



生命教育課程系列（一）快樂與生命教育講座 Happiness, Mental Capital and LIFE Education

做最好的自己， 享最快意的人生！

何樂生 教授

2024年 5月18日

嶺南大學 潘蘇通滬港經濟政策研究所 所長
STEAM教育及研究中心 總監

場地鳴謝：隱廬佛社



什麼是美好人生?
(一定要有目標：
但不是職業上的志向，而是...)

心中平安

做到最好的自己(
即認真愛護自己珍
惜自己)

為什麼心中 平安就是美 好人生？

家長要切記小孩子快樂成長最需要安全感和自己能「做番自己」

少了焦慮、少了煩惱，自己能駕馭自己，才能享受人生

「做番自己」即率性(小帆船有自己的規律)，父母要順理而行，從旁引導(科學地有耐心地看風駛艇)

小帆船的結構改不了，如何看風駛艇是大學問，富挑戰，但只要虛心經常檢討，仍可掌握，也很好玩

- 帆船的基本原理是一個有趣且令人驚奇的主題！讓我為您解釋一下帆船是如何運作的。
- **伯努利效應**：帆船最大的動力來源之一是「伯努利效應」。當風吹過帆的弧形時，它產生了一種吸力，這就是伯努利效應。因此，當風從正面吹來時，我們將船斜着開，使帆和風形成夾角，從而推動帆船。帆船持續在兩邊產生伯努利效應，使帆船能夠向前航行。所以，帆船不是走直線，而是走「Z型」。
- **升力**：升力是帆船運作的關鍵。帆船的帆利用一定的翼形，通過改變空氣的動量，使空氣對帆施加力量，這種力量垂直於帆前方稍遠處相對氣流的方向，稱為升力。升力能夠抵銷帆船所受的重力，使其離地飛行。因此，帆船的姿態、航向和飛行穩定都依賴於升力。帆船操作：操作大型帆船需要多人合作。舵手、升降帆布的桅杆手、調整主帆的主帆手、調整前帆的繚手等各司其職，互相合作，才能乘風而行。

為什麼每個人都要做最好的自己？

- 這是在自己能力範圍，可做得到！
- 做最好的自己使你沒有遺憾！
- 原來做到自己的最好最能給你心安！

心中平安便是福。

如何做到最好的自己？

- 認識自己，了解自己
- 了解自己的能和不能、強項和弱項，不低估自己的強；不高估自己的弱
- 要虛心地、科學地去探討到底自己有什麼可以發掘的寶藏
- 要把握有限的生命，去發掘的寶藏，做自己認為最好的自己
- 要放下阻礙我們前進的包袱
- 要積累有助於我們的智慧
- 要Love, Insight, Fortitude, Engagement (L.I.F.E.) 四大法寶

愛是什麼；如何去愛？

愛是生命的最強的動機 (生命的發動機!)

