

器官捐贈・從你我出發

香港器官移植基金會初中教材套



目錄

香港器官移植基金會簡介	1
序：何繼良醫生 香港器官移植基金會創辦人及創會主席	2
教材的理念與目標	3
教材的特色	4
教材使用指引	6
教材資料庫	7
 單元一（全人健康）	
· 單元理念及學習重點	11
· 建議教學步驟（第一節）	12
· 建議教學步驟（第二節）	16
· 教學材料	22
· 教師參考資料	26
 單元二（生命價值）	
· 單元理念及學習重點	35
· 建議教學步驟（第一節）	36
· 建議教學步驟（第二節）	38
· 教學材料	45
· 教師參考資料	60
 單元三（社會關懷）	
· 單元理念及學習重點	65
· 建議教學步驟（第一節）	66
· 建議教學步驟（第二節）	73
· 教學材料	79
· 教師參考資料	84
 單元四（器官捐贈）	
· 單元理念及學習重點	87
· 建議教學步驟（第一節）	88
· 建議教學步驟（第二節）	94
· 教學材料	103
· 教師參考資料	129
教材工作團隊	135
鳴謝	137

香港器官移植基金會簡介

香港器官移植基金會由何繼良醫生與一群社會專業人士於2014年創立，為一香港政府認可慈善機構，屬非政府組織。基金會致力支援器官衰竭病患者、器官捐贈者及其家屬的需要，以及推動器官捐贈文化。基金會透過舉辦不同教育及推廣活動、編寫教材，以提升公眾，特別是年輕一代，對器官捐贈的認識和關注，同時推動器官捐贈文化，期望可以幫助提升香港的捐贈率。

自成立以來，基金會致力學校教育的工作，持續在本港中學舉辦器官捐贈專題講座，至今已完成了超過170場。此外，為了吸引中學生對器官捐贈的關注，基金會於2017年舉辦了「生命Teen使」成長計劃，透過標語創作及社區推廣活動比賽，培育中學生成為「生命Teen使」，攜手推廣器官捐贈。基金會於2018/19年再接再厲，與香港電台第一台合辦「愛·延續」全港中學生短片創作比賽，讓年輕一代發揮創意，製作具感染力的短片，將器官捐贈的大愛精神，帶到社會每一個角落。

除了中學教育活動，基金會於2018作了一個新嘗試，與香港浸會大學歷史系合作，進行了「香港器官捐贈及移植口述歷史計劃」，由浸大聯同三間中學學生，訪問了十八位持份者，了解他們在器官捐贈及移植的經歷及挑戰。基金會並以此出版了「愛·延續—香港器官捐贈及移植口述歷史五十載」這本書籍，讓50年的歷史重現公眾眼前。

基金會認為持續及有系統的知識傳授，才可以令人在思想及觀念上作出改變。為此，本會於2016年出版了高中通識科教材套「器官捐贈·以愛承傳」，讓老師以深入淺出的方法，向高中生傳達正確的器官捐贈知識及觀念。至今教材套已派發了接近850份予超過170間中學。於2020年，基金會得到優質教育基金撥款支持，編寫「器官捐贈·由你我出發」初中教材套，希望從品德教育的層面，帶出器官捐贈背後承載愛與生命的意義，讓整個中學課程更加全面。

序

在過往幾十年的腎科醫生生涯中，經常遇到患上各類器官衰竭的病人，他們除了忍受病痛的折磨，其家人往往亦要面對精神及經濟上的困擾。雖然現時醫學昌明，但很多時候藥物還未能為這些病人提供足夠的治療，唯有器官移植，才能帶給病人及其家人重生的曙光。

器官移植在香港已經有五十多年的歷史，醫療技術亦已經很成熟，但移植的成功與否，最重要的仍然是市民捐贈器官的意願。可惜，在過去半世紀，器官捐贈在香港的發展非常緩慢，原因眾多，當中包括市民對捐贈器官的認識及接受程度、政府的政策及資助、與及前線人員的配合。香港是一個華人社會，一直流傳著濃厚的傳統中國文化，我們的想法和決定，很多時候都受到宗教、文化習俗及家庭觀念所影響，因此對於器官捐贈這個涉及「生與死」的議題，接受程度比起歐美國家相對保守。而我一直相信教育是一個非常重要的渠道，去引導年輕一代從不同角度去探討器官捐贈的意義。

回想起基金會在2016年出版的高中通識科教材「器官捐贈·以愛傳承」，便是希望能讓年輕人加深了解及支持器官捐贈。在過去這幾年，我於不同的推廣及教育活動所得的經驗，讓我明白長遠來說，若要市民支持器官捐贈，最重要是透過有系統及持續的教育，從小便把正確的知識及觀念根植於下一代的心中。今天這一份初中教材套，便是因應著初中生開始踏入思想發展期而設。我們會從不同的角度切入，幫助同學建立正確的價值觀，愛惜自己的健康和生命，從關懷身邊的人開始，擴展到對其他人及社會的愛，從而帶出器官捐贈的大愛精神。

我想在這裏感謝多位對這份教材套作出貢獻的人，亦希望我們的年輕一代在往後的成長過程中，增加對器官捐贈的關注，將正確的信息傳遞開去。



何繼良醫生

香港器官移植基金會創辦人及創會主席

教材的理念與目標

香港號稱亞洲國際都會，港人教育水平早臻發達國家，亦有優良的醫護人員及先進的儀器、藥物，但器官捐贈率一直偏低。2020年每百萬人中，遺體器官捐贈者只有5.59人，遠遠落後於歐美國家（參考數字：2020年全球遺體器官捐贈率最高的國家是美國，每百萬人中有38.03人）。

近年來，本港每日都有逾2,000名病人在等待各種合適器官進行移植，他們主要是器官衰竭病患者，藥物只能作支援治療，器官移植是康復的唯一希望。2019年各種器官的平均輪候時間，由15個月至54個月不等。我們的社會實在亟待更多人捐出適合移植的器官，以拯救病人的生命。

香港市民對器官捐贈的觀念比歐美國家相對保守，很大程度是受到華人的傳統思想影響，對談論死亡有忌諱，要保留「全屍」，不喜歡死後被解剖等。同時，華人的家庭觀念比較重，當市民要代離世家人決定是否捐贈器官的時候，往往因為不知道家人的想法而不敢作出決定，錯失了不少機會。

捐贈器官與否涉及個人價值觀及傳統文化思想，要作出改變，從小開始的教育至為重要。本會希望讓年輕一代能從多角度去分析和探討器官捐贈的意義和重要性，為他們解開疑慮，糾正某些傳統上的誤解，把正確的知識及大愛文化及早根植於下一代的心中。若能在思想及觀念上作出改變，長遠來說才會令更多人支持器官捐贈。

器官捐贈除了着重醫療專業的認知層面，更重要的是背後承載愛與生命的大義。青少年在初中階段的認知發展，正好適合品德教育的培養，這份初中器官捐贈教材套，正正是從品德教育這個方向去帶出器官捐贈的意義。在完成初中課程後，老師可以運用基金會於2016年出版的高中通識科教材套「器官捐贈·以愛承傳」，將器官捐贈的知識持續地引入整個中學課程。

