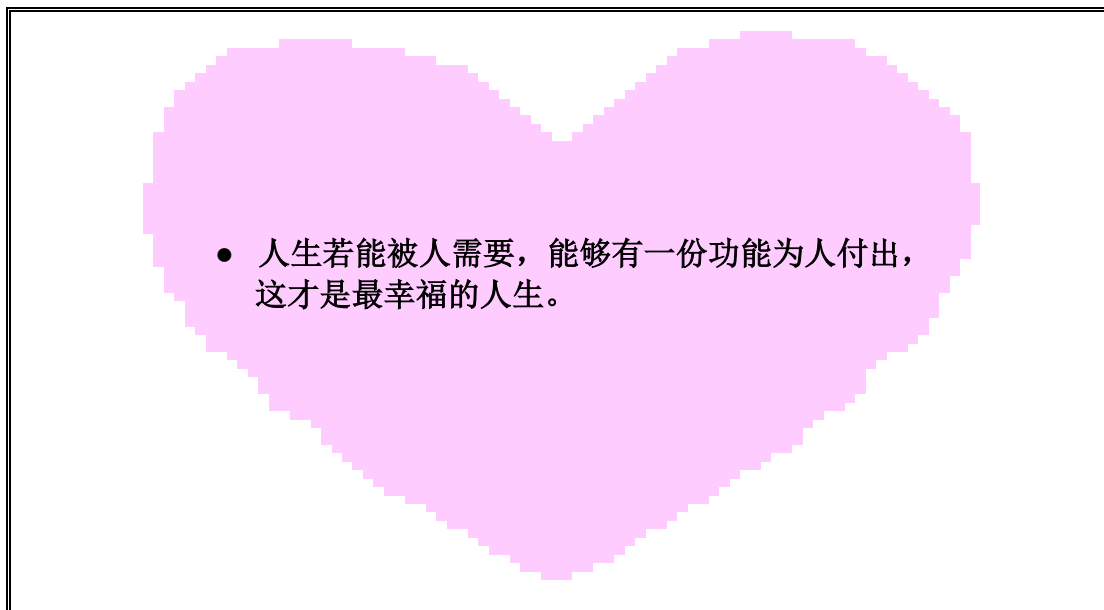


尊重生命

宗旨： 鼓励学生培养乐善好施的习惯，正确地了解捐献器官、遗爱人间的伟大善行。

关键词： 爱护、保护、照顾、尊重、关怀、乐善好施、爱心、善念、慈悲、感恩、捐献、布施。

每周主题/语录



大家讨论：你认为什么才是最幸福的人生？

静坐冥想

第1步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。呼出。。。。。”

第2步：“现在闭上你的眼睛，放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第3步：“想象你的面前有一盏灯。运用想象力，把这盏灯的光移入你的前额，进入头部。光照亮你的头部，你的思维，然后想‘有光的地方就没有黑暗，我只想好的、正面的。’

把光扩散到你的心，想象你的心中有一朵含苞待放的花蕾。当光照在花蕾上的时候，花瓣一片一片地展开，这是一朵美丽的花。感受花的绽放，它充满爱、平和与欢乐。

让光扩散到你的手臂和双手，神圣的光照亮你的双手，然后想，‘我的手所作的都是好的、善的和帮助别人的事情。’

现在，光扩散到你整个身体，到你的双脚，然后想，‘我的脚把我带到平安的地方，跟善者交往的地方。’

观想光照亮你的头、嘴和舌头。然后想，‘我要常常说真实的、友善的和有需要才说的话。’

慢慢把光扩散到耳朵，光照亮你的双耳。然后想，‘让我的耳朵只听到好的。’

现在，光照亮你的双眼，你心中想，‘我所看到的一切都是好的和美丽的。’

想象把这光扩散到你的父亲、母亲和照顾你的亲人。光照亮他们。心中想，‘让他们心中充满平和、幸福、快乐。’