如何去愛就是智慧

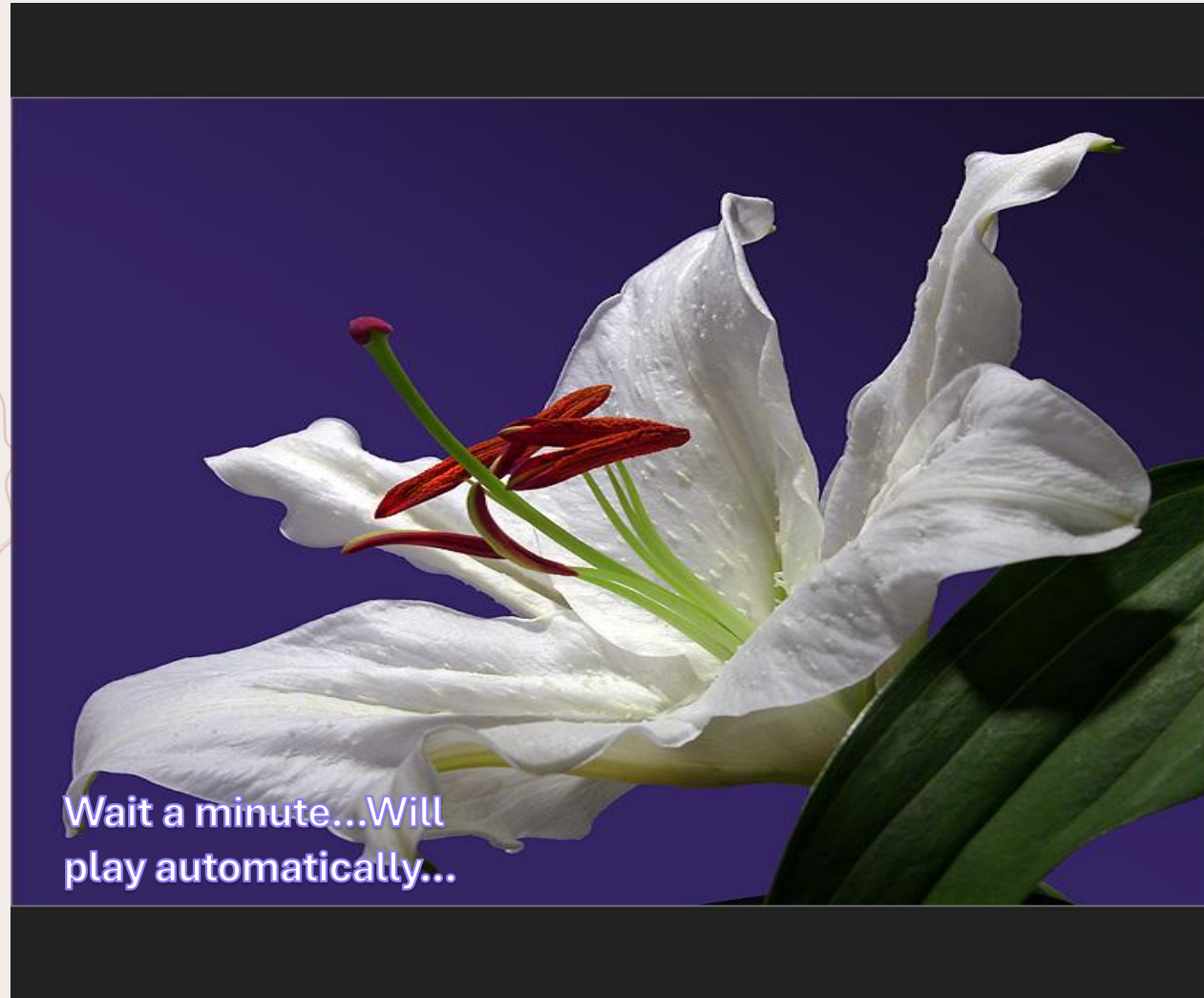
愛：愛自己；愛他人

- 愛從來不是因喜歡才愛。真愛是來自內心的盼望，衷心祝願被愛的人(包括自己)可活得幸福。



活出自己

**The Mystery of
the Happiness
Formula**
快樂之迷





L + I + F + E = Happiness

L 即 Love, 愛心

I 即 Insight (wisdom), 智慧

F 即 Fortitude, 堅毅

E 即 Engaging, 投入 (行動)

Have a Reverence for Life, loving yourself as much as you would love others.

Love starts with loving yourself...your life...

Then extending to your immediate family...

Then extending to other forms of life.

