



## 目 錄

序一 / 李雪英校長	2
序二 / 招祥麟校長	4
序三 / 張勇邦校長	7
序四 / 潘淑嫻校長	8
序五 / 鍾麗金校長	10
序六 / 蘇炳輝校長	12
自序 / 李子建教授	14
<b>第一篇 理念篇</b>	
第一章 生命與教育價值觀：脈絡與內涵 李子建	24
第二章 生命教育遇上正向教育 李子建	58
第三章 生命教育與健康教育 李子建、梁錦波、羅世光	79
第四章 生命與價值觀教育的教學策略 李子建	122

## 第二篇 議題與實踐篇

第五章 生命教育與價值觀、成長課與 校本課程 李子建	146
第六章 中國書法教育與武術教育： 中國文化教育的示例 李子建	174
第七章 孔子生活理念對現代生命教育的啟示 施仲謀、李子建	188
第八章 生命價值與生命教育： 宗教、靈性及生死教育的視角 李子建	203
第九章 靜觀教育 劉雅詩、李子建	232
第十章 生命教育與價值觀的校本課程經驗 李子建、羅世光	253
第十一章 有才德：優質生命教育及 品德教育計劃（和富慈善基金捐贈）： 學校經驗分享 李子建、羅世光	277
第十二章 同理心研究及其在教育研究領域中的 應用 蔣達、黃澤文、莫可瑩、李子建、謝夢	299



## 序一

認識子建教授已二十多年，當年教授到我任教的學校，進行「高效能學校」研究，希望透過訪談，理出讓學校達至「高效能」的原因。這些年來，子建教授的研究範疇不斷擴闊，學校效能及改進以外，還有課程發展、教師專業發展等等。近年，教授用了頗多時間研究一個熱話題：生命教育。

當大家都在說生命教育的重要性時，生命教育到底是甚麼？個人以為，培育孩子，讓他們懂得人與自我、人與人、人與物、人與天地相處之道，從而能尊重、珍惜、愛護萬物的生命，這大抵便是生命教育。但寫來簡簡單單的數十字，當中涵蓋的學問又有多少？更可況，生命教育絕對不單單是知識的傳授，還有情感的栽培、價值觀的建構，與及將生命教育付諸行動的能力和習慣，談何容易。

全面立體的生命教育，談已經不易，要在學校推動卻更困難，生命教育內容既無邊無際，成效亦難以量度，這個重要但好像沒有迫切性的課題，往往容易被其他內容較具體、成效較易量度得到的如 IT、STEM 教育等搶佔了我們關注。但是否因為難、因為不易量度成效，我們便可以將它放在稍次要的位置？

子建教授近年有關生命教育的著作甚多，課題走遍蒼穹，天文宇宙、宗教倫理、東西文化、品德情意，無一不及，在在均是建構生命教育的重要元素。這次主編的《生命與價值觀教育：視

角與實踐》，既有哲理層面的闡釋，將生命教育與價值觀教育、正向教育、健康教育的聯繫釐清；還有實踐層面的講述，將書法、武術、宗教等融入課程；更有學校推行生命教育的個案分析，與及經驗分享。十分期望這書冊早日出版，讓學校在推動生命教育時有所參考。更期望學校可以調動空間能量，按校本需要，將生命教育做得更全面。

李雪英校長

齋色園主辦可譽中學暨可譽小學前校長  
齋色園教育委員會顧問

2021年3月29日



## 序二

二月底最後的一個星期日，接到李子建教授的電話，說準備出版一本關於生命與價值教育的著作，請我寫一篇序。李教授是香港教育大學的學術及首席副校長，是多個領域的權威學者，他的邀請，無疑因為新著的內容在一定程度上適合基礎教育的教師和學生，而我是前線校長的緣故。

二零零七年，我出任培僑中學校長的翌年，在學校良好的德育及公民教育的基礎上，提出了一個宏圖願景：「培僑要發展成培養青年領袖人才的基地」。初時，很多教師，特別是資深的，都提出疑慮，認為培訓部分學生成為領袖可以，但怎可能令所有學生都成領袖？通過反覆的交流，我們從領袖的本義出發，它原指一件衫的衣領和袖子，由於有提挈的作用，便引申為能帶領其他人向前的人物。我們相信能帶領整個國家、整個社會、整個行業前進的人是領袖，能夠帶領一個班，一個學會，甚而一個小組的人，同樣是領袖。如果論差別，就只在人數的多寡而已；在本質上，作為帶領者，比如個人的自律自強，有遠見和創意，有廣闊的胸襟，能承先啟後等的特質，是完全沒有分別的。這種探求人性的特質為起點，並通過催化、激發，使學生不斷向上奮進的教育，直與孟子「人皆可以為堯舜」的說法相通。

