

悟
◆
生
◆
死

悟 ◆ 生 ◆ 死

死，離別之痛？
愛是……不止息？



拉撒路會
善寧會

編著



拉撒路會
LAZARUS
Hospice and Ministry



Zonta Club of the New Territories
新界崇德社



晶晶教育出版社

2011年全香港中學生「生命教育」徵文比賽之作品精選

悟
·
生
·
死



目錄

序言

拉撒路會總幹事	馮家柏	4
善寧會執行委員會主席	王紹強	6
新界崇德社 2012—2014 會長	楊淑君	8

徵文比賽榮譽顧問

王葛鳴	9
沈茂光	11
張灼祥	13
梁智鴻	14
謝俊仁	15

得獎作品

中一組

水晶球的啟示	陳姻廷 拔萃女書院	18
	編者的話：重新上路	
藏在心裏的愛	蔣仁如 聖保羅男女中學	23
	編者的話：哀傷反應	
愛犬之死，離別之痛	簡艷珊 五旬節聖潔會永光書院	29
	編者的話：被剝奪的哀傷	

中二組

沒有你的日子	李金鵬 聖言中學	33
	編者的話：擁抱盡時	
內心的卷軸畫	胡敏儀 保良局姚連生中學	38
	編者的話：不息的愛	

中三組

別了！太奶奶	徐紅 路德會啟聾學校	45
	編者的話：容讓憤怒	
哽咽的愛	徐婷 地利亞修女紀念學校（吉利徑）	51
	編者的話：突如其來的死亡焦慮	

媽咪，我愛你！	梁樂聞 風采中學（教育評議會主辦）	58
	編者的話：經歷哀傷·傳承生命	
餅——思念·力量	劉素英 地利亞修女紀念學校（吉利徑）	65
	編者的話：助孩子面對死亡	

中四組

溫馨的霉味	何浣喬 嘉諾撒聖心書院	72
	編者的話：另類接觸	
給媽媽的信	張懿欣 拔萃女書院	79
	編者的話：放過辛苦的自己	
遙寄一束康乃馨	陳文權 香港神託會培敦中學	86
	編者的話：永恆的連繫	
死亡，生命的開端	蔡安生 嗇色園主辦可譽中學暨可譽小學	93
	編者的話：迎向衝擊	

中五組

魂望	王泰龍 香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學	99
	編者的話：一代一代的傳承	
念母親	李綺澄 德愛中學	106
	編者的話：與悲痛共存	
愛，永不止息	姜肇昌 高主教書院	112
	編者的話：尋找出路	
飛，我共你飛	郭婷芝 聖公會呂明才中學	118
	編者的話：伴孩子共同渡過	

中六組

嘗試	徐樂宜 拔萃女書院	125
	編者的話：愧疚之外	
好爸爸，忘不了	陳綺君 迦密愛禮信中學	131
	編者的話：調整失落	
一片橙紅	陳曉彤 靈糧堂怡文中學	138
	編者的話：非一般的堅強	

拉撒路會序言

拉撒路會乃基督教慈善機構，我們的宗旨是關懷危病者及其家人。在善終關懷中，病人及家人對死亡的認知，會影響他/她們對事件的接受及反應，所以生死教育是善終關懷中一個非常重要的預前工作。因此，在二零一一年，我們舉辦了一次全香港中學生「生死教育」徵文比賽，在全港五百五十多間中學中，有來自一百一十二間中學的同學參加，這證明了這比賽的認受性。而參賽文章不乏真實故事及真實感受，感人肺腑。

在審閱每篇文章時，更能感受到每位同學內心的哀傷，小小的年紀，便要面對生離死別的痛苦。當看到同學們一段接一段活生生的片段時，心怎能不酸，淚怎能不流。

這次比賽，讓我們有機會從青少年的內心世界，深深地體驗生命中「愛」的重要，人是天賦有「情」的創造物，若果沒有愛，天地何以為立？

這次比賽亦讓我們知道，社會在處理童年及青少年哀傷的資源上是非常貧乏，希望各界人士可以關懷多一點、付出多一點。童年及青少年時的哀傷，若果得不到妥善的紓緩，會潛伏很長時間，影響生命的成長。

最後要鳴謝是次徵文比賽的名譽顧問團、名譽評判團、義工隊、各中學校長的鼓勵、及同學的參與，讓比賽得以完成。在香港中學的「生死教育」路上，寫下一個里程碑。更要多謝善寧會，在他們的協助下，讓這本書得以面世。