敬畏生命，愛己如人

愛己才能愛人，珍惜自己的生命

才懂珍惜家人的生命

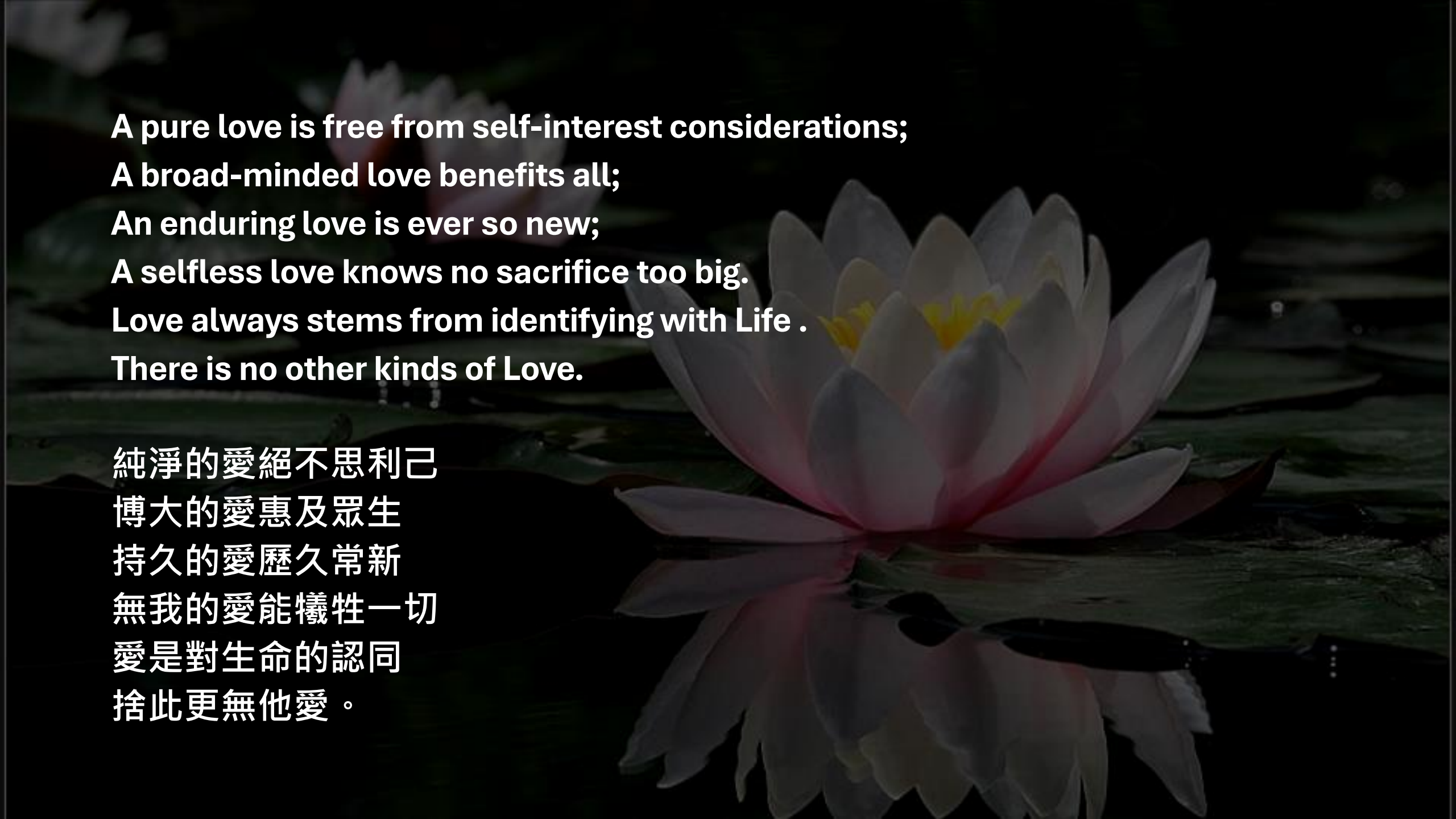
才懂憐愛眾生



**Love is an aspiration from deep inside:
An aspiration that the loved one will live a
life free from worry;
A wish that the loved one will realize one's
full potential and will enjoy a rich life:
Away from danger and ever joyful.**

愛源自內心深處
盼望對方可免憂患
盼望對方可盡顯潛能，見證豐盛人生，
遠離危險，永遠快樂。



A pink lotus flower is in full bloom, its petals layered and delicate, with a yellow center. It sits on a dark green lily pad. The flower and its reflection are mirrored in the dark, still water of the pond. The background is dark and out of focus, showing more lily pads and a hint of another flower.

**A pure love is free from self-interest considerations;
A broad-minded love benefits all;
An enduring love is ever so new;
A selfless love knows no sacrifice too big.
Love always stems from identifying with Life .
There is no other kinds of Love.**

**純淨的愛絕不思利己
博大的愛惠及眾生
持久的愛歷久常新
無我的愛能犧牲一切
愛是對生命的認同
捨此更無他愛。**



Love is unconditional and certainly not an exchange.

Love requires nothing in return.

Love is the strongest motive.

Love often begins with a relationship.

Yet it must transcend that relationship.

Love is a Blessing from the Heart.