適逢香港中文大學教育學院有相關的研究和實踐，我拜訪時任院長的李教授，說明原委，希望他能派出專家到校協助。於是

在雙方合作的計劃下，中大教院的專家到校為中層管理舉行集思會，為全體教師舉行工作坊，及其後在通識科中設計課程，以求在理論的層面教育學生。其後，我們制定「領袖素質發展圖譜」，從「理論學習」（課堂、講座、分享會）、「培訓活動」（軍訓、勞動教育、歷奇、考察）、「實踐所學」（義工及社會服務）三方面展開培育學生「個人成長」、「家國情懷」和「國際視野」的工程。二零一七年，我在培僑退休，回顧當年的素抱，由理念的構思到落實到執行，由執行到修訂增潤，中間經歷的思想衝擊、個人突破和團隊協作，印證着培僑中學過去走過，而將繼續走的教育道路。

離開培僑中學，我卻退而未休，旋即出任陳樹渠紀念中學校長，過去在培僑的經驗，便駕輕就熟地作為推動學校改革的南車了。

二零一五年我獲委香港教育學院及隨後升格為教育大學的校董會成員，時李教授任副校長，主導大學的學術發展，責任重大。六年的校董任期，使我看到的，是校務蒸蒸日上，整體實力日見強大的前景，而李教授正是幾位領頭前驅者之一，可敬，可賀！

《生命與價值觀教育：視角和實踐》一書，分「理念篇」和「議題與實踐篇」，兩篇下分若干章，每章自可獨立，而連貫起來，卻真能全面的、多方視角的觀照生命與價值教育的內涵及其實踐狀貌。讀者，特別是教師讀一章而有得，讀全書而能體悟融入自身的獨有的情境中，或參照，或剪裁，或轉化，則必然對推動生命與價值教育起極大的幫助。我誠摯地將本書推薦給讀者，並撰



七言古詩一首，用示祝賀：

人參天地秉靈秀  
智超萬物居上頭  
賦稟有差拔其萃  
養正培才德業由  
從來興國賴教育  
彼此甘為孺子牛  
傳道授業恆足貴  
啟發解惑方云周  
著述立言心在遠  
達己達人復何求  
上庠巨擘經綸手  
欲把瑤篇福九州  
當前重霧迷海角  
恍聽龍吟聲悠悠

二零二二年壬寅驚蟄 招祥麒 敬序

招祥麒博士

陳樹渠紀念中學校長  
香港直接資助學校議會原主席  
教育局課程發展處中國語文教育組課程發展顧問

## 序三

培育學生全人發展，使他們在人生路上健康成長，是每一位教育工作者的共同目標。為達成這個目標，大家通過不同的關注點和多種「方案」努力地作出貢獻，包括生命教育、品德教育、公民教育、國民教育、宗教教育、正向教育、價值教育等。當中「生命教育」已普遍在學校植根，近年教育局正積極推廣「價值觀教育」，兩者均在本港學校廣泛推行。

由於學校背景各異，校本條件不同，大家因應校情各施各法，各展所長，成效不一。今次李子建教授主編《生命與價值觀教育：視角與實踐》，正好為大家提供了極具學習與參考價值的元素。內容由學術研究到課堂經驗，從國學文化到現代理論，論先賢睿哲到民間智慧。將不同的關注點作出碰撞；將各種方案作出剖析，讓大家通過閱讀交流、融會貫通，為完善共同目標作出重大貢獻！

張勇邦校長

香港資助小學校長會名譽主席



## 序四

「生命教育不是一種教育模式問題，而是教育理念的問題。我們要通過生命教育來轉變教育觀念，更新教育方法，使我們的孩子幸福生活，健康成長。」（顧明遠，2018）

中大碩士恩師李子建教授給我電話，邀約寫序，我一口答應了！李教授是課程專家與權威，著作豐厚，涉獵範疇廣泛，據我所知，他曾編輯及出版二十餘本書籍、百多份論文及篇章等，是多產學者。我喜歡拜讀他編輯及撰寫的書，概念清晰、深入淺出、言簡意賅、兼善理論與實踐、融通具體與抽象，永遠是該課題的精品，一書在手，讓你可體會其中泱泱大器的深邃博妙，亦可意會主題的細密靈巧，此書再見教授功力，渾然天成。

