中二 | 倫理與宗教科

古智今用

釋衍空 主編

香港大學佛教中心
Centre of Buddhist Studies, The University of Hong Kong

贊助單位

適用課程： 經訓科 | 德育及國民教育科（德育部分） | 生活與社會課程科（個人成長部分）

「古智今用」教材的編寫理念

本書是按照教育局2010年頒佈的「生活與社會科課程指引（中一至中三）」中「範疇一：個人與群性發展部分」編寫而成。其中內容除了介紹該學習範疇有關的現代相關概念外，亦善巧地運用了「儒」、「釋」、「道」的古人智慧，來回應該等現代生活與社會議題，從而達至古智今用。因此，這課本不但可以回應《生活與社會科》個人與群性發展部分，亦可作為「經訓科」和「德育及國民教育科（德育部分）」的教材。

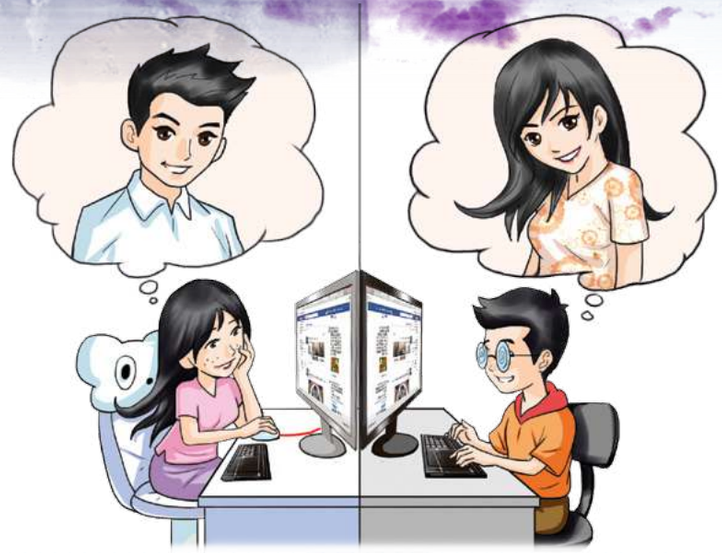
我們希望學生在修讀本教材時，可以同時學習到現代的知識，也可以認識到中國的傳統文化，從而能以古人的智慧來反思個人、家庭、社會和世界的各種問題，以及建立健康和積極的價值觀、人生觀和世界觀。

目錄

第一課	網絡友誼之價值與危機	6
第二課	妥善發展網絡友誼	22
第三課	家庭的重要性	44
第四課	家庭角色與責任	62
第五課	家庭良藥—溝通	76
第六課	戀情面面觀	94
第七課	如何培養戀情	116
第八課	好心分手	136

第一課

網絡友誼之價值與危機



學習重點

- 認識網絡友誼的特徵
- 審視網絡交友的價值與危機

古智今用

儒 – 水則載舟，水則覆舟

釋 – 水中撈月

道 – 美言不信

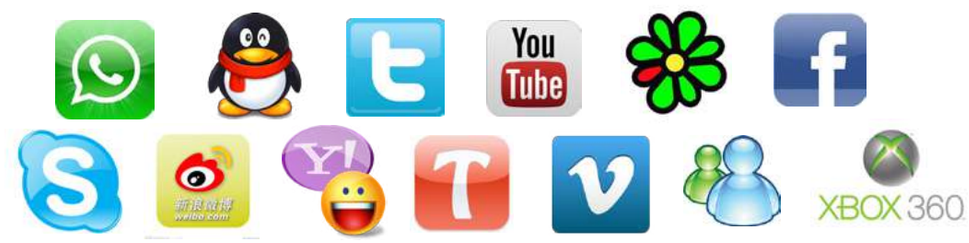
引言

隨著科技的日新月異，青少年可以利用互聯網來擴張自己的人際網絡，並且透過不同的社交網站，認識不同地域、背景的人，與對方發展網絡友誼，甚至邀約網友外出見面。究竟網絡友誼對青少年的成長有怎樣的影響呢？這一課，我們將會探討網絡友誼的價值與危機，加深我們對網絡友誼的認識。

趣味切入點 ..... 透過互聯網可以發展友情嗎？

課堂討論

- 你曾在互聯網上結識過朋友嗎？
- 如果想在網上交友，可以透過甚麼途徑？



即時通訊 (eg. Skype, QQ)	便於與朋友即時傳訊
社交網站 (如Facebook, Twitter)	可以瀏覽朋友的動態、去向
網絡遊戲	與朋友一起享受遊戲的樂趣
網上聊天室	找朋友聊聊天，分享生活經驗
網上論壇	一處與人交流的平台
智能手機的交友APPS	尋找志趣相投的朋友

網絡友誼的定義

網絡友誼是指透過互聯網認識而發展出來的友誼。在大部分的個案中，網友(網上的朋友)只在互聯網上認識對方，在現實世界裡卻素未謀面，就像陌生人一樣。

網絡友誼的特徵

1. 沒有面對面的接觸

在網絡世界，網絡使用者以電子訊息與網友溝通。有別於依靠筆墨紙張的傳統筆友，網友不必等待書信的傳遞，可以即時在網上展開對話。這種訊息傳送的便利，加快了網絡使用者之間的互動交流，亦促成他們建立網絡友誼。可是，有人認為這種網絡友誼存在局限性，其主要原因在於溝通時缺乏語氣、音調、面部表情和肢體語言等等的交流。

由於缺乏語調和身體語言的訊息，在網絡上，我們只能透過網絡使用者的言談和帳號稱謂去判斷他們的人品和個性。有人認為這個局限反而讓網絡使用者能夠暢所欲言，因為我們可以卸下日常生活中的社交規範，不用顧慮自己的容貌、衣著和談吐舉止，單純地以文字會友。

第一課 網絡友誼之價值與危機

2. 使用虛擬身份

「虛擬」的意思是虛構、模擬的情景。虛擬身份就是在互聯網上的虛構身份。

網絡使用者可以透過社交網站、網絡遊戲、網上聊天室、網絡論壇等媒介，利用虛擬身份去認識他人，結交朋友。

虛擬身份比現實身份更具彈性，使用者可以隨意虛構自己的性別、年齡、國籍等個人資料。而且，每個使用者可以在網上同時使用幾個虛擬身份，亦可以和幾個人聯合使用同一個虛擬身份。

虛擬身份就像網絡使用者的面具一樣，具備偽裝和隱藏自我的作用，有時也會成為網絡使用者向網友表達自我的功具。因為虛擬身份可以讓網絡使用者透露自己不為人知的一面，包括在現實生活中隱藏起來的性格、愛好和想法。例如一個在學校溫文儒雅的老師在網上交友時，可以為自己創造出「搖滾巨星」的虛擬身份，以此表達對搖滾音樂的熱愛，及期望受到萬人崇拜的理想。

青少年的網絡友誼

踏入青春期，青少年致力追求自我身份認同，這時會主動地擴展人際網絡，社交生活也變得愈來愈多采多姿。網絡友誼在青少年的社交生活中非常普遍，而網友亦成為他們其中一個很重要的人際網絡。

青少年喜歡在網上交友，有時是基於在現實生活中遭遇到挫敗，需要尋求補償的心理。有些青少年與家人發生衝突後，不想對熟悉的朋友透露自己的家事，又或者在生活中得不到朋輩的認同，甚至被排斥、欺凌，他們就有可能轉而到網上尋找心靈的慰藉，希望在網上的社交活動中獲得支持和鼓勵。

有研究指出，青少年在網絡友誼上的互動起初是穩定和頻密的，但一般只能維持半年或更短的時間。由於他們很多時只著重表達自己，較少深入瞭解對方，又與網友缺乏在現實生活中患難與共、一起成長的經歷，因此青少年的網絡友誼較短暫和脆弱，難有長遠的發展。

真正的友誼是經得起時間的考驗

第一課　網絡友誼之價值與危機

網絡友誼的價值與危機

在青少年的成長階段中，網絡友誼能提供另一個表達自我和結交朋友的途徑，具有獨特的價值。可是，網絡友誼並不能取代面對面的人際關係和透過群體活動而建立起來的社交生活。有些青少年基於好奇心，可能會邀約或應約與網友會面。這種先談天、後見面的交友模式潛藏著風險。曾經有青少年墮入網上交友的陷阱，因為接納網友不合理的要求而慘遭侵犯。

初初相識 保持警惕

古智今用

美言不信

道　信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。

《道德經・第八十一章》

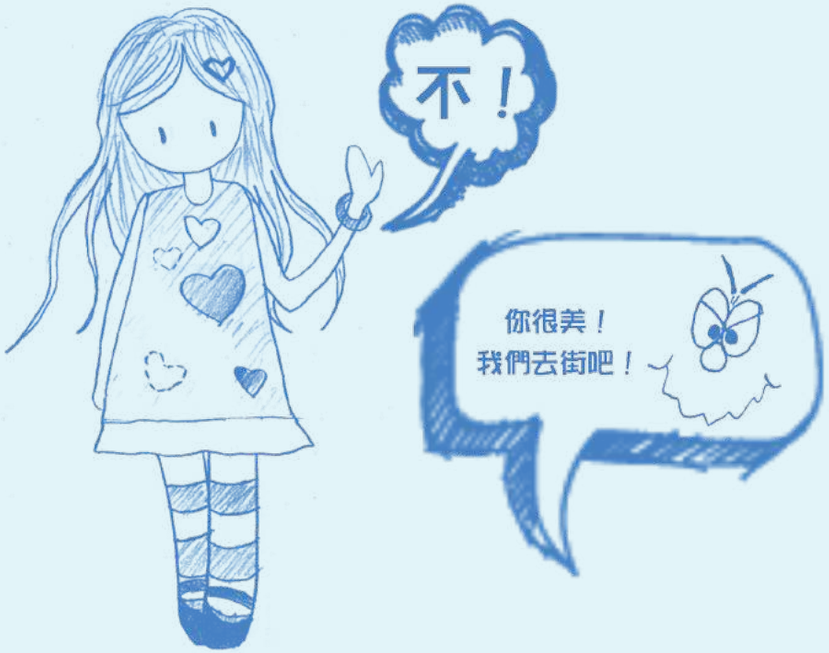
白話解說：

可信和真實的說話並不華麗，華麗的說話是不可信和不真實的。善良的人不爭辯，爭辯的人並不善良。

第一課　網絡友誼之價值與危機

省思……

青少年很容易誤信網友的花言巧語，從而墮入交友陷阱。有見於此，我們與網友溝通或接納他們的要求時，應當明確地分辨他們的談話性質及動機，不要沉醉於他人阿諛奉承的說話，也不要輕易相信他們的巧言令色。正如老子所言，美麗動聽的說話是不真實的，假若網友盡說美言，我們就要提防他們背後的目的；假如網友是一個喜歡爭辯的人，我們就要多加小心，提防他這種好勇鬥狠的性格。只要我們抱持「美言不信」的觀念，就能大大降低網上交友的風險。



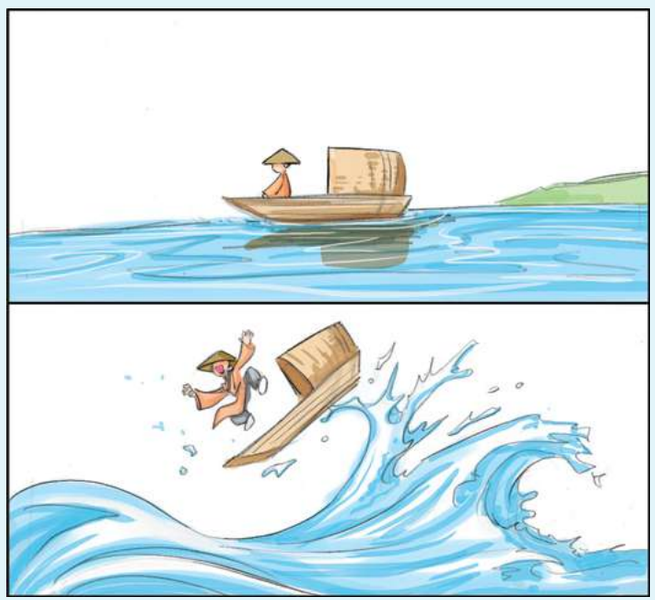
古智今用

衡量得失，辨識網絡友誼的價值與危機

水則載舟，水則覆舟

儒

且丘聞之，君者，舟也；庶人者，水也。水則載舟，水則覆舟，君以此思危，則危將焉而不至矣！　　《荀子・哀公》



白話解說：

在《荀子》一書中，有提及孔子對魯哀公的一席話：「我曾聽說一句說話，『君主猶如一葉舟，人民就好比河川。平靜如鏡的水可以載舟，而波濤洶湧的水則會覆舟。』只要大王你以這句話作借鑒，禍害就不會降臨了。」

第一課　網絡友誼之價值與危機

省思……

根據孔子的說話，他指出同一樣事物是擁有正、反兩面。而網絡友誼正好和「水」這個比喻有異曲同工之妙，同樣地對我們有著正、負兩面的影響。雖然網絡友誼有助開拓我們的交友平台，但網上的平台亦可能潛伏著各種交友陷阱，其潛藏的危機是不容忽視的。

試仔細衡量網上友誼的正面價值與潛藏危機，看看它對我們的生活帶來了甚麼機遇與挑戰？

網絡友誼的價值

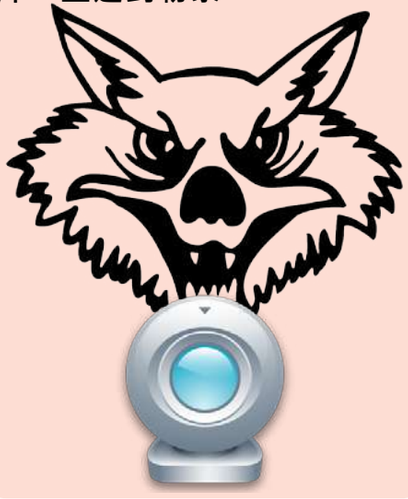
1) 擴展人際網絡

網絡友誼能夠拉近人與人之間的距離，打破國家和階級的界限，讓更多人能夠互相幫忙，在個別交流中建立人際關係，在群組互動中得到歸屬感。

網絡友誼的危機

1) 在虛擬世界中受騙

在網絡的虛擬世界中沒有影像和聲音的線索，我們很難判斷他人的情感和誠意；而且網友可以利用虛擬身份隱藏騙局，讓我們墮入騙徒的陷阱，例如有些青少年會被網友唆擺，以網絡鏡頭（Web-Cam）進行虛擬性愛。其後卻被該網友拍下該段影片，並遭到勒索。

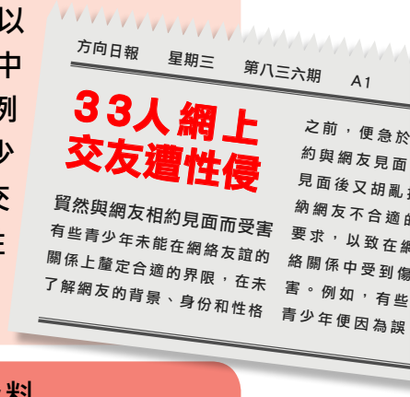


2) 分享經驗和資訊

網絡友誼能夠讓志趣相投的人聚在一起，組成虛擬社群，在網絡上分享經驗和發放消息。有些消費者更會利用網上的虛擬社群去搜集或交換消費情報。

2) 貿然與網友相約見面而受害

有些青少年未能在網絡友誼的關係上釐定合適的界限，在未了解網友的背景、身份和性格之前，便急於應約與網友見面，見面後又胡亂接納網友不合適的要求，以致在網絡關係中受到傷害。例如，有些青少年便因為誤交網友而慘遭性侵犯。



方向日報 星期三 第八三六期 A1

33人網上交友遭性侵

貿然與網友相約見面而受害

有些青少年未能在網絡友誼的關係上釐定合適的界限，在未了解網友的背景、身份和性格之前，便急於應約與網友見面，見面後又胡亂接納網友不合適的要求，以致在網絡關係中受到傷害。例如，有些青少年便因為誤

3) 提供另類社交模式

發展網絡友誼的時候，不必顧慮到自己的外貌聲線與舉止談吐，因此可以讓性格內向、自尊感低和缺乏社交技巧的青少年較安心地與陌生人接觸，透過網上的另類交友模式得到別人的認同。

3) 洩露個人資料

有些青少年在網上交友時會疏於防範，輕易向網友透露自己的電話號碼，住址或生活照片，導致個人資料外洩，種下禍根。例如，罪犯能夠從校服照片中得悉青少年所就讀的學校，然後在學校附近徘徊等候，再趁機侵擾他們或進行行騙。

古智今用

覺知網絡世界的虛擬特質，時刻保持警覺

水中撈月

從前，於伽尸國的婆羅奈城中，有五百隻獼猴住在空曠的地方。有一天晚上，猴子們遊行到一大樹，發現樹下有一口古井，井中映現了月亮清澈光潔的影子。這時獼猴王指著月影高聲告訴同伴們說：「月亮今天死亡，掉到井中去了。我們應該合力把月亮撈起來，以免世間長夜晦暗，失去光明。」

於是猴子們一起商議對策，想辦法取出井中的月亮。不久，猴王對大家說：「我已知道取出月亮的方法，就是由我捉住樹枝，你們其中一個再捉住我的尾巴，然後大家以尾巴輾轉相連，猶如繩索般直達井底，便可以把月亮取出來了。」

於是，猴子們便遵照猴王的指令，輾轉捉著同伴的尾巴。奈何樹枝不夠堅韌，承擔不起猴子的重量，在牠們還未到達水面的時候就折斷了。最後，所有猴子都掉進井水裡了。[1]