愛不涉及任何條件更不是交易

愛不求回報

愛是最大的動力

愛或始自某種關係

卻必須超越該種關係。

愛是衷心的祝福。

**Good is the one who treads the
Way and the Truth;**

**Great is the ambition that is
consistent with the Way.**

**行道守真者善
志與道合者大**

Sutra of Forty-Two Chapters



A close-up photograph of a butterfly with orange and black wings perched on a branch of white cherry blossoms. The background is a soft-focus view of a residential building with blue windows under a clear blue sky.

Life... 生命
Splendor 雜亂中見瑰麗
amid Confusion.

怎樣去愛？ 如何守護孩子和 年青人守護生命

五個「十分重要」：

1. 首先要讓他們信任我們、樂意跟我們溝通
2. 要自小養成他們自立的能力
3. 要懂得順應他們不同階段的能力，有序開發潛能
4. 要懂得鼓勵之道，切忌出口傷人：傷害家人自信心或自尊心的說話。
5. 要善待自己

6. 有時要懂得「應等該等」之道，不要急。
(善待自己第一是閒即「勿急燥」)

7. 要懂得輕鬆之道，不要繃緊，愛護生命。(善待自己第二懂養生)

8. 要以身作則，學無止境。(善待自己第三終身學習)

9. 要懂得定心之道，知本末便不易被妄心牽引。
(善待自己要知「定」)

10. 父母切忌在子女面前爭執，數對方的不是
或暗示對方的不是。(善待自己懂放下自己)

11. 緊記：窮則變，變則通；永不放棄的是追求
生命的價值。(最重要)



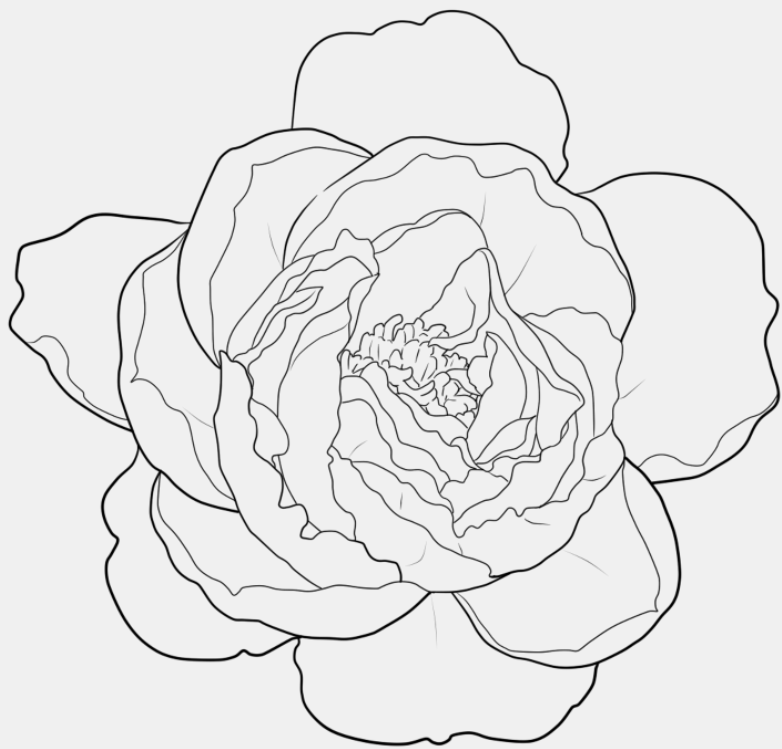
The Mystery of the Happiness Formula 快樂之迷

Wait a minute...Will play
automatically...