教材的特色

本會製作的初中教材套「器官捐贈·由你我出發」，是首份教材以「全人健康」、「生命價值」及「社會關懷」三個健康及品德教育面向，帶出「器官捐贈」的知識及意義。我們深信，於初中開始有系統的品德教育，可以讓年輕一代能及早建立正確的價值觀和器官捐贈文化，也鼓勵他們把健康自愛及關愛他人的訊息傳揚開去。



本教材由四個單元組成，分別是「全人健康」（單元一）、「生命價值」（單元二）、「社會關懷」（單元三），以及核心主題——「器官捐贈」（單元四）。前三個單元圍繞並指向「器官捐贈」的主題，希望能逐步帶出器官捐贈的理念和訊息；同時，三個單元各有其德育面向，期望能透過遊戲、討論等互動方式，加強年青人對生命價值的認識，學習關愛別人，從而幫助他們在成長過程中建立正確的價值觀。

單元一帶出「**全人健康**」（包括「身體」、「心理」、「社交」及「靈性」健康）的理念及重要性，鼓勵培養健康的生活模式，有助減低患上嚴重疾病，包括器官衰竭的機會，從而減低對社會（包括醫療和財政上）的壓力。

單元二讓同學們認識到「**生命價值**」的真義：每個生命都是有價值的，我們要學懂尊重生命，建立正向生命觀。生命可以影響生命，而捐贈器官，亦是珍惜和善用生命之源的一種美德。

單元三「社會關懷」重點說明在群體社會生活，需要群策群力、互相合作、互相尊重，才能助己助人；我們在關懷及幫助別人之餘，也要關心自己，明白助人自助的重要性。器官捐贈對他人的無私付出與大愛，包括身邊的親朋好友，甚至社會上不認識的人，亦是「社會關懷」的一種。一個有愛心的社會，才能團結、強大和持續發展。

單元四「器官捐贈」是整個教材套的核心，也是首三個單元的整合和總結。單元四透過不同形式，介紹本港器官捐贈的現況及制度；既有具體知識的講授，也有模擬情境的遊戲與活動。我們希望同學在掌握基本知識之餘，亦能藉此了解個人的角色及責任，並樂意與他人分享有關器官捐贈的訊息及意義。

以上四個單元各有主題，但環環相扣、前後呼應，可構合成整體的德育概念，讓老師有系統地講授器官捐贈的各個面向；老師也可因應校本情況，獨立使用不同單元，以切合各級別的需要。

教材除了提供專業及學術知識，每個單元都加入不同活動，包括簡單課堂遊戲、音樂及影片播放、個案討論等，務求以多元化及互動的方法，加強主題的趣味性。

教材使用指引

- 每個單元建議課節為2節，每節約35-40分鐘。
- 每個單元均提供簡報供老師下載使用。
- 四個單元各包含五個部份：
 - 單元理念 — 簡單介紹該單元主題的主要理念
 - 學習重點 — 每個重點會顯示相應步驟、活動/遊戲及預計時間，有★者為核心重點，建議優先選教
 - 建議教學步驟 — 有★者為核心部份，建議優先選教，若時間不足，可省略沒有★的部份
 - 教學材料 — 提供該單元內活動/遊戲所需的工作紙，遊戲卡等
 - 教師參考資料 — 因應單元主題，為老師提供詳細參考資料
- 各單元選取了多個與器官捐贈有關的個案，同一個案可以帶出多於一個主題，老師可因應課程編排，靈活調配於不同單元使用。
- 教案有不少活動是以影片帶出個案的理念，老師可以根據教材內提供的片名上網搜尋。建議的影片若超過3-4分鐘，教材會提供不同時段的内容提示，方便老師選取合適時段於課堂內播出。
- 在課堂上，老師可盡量透過提問、簡單遊戲、活動及討論等互動形式進行教學，引起學生的興趣及加強投入感。
- 老師可以在課堂上引用病人急需器官移植以延續生命的新聞，利用真實的個案，讓同學有更深刻及切實的體會。相關新聞可瀏覽香港器官移植基金會/新聞中心網頁。
- 教材適用於週會或班主任課，亦可用於校內推廣德育及公民教育，校方可因應需要彈性選擇。
- 為配合教材的使用，老師可以邀請香港器官移植基金會到校進行器官捐贈專題講座，加強同學對主題的興趣與認識。
- 有關教材套使用的查詢，請致電35958555或電郵至info@hkotf.org。

教材資料庫

為配合教材套長遠使用的需要，香港器官移植基金會於網站設立資料庫，提供有關教材套的資料，供教師參考及下載。資料庫包括以下項目：

- 教材電子版
- 教學簡報
- 人物個案及影片更新表
- 器官捐贈新資訊

教材資料庫



<http://hkotf.org/portfolio/資料庫/>

老師亦可瀏覽基金會網頁www.hkotf.org的器官捐贈小知識，以獲取最新資訊及數據。此外，亦可以參考基金會於2016年出版的高中通識科教材套「器官捐贈·以愛承傳」，該教材包括器官捐贈概況，捐贈及分配機制，未來展望，捐贈及受贈者心聲，宗教觀點等，歡迎老師上網瀏覽或向基金會申請索取。





單元 1

全人健康

自己活得健康，
才有機會和能力幫助別人





一、單元理念

讓學生認識「全人健康」（包括「身體」、「心理」、「社交」及「靈性」健康）的理念及重要性，注意身心健康、紓緩壓力，培養良好生活習慣，減低患上嚴重疾病甚至器官衰竭的機會；同時引導他們認識自己，建立積極正面的人生和價值觀，並透過器官捐贈的案例，帶出家人/朋友的關係、積極樂觀的重要性。活得健康，便能減低對社會（包括醫療和財政上）的壓力。

二、學習重點（有★者為核心重點）

學習重點	步驟	相應活動/遊戲	預計時間
1. 認識「全人健康」（包括「身體」、「心理」、「社交」及「靈性」健康）的重要性，並嘗試在生活中實踐出來★	1-6、 15-22	1-5、6、8	約20+35分鐘
2. 注意保養自己的身體，紓緩壓力，並養成良好生活模式，避免壞習慣	6-14	1、3-6、8	約20-25分鐘
3. 了解生活模式與疾病的關係，明白健康的生活模式有助減低患病的機會★	1-5	1、2、8、9	約20分鐘
4. 透過有關案例，對器官捐贈有初步認識★	15、16、 20	7、9	約10-15分鐘

建議教學步驟

2節（各35-40分鐘）

有★者為核心部份，建議優先選教；

若時間倉卒，可省略沒有★的部份

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲1：

我的生活習慣

學生填寫自己的生活習慣，分類列舉飲食、休息、消閒、運動等生活習慣。老師隨後可引導同學思考：自己的生活和飲食模式與時間分配是否健康恰當。

活動1理念

- (1)帶出有規律的生活、作息有時，是健康生活的開始。檢討現有的生活和飲食習慣，去蕪存菁，就能為健康生活打好基礎。
- (2)老師可藉此了解學生的生活模式，為日後教學作好準備。
- (3)老師邀請學生為自己提供意見，透過互動令學生更加投入，同時亦可幫助學生多了解老師的生活。

