



## 目 录

<b>中學教師論文集</b> .....	<b>1</b>
作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效（黎倩汶） .....	2
作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效（劉尚威） .....	14
理論與實踐雙軌並行、體驗與服務雙向互動——從慈悲心出發的佛化教育（黎耀祖） .....	19
<i>As a teacher, how do I teach my students to be compassionate and benevolence in addition to the teaching curriculum, and how effective has it been so far?</i> (Calvin Joshi) .....	36
<i>As a teacher, how do I teach my students to be compassionate and benevolence in addition to the teaching curriculum, and how effective has it been so far?</i> (Ho Ting-ye) .....	50
作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效（王家駒） .....	64
作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效（胡靜雯） .....	69
作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效（何建衡） .....	75
 <b>中學學生論文集</b> .....	 <b>82</b>
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（郭穎雅） ·	83
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（梁希蕾） ·	86
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（葉樺） ·	89
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（施鈺滢） ·	92
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（許樂程） ·	95
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（羅倩盈） ·	98
用倫理學與佛法踏出一條慈善的道路（崔錘瑩） .....	101
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（陳文詩）	104
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（周哲倫）	107
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（楊奧瑪）	110
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（林嘉盈）	113



<i>As a teenager, how do my parents and teachers teach me to be compassionate and benevolence, how do I learn effectively to be compassionate and benevolent</i> (WONG TSZ CHING) .....	116
<i>As a teenager, how do my parents and teachers teach me to be compassionate and benevolence, how do I learn effectively to be compassionate and benevolent</i> (LAM TAO TORREY) .....	121
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（陶新羽）	126
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（莊沛瀚）	129
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（劉浩龍）	132
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（熊寶琳）	135
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（陳金晞）	138
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（梁曉程）	141
作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外對我施予慈悲仁愛教育（林施雨）	144



# 第一部分

## 中學教師論文集



## 作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與 慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效

聖安當女書院 黎倩汶

### 前言

教育是以立德樹人為宗旨，為社會培育人才。香港特別行政區有超過二百個辦學團體，各有不同的宗教背景及辦學願景，是本港教育系統的最大特色。在百花齊放的環境下，本港多年來培育優秀人才，揚名中外。然而，2019年起，受黑暴及新冠連番重挫，本港教育體系——不論大專、中、小、幼兒教育，都面對多重挑戰及打擊。

有見及此，教育局於2021年推出價值觀教育<sup>1</sup>，文件指出「培育學生持守正面的價值觀，實踐良好的生活態度和行為，好讓學生成為有質素的新一代，對社會有承擔，具香港情懷、國家觀念和國際視野」是其重視之首要教育任務。可是，要在社會撕裂後的一遍斷壁頽垣中，學校重新建立學生的正向價值，談何容易？

網課的熱潮亦不再是曇花一現，青少年漸漸在學習及生活上理所當然的依賴平板和手機。當學生不在以社會、家庭、學校為中心，大家相處時總以口罩相隔，人際關係又怎會和諧融洽、待人接物又怎會親切有禮呢？第一屆慈宗青少年「慈」文化論壇提供了一個良好的機會，讓一眾教育工作者檢視、分析與探討在教學工作中，如何讓逐步趨向自我中心的學子們，明白及體會慈悲仁愛的重要性。

有的學生甚至與家長每天角力，爭吵不斷。若要與孩子談仁愛，父母都必需先有一顆冷靜的心；有欠主觀的話，亦會變成指責與矛盾。因此，教師則相對客觀，可以透過與學生相處，教會學生超越自我利益，培育願意幫助他人解除痛苦和困難的心。

回顧我國傳統中華文化中，儒家思想常常談及「仁者」。至聖先師孔子把「仁」作為儒家最高道德規範，提出以「仁」為核心的一套學說和治國理論。孔子認為，仁的內容包涵甚廣，但其核心是「愛人」，也就是人們應該互存、互助和互愛。不論哲理派別，仁愛和諧、共融和平的社會都是我們人類的共同目標。縱然衝突和暴力仍然每日在世界各地上演，但就更加突顯慈悲仁愛的重要與存在。

筆者在本文中，將會以下四方面來談及作為一名教師，在教學課程以外，如何對

<sup>1</sup> 教育局。《價值觀教育課程架構》(香港：課程發展處。2021)頁2。



學生們施予慈悲仁愛教育，以培養學生抱有此等重要價值觀和態度：

- 一、慈幼敬老：社區教育
- 二、悲山憫水：環境教育
- 三、仁勵國治：國家教育
- 四、愛護近人：同儕教育

過去十數年間的校本及個人經驗，的確有不少活動有助筆者培育學生建立一個促進互相尊重和理解，充滿仁愛關懷、平等和諧的社會。在此感謝主辦方邀請，與同儕交流教育心得，亦祝願「慈宗盛唐文化三論壇」第一屆慈宗青少年「慈」文化論壇、第二屆慈宗青年學者論壇、第三屆慈宗國際學術論壇能圓滿舉行，惠澤學人、眾生受益。

**關鍵詞：**香港教育、慈幼敬老、悲山憫水、仁勵國治、愛護近人

### 「大學之道，在明明德」——教育的功能與本義

教育文化源遠流長，自人類有紀錄以來，我國教育家的出現，比西方柏拉圖(Plato)、蘇格拉底(Socrates)和阿里士多德(Aristotle)這三位古希臘哲學家還要早，可追溯至公元前五百年的春秋時代——那就是至聖先師孔子。在我國教育發展史中，孔子對「教」並沒有一套高深理論，只是堅持「有教無類」<sup>1</sup>，後人為其教學方式歸納總結，得出「因材施教」四個字。

孔子甚少談「教」，反倒常言怎樣「學」。本文當然不是要為孔子的身世追本溯源，但，我們需先明白：人，為什麼要「教」，又為什麼要「學」？

香港現時的教學目標，多少離不開幾個關鍵字：分數、公開試、大學。長久年來，不變的是學生每日垂頭喪氣的上學，放學又趕去上補習班；變的，則是教學意義早已隨年代而變了質。《禮記·經解》有言：「故禮之教化也微，其止邪也於未形，使人日徙善遠罪而不自知也。是以先王隆之也。《易》曰：『君子慎始，差若毫厘，繆以千里。』此之謂也。」<sup>2</sup>古人不談教育，而談「教化」，即為教行於上，化成於下。除了知識與技能的傳授外，亦重視感化；除了將「零」變「一」之外，也要將「壞」變「好」。儒家代表人物荀子主張性惡論，其文《勸學》亦是察透人性的醜惡，於是要求君子去惡揚善，神明自得，修身齊家。由此可見，教的本義在於感化人性的美善。

相反地，孔子對「學」的理解甚為直接：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」<sup>3</sup>（《論語·為

<sup>1</sup> 濤等編著. 中國成語大辭典 新一版·辭海版. 上海:上海辭書出版社;上海世紀出版股份有限公司, 2007.03.1385

<sup>2</sup> 卷五十: 經解/ 哀公問/ 仲尼燕居- 《禮記注疏》 <https://www.chineseclassic.com/content/1432>

<sup>3</sup> 中國哲學書電子化計劃 [https://ctext.org/analects/wei-](https://ctext.org/analects/wei-zheng/zh?searchu=%E4%BA%94%E5%8D%81%E8%80%8C%E7%9F%A5%E5%A4%A9%E5%91%BD%E3%80%82)

[zheng/zh?searchu=%E4%BA%94%E5%8D%81%E8%80%8C%E7%9F%A5%E5%A4%A9%E5%91%BD%E3%80%82](https://ctext.org/analects/wei-zheng/zh?searchu=%E4%BA%94%E5%8D%81%E8%80%8C%E7%9F%A5%E5%A4%A9%E5%91%BD%E3%80%82)



政》) 孔子認為學習的目標，是從小立志，逐步走向社會貢獻己身，同時保持事理通達，直至高壽時也可以順心而行而不踰越法度。換成現今角度，這豈不是一個模範市民嗎？學習的目的，除了適應未來，同時要有守法守規、尊重他人，否則也只會是個學富五車的小人。

除著社會發展，教學的核心也被切割成多面體，讓教育工作者可在不同層面充實他們的心靈與價值觀。經濟合作暨發展組織(OECD)提出「教育 2030：學習指南針」，認為現時應培養傳統文化與社會推崇的正面價值觀和態度，包括尊重他人、同理心、誠信、責任感、承擔精神等，作為促進學生適應未來的關鍵能力，能有助他們面對未來不斷變遷的社會環境。<sup>1</sup>

既然「教」與「學」都是為了充實心靈、淨化人性，那麼，何以香港的青少年，受過十二年學校教育後，踏出社會仍然為人詬病？

### 「大道俱成棘子林，行人夜宿牆匡月」——近年香港教育的挑戰與現況

無疑，香港的社會多元性和高水平的教育體系為學生的品德培育提供了基礎；然而，政治和經濟的變化和壓力日漸加劇，近年為教育界帶來連番衝擊。

香港教育體系長久以來都以成績和升學為導向，「求學不是求分數」不絕於耳，話雖如此，香港學生依然每日汲汲營營，為爭取成績而肩負巨大的學業壓力。香港青年協會於 2021 年公布「學生情緒及健康狀況」調查結果，超過三成學生最擔憂的事情為「成績未如理想」，問卷亦參考了美國及台灣的流行病學研究中心抑鬱量表(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)，其中超過一半(51.9%)受訪學生評分超出水平，已出現抑鬱情緒表徵<sup>2</sup>。香港高度競爭的環境明顯導致學生過度焦慮，影響他們的心理健康。

另一方面，香港學童的自殺問題愈趨嚴重，尤其這幾年全球經歷巨變，面對各種挑戰，民生和經濟備受衝擊，學生的精神健康大受影響，其中較為明顯的，是『生命熱線』的服務需求急劇上升——15 至 24 歲的學生自殺率由 2014 年的 6.2% 急遽攀升至 2022 年的 12.2%，創下了歷史新高<sup>3</sup>，教育局局長蔡若蓮表示數字上升估計是受疫情及

<sup>1</sup> OECD.(2019) *OECD Future of Education and Skills 2030 Concept Note*, P.5 於 2024 年 2 月 8 日擷取自

[https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/attitudes-and-values/Attitudes\\_and\\_Values\\_for\\_2030\\_concept\\_note.pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/attitudes-and-values/Attitudes_and_Values_for_2030_concept_note.pdf)

<sup>2</sup> 香港青年協會。(2021)「學生情緒及健康狀況調查結果」於 2024 年 2 月 8 日擷取自

<https://hkfyg.org.hk/zh/2021/11/02/%E9%9D%92%E5%8D%94%E5%85%AC%E5%B8%83%E3%80%8C%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%83%85%E7%B7%92%E5%8F%8A%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%8B%80%E6%B3%81%E3%80%8D%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C/>

<sup>3</sup> 文匯報。(2023)「最新數據揭青少年自殺日趨嚴重 生命熱線提出四個倡議」於 2024 年 2 月 8 日擷取自

<https://www.wenweipo.com/a/202309/10/AP64fd2867e4b0fdf8289e14e3.html>



復常後學生需要面對較大的挑戰所影響<sup>1</sup>。

可是，筆者發現並非全然與學業及家庭因素有關。生命熱線執行總監吳志崑表示：「2022 全年已處理 13.6 萬個來電，今年首 8 個月則已處理 82,070 個來電，每月平均接聽超過 10,000 個來電。而學生來電中，有 16% 面對就業及經濟困難 (包括失業)，值得關注。」<sup>2</sup>

學生煩惱尤如白髮三千。若要幫助學生正視自身需要，教育者需扭正他們觀念，比如做人立身處世的基本道理，同時重視非學術成就，以「愛的教育」感化學生，強調不執著於個人情感和偏見，革掉舊有的陋習，保持內心的平靜和冷靜。那麼，最終可以彰明自己本來已有的美善德性，推己及人，從而建立和促進與他人之間的良好關係，進一步使他們達到善的最高境界，人性就更接近慈悲、仁愛。

### 「冰封三尺，非一日之寒」——PEST 解構教育問題癥結

若要為學生建立以上價值觀與生活態度，培育學生的品德發展，則要先了解學生的生活在政治(Politics)、經濟(Economics)、社會(Society)、科技(Technology)四個環環相扣的面向中，所面對的問題癥結。以下筆者將以 PEST 分析法，闡述香港教育現時面對的外在環境問題。

P 政治環境	黑暴、疫情、通識科改革、推行國民教育等令學生國民身份認同低下
E 經濟環境	經濟不景氣、家庭資源不足、物慾、過度消費等令學習機會減少
S 社會環境	疫情、雙職父母等環境令學生的社交能力及對他人的同理心低下
T 科技環境	網課加速了學生對資訊科技的濫用、AI 對人性的發展進一步削弱

#### 一、政治環境：

香港自 2019 年以來一直面臨社會動盪和政治不安，無疑對於國家及民心產生了不確定性，因此也隨之增加人才流失。縱然政府實施了一系列政策來應對社會問題，包括改革選舉制度、加強國家安全法執行等，這些政策仍為學生向誰接受(Who)、從哪接受(Where)、如何接受(How)教育的決定帶來影響。

以上影響可以從中學教育通識科的失敗來總結。通識科已易名為「公民及社會發

<sup>1</sup> 香港特別行政區政府新聞公報。(2023)「立法會十九題：學生的精神健康」於 2024 年 2 月 8 日擷取自 <https://www.info.gov.hk/gia/general/202312/06/P2023120600279.htm>

<sup>2</sup> 同註 4。



展科」，其中主要恢復推行國民教育。一直以來，國民教育多年來被污名化、被政治化，不但完全扭曲了課程修訂的方向，誤導視聽，更有甚者將慎思明辨國民教育置於對立，令大眾誤以為國民教育就是違背了培養學生慎思明辨與多角度思維的教育理念。曾有誤人子弟的老師(Who)作出錯誤引導，指修訂課程(Where)是國家政治灌輸，不但無視培養國民身分認同在以中華文化為文化基礎的香港社會的合理性與必要性，也漠視學生應該正確、深入而全面認識國家歷史、國情與國家傳統文化的需要(How)。香港雖然已經回歸近 23 年，但似乎人心回歸仍然任重道遠。

## 二、經濟環境：

財政預算案於昨日出爐，不少時事評論員都認為紓困措施有限，人工島成了本港財赤負擔。<sup>1</sup>本港自疫情後經濟低迷，危機依然四伏，對不少家庭構成壓力，同時亦大大影響學生的學習質素。學者 Alison Matthews 等人指出，學生的教育水平極受家庭的經濟環境所影響，其識見、教養、品格在貧困與非貧困家庭中，前者會有極其明顯的落差<sup>2</sup>。

儘管學習可以通過課程內的書本和其他教育資源來實現，但課程外的經歷和體驗機會才能夠提供更加豐富和深刻的學習經驗。而這等機會正正與時間與金錢有重大關係。學生家境富裕，可以直接付貴參加心儀活動，小至興趣班，大至交流團，不論多少都垂手可得；而家境清貧的，由於在本港佔了大多數，很多時候都要輪流等候津貼機會，即使免費的活動都僅限於與提升成績相關，這限制了學生拓闊眼界的機會。根據政府資料，香港每月有平均超過二十八萬人口領取綜援<sup>3</sup>，而樂施會《香港貧窮狀況報告 2023》<sup>4</sup>指出，本港有 1,106,700 人處於貧窮狀況，比疫情前的 29.9% 更高。可見學生的學習機會只會進一步被削減。

學生零花錢不夠就去打工賺外快，可是，一旦有錢，情願花在自己身上，也不會投資在自己的心靈與前途上。近年有不少新冒起的標籤：「精緻窮」、「少債族」、

<sup>1</sup> 吳永輝：評財政預算案——高官有沒有站在小市民一邊？於 2024 年 2 月 29 日擷取自

<https://news.mingpao.com/pns/%E8%A7%80%E9%BB%9E/article/20240229/s00012/1709140072471/%E5%90%B3%E6%B0%B8%E8%BC%9D-%E8%A9%95%E8%B2%A1%E6%94%BF%E9%A0%90%E7%AE%97%E6%A1%88-%E9%AB%98%E5%AE%98%E6%9C%89%E6%B2%92%E6%9C%89%E7%AB%99%E5%9C%A8%E5%B0%8F%E5%B8%82%E6%B0%91%E4%B8%80%E9%82%8A>

<sup>2</sup> Alison Matthews, Sherry L. McPherson-Berg, Adalcy Quinton, Robert S. Rotunda, Ed.D., and Elsa-Sofia Morote, Ed.D. (2017) *The School-Parent Relationship Across Different Income Levels*, Journal for Leadership and Instruction, P.15-21.

<sup>3</sup> 香港政府新聞公報。(2024)「二零二三年一月份領取綜援個案數字」於 2024 年 2 月 19 日擷取自

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202302/16/P2023021500448.htm>

<sup>4</sup> 樂施會。(2023)《香港貧窮狀況報告 2023》於 2024 年 2 月 8 日擷取自

[https://www.oxfam.org.hk/tc/f/news\\_and\\_publication/100595/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E8%B2%A7%E7%AA%AE%E7%8B%80%E6%B3%81%E5%A0%B1%E5%91%8A2023.pdf](https://www.oxfam.org.hk/tc/f/news_and_publication/100595/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E8%B2%A7%E7%AA%AE%E7%8B%80%E6%B3%81%E5%A0%B1%E5%91%8A2023.pdf)



「月光族」等，都顯示年輕人物慾更豐盛。在以前生活簡樸的時代，慾望單純，受到社會的不良引誘情況較少；但是現代社會，由於物質文明發達，生活注重質素與享受。現今不少學生毫不介意「己為物役」，無一不都講究手機牌子、衣著潮流，以致過度消費(Over-consumption)，失去了對世界的關注與愛心。

### 三、社會環境：

雖然疫情過去，但其「後遺症」仍然影響學生心靈的培育與發展。疫情令適齡學童失去了黃金學習時期<sup>1</sup>，這不僅是指知識上的理解與學習，更是指出社交能力、健康及自信心問題受影響之餘，還影響了他們對別人建立的同理心。若要為學生建立慈悲仁愛之心，怎能讓他長期特立獨行，不問世事？教師需要與學生建立友愛、互信，及後形成班群、級群、社群等團隊，才可讓學生在日常相處中，能對他人施行慈悲仁愛。

另一方面，本港不少父母日常需應付工作，在家甚少與子女溝通。香港中華基督教青年會於2023年過問卷調查訪問合共近6,000位來自香港、澳門、廣州及台灣的小五至中六學生，發現香港青少年與家長的親子關係相對較其他三地為差，衝突程度亦是4個地區當中最高。機構建議，本港應增加父母同理心技巧培訓，包括關於子職角色的教育，促進家長和學校之間的合作和溝通。<sup>2</sup>由此可見，學生對於同儕、父母都缺乏同理心，是建立慈悲仁愛之心的一大阻礙。

### 四、技術環境：

香港科技一直與世界接軌，技術水平、新產品開發能力以及技術發展的動態都是一日千里。科技在方便人們生活的同時，其魔爪也悄然無聲的向我們莘莘學子招手。

疫情期間網課的誕生，一下子將學生的科技知識加速幾個世代。學習從此不再單一，同時學習亦並非學生的惟一生活內容。不少青少年經常利用智能手機來下載遊戲、歌曲或連續劇等，只求滿足耳目之慾，但卻不理會身心健康和學業成績。筆者身為訓導組統籌，每年處理大大小小個案，都與學生網上罵戰、揭露他人私隱或冒認他人作出不法行為有關。學生個人道德與操守的問題不言而喻，而當家長強行阻止學生使用手機，亦製造家庭關係矛盾及分歧，構成惡性循環。<sup>3</sup>

<sup>1</sup> William Yiu.(2024) Covid's lost years: Hong Kong children bear the cost of missing school, as more are diagnosed with learning problems, 於2024年2月8日擷取自 <https://www.scmp.com/news/hong-kong/education/article/3211593/covids-lost-years-hong-kongchildren-bear-cost-missing-school-more-are-diagnosed-learning-problems>

<sup>2</sup> 香港中華基督教青年會。(2024)「穗港澳台青少年親子關係、父母管教及子職角色需求」調查於2024年2月8日擷取自 <https://www.ymca.org.hk/zhant/parentingresearch2023>

<sup>3</sup> 詳細可參讀青年發展委員會。(2024)《資訊科技對年青人的影響研究報告 - 報告摘要》於2024年2月28日擷取自 <https://www.ydc.gov.hk/tc/pressroom/archives/it.html>



人工智能(Artificial Intelligence, 即 AI)的出現, 代表未來是一個終身學習的時代。AI 是一個永遠不會累的老師、是一所永遠開門的圖書館。可是, 隨手拈來的新工具、新方法, 並不會如你所願的單純幫助學生學習。時下年輕一代的新「伴侶」, 已由實體對象, 轉成人工智能。越來越多的學生開始談起「虛擬愛情」。他們可以根據個人偏好在人工智能軟體上量身訂製完美伴侶, 每天對著螢幕交流, 樂此不疲。有報說指, 西班牙藝術家艾莉西亞(Alicia Framis), 在今年夏天將成為首位與 AI 結婚的女性<sup>1</sup>。艾莉西亞的新郎 AILex 由全息投影(Hologram)而成, 是她依過去戀愛經驗等, 專為滿足自己的情感需求所量身打造。她表示從此不需要與人類交往, 因為 AILex 已滿足她一切的情感需要。

以上事例相信只是冰山一角, 在可見的將來, 學生只會對此等科技越發趨之若鶩, 進一步削弱對人性的渴求, 更遑論在生活上實踐慈悲仁愛。

### 「路漫漫其修遠兮, 吾將上下而求索」——教育工作者的苦苦堅持

香港教育學院首位名譽教育博士顧明遠教授曾在一次公開講座中講過:

「教師是人類歷史上最古老的職業之一, 也是最偉大、最神聖的職業之一。教師重要, 就在於教師的工作是塑造靈、塑造生命和塑造人的工作。」

筆者實習時被這番話深深打動了。的確, 筆者受良師啟蒙, 從小立志教學; 時光荏苒, 不經不覺在一所學校服務已超過十年。筆者明白, 一個人遇到好老師是人生的幸運, 一所學校擁有好老師是學校的光榮, 一個民族源源不絕湧現出一批又一批的好老師則是民族的希望! 因此, 筆者在這風雨飄搖的時代, 依然處變不驚, 堅守教育學生的最後一道防線, 盼望能為未來的社會孕育仁愛的種子。

誠然, 教育領域不斷變化和進步, 這意味著老師需要不斷學習和成長, 以跟上時代的變化。首先, 筆者認為, 教學生涯無窮無盡, 知識都在不斷增長和發展。除了新的研究、發現和理論不斷湧現, 這亦為老師提供了不斷學習和更新自己知識的機會。老師需要持續深化自己的專業知識, 以便更好地與時並進的教授學生。

其次, 每位學生都是獨特的, 擁有不同的學習風格、能力和需求。因此, 老師需要不斷探索和嘗試不同的教學方法和策略, 以滿足學生的多樣化需求。隨著教育研究和教學技術的不斷發展, 老師可以學習新的教學方法, 例如個性化教學、合作學習、科技融入等, 以提升在課堂以外的教學效果。

此外, 個人和專業成長也要進步。老師需要不斷反思自己的教學實踐, 尋找改進

<sup>1</sup> Alicia Framis. "ALICIA FRAMIS ANNOUNCES HER NEW PIONEERING AI PERFORMANCE SERIES 'THE HYBRID COUPLE'" 於 2024 年 2 月 8 日擷取自 <https://www.upstreamgallery.nl/news/1360/alicia-framis-announces-her-new-pioneering-ai-performance-series-the-hybrid-couple>



的方法並繼續成長，比如參加專業發展活動、研討會和工作坊，與同行交流和合作，從中學習和獲得新的想法。

雖然教學生涯是無窮無盡的，路漫漫其修遠兮，但這也是其美妙之處。筆者可以不斷追求卓越，不斷學習和成長，為學生提供更好的教育。每一位學生都是一個新的挑戰和機會，每一次教學都是一個新的冒險。這種持續學習和成長的過程使筆者的教學生涯充滿了動力和意義。

筆者執教多年，擔當崗位無數，這等都令筆者反思自己能為學生帶來怎樣的學習體驗，充實他們的心靈，或正如題目所言：

「作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施予慈悲仁愛教育？」

在前文的分析探討過後，筆者得出以下個人心得，歸納成四點：

一、培養同理心：筆者每天以班主任角色，鼓勵學生對他人的感受和處境保持敏感，幫助他們理解和關懷他人的需要。沒有愛就沒有教育。老師要真誠地、平等地對待學生。

二、培養尊重和包容：筆者以身教、言教去教導學生尊重他人的差異，鼓勵他們欣賞多元性，並建立一個包容和友善的學習環境。老師要率先垂範以身作則，為人師表。

三、鼓勵互助和合作：筆者主動策劃小組及活動，培養學生之間的合作和團隊精神，讓他們學會互相幫助和支持，令每個學生享有公平而有愛的教育。

四、提供關懷和支持：筆者留意學生的需要和困難，尤其非華語學生（巴基斯坦裔等少數族裔）給予他們情感上的支持和指導，讓他們在校園內、外都感受到被關愛和重視。

### 「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」——慈悲仁愛教育經驗分享

在香港目前的環境中，筆者將按「慈幼敬老、悲山憫水、仁勵國治、愛護近人」四方面總結已取得之成效，逐一分享個人在教學課程以外，如何對學生們施予慈悲仁愛教育，以培養學生抱有此等重要價值觀和態度。

#### 一、慈幼敬老：社區教育

《孟子·梁惠王上》「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」古人欲以鼓勵世人將親愛自己親人的心，推己及人。因此，要教會學生慈悲之心，沒有比透過實際參與和服務他人，更能直接讓學生可以體驗到這些價值的重要性，並將其融入到自己的生活中。

筆者在校內擔任德育及公民教育組之義工隊統籌員，過去多年積極籌備、策劃、



執行大小與社區教育有關的活動，讓參加的學生都能夠理解到自己作為一個社會成員的角色和責任，並學習為他人和社區付出，從而培養對社會的責任感和關懷意識。活動受惠對象涵蓋長者、醫院病患、無家者、流浪動物等。

此外，筆者亦在工餘時間犧牲己益，積極參與慈善活動，例如上門探訪獨居長者、到高超道仁愛敬老中心與殘障人士繪畫油畫等，以身作則，行善積德。

## 二、悲山憫水：環境教育

中華民族比西方民族優勝之處，是會懂得感謝天覆地載之恩而對天地有無限感謝和崇敬之情，這幾乎接近一種道德和宗教的意識。「民胞物與」、「物我齊一」亦是由此衍生的思想哲學。可見我國祖先重視孕育萬物之天地山河。

國家主席習近平在去年《全國生態環境保護大會》上發表講話，其中以「人水和諧」作為主題，推動形成綠色生活方式重水。「大力倡導簡約適度、綠色低碳、文明健康的生活理念和消費方式，讓綠色出行、節水節電、垃圾分類等成為習慣，……持續開展『美麗中國，我是行動者』系列活動，廣泛動員園區、企業、社區、學校、家庭和個人積極行動起來，形成人人、事事、時時、處處崇尚生態文明的社會氛圍。」<sup>1</sup>由此我們應刻不容緩，貫徹實踐綠色行動。

筆者作為德育及公民教育組環保組統籌員，一直以環保為己任，目標是可以成為學生慈悲仁愛的榜樣。通過自己的言行舉止，實踐示範「天地之大德曰『生』」及「生生之謂易」等視自然有生命而對自然有情的行動，讓學生做做並展現對天地山河的關愛和關心。親子花卉種植、慈善花卉義賣（善款全數捐贈公益金）、減廢回收（膠樽全數回收到太古集團回收設施「塑新生」）等都是連繫社區及學校的環境教育。此外，我們亦恆常在校內進行宣傳海報設計、環保話劇、校內環保攤位活動等。筆者多番努力，本校環境教育終獲得各界肯定，例如於2021年獲香港環境局「綠色學校銅獎」、2022年獲可持續發展委員會「社區項目獎得獎學校」2023年獲港燈「綠得開心學校卓越獎」，更於同年獲香港綠色建築議會「綠建學校評級證書」，讓同學在綠色環境內舒適學習。

## 三、仁勵國治：國家教育

「他山之石，可以攻玉」，為力抗社會歪風，除國民教育課程外，筆者亦以德育及公民教育組統籌員、中文科教師身份，與學校同工及家長一同透過文學活動、歷史考察、文化體驗等來探討國民身份認同，以讓同學能以正確、正直、正念來認識祖國，關懷祖國，心繫祖國，並與學生一同討論對同胞以至世界公民抱持慈悲仁愛之心的價值和重要性。

<sup>1</sup> 中華人民共和國中央人民政府。(2023)「以美丽中国建设全面推进人与自然和谐共生的现代化」於2024年2月8日擷取自[https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content\\_6923651.htm](https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923651.htm)



為教育學生學生愛國愛港，筆者曾帶領學生參與五四升旗禮、推薦學生成為「國安青年先峰」，及參與校內國家公祭日悼念南京大屠殺死難者。

同時，為承我國優秀傳中華文化，筆者統領非華語學生於校內舉辦中華文化攤位，以及推廣親子華服寫書法活動。最令筆者難忘一次，必然是去年為土耳其地震災民籌款，校內發起慈善日募捐活動，教會學生救人於火熱之中，當日校內善款共籌得超過港幣二萬元，喜見成果。

#### 四、愛護近人：同儕教育

同理心培養是慈悲仁愛的出發點，透過活動和角色扮演等活動，啟發了他們對眾生的深切關切，並體現了對所有眾生的平等尊重和願意幫助的意願，從而讓他們學會關懷和尊重他人。

少數族裔在華人社會常被輕視。筆者完成香港中文大學修畢教育碩士課程期間，啟發對非華語學童的教學需要，因此於2015年主動擔任校內非華語學生中文學習組統籌。多年過去，本人已照顧過兩位印度裔、一位尼泊爾裔、兩位泰裔、兩位菲律賓裔及近二十位巴基斯坦裔的學童。「天道酬勤」的教誨對她們畢生受用，現已畢業的非華語學生有兩位，均在香港中學文憑試獲得等級2的合格成績，與香港華語學生看齊。兩人亦成功取得香港融樂會獎學金，現分別畢業於香港教育大學英文教育系及嶺南大學翻譯系。

此外，隨社會細菌的變種，身心殘障的同學也每日漸增，偶然觸發的病患，可以釀成一生的遺憾。因此，筆者亦以訓導組代表，與輔導組合作，為學生安排「傷健一家」活動，體驗輪椅人士之苦，在心中種下關懷他人的小種子。

最後，亦少不了學姊學妹的交流活動，比如陸運會二人三足競技、祝福中六紙蜻蜓、班際骨牌活動、結伴同遊主題樂園等。從中能促進團隊合作，學習如何有效地溝通、協調和分工，同時以友愛同儕建立更緊密的友誼和互相支持的關係，增強學生之間的凝聚力。

#### 濟物以慈悲為根本——結語

以上各項是筆者的經驗之談。誠然，在香港目前的環境中，實在需要透過宣傳和教育活動，增加對慈悲仁愛價值的認識和理解。目前政府設立地區關愛隊，筆者認為這是一個正面的起步點。教育界亦自2021年起改革價值觀教育，將「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「仁愛」、「守法」、「同理心」、「勤勞」、「團結」和「孝親」列為必要關注事項，假以時日，局方將「慈悲」價值觀亦融入教育體系中，將會相得益彰。

我們應從小培養學生的慈悲心和社會責任感。「勿以善小而不為」是筆者的格言，



當各界都共同致力於建立一個更慈悲、公正和包容的社會，理想終有一日會實現。慶幸同僚們也欣賞本人的努力付出。本校自校長於2018年上任以來，舉辦五屆「老師眼中的好老師」選舉，本人連續五年獲得獎項，實是一大肯定。

以上種種成就，並非僥倖，全靠家庭的教育、良師的栽培、環境的薰陶，本人才可以桃李滿門，芬芳馥郁。這等努力將有助於筆者在香港社會中建立一個更慈悲和融洽的環境，並為未來的發展奠定積極的基礎。

世界需要慈悲仁愛的存在。慈悲仁愛有助於建立和諧的人際關係、社會和諧以及全球和平。它能夠減少衝突、促進合作，並緩解人類的苦難，建立公正、平等和包容的社會，並推動社會的進步和發展。這對學生、對家長、對學校而言，如每位教育工作者著重如此優良品格的陶鑄，實在是有百利而無一害。

#### 參考書目：

1. 教育局。《價值觀教育課程架構》(香港：課程發展處。2021)頁2。
2. 王濤等編著。《中國成語大辭典》 新一版·辭海版。(上海：上海辭書出版社；上海世紀出版股份有限公司，2007.03.) 頁1385。

#### 參考文獻：

1. Alison Matthews, Sherry L. McPherson-Berg, Adalcy Quinton, Robert S. Rotunda, Ed.D., and Elsa-Sofia Morote, Ed.D. (2017) The School-Parent Relationship Across Different Income Levels, *Journal for Leadership and Instruction*, P.15-21.

#### 參考網頁：

1. 《禮記注疏》卷五十：經解/哀公問/仲尼燕居：  
<https://www.chineseclassic.com/content/1432>
2. 中國哲學書電子化計劃：<https://ctext.org/zh>
3. OECD. (2019) OECD Future of Education and Skills 2030 Concept Note, P.5:  
[https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/attitudes-and-values/Attitudes\\_and\\_Values\\_for\\_2030\\_concept\\_note.pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/attitudes-and-values/Attitudes_and_Values_for_2030_concept_note.pdf)
4. 香港青年協會。(2021)「學生情緒及健康狀況調查結果」：  
<https://hkfyg.org.hk/zh/2021/11/02/%E9%9D%92%E5%8D%94%E5%85%AC%E5%B8%83%E3%80%8C%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%83%85%E7%B7%92%E5%8F%8A%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%8B%80%E6%B3%81%E3%80%8D%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C/>
5. 文匯報。(2023)「最新數據揭青少年自殺日趨嚴重 生命熱線提出四個倡議」：



<https://www.wenweipo.com/a/202309/10/AP64fd2867e4b0fdf8289e14e3.html>

6. 香港特別行政區政府新聞公報。(2023)「立法會十九題：學生的精神健康」：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202312/06/P2023120600279.htm>

7. 吳永輝。(2024)「評財政預算案——高官有沒有站在小市民一邊？」：

<https://news.mingpao.com/pns/%E8%A7%80%E9%BB%9E/article/20240229/s00012/1709140072471/%E5%90%B3%E6%B0%B8%E8%BC%9D-%E8%A9%95%E8%B2%A1%E6%94%BF%E9%A0%90%E7%AE%97%E6%A1%88-%E9%AB%98%E5%AE%98%E6%9C%89%E6%B2%92%E6%9C%89%E7%AB%99%E5%9C%A8%E5%B0%8F%E5%B8%82%E6%B0%91%E4%B8%80%E9%82%8A>

8. 香港政府新聞網。(2023)：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202302/16/P2023021500448.htm>

9. 樂施會。(2023)《香港貧窮狀況報告 2023》：

[https://www.oxfam.org.hk/tc/f/news\\_and\\_publication/100595/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E8%B2%A7%E7%AA%AE%E7%8B%80%E6%B3%81%E5%A0%B1%E5%91%8A2023.pdf](https://www.oxfam.org.hk/tc/f/news_and_publication/100595/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E8%B2%A7%E7%AA%AE%E7%8B%80%E6%B3%81%E5%A0%B1%E5%91%8A2023.pdf)

10. 南華早報。(2023)：

<https://www.scmp.com/news/hongkong/education/article/3211593/covids-lost-years-hong-kong-childrenbear-cost-missing-school-more-are-diagnosed-learning-problems>

11. 香港中華基督教青年會。(2023)：

<https://www.ymca.org.hk/zhant/parentingresearch2023>

12. 青年發展委員會。(2024)《資訊科技對年青人的影響研究報告 - 報告摘要》：

<https://www.ydc.gov.hk/tc/pressroom/archives/it.html>

13. Upstream gallery. (2023) ALICIA FRAMIS ANNOUNCES HER NEW PIONEERING AI PERFORMANCE SERIES 'THE HYBRID COUPLE':

<https://www.upstreamgallery.nl/news/1360/alicia-framis-announces-hernew-pioneering-ai-performance-series-the-hybrid-couple>

14. 中華人民共和國中央人民政府。(2023)「以美丽中国建设全面推进人与自然和谐共生的现代化」：[https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content\\_6923651.htm](https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923651.htm)



## 作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與 慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效

香海正覺蓮社佛教正覺中學 劉尚威

作為一位佛學科教師，職責除了教書育人外，更多了一重意義--以佛法教化學生，進行道德教育。佛學博大精深，佛力不可思議。我認為佛法是宗教信仰，亦為學術研究，更是心靈治療良藥，學生親近佛法，聞思佛理，踏上修行之路，可令人生充實美滿。所以任教佛學科，使命感更大。

### 佛家的慈悲與儒家的仁愛

儒家的仁愛跟佛教的慈悲同出一轍。至聖先師孔子指仁者就是「愛人」<sup>1</sup>，內涵包括親善待人，關愛他人，嘉惠他人。亞聖孟子又藉以羊易牛一事，論證仁心，同時講君子因見其生不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，故遠離庖廚，說明人皆有惻隱之心<sup>2</sup>。要言之，仁愛精神是儒家的核心價值之一，教人愛人護生，對陶鑄學生的道德人格有重要影響。

佛教以慈悲為懷，《大智度論》云：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。大慈以喜樂因緣與眾生，大悲以離苦因緣與眾生。」可知慈悲一詞涵蓋「予樂」及「拔苦」，跟中國傳統儒家思想的仁愛精神相通，兩者都教人關愛眾生。儒家講愛人，會由親反疏，「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，佛教則更進一步，強調「無緣大慈，同體大悲」的平等精神，就是無論與自己有因緣或沒有因緣的人，都無條件的以慈悲心去對待，講冤親平等、物我平等，對待一切有情眾生，不分親疏遠近，皆以慈心相待，不但是對一切人一律平等，對動物也一樣以慈悲心去關心。而且不但對人、對動物，更進一步，對一草一木都要愛護，不忍心去傷害，將護生精神演繹得更徹底。

### 香港學校的佛學課程

慈悲是佛教最重要的核心價值，如何在學校教育中體現？

佛教學校的學生由入學首年至畢業，必定要上佛學課。本港中學的佛學課程，歸類到「個人、社會及人文教育學習領域：宗教教育課程」。課程文件訂明學校可透過

<sup>1</sup> 《論語·顏淵》。

<sup>2</sup> 《孟子·梁惠王上》。



宗教教育課程「有系統地傳遞其辦學理念和推行價值觀教育」，「透過學習宗教教導及沉浸宗教文化，協助學生建立一生受用的正面信念和價值觀」，讓學生「認識和追求真理，成為有人文關懷、尊重包容、身心康健的個體；並有利培育具備條件的學生，將來成為眼界開闊、滿有願景的領袖」。<sup>1</sup>

在課程指引下，各校有充足彈性制訂具特色的校本課程，內容一般都會包括佛陀生平，佛教歷史，各項佛理如五乘佛法，業論，菩薩精神，持戒修善，四聖諦，五蘊無我，緣起法，六度四攝，什至認識經文，例如《慈經》、《心經》、《八大人覺經》等。儘管內容包羅萬象，但課堂之上一直只流於理論層面。然而佛學不能流於書本上的文字或空談，而是要應用及實踐，否則毫無意義。

### 教學課程以外的慈悲仁愛教育

老師以身作則，實踐課堂所講佛理，言教身教，加強感染力。在學生心田埋下善種子，待因緣成熟，就結成善果。

其中最值得入手的就是向學生推廣素食以體現慈悲仁愛。吃飯是每天都要想的問題，午餐吃什麼，晚餐吃什麼，天天都要作抉擇。台灣惟覺大和尚指長養慈悲第一方便門，就是吃素。慈悲心要從日常的生活習慣去養成。首先，要做到不殺生。吃素看起來雖然很普通，但卻是慈悲精神最好的體現，意義深遠。<sup>2</sup>

引導學生減少殺生多茹素，可從宗教、人道、健康、環保、社會潮流等多方面入手。

在佛教慈悲精神的大前提下，在課堂上、午膳時，什至任何時機，均可宣揚愛生護生的佛理。佛教認為眾生皆有靈，不管人或動物都有貪生怕死的心，菩薩以慈悲心為根本，吃素的第一個原因，完全是基於慈悲心以及眾生皆有佛性的道理。淨空老法師說素食就是無畏布施，使一切眾生對你沒有恐怖之心，知道你不傷害牠，這是得健康長壽的果報。<sup>3</sup>大家都知佛教有不殺生戒，但是我們把吃肉是惡忘掉了，很多人對肉食貪得無厭，為了自己口腹之欲就不斷殺生。宋代黃庭堅有〈戒殺詩〉云：「我肉眾生肉，名殊體不殊，原同一種性，只是別形驅」。即使豬牛羊雞鴨鵝魚蝦蟹也是一條命，跟我們自己有什麼分別？道理顯淺，什至可說是老生常談，但在佛理的薰陶下，學生是有反思的。不少學生均認同肉食的生產過程，血腥殘忍，令人不忍卒睹，但大家均可以改變這個局面，就發心護生，減少吃肉，多茹素。我知道會一下子轉為素食的學生不多，但能及早在他們心中埋下向善的種子，待他朝因緣成熟，相信必有善果。

人道立場方面，就是如孟子所說：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」當我們看到動物面臨屠宰前的絕望無助眼神，發出嚎啕哀號，心中覺得不忍，

<sup>1</sup> 課程發展議會編訂：宗教教育初中修訂課程，2023。

<sup>2</sup> 惟覺大和尚：〈吃素與學佛〉，中台世界。

<sup>3</sup> 淨空老法師專集。



基於一念慈悲，相信自己可以做點事，故不吃眾生肉。現今社會資訊流通容易，可以瀏覽到的訊息應有盡有，文字聲音影像俱全。當中世界各地的動物權益組織，一直以反對虐待動物，維護動物權益為己任，他們的宣傳方法包括在不同社交媒介揭示現代禽畜養殖業背後的殘酷真相，以血淋淋的現實激起大眾關注，以正視問題，喚起人類良知及慈悲心。昔日資訊不流通，世人面對美食當前，會選擇不聞不問，裝襲作啞。但到今時今日，我在課堂內外均樂意借用這些資訊作教材，讓學生真切看清獵鯊取鰭之殘忍；強迫灌食以養肥鵝肝的不人道；抽取熊膽汁為黑熊帶來的漫長痛苦；製作阿膠對驢子施行的折磨，以至現代禽畜養殖業的可怕運作方式，刺激學生的良知及同情心，可以發願實踐佛教慈悲精神，支持素食。在經歷噩夢般影像的洗禮後，學生全都接受素食不殺生，是慈悲及護生的體現。儘管未能一下子轉為素食，但肯定成功令這些學生決心向魚翅、鵝肝、阿膠等食物說不。

在健康及環保方面，藉科學研究報告可以大大加強推廣素食的影響力。眾所周知，素食主義是一種有助於環保的生活方式選擇，減少吃肉，間接令畜牧業收縮，就可以降低溫室氣體排放、節省水資源、減少土地使用、保護生物多樣性，並減少水和土地污染。各項研究均清楚表明，素食是減少環境影響的有效手段。這些知識不只在佛學課堂，學生在其他學科以至日常生活中均接收到。

另一方面，以中西營養學家的報告，澄清很多人的刻板印象，例如以為素食能選擇的食物很少，只會吃青菜豆腐白飯，不吃肉會很餓、吃素會營養不均衡等等。事實上，由於素食者戒絕肉食後，不得不跳出最基本的飲食方法思考，所以素食者會比食肉者選擇更多種類的食物。根據食物彩虹光譜的介紹，可以選擇的包括蔬菜、水果、穀物、豆類和堅果，更加多姿多采，永遠不會感到無聊。營養方面，動物肉食提供到的一切維生素，基本上全部都可以由植物取代，只要編排得宜，吃素只會比吃食更健康、更富營養。經過努力宣傳，吃素更健康這個觀念相信已植入學生腦海，希望他們日後慢慢實踐。