**Insight is Wise Living.
Considerate, congruent, and
contemplative:
Keep an eye on the big picture.
For what you see is all relative.**

**智慧就是智人的生活：
為人著想、人格完整、洞悉生命；
能從大處的視野觀全局，
能從相對的關係觀世情。**



智慧在於洞悉人生大志。

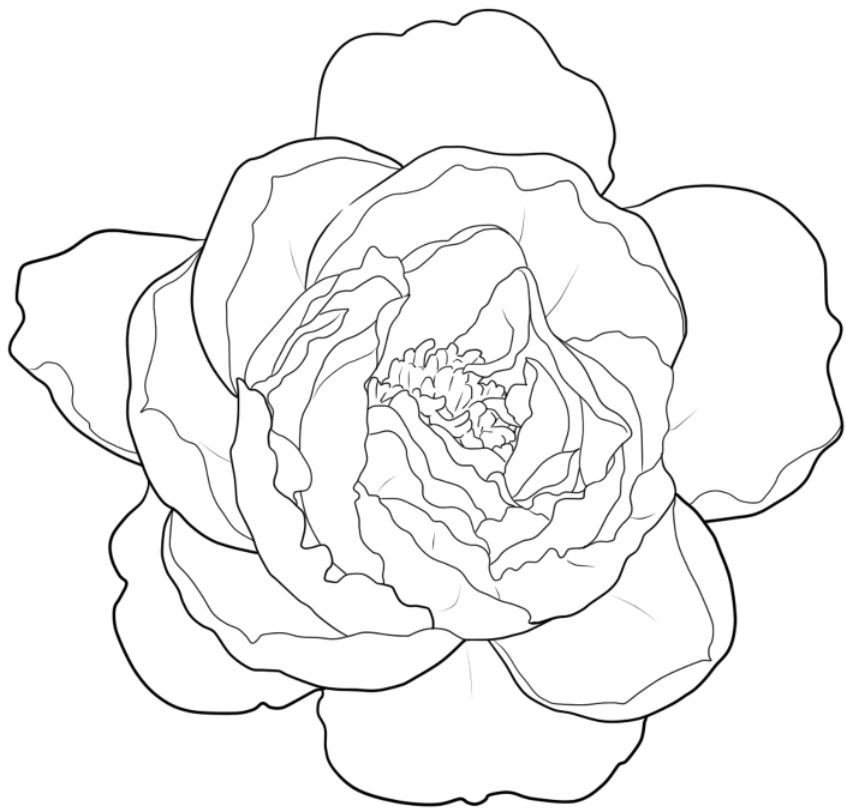
人生志向莫大在於發揮生命潛能。
見證生命的能力有賴克服習氣。
用克服習氣的智慧去治癒心病。

智慧在於掌握分寸。

掌握分寸在於知止。
知止在於知足，
智者由知足獲得自由。

智慧在於分清本末。

分清本末在於明瞭自己想要什麼。
自己固然想要達到目的；
但無助於自我提升，目的達成又怎樣？



智慧在於認清緣起緣滅。

知道世間一切，無非過眼雲煙。
自己身心亦無非供我所用，
如僕人供主人差遣。

智慧在於不再憂慮。

無助於己的憂慮，何不棄如蔽履？
憂慮太半屬毫無意義。
何不只顧盡力而為，樂得自在？

Wisdom is to live fully.

**To live fully is to find value in every moment of your life
Even when it brings sorrow and pain.
A day truly lived is a day truly gained.**