1. 原文可參考《摩訶僧祇律・卷七》。

第一課　網絡友誼之價值與危機

省思……

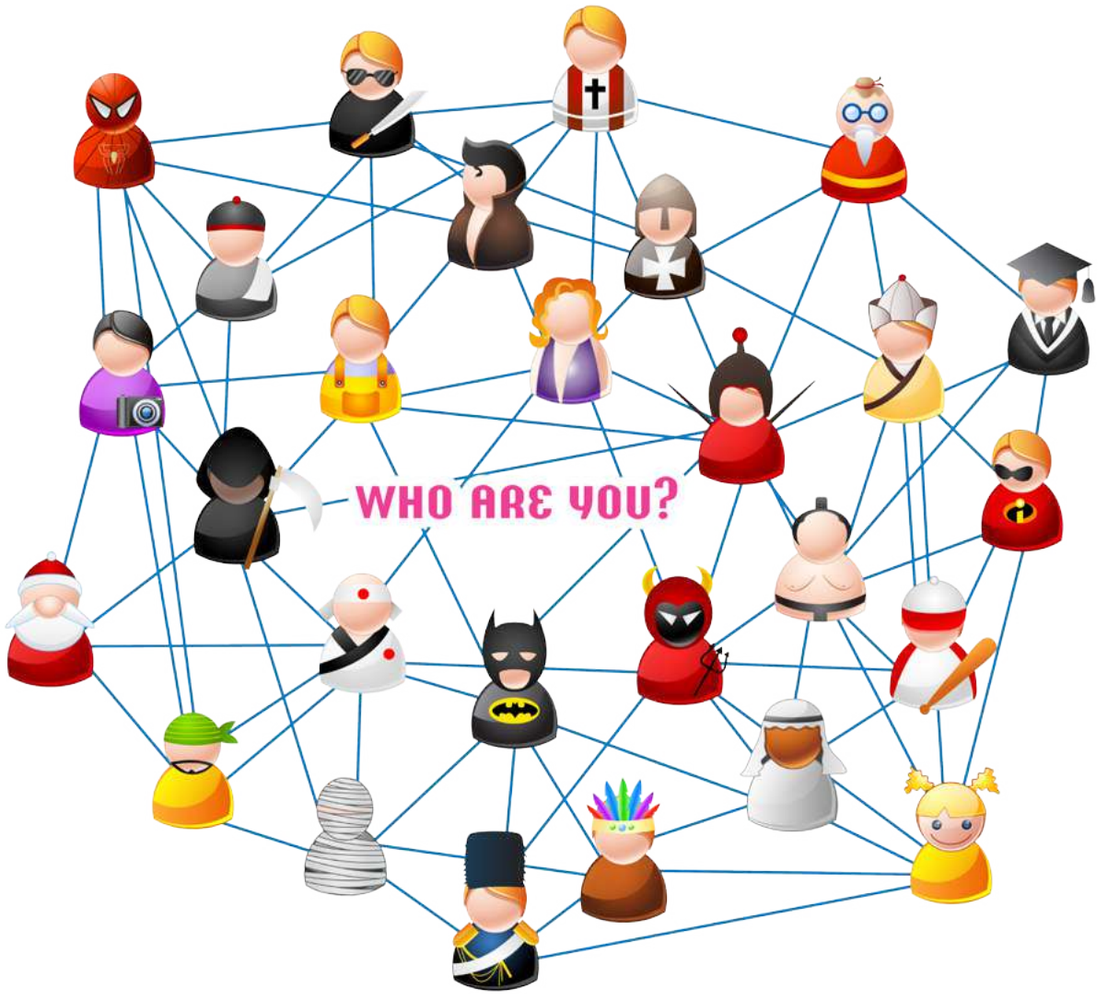
這個故事的緣起，是佛陀被問及為何六群比丘總是跟著提婆達多，以邪見陷害佛陀，最後徒自受苦。佛陀於是細說了「水中撈月」的故事，並告訴大家在過去世中，六群比丘就是那五百隻獼猴，提婆達多就是獼猴王；當時六群比丘已經對提婆達多的歪理言聽計從，自尋煩惱。因此，這故事被用作比喻那些自以為是，分不清是非虛實，害己害人的外道邪師。而「水中撈月」這個成語，後來則被用作比喻追求虛幻的事物，最終徒勞無功、白費心機。

當我們在網上交友的時候，應該以「水中撈月」的故事作為警惕，謹記網絡友誼的虛擬特質，要時刻保持警覺，切勿人云亦云，以及輕率地相信對方，誤以假象為真相，導致感情、財物蒙受損失。

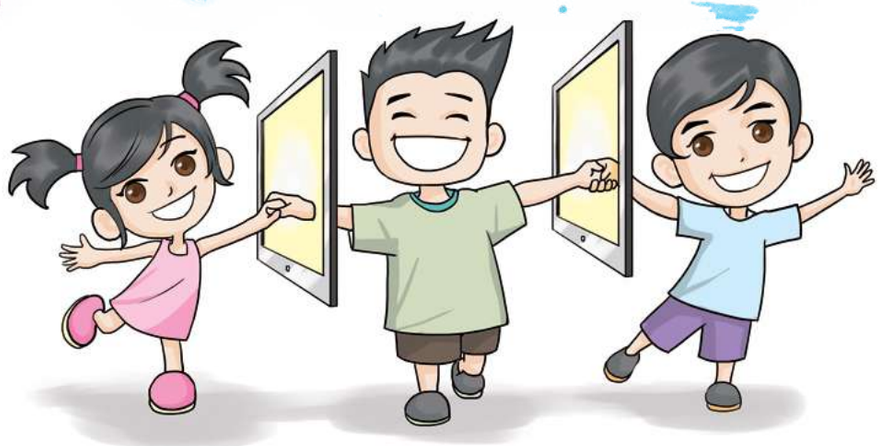
總結

互聯網為青少年提供了一個交友平台，使部分不擅辭令的青少年可以在網上暢所欲言，結交志同道合的朋友。然而，網上交友亦有危機。網上有不少不法之徒，利用青少年未成熟的心智，不但設下陷阱誘騙他們，甚至教唆他們從事犯罪行為。因此，我們在結交網友的時候，要時刻保持警覺，並且要小心分辨對方言辭的可信性，不要盲目順從別人的要求，或沉醉於別人的讚美之中。在享受網上交友所帶來的樂趣之餘，我們要緊記箇中所潛藏的危機，成為一個機警的網絡使用者。

第一課　網絡友誼之價值與危機



妥善發展網絡友誼



學習重點

- 網上的交友之道
- 妥善地處理及發展網上友誼的方法

古智今用

儒 – 君子必慎其獨；聽其言、觀其行

釋 – 不妄語；渴愛乃苦之因

道 – 日出而作，日入而息

引言

在認識網絡友誼的特質以後，我們便要了解發展及處理網上友誼的正確方法。有別於一般的友誼，網友只是我們透過虛擬平台認識的陌生人，大家只能透過文字的傳遞來加深彼此的認識。因此，我們應該如何處理這一類疑幻疑真的友誼呢？以下，我們將會認識多種網上的交友之道，有助我們妥善發展網絡友誼。

趣味切入點 ..... 如何才是一個網上益友？

你的網友在辯論比賽中輸了給他的同學小明，因而非常激動，在網上不斷留言批評小明，你會如何回應？為甚麼？

Chok王	今天真是大倒楣，比黑色星期五更黑十億萬倍！！！&^%$@)"?> 我怎可能輸給那矮子小明！！
米飯	怎麼了？:) 輸了辯論比賽？
Chok王	只是因為他是個“擦鞋仔”，老師才給他高分！因為他是個“擦鞋仔”，所以才得到勝利，他根本沒有實力，他完全不配上台參加比賽！我才是真正的辯論天才！ \-/
米飯	啊... ... lol

A
不回應。

B
幫他在網上散佈偷拍小明挖鼻等不雅相片，並誣衊小明與女同學亂攪男女關係。

C
指出勝敗乃兵家常事，勸他不要把偶然一次的勝利或失敗看得太重，並和他分享辯論比賽的技巧和心得，鼓勵他再接再厲，繼續好好練習。

試想想……

- 我應該抱持甚麼態度，及具備甚麼條件，才能成為網上的益友呢？
- 我希望網友怎樣和我溝通？具備甚麼品格？

網上的交友之道 - 遵守網絡道德 (戒貪瞋癡)

如果我們希望在網上結交到益友，便應該先從做好自己著手。我們要保持正確的交友態度，並妥善地遵守網絡道德，不要被貪婪、瞋恨和愚癡沖昏頭腦，做出損人不利己的事情，這樣才能夠吸引到志趣相投的網上益友。

在網上交友時要學到：

- 戒「貪」，是要保持定力，切勿貪圖小便宜，接受網友在物質上或金錢上的誘惑，而做出違反道德，讓自己將來後悔的事。

- 戒「瞋」，是要保持冷靜，避免利用網絡友誼去發洩瞋恨。有些青少年建立網上群組，煽動網友去攻擊同學。曾經有報章引述一位初中女生因為體臭，被同學在網上討論區和社交網站欺凌，並且向社工透露想自殺。

- 戒「癡」，是要有良好的判斷力，清楚並堅守自己的立場，不會愚昧地人云亦云，在未了解事情的真相之前，便隨意地附和網友，盲目起哄，造成社會的動盪不安。

我們切勿破壞網上的和諧，或損害網友之間的信任。即使我們面對素未謀面的網友，行事仍然要光明磊落，避免説謊、造謠等缺德的行為，以精誠為本，做個網上益友。

古智今用

君子必慎其獨

儒

「所謂誠其意者，毋自欺也。如惡惡臭，如好好色，此之謂自謙，故君子必慎其獨也。」

《大學・第六章》

白話解說：

所謂令意念真誠的意思，就是不要自己欺騙自己。正如厭惡臭味，喜好美色，(都是自然發自內心)，這就是自己尊敬自己。因此，君子在獨自一人的時候，也要慎重行事。

第二課　妥善發展網絡友誼

省思……

我們不能依仗網絡世界所帶來的便利，就透過網上平台欺騙或針對別人。我們除了要以誠待人，也要保持網絡道德，絕不能做讓人討厭的事情，做到外表和內心都要一致。我們要像君子一樣，即使在無人監管的情況下也懂得謹慎行事，並擁有一顆分辨是非對錯的心，表裡一致，這就是自己尊敬自己。

有些青少年認為網絡世界是一處可以大放厥詞的地方，於是就在網上評擊、欺騙他人，甚至從事各種各樣的「起底」活動，將現實世界的欺凌帶入虛擬世界之中。加上，網絡世界的監管較寬鬆，令青少年較容易做出各種有損他人的事情；因此，我們要學會管理自己，除了不要對陌生人大話連篇及透露虛假的資料情報之外，也要懂得尊重他人，做一個對人誠實以及慎重行事的真正君子。

古智今用

不妄語

釋　爾時世尊告婆羅門長者：「我當為說自通之法，諦聽！善思！……我作是念：我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他！是故受持不妄語戒。如上說：我尚不喜他人離我親友，他亦如是，我今云何離他親友！是故不行兩舌。我尚不喜人加粗言，他亦如是，云何於他而起罵辱！是故於他不行惡口。如上說：我尚不喜人作綺語，他亦如是，云何於他而作綺語！是故於他不行綺飾。」　《雜阿含經》

白話解說：

當時佛陀告訴婆羅門長者：「我要為你們解說『自通之法』，仔細傾聽！好好思維其中義理！……我應當生起這樣的心念：我尚且不喜歡被人欺騙，別人也一樣，我怎可以欺騙別人呢！因此我持戒不說謊話。就如以上所說：我尚且不喜歡被人離間我和親友，別人也一樣，我如今又怎可以離間別人和他的親友呢！因此我不會說挑撥離間的話。我尚且不喜歡被人以粗言辱罵，別人也一樣，我又怎可以粗言辱罵別人呢！因此我不會說粗暴的話。就如以上所說：我尚且不喜歡他人對我說輕率的廢話，別人也一樣，我又怎可以對別人說輕率的廢話呢！因此我不會對別人花言巧語。」

省思……

「自通之法」是把他人的處境和自己關連起來的法門：透過同理心，站在對方的立場去思量，做到「己所不欲、勿施於人」，以遵守戒律來戒除傷害別人的行為。「不妄語」戒是佛教的一項重要修習，包括不說虛妄失實的話、不說離間的話、不說粗暴的話和不說毫無意義的話。

妄語 (謊言)

惡口(粗暴語)

兩舌(離間語)

綺語(花言巧語)

佛教很注重說話的真誠，因為語言既可以令自己和他人快樂，也可以帶來痛苦，繼而引申善惡的果報。在網上交友，我們要多說關懷的語句，藉以解除對方的煩惱和痛苦；也要多說鼓勵的語句，為對方帶來希望和喜悅。我們對網友要秉持「不妄語」的守則：不散播未能確定的消息，不批評和苛責一些不肯定的事物和不參與網絡欺凌。我們應該避免談及那些引起分裂、不和，或分化家庭和社會的說話，也盡量別把時間浪費在漫無目的和毫無意義的空談之上。

如何妥善處理網絡友誼

網上的虛擬世界，讓人容易忘卻時間的流逝，當我們沉迷其中，便會擾亂日常生活的秩序。有研究指出，很多初中學生每天埋首在社交網站的時間長達五至六小時以上。久而久之，他們會變得沉默寡言，漸漸不敢主動邀約朋友外出，社交圈子愈縮愈窄。這些青少年以網路聊天室或網路社群的友誼，取替真實世界的人際關係，導致社交技巧生疏，無法處理人際壓力和衝突。

長期沉迷社交網站的青少年多會變得玩物喪志、荒廢學業，並且有可能患上抑鬱症，出現情緒波動、改變起居飲食習慣等徵狀，嚴重影響身心健康。因此，我們要好好管理時間，避免沉迷於網上交友。

古智今用

渴愛乃苦之因

釋

「心無厭足，故名渴愛，如飲鹹水。如人盛夏晝日光照熱渴所逼，周遍覓水來飲鹹海，鹹海有竭此渴無盡。……渴愛爲苦集因。」

《四諦論卷第二・分別苦諦品》

白話解說：

心中貪得無厭，永不滿足，所以稱之謂「渴愛」，就像飲用鹹水一樣。例如一個人在盛夏的日間暴曬，被酷熱口渴之苦逼迫驅使，在四周尋覓解渴之水，最後來到海邊，飲用鹹水，這樣就算把整個海中的鹹水喝盡，讓海枯竭，那人的口渴之苦也不能止息，連綿無盡。……「渴愛」是招引和積集痛苦的成因。

第二課　妥善發展網絡友誼

省思……

在這世間上，我們有各式各樣的欲望，驅使我們去追求各種物質上和精神上的滿足。這些欲望，例如錢財、美麗的事物、名利、食物、睡眠等，是維持我們身心健康、生活美滿的補給品。只要我們保持覺醒而不放逸，不貪婪，欲望就可以成為我們生活上的推動力。可是，如果我們對追求的事物過於貪戀執著，便會沉迷成癮，就像口渴時飲用鹹水一樣，愈飲愈渴，最後只會招來惡果。

因此，我們上網的時候，要認清網絡世界在自己整體生活中的比重，不要貪戀、執著於網絡友誼乃至其它網上活動所得來的愉快，並且要懂得控制與網友在各種媒介上的接觸。這樣我們才不會上網成癮，墮入「渴愛」的惡性循環，因而影響現實生活中的人際關係、學業、情緒等。

古智今用

日出而作，日入而息

道

余立於宇宙之中，冬日衣皮毛，夏日衣葛絺；春耕種，形足以勞動；秋收斂，身足以休食；日出而作，日入而息，逍遙於天地之間而心意自得。　　《莊子・雜篇・讓王》

白話解說：

我處身於宇宙之中，冬天穿皮毛大衣，夏天穿細麻輕裝；春天耕種，讓自己有足夠的勞動；秋天收割，並儲藏足夠的糧食，讓身體得以休養。早上日出的時候便工作，黃昏日落的時候便休息，在天地之間逍遙過活，心滿意足，自得其樂。

省思……

道教講求養生，並認為養生之道就在於「順應自然」。在一年四季之中，我們需要順應時節的變化而安排不同的活動，去平衡身心的健康，不能一成不變，只沉迷於一種活動，偏向極端。同樣道理，我們不能只沉迷於社交網站或網絡聊天室，而忽略其他有益身心的活動。在考試的日子，我們應該減少不必要的娛樂時間，好好溫習；在比較閒適的日子，則不妨到處走走，多呼吸新鮮空氣，舒展筋骨，或相約好友相聚，一起增廣見聞。

此外，我們還應該學習莊子「日出而作，日入而息」的工作規律，為自己編排一個合適的時間表。人的身體在每日特定的時段造血、排毒，及修復損耗的功能，需要配合定時的進食和睡眠，因此，切勿為了與網友聊天或組隊玩網絡遊戲，而廢寢忘餐，擾亂自己的生活規律。

如何恰當地發展網絡友誼

1

安全守則　與網友交談的時候，我們需要謹記一些基本的安全守則，好好保護自己。雖然交友應該以誠為本，但也得提高警覺，不要胡亂在網上透露個人資料，如住址、電話、信用卡號碼、學校地點等。若網友表示對這些資料有興趣，我們可以婉拒他們的要求。

2

三思而行　有些青少年覺得與網友投緣，希望把虛擬世界所建立的友誼發展為真實生活的友誼。這個時候，我們不要急於和網友會面，可以先交換電話號碼，以電話溝通的方式增進彼此的了解，再留意他的表現是否前後矛盾，然後決定是否和他見面。