義工隊：

彭婉儀女士、林鳳琴女士、黃麗嫻女士、周梅玉女士、劉停女女士、陳慧貞女士、林麗青小姐、羅少楷先生、柯麗娜女士、區藹鸞女士

名譽評判團：

王偉明先生、沈茂光醫生、李柏雄校長、周惠賢博士、胡國賢先生、胡燕青女士、陸亮博士、陳寶安博士、黃金月教授、劉偉成先生、羅乃萱女士、關瑞文教授

名譽顧問團：

王葛鳴博士、王載寶教授、李石玉如校長、沈茂光醫生、高永文醫生、陳麗雲教授、張灼祥校長、梁智鴻醫生、謝俊仁醫生、羅乃萱女士

所有參賽作品，已上載到本會網頁：www.lazarus.hk，歡迎瀏覽。

馮家柏醫生
拉撒路會總幹事

善寧會序言

善寧會於 1986 年成立至今，一直致力實踐「天為生命定壽元，人為生命賦意義」的宗旨，提供全人照顧服務、關懷病者及喪親家庭的輔導。這 25 年來，我們不單積極推行紓緩照顧的醫護培訓，並組織公眾參與生老病死教育課程及活動，如論壇、專題研討會等，引導公眾從正面看待生命的始與終。

我們感謝拉撒路會舉辦了這次全港中學生「生死教育」徵文比賽，亦感謝每一位參加了這次比賽的同學，讓我們有機會從青少年的角度了解他們的哀傷經歷。在成長時期或見或聞生與死，在文章裏，他們與我們分享了內心的聲音，積極面對生死話題；當初的恐懼或茫然化作今日的勇敢與陽光，珍愛生命，關愛他人。

我們感謝新界崇德社贊助此文集的印刷費用，也感謝晶晶教育出版社擔任義務編輯，使此文集有機會接觸更多的讀者。

我們感謝翻開此文集的你，因為你有勇氣，願意了解當中不同的故事，我們希望你在這些真摯的流露分享中也有所啟發，對「生」「死」有更多體悟。

我們雖不能改變生命的長短，也無法拒絕死亡的降臨，但我們相信，社會可以給予病者及喪親家屬不同的支持，給予多一點關懷，多一份照顧。因為「愛」，生命的逝去使我們傷痛；亦因為「愛」，我們更有積極的態度生活下去，為我們有限的人生增添豐盛的意義！

王紹強
善寧會執行委員會主席

新界崇德社序言

新界崇德社過去三十年一直參與及資助社會公益項目，而有感於年輕人乃未來社會棟樑，本會特別關心及支持青少年的教育及培訓。新界崇德社此次贊助全港中學生「生死教育」徵文比賽得獎文集的刊印，一方面乃本會貫徹過往的社會服務宗旨，另一方面本會亦十分認同主辦機構的理念，讓年輕人透過個人經歷，藉着對生死的體會而領悟生命的真諦。

從得獎文章中，我們感到欣慰，新一代的年輕人絕大多數思想成熟，甚或思考能力獨特。我們的年輕人實在值得社會珍惜、愛護、培育及支持。

我謹代表新界崇德社祝賀各位得獎同學及每一位參賽者，相信各位於思考及撰文過程中，都有所領會及得着。並祝願各同學今後更珍惜生命的可貴，從而積極面對未來人生。

楊淑君

新界崇德社 2012-2014 會長

徵文比賽榮譽顧問序言

生命無常 · 人間有愛

閱畢各篇得獎的文章作品，被這群年輕人的真情與感悟生死的智慧所感動。

細讀他們真實的經歷，細味他們點滴的人生體驗；或是至親、或是師友的離去，都默默讓這些年輕人思考和洞悉生命的價值和意義。

他們的觸角敏銳，他們的感情細膩；他們以清純的筆調，記憶生活的眾多片段，經過生離死別與失去摯愛的洗禮，哀傷中沉澱了感恩和思念的珍寶。而其中所領略的，豈止是生死教育的精義？還有更多是對感情的珍惜，對生命的尊敬。

「上帝未曾應許：天色常藍，人生路途，花香常漫……但卻曾應許：生活有力，行路有光；無限的體諒，不朽的愛。」作為基督徒，都對這首詩歌內容有所深切體悟，且成為困境中的盼望。

徵文比賽榮譽顧問序言

帶走・留下

我必須藉此衷心祝賀是次徵文比賽所取得的豐碩成果。我也誠摯祝賀每一位參賽的青年朋友；因為不論獲獎與否，我深信每位參加者都對生與死，經歷一次深刻的思考過程，從中得到可貴的啟迪。