在這個動盪的、不明確的、複雜的、模糊的 VUCA 年代（Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous），我們的新一代面對前所未有的挑戰及不可預知。未來已來，如何讓孩子乘風翱翔、珍惜生命、尊重生命、敬畏生命、了解生命、關愛生命、活出生命，是教育工作者必須重新審視的生命價值教育。

首篇開展了生命與價值觀教育的理念篇，從脈絡與內涵、正向教育、健康教育至教學策略，一如既往，條理清晰、脈絡完整，內容充實，讓讀者充分掌握生命價值與各理論的互為影響、互相關連之處，為理論層次立下清晰的鋪墊與理解。

第二篇為議題與實踐篇，更是前線教育工作者的佳音。從成

長課、校本課程至中國書法、武術教育、孔子生活、生死教育、靜觀教育、同理心、校本個案分享等，採用學習的不同向度、視角、形式，把生命教育具體呈現在眼前，仿如 Professor John Hattie 提及的「可視化的學習」（Visible Learning），讓抽象的理論具體化、行動化及實踐化了。這對於老師來說，可是有跡可尋、有法可循、有理可依。

「生命教育」該如何理解、如何推廣、如何普及、如何實施，值得教育工作者再深入研究。根據 OECD《教育與技能的未來：教育 2030》（*The Future of Education and Skills: Education 2030*）提出學習框架，描述需要用甚麼樣的能力來塑造未來的一代，其中提及要建立新一代的健康素養，協調矛盾困境，我相信在未來的日子，生命教育的重要性必越加顯著！

讓孩子面向未來！活出美麗健康的生命！生命健康美麗！我衷心誠意向大家推薦此書！

潘淑嫻博士，MH

廣州南沙民心港人子弟學校候任總校長  
基督教宣道會宣基中學校長  
香港津貼中學議會前主席



## 序五

感謝李教授邀請為本書作序。近年與李教授交流尤其多，知道李教授除了對教育充滿熱誠外，也一直從事有關生命教育的研究，對生命與價值觀教育有全面而精闢獨特的見解。欣悉李教授願意將多年研究心得撰文，輯錄成書。誠然，書中對生命與價值觀教育的詮釋，對教育工作者來說，實有如晨鐘暮鼓。近年，學生在疫情的陰霾下，努力地適應「疫」境新常態，然而成長歷程仍難免困難重重。正因如此，生命與價值觀教育就顯得更為重要。此書正好透過不同的理念和實踐方案，引導大家探索、認識，乃至欣賞生命的真正意義，尋求生活的目標，建立正面的人生價值觀，提升抵抗逆境的能力，從而在現時的「疫」境中安身立命，迎難而上。此外，書中闡釋了生命教育、正向教育及健康教育的相互關係，並介紹生命與價值觀教育的學與教策略，進而分享學校推展生命與價值觀教育校本課程的寶貴經驗，實在值得各教育工作者借鑒。冀望一眾教育工作者研讀此書後，在未來學校教育的發展方向上，能致力深化學生、老師及家長對生命與價值觀教育的認識，將生命與價值觀教育的理念融入正規及非正規課程，促進「知、情、意、行」，以能更全面且有系統地培育學

生的生命素質和價值觀，讓莘莘學子活出豐盛人生，並推而廣之，關懷他人，貢獻社會。

鍾麗金校長

香港資助小學校長會主席



## 序六

東方社會一直都偏重應試教育，縱然在 2000 年的教育改革已提及德育教育，但可惜一直未見有特別重視。事實上，經濟合作與發展組織（OECD）在學習指南針 2030 提出廿一世紀學生需掌握一系列的基礎能力（Core Foundations），當中亦指出包括態度（Attitudes）及價值觀（Values）相關的能力非常重要。另外，亞洲各國亦開始着重塑造全人，如日本提及熱愛生命；韓國着重培養獨立人、聰明人、優雅的人、民主公民；新加坡則培養自信的人、自覺的學習者、主動項貢獻者、有心的公民作為目標；內地就談論「素養」等。當中大家的共通點是以人為本，個人的發展作為最終目標，強調社會參與貢獻社會。而香港則亦已在起步階段，剛於 2021 年推出的《價值觀教育課程架構（試行版）》，亦特別提及生命教育。