第二課　妥善發展網絡友誼

3

小心處理　若決定約會網友，要小心選擇約會的時間和地點，最好在白天或人多的場合見面。最初與網友會面的時候，不要單獨赴會，宜請朋友陪伴，並注意自己的財物，小心飲品被人下藥。一旦對方有不適當的舉動或要求，我們應該當機立斷，即時離開，終止約會。

古智今用

發展網絡友誼的應有態度

聽其言，觀其行

儒

子曰：「始吾於人也，聽其言而信其行。今吾於人也，聽其言而觀其行。」

《論語・公冶長第五》

白話解說：

孔子說：「起初我對于人，聽了他的說話就會相信他的行為。現今，我即使聽了別人的說話，也要再觀察他的行為是否符合，才會相信他。」

省思……

網上交友的時候，我們只能依靠網友的說話來判斷他的性格。假若我們只憑對方的說話就相信他的為人，是一件十分危險的事。透過虛擬身份，網友可以編造各式各樣的謊言來蒙騙我們，使我們墮入騙局。因此，當我們外出與網友會面的時候，除了審視其說話內容，也要多加留意他們的行為舉止、身體語言等；一旦察覺有異樣，應當立即離開。一個人的性格並不能由語言直接反映，所以，我們要長時間細心觀察對方的行為舉止，才能夠準確地審視他人的好與壞。

古智今用

真誠交友：君子之交淡如水

唐朝的武將薛仁貴在參軍前是過著貧苦的生活，要依靠王茂生夫婦的接濟，才能勉強維持生計。隨後，薛仁貴跟隨唐太宗東征，並平遼有功，得以被封為王。一入侯門，前來巴結薛仁貴的人也愈來愈多。可是，薛仁貴一一拒絕接受別人的賀禮，卻只接受王茂生的賀禮 — 美酒兩罈。

王茂生所送的美酒，實際上只是兩罈清水。薛仁貴不但沒有為此而生氣，反而當眾飲下三碗「美酒」。在場的人都不明白他的用意，薛仁貴就解釋，說：「過去我落難時，全靠王兄弟的援助。向來王兄弟生活清貧，即使他送來的是清水，也表達了他的一番美意。」此後，薛王兩家依然維持友好的關係，並沒有受到門弟影響而產生隔閡。

省思……

從以上的故事，我們可見王茂生與薛仁貴的友誼是出自彼此的真誠。兩人的友情沒有因為身份的改變而變質，並且能夠保持從前的往來關係。因此，我們在發展網絡友誼的時候，要像薛、王二人一般，不要計較對方的出身、背景，也不要將友誼建基於膚淺的外在條件之上，而是要本著真誠的態度，成為對方的知己良朋、網上益友。當然，以真誠對待對方之餘，我們也要提防別人背後的不良動機。假若對方是一個可以交心、傾訴的對象，我們就要好好珍惜這段難能可貴的友誼。

總結

網上交友是一種趨勢，我們要小心分辨網上的益友及損友，以免墮入交友的陷阱。我們除了要留意別人的態度，也要注意自己的網絡道德，不可以在網上造謠生事，傷害別人。同時，我們亦要留意自己的交友態度：要保持一顆真誠的心，不可以欺騙、蒙蔽網友，騙取對方的信任。

縱使在網上結交朋友，可以擴闊我們的社交圈子，可是，我們不應該沉迷其中。我們要善用自己的時間，與現實的朋友及網上的朋友維持平衡的交往，從而建造一個健康快活的人生。

第二課　妥善發展網絡友誼

與現實的朋友及網上的朋友維持平衡的交往，從而建造一個健康快活的人生

家庭的重要性

學習重點

- 明白家庭對個人成長的重要性
- 了解家庭不同的定義
- 認識家庭的不同種類

古智今用

儒 – 國之本為家

釋 – 樂則同樂、苦則同苦

道 – 天統陰陽當見傳

引言

家庭是我們學習和成長的重要基地，它為我們提供了穩定的支援和保護。特別在青少年蛻變的成長階段，家庭既可成為探索社會和外面世界的基地，亦是內心情感的支柱。它能幫助和支持我們去面對生命的挑戰和壓力。在這課文，我們會探討「家」的意義、家庭的功能和種類，從而剖析家庭的重要性。

你知道嗎

「家」是甚麼？

- 《說文解字》：「家，居也，從宀，豭（粵音加）省聲。」

- 「家」是由「宀」和「豕」構成，意思是房子裡放着一頭豬。在古時的農村社會，人們多在屋裡養豬來為家人提供穩定的食物，所以房子裡有豬，就成了家的標誌。

家的定義

人類自遠古以來，無論是在洞穴居住的石器時代，木屋泥牆的古文明時代，還是生活在摩天大廈的今天，「家」的重要性並沒有改變。

古人的定義

《說文解字》「家，居也。」

意思是說，家是居住的地方。

《玉篇》「家，人所居，通曰家。」

這句話的意思是指，人所居住的地方，通稱為「家」。

《周禮》「有夫有婦然後為家。」

這句話的意思是「家」是需由丈夫和妻子，透過婚嫁，建立了夫妻關係，才得以形成。

從以上古人的定義，我們知道「家」可以是指居住的空間，同時也指由丈夫和妻子，透過婚姻結合而形成的一種人際關係。

現代定義

「家」或「家庭」是組成社會的單位，它是由兩個或以上的人，因為血緣、婚姻或收養而形成的一個團體。這個團體裡的人，共同生活，各自擔當不同角色、各有不同的功能及責任，而且會分享資源、作出決策與及建立共同的價值觀。因此，「家庭」是家庭成員共同生活，相互支持、關懷和依賴的處所。

古智今用

國之本為家

儒　孟子曰：「人有恆言，皆曰『天下國家』。天下之本在國，國之本在家，家之本在身。」

《孟子・離婁上》

白話解說：

人們常常會把「天下國家」掛在嘴邊，但是大家都知道「天下國家」真正的意思嗎？天下的基礎是建基於國家，而國家的根本則在於每一個家庭，而家庭的根源則來自家中每一位成員的自身品德操守上。

第三課　家庭的重要性

省思……

家庭其實是國家的縮影，亦是國家培訓人材的基地，因為我們會把在家的德行延伸至社會，而家庭的教養亦必然會影響子女的成長。若一個人在家懂得孝順父母，在外也就懂得尊敬長輩；若一個人在家庭得到溫暖和良好的教養，在外也就能懂得面對社會和體貼關懷別人。由此可見，有良好的家庭，就會有和諧穩定的社會和國家。

同樣地，若一個人不能為自己的家盡責任，很難想像他會為社會、國家盡義務；如果一個人不能管理好自己的家，很難相信他能治理好國家。所以說國家社會的穩定本源，在於建構健康的家庭。

既然家庭如此重要，我們更要懂得做好自己，為自己的家庭盡責，與家人好好相處，共同建立一個和諧的家庭。

古智今用

樂則同樂，苦則同苦

> 釋　何故名家？其善男子，處於居家，樂則同樂，苦則同苦，在所爲作，皆相順從，故名爲家。
>
> 《雜阿含・九三經》

白話解說：

甚麼是家？一個人在家庭裡生活，與家人共同分享苦樂，甘苦與共，所作的一切，都要互相合作，互相遷就，這樣才叫做「家」。

省思……

如同一個人的成長，家庭也會隨著時間的變遷而發生轉變，其中有些是令人愉悅的轉變（例如：結婚、生兒育女），但也有帶來痛苦的轉變（例如：意外、疾病、家人逝世）。當面對這些轉變時，家庭成員都應同甘共苦，攜手面對不同的挑戰和機遇，共同建立幸福和穩定的家庭。若一個家庭缺乏凝聚力，家庭成員之間關係疏離，貌合神離，那麼「家」便只是一所冰冷的房子而已。

古智今用

天統陰陽當見傳

道

天統陰陽，當見傳。不得中斷天地之統也，傳之當像天地一陰一陽，故天使其有一男一女，色相好，然後能生也。……男女不相得，便絕無後世。天下無人，何有夫婦、父子、君臣、師弟子乎？

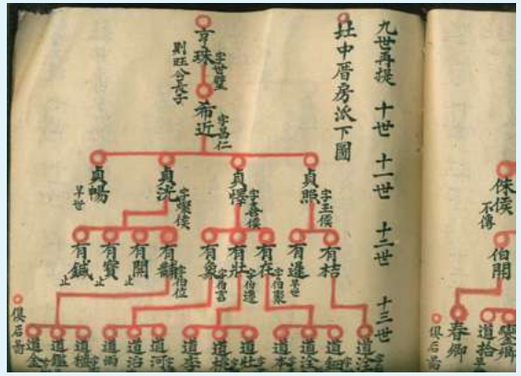
《太平經・卷三十六・守三實法・第四十四》

白話解說：

天以陰陽而化生萬物，讓生命得而傳承下去。人也亦當效法天地，所以有男（陽）有女（陰），他們結婚相合，生兒育女，延續天地間的生命。如果沒有男女結合，生兒育女，那麼便沒有後人傳承生命。如果天下沒有人，那怎會有夫婦、父子、君臣、老師和弟子關係的產生？

省思……

從這段話，我們可以清楚看到《太平經》充分肯定男女婚姻及人倫的必要，因為要有男女的結合，才會有夫婦、父子等的人倫關係。因此，我們應隨順天意，通過男女婚姻而組成家庭，延續生命，從而建構社會以至國家，這都是合乎道的原則，也是必要的。



中國傳統族譜記錄了男女婚姻結合及其子女及配偶資料

為甚麼「家庭」對青少年重要？

家庭是影響兒童及青少年成長最重的要處所，因為他們的生理需要、情感、歸屬感及安全感等心理需要，均透過家庭而獲得滿足。在兒童社會化的過程中，「與家人相處的情況」不僅是兒童與青少年獲得「自我認同」的主要關鍵，而家庭亦負有教養兒童及青少年的責任。經由持續與家人的相處、互動和教導，兒童及青少年便能培養出日後適應社會的能力。

Siddique, C.M. and D'Arcy, C. (1984)
Adolescence, stress and psychological well-being, Journal of Youth and Adolescence 13:459-74

家庭的功能

家庭是我們人生非常重要的場所，它能滿足我們和社會的多種需求。一般來說，我們可以把家庭的功能歸納成四大類。

一、教育功能

家庭是人類生命的搖籃，是我們出生後，第一個讓我們接受教育的地方。在父母教導下，我們從家庭中學習了生活上的基本技能（例如說話、吃飯、穿衣）和行為舉止（例如見到長輩要打招呼），建立了價值觀念和培育了道德素養（例如建立是非觀念、做錯事要道歉）等。《禮記》中說：「幼子常視勿誑。」即小孩子常在父母身邊，所以父母不要說謊。可見我們的言行，其實都會受到家人的影響。

二、感情的功能

有一位名人曾經說過：「家是一個在你需要時就會接納你的地方」。我們在成長的過程中，無法避免遇到各種困難和挑戰，更少不免遇上一些挫折，而「家」在這時能為我們提供一個照顧、關懷和鼓勵的場所。在一個健康的家庭裡，不論是小孩子、青少年，成年人還是老年人，都可以到慰藉。

三、經濟功能

正所謂「柴米油鹽醬醋茶，每家每戶都要花」，為了維持家中每一份子在「衣、食、住、行、育、樂」的開銷，家庭裡有工作能力的成員都需要工作賺錢，維持家庭的開銷，好像我們上學要用的書薄費、車資、午膳費、上興趣班的雜費等，都是家人辛苦工作賺錢換來的。所以每一個家庭，其實都是一個消費單位。

四、生育的功能

古語有云：「不孝有三，無後為大」。為什麼這樣說呢？因為生、老、病、死是人生的必經之路，沒有人能永恆存在，但是透過生兒育女，便可以一代傳一代地把生命延續下去。這樣，人類的精神、文化才得以繼續傳承下去。

古智今用

以荻畫地慈母恩

歐陽修是中國宋代的大文學家，但是他幼年的日子過得很清苦，父親在他四歲的時候便過世，他由母親的獨力照顧，母親要紡紗織布和種菜來維持生計。轉眼到了歐陽修上學的年齡，可是家裡根本沒有餘錢可以送他上學唸書。母親不願兒子失學，於是她決定自己教小歐陽修讀書認字。因為家裡貧窮，買不起筆墨紙硯，母親便弄了些沙來鋪在地上當作紙，折斷荻草稈（蘆葦稈）作筆，在沙地上寫字。後來歐陽修在文學上的許多成就，正是靠這個淺淺的沙坑幫他打下了良好的基礎。

長大後的歐陽修認真求學，他在十七歲那一年應試科舉，可是卻不幸落榜。幸好在母親的安慰與勸勉下，歐陽修重拾信心，繼續準備三年後的考試。沒料到歐陽修在第二次的科舉又落第了！這次的失敗差一點把歐陽修的鬥志完全擊垮，他沮喪地回到家鄉，哭著對母親說：「母親！孩兒不孝，讓您失望了！我想我大概不是讀書的材料

吧？我想從此放棄讀書。」母親看著傷心的歐陽修，語氣堅定地對他說：「孩子！自古以來成就大業的人，他們很多在年少時便遭受逆境考驗，現在你不過只是因為兩次的科舉失利，便灰心喪志，這樣以後怎能擔當大任呢？現在你還年輕，只要有心，前途還大有可為，怎可就此放棄？」母親的堅毅與教誨，讓歐陽修變得堅毅不屈。經過鍥而不捨的努力，最後終於連續三關科舉中第，獲派官職，顯揚母親。

然而在慶曆三年，他因積極支持范仲淹維持新法被貶職。這時，歐陽修的母親說：「為正義被貶職，不能說不光彩。我們家過慣了貧寒的生活，你只要思想上沒有負擔，精神不衰，我就高興。」說完便隨歐陽修前往被貶的地方。

省思……

歐陽修的成功，是有賴於家庭給予個人的支持、教育、鼓勵。從小時候開始，家庭便為他提供了經濟和教育的支援，雖然日子過得清苦，但是母親努力工作，換取三餐溫飽，又教歐陽讀書認字，讓他可以在正常的環境下健康地成長。在面對科舉失敗時，母親的鼓勵和支持令他從谷底中走出，發憤圖強，最終考取官職，母子共享成功的喜悅，至歐陽修被貶時，母親堅定地站在他的背後，陪伴他走過失意官場的時刻，真正做到「苦則同苦，樂則同樂」。

家庭就像我們的避風港，每一個家庭成員都在這裡得到不同程度的支援，然而，我們不可以只懂索取，也需要為家庭付出，好像幫忙做家務，分擔家人的負擔，認真讀書，不需要父母為自己的成績憂心，兄弟姐妹間互相愛護，共創和諧家庭。

家庭種類多面睇

傳統中國家庭是大家庭的結構，祖父祖母、父母、子女及親屬是住在一起，他們最重視血緣關係，並以此決定家中成員的地位與角色。但是隨著社會的轉變，家庭的類型亦逐漸變化。

現代家庭較傾向以個人選擇為基礎，所以不再依循古時的單一模式，而是多樣化的。以下幾種家庭類型，都是現今社會較常見的：

家庭的結構

大家庭（傳統家庭）：許多有血緣關係的親屬同住在一起，可能數代同堂，家庭成員較多。

小家庭（核心家庭）：僅由一對夫妻，或由一對夫妻及其未成年或未婚子女組成。

三代家庭：由一對夫妻及其父母，與其未成年或未婚子女組成。

單親家庭：父母或母親單獨一人和未成年子女所組成之家庭。

雙薪家庭：夫妻各自有工作並發展獨自的生涯。如果沒有小孩又可稱為頂客族[1]

隔代家庭：因工作或單親之故，由祖父母代理父母的職位，負起教養子女的責任。

重組家庭：家庭中父母雙方，其中至少一方曾經結過婚，並帶來前次婚姻所生之子女。

通勤家庭：夫妻雙方因工作或其他原因分居兩地，以通勤的方式在假日相聚的家庭。

[1]頂客族是英語DINK（Double Income No Kid）縮寫的譯音。

總結

隨著社會的變化，家庭的種類和形態變得多元化，但不變的是「家」的重要性。對家庭成員來説，家是能照顧和滿足我們生理和心理的需求，是個人學習和成長的基地，情感寄託的歸宿。對剛踏入青春期的青少年，家庭更能幫助他們培養良好價值觀，以及尋找身份認同。當面對困難、壓力和誘惑時，家庭的教導、支持和鼓勵，更會對青少年造成關鍵的影響。

從宏觀來説，《太平經》説家庭的形成是天地的法則，沒有家庭便不會有國家的出現，孟子也指出家庭對國家的重要，他説：「國之本在家」，意思是國家和社會的興衰，都根源於家庭。因此，若要國家富強，社會和諧，就先要有良好和健康的家庭。

如何才能培養幸福的家庭？這就要靠家庭成員去努力，承擔自己對家庭的責任和義務，用心維持「家」的健康發展。《佛經》説：家是「樂則同樂、苦則同苦」的地方，因為家是一個由感情和共同利益組成的個體。所以，家庭成員應有維護家庭幸福的共同目標，互相配合和支持，禍福同享，為自己、家庭和國家的未來而努力，就好像手錶裡的齒輪一樣，要互相配合和支持。