智慧在於盡情地生活。

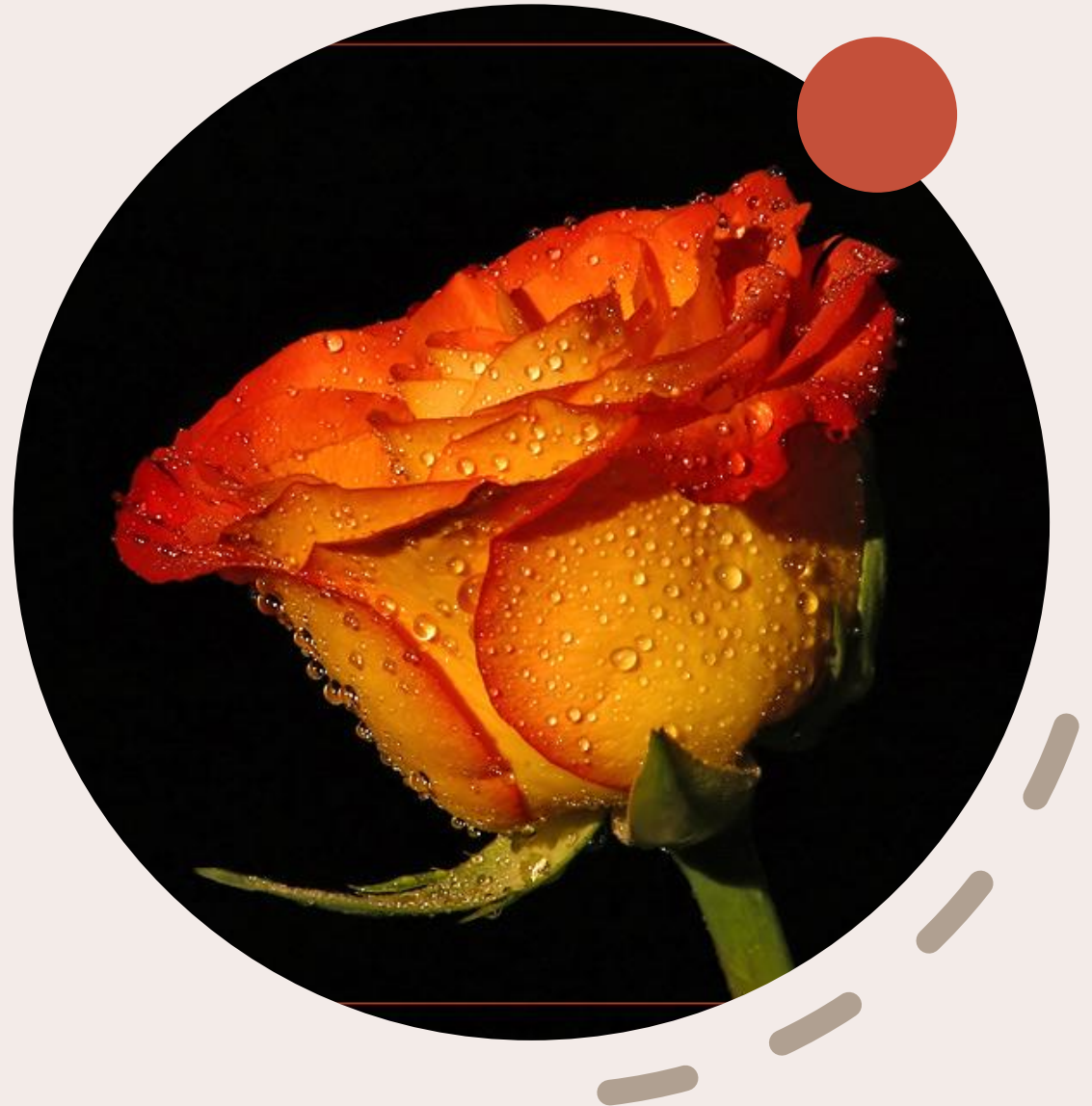
盡情地生活在於珍惜每刻、活出價值。
痛苦憂傷的日子亦應作如是觀。
盡情地生活的每一天，就是賺來的一天。

**A mistake would be no more
than a momentary regret...**

**if only the reflective mind
turns it into wisdom..**

錯誤不過是轉瞬間的遺憾。

若能反思，錯誤反可變成智
慧的養份





To the initiated:

**Every day is just as
wonderful.**

只要有心

日日是好日



Indulgence and Freedom

People take indulgence for freedom.
But they lose freedom being indulgent.
They think they are looking for freedom;
But unwittingly they have given up freedom.
As the indulgent mind takes over,
The free mind is gone.
Emptiness and agony follow.
A never-ending enslavement of the mind follows.

放縱的人冀求自由，
卻在放縱的生活中失去自由。
放縱的人自覺地追求自由，
卻不自覺地放棄了自由。
放縱了野性的心，失掉了自在的心，
換來的是空虛和痛苦；
是靈魂的墮落，
是無止境的束縛。



The Mystery of the Happiness Formula 快樂之迷

Wait a minute...Will play
automatically...

