」的沉船巨災

從這新聞中，我感受到人在自然界是非常渺小，死亡隨時都會發生，這一刻生存，下一刻可能都面臨死亡，生命這樣東西我們真的不能控制。好像在這新聞，協和號被稱為海上聖壇，是意大利船隊中最大及船身最長的旗艦船的象徵，但都失事。客人在船上也沒有想過，這樣的豪華、環保的船也會失事。好像我們人生中有許多變數，我們也沒法預計，我們只能令自己活得有意義，充實。而且還要活得快樂，就算將要面對死亡，也要沒有遺憾。

其實死亡未必是一條壞事，對於長期臥病在床的人來說可能是一種解脫。死亡，只是可能人以另一種方式生存，只是可能人去另一個世界重新開始，只是可能人回到起點，以另一個身份開展不同的人生。死亡並非那麼可怕，又為什麼要害怕呢？

不過，就算死亡不值得恐懼，人們也應珍惜生命，神賜我們現在的身份給我們，一定有我們要做的事，要遇到的人，既然生命還未自然完結，又何必自己提早結束呢？

我們不應為在意外中的人如協和號中死亡的人而傷心，應該開心去送他們離開，高興著他們回到神的身邊，等待著神賜給他們另一個身份回來。

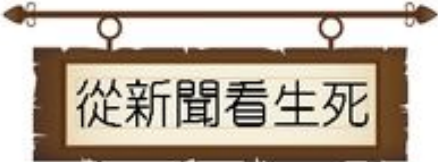
男友叫她“去死”她就真跳樓 女孩之死誰該負責？

有人命您去死，您會跟著做嗎？其實可能這是別人的激將法，細心思想後，您也不會跟著做。但在這新聞的女孩就只因她的男友一句命她去死而真的去死，案中女孩為男友墮胎，但只換來粗話和“你去死”，她真的照著做，在男友家，從6樓縱身一躍，結束了她二十二歲短暫的人生。

為什麼要那麼傻？那麼年輕，還有很多人生路要走，因為一句晦氣說話而跳樓，死亡雖不害怕，但也不應自己輕易了結生命，生存，很多病人與病魔掙扎都是為了多一刻生存的機會，但她卻輕率地從六樓跳下，了結生命。生命是無價寶，有必要為一個不愛自己的男友放棄這神給賜我們的寶嗎？珍惜生命是快樂人生的第一步，自己都不愛惜自己，身旁的人又怎會愛您。

死亡不能解決問題，我們應以樂觀心態解決問題，因為我們還有生命，沒了生命什麼都不能做，解決方法總比問題多，生存總比死亡好。死了，只能躺在地底，等待人們來拜祭，什麼都不能做，真悶！年輕人又怎麼忍受沒有網絡世界，朋友的世界呢？

年輕人不要把死亡看得太輕，死亡雖不害怕，但會很悶！



從新聞看生死

宣道會鄭榮之中學

鄧洛賢

看過這篇短短的報道，感到心酸。北極熊吃同類的事件經常發生於近幾年，甚至有些案例是北極熊親人相吃，甚為殘酷。

但是，雖然形成如此情形是人類愚昧過度開發形成的，但我們卻不能控制此情況發生，只能在旁觀看，無助的感覺油然而生。


人常認為自己是高等生物，我認為大家所說的「高等生物」之定義為有靈性因而有道德。動物因為大多沒有靈性而殺戮對方，但人類呢？人類為了一己私慾，破壞動物的家園，令生態失去平衡，從而人也會有危機。人在這個高等生物理論不見得有道德，反而變了殺「物」兇手，換句話來說，就是人在自殺，只不過是慢性如此而已。我們常擔心自己的生死、什麼人生的應對方法，卻連基本問題也未能處理，那擔心那些問題也是徒然的。

我不是說，不需關心人的生活，但是是否應先解決當前問題—關乎到人與生物的生命。動物在我眼中是與我們平等，應該珍惜他們。從今天開始綠色行動吧！我也在學習：不要過渡浪費，希望達到雙贏的效果，地球才可持續發展，下一代也可使用它的資源。

喬布斯於十月逝世，全球紛紛為這為教主致哀。當他於04年宣佈患上絕症，他表明要以勇氣追隨自己的心。他的態度積極，帶領著蘋果公司。卻已的確，當人似乎要走到生命終點的時候，就要懂得捨下過去的哀傷、失敗，繼續為夢想奮鬥。雖然好夢難成，但當中的汗水才是快樂的根源。滿足畢生願望，再和親人渡過餘生，便已死而無憾，對死亡也不恐懼了。也許喬布斯以這種心態活著，令自己跨過了人生極限。這是現今生活於思想僵化社會中，人需要學習的。

五十六歲就撒手人寰，喬布斯卻已牢牢嵌在人的心底，大概是他對科技的進步功不可沒。他設計嶄新的電腦、手提電話，開創電子業先河，轟動全球，人的生活得以提升。

由此可見，人生命長短不重要，重要的是對自己和別人的貢獻，即使是卑微的付出，也能改變不少人的生活模式。另外，也需珍惜每一天，世界有太多事物待我們發掘，固然不能把所有全都探索，但以「順其自然」的心生存，想必也可活得精彩、有意義。



從新聞看生死

宣道會鄭榮之中學

羅若琳

大仔爭執跳橋亡 細仔寧願「乜都讓佢」

我認為這件事情很可惜，因為我認為這其實是一時意氣才會發生，而沒有人會希望發生這種悲劇發生。而這次事件中的細仔亦身心俱創，看著自己的姐姐因和自己爭執，而最後更因想不開而自尋短見，下車攀上石壘欄河，並仰後躍下，直墮40米九巴車廠對開草叢，結束了短暫的人生。而在這次的事故中，其中一個主要的原因是她們去了喝酒，導致了大仔衝動而無可挽救的行動，令我明白到受酒精的影響，我們很有可能會做一些自己以後會後悔的事，就好像這次大仔跳橋自殺，令我明白我們真是要謹慎行事，以免自己做了一些錯事。

爛賭男笠膠袋跳樓亡

我認為這幾件事都是不應該發生的，因為我認定其中二名青少年的做法太偏激。第一位青少年只因為欠賭債而輕生，而第二位只因為感情問題尋死，我認為他們為了這種原因而自殺真是很不值得，因為我認為人生不應該如此就放棄，因為生命是很寶貴，不是每個人都能擁有生命，但既然擁有了這個難能可貴的機會，我們應該好好珍惜，而不是輕易放棄。而他們都各自有自己的家人，家人往往都很疼愛我們，他們的做法只會令家人痛心，而這些做法亦不會為自己帶來什麼好處，既然如此，為什麼還要採取這種方法，結束生命呢？所以我認為他們的做法很不值得和不應該發生。

逆境中一定存有新的希望，千萬不要放棄；



只要一步步嘗試，
有一天能到達理想。

生之頌 死之思
從 HI 到 BYE 手冊