家庭角色與責任

學習重點

- 了解家庭成員的角色和分工
- 強化對家庭的責任感，盡個人的本份，作出貢獻

古智今用

儒 – 人義

釋 – 子女之道

道 – 賢父常思安其子，子常思安樂其父

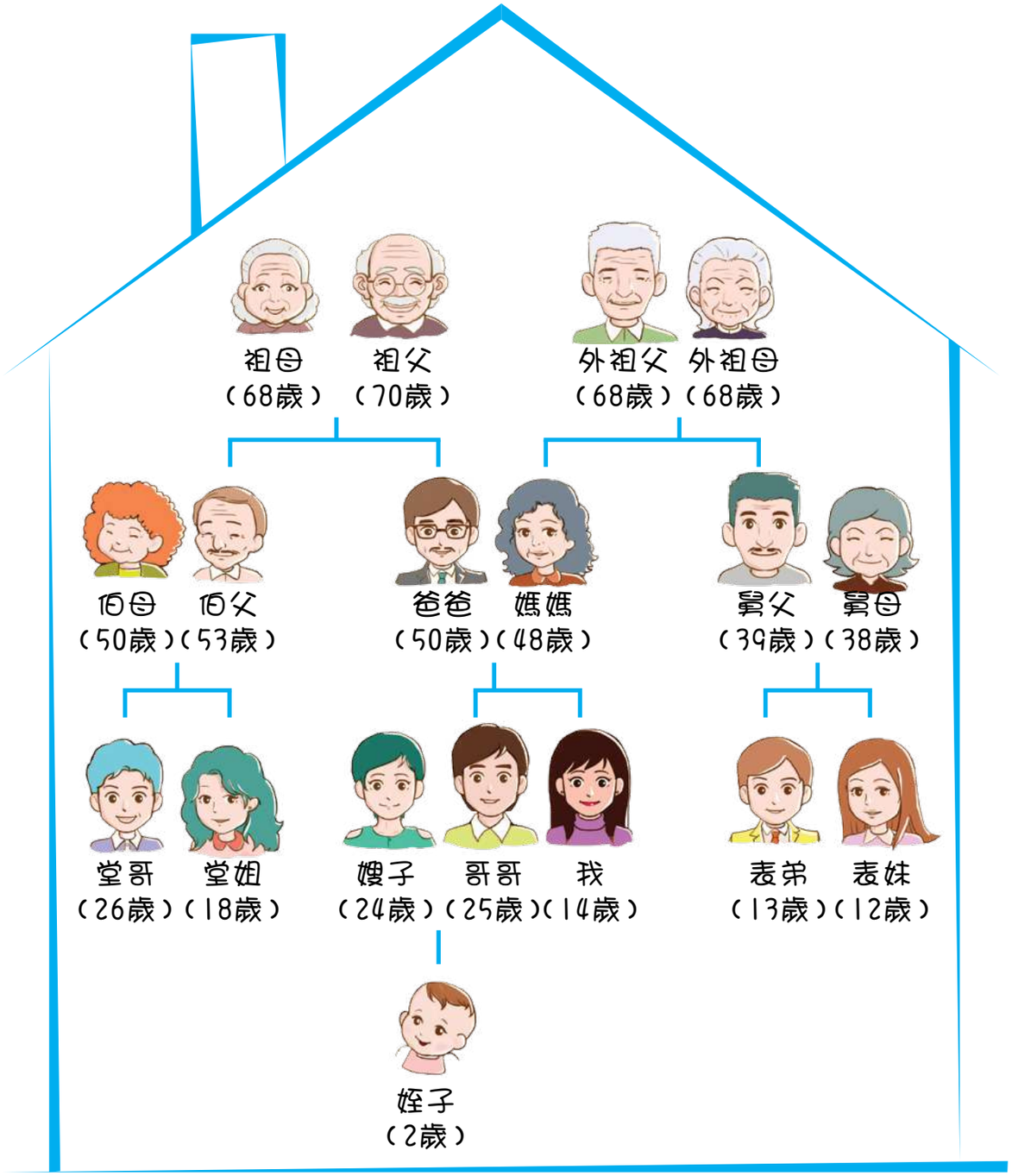
引言

「家庭」不是一個獨立存在的個體，而是由不同的家庭成員所共同組成的單位，它會根據角色和長幼來排序，從而賦予每位成員在「家庭」中的責任。而每個人在家庭這個舞台上都可能要扮演不同的角色（例如：一個人可以同時擁有兒子、丈夫、父親、祖父四種身份角色），如果不能清晰明白自己在家庭中所扮演的角色，這樣很容易便會忘卻自己應擔當的責任（例如：某家人只顧賭博、酗酒，放棄養家活兒的責任），破壞家庭的幸福。因此為了讓家庭可以健康地發展，我們必需要了解自己在家庭中的角色和明白自己應履行的責任。

趣味切入點 ..... 認識家人

中國人重視親族之間的關係，非常講究家庭角色的身份和輩份，所以家族裡的每個成員也有不同的稱呼，好像是父親的兄弟，我們會稱他們為「伯」、「叔」；母親的兄弟則稱他們為「舅」，亦會用「堂」或「表」來表示親疏，例如堂姐、表妹等，與西方人單一的統稱不同。讓我們從下面的家族圖來了解一下親人之間的稱謂和身份吧！

中國傳統家族族譜



角色與責任

角色是指每一個人在社會或群體中被賦予的身份，通常每一個身份都享有獨特的權利，相對地亦需要承擔不同的責任和工作，例如香港的學生享有九年免費教育的權利，相對地學生亦需要遵守校規、認真學習，履行學生的責任。

要建立一個和諧、穩定和可持續發展的社會，則需要依賴每一個角色都發揮其權利和義務，各司其職，扮演好自己的角色，做好自己份內該做的事情。如果某些角色不能履行他的責任和義務，例如：警察不維持治安，農民不耕作，工人不生產商品，那麼社會的安穩便會被破壞，甚至不能運作，最終影響人民的生活。

家庭中的不同角色

家庭角色是指個人在家庭中的身份及其應承擔的責任。正所謂「國之本為家」，家庭其實就是一個社會的縮影，每個家庭成員都要扮演不同的角色，並且有不同的責任，好像我們身體裡的不同的器官，負責不同工作，例如心臟的主要功能是負責血液傳送，胃主要負責貯藏和消化食物等，大家謹守本位，分工合作，一起維持身體的健康運作。但是，如果其中一個器官不能發揮其功能，那麼我們的身體便會生病，嚴重的甚至會導致死亡。

同樣地，如果家庭成員不能好好扮演其角色，履行他的責任和義務，那麼，家庭同樣會「生病」，甚至最後變得支離破碎。

古智今用

自古以來，以儒、釋、道為核心的中國文化中，都非常重視家庭倫理，因此，三教均有一些義理來指導我們應怎樣有效地去管理好我們的家庭，從而提升家庭凝聚力。

賢父常思安其子，子常思安樂其父

道

賢父常思安其子，子常思安樂其父，二人並力同心，家無不成者；如不並力同心，家道亂矣。失其職事，空虛貧極，因爭鬥分別而去，反還相賊害。

《太平經・丁部・卷五十六至六十四・上下失治法》

白話解說：

一個好的父親會常常想著讓兒子安定，兒子亦會常常想著如何去使父親高興，二者齊心協力，家道沒有不興盛的；如果不能齊心協力，家道便會混亂衰敗。當父、子不能盡其職責，家庭便會混亂，難以安居樂業，以致家徒四壁，一貧如洗，家人為平分財物而爭鬥嘔氣，分道揚鑣，甚至回頭來還互相虐殺傷害。

省思……

家庭成員能否扮演好其角色，承擔其責任及義務，對家庭的穩定有關鍵的影響。如果家庭成員在家庭中的權利與責任不清，「父不父、子不子」，便會導致家庭關係緊張，最終出現紛爭。一個家庭若經常出現爭執，又怎能和諧？家人相處又怎會快樂呢？其實要提升家庭的凝聚力不難，如果父母能盡父母的本份，子女能盡子女的本份，便可減少家人之間的磨擦。在遇到紛爭的時候，只要有一個人願意踏出第一步，主動去付出，面對和處理問題，這樣家庭的氣氛就有機會漸漸轉為和諧。正所謂「家和萬事興」，如果家不和，個人又怎會有平安、幸福和快樂可言呢？

古智今用

西方哲學家恩格斯說過：「父母、子女、兄弟、姊妹等稱謂並不是簡單的榮譽稱號，而是一種賦有完全確定的、異常鄭重的相應義務的稱呼。」這說明了在家庭裡，每個家庭成員都有相應要盡的義務。那麼，這些角色有甚麼責任和義務呢？讓我們一起看看古人的說法。

人義

儒

「何謂人義？父慈、子孝、兄良[1]、弟弟[2]、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠十者，謂之人義。」 《禮記・禮運》

白話解說：

甚麼是人義？

為人父母，應該以慈愛的心養育孩子；為人子女，應該恭敬孝養父母。

為人兄姐，應該有良好的榜樣；為人弟妹，應該以敬重的心對待兄姐。

為人丈夫，應該對妻子有情有義；為人妻子，應該以柔和的態度順從丈夫。

為人長輩，應該善待和加惠後輩；為人後輩，應該以恭順態度，虛心向長輩學習。

為人上司，應該以仁厚的心善待下屬；為人下屬，應該盡忠職守，經營事業。

這十種身分應盡的十種義務，便是人義了。

[1]良：品行良好，以身作則。
[2]弟：順敬兄長。後作「悌」。

省思……

古人以君臣、父子、兄弟、夫妻、朋友這五種關係，作為人際交往的核心，稱之為「五倫」。而在這五倫當中，有三倫（父子、兄弟、夫妻）都是與「家庭」有關，可見家庭對整個社會的人倫關係有著很重要的影響力。

從《禮記》中，我們知道這種十義務不是有往才有來的「禮」，更不是法律條文規定的責任，乃是長幼尊卑的倫常關係。當我們擁有甚麼身分，就有相對應盡的責任和義務。現代人都是以小家庭為主，而當中常出現的問題是：父母對子女的關懷不足，或是對子女溺愛而不懂得管教；而子女對父母的孝敬心也愈趨淡薄，雙方關係日漸疏離。社會上不時會有手足在父母離世後，互告侵占財產的新聞；又或子女搶劫父母、孫子毆打長輩、媳婦虐待公婆等事件，這都是家庭倫常關係崩潰的後果。只要細心留意，其實五倫都涉及「雙邊關係」，權利與義務是相互的，並不是單向的。好像父慈子孝反映了父母孩子間相互的道德責任與義務：父母慈愛自己的兒女，養育好孩子成人；兒女知道父母的辛勞和苦心，所以應恭敬和孝順父母。同時，「兄良弟悌」反映了兄弟姐妹間的融洽的相處和互動，良好的相處才能使父母舒心愉快，這樣才能使家庭和睦，才算是盡了孝道。當各人均盡自己的責任，家庭才會健康地發展，家人相處才會和睦。大家都不無故違背這些倫理道德，盡自己的責任，我們的社會自然可以和諧。

古智今用

青少年的家庭責任

作為青少年，我們家庭中扮演的角色非常重要，如何可以幫助建立和諧快樂的家庭生活呢？讓我們一起看看佛陀的教導吧。

子女之道

釋

佛告善生：「夫爲人子，當以五事敬順父母。一者供奉能使無乏；二者凡有所爲，先白父母；三者父母所爲，恭順不逆；四者父母正令，不敢違背；五者不斷父母所爲正業。

《善生經》

白話解說：

佛陀告訴善生：「為人子女，應該要做五件事來孝順父母。分別是：一、盡自己的經濟能力去供奉父母，不要令他們在生活上有所缺乏；二、不管要做甚麼事，或去哪裡，都應該先跟父母報告，不要讓他們擔憂；三、父母所為之事，如果是正確的，是好的，都應該恭順不逆；四、父母要我們做的事情，如果是正確的，是好的，是善的，都不可違背；五、應要承繼父母所從事的正當職業，不要讓他們枉費心機。

省思.....

佛陀在經中對子女應盡的人倫之責做了詳細的解說，目的是為了子女都能夠扮演好各自的角色，從而建立一種相親相愛、幸福美滿的和樂家庭。我們要知道，父母為撫養教育我們，花費了畢生的精力和心血，作為子女的應當體諒父母的艱辛，而「子女之道」中的第二至五項，都是從精神上對父母表示恭敬，也是我們現在有能力做到的事，去報答父母的恩情。其實，順從父母心意，便已經是孝敬父母的開始；凡事向父母的報告自己的行動，或徵求父母的意見，既可以表達對父母的尊重，也能免卻父母的掛牽。這些簡單的言行，都有助於促進和父母的關係，關鍵只在於我們願意「做」還是「不做」。

古智今用

單衣順親

閔子騫[4] 十歲的時候，他的母親便過世了。他的父親續弦再娶，可是繼母在生下兩個弟弟出生後，開始看閔子騫不順眼，對他百般欺負，但凡有好吃好用的，都先給自己的親生兒子，對閔子騫卻不聞不問。

有一年冬天，閔子騫給他父親駕馬車出城，可是因為太冷了，閔子騫的手抓不住馬韁繩，父親很生氣，以為他做事不認真，於是便拿起手中的馬鞭，直往閔子騫的身上抽去，「嘩啦」一下，衣服被打破了，棉衣裡裝的蘆花散落一地。父親一驚，馬上握著閔子騫的手，發覺他的手很冷，因為那些蘆花根本就不能保暖。父親回去後，把繼母生的兒子叫來，握住他的手，發現手是溫暖的，穿的衣也很厚，把衣服拆開，發現裡面全塞滿了保暖的棉花。

父親看到後很是生氣，決定休了繼母。但閔子騫以德報怨，盡力勸說，跪下向父親求情說：「母在，一子單，母去，三子寒。留下高堂母，全家得團圓。」（如果母親留在我家，就只有我一個兒子受寒；如果母親離我們而去，三個兒子就都會受寒啊！留下母親，一家人才得以團圓。）繼母聽後深受感動，從此以後，待閔子騫如同己出，全家和睦。

＊參考資料1

[4]閔子騫，孔子的弟子之一，以孝聞名。騫：粵音「牽」。

省思.....

從這個故事裡，我們可以看到繼母不能完全做好母親的角色，她只把最好的留給自己的親生兒子，卻忽視了沒有血緣關係的繼子閔子騫，沒有完全履行在這個家裡作為母親應該照顧子女的責任，最後差點兒便令家庭破碎。相反，閔子騫年紀雖小，但他知道自己作為家裡的大兒子，有責任維持家的完整和穩定性，雖然繼母對自己不好，但他卻沒有懷恨在心，相反卻為繼母求情，不問對方待我如何，「只是但盡本分而已」，充份表現出兒子對母親的孝心；而閔子騫亦寧願自己受苦，也不想年幼的弟弟無人照顧，展示了哥哥對弟弟關愛，他這種為家庭、家人「犧牲小我，完成大我」的大無畏精神，實在值得令人學習。

總結

一支手錶的運行，需要大小齒輪互相依附、配合，才能使它運作順利。假使其中一個齒輪壞了，便會影響其他齒輪，最終影響整支手錶的運作。就好像家庭這個系統內，每個家庭成員能否扮演好其角色及承擔相關的責任，也會影響著整個家庭系統的運作，如果未能盡其角色的責任，就會造成連鎖反應，導致許多病態的家庭現象，好像《太平經》所說的，家庭成員不能盡其職責，家庭便會混亂，難以安居樂業，家庭便會失去成為個人學習和成長的基地、情感寄託的功用。

簡單而言，家庭的每一個成員，不論身份或輩份，都應該思考如何為自己的家人奉獻，而不是計較如何從對方身上獲取什麼。每一個成員，都要盡好自己的本份和責任，好像作為子女的我們，可以參考佛陀所說的「子女之道」，學習好好扮演好自己的角色，認真學習，孝順父母，然後推而廣之，對長輩要感恩孝敬，對平輩及晚輩要關心照顧，實踐「人義」，這樣，家庭必然和樂幸福，社會必定和諧穩定。

第四課 家庭角色與責任

詞彙

權利	指個人在政治、法律、道義和社會上可享有的保障。例如：香港學生享有有九年免費教育和學習的權利。「權利」與「義務」相對。
義務	指個人在政治、法律、道義和社會上應盡的責任。例如：學生有遵守學校校規的責任。「義務」與「權利」相對。
家庭倫理	指家庭生活中的道德關係。
家庭凝聚力	指家庭成員之間的情感連繫，這些情感連繫反映在成員間相聚的時間、彼此的空間、決策過程、興趣及娛樂的安排。

參考資料：

1資料來源：《史記．仲尼弟子列傳》

第五課

家庭良藥—溝通

學習重點 – 與家人保持良好的溝通技巧，建立和諧愉快的家庭

古智今用

儒 – 禮之用

釋 – 不妄語

道 – 百谷王

引言

一個健康的家庭是需要有良好的溝通，家人之間應坦誠交換想法和感受，從而提升彼此之間的了解和感情，提升家庭的凝聚力。若家人彼此間缺乏溝通，那便會慢慢變得疏離，形成誤解，引至衝突。如果家人之間的矛盾不能消除，便會引至家庭破裂。很多研究亦指出，家庭裡的衝突愈嚴重，成長中的孩子感到憂鬱的情況便會愈多。所以為了建立一個健康和諧的家，我們要學會與家人溝通和溝通的技巧。

趣味切入點 ..... 新聞檔案

年僅十四歲「打機男」，經常通宵玩電腦遊戲為求「打爆機」，昨在住所擬通宵作戰，母親擔心兒子過於沉迷，影響身體健康，為了阻止兒子繼續打遊戲機，便將電腦電源關掉，「機癡」為此指罵母親，更出手毆打母親，令她口、臉均被打腫，婦人呼救，最後驚動鄰居報警。警員到場拘捕涉案逆子，身心受創的母親被送院治理。

