

生命教育課程系列（二）

Life Challenge Scenario Workshop

迎接挑戰工作坊

何灝生 教授

2024年6月22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

迎接挑戰，為的是什麼？

- 為的是使自己成長。
- 挑戰會為生活帶來樂趣！
- 不同的心態帶來不同的結果！



迎接挑戰，先要心態安穩自在自主

- 不能自主就會高壓力添焦慮
- 心態安穩就可表現最好的自己
- 克服焦慮要靠訓練
- 心態安穩要靠自律

克服焦慮要靠訓練

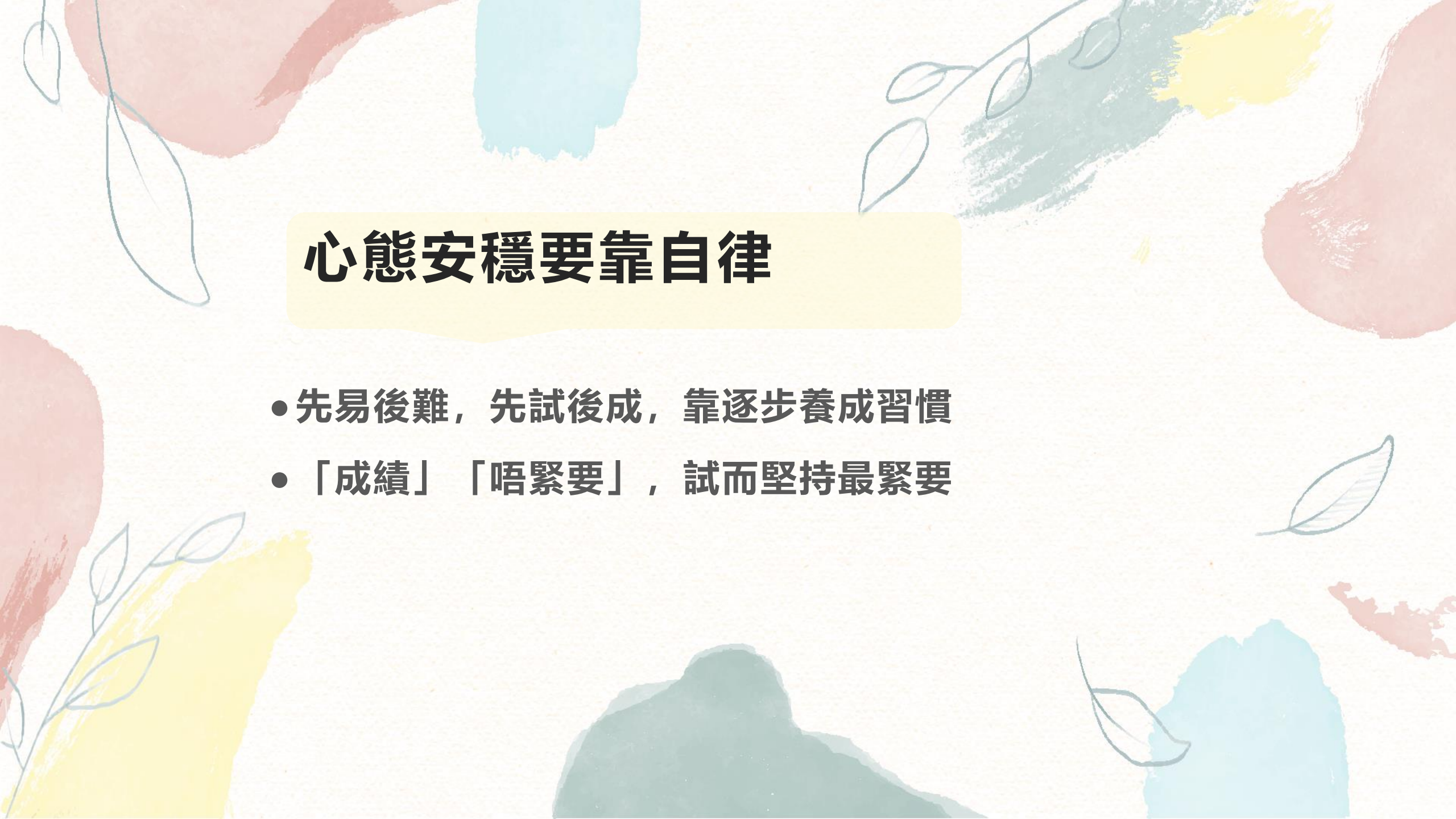
訓練用**專注一方**懶理妄心暗襲

正念心法，數息5，4，3，2，1，以5為回穩處

禪繞畫，專注於禪繞畫

書法，專注於每筆的用筆收放

運動，以動制靜時妄心浮現暗襲



心態安穩要靠自律

- 先易後難，先試後成，靠逐步養成習慣
- 「成績」「唔緊要」，試而堅持最緊要

- The marathon was the brainchild of French concert promoter Patrick Bauer who in 1984 traversed the Sahara desert on foot and alone. He covered 350 km (214 mi) in 12 days without encountering a single oasis or desert community along the way. Two years later in 1986 the first Marathon des Sables was run.
- By 2009 over 1,000 runners participated in the event and the Solidarité Marathon des Sables association was created. The aim is to develop projects to assist children and disadvantaged populations in the domains of health, education and sustainable development in Morocco
- 人生需要挑戰！ 但不要走火入魔！





智勇的心態帶來的結果

自己豐富了歷練

自己學到新的技能

自己愈戰愈勇，自信心逐步建立

潛能逐步湧現



怯懦的心態帶來的結果

自信心無法建立

自我肯定的價值無法建立

智慧難成長

潛能遭埋沒

場境

- 考試的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：成績唔緊要。接受歷練和學懂紀律最緊要)
- 職場的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：成績唔緊要，別人點看唔緊要。接受歷練和學懂紀律最緊要)
