



## 霍金：活著就有希望 (中學版)

目的：讓同學從霍金的生命中，反思生命的價值，以及「活著就有希望」的訊息

時間：約 20-30 分鐘

適合課節：建議可於早會、班主任課、小組活動或其他有關於生命教育的課節內進行

時間	內容	參考資料
2 分鐘	<b>引入主題</b> 引起學生對霍金科學成就之外的好奇心，引入他對生命的積極看法	<b>參考問題：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 霍金在物理學的成就，大家也知道很多了，但他對於生命的看法又如何呢？今天想跟大家分享一下他對生命的看法。</li></ul>
4 分鐘	<b>霍金對生命的積極看法</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 讓同學了解霍金的成就之餘，亦希望他們明白成功背後所付出的努力。</li><li>● 相比其他人，霍金患的疾病，要去追尋和實現自己的夢想就變得更加困難，但其實只要找到自己的興趣和理想，最後仍然能夠以堅持的態度實現自己的理想。</li><li>● 霍金於 2006 年訪港時，回答一名叫斌仔（鄧紹斌）的青年所提出關於安樂死合法化的問題，霍金說：「無論命運有多壞，人總應有所作為，有生命就有希望」。讓同學明白人生總有高低的時候，當遇到逆境或錯折時，我們可以如何幫助自己渡過難關。</li><li>● 播放影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sljcgF85dto">https://www.youtube.com/watch?v=sljcgF85dto</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 有關斌仔的背景，可參考以下連結： <a href="https://zh.wikipedia.org/zh-hk/%E9%84%A7%E7%B4%B9%E6%96%8C">https://zh.wikipedia.org/zh-hk/%E9%84%A7%E7%B4%B9%E6%96%8C</a></li></ul>
15 分鐘	<b>反思時間</b> 教師可按時間及需要，與學生探討以下課題： <ul style="list-style-type: none"><li>● 有些處境我們或許不能改變，但我們仍可選擇以另一種心態去面對</li><li>● 亦可從正向教育中 24 個性格特質 (Character Strengths) 進行討論。例如：希望－我是個有希望的人，即使我遇到逆境，我仍然相信事情總會好轉過來的。(有關性格特質的意思，可參考附錄)</li></ul>	<b>參考問題：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 試想一想，假若斌仔或霍金的遭遇突然發生在自己身上，除了要面對終生行動不便的痛苦和困難外，你認為還有什麼其他生理／心理上的困難呢？</li><li>● 面對這些困難，你認為有什麼信念／態度能夠讓霍金繼續堅持生存下去，並努力追尋自己理想？</li><li>● 你認為自己有什麼特質可以幫助自己有效地面對逆境？</li><li>● 霍金對物理學的興趣及堅持令他有動力去生存下去。想一想，你又有甚麼東西是你感興趣，令你有動力去追尋的？</li></ul>
2 分鐘	每個人都是獨特的，我們不是要把自己和霍金比較，而是霍金的一生反映出每人都有不同的品格優點/特質，每個人的生命都可以有無窮的潛能和可能。事實上，每個人都有機會遇到逆境，而我們對自我價值的看法及人生的信念，能支持我們面對逆境中的挑戰。這提醒我們每個人其實也可以有很強的能力去面對人生中大大小小的困難。	



## 附錄

### 24 個性格特質 (Character Strengths) – 中文版本由香港大學防止自殺研究中心翻譯

性格特質	定義
1. 欣賞美麗與卓越	能洞悉生活中大小事物美麗和卓越的一面，並對萬物充滿讚嘆
2. 勇敢	遇到恐懼、挑戰、困難時不會畏懼，並根據自己的信念而作出行動
3. 創造力	日常生活中，會多嘗試用新方法去處理事情
4. 好奇心	喜歡探索和發掘新事物，對大部分事情都感到好奇或興趣
5. 公平	表現不偏不倚的態度，不會因個人感情而作出偏差的決定
6. 寬恕	寬恕別人，給別人機會，選擇慈悲而不是報復
7. 感恩	欣賞別人的幫忙及身邊的好事，對人、事、及環境都存感激之心，並能表達謝意
8. 真誠	誠實，以真誠真摯的態度生活和處事
9. 希望	即使經驗到失敗和挫折，也能表現樂觀，相信只要努力，事情使能有好轉之勢
10. 幽默感	喜歡把歡笑帶給別人，在任何情況下，你都嘗試看事情輕鬆的一面
11. 仁慈	樂於助人，對人表現仁慈和寬宏，利他主義
12. 領導能力	籌劃和實踐活動方面表現良好，能推動自己及別人做好團隊工作，維持團隊和諧
13. 愛與被愛	重視與別人的親密關係，能夠對朋友及家人表達自己的愛，同時接受別人的關懷和幫助
14. 愛好學習	喜愛學習新事物，並深入認識不同的課題
15. 謙遜	能表現謙虛，即使有成就，也不追求別人的注視
16. 判斷力和開明的思想	要做決定時，會客觀探索，理性考慮其他意見和證據作良好的判斷
17. 堅毅	即使面對困難和費時的任務，亦能堅持完成下去
18. 洞察力	深入觀察，能提供宏觀的意見，朋友會傾向你尋求你的意見
19. 審慎	做事小心穩重有遠見，即使情緒高漲或面對壓力時，亦不會做一些讓自己後悔的事
20. 自我約束	面對自己的慾望、衝動、或情緒時能表現自我控制
21. 社交智慧	能了解自己和別人的情緒、脾性，動機和需要，並能作出適當回應
22. 人生意義追尋	對人生擁有堅定的信仰，知道自己的人生目標
23. 團體精神	盡忠和致力於團隊精神，能完成自己的分內事，並為團隊的成功而努力
24. 熱情和幹勁	懷著興奮的心情、熱情和幹勁面對日常的生活

#### 參考資料：

1. University of Cambridge. (March 12, 2018). A Brief History of Stephen Hawking. Retrieved from <http://www.cam.ac.uk/>
2. VIA Institutes on Character. (March 12, 2018). Character Strengths. Retrieved from <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths>
3. 曾凱茵 (2018)。珍惜時間、別找藉口 霍金留下的 3 大精神。香港 01。
4. 蘋果新聞 (2018)。曾勉勵香港癱瘓病人斌仔「活着就有希望」。蘋果新聞。