2011-08-09《星島日報》

試想想……

- 為甚麼會有這樣的事情發生？
- 你認為誰對誰錯？
- 如果你是事件中的兒子/母親，你會怎樣處理？
- 你和家人之間有發生甚麼樣的衝突嗎？如何解決？

溝通對家庭的重要

「溝通」對於維繫人際關係非常重要，所以家人之間的良好「溝通」有助於家庭健康的發展。概括來說，溝通對家庭有以下三種的良好影響：

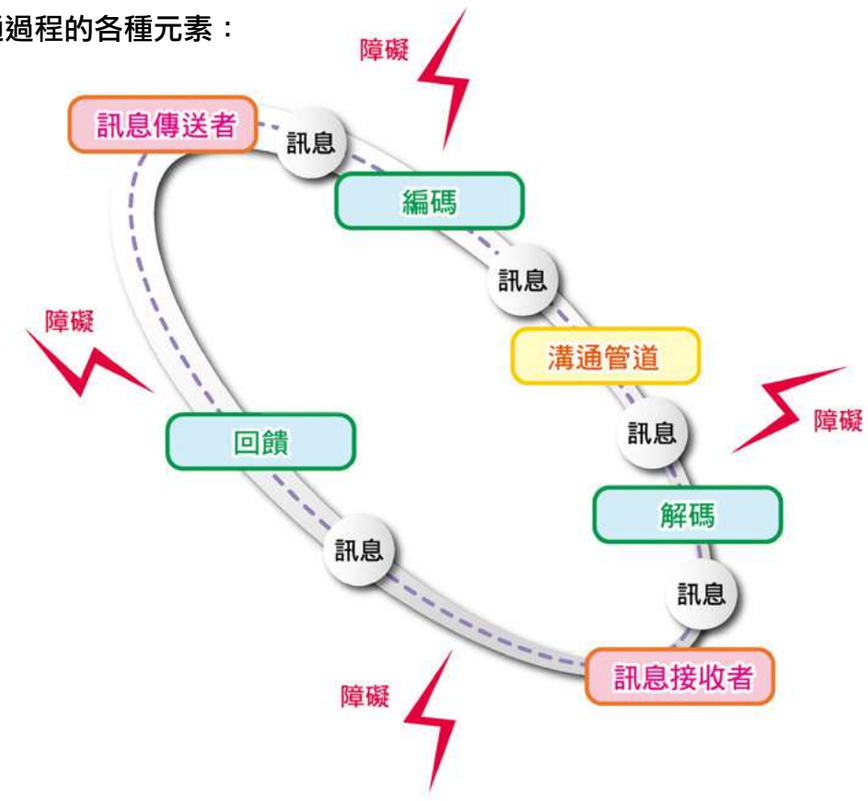
培養親密感 1	透過良好的溝通，了解彼此之間的想法、情感和需要，建立信任，培養親密感，從而提升家庭的凝聚力
解決家庭問題 2	有效的溝通可以增加家人之間的了解，建立包容、理解和體諒，避免誤會和衝突，從而促進家人之間合作，一起去解決問題，減少家庭危機
促進個人成長 3	家庭是我們學習和成長的基地，通過與家人的互動，我們可以訓練溝通技巧，學習建立良好的人際關係

究竟怎樣可以作有效的溝通呢？首先讓我們先了解一下甚麼是溝通。

溝通是甚麼？

「溝通」是指兩個或以上的人，通過不同的渠道來傳遞和交換信息的互動過程。在溝通的過程中，雙方透過不斷交換信息，分享自己的思想、情感，從而達到表達自己和理解對方的目的。

溝通過程的各種元素：



人際間的溝通一般都有兩個或以上的參與者：「訊息傳送者」和「訊息接收者」。

訊息傳送者 → 訊息 → 編碼 → 訊息 → 訊息接收者

當傳送者想將某些思想、資料、感覺 訊息 告訴對方，便會選擇表達方法，好像文字、語言、身體語言等，將訊息組合起來 編碼 ，透過面談、電話、表情或動作等方法 溝通管道 ，將 訊息 傳給對方。

訊息接收者 → 解碼 → 回饋

當訊息接收者接收到對方的訊息後，便會根據自己的常識、經驗、價值觀、情緒及角色關係等因素來理解這個訊息 解碼 ，之後再將自己所推想到的意思反映出來 回饋 。因此，溝通能否達到目的，就要看傳遞與接收是否成功。

訊息傳送者 ⚡ 障礙 訊息 ⚡ 障礙 訊息接收者

但是，在溝通的過程中，存在各重妨礙接收訊息的因素 障礙 ，例如溝通的環境、溝通者的身體狀況、理解能力和態度，都可使得溝通信息被誤解或無法達成。

第五課　家庭良藥—溝通

如果接收者領會到傳送者相同的意義，便是達成有效的溝通，也因而促進彼此的瞭解；反之，若訊息傳譯出現錯誤，或受到雜音影響，則會產生誤會。

例如以趣味切入點的故事作為例子，母親不想兒子沉迷打遊戲機，影響健康 訊息 及 編碼 ，於是便以關掉電源的行動 溝通管道 來阻止兒子。兒子將這個行動解釋為母親的專橫、無理 解碼 ，於是心生憤怒，結果做出謾罵、毆打母親的行動 回饋 。

母親未能以善巧的方法來表達對兒子的關心，兒子當時沉迷於遊戲，接收不到母親所要傳遞的訊息，最後作出錯誤的反應，相方在溝通過程中明顯出現錯誤，造成誤會。由此可見，和諧的家庭是要植根於良好的溝通，而良好的家庭溝通則有賴於彼此對傳遞和接收的訊息之正確解讀。

溝通的方法

在人際交往中，我們通常都要運用到「語言」、「非語言」和「書面」來幫助我們傳遞信息，與別人交流。

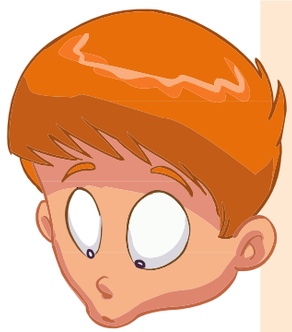
溝通途徑	溝通形式
語言	以口頭語言作出訊息交流。例如：談話、演講、打電話等

第五課　家庭良藥—溝通

非語言	以身體動作、表情等為溝通手段，從而作出訊息交流。例如睜大眼睛表示驚訝、擁抱表示親密等。
書面	以文字作出訊息交流。例如：書信、電郵、告示等

溝通的技巧

在日常中，我們經常要和不同的人接觸、交流。由於對象不同，溝通形式便有需要不同。作為訊息的傳遞者和接收者，我們可以考慮利用「眼」、「耳」、「口」、「身」、「心」來進行有效溝通：



眼	觀察技巧	• 細心觀察對方的身體語言、面部表情，例如皺眉（表示懷疑或不滿），交叉雙手（表示不耐煩）等，從而去了解對方的真實想法
耳	聆聽技巧	• 專心及有耐性地聆聽對方的說話，以示尊重 • 要留心對方說話的語氣、語速等變化，從而去瞭解訊息的真正的意義

口	表達技巧	• 說話時應該運用合適、準確的字眼 • 清晰表達溝通內容，例如：時、地、人、事件等 • 注意說話的態度，不要讓情緒左右理智 • 不可用侮辱性言辭或中斷對方發言 • 遇到不明白的地方要問清楚 • 避免同一時間發出太多的訊息 • 坦誠面對自己的感受；只要是有意義的問題就提出來，不要怕煩擾了對方
身	表達技巧	• 注意自己身體語言的表達
心	語境技巧	• 通過換位思考，設身處地去了解別人的想法、心情 • 要營造良好溝通的氣氛，場所和時間也會影響溝通的成效

我們可以運用這些溝通的技巧，學習和家人進行有效的溝通，好好了解彼此的想法，減低相互之間因誤解而產生的矛盾和磨擦，並且一起商討解決方法，從而共同建立一個和諧、溫暖的家庭。

古智今用

俗語說：「家和萬事興」，「一家不和，則萬事瓦裂矣」。前文提及到，良好的溝通有助解決家庭問題，增加家人間的親密感，從而幫助建立一個和諧的家庭；相反，不恰當的溝通方式會影響家人之間的關係，破壞家庭和諧。由此可見，溝通與家庭和諧有著相當密切的關係。為了維持家庭的和諧，我們應該以合於禮法的方式，與家人進行溝通。

禮之用

儒

「夫禮者，所以定親疏，決嫌疑，別同異，明是非也。……禮不踰節，不侵侮，不好狎[1]。」

《禮記・曲禮上》

白話解說：

所謂禮，是用來確定人與人之間關係的親疏遠近，避開及排除令他人生起嫌疑的言行，界定出尊卑長幼的輩份。有了禮的規範，就能明辨言行是否恰當。

[1]狎：粵音「俠」。

第五課　家庭良藥—溝通

省思……

「禮」有規範和指導行為的作用，亦是一種人與人之間的溝通方法。若我們不分親疏、不明辨禮儀，就會做出不配彼此之間關係的言行，所以有需要通過親疏而定出不同的禮貌與行儀，避開他人生起嫌疑的舉止，這樣溝通就不會出現問題。

其實，實現家庭和諧是需要家庭成員各居其位，各司其職。所以儒家提倡「父慈、子孝、兄良、弟弟、夫義、婦聽」等人倫的制度，按其身份來釐定各成員之間應有的禮儀。而「禮」的實踐，要發自於自然的真誠心、恭敬心。例如，當我們覺得父母有做得不對的地方，如果直斥其非，那是不恰當、不合禮的做法。作為子女，是應該了解和體諒父母，就算真的不能理解或接受父母的行為，也要保持對父母的恭敬心，以和顏悅色的態度，謙和地勸導他們。又或者，父母明知子女的言行出錯，卻不指出對方的錯失，甚或包庇、縱容他們，這樣也是不合於禮的。

當各人可以在人際關係的溝通上，進行「以心相交，以禮相待」的溝通，家庭才能達到真正的「和」。

古智今用

家人是我們生活圈子裡接觸得最多的人，朝夕相處，難免會發生磨擦。究竟我們應該怎樣和家人好好相處呢？讓我們從古人的智慧中，學習如何令家庭和諧穩定。

百谷王

道

江海所以能爲百谷王[2]者，以其善下[3]之，故能爲百谷王。　　《道德經・第六十六章》

白話解說：

江海所以能夠成為百川河流所匯往的地方，乃是由於它善於處在低下的地方，所以能夠成為百川之王。

[2] 百谷王：眾流匯集於山谷出口的地方。指百川所匯集的地方。
[3] 下：低窪的地方。善下：指處在下游而水能匯集。

第五課　家庭良藥—溝通

省思……

此篇的原意是指要成就大事的人，先要學會謙下，懂得包容不同的人和事。其實這個道理也可以應用在家庭成員之間的溝通。

有時候人與人之間無法溝通，其中一個原因就是我們缺乏包容和忍耐力。家人朝夕相處，難免會發生磨擦，如果大家都不肯讓步，針鋒相對，結果便會導致矛盾、爭吵不斷，甚至發生冷戰，最終破壞家庭和諧，造成對彼此的傷害。

其實，如果我們可以像包容百川之水的江海一樣，尊重每個家庭成員的獨立性，承認各人在性格、理解和處事方法上的差異，那麼我們便能在平日的相處裡多一點體諒。

當發生問題時，若果我們能夠以廣闊的胸襟，冷靜的態度，去聆聽和包容家人之間不同的意見，並且願意一起商討解決的辦法，那麼我們便能在平日溝通上少一點紛爭。

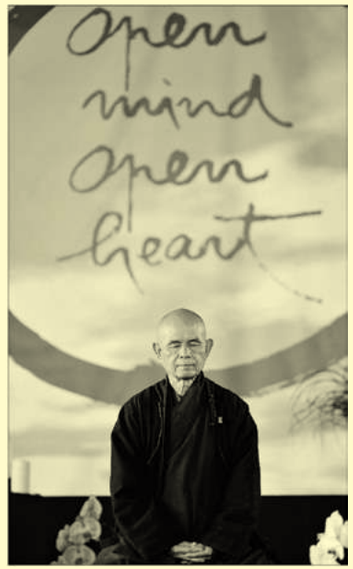
古智今用

前文提及過，溝通是信息的傳遞與接收，如果使用的方法不恰當，便會造成誤會和衝突。其實，我們可以把五戒中的不妄語戒，應用在日常生活中，從自身做起，學習與家人溝通。

覺醒的修習－不妄語

釋

覺知到無心的語言和不懂得細心聆聽別人講話所帶來的痛苦，我會學習用心聆聽，講說關懷的語句，藉以解除他人內心的痛苦，並帶來幸福和喜悅。



既然知道語言可以引起快樂，也可以製造痛苦，我決意說話真誠，使用能夠鼓舞自信、喜悅和希望的語言。

我不會散播不能確定的消息，也不會批評和譴責一些不肯定的事物。

我亦會避免說那些會引起分裂、不和，或者使家庭和社會分化的說話。

我會盡力去修和，以及化解決所有衝突和紛爭，不論那是多麼微細。

譯自 一行禪師：《五種覺醒的修習》

第五課　家庭良藥—溝通

省思……

在人與人的溝通裡，我們經常會使用到身體的兩個器官來進行信息的交流，「用耳朵來傾聽，用嘴巴來回應」。然而，真正良好的溝通，還需要「心」的配合。

溝通的第一步是仔細聆聽對方的話，除了用耳朵聆聽，也要用「心」去認真聆聽，盡力去理解對方的想法，讓對方感到安心。撫心自問一下，你有用「心」去聆聽、理解家人的話嗎？還是把對方的話當作「耳邊風」呢？

另外，語言是人與人之間溝通的橋梁，是人類表達思想和情感最直接的方式，所以用嘴巴說的話，更有無比強大的力量。好的語言能讓人感到愉悅、感動，幫助人際關係的建立；相反，不好的語言會讓人發怒、嗔恨，破壞人與人之間的和諧相處，即使事後我們不斷道歉，但留在別人心上的傷疤卻不能輕易磨滅，好像釘在牆上的釘子一樣，就算拔去了，留下來的洞口，卻不會消失。

正所謂「己所不欲，勿施於人」，如果我們不希望被別人的惡語傷害，我們便要時常留心自己的語言是否恰當，「將心比心」是溝通的不二法門。

總結

每個人有不同的價值觀、經驗，所以對同一事件會有不同的看法，當人與人產生意見分歧時，便會出現爭執，形成衝突。在我們的人際網絡裡，家人與我們關係最密切，相處的時間亦較多，因此發生衝突的機會亦相對增加。正所謂：「禮之用，和為貴」，為了家庭和諧及促進良好的家人關係，我們要學習有禮貌，運用有效的方式來保持溝通。

在溝通的過程中，我們要注意自己的言行和態度，因為不恰當的表達或者錯誤的傳譯信息，不但無助於家人之間溝通，更有可能加劇彼此之間的衝突，最後得不償失。我們可以學習實行「不妄語」戒，用心去聆聽家人的訴求，用和善的語言和家人交流，以達到最有效率的溝通效果。

家庭溝通最重要的一個部份，便是要有一顆像「江海」一樣大的心，尊重、包容和關懷每個家庭成員，家人之間互相忍讓、順從，做好自己本份，減少爭執，這樣便不會破壞家庭和諧。

其實維繫家庭關係最重要的仍是「愛」，相信以愛作為基礎，溝通的成效將發揮得最淋漓盡致。

活動主題：我們都是企劃家

請你規劃一個與家人共學的活動？並說明你規劃的想法或原因。

活動方式

☐ 家庭會議　☐社區連誼　☐ 親子共讀　☐公益活動

☐ 參觀活動　☐家庭活動　☐ 家庭聯誼　☐影片欣賞

☐ 其他：.....

地點.....

時間安排.....

活動內容.....

.....

.....

.....

預計花費.....

工作分配.....

所需物品.....

注意事項.....

其他.....