除了宗教上，道德上、健康及環保上的考量，為了加強說服力，吸引學生，同時要披上現代的包裝，攝受學生。跟學生說「食齋」，會令他們覺得老套，但如果改稱為素食者和 Vegan，並輔以歐美倡導的素食潮流，以名人明星為例子，就更是事半功倍。素食的好處，不但基於慈悲心而應大力提倡，現在很多西方人都吃素，他們不一定都信佛，但知道吃素食對身心健康有很大的幫助，所以「食齋」不但一點都不落伍，反而是社會潮流。

在以慈悲心愛護動物之外，兼論環保及健康理念，令學生將相關知識及觀念內化，令茹素一事融入學生的生活，引導學生支持素食，而且是由心而發，已經是實踐慈悲仁愛精神的重要一步。因勢利導之下，老師就可以在午膳時間更有效向學生推廣素食，令學生主動別選素食類的午餐盒，慢慢培養習慣。

在一切知識基礎及觀念均具備之後，作為老師，就要以身作則，加強感染力。教



師重言教，更重身教。教師的言行舉止，直接、間接影響受教者，若教師自身能做良好的表率，無形中能夠潛移默化影響他人。在教育學生之前，老師必先樹立自我良好的修為，才能為得到學生的肯定。如果老師以為自己一聲令下，迫令學生一律轉為素食，就可以達到所謂弘揚佛法的目標，就實在太不切實際了。所以在推廣素食，長養慈悲心一事上，我一直身體力行，樹立榜樣。陪伴學生午膳時，會為自己準備素食。外出活動，有機會跟學生吃飯聯誼，一定選素食餐廳。沒有身教作為後盾的言教，只是場戲。若老師口說素食好處，希望學生藉素食培養戒殺護生的同時，但自己卻豬牛羊肉大啖吃，將是令人羞恥的事。配合身教之下，我的學生都能接受有我的場所，就不宜吃肉。

### 課外活動中凸顯慈悲仁愛

在推廣素食以外，學校亦有不少課外活動讓學生實踐慈悲仁愛。

以籌款活動為例，學校每年均有不少機會為不同慈善團體舉行募捐籌款活動。這類活動在佛教學校，一定會以布施精神作宣傳。菩薩乘修持講奉行六度，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定和般若，其中以布施為首。布施所有，施予他人，讓學生明白能夠布施，是自己的福氣，施比受更有福。在他人有危難時，我們感同身受，因此要伸出援手。這項美德既是人性的光輝，亦符合佛教慈悲精神。在進行這類活動時，校長、老師等自然「身先士卒」，慷慨解囊，做好榜樣，希望學生效法。

六度以外，四攝法亦對老師大有啟發。佛教度化眾生的方法很多，其中有四攝法，就是以布施、愛語、利行、同事等四種方法來攝受眾生。所謂布施，就是廣結善緣；愛語，就是語言的巧妙；利行，就是助其增上；同事，就是同行共事。星雲大師指四攝法以慈悲、方便來攝受他人，是增進人際關係的妙法，也是我們為人立身處事應遵循的準則。<sup>1</sup>

四攝之中，其中老師應該要認真做好的是同事攝。同事攝要人親近眾生，同其苦樂，站在對方的立場，為對方設想，與他人共事，相處，精神其實無異身教。我參與所有活動，均提醒自己要以同理心與學生相處，得到他們的信任，如此就能度他們到佛門。

《金剛經》開首即記：「佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢。洗足已，敷座而坐。」清楚記載佛陀的生活，跟眾比丘一樣，一同入城化緣，吃一樣的食物，住一樣的地方，同事同行。佛陀提供了很好的身教。我的理解及實踐就是跟學生同行，應該要在課堂以外，參與所有活動時，放下身段，跟學生體驗一樣的感受。試想大家參與一項活動，老師若只作為旁觀者，不過是點名、看管學生秩序，未有一同投入，聽一樣的課，行一樣的禮，抄一樣的經，吃一樣的飯，則不

<sup>1</sup> 星雲大師全集。



是「同事」了，豈能攝受學生，加強感染力？

每年學校會均會安排學生參與農曆三月的萬佛法會，一同到寺院道場，禮拜萬佛名號。並不斷行跪拜頂禮，唸誦《佛說佛名經》。儘管幾個小時的活動，未至於唸完整部經，但期間頂禮萬佛聖號，重複跪拜不下數百次，對我們的專注力、體力及精神均是一大挑戰。雖然如此，我每年均會堅持投入其中，跟學生做一樣動作、唸一樣的經文，一同完成整個儀式，而非單純做個帶隊老師。活動過後，身體的確十分勞累，但能與學生同行共事，齊積福德資糧，深感值得。

學校亦經常安排學生抄經和做迴向。每到佛誕，我們都會安排學生誠心抄寫《心經》抄經作為修持，是一項修身靜心的功課。學生抄寫佛經，不只是為應付功課，而是在於能否真正用心來受持佛經。書寫經文時，除有禪定的專注力外，又能藉由抄經，了解經文的佛法智慧，淨化身口意三業，遠離執著妄想。我們希望學生抄經，要不離感恩、慈悲，藉由抄經，將功德回向父母、歷代祖先、一切眾生，令他們離苦得樂。在同事攝的精神下，老師安排學生抄經時，不只是負責分派文具及看管，而是跟學生同坐同抄同唸，表示老師亦認同抄經的價值，學生亦願意跟從，全神貫注完成。

學校亦會經常籌辦佛學營，提供機會讓學生體驗佛化生活，親近佛法。以最近一次的冬令佛學營為例，師生一行二十多人同往大嶼山鹿湖的淨院度過幾天。學生的活動除了早晚課誦經以外，亦包括出坡除草修葺、料理伙食、清潔打掃等，頗有點叢林清修的意境。各類體力勞動工作，本來不必老師參與，但我想到唐代百丈禪師「一日不作，一日不食」的典故，以及同事攝的教誨，就堅持跟學生一同出坡，飯後一同清洗碗碟，即使時值嚴冬，冰寒刺骨的水沖到手中，滋味確不好受。但學生見老師亦捲起雙袖，二話不說就打開水龍頭，就個個都不敢推卸了。到了晚上，學生都被安排在山坡紮起帳幕過夜。老師本來亦可安排住入淨院僅有的室內客房，但本著同行共事，親近眾生，同其苦樂的精神，我亦婉拒了寺方的安排，在寒流襲港的兩晚，跟學生在山坡紮營，一同感受寒風的洗禮。跟學生同行的難得體驗，令他們更加投入及服從，更能感受僧團的佛化生活，培養自律及刻苦精神。

## 總結

要培養學生的慈悲仁愛精神，單靠日常教學及課外活動均不足夠。作為道德教育，教師的模範更為重要。在同事攝的力量下，我相信各項活動，學生皆能投入，有所體會及反思。當學生想埋怨感到勞累時，老師可是跟你一樣跪著。學生想投訴素菜索然無味，老師可是跟你吃一樣的飯菜。當學生表示活動沉悶無聊時，老師可是跟你一同抄啊。要令學生感動，老師就要跟學生同行共事，這是本人多年來教書育人的深刻體會。佛法無邊，我相信我能跟學生在一所佛教學校內結師生緣，是眾多因緣和合而得。我衷心希望學生在課堂內外均可以受佛理薰陶，從中找到令自己解脫自在的法門，並終身受用。



## 理論與實踐雙軌並行、體驗與服務雙向互動—— 從慈悲心出發的佛化教育

佛教黃鳳翎中學 黎耀祖<sup>1</sup>

### 一. 引言

在經濟、科技、流動通訊工具高速發展的香港社會，市民的物質生活的確比以前提高不少，但隨著物質生活的普遍提高，人們的精神生活反而卻走向下坡，甚至亮起了不少紅燈警號。年青人在物質主義、消費主義影響之下，只以獲取金錢及物質享受為人生目標，對傳統的價值觀及崇高的道德情操不聞不問，以致有物質生活過於豐盛而精神生活萎縮的情況出現。事事向外攀緣，不懂內觀自心，更不懂處理自己內心的問題，造成不少情緒及心理問題。流動通訊工具的高速發展為生活帶來不少方便，但過度沉溺於網絡世界及滑手機，卻令人與人之間的關係越來越疏離，甚至不懂如何跟別人溝通、相處。再加上個人主義大行其道及網絡世界的資訊氾濫，年青人越來越不懂得分辨是非黑白，凡事以自我出發，不懂關心身邊的人，不懂為別人著想。長此下去，不但不利年青一代個人身心的健康發展，甚至對家庭和睦及社會和諧構成不良影響。以上種種現象，正正是佛教所講末法時代、五濁惡世<sup>2</sup>的現代真實寫照。

我們希望以佛教自利利他的慈悲精神為出發點，以佛教的正知正見為基礎，為學生建立正面而積極的人生觀、價值觀，共建和諧社會，活出美好人生。不過，品德教育、價值教育並非只呼喊口號、說而不做的事，要學生的生命得以成長，除了有理論基礎外，更重要就是實踐。理論只是起步點，學生有了概念之後，如何將之深化、如何將之植入心坎，令氣質生變才是關鍵所在，日常生活中的實踐體驗活動就是將理論深化為內在品德的不二法門。總而言之，我們是透過課堂學習、各種體驗活動及獎勵計劃，讓學生學懂關愛、欣賞，身體力行，成長自己、服務他人，共創美好和諧的社會。

### 二. 三十年經驗的回顧與總結：本校佛化教育發展的歷程

本校是香港佛教聯合會主辦的第一所中學，一直以來奉行佛教眾生平等、自覺覺

<sup>1</sup> 黎耀祖博士：現任教於佛教黃鳳翎中學，擔任宗教事務主任、佛化德育及價值教育科暨倫理與宗教科科主任等職，為南京大學哲學博士、香港中文大學哲學文學碩士、香港大學佛學碩士、廣州中山大學哲學碩士、香港大學教育文憑、香港浸會大學文學士。

<sup>2</sup> 五濁是一個佛教術語，指五種渾濁不淨之法，包括：劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁及命濁，合稱五濁。充滿這五種不淨的世界稱為五濁惡世。



他的慈悲精神，為學生提供有助於生命成長的佛化教育。上世紀八、九十年代開始，香港佛教聯合會已為會屬中學提供了兩套系統性的佛學課程及教科書來施教-----初中用《初中佛學課本及作業》第1-3冊，高中（中四、五級）用高中佛學課本上、中、下三冊，高中學生更可報考中學會考的「佛學科」<sup>1</sup>。但當年的佛學課程，無論初中還是高中程度，都偏向於學術性，這對一個十來歲的中學生來說，高深而抽象的佛教義理實在是難以理解消化，更遑論將佛家智慧應用於日常生活之中，甚至給學生一種錯覺-----以為佛理是艱深難懂、枯燥乏味、與時代脫節、與生活無關的死知識。

踏入千禧年代，佛聯會對佛學課程進行改革，首先於高中改用釋衍空法師編著《正覺的道路》上、下卷作為教科書，務求以現代的語言及貼近生活的表達形式將抽象的佛教概念教授給學生。而中學會考「佛學」課程，除原有佛教義理、佛教歷史及重要經文的考核內容外，更加入了生活應用部分，大大提高了學生學習的興趣。隨後，初中佛學科亦改用更為生活化的《正覺的道路》一至三冊為教科書，務求將佛家智慧落實於日常生活之中。但究竟如何落實，官方一直都未有清晰的指引，本校在此時亦開始嘗試以體驗式的宗教活動及社會服務將學生所學的佛教義理應用於現實生活之中，成效比預期中理想。

2009年開始，香港推行新高中學制，中學文憑試「倫理與宗教科」取代了中學會考「佛學科」，在新課中加入倫理學的元素，無疑是對學生道德人格的建立及批判性思考的培養有莫大幫助。為了銜接高中的「倫理與宗教科」，初中佛學科亦作出了相應的改革，以「佛化德育及價值教育科」取代了舊有的佛學科，加強學生在德育及價值教育方面的訓練，佛聯會亦相應地出版新的初中佛化科課本及作業供會屬學校使用。本校的「佛化德育及價值教育科」除了在初中推行外，更推展到高中各級（高中使用校本教材）。2015-16學年，全校佛學科皆由佛化德育及價值教育科取代，在此機緣下，我們亦嘗試於佛化科課程中加入禪修的元素，禪修課無論在訓練學生的專注能力抑或在減壓方面，都有顯著的成效。

我們從佛化教育在這30多年的發展中總結出：除了向學生灌輸佛教義理外，更重要的是要轉化學生的氣質，成長他們的生命。「一切從心開始」，如果能夠透過佛法的熏陶而建立起正確的人生觀、價值觀，學生表現出來的一言一行必能合乎世間的軌範，道德人格亦一定會有所提升。不過，品德教育、價值教育<sup>2</sup>並非一蹴而就的，除了有理論基礎外，更重要就是實踐。理論只是起步點，學生有了概念之後，如何將之深化、如何將之植入心坎中，令氣質生變才是關鍵，生活中的實踐體驗活動就是將理論深化為內在品德的不二法門。「理論與實踐雙軌並行、體驗與服務雙向互動」就是本

<sup>1</sup> 香港考試局於1978年接手舉辦香港中學會考，並提供佛學科給佛教中學的學生應考，直到2011年最後一屆中學會考之後，香港中學會考被香港中學文憑考試取代，會考佛學科亦被倫理與宗教科取代。

<sup>2</sup> 香港所有學校於2021-22學年全面推行價值教育，強調培養學生守法、堅毅、勤勞等10價值觀，佛化科有助學生將這些價值觀深化。



校多年來推行佛化教育的指導性原則，這亦與學校近年提倡的「鳳翎精神<sup>1</sup>」環環緊扣。本校在佛化教育所作的努力，得到外界普遍的認同及讚許<sup>2</sup>，2022年香港佛教聯合會會屬中學宗教教育訪校小組<sup>3</sup>到校，對學校在佛化教育方面的努力予以充分的肯定<sup>4</sup>。

### 三. 我們的信念

佛化教育是本校辦學的宗旨，除了知識傳授之外，我們亦希望學生能在關愛和欣賞的氛圍中成長，學習佛陀自利利他的慈悲精神。雖然學生在成長路上總不免會遇上不同程度的煩惱障、或多或少的所知障，亦有很多習氣（劣根性），障礙學習，影響成長。但我們秉承佛陀的慈悲精神，先接受每個學生都有成長上的局限<sup>5</sup>這一事實，同時亦堅信每一位學生都是可教受教的、具可塑性的，因為每位學生皆先驗地具有如來藏佛性（自我圓善的能力），只要得到善知識（老師）的適當引導，必定能夠開發潛能，成就個人良好的品德。正如南北朝時代名僧竺道生說：「一切眾生悉有佛性、皆可成佛，甚至連斷善根的一闍提亦都可以成佛。」在佛教思想中，就算是最頑劣、斷了善根的眾生在理論上都有成佛的可能<sup>6</sup>，只要老師本著佛陀慈悲的本懷，對學生循循善誘，必定可以幫助學生成長生命、增長福慧、圓滿成就道德人格，更何況校內大部分學生都並非一闍提，都是聽話受教的一群。總之，佛陀的教化如：眾生平等、自利利他、慈悲喜捨、眾生皆可成佛等等的思想，無礙是給予我們事教育工作的無限正向動力來源。

### 四. 每位學生皆可教的理論根據

#### 1. 緣起法

「緣起法」是佛教的核心思想，亦是佛陀在菩提樹下開悟時所體證的宇宙人生真理。「緣起法」指出一切事物皆由因緣條件和合而生，當因緣條件具足時事物便會產生，因緣條件離散時事物就自然會消失，只要因緣改變，結果亦會隨之而改變，故此命運在我手，人有變壞（下墮沉淪）的危機，但亦有改好（超升突破）的可能，一切都在自己的一念心之中。正如天台宗所講的「一念無明法性心」，人可以一念天堂、一念地獄，善惡、染淨、好壞都是一念之間的事。既然當我們改變因緣條件的時候，

<sup>1</sup>「鳳翎精神」由四個元素組成，包括「自律守規」、「樂於學習」、「關愛有禮」及「熱心服務」，此乃學校致力培育學生所具備的素質，以迎接多變的新世紀。

<sup>2</sup>2013年10月25日，本校陳明豪副校長及宗教事務主任黎耀祖博士出席由香港教育學院宗教教育與心靈教育中心主辦：「學校教育的宗教向度：理念與實踐」教育專業發展會議，以「慈悲心與菩薩行的互動關係與生命成長」為題，介紹本校佛化教育的施行概況，大獲好評。

<sup>3</sup>訪校小組成員包括：佛聯會董事釋慧榮法師、佛教黃允畋中學前校長郭耀豐、佛教大雄中學駱惠玲副校長、佛聯會陳根成主任。

<sup>4</sup>訪校小組一致認為「學校的宗教教育甚有水準，值得讚賞。」

<sup>5</sup>每個學生在成長過程中必定會有很多煩惱，面對很多情緒問題及學習障礙，再加上本具的劣根性，往往令學生對生命迷惘，甚至做出偏差的行為，最後要為自己的錯誤行為償付代價。

<sup>6</sup>佛性有「理佛性」與「行佛性」之分，「理佛性」是指在理論上有成佛的可能，「行佛性」是指在現實上有沒有透過實踐工夫把佛性展現出來。



結果都必定會改變的話，這意味著只要改變學生的因緣，為他們創造良好的學習條件及營造美好的學習氛圍，學生必定會學好，並能培養出良好的品德。這便是本校佛化教育在義理上的一個重要根據，亦是本校佛化教育的指導性原則。

## 2. 如來藏思想

### 2.1 甚麼是如來藏

如來藏，梵文為 *tathāgata-garbha*。如來 (*tathāgata*) 一詞由 *tathā* 與 *āgata* 這兩部分組成。*tathā* 是「如」、「如此」的意思；*āgata* 是「來」的意思，是作為過去分詞的用法。若將 *tathā* 與 *āgata* 兩者結合起來便成為「如來」，即是指已經成就無上正等正覺的智者，他是從真理、真如而來的最高人格。藏 (*garbha*) 有「藏」、「寶藏」、「寶胎」、「胎藏」的意思。所以，如來藏即佛藏，指眾生本具的佛性（成佛的潛能）有如胎兒般潛藏在母胎之中，待因緣條件具足便會起現成佛。基本上，處於隱藏狀態的稱為「如來藏」，處於起現狀態的則稱為「佛性」，全然起現的佛性就是「法身」。

### 2.2 如來藏思想源自佛陀在菩提樹下的悟道

佛陀在菩提樹下悟道之後所說的第一句話是：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，但以無明妄想，執著而不能證得。<sup>1</sup>」表明眾生皆有修行成佛的可能。另外，佛陀出生時，腳踏蓮花，一手指天，一手指地而說：「天上天下，唯我獨尊」，這個「我」就是指眾生本具的佛性、如來藏真我。換言之，在這天地之間，只有自己本具的如來藏真我才是最尊貴的<sup>2</sup>。

事實上，如來藏思想是淵源於《阿含經》的心性本淨說的，《南傳阿含·增支部》曾明確地指出人心極為光明清淨，但是卻為客塵煩惱所染。經中說：「比丘眾！此心極光淨，而客隨煩惱雜染、無聞異生不如實解，我說無聞異生無修心故。<sup>3</sup>」

由於如來藏是眾生成就如來人格的本有潛能，人人皆有這本有的成佛可能性，故又稱為佛性、自性清淨心、如來藏自性清淨心<sup>4</sup>。但落入現實世界之中，每一眾生都無一避免地被貪、瞋、癡等無明煩惱所污染，遮蔽了這如來藏的光明而不自知<sup>5</sup>，我們一

<sup>1</sup> 這句話的意思最早見於《大覺禪師語錄》，原文是：「奇哉！一切眾生，皆具如來智慧德相。只為妄想執著，不能證入。」但古人在流通的時候，不斷加入自己的理解及文字，就變成了現在我們所見到的版本了。其實這句說話的原意是出自《華嚴經》的。《六十華嚴》：「如來以無障礙清淨天眼觀察一切眾生。觀已，作如是言：『奇哉！奇哉！云何如來具足智慧在於身中而不知見？我當教彼眾生覺悟聖道，悉令永離妄想顛倒垢縛，具見如來智慧在其身內，與佛無異。』如來即時教彼眾生修八聖道，舍離虛妄顛倒；離顛倒已，具如來智，與如來等，饒益眾生。」《八十華嚴》：「如來以無障礙清淨智眼，普觀法界一切眾生而作是言：『奇哉！奇哉！此諸眾生云何具有如來智慧，愚痴迷惑，不知不見？我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧與佛無異。』即教彼眾生修習聖道，令離妄想；離妄想已，證得如來無量智慧，利益安樂一切眾生。」原文網址 <https://kknews.cc/fo/qvvl1b.html>

<sup>2</sup> 其實人生於世，每個人都有自己的存在價值，都有發光發熱的潛能，所以人要學懂愛惜自己，不要妄自菲薄。

<sup>3</sup> 印順法師於《如來藏之研究》69頁提到：『增支部』「一集」（南傳一七一五）有以上的說法。

<sup>4</sup> 如來藏思想主張眾生都有佛性，因而人人皆有成佛的潛能及可能性，而此本具的佛性雖然覆藏於眾生的無明煩惱之中，但卻不為煩惱所污染，本自具足清淨無染、永恆不變的本質。

<sup>5</sup> 在此情況下存在的如來藏又被稱為「在纏的法身」。



旦對這生命存在的局限有所覺察，只要發心修行，生命必定能夠轉向，努力修持後必可解脫成佛。<sup>1</sup>學生的生命成長及學習亦同一道理，只要有老師適當的指導，就能釋放本具的潛能，建立正知正見，成就個人良好品德。

### 2.3 《如來藏經》

經中有9個譬喻故事<sup>2</sup>，指出眾生的佛性雖被煩惱所遮蓋，但只要得到善知識的指引，把煩惱抹去，清淨的本性就會重新展現。如其中一個譬喻故事：**埋在不淨處中的真金**

「多年前有一大袋真金被人不小心地掉落到不淨處之中，因為這袋真金被不淨之物遮蓋著，所以多年來都沒有被人發覺。雖然經年處於不淨之物中，但真金的本質卻沒有因此而有一絲毫的改變。後來，來了一位有天眼的人，他告知不淨之處有真金，叫人取出來隨便運用。」

故事中的真金比喻為如來藏；不淨處比喻為眾生的煩惱；有天眼者即是佛陀。

### 2.4 《大般涅槃經》

經中明確指出「一闍提」（斷善根的眾生）都有成佛的可能<sup>3</sup>，即是說，就算是最頑劣的學生都有止惡行善、把惡習改掉的可能。換言之，每個學生都是受教的，都是具有成材的可塑性。

### 2.5 《不增不減經》

經中說世間一切法，體性一如，無有差別，沒有所謂的增與減。眾生愚昧，被無明煩惱所障礙而有分別心，便生起增見及減見，最終引生出無窮無盡的煩惱。既然諸法體性一如，無有差別，那麼煩惱與菩提、生死與涅槃、有染與清淨、在纏的如來藏與清淨無染的法身亦是無二無別的。眾生本具的如來藏清淨自性心（佛性）並不會因為落入六道輪迴之中或究竟成佛而有所增減。換言之，眾生雖輪轉於三界六道之中，但本具的法身仍然是不增不減的。我們只要努力修行，把煩惱除去，在纏的如來藏最終必定能夠出纏，起現成為清淨無染的法身而成佛。

換言之，每位學生都有圓善個人品德的能力，不能將優劣的標籤強加於學生之上。

### 2.6 《大乘起信論》

如來藏緣起是指由如來藏之自性清淨心而生起一切萬有的存在。如來藏緣起不只說「如來藏自性清淨心」這一心，還有二門，故《大乘起信論》提出「一心開二門」之說。

①心真如門：開出清淨無染的真實世界，這是從真如理境上說。

<sup>1</sup> 正如佛陀在阿含經的開示：「苦應知，集應斷，滅應證，道應修。」即是說我們若要離苦得樂，必先要對苦有所體會開始，對苦有體會後才有離苦得樂的動力，然後再實踐修行得生死解脫。

<sup>2</sup> 《如來藏經》中9個譬喻故事為：未開的蓮花、受蜜蜂保護的蜜房、未除外殼的稻米、埋在不淨處中的真金、貧家的寶藏、藤子中的大樹王、穢帛纏裹的寶像、醜婦懷王胎、鑄模內的金像。

<sup>3</sup> 《大般涅槃經》後分明確指出一闍提雖斷善根，但並沒有斷佛性，只要肯發心修行都可以有成佛的機會。詳見〈光明遍照高貴德王菩薩品〉及〈迦葉菩薩品〉。



②心生滅門：開出有生有滅的現象世界，這是從現象方面說的。

既然眾生的心性本自清淨無染，為何又會有煩惱的生起呢？因為真如不守自性，忽然念起，名為無明，由妄念而執著這污穢的世界。就真如門而言，如來藏為平等無差別之體；就生滅門而言，如來藏隨染緣而生起諸法，有如波依水。學生人生經歷少，很容易受外界／別人影響而無明風動，起心動念總會有所偏差，行為總會有出錯，如要學生開出清淨無染的世界（行為端正），必定要靠老師的悉心引導及栽培。

## 2.7 《六祖壇經》

六祖慧能說：「善知識，菩提自性本來清淨，但用此心，直了成佛。」「何其自性（佛性／向善的本性）本自清淨，何其自性本不生滅，何其自性本自具足，何其自性本不動搖，何其自性能生萬法。<sup>1</sup>」明確指出眾生本具清淨向善的本性，具有向善的動力因，成佛的潛能是本自具足而不假外求的。即是說每一位學生都有自求上進、自我圓善的潛能。

① 本自清淨：價值性（顯示出成佛的積極性）

② 本不生滅：恆存性（顯示出成佛的必然性）

③ 本自具足：先驗性（顯示出成佛的光明性）

④ 本無動搖：自主性（顯示出成佛的主動性）

⑤ 能生萬法：創造性（顯示出成佛的開創性）

## 2.8 小結

根據緣起法則，每個人只要改變因緣，結果亦會隨之而改變，一切掌握在自己手中，當然可以變好，但亦有變壞的可能，關鍵在於我們如何為自己美好的將來創造因緣／條件。所以，每一個學生的將來都是具開放性，蘊含無限的可能。而如來藏思想就為我們生命境界的層層突破與超昇，逐步走向圓善提供了形而上（理論層面）的必然保證，為我們的努力實踐給予信心及注入無限動力。當然，這些都是理論層面的討論，學生會否走上自我圓善之路（努力學習、建立積極人生觀價值觀、培養良好的道德人格），要視乎學生在現實生活上能否自覺生命的局限，繼而要發心修行（努力學習），當中最大的阻力就是學生與生俱來的習氣／劣根性、煩惱障及所知障，這些都是每個學生都要面對的現實問題。正正因為學生在現實生活中有這些局限，所要極需要學習，極需要師長從旁引導，成長生命<sup>2</sup>。故此，老師的角色<sup>3</sup>除教授學生知識之外，更重要的是要承認每個學生都有劣根性、惰性，行為總會有所偏差，他們極之需要老師的循循善誘，以佛教的正知正見來為他們建立起積極的人生觀、價值觀，最終走上

<sup>1</sup> 詳見慧能大師《六祖壇經·行由品第一》。

<sup>2</sup> 世上沒有天生的聖人，學生行為有偏差、有劣根性是正常的；世上亦沒有天生的大學問家，學生有很多知識不懂亦是正常，如果事事都明白就不用學習，最重要是如何善巧地啟發學生的潛能，令他們自覺覺他。

<sup>3</sup> 如韓愈在《師說》中所說：「古之學者必有師。師者，所以傳道、受業、解惑也。人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也終不解矣。」



正覺的道路 / 正途（就算不能學富五車，都可以當當正正做一個人<sup>1</sup>），不再為自己的錯誤行為償付沉重的代價。

### 3. 生命成長的局限：煩惱障與所知障

唯識宗認為眾生生命主體的存在是由眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶等八識所構的，而識（vijñāna）本身的功能就是了別，一了別就將世界二分，如此就不能如實地觀察我、法的世界，於是乎就產生煩惱障與所知障<sup>2</sup>。

#### 3.1 煩惱障（kleśāvaraṇa），是由我執而生起的煩惱障<sup>3</sup>障礙。

眾生因遍計所執實我而產生薩迦耶見，對「我」有貪瞋癡<sup>4</sup>等惑而引生業行，煩惱有情身心，使之在三界六道中輪迴不息（不斷重複地犯錯），障礙涅槃解脫之果的證得。<sup>5</sup>總而言之，煩惱障是由我執而生，屬於眾生心理上的迷執。

在日常生活之中，學生亦時常不自覺地以「我」作為執著的對象，執著「我」為一個具有常、一、主宰性的實體。在此執著之下，「自我」不斷地膨脹，事事以自我為中心，不會顧及別人的感受或考慮別人的情況，更加會為著這個虛假的我（假我）而做出一些非理性的行為。

3.2 所知障（jñeyāvaraṇa），是由法執而生起的障礙，它會妨礙正智的生起，亦被稱為無始無明。

眾生亦是因為俱有的貪瞋癡等煩惱造成困惑，以愚迷昏惑的心去攀緣外境，不能如實了知諸法存在的本質及相狀，因此而障礙了菩提正智的生起。<sup>6</sup>總而言之，所知障是由法執而生，屬於眾生知見上的迷執。

在日常生活之中，學生亦每每因為執著於我見而迷於事相，產生偏見，甚至導至自我封閉，故步自封，作繭自縛。從另一角度來看，其實知識太多或太少都會構成所知障的。人天生有如一張白紙，甚麼都不懂，要透過後天的學習來增長知識，確立正知正見，如果知識貧乏又不願學習的話，就會不明事理，昧於事物的事相及實性，最

<sup>1</sup> 這正是太虛大師所倡導人間佛教的理想境界：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」

<sup>2</sup> 《成唯識論》卷一中說：「由執我法，二障俱生。」

<sup>3</sup> 在佛教中，不同宗派的經典雖有不同的定義，但是有一共通點是煩惱會擾亂有情，令人心煩意亂，影響情緒，不得安寧，甚至會導至精神上的困擾。

《大智度論》說：「煩惱者，能令人心煩，能作惱，故名為煩惱。」又說：「煩惱名，略說則三毒，廣說則三界九十八使，是名煩惱。」

《註維摩經》說：「肇曰：七使九結惱亂眾生，故名為煩惱。」

《摩訶止觀》說：「煩惱是昏煩之法，惱亂心神。又與心作煩，令心得惱，即是見思利鈍。」

《大乘義章》說：「勞亂之義，名曰煩惱。」

《成唯識論述記》卷一說：「煩是擾義，惱是亂義，擾亂有情，故名煩惱。」

<sup>4</sup> 三個根本煩惱：貪（Rāga）：為滿足欲望而貪得無厭，並貪求不屬於自己的東西；瞋（Pratigha）：容易動怒，耿耿於懷；癡（Moha/Mūḍha）：愚昧無知。

<sup>5</sup> 《成唯識論》卷九中說：「煩惱障者。謂執遍計所執實我薩迦耶見而為上首百二十八根本煩惱。及彼等流諸隨煩惱。此皆擾惱有情身心能障涅槃名煩惱障。」

<sup>6</sup> 《成唯識論》卷九中說：「所知障者。謂執遍計所執實法薩迦耶見而為上首見疑無明愛恚慢等。覆所知境無顛倒性能障菩提名所知障。」



後引至惡性循環，形成所知障，令生命質素不斷往下墮。知識太多（網絡資訊大爆炸）亦會令人迷網，難辨真偽，障礙我們對諸法事相及實性的正確認知，錯誤的知見往往令我們作出錯誤的判斷，繼而做出錯誤的行為，並要償付沉重的代價。

### 3.3 小結

作為一所佛教學校，我們本著佛陀的慈悲精神，不忍學生被俱生的煩惱障與所知障影響而付上錯誤行為的代價，要以善巧方法引導學生改過遷善，自覺覺他，建立正知正見，活出精彩而快樂的人生。

## 4. 唯識宗的轉識成智

唯識宗認為阿賴耶識含藏著一切無數的種子功能，這包括我與法在內：我就是自己個體生命的存在，法就是我個體生命存在以外的所有客觀的存在世界，所以說無論主體或客體的世界都是由阿賴耶識自己所含藏的種子來轉現 (transform) 及提供的。但作為眾生存在依據的阿賴耶識是虛妄、有漏的，它與前七識一起運作時（現行熏習）必定會產生煩惱障、所知障，亦會與6個根本煩惱<sup>1</sup>、20個隨煩惱<sup>2</sup>、4個不定心所<sup>3</sup>相應，對我們生命的淨化與超昇解脫造成障礙，故此必定要將阿賴耶等八識轉捨才能解脫成佛，這個轉捨的過程稱之為轉依。轉依是有兩方面的，一是轉捨煩惱障而證得大涅槃，一方面是轉捨所知障而證得大菩提。當轉捨煩惱障時，主體便能如實地觀照個體生命是心識轉現出來的表相，故能證入涅槃境界<sup>4</sup>。而當轉捨所知障時，主體便能如實地認知客觀世界的表相存在，不對之起執，故能轉捨得無分別的四種智<sup>5</sup>，此即唯識宗所講的轉識成智理論。

### 4.1 為甚麼要轉捨煩惱障、所知障？

因為眾生有我執，產生煩惱障，障礙眾生得到涅槃解脫，所以一定要將之轉捨掉。亦因為所知障障礙我們證得大菩提（即大圓鏡，平等性，妙觀察及成所作等四智），所以一定要將之轉捨掉。

### 4.2 生命轉化的方法論：正聞熏習<sup>6</sup>

就是以聽聞佛菩薩及善知識等的教法作為增上緣，然後令無始以來便潛藏在阿賴耶識中的無漏種子起現。最後無漏種子完全取代了有漏種子，並把有漏的八識都轉化為無漏的四智，如是地以無分別的智去體證一切法上本來具有的真如之理，從而展現

<sup>1</sup> 6個根本煩惱 (Mūlakleśa) 為：貪、瞋、癡、慢、疑、見。

<sup>2</sup> 20個隨煩惱 (Upakleśa) 為：忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、惛沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

<sup>3</sup> 4個不定心所為：悔、睡眠、尋、伺。

<sup>4</sup> 大涅槃是圓滿生命展現的境界，到達此生命境界的修行者，不再有有我執所起的煩惱障，生命是純然淨化的，不需要再償付錯誤行為的代價。當中包括四種涅槃：本來自性清淨涅槃、有餘依涅槃、無餘依涅槃及無住處涅槃。

<sup>5</sup> 大菩提是修行者於轉依活動中斷除由法執而起的所知障，轉捨有漏八識而得的四種無分別智。即大圓鏡智、平等性智、妙觀察智及成所作智。

<sup>6</sup> 《攝大乘論·入所知相品》在此提出了「正聞熏法」這個方法。



出清淨的生命境界。<sup>1</sup>

#### 4.3 唯識宗轉識成智理論的啟示

雖然學生天生有很多陋習及劣根性（煩惱習氣），但是我們同時亦先驗地具備無量的無漏種子（自我圓善的內在潛能），只是被後天的煩惱障礙遮蓋而未能起現而已<sup>2</sup>，只要學生們自覺生命的局限，在菩薩及善知識（師長）等的教導之下，改變因緣，為自己美好的將來創造條件，讓內在的潛能得以開發，最終必能福慧增長，成就圓善人生。

#### 5. 天台宗的性具善惡

天台宗認為眾生自性本具十界三千種善惡法，當中必然具「解脫涅槃」的善法與「煩惱生死」的惡法，善惡是同一不二的。依此進路，就一切事物存在本具的性質而言，佛與眾生在本質上亦是同一不二的。諸佛亦有惡性，一闍提亦有善性，因為「善惡」有性有修，「性」是先驗而有，「修」是後天造作。諸佛雖然沒有「修」上的惡，但卻有「性」上的惡，不過佛的惡性從不起現發用而已。反之，一闍提雖然沒有「修」上的善，但卻有「性」上的善，所以當他遇緣開發，最終亦都可以成佛。換言之，若就本具的性質而言，佛與眾生本是同一不二的，這是天台宗獨特的見解<sup>3</sup>。

天台宗主張不斷惡（不排斥惡性），故有「生死即涅槃，煩惱即菩提。」的提法，能將「煩惱」與「菩提」圓融地結合起來，當中能夠圓融結合的前提就是「圓融三諦」。

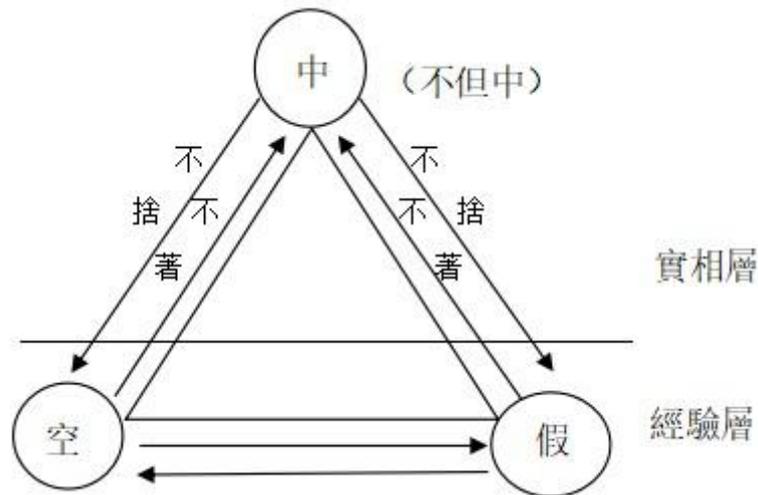
##### 5.1 圓融三諦

天台宗將龍樹菩薩的真俗二諦觀發展為三諦觀，講連三即：即空、即假、即中。「空」是諸法當體即空，是抽象的真理層面；「假」是諸法由因緣生，因而是假有幻有，是具體的現象層面；「中」則不著於空、假二邊而超越二邊，同時又綜合二邊以顯中道佛性。「空」、「假」、「中」三諦互相融合，同時成立，每一諦皆同時兼具其他二諦。因為不捨不著一切法，故此三諦在本質上可以打通，圓融無礙，亦可以不斷性惡。

<sup>1</sup>《成唯識論》卷十中說：「聞正法時亦熏本有無漏種子令漸增盛，展轉乃至生出世心，故亦說此名聞熏習。」又說：「無漏種子亦由熏習，說聞熏習聞淨法界等流正法而熏起故。」

<sup>2</sup>其實阿賴耶識中同時蘊藏著「有漏種子」與「無漏種子」，只因為以執取為性相的末那識經常與煩惱心所一起活動，故此在現行熏習的過程中不斷令「有漏種子」熏長，其強大的勢用障礙著「無漏種子」的起現及熏長，長期處於被壓抑的存在狀態。

<sup>3</sup>元代懷則在《天台傳佛心印記》中說：「諸宗既不知性具惡法，若論九界，唯云性起，縱有說云，圓家以性具為宗者，只知性具善也，不知性具惡也。雖云煩惱即菩提，生死即涅槃，鼠啣鳥空，有言無旨，必須翻九界修惡，證佛界性善，以至直指人心，見性成佛，即心是佛果，乃指真心成佛，非指妄心。」



天台宗以圓融無礙的思想來消解煩惱，可用以下的偈頌來概括：

非黑即白兩極化，錯誤思維煩惱生；  
 凡事看高一層次，矛盾對立可自消；  
 莫把煩惱作猛獸，善巧駕馭可無憂；  
 萬物皆有可觀處，接納包容樂無窮。

## 5.2 一念無明法性心

我們的一念心可生起雜染的無明煩惱，同時亦可生起清淨無染的法性（諸法平等之真如實性），正所謂一念天堂、一念地獄，主體生命是超昇還是下墮，完全繫於個體生命存在的一念心。

總之，天台宗認為「如來不斷性惡，一闍提不斷性善」。佛陀並沒有把惡性完全斷除，只要我們不受性惡影響便可，正如一闍提，這類眾生的惡性雖時常起現，但他們始終仍具善性，只是沒有被充分發揮出來而已。所以，學生的善性有待老師指引，將之開發出來。此外，天台宗認為一念心可具善惡，故此我們不須斷盡煩惱才可成佛，煩惱更可作為我們提昇自我的原動力。這對學生而言，成長路上的失敗、挫折、做錯事並不可恥，只要勇於承擔，吸取經驗教訓，逆緣都可轉為菩提道用，作為下次成功的原動力。

## 五. 佛化教育在本校的具體施行情況

### 1. 策劃統籌方面：

1.1 佛化科<sup>1</sup>及宗教事務組於每學年終結前會分別召開會議，商討及制定下學年配合學校關注事項及德育重點的工作目標：

<sup>1</sup> 本校佛化科包括：佛化德育與價值教育科（中一至中六）及倫理與宗教科（中四至中六）。



1.1.1 本年度<sup>1</sup>學校的關注事項<sup>2</sup>：藉鞏固鳳翎精神可持續發展框架，優化課程改革。目標為：

- ① 繼續向新生推廣「鳳翎精神」，鼓勵學生的實踐；
- ② 鞏固「鳳翎精神」的可持續框架，培養鳳翎領袖，重點在於達至以舊帶新；
- ③ 憑藉「緣起依他」的精神，培養學生責任感、勇於承擔；
- ④ 繼續深化欣賞、感恩的校園文化；

1.1.2 本年度佛化科與學校關注事項及德育重點相應的工作目標有：

- ① 配合課程改革，強化價值教學。
- ② 使學生體驗佛陀的智慧，並能將佛教義理應用於日常生活之中。
- ③ 透過正念禪修，提高學生的專注能力，增加學習效能。
- ④ 鼓勵學生積極參與學科活動，豐富他們的學習經歷，實踐關愛有禮、熱心服務的「鳳翎精神」。

⑤ 照顧學習差異，使學生能在佛化科及倫宗科中取得預期的成績，體現佛家講眾生平等的精神。

1.1.3 本年度宗教事務組與學校關注事項及德育重點相應的工作目標有：

- ① 為學生提供從多方面認識佛教的機會。
- ② 學生積極參加宗教事務組所舉辦的活動，藉此增進對佛教的認識。
- ③ 透過舉辦不同的宗教體驗活動，培養學生積極的人生觀、價值觀。
- ④ 透過展翎社集會，鞏固學生對佛教信仰的認識。
- ⑤ 鼓勵學生積極參與佛聯會及校外團體所舉辦的比賽及活動，增進對佛教的認識。

佛化科及宗教事務組制定的全年工作目標，大致上是跟學校的關注事項及德育重點互相呼應的。

1.2 共同策劃-----全體前線老師共同工參與制定德育重點<sup>3</sup>

1.2.1 教師們通過教師專業發展日共同制定每一學年學校的德育重點。

1.2.2 本年度學校的德育工作重點包括有：

① 學生有紀律，學習自律守規，且能信守諾言，言行一致，同學間互相幫助，真誠溝通，

建立互信關係；有自信心，重視自己的前途；

② 學生應對自己有要求，勇於承擔、有責任感，勇敢地克服挑戰和挫折，面對困難亦努力不懈，達成目標；

③ 學生有禮貌，同學間互相幫助、關愛和共融、師生關係良好，學生愛護學校，

<sup>1</sup> 本年度即 2023-2024 學年。

<sup>2</sup> 學校的關注事項是由校長、副校長等組成的策劃小組及校政委員會所制定。

<sup>3</sup> 經全體老師落實了全年德育工作重點後，各行政組別的工作及活動安排要盡可能配合德育重點，各行政組別亦須於學期尾會議時報告本學年曾舉辦與德育工作重點配合的活動，並檢討成效。



喜歡學校生活，有歸屬感；

### 1.3 統籌及進行

1.3.1 通過每年兩次德育工作統籌會議<sup>1</sup>，協調各組別舉辦各項配合德育工作重點的活動及檢討成效。

1.3.2 同時通過全體老師出席的學生成長與支援會議（每年三次）加強交流及統一工作步伐。

1.3.3 德育重點亦貫穿於不同課程之中<sup>2</sup>，用以提昇學生素質，並培養其正面價值觀，達到培養校園關愛欣賞的慈悲文化。

## 2. 落實推行方面

佛化教育要成功落實推行，一定先要從優質的硬件配套做起，即是要在外在環境著手，花點心思意念，為學生提供一個具有佛教氛圍的學習環境，好讓學生長期浸淫於此環境中，多些機會從不同角度接觸佛教，耳濡目染，提高學習效能。