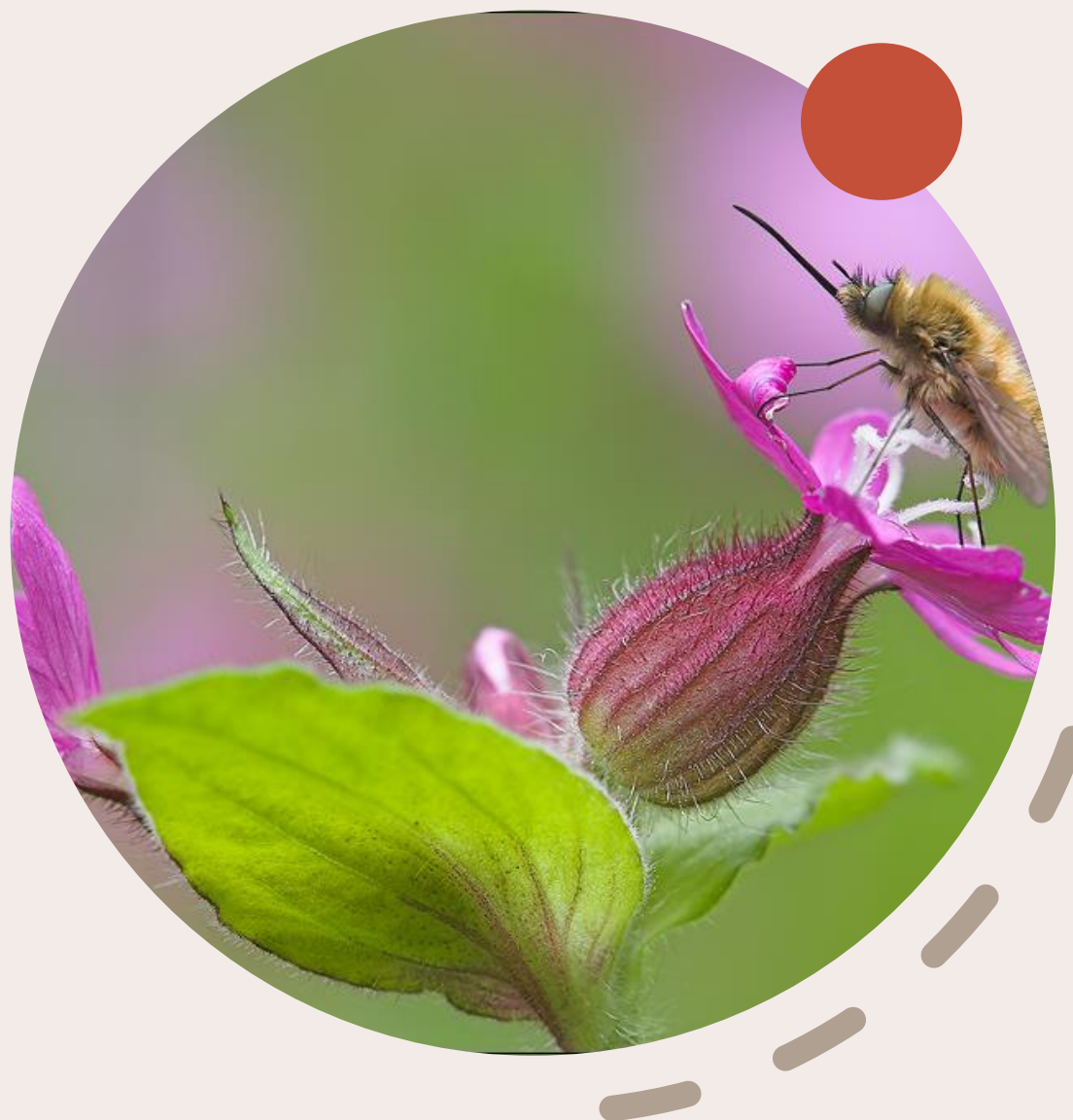


堅持：堅毅Fortitude 從何而來？

- 來自大愛：有了大愛，就有了無比動力
- 來自智慧：有了智慧，知道輕重，就知道生命是本，每天都要珍惜
- 來自歷練：經歷過犯錯和挫敗，長了智慧，長了堅韌。

**Forever fearless,
Fight against all odds.**

**永遠無畏無懼，
就是不向困難險阻屈服。**





永遠 Forever

永遠都要那麼從容不迫，
永遠都不要跟自己過不去。
永遠都要朝著那光明，
永遠都不要墮入那泥淖。
永遠都要抱著信心，
永遠都不要失去希望，
永遠都要尋找真正的自己

**Forever composed and relaxed,
Forever friendly to yourself
Forever keeping direction toward the Light
Forever refusing to fall into the trap.
Forever trusting,
Forever hopeful,
Forever seeking your true self.**

In Memory:

**To the loved ones who had lived in war and
died in war:**

Let a prayer of love, hope, and peace--

A gentle flower from the heart

Bless them

Forever.