教學簡報



第一節

- ★ 1. **熱身話題：**先隨機抽問一、兩位同學簡介自己平時的作息時間。教師隨後派發「我的生活習慣」工作紙（活動/遊戲1），由學生自行填寫有關飲食、休息、消閒及運動的習慣。教師可與同學一起填寫。

建議提問+派工作紙+填寫時間：合共約10分鐘

- ★ 2. 填寫後，毋須收回。教師着學生檢視自己的生活習慣，建議向學生提出以下問題，亦可請同學舉手示意：
- 你飲食定時嗎？每天也有吃早午晚三餐？你最喜歡的食物有包括蔬菜水果嗎？
 - 你有做運動嗎？每星期做運動的時間會多過2小時嗎？
 - 你會在11點前睡覺？
 - 你有什麼消閒活動？每日會花多少時間在消閒活動上？
 - 你的生活習慣健康嗎？
 - 你的生活習慣有改善的地方嗎？（例如：增加做運動的時間、減少打遊戲機等）



3. 教師可斟酌公開自己的生活及飲食習慣，並表示自己可能亦有改善的地方，例如工作時間太長、睡眠不足、缺乏運動等，着學生也為老師提供建議。

建議講述+互動時間：合共約5分鐘

4. 完成前面活動後，老師可由同學的各種生活習慣，帶出「生活習慣會影響健康生活」的訊息。老師可強調，沒有適當運動、睡眠不足、食無定時等的習慣會影響健康。其後，老師可簡單介紹如何建立健康生活——即均衡飲食、經常運動、作息有序：

● 均衡飲食

- 健康飲食金字塔：可依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽油、糖分，喝足夠的流質飲品，多用蒸、燉、炆、烺、白灼等煮法，減少煎炸
- 進食正確的食物種類和份量：不同食物有不同營養價值，根據飲食金字塔，我們要進食各大類別的食物，也要進食每一大類別中不同的食物，同時份量要恰當，以吸收各種營養素，滿足身體所需
- 營養失調會危害個人健康：營養過剩，例如過量攝取總脂肪、碳水化合物及糖分等，會引起「肥胖症」、過重、糖尿病的問題，從而引致心臟病、腎病、中風和增加其他心血管疾病的風險等。營養不足會侵害健康，例如蔬果攝取量低會增加中風、心臟病和癌症的風險，缺乏鐵、維生素A、鋅、碘等微元素，也會引致營養缺乏症候群

● 經常運動

- 可延年益壽，減低心臟病、糖尿病、高血壓、結腸癌等的機會，又可強身健體、控制體重，減少抑鬱和焦慮的情緒，促進心理健康
- 運動無須劇烈，也可促進身體健康；每日的運動量，只要相等於消耗150卡路里熱量，已足以令身體獲益。同學們可視乎喜好，用不同方法達致適當的運動量

● 作息有序

- 作息定時，生活有序，飲食定時，對身心皆有好處

老師可介紹衛生署學生健康服務的網上資料，着同學回家瀏覽，參看健康生活方式的資訊（活動/遊戲2-1）。

建議講述時間：約7-8分鐘

5. 接着，教師可講述一些壞習慣對生活的禍害，請同學避免染上，同時亦可展示這些習慣對身體影響的圖片，以加深同學的印象。**(活動/遊戲2-2)**

- **吸煙**：不論是一手煙還是二手煙，引致中風、心臟病及各類癌症的機會較非吸煙者高。肺癌及口腔癌病患者中大部分都是吸煙者。電子煙將化學物質加熱及溶化後，可能產生有害及致癌物質，同樣有害
 - **吸毒**：吸毒對身體影響極大，又會成癮，影響情緒及行為，後遺症極多；當中包括腦部受損、尿頻及小便失禁、肝臟及腎臟受損、心臟衰竭，嚴重者可能致命
 - **酗酒**：酗酒會損害健康，特別是腦部、心臟、肝臟、胰臟以及免疫系統，導致心律不整、肝硬化及肝衰竭，並會增加患上癌症的風險。此外，酒精會令人成癮，並引發多種生理和心理健康、家庭問題
 - **沉迷打機**：終日沉迷電子遊戲之中，容易導致人際關係疏離、社交障礙，並會影響眼睛、脊椎、手腕等的健康
- 概而言之，把「壞習慣」戒掉，讓「好習慣成生活的一部份」是十分重要的。

- ★ 6. 老師進一步闡述「健康生活」的意思：除了身體的健康外，也包括精神上的健康。香港是高度發達的城市，生活在其中的心理/精神壓力很大。老師接着提問：如果壓力得不到紓緩，後果會怎樣？讓學生自由作答。
- (參考答案：精神緊張、抑鬱、焦慮等問題，嚴重者甚至會自殺)

保持「生理健康」、壞習慣對身體的影響等相關資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，28-30頁

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲2：

壞習慣的影響

(2-1) 瀏覽衛生署學生健康服務網站。

(2-2) 簡報展示不良習慣對身體影響的圖片。

活動2理念

提供官方資料來源，讓同學更容易掌握完整資訊。另外以圖像呈現壞習慣對健康的影響，令學生印象更深刻，亦藉此讓學生明白壞習慣可能會導致的疾病。



7. 待學生自由作答後，老師拿出一個塑膠氣球，然後提問：
有同學願意把這個氣球吹脹嗎？（活動/遊戲3）
8. 老師指示負責同學把氣球吹脹至臨界大小（即再吹脹就會
爆破的程度）。待氣球吹脹簡單封口後（勿紮實過緊），老師以
銳物（如筆）指向氣球，提問：如果這個時候有事物刺激，
這個氣球會怎樣？
9. 老師指出，壓力下爆破是必然的。此時，老師可示意同學把氣
放走若干，待氣球出現乾癆狀，並指出如果能及時把壓力釋
放，便可避免爆破。老師可接着提問：不想壓力「爆煲」，有
甚麼方法？待學生自由作答。

建議氣球活動+講座+學生作答時間：合共約10分鐘

保持「心理健康」及相關資料，請參看本冊「教師參考資料」
部份，30頁

10. 老師提問：「減壓」有甚麼方法？但懸空「減壓」方法的答
案，表示下一節討論，同時着學生回家瀏覽老師建議的網址，
老師暫時毋須揭曉網址的內容。（活動/遊戲4）

- ★11. **小結：**老師簡單小結，指出真正的健康應包括身、心的健康。
我們要學會培養良好的生活習慣，戒掉不良的習慣，以免對
身體各器官帶來沉重負擔，影響健康。我們也要學習適當處理
及面對壓力，明白壓力是可以紓緩的。

建議介紹網站+小結時間：合共約5-7分鐘

如兩教節並非連堂，可在這裏完結第1節

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲3：

壓力爆煲不得了！

老師可使用普通的塑膠「氣球」作遊戲材料，讓學生吹脹、放氣，以體驗釋放壓力的好處和必要。

活動3理念

- (1) 由氣球可舒可張，帶出壓力也是可以紓緩的道理。透過互動、集思廣益，令學生思考有甚麼方法可以紓壓。
- (2) 讓學生具體地感受壓力的「威力」，以及壓力得不到處理時的可怕後果。