- 尋找終身伴侶的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：成敗唔緊要，別人點看唔緊要。做好自己，尊重自己尊重別人，並接受歷練最緊要)
- 養育兒女的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：任何工具目標成敗唔緊要，別人點看唔緊要。堅持做到自己能力內的最好最緊要)
- 失去至親的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：人的聚散無法避免；至親一定最想自己能活出自己能過幸福的生活，所以一定要振作起來)
- 面對「頑劣」學生的考驗 (所謂頑劣，只是未懂生命，不知輕重而已；要給他們時間，並不時釋出真誠善意，不用苛責)
- 面對「頑劣」父母的考驗 (父母都是人，都有種種局限，自己做好自己，每個人都要學習，父母也不例外)
- 面對「頑劣」老師的考驗 (老師都是人，都有種種局限，自己做好自己，每個人都要學習，老師也不例外)
- 面對「頑劣」同學的考驗 (同學都是人，都有種種局限，自己做好自己，每個人都要學習，同學也不例外)

考試的考驗

- 考試可考驗自己對時間管理的能力、自我管理的能力、有目標學習的能力，讓自己不斷進步
- 不要介懷成績，要學如何改善上述的能力
- 自己盡量做到能力所及的最好，就已經可以向自己交待了。可以心安理得了。如果能發現可改善的空間，就掌握改善的機會，不斷進步。
- 考試始終只算是人生中的小事。
- 人家的眼光、自己的「名次」，都不用理會。高名次不要沾沾自喜，低名次不氣餒，才是真的強者。給自己點讚。

職場的考驗

- 若是面見求職，當然要做足功課，事前有準備，衣著得體，預足時間勿遲到，以自己的最佳狀態有誠意地與面見者積極交流，表現自己的誠意和能力。但不用著意最後的結果。
- 在職場上若遇上麻煩的上司或同事，要自我檢討，也要保持定力，不失自己的風範和自己的涵養。同樣不用太著意最後的結果。若做得到，給自己點讚；若未做到，給自己鼓勵。



尋找終身伴侶的考驗

- 尋找終身伴侶，從來要記著：失戀是平常事；一定要向前看，切忌心有不甘，給自己的生命旅程帶來沉重的包袱。
- 戀愛「成功」不一定幸福。幸福家庭靠的是愛智毅行等心理資本 即 LIFE 。關愛最能給生命增值；沒有關愛的戀愛不會持久，甚至會造成傷害。
- 尋找終身伴侶最重要的找到能作為自己知心的朋友的對象。知心的朋友不是憑外表、憑美貌，而是憑心靈相交，能互相扶持。
- 倘若對方正心理資本少，負心理資本多，但外表吸引，就妄想以自己的愛去改變她或他的本性與該人貿然成婚，往往會帶來痛苦。

生兒育女的考驗

- 生兒育女是巨大的挑戰， 但十分值得。
- 引導孩子成長成為愛智毅行充盈的、 有愛心有智仁勇的成人是巨大的成功！ 會給自己最稱意的滿足感和喜悅。
- 如果自己學懂愛智毅行， 就有條件培養有LIFE 的人！
- 很多父母縱有愛子女的心， 卻缺乏如何關愛的智慧。
- 年青夫婦若害怕不能為子女帶來幸福， 就不會願意生育。 這恐怕是香港生育率低的重要原因。
- 智愛要學； 毅行更是每天的功課。