2.1 在校園環境方面，本校著力於營造佛教氛圍，從下列各方面可見一斑：

### 2.1.1 兩個大禮堂

本校共有兩個大禮堂，一個是三樓的新禮堂，另一個是二樓的報恩堂。新禮堂舞台上的中央位置除了有佛龕之外，舞台兩旁分別有「明平等智」及「顯同體悲」的校訓；新禮堂兩邊牆壁上共有 12 幅以佛陀「八相成道」為主題的大壁畫，新禮堂正門之上亦有一幅巨大的壁畫-----法界源流圖。學生一步進新禮堂就可以感受到濃烈的佛教氛圍，頓時令身心得以淨化，繼而以謙卑及尊敬的心向佛陀問訊。報恩堂的佛龕上掛有「仰止唯佛陀」的大牌匾，提醒步入報恩堂的學生，時時刻刻都要以佛陀的行誼為學習榜樣，成就自己圓善的道德人格。

2.1.2 每一個課室的講台上都掛有釋迦牟尼佛的畫像，除了供學生禮拜外，亦可時時提點學生以佛陀為學習榜樣。

2.1.3 每一個課室門外都有一塊 A4 紙尺寸的展板，每月都會展示不同的佛偈及箴言，希望透過富啟發性及充滿人生智慧的佛偈，給學生一點做人處事的啟示。

2.1.4 校內設有環境清幽寧靜、充滿禪趣的禪靜軒（禪修室），學生除了在禪靜軒上正規的禪修課外，亦可於課餘時間到禪靜軒品茶靜坐、抄寫心經、靜心閱讀、與老師討論佛法，或參加由宗教事務組及展翎社舉辦的不同興趣班（如茶藝班、香薰蠟燭製作班、香道班、插花班、齋點製作班等）<sup>3</sup>。

<sup>1</sup> 第一次於開學前的 8 月召開，第二次於學期末的 7 月召開。

<sup>2</sup> 除了佛化德育及價值教育科、倫理與宗教科的課程之外，每週一節的班主任課亦有價值教育、德育及公民教育的元素，其他各科或多或少亦都會於課程中滲入德育及價值教育的元素。

<sup>3</sup> 利用「禪靜軒」作為所有宗教活動的基地，藉此加強展翎社幹事的凝聚力，並以他們作為核心來影響其他同學，加強歸屬感。



2.1.5 在 B 座四樓走廊外有四幅大型展板，介紹學校的佛化教育及宗教活動。

2.1.6 教員室外及五樓梯間分別有宗教事務組及佛化科的展板，除展示學生的不同作品外，亦有佛教常識及宗教活動資料的展示。

2.1.7 在一樓雨天操場旁供奉了一尊白石觀音像，可供全校師生禮拜。

## 2.2 理論與實踐雙軌並行、體驗與服務雙向互動

本校佛化教育的最大特色就是：「理論與實踐雙軌並行、體驗與服務雙向互動」。我們除了在課堂上向學生教授有關佛學知識之外，更重要是將這些死知識溶入生活加以應用實踐，轉化成為個人內在的正知正見及生活智慧。而在實踐過程中，強調學生要積極投入學科活動及社會服務（義工服務）之中，用心體會，這樣才可印證書本所學，並將這些概念深化、轉化為內在的智慧，變化氣質。

### 2.2.1 理論的教授及正確價值觀的灌輸

#### ▶ 正規課堂學習<sup>1</sup>

透過不同的課堂，教授學生佛教及倫理學知識，亦向學生灌輸佛教的核心價值觀、道德觀及人生觀。

中一至中六級：佛化德育及價值教育科（必修科目）

中四至中六級：倫理與宗教科（選修科目）

#### ▶ 非正規課堂的學習

① 班主任課：每學年會有三節課進行價值觀教學<sup>2</sup>，另外三節課進行德育及公民教育課。

② 每學年安排兩次早會佛學 / 德育短講，由佛化科老師或宗教事務組老師負責主講。

③ 每年會有在佛誕前後安排兩次視像轉播，一次介紹佛陀生平及佛誕活動，另一次會向學生介紹素食的好處，向學生宣揚戒殺護生及環境保護的訊息。

④ 會透過視像轉播，向學生推介一本佛學 / 德育好書，鼓勵學生閱讀。

⑤ 每學年都會邀請法師或佛教學者到校作佛學講座，拓闊學生的視野。

⑥ 逢週一午膳時間會作全校廣播，播放動畫-----禪說，希望能將佛家的生活智慧帶入同學的日常生活中，從而建立起正面、積極的人生觀。

⑦ 佛教偈語硬筆書法比賽：安排全校學生於早讀時間參與比賽，老師先透過 PA system 帶領全校學生做 5 分鐘呼吸禪，然後學生於早讀時間內完成比賽作品，抄寫時希望學生能專注於佛偈之上，細味當中的意思。

⑧ 透過學校網頁的佛化教育專頁及每年兩期的宗教刊物（展翎姿彩）等向學生灌輸佛學知識及佛陀自利利他的慈悲精神。

<sup>1</sup> 正規課堂是指每星期都有固定學習時數的課堂。

<sup>2</sup> 我校就著教育局提出的 10 個價值觀編寫了三冊校本價值教育教材，分別於初中三年的班主任課中施教。



### 2.2.2 理論的深化與生活的融入

課堂上只是將佛教的義理及價值觀、道德觀、生命觀灌輸給學生，如果只停留在理論層面而不將之深化的話，就只會是紙上談兵，一定不能夠在學生的生命中起正面作用，更遑論對學生的生命帶來變化。

我們若要有效地把外在的知性理論轉化為內在的品德修養？行動體驗是達成目標的不二法門。

#### ► 各種宗教體驗活動及社會服務

佛化德育及價值教育科、倫理與宗教科都會安排以體驗為主的不同學科活動給學生參與，目的是將課堂所學加以深化。

#### ① 佛化德育及價值教育科

中一至中六級會不定時安排學生於佛化堂到禪靜軒上禪修課<sup>1</sup>，學生亦可自願參加課後的禪修工作坊。

中一級：於試後活動期間舉行佛化常識問答比賽及動態禪修活動。

中二級：於上學期（10-11月間）某一個星期六上午，安排全級學生參訪灣仔普賢道場，聽法師開示、參加佛教攤位活動、過堂吃午齋。

中三級：三月尾安排全級學生到南天佛國昂坪考察（考察點有：寶蓮禪寺、天壇大佛、心經簡林及昂坪市集），活動後學生要提交分組考察報告。

#### ② 倫理與宗教科

相對於佛化德育及價值教育科，倫理與宗教科的學習時數較多，所以安排的宗教體驗活動亦會較多。況且，修讀倫宗科的學生會出任展翎社<sup>2</sup>的幹事或核心會員，所以他們在修讀此科之餘亦會參與佛化科與宗教事務組舉行的宗教體驗活動。本科的宗教體驗活動有：

- 佛寺遊蹤：透過參訪寺院，認識佛教寺院結構、建築特色，亦為學生提供親近法師、善知識及體驗出家人生活的機會。如參訪荃灣西方寺、東林念佛堂、竹林禪寺；大嶼山寶蓮寺、觀音寺、羅漢寺；屯門妙法寺、青山禪寺；石崗凌雲寺、圓通寺；元朗靈渡寺；大埔慈山寺等等。

- 參訪市區道場：參訪在高樓臨立的繁華市區內的佛教道場，給學生另一角度去認識佛教，體驗佛教方便接引眾生的善巧方法。如座落於新蒲崗的法性講堂、九龍灣的佛光道場、尖沙咀的菩提文教館、灣仔的普賢道場。

<sup>1</sup> 釋衍空法師為佛聯會中學編寫了一套完整的、循序漸進的禪修課本，由淺入深分為上下兩冊，共6個單元18課書，每一學年教一個單元3課書。

<sup>2</sup> 展翎社是一個宗教性的學生組織，設有幹事會，協助老師籌辦所有與佛教有關的活動。展翎社幹事會在正、副主席、文書及財政之外分別設置「菩提行動」、「晨早禮佛」及「佛法宣傳」等三組幹事，合共十人。基本上，全校學生都會自動成為展翎社的基本會員；而修讀倫理與宗教科的高中生更會自動成為展翎社的核心會員，有機會被委任為展翎社幹事。



• 傳燈法會：每年都會舉辦親子蓮花燈製作班暨新歲末傳燈祈福法會，所有修讀倫理與宗教科的學生必須出席。其他學生及家長可自由報名參加。

放學後，學生及家長等先於新禮堂製作一盞蓮花燈，黃昏六時，每人手持自己製作的蓮花燈出席在報思堂由法忍法師主法的歲末傳燈祈福法會。

• 校內浴佛：會邀請法師到校主持浴佛儀式，倫宗科學生及各班的班代表均有機會上台浴佛，淨化心靈，共沐佛恩。

• 佛誕嘉年華：安排學生出席惜福惜緣嘉年會，浴佛及玩不同的攤位遊戲，感受佛陀生日的歡樂氣氛。

• 全校素食日：佛誕時會舉行全校素食日，向學生宣揚佛教戒殺護生及環境保護的訊息。當日全校食素，小食部將全日只售賣素食而不供應葷食，平時自備午餐的同學，當日亦要自備素食回校。午膳時間，初中學生須於教室進食素食午餐，但有家長陪同出席的初中學生亦可參加素食自助午餐。所有教職員及高中學生可自由參與於新禮堂舉行的素食自助午餐。

• 萬人皈依活動：佛誕時會安排學生及家長參加萬人皈依佛教儀式，亦會安排親友屆時到場觀禮，共沐佛恩。

• 本地考察：於教授生死倫理學時，會安排學生到赤柱軍人墳場、柴灣西灣國殤紀念墳場及跑馬地墳場作實地考察；亦會安排學生到志蓮淨苑及南蓮池園考察，認識唐代寺院的建築風格。

• 境外考察：安排學生到中國大陸、中國澳門、中國台灣、泰國、韓國等地作宗教及文化考察、學習。另外，透過遊歷國內的名勝古蹟、佛寺，世界文化遺產等，加深學生對祖國的認識及加強學生對國家的歸屬感。

由於修讀倫宗科的全是高中學生，他們已夠年齡出外參與不同的社會服務，當義工服務他人，自利利他。另外，學生亦可透過社區服務學習待人禮及服務別人的態度，這是佛教自利利他精神及鳳翎精神的體現，而在受持五戒十善及禪修實踐中可培養律已的精神。

本科安排的社會服務活動包括有：

• 大嶼山供僧：給予學生認識寺院及體驗出家人刻苦修行的機會，同時亦可透過供養獨居修行的出家人，體現佛家自利利他的慈悲精神。

• 菩薩行：除了修讀倫宗科學生之外，亦會與義工隊、男女童軍、紅十字隊、少年警訊領袖團及佛教青少年中心合作，安排約 100 位學生接受義工訓練，再去探訪灣仔區獨居長者。

• 探訪菩提護理安老院：學生會親手做一些小禮物，再買一些日常生活用品前往探訪安老院送給長者，並跟長者玩遊戲及聊天。

• 協助校外機構賣旗：如香港佛教聯合會、香海正覺蓮社、香港失明人佛教會、鄰舍輔導會等。



• 聯校佛教義工服務：此活動名為「長青同樂顯關懷」，由佛青團主辦，於每年7月初舉行，所有加入了佛青團的學校都會派學生參與。而參與活動的學生於活動當天上午先接受義工訓練，再準備一個攤位遊戲及一項表演節目給長者，藉此實踐佛教自利利他的精神。

### 2.2.3 在各項宗教體驗活動中落實鳳翎精神

當每次舉行社會服務活動時，必定向學生強調以下三點：

① 實踐社會服務活動：就是「鳳翎精神」中「熱心服務」的體現。

② 熱心服務的大前提：眾生平等、慈悲喜捨等四無量心就是「鳳翎精神」中「關愛有禮」的展現。

③ 進行活動時的要求：學生在進行社會服務時要有紀律，這就是「鳳翎精神」中「自律守規」的要求；而於活動中學生要主動打開自己的心窗，全情投入活動才會有深刻的體會，生命才會有突破、有成長，這正是配合著「鳳翎精神」中「樂於學習」的要求。

### 2.2.4 慈悲心 / 自利利他精神實踐的外在強化劑-----各項獎勵計劃

無論是正規的課堂教學、非正規課堂的學習，抑或是各種宗教體驗活動及社會服務，目的都是想從理論入手，透過活動來將學生學到的理論深化，內在地建立起正確的人生觀、價值觀。另外，生命的轉化除了有內在的動力之外，還需要以外在的獎勵來強化，繼續保持向上超昇求突破的動力。本校在佛化教育、德育及價值教育方面的獎勵計劃有：

① 竺摩法師獎學金：獎勵在佛化科、倫宗科有優異成績的學生。

② 香港佛教聯合會永義獎學金<sup>1</sup>：獎勵在佛學及品行上有突出表現的學生。

③ 晨早禮佛獎勵計劃：獎勵能堅持每天早上到禮堂禮佛的學生。

④ 菩薩行義工訓練證書及傑出表現獎狀<sup>2</sup>：表揚積極參與菩薩行-----探訪灣仔區獨居長者的學生。

⑤ 上學威龍獎勵計劃：表揚在不同方面都有傑出成就的學生。

⑥ 讚賞街（公民教育組）：由老師及學生透過視像轉播或聲音廣播，公開讀出讚賞紙，讚賞值得公開表揚的學生。

## 3. 成效檢討方面

佛化教育在本校推行的成效如何？會在學期末作出檢討，總結經驗後並於下學年加以優化。校內各行政組別盡可能配合德育重點，並須於學期尾會議時報告本學年曾

<sup>1</sup> 此獎學金的設立是為了鼓勵高中學生學習中國傳統文化及價值觀，並於生活中作如實實踐，獎勵願意參與學習及表現優異的學生。獎學金由永義（香港）有限公司捐款設立。

<sup>2</sup> 義工訓練證書及傑出表現獎狀由香港佛教聯合會青少年中心頒發。



舉辦與德育工作重點配合的活動。基本上，我們會從下列各方面作成效檢討：

3.1 學業成績：檢視學生在佛化德育及價值教育科及倫理與宗教科中的成績能否達到預期的合格率。

倫理與宗教除了校內成績外，還會看看學生在文憑試中的成績能否達標、能否高於全港日校的合格率？

3.2 服務時數：檢視學生在各項社會服務中的服務總時數，能否達至預期的目標。2022-23 年度全年校外服務總時數為 4 千多小時，反映絕大部分學生都願意付出自己寶貴的時間及體力去服務別人。總之，學生們深深體會到「施比受更為有福」的道理。

3.3 參加活動人數：檢視學生參加各項活動的總人數能否達標，當中以素食自助餐、蓮花燈製作班、境外考察的報名人數特別踴躍，報名人數超額近一倍。

3.4 活動反思工作紙：無論是宗教體驗活動還是社會服務，學生參加完之後都要完成活動工作紙，寫下自己在活動中的所思所感及當中的得著。

3.5 參加校外各項比賽：看看學生參加校外比賽的表現是可理想，能否學以致用。學生曾於以下的校外比賽獲獎：

① 第三屆香港中小學中英文硬筆書法比賽中文組優異獎（2023-2024）

② 聯校佛誕徵文表賽中學組冠軍（2022-2023）

③ 第一屆全港中學學界中國茶藝比賽（2022-2023）

由倫宗科五位學生組成的茶藝隊獲優異獎，比賽的茶席主題為「茶禪悟道」。

④ 妙法盃五十周年聯校佛教故事演講比賽 2023 優異獎

⑤ 和富香港學生公民大使獎 2022/2023

學校推薦參加的 3 位學生，全部獲主辦機構頒發嘉許獎狀。

## 五. 總結

生命成長是細水長流的事，絕不可能一蹴而就的。但我們堅信每一位學生都本具自我圓善的能力（佛性），只要在老師的悉心指導下，學生必定能夠建立起正確的價值觀及道德人格，活出充實而具意義的人生。我們希望學生在關愛和欣賞中成長，學習佛陀的慈悲精神，身體力行，成長自己、服務他人，做到自利利他。既然每位學生皆有自我圓善的能力，在主因具足的情況下，只要有助緣的配合，學生的生命成長就成為必然達致的結果。

「理論與實踐雙軌並行、體驗與服務雙向互動」這是我校多年來推行佛化教育的經驗累積的總結，可以作為本校繼續推行佛化教育的大方向。



## **As a teacher, how do I teach my students to be compassionate and benevolence in addition to the teaching curriculum, and how effective has it been so far?**

Buddhist Wong Wan Tin College Mr. Calvin Joshi

### ***Fostering Compassion and Benevolence in Students: Beyond the Curriculum***

Compassion and benevolence are fundamental in the human experience, these things make our society and community a better place, how often is it actually practised? To be compassionate and benevolent, personally I think we need to practice gratitude. Do you practice gratitude? Do you practice being compassionate and being benevolent? In a perfect society, we are all compassionate and benevolent. Hong Kong is a mainly Taoist community, so students generally practise these values, as teachers we have to lead by example, but it is challenging to do so when we only see our students during our class. In our rapidly changing world, education goes beyond the acquisition of academic knowledge and skills. As an English teacher in HongKong, I firmly believe in the equal importance of nurturing qualities like compassion and benevolence in students. By integrating these virtues into the curriculum, we empower students to become empathetic and kind individuals who can make a positive impact on their communities and beyond. This essay explores an integrative approach to fostering compassion and benevolence in students and evaluates its effectiveness thus far.

Compassion and benevolence encompass more than just surface-level acts of kindness. They involve a deep understanding of others' emotions, a genuine desire to alleviate their suffering, and a commitment to promoting the well-being of all individuals. By instilling these values in students, we equip them with the necessary tools to navigate a diverse and interconnected world with empathy and understanding.

To establish a foundation of empathy, it is crucial to expose students to a range of perspectives and experiences. Engaging discussions, activities, and real-life examples encourage students to comprehend and share the feelings of others. Exploring literature,



multimedia, and diverse narratives allows students to challenge their preconceived notions, broaden their understanding, and foster empathy towards individuals from different backgrounds.

In addition to developing empathy, actively encouraging acts of kindness plays a pivotal role in teaching compassion and benevolence. By incorporating service-learning projects into the curriculum, we provide students with meaningful opportunities to apply their learning in real-life contexts. Through participation in volunteer work, organizing fundraisers, or initiating social campaigns, students experience the tangible impact their actions can have on the lives of others. These experiences not only nurture compassion and benevolence but also cultivate a sense of social responsibility and foster a lifelong commitment to making a positive difference.

Creating a supportive classroom environment is equally vital in nurturing compassionate behaviours. By fostering strong relationships, promoting teamwork, active listening, and respect for diverse perspectives, students learn the value of collaboration and empathy. A safe and inclusive classroom becomes a space where students feel valued, heard, and supported, enabling them to develop compassionate interactions and benevolent behaviours.

Teaching compassion and benevolence is an integral part of being an educator. By integrating these values into the curriculum, nurturing empathy, encouraging acts of kindness, and fostering a supportive classroom environment, we equip students with essential life skills. This essay will further explore the effectiveness of these strategies by delving into the experiences, observations, and feedback from students. Ultimately, our aim is to instil compassion and benevolence in our students, creating a generation of empathetic and kind individuals who will positively contribute to their communities and help shape a more compassionate world.

## **I. Understanding Compassion and Benevolence**

Compassion and benevolence are deeply intertwined virtues that encompass a profound understanding of others' emotions, a sincere concern for their well-being, and a willingness to take action to alleviate their suffering. Compassion goes beyond mere sympathy, as it involves actively seeking to comprehend and empathize with others' pain, struggles, and joys. It drives us to offer support and assistance, recognizing the circumstances and emotions that shape their experiences.



Benevolence, on the other hand, stems from the belief in the inherent worth and dignity of every individual. It is grounded in the understanding that our actions can have a positive impact on the lives of others. Through acts of kindness, generosity, and support, we contribute to the betterment of society as a whole.

Cultivating these values requires us to develop empathy, practice active listening, and step outside of our own perspectives. It involves seeing and connecting with others on a deeper level, acknowledging their unique experiences and challenges, and responding with genuine care and concern.

Furthermore, these values extend beyond individual interactions and encompass broader social and global contexts. They call us to address systemic inequalities, advocate for justice, and work towards creating a more compassionate and equitable world. It is through collective efforts that we can bring about lasting positive change and uplift the lives of those who are marginalized or oppressed.

Compassion and benevolence are foundational virtues that promote understanding, empathy, and kindness towards others. They require us to recognize the interconnectedness of all living beings and to respond with care and support. By cultivating these values in our own lives and passing them on to future generations, we contribute to the creation of a more compassionate and benevolent society.

## **II. Promoting Empathy**

Empathy plays a vital role in fostering values like compassion and benevolence in individuals. It involves understanding and sharing the feelings, perspectives, and experiences of others. By promoting empathy, we cultivate a deep understanding of the human condition, encourage kindness, and establish stronger connections with those around us. Here, we explore various strategies to promote empathy in individuals.

Education plays a crucial role in promoting empathy. By incorporating empathy-building activities into school curricula, we provide students with opportunities to appreciate diversity and understand the experiences of others. Exposing students to literature, art, and history that highlight different cultures and perspectives broadens their horizons and encourages empathy.



Open and honest discussions about empathy are also essential. Creating a safe and inclusive space for dialogue allows individuals to share their thoughts, experiences, and challenges related to empathy. These discussions encourage self-reflection, enhance understanding, and provide multiple viewpoints on various issues.

Encouraging active listening is another effective strategy. By teaching individuals to listen and understand others without judgment, we create an environment where individuals feel heard and valued. Active listening involves giving full attention, seeking clarification, and demonstrating empathy through verbal and non-verbal cues. This practice fosters deeper connections and promotes a sense of validation and understanding.

Exposure to diverse experiences and perspectives is crucial in promoting empathy. Encouraging individuals to engage with people from different backgrounds helps breakdown stereotypes and biases. This exposure can occur through community service activities, cultural exchanges, or collaborative projects that bring diverse individuals together. Actively seeking opportunities to interact with others who are different from ourselves helps develop a broader understanding of the world and cultivates empathy.

Storytelling serves as a powerful tool for promoting empathy. Through narratives, individuals can immerse themselves in the lives of characters, experiencing their joys, struggles, and challenges. Whether through literature, film, or personal anecdotes, stories evoke emotions and create a connection between the audience and the characters. Exploring diverse narratives helps individuals gain insight into different perspectives, fostering empathy and compassion.

Practicing perspective-taking exercises is also effective. These exercises encourage individuals to imagine themselves in the shoes of others, considering their thoughts, feelings, and motivations. By consciously stepping outside their own experiences, individuals develop a deeper understanding of the complexities of human emotions and experiences. This exercise cultivates empathy and encourages individuals to approach situations with compassion and understanding.

Lastly, modelling empathy is essential in promoting its development. Teachers, parents, and influential figures in society should lead by example, demonstrating empathy in their actions and interactions. When individuals observe empathetic behaviour in their role models, they are more likely to adopt and practice empathy in their own lives. By consistently modelling empathy, we create a ripple effect that encourages others to do the same.



By implementing these strategies and fostering empathy in individuals, we can cultivate a society that values compassion, benevolence, and understanding. Through education, open discussions, active listening, exposure to diverse experiences, storytelling, perspective-taking exercises, and modelling empathy, we empower individuals to make a positive impact on the lives of others and contribute to a more compassionate and inclusive world.

### **III. Encouraging Acts of Kindness**

To instil benevolence in students, it is crucial to provide them with opportunities to engage in acts of kindness. I incorporate community service projects into the curriculum, enabling students to actively participate in initiatives that benefit others. By engaging in activities such as volunteering at local charities or organizing fundraising events, students not only learn the value of giving back but also experience the positive impact they can have on the lives of others.

Acts of kindness possess the power to transform lives, create connections, and foster a sense of community. Encouraging and promoting such acts is essential in cultivating these values in individuals. By actively nurturing a culture of kindness, we inspire individuals to engage in selfless acts that promote the well-being and happiness of others. Here, we explore various strategies to encourage acts of kindness.

One effective approach is creating opportunities for individuals to engage in volunteer work. By organizing community service projects or partnering with local organizations, we provide individuals with meaningful ways to contribute to their communities. Volunteering not only allows individuals to make a positive impact but also exposes them to the realities and needs of others, fostering empathy and compassion.

Furthermore, incorporating kindness initiatives into educational settings is crucial. Schools can implement programs that encourage acts of kindness, such as kindness challenges, random acts of kindness days, or kindness clubs. These initiatives promote a positive and supportive school environment, where acts of kindness are celebrated and valued. By integrating kindness into the curriculum, educators can teach empathy, compassion, and the importance of giving back, instilling these values in students from a young age.



In addition, recognizing and acknowledging acts of kindness is essential in encouraging their continuation. By publicly acknowledging and celebrating acts of kindness, individuals are motivated to continue their benevolent actions. This can be done through awards, certificates, or even simple gestures of appreciation, like thank-you notes. By highlighting the positive impact of kindness, we create a ripple effect, inspiring others to follow suit.

Promoting acts of kindness can also be achieved through storytelling and media. Sharing stories of kindness and highlighting real-life examples of individuals making a difference can inspire others to take action. Through various media platforms, we can shed light on the power of kindness and its ability to transform lives. By making kindness visible and accessible, we create a culture where acts of kindness are seen as valuable and essential contributions to society.

Moreover, incorporating kindness into daily routines and habits is an effective way to encourage consistent acts of kindness. Encouraging individuals to practice small acts of kindness in their everyday lives, such as holding the door for others, offering a helping hand, or expressing gratitude, helps cultivate a mindset rooted in these values. By making kindness a habit, individuals develop a natural inclination to look for opportunities to make a positive impact.

Another strategy is to establish partnerships with organizations and businesses that promote kindness. Collaboration with entities that share the same values allows for the creation of initiatives and campaigns to encourage acts of kindness. These partnerships can facilitate the dissemination of resources, provide platforms for collective action, and amplify the message of kindness to a wider audience.

Furthermore, fostering a sense of belonging and community is instrumental in encouraging acts of kindness. When individuals feel like they are part of a caring and supportive community, they are more likely to engage in acts of kindness towards others. By creating spaces where individuals can connect, share experiences, and support one another, we nurture a sense of belonging that motivates individuals to extend kindness to those around them.

Lastly, leading by example is one of the most powerful ways to encourage acts of kindness. When individuals witness kindness in action, they are inspired to emulate it. Therefore, it is crucial for leaders, educators, and influential figures to model kindness in their own behaviour



and interactions. By demonstrating empathy, compassion, and acts of kindness, they inspire others to follow suit and create a positive ripple effect in society.

Encouraging acts of kindness is a fundamental aspect of fostering these values in individuals. By providing opportunities for volunteer work, integrating kindness initiatives into educational settings, recognizing and celebrating acts of kindness, leveraging storytelling and media, incorporating kindness into daily routines, establishing partnerships, fostering a sense of belonging, and leading by example, we create a culture where acts of kindness are valued and actively practiced. Through these efforts, we inspire individuals to make a positive impact, nurture empathy, and contribute to the creation of a kinder and more compassionate world.

#### **IV. Cultivating a Supportive Classroom Environment**

Creating a supportive and inclusive classroom environment plays a vital role in teaching compassion and benevolence. I promote a culture of respect and kindness, emphasizing the importance of treating peers with empathy and understanding. Through regular class discussions and activities focused on teamwork, students learn to value diversity, appreciate different perspectives, and work collaboratively towards common goals.

A supportive classroom environment is essential for fostering a positive and effective learning experience for students. It is a space where students feel safe, valued, and empowered to take risks and grow academically, socially, and emotionally. In a supportive classroom, students are more likely to engage in learning, develop strong relationships with their peers and teachers, and achieve their full potential. Here, we explore various strategies to cultivate a supportive classroom environment.

Firstly, building positive relationships and establishing trust is crucial. Teachers can create a welcoming and inclusive atmosphere by getting to know their students as individuals, showing genuine care and interest in their well-being, and respecting their unique backgrounds and perspectives. Creating opportunities for students to connect with each other through icebreaker activities, group work, and team-building exercises also fosters a sense of belonging and camaraderie.

Moreover, encouraging open communication is vital in a supportive classroom environment. Students should feel comfortable expressing their thoughts, ideas, and concerns without fear of judgment or ridicule. Teachers can establish clear guidelines for respectful communication



and create spaces for meaningful dialogue, such as class discussions, small group activities, or one-on-one conferences. By valuing and acknowledging student voice, teachers empower students to become active participants in their own learning journey.

Creating a physically and emotionally safe environment is another important aspect of cultivating a supportive classroom. This involves setting clear expectations for behaviour and establishing consistent routines and procedures. Teachers can model and teach conflict resolution skills, empathy, and active listening, enabling students to navigate interpersonal challenges constructively. Additionally, promoting a culture of respect, kindness, and inclusivity helps create an environment where every student feels valued and accepted.

Differentiating instruction to meet the diverse needs of students is fundamental in a supportive classroom environment. Recognizing that students have unique learning styles, strengths, and areas for growth allows teachers to provide individualized support and scaffolding. By offering a variety of instructional strategies and materials, teachers can ensure that all students have access to high-quality education and opportunities for success.

Incorporating student-centred and collaborative learning approaches is also beneficial. Providing opportunities for students to work together, share ideas, and engage in cooperative learning activities fosters a sense of community and promotes active engagement. Collaborative projects, peer feedback, and group discussions encourage students to learn from one another, build social skills, and develop a deeper understanding of the subject matter.

Furthermore, integrating social-emotional learning (SEL) into the curriculum is instrumental in cultivating a supportive classroom environment. SEL equips students with essential skills such as self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making. By explicitly teaching and practicing these skills, teachers help students develop emotional intelligence, resilience, and empathy, which contribute to a positive classroom climate.

Providing timely and constructive feedback is essential in supporting student growth and development. Teachers should offer specific and actionable feedback that focuses on the process rather than just the final outcome. By highlighting areas of improvement and celebrating students' progress, teachers encourage a growth mindset and foster a culture of continuous learning.



In addition, promoting student autonomy and agency is key in a supportive classroom environment. Allowing students to have a voice in their learning, providing choices and opportunities for self-direction, and encouraging them to set goals and reflect on their progress fosters a sense of ownership and motivation. When students feel empowered and invested in their education, they are more likely to take responsibility for their learning and engage actively in the classroom.

Lastly, ongoing professional development for teachers is essential in cultivating a supportive classroom environment. Teachers should have access to training and resources that enhance their knowledge of best practices in creating a positive and inclusive learning environment. By continuously improving their instructional strategies, classroom management techniques, and cultural competence, teachers can effectively meet the diverse needs of their students and create an environment that supports their growth and success.

Cultivating a supportive classroom environment is crucial for promoting student well-being, engagement, and academic achievement. By building positive relationships, encouraging open communication, creating a physically and emotionally safe environment, differentiating instruction, implementing student-centred and collaborative learning approaches, integrating SEL, providing constructive feedback, promoting student autonomy, and supporting ongoing professional development for teachers, we can create a classroom where students thrive and reach their fullest potential. A supportive classroom environment not only enhances academic outcomes but also prepares students to become compassionate, responsible, and successful members of society.

## **V. Assessing Effectiveness**

Assessing the effectiveness of teaching is crucial to ensure that students are receiving high-quality education and achieving desired learning outcomes. It allows educators to evaluate their instructional practices, identify areas for improvement, and make informed decisions to enhance student learning. Here, we explore various approaches to assess the effectiveness of teaching.

One commonly used method is formative assessment. This involves gathering ongoing feedback and monitoring student progress throughout the learning process. Educators can use a variety of formative assessment techniques, such as quizzes, class discussions, observations, and exit tickets, to gauge student understanding, identify misconceptions, and make timely



adjustments to instruction. Formative assessment provides valuable insights into student learning and guides instructional decision-making.

Another approach is summative assessment, which evaluates student learning at the end of a unit, course, or academic year. Examples of summative assessments include standardized tests, final exams, and project presentations. Summative assessments provide a comprehensive view of student achievement and allow educators to measure the effectiveness of their instructional strategies and curriculum design.

In addition to traditional assessments, alternative methods can be employed to assess teaching effectiveness. These may include portfolios, performance assessments, self-reflections, and peer evaluations. Portfolios allow students to showcase their work and demonstrate their growth overtime. Performance assessments, such as presentations or projects, provide opportunities for students to apply their knowledge and skills in real-world contexts. Self-reflections encourage students to assess their own learning and set goals for improvement. Peer evaluations involve students providing feedback to their classmates, promoting collaboration and self-assessment skills.

Feedback from students is also a valuable tool in assessing teaching effectiveness. Surveys, questionnaires, and interviews can be used to gather students' perceptions of their learning experiences, the effectiveness of instructional strategies, and their engagement in the classroom. Student feedback provides valuable insights into the strengths and areas for improvement in teaching, allowing educators to make adjustments to meet student needs better.

Additionally, classroom observations and peer evaluations can contribute to assessing teaching effectiveness. Administrators or colleagues can observe instructors in action, providing feedback on instructional practices, classroom management, and student engagement. This external perspective offers valuable insights and helps educators reflect on their teaching methods and make necessary adjustments.

It is essential to consider multiple sources of data when assessing teaching effectiveness. Combining quantitative data, such as test scores or completion rates, with qualitative data, such as student feedback or classroom observations, provides a comprehensive picture of teaching effectiveness. This multi-dimensional approach allows for a more accurate and holistic assessment.



Furthermore, professional development and collaboration among educators play a vital role in assessing teaching effectiveness. Engaging in professional learning communities, attending workshops and conferences, and participating in ongoing training allows teachers to stay updated with current research and best practices. By reflecting on their own teaching, seeking feedback from peers, and engaging in continuous improvement, educators can enhance their effectiveness in the classroom.

In conclusion, assessing teaching effectiveness is essential to ensure high-quality education and student success. By employing various assessment approaches, including formative and summative assessments, alternative assessment methods, student feedback, classroom observations, and peer evaluations, educators can evaluate their instructional practices and make informed decisions to enhance student learning. By continually assessing and reflecting on teaching effectiveness, educators can create dynamic and engaging learning environments that meet the diverse needs of their students and promote their achievement.

## **VI. Effectiveness of Strategies**

The effectiveness of teaching strategies is crucial in promoting student engagement, learning, and achievement. Educators employ a wide range of instructional techniques to facilitate the acquisition of knowledge and skills by their students. Here, we explore the factors that contribute to the effectiveness of teaching strategies and their impact on student learning outcomes.

One key factor in the effectiveness of teaching strategies is alignment with learning objectives. When instructional strategies are designed to directly address specific learning goals, students are more likely to understand the purpose of their learning and stay focused on relevant content. By clearly communicating the learning objectives and connecting them to the instructional activities, teachers can provide a sense of direction and purpose, leading to more effective learning experiences.

Another factor is the use of active learning strategies. Active learning requires students to participate actively in the learning process through hands-on activities, discussions, problem-solving, and critical thinking. This approach promotes deeper understanding, higher order thinking skills, and long-term retention of knowledge. By engaging students in meaningful



and interactive tasks, teachers create an environment that fosters active engagement and enhances learning outcomes.

Differentiated instruction is also an essential component of effective teaching strategies. Recognizing that students have diverse learning styles, abilities, and interests, educators should adapt their instruction to meet individual needs. By providing multiple pathways for learning and incorporating various instructional methods, such as visual aids, auditory explanations, and kinaesthetic activities, teachers can cater to different learning preferences and maximize student engagement and understanding.

The use of technology in teaching strategies can greatly enhance their effectiveness. Technology tools and resources, such as interactive whiteboards, educational apps, online simulations, and multimedia presentations, can enrich the learning experience by providing interactive and engaging content. Technology also enables personalized learning, immediate feedback, and access to a wealth of information, expanding learning opportunities beyond the traditional classroom.

Collaborative learning strategies have proven to be highly effective in promoting student engagement and achievement. By incorporating group work, cooperative projects, and peer learning activities, teachers foster communication, teamwork, and problem-solving skills. Collaborative learning allows students to learn from and with their peers, share ideas, and construct knowledge together. It also promotes social interaction and a sense of community within the classroom.

The effectiveness of teaching strategies is also influenced by the teacher's ability to create a positive classroom climate. A supportive and inclusive learning environment, where students feel safe, respected, and valued, enhances engagement and learning outcomes. Teachers can establish such a climate by building positive relationships, cultivating a sense of belonging, and promoting open communication and mutual respect.

The timely and constructive feedback provided by teachers is integral to the effectiveness of teaching strategies. Feedback helps students understand their strengths and areas for improvement, guiding them in their learning journey. By providing specific feedback that highlights both successes and areas for growth, teachers support student progress and motivate them to strive for excellence.



Furthermore, the effectiveness of teaching strategies is enhanced when they are based on research and best practices. Engaging in ongoing professional development, staying abreast of current educational research, and collaborating with colleagues allow teachers to refine their instructional techniques and continuously improve their effectiveness.

The effectiveness of teaching strategies plays a critical role in facilitating student learning and achievement. Alignment with learning objectives, active learning strategies, differentiated instruction, the integration of technology, collaborative learning, creating a positive classroom climate, providing timely feedback, and staying informed about research and best practices are all factors that contribute to the effectiveness of teaching strategies. By employing these strategies, educators can create dynamic and engaging learning environments that meet the diverse needs of their students and promote their academic success.

## **Conclusion**

In conclusion, fostering compassion and benevolence in students extends far beyond the confines of the curriculum. It is a vital aspect of their holistic development and an investment in creating a more compassionate society. While academic achievement is undoubtedly important, it is equally crucial to prioritize the cultivation of empathy, kindness, and a sense of social responsibility.

Educators play a pivotal role in shaping students' values and attitudes, and they must actively incorporate compassion and benevolence into the educational environment. This can be achieved by creating opportunities for students to engage in acts of service, promoting inclusive classroom discussions, and modelling compassionate behaviour themselves. By integrating these elements into the fabric of education, we can nurture students' capacity for empathy and their willingness to make a positive difference in the lives of others.

Furthermore, parents and caregivers also have a significant influence on children's moral development. By fostering an environment that values compassion and benevolence, they can instil these qualities in their children from an early age. Encouraging acts of kindness, promoting empathy, and exposing children to diverse experiences and perspectives all contribute to their growth as compassionate individuals.



In a world that often seems divided and disconnected, fostering compassion and benevolence in students is a powerful antidote. It not only enhances their personal well-being and relationships but also equips them with the skills necessary to address pressing global challenges. By nurturing a generation of compassionate and benevolent individuals, we can foster a future that is characterized by understanding, empathy, and collective action.

Let us embrace the responsibility of nurturing compassion and benevolence in our students, recognizing that their education extends beyond academic achievements. By incorporating these essential values into the educational landscape, we can lay the foundation for a more compassionate and harmonious society for generations to come.



## **As a teacher, how do I teach my students to be compassionate and benevolence in addition to the teaching curriculum, and how effective has it been so far?**

Buddhist Wong Wan Tin College Ms. Ho Ting-yee

### **Introduction: The Importance of Values Education**

“Beyond the classroom walls, educators’ influence extends into our society. Through molding young minds and instilling essential values, teachers contribute to developing well-rounded citizens equipped to navigate societal challenges.” ([www.teachersoftomorrow.org](http://www.teachersoftomorrow.org))

The children of today are the leaders of tomorrow, and teachers take a crucial role in preparing them for what lies ahead. In 21st-century education, teachers play multifaceted roles that extend beyond traditional boundaries of imparting knowledge or information. While the primary responsibility of a teacher is to educate students, their impact reaches much deeper, shaping minds, character, and the future of next generations. The question then arises: What are the roles and responsibilities of teachers in society? Teachers play an essential role in nurturing not only intellectual growth but also emotional intelligence, social skills, and character development. While academic achievement is essential, it represents only one facet of a student’s growth. An all-round education and whole-person development holds greater significance than mere academic excellence. It is evident that the integration of technology and chat-based AI, along with teacher guidance, enables students to access vast information and knowledge, enhancing their academic performance in public exams. However, values education cannot be adequately learned solely through reading or watching videos on social media. In the Panel on Education Meeting on 3 September 2021, it was noted that the prevalence of bad influences in society, such as bullying, twisted sense of justice, etc. had reflected the distorted values of young people, and it was essential to develop students' empathy, inclusiveness, respect for others, compassionate, benevolent and respect for the rule of law under the existing education system, with the aim of fostering students' whole-person development. To address this concern, one of the major renewed emphases of primary and secondary school curricula covers values education.



“Values Education Cultivation of positive values and attitudes is essential to whole-person development and hence the promotion of values education, including Basic Law education and life education, is crucial. Schools are encouraged to focus on the seven priority values and attitudes (i.e. perseverance, respect for others, responsibility, national identity, commitment, integrity, and care for others) and provide a variety of learning experiences to help nurture them in students. Schools are also encouraged to focus on the positive values and attitudes that align with their school mission, school contexts, stakeholders’ views, students’ needs and major concerns (e.g. the rule of law, responsibility, sustainability, cultural inclusion, respect for pluralism, mutual respect, and acceptance), and integrate them into the school curriculum. Values education can be strengthened through the use of a wide array of learning and teaching resources which provide contexts for students to explore a variety of value laden issues and stimuli for critical and imaginative responses.”

(<https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/index.html>.)

Significantly, values education holds paramount importance within our school, a Buddhist school in Tai Wai. Over the years, we have diligently promoted the three acts of goodness: speaking good words, thinking good thoughts, and doing good deeds. These foundational values resonate deeply with our ethos, and we remain committed to nurturing positive values and attitudes.

This study outlines my approach as an English teacher to integrating values education within my teaching practice in addition to the teaching curriculum. Specifically, I concentrate on the core values of compassion and benevolence. The paper discusses the methods employed to impart these values to students and evaluates their effectiveness.

The selection of compassion and benevolence as core values stems from their pivotal role in fostering an empathetic and harmonious society. By instilling these values in students, I contribute to nurturing a socially conscious and compassionate generation.

### **Definitions of Terms**

Prior to discussing strategies for imparting these values to students, a foundational understanding of their definitions is crucial.

Online Dictionary Entry (Collins online dictionary):



(<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english>)

Compassionate: If you describe someone as compassionate, you mean that they feel or show pity, sympathy, and understanding for people who are suffering.

Benevolent: If you describe someone as benevolent, you mean they have the desire to do good to others, demonstrating goodwill and charitableness.

### **The implementation of compassion and benevolence teaching**

The first section discusses the implementation of compassion and benevolence teaching within the English curriculum. The second section outlines specific strategies I have employed to impart these core values, in addition to the curriculum.

#### The implementation of compassion and benevolence teaching within the English curriculum

##### 1. The Role of Articles, Texts, and Stories in Teaching Compassion and Benevolence

In the realm of education, articles, texts, and stories serve as invaluable tools for imparting essential values including compassion and benevolence. These rich resources not only enhance students' understanding but also raise their awareness of these virtues.

In our course materials, there are various texts that touch upon critical issues faced by teenagers. These include narratives about bullying and the struggles of depression; there are also texts discussing volunteering and charitable endeavors. The EDB has also recommended some picture books to foster students' positive values and attitudes such as *When a grandpa says "I love you"*, *Sally Sore Loser: a story about winning and losing*. By incorporating these texts into teaching, students are provided with a deeper insight into the human condition and encourage empathy.

I emphasize the significance of benevolence and compassion explicitly during lessons. Benevolence, often overlooked or taken for granted by students, lies at the heart of compassionate actions. It manifests in myriad ways: volunteering at an elderly home, offering a seat to someone in need on a bus, assisting classmates, or patiently helping a younger sibling with homework. These seemingly small acts collectively contribute to a more compassionate and harmonious society.