把光扩散到你的亲戚、邻居和朋友。

把光扩散到整个世界和所有生物——人类、野兽、鸟类、鱼和昆虫。

把光扩散到所有植物——每个地方的花、草、树木。

心中想，‘光照亮整个世界，整个世界充满爱，世界是和平的。’”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，祝福他们天天开心、平和、幸福快乐。”

故事

把善念找回来

年轻人有暴力的倾向，这与环境影响不无关系。许多人都喜欢把矛头指向考试式的教育制度，不良的媒体资讯，家庭中存有的不平衡的沟通，而忽略了我们在日常生活漫不经心的举动所造成的不良影响！

良好的环境巩固善性，喊打喊杀充满暴力血腥的气氛滋养恶性。试想：这些不良环境是否适合心灵脆弱的青少年？电脑游戏决胜负的打斗，家里池中“风水鱼”狂追猎物狂吞鱼饵的活镜头，菜市场宰杀鸡鸭的一幕幕，暴露在马路上猫狗的尸体的情景，这能不助长孩子们暴力倾向？生命无故的流失，人与动物间无“尊重生命”意念的存在是促成青少年暴力的倾向。暴力是在无视对方生命受损保护自己本能的举动；在相互比较下，本身生命价值更高于对方的反应。

在“尸毗王割肉喂鹰”的故事中，尸毗王为救鸽子愿意割下自己身上与鸽子同等重量的肉来喂养鹰以交换鸽子的生命。但是无论尸毗王如何切割身上多少的肉，肉的重量却始终无法与鸽子的重量相等。最后，尸毗王遍体鳞伤筋骨暴露，在一方的老鹰还在不停地提醒尸

毗王说：“不够……还是不够……一定要同等的重量啊！”尸毗王迫不得已飞身躍进天秤中来平等鸽的重量。

所以“眾生平等，尊重生命”：生命是绝不可量秤。动物的“命”与人类的“命”没有轻重，贵贱之分，它们都是源自自然界的眾生。青少年有暴力的倾向是心态不平衡，对生命有高低贵贱的分别。暴力的举动是不尊重和不容忍对方存在而欲把对方消灭的表现。青少年心理上对生命的漠视，以暴力举动来表达，如不加以制止，未来可能变成社会中习以为常的事件。暴力倾向是善性逐渐泯灭之主因，这也与因果法则有关系存在。所以提倡社区服务概念塑造良好的环境以激发仁慈之心来达及一切有情眾生，暴力即可消蹤。这是因为我们知道“物有大小，命无大小”之分而会尊重对方的存在。

问答题：把善念找回来

1. 环境对年轻人的暴力行为是否有影响？
2. 尸毗王为何要割自己身上的肉？
3. 人为万物之灵，是否比其他动物更高等？为什么？
4. 何谓“眾生平等”？
5. 你是如何对待其他动物的？

歌唱

Love All, Serve All

阳光照耀大地，明亮我和你
白云随风飘下，变水滴
它们不分人种，不管男或女
这是自然赠予我们的厚礼
Love All Serve All，爱与和平就是生命的美意
Love All Serve All，时时刻刻铭记在心里

集体活动

- 与学生讨论剪报的讯息。
- 讨论各宗教对捐献器官的见解。
- 分组写标语：鼓励大众踊跃捐献器官。

注：捐献器官也包括骨髓捐赠，老师可加以解释。

剪报 (i)

捐献器官，遗爱人间

遗爱人间的王奕翰灵堂布置以黑白为主，严穆气氛，愁云满布，到来吊唁的亲属莫不感到伤心难过。

灵堂以“遗爱人间”为横幅，对联为：“十八载亲情往生去矣，千万个真爱来世存焉”。此外灵堂墙壁也张贴了一张白纸，笔劲有力的写着：“奕翰，你失去的是形，永生的是爱，生命仍在延续，你安息吧！你的善美，活在他人的身上，活在父母心中，活在亲友心里。短暂的生命，恒久的心灵，永远的情爱，隐隐约约在梦中，点点滴滴在心头。遗爱人间，留情在世上，生命永续，奕翰，往生，安息吧！...”