活動/遊戲4：

減壓輕音樂

老師可先於網上搜尋喜歡的「減壓輕音樂」，提供網址著同學回家瀏覽。

活動4理念

老師提供懸念，吸引學生投入之餘，亦為下一節開場熱身作鋪墊準備。

第二節

★12. **熱身活動**：隨機抽問，有沒有到老師上一節末介紹的網址瀏覽？老師此時再啟動網站（**活動/遊戲5**），如大部份同學未瀏覽，播放音樂2-3分鐘；如大部份同學已瀏覽，則可把時間縮減至約1分鐘。

（1）老師在此環節可視情況加入若干指引，提升活動效果，例如：

- 着學生閉目聆聽，觀察能否更易平伏情緒？
- 着學生留意自己的呼吸節奏，觀察有否減慢及變得均勻？

（2）音樂聲之外，老師亦可選擇流水聲、下雨聲以至自然界天籟聲音取代。如未能安排音樂播放設備，可着學生閉目冥想，亦可達相類效果。

備註：

本活動亦可與步驟14前後對調使用，即先派發「我的壓力來源」工作紙（**活動/遊戲6**）並完成它，然後才播放音樂（**活動/遊戲5**）。這安排的好處是可以讓同學先了解自己的壓力指數，再引導他們感受用音樂紓緩壓力的效果，即時為紓緩壓力提供解決方法。原有的順序則以音樂為切入的熱身活動，有助凝聚同學們上課的專注度，兩種做法各擅勝場，老師可視情況選擇合適的方案。

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲5：

抒壓好幫手

老師可選用自己喜歡的音樂，亦可使用網上找到的輕音樂和一些大自然的聲音，如流水聲、下雨聲、雀鳥叫聲等等。

老師可視乎情況決定這段音樂環節的長短，建議2-3分鐘。

活動5理念

以輕鬆形式開場熱身，承接上一節的講授；另一方面，向同學介紹實質而有效的減壓方法。



13. 播放音樂後，老師向學生提問：聽過音樂後有甚麼感覺？然後，老師指出音樂有助紓緩壓力，並向同學提問可有其他方法紓緩壓力？（例如遠足、運動、與朋友交談）同學可自由發言，老師亦可抒己見，分享抒減壓力的方法。

建議播放音樂+講述+分享時間：合共約5分鐘

14. 老師提問：你知道在甚麼情況下會有壓力？待學生自由作答後，老師可以派發「我的壓力來源」工作紙（活動/遊戲6），着學生選取自己的壓力來源及指數，但毋須收回。完成後，老師可建議同學正視壓力問題，如發現壓力指數高，可找老師或社工商談；如壓力指數低，則可鼓勵他們積極幫助別人。老師在這裏可特別強調「壓力來源」項目中與「家人」和「朋友」的關係，因為沒有健康的「社交」圈，往往是青少年的壓力來源。

建議派發工作紙+講授時間：合共約8分鐘

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲6：

我的壓力來源

派發工作紙，由同學選取自己的壓力來源及壓力指數。

工作紙內有建議，如果壓力指數高，建議找老師或社工解決問題；如無甚壓力的同學，則鼓勵他們積極幫助別人。

活動6理念

協助同學了解自己壓力源頭，正視壓力問題。有需要的同學應尋求協助，有餘力者則可助人，藉此帶出「社交健康」的重要性。

★15.由上述提及的朋友/家人關係，老師帶出與家人融洽相處的重要。老師可講述伍妙敏姊妹情深的故事（活動/遊戲7），之後可以就以下建議重點，和同學們討論：

- 親情的重要
- 為家人犧牲的精神
- 姊妹三人表現的樂觀和堅毅
- 器官衰竭病人，需要獲器官捐贈始能重獲新生

老師可強調，在不如意事發生時（例如患病、意外等），家人的支持至為重要。

伍妙敏故事理念

腎衰竭患者伍妙敏，先後獲得兩個妹妹捐贈器官，延續生命，並在社會上參與多項志願工作，繼續發熱發光。這除了說明家人在危難時，永遠是我們的堅強後盾外，亦見證了互相關懷與扶持是克服困難、戰勝逆境的良方妙藥。伍妙敏三姊妹的故事，值得向同學們介紹和分享。

建議講解+討論時間：合共約8分鐘

伍妙敏的個案詳情，請參看本冊「教師參考資料」部份，32頁

保持「社交健康」及相關資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，31頁

★16.教師向學生提問：你願意為家人捐贈器官嗎？如果你認識伍妙敏姐妹，你會對她們說些甚麼激勵的說話？假如你是伍妙敏，你會怎樣做？是樂觀面對，積極找尋解決方法，還是自怨自艾，坐以待斃？藉此，老師可引導學生思考：你是一個怎樣的人？你願意為家人犧牲嗎？你的性格有甚麼特點？從而思考家人/朋友的價值。

★17.接着，老師可派發列有各式性格（如善良、活潑、猶豫不決、固執等）的工作紙（活動/遊戲8），由學生圈選自己的性格特點。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲7：

伍妙敏姊妹情深的故事

老師利用簡報，簡單介紹伍妙敏及兩位妹妹先後捐腎給她的故事，然後輔以影片講解。

片名：伍妙敏姊妹情深(2021)
(片長：3'05")

片名：She saved her sister's
life by donating her
kidney (2020)
(片長：2'06") (英語對白)

文章：器官捐贈 — 故事分享
(一切由換腎開始)

活動7理念

以器官捐贈案例，說明家人是「社交健康」的核心，同時帶出樂觀正面思維。

★ 活動/遊戲8：

我是個怎樣的人？

老師派發列有各式性格的工作紙，讓學生圈選自己的性格特點。

活動8理念

讓學生透過反躬自問，進一步了解自己的性格，並認識到建立積極樂觀人生觀的重要。



★18.老師着學生找出工作紙中代表正面、積極的性格，並指出這些性格正是遇到逆境時，能幫助同學克服困難的籌碼。另外，老師亦可引導學生，以正面的態度改善負面的性格：例如做事「猶疑不決」，從另一方面看可能是考慮「周詳縝密」；處事「粗心大意」可能是「不拘小節」。

★19.老師可分享自己的看法，唯毋須收回工作紙。老師可向同學說明，活動能幫助同學了解自己；老師可同時帶出堅毅、樂觀的性格，有助對抗人生中的逆境。

建議派發工作紙+講解時間：合共約5分鐘

保持「靈性健康」及相關資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，31頁

★20.老師承接前面的性格分析遊戲，指出積極樂觀的重要性，這時老師可以播放一些人物影片，帶出他們積極勵志的經歷，以茲佐證（活動/遊戲9）。老師可視時間而選取合適的個案，建議個案如下：