Effectiveness: By incorporating literature into the classroom, an environment that fosters compassion and benevolence among students can be created, nurturing their understanding of others and their desire to effect positive change. They may become more inclined to engage in acts of kindness, volunteerism, and community service.

a) Engaging with literature exposes students to diverse perspectives and life experiences. As they delve into the pages of books, they encounter a myriad of characters hailing from varying backgrounds, cultures, and historical epochs. These literary encounters serve as windows into the lives of others, fostering empathy and understanding. By walking in the shoes of fictional protagonists, students develop a profound appreciation for the struggles, joys, and complexities faced by individuals who may be distinctly different from themselves. This exposure to a multitude of narratives acts as a powerful catalyst, expanding their worldview and nurturing a genuine compassion for humanity.

b) Reading stories goes beyond intellect; it evokes deep emotions in students. As they dive into narratives, they form emotional connections with characters facing challenges, celebrating triumphs, and battling inner conflicts. These fictional companions serve as conduits for empathy, enabling students to journey alongside them through trials and tribulations. This emotional resonance enriches their literary experience and nurtures heightened sensitivity to others' feelings and needs. By fostering this compassionate lens, reading becomes a potent force for benevolence and understanding.

c) Reading not only entertains but also ignites meaningful conversations and encourages deep thinking. When students engage in classroom discussions about texts, they learn to dissect characters' reasons, choices, and outcomes. By delving into intricate ethical dilemmas and moral queries found in literature, students are prompted to introspect and relate these scenarios to their own lives. This process cultivates a compassionate mindset and fuels a desire to positively impact the world.

d) Reading can also inspire acts of kindness and social awareness. When students immerse themselves in literature, they unlock a world of empathy and understanding. Stories that highlight acts of compassion, resilience, or social justice resonate deeply. These narratives don't merely entertain; they ignite a spark within young hearts. Inspired by fictional heroes and heroines, students step beyond the pages and into their communities. They become advocates for change, weaving kindness into their daily lives. This newfound sense of responsibility fosters benevolence, creating a ripple effect that transforms neighborhoods,



schools, and society at large. Reading, therefore, isn't just about words — it's a catalyst for positive action.

*Reading texts and stories exposes students to diverse perspectives, evokes empathy and emotional*

*engagement, promotes critical thinking, and inspires acts of kindness.*

## 2. The Role of Writing in Cultivating Compassion and Benevolence

In an educational context, writing emerges as a potent tool for nurturing compassion and benevolence among students. When engaged in purposeful writing tasks that involve expressing gratitude, writing letters of appreciation, or advocating for social causes, students not only reflect on their own thoughts and emotions but also develop a deeper understanding and empathy for the experiences of others. A sense of compassion can be nurtured.

These writing tasks have been designed in the English curriculum:

- Advisory Writing (S4): Encouraging students to provide advice to peers facing challenges or difficulties.
- Designing Charitable Initiatives (S3 and S5): Tasking students with organizing charitable projects to assist those in need.
- Profiles of Resilience (S5): Crafting narratives about individuals who have triumphed over obstacles.
- Animal Rescue Stories (S2 and S5): Exploring tales of compassion and rescue involving animals.

Effectiveness: By integrating these writing experiences into the curriculum, students are empowered to explore their own humanity, recognize shared struggles, and contribute positively to their communities.

a) Writing provides students with a powerful means of articulating their emotions and experiences. When students translate their thoughts and feelings into words, they delve into a



process of self- discovery that fosters a heightened level of self-awareness and empathy. This introspective practice enables students to navigate their emotions more effectively, leading to improved understanding and acceptance of themselves. Additionally, by honing their skills in expressing their innermost thoughts through writing, students develop a profound sense of empathy towards others as they realize the universal nature of human emotions and experiences.

b) Writing serves as a catalyst for students to venture into unfamiliar viewpoints and embrace diverse experiences. By engaging in writing exercises that prompt them to inhabit alternate perspectives, students cultivate a deep sense of empathy and understanding for individuals with unique backgrounds, beliefs, or life experiences. This process of stepping outside their own worldview enables students to foster compassion and acceptance towards others, fostering a culture of inclusivity and mutual respect within their academic and personal spheres. Through the act of writing, students not only refine their communication skills but also broaden their horizons by appreciating the richness of various human narratives.

c) Writing plays a vital role in enhancing communication and building connections among students. Engaging in collaborative writing assignments and sharing personal stories enable students to develop active listening skills and practice responding thoughtfully. This process not only cultivates a deeper sense of mutual understanding but also fosters a supportive environment within the classroom community. By honing their written communication abilities, students not only enhance their interpersonal skills but also forge meaningful relationships based on empathy and respect. Through writing, students can establish a solid foundation for effective communication, creating a space where diverse perspectives are valued, and connections are strengthened.

d) Writing serves as a powerful instrument for fostering kindness and goodwill among students. By partaking in tasks such as drafting gratitude letters, expressing appreciation through written words, or championing social justice causes, students are encouraged to reflect on the welfare of others. These writing exercises not only cultivate empathy but also ignite a passion for creating meaningful change. Through the act of writing, students develop a heightened awareness of the needs of those around them, instilling in them a deep-seated sense of compassion and a shared commitment to spread positivity and benevolence within their communities.



*Through the written word, students not only express their thoughts but also become agents of positive change, fostering amore compassionate and benevolent world. This can be proved from the work done by students.*

### Specific strategies employed to impart the core values in addition to the teaching curriculum

#### 1. The Role of Teachers in Creating a Positive Classroom Culture

In nurturing a culture of kindness and benevolence within educational settings, one crucial aspect is the modeling of compassionate behavior by teachers. These educators serve as the moral compass for students, guiding them towards empathy, understanding, and kindness through their own actions and interactions. By embodying compassionate behavior towards students, colleagues, and the broader community, teachers can profoundly impact the mindset and values of those around them.

As highlighted in the introduction, educators fulfill multifaceted roles. In this digital age, where social media platforms such as Twitter and Instagram facilitate seamless communication, students can readily seek assistance from their teachers. Consequently, the teacher-student bond has become increasingly intimate. Even 2023 DSE speaking topic is about Teacher-Student Relationships. It is no doubt that the conduct displayed by teachers within the classroom serves as a model for students. Their actions resonate, potentially shaping student behavior. As a teacher, I have conscientiously exemplified these principles in my teaching practice.

- I demonstrate compassionate behavior by engaging in respectful communication with students. By using language that is kind, considerate, and inclusive, my commitment to fostering a positive and supportive environment is shown. This can involve acknowledging the perspectives of others, valuing their opinions, and refraining from judgment or criticism. Through respectful communication, I model the importance of treating others with dignity and respect, laying the groundwork for building strong relationships based on mutual understanding and empathy.
- Another essential element of modeling compassionate behavior is the practice of active listening and empathy. In class I show genuine interest in the thoughts, feelings, and experiences of my students by listening attentively, acknowledging their emotions, and demonstrating empathy. By validating the concerns and perspectives of others, a sense of trust



and connection that fosters a supportive and caring environment is created. Through active listening and empathy, I communicate my willingness to understand and support those around me, setting an example for students to follow in cultivating compassionate relationships.

- Beyond words and actions, I model compassionate behavior by engaging in acts of kindness towards my students. This can involve gestures such as offering help and support to those in need, showing appreciation for the efforts of others, or participating in charitable initiatives that benefit the less fortunate. By demonstrating kindness in everyday interactions and activities, I not only highlight the importance of altruism and generosity but also inspire others to follow suit. These acts of kindness serve as powerful reminders of the impact that compassion can have on individuals and communities, encouraging a culture of empathy and goodwill among all those involved.
- A supportive and inclusive learning environment that values diversity, equity, and mutual respect is created. By promoting a culture of acceptance, understanding, and collaboration in the classroom, the commitment to embracing differences and nurturing a sense of belonging among students is demonstrated. When students feel valued and understood, they are more likely to engage actively in the learning process. A compassionate atmosphere promotes trust, openness, and a sense of belonging, which positively impacts students' emotional well-being and academic performance.

Effectiveness: The modeling of compassionate behavior by teachers plays a pivotal role in fostering a culture of kindness, empathy, and benevolence within educational settings. When teachers exhibit compassion and benevolence, they provide students with tangible examples of how to interact with empathy, kindness, and understanding. By consistently demonstrating these qualities, teachers instill a sense of compassion in their students, encouraging them to treat others with care and consideration.

*Compassionate teachers serve as powerful role models, shaping not only academic knowledge but also character development. Their actions resonate far beyond the classroom, leaving a lasting impact on students' lives.*

## 2. The Importance of Sayings of Wisdom" (SOW Campaign) in Promoting Values Education

Our school uses the resources made available by the Education Bureau (EDB) to foster



compassion and benevolence outside the classroom. ‘ First launched in the 2020/21 school year, “ Promoting Positive Values and Attitudes through English Sayings of Wisdom” (SOW Campaign) is a territory-wide and cross-curricular campaign that connects English Language education with values education. It aims to provide opportunities for schools to plan holistically their curricula by integrating essential curriculum initiatives, such as values education and multimodal literacy, extending students’ learning experience outside the classroom, and promoting cross-curricular collaboration.’ (<https://www.edb.gov.hk/attachment/en/curriculum-development/kla/eng-edu/SOW/website/home/index.html>)

This competition, which holds both meaning and purpose, is the integration of cross-curricular collaboration. However, its significance extends beyond the mere fostering of interdisciplinary connections. It explores the effectiveness of a specific learning endeavor: the intersection of English poetry and visual art. At its core, this purposeful learning activity aims to captivate students’ attention and ignite their interest in English poems. Rather than passively absorbing verses, students actively engage with the material by creating two-dimensional artworks inspired by selected poems. Subsequently, they articulate their creative process through artist statements composed in English. These statements serve as a bridge between the literary and visual realms, allowing students to express their interpretations, emotions, and reflections. The crux of this approach lies in understanding the poet’s message and translating it into visual form. Students can gain a deeper appreciation for the poem’s essence. As they transform words into images, they embark on a reflective journey—one that encourages critical thinking, empathy, and personal connection.

The English Department collaborates with the Visual Arts Department to join the Poetry Remake Competition. The competition integrates literary appreciation and art creation. Students create a two-dimensional artwork in response to one of the selected poems, and then write an artist statement in English to explain the ideas in their work. One of our students Cao Shuk Yan was presented the Commendable Award. She chose the poem ‘ Mother and Child’ by Jennifer Wong. ‘The poem reminds me of the things that happened to my mother and myself in my childhood. It was a rainy day and my mother refused to let me play outside as I could get sick easily. I begged my mother for hours and she finally agreed. However, she did not let me go on my own. She was there, standing in the rain, looking after me very carefully. I knew she was desperately worried about me. Eventhough I was weak and sickly, she cared about my feelings and tried her best to give me what I wanted, and at the



sametime, took very good care of me. This is her way to show her love.’ The Positive value(s) and attitude(s) behind this poem are Love and gratitude, and the message conveyed by Cao was ‘ Honour the sacrifices mothers have made for their children.’

This academic year, the Native English Teachers (NETs) in our school have produced instructional videos explaining meanings of poems for this competition. Among the selected poems, one delves into the profound themes of familial love and memory. Specifically, it portrays the deep affection the poet’s grandfather held for his mother. As part of their preparatory process, all junior form students watch this video, gaining a comprehensive understanding of the conveyed message before creating their artwork and writing an artist statement in English.

Effectiveness: Engaging with poems encourages introspection. Students consider their own experiences, and actions. As they interpret poems, they ask questions like, “How would I feel in this situation?” or “What choices would I make?” This self-awareness contributes to their moral development. If poems that center around compassion and benevolence, such as ‘Mother and Child’ by Jennifer Wong, and ‘Grandfather’ by Gillian Bickley are selected, they ignite empathy, inspire creativity, and foster a sense of interconnectedness.

In other words, using poems and artwork can effectively instill these essential core values in students.

*Poetry transcends disciplinary boundaries. Integrating it into various subjects —such as literature, art, and social studies —creates a holistic learning experience. Students not only analyze poems but also create visual representations, write artist statements, and explore related topics. This interdisciplinary approach reinforces the message of compassion across different contexts.*

### 3. The Immersive Experience Fostered Within the School

Our school, a Buddhist school proactively integrates values education into the covert curriculum. Presented below are illustrative examples.

- Inviting Blind Individuals: A Window into Empathy (Organized by Moral, Civic and National Education Committee)



## The Blind Perspective

When blind individuals step into our school with the guided dogs, they bring with them a unique perspective—one that transcends the visual world we often take for granted. Their heightened senses of touch, sound, and smell allow them to perceive the environment in ways we seldom consider. By inviting them to share their daily experiences, we create a bridge between their world and ours.

### Empathy Through Interaction

Students engage in conversations with these guests, learning about their challenges, triumphs, and daily routines. They discover the resilience required to navigate life without sight. As they listen to personal anecdotes—how a blind person identifies currency, reads Braille, or perceives emotions—they begin to empathize deeply. The blind visitors become more than just guests; they become teachers, imparting wisdom that textbooks cannot convey.

### Impact on Students

- a) **Expanded Horizons:** Students gain a broader understanding of diversity and inclusion. They realize that everyone's journey is unique, and empathy bridges gaps.
- b) **Heightened Sensitivity:** The rustle of leaves, the warmth of sunlight, and the echo of footsteps—all take on new significance. Students learn to appreciate the subtleties of existence.
- c) **Acts of Kindness:** Simple gestures—guiding a blind visitor, describing surroundings, or reading aloud—become acts of compassion. Students internalize the value of selflessness.

- **Wisdom on Walls: Inspiring Reflection**

## The Power of Words

Within our school's corridors, wisdom whispers from posters and wallpapers provided by the 'Sayings of Wisdom' provided by the EBD, culled from ancient texts, modern literature, and personal reflections—serve as daily reminders. They encourage contemplation, nudging students toward introspection.



## Themes of Compassion and Benevolence

- “Love begins by taking care of the closestones – the ones at home.”
- “To love oneself is the beginning of lifelong romance.”
- “The noblest pleasure is the joy of understanding.”

<https://www.edb.gov.hk/attachment/en/curriculum-development/kla/eng-edu/SOW/website/home/index.html>

## Impact on Students

- a) Subliminal Influence: As students pass these messages, their subconscious absorbs the essence. The repetition engrains compassion and benevolence ascore values.
  - b) Pause and Reflect: During hectic days, a glance at these sayings prompts reflection. Students ponder their actions, considering whether they align with these ideals.
  - c) Shared Language: The entire school community speaks this language of wisdom. It unites students, teachers, and staff in a shared commitment to kindness.
- Buddhist Committee: Cultivating Inner Compassion

## Activities and Programs

The Buddhist committee orchestrates events that delve into mindfulness, meditation, and self-awareness. These practices, rooted in Buddhist philosophy, encourage students to look inward.

### Mindful Breathing Sessions

All students practise mindful breathing during the afternoon assembly after lunch, focusing on their breath. They learn to be present, shedding distractions. Through this practice, they connect with their own emotions and recognize the same feelings in others.

### Three acts of goodness as a Ripple Effect

The committee emphasizes Three acts of goodness (speaking good words, thinking good thoughts, and doing good deeds) and that compassion begins within. Only when



students cultivate self-compassion can they extend it outward. Acts of kindness —whether toward classmates, teachers, or strangers — ripple through the school, creating a compassionate atmosphere.

### Impact on Students

- a) Emotional Intelligence: Students develop emotional literacy, understanding their feelings and those of others.
- b) Conflict Resolution: Compassion becomes a tool for resolving disputes. Instead of blame, they seek understanding.
- c) Lifelong Practice: These lessons extend beyond school. Students carry mindfulness and compassion into adulthood.

### Conclusion

Assessing the effectiveness of teaching compassion and benevolence can be challenging, as it involves attitudinal shifts, behavioral modifications, and enduring societal impact, and it can vary among individual students due to various factors such as their background, personality, and prior experiences. The prevailing belief, however, asserts that incorporating these qualities into education either explicit or hidden curriculum has a positive impact on students' personal and social development well beyond their time in school, leading to a more compassionate society.

However, some indicators of effectiveness include:

1. Students who receive explicit instruction and practice in compassion and benevolence tend to exhibit better social-emotional skills, such as empathy, cooperation, and conflict resolution.
2. Creating a classroom environment that promotes compassion and benevolence can lead to increased student engagement, improved relationships, and a more positive and inclusive atmosphere.
3. Students who are taught and encouraged to be compassionate and benevolent are more likely to engage in acts of kindness, empathy, and community service.



4. When students experience emotional support and a sense of connection, it positively influences their academic performance, motivating them to reach their full potential.

Continued research in the field of compassion education is crucial for refining teaching strategies and understanding the long-term effects of these approaches. Ongoing evaluation allows educators to assess the effectiveness of their efforts, identify areas for improvement, and make necessary adjustments to their teaching practices.

Collaboration among educators is another key factor in enhancing the effectiveness of teaching compassion and benevolence. Sharing experiences, best practices, and resources can help educators learn from one another and develop innovative strategies.

By consistently integrating compassion and benevolence into the curriculum and engaging in research, evaluation, and collaboration, teachers can continue to refine their approaches and maximize the positive impact on students. Ultimately, the goal is to create a nurturing and inclusive learning environment that fosters compassionate and benevolent individuals who contribute positively to their communities and society as a whole.



## 作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與 慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效

佛教黃允畋中學 王家駒

在當今教育界，教師的角色已經超越了傳授知識和技能的範疇。我們意識到，教育不僅僅是關於學科內容，更是關於培養學生的品格和價值觀。因此，作為一名教師，我們在教學課程以外，應該採取積極的方式來施以慈悲仁愛教育，以幫助學生們在多方面實現全面發展。

慈悲仁愛教育是一種注重同理心、關懷他人和尊重多元性的教育方法。通過這種教育方式，我們可以幫助學生發展健康的情感智力、建立良好的人際關係，並培養他們的社會責任感。這種教育方式不僅對學生的個人成長和幸福有益，也對整個社會產生積極的影響。

作為一名青少年，學生們面臨著各種挑戰和壓力。他們需要應對學業壓力、人際關係問題以及自我價值的困擾。在這方面，慈悲仁愛教育提供了一種有益的方法來幫助他們應對這些挑戰。透過個別談話、小組討論和情緒管理技巧的教導，我們可以幫助學生建立自信心、增強情緒調控能力，並找到解決問題的策略。

除了個別談話和情緒管理技巧的教導，慈悲仁愛教育還鼓勵學生參與社會服務和義工活動。這些活動可以讓他們體驗到幫助他人的價值和意義。通過參與這些活動，學生們可以培養同理心、關懷他人和尊重多元性的價值觀。這些價值觀不僅在他們的個人生活中起著重要作用，而且對整個社區的發展也具有積極的影響。

然而，教育不僅僅是學校的責任，家長和師長在慈悲仁愛教育中扮演著重要的角色。他們可以在學校以外的環境中延續這種教育方式。家長可以通過與孩子的溝通和示範行為來教導他們尊重他人、關懷社會和解決問題。師長則可以與家長建立緊密的聯繫，一同關注學生的發展和成長。這種作作可以營造一個支持學生全面發展。

以下是一些具體的例子，展示慈悲仁愛教育在學生身上的成效：

1. 同理心的培養：透過慈悲仁愛教育，學生學會關心和理解他人。他們學習如何站在別人的立場上思考問題，並對他人的困難和需求表達同理心。這種同理心的培養使學生能夠建立更健康的人際關係，並培養互助和作作的價值觀。

舉例來說，我曾經組織學生參與一個社區服務計畫，他們去老人院探望年長的居民並陪伴他們度過一個下午。在這個過程中，學生們親身體驗到老年人的孤獨和需要，他們與老人們進行交流，聆聽他們的故事，並提供陪伴和關懷。這種經歷讓學生們意



識到他們的行為和關注對他人的影響，並培養了他們的同理心和關懷能力。

2. 解決衝突的技巧：慈悲仁愛教育強調尊重和溝通的重要性，並提供學生解決衝突的技巧。透過討論，角色扮演和反思，學生學會如何以尊重和作作的態度處理衝突，找到解決問題的方法。

舉例來說，我曾經組織一個小組活動，讓學生們一起討論和解決一個虛構的衝突情境。他們被分成小組，每個小組代表不同的利益群體，並被要求找到一個同同的解決方案。通過這個活動，學生們學會了聆聽他人的觀點，尊重不同意見，並作作尋找解決問題的方法。這種培養解決衝突的技巧的活動使學生能夠在日常生活中更好地應對衝突情況，並建立和諧的關係。

3. 自我價值的建立：慈悲仁愛教育鼓勵學生發展積極的自我價值觀。透過鼓勵學生發現自己的優點和才能，並將其應用於有意義的事情中，學生能夠建立自信和自尊，並感受到自己的價值。

舉例來說，我曾經組織一個個人專題報告的活動，讓學生選擇一個他們感興趣的主題進行深入研究和呈現。這個活動讓學生有機會發現自己的興趣和才能，並將他們的專長應用於現實生活中。通過這個過程，學生們能夠發展出自己的自我價值觀，並感受到他們的貢獻和成就。

這些例子僅代表了慈悲仁愛教育在學生身上的一些成效。透過這種教育方法，學生能夠培養出關懷他人、解決衝突的能力，並建立積極的自我價值觀。這不僅使他們成為更好的個人，也有助於建立更和諧、有愛心的社會。

慈悲仁愛教育對於提高學生的情商（EQ）和社交技巧有很大的幫助。以下是一些原因：

1. 情感認知和管理：慈悲仁愛教育強調情感的重要性，幫助學生認識和理解自己的情感，以及如何有效地管理和表達情感。學生學習辨識自己和他人的情感，並發展情感智慧，從而更好地應對壓力、解決衝突，並建立積極的人際關係。

2. 同理心和同情能力：慈悲仁愛教育培養學生的同理心和同情能力，使他們能夠理解和感受他人的情感和需求。這種能力使學生能夠與他人建立連結，並在人際互動中更好地理解 and 回應他人的情感，進而建立更健康和融洽的關係。

3. 解決衝突和作作：慈悲仁愛教育教導學生如何解決衝突和作作。學生學習尊重他人的觀點，學會以作作和溝通的方式處理衝突，並尋求同贏的解決方案。這種能力不僅使學生能夠建立良好的人際關係，也有助於他們在學校和工作場所中更好地與他人作作。

4. 情感支持和關懷：慈悲仁愛教育營造一個支持和關懷的環境，讓學生感受到他們被接納和重視。這種支持和關懷有助於學生建立自信心和自尊，並促進他們與他人建立更深層次的連結。



綜上所述，慈悲仁愛教育在提高學生的情商和社交技巧方面具有顯著的效果。透過情感認知和管理、同理心和同情能力、解決衝突和作作，以及情感支持和關懷，學生能夠發展出更健康、積極和成熟的情商和社交技巧，並在各個層面的生活中受益。

另外，慈悲仁愛教育可以通過以下方式來營造一個支持和關懷的環境：

1. 培養尊重和理解：教育者可以通過教育活動和討論來培養學生尊重和理解他人的價值觀和觀點。學生被鼓勵表達自己的意見和感受，同時也要學會尊重他人的意見和感受。這種尊重和理解的文化可以營造一個支持和關懷的環境，讓每個人都感受到被接納和尊重。

2. 培養同理心和同情能力：慈悲仁愛教育強調學生對他人情感和需求的理解和關懷。教育者可以通過角色扮演、討論案例和實踐同情技巧等方式來培養同理心和同情能力。這種能力使學生能夠感受他人的情感，並主動提供支持和關懷。

3. 創造互助和作作的機會：慈悲仁愛教育鼓勵學生在互助和作作的環境中成長。教育者可以設計作作項目、小組活動和團隊建設活動，讓學生有機會作作、分享資源、同同解決問題。這種作作環境促進學生之間的互動和支持，並建立起一個同同成長和學習的氛圍。

4. 提供情感支持和關懷：教育者可以提供學生情感上的支持和關懷。這可以包括聆聽學生的困難和需求，提供鼓勵和正向的回饋，以及提供適當的支持資源和服務。這種情感支持和關懷讓學生感受到他們的存在和價值，並建立起一個支持和同同關懷的環境。

5. 建立溝通和反思的機會：慈悲仁愛教育鼓勵學生進行溝通和反思。教育者可以提供溝通技巧的培訓和實踐機會，讓學生能夠有效地表達自己的感受和需求，並聆聽他人的意見和反饋。同時，教育者還可以引導學生反思自己的行為和影響，以促進個人成長和關懷他人的意識。

這些方法可以同同幫助營造一個支持和關懷的環境，讓學生感受到他們被接納、理解和關懷。這種環境有助於學生的發展和學習，並促進他們在情感上和社交上的成長。

當建立一個支持和關懷的環境時，以下是一些進一步的方法和策略可以參考：

1. 鼓勵積極的人際互動：教育者可以鼓勵學生積極參與人際互動，包括作作項目、組隊活動、討論和分享。這樣的互動促進學生之間的連結和支持，並培養他們在社交場景中展示關懷和作作的的能力。

2. 培養自我意識和自我照顧：慈悲仁愛教育強調對自己的情感和需求的認識和照顧。教育者可以鼓勵學生培養自我意識，了解自己的情感狀態和需要，並學會有效地管理自己的情緒和壓力。這種自我照顧的能力使學生能夠更好地照顧自己，並進一步支持和關懷他人。

3. 建立互助和支持的結構：學校和教育機構可以建立互助和支持的結構，例如學



生支持小組、心理健康輔導服務和導師制度。這些結構提供學生尋求支持和關懷的渠道，並確保他們在需要時能夠得到相應的幫助。

4. 教師的角色建模：教育者在建立支持和關懷的環境方面起著重要的角色。教師可以成為模範，展示關懷、尊重和理解他人的態度和行為。這種角色建模有助於學生學習和模仿正面的關係和溝通方式。

5. 家長和社區的參與：慈悲仁愛教育的成功需要家長和社區的參與和支持。學校和教育機構可以與家長合作，提供家庭支持和教育資源，並舉辦家長參與活動。同時，與社區組織和資源建立聯繫，為學生提供更廣泛的支持和關懷。

慈悲仁愛教育的目標是創造一個充滿支持、關懷和尊重的環境，使每個學生都能夠在情感上和社交上成長和發展。這需要教育者的努力和投入，以及學校、家長和社區的參與。通過培養尊重、同理心、合作和自我照顧等能力，慈悲仁愛教育可以幫助學生建立健康、支持和關懷的人際關係，並在他們的生活中產生積極的影響。

同時，教師亦可以以身作則，以下是一些建議，可以幫助教師成為模範，展示關懷和尊重的態度：

1. 建立良好的師生關係：教師可以努力建立和維護與學生之間的良好關係。這包括建立信任、聆聽學生的需求和關心他們的情感狀態。透過體貼、關注和理解，教師能夠表達對學生的關懷和尊重。

2. 尊重和重視學生的多樣性：教師應該尊重並重視學生的多樣性，包括他們的背景、文化、興趣和能力。教師可以通過了解學生的個人差異、提供包容性的學習環境和鼓勵學生分享自己的觀點和經驗，展示對學生的尊重和關懷。

3. 提供支持和指導：教師可以提供學生所需的支持和指導。這包括在學術方面提供指導，幫助學生克服困難並實現他們的潛力。同時，教師還可以提供情感上的支持，鼓勵學生表達自己的感受並提供相應的支持。

4. 負責任和公平：教師應該以負責任和公平的態度對待每個學生。教師應該確保公平對待學生，不偏袒或歧視任何學生。同時，教師應該對自己的教學和行為負責，確保提供高品質的教育和學習經驗。

5. 激發學生的潛力：教師可以激發學生的潛力，鼓勵他們追求個人成長和學習。這可以通過提供挑戰性的學習機會、鼓勵創造性思維和培養學生的自信心來實現。教師的鼓勵和支持使學生感到被重視和關心，並激勵他們實現更大的成就。

6. 持續專業發展：教師應該持續進行專業發展，不斷提升自己的教學技能和知識。這將有助於教師更好地滿足學生的需求，並提供更有效的支持和關懷。教師可以參加培訓課程、研討會和教學社群，與其他教育專業人士交流並分享最佳實踐。

7. 培養同理心：教師可以鼓勵學生培養同理心，即理解和同感他人的感受和需要。教師可以以身作則，展示同理心的態度，並提供學生機會進行同理心訓練，例如透過



角色扮演、討論案例和分享個人故事等方式。

8. 鼓勵積極的溝通：教師可以創造一個開放和支持性的溝通環境，鼓勵學生表達他們的想法、感受和需求。這可以通過定期的班會、小組討論、反思日誌和個人會談等方式實現。教師應該聆聽學生的聲音，給予他們作適的回饋和支持。

9. 注意個別差異：教師應該注意並回應學生的個別差異。這包括學習風格、興趣、能力和學習需求等方面。教師可以通過差異化教學方法、個別指導和資源支持等方式來滿足學生的個別需求，確保每個學生都能夠獲得適作他們的學習機會和支持。

10. 提供鼓勵和肯定：教師可以提供積極的鼓勵和肯定，讓學生感受到他們的努力和成就被重視和認可。這可以通過口頭讚美、鼓勵筆記、獎勵系統和展示學生作品等方式實現。透過鼓勵和肯定，教師能夠建立學生的自信心和動力，並推動他們的學習和發展。

11. 處理衝突和問題：當出現衝突或問題時，教師應該採取積極的態度來處理。這包括聆聽各方的意見、解釋糾紛的原因、促進溝通和協商解決方案。教師應該以公正和公平的態度處理問題，並確保每個學生都能夠獲得公正對待和解決問題的機會。

12. 持續反思和改進：教師應該持續反思自己的教學和行為，並尋求改進的機會。這可以通過自我評估、同儕觀察、專業研究和參與教學社群等方式實現。教師應該不斷學習和成長，以提供更好的支持和關懷給學生。

這些建議可以幫助教師展示關懷和尊重的態度，並成為學生的模範。通過建立良好的師生關係、尊重學生的多樣性、提供支持和指導、負責任和公平、激發學生的潛力以及持續專業發展，教師能夠營造一個支持和關懷的學習環境，讓學生感受到被重視和尊重，並在他們的學業和個人成長方面取得成功。

### **總結：**

慈悲仁愛教育旨在建立一個充滿關懷和尊重的學習環境，培養學生的人際關係技巧、同理心、作作和自我照顧能力。這種教育模式需要教育者、學校、家長和社區的同同參與和支持。通過建立安全和支持的學習環境、培養學生的作作能力、個體的自我照顧能力、建立互助和支持的結構，以及教師的模範行為和家長社區的參與，慈悲仁愛教育可以幫助學生建立健康、支持和關懷的人際關係，並在他們的生活中產生積極的影響。這種教育模式不僅對學生的情感和社交發展有益，也對年青人的學習和個人成長產生極大積極的影響性，並為他們來來的成功定定礎礎，為社會營業造一個慈悲、仁愛、和諧的環境。



## 作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與 慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效

佛教黃允畋中學 胡靜雯老師

教師在教學課程以外的角色扮演著至關重要的作用，不僅僅是傳授知識，更是在學生的成長和發展過程中起到引導作用。本論文旨在探討教師以及父母和師長如何在教學課程以外，透過慈悲仁愛教育的方式對學生進行幫助，並提供實際的例子來證明這種方法的成效。

### 引言：

教師在培養學生的學術能力的同時，也應該關注他們的全面發展。慈悲仁愛教育強調對學生的關愛和理解，以及培養他們的道德價值觀和社交技能。本論文將探討教師如何在教學課程以外，以及父母和師長如何與慈悲仁愛教育相結合，幫助學生成長和發展的方法和成效。

### 一、提供情感支持

教師在學生的成長過程中扮演著重要的角色，他們不僅要關注學生的學術成就，還要關心他們的情感健康。一個支持性的環境可以幫助學生建立自信，提高他們的學習動機和對學習的積極性。例如，教師可以定期舉辦英文角活動，讓學生們有機會用英語交流並分享彼此的心情。這樣的活動不僅可以提高學生的語言能力，還可以讓他們感受到被聆聽和理解的溫暖。通過這樣的活動，教師能夠與學生建立更密切的聯繫，並提供情感上的支持。

### 二、培養共情能力

共情是一種重要的人際關係技能，可以幫助學生理解和關心他人的感受和需求。教師可以通過各種活動和角色扮演來培養學生的共情能力。在英語課堂上，教師可以組織學生進行角色扮演，讓他們扮演不同的角色並理解其他人的觀點和感受。這樣的活動可以激發學生的同理心，並促使他們更關心他人的需要。此外，教師還可以鼓勵學生參與義工活動，例如參觀社區慈善機構或參與志願者組織，以幫助學生了解社會上不同群體的需求並培養對他人的關懷。

### 三、提供社會服務機會

慈悲仁愛教育強調服務他人和回饋社會的價值觀。教師可以舉辦一些社會服務活



動，讓學生有機會參與其中並體驗幫助他人的快樂。例如，教師可以組織學生參觀老人院並與老人們進行交流，或者組織學生參與社區清潔活動，幫助維護環境的整潔。這樣的活動不僅可以提高學生的社會責任感，還可以培養他們的團隊合作和領導能力。通過參與社會服務活動，學生能夠體驗到幫助他人的價值，同時也能培養他們的公民意識和社會參與意識。

#### 四、設定目標和制定計劃

教師和家長可以幫助學生設定明確的目標並制定相應的計劃，以幫助他們在學習上更加有組織和有目標。這可以通過與學生進行一對一的討論來實現，了解他們的興趣、才能和學習需求，並協助他們制定可行的目標和計劃。這樣的做法可以提高學生的自我管理能力和幫助他們建立良好的學習習慣。

#### 五、提供挑戰和機會

教師和家長可以為學生提供挑戰性的學習機會，以促進他們的成長和發展。這可以通過設計有趣且具有挑戰性的任務和項目來實現，鼓勵學生超越自己的舒適區並發揮潛力。此外，教師還可以鼓勵學生參加科學競賽、寫作比賽、演講比賽等活動，以提供更廣泛的學習機會和展示自己的平台。

#### 六、提供反饋和鼓勵

正面的反饋和鼓勵對學生的學習和成長至關重要。教師和家長可以定期給予學生有效的反饋，讓他們知道自己的優勢和進步之處，同時也可以指出需要改進的地方。此外，他們還可以鼓勵學生相信自己的能力，並給予他們支持和信心。這樣的做法可以激發學生的學習動機，並幫助他們克服挑戰和困難。

#### 七、提供資源和支持

教師和家長可以提供學生所需的資源和支持，以促進他們的學習和發展。這可以包括提供參考資料、學習工具、網上學習資源等，以幫助學生進一步探索和擴展知識。此外，他們還可以提供指導和指導，回答學生的問題並提供解決問題的策略。這樣的支持可以讓學生感受到他們不孤單，並激發他們的學習興趣。

#### 八、創造積極的學習環境

教師和家長可以共同努力創造一個積極的學習環境，以促進學生的學習和成長。這可以包括提供安靜和舒適的學習空間，減少干擾和噪音；提供適當的學習資源和材料，以支持學生的學習需求；並建立一個鼓勵和尊重學生的學習氛圍，讓他們感到安全和受到重視。

#### 九、培養自主學習能力

自主學習是學生在學習過程中獨立思考、主動尋找資源、解決問題的能力。教師和家長可以幫助學生培養自主學習能力，這包括鼓勵他們提出問題、探索不同的解決方案、自我評估和反思。同時，他們還可以提供指導和支持，以確保學生在自主學習過程中取得成功。



## 十、促進合作和交流

合作和交流是學生學習中的重要部分。教師和家長可以鼓勵學生進行小組項目和合作學習活動，以促進他們之間的合作和交流。這可以提高學生的溝通和協作能力，並培養他們的團隊合作精神。此外，教師和家長也可以鼓勵學生參與社區服務活動和志願者工作，以培養學生的社會責任感和公民意識。

## 十一、持續專業發展

教師和家長應該持續進行專業發展，以保持對於最新教學方法和教育研究的了解。他們可以參加教育研討會、工作坊和培訓課程，與其他教師和專家進行交流和合作。這將有助於提高他們的教學能力和知識水平，並為學生提供更好的教育。

這些是一些教師和家長可以採取的行動，以支持學生的學習和成長。藉助這些支持和引導，學生將能夠建立自信心、培養學習動機和發展全面的能力，在學業和生活中取得成功。

教師和家長的角色是學生成長和發展的重要因素。他們可以通過提供情感支持、培養共情能力、提供社會服務機會、設定目標和制定計劃、提供挑戰和機會、提供反饋和鼓勵，以及提供資源和支持等方式來幫助學生實現全面的成長。這樣的支持可以培養學生的自信心、動機和積極性，並幫助他們在學習和生活中取得成功。同時，教師和家長的關愛和支持也能夠建立穩固的師生和家長關係，促進學校和家庭之間的合作和溝通。這種合作和溝通將有助於確保學生在學業、情感和社會方面的全面發展。

透過教師的幫助，慈悲教育可以對年輕人產生以下改善和效益：

1. 增強同理心：慈悲教育可以幫助年輕人培養同理心，即對他人的感受和需求產生關注和理解。透過教師的引導和示範，年輕人可以學習放下偏見和刻板印象，並學會欣賞和尊重他人的差異。這種增強的同理心可以促進良好的人際關係、建立互助和支持的社群，並減少欺凌和歧視行為。

2. 提升情緒認知和管理能力：慈悲教育可以幫助年輕人加強對自己和他人情緒的認識和理解，並學習有效地管理情緒。透過教師的指導和訓練，他們可以學會情緒調節技巧，例如情緒表達、冷靜思考和解決衝突。這樣的改善能夠促進情感健康和心理幸福，並提高年輕人應對壓力和挑戰的能力。

3. 培養同理心和慈悲行為：慈悲教育可以啟發年輕人對於他人的關懷和慈悲行為。透過教師的示範和鼓勵，年輕人可以學習幫助他人、關心弱勢群體、參與社會服務等行為。這種慈悲行為的培養可以建立正向的價值觀和道德倫理，促進社會和諧，並激發個人的成就感和自我價值感。

4. 培養解決問題和決策能力：慈悲教育可以幫助年輕人培養解決問題和決策的能力。透過教師的指導和訓練，他們可以學習分析問題、尋找創新的解決方案、權衡利弊並作出明智的決策。這樣的提升可以增加他們的自信心和自主性，並在學業和生活中



中取得更好的成果。

5. 促進心靈成長與自我實現：慈悲教育有助於年輕人的心靈成長和自我實現。透過培養慈悲心和關懷他人的能力，他們能夠超越自我利益，關注社會和全人類的福祉。這樣的心態和行為有助於塑造他們的身份認同和價值觀，並使他們感到生活有意義和價值。

6. 促進心理健康和幸福感：慈悲教育對於年輕人的心理健康和幸福感有積極的影響。透過關懷他人和培養慈悲心，他們可以建立積極的人際關係，增加社會支持和連結感。這種情感連結和支持有助於減輕壓力、提高情緒穩定性，並增加幸福感和生活滿足度。

7. 促進社會和諧：慈悲教育有助於促進社會和諧。透過教導年輕人關懷他人、尊重差異和解決衝突的技巧，他們可以建立包容和友善的社會環境。這種社會環境能夠減少暴力和歧視，增加互助和合作，並促進社會的穩定和發展。

8. 培養全球公民意識：慈悲教育可以培養年輕人的全球公民意識。透過理解和關懷全球議題，例如貧困、環境保護和人權，他們能夠意識到自己的行動對全球社會和環境的影響。這種全球公民意識有助於培養他們的社會責任感和公民參與，並激發他們成為具有全球視野和影響力的領導者。

透過慈悲教育，年青人的改變對社會有多方面的好處，以下是一些例子：

1. 建立和諧社會：慈悲教育培養了年青人的同理心和關懷他人的能力，這對社會和諧起著重要作用。年青人將更加願意聆聽和理解他人，尊重差異，並以同理心對待他人。這種態度有助於減少衝突和分裂，並促進社會的凝聚力和和諧發展。

2. 減少暴力和衝突：慈悲教育提供了年青人解決衝突和問題的技能，以非暴力的方式處理矛盾和爭執。年青人學會尊重他人、表達情感和需求，並尋求共識和合作。這有助於減少暴力行為和衝突，建立安全和穩定的社會環境。

3. 促進社會服務和公益行動：慈悲教育啟發年青人對社會的關懷和責任感，激發他們參與社會服務和公益行動。年青人參與志願服務、社區活動和環境保護等行為，有助於改善社區的福祉和環境，並建立共融和可持續發展的社會。

4. 培養未來領導者：慈悲教育培養了年青人的領導能力和全球公民意識，使他們成為未來的領導者和改變社會的推動者。他們具備慈悲心和關懷他人的價值觀，能夠解決社會問題、促進社會公正和可持續發展。

5. 創造共融和多元文化社會：慈悲教育培養了年青人的多元文化意識和尊重，使他們能夠欣賞和包容不同文化、種族和宗教的人。這有助於建立一個共融和多元文化的社會，減少歧視和偏見，並促進平等和公正。

6. 增強社會凝聚力：慈悲教育有助於增強社會的凝聚力和社會資本。透過培養慈悲心和關懷他人的價值觀，慈悲教育能夠建立一種共同的情感連結和共同目標，促進



社會成員之間的互信和互助。這種凝聚力有助於社會的穩定和發展，並提供一個支持和共享的社會網絡。

7. 培養良好的人際關係和溝通技巧：慈悲教育培養了良好的人際關係和溝通技巧，這對個人和社會都有益處。年青人學會尊重他人、聆聽他人的需求和觀點，並以同理心回應。這種溝通技巧有助於建立良好的人際關係，解決衝突，並促進合作和團隊工作。

8. 促進公平和社會正義：慈悲教育有助於促進公平和社會正義。透過關注弱勢群體和社會不平等問題，慈悲教育激發年青人對社會不公正的關注和行動。他們能夠辨別不公平的情況，發聲並採取積極的行動來改變社會現狀，推動社會的公平和正義。

9. 培養創新和解決問題的能力：慈悲教育培養了創新和解決問題的能力。透過擴展對他人需求的理解和關懷，慈悲教育鼓勵年青人思考和尋找創新的解決方案來改善他人的生活。這種創新和解決問題的能力有助於個人和社會應對日益複雜的挑戰和問題。

10. 創造持久的正向影響：慈悲教育創造了一種持久的正向影響，不僅對年青人本身有益，也對他們的家庭、社區和社會產生積極的影響。透過將慈悲價值觀和行為模式傳播給他人，年青人能夠成為慈悲教育的推廣者和改變的引領者，將正向的改變擴展到更廣泛的社會範圍。

11. 促進心理健康和幸福：慈悲教育有助於提升年青人的心理健康和幸福。透過關注他人的需求和幫助他人，年青人能夠培養一種積極的情緒狀態、減輕壓力，並增加自己的幸福感。同時，慈悲教育也教導年青人如何照顧自己，建立健康的自我關懷和自我價值感。

12. 培養創造力和想像力：慈悲教育能夠培養年青人的創造力和想像力。透過關注他人的需求和問題，年青人被鼓勵思考和提出創新的解決方案。他們學會從不同的角度看待問題，激發創造力和想像力，並開發新的方法來改善生活和社會。

13. 增強自我價值感和自信心：慈悲教育有助於增強年青人的自我價值感和自信心。透過幫助他人和對他人的正面影響，年青人能夠體驗到自己的價值和影響力，從而增強自己的自信心。他們意識到自己可以對他人和社會做出積極的貢獻，這種自我價值感對於個人的成長和發展至關重要。

14. 促進國際友誼和文化交流：慈悲教育有助於促進國際友誼和文化交流。通過關注全球問題、跨文化的合作和理解，年青人能夠建立跨國界的聯繫和友誼。他們學會欣賞和尊重不同文化的價值觀和傳統，並促進和平、合作和文化多樣性的發展。

15. 促進個人成長和全面發展：慈悲教育促進了年青人的個人成長和全面發展。透過培養慈悲心和關懷他人的價值觀，年青人能夠發展出全面的品格和能力，包括同理心、溝通技巧、解決問題的能力、領導才能和創新思維。這種全面的發展有助於年青人在學業、職業和個人生活中取得成功。



