



你想活出怎樣的人生

# 不是為了生存而活 而是成為活着的存在

一切從「困難」說起。「得唔得㗎？」、「呢個課題好深㗎！」、「大人都未必有答案啦。」三天後，超出成年人的所想所求。對孩子來說，甚麼是「人生意義」？如何具體、易明又有趣地探索「人生」？

## 從時間反思人生

- |                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 1. 一年有多少天？                          | 答案：365天    |
| 2. 十年有多少天？                          | 答案：3,650天  |
| 3. 香港人平均壽命是多少歲？                     | 答案：83歲     |
| 4. 若人們能活到83歲，一年有365天，那一個人的的人生約有多少天？ | 答案：30,295天 |

如果，人生只有三萬天。你已用了多少天？你會如何運用餘下的日子？你想活出怎樣的人生？我們跟中華基督教會全完第二小學合辦一個名為「秘密花園」的正向教育體驗周，選取了「幸福模型PERMA」(Seligman, 2011)中的「M」Meaning，即「人生意義」這個範疇，全校三天不上課，讓各級學生透過多元的體驗活動，從小開始探索想過的人生，反思活着的價值與意義。

提及「人生意義」，你會想起甚麼？這四個字最大的問題是，「意義」本身較抽象及難以理解。我們嘗試跳脫這四個字的框架，換個問法：「你想活出怎樣的人生？」與此同時，亦把「人生意義」與「秘密花園」結連，從進入「秘密花園」探索，比喻為來到世上探索，期間發現的「秘密」，正正就是「到此一遊」的意義所在。

## 「秘密花園」與「人生意義」

於是，我們跟孩子開展了三天「遊」花園之旅，以一個原創的故事，開展了各種體驗互動歷程：從一個古老的傳說談起。有一個名為「秘密花園」(Secret Garden)的地方。據說這個花園中蘊藏了一個關於人生意義的重大秘密——而這個秘密與一粒「種子」有關。因此，多年來吸引了很多勇者進入當中探索，然而，進入探索的人，只有很少人能成功回來。當人們向那些成功找到秘密的人尋問時，他們都異口同聲地說：「只有親自尋找，才能找到這個花園的秘密。」這讓秘密花園更進一步蒙上神秘的面紗。

原來，一旦進入「秘密花園」，就會被一股神秘的力量牽引，使人們在不知不覺中迷路，最後一直徘徊於這個花園中。導航精靈說，「秘密花園」每年也會開放三天作為挑戰日。如果能夠把握這三天進入花園內探索，將有機會找尋到當中的秘密。到底這個花園裏有甚麼不可告人的秘密？困在花園中的人發生了甚麼事？走出花園的人知道甚麼秘密？

孩子：「人生意義是……」三天「遊」花園後，孩子如何解讀即便對成年人而言也深奧無比、中外古今名人學者一直不懈鑽研的「人生意義」？

## 甚麼是「人生意義」？

孩子不直接答你，他們用比喻答你。節錄了一些有趣的分享如下：

1. **謝巧琳同學(4F)**：人生就像由一粒種子，長大成樹木的一生；
2. **楊芷茵同學(6L)**：即使你天生沒有任何「栽培」，但只要憑着你的天份和努力，「花」終會結「果」；
3. **黃浩銘同學(5F)**：人生是一場探險，危險的，但也有寶藏等着你去發現；
4. **張詠茵同學(5F)**：人生像燈泡一樣，照亮別人也照亮自己；
5. **林卓諭同學(6L)**：時間就像沙漏，當漏完了，就是生命的結束。所以我們要抓緊時間，好好珍惜和家人的相處時間；
6. **鄧樂賓同學(5H)**：做自己喜歡的事，活出自由的人生，就像海中的游魚，雖然自由自在，但也有自己的方向和目標，不會停下腳步，無懼風浪，繼續前行；
7. **楊梓瑜同學(6F)**：快樂充實地過，無論多麼辛苦都是精彩的，就像彩虹一樣，活出繽紛；
8. **何念希同學(4H)**：人生是一本「作業」，要我們自己填寫答案；
9. **陳梓彤同學(4L)**：把「人生」這本書寫好；
10. **王婉兒同學(5L)**：在世間的這張白紙上，留下自己的一筆。

### PROFILE

生命教育機構Why Not Education 創辦人及「失敗教育」發起人。香港中文大學新聞與傳播學院及教育學院畢業後，踏上教育路途，自此愛上孩子，相信教育。後來發現世界很大很美麗，教育其實可以很好玩，於是外出闖蕩，與不同學校及單位積極開拓各種教育的可能性。



●林秋霞



●人的一生不過三萬多天，祝大家都能活成自己喜歡的樣子。

## 以終為始 活在當下

●王婉兒同學(5L)：

「我想活出精彩的人生，我想活出自信的人生，我想活出有希望、友愛的人生。我想活出只為我而定的劇本，也許我的人生不夠精彩，不夠完美，但我願意在這不長的三萬多天中活出不一樣的色彩，不一樣的經歷。人生不一定要創造神奇，它可以平凡，可以精彩，可以是任何樣子的。而我只想平凡但又帶點酸甜苦辣等小事情結合在一起的人生。」

●黃雅柔同學(5F)：

「我想活出多姿多彩的人生，因為我不想人生太無聊，不想有遺憾離開人世。」

●溫晉豪同學(5F)：

「我想每天都要活出精彩的人生，因為時間非常珍貴，今天不知道明天事，有可能明天就會發生令人意想不到的意外。」

●羅蘊婷同學(5F)：

「我想活出快樂，我自己理想中的人生，設立目標，達成目標。樂於幫助別人，幫助別人就等於幫助自己。希望自己能活出精彩、充實的每一天，要時刻提醒自己珍惜光陰。」

●吳承希同學(5F)：

「現實會唔會有意外迫我放棄理想。我曾經有諗過我會唔會受唔住壓力？就是有很多對我自己的質疑，我在這些質疑中迷路。這次活動讓我重拾方向，令我找到人生的意義，即是我想活出怎樣的人生。我想我找到了。」

· 人生的意義，與「存在性焦慮」有關，最終其實是在思考、找尋、發現：「我們的存在有甚麼意義 / 價值 / 用處？」這個問題比答案更有意思。人生的意義是一個個體化的問題，每個人都擁有權利和自由去探索和定義自己的人生意義。每個人都應該自己去探索這個問題，而不是等待別人給我們答案。如果我們都必須按照一個標準的答案來生活，活着就會像機器人一樣。幸運的是，這個問題並沒有真正的答案。

這也是一個關於「為甚麼」的問題，你可以一直問「為甚麼」。每個人也有不同的「因為」，不同的「因為」，讓我們活出不同的人生。

你知道人生中最重要兩個日子是甚麼？「一個是你出生那天，另一個則是你明白自己為甚麼出生的那天。」(馬克·吐溫) 人的一生不過三萬多天，祝大家都能活成自己喜歡的樣子。共勉。☺