陳國明影片理念

陳國明是腎病患者，深受器官衰竭之苦；在接受器官移植手術後重獲新生，親身領會到健康身體的可貴。接受腎臟移植後，他積極鍛鍊身體，近年已完成了世界六大馬拉松，更於2017年登上珠穆朗瑪峰大本營。他期望以積極樂觀的態度，親身見證一個接受器官移植的人，也可以活出有意義的人生。陳國明的堅毅和樂觀意志，值得與同學們分享。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲9：

積極人生人物故事

老師播放人物訪問影片，讓同學學習堅毅及積極樂觀的人生態度。

活動9理念

藉真實個案讓學生了解積極樂觀、大愛助人的人生觀和價值觀，是生活和前進的動力，也是應付逆境的良方。

(1) 陳國明

片名：「三腎跑手」跑全馬
(2019)(片長：2'48")

片名：3腎馬拉松跑者
Peter Chan(2016)
(片長：2'47")

(2) 許培道

片名：善火雄心。真。生命
影響生命(2020)
(片長：7'16")

0'01" 人生態度和價值觀

2'14" 器官移植康復後的生活及身體狀況

5'18" 人生觀：常懷感恩的心

許培道影片理念

退休消防總隊目許培道，在消防生涯中多次救人，是許多人心目中的英雄；另一方面，曾患肝病的他，得到他人捐贈器官而得以活命。在消防生涯和人生歷程中，許培道體會到快樂、福氣的真義；他對生命的看法，值得與同學分享。

黎志偉影片理念

黎志偉本來是身手敏捷的運動健將，在長洲搶包山活動中多次獲獎。然而，一次交通意外，令他從此要在輪椅上過活。他沒有灰心喪志，反而積極面對，在經歷痛苦之後重新發熱發光。憑着驚人意志，黎志偉重新得力，登上獅子山頂。他見證著一個經歷逆境的人生，也可以活得精采。他重新振作的故事，值得介紹。

- ★21. **小結：**人生逆境難免，但在個人性格以至信念上的堅持和樂觀態度，可以幫助我們面對這些挑戰。此外，教師可補充，宗教信仰亦能為我們帶來靈性方面的豐足。

建議觀看影片+簡單講解時間：合共約10分鐘

- ★22. **總結：**老師簡單總結本節所學。首先，大家要保持身體和心理健康，建立良好的生活習慣，也要了解自己的壓力來源，對症下藥。此外，我們都是社會上的一份子，和身邊的人，包括家人、同學、老師、朋友等保持良好關係，是非常重要的。家人、朋友，永遠是我們的後盾。在靈性方面，雖然我們在生活中常遇到困難，也要保持樂觀積極去面對挑戰，這樣我們才能對抗逆境。

最後總結：

培養良好生活習慣，保持「身、心、社、靈」的健康，對我們來說十分重要；因為自己活得健康，才有機會和能力幫助別人。

建議講述+總結時間：合共約4-5分鐘

建議教學活動/遊戲

片名：細味人情：復康之路
下集 (2019)

(片長：13'13")

(建議觀看0"-8'11")

0'36" 基本資料與介紹

1'39" 父親的叮嚀與教誨

3'06" 消防員的生涯

4'18" 遭逢大病、獲捐肝重生

6'08" 四川救災，感觸良多

(3)「包山王」黎志偉

片名：谷底再攀獅頂 —
黎志偉 (2017)

(片長：10'35")

2'18" 學習面對困境

3'32" 決志重新出發

4'20" 決定攀上獅子山

5'47" 登山的經過與困難

8'01" 成功登頂，圓登峰之夢

9'59" 感受與勉勵

片名：Inspiring tale of
paraplegic climber
Lai Chi-wai (2017)

(片長：2'53")

(廣東話對白，英文
字幕)



本單元總結

健康的定義應包括**身、心、社、靈**的健康。我們要學會培養良好的生活習慣，戒掉不良習慣，以免對身體各器官帶來沉重負擔，影響健康。我們也要學習**適當處理及面對壓力**，明白壓力是可以紓緩的。我們必須和身邊的人**保持良好關係**，家人及朋友永遠是我們的後盾；培養**堅毅剛強及樂觀積極**的性格，有助我們對抗逆境。當中，器官受贈者、捐贈者和家屬的多個例子，其人生歷練、體會及經驗，能夠全面幫助學生了解「健康」的真義，彌足學習借鑑。

本套教材共有四個單元，當中選取了多位捐贈者、受贈者、受贈者家屬的故事；既有文字紀錄，亦有影像資料。老師如有時間，可在施教本單元前後，與學生分享其他單元的故事。

教學材料

活動/遊戲一覽表

活動/遊戲1

- 我的生活習慣 — 工作紙

活動/遊戲2

- 壞習慣的影響 — 簡報

活動/遊戲3

- 壓力爆煲不得了 — 氣球遊戲

活動/遊戲4

- 減壓輕音樂 — 音樂播放

活動/遊戲5

- 抒壓好幫手 — 音樂播放

活動/遊戲6

- 我的壓力來源 — 工作紙

活動/遊戲7

- 伍妙敏姊妹情深的故事 — 簡報

活動/遊戲8

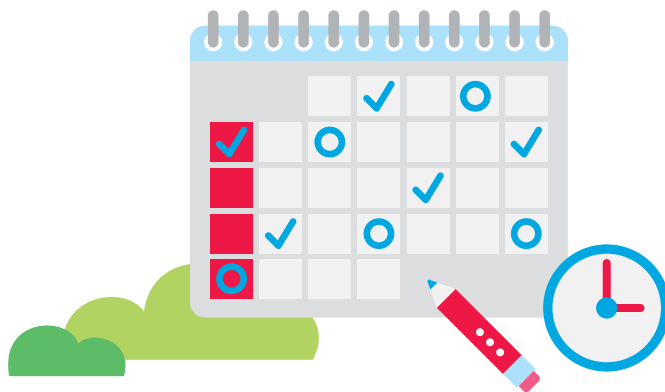
- 我是個怎樣的人 — 工作紙

活動/遊戲9

- 積極人生人物故事 — 影片播放



我的生活習慣



請同學從飲食習慣、運動習慣、休息習慣及消閒習慣回答以下問題。

1. 飲食習慣

(A) 每日通常進食多少餐？ ☐ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 下午茶 ☐ 晚餐 ☐ 宵夜

(B) 最喜歡吃的食物是什麼？一星期吃多少次？

2. 運動習慣（例如打球、跑步、踏單車等）

(A) 你有運動習慣嗎？

(B) 如有，最常做的運動是什麼？

(C) 一星期花多少時間做運動？

3. 休息習慣

(A) 晚上什麼時候睡覺？

(B) 每日睡眠時間有多長？



4. 消閒習慣（例如聽音樂、看書、打遊戲機、上網等）

(A) 最喜歡什麼消閒活動？（可填寫多於一項）

(B) 每日花多少時間在消閒活動上？



我的壓力來源

你的壓力來源是甚麼？請圈出你的壓力指數，然後點算你圈出的★總數。

壓力來源

請圈出你的壓力指數

5粒★為壓力最大、1粒★為壓力最小

- | | |
|--|-----------|
| ☐ 身體健康／疾病 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 外貌／身高 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 學習／功課 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 測驗／考試 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 與朋友交往 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 與家人相處 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 金錢及經濟 | ★ ★ ★ ★ ★ |
| ☐ 其他(請填上)：_____ | ★ ★ ★ ★ ★ |