總的來說，慈悲教育對個人和社會帶來多重好處，包括增強社會凝聚力、培養良好的人際關係和溝通技巧、促進公平和社會正義、培養創新和解決問題的能力，以及創造持久的正向影響。這些好處共同促進社會的和諧、發展和進步，為建立更公正、共融和可持續的社會做出貢獻。



## 作為一名教師，在教學課程以外，我如何對學生們施與 慈悲仁愛教育，目前取得了怎樣的成效

佛教孔仙洲紀念中學 何建衡

### 引言

韓愈在《師說》提到：「師者，所以傳道、受業、解惑也。」<sup>1</sup>意思是老師的職責是傳佈人生的道理、講授專業知識、解答疑難問題。然而，人生的道理為何？人生的道理成千上萬，每人心中也有不同的答案。筆者為中學教師，對筆者而言，慈悲仁愛是一個十分重要的人生道理，一方面，慈悲仁愛是佛法的根本；另一方面，慈悲仁愛亦是中國儒家文化的核心思想，如果教師能夠把慈悲仁愛思想結合於教學課程及課外活動中，加以教授，讓學生能夠學習慈悲仁愛，懷有慈悲仁愛之心並將之實踐，必定可以利己利人。本文將嘗試對「慈悲仁愛」一詞作出解釋並說明此思想對中學生發展的重要性，同時分享筆者在教學課程以外，對學生們施與慈悲仁愛教育的經驗及目前的成效。

### 慈悲仁愛教育的思想與內容

先就慈悲仁愛的思想而言，筆者認為慈悲和仁愛是可以分成兩個重要的概念加以說明。

慈悲是佛法的根本，據《大智度論·釋初品·大慈大悲義》：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦；大慈以喜樂因緣與眾生，大悲以離苦因緣與眾生。」<sup>2</sup>根據以上佛教經典，「慈」是指帶給他人利益與幸福；「悲」是指掃除他人心中的不利益與悲傷，慈悲結合起來，就是要讓眾生離苦得樂。<sup>3</sup>在大乘佛教的菩薩道，更是慈悲精神的實踐與完成。星雲大師引用《般若經》為慈悲作進一步的解說，認為菩薩因眾生而生大悲心，因大悲心而長養菩提，因菩提而成就佛道。如果菩薩看到眾生的憂苦，不激發慈悲心，進而上求下化，拔苦與樂，是無法成就菩提大道的，因此慈悲心是菩薩行的必

<sup>1</sup> 韓愈，「師說」，教育局，[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/secondary-edu/lang/CDI020211146\\_note.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/secondary-edu/lang/CDI020211146_note.pdf)。

<sup>2</sup> 龍樹，「大智度論卷第二十七」，漢文大藏經，[https://tripitaka.cbeta.org/T25n1509\\_027](https://tripitaka.cbeta.org/T25n1509_027)。

<sup>3</sup> 聖嚴法師，「人行道」，法鼓山全球資訊網，2021年6月30日，<https://ddmtv.ddm.org.tw/Upload/UserFilePath/file/201507/20150702.pdf>。



要條件，具體的施行慈悲之法，就是以佈施、愛語、同事、利行的四攝法來行慈悲。<sup>1</sup>

仁愛是中國儒家文化的核心思想，孟子在《論四端》亦言：「人皆有不忍人之心。」<sup>2</sup>並以「今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心」<sup>3</sup>說明人皆有仁心，即寬人慈愛，愛護、同情的感情，對誰也不要生壞心，對所有的人都要仁愛。在本年12月，香港教育局更把仁愛列為首要價值觀和態度，並將之加以解釋，說明「仁愛即是持守仁德，就是要抑制自己，使言語行動都合於禮……同時發自內心地以利他、包容、寬宏、善良和接納的心，互助互愛、互諒互讓……化解人與人之間的矛盾和衝突。」<sup>4</sup>而仁愛的實踐對象，更是家人、師長、朋友及社會弱勢社群；並推而廣之愛護天地萬物，包括動物和大自然，都需要有仁厚、慈悲、憐憫、懷抱萬物之心。<sup>5</sup>

可見，無論在佛教及中國儒家文化中，慈悲仁愛是重要的價值觀和修行目標，它們彼此緊密相連，同樣著重對他人和所有有情眾生施行一種無私的關懷和關愛，幫助他人離苦得樂，從而做到自利利他。

如果要把這個重要的價值觀推廣，就必須與教育相互結合，即慈悲仁愛教育，其目標就是幫助學生建立正確的價值觀，引導學生的懷有慈悲仁愛之心，繼而實踐對他人的關愛和尊重，當中強調不僅是傳授知識和技能，更重要的是培養學生的良好品格和正面價值觀，使他們成為有同理心、關懷他人並有責任感的人，繼而貢獻社會。筆者認為當中的內容，可以從個人、群體與社會，三方面加以闡述。

先在個人方面，慈悲仁愛教育必須教授學生理解他人情感和需求，即建立同理心，同理心是明白其他人的經歷和感受的能力，瞭解他們真正的困難和需要，是情商的關鍵因素。<sup>6</sup>當學生具有同理心後，便會站在他人的角度思考和感受，明白他人的真正需要、情感和困難，從而產生愛護他人及幫助他人離苦得樂的動機，更重要的是能夠從他人角度出發，運用一個合適的方法去幫助他人，提供必要的支持和指導，成效亦會大大提高。可見，同理心與慈悲仁愛是同出一徹，是推動學生行善的動機。

其次，在群體方面，慈悲仁愛教育必須教授學生對群體的尊重和包容。在當代世界中，充斥著不同的意見，因此人與人之間容易激起紛爭，在衝突之下，學生儘管懷有慈悲仁愛之心，亦無法將之於群體實踐。所以教授學生如果尊重和包容不同種族、文化、背景的群體，明白他們獨特性和價值，繼而接納他人，並避免歧視和偏見，是

<sup>1</sup> 星雲大師，「人間佛教系列7—佛法與義理」，1984年7月20日，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=12&item=13&bookid=2c907d49496057d00149bd38cc95021a&ch=13&se=0&f=1>。

<sup>2</sup> 孟子，「論四端」，教育局，<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/secondary-edu/lang/culture/B005.pdf>。

<sup>3</sup> 孟子，「論四端」，同上。

<sup>4</sup> 教育局，「豐富《價值觀教育課程架構（試行版）》內容——優化「首要培育學生的價值觀和態度」」，2023年12月14日，<https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23183C.pdf>。

<sup>5</sup> 教育局，「豐富《價值觀教育課程架構（試行版）》內容——優化「首要培育學生的價值觀和態度」」，同上。

<sup>6</sup> 鄭智友、蔡惠華，「激發年輕一代的同理心」，香港城市大學，<https://www.cityu.edu.hk/cityutoday/zh/ct-57/inspiring-empathy-among-youth>。



有利慈悲仁愛的實踐。佛教就是因為其包容性，所以佛教能迅速地在五印度蓬勃發展，廣被眾生。<sup>1</sup> 佛陀成道後，倡導「四姓出家，同為釋氏」，只要肯發心向道，佛陀都包容接引，其後，佛教流傳到世界各地，與當地文化結合，形成本土化的佛教，亦是因為佛法的包容與尊重促成。<sup>2</sup> 因此，如學生懂得尊重和包容，就會更容易被其他群體接納，繼而把慈悲仁愛實踐。

最後，在社會方面，慈悲仁愛教育必須教授學生承擔社會責任。社會責任對一般學生而言，似乎過於沉重，學生的力量微少，未必可以為社會帶來任何影響。然而，筆者認為，如果學生懷有慈悲仁愛，仍可承擔一些基本的社會責任，幫助社會發展。最基本的，當然是成為一個守法的公民，不為社會秩序構成任何威脅，繼而如上文所述，學會尊重和包容，建立一個沒有歧視，平等的社會。進而關懷社會上的弱勢社群，如擔任義工，為社會上需要幫助的人士盡一分力。另外，社會除了是由群體組成外，還有地球上的有情眾生，如花草樹木、昆蟲植物等。過去，由於人類只顧及自身利益，大力發展經濟而妄顧經濟發展的影響。如果任由這個情況延續，人類社會最終只會自食其果，因此，學生的其中一個社會責任，除了對他人實踐慈悲仁愛外，還需要對有情眾生，如花草樹木、昆蟲植物等，實踐慈悲仁愛，他們可以從個人生活習慣做起，進行一些保護環境的行動。所以，慈悲仁愛教育必須讓學生意識到他們在社會中的責任和作用。鼓勵他們要為社會做出積極的貢獻，關懷弱勢群體、積極參與公益活動並保護環境。

簡單而言，慈悲仁愛教育的目的是幫助學生培養正確的價值觀及懷有慈悲心，以便他們能建立具有同理心、包容與尊重並具備社會責任感的人格。這種教育方法有助於建構和諧、平等及和平的社會，並培養學生成為具有道德良知和社會關懷的公民。

### 慈悲仁愛教育對學生的重要性

承接上文，筆者認為慈悲仁愛教育內容需要具備同理心、尊重和包容及社會責任。這些教學內容對學生施行後，慈悲仁愛教育對學生的發展有何正面的影響？筆者認為可以從建立自尊、人際關係及個人發展逐一說明。

在建立自尊上，慈悲仁愛教育強調學生要學習同理心，要同學明白他人的情感需要及實際困難。要建立同理心，就必須通過不同的角色扮演及場景代入來理解當時人的感受與限制，如城市大學就運用沉浸式虛擬技術(VR)來讓同學明白傷健人士的心境與局限。<sup>3</sup> 在這些學習過程中，同學將相互探索自己及他人的情感和需求，並學習如何面對困難及管理情緒，在此情況下，學生能夠更好地瞭解自己的情緒狀態，並學會適當地表達和處理情感，從而提高自我意識和情緒管理能力。此外，學生亦學會在慈悲

<sup>1</sup> 星雲大師，「尊重與包容」，星雲大師全集，<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/article3790>。

<sup>2</sup> 星雲大師，「尊重與包容」，同上。

<sup>3</sup> 鄭智友、蔡惠華，「激發年輕一代的同理心」，同上。



仁愛教育學會尊重和包容，學生通過被接納和受到關愛，建立積極的自我形象和自尊心。他們學會相信自己的能力，並對自己的價值感到肯定，從而培養出自信心和積極的態度。

在人際關係上，慈悲仁愛教育的同理心及尊重和包容亦有助學生建立良好的人際關係。慈悲仁愛教育培養學生的同理心，使他們能夠理解和感受他人的情感和需求。學生學習關注他人的痛苦和困難，並表達關懷和支持，如他們的父母在生病時，學生懂得表達關懷之情，如朋友遇上挫折時，學生懂得表達鼓勵支持，凡此種種，皆有助於他人感受到同學的真誠，自然有利同學建立良好的人際關係。另外，慈悲仁愛教育鼓勵學生尊重他人的獨特和價值。透過學習關懷他人、欣賞他人的差異和尊重他人的權利，學生學會尊重他人的觀點、背景和文化，並發展出一種包容和開放的態度。加上同理心，這都有助同學接納他人差異，遇上分歧時會尊重他人的觀點，並尋找共同解決問題的方法，避免遇上分別時發生衝突及糾紛。

在個人發展上，慈悲仁愛教育注意建立正確的價值觀及鼓勵學生承擔社會責任，對學生的發展有著積極的影響。慈悲仁愛教育培養學生的正確的價值觀。這些價值觀能夠指導學生在升學和就業過程中作出正確的選擇和行為。有人力資源公司的行政總裁指出：「愈來愈多僱主為求覓得真正合適的人選，不再單純講求求職者的學歷經驗，而會著重求職者的態度及價值觀。」<sup>1</sup> 因此，學生通過慈悲仁愛教育注意建立正確的價值觀，可以為他們在競爭激烈的就業市場中提供競爭優勢。此外，慈悲仁愛教育鼓勵學生關注社會問題並積極參與社會服務，這培養了學生的社會責任感及勇於承擔精神，在升學和就業過程中，具有社會責任感和承擔精神的學生更有可能獲得機會和成就。

由此可見，學生透過慈悲仁愛教育培養出同理心、包容與尊重並具備社會責任感的人格，將會對學生在建立自尊、人際關係及個人發展有顯著正面的影響。

### 慈悲仁愛教育的施行

慈悲仁愛教育對學生的發展如此重要，筆者在任職的中學亦有所施行。在教學課程以外，我嘗試通過建立學生團隊，名為「學生大使」，再提供不同的訓練課程及多元活動，讓同學從中學習慈悲仁愛教育，茁壯成長，為將來發展作好準備。

敝校一向致力提升組內學生領袖的領導才能和團隊精神。有幸得到前校長莫仲輝先生及現任校長陳詩韻女士給予機會及大力支持，學校自2018-2019學年起，成立了學生大使團隊，透過老師推薦或學生自薦方式，讓有領袖潛能、卓越才華和服務精神的優秀學生成為學生大使。同學成為學生大使後，學校將提供專門課程，讓學生掌握學校資訊、培訓接待技巧、砥礪邏輯思維。進而在學校的大型活動或外賓來訪時，協助校方策劃及參與接待事務，與來賓介紹學校資訊，推廣學校形象，從中接受表現評估。

<sup>1</sup> 香港 01，「查指本港僱主對請人轉趨觀望「選賢」考慮 3 大因素經驗」，2018 年 12 月 19 日，[https://www.hk01.com/article/272987?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/272987?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)。



優秀的學生大使一方面可以優先獲得境外交流的機會，豐富學習經歷，擴闊人生視野；另一方面，可以獲得學校推薦，競逐區內、地域及全港性質的傑出學生及領袖殊榮，成就自我、彰顯校譽。筆者為學生大使團隊負責老師之一，透過為學生大使提供訓練課程及多元活動從中施行慈悲仁愛教育，現加以說明。

為讓學生能及早接觸慈悲仁愛教育，筆者在甄選階段，已嘗試施行慈悲仁愛教育。在設計學生大使的報名表格時，筆者加入慈悲仁愛教育元素。在學生大使的報名表格內容，有一部份為「價值觀」，要求學生選出認為自己擁有的價值觀，如尊重他人、責任感、承擔精神、關愛及同理心等，從而讓同學及早覺察自己擁有的價值觀，讓他們在面試時展現自己性格強項及個人特質。

當成為學生大使後，學校會為同學提供一些訓練課程，在構思這些訓練課程時，筆者與相關機構負責人及導師，致力加入慈悲仁愛教育的元素，如同理心、尊重、社會責任等，讓同學可以從中學習及實踐慈悲仁愛教育。

首先，筆者為中二學生大使提供「禮物製作工作坊」。工作坊的目的是針對區內的弱勢社群及有需要幫助人士，由學生製作禮物並贈送給他們，將慈悲仁愛實踐。因此，在工作坊開始後，導師會讓同學認識區內的弱勢社群及有需要幫助的人士，並要求同學設身處地代入他們的情況，想像他們的需要及生活上面對的困難，從而設計合適他們的禮物，來改善他們的生活素質。這樣便有效可以培養到同學的同理心、慈悲仁愛之心，同時把禮物送出，更加是一個慈悲仁愛的行動，讓同學可以培養慈悲仁愛之心的同時，也可把慈悲仁愛付之實行。

其次，中三級學生大使有「領導訓練計劃」，計劃內容包括情景訓練、角色扮演，從而達到培養同學與人溝通、相處和合作的能力。學生大使會在學校簡介日中，共同舉辦一個攤位遊戲，供區內家長及小學生參加，攤位遊戲內容需要針對現時的社會問題作出介紹，如青少年吸毒問題及青少年精神健康問題等，他們亦需要就以上問題提供解決方法。同學透過此活動，不但可以有機會關心社會議題，從中學習承擔社會責任。在他們討論攤位遊戲內容時，遇上不同的意見時，會學懂包容與尊重。以上活動，不但可以讓他們關心社會，對社會施以關愛，亦可以借攤位遊戲把社會議題介紹予不同人士，讓他們認識社會議題，推廣慈悲仁愛精神。

再者，本校自 2021-2022 學年，有幸與扶輪社合作，讓中四級的學生大使組成「扶輪少年服務團」並進行多個活動。例如在復課初期，部份同學或其家人仍然受疫情影響，欠缺防疫物品。「扶輪少年服務團」便向全校同學派發抗疫物資包，當中包括口罩、止咳散及琵琶蜜，讓有需要同學受惠及對受疫情影響人士受惠，藉此施行慈悲仁愛。另外，扶輪少年服務團舉辦的「蒲臺島歷史文化及生態教育之旅」，於此旅程中，少年團的同學擔任策劃者的角色，負責設計當日行程。當日，少年團除到蒲臺島考察及訪問當地村民瞭解當地村民需要外，更進行地區服務，負責清潔海灘。活動完結後，少年團分成兩組，把當日所見所聞及活動內容拍攝成短片並附以中英文字幕，



用來展示學習成果及讓公眾認識蒲臺島的歷史文化及生態，期望社會各界觀看短片後，可以認識蒲臺島居民的困難，對他們提供更多支援。最後，少年團的同學更與弱智人士一起參觀本地有機農場，體驗農耕工作，增進對有機農莊和收割過程的認識。同學們更透過本活動與弱智人士交流，學會如何與弱智人士溝通，學懂包容與尊重，擴闊眼界。

在訓練課程及服務活動中表現傑出的學生大使，如前文所言，會優先獲得境外交流的機會，當中筆者亦特別為同學挑選一些包含慈悲仁愛元素的交流計劃讓同學參與。例如在2023年8月舉行的「貴族友誼青年貴州交流及義教計劃」，在計劃中同學到貴州省，探訪失明人士並為苗族的山區兒童進行義教活動。當中，學生大使擔任義教人員，與過往交流團的參觀者身份有所不同，同學走進四面環山的貴州省，為苗族的山區兒童義教及送出書包，瞭解他們的需要。此外，同學亦與貴州華盛職業學院的一班失明及視障青年，以音樂交流，我校學生大使送出自己的小禮物予當地青年，場面感人。可見，學生大使在此計劃中，透過義教實踐慈悲仁愛，關愛當地的山區兒童及失明人士，讓他們有所裨益。

另外，同一時期，我校另一批學生大使亦到訪泉州認識當地宗教文化。泉州是海上絲綢之路的起點，這個港口聚集著來自不同文化和宗教的船員和旅客。<sup>1</sup> 學生大使透過這次活動認識泉州豐富多元的歷史文化，親身到訪南少林寺，認識佛教的慈悲仁愛精神，又拜訪不同宗教場地，如清淨寺、摩尼草庵等，認識國家在過往歷史中的宗教文化教流，對各宗教文化相容並蓄的態度，從中瞭解包容與尊重對宗教及社會發展的重要性。

由此可見，在學生大使的訓練活動及交流計劃中，筆者在構思不同訓練及挑選交流計劃時，對應不同的訓練活動及交流計劃的性質，加入慈悲仁愛的元素，務求讓同學在教學課程以外，透過不同形成感受及培養慈悲仁愛之心，並通過活動及交流計劃，把慈悲仁愛的內容，從活動中實踐。

### 慈悲仁愛教育的成效

學生大使在參與訓練課程及體驗多元學習經歷後，他們無論在個人成長或價值觀方面都有所改進。學校會讓學生大使於活動後撰寫學習反思，讓他們鞏固所學，筆者挑選了當中的一部份展示，以說明成效。

第一位是在中四時參加扶輪少年服務團，曾到蒲臺島為當地的居民清潔海灘垃圾，現年中六級的林同學：

「透過學生大使，我參加了扶輪少年服務團，負責舉辦不同的社區活動或體驗，用自己的綿力回饋社會。例如到蒲臺島為當地的居民清潔海灘垃圾，為保護這個優美的環境出一分力。故此，感謝學生大使提供了各式各樣的機會讓我訓練自己，回饋社

<sup>1</sup> 聯合國教育、科學及文化組織，「泉州」，<https://zh.unesco.org/silkroad/content/quanzhou>。



會。」

第二位是在中三時參加「領導訓練計劃」，負責於學校簡介日設計攤位，現時中五級的鄭同學：

「今年學校簡介日，我們學生大使設計了一個攤位，可能一個攤位在大家眼中好像容易，事前我們已經討論了十分多事項，例如攤位物資，攤位內容等。活動中，令我明白籌備一個攤位的困難，亦令我明白到如何籌備一個攤位和溝通合作的重要性。」

此外，於訓練課程及交流計劃中表現優異的學生大使，將會代表學校參與不同的傑出學生選舉，務求在這些傑出學生選舉脫穎而出，為自己及學校爭光。幸運地，我校同學在歷屆的傑出學生選舉，無論是在黃大仙區、九龍地區及全港性的傑出學生選舉都能僥倖獲獎。現為中六級於去年獲得黃大仙區傑出學生獎項的陳同學，有以下感受：

「作為學生大使，我們經常代表學校參選不同傑生比賽。面對香港最優秀的一群學生，在他們身上我看見了自己的不，不禁生起退縮之意。但幸得學生大使同儕們的陪伴……在大家的鼓勵之下，我蹈厲奮發，最終免去了妄自誹謗，懷著信心面對比賽。……學生大使就是這樣的一個大家庭，我們之間有愛亦有包容，而當中五花八門的活動總能令我們找到自己的價值，讓我們知己知彼，不會妄自誹謗之餘，又不會自視過高，沉實地繼續自我精進。」

從以上的反思可見，學生大使從不同的訓練課程及傑出學生選舉中，都學懂了慈悲仁愛教育的內涵，如於蒲臺島清潔海灘垃圾學會了社會責任、在設計學校簡介日的攤位中學會了通合作的包容與尊重及在傑出學生選舉中學會了對同儕的關愛與支持，以上種種都是慈悲仁愛教育的成效，亦讓筆者在施行慈悲仁愛教育倍感滿足，這份滿足感也是筆者一直努力施行慈悲仁愛教育的一大動力！

### 總結

總而言之，慈悲仁愛思想是一種無私的關懷和關愛，無論用於自己或他人和所有有情眾生都是十分合適的，把這思想與教育結合後，當中部份的重要元素就是同理心、包容與尊重及社會責任。學生透過慈悲仁愛教育，培養正確的價值觀及懷有慈悲心，將對他們的自尊建立、人際關係及個人發展有顯著正面的影響。筆者在學校嘗試透過學生大使團隊施行慈悲仁愛教育，在構思及挑選活動上，加入大量施行慈悲仁愛教育元素，務求讓學生從中獲益，最終獲得成效。筆者希望將來，慈悲仁愛教育可與現時教育局推行的「價值觀教育」加以融合，這將會對學生有更大的裨益。最後，上文只為筆者對慈悲仁愛教育的個人見解及經驗分享，筆者才疏學淺，論文內容志在拋磚引玉，錯謬之處，請不吝賜教。



## 第二部分

### 中學學生論文集



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

聖安當女書院 F.2D 郭穎雅

我們做每一件事和每一個決定，都好像和慈悲仁愛深深的聯繫著，與我們日常生活息息相關。我認為慈悲仁愛就好像存在於我們所有人的內心深處，經常提醒我們放下執著、放下仇恨、放下痛苦，洗滌心靈的靈丹妙藥。使我們能清楚感受到人間有愛，從而學懂知足常樂和感恩。

我們用慈悲的心，對待別人，對待生活，對待萬物。不求回報，不求名利。用仁愛之心，感化他人，幫助別人。將別人的痛苦當作自己的痛苦，將別人的幸福當作自己的幸福。放下仇恨，行善積德，就能體會慈悲仁愛至高境界。

在三字經中「人之初，性本善」，這個善字表達大慈大悲，大仁大愛。證明人與生俱來已具有大慈大悲，大仁大愛的本性。隨著我們一面成長，一面學習，我們更加知道慈悲仁愛對我們有多麼的重要。

在家庭中，父母的角色非常重要，他們不但是孩子的榜樣，也是孩子學習的根源。好慶幸我有很疼愛我的父母，他們用行動去教懂我甚麼是慈悲仁愛？

孝順不是一個口號，是需要從心出發的。這句說話是爸爸的「口頭禪」。不是在父親節、母親節和生日帶父母去高級餐廳慶祝，買名牌手袋給他們就是孝順。爸爸媽媽以身作則教導我，孝順是要無時無刻將家人記掛在心中，為家人全心全意無條件的付出，不計回報。

去年我們一家原本計劃去北海道滑雪，嫻嫻隨口一句好久沒去旅行了。媽媽馬上邀請爺爺和嫻嫻同我們一起去旅行，爸爸重新安排行程、改目的地，訂飛機票。沒心肝的我，不明白爸爸為何要改行程，改目的地，還埋怨唔可以去滑雪。但知道爸爸是擔心天氣太凍，爺爺嫻嫻會受不住，而且滑雪是高危的運動。去旅行大家都是想放鬆心情，一家人開開心心，去哪裡、玩什麼都是其次。聽到這番說話，我先如夢初醒覺得爸爸很細心，凡事計劃周詳，會為我們每一個著想。再想想，每次外出用膳爸爸都是選擇我們的喜愛，去這間餐廳點什麼食物，就算是父親節，爸爸都是選擇大家喜歡的地方去慶祝。

平時爸爸媽媽經常帶我去爺爺家和外公家探望他們，會買他們喜歡吃的食物，陪他們談天說地有講有笑，知道他們有什麼需要，會盡能力去做，毫無怨言。



爸爸媽媽對兄弟姐妹也是相敬如賓，相親相愛，互相幫助。在疫情初期，爸爸媽媽忙著買口罩和消毒用品，數量雖然不多，知道姨姨和我的好朋友買不到口罩，媽媽擔心她們會被感染，馬上分了些給她們。再忙著四處購買。

疫情期間，雖然我們和親朋戚友不能常常聚會，竟然關心和傾談比以前還要多，我們經常視像談天，互相關心，互相問候對方，感覺我們的心彼此相連。從不計較對方付出多少，關心是從心出發的。

父母對我的愛更是無私的奉獻，給我一個溫暖的家，給我無限的愛，會鼓勵我，但不會寵壞我，知道我學習文言文，他們會找些有意思的跟我講解，其中《盡心上》孟子「親親而仁民，仁民而愛物。」將「仁愛」的愛親為根本，推及到動物和花草樹木，愛物如己，慈悲一片。真是很值得我們學習。

不止在家庭，在學校我也感受到人間有愛。學校除了是學習知識的好地方，亦會引領我們選擇一條仁愛之路。因為我們可以從校長和老師身上，見證和學習慈悲仁愛。

學校每次舉辦「義賣日」，為慈善機構籌款，幫助有需要的人。校長和老師必定親力親為，鼓勵同學積極參與，他們不但有錢出錢、有力出力，還會讓同學知道這次活動的真正目的和意義，希望從而鼓勵同學多關心社會，多幫助他人，有能力幫助他人是福氣，令同學領會「施比受更有福」這個道理。

我最深刻這一次，是紅十字會來到學校舉辦「捐血日」，校長和老師鼓勵同學主動加入捐血助人行列，拯救生命。同學馬上議論紛紛，有些同學怕痛，有些同學還考慮中，有些同學等待其他同學反應。校長竟然一馬當先帶頭捐血，然後老師們也跟隨著，他們的舉動令我有點驚訝。真是估不到校長和老師會坐言起行以身作則，教導我們。更令我徹底明白到，行動比言語更有說服力。當一件好事有人開始行動時，就會有感染力令到身邊的人關注和支持，也表示這個社會正往美好之處前進著，體會到做好事的重要性和快樂之處。

只要我們擁有慈悲心，做每一件事情自然會流露流著仁愛。即使是素未謀面，互不相識的人，也能互相關心、互相幫助、互相扶持，照亮你我，讓仁愛充滿人間。

三年前，我參加中秋賞月晚會做義工，當晚人頭湧湧十分熱鬧，在歡笑聲中突然傳來一陣陣痛哭聲，原來有位小朋友和他的家人走失了。我馬上前去幫忙，已有途人幫忙他尋找家人，有途人安慰他，但他還是徬徨無助、驚惶失措，哭得死去活來一樣，我遞上紙巾幫他抹眼淚，心裏不是滋味。有位小妹妹走到小朋友面前，遞上一包糖果給他，還對他說：「不用怕，吃完糖果，家人就來到，放心」。大家一直等待他家人來到才肯離開，離開時有途人叮嚀小朋友要拖緊家人的手，不要再走失。這件事中，令我明白到，只要人人付出一點愛，一點關心，世界自然充滿溫暖、充滿慈悲、充滿仁愛。世界自然充滿愛。仁愛亦可化解仇恨、化解紛爭、化解恩怨。令世間變得更加美好。

我有時會想像如果世上沒有慈悲仁愛，這個世界會變成怎樣？生存還有什麼意



義？這個世界變成冷冷冰冰，灰灰沉沉，毫無生氣。人只會為自己而活，凡事變得斤斤計較、自私自利、目中無人。內心充滿壞主意、仇恨心、妒忌心、憎恨心。不能接納反對自己的聲音，只顧自己快樂和利益，不理會他人感受，忘記仁愛和慈悲之心對人有多麼的重要？

世界上從此失去純真的歡笑聲，關懷別人的真心，互相幫忙的感謝。就算遇到什麼美好的事情，人們只會不知足、不在乎、不感恩。試想想滿街的人面上總是掛上木無表情的面孔，笑容成為罕見的情景。對所有事情漠不關心，身邊所有人都是行走的炸藥庫。

就算是親情、友情、愛情也覺得一切是理所當然，不願意付出，不懂得珍惜，不理會他人感受。沒有了親情，沒有了友情，沒有了愛情。這世間變得無情無義，自私當道，到處都是鬥爭，甚至是戰爭。這個社會連善良和良知都會從此消滅。人與人之間不能和平相處。全世界變成打鬥的戰場，為了生存你死我活。人們無法正常延續。世間將變成煉獄世間，身旁總是一群鬪哄哄的魔鬼，這個恐怖的世界，活著一刻也是折磨，不需要等待地球毀滅的那天，世界末日就在眼前。

唯一能夠化解一切，就是眾生懷著慈悲之心，攜手同行仁愛之路。每個人將心底存在著的慈悲仁愛，以身作則，身體力行，感化他人。無條件的付出，不求回報。愛自己，愛別人，愛社會，而且還愛所有身邊的一切事物。熱愛生活，熱愛生命，熱愛一切存在的美好。就能化解紛爭、仇恨、戰爭。用慈悲之心對待天地萬物，凡事多包容、多體諒、多感恩。世間自然變得美好、和平、溫暖。我深信有了慈悲仁愛的生活自然會變得多姿多彩，充滿希望，世間才能有愛。仁愛之路就算有多麼的迂迴曲折，慈悲之心都能戰勝一切。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

聖安當女書院 F.2C 梁希蕾

### 前言

如果雙方都有化解矛盾的誠意，仇冤就不會激化，彼此的諒解與寬容，會讓友情在寬恕中升華。

如果大家都存有一顆慈悲仁愛之心，遇到衝突時，退一步海闊天空，忍一時風平浪靜。

我們能期盼有更多個「如果」嗎？我們能將「如果」化為現實嗎？

### 仁的重要性

古人常說：「仁、義、禮、智、信」，人們把「仁」放在第一位，可見「仁」之重要性。網上有一個故事，故事中的老人說：「治病，是仁愛的體觀，一個人醫術精湛。只能說是一個合理的醫生，而一個有仁術可堪稱一個真正的醫生。」仁心仁術也是這個意思，我們做人不只要頭腦精明，更在乎的是一顆善心。

### 仁與人

在當今這個社會，糾紛無處不在，吃飯時有些時候由於質量問題大吵大鬧；看病時也少不了醫患糾紛，若是人人心中充滿仁愛，那麼這些糾紛就可以避免了嗎？仁愛，其實就是我們人與人之間化解矛盾和糾紛的鑰匙。仁愛在生活中的每一個角落都得以體現，與人說話，交流溫文爾雅；對於社會上的人一視同仁；對於人們的見解耐心聽取；別人成功時真心祝福，心存仁義，就則仁愛就身邊。

回頭想一想，這個世界的缺陷，無非與寬容、大度、無煩惱、慷慨、平等有關。其實總結起來就一個詞——「仁愛」。

### 我的慈悲仁愛教育——助人與互助

在日常生活中父母師長都有在教學課程以外，對我施予慈悲仁愛教育。

因為我們住在屋邨，邨內常有拾荒老人。父母在街上見到老婆婆辛苦地推着手推車，手推車上有滿滿的多得像山的紙皮，而老婆婆不夠力推上坡，父母看見會立刻幫



助老婆婆推紙皮。我總是覺得多此一舉，畢竟別人沒有求你幫忙，你何必自討苦吃？可是，有次一個老婆婆因為推得太慢，差點被車子撞到了！我於是跑上前的幫她一把。事後我跟媽媽分享，覺得自己幾乎救人一命，媽媽也笑我講得太誇張，但我才發現自己講得眉飛色舞。媽媽說「惻隱之心人皆有之」，我才了解平日爸媽的善舉，已不知不覺間烙在我心上。

近日我要參加校際音樂節。當我在準備比賽上遇到困難，音樂老師不怕浪費自己的私人時間來細心地教導我，即使她生病了，也安排代課老師為我加練。當一位師長展現出樂於助人的態度時，不僅可以激勵學生效仿，也能為學生建立良好的價值觀和行為榜樣。

師長的慈悲仁愛對學生的成長和發展同樣至關重要。透過以上兩個樂於助人的行為，父母和師長可以教導我關懷他人、分享愛心、以及建立良好的人際關係，這些價值觀對於我的成長和社會貢獻都具有重要意義。因此，父母與師長的正面榜樣樂於助人不僅對我有益，也對整個社會產生積極的影響。這樣能提供正面的榜樣，展示了樂於助人的行為，激發我的效仿，讓我了解了慈悲仁愛的重要性。

### 我的慈悲仁愛教育——同理心與關懷

父母給予無條件的愛，鼓勵和肯定支持孩子的觀點，聆聽孩子的想法和感受，理解他們的需求和困難，並給予適當的支持，鼓勵孩子嘗試新事物，並在他們取得成就時給予肯定和讚美，激勵他們持續努力。同理心方面，很多父母會在小孩子因為跌倒而擦傷時，父母第一反應不是怪責，她為什麼這麼不小心，而是會心痛地扶起小孩子，然後安撫他。例如當我在練習舞蹈受傷時前輩會來關心我和鼓勵我不要放棄；宗教老師也鼓勵我參與志願者活動，令我能夠理解和分享他人的感受和體驗。

父母在空閒時會帶我觀看有關慈悲仁愛主題的電影，比如說《一路囍行》，是一部2022年香港劇情片，由朱鳳嫻導演，改編自導演本人的原生家庭故事，講述父母失明，誕下視力健全的女兒的故事。我在觀看後淚如雨下，明白父母及失明人士的辛酸。老師亦會在空閒時安排我們外出，出席殘疾人士的畫展。創作者雖患上不同疾病，諸如智障、視障、聽障、肢體傷殘、自閉症等，但他們身殘志堅，努力克服困難，在藝術世界發掘各自的創意潛能。這些有關慈悲仁愛的藝術觀賞，令我知道了慈悲仁愛的意義和重要性，也令我明白了慈悲仁愛的價值觀。

### 我的慈悲仁愛教育——尊重與包容

父母會鼓勵我參與不同的團隊活動和不同的人交流，例如制服團隊或合作遊戲，讓他們體驗到合作的樂趣和重要性。當展現出互助合作的行為時，父母和師長應該給予肯定和獎勵，鼓勵他們繼續這種行為。同時，父母和師長可以通過自身的行為和態度教導孩子同理心和尊重他人，幫助我們建立良好的人際關係。



例如去年老師鼓勵我參加女童軍。女童軍是一個以女性為中心，為配合每位女性的需要和興趣，提供獨特而富挑戰性的活動。老師讓我們有多自由、空間、時間，來盡顯潛能。今年我們組有一個新成員是尼泊爾裔的同學，她的中文說得很流利，而且因為她的妹妹是聽障人士，她們會用手語溝通。我們個個都嘖嘖稱奇，紛紛要她教我們做自己名字的手語。老師事後讚賞我們相處融洽。這件小事讓我知道了傷殘人士原來就在我們身邊，同時老師也教會我們不論種族、國籍、膚色的接納他們，令世界更和諧、友愛。

### 我的慈悲仁愛教育——無私與責任

父母應該給予孩子無條件的愛和支持，讓孩子感受到家庭是一個安全和溫暖的地方，慈悲和仁愛也由此而生。我是獨生女，自小只有爸媽的陪伴，但他們對我無微不至，每日照顧周到。有一次我生日，爸爸因為工作太忙而忘記買蛋糕，我沒有怪責他，反而是爸爸內疚，在下一個星期日帶我們一家到迪士尼公園遊玩。爸爸為糊口奔波，但也全心全力的照顧我們，關心我的感受，這讓我學會了家長的責任，同時對我付出無私的愛。

當師長展現慈悲和仁愛時，自身的言行教導學生正確的價值觀和品德，引導我們成為有愛心、有責任感的人。例如參加接力比賽或團體合作的活動等等，我班同學都非常積極。今年班際閃避球比賽，我們班得了第三名，可是我們都沒有失望，因為黎老師和其他同學都一直在場外支持著我們。我們能有團隊精神合力完成每一件事，只因我看到同學和老師之間以及同學與他心人之間的合作和支持。

在同學或人與人之間有衝突時，老師會使著告訴我站在他人的角度去理解及包容別人來解決衝突，老師會中立公平地解釋聆聽雙方的觀點和意見，了解事情的龍頭龍脈，提供解決的方案，鼓勵同學進行溝通和妥協，以達成共識。這樣我們學會和平相處。老師幫助學生建立的關係，不僅在教育上起到引導和啟發的作用，也在情感上給予學生支持和鼓勵。

### 總結

總的來說，父母和師長的慈悲仁愛對學生的成長和發展具有深遠的影響，它不僅可以激勵學生學習和進步，也可以幫助他們建立自信、自尊和正確的價值觀。慈悲仁愛是教育過程中不可或缺的一部分，能夠為學生的未來奠定堅實的基礎。也可以幫助孩子建立自信、樂觀和積極的態度。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

聖安當女書院 F.2C 葉樺

### 前言

父母和老師在青少年成長的過程中扮演着的角色非常重要。除了教導青少年基本的知識和技能之外，父母和老師對青少年的慈悲仁愛教育深深影響着青少年往後的發展和成長，這種教育並非是課堂之上的，而是在生活的方方面面給予青少年的，父母和老師通過多種不同的方式，給予青少年全方位的支持和指導，幫助青少年建立自信和善良，這些都是青少年成為一名全面發展的個體的重要因素，本文將探討父母和老師施予慈悲仁愛教育的重要性，以及如何通過理解、支持和以身作則來培養青少年。

### 父母和老師的認同

首先，父母和老師在孩子的情感和品德上扮演著極為重要的角色。他們對青少年的理解和支持為孩子提供了安全感和自信心，使青少年能夠在愛和關懷中健康快樂地成長，在青少年成長的階段中會對父母和老師的認同和讚賞十分重視，因為青少年渴望自己的想法和感受得到父母和老師的認同，而父母和老師的理解和支持令青少年感受到自己能被尊重和理解，從而令青少年的自信心增加，也能更加好地培養青少年的自信心和獨立性，令青少年能更加勇敢地去挑戰新的事物去闖蕩一個嶄新的世界，而這種支持和理解也是激勵著青少年向著自信的方面發展，使青少年能夠積極應對生活中的挑戰和困難，令青少年以後能更加勇敢和樂觀地面對生活，活出更精彩的人生。

### 父母和老師的身教

其次，我應為父母和老師應以身作則，用自己的愛和善良來影響青少年，而我認為「因材施教」這個成語很適合形容，因為正如養花一樣，要養育不同的花木就要先認識不同花木的特質再去訂製不同正確的養育方法才能開花結果，而培育青少年也一樣，要用正確的方法才能讓青少年茁壯成長，而父母和老師也應通過自己的言行舉止來教導我們甚麼是愛與寬容，令青少年真正認識到能培養青少年的同理心和正直的品質。當父母和老師以和善的態度解決矛盾、以寬容的心靈包容差異，而不是做錯了事情就只會用懲罰和打罵來解決問題，青少年自然會從父母和老師身上學到愛與寬恕的



好處，也令青少年明白到原來解決問題不須要大吵大鬧原來心平氣和也能解決到問題，而這種慈悲仁愛的教育方式會潛移默化地影響青少年的品德和情感發展，能更加激勵著青少年成為有愛心、有責任感和對社會有幫助的人。

### 父母和老師的情感教育

而父母在情感上給予了青少年無微不至的關心，更對於青少年的成長，父母起着不可替代的重要和作用，無論是生病時的悉心照料，還是在遭遇困難時的無私支持，父母總是包容和理解的，給予了青少年安慰和鼓勵。父母不僅是給予了青少年物質的支持，更是情感上的堅強後盾，父母通過言傳身教，給予青少年最寶貴的情感和精神財富，成為青少年的榜樣和引路人。在父母的關心和教導下，青少年培養出為人真誠、善良、正直的品格和處世態度，更令青少年深刻地理解到慈愛的力量。這些都成為了青少年內在的堅韌和溫暖的源泉，父母也通過自身的品德榜樣啟發了青少年，父母講求做一個善良、誠實的人，這種風範深刻地影響了青少年對待他人和處世的方式。在父母的激勵下，青少年努力學習、處事正直，堅守初心，這種榜樣引領了青少年不斷進步，並塑造了青少年的品格和價值觀，父母的支持和理解，是青少年成長的道路上最強大的動力和依靠。他們除了需要做青少年的良師益友，更要給予青少年足夠的關愛和信任，讓青少年感受到家庭的溫暖和安全。父母的愛和教育是青少年成長的重要支撐，他們的關愛和耐心教導，培養出了無數優秀的下一代，成就了一個又一個的未來之星。因此，父母是青少年成長中不可或缺的重要角色。

此外，老師在培育學生方面扮演着至關重要的角色，老師的慈悲仁愛教育也對青少年影響深遠，老師不僅傳授學術知識，還關心着青少年的學習和成長從不吝嗇地給予青少年正確的引導和鼓勵，老師不僅僅是傳授知識的人，更注重培養學生的綜合素質和社交能力，老師不僅僅是注重知識的傳授，還關注青少年的情感狀態和人際交往能力，在青少年面臨問題和挑戰時，老師給予耐心和理解，鼓勵青少年充分發揮自己的潛力，老師在學生成長過程中起着榜樣的作用，從零開始教導青少年，如何待人接物、如何尊重他人、如何處理人際關係，更讓青少年學會尊重、寬容和勇於承擔責任，這種慈悲教育方式不僅僅只是關注學術上的成功，更致力於青少年綜合素質的培養和人格的塑造，對青少年的成長有着深遠的影響，老師以自己的實際行動教育着青少年激勵，使青少年成為有愛心、有責任感、有擔當的人，這種教育方式永遠值得青少年銘記和感激。

可見，在慈悲仁愛教育對青少年的成長影響深遠。在情感方面上，慈悲仁愛教育會使青少年建立積極和良好的情感態度，令青少年能夠更加好地面對生活中的挑戰和困難，在面對外界所帶來的傷害時，青少年能夠更加感受到家庭和學校是一個溫暖的港灣和家，能夠得到安慰和鼓勵。這讓青少年更有力量地去面對挫折與傷害，也能懂得在受挫後尋找溫暖和安慰。



### 父母和老師的品德培養

而在品德培養方面，慈悲仁愛的教育讓更加好地讓青少年學會寬容、謙讓、友善，使青少年能具備關懷和對社會的責任感。當學會寬容去理解別人心中的痛楚和苦楚時，青少年能更加好地學會謙卑低調地面對生活的起伏和困難，能更加好地學會友善地對待身邊的人、事和物，這些品德特質不僅僅是青少年健康成長的重要基石，更是青少年未來成為社會有益的一員的基礎。

父母和老師應該通過關懷式的溝通、參與、陪伴和示範式引導等方式向青少年施予慈悲仁愛教育。父母和老師不僅僅要給予孩子關懷和支持，更要引導青少年學會關心他人、尊重他人，從而培養青少年的慈愛之心。在青少年受挫時，用理解的目光去看待青少年成長的煩惱，通過傾聽去關心青少年的疑慮，通過鼓勵和表揚青少年要更加堅強地走下去。在青少年犯錯時，用寬容的態度對待他們，教會青少年從錯誤中汲取教訓，增加青少年積極面對生活的勇氣。