戀情面面觀

學習重點

- 了解異性友誼和戀愛的分別
- 認識談戀愛的目的
- 了解戀愛包含的元素
- 探討適合戀愛的時機、地點、對象

古智今用

道 – 萬物化生

引言

人是有感情的動物，自古以來大都過著群居生活，在情感上互相依靠、支持，並藉此建立各種由愛而構成的關係，如：有親情而成親人、友誼而成朋友、戀愛而成戀人和夫妻等。

若從男女關係上看，戀愛連接了兩個重要的人生的歷程：我們可以通過戀愛學習與異性相處，學習如何愛人，體驗和享受愛與被愛的感受，為將來的婚姻生活做好準備；戀愛之後，便是結婚、組織家庭，走向人生另一個階段，所以戀愛可以說是人類延續的必須環節。

因此，為了發揮愛的力量，我們應去了解和反思戀愛的目的、認識一段長遠、可持續的戀愛關係應該包含的元素、探討適合自己戀愛的「時、地、人」，同時也學習分別友情和愛情的異同，不為「情」所困。

友情和愛情的分別

青春期的少男、少女，除了會繼續發展同性的友誼外，也會開始重視結交異性友誼。當遇上投緣的異性朋友，也會經常出雙入對，一起學習、遊玩，也會分享情感、心事。那麼，我們應該怎樣去分辨友情和愛情的「喜歡」呢？

其實友情和愛情都是屬於廣義的「愛」的一種，兩者有很多相似的地方，例如我們可以自由選擇朋友和戀人；友情和愛情亦有「親密」的元素，同樣有幫助、關懷、陪伴、照顧、鼓勵、分享情感等功能。

然而，兩者有雖有聯繫，但亦有實則的區別，我們可以從下表了解友情和愛情的相異之處。

友情	愛情
以投契、合拍的友誼為目標取向	以戀愛、婚姻為目標取向
友情以關懷情感涵蓋，但朋友是兩個獨立的個體，沒有要結合的欲望	愛情多所期待，除了渴求愛、關懷等情感外，亦含有對情慾的需求
友情的支柱是互相理解，清楚對方性格的優劣長短，相處時比較理性、自然	愛情的支柱是感情，因為喜歡對方，所以會將他的一切美化、理想化，時常想念對方，相處時容易受對方的情緒影響
友情是開放的，有一種喜歡與他親近的感覺，歡迎更多志同道合的朋友加入	愛情是排外的，有「獨佔獨享」的慾望，要求伴侶專一，不容許第三者的加入，否則會有妒忌的情感
朋友可分深淺程度，有單獨及集體的活動	男女在感情上逐漸深入發展，多數是單獨約會

簡單而言，友情和愛情均有「親密」的元素，彼此間一定存在好感，但是如果沒有「心如鹿撞」的感覺，這種好感只是屬於朋友間的「喜歡」，是不等於「愛情」。

其實，男女同學交往是一種正常的社交活動，透過學習與異性相處，從而培養良好的人際關係，所以我們應該以平常心看待男女間正常的情誼。然而，青少年身心日趨成熟，加上外在環境對戀愛的渲染，令青少年渴望與異性建立戀愛關係。故此，青少年應該學習分辨友情與愛情的異同，以免妨礙與異性的正常交往。

如果只想維持好朋友的關係，我們要留意自己的言行界線，避免讓對方接收錯誤信息，例如：避免和要好的異性朋友牽手、擁抱、接吻，同時亦要盡早表明立場，清楚交代要維持朋友的關係，適當時要婉轉地拒絕對方。

戀愛的原因和目的

愛是人類一種天生而有、「弗學而能」的感情，然而，戀愛的理由並不是單一的，可以受到個人生理、心理、朋輩壓力、社會價值等各種因素的影響。綜合來說，青少年希望談戀愛，可以概括分為下列幾個原因和目的：

戀愛的原因和目的　　**特性**

生物本能

愛往往與慾望不能分割，是人類繁衍後代的動物本能。從青春期開始，身體會開始改變，性慾的醒覺會令青少年對異性產生好奇，容易被對方的外貌、外形所吸引，產生心動的感覺

自然情感

一個人成長到青春期，便會開始感覺友誼不能完全滿足他在愛與被愛上的需要，於是開始憧憬愛情，希望尋求更親密的關係，作更深入的情感上的交流

朋輩壓力

當朋輩之間有人開始談戀愛，有些人便會為了不要在朋輩前丟臉，繼而感受到有壓力才去投入戀情，避免「人有我無」的局面；也有人談戀愛是為了在朋輩間突出自己，以「人無我有」來炫耀自己

社會價值觀與信念

傳統男婚女嫁的觀念仍植根於現代社會，不論男女，到了某個年紀就覺得應該要談戀愛，然後結婚生子

現代傳媒、流行文化亦宣揚「愛情的美麗」，令到年輕人都憧憬戀愛的生活，如果沒有愛情就會被社會歸類為「剩女」、「宅男」。

第六課　戀情面面觀

然而，上述的原因和目的都只是一個綜合的概述，因為愛情在每個人身上所發揮的力量各有不同，所以每個人談戀愛的原因和目的並不完全相同，而我們對事物的觀感、喜好會隨著年紀、價值觀不斷轉變，所以我們一定要認知和反思自己想談戀愛的目的，因為不同的理由，會帶來不同的後果，例如：如果為了滿足自己虛榮而結交富有的對象，或為了「人有我有」的心態，而隨便結交一個伴侶，這樣的感情關係並不健康，更會為對方和自己帶來痛苦和傷害。

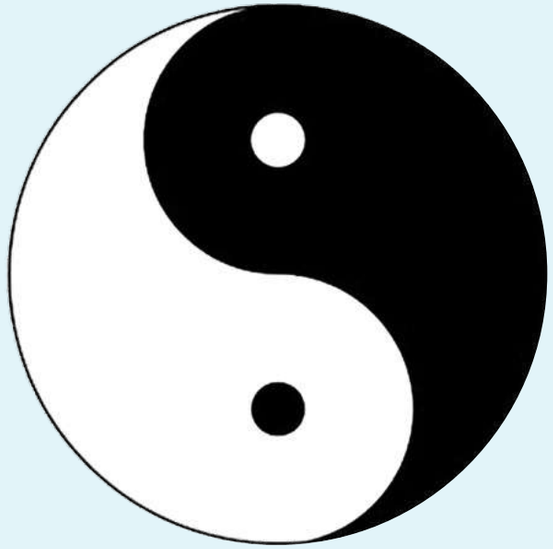
古智今用

萬物化生

> 天地絪縕[1]，萬物化醇；男女構精，萬物化生。
>
> 《周易・繫辭下》

白話解說：

天地陰陽二氣之混合，令萬物產生化學作用而成形；男女兩性的精氣結合起來，能化生新的生命。



[1]絪縕：陰陽二氣交會和合之狀。氤氳：粵音「因溫」。

第六課　戀情面面觀

省思……

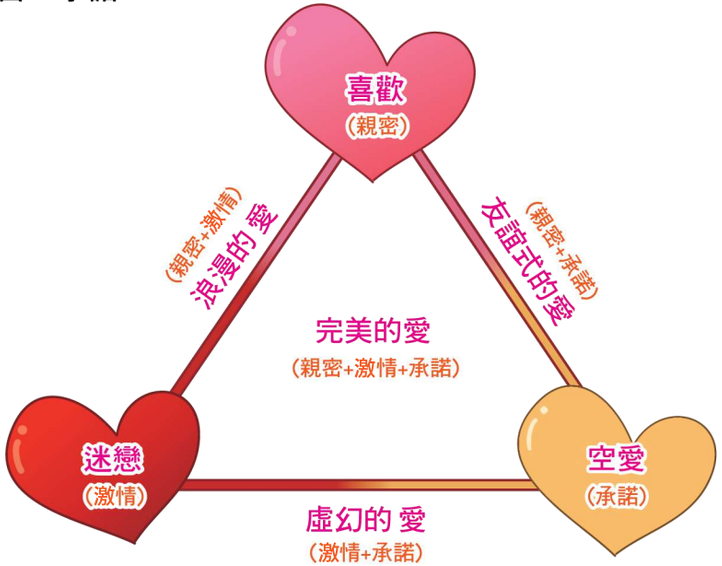
道教認為男女結合肩負繁衍後代的生育功能，是自然的事，所以男女之愛是天地間最自然不過的事。

愛情的元素

青少年對浪漫的戀愛關係懷有無限憧憬，但是到底甚麼是「愛」呢？一段「完美的愛情」應該包含甚麼元素呢？

在探討有關戀愛的元素時，美國著名心理學教授史登柏格教授（Robert J. Sternberg）所提出的「愛情三角論」（Triangular Theory of Love）是最常被引用的論説[2]。

史登柏格教授認為，一段健康的戀愛關係必須具備三種基本元素：激情、親密、承諾。



[2]Sternberg R J, A triangular theory of love. Psychological Review 93.2, (Apr. 1986), p.119-135.

愛的元素	特 性
親密 intimacy	• 在心理上渴望與喜歡的人建立親密的關係，追求心靈溝通、接納與互信，尋求一種溫馨、貼心的感覺
激情 passion	• 強烈地被對方吸引，而致產生浪漫、渴愛和情慾的追求，例如：希望多些親近對方，渴求身體上的親密接觸
承諾 commitment	• 短期：互相萌生愛意，確立兩人戀愛的關係 • 長期：會努力維繫此關係，彼此分享幸福和共同面對困境，願意承擔愛的責任，例如以訂婚、結婚去實踐愛的承諾

他認為當親密、激情和承諾三者同時具備時，才能達至令人感到滿足的長久關係。若只有激情，沒有親密和承諾，這只是一種迷戀，激情過後便成空虛，無法繼續愛下去；若只有親密，沒有激情和承諾，這只是普通的友誼；若只有激情、親密，卻沒有承諾，這等於不願承擔愛的責任，彼此間的愛也無法長久維繫。所以，若三種元素缺少其中一種，均不利於長遠的戀愛關係。

古智今用

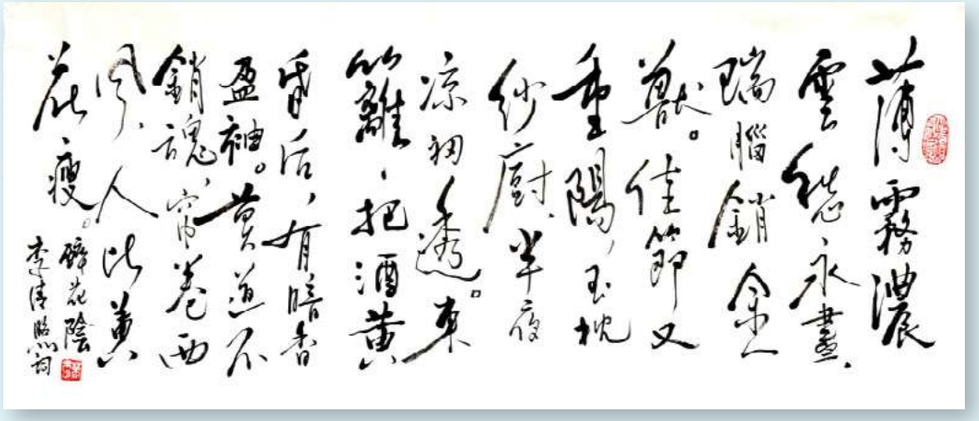
知己愛侶—李清照和趙明誠

李清照是宋代的女詞人，而趙明誠是宋代著名金石學家，他們兩人的父親是同鄉，又在朝廷當官，所以兩家經常互有往來，趙明誠與李清照出身於書香門第，男才女貌，到了適婚的年紀，兩家父母便希望二人結婚，於是他們便在父母的安排下結成夫婦。

婚前，趙明誠與李清照因為家庭的關係，因此對彼此有相應的了解，亦對這段婚姻有著很好的期待。婚後，兩人感情融洽，他們有共同的興趣愛好，平日以讀書為樂，夫妻相互啟發、逗趣，每日飯後，便比試讀書的廣博程度、記憶力優劣等，閒時兩人賞花、鬥茶、踏雪、作詞，研究和校勘金石書畫，夫妻生活樂也融融。即使面對政治風波，趙明誠被罷官免職，兩人夫唱婦隨，回家過著無名利是非之爭的淡泊生活。

李清照

他們又經常互相切磋詩詞文章，有一次，趙明誠的好友來訪，在席間，趙明誠偷偷將李清照寫的《醉花陰》夾在自己的作品當中，讓好友傳閱吟詠。忽然，其中一人道：「好一首《醉花陰》，真可謂千古絕唱。」眾人也都齊聲叫好，紛紛評論說《醉花陰》是眾作之最。趙明誠既高興又慚愧，只好承認這作品是李清照所作，同時更欽佩妻子的才學。他們互相激勵、學習，雖然日子過得並不富裕，但夫妻相依相伴，共同度過了一段美好、溫馨的時光。



《醉花陰》

可惜，美好的時光總是不能長久，趙明誠復職，又要離家出外做官，夫婦之間從此聚少離多，李清照唯有借詞寄托表達自己對愛人的綿綿相思之情。趙明誠為仕途東奔西跑，終於熬出病來，李清照在得到趙明誠病危的消息時，便日夜兼程南下，與相濡以沫的丈夫見了最後一面。直至客死他鄉，李清照對愛人的追憶始終沒有消褪。

李清照及趙明誠

省思……

古代的青年男女的戀愛和婚姻不像今天這樣自由，在中國傳統社會裡，大部份都是「父母之命、媒妁之言」的盲婚啞嫁，這些夫妻之間未必有浪漫的愛情，或深入的認識，維繫其關係的只是承諾，所以很多時候會發生悲劇，例如妻子年老色衰便被丈夫拋棄、或被虐待，沒有幸福可言。

但是，李清照與趙明誠卻是幸運的一對，因為他們的愛情可謂包含了親密、激情和承諾的元素，是一段極為難得愛情關係。兩人男才女貌，在婚前有一定的互相了解，彼此早以傾慕對方（激情），為他們的婚姻奠定了良好的感情基礎。而他們志趣相投，可以在生活上親密無間，相敬如賓（親密），即使面對政治風波，兩人亦能安貧樂道，攜手面對困境（承諾）。兩人的婚姻雖然只有二十多年，但兩人卻能尋找到自己心愛的生活伴侶，相愛了一輩子，成為千古佳話。

愛情的時、地、人

一段戀愛關係，除了需要包含三種基本愛的元素外，亦要講究「時、地、人」的配合，這樣才能有助發展令人感到滿足的長久關係。

何時可戀愛？（When）

- 對於何時才可以談戀愛是沒有一個絕對的答案，人生在不同階段是有不同的任務，所以便有適合和不適合的考慮
- 另外，建立和維持一段戀情需要花費大量的時間和精力，如果不懂得管理時間，便會對日常其他生活，例如：學業、家人關係等，造成影響。所以談戀愛時，要懂得好好分配和管理時間，保持生活平衡
- 俗語有云：「人不可以貌相」、「日久見人心」，我們不應只從表面去看一個人，要給予自己適當的時間去觀察對方，從而了解對方是否適合自己

反思問題

- 現階段的我適合談戀愛嗎？
- 即將面對考試或公開考試，談戀愛會影響我的成績嗎？
- 我有足夠的經濟能力去支持約會的消費嗎？
- 我對他/她有足夠的認識嗎？

眾裡尋他/她（Where）

- 人大多數會因為有某些相似的特質，例如：身份地位、教育程度、經濟條件、宗教背景等因素而聚在一起，因此某些空間地點認識的人，會有其相應的特色，我們要認清自己是否能適合在這空間尋找愛侶
- 在結交朋友上，除了可以在最接近的生活圈子尋找外，例如家庭、學校，也可以多參加社群活動，擴大社交圈子，例如參加興趣班、體育活動，從而結識話題相同、興趣相若、價值觀相近的異性朋友
- 另外，近年互聯網發展速，青少年亦流行網上交友，好處是交友不再受到區域的局限，但亦要小心背後存在的危機

反思問題

- 這是尋找伴侶的合適空間嗎？
- 在這空間找的對象，是不是有相類似的愛情觀？
- 貧富懸殊的身份關係，會影響我們之間的關係嗎？
- 在家人、朋友的反對下，愛情能否堅持？值得嗎？
- 網上的關係亦真亦假，可以找到真愛嗎？

他/她是誰（Who）

- 每個人對理想戀愛對象的標準不一，有些人會較重視外貌身形，有些人較著重內在個性，有些會喜歡和自己性格、興趣相像的人，也有以對方的教育程度、經濟能力作為指標，或會以宗教背景作為交往的先決條件
- 首先要了解自己，認清自己性格、優劣長短，才知道自己想要的是什麼，這樣才能找到一個能和自己互相配合的戀人
- 在平日相處時，多些留意對方的為人，觀察對方在性格、行為、興趣、溝通風格上是否能和自己配合，畢竟外表的吸引力、財富是會改變，往後雙方的相處才是關鍵
- 不要只是單方面要求別人，也要好好培養自己成為別人眼中「理想戀人」的條件，適時表現自己的能力

反思問題

- 擁有甚麼特質的人會吸引我？
- 「吸引我」等於「能和我相處融洽」嗎？
- 希望我的另一伴是「白雪公主」，但我是「白馬王子」嗎？

戀愛雖然是主觀的感受，但我們也要注意客觀環境的配合。若「時、地、人」三者配合得宜，會有助我們發展長遠、幸福、可持續的戀愛關係；相反，若三者配合失衡，維繫一段感情關係便要付出更大的努力。

總結

在男女交往時，很多人會把友誼和愛情混為一談，以為一起學習、玩樂、互相幫助，兩人便是談戀愛了，但單是喜歡，是不能稱為愛情的，因為一段健康的愛情，應該具備激情、親密、承諾三種基本元素，缺乏任何一種，都均不利於長遠的戀愛關係。同時，要發展一段長遠穩定的關係，也講究「時、地、人」的配合，所以我們應該好好學習和反思戀愛的目的和原因，以智慧發揮愛的力量，讓自己在戀愛的路上可以昂首闊步，真正享受到愛情的美果。

詞彙

弗學而能	《禮記・禮運》說：「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者弗學而能。」

第七課

如何培養戀情

學習重點

- 認識戀愛應有的態度和原則
- 學習健康地維繫及促進感情的方法

古智今用

儒
- 「發乎情，止乎禮」
- 「執子之手，與子偕老」

釋
- 夫妻之道

引言

古今中外，戀愛總會給人一種浪漫、幸福的感覺，讓人無限嚮往。上一課，解說了戀愛的元素、目的，亦討論了適合戀愛的時、地、人，這一課將會探究維繫和滋養戀愛應有的態度、原則和方法，期望戀人都懂得去用心維持雙方的感情，從而建立一個甜蜜、穩定及可長遠持續發展的戀愛關係。

戀愛的不同階段

戀愛是一個過程，從兩個陌生人，互相產生好感，然後發展出愛情，而在不同的階段，感情亦會發生變化。一般來說，戀愛關係會有以下的階段：

萌芽期　　彼此產生好感，增加接觸的機會

表白期　　向對方示愛表白，確認關係

浪漫期　雙方投入感情，盡量表現自己最好一面及對對方的愛意，關係如膠似漆

衝突期　熱情冷卻，開始發現對方的缺點和彼此不合的地方，出現分歧和衝突。若衝突無法化解，雙方會有分手的決定

磨合期　適應彼此的分歧，嘗試互相理解和協調，戀情開始成熟

承諾期　感情穩定，願意彼此承諾，計劃未來

由此可見，戀愛剛開始的時候（萌芽期至浪漫期），對方的一切都是美好的；然而兩個人相處久了，熱情開始減退，容易在意見上出現分歧（衝突期），如果處理方法不當，便會破壞關係。因此，戀愛的態度和原則對維繫戀情有著密切關係。