失去至親的考驗

- 失去至親或至愛對很多人是極大的打擊。
- 要記著至親或至愛一定希望你能勇敢地活下去，活出精彩人生。
- 做最好的自己，最能讓離開了的至親在天之靈告慰。



(老師)面對「頑劣」學生的考驗



- 人都有弱點，學生、老師自己、父母都是人，不必苛責。
- 好逸惡勞十分自然，但如果見到的回報大，他就會願意付出。師長對努力的讚賞本身已是回報。
- 回報：興趣感、成就感、父母師長朋輩的認許(將來往往太遠；並不太重要)。
- 興趣感來自明白和趣味。
- 成就感來自自我實現和師長適時的鼓勵。

(學生)面對「頑劣」老師的考驗

- 人都有弱點，老師不是例外。
- 老師若其身不正，應以反面教材視之，切勿模仿。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對自己的期盼。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對人性的期盼。



(子女)．面對「頑劣」父母的考驗

- 人都有弱點，父母不是例外。
- 父母若其身不正，應以反面教材視之，切勿模仿。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對自己的期盼。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對人性的期盼。

面對「頑劣」同學的考驗

- 人都有弱點，同學不是例外。
- 同輩有良友也有損友，應鑒而交友。
- 改變自己很難，改變別人更難。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對人性的期盼。
- 永遠堅守自己的大志，做最稱意的自。



「生命之歌」

(曲、詞：何樂生)

| 1 5 - | 4 3 - | 1 5 - |
我們 快樂 高歌
| 2 3 4 | 7 - 6 | 5 0 5 |
歌唱生命 之 歌 不
| 3 - 2 | 4 - 3 | 6 - 0 |
畏 暴 雨 狂 風
| 7 6 5 | 2 - 3 | 1 - 0 |
只知苦 盡 甘 來
| 2 3 2 | 4 - 3 | 4 - 0 |
生命是 一 幅畫
| 2 3 2 | 1 - 5 | (5) - 0 |
又是永恒 之 歌
| (5)(7) 2 | 4 - 3 | 1 - 1 |
本 身 就 是 光 明 我
| 5 - 4 | 3 - 1 | 5 - 0 |
們 快 樂 高 歌
| 2 3 4 | 5 - 4# | 5 - 0 |
磨練才會 堅 強
| 5 3 2 | 4 - 3 | 4 - |
我們快 樂 高 歌
| 4 3 2 | (6) - (7) | 1 - - |
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.

努力幹

(詞：何樂生)

努 努 努力幹

Row Row Row your boat

堅定地 堅定地 堅定地 堅定地

Merrily Merrily Merrily Merrily

自闖 光明路

Gently down the stream

永遠不放棄

Life is but a dream

English lyrics:

**Do Do Do you Best, Make your dream come true
Persevere, Persevere, Persevere, Persevere
Make your dream come true!**

EQ三力（調寄友誼萬歲）

EQ三力必須銘記 親情更要珍惜
自利利他憑自制力平衡力以及定力
今天辛勞奮力向前明天自得成果
康莊大道你我共闢彼此守望相助

EQ the Trio:

(melody is Auld Lang Syne)

- EQ the Trio please remember, Family Values too;
- Help yourself and others through Self Control and Life Balance;
- Add Focus on Your Goals, and reap the harvest tomorrow;
- Herein lies the Road to Success lets work together.

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係我

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.

夜涼如水

| 5. 6 5 | 3 - - | 5. 6 5 | 2 - - | 5. 6 5 | 7 - - |

夜涼如水 銀光瀉地 明月當空

| 1 5 3 | 4 - - | 4 4 5 | 7 - - | 1 5 4 | 2 - - |

獨自憑欄 悠然自得 身心舒暢

| (5) (7) 1 | 2 - - | (7) 3. 2 | 1 - - |

六根清靜 人生幾何

| 5. 6 5 | 3 - - | 5. 6 5 | 2 - - | 5. 6 5 | 7 - - |

夜涼如水 銀光瀉地 明月當空

| 5 - 3 | 5 - 2 | 5 7 6 | 5 4 2 | 2 3 4 | 7 4 2 |

我要回到大自然 我母親 大自然 我母親

| (5) 3. 2 | 1 - - |

的懷抱

The night is cool;

Silvery night;

The moon hangs

High!