我們每人能夠享有的愛與恩情並非必然。當我們環顧四周的人和事，他們的出現也不是偶然。我誠願所有年輕人時刻帶着感恩的心，珍惜生命；以愛和對生命的熱誠，活出積極人生。

王葛鳴博士
香港青年協會總幹事

至親的離別，固然帶給我們哀傷，但死亡不是終結。因為我們知道，逝去的至親，永遠藏於我們心靈的深處。

這是一本中學生所寫的書，帶給我們同樣的訊息。

死亡帶走爺爺，留下永遠的懷念；帶走祖母，留下「被拋下的感覺」；帶走太奶奶，留下心如刀割的痛苦；帶走好朋友，留下心中酸痛的感覺……

但死亡未必是永別。小狗死了，但每次仰望天空，仍看見牠的微笑；媽咪死了，她的愛依然存在，並成為兒子力量的泉源；媽媽死了，從她送的十字架鍊墜，依然感受到她的愛……

死亡帶來的，也不只是哀傷。死亡帶走了姊妹，卻激勵妹妹珍惜眼前事物；帶走了婆婆，卻留下孝順父母的體會；帶走了推石磨的姨丈，卻留下香濃、醇厚的回憶；帶走了母

親喬裝的聖誕老人，仍留下無限的關愛……

原來，死亡不會令一個人消失得無影無蹤，只是換一個方式，活在我們的生命裏。

沈茂光醫生
葛量洪醫院紓緩醫學部顧問醫生主管

徵文比賽榮譽顧問序言 從容面對

看着至親摯愛辭世而去，我們該怎樣接受這無法改變的事實呢？作為旁觀者，我們的心情，又會是怎樣的呢？

一切與死亡有關的，都不好說，更不好寫。沒想到看到一篇又一篇，談及至親消逝人間的文章，寫得那麼具體，真情流露，又不至傷感泛濫，打動人心，皆屬難得一見的好文章。

張灼祥先生
拔萃男書院前校長

徵文比賽榮譽顧問序言

生死教育

人生好像旅行一樣，每一個人的經歷都是獨一無二的，旅程可能充滿歡樂，但難免會遇到令人傷心的事情，有些事更令人難以忘懷……

死亡——代表生命的結束，有些人會視死亡為可懼的事，有些人會視死亡為人生的必經階段。當我們面對生離死別，我們不免會感到難過，可是在悲哀過後，我們應以理性的態度面對死亡。從正視死亡的事實中，反思生命的價值及意義。無論我們對生命抱持不同的態度，我們應該珍惜所擁有的一切，並以有限的生命、發揮無限的生命價值。

梁智鴻醫生 *GBM, GBS, OBE, JP*
善寧會榮譽會長

徵文比賽榮譽顧問序言

走過幽谷

很高興可以為 2011 年全港中學生「生死教育」徵文比賽的得獎文集寫前言，更高興看到各得獎同學精彩的文章。同學寫的，大部分是自己喪親的經歷，文章表達了他們對至親離世的哀傷和無奈，和對逝者的懷念和愛。閱覽各文章，我感受到各同學真摯的感情，更察覺到年青人對生死課題的理解。在很多成年人眼中，現世代的香港青年人是長不大的小孩，大學畢業的照片還拿着「毛公仔」，思想不成熟，遑論對生命的思考。但是，在這次徵文比賽，同學流露了他們的內心世界。受着電腦遊戲、電子通訊和偏激言行浸淫的九十後，內心成熟的一面，可以是經歷喪親而開啟的。面對死亡，我們醒覺到生命的脆弱，讓我們重新檢討做人的目標和生命的意義，重新衡量自己與親人的關係，懂得放下，懂得珍惜，懂得愛。

2011 年全香港中學生「生死教育」徵文比賽——參賽中學

個人離世，「不帶走一片雲彩」，但是，逝者為周邊的人留下了記憶，積澱了人類的文化，儘管是那一點點，更讓周邊的人從繁忙的俗世事務中片刻回到個人內心的世界，在哀傷中困擾、思考，再找回寧靜，重新踏上生命的旅程。