成熟戀愛關係應有的態度和原則

在童話故事或電視劇中，男女主角之間的愛情結局往往是「幸福快樂地生活下去」。然而，現實中的愛情，往往並非如此簡單，因為戀愛也是一種人際的互動關係，兩個獨立的個體要在不同的階段，經歷探索、發展、磨煉、適應、承諾，戀情才能健康發展。我們可以參考以下的戀愛態度和原則作為兩性之間的相處之道，讓不同階段的戀愛生活，變得更加美滿、充實和幸福。

彼此尊重

戀人關係雖然親密，但並不是彼此的「附屬品」，所以應該要容許彼此有自己的生活、私隱、空間和發展步伐；亦應該尊重對方保留自我、真我的權利，不去企圖改變對方，也不會沒有原則的永遠遷就對方

深入溝通

戀人會因應戀愛關係而對人生觀、價值觀、行為態度、思想理念等做良好的調適及協調；當遇上問題時，可以共同商議解決，有爭論時也可以說出自己的意見和看法

寬容了解

明白每個人都是獨特的個體，承認雙方在個性、背景或思想會有差異，所以會花時間去了解和關心對方，學習欣賞對方的優點，並接納其缺點

真誠相對

相愛的人無需帶著「假面具」相處，可以坦然和真實的對待自己，相處時雙方或自我都會有良好、安全的感覺，充滿甜蜜和樂趣

承擔負責

相愛的人會樂意互相付出，為對方作出承諾，關懷和愛護對方，承擔作為戀人的責任

獨立自主

成熟的戀人是會互相支持、幫助對方成長進步，而不是互相依賴、限制，妨礙個人進步的絆腳石；即使有濃厚的愛意，也不會以愛情為藉口，去滿足自己或他人本能的慾念與需求

戀愛是需要與相愛的人一起相處，所以和任何人際關係一樣，我們都應該以恰當的態度和原則來和戀人相處，學習發揮愛的功能。另外，培養一段長久並且穩固的愛情，不可能只是單方面付出便可，而是需要雙方同時投入，用心去培育愛情、孕育感情，這樣一段戀情才能排除萬難，健康茁壯地成長。

古智今用

男女之間產生愛慕之情，彼此追求，本是人性自然的渴求，也是動物的本能，但是人類明顯有別於動物，是因為我們有道德修養和文明教化，懂得以理智控制情慾的衝動，亦會考慮到民族的風俗和道德傳統，懂得互相尊重，做到「發乎情，止乎禮」，不會隨心所欲。

發乎情，止乎禮

儒

「發乎情，民之性也；止乎禮義，先王之澤也。」

《毛詩正義・詩大序》[1]

[1]「發乎情，止乎禮」原本出自於《毛詩大序》對《詩經・關雎》的評價，指出它歌頌情愛，是合乎「民之性」的體現，但也應該接受道德、禮法的教導、節制。孔子在亦《論語》評價《關雎》是「樂而不淫，哀而不傷」。「樂」、「哀」都是情的表現，「不淫」、「不傷」，就是節和度的規定。後世則用來指男女交往時，應該要合乎禮法，不做逾距的事。

白話解說：

從個人情感的興發出來，那是屬於民眾本性的事情，而安止於禮義和道德規範，則是先王的恩澤。

省思……

戀愛除了用語言表達愛意，也少不免有身體上的親密接觸，但這種表示愛意的方式，應該要循序漸進，不要超越階段。例如男女剛開始接觸，應該保持適當的距離，以禮相待，有了一定了解之後，才再進一步發展感情。當要向對方發動追求時，也不宜過份急進，以免嚇怕對方。雙方交往時，應該要在適當的時間、地點做恰當的事，所做的事也應該合乎禮法，這是對戀人和社會的尊重。

所以我們會避免在大庭廣眾進行過份親密的行為，因為我們知道這是不合乎禮儀的；即使情到濃時，也不會越軌發生性行為，因為我們知道婚前性行為不合乎禮教。

總括而言，我們在戀愛中要有恰當的舉止，做到熱情而不放縱，活潑而不輕狂，讓愛情在雙方的悉心栽培下，落地生根、開花結果。

古智今用

戀人是兩個不同的個體，男女的身體構造和內心渴望各有不同，因此雙方均需要去了解、關懷和尊重對方，並作出恰當的配合，這樣才能維繫和培養出穩定和持久的戀愛或婚姻關係。佛陀為成婚的男女各自訂立五項相處的準則，其中有幾項非常適用於現代兩性相處。

夫妻之道

釋

夫之敬妻，亦有五事。云何爲五？夫之敬妻，亦有五事。云何爲五？一者相待以禮，二者威嚴不闕，三者衣食隨時，四者莊嚴以時，五者委付家內。善生，夫以此五事敬待於妻。

妻復以五事恭敬于夫。云何爲五？一者先起，二者后坐，三者和言，四者敬順，五者先意承旨。善生，是爲夫之於妻敬待，如是則彼方安隱，無有憂畏。 《善生經》[2]

白話解說：

夫婦間互相尊重亦有五點要注意的，有那五點呢？先說在丈夫方面的：一是對待妻子要有禮貌。二是要尊重自己的人格，保持莊重的威儀。三是生活上的衣服食物，必需品等恆常供給。四是讓妻子能適合時宜地去裝扮、隨她愛好打扮。五是家中事務，委托她處理。

[2]《善生經》是佛陀對在家信徒宣講的一部佛經，將五戒、十善等佛教基礎修行攝入經中，教導在家佛教徒如何妥善處理各種人際關系，創造和諧、圓滿和富足的生活。

而妻子對丈夫同樣有五點要注意的：一是早晨早起。二是讓他先睡。三是婉言相對。四是尊敬和柔順。五是善解人意。善生，夫妻如果相敬如賓，就不會發生憂怨和畏懼等令人不愉快的情緒。[3]

省思.....

佛陀教導過一些有關維繫和培養戀愛或婚姻關係的方法，其中十分重要的，就是互相以禮相待，相敬如賓，不在肉體、言語或精神上暴力傷害對方，並忠誠於彼此間的感情。或有人說，現在男女平等，「先起」、「后坐」這些守則是對女性的束縛，其實這源自於對伴侶的的尊敬和關愛之情，因為每一個時代都有不同的風俗文化，去表達對伴侶的關懷。佛陀時仍是男尊女卑的時代，某些守則到了今天未必適用，但背後所帶出對伴侶尊敬和關愛之情的含義卻是恆久不衰的。

戀人是兩個不同的個體，兩個人來自不同的家庭，受不同教育，各有自己的背景、生活習慣、思想觀念、所學所知和不同嗜好，要和樂地相處，必須要各自明確知道自己所應盡的責任和義務，相互愛敬，相酬以恩惠，相待以禮節。

[3] 優婆塞盧榮章譯

古智今用

很多人只想享受愛，而不懂得愛也是責任——對自己以及愛侶的負責。若想使「愛」生根發芽，茁壯成長，然後開花結果，就必須去學習栽培和保護這珍貴的「愛」，而這也取決於我們以甚麼的心態去對待愛情。

執子之手，與子偕老

儒　死生契[4]闊[5]，與子成說；執子之手，與子偕老。

《詩經・邶風・擊鼓》

白話解說：

無論聚散死活，我曾發誓對你說；緊緊握著你的手，與你白頭到老。

[4] 契：聚合。

[5] 闊：別離。

省思……

在一段成熟的愛情關係裡，情侶會花時間去了解和關心對方，並願意為對方作出承諾，分享甜蜜幸福，即使面對窮苦困頓，也會同心協力共同渡過。愛情、婚姻不是一場遊戲，「執子之手，與子偕老」不應該是花前月下的甜言蜜語，而是包含長遠承諾的誓盟，如果沒有願意和對共同承擔愛和家庭責任的決心，便難以讓「愛」開花結果。

古智今用

忠貞不渝的愛

春秋時期，齊國有一個著名的大夫名叫晏子，他在靈公、莊公、景公三朝時，都是擔任國家的高官，可謂三朝元老，功勞顯赫，威望極高，是當時炙手可熱的富豪權貴之家。

一天，晏子的一位同僚田無宇到他家去拜訪，正巧遇到一位婦女從屋裡走出來，只見她頭髮斑白，手穿粗布衣服，外邊還披著一塊麻布。

田無宇很詫異地問：「那個人是誰？」

晏子坦然地答道：「她是我的妻子。」

田無宇一聽，馬上大驚失色地說：「您的地位是中卿，食田稅有七十萬，為甚麼還要在家裡養這樣的人呢？您再娶一個年輕漂亮的女子該多好啊！」

晏子頓時正色言道：「遺棄老妻而去娶年輕漂亮的女子，這叫做瞎眼；富貴了忘記貧賤，這叫做惑亂；見了美色就喜歡，這叫做背叛。我難道要去走那條瞎眼、惑亂、背叛的道路嗎？」來客聽完晏子這一番教訓後，感得非常慚愧，於是便面紅耳赤地告辭回家去了。

省思.....

春秋時代的社會，帝王將相可以妻妾成群，所以貪新厭舊是司空見慣的事。晏子身居顯貴，高官厚祿，在當時完全可以棄舊覓新，甚至納兩三名妾侍，但他選擇忠於自己的妻子，沒有因為她年老色衰而嫌棄對方，而是承擔作為丈夫的責任，忠誠地對待自己的愛情和婚姻，更對上流社會喜新厭舊的行為作出批判，理性地指出那是「瞎眼、惑亂和背叛」的事，真正做到了「執子之手，與子偕老」。而他這位如同僕人一樣打扮的老妻，也並未因為丈夫的權勢和財富享受豪華奢侈，而是粗布衣裳，持家勞作，為丈夫和家庭付出。晏子與妻子樸實的作風，忠誠的愛情，非常值得後人學習。

古智今用

梁家輝娶了個人人稱讚的老婆

舉案齊眉，一生一世，忠貞不渝的愛是世人所期待的，除了晏子的故事外，在現代社會亦有這樣的真實的故事發生，那就是香港的著名實力派電影演員梁家輝和妻子江嘉年的愛情故事。

當年，梁家輝和江嘉年在談戀愛的時候，經濟條件並不寬裕。有一年，江嘉年生日，梁家輝決定請她去喝咖啡，結賬時發現店裡的消費非常便宜，自始便經常帶江嘉年光顧，還將這家咖啡店推薦給同事。但是，同事們光顧後，均異口同聲地說「不便宜」，滿是疑惑的梁家輝便到店裡問服務生，對方告訴他，其實是江嘉年擔心他沒錢，又不想傷害他的自尊心，於是便事先到店裡打過招呼：凡是梁家輝來消費，一律五折結賬，剩下的錢由她補上。梁家輝得知事情的真相後，內心深受感動，也令他確信自己遇到了值得珍重一生的好女人。

後來，兩個人結了婚，當時梁家輝的家財只有港幣八仟元正。梁家輝問妻子：「嫁給我覺得委屈嗎？」江嘉年答道：「不覺得，我相信你以後是不會讓我傷心的。」妻子對自己的信任、期許，憑著這一句話，傳到梁家輝刻心坎裡，他默默對自己說：「不管以後境遇如何，永遠不能辜負身邊的這個女人。」

1993年，梁家輝在越南參加法國影片《情人》的拍攝，江嘉年也陪同前往。然而，卻發生了一件可怕和意想不到的事：半夜，梁家輝被兩名配備武器的壯漢強行帶走，前往菲律賓拍戲，而江嘉年也被人軟禁。危急關頭，江嘉年表現得非常鎮定、勇敢，她打電話給梁家輝，安慰他不要害怕，不要緊張。另一方面，江嘉年亦與幕後的黑社會頭目進行了談判。面對對方的威脅，她說：「我既然來了，就不怕死，可我死了，對你們也沒好處。你們是生意人，不就是想多拍戲，多掙些錢。《情人》是一部受矚目的大片，我敢說這部片子會讓輝仔（梁家輝）的知名度大增，你們讓他安心將這片子拍完了，再去拍你們的，對你們的票房只會有好處。現在，你們採取這樣的行為，大家心裡都不痛快，他即使去演，也演不好，又何必呢？」

這番說話打動了黑社會的頭目，於是他安排梁家輝返回香港。在機場，梁家輝看見來接機的妻子，顧不得形形象，馬上抱住她放聲痛哭。經歷了那麼多風雨，梁家輝就此意識到作為一個男人，娶一個好女人，有一個好家庭是多麼重要。

當年他們結婚時，香港雜誌封面標題是《梁家輝娶了個人人稱讚的老婆》，照片上的江嘉年很美，但人人稱羨的美嬌娘也會有年華老去的一天。當傳媒拍到梁家輝牽著已過花樣年華的江嘉年逛街的照片時，外界開始對江嘉年作出嚴厲的批評，認為她體態臃腫，打扮土氣，外型跟梁家輝完全不相襯。然而，梁家輝卻多次公開對媒體表示：「我覺得我太太越來越美了。她是世上最好的女人，是她的好激發了我的好。」

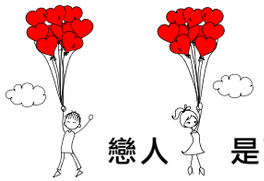
有一年的結婚紀念日，他準備送給妻子一枚大的鑽戒，有朋友打趣：「誰會買這麼大的鑽戒送太太？那是用來取悅情人的。」梁家輝說：「對我來說，這樣的鑽石只有我太太才當得起。她是我心目中的鑽石女人——隨著時間的流逝，依然美麗，不斷升值。」

對於愛情，梁家輝的見解是：一對戀人，頭一兩年拍拖，那是戀情；之後的十年八年，是感情；如果三十年後你仍會拉她的手上街，那才是真正的愛情。

省思……

美滿婚姻是幸福人生的重要條件，健康而成熟的婚姻是以心靈情愛做基礎的。梁嘉輝和江嘉年的故事告訴我們，愛情不單只時講求「感覺」，它也包含了給予、照顧、責任、尊重、與瞭解的功能。故事中的女主角，已過花樣年華，但也這是她為了愛情、家庭犧牲的證明，幾十年相伴左右，在丈夫不分晝夜拍戲的日子裡，是她獨自照顧孩子和雙親，在他手捧獎盃打開香檳的那一刻，她也只是在一旁默默分享。而丈夫也沒有因為妻子年老色衰而嫌棄她。有人說：「婚姻是愛情的墳墓」，但這個故事告訴我們：婚姻是也是愛情的昇華。

總結



戀人是兩個不同的個體，兩人在背景、思想、嗜好等都不一定相同，要和樂地相處，應該嘗試深入了解對方，學習互相尊重，以「發乎情、止乎禮」作為交往原則。

在交往的時候，必須要各自明確知道自己所應盡的責任和義務，我們可以運用佛陀所教的「夫妻之道」，作為兩性相處原則，讓彼此在戀愛時，能感受到和諧、幸福及溫暖。

總括而言，兩個人能夠相遇、相知、相愛，然後成為戀人、夫婦，是非常難得的因緣，所以更應該好好珍惜對方，共同用心去經營和維繫相互關係的條件，為大家的幸福而努力。

好心分手

學習重點

- 學習理性終結感情的方法
- 通過談情說愛更成熟全面認識自己和他人

古智今用

釋 – 令人死而復生的芥末種子

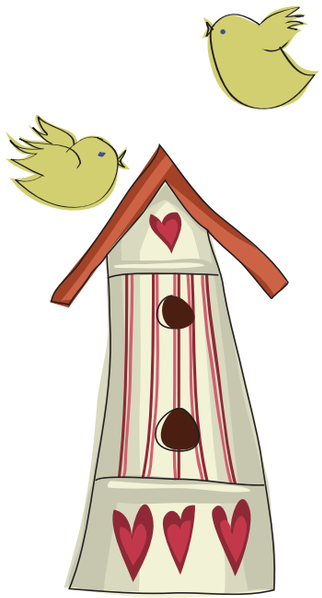
道 – 鼓盆而歌

引言

在感情的路上，戀人要悉心培養和維繫戀情，才能讓愛情開花結果；然而，並不是每一段戀愛關係都可以「有情人終成眷屬」。近年社會上有不少新聞報導，指不少青少年因為感情出現問題，企圖以自殘、要脅、甚至傷害對方等方法來嘗試挽回感情。這些故事告訴我們，分手時若處理不當，可能會對自己和別人造成各種悲劇。因此，當情海翻波，要結束一段關係的時候，我們也要小心謹慎地處理，減輕分手帶來的傷害和痛苦。

引致關係破裂的因素

一段戀情是要眾多的因緣條件配合，其中涉及複雜的人際關係。若兩顆心能堅定不移，在困境中都能互相給予適當的關懷、體諒和扶持，這一段愛情關係，就可以經得起考驗，能健康和穩定地維繫和發展。否則，雙方的感情便會轉淡，甚至破裂。因此在愛情的旅途上，不是每一對情侶都能順利地白頭到老，感情破裂是可能發生的事情。



一些分手的成因

內心變化

個性不合 當彼此在個性、興趣上差異太大，又不能互相包容時，就容易產生衝突而分手

價值觀差異 每個人的出身、成長背景不一樣，所以抱持的價值觀也不一樣。如果雙方在價值觀上有強烈的差異，如在經濟、對未來的期待等的想法不一樣，便容易因此發生爭執而分手

熱情冷卻 雙方相處日久，感情會由熱情慢慢轉為平淡。此時，若一方或雙方對彼此的關係逐漸覺得煩悶和不滿，便會提出分手

外境轉變

時間、環境的因素

當一方或雙方因畢業、出國、工作等因素，需要為長時間分開，或無法抽出時間談戀愛，以至兩人的感情關係告終

第三者的出現 愛情是屬於二個人的，然而，當其中一方移情別戀，雙方感情便會告終

家人阻止 家人因交往對象的條件不符合期望，擔心會影響子女的前途，於是從中干預，甚至阻止，令雙方感情中斷

經濟因素 當經濟能力未能滿足對方的期望時，兩人的感情便會受到影響

美好的愛情是人人所嚮往的，然而，一段關係是需要眾多條件配合才能夠維繫，所以愛情關係亦會隨著因緣條件的變化而改變。當一段感情未能好好維繫的時候，我們便要學習如何好好結束關係，減低雙方受傷的機會。