Alone am I,

How fresh and free!

Body and soul,

Clear of worries,

Wonderful Life!

The night is cool;

Silvery night;

The moon hangs

High!

How I wish to...

Go back to my
mother,

Go back to my
mother, Mother
Nature!

(4)生命頌 (調寄巴赫 Ave Maria) (詞：何樂生)

|3 - - - |4 - - 4 |5 - - 2 |3 - - 0|

生 命 無窮. .潛能

|6 - 6 (6) 7 1 | 2 - .32- |

靜.. 待我們去.. 發掘 -

|5 - .(5 6 7) | 1 - . 2 1 - |

靜..待我們 去.. 認識

|1 - 1 1 2 3 |4#. 3 2 (6) | (7) - - 2|

你.. 蘊藏著無..盡 的寶 藏 你

|3 - 0345 |6 - (6) 0 |

.. 蘊藏著 慈 悲

|2 - 02 3 4 |5 - (5) 0 |

你.. 蘊藏著 智 慧

|1 - 01 2 3 |4 - . 04 5 6 |7 . 6 5 2 |3 - - 3|

你.. 就是一 切.. 一切的 力 量的來源 超

|5 - 3 0 ³ | 6 - (6) 0 ⁶ |

越..時, 超越..空 無

|6 - 1 0 ⁶ | 1 - (3b) 0 ¹ |

限..制, 無窮..盡 無

|1 - 2 0 2 | 2 - - 1 7 | 5 . 3 1 0 |

止..境 在變 幻中 顯光 華

|4 - 04 3 2 | 2 . 7 5 - |

在.. 黑暗中 放異彩

|6 . 0 6 7 1 | 3 - 01 5 3 | 2 - 6 7 6 |

你. 孕育了真 善美的人 孕育了

|6 5 4 2 (7)(5)(4)(2) |(1) - - 0|

天下間一切美好 事 物

(8) **Down de Road 要趕路** (中文詞：何樂生)

|3 - 5| 5 - - |3 - 2| 1 - - |

Down de road, Down de road,

要 趕 路, 心 似 箭,

|2 - 3| 5 - 3 |2 - - |

On my way to home,

人 在 歸 家 途。

|3 - 5| 5 - - |3 - 2| 1 - - |

Tired and blue, Weary too,

身 已 累, 心 亦 疲,

|2 - 3| 2 - 1 |1 - - |

Ne - ver more to roam...

不 須 再 浪 蕩。

|6 - 1 | 1 - - |7 - 5 | 6 - - |

Friends of old, Hearts of gold,

老 朋 友, 知 心 友,

|6 - 1|7 - 5 |6- - |6 - 1 | 1 - - | 7 - 5 | 6 - - |6 - 1|7 - 5 |6- - |

Fill my memory. No more fears, Happy years, Waiting there for me

總 在 腦 海 浮! 平 安 歲; 快 樂 年, 我 多 麼 期 許!

|3 - 5| 5 - - |3 - 2| 1 - - |2 - 3|5 - 3 |2 - - |

Down de road, Down de road, Gentle voices call.

要 趕 路, 心 似 箭, 親 人 在 呼 喚。

|3 - 5| 5 - - |1 - 2|3 - - |

And I guess: Happiness

我 心 中, 幸 福 夢,

|2 - 1|2 - 6 |1 - - |

Calls me down de road.

伴 我 歸 家 途。

(9)悲壯繽紛的人生（調寄Londonderry Air）詞：何樂生

|| 0 7 1 2 | 3 - - 2 | 3 6 5 3 | 2 1 (6) - | - 1 3 4 | 5 - - 6 |

我從來就喜歡--自言自語：問我是誰，堪

| 5 3 1 3 | 2 - - - | 0 7 1 2 | 3 - - 2 |

免世間苦痛？問我是否敢

| 3 6 5 3 | 2 1 (6) (5#) | (6) (7) 1 2 | 3 - - 4 | 3 2 1 2 | 1 - - - |

面對人生崎嶇；敢面對人生苦惱終能無憾。

| 0 5 6 7 | 1 - - 7 | 7 6 5 6 | 5 3 1 - |

我從來想細味人生苦辣酸甜；

| 0 5 6 7 | 1 - - 7 | 7 6 5 3 | 2 - - - |

我從來想歡樂與人共享。

| 0 5 5 5 | 3 - - 2 | 2 1 6 1 | 5 3 1 - |

盡情歌唱：人生色彩--繽紛；

| 0 7 1 2 | 3 6 5 3 | 2 1 6 7 | 1 - - - - | - ||

盡情歌唱人生的悲壯奮鬥。

I was used to ...talking quietly
to myself...