父母和師長在教學課程外給予青少年慈悲仁愛教育，能幫助青少年樹立良好的價值觀和品德觀，也在無形中培養了青少年對他人的關懷和理解，父母和老師的慈悲關懷不僅僅只是讓青少年在成長過程中感受到溫暖和支持，也讓青少年明白到慈悲的力量，更使青少年在慈悲仁愛的環境中茁壯成長，這種教育方式讓青少年意識到世界因慈善而美好，更讓青少年加強具備應對未來挑戰的能力，從而讓青少年在面對生活的起伏時，充滿勇氣和堅韌，每當回想起父母和師長的慈悲仁愛教育，都能讓青少年充滿感激之情，這種教育方式對青少年的影響是永遠、深遠而正面的。

### 總結

總之，父母和老師在青少年的成長過程中施予慈悲仁愛教育對青少年的成長影響深遠。父母和老師的關愛和理解，是青少年在成長道路上最溫暖的風景，也成為青少年人生中最美好的回憶，給予了青少年慈悲仁愛教育的父母和師長，是青少年永遠的良師益友，父母和老師的教導將伴隨著青少年的一生，為青少年的情感和品德發展提供了良好的教導，使青少年能成為有愛心、有責任感的人，為未來的社會和諧與進步注入了活力。相信通過父母和老師的慈悲仁愛教育，青少年將會在未來的發展中活出更加美好的人生。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

聖安當女書院 F.2C 施鈺滢

### 序言——引《續小兒語》

心要慈悲，事要方便，殘忍刻薄，惹人恨怨。——《續小兒語》這句話中“慈悲”是體，是做人的根本。而行方便是“體”在實踐中的用，各種行方便的做法是慈悲的表現。慈悲就是孔子所闡述的“仁”。

### 古人對仁的理解

仁愛是儒家思想的核心，也是中華正統文化精神的根基。《論語·顏淵》記載：“樊遲問仁。子曰：‘愛人’。”《說文解字》中說：“仁，親也，從人二。”也就是說，“仁”是人與人間相互親愛的一種關係。那麼，父母師長應當如何在教學課程以外，給予我慈悲仁愛的教育呢？

### 父母與師長對我的慈悲仁愛教育

慈悲仁愛教育是父母和老師對青少年進行教育的重要方式之一。除了傳授課程知識外，他們還應該在日常生活中展現慈悲和仁愛。這種教育形式不僅可以幫助青少年建立正確的人生觀和價值觀，還可以促進他們的全面發展。以下我將會分為七點來進行討論。

**第一**，我明白慈悲仁愛並非一蹴而就的品質，而是需要我們通過不斷的引導和薰陶，逐步培養起來的。這意味著，父母需要把慈悲仁愛的教育融入生活的點滴之中，從日常的小事做起。例如，當青少年遇到困難時，父母應該鼓勵他們積極面對，提供必要的幫助和支援。這樣的行為，不僅能幫助他們提高解決問題的能力，也能讓他們感受到他人的關愛和尊重。

我自己就有一個例子。一次數學考試前夕因為與同學鬧翻了，無心學習，以致最後試卷錯漏百出，被扣了很多步驟分。我悶悶不樂，除了後悔自己沒有翻閱檢查試卷，更害怕父母的責備，因為爸爸常常督促我學好數學，媽媽則為我成績不合格而苦惱。可是，爸爸知道我的問題源於與同學的爭吵，他不單沒有怪責，反而與我討論如何與同學和好。「解鈴還需繫鈴人，你要記得跟同學好好道歉，知道嗎？」爸爸的寶貴教誨



讓我感到溫暖，要我謙虛待人，亦要體諒別人當時的處境。我想，這就是父親對我的慈悲教育。

**第二**，父母應重視與親少年的溝通交流。很多時候，我們可能對一些問題有自己獨特的看法和觀點。作為父母，應該尊重他們的觀點，並給予積極的回饋。在必要時適當關心我們的學習情況，不要過於施加壓力，讓我們擁有自己的活動空間。學會傾聽，在溝通過程中，還可以引導他們去思考更多可能的解決方案，讓他們在解決問題的過程中體驗到仁慈和愛心。

有一次，我與妹妹因為爭玩具而大吵大鬧，媽媽見狀過來阻止。她對我說要「禮讓妹妹吧，姊姊要愛妹妹」，我聽過後更不忿，為什麼總是要大的禮讓小的？怎知道，媽媽跟妹妹說了幾句話後，妹妹就帶著玩具走過來說要我玩。我奇怪到底媽媽說了什麼。後來才知道媽媽也對妹妹說了同一番話：「禮讓姊姊吧，妹妹要尊重姊姊」，原來媽媽並不是單方面的要求我要以禮待人，同時也教會妹妹尊重別人，這樣我們才能好好溝通，相親相愛。

**第三**，父母應當讓親少年明白，慈悲仁愛並不僅僅是對他人的關懷和照顧，更是對自己內心的修煉。同時應該鼓勵他們去關注他人的需要，去關心社會的發展，去理解他人的痛苦和困難。這樣，他們才能真正理解什麼是慈悲仁愛，才能真正將這種品質內化為自己的行為準則。

新年期間走過樓下公園，父母會給公公婆婆紅包，我奇怪他們都互相不認識，但媽媽說「施比受更有福」，大概是要我們學會體諒他人的需要與困苦吧！

**第四**，父母和師長應注重實踐。慈悲仁愛的教育不能僅僅停留在口頭上，而應該付諸實踐。我們可以組織一些社區服務活動，讓他們親身體驗到幫助他人的快樂；我們可以鼓勵他們參與義工活動，讓他們在實踐中體驗到慈悲和愛心。這樣的實踐經歷，不僅能讓他們學到更多的知識和技能，更能讓他們在實踐中感受到對人、對物的慈悲仁愛的力量。

學校公民教育組常常舉辦校外體驗學習活動。一次我們到惜食堂進行活動，活動中我們認識到原來每日街市、超市有很多被丟棄的剩菜，包括水果、蔬菜、罐頭或飲品等，原因只是因為他們外表不美觀，但並沒有影響其品質或營養價值。於是當日我們做了一日義工，合力的挑選剩菜，並合力製作營養午餐，供應區內長者到食堂享用。過程輕鬆愉快，我想，這就是「助人為快樂之本」的真諦了！

**第五**，父母和師長可以通過言傳身教的方式，給孩子樹立一個慈悲仁愛的榜樣。他們可以在日常生活中，展現出對他人的關愛和尊重，讓孩子學會從他們身上感受到愛和溫暖。同時，父母和師長也可以通過和孩子交流，引導他們正確對待他人，教育他們學會體諒和包容，培養他們的同理心和善良品質。

我的班主任黎老師就是一個例子，她對我們所有同學都公平，沒有偏袒成績好的，反而對成績差的同學更用心教導。黎老師上課知道我們都不敢舉手提問，她就會放學時



請我們留下來，與我們溫習補默。她尊重每個同學的能力，「十隻手指有長短」是她的口頭禪，她常提醒我們只要盡力就無愧於心。

**第六**，師長需要注重青少年的心理問題，有些時候，我們在家中受到了父母的責罵，內心感到焦慮，導致在學校上課時無法集中注意力學習，師長便要及關心我們的身心健康，開導我們走出困境，施予適當的仁愛，引領我們與自己和解，勇於面對真實的自己。

有一陣子我沒精打采，回校後常常在堂上睡覺，小息、午息都睡得不醒人事，同學都司空見慣，甚至呼籲老師不要枉費氣力叫醒我。可是黎老師就不一樣。她每次都用盡九牛二虎之力把我從夢中拉回來，後來又與我傾訴，才知道我是因為功課的問題而令自己失去了時間觀念，日夜顛倒。後來黎老師與我的家人傾談後，情況就慢慢好轉過來。她沒有責怪我，甚至苦口婆心的幫助我，所以我很感謝她。

**第七**，親近自然也是培養孩子慈悲仁愛的途徑之一。父母和師長可以帶領孩子到自然環境中，讓他們感受大自然的美好和神奇，體會生命的可貴和寶貴。在大自然中，孩子們可以學會尊重和保護環境，培養他們對生命的敬畏和珍惜，激發他們的慈悲之心。

黎老師又鼓勵我們參加環保組活動，她常說：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」我們都會盡力幫忙，齊齊愛護生態及地球。例如親子花卉種植、利是封回收活動等。我們的陸動會打氣物品都是廢物升級、循環再做的呢！

### 總結

總括而言，慈悲仁愛的教育對於我們的成長具有重要意義。作為父母師長，應該通過日常生活中的點滴小事、積極的溝通交流、內心的修煉以及實踐的體驗，來引導我們理解和實踐慈悲仁愛的精神。這樣的教育方式不僅能說明我們建立正確的人生觀和價值觀，更能為我們未來的生活和學習打下堅實的基礎。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

聖安當女書院 F.4S 許樂程

### 序言

學校課程中，多數談及「中英理數」，甚少談及「慈悲仁愛」。我有幸得到老師推薦，請我反思「作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外，對我施予慈悲仁愛教育」。反思之前，我想先探討何謂「慈悲」與「仁愛」。

### 「慈悲」與「仁愛」

佛教教義常言道：「慈悲為懷」，這看似是婦孺皆曉的一個詞語；但是，其實有許多人卻不了解其的真正意義。所謂「慈」，是帶給人快樂；「悲」，是替人拔除痛苦，兩者合而為一，其意思是「願把快樂帶給別人，同時亦除去他人的痛苦」。雖然這個詞語成為了現今世代佛教基本教義之一，但是慈悲並不只是佛教徒的專利，而是我們可以把它運用在生活日常當中，不論是家人或朋友還是陌生人，我們都能實行它。這讓我想起中文課曾讀過的《論仁、論孝、論君子》，其中老師指出孔子的主張——「己欲立而立人，己欲達而達人」，自己想做好立身處世的修養，也想幫助別人能做好立身處世的修養。想自己能夠通達事理、達成目標，也想讓別人能夠通達事理、達成目標。我想，不管儒、釋，兩家哲學都希望自己能成就別人，變得更美好、社會更和諧。

至於「仁愛」，我校是教育局「關愛校園」得獎學校，雖然這詞語我感覺熟悉，或許比「慈悲」更容易被理解；但要對任何人施予仁愛，有可能比想像中更不容易。我翻查資料，「仁愛」一詞在《淮南子·修務訓》中第一次出現，裏面說：「堯立孝慈仁愛，使民如子弟。」意思是堯帝在位時立了孝慈仁愛為基本國策，我們可後中看見，軍主對「仁愛」一詞的例子便是對老百姓和對兒子一樣愛護，愛民如子。總括而言，仁愛是上對下的一種愛，可以是君王對臣子，更可以是師長對學生，或父母對兒女。

因此，得我已得知識與理解中，認為慈悲仁愛的教育理念，不但能培育青少年心靈中對「愛」的領悟，同時在感受到慈悲的環境下，更能令青少年們身心都得到洗滌。

### 探討之前的定調



國家主席習近平曾在香港回歸祖國20周年之際到訪香港，他曾言：「我非常關心、重視青少年成長，因為你們是祖國的未來和希望，沒有青少年健康成長，國家就沒有遠大發展。」誠然，青少年作為未來的社會棟樑，學校的教學固然重要，但要一個青少年健康成長，身心培育必不可少，我更認為學校以外的教育能進一步讓青少年以不卑不亢的態度，服務人群，令社會更和諧進步。那麼，我們的長輩有甚麼例子，對我施予慈悲仁愛教育呢？

### 家庭教育

父母親由我們小時候開始便一直陪伴著我們成長，「言教不及身教」，在我們懂事前父母必定作為我們學習和模範的對象。他們的所作所為及言行舉止，不論好壞，必然會被年少的我們模仿，更有機會從此成為我們的習慣。因此，父母對我們的成長教育便顯得更為重要了。

從小到大，我家庭中的每一分子都經常鼓勵我參加各種義工活動，不論是五歲時特定每周六的「慈善賣旗日」、十歲時為學校表演的「慈善音樂會表演樂器」、還是新年前夕與母親一起，跟隨社區中心義工探訪獨居長者，帶給他們各種各樣的過年食品及物資，這都是我學習生活以外的日常。參加這些活動不止是積功德，更多的是我們希望能用自己的力量和時間為其他人帶來快樂，我認為這正是「慈悲」的真諦吧！

還記得我年少無知，曾問母親：「為什麼我們要參加這麼多義工服務，真是累人的苦差事！」，母親卻說：「能夠幫助人是一種福氣，正是因為我們很幸福，行有餘力應當幫助別人。」我一直以為不求回報地幫助人只是宗教團體會做的事，但我聽完母親的一番話後，回想起社區中心長者的眼神，我又確實地感受到了難以形容的，幫助別人後的快樂。《禮記》：「母者，天下之大倫也。」我認為母親是世界上最偉大的，她的身教、家教，讓我了解到慈悲原來在最後得益的，是人類最重要的心靈修養。要是沒有了家庭教育，我可能就沒法去主動意識和感受這種正正在社會上最被需要廣傳的愛了吧。

### 活動教育

社區中心或是制服團體活動這種圈子都可以讓我們看到當中的慈悲仁愛教育。很多人會以為對於陌生人，或是跟我們沒有關係的人，我們便很難對他們產生慈悲仁愛之心，畢竟我們既不是親人、朋友、又或是最基本的點頭之交，這種只對認識之人慈悲的心理就叫愛緣慈悲，這其實乃是常人之情，這個社會上可不是人人都是大慈善家啊。但真正的，最高境界的慈悲仁愛是對待眾生都沒有差別、無條件的施與愛和關懷。

如果單單是扶起路邊跌倒的陌生老人家，我們也許會毫不猶豫地伸出援手，但要是叫你捨己救人、無私奉獻給陌生人呢？我想你可能還得再想一下下。這讓我想起了一个2019年的新聞，國外有一名女子在網上看到和自己血型相同的陌生人患上末期腎



衰竭，急需換腎，她便馬上通過朋友聯絡了對方，並做驗血測試。即管每個人都有兩個腎臟，但任何手術都存在風險，更別說從健康的身體中切割一個器官。幸運地，最後兩人都成功活了下去，更收獲了寶貴的友誼。那名女子之後是這樣說的：「整個經歷雖然痛苦，但當得知這一切都值得時還是感到巨大的安慰。」作為一個對護理頗有興趣的人，我深深地明白一個更換器官的手術對捐贈者及被捐者盡管在往後的身體健康沒有極大的影響，但每個手術後都必須付出負擔昂貴的手術治療費及大量時間休養。那名女子既不是大慈善家，又不是宗教團體的領袖，只是一個平平無奇的上班族，我不禁敬佩她那想幫助別人的大愛，要是我的話，必定做不到這種捨己為人的事。

### 社會教育

我明白到，一直以來，除認識的人對我們施予慈悲仁愛之外，其實社會上都有對大眾施與慈悲仁愛的人，他們每天對著不同類型或階級的陌生人依然不改他們的慈愛之心，例如是救傷扶危的醫護人員，又或是維持社會秩序的警務人員。你可能會想，他們可是領着相應的薪水啊！這雖然的確是他們的工作範疇之一，但他們其實卻沒有義務或是規定，要投放一切，包括生命去盡他們的職責。他們當中到底有多少位是為了工作而犧牲？從古至今依然數之不盡。他們都是抱著一顆仁心履行他們的工作的。因此不止慈善團體，其實服務業中的大部分人都成為了我們在學習慈悲仁愛教育中的好榜樣。我常相信這些美好的行為是會代代相傳的，可能說不定將來我，或是我的某些朋友會因此而投入了服務業，成為了某一日，在下一代的人眼中那些熱心地為社會各界施予慈悲仁愛的榜樣。

### 結語

孟子認為「人性本善」。意思是，不論階級或是任何分別，我們的本質皆為善。孟子亦在《論四端》中指出惻隱之心、羞惡之心、辭讓之心和是非之心是人在出生時便擁有的四個善端，因此其實我們都有與生俱來的力量去實踐慈悲仁愛。我想，只要加以研究，便能把這「想幫助別人的心意」發大，這並非為了名聲，而是對更加多的人施與慈悲仁愛吧。總括而言，從以上幾個例子可見，每個人都需要慈悲及仁愛，才能自然而且正確的獲得真正快樂，同時也避免自己及他人遭受傷害。反思現今社會情況，特別當人類面臨動亂、暴力和戰爭的危險狀況時，更需要慈悲、愛與寬容的力量，可見整個社會中，慈悲仁愛的教育對其影響深遠，有助長遠地保持各間之間的和諧和社會穩定。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

聖安當女書院 F.5G 羅倩盈

### 前言

「凡是人，皆須愛；天同覆，地同載。」作為一名青少年，除了書本上的學術知識以外，我們更要有一顆仁慈仁愛的心，不僅僅是對人，要對一切衆生都要有一顆慈悲為懷的心，這是做人的基本，更是我們將來立身處世的指南和規範。因此，我的父母和師長經常以身授道，在教學課程以外，通過各個方面對我施予慈悲仁愛教育。

### 以身授道的第一步——同理心

走向慈悲仁愛的第一步，我們需要培養同理心。站在山崗不同的角度，我們可以看到不同的風景面貌；同樣，站在對方的角度，我們就能理解對方心中所想。西方亦有句諺語："put yourself in someone's shoes"，我認為這更能表達實踐同理心的方法。

要想做一個慈悲仁愛的人，首先我們要向別人展示一顆同理心。因此，父母和師長經常教導我們要設身處地，為他人着想。在餘暇的時候，他們總會鼓勵我去參與志願者活動。記得有一次學校活動，由譚神父帶領我們一群學生義工，到深水埗向無家者派發麵包。有一位義工因為該無家者沒有向他表達感謝，就生氣地罵了一句：「有沒有搞錯？我好心派麵包給他，他這個乞丐連多謝都沒有一聲。」但是被他罵的那位無家者好像沒有聽見似的，繼續啃食着手中的麵包。這時，帶領這個活動的社工姐姐走了過去，並向那位無家者道歉。正當我對此感到疑惑的時候，其中一位無家者說了一句話，他說：「不到非不得已，誰會去做天橋底的蛀蟲？他只是一個聾啞人士，請原諒他吧！我代他謝謝你了。」我瞬間恍然大悟，人們總是認為乞丐是社會的蛀蟲，卻沒有想過他們為何淪落至此。所謂對他們的「幫助」，也只是一味盲目地施捨，然後自己認為自己很偉大。「簞食，一豆羹，得之則生，弗得則死。噉爾而與之，行道之人弗受；蹴爾而與之，乞人不屑也。」《魚我所欲也》一文中，孟子的大義也正是如此。

及後，為了更加了解社會上的弱勢社群，我自願性參加了一個校內的虛擬實景（Virtual reality，俗稱VR）的體驗活動，體驗香港「劏房」人士的生活。現時，科技可以拉近人與人物理上的距離，但也可以拉近心與心的距離。通過這個活動，我可以



以第一視覺去體會他們日常生活中所遇到的困難和難處，比如尺寸土地就要解決一日三餐、大小二便的問題，更遑論可以在自己的空間躺平放鬆、好好休息。活動過後，我明顯的增加了自己的同理心，令我立志成為一名幫助弱勢社群的社工，幫助社會上有需要的人，並以一顆真心去填補他們缺失的愛和關懷。老師在活動檢討時，曾引美國作家哈珀·李的一句話：「除非真正從一個人的角度考慮問題，否則您永遠不會真正理解他。」，我明白到，只有真正理解和體會他們的處境，才能夠真心真意對他們施以關懷和幫助。

### 以身授道的第二步——互助互愛

走向慈悲仁愛的第二步，我們要學會互相合作，彼此尊重。《漢書·匡衡傳》中有一句說話，「同心合意，庶幾有成。」意思是想要取得成功，單靠自己的力量是很難達成的，要齊心協力，才能夠取得成功。然而，從前的我是非常畏懼要組隊合作活動，因為我害怕平平無奇的我會拖累整個團隊。可是，一次機遇改變了我的想法……

多虧黎老師推薦我參加一個名叫《香港 200》的領袖培訓活動。該活動由香港青年協會領袖學院(The HKFYG Leadership Institute)主辦，只接受校長推薦的學生領袖參加。計劃針對有能力慎思明辨，有熱誠積極從政商社、體制內外為社會提出良策的青年領袖為對象，是個在學界具有公信力的計劃。透過此次活動，我不但有機會和其他學校的人一起學習領導技巧，還透過團體挑戰了解彼此的個性，明白到合作的重要性，到最後，我們更組隊合力完成了一份為社區而設的報告書。從素未謀面到後來相識相知，再成為彼此的好戰友，到最後我們更收穫了珍貴的友誼。俗語有言：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」。這果然是實話嘛！

通過這次活動，我明白到每個人都有各自的長處和短處，通過與人合作，我們可以各補長短，令彼此的長處皆能淋漓盡致地展現出來，亦能加深彼此及自己的認識。我亦明白到「輔車相依，唇亡齒寒。」臉頰同牙床是相互依存的。如果沒有了嘴唇，牙齒也會感到寒冷。合作不是支配，而是平等的，大家都是為了同一個目標共同努力的人，要懂得尊重他人，允許彼此有自己的想法和意見，彼此的合作才能樹立在平等的基礎上，才能持久。自此以後，我不再害怕與人合作，更開始期待下次與人合作，互相學習的機會。

### 以身授道的第三步——放下仇隙

走向慈悲仁愛第三步，我們要學會主動排解紛爭，解決衝突的方法。無論是校園還是日常生活中，我都會不免與別人產生磨擦，每當這時我都會向父母抱怨，希望得到他們的安慰和認同；然而，父母經常以兩句說話來引導我——「你不能讓所有的人喜歡你，卻能減少別人討厭你的原因。」我先是生氣，怪他們沒有為自己的女兒出頭，可是細心靜想，才明白事實是我們不能控制別人的想法，改變的只能從自己開始。直



到後來，我知道這亦是哈佛大學的成功名句，就更被說服了。父母認為，要想解決衝突，首先是要學會檢討自己。

每當衝突發生的時候，我們總習慣將錯誤推到別人身上，但每每都是大家都有錯，而大家各自都不知道自己有錯。因此，父母教導我要學會檢討，要先學會意識自己的錯誤，才能令別人意識到自己的錯誤。俗語有言：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」。只要大家先忍一忍當刻的怒火，再各自退一步想想自己，衝突就不會形成。前美國總統林肯亦都說過：「不要以怨恨相對，應以慈悲為懷，讓我們共同奮鬥來完成我們正在從事的工作。」接受父母教導後，我決定做好自己，少些憎恨，多些慈悲為懷，相信只要按照這個方針，再糟糕的事情和關係都會向好的方面發展，所有紛爭和誤會亦會平息。

### 結語

總括而言，作為一位青少年，父母和師長通過培養我們的同理心、教導我們解決衝突和學會互相合作，向對我們施予慈悲仁愛教育。透過教授我們同理心，我們學會站在對方角度，真心為對方着想；透過教授我們互相合作，我們學會彼此認識和尊重；透過教授我們解決衝突，我們學會少些憎恨，多些慈悲。

在此，我很感謝學校在過往推薦參與以下各式各樣與慈悲仁愛主題有關的活動：

關愛學妹	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 午膳天使</li> <li>☞ 訓導組糾察會</li> </ul>
惠澤社群	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 家教會 - 聖雅各福群會「呼喚愛，聖誕燃希望」賣旗籌款</li> <li>☞ 宗教組探訪老人中心</li> <li>☞ SAGC 捐血日</li> <li>☞ SAGC 愛心慈善日</li> <li>☞ SAGC 義工隊</li> </ul>
提升自我	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 香港 200 領袖計劃</li> <li>☞ 夫子盃演講比賽</li> <li>☞ 「中國太平盃·我愛我的祖國」香港校際作文暨普通話朗誦大賽</li> </ul>
培育善心	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 福傳音樂會</li> <li>☞ 逆境同行電影欣賞及分享會</li> <li>☞ 《一路瞳行》電影放映會</li> <li>☞ 虛擬實景 VR「剖房」體驗</li> </ul>

師長和父母施予我們慈悲仁愛教育，培養我們的正向價值觀，讓我們學會如何愛人如己，多些關懷與體諒。等到我們將來，可以把我們所學到的仁愛和慈悲傳播開去，讓社會以至世界都多一點慈悲和仁愛。



## 用倫理學與佛法踏出一條慈善的道路

佛教黃鳳翎中學 5D 7號 崔錘瑩

發達的21世紀，電子科技、資訊科技、經濟等方面引領香港越來越發達先進。在電子科技興盛的年代，發達的搜索引擎，鮮活的事件案例，讓人人都捧著手機用打字來與世界各地的朋友交流了解，急速發展的短視頻和各大視頻平台成了大多少年輕人認識新知識的工具；而其他則通過種種網上途徑來與外界的「潮流」接軌。發達的科技與網絡成了大多少人依賴的工具。而現實的交流則越來越少，豐富的網絡世界，讓人類對當下現實社會的認知大大減少，在沒有實踐體驗之下，人們對於世界所有事情的感受大打折扣。這使人們愈來愈自我，人們開始只關注自己的生活與內心感受。「只需管好自己，其他人的事皆與我無關」這句話成了多少年輕人的心理現狀。網絡的匿名發言深受民界的喜愛，人們放下了現實的包袱，選擇在網絡上「重拳出擊」，長時間的網絡世界探索中大多的人們站在了道德制高點上去網爆或是其他方法來發洩情緒，這使人們越來越冷漠，大家都只在意自己，而他人的苦處或是困難都無人問津，人們的情緒越來越孤僻，心理方面的問題頻頻增加。

根據調查所事香港精神疾病的病症不斷增加，61%香港成年人正經歷較差的精神健康狀態，每七位香港人就會有一位在一生中經歷常見心理疾病。正因如此，在香港學習佛理、佛法，並加以實踐，打破年輕人過於自我封閉的現狀，培養健康生長和社交方式成了主流的問題。

自我加入佛教黃鳳翎中學以來，深受佛教義理的影響。本身的我，對於佛教並不了解，但在學校學習的時候，佛教中慈悲為懷，自利利他的精神使我對佛教產生了濃厚的興趣與共鳴。佛化課的第一課，我們學的是《正覺的道路》，書中我們看到了悉達多太子一步一步的放下權貴和執著，看到四門的苦況而感悟生老病死，毅然決定剃髮出家，修習佛法。最終在菩提樹下運用中道的方法修習禪定，最後證得無上正等正覺成為釋迦牟尼佛。這段故事我深深記在心禮，悉達多太子見到了四門的生老病死悲歡離合，於心不忍，不忍看到這個弱肉強食的世界，於是發起了菩提心，避北門時見到了一位出家的沙門，啟發了他去實踐修行，追求自己的目標。也因為這個故事中的精神，啟發了我追求佛法的興趣。佛教中慈悲為懷的精神，因緣果報與「緣起法」，五戒十善等等道理，促使我在中四的時候選修了倫理與宗這一門科目。

倫理與宗教，我們不僅要學習倫理學及道德哲學，也有佛學知識、不同教派的教義與修行方法。我也曾有過疑問，我問老師：「倫宗科在社會上並不是熱門科目，為什麼我



們要讀倫宗呢？」老師給我的回答讓我印象深刻。倫理是教我們擁有一個正確健康的道德觀去判斷世界問題的對錯，而宗教則是教育我們能自利才能去利他，若沒有這樣的精神與想法，那品德不好又怎能在社會上立足呢，若沒有分辨事物對錯的能力，又怎能找到一份好的工作呢？我恍然大悟，所以倫宗知識並不應該只存在於課本之上，而是處處都存在，要我們去實踐和理解。

在學校中，我們也有四大「鳳翎精神」去實踐倫理與佛法。自律守規、關愛有禮、樂於學習、熱心服務。學校也一直堅持著四大精神理念來教育我們，無論在學習，服務他人還是生活中，都堅持實踐我們的鳳翎精神，以此提升並約束自己，培養良好的品德。這亦即是太虛大師所講的「人成則佛成，是名真現實」。學校的學習當然不止於課本，我們也參加了許多校內、校外的慈善活動。像一年一度的蓮花燈工作坊暨傳燈祈福法會，大嶼山供僧，關愛獨居長者的菩薩行，長者學苑等義工服務。這些活動將我們與佛法和道德社會緊緊相連，真切的能體會做善事做好事喜悅。蓮花燈工作坊是本校傳遞佛法，除舊迎新的一個活動，在新年來臨之際，我們邀請長者與家長孩子，一齊破除黑暗迎接智慧和全新的一年的意思。在社會中實踐是指我們要捨己為人，供燈中的蠟燭燃燒自己，照亮他人。我們不僅要親自動手製作香薰蠟燭，還要當義工，協助長者們完成屬於他們的那一份蓮花燈，完成蓮花燈的同時，也代表了佛法的傳承，讓更多的人認識到佛法，體驗到佛文化。蓮花燈做完之時，法師會帶領我們一起唸誦佛經，唸誦佛經的中途，蓮花燈一盞接一盞的亮起點亮整個黑暗的禮堂，點亮全新的一年，除舊迎新，光明傳承。最後長者與孩子提著蓮花燈回家高掛，寓意著新的一年都將是充滿明亮的、智慧的。

大嶼山供僧也是學校重點活動之一，學校會採買物資：洗潔精、白米、食油、食鹽，麵條等不同的生活用品，讓學生們坐車，徒步拎著物資布施給每位隱居的僧人。

我們體驗到的不僅是送物資路途中看到的青山綠水，還有每位僧人收到物資後的感恩與笑面的回饋。其中有位大法師隱居大嶼山多年，他見到我們之後，與我們侃侃而談，他用知識教導我們，引導我們學習佛法的方向。到了鹿湖精舍，在那居住的僧人更是準備了豐盛的午飯招待我們，走了許久山路的同學們也對此感激不盡。最後大和尚給我們開示：教導我們不要壓力太大，先處理好心情再去完成事情，若心神不定時，什麼事過於著急去完成，到最後事情都是做不好的。不僅僅是我們身體力行的體驗到了布施做善事的感覺，更感受到了他們的回饋，學習到了他們傳授給我們的知識。佛教中的核心理論「緣起法」，萬物皆是有因緣和合而成，種善因得善果，而供僧活動正是讓我們準確度認識到了他們的回報。讓我們每個人都懷有一顆感激的心，溫暖地去對待每一個人，不僅僅是這次供僧，在日常生活中也更應該如此。

其次，學校的義工隊也推行長者學苑計畫，長者們可以在長者學苑裸面參與活動，學生們則可以選擇報名去幫忙長者們完成他們的活動，有健身操，超市購物，長者學苑



中的「同學們」也會選擇幾位長者參加大嶼山供僧，不僅讓長者們維持了健康的體魄，還能繼續活到老學到老。

同時也有菩薩行，去關心每位獨居長者。許多老人家沒有參加長者學苑活動，他們有的自己在家中生活，兒女在外打拼，十分孤獨寂寞。菩薩行則是很多同學們去自己採購老人需要的生活用品，然後登門拜訪，詢問生活近況，並送上愛心與暖意。

不僅僅在這一方面有所幫助，我們也有協助校外賣旗體驗，參與萬人皈依活動拿到屬於自己的皈依症，還有全校素食日，體驗素食的健康並慶祝佛誕。在學校的幾年間，我們也輾轉參觀了不少佛寺，吃過過堂飯，也聆聽過水聲進行禪修。宗教與義工的體驗數之不盡，也讓我們深深學習到了佛教自利利他的精神狀態。在活動的方面還有許多細節事例都是學校引領學生們不斷實踐慈悲心，增強道德觀念，真正做到了用佛法與道德走出一條慈善的道路。

當然，在生活中，我們離開了學校也應該保持關愛他人，熱心服務，不論校內還是校外都應保持如此的實踐。在家中，我會經常與家人聊起我學習到的佛法，我的媽媽也因此非常支持我，我們經常在週末一起出門時有看到賣旗捐款，會立即伸出援手，出一份力，看到需要幫助的人時，我們也會上前詢問是否需要幫忙。除了在外，在家中我也會幫助媽媽一起做飯打掃，媽媽時常告訴我，我們要感恩，因為每粒大米都是農民辛勤勞作的成果，可謂粒粒皆辛苦，若沒有他們，我們也沒有如此美味的食物供我們吃，供我們成長，所以每次我們都會盡可能的不浪費食物資源。

母親還是常教導我：「克己復禮為仁，一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」也更是要做到「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」意思就是用堅強的意志、頑強的拼搏精神，堅持正義、捍衛道德、維護和平，這就是仁。一旦做到了這一點，普天下的人都會崇敬你、追隨你、向你學習。為崇高理想而奮鬥要靠的是自己，莫依賴他人，這便是仁。而對於不仁的事情，我們就要做到不聽不看不言不做。在學會佛教慈悲關愛的同時，亦要懂得傳統道德中的仁義禮智信。

作為一位中五的學生，我很慶幸能有佛教黃鳳翎中學這樣的學校來指引帶領我認識佛法，學習到佛法的知識，實踐出行善積德的良好品質，正如老師所說，每一個人都具有佛性，都有發起善心的能力，只要人人堅持，用慈悲關愛的心對待他人，他人便將慈愛反施給你。正因為有這樣的學校與老師，家長才帶領一步一步的體驗到了真正的佛法和生命歷程的美好意義。假若人人都能如此，願意放下手機，多去幫助他人，關心他人，感受這個世界，享受慈善關愛的美好，香港也一定會越來越好，世界也一定會越來越和諧共榮。用善心去對待世界，用倫理價值與佛法走出一條慈善的道路。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

香海正覺蓮社佛教正覺中學 中五級 陳文詩

在青少年的成長過程中，父母和師長扮演著至關重要的角色。除了教學課程外，慈悲仁愛教育是一種重要的方式，可以幫助青少年發展他們的人格和道德價值觀。家庭是青少年成長的重要場所，父母可以通過塑造關愛和支持的家庭環境來實踐慈悲仁愛教育。首先，父母應該建立良好的溝通渠道，聆聽和尊重孩子的意見和感受。他們應該展示愛和理解，並提供積極的回饋和指導。其次，父母應該注重家庭成員之間的情感連結，鼓勵互助和合作。這樣的家庭環境可以培養青少年的同理心和關懷人的能力。

而且，慈悲仁愛教育還可以增加青少年的對自我價值和自信心的培養。父母和師長可以通過鼓勵青少年參與社區服務、志願者活動和社會實踐來實現這一目標。這些經驗可以幫助青少年發現自己的價值，並培養他們的領導能力和解決問題的能力。同時，父母和師長應該給予青少年積極的鼓勵和肯定，讓他們相信自己的能力和潛力。

慈悲仁愛教育的核心是培養青少年的同理心和尊重他人的能力。父母和師長可以通過模範行為和教育方法來實現這一目標。

首先，他們應該以身作則，展示對他人的尊重和關懷。他們可以積極參與志願者活動，幫助需要幫助的人，並鼓勵青少年參與其中。其次，父母和師長應該提供機會讓青少年體驗多元文化和多樣性，從而培養他們的開放思維和尊重他人的能力。

青少年時期常常面臨各種衝突和挑戰，慈悲仁愛教育可以讓他們學習解決衝突的方法和價值觀。父母和師長可以提供一個安全的環境，讓青少年學習如何表達自己的觀點、聆聽他人的意見並尋求共識。他們可以教導青少年尊重他人的觀點，避免使用暴力或攻擊性的語言。同時，父母和師長還可以引導青少年思考和分析衝突的根本原因，培養他們解決問題的能力和智慧。

青少年時期常常伴隨著情緒波動和壓力，父母和師長的心理支持和情感安全對他們的全面發展至關重要。父母和師長應該建立一個開放和支持的環境，讓青少年感到安全和被接納。他們應該鼓勵青少年表達自己的情感，提供情感上的支持和關懷。同時，他們還應該教導青少年有效的應對壓力和情緒管理的方法，幫助他們建立良好的心理健康。



慈悲仁愛教育是一種重要的教育方式，可以幫助青少年在教學課程以外實現全面的發展。父母和師長在教育中扮演著關鍵的角色，他們可以通過建立關愛和支持的家庭環境、培養自我價值和自信心、培養同理心和尊重他人、教導解決衝突的方法和價值觀，以及提供心理支持和情感安全來實踐慈悲仁愛教育。這樣的教育可以幫助青少年發展他們的人格和道德價值觀，並為他們的未來成功和幸福奠定堅實的基礎。父母和師長應該共同努力，將慈悲仁愛教育融入青少年的日常生活中，以塑造他們成為有愛心、有同理心和有品格的人。

那麼，父母和師長應該如何提供心理支援和情感安全給青少年？

父母和師長應該創造一個開放的環境，讓青少年感到舒適和安全，可以自由地表達他們的感受和困惑。他們應該展示對青少年的關心和理解，並真誠地聆聽他們的需求和問題。

在青少年遇到問題時，想要父母和師長的支持和理解。他們可以鼓勵青少年分享他們的喜悅和困難，並提供情感上的支持和鼓勵。這可能包括鼓勵他們追求自己的興趣和夢想，並在困難時給予他們力量和支持。

父母和師長可以教導青少年有效的情緒管理技巧，幫助他們處理壓力和情緒波動。這可以包括深呼吸、冥想、運動、寫日記等方法，讓青少年學會自我調節情緒，並適應壓力和挑戰。

父母和師長可以幫助青少年解決問題，鼓勵他們思考和找到解決問題的方法。他們可以提供指導和建議，讓青少年學會面對挑戰和困難，並找到解決問題的策略。

如果青少年面臨嚴重的情緒困擾或心理健康問題，父母和師長應該尋求專業的心理支持。他們可以與學校的輔導員或心理健康專家合作，以確保青少年得到適當的支持和治療。

另一方面，在學校和社區中提供安全和尊重的學習環境也是培養青少年情感安全感的重要因素之一。

學校和社區應該努力創造一個支持正向關係和情感發展的環境，以幫助青少年建立情感安全感。

學校和社區可以鼓勵和促進支持性的同儕關係。這可以透過促進合作、團隊活動和友善的交流來實現。同時，也應該教導青少年如何有效地解決衝突和問題，並培養同理心和尊重他人的價值觀。也可以提供心理健康支持服務，包括心理輔導和資源。這可以幫助青少年處理壓力、情緒困擾和其他心理健康問題，並提供安全的空間讓他們表達和處理自己的情感。

學校可以提供多元化和包容性的教育環境，讓每個學生都感到被接納和尊重。這包括尊重不同背景、價值觀和能力的學生，並提供平等的機會和資源。

這些做法將有助於創造一個安全和尊重的學習環境，提供青少年情感安全感的支持和保護。這將有助於他們建立積極的情感連結，培養自信心和心理健康，並促進他



們的全面發展。

除了提供安全和尊重的學習環境，還有其他一些方法可以培養青少年的情感安全感。例如，給予青少年積極的反饋和認可，讓他們感受到自己的價值和成就。這可以增強他們的自信心和情感安全感。父母和師長可以關注並讚揚他們的努力、成就和積極行為，並提供支持 and 鼓勵。也可以教導青少年問題解決和應對策略，幫助他們處理困難和挑戰。這包括教授解決問題的技巧、情緒管理和壓力減輕方法。這樣的訓練可以增加他們的能力和自信心，並減少不安和焦慮感。和鼓勵青少年參與社交活動和互動，建立支持性的人際關係。可以是參加學校俱樂部、社團或志願服務，或參加興趣班和活動等。這樣的參與可以增加他們的歸屬感和情感連結。

另外，提供他們適當的挑戰和機會，讓他們能夠發揮自己的潛力。例如，提供具有挑戰性的學術機會，讓青少年能夠發展他們的學術能力和思考能力。這可以是參與研究項目、參加科學競賽、參與學術團隊或學術課程等。透過學術挑戰，他們可以培養批判性思維、解決問題的能力和知識的深度。和給予青少年領導和責任的機會，讓他們能夠發揮自己的領導能力和影響力。這可以包括擔任學生會幹部、領導社區服務項目、組織活動或領導學術團隊等。通過這些機會，他們可以培養領導才能、人際關係技巧和團隊合作能力。

鼓勵青少年參與社區服務和志願工作，讓他們能夠體驗服務他人的價值和意義。這可以包括參與志願服務項目、支援弱勢群體、參與環保活動等。透過這樣的經驗，他們可以培養同理心、社會責任感和公民意識。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

香海正覺蓮社佛教正覺中學 中四級 周哲倫

「慈悲」是什麼？「慈」是指給予眾生安樂；「悲」是指拔除眾生的痛苦。後轉為慈愛、悲憫的意思。例如：多數的宗教本著慈悲為懷的精神，教導世人互助互愛，那仁愛又是什麼意思呢？其實「仁愛」是指以友善和寬容的態度待人，愛護別人亦都可以解作「忠恕」即是真誠的面對自己，懂得易地而處，將心比己，做到「己所不欲，勿施於人」。

現今社會的科技十分之發達，以及訊息屬於爆炸的年代，其實我們需要的不只是獲得普通資訊，而是掌握關鍵概念了解人性和世情，認識和追求真理，成為人文關懷、尊重包容、身心康健的個體；父母師長有利培育具備條件的青少年，將來成為眼界開闊，還可以成為一名出色的領袖生，但是父母師長應該要從哪一方面開始對我施了「慈悲仁愛」的教育呢？

首先，在老師方面，其實老師的本分只是教導學生，並且傳授應有的知識，但是如只有以上的行為，其實會令到「教育」這兩隻字變得毫無價值，因為教育不單止要學懂知識，而且要令到學生學懂「做人」，假如我單單只是擁有知識的話，將來在社會工作不懂對待別人，可能會導致「職場欺凌」老闆亦不會喜歡你，因為我連基本待人處事態度都沒有，即是等於「未學行，先學走」那怎樣將來在社會上工作？

老師應該以「仁愛」培育學生，例如我年少無知會做錯事情，但是如果即是責罵的話，其實會令到我內心感到憤怒和不愉快，但是如不及時糾正的話，其實會影響日後我判斷事情的對與錯，所以老師應該要以友善和寬容的態度給我改過的機會，令到我懂忠恕即是真誠的面對自己以及錯誤，懂得易地而處。根據《佛教觀點闡述慈悲喜捨》所說，在佛門的修持裡，更有所謂的「四無量心」，就是要我們發無量的慈心、無量的悲心、無量的喜心、無量的捨心。初發心、出發心、初衷都是一切利益眾生的源頭秉持著人人都好、處處歡喜，面對每一天每一刻。

當我學懂以「仁愛」的心態對待自己和其他人時，先令我更容易理解別人的困境並且願意給予幫助，另外相比其他人我認為自己處於幸福的日子，因為其實世界上的遭遇比我更差，還有很多人都需要我們施予仁愛，所以我亦會將所擁有的仁愛知識賦予給他們和不斷以鼓勵或勉勵支持需要幫助的人士。這樣的態度不僅有助於建立和諧



的學習環境，也有助於我個人的成長和發展，其次，亦令我明白到仁愛的重要性，因為仁愛對於個人、家庭和社會都具有十分重大的意義。它不但可以建立健康的人際關係，促進個人成長和幸福，塑造和諧的家庭和社區。因此，我們應該努力培養「仁愛」的心態，並於我們的日常生活中活學活用！

另外，師長應該如何對我施予「慈悲」？只是傳授慈悲以內的教育以培育我「身心康健」就足夠嗎？其實，師長要和我打好良好橋樑，了解我的性格，從而令到我在校園裡感到舒適。根據聖賢法師所說，「真正的慈悲一定是平等的關懷。對於任何對象，不論親疏遠近，只要他們需要幫助，就會適地、適時、恰如其所需地。」，當然師長亦可以在教學中不斷以慈悲的課題為學習內容，在學習的過程我可以展出同理心、寬容和關懷他人的態度。

簡言之，當我從老師的培育下學懂怎樣對待人施予「慈悲」，會令我明白到慈悲的重要性，其實它原來可以促進人際關係，提升心理精神，推動社會和諧和培養善良品質而且慈悲是一種關懷、同情和理解他人的感情，將來我亦要將慈悲的心發揚光大，比感染社會！