在此，我謹向各同學送上誠意的祝福。走過生命的幽谷，我們會活得更精彩。

謝俊仁醫生
香港紓緩醫學學會榮譽顧問

- ◆ 五旬節林漢光中學
- ◆ 五旬節聖潔會永光書院
- ◆ 中華基督教會方潤華中學
- ◆ 中華基督教會馮梁結紀念中學
- ◆ 中華基督教會銘賢書院
- ◆ 中華聖潔會靈風中學
- ◆ 仁濟醫院第二中學
- ◆ 天主教慈幼會伍少梅中學
- ◆ 屯門天主教中學
- ◆ 可道中學（喬色園主辦）
- ◆ 伊利沙伯中學
- ◆ 地利亞修女紀念學校（吉利徑）
- ◆ 伯特利中學
- ◆ 沙田崇真中學
- ◆ 拔萃女書院
- ◆ 明愛培立學校
- ◆ 保良局姚連生中學
- ◆ 保良局唐乃勤初中書院
- ◆ 南亞路德會沐恩中學
- ◆ 威靈頓教育機構張沛松紀念中學
- ◆ 英皇書院
- ◆ 迦密唐賓南紀念中學
- ◆ 迦密愛禮信中學
- ◆ 香海正覺蓮社佛教正覺中學
- ◆ 香港九龍塘基督教中華宣道會鄭榮之中學
- ◆ 香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
- ◆ 香港浸會大學附屬學校王錦獅中小學
- ◆ 香港真光中學
- ◆ 香港真光書院
- ◆ 香港神託會培敦中學
- ◆ 香港道教聯合會圓玄學院第一中學
- ◆ 香港道教聯合會鄧顯紀念中學
- ◆ 香港管理專業協會羅桂祥中學
- ◆ 高主教書院
- ◆ 崇蘭中學
- ◆ 深培中學
- ◆ 陳樹渠紀念中學
- ◆ 喇沙書院
- ◆ 棉紡會中學
- ◆ 華英中學
- ◆ 喬色園主辦可譽中學暨可譽小學
- ◆ 匯基書院
- ◆ 新界鄉議局元朗區中學
- ◆ 聖公會呂明才中學
- ◆ 聖公會聖三一堂中學
- ◆ 聖母院書院
- ◆ 聖母無玷聖心書院
- ◆ 聖言中學
- ◆ 聖保羅男女中學
- ◆ 路德會啟聾學校
- ◆ 嘉諾撒聖心書院
- ◆ 崗僑中學
- ◆ 德愛中學
- ◆ 潔心林炳炎中學
- ◆ 龍翔官立中學
- ◆ 優才（楊殷有娣）書院
- ◆ 寶血女子中學
- ◆ 寶血會上智英文書院
- ◆ 靈糧堂怡文中學
- ◆ 觀塘官立中學
- ◆ 中華基督教會基道中學
- ◆ 中華傳道會安柱中學
- ◆ 仁濟醫院王華湘中學
- ◆ 仁濟醫院林百欣中學
- ◆ 文理書院（香港）
- ◆ 台山商會中學
- ◆ 田家炳中學
- ◆ 何明華會督銀禧中學
- ◆ 佛教大雄中學
- ◆ 李求恩紀念中學
- ◆ 協恩中學
- ◆ 東涌天主教學校
- ◆ 東華三院呂潤財紀念中學
- ◆ 東華三院辛亥年總理中學
- ◆ 金文泰中學
- ◆ 英基屬下中學 啟新書院
- ◆ 迦密中學
- ◆ 風采中學（教育評議會主辦）
- ◆ 香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學
- ◆ 香港紅十字會醫院學校
- ◆ 香港培正中學
- ◆ 香港培道中學
- ◆ 香港華仁書院
- ◆ 浸信會呂明才中學
- ◆ 粉嶺救恩書院
- ◆ 啟思中學
- ◆ 基督教宣道會宣基中學
- ◆ 國際基督教優質音樂中學暨小學
- ◆ 彩虹村天主教英文中學
- ◆ 梁文燕紀念中學（沙田）
- ◆ 博愛醫院陳楷紀念中學
- ◆ 博愛醫院鄧佩瓊紀念中學
- ◆ 港九街坊婦女會孫方中書院
- ◆ 順德聯誼總會翁祐中學
- ◆ 順德聯誼總會梁錫堉中學
- ◆ 新會商會陳白沙紀念中學
- ◆ 獅子會中學
- ◆ 聖公會林裘謀中學
- ◆ 聖公會曾肇添中學
- ◆ 聖文德書院
- ◆ 聖母玫瑰書院
- ◆ 聖保羅書院
- ◆ 嘉諾撒聖瑪利書院
- ◆ 鳳溪第一中學
- ◆ 廠商會中學
- ◆ 德蘭中學
- ◆ 樂善堂顧超文中學
- ◆ 衛理中學
- ◆ 禮賢會彭學高紀念中學
- ◆ 藍田聖保祿中學
- ◆ 寶安商會王少清中學
- ◆ 觀塘瑪利諾書院