Who am I to deserve freedom
from pain...

I asked myself: do I dare to
face challenges, do I dare to
face life, and still without
complaint.

I always want, to taste life's
bitter sweet and sour;

I always want, to share joy
with others.

Let me sing aloud:

Life is truly full of colours;

Let me sing:

Life's

Great Stories o-f Stru-ggle.

活着

活着，為的就是愛。

愛自己的生命，愛別人的生命，愛一切生命。

只因生命潛力無窮，

只因生命是一首詩。

活着，就要探索生命的寶藏；

活着，就要與別人分享生命的恩賜。

盡管生活上充滿煩惱，

盡管悲酸淒涼的日子

威脅折磨着大多數的人，

生命的光輝仍照耀着

心眼開着的每一個人。

活著

朋友，活著就要真的活著，
活著，就要以你至真至誠的心活著，
不是因為要討好別人，
而是因為要忠於自己。
這不是自私，而是真誠。
你要說你相信的話，做你相信的事：
找尋自己相信的價值，
創造自己相信的價值。
珍惜生命的每一天，去尋找你自己相信的理想，
因為到最後，你還是要向自己負責，
而不是向別人負責。

問蒼天

Air
(For the G-String)

J. S. BACH

詞：何灝生



是 一個失去理性 的 世界。哀 億萬人 無奈受苦難， 哀人類 迷失忘本



性。問蒼天 人 類 哪天才能 守得 雲 開 見 月 明。 問 人類怎麼能 衝



破 樊 籬 重新認識 生 命 本源 本來 就 無需分別你 和 我。



自 由自 在 心中充滿喜悅人間便是樂土。我多期盼多渴望多期待 大 地長享太 平 無 需



再 聽炮火隆隆 再 見餓 殍 遍 地，妻離子 散 。生 命 重見光 明。

旋律改編自孟德爾頌小提琴協奏曲第二樂章

曲：孟德爾頌

詞：何樂生

Andante ♩. = 40



幸 福 夢 哪 裏 尋? 歷 盡 滄 桑 的 人 啊!
xìng fú mèng nǎ lǐ xún lì jìn cāng sāng de rén ā



戰火連年，又見戰火連天；又見難民到處顛沛流離。問
zhàn huǒ lián nián yòu jiàn zhàn huǒ lián tiān yòu jiàn nán mín dào chù diān pèi liú lí wèn



幸 福 夢 那 裏 尋？ 歷 盡 滄 桑 的 人 啊！ 傷 口 初 癒， 卻 又
xìng fú mèng nà lǐ xún lì jìn cāng sāng de rén ā shāng kǒu chū yù què yòu

22

一再遭逢新的創傷。 生命一再備受考驗！
 yī zài zāo féng xīn de chuàng shāng shēng mìng yī zài bèi shòu kǎo yàn

27

生命又真可敬！從來不會失去動力，只見不屈不
 shēng mìng yòu zhēn kě jìng cóng lái bù huì shī qù dòng lì zhī jiàn bù qū bù

31

撓。的確神奇！不管那破壞魔羅怎樣測試他的真誠。
 náo de què shén qí bù guǎn nà pò huài mó luó zěn yàng cè shì tā de zhēn chéng

35



平 安 是 福， 記 著 平 安 是 福。 記 著 平 安 在 心 中， 永 遠
 píng ān shì fú jì zhe píng ān shì fú jì zhe píng ān zài xīn zhōng yǒng yuǎn

39



在 心 中 不 動。 平 安 永 遠 在 心 中， 永 遠 在 心 中 不
 zài xīn zhōng bù dòng píng ān yǒng yuǎn zài xīn zhōng yǒng yuǎn zài xīn zhōng bù

44



動。 生 命 啊！ 生 命， 你 的 光 輝 照 亮 我 心， 照 亮 在
 dòng shēngmìng ā shēngmìng nǐ de guāng huī zhào liàng wǒ xīn zhàoliàng zài

48



心。 我 心 中 喜 悅， 但 願 世 界 和 平， 智 慧 照 耀 世 人 心。
 xīn wǒ xīn zhōng xǐ yuè dàn yuàn shì jiè hé píng zhì huì zhào yào shì rén xīn

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

感谢聆听！



反饋意見表