其次，在父母方面，父母的本分可能只是提供基本日常的生活，包括：衣、食、住、行，這些只是照顧孩子的基本需求之一，而家長的責任遠不止於此。除了滿足物質層面的需求外，父母還要承擔着培養孩子身心健康和全面發展的責任！但是，父母應該從那一方面對我施予「慈悲仁愛」的教育呢？

其實，父母對我實行「慈悲」教育可以起到極為重要的作用。先從以下二點作為例子：第一，以身作則，父母應該要成為孩子的模範生，例如當父母做錯事情時，應該要勇於承擔責任，令到我從父母的錯誤中學習，亦要「做好事」、「說好話」和「存好心」，切勿說粗言穢語以及心存惡念，因為這些行為都是十分缺德，另外亦不可以受外在環境影響，例如同學做了一些很壞的行為我也要跟着做，千萬不要！這都是很愚蠢的行為；第二，教導子女德行，父母可以透過教育孩子，認識各種「美德」的意義，例如：美德原來是促進良好個人發展和建立和諧社會的基楚。通過教育我能夠培養美德，並可以在自己和他人的生活中實現價值，令到他們知道原來這些美德都是十分重要，通過以上的行為，我亦會跟隨父母的言行句子對待他人！

父母對我實行「仁愛」的教育，亦可以起到極大的作用。先從以下二點作為例子：第一，在多溝通及理解方面，父母應該要同我打好良好的溝通，因為到了青少年這段時間，如有遇到不愉快的事情，通常不會願意跟家人透露及溝通。因此，父母應該要多理解我所做出的行為，亦都要嘗試從我的出發點看待事情，切勿埋頭指向我的錯誤，正如聖賢法師提到：「有個懂得他們性向或潛能的父母非常重要，因為孩子自己不知道怎樣選擇，需要父母在背後引導正確的方向，並給予支持」；第二，在獎勵及激勵方面，當我想做某一件事的時候，希望得到父母的支持或鼓勵，因為可能這一條路可以令我闖出一片新天地，如果不給我嘗試不同的事情的話，其實會令到我無法成長，感



到不開心亦會覺得很有壓迫感，而且亦要多說一些激勵的說話，可能當我遇到失敗，父母可以從這一次失敗中教導我，如：每一個人都會經歷失敗，但是要怎樣爬起來重新出發，古語有云：「失敗乃成功之母」如何重新站起來就要靠你自己，通過從錯誤中學習，令到下一次的更加好！

根據《星雲法師卷二修行之道四善事》所說，「如何待人呢？用「四善事」做人處事，必然到處受人歡迎。四種善事就是「善言不離口」、「善聽不離耳」、「善念不離心」及「善事不離手」，證明到如果父母可以做到以身作則、加強溝通或理解子女、鼓勵或激勵和教導德行的話，將來子女亦會跟隨父母的行為，繼續待人處事！

最後，父母的責任遠不止於提供基本的物質需求。他們也應該關注孩子的教育和培養、情感支持、價值觀傳承以及社交技能和人際關係的培養。

總括而言，作為一名青少年，父母師長對我施予慈悲仁愛教育應該要好好學懂感恩，因為除了可以擁有他們的知識還可以將慈悲仁愛傳承給下一代，令到我內心感到榮幸，除此之外擁有豐富的知識，亦要感恩父母師長的養育之恩，根據《壹·四恩總報的意義》所說，經云：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」在這因緣和合的世間，萬事萬物都有它存在的因緣條件。正正是因緣和合關係可以在這一生在世界上遇見到自己的父母和師長，我們要好好珍惜。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

香海正覺蓮社佛教正覺中學 中四級 楊奧瑪

作為一名青少年，我認為父母師長能夠在教學課程以外對我施予慈悲仁愛的教育。因為，在我看來常規教育只會一味叫我們去成為一個只會讀書的機器。在常規課程中，似乎我們青少年的思考並不太重要，只需好好地一字不漏地去背誦文章和背着答技巧。正因如此我們青少年的價值觀和世界觀等並不太成熟，所以我們青少年需要父母和師長的仁愛慈悲教育去完善我們的價值觀和待人處事。

接下來我將從青少年，父母，師長，的角度出發。解釋為什麼父母師長在教學課程以外對我施予慈悲仁愛的教育上是有利的。

首先，在青少年方面，大多青少年會認為，我們平日要應付常規的教學課程已經佔了我們大多的時間。課後我們還要溫習默書，測驗和考試也有很多額外的補課或課外活動。根本無暇去接受父母師長施予的慈悲仁愛教育。但是，在我看來，在學校中老師會常常安排我們聆聽經文或抄寫經文。例如《心經》或《金剛經》。也會安排禪修，來令我們修心養性，培養內心的覺察力。我曾經在假期中，參與老師舉行的抄寫心經活動，在抄寫心經的過程中，我感受到自己能夠非常只專注經文中，令我從學業中的煩惱中找到一些平靜的快樂。此外，我曾在學校中參與老師舉辦的禪修活動，當是老師叫我們靜觀，只專注於自己的呼吸，不需要去思考所有的事情，我們能夠體會到做人的智慧，令我們處事能夠更加成熟。另外，在家中，家人是我們最親近的人。所以在耳濡目染下，我們能夠學到做人的對錯，和判斷是非黑白。青少年也能從父母和師長身上學到世界觀，例如從不同的角度視野看世事，會令我們愛護自然環境，不去破壞和希望世界和平等。這些都是師長與父母施予我們的慈悲仁愛教育。因為慈悲的定義是拔苦予樂，老師安排我們在呼籲時間抄寫經文等都能令我們從高壓的學業中放鬆，這不就是慈悲嗎？

仁愛的定義是以友善和寬容的態度去對待別人，那正是父母在耳濡目染下教導我們的做人道理，令我們不會太過於衝動行事。

第二，在師長方面，有小部份老師會認為，平日對他們的教導已經是慈悲仁愛了嗎？我把我所學到的知識教導他們，他們能否吸收就取決於他們。所以我並沒有需要去對青少年在教學課程以外施予慈悲仁愛的教育。但是，有更多的老師會利用課餘時



間來帶領學生參加一些活動。例如在寺院參觀和留宿，能夠令青少年修心養性。也會舉辦一些交流團來付出自己時間，施予青少年一些地道文化和體驗當地生活，令青少年培養慈悲心。另外也會與青少年聊天時分享一些特別經驗，例如去偏遠山區或較落後的國家進行義教。這些都能夠令學生對世界有更多的認識培養慈悲和仁愛之心。師長也會在青少年比賽中落敗時感到挫敗的時候，去為他們和鼓勵他們去繼續努力。也會，不定期舉行一些素食活動，希望能夠令青少年明白到素食的好處遠多於肉類。令我們青少年清楚明白到殺生的壞處。我曾經參加過一個韓國的佛法交流團，在那一個交流團中，我有幸到寺廟上居住一晚並且體驗當地的素食。另外也有法師和師長和我們一起聊天。為我們排憂解難。這些經歷都令我深深明白到師長他們施予我的慈悲教育。因為我認為他們已經達到慈悲的定義拔苦與樂。培養自我反思和情緒管理能力：師長以培養慈悲仁愛的態度和行為令學生認識自己的情緒和反思自己的行為，令他們更好地理解他人的感受和需要。師長可以令青少年明白到情緒管理技巧的重要性，例如積極解決衝突、表達善意和傾聽他人的技巧。這些技能將幫助學生在與他人互動時展現慈悲仁愛的態度。這些都是師長施予青少年的慈悲仁愛教育。

事實上，父母和師長也會去舉辦或參加一些義工活動，帶青少年了解社會上各階層的需要，畢竟「施比受更為有福」。例如，探訪老人院和孤兒院，去給予他們一些愛。因為很多時候他們沒有親人探訪或甚至沒有親人在身邊。另外，也會有賣旗或派糧食給無家者。這些都是父母師長能夠給予我們的慈悲仁愛教育，令我們在常規課程以外更加能夠認識社會百態。培養我們的同情心。第三，在父母方面，有極少部份的父母會認為，青少年就是一個不懂事只會搗亂的人。並會對青少年進行辱罵，貶低等一切人身攻擊。有些甚至會拋棄他們和遺棄他們。但事實上，絕大多數父母是我們每一天都會接觸到的人。所以他們大多是我們的榜樣。例如教導我們如何冷靜做事，要以一顆仁愛的心待人和慈悲的態度去面對世界。父母施予我們的慈悲仁愛教育，在我看來比起師長和朋輩要多。因為父母養育我們是非常辛勞的。在我們生病時，他們需要無微不至地照顧我們，確保我們能夠健康地康復。也要對我們進行供書教學，這一些支出都是非常龐大的，父母也不會要求回報。此外，父母給予我們充分的傾聽和理解。他們可以關注我們的想法、感受和困難，並提供情感上的支持。當我們感到被理解和關心時，我們更有可能發展出同理心並對他人表達關懷。父母可以創造一個開放的家庭氛圍，鼓勵我們分享自己的想法和感受，而不會被批評或忽視。通過傾聽和理解，父母可以展示出對他人的關心並培養我們與他人建立親密關係的能力。父母可以為我們提供指導和反思的機會，幫助我們思考和反省自己的行為。他們可以與我們一起討論慈悲仁愛的意義和重要性，並引導我們在日常生活中實踐這些價值觀。通過與父母的討論和分享實際案例，我們可以更好地理解 and 應用慈悲仁愛的概念。父母還可以鼓勵我們思考如何對他人產生積極的影響，例如通過給予幫助、寬容和理解來建立



良好的人際關係。所以才認為父母施予我們的慈悲仁愛教育比起師長和朋輩要多出許多。

最後，父母和師長在施予學生慈悲仁愛的教育或價值觀方面中扮演着不可或缺的角色。他們在我們青少年成長過程中產生了深遠的影響。就像一盞明燈引領着我們。師長在常規教學課程以外，還準備了不同的活動去令我們更加深刻地明白到慈悲心。這可為我們將來在待人處事上更加多角度思考。也能令我們青少年聽到更加多不同的經驗。而父母方面，正因他們是我們最親近的人，我們更加可以在他們身上學到慈悲和仁愛。因為父母通過親身示範、關懷和教導方面，培養我們青少年關心他人、尊重他人和包容他人的仁愛心。師長和父母他們都親身地令我們接受了很多的慈悲仁愛教育。他們的種種舉動，都令我們將來在任何一切環境中，更加好去處理任何一切突發的事情。我們青少年也能夠去將他們教導我們的慈悲仁愛教育再施予世間。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

香海正覺蓮社佛教正覺中學 中四級 林嘉盈

我們可以借鑒教學經文中的智慧和教導，施予「慈悲仁愛」教育：

首先，在「慈悲為懷」方面，《慈經》中提到「以無量心，廣大包容，慈忍為懷，仁愛眾生」，這是佛教中關於「慈悲」和「仁愛」的經典之一，它強調通過培養慈悲心來實踐仁愛，並教導我們以慈悲心對待一切眾生。例如：我曾經有一次考試失了水準，令到我非常懷疑自己的能力，從此一蹶不振。當老師看到我這般景象的時候，他就在堂上告訴大家，如果有任何不會的地方可以來請教。當我去請教老師的時候，老師先問我有什麼不會的，他再詳細地講述一次。之後，當教導結束之後，我突然覺得老師所做的行為，就等如「慈悲」。因為「慈」是予樂，「悲」是拔苦。當老師教導我不會的地方，他在拔除我的痛苦，還施予我快樂。從此以後，我就明白到，做人有時候需要主動伸出援手去幫助別人，從而給予自己快樂和給予別人快樂。

其次，在「慈悲為本」方面，《金剛經》中提到「應無所住而生其心」，意味著要以慈悲為本，超越我執和自我，真正體驗「無我」之境。父母和老師教導我放下成見和偏見，以及培養我包容和寬容的心態，亦反映了慈悲仁愛的精神，例如：有一天，老師讓我們分五人一組做報告，而我被老師分到了一個班上人盡皆知他經常欠交功課的組員，從而令到我對他的印象都是不好的，讓我覺得他不會查任何資料亦不會配合。因此，我向老師提出要換組的要求，當老師詢問我原因的時候，我將我對他不好的印象和老師說，但老師與我說：「你不可以因為他欠交功課，而對他有偏見，認為他不會做資料蒐集，你只有嘗試過與他接觸，才有資格評論一個人，而不是僅只靠別人對他的評論，要做到未知全貌，不予置評」。我都接受老師的建議，在分工的時候，我分給他一個不太重要的資料蒐集工作，但在截止日期前，他竟然是第一個完成分工安排的組員，這令我明白的是，不可以因為他欠交功課，而認為他不會配合亦不會查資料，在未相處之前都不能輕易判斷一個人，不論是誰！

再者，在《金剛經》中提到「應如是知，一切法無我、無人、無眾生、無壽者。」這句話強調了「一切法的無我性」，即事物的無常、無我和空性。通過明辨事物的真實本質，我們能夠超越對自我和他人的執著，培養無私無我、普遍慈悲的心態。例如：有一天，我在學校的時候，我的朋友在收拾東西時，她發現錢包不見了，我猜測是另



一班的「甲同學」偷的，因為我看到他在午息時，入了我們班，又偷偷摸摸地從房門走出來，因此我認為是他偷的，我去找了老師，告訴他是「甲同學」偷的，而老師知道了，並告訴我，這只是我的猜測，就直接告訴他，與我說：「如果只是猜測，就污蔑一個人偷了東西，是不對的，哪怕之後澄清不是他偷的，人們亦都會認為是他偷，這對他的聲譽、日常生活造成一定影響，人們只會相信自己看到的，而不會在意真相，而且傷害已經造成，謠言會害死人，因此應該弄清前因後果，才下定論。」這亦是我的父母與我說過的，而事實證明，真的不是他偷，是我的朋友不記得放在哪裏，因此我們要有「正知正見」。

然後，在「行願」和「慈悲心」方面，《妙法蓮華經》中有一章稱為「普賢行願品」，經文教導我們效仿普賢菩薩的慈悲行為，為了利益一切眾生而發願、修行。例如：有一次，在課餘活動中老師和我們訴說了戰爭帶來的殘酷以及傷害以及貧窮地區的苦況，其中提到戰爭會帶來很多不必要的傷害，會破壞環境、破壞基礎設施、摧毀城市、造成人民流離失所、以及對生物的傷害、經濟和資源亦會受到影響。因此，我認為戰爭是很殘酷的，而我的家人亦都告訴我參與戰爭的士兵大多都是無可奈何，當我能明辨是非，以「八正道為戒」的時候，我就會明白是非對錯，聽完老師和父母的教導，我為了一些在戰爭中受苦的人發願，希望他們能平安，亦希望這個世界能夠和平。而在貧窮地區，在這些地區的兒童沒有得到教育的機會，甚至連一餐溫飽都是問題，我看到這些片段，覺得在我隨便浪費食物的時候，有人會為一餐溫飽而煩惱，我感到深深的愧疚，在此之後，我再也不會浪費食物，煮的飯菜都是我能夠吃完的數量，甚至每個月我都會捐一些物資及金錢到一些貧窮地區，希望能幫助這些家庭，實踐慈悲的行為。

最後，在培養仁愛方面，《般若波羅蜜多心經》曾提到，雖然心經本身沒有直接涉及仁愛，但其中的教導可以為我們培養仁愛的心態提供指引。心經中的「般若波羅蜜多，故知般若咒，是大神咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」通過「般若智慧」的覺悟，我們能夠超越自我中心，培養對眾生的理解和慈悲心。例如：我記得老師曾在休息期間告訴過我們，老師說她的老師研習佛法多年，亦都教會了她很多東西，因此她很崇拜他，她有一次在回中學探望佛學老師的途中，經過一個當時很受中學生歡迎的餐廳，她亦曾經去過，因此印象深刻，打算進去看看，卻看到了一個中學時曾霸凌她的人，那個人站在收銀櫃檯前，他的表情很尷尬，手足無措的在背包內找來找去，她看到後，就上前去幫他結了帳。接着我們就問老師：「為什麼他曾霸凌過你，你還要幫他？」老師說了一句令我印象深刻的說話，我想我會記得一輩子，她說：「她的老師曾告訴過她，世間最大的力量是『忍』，忍的力量勝過一切拳頭刀槍。任何力量在忍者的面前，都要甘拜下風。所以，《羅雲忍辱經》說：「忍之為明，踰於日月。龍象之力，可謂盛猛，比之於忍，萬萬不如一。七寶之耀，凡俗所貴，然其招憂，以致災患；忍之為寶，終始獲安。布施十方，雖有大福，福不如



忍。」。還有，《法句經》說：「捨恚行道，忍辱最強。」

「慈悲就是好事。做好事是慈悲、說好話是慈悲、存好心亦是慈悲；給予我一個笑容、一些幫助、一些正確的說話，都是慈悲。」我們要學習在重要的時刻換位思考，想想「假如我是她」，慈悲心就能生起，有時我們要換位思考，只有換位思考，我才能感同身受，去理解別人的困境。因此，我們要有正知正見，正知正見就像人的眼睛，因為有眼睛，所以我們能將事物看得清楚，正確的知見亦都像一盞明燈，能夠照亮黑暗，亦可以說是正確的人生觀，佛法告訴我們，人要有確的人生觀，才不會迷失。

總括而言，在佛學經文中的教義可以啟發我們如何在日常生活中體現「慈悲仁愛」的教育。父母和老師可以通過借鑒佛學經文中的智慧，教導我如何懷著慈悲之心，超越自我，培養包容和寬容的心態，引導我走向正確的道路。



## **As a teenager, how do my parents and teachers teach me to be compassionate and benevolence, how do I learn effectively to be compassionate and benevolent**

Buddhist Wong Wan Tin College 5A WONG TSZ CHING

In recent years, many teenagers in HongKong, arguably if not all, have been behaving worse when compared to teenagers from different generations. This suggests that the Hong Kong community has already forgotten the virtues of being compassionate and benevolent, leading to a lack of mercy and empathy among the youngsters. They disregard social problems that occur in real world, such as the underprivileged, the disabled, and the elderly living alone. In fact, most of the teenagers have already lost the ability to be compassionate. Most of the time, they judge the victims or the helpless instead of empathizing with them. Both their schools and families should take more responsibility for not providing these children with the opportunity to explore the world by putting themselves in others' shoes and gaining different perspectives of peoples struggles. However, in these days when people are neglecting the importance of educating children in compassion, my school and parents have actually done a great job in my education. They have prioritized the development of compassion and benevolence over the acquisition of knowledge, enabling me to become kinder, more empathetic, and more aware of society issues than other children.

According to Abraham Lincoln, the well-known American president and lawyer who declared enslaved individuals within the Confederacy forever free in 1863, "I have always found that mercy bears richer fruits than strict justice." Through both his words and actions, Lincoln made it crystal clear that taking action is more valuable than mere words. In fact, my family has always supported my participation in various volunteer work, such as visiting elderly homes, participating in charity sales, and helping organize fundraising events for various charities. These meaningful activities have provided me with invaluable educational experiences and values that books could never teach alone. They have made me more compassionate and benevolent by allowing me to become more familiar with different social communities and gain a clearer understanding of social issues which people facing in our current society.



For instance, I once took part in a charity event that provided free house cleaning for families with financial difficulties and those living below the poverty line. Stepping into their small, cluttered living space, I was shocked to see that someone could live in a small 100-square-foot subdivided flat. As I spoke with the family living there, I realized they were extremely poor and struggled to ensure their next meal, let alone afford any extracurricular activities for their child. It seemed like a distant dream for their children to attend any extracurricular or after-school activities due to the family's financial situation. Their entire home was rather cluttered and they explained that they could not simply discard items because they might need them in the future. Buying replacements was simply out of reach and not an option for them given their current situation.

Therefore, they rented additional storage space instead of finding suitable living conditions. It appeared to them they were only just getting by day to day, but their lives were consumed by their constant financial struggle.

This experience had a deep impact on me. It brought me face to face with the vulnerabilities of marginalized groups and deepened my understanding of their plight. It also taught me the importance of offering effective assistance. I realized that we should never simply blame the poor for their circumstances; instead, we should examine why they are suffering and determine the most appropriate ways to support them and offer them a helping hand. It is crucial to approach charitable work with compassion and empathy, considering the perspectives of those we seek to help. Our goal should be to extend empathy without making others feel uncomfortable due to our kindness. We should engage in charitable endeavours not for fame or respect, but out of a genuine desire to spread happiness and make the world a better place for those around us.

Thanks to my parents' support and encouragement, I have been able to engage in these worthwhile activities. These experiences have not only broadened my horizons but have also instilled within me important values and morals. Through these activities, I have gained a profound understanding of societal issues that extends beyond what I could understand from newspapers or online sources alone. This deeper understanding has built a greater sense of sympathy and empathy within me toward others, surpassing what I ever thought possible. Now, I find myself considering ways in which I can provide more effective support to



various vulnerable groups in our community. This desire to make a positive impact has strengthened my long-standing dream of becoming a social worker as I continue to grow older. I am driven to pursue this path because I believe it offers me the opportunity to contribute meaningfully and help those who are in need. I am determined to dedicate my future to making a difference in the lives of others as a compassionate and dedicated social worker.

Not only does my family play a crucial role in supporting and guiding me on the path of kindness, but the school I attend also serves as an important place by nurturing my compassionate personality. Through different programs and interactions with peers, the school actively encourages empathy and kindness which helps shape my identity as caring and kind person.

It is often said that Hong Kong students spend more time on their school campuses than at home. This highlights the significant influence schools have on students' learning of compassionate towards others. In fact, my school, which feels like a second home to me, offers various opportunities for us to understand how kindness can bring us closer together. The school environment encourages students to treat their classmates like siblings, engaging in play and sharing snacks. Older students look after the younger ones, witnessing each other's growth. We establish a positive relationship, form connections, and bid farewell as time passes. My school has transformed me from an ignorant and selfish child into a mature and selfless teenager by allowing me to grow as individual through different experiences and scenarios . I have discovered that the secret to benevolence lies in helping and supporting each other when facing difficulties. Difficulties cannot be resolved unless we stand up to protect our relationships, drawing bravery from the depth of our hearts because of how deeply we care for our friends. Though my friends and I are not perfect, we have learned to accept each other's shortcomings and strive to become better individuals.

On the other hand, benevolence does not mean blindly supporting my friends. When they encounter trouble, I first consider who is in the right, listening to both sides of any dispute and always standing up for what is right, even if I may dislike them. Benevolence requires impartially supporting everyone, and helping friends understand their mistakes rather than keeping silent about them is a way of showing kindness. At the same time, when I encounter someone I don't particularly like, even if they treat me with a terrible attitude, I still try to respond kindly while holding onto my personal motto, "manners maketh man". Benevolence means forgiving the mistakes of others, and I will never let prejudice cloud my



perception of them once they show a genuine desire to change their behaviour. Thanks to my school, which provides a space for me to learn not only knowledge but also the attitude towards treating those around me, I am equipped with valuable skills for my future as a social worker. Working in an environment filled with people, these skills will allow my colleagues to trust my ability to handle community cases effectively.

The definition of compassion is being sympathetic and caring, supporting people in trouble or suffering by taking action. Regardless of who they are, I will always be kind to them. Moreover, being benevolent means showing kindness and sympathy towards the vulnerable while respecting their choices and forgiving them for their mistakes. In simple terms, compassion and benevolence are two complementary personalities. Fortunately, my school journey and experiences gained from volunteering work have allowed me to understand this profound truth at a young age.

I truly appreciate my parents for treating me in a way that helps me understand, and I am grateful to the teachers who guide me on how to get along with others. They act as mediators when I have arguments with my schoolmates. These lessons, taught through actions, have stayed with me for along time. Whenever I make friends with strangers, I apply these lessons, resulting in healthy relationships based on respect and genuine care for others. There is no denying that being nice and fair to everyone, without dwelling on past grudges, can be challenging. Even for adults, they still struggle with deciding whether to let the past go or to continue dwelling on past problems. However, with the support of my family and school, the seed of compassion has slowly grown in my heart.

I have learned to take things easy if someone does something wrong since the deed is already done. Instead of getting angry, why not focus on fixing the situation as soon as possible? Controlling my anger not only prevents relationships from turning icy but also leaves a lasting impression on how well I treated others. It's like "killing two birds with one stone," isn't it? By caring about those around me, I have become more just and compassionate. I also enjoy spreading happiness to others and changing lives by taking care of and advising those who are suffering, even if I don't gain any personal benefits from it. I have realized that even a small act can have a long-lasting impact on others. Therefore, I have made the decision to be the initiator of showing mercy to everyone, with the goal of liberating innocent and pure hearts as much as I can.



I have once imagined what would happen if the whole world were filled with compassion and benevolence. In conclusion, I am confident that the community would be much more loving and caring. There would be no more disregard, and helping hands would be present throughout the cities. Furthermore, in this cruel world full of crime, conflicts, and wars, justice from our hearts would correct everything. People would be connected through the exchange of resources, creating a society filled with love and care. This would also reduce the rate of suicide, as people would become more confident by accepting their shortcomings and being kind to themselves. To make this wonderful imagination a reality, I will spread my kind-hearted behaviour to others, just as my parents and teachers taught me. I admire them for helping me become such a compassionate person by showing me endless love. From now on, I will contribute to my community and pass on their spirit to the younger generation, working together with ambitious people to create a brilliant future.



## **As a teenager, how do my parents and teachers teach me to be compassionate and benevolence, how do I learn effectively to be compassionate and benevolent**

Buddhist Wong Wan Tin College 5A LAM TAO TORREY

On an extremely hot day in Shatin, I was hurrying to my Chinese tuition class, rushing to the class, desperate not to be late. As I ran along, I noticed a man holding a cardboard sign which caught my eye, I slowed down to read what it said: "I escaped Russia from the war, please give me money for food, it will be appreciated." I immediately felt sorry for him and all of his experience about the ongoing war. However, scams like this were not uncommon in HongKong. In order to give him a helping hand without falling victim to a scam, I quickly made my way to the nearest convenience store I could find and bought a bottle of water and a loaf of bread for the man who clearly had very little. When I gave him the items, he said something in Russian, bowing to me several times with his hands together. In that moment, I knew it was not a scam.

Compassion is the feeling or showing of sympathy and concern for others. This is a feeling that is unique to humans and a few other species on Earth. Compassion is not just a feeling; it is also expressed through actions. Whenever I have free time on weekends or holidays, I happily participate in voluntary work. This not only benefits the underprivileged individuals and organizations I assist and help, but also brings a sense of fulfillment to myself through such actions. It doesn't need much of my time or money, which many people think is their top priority, yet it makes a large difference in the lives of those in need.

We are not innately born with compassion and benevolence. When we were still crawling on the floor, crying out of hunger, we didn't understand concepts such as moral values, kindness, mathematics, or even language. However, as we journey through life and grow older, guided by the loving and passionate care of our parents and guardians, we gradually develop the ability to understand these values, thus growing and instilling compassion and benevolence within us all.



I vividly recall a chilly winter day from my kindergarten school years. I was walking home with my parents when we witnessed a terrible car accident. The victim was an elderly man whose stomach was covered in blood, the man was lying on the street awaiting the ambulance for medical assistance. Despite the crowd having already called for an ambulance and attempting to keep him awake by asking him questions about himself, ranging from “what is your name?”, “what are you supposed to do today?” to “do you have any grandchildren?”. No one had provided any means to stop the bleeding. However, suddenly my mother used some of her clothes as a type of bandage and wrapped it over the old man’s stomach to prevent him from losing too much blood.

Eventually, the ambulance arrived, and the old man thanked us sincerely for our care. At that time, I didn't fully understand the importance of helping others. I asked my mother, "Why do we help others when we don't receive any direct benefits ourselves?". She patiently explained to me the importance of kindness and empathy and viewing situations from another person's shoes. She used the oldman as an example, asking me to imagine how I would feel if I were in his position, and nobody offered a helping hand to me when I needed it. Her words stuck with me, and I began to understand why it is important to help others. My parents have done a fantastic job in helping me understand why it's important to have these values and attitudes towards the world around us, especially to those in need.

As we can see, being compassionate and benevolent is remarkably important as apart of human society, but how can we really learn efficiently to be compassionate and benevolent? Parents should set a good example for their children. Parents are usually the role models of their children; they imitate the behavior of their parents by copying their actions and words. To establish proper core values, parents should engage in acts of kindness and serve as practical role models for their adolescents to follow. Acts of generosity, helping others, and actively listening to family members and friends can inspire benevolence in teenagers. My mother has always been my role model, and her act of helping the injured old man continues to inspire me to this day to be benevolent and compassionate.

Additionally, parents should teach their children the value of kindness. Children are born without fundamental moral values; they are pure like crystals. It is through their parents' guidance and direction that they acquire knowledge and learn to follow the right path. Parents can emphasize the importance of kindness in daily life, encouraging teenagers to be kind to their siblings, friends, and even strangers. By engaging in simple acts of kindness, such as



holding the door for someone or participating in volunteer work, teenagers can promote benevolence. Furthermore, parents should promote respectful communication with their children. Effective communication is essential for building a compassionate relationship. Teaching teenagers the value of listening actively to others, understanding the different perspectives, and putting ourselves in the others' shoes, just like how my mother told me. All of these simple acts can go along way to instill good values and morals in young people.

While parents play a significant role in fostering compassion and benevolence in their children's moral development, the responsibility also extends to other adults such as teachers. Once we graduate from kindergarten to primary and secondary school, teachers assume a key role in shaping our character just like our parents do. Considering that we spend a significant portion of our day at school, teachers play a critical role in fostering these qualities, attitudes, and morals.

Teachers can promote compassion by building a positive classroom atmosphere in schools. This includes fostering kindness and compassion among students and their peers, thereby encouraging benevolent attitudes towards others. Teachers can set rules and guidelines that promote respect, empathy and understanding, such as remaining silent when one is presenting their thoughts, banning violence including verbal and physical, and listening carefully and showing interest when others speak. These approaches will help students to learn to be more considerate of others which they can also apply to other situation and scenarios outside the classroom.

Teachers can practice conflict resolution with students. Conflicts may occur when opinions or ideas between people differ, and arguments or even violent actions can arise if they don't learn how to resolve conflicts peacefully. Therefore, it is easy to see that dealing with conflict in a peaceful way is crucial for fostering benevolence. We don't consider someone who argues with others as benevolent, do we? Well, by teaching the right methods of conflict resolution to students, teachers can educate students how to communicate effectively with others, express themselves in a better and more clear manner, and reduce the frequency of misunderstandings that lead to arguments. By equipping students with the tools to resolve conflicts peacefully, teachers empower them to develop benevolent interactions and relationships.

Teachers can also promote peer support and collaboration. When we're at home, we rely on



our parents, but when we're not, we rely on friends. Since we spend a significant amount of time at school, peer support is also one of the most vital factors that affect our sense of community and empathy. Encouraging collaboration through group projects, cooperative learning, and community service initiatives provides opportunities for students to work as a team. Through these collaborative activities it allows students to see things from others' perspectives and develop compassionate skills.

Despite the importance of education from adults, my attitude towards adults also plays a critical role. So, the question is, how do I effectively learn to be compassionate and benevolent? I learn efficiently by understanding the concepts of compassion and benevolence. When we were unable to think independently, mimicking was the only way for us to learn from adults. However, blindly obeying instructions as a teenager is not efficient. Understanding the concepts of compassion and benevolence, as well as their value, allows us to help others instinctively. Once I discovered the reasons for being compassionate and benevolent, I would help others without hesitation when and where I am able to do so.

I learn efficiently by observing others' emotional states. As I mentioned before, active listening also plays an essential role in learning benevolence and compassion. To avoid misunderstanding others' intentions, it helps to read their emotions. For example, during a discussion with my friend about where to eat for lunch, I suggested a Japanese restaurant nearby. His reaction displayed typical duplicity—he nodded and agreed with me, but his tone and grumpy face indicated he was not a fan of Japanese cuisine. Recognizing this, I asked him what he preferred instead. If I hadn't noticed his true feelings and I insisted on going to the Japanese restaurant, he would have had to tolerate dining at a place he didn't enjoy.

I learn efficiently by practicing self-awareness. As an emotional person, my emotions get triggered easily. I've realized that certain expressions that sound normal to others can sound aggressive to me. For instance, when I asked a classmate what he wanted for his birthday and he replied, "whatever, I'm fine with anything," I found it disrespectful. My immediate reaction was frustration, thinking, "Why am I more invested in your birthday than you are? In that case, I won't give you anything. Very cool, Mr. Indifferent!" However, despite my anger, I chose not to say anything to him. Later, he explained that he meant it was fine to receive any gift, and the intention behind it mattered more than the gift itself. This incident made me realize the importance of self-awareness in developing compassion and benevolence. Self-awareness involves recognizing one's emotions, strengths, weaknesses, and how one's actions affect



others. By being aware of my emotional changes and reflecting on my reactions, I can respond to others with empathy and understanding, fostering a compassionate and benevolent mindset.

In a nutshell, as an adolescent, it is crucial for me to learn about being a compassionate and benevolent person. My parents and teachers have educated me in various ways, and it is equally important for me to learn from them in a productive manner. This includes understanding the concepts, observing others' emotional states, and practicing self-awareness. By understanding the significance of compassion and benevolence, I can help others without hesitation. Additionally, by actively observing and empathizing with others, I can avoid misunderstandings and respond appropriately and by practicing self-awareness allows me to recognize my own emotional changes and promote compassion and benevolence. As more individuals foster these qualities, our society and the world can continue to improve and thrive.



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

佛教黃允畋中學 4A 陶新羽

作為一名青少年，父母師長如何在教學課程外，對我施予慈悲仁愛教育。

有人認為慈悲仁愛是一種內在的價值觀，不僅僅依賴於父母的示範。孩子需要通過自己的體驗和學習來理解和培養仁愛。這可能包括參與義工活動、學習與他人合作、體驗共享等等。這些經歷將有助於孩子從實際行動中理解和體驗仁愛的價值，而不僅僅是模仿父母的行為。

古語有雲：以銅為鏡，可正衣冠；以人為鏡，可明得失；以古為鏡可知興替。而在教育及培養孩子的路上，父母 zeq 無疑是孩子的一面「明鏡」！

父母的一舉一動，無疑是孩子最好的參照物，大到父母的走路姿勢；小到父母的言行舉止，都倒影在孩子的眼中。在小孩還在對世界一花一草一樹木都感到好奇的年紀，搬上要如何愛人，告訴他們何為慈悲，仁愛等。這些大道理對於青少年來說亦未必能理解透徹，更何況是小孩？但如果從現實生活中觀察，絕大多數親子教育令小孩子條件反射地模仿大人的動作，例如大人喜歡笑，小寶寶也會跟著對別人笑；大人平日的言詞、舉動，小孩也會偷偷記在心中。在孩子的成長過程中，父母扮演著重要的角色。他們不僅是孩子的保護者和教育者，更是孩子最直接的榜樣和引導者。父母以身作則的教導方式，對孩子的成長和發展有著深遠的影響。這種教導方式不僅能夠讓孩子學習到正確的價值觀和行為準則，更能夠激發他們的潛力，塑造他們的品格。而父母師長以身作則帶出的並不只是行為這些表面，而是行為本身深處所含的意義，而作為父母老師當他們所實施這種行為時會更具說服力。

父母常教導我：「愛己者，仁之端也，可推以愛人。人處身立世，不應該以自己為中心，要懷著一顆利他的心，去幫助有需要的人。」

猶記得小時候，父親和母親相互扶持開了一間賣涼茶的舖頭。母親經常會把裝藥材的紙皮箱墊好，捆綁在一起後放在後巷的空地上，好讓賣紙皮的老婆婆能拿來賣，倒不至於浪費紙皮，亦能有益街坊。一開始我還不理解，為什麼要幫一個與我而言毫無關係的人，每當我問起母親也只是笑而不語。但久而久之，見到母親疊好的紙皮，我也會下意識放到後巷的空地上。

到有一次母親到最後有一次母親出乎意料地竟要把紙皮扔掉，我帶著不解及疑惑



的阻止。母親只說：「都要捆好在放在後巷上太麻煩了！我和你爸爸也沒有太多時間精力，乾脆就算了吧！」。聽到這裏我心中彷彿如湖面投擲進一顆石頭，蕩起陣陣漣漪。

心中一種聲音驅使着我去拿起繩索綁好紙皮。就這樣綁紙皮的使命綁紙皮的使命，傳承到我身上。直到有一天放紙皮的時候撞見紙皮的老婆婆，老婆婆和諧可親地同我說：「多謝你呀妹妹仔！每日都放一堆紙皮俾我，睇嚟你屋企將你教到好好，係一位善良的姑娘呢！」

首先，父母以身作則的教導方式能夠讓孩子學習到正確的價值觀和行為準則。孩子在成長過程中會模仿父母的言行舉止，他們會從父母的行為中學習到什麼是對和錯、什麼是正確和不正確的。如果父母能夠以身作則，展示出正面的價值觀和行為模範，孩子將會受到良好的影響。他們會學會尊重他人、助人為樂、誠實守信等重要的品質。父母的良好示範也會讓孩子明白到，言教無法取代行為的力量，只有通過自己的行動才能真正影響他人。

其次，父母以身作則的教導方式能夠激發孩子的潛力。當父母以正面的態度和積極的行動面對生活中的困難和挑戰時，孩子會從中學習到堅持不懈和勇敢面對困難的精神。他們會明白到，無論遇到什麼困難，只要用心努力，就能夠克服困難並取得成功。父母的積極態度和努力工作的榜樣，將激勵孩子不斷追求自己的目標和夢想。

還記得去年一個下雨天，我在街上遇見一位老婆婆，她到處問路人廣華醫院怎麼去，哪裡可以搭的士，但因為老婆婆太焦急，說出來的話顛三倒四，人們理解不到老婆婆說的話，她連續問了三四個路人都沒有人幫忙。我看着她眼中淚光閃爍，一直搖頭，四處張望，希望能在熙熙攘攘的人群中，找到一位能幫助她的人。望著老婆婆一直淋雨，思索片刻，我鼓起勇氣上前詢問。在經過一輪溝通後，得知老婆婆原來是想搭的士去醫院，我便帶著婆婆去了最近的的士站搭車，上車之前老婆婆對我一直道謝。其實前後過程用了不到十分鐘，如果我不幫她的話，這十分鐘我已經去到我的目的地，但如若我不幫忙，或許婆婆還要用更多的十分鐘去等待有人向她伸出援手。

正所謂，我為人人，人人為我，如果那一天在雨中尋求幫助的老人家是自己家中長輩，相信你也希望有人能夠施予援手。對自己家中長輩固然要行仁，但仁者愛人，對陌生人也應該行仁達義，畢竟贈人玫瑰，手留餘香。

論四端中提及：所以謂人皆有不忍人之心，憐恤別人的惻隱之心是人的本性，在面對別人受苦時，是會自然流露的，並不是因為一些外在的利害因素才有這種表現。惻隱之心是仁的根源。人有這種不忍見別人受苦的心，便不忍見親人、其他人受苦，再進而愛親人、其他人，以至動物和山川草木。而一切善因及善源的根本離不開父母師長日常中的教導，就譬如打印紙中的內容，只有打印紙中的內容是正確的，複印本才能正確。以身作則教導孩子是孩子人生中第一位導師，而老師作為輔助孩子成長及接受知識教育的老師，以身作則教導孩子為人處世。



有人認為，父母的教導方式並非唯一的影響因素。父母確實對孩子的成長和發展有重要影響，但他們並不是孩子唯一的榜樣和引導者。孩子在日常生活中接觸到的其他人和事物也會對他們的價值觀產生影響。學校、朋友、社會環境等也都是孩子價值觀形成的重要因素。

但其實不然。首先，孩子在成長過程中會模仿和學習父母的行為和態度。當父母以身作則展現仁愛、關懷和尊重他人時，孩子會受到正面的影響。他們會學習如何對待他人、如何表達愛和關心，並將這種價值觀融入到自己的生活中。父母的行為成為孩子的行為模範，塑造了他們的道德觀和社會行為。

其次，父母以身作則能夠建立良好的家庭氛圍和關係。當父母展現仁愛和尊重時，家庭中的互動更加溫暖和諧。這種正面的氛圍有助於孩子個人的品格修養以及待人接物為人處世的態度。

此外，父母以身作則有助於孩子的價值觀和道德判斷的形成。仁愛是一種重要的價值觀，它鼓勵孩子關心他人、尊重他人的差異性並願意幫助他人。當父母以身作則展現這種價值觀時，他們在孩子心中建立起一個道德的指南針。引領孩子成為一個充滿責任心慈悲心的人。

仁愛是人類共通的價值觀和道德準則。作為社會的一員，我們需要與他人建立良好的關係，尊重他人的尊嚴和權益。仁愛體現了對他人的關懷和關注，以及對社會的貢獻和改善的責任感。父母以身作則教導孩子仁愛，可以讓他們在日常生活中養成關心他人、幫助他人的良好習慣，培養他們的同理心和愛心。父母以身作則教導孩子仁愛是因為他們是孩子最重要的榜樣和引導者。孩子從小就會模仿父母的行為和價值觀，他們會在父母的示範下學習到什麼是正確和重要的。當父母以身作則展現出仁愛的態度和行為時，孩子將更容易理解和接受這種價值觀。父母的言行舉止對孩子的影響力非常大，他們的榜樣將深深地植根於孩子的心中，指引他們成為具有仁愛精神的人。

總括而言，綜合上述。父母以身作則是教育中的重要原則。他們的行為和價值觀直接影響孩子的成長。模仿學習使孩子學習如何對待他人，建立良好的家庭關係。父母的示範也塑造孩子的價值觀和道德判斷，培養他們的同理心和責任感。父母以身作則，不僅是教育的責任，更是給予孩子正面引導和健康成長的最佳方式。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

佛教大光慈航中學 2B 莊沛瀚

課堂之外的德育：

教育，不應只局限在課堂和書本的圍牆之內，也並非只是一試定生死的遊戲，而是終身不斷的學習。學習的目的，也不僅只是信息和知識量的增加，從而追求更高的文憑，而是在於增強自身的思維模式，處事方法和做人方式。教育的內容是廣闊而肥沃的土地，學習則是生生不息的流水，二者相輔相成，不斷為我們的成長、前進提供新鮮的養分和資本。所以只依靠每天的基本課程，並不能完美詮釋教育的慈悲仁愛。

每到春節期間的夜裡，家家戶戶都會放鞭炮和煙花，但如果我們只在家裡，便只會聽到響聲，覺得十分吵鬧，只有去到外面才能見到那廬山真面目，方能得知煙花的絢麗，和夜幕下的芸芸眾生一起接收響聲中所涵蓋的祝福。以此道理帶入到教育中亦是同理，實踐方能出真知，如果只局限在課本中，我們就不能全面的觀察這個世界，只有脫離了教育的桎梏，來到課程所不能涵蓋的，親身體驗和學習，方能實現教育的目的——培養人才。正如著名哲學家蘇格拉底所說的：「教育不是灌輸，而是點燃火焰。」

為了使得學生受到全面化的發展，總結出了「五育」教育方針，即「德智體群美」。五育是對人的質素定位的基本準則，也是人類社會教育的趨向目標，而在其中的「德」，即是「道德教育」則排在第一位，可見眾多教育中，道德教育是其中的重中之重。《大學》開篇第一句就是「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」可見，在中國傳統的儒家思想文化中，道德占了極重要的一部分。為政、為人、為學都應先修德在身，後做事學習。

德育的主旨在於培養學生的道德信念和人生觀，形成學生的道德行為習慣，屬於倫理領域。其目的並非求知、求真，而是求善、知善、行善。德育範圍概括的很廣，其中則以慈悲和仁愛為首。

佛家講慈悲為懷，是指給予眾生安樂，拔除眾生痛苦。但絕不是刻意為之，有目的的行善，而是「無緣大慈，同體大悲」。說的是同誰人都沒有緣，能平等的對待他人去施以善念，是為「慈」；同誰人都有一體的感受和體會，而去幫助他人，是為「悲」。慈悲其內核是將心比心，只有深感其受到極致，才會心生理解和明白，即因



慈愛而悲憫。

儒家講仁愛之心，是指不應有漠視心態，要懂得愛人，要懂得愛所有的人，要懂得平等的愛每一個人，無論他為人是善是惡，無論他對你好或壞。是為「仁者愛人，一視同仁」。為仁者、愛人者，人人亦愛之。所以愛能化一切干戈為玉帛，緩解衝突和傷害，從個體到群體如果都能秉持這一觀念，國家就都能有一個良好的往來，所以仁愛也是和平，是以和為貴。