為曾在戰爭中活過和死過的人
讓我們獻上關愛、盼望，和平安的祝福
讓心中綻放溫柔的花朵
為他們帶來持久的安樂



為什麼要向不幸的人獻上鮮花？

- 為他們獻上鮮花，可以提醒我們：世上不幸人何其多，惦記要在自己離開前盡一分力量，勿讓他人的痛苦付出，失掉儆醒世人的價值。
- 讓自己懂得感恩，每日都要不停學習，要做最好的自己：謙卑地反省、積極地生活。
- 哪怕只是天天寸進，日日是好日，做最好的自己。(行動)



**The freedom to love,
The courage to live:
The world may fall apart, and the earth
may shift.
These shall never change, I hear a voice
from above.**

**無拘無束的愛
無畏無懼的活
地老天荒
就是這顆心不要變**

Freedom

**Everywhere I go
I make it my home;
To be a free man,
I make it my dream.**

大自在

**廣闊的天地就是我的家
自由自在就是我的理想**





**Eternity is seeing beyond the changing world.
Eternity is seeing the absolute in the transient.
Eternity is seeing a reality beyond time and space.
Eternity is beyond motion and activity.
Eternity is Peace.**

從變幻中的世界見到永恆
從緣生緣滅中見到真如
突破時間和空間的界限
突破動靜的分別
成就安穩與永恆



Acknowledgments: Thanks to the originator of this powerpoint presentation of flowers. I added words for my purpose.

<http://www.ln.edu.hk/econ/staff/tiandijian.pdf>

<http://www.ln.edu.hk/econ/staff/human%20Spirituality%20and%20Happiness.doc>



「生命之歌」

(曲、詞：何樂生)



我們快樂高歌
歌唱生命之歌
不畏暴雨狂風
只知苦盡甘來
生命是一幅畫
又是永恒之歌
本身就是光明
我們快樂高歌
磨練才會堅強
我們快樂高歌
歌唱生命之歌

Song of Life

We sing in happiness.
We sing the Song of Life,
Fearless of rain and storm,
Remember spring is near.
Life is a painting.
Life is eternal song.
Li--fe itself is Light.
We sing in happiness.
Through trials we gain in strength.
We sing in happiness.
We sing the Song of Life.

合唱「問我」 I am I

- 問我歡呼聲有幾多 Ask me how much joy I've had.
- 問我悲哭聲有幾多 Ask me how much sorrow I've endured.
- 我如何能夠一一去數清楚 How can I keep track every day every moment.
- 問我點解會高興，究竟點解有苦楚 Ask me what makes - me happy, and what makes - me so sad.
- 我笑著回答講一聲我系我 Smiling I declare, honestly, I am I.
- 無論我有百般對，或者千般錯，全心去承受結果 Regardless of what I've done, whether right or wrong, wholeheartedly I embrace.
- 面對世界一切，哪怕會如何，全心保全真的我 Let me face the world: whatever happens, wholeheartedly I am I.

兒科醫學會鵬程奮進堅毅 獎學金 2024



「如果連我都做得到，
你哋都一定可以！」
梁朝偉先生

提名表格 保密

重要日期

- 截止提名：2024年6月20日(四)
- 評審日：2024年7月13日(六)
- 短片拍攝日：2024年7月27日(六)及
2024年7月28日(日)
- 頒獎禮：2024年8月25日(日)
香港萬麗海景酒店

獎學金用途

本屆設有120至150位得獎者名額，每位得獎者可獲港幣\$15,000至\$20,000獎學金。獎學金可用於與學習有關的支出，購買訓練器材；或用作啟動夢想。

提交方法

填妥提名表格，電郵或郵寄交回
獎學金秘書處
香港小童群益會 康山兒童中心
香港鰂魚涌康山花園
第二至第三座地下

或電郵至 hkps.brightfuture.scholarship@bgca.org.hk

PDF



DOC



THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

感谢聆听



反饋意見表（僅三題）