溫馨提示和建議：

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 30粒★或以上 | 你的壓力不小哩！試找老師或社工，看看他們能否幫你減減壓！ |
| 20-29粒★ | 你有相當壓力啊！找找好朋友或家人傾訴，或者有助舒緩壓力呢！ |
| 11-19粒★ | 你有些壓力。試試查看、檢討你的生活時間表，看看有沒有可以改善的地方？ |
| 10粒★或以下 | 恭喜你！你可以成為助人大使！看看身邊有沒有需要幫助的人？助人為快樂之本啊！ |



我是個怎樣的人？



請圈出以下最能代表你性格的詞語

- | | | | |
|--------|--------|--------|------|
| • 猶豫不決 | • 盡善盡美 | • 意志堅定 | • 吝嗇 |
| • 心思細密 | • 精明 | • 固執 | • 好勝 |
| • 孤僻 | • 斤斤計較 | • 自信 | • 善良 |
| • 獨立 | • 衝動 | • 包容 | • 活潑 |
| • 粗心大意 | • 爽快 | • 慷慨 | • 勇敢 |
| • 不拘小節 | • 文靜 | • 熱心助人 | • 冷靜 |
| • 吹毛求疵 | • 平易近人 | • 穩重沉實 | • 樂觀 |

教師參考資料

全人健康・身心社靈

• 定義

- ◊ 根據世界衛生組織1947年的定義，健康是指個人在生理、心理及社會適應三方面全部良好的一種狀態。若僅在生理方面沒有生病或者體質健壯，而在心理或社會適應任何一方面不在良好狀態，便不能視為「健康」
- ◊ 簡而言之，「健康」的定義，應包括身體的生理(身)、心智/思考能力(心)、社交/社會融合/與社會的關係(社)及情緒/靈性/人生意義/宗教信仰(靈)四個層面的「幸福安康」
- ◊ 「身、心、社、靈」這四個層面，既獨自運作又相互協調、互為影響；四者運作良好，方得以稱為整體(全人)的健康
- ◊ 換句話說，全人健康就是人身體機能、心理、社交生活及靈性達至合一而整全的狀態
- ◊ 全人/整全(holism)的觀念來自希臘文holo，有「完整、整體、全部」(whole)的概念，同時又有「幸福安康」(wellness)的涵義
- ◊ 「全人健康」者擁有：
 - 身(生理健康) — 身體機能運作良好，狀態良好
 - 心(心理健康) — 精神狀態良好，有能力記憶、推理、分析及作合理的決定，並能應付日常生活的壓力
 - 社(社交健康) — 能有效地與人溝通，並與他人建立及維繫良好關係，主動關心及尊重他人，對社會有歸屬感
 - 靈(靈性健康) — 能處理快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等不同情緒，並有高層次、追求真善美的清晰人生目標；或有宗教信仰
- ◊ 「身、心、社、靈」這四個層面互相扣連，例如：
 - 身體的殘障(身)，不方便出行阻礙溝通，會影響個人社交生活(社)
 - 病人因疾病而不適或疼痛(身)，導致情緒低落(心)
 - 患有抑鬱症(心)的人，可能懼怕與人交往(社)，導致社交障礙
 - 器官衰竭代表身體不健康(身)，或會導致抑鬱甚至自殺(心)，同時亦會影響家庭、工作及朋友的交往(社)
 - 保持全人健康(包括「身、心、社、靈」)十分重要

• 認識自己的身體

主要器官：

◊ 心臟

- 心臟的主要功能為推動循環系統中的血液。血液為身體各個器官提供氧氣及養分，以維持正常功能，同時把身體產生的代謝廢棄物，帶到腎和肝臟分解，排出體外
- 常見導致心臟病的原因包括吸煙、超重、運動不足、高血壓、高血脂(膽固醇)以及糖尿病等
- 因心臟衰竭而需要進行心臟移植的個案時有所聞，需要靠心臟移植治療的疾病包括：原發性擴張性心臟病、冠心病、心瓣問題引致的心臟病、先天性心臟病
- 心臟移植的捐贈和受贈者，需要身形和心臟大小互相配合。本港首宗心臟移植成功個案，早在1992年於葛量洪醫院進行

◊ 肝臟

- 肝臟有多種功能，包括分解身體內的有毒物質，如藥物、酒精等；葡萄糖代謝，將血糖維持正常水平；製造人體重要的蛋白質；製造膽汁，幫助消化食物和排出廢物
- 常見導致肝臟疾病的原因包括肝炎、酗酒、藥物濫用、工作過勞、家族遺傳等。誤食有毒物質(如發霉花生或有毒菇類)也是致病原因之一
- 需要靠肝臟移植治療的疾病包括：肝硬化、急性肝衰竭、肝癌、代謝性肝病、其他不可逆轉的肝病(如多囊性肝病)
- 肝臟是人類身體各器官中唯一有再生功能的器官，即使正常肝細胞量低於25%，仍可再生長成正常大小的肝臟。因此，肝臟是可以進行活體捐贈。香港首宗活體肝臟移植成功個案，於1991年在瑪麗醫院進行



◇ 肺臟

- 肺臟的主要功能是將氧氣從空氣中吸入，並傳到血液，再運輸到身體各部份使用，亦會將二氧化碳從血液中排出至大氣中。肺位於胸腔，共有五片肺葉：右肺有三片肺葉、左肺有兩片肺葉
- 長期吸煙會使肺部持續發炎，刺激黏液分泌，損壞氣管壁及肺組織，形成慢性支氣管炎、肺氣腫、慢性阻塞性肺病及肺癌；長期吸入二手煙亦可引起同類型肺病
- 進行肺移植的病人，手術前身體其他機能需要運作良好，肺移植方能達到良好治療效果。需要肺移植的疾病種類有慢性阻塞性肺病、原發性肺纖維化病、原發性肺動脈高壓病等
- 肺移植的捐贈和受贈者的身形大小，必須互相配合。香港首宗單肺移植成功個案，於1995年在葛量洪醫院完成

◇ 腎臟

- 腎臟是泌尿系統的一部份，分泌尿液把過多的水份、代謝廢物和毒素排出體外。腎臟還有調節血壓、電解質（如鈉、鉀、鈣等）及釋放紅血球生成素刺激骨髓製造紅血球等功能
- 常見導致腎臟疾病的原因有：糖尿病、腎小球炎、高血壓、痛風、藥物及多囊腎等
- 當腎功能達末期腎衰竭階段，便需要靠腎移植治療
- 一個人有兩顆腎臟，但即使只有一顆健全的腎臟亦可正常生活。因此，腎臟是可以進行活體捐贈的。香港在腎移植方面經驗豐富，首宗遺體腎臟移植成功個案，早於1969年在瑪麗醫院進行