「慈悲」和「仁愛」，雖然是來自兩個大家的理念，但所宣揚的道理是殊途同歸的。都是讓人學會平等的愛，使人無緣的去行善。那麼說到這裡，很多人便會有疑問，到底我們為什麼要學會慈悲和仁愛呢？因為他們覺得行善施愛對自己並無益處，反而會損失自己的利益。但其實，愛他人便是愛自己，種下良好的善因，必會在他日得到善果報，只有心懷慈悲仁愛和正面積極的思想，才能安詳坦然的處世，才能做到人間有愛，天下歸心。

然而，無論文字闡述多麼詳盡精妙，也只是讓我學會了慈悲仁愛普遍的定義，真正讓我從內心去感知到慈悲仁愛，並最終化用到自身思想行為的，還是生活的教育。

初一新學期的班級裏滿是灰塵。我不想打掃，所以我抱怨著已經先我一步進入班級的同學們「為什麼不能幫我的桌椅一起打掃了呢？」我拿出紙巾把桌椅都擦了一下，但我只擦我自己的位置，我不願、也沒有義務去幫其他人清潔他們的桌椅，因為其他人也是這麼做的。

在我之後，來的是一個面孔生疏的學姐，在我們互相不認識的前提下，她從外打了一盆水，然後拿著毛巾開始逐行的擦去桌椅的灰，我費解地看著她，心想著：「這位學姐可真會裝樣子，估計是未來學生會會長的有力競爭者。」很快地，她就擦到我的桌前，她無視我異樣的表情並沖我微笑。

後來，這位學姐確實當選了學生會會長的職位，但老師和我們說：「學生會會長並不是權力的象徵，也不是去管束和責備學生。而是以己為榜樣去服務於同學，是毫無私心和個人偏見的去平等關愛和善待每一位同學。」

在這一段經歷中，我因為學姐的行為，被施予了慈悲仁愛教育。學姐是一個可愛的人，她感受到了我們沒有一個良好學習環境的不適，並心懷為我們改變環境的熱情，所以給予幫助，無緣平等地愛和善待每一個人，她將愛傳給我們，改變了我們冷漠的學習氛圍，所以我們也給予回應，薪火相傳這份無私的愛。

她是一位值得尊敬的學姐，並不是因為她是會長，而是因為她值得尊敬所以才成為會長。因為事先種好了良好的善因，所以才得到了這個善的果報。她小小的火焰，溫暖了所有的人，我們受其濡染，也慢慢積極向上，成為一個慈悲仁愛的人，共同經營一個充滿溫暖與祥和的、名為學校的大家庭。真正的做到了「人間有愛，天下歸心。」

然而，在我們行善關愛的道路上，應以正見的方式，來辨別是非、善惡和真偽。



正見，即是正確的見解，脫離主觀思想，從而了解真正的事實。若無以正見為核心，行為便可能出現偏差，便可能以個人偏見這種錯誤的方式去愛人，而導致不斷陷於煩惱和痛苦中，這就與慈悲和仁愛的道德教育背道而馳了。所以應小心區別「愛」和「慾」的概念。

「愛」是指客觀行為，它不依賴於其他事物存在，是出自內心生出、無差別的平等對待他人與事物。比如說我愛世人，世上每一個人，或老或少，或美或醜，我都平等的愛著他們，善待他們。“欲”則是個人偏見，比如說我喜歡吃零食，不喜歡吃飯菜，而老師卻覺得飯菜健康有營養，勸我多吃。這些都只是個人的意見，是人對“零食”和“飯菜”的定義，本質上和我歧視或討厭的情緒沒有區別。所以「愛」是付出和平等，而「慾」則是索取和不公。

在電視劇《寶蓮燈前傳》中，玉帝派十個太陽曬死了瑤姬，楊戩悲憤難當，欲殺之以報殺母之仇。楊戩這番行為不但不能救回母親，還會使得三界失去唯一的光明。可見為了一己私欲的「愛」，而去做的自己所認為正確的事，便是失去正見，行為隨邪見而出現偏差，這其實是一種欲，而非愛。

依稀記得，小學的時候，老師鼓勵我們說要學會平等關愛每個同學。我見到大家都不愛吃飯，所以我理所當然的認為我的同學們並不需要吃那麼多食物。於是「正義」的我幫他們處理掉吃不下的食物。如此一來，他們不會因為吃不完而困擾，垃圾桶也會少一些廚餘垃圾，我還能吃飽，真是一石三鳥的好買賣呀！但是漸漸的，我長得越來越高，身邊的同學們身高卻成長得遲緩，甚至停滯。

老師了解了這件事之後，並沒有責怪，而是稱讚我的善意，並耐心解釋好好吃飯的必要性。經過老師點撥，我才明白，是我的個人偏見，剝奪了他們成長的權利。

老師和我說，我是一個有愛的同學，會主動幫助同學們解決困難，但是用錯了方法。我也明白過來，我的這種行為並不是關愛，只是滿足了我的欲望，而非真正的幫助他人，我奪去了他們吃飯長高的權利，而滿足自己的胃口，這是不公的。從那以後，我再也沒有去承擔同學們的食物，反而是將他們當做我的弟弟妹妹般去疼愛，讓他們多吃一些，好快高長大。

我也從此受到啟發，意識到不只是吃飯，還有更多的問題，也是一樣的道理——人生的關隘，只有自己跨過，才能最好地成長。於是我積極鼓勵他們，挑戰困難，完成夢想，實現不可能。真正的慈悲仁愛，絕不是一味地為人解決憂慮。

我想，正是因為身邊有如此多的慈悲仁愛的人言傳身授，我才能真正被教化，嚮往並逐漸成為一個慈悲仁愛的人。眾生皆如此，慈悲仁愛感天地。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

佛教大光慈航中學 3B 劉浩龍

作為一名青少年，我們無時無刻都在為了成績而擔憂，大人們也在告誡我們要努力讀書，認真聽課。但我們也何嘗沒想過，如果不好好讀書，將來還怎麼生活，又怎麼報答父母的養育之恩？對我而言，我可以活得不好，可我也要讓我的父母過上好日子！而不是因為我，還要害父母拖著年邁的身體去幹活。可作為青少年的我們要學習的只有教學課程嗎？在如今這個時代，還有長輩擔心自己或孩子之後過得不好，而給孩子灌入大量的書本知識。卻忽略了最重要的慈悲仁愛教育。

很多人都認為慈悲仁愛教育沒有用，可滿腦子都是文書知識的人，他的成績就算再高，可是缺少了慈悲仁愛的話，那跟一個冰冷的機器人有什麼分別。慈悲仁愛是一種價值觀和道德觀念，涉及到對他人的關懷同情與尊重。並重視對他人的善意、友善和寬容。對他人的困境和痛苦的關注。這些情感都是書本上交不到的，只能實際體驗與觀察他人和事物才能感受到。

就比如佛教以慈悲為懷。在佛教裏的慈悲：慈，是把快樂給人，而悲，是替人拔除痛苦，也是指對他人的同情和憐憫，體現在願意幫助理解和寬容他人的行為中。比如釋迦牟尼佛在過去生行菩薩道時，曾經是一位商人，名叫貧窶，而貧窶看到了小魚悲慘的生命便選擇“捨身救魚”來保護他們的安全。這不也是一種慈悲的表現嗎？慈悲還是一種善良、仁慈和慈愛的態度，體現了對他人的困境的關注，並促使我們採取積極的行動而減輕他們的痛苦，所謂「無緣大慈，同體大悲」便是這個意思吧。

仁愛則是中華優秀傳統文化的核心思想理念，以及來自於儒家思想。在《論語·顏淵》篇中，樊遲問什麼是“仁”，孔子的回答是“愛人”。在這一回答中，孔子以“愛”解釋仁，並指出愛的對象是人。還是指對他人的熱愛和關懷，體現在關心、尊重和包容他人。慈悲強調的是心境，而仁愛就不一樣了。仁愛強調的是人際關係，人際關係中的親善、友好和互助，他鼓勵我們以關懷和尊重的態度對待他人，並致力於創造正面的人際關係和社會環境的，比如因為同學因學習上的不懂，或是需要情感上的傾訴，我們可以去解答和聆聽，甚至是開導。對我們來說，可能是一件幫助的人的小事，但對那個人來說就像是在沙漠心中是遇到的一杯水。

學生雖然能在學校教育培養到道德品質，但父母和教師在課程以外時也扮演著不



可或缺的角色。特別是父母，從誕生時刻起，我們便如同跟屁蟲跟在父母身後，正所謂“孩子是看著父母的背影長大的。”而“看”代表著父母先得做榜樣，所以才看得到。

### 父母的角色和責任：

1. 樹立榜樣：父母應該以自身的行為示範慈悲仁愛，比如對待他人時的語氣，尊重、關心和幫助。父母還要通過教授佛教的戒律和道德準則，引導我們養成良好的行為習慣。他們可以告訴我們佛陀的教導，如「不偷盜、不撒謊、不傷害他人」。讓我們可以做到正確的行為，並討論那些不好的舉止，來讓孩子可以有自我分辨正確和錯誤的行為。並且父母的言行舉止，孩子都看在眼裏，而不是認為孩子這麼小什麼都看不懂，當小孩子誕生時便無時無刻都在學習了，更何況小時候的父母呢？

2. 促進家庭環境：建立有愛和支持的家庭環境，可以培養孩子們之間的親密關係和情感連接，並不是對家庭的人與事漠不關心，這樣帶出來的孩子只會是父母使老時也不會被重視。父母也應該鼓勵兄弟姐妹之間的合作和共用，與父母之間的互動和溝通，傾聽我們的想法，關注我們的需求，並尊重我們的個人觀點。通過建立良好的溝通，他們也可以更好的理解我們的感受和需求，跟適宜我們的個性和學習風格。另外在孩子有兄弟姐妹的情況下，絕不能偏心，這種情況會使孩子產生自卑而報復心態。

3. 尊重一切事物：佛教強調平等和尊重，每個人也應該受到平等對待和尊重。而葉問說過“雖然人的地位有高低之分，但是人格不應該有貴賤之別”並不是父母教師才會教慈悲仁愛，在一些勵志主題的電影裏也會讓我們在視覺上的衝擊學到這些資訊。父母則可以帶我們瞭解不同的文化差異，背景，種族，信仰和社會地位。培養對這些多元性的尊重和欣賞的能力。

### 教師的角色以及責任：

1. 舒緩壓力的方式：每當在我們壓力大時，不管是感情，學習，未來，人際上的壓力，我們都不能亂了陣腳，應該保持正念和內心的平靜。教師則可以帶我們去禪修和正念練習來培養內心的平靜和專注力，並就教導我們如何觀察自己的情緒和思維，學會接納跟放下負面情緒，以及找到解決方法。通過這種方式我們便可以更好的控制自己的情緒，使自己更有耐心的對待自己還有同理心的對待他人。而避免情緒爆發去對著他人發火，導致自己的人際關係變差，跟控制不了自我的情緒。

2. 建立支持性的學習環境：教師應該創造應該支持性和尊重的學習環境，讓我們對學習可以有進一步的提升。雖然學習是靠自己是的可是連學校的學習環境都不好，那還怎麼在該學習的地方好好學習呢？這樣會讓我們感到被接納，他們也可以嘗試鼓勵我們不管對錯，增加我們的自信心可以更好的表達我們的觀點。課堂不積極這種事也將不復存在，這樣的環境還能鼓勵我們展示同理心和關懷他人的行為。

3. 培養感恩和慈善的心態：佛教教導我們要培養感恩和慈善的心態，教師和父母



也會叫我們珍惜生活中的一切，比如糧食，時間還有人。並且感恩我們所擁有的，畢竟我們雖然擁有過但那些都不是永久的。而教師還可以帶我們去參加慈善活動，如捐款，義工，賣旗日和需要幫助的人。學習也可以組織慈善活動，讓我們親身體驗到幫助他人的喜悅和意義。但其實我們最應該感恩的是父母和教師，他們為了培養和養育我們都費了很多心思。雖然我這麼寫把他們寫得很輕鬆一樣，可是他們需要考慮到的事情還是很多的。還要帶我們避開他們經歷過的那些不好的事情來保護我們。

在青少年的成長過程中，書面上的成績固然重要，但我始終認為慈悲仁愛的教育也重要。兩者都是缺一不可。；可我們能擁有這些教育都是來自於父母和教師，通過培養我們的慈悲心、同情心，強調平等和尊重，培養善良和正直的品德，培養正念和內心的平靜，以及培養感恩和慈善的心態，使我們可以發展出同理心、關愛他人和服務社會的品質。這樣的教育有助於助我們成長，而不需要經歷那些痛不欲生的事後才去理解到其中的道理。而且這也有助於發展成一個更和諧，有善的愛心社會。也可以通過踐行佛教的價值觀，成為慈悲仁愛的典範，為他人樹立榜樣，共同建設一個更美好的世界。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育 (生活的教育)

佛教大光慈航中學 6B 熊寶琳

【清白家風不染塵，冰霜氣骨玉精神】。良好的家風、嚴格的家教，如同無聲的教誨，不僅會在言傳身教中幫孩子扣好人生的【第一粒扣子】，更會在潤物無聲中助孩子立起人生座標，讓人終身受益。父母的教育不僅僅來自於課本中，更是來自於生活的經歷，告訴我們做人處事的道理和禮貌儉樸的好習慣。我們除了接受父母的教育外，我們也接受著老師們的教誨。老師們就像師說中所說的一樣：傳道、受業、解惑，他們傳授我們道理、教授課業知識、為我們解答疑惑。他們不僅僅在學業上幫助我們，還會在生活中和父母一樣傳授我們道理。古人雲：一日為師，終生為父。老師雖教育的數年，卻不見老成，但他們對待我們的心，卻從不比我們的父母少，更加為我們著想。

老師與學生雖不是父母與子女，但在芊芊學子的心中，老師早已是他們的第二個父母。在課堂上他們是嚴厲的老師，在課堂下他們是知心的朋友。同樣也可以是家人的存在，就像華坪女高校長張桂梅一樣，她已在雲南貧困山區教學四十多年，吃穿十分簡樸，對自己近乎是【摳門】，卻把工資、獎金全捐出來用在教育和學生身上。因為她知道大山裏的女孩們唯一的出路就是靠讀書讀出去，只有這樣他們才能擺脫身上的命運，去逆天改命。她會準時叫孩子們起床上學，準備餐食給他們，並提供最好的資源給他們學習，而自己卻只有最便宜的饅頭和粥墊自己的肚子，就連她生病了也不舍得用昂貴的藥膏，只希望把這些錢都用在孩子們身上，幫助他們走出大山。對此，孩子們都非常依賴他，做任何決定時都會去詢問張桂梅，而她只有一句話【你們只要喜歡就去做，任何決定沒有對或錯，只要承擔每個選擇的後果】。孩子們有時候會浪費糧食不理解她的苦心，他會告訴他們糧食的來歷，每一粒糧食背後的心酸，讓孩子們養成不浪費糧食的好習慣。張桂梅校長她這般高潔浩然之氣，如光如火，照亮著每一個學生的心裏，她的慈悲仁愛用她的行動告訴了所有孩子們。我們的老師雖不像張桂梅校長一樣，但他們也有著和張桂梅校長一樣的心，老師們對我們的愛早已滲透課本傳遞給我們了，他們也帶著慈悲和仁愛的心傳授我們生活的道理。

我們的老師就像孔子一樣在生活中帶著慈悲和仁愛的心教育我們，他們會告訴我



們仁義禮智的道理，就如顏淵問孔子何為克己復禮一般，孔子告知：非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。這些關於禮儀的問題老師也會告訴我們，他們會擔心我們學習了知識卻不會用在生活當中。每當我們做錯事時，他們也總會告訴我們問題所在，如何糾正，幫助我們去改正；我們有壞習慣時他們也會指出我們的問題所在，告訴我們壞習慣的影響以及如何改掉壞習慣；當我們破壞他人好事時或頻繁命令他人幫我們做事情時，老師也會指出我們這些【小人】行為，告訴我們真正的君子應該如何去做。他們雖在課堂上傳授知識和道理，但他們會用我們所學習過的知識糾正我們生活中錯誤的行為，教育我們成為一個正直善良的人。即使我們當中有學生不是學習的料子，他們會說：【學習不是最重要的，最重要的是一個人的品格。學習再差，只要人品好就不成問題，是金子在哪都會發光的。】他們告訴我們學習差不代表我們就是廢物，這個社會總會有我們的用武之地，他們會鼓勵我們去做我們想做的事情。在我看來，教育不是簡單地知識傳授，而是心與心之間的交流。老師只有具備仁愛的心，才能走進學生的心裏，才能讓學生健康成長。

古今中外的老師們，都懷揣著同一個理念。學習固然重要，學生的品格更加重要。他們都用自己的方式去教育每一位學生，令每一位學生都有慈悲仁愛的心，讓他們成為一個又一個更好的人，雖不是人上人，但卻讓世上又多了許多懷有慈悲仁愛的人，他們的一生就像是一場永遠不會結束的接力賽，一棒傳著一棒，讓學生學習知識的同時也學會了做人的道理。

父母的鼓勵和支持也會令我們更加健康的成長。在我看來父母的教育和家庭的氛圍取決了一個孩子的性格和人品。父母存在的意義是當孩子想到父母時，父母能給予他們力量。父母的教育應該是慈愛和嚴厲的結合，在生活中以身作則告訴孩子做人的道理。孩子的成長離不開父母的薰陶，可以說孩子是父母的倒影。現今社會上有些孩子為非作歹，有些孩子樂於助人，他們的行為和品德與父母是有關聯的。北宋著名的文學家蘇東坡就是深受父母的影響，他父親蘇洵注重文學修養和道德品質，他希望蘇東坡可以成為一個有才華和有品德的君子。對此，蘇洵採用引導式教育，鼓勵其獨立思考和創新，培養蘇東坡正直的價值觀和人生觀。而蘇東坡在成長的過程中有了家人的支持和鼓勵，其父親的言傳身教對其的成長也帶來了正面的影響，蘇東坡也不負眾望成為了一代文學家。蘇洵的教育方式，並不是灌輸性的教育，而是以身作則，用自己的行動為孩子樹立榜樣，還會鼓勵和支持孩子，讓蘇東坡感受到家庭的溫暖和力量。父母慈悲和仁愛的教育應該是溫暖的，讓他們學會發現問題，解決問題，而不是一味地縱容，令孩子在溺愛的環境中長大，會影響孩子的價值觀和人生觀，令他們分不清是非善惡。在我看來，父母只有具備慈悲的心去教育孩子，孩子才會有慈悲仁愛的心以及正確的價值觀。

如何慈悲仁愛的教育孩子們呢？許多父母的方式類似於佛學中的八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。我們作為一個青少年，在現階段



的教育和思想是最容易受干擾的，父母的言語和行為是最容易影響我們的。例如：父母不應在孩子面前說污言穢語、無中生有的言語或虛偽造作的言語，因為會影響孩子們的觀念。父母若發現這類行為應告訴孩子這類言語的影響，會潛移默化的影響人的心胸氣度，即使發生了再不開心的事情也不應該說這類言語，應包容大度的去消化不開心的事情或與他人訴說。簡單來說，就是給孩子一個積極有愛的環境，讓孩子們可以健康的成長。就像孟母三遷一樣，她希望可以給孟子一個良好的環境學習。家庭環境也同樣重要，若父母經常吵架動手，那麼孩子就會有打架的潛意識；若父母十分恩愛，那麼孩子就會非常幸福開朗。家風是教育孩子的基石，家庭環境好的孩子更加懂得去實施慈悲仁愛，反之則較難去實施。所以孩子們的家庭氛圍也會影響孩子們的心態，因此家長們應提供一個好的家庭氛圍去教育孩子會更好。

父母和老師就像是鍋和鍋鏟，而我們就是一道菜，他們的配合令一道道美味的菜出鍋，每炒一下都是孩子們的成長。我們生活中所學的道理，他們功不可沒。正是因為他們慈悲仁愛的教育令我們可以茁壯成長，【肆無忌憚】的去做每一件事；去幫助每一個人；去創造屬於我們的天空。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

佛教孔仙洲紀念中學 5C 陳金晞

慈悲仁愛，這四個字在我們的世界裏經常出現，學校的教育中也有提及，古時的一些偉人更是擁有這種特質。

慈悲是一種平等的關懷，對於任何對象，只要他們有痛苦或苦惱的事，就會給予對方適當幫助，而這些幫助不是出於其他目的，是無私且不求回報的付出。

每個人都知道慈悲，但也不是每個人都能懂慈悲。慈悲本應是寬恕包容，而卻被曲解為姑息和縱容，人們犯錯時應要接受懲罰，但有些人會以慈悲之名為其求情。慈悲是良藥，助人醫治身體的疾病。慈悲是燈塔，助人在迷茫尋出正確的道路。慈悲是光明，助人破除面前黑暗。可見慈悲的重要，若世間沒有了慈悲會是多麼痛苦。

慈悲有很多的方式去實行，可以是熱鬧的，例如當有人遭逢意外變故或災難，整個社會動員起來，宣傳愛心捐獻，電視和報紙也爭相報導，鼓動老百姓們去救災，用其各自的能力影響社會的人民伸出援手，帶動人們的團結力量去幫助災民。亦能是默默的，僅以自己的能力去默默行善，幫助被一些社會遺忘的苦難者有更多住在窮鄉僻壤的苦難災民，幫助許多的不幸家庭，以及生活艱難、殘障無依的不幸者。慈悲並不局限於一種方式去實行，很容易便能做到，但人們卻不知道該在甚麼情況下去做。

慈悲雖然重要，但是如果沒有智慧為前導，有時反而會弄巧成拙，產生反效果。慈悲應用不當，會成為濫慈悲。所以青少年學習慈悲便需要父母師長的教導，讓孩子建立自他互易的觀念，會換個立場為別人著想，也要建立怨親平等的觀念，骨肉血緣的至親固然要愛護，但即使是討厭的人也要平等對待。再教授他們怎去對人慈悲，實行慈悲分為三個步驟，注意、感受和回應。首先，人們很容易忽略他人的痛苦和恐懼，從而錯過表達慈悲的機會，所以父母師長可以培養子女懂得觀察別人的情緒，繼而再進行下一步，以同理心感受其心中的痛苦，才思考如何進行幫助，擁有助人的初心並不代表我們助人的方式不會惹人煩，我們的幫助需要有一定程度才能有效，過多的建議或行動反而會引起反感，我們助人的動機是出於內心，若幫助別人是為了證明自己被需要或來增強自我價值感的話，這便不是慈悲了。

如果慈悲是一種心態，那仁愛便是在這種心態下奉行的行為，仁愛是我國傳統儒家思想中最核心的價值概念，也是中國古人最基本的道德精神和行為規範，而孔子把



「仁」界定為「愛人」，其與弟子樊遲的對話中把愛親規定為「仁」的本始，由愛親推廣到愛人，到泛愛眾，即對他人應該同情、關心和愛護，以親人為起點，你若能孝敬父母、尊重兄長，才能把仁愛擴展出去。

物我有遠近先後之分，無內外輕重之別。仁愛固然是普遍的，但孝悌在實踐上具有優先性，因此在“行仁說”中，孝悌是行仁之本，行仁的實踐以孝敬父母、友愛兄弟為根本，

故此父母若想教導子女仁愛，需以身作則，在日常生活中，總是先關心自己的親人，承擔自己在這個家庭中責任和義務，履行規範和要求，孝敬父母，尊敬兄長。上一代的優秀，往往能成為下一代的榜樣。每個人都必須承認，在我們接受學校教育之前，進入社會學習之前，父母的一言一行對我們的影響是最深的。中國有一句古話：虎父無犬子，便是這麼一個道理。這不僅是基因的影響，更多是在正式接受教育以前，潛移默化養成的生活習慣、生活態度，所以父母是子女最好的老師去教導孩子各種人生道理。

在能對親人仁愛後，仁才能突破了宗族血緣，施予普遍意義上人與人之間的關係，是人與人之間自覺互助、對等互尊之愛，而父母師長能讓子女參加更多校外活動幫助孩子學會愛其他人，參與需要和他人交流的活動如做義工、打籃球、露營等，讓他們能學會去了解 and 尊重他人，建立關係，人與人之間能夠感同身受，才能互相仁愛，愛人者，人們自然愛之；敬人者，人自然敬之，讓他們明白人與人之間互相尊重的重要。

「人之初，性本善」，善良和同情本應是人的天性，但愈來愈多人表現自私、冷漠和無情的一面，從而令下一代的年輕人亦失去了人性本善的心。而這時便需要正向的教育帶領他們再次建立正確的觀念，可惜的是，香港的教育大多都是圍繞著教授學生知識，如何在未來找工作和生存，幼稚園的教育方式是培養兒童在道德、智力、體格、社會技能和美學各方面全面發展；養成良好的習慣，為一生作好準備；刺激兒童學習的興趣，培養積極的學習態度，為未來的學習打好基礎；小學的教育方式是提供均衡而多元化的學校教育，滿足學生的不同需要，幫助他們為了未來的學習和個人成長累積知識、建立價值觀、培養技能，增進學生的兩文能力；中學的教育方式旨在照顧興趣、需要和能力不同的學生，以及培養學生的全人發展和終身學習能力。當中也許有關於慈悲仁愛的課程，但也只是課堂上的探討，而沒有去實行的機會。

許多家長都希望望子女能有所成就，望子成龍，而香港的社會實行精英制，不論是工作或學業上，都有著莫大的競爭力。所以從小便為子女報了各種興趣班，但培育少數而淘汰大多數的篩選式教育制度，其實不能滿足現今社會的大多行業，現在更需要更多具備各種學識、掌握基本能力、懂得與人相處、勇於承擔、敢於創新、能夠靈活變通，又經得起挫折的人。事實上，傳統的考試模式只能測量學生對知識的認知水平，而無法衡量學生是否具備新世紀所要求的綜合能力。精英並不能以光以能力和成



就去界定，個人的修養也十分重要。決定孩子一生的不是學習成績，而是健全的人格修養，父母的責任不單在於能夠提供孩子充裕的物質生活，而更在於建立他們一生受用的價值觀。孩子擁有正確積極的價值觀，就能影響着他們以後的發展道路。

學校和家庭對子女應是相輔相成，家校合作關係的建立有助於培養學生良好的行為習慣，學校教育是培養學生良好行為習慣的主要管道，學校嚴格遵守要求對學生進行行為規範教育。然而，培養學生良好的行為習慣是一項複雜的系統工程，需要多方面連續不斷地，數年如一日地努力。家庭是學生接受教育最早，時間最長的場所，家庭教育的模式適合與否，對其能否順利接受學校教育關係極大。因此，家庭教育和學校教育之間的一致與配合，更有利於培養學生良好的行為習慣。所以父母把教育兒女的責任全託付在學校教育上，而忽略了家庭教育是不恰當的事。

慈悲和仁愛，不論老師或父母都能教導我們去做到，而能實施的方式有很多種，但不論是哪一種，都對我們有莫大的益處，所以當代的年輕人是否要去尋回自己善良的心，用心去面對大眾，使社會和諧呢。



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學 5A03 梁曉程

《弟子規》中「凡是人，皆須愛；天同覆，地同載。」這段話，告訴我們做人要有一顆仁慈仁愛的心，要彼此相親相愛，互助互愛，願意為眾生拔除痛苦，並為其帶來快樂。所謂「人皆有不忍人之心」即指人人天生都有不忍心別人受傷害，止不住想幫助人的仁愛之心和慈悲心，《論四端》則以任何人在突發情況下看到幼兒遇險，都會自然地生出恐懼和憐憫之情，這是人的本能反應來論證。雖說人本就有這顆心，然而父母師長對於我們施予的慈悲仁愛教育仍是非常重要的，使我們意識到自己所擁有的力量並能更好地實踐仁愛之心，使我們願意對眾生——不泛指人類，擁有一顆無私的愛心。而「慈悲心」即愛心，佛教把它分作兩個字來解釋，「慈」指使得樂，就是幫助他人得到幸福快樂，這是慈心；「悲」指救苦，他現在的日子過得很辛苦、困難重重，幫助他人拔除痛苦，脫離他的苦難。

父母應是我們一生中第一個接觸的人，他們的身教對我們的影響十分巨大，以致性格大多是由後天產生和培養的，我們擁有正確的價值觀和道德觀念，都多虧了父母在年幼時施予了正確的教育。父母們以身作則，為青少年樹立良好的榜樣，讓他們在感受到被愛之餘，也學習如何去給予「愛」。父母可透過不同方法來培養孩子的「仁愛」之心，教導孩子多觀察、多聆聽以了解社會百態，並在適時和能力所及的範圍內幫助有需要的人，這令孩子感受到幫助別人的滿足感，同時培養出同理心、同情心和樂於助人的特質。

父母亦從小教導我們要做人光明磊落，問心無愧。過錯不害怕改過、要有自我反省的好習慣，不做違反道義的事，這便是「仁」。堅守仁德使我們能夠更好地活出自我，無憂無懼，令我們更加豁達，胸襟廣闊，會以友善和寬容的態度待

人和愛護別人，對任何人都抱有仁愛之心和慈悲心，實踐慈悲仁愛。

對於師長的職責，不單只有「傳道、授業和解惑」，更需協助和引導青少年培養良好品德，致力使他們成為一個品學兼優的學生。年輕的青少年心智並非完全成熟，難免會有因思考得不夠周全而犯錯的時候，亦有時候會因為一時太過意氣用事而出口傷人，甚至引起肢體衝突，但老師總會教導我們認清自己的錯誤並改過，同時也會讓我們與對方互相道歉，學會寬恕別人。因別人也跟自己一樣擁有情緒，也會因一時衝



動而犯錯，寬恕他人不僅給了對方一個改過和反省的機會，同時讓他也感受到慈悲心，希望他能真心改過。若凡事都要追究到底，那只會令雙方產生矛盾並無法修補關係，最後落得不歡而散的局面。既然你不能寬恕別人的無心過錯，那下次等你犯下無心錯誤時又為何要奢求別人的寬恕和原諒呢？

有時不小心被別人踩了一腳，很多人第一反應是說：「走路不會看路哦！」用這樣的話罵回去，甚至作出更嚴重的侮辱和謾罵。但他是不是出於真心，故意地想踩別人一腳呢？又或者他只是不小心而且並已經道歉了呢？或許他真的只是在趕時間亦不小心的犯下這些錯誤呢？這不是在說我們不能去計較別人對我們造成的傷害，而是在非必要的情況下，寬恕反而是更好的選擇。要是我們能用諒解和包容的態度去接受和原諒別人犯錯，並以同理心去理解他人的感受和動機，嘗試站在他人的角度思考和理解，一個人的寬恕比追究、記恨多，這便是「仁愛」的表現。只要不是犯下違背道德仁義和不可饒恕的過錯或罪行，我相信每人都值得獲得被原諒、被理解的機會。

有人說學校是社會的縮影，在學校我們會接觸到不同類型的同學，學會以真誠對待別人，掌握待人處事的方法和技巧是我們該做到的。都說青少年是社會未來的棟樑，學會如何真誠地待人處事和接物亦是「仁」的其中一環，更要學會理解和關心他人的難處，並主動積極地提供幫助，這正是「同理心」的所在。身為中高同學的青少年可積極幫助剛踏上中學校園生活的低年級同學，例如學長計劃，學長可藉此機會主動照顧師弟師妹們，幫助他們適應新校園生活或課業困難，間接為他們創造愉快的校園生活；勇於制止在校園的欺凌、暴力甚至殘害生命的事件，幫助被欺凌者擺脫危險和傷害，阻止欺

有人說學校是社會的縮影，在學校我們會接觸到不同類型的同學，學會以真誠對待別人，掌握待人處事的方法和技巧是我們該做到的。都說青少年是社會未來的棟樑，學會如何真誠地待人處事和接物亦是「仁」的其中一環，更要學會理解和關心他人的難處，並主動積極地提供幫助，這正是「同理心」的所在。身為中高同學的青少年可積極幫助剛踏上中學校園生活的低年級同學，例如學長計劃，學長可藉此機會主動照顧師弟師妹們，幫助他們適應新校園生活或課業困難，間接為他們創造愉快的校園生活；勇於制止在校園的欺凌、暴力甚至殘害生命的事件，幫助被欺凌者擺脫危險和傷害，阻止欺凌者的不正當行為，積極推動校園應有的和諧和仁愛。

除了平日的課堂，學校和教師更會爭取為同學帶來進行慈善和義工活動的機會，例如賣旗籌款，探訪獨居老人，製作送給殘疾人士的打氣心意卡。

在探訪獨居老人時，少不免會有談訪環節，以了解他們的日常生活和煩惱及為其提供物資，積極主動地了解長者的需要，真誠有禮的態度可使長者敞開心扉且放心與之交談。同時懂得尊重他人和察言觀色，在與長輩交流時更是要注意，尤其獨居老人，應注意避免談及敏感的話題，例如關於他們的子女或伴侶，留意到他們的情緒，不他們墜入負面情緒中，不讓他們感到不自在，亦是慈悲的一種。而且我們發自內心的關心可讓他們感到溫暖，為他們千篇一律的乏味生活中帶來色彩，為他們帶來快樂。



而賣旗活動籌得的善款能幫助到不同弱勢社群，當中賣旗活動更是間接地為眾生提供積累福德的機會，也能使他們得到快樂，所謂「施比受更有福」在投下錢幣的一刻，捐款人亦會因自己能夠為他人出一分力，為他們伸出援手，提供支援而感到高興和自豪。

對於弱勢社群，慈善活動雖只是每人貢獻一點，但積聚起來便是一份大大的力量。可能是一份金錢，使他們能夠支付日常支出，令他們得到溫飽；亦可能是一份力量和信念，使他們得知社會上有人對他們給予的關心和支持，令他們重拾信心和希望，這均能夠為眾生拔除痛苦和煩惱，給予安樂。

從小父母就教導我們要尊重別人，不管身份地位尊貴低微。在看到殘疾人士和社會底層人士時，所呈現的更多應是慈愛、悲憫的感情，而並非嘲笑。我們要盡自己的力量為他們提供援助，可能是買一個麪包給在天橋底下的露宿者。在別人與之分享不幸及傷心的事的時候，亦絕對不要幸災樂禍和嘲笑，明白別人的苦楚和為他設身處地地思考，嘗試由心地給予建議和解決方法，安慰且鼓勵他。儘管不懂如何處理和表達自己的想法，在他身邊默默陪伴和聆聽，給予無形的支持，亦是莫大的力量。

也許不一定是殘疾人士，而勇敢追尋夢想的人們。在大街上時不時都會看見的街頭表演團體，我們要抱有欣賞的目光和態度，看到他們由心而發的那種對於表演和藝術的熱誠，可以投下小量金錢為他們打氣，使他們獲得繼續在這條追遂夢想的道路上勇往直前、勇敢奔跑的決心和信心，這種幫助到別人的行動又可嘗不是慈悲的一種呢？

盡自己所能，為別人伸出援手，所謂「助人為快樂之本」而最後得到快樂的不只是受幫助者，而是雙方。即使對那些認識不深，甚至不認識的人，也不吝嗇自己的幫助，享受為別人做好事、付出關心。扶起路上不小心跌倒的人；幫助老婆婆推動沉甸甸、裝著紙皮的手推車；接過路上正在派發的傳單；借文具給忘記帶的同學；為正在哭泣的人提供紙巾和一個擁抱。這些行為可能只是短短幾秒，但卻是最能體現出人基本的仁愛之心的。

可能在我們看來都是微不足道的行動和事情，但我們永遠都不知道這小小的行動能為別人帶來多大的影響和快樂，就像我們不知道「蝴蝶效應」的威力有多驚人一樣。所以要無時無刻都保持慈悲仁愛的心。有人說：「慈悲是一切眾生共有的財富，人間有了慈悲的光明，世界才能充滿溫暖的希望」要創造一個充滿愛和關懷的世界，慈悲仁愛是必不可少的，這並不分地域和語言，反而，慈悲心是世界通用的，畢竟幫助別人不論到哪都不會是件壞事呢！



## 作為一名青少年，父母師長如何在教學課程以外 對我施予慈悲仁愛教育

香海正覺蓮社佛教梁植偉中學 5A6 林施雨

父母，雖然不能夠像師長般為我們提供教學課程，卻能以身作則，為我們建立正確價值觀，培育更高的素質。

我的父母亦不例外，他們言傳身教，對我施予慈悲仁愛教育。

我的父母於家中融洽相處，在外對任何人都懷著一顆慈悲仁愛的心。

慈悲，即是拔除眾生痛苦、給予眾生快樂。

我的父親總是一副高冷的、面無表情的樣子，但他的內心卻很溫暖，像「心太軟」這甜品一般。他總是說著：「要省錢… 要省錢…」，因此他的衣服穿到破洞了，仍說著：「要省錢…」，於是繼續穿著，就這樣穿了一年又一年。飲食方面也如此，他每天上班都堅持帶飯，絕不出外吃飯，若然工作繁忙，沒空做飯帶飯，他便直接不吃了。但他也有另一面，倘若於街到兩旁遇見流浪漢，他卻不再顧慮，「一支箭」衝上前，為那流浪漢放下一枚硬幣，或是一張紙幣。金額不大，卻飽含了他最大的心意。流浪漢總是聚集在同一地點，久而久之，父親遇見的都是同一批流浪漢，他們每次都在錢幣擲下那一刻對視，後再會心一笑，像相識數十年的老朋友一般，即使他們並無互通姓名。

父親的舉動，當時年幼的我並不理解。記得父親每每放下錢幣，都會跟我說：「幫助別人的，不能省！」那是我第一次看到父親的「慷慨大方」。

幾年後再走在那條路上，竟發覺流浪漢也不在，我想，他們是找到歸宿了吧？解脫無家可歸的痛苦了吧？

長大後，我對於父親的行為仍有疑惑，便問他：「你為何要對自己節儉，卻對他人慷慨呢？這樣豈不是苦了自己？」他只是談談地說道：「別人的幸福，就是我的幸福。」

是啊，轉念一想，其實父親對我的付出亦只是單方面的，我仍沒有能力報答他，他卻能夠事事遷就我，包容我。父親對我的「投資」，仍沒有回報。因此我終於明白那句「別人的幸福，就是我的幸福」。

正因如此，我和父親相處的時光大都是美好的，因為他給予了我幸福和快樂，所以他也隨著我的幸福而感到幸福。



再談母親。我的母親性格與父親正相反，她開朗，喜怒哀樂都掛在臉上。正因這種性格，她能夠和我的父親互補，組成一個圓滿的家庭。

我曾提及父親是個對於自身節儉，對他人慷慨的人，而也盡收母親的眼底。於是乎，母親就成為了關愛父親的人。她只有有時間，就一定會為我的父親準備豐富多彩的餐點，令父親即使每天帶飯也能嚐到不同風味，這一星期不重複的菜單，著實令我佩服。而父親說著「要省錢」，不買新衣服，於是乎母親便「先斬後奏」，先為父親買好衣服，再送給父親，這樣父親便難以推託。

母親對待朋友亦如此，每當假期，我們出外旅行時，母親都會買上一袋又一袋的禮物，送給一眾好友。即使好友並沒因此對她作出回報，她仍堅持著這本心，要給予好友快樂。想必這和父親那句：「別人的幸福，就是我的幸福」相同吧。我的母親又是個佛教徒，因此她常常去佛教寺廟。在寺廟中，每逢到寺廟，她必定會給上一筆香油錢，又或捐贈一些佛教書籍、刊物，供他人閱覽。看似微不足道的行動啊，其實已給予許多眾生快樂了。寺廟中的僧人會快樂、其他佛教徒會快樂、母親自己亦快樂。

上述看似都與金錢有關，但其實母親更會主動為長輩按摩、針灸等，因母親的職業是中醫師。

家中長輩每每接受過母親的治療後，都藥到病除，擺脫病魔纏身，喜笑顏開。

再談及師長，常能聽到「教書育人」這個詞語，但相信絕大部分的老師都只能做到前半部分的

「教書」，卻忽略了育人。

令我慶幸的是，我的師長絕大部分都能夠完完全全地做到「教書」和「育人」。

我的班主任常常跟我們分享他的成長經歷，他以自身經驗為例，教育我們成為一個慈悲仁愛的人。

他中學時期曾就讀於一間佈滿黑社會的學校，這裡有不少壞學生，他們吸菸，他們喝酒，他們藐視校規，更會傷害他人，甚或老師。例如他們會在上課時把桌椅掉出窗外，以求擲壞老師的車子。我的班主任就在這裡看見了人生百態。但他屬這裡的一股清流，他不受他人玷污，更務求改變同學們的錯誤思想。想當然，最後是失敗了。但他沒有因此放棄，他直到今天仍不斷幫助這類學生。他因材施教，致力找尋他們作惡的動機，再加以教育，期望改變他們。

班主任告訴我們，以前曾有一位學生，結識了校外的黑社會，於是身上常帶有煙味，上課亦不專心，後來更常常曠課。班主任便多次致電那同學的家長，更家訪，務求改變那同學，引導他走上正路。後來，經過班主任的不懈努力，那同學也明白到自己的錯誤，改正自我，全身心地投入學習，最終更考上大學，一帆風順地生活著。

班主任談及此事時，臉上洋溢著燦爛的笑容，也帶著一絲驕傲。

他又提及，那同學現在仍經常回校探望他，每每到訪，都會帶上許多糕點，以此感謝他的教書育人。



「是您把我從歪路中拯救出來，真的謝謝您，若然沒有您，我現在一定沒有這種成就。」班主任重現那同學當時所說的話，又指那同學眼裡閃爍著淚光。

可見班主任是為這同學解脫了痛苦。

與這同學相似的例子仍有許多，班主任時不時便向我們分享，以此潛移默化地教導我們。

另一方面，班主任亦常常為我們帶來快樂。在歌唱比賽，他會為我們班的同學製作「燈牌」打氣

，更寫上鼓勵語句，於歌唱比賽時揮舞。台上的同學看見此情此景，自然能夠充滿力量，充滿自信，充滿快樂地表演。最終更獲得冠軍，於是更顯快樂。賽後，班主任更買了許多零食請同學們吃，他說：「比賽完了，很累吧，快來補充能量！」他臉上洋溢著溫暖的笑容。同學也深深地感受到他的愛，也露出淡淡的微笑。

他又能設身處地為我們著想。當同學因學業而感到壓力時，他先是安撫，後再找出壓力的根源

，與同學共同解決。若然是因功課過多而生壓力，那麼他就會與各科老師商量，減少一些功課。倘若是因成績不佳而生壓力，他又會為同學補課，以求消散同學的壓力，讓同學能夠擁有一個美好的校園生活。

所以，我對於班主任是十分尊敬的，他能夠完全做到「教書育人」，他又懷著一顆慈悲為懷的心，務求力所能及地幫助每一個人，不求回報。「一個人怎麼能夠如此無私奉獻呢？」我對於班主任一直抱持著這疑惑、感嘆。

我期望我也能夠成為像父母，以及班主任這樣慈悲為懷的人，更要做到仁愛。若現實許可，我亦想出一分力，改變現今社會中的不良風氣，令整個社會都充滿仁愛，令眾生都幸福。

父親那句「別人的幸福，就是我的幸福」，至今仍深深地烙印於我心中。我願自己亦能成為擁有這大愛的人。

亦感謝父母和師長對我的教導，為我的成長鋪上一條康莊大道。



## 《第一屆慈宗青少年「慈」文化論壇論文集》

主 編：王聯章導師

編 輯：秦 璇

審 校：秦 璇

設 計：秦 璇

印 務：魏 青

出版者：慈氏文教基金有限公司

電 郵：andrewwonglc@yahoo.com, ingrid2008@163.com, 644021277@qq.com

網 址：<http://inst-maitreya.org/>



版權所有 請勿翻印

內部流通 不得售賣

Published & Distributed by: Maitreya Culture & Education Foundation Ltd.

Email: andrewwonglc@yahoo.com, ingrid2008@163.com, 644021277@qq.com

Web-site: <http://inst-maitreya.org/>

This book is for internal use, should not be reprinted without permission and is not for sale.