灵堂的所有字体，以白纸黑字书写，增添几许愁伤.....，也为正值英年溘然意外逝世的奕翰落泪。

王正群夫妇在培二学校与一群工友在练功，奕翰忘了把家里的锁匙带在身上，就到练功场向父亲索取，他拿了锁匙越过马路时，被一部小轿车撞倒，当场昏迷，在仁爱医院接受两次脑科手术后，仍然还魂乏术。

在抢救的过程中，父母亲友的呼唤、同学师长的祝福、功友们的发气，还有肇祸司机家属的祈愿，都希望昏迷的王奕翰能够苏醒过来，可惜这一切的努力都无法挽回奕翰的生命。

在医生的征求下，王正群化悲伤为力量，毅然决定把孩子的器官赠捐予他人。赠捐手术在圣诞节前的下午由一组来自吉隆坡的医生完成，奕翰捐出了左眼角膜及两个肾脏。

当时在场带功的邓日才对意外的发生、到完成赠捐器官的经过颇为感动，他认为，王氏夫妇丧子之痛后，还能一口答应把孩子的器官赠捐出来，是非常伟大的。

他说十六岁的奕翰虽然不幸逝世了，但他捐出的眼角膜让一个生命重见光明，双肾更能让另两个生命脱离苦痛，遗爱人间获得重生。

邓日才是前培风中学校长。在接受访问时形容，王氏夫妇在最丧痛的时刻，把十六年亲子的爱，升华成他人的爱，练功的涵养已超凡，为人的真情已入圣。“他们也宽恕了那位年轻的司机，而且还要请人去辅导他，让他走出一个人生的创痛，一个难灭的内疚。” 邓

日才说。“真爱，宽恕，原本就是生命的美。孩子的敬爱，父母的慈爱，原本就是人性的真，痛苦的一段经历与缺憾，让人格中最高的善来弥补和发扬。”

剪报 (ii)

一只眼角膜，两族变一家

在甘马挽车祸逝世女生傅金叶（十五岁）在离开人间后，母亲陈美慧答应将女儿的左眼角膜移植给等了两年多的赛夫。这只眼角膜使到两个来自不同背景，不同宗教和语言的家族，在悲痛交集后成了“一家人”。

三月二十一日，莫哈末沙华里夫妇俩带着十岁的莫哈末赛夫和六岁的弟弟，老远从甘孟乐巴希里村，到龙运的贡巴西村找到赛夫左眼角膜的捐献者的母亲，紧握她的手，道一句意义深长的“谢谢”。

这一声谢谢和见面后，这两个华巫家庭变成一家人；赛夫多了一个义母，而陈美慧则多了一个义子。

十五岁的傅金叶，于二月十二日在甘马挽发生车祸，二月十七日凌晨四时三十分去世。母亲接受女儿的逝世的事实后，答应医生的要求，捐献女儿的左眼角膜，算是替女儿做一件有意义的善事。

二月十七日，金叶逝世的那一天，这只眼角膜移植到赛夫的左眼。十四天后，手术宣告成功，他的左眼已可见到物体。当时赛夫父亲莫哈末沙华里在手术后的第一个心愿便是要知道眼角膜的捐献者身份，并亲自登门道谢。在探索与调查下，沙华里终于从可靠的消息得悉眼角膜是金叶不误。在适当的安排下，这两家终于在三月二十一日相见。

课程结束：老师让同学们手牵手一起说：“回想今天所学的一切，想想那些捐献器官者，虽形体已逝，但爱心永在。我们要向他们学习以大无畏之心作伟大的布施。能够伸手帮助别人一把，何乐而不为呢？”

附加练习：与学生讨论：

- (i) 在什么时候和什么器官是可以捐献的？
- (ii) 若有亲人的肾脏坏了，需要换肾，该怎么办？