主要組織：

◇ 眼角膜

- 眼角膜是眼球前端的一塊透明薄膜，進入眼球的光經過角膜後，通過晶狀體的折射，使光線（影像）聚焦在視網膜上，構成影像
- 眼角膜容易因受損或感染而留下疤痕，影響視力，嚴重的會引致失明
- 角膜移植是本港現時進行最多的組織移植。由於排斥機會較低，角膜移植手術的成功率較為高。香港首宗眼角膜移植成功個案，於1961年進行

◇ 皮膚

- 皮膚是人體最大的組織，主要功能是保護身體、阻擋外來細菌和其他微生物的入侵，減低水份流失，排汗、調節體溫及感覺、產生維生素D，儲存脂肪等。不同區域的皮膚，其感覺是不同的，手指最敏感，特別是觸覺；一些地方則十分遲鈍，例如足底
- 皮膚很容易受到損傷，如果損傷輕微，身體可以自行產生膠原蛋白和纖維蛋白修復；若皮膚受到嚴重損傷（例如火災傷者），就要進行植皮手術
- 皮膚移植可分為自體和異體移植兩大類。自體移植是由患者身上取出某部份皮膚，移植於其他部份，主要用作治療嚴重燒傷和外科重整。異體移植由遺體捐贈者給有需要人士使用，可覆蓋大面積燒傷的皮膚表面

◇ 骨骼

- 骨骼的主要功能是保護及支撐人體內部的各個器官，為肌肉提供了強健而靈活的支架和附著處；而骨髓在長骨的骨髓腔和海綿骨的空隙，會製造紅血球和白血球。此外，骨骼亦會儲藏礦物質（主要是磷和鈣）
- 骨骼移植分自體和異體移植兩大類。自體移植是從患者自己身上取骨，移植於患處。異體移植可由遺體或活體捐贈
- 骨骼移植可用於重建大段骨骼、股/膝關節缺損，及修補創傷及骨瘤切除後的缺損

• 保持「生理健康」

- ◊ 我們日常生活中，有很多不同的習慣；有些對身體有利，部份會對身體有害
- ◊ 所謂「習慣成自然」，我們應該建立及維持良好習慣，包括均衡飲食、經常運動、作息有序等
- ◊ 均衡飲食

■ 健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烩、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康



■ 進食正確的食物種類

不同食物有不同的營養價值，因身體不能從單一食物中得到全部所需營養素。根據健康飲食金字塔，我們需要進食各大類別食物，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體所需

■ 進食正確的份量

進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過多或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，我們需進食合適的分量

- ▲ 吃最多 — 穀物類
- ▲ 吃多些 — 蔬菜和水果類
- ▲ 吃適量 — 肉、魚、蛋及替代品(包括乾豆)和奶類及替代品
- ▲ 吃最少 — 油、鹽、糖類
- ▲ 每天喝足夠的流質飲品(包括清水、清茶、清湯等)

(資料來源：衛生署衛生防護中心健康資訊)

- 由食物獲取充足而均衡的營養，能促進身體生長、維持身體機能，以及復修細胞及組織。食物中的營養素有：碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質等

■ 營養失調（營養過剩或營養不足）會危害個人健康

- ▲ 營養過剩例如過量攝取總脂肪、飽和脂肪、多元不飽和脂肪、碳水化合物及糖分等，會引起「肥胖症」、過重、糖尿病的問題，從而引致心臟病、腎病、中風和增加其他心血管疾病的風險等
- ▲ 營養不足是指缺乏蛋白質或維生素等基本營養。營養不足成因很多，大部分跟不良飲食習慣、營養攝取不足和不斷感染疾病有關。雖然營養不足甚少直接致命，但會侵害健康，引致疾病

(A) 膳食中的纖維攝取量降低，會增加患結腸癌的機會

(B) 蔬果攝取量低會增加中風、心臟病和癌症(例如肺癌和胃癌)的風險

(C) 缺乏鐵、維生素A、鋅、碘等微元素，也會引致營養缺乏症候群。缺乏維生素A會導致失明



◇ 經常運動

■ 經常運動的確實益處

在每星期大多數日子抽空做適量運動，並且持之以恆，可在以下各方面改善健康狀況：

- ▲ 延年益壽
- ▲ 減低死於心臟病的機會
- ▲ 減低患上糖尿病的機會
- ▲ 減低患上高血壓的機會
- ▲ 有助患有高血壓人士降低血壓
- ▲ 減低患上結腸癌的風險
- ▲ 減少抑鬱和焦慮的情緒
- ▲ 有助控制體重
- ▲ 有助強健骨骼、肌肉和關節
- ▲ 有助年長者更加健壯，更能活動自如而不致跌倒
- ▲ 促進心理健康

■ 保持身體健康所需的運動量

運動無須劇烈，也可促進身體健康；每日的運動量，只要相等於消耗150卡路里熱量，已足以令身體獲益。運動量是下列三者的綜合作用：

- ▲ 持續時間
- ▲ 劇烈程度
- ▲ 次數

- 各人可視乎喜好用不同方法達致適當的運動量。換言之，持續較長時間地做不太劇烈的運動與做較劇烈運動一段較短時間，兩者對健康帶來的益處都是一樣。簡單來說，令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度中等或適量的運動

（資料來源：衛生署衛生防護中心健康資訊）

◇ 作息有序

- 作息定時，生活有序，並養成好習慣，是「全人健康」的基礎。規律性的生活，有助我們養成定時飲食、定時完成工作的好習慣，對身心皆有好處

◇ 病向淺中醫

- 依照醫生吩咐，準時食藥
- 防止病情進一步惡化，例如腎病或任何器官的病症初期，如不小心控制，隨時可惡化至器官衰竭的階段，需要洗腎或器官移植，如腎、心、肺、肝臟移植

● 壞習慣對身體的影響

◇ 吸煙

- 不論是一手煙還是二手煙，吸煙引致中風、心臟病及各類癌症的機會較非吸煙者高。吸煙會大幅提高患心臟血管阻塞而致心肌梗塞、心律不正及心衰竭的機會，亦會引致其他血管阻塞而導致中風。煙中的焦油會破壞肺部和氣管細胞，增加患氣管阻塞、支氣管炎、肺氣腫、肺衰竭及肺癌的機會。吸煙亦會增加患上其他癌症如膀胱癌、前列腺癌的風險，患有牙周病的機會也比非吸煙者高出五倍。肺癌病患者中有八成是吸煙者，口腔癌患者中有九成為吸煙者。即使不是直接吸煙，二手煙的煙霧中含有有害化學物質及致癌物質，同樣有害
- 電子煙將化學物質加熱及汽化後，可能產生有害物質和致癌物，危害不小。香港吸煙與健康委員會委託香港浸會大學測試市面上13種電子煙，發現含有多種有害物質和致癌物，會干擾甲狀腺分泌及影響生殖能力和胎兒發展。此外，電子煙內的電子裝置安全成疑，外國曾有電子煙加熱或充電時爆炸的例子