知道李子建教授一直致力研究及推動生命教育，並且身體力行。最近欣悉他推出著作，詳述生命與價值教育，內容包括：理念篇、議題與實踐篇，可說理論與實踐兼備。事實上，香港一直缺乏此等課題的著作。過去有些研究只着重理念，未見實踐的方法，或如何解決遇見的困難。亦有些文章只分享其實踐過程，但可惜卻未有理念基礎支撐。李教授的著作，理念與實踐兼備，讓業界不單能釐清概念，亦能有不同的例子可作參考，實在令人

大喜過望，亦乃學界之福。期望李教授的著作更能引起業界對生命教育及價值教育的重視及反思，能共同為全人教育的美好願景進發。

蘇炳輝校長，MH  
津貼小學議會前主席  
教育統籌委員會成員  
津貼小學議會顧問



## 自序

筆者最近看到李澤厚先生和劉再復先生兩位學者分別在1996年和2004年有關教育的對話。劉再復先生及李澤厚先生（載於劉再復、劉劍梅，2021，頁124-126）指出二十一世紀將是教育學的世紀（1996年第一次對話）。劉再復先生認為「教育不應以培育『生存技能』為目的，而應當以提高『生命質量』和啟迪『生存意義』為目的」（頁129）（2004年第二次對話）（李澤厚、劉再復，2004，頁341；2010；李澤厚、劉再復，載於劉再復、劉劍梅，2021，頁124-136、129；中國教育三十人論壇，2016-04-09a；2016-04-09b）。劉鐵芳教授（2020）討論「生命自覺」（葉瀾，2015，頁311）的概念時，他認為個人生命自覺一方面「能積極尋求自我的充分發展，彰顯自我在世界的存在，另一方面又始終能保持自我向着他人和世界的開放性，恰切地擺正自我與他人和世界關係。」（頁15）。

臺灣南華大學校長林聰明（2021，頁xxiii）表示：「面對AI（人工智能）的來臨，學科知識的獲取將變得更為普及，生命力的無限感知勢必大幅崛起，串起物聯時代的生命力，生命教育已漸漸成為劃時代的顯學。」2021年，「教育的未來」國際委員會公佈《一起重新構想我們的未來：為教育打造新的社會契約》（UNESCO, 2021），其中一些關於革新教育的建議為「培養學生在智力、社會交往能力和合乎道德的行動能力，使其能在同理心

和同情心（empathy & compassion）基礎上共同改造世界」。（執行摘要，中文版，頁9；executive summary，英文版，p.9；李子建，2021-12-17）。

就中國香港的情況而言，教育局去年公佈《價值觀教育課程架構（試行版）》（香港課程發展議會，2021），該文件指出「對美德的追求是跨越國家、民族和宗教的」（頁5），此外「雖然所用詞彙（例如道德教育、正向教育、品德／品格教育、生命教育、靜觀教育、成長心態、社會情緒學習）和策略不盡相同，但方向及目標一致」（頁6）。文件並建議不同價值觀教育的策略，但其中重視「以中華文化為主幹培育學生的正面價值觀和態度」和「加強生命教育」（頁11-12；李子建，2022）。由上觀之，生命與價值觀教育無論在中國香港、內地，以及在國際的層面都受到一定程度的關注。

本書的源起部分緣於筆者所工作的香港教育大學張仁良校長和香港教育大學教育及人類發展學院宗教教育與心靈教育中心大力支持生命教育的相關項目（張仁良，2019-03-16；李子建，2022，第14章，頁438），今年初剛在臺灣出版主編的《生命教育：理論基礎、取向和設計》（李子建，2022），本書是第二本生命教育的相關中文編著，內容上相近、相互關聯和補充。本書的結構分為兩大部分：理念篇和議題與實踐篇，理念篇涉及生命教育與價值觀教育、正向及品格教育、健康教育，以及教學策略等內容。議題與實踐篇關涉生命教育、成長課與校本課程、中國文化教育、孔子生活理念、人生意義與生命教育、生命教育與正念／靜觀教育、校本課程的經驗，以至同理心研究等。