分手如何說再見

當感情已變，一段關係無法再維持下去時，選擇分開也不一定是壞事。不過，常言道：「戀愛是一們學問，失戀是一種成長，分手是一項藝術」，分手也需要有技巧，特別是提出的一方，必須懂得用正確的態度和方法去處理，保護自己和別人，盡量把對大家的傷害減至最低。

當要結束一段關係時，「提出分手者」應當注意以下幾點：

	✓ 應該	✗ 不應該
分手擇日看時辰	✓ 體諒對方的感受，預先給予對方分手的暗示或信號，例如態度變得較為冷淡，好讓對方有心理準備	✗ 選擇在特別日子，例如情人節、聖誕節、生日等紀念日，或雙方共慶佳節後立即提出分手，以防對方情緒落差太大，及避免對方日後觸景傷情
	✓ 選擇陽光普照白天的日子	✗ 選擇晚上或陰沉的雨天

分手擇地看方位	✓ 選擇熟悉、開揚而安靜的公共場所，座位間應該有較寬闊的距離，例如咖啡店	✗ 選擇在高樓或太僻靜的地點見面，例如：海邊、馬路邊、雙方的居所
	✓ 有需要時，應該請相熟的朋友在見面地點附近，以作支援	
分手如何說再見	✓ 清楚明白地說明分手的原因，讓對方知分手是事出有因，而非意氣用事	✗ 不告而別，使對方無所適從；或讓對方成為最後一個知道雙方感情出現問題的人
	✓ 尊重對方，以和緩、理性、誠懇的口吻和態度去溝通	✗ 以語言或行為去侮辱、責難、傷害對方，刺激對方的情緒
	✓「長痛不如短痛」，以堅定的態度做抉擇，快刀斬亂麻，否則只會增加分手的痛苦	✗ 拖泥帶水，曖昧不明，給對方錯誤的信息，以為可以用其他方法來挽留感情

總括而言，主動提出分手的人，應該堅定承受自己的決定，以不虧欠、不傷害對方和保護自身安全為原則，在分手的時候，應該給予對方適當理由與尊嚴，並且真誠地祝福對方，讓雙方不用背負感情的包袱，以獲得雙贏的局面。

古智今用

感情本來就有發生變化的可能，我們不知道自己會否遇到與戀人分手的情況，但是當一段感情結束時，我們應該要怎樣去面對呢？我們可以試從莊子和佛陀的教導，學習怎樣從傷痛中走出，勇敢地面對失戀。

鼓盆而歌（失戀者篇）

道

莊子妻死，惠子弔[1]之，莊子則方[2]箕踞[3]鼓盆而歌。惠子曰：「與人居，長子[4]老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！」

莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能無概然！察其始而本無生；非徒無生也，而本無形；非徒無形也，而本無氣。雜乎芒芴[5]之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生。今又變而之死[6]。是相與爲春秋冬夏四時行也。人且偃然[7]寢於巨室[8]，而我噭噭[9]然隨而哭之，自以爲不通乎命[10]，故止也。」

《莊子・至樂》

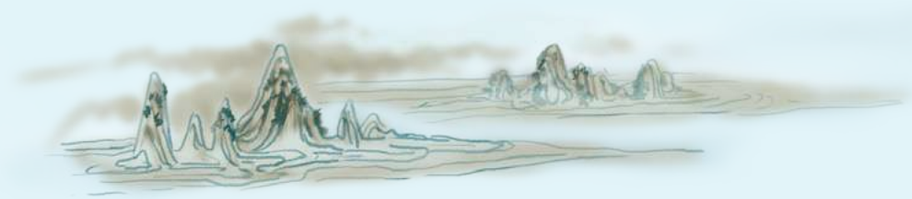
[1] 弔：弔唁。粵音「釣」。
[2] 方：正在。
[3] 箕踞：叉開兩腿坐在地上。粵音「姬據」。
[4] 長子：生養子女。
[5] 芒芴：恍惚、渾沌的狀態。粵音「訪忽」。
[6] 之死：至死。
[7] 偃然：安然。偃：粵音「演」。
[8] 巨室：天地之間。
[9] 噭：大叫。粵音「叫」。
[10] 命：天命、自然。

白話解說：

莊子的妻子過世了，惠子前往弔喪，一進門便看見莊子坐在地上，叉開兩條腿，一邊敲著瓦盆，一邊唱著歌。

惠子說：「你的妻子和共同生活一輩子，為你生兒育女直至年老，現在她過世了，你不但沒有哭泣，或流露半點哀傷之情，現在竟然還在這裡敲盆和唱歌，這不是太過分了嗎？」

莊子回答：「不是這樣的，我妻子剛死的時候，我怎會不悲傷哀嘆呢？然而後來仔細地想了一想，她本來是沒有生命的，不但沒有生命，本來連形體都沒有；不但沒有形體，甚至連形成形體的氣息都沒有。但是，在似有若無的變化當中，忽然有了產生了氣息，氣息變化而成了形體，有了形體再才有了生命。現在我的妻子只是從有生命變化成沒有生命，這個過程就像春夏秋冬四季的運行一樣自然，現在，她已安息在自然的這個大環境中，如果我還為此悲傷痛哭，不是太不通達天命自然的道理了嗎？因此我就不哭了啊！」



古智今用

第八課　好心分手

省思……

莊子認為「人的生命是由於氣之聚；死亡是由於氣之散」，而愛情也是如此，兩個獨立存在的人，因為緣分到了，於是走在一起，分手也是因為緣分到了盡頭而要分開，這就是萬物「因緣和合而生，因緣壞散而滅」的道理，聚散離合也不過是自然之事，是難以強加挽留的。

莊子在這篇中教導我們，站在自然的立場，萬物本不曾生，也不曾死，就像尚未戀愛時，自己是一個人；戀愛時，多了一個伴，但是，分手後，自己依舊還是一個人，只是回到當初。當我們能理性的態度去面對分手，一切就不致於那麼傷感。凡事順其自然，遇到順心的事不要太得意，遇到沮喪挫折的時候也不要太灰心喪志，淡然處之。

古智今用

釋

令人死而復生的芥末種子

從前，印度有一位婦人，她非常疼愛自己的兒子，豈料兒子在一歲左右就病逝了。她感到極度哀痛，不願意接受兒子這麼年幼便死去的事實，渴望有人可以把兒子救活，於是，她抱著兒子的屍體，整天在街上四處奔走，遇人就問：「你有藥可以讓我的孩子復活嗎？」一位智者憐憫她的情況，知道佛陀是大醫王，能教人如何面對死亡，就建議她去找佛陀幫忙。

婦人帶同兒子的屍體去拜見佛陀，懇求他救活自己的兒子。佛陀明白婦人被無明和渴愛蒙蔽，一時之間不能讓她明白和接受兒子的死亡是不可逃避的現實，就向她說：「我有一個方法。不過，你得先到村裡，向一戶從未有親人去世的人家，要一粒芥末種子，把它帶回來。」芥末種子是印度一種非常普遍的香料，因此，婦人就帶著希望，立刻動身去找。

婦人抱著孩子挨家挨戶地問：「請問您有芥末種子嗎？家裡曾有親人去世嗎？」被訪的人家雖然願意把芥末種子給她，可是，他們都曾有親人因著不同緣故去世。婦人一戶又一戶的拜訪，聽著一個又一個真實的死亡故事，雖然始終無法拿到佛陀所要求的種子，卻漸漸清楚了解到，死亡乃是每人的必經階段，不論男女老幼，無一倖免。最終，她不再渴求兒子復活，接受了兒子死亡的事實，心情也就逐漸平靜下來。她理智地帶著兒子的屍體上山去，做了最後的道別，然後回去拜見佛陀。

佛陀向婦人問道：「你帶回芥末種子了嗎？」

婦人說：「不！但我了解到你的用意了。之前過分的悲傷讓我盲目了。慈悲的佛陀，請你為我開示有關世間的真理吧！」

古智今用

佛陀對她說：「宇宙間有一個不變的法則，那就是緣起法，世間所有的事物都是無常變化的，事物是隨因緣和合而生，亦是隨因緣壞散而滅。因此，有生就必然會有死，這是世間真實的道理。我們應該依據這真理，而去作出理智的抉擇和恰當的行為。生死輪迴是無邊的苦海，要脫離痛苦的束縛，就得斷除苦因，徹底滅除渴愛和貪慾，痛苦也就會隨之息滅。」婦人明白這客觀事實後，心中豁然開朗，頂禮佛陀，終其一生，修學佛法。

省思……

人是有感情的動物，正所謂：「人非草木，孰能無情？」，當一段戀愛關係結束時，出現傷心、痛苦、困惑等情緒是在所難免。在這個故事裡，佛陀有技巧地讓故事主人翁利用時間和智慧來處理喪子的哀傷。同樣地，無論是主動提出分手的人，還是失戀的人，心裡覺得痛苦、難過是在所難免的事。我們無需刻意否定傷痛的感情，而應學習佛陀的教導，去認識自己的情緒，知道它們的出現和消散，利用時間去沉澱複雜和傷痛的情緒，調整身心，重新投入生活。不過，我們千萬不可以任由負面的情緒無了期地持續滋長，因為這是可以為身心帶來不良的影響。

其實，我們是有許多方法不讓自己沉浸在失戀的傷痛，例如：我們應避免到以前約會的地方，以防「觸景生情」；我們也可以透過參與各種活動來重整生活，例如培養新興趣、學習新技能、多參與親人和朋友的聚會，讓自己忙碌起來，充實失戀的過渡期。

更重要的是，我們也需要接受失戀的事實，以覺醒和諒解的心去面對和處理，明白到當因緣條件壞滅時，就要懂得放下，嘗試理性地為關係劃上句號，讓雙方有機會好好療傷。千萬不要自怨自艾，或是沉溺在「如果有他或她在身邊就好」的妄念，因為那樣會令我們長期活在悔恨和難過中。

古智今用

失戀對許多人來說是一個很大的衝擊，但是除了傷痛外，這也可以是一個學習和成長的過程，就好像一個硬幣有正、反兩面。讓我們看看以下故事的主人怎樣面對人生的得失。

塞翁失馬，焉知非福（失戀者篇）

從前，在北方邊塞地區，住了一個人叫塞翁的養馬人。有一天，塞翁的一匹馬從馬廄里逃走了，鄰居們知道後，都替塞翁感到可惜。可是，塞翁卻一點都不難過，反而笑說：「我雖然丟失了一匹馬，但這說不定是件好事呢？」

過了幾個月，那匹馬自己跑回來了，而且還帶回了另一匹駿馬。鄰居們聽說這個事情之後，又紛紛跑到塞翁家來道賀。這一次，塞翁反而皺起眉頭說：「白白得來這匹駿馬，恐怕不是什麼好事啊！」

塞翁的兒子很喜歡騎馬，有一天，他就騎著這匹駿馬出外遊玩，結果一不小心，居然從馬背上摔下來，還摔斷了腿。鄰居們知道後，又跑來安慰塞翁，沒想到塞翁淡淡的對大家說：「我的兒子雖然摔斷了腿，但是說不定是件好事呢！」鄰居們聽後都覺得莫名其妙，他們一致認為塞翁是因為太過傷心而犯糊塗了。

過了不久，戰事爆發，鄰國派兵大舉入侵北方，北方地區的青年男子都被征調去當兵，不少更戰死沙場。塞翁的兒子因為摔斷了腿，無法當兵，反而因此保全了性命。

省思……

塞翁失馬的故事告訴我們：人生有很多事情，往往不可靠表象來判定事情的福禍。很多人在戀愛時會把全副精神放在對方身上，為了迎合對方而忽略自己的需要，而分手可以讓自己重過單身的生活，也是一個重新認識自己的機會，可以讓自己聆聽內心真正的渴求，做自己真正喜歡的事，學習照顧好自己。

千萬不要因為一次分手而變得自暴自棄，或自尋短見，或對自己及愛情失去信心和希望，因為分手只是一段戀情的結束，而非人生的終結。反過來看，分手也可以是另一段感情、人生經歷的開始。正所謂「天涯何處無芳草」，這時，不妨先告訴自己：「下一個可能會更好」。除了愛情外，生命還有很多很多值得我們去做和珍惜的事情。最後，我們不要只單從「失去」的角度來看分手，若我們能將彼此交往的過程和失戀視為學習成長的經驗，亦可作為檢討自我與調整生活的借鏡。

總結

「多情自古傷離別」，然而，感情本來沒有所謂的對錯，出現問題時便要設法解決，但是，如果無法解決時也應該有「好聚好散」的準備。即使不能做到「再見亦是朋友」，我們也應該「好好説再見」，不要因為關係破裂而互相仇恨，減低分手對雙方身心的傷害。

若考慮清楚要結束關係，提出分手者應選擇一個合適的時間和地點，並盡量以冷靜、理性、不拖泥帶水的態度向對方説清楚，不要傷害對方，令大家更難受。

而在面對失戀時，我們可以讓自己去認識自己的情緒，知道它們出現和消散，讓時間去淡化傷痛，學會放手，不要以傷害自己或對方的激烈的手段去挽留戀情。

若處理得宜，分手也可以是一個寶貴的學習經驗，傷痛的經歷有助心靈成長，讓我們對自己、愛情和戀人，有更全面的認識。

詞彙

無明	即沒有光明，就好像身處黑暗和混沌，以致對事物不能了解清楚。
渴愛	內心渴求和依戀的情意。比喻人希求愛樂迷情，如渴者求水。

附錄

生活與社會課程科指引（個人與群性發展部分）（中二部分）

範疇一：個人與群性發展

核心單元（四）：人際關係（二）					
	課題	學習要點		建議導入問題	價值觀和態度
基礎部分 PSD04	駕馭網上友誼 （4節）	網上友誼的特徵、價值與危機 妥善處理和健康發展網上友誼的方法		透過互聯網可發展真正的友情嗎？ 只有網友，沒有朋友，又如何？	思想開闊、敏感、正直、勇氣、自省、信任、真誠、善於應變
延伸部分 PSD04-X	競爭對友誼帶來的衝擊	處理同儕間競爭的原則，包括彼此激勵、公平較量和理性地面對勝負		朋友也是我的競爭對手，怎麼辦？我應以甚麼態度和朋友較量？勝負會否對友誼帶來考驗？	

核心單元（五）：家庭生活					
	課題	學習要點		建議導入問題	價值觀和態度
基礎部分 PSD05	提升家庭凝聚力（3節）	家庭對個人一生的重要性 家庭成員的角色 個人對家庭的責任及承擔 溝通對家庭關係的重要性		在這個強調自我、個體化的年代，家庭對我們還重要嗎？ 我可以要求家人為我做些甚麼？我又可以為他們付出甚麼？ 安靜的家是否比吵鬧的家更美滿？	尊重別人、情感、自省、信任、真誠、欣賞、寬容、責任感
延伸部分 PSD05-X	化解與家人的衝突	家庭衝突的成因 化解衝突的技巧 和諧家庭的建構		我的家人不時都會吵架，但是很快便會和好。那為甚麼社會上有些家庭會發生嚴重的衝突，甚至引致慘劇發生？？ 每個人都希望有個和諧的家，但是家庭衝突彷彿是不可避免的。這樣的說法對嗎？ 家人間可以怎樣互相支援，合力建立和諧家庭？	

核心單元（六）：知情識性（一）					
	課題	學習要點		建議導入問題	價值觀和態度
基礎部分 PSD06	戀愛認知（3節）	友誼和戀愛的異同 戀愛包含的元素、談戀愛的目的、應有態度和原則 維繫和培養一段戀情的方法 引致關係結束的因素、處理方法和應有的態度		異性朋友和戀愛對象有甚麼不同？ 為甚麼我很想談戀愛？一段戀情要維繫多久才合理呢？ 他向我提出分手，我真的一文不值嗎？他為甚麼要這樣狠心的對待我？	理性、修身、自省、情感、負責任、尊重自己、人性尊嚴、關愛、批判性
延伸部分 PSD06-X	保持警覺，保護自己	色情媒介對青少年成長的影響 處理色情媒介及它所傳遞資訊的方法 生活中的性騷擾行為 保護自己免遭性騷擾及處理性騷擾的方法 保護自己免遭性侵犯及處理性侵犯的方法 網上色情陷阱的對策		為甚麼報攤有些成人雜誌要用膠袋包裝，並印有警告字樣，且不准青少年購買？ 他老是在我面前說猥瑣話，我有權阻止他嗎？我有甚麼權利？ 她打扮性感，並經常向我賣弄風騷，刻意引誘，可有辦法制止嗎？ 網友對我表示好感，並要求見面，我應該跟他見面嗎？	

中二｜倫理與宗教科｜古智今用

適用課程：經訓科
德育及國民教育科（德育部分）
生活與社會課程科（個人成長部分）
生命教育科
宗教教育科

顧問	王永平 伍瑞球 李三元 淨因法師 黃浩潮 陳慎慶 楊國強 楊耀忠 鄧小虎 鄧立光 鄭煒明 駱湛才
主編	釋衍空
編著	釋衍空 釋法忍 胡曼音 鄭可萌 簡敏兒
文字編輯	黃玉華
美術設計	何敏珊
排版	何敏珊、謝冠蘭
插圖	Davis、何敏珊、Kit Leung、黃裳、葦瑤、容學賢

版權查詢

香港大學佛學研究中心
香港薄扶林道香港大學
電話：3917 2847
傳真：2549 3040
網址：http://www.buddhism.hku.hk

此書版權屬香港大學佛學研究中心所有
歡迎學校下載作非牟利教育用途

贊助單位　嗇色園