（資料來源：香港吸煙與健康委員會）

◊ 吸毒

- 吸毒對身體有害，整體影響極大，後遺症極多；當中包括腦部受損、尿頻及小便失禁、肝臟及腎臟受損、心臟衰竭，嚴重者可能致命
- 許多毒品都會使人成癮，影響情緒及行為。吸食者發怒、焦慮或沮喪時，毒品可使他們的情緒變得更加壞。即使是有鎮靜效果的毒品（如鎮靜劑），也會令人衝動，影響個人社交行為及抑制力，而導致傷害自己及他人的犯法行為，後果不堪設想

（資料來源：保安局禁毒處）

◊ 酗酒

- 未成年人不應喝酒。若沉迷喝酒至無法自制，導致認知、行為、身體、社會功能或人際關係方面的障礙或損傷，就可以視為酗酒
- 酗酒會損害健康，特別是腦部、心臟、肝臟、胰臟以及免疫系統，導致心律不整、肝硬化及肝衰竭，並會增加患上癌症的風險，懷孕時飲酒亦會影響胎兒。此外，酒精會令人成癮，對酒精產生依賴，並引發多種生理和心理健康、家庭問題，傷害自己和他人的

◊ 沉迷打機

- 終日沉迷電子遊戲之中，容易導致人際關係疏離、社交障礙
- 專注螢光幕及鍵盤操作，會影響眼睛、脊椎、手腕等的健康
- 沉溺於遊戲虛擬世界，會浪費時間、金錢，荒廢學業

- ◊ 無論吸毒、吸煙、酗酒或沉迷電子遊戲，均對身體有害，可能引致各種疾病，嚴重者會導致器官衰竭，或需器官移植

• 保持「心理健康」

- ◊ 「心理健康」是「全人健康」的一個重要環節，保持「心理健康」十分重要
- ◊ 心理健康的人，精神狀態良好，有能力記憶、推理、分析及作合理的決定；並能應付日常生活的壓力
- ◊ 擁有健康心理質素的人，會把「改變」視作「挑戰」，而不會視之為壓力
- ◊ 人體的生理系統會因精神狀況而作出反應。面對壓力時，血液中含有高濃度的活化血小板，膽固醇等脂質水平也甚高；這會加快動脈壁的動脈粥樣硬化現象，使動脈硬化和變得狹窄、血壓上升，增加了心臟病發和中風的機會。短期壓力也會影響免疫系統，增加患傳染病的機會
- ◊ 保持心理健康、消解壓力的方法有運動、參加社交活動等

◊ 運動

- 運動有助處理壓力，持續運動可增加我們處理各種壓力的能力
- 運動時，腦中會分泌出腦內啡（類似天然嗎啡的物質），讓人產生幸福及愉悅感
- 腦內啡會在體內流動，幫助我們放鬆、控制情緒和舒緩壓力

◊ 消閒活動及個人嗜好

- 人與生俱來便喜歡玩耍，參與不同的康樂和消閒活動，會帶來愉悅的感覺
- 人可以藉着有益身心的消閒活動（例如與家人傾談聊天、家庭旅行、郊遊）達至正面的精神狀態。喜愛消閒活動和有個人嗜好的人，較易保持心理健康狀態
- 個人嗜好如下棋、垂釣、飼養寵物等，能夠令繃緊的精神放鬆，亦是舒緩壓力的好方法



• 保持「社交健康」

- ◊ 人是群交的動物，也是社群的一分子。保持「社交健康」的人，能夠有效地與別人交往，能夠維持親密關係，並且能夠敬重和容忍他人
- ◊ 此外，「社交健康」的人，亦能夠關懷和喜愛他人、尊重他人；並在自己身處的社群、社區及社會建立歸屬感，對家庭和社群作出正面貢獻

◊ 家庭

- 「家」是「社會」的主要組成部份。中國人對「家」尤其重視，每逢大時大節，中國人都會一家大小團聚見面，互道近況，由此可見「親情」和「家庭」對中國人的重要
- 在其他文化中，「家庭」亦十分重要。由夫婦及子女組成的「家」，是西方社會的核心單元。在「家庭」之中，如果能夠有良好的親子關係、夫妻關係和諧，對家庭成員中的個人、夫妻及子女的身心健康，都非常重要
- 香港受傳統的儒家文化影響，在家庭中講求「長幼有序」、「尊卑分明」。然而，近年社會環境急劇改變，個人經歷亦會有差異；不同世代之間，容易產生隔膜，這種「代溝」會導致家庭產生分歧
- 包容、關懷、溝通，是緩解衝突、解決問題的良方，也是建立良好關係的關鍵
- 換位思考、用心體諒家人的難處，可以減少磨擦；以實際行動關心家人的需要，亦能令家庭更和諧
- 如果家中有長期病患者，不論是病患者本人或負責照顧的家人，都易產生身心疲累的感覺。病者往往會沮喪灰心，或會覺得家人不能體諒自己；而家人要犧牲自己的私人時間長期照顧病者，難免感到身心俱疲
- 世事無常，人生際遇難以掌控；意外、病患若要降臨，常人亦無可避免。不過，無論遇到甚麼難題，若有家人的關懷與支持，並以樂觀積極的態度面對，永遠是對抗人生逆境的最佳方法

◊ 朋輩社群

- 在社會生活，必然會接觸其他個體，包括鄰居、同學、師長，及從其他途徑認識的朋友等。良好的社交生活，令人能夠增加自信、減低抑鬱情緒，以樂觀的態度面對生活
- 若能在「社交」方面保持健康，透過朋友間的體諒、關懷與幫助，會有助提升自己「身體」或「心理」的健康水平。由此可見，即使不幸罹患疾病也不應孤立自己，嘗試接受親友的關懷和慰問；此外，若能與同病相憐的病友彼此勉勵支持、交流療養心得，對改善病情更有莫大幫助

• 保持「靈性健康」

- ◊ 「靈性健康」會影響「心理健康」與「生理健康」，是「全人健康」中不可或缺的一環
- ◊ 「靈性健康」的人，能處理快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等不同情緒，並有高層次、追求真善美的人生目標，擁有清晰的世界觀
- ◊ 宗教/哲學思想/具信念的清晰世界觀，能解釋個人存在的意義，並能為「我的生存有何意義？」、「我從何處來？最終會往何處去？」、「我為何生在世上？」、「怎樣才可以找到人生意義和滿足？」、「真理是甚麼？」等問題提供答案
- ◊ 人若能找到生存的意義和目的，並知道如何完成夢想、目標或使命，便會有求生意志和生存動力，並懂得妥善處理快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪等情緒
- ◊ 有些人即使身體有殘障或遭逢逆境(例如疾病、不幸際遇或意外等)，但因為有清晰的人生方向，擁有良好的心智、穩定的情緒，因而能積極面對不幸和逆境，充實地和有意義地生活
- ◊ 從宗教的角度看，信仰是「靈性健康」的基礎。有信仰的人，對所信宗教有高度信心，同時又有盼望和承擔。正信的宗教會為一個人的生存賦予意義和目的，並指示道德方向(例如對「真、善、美」的追尋)，為信徒界定了甚麼是人生中有意義的事
- ◊ 這種信念，必然包括對「全人健康」的追求。透過宗教的管束與鞭策，聚會、靈修等方法，信徒會逐步培養個人毅力、意志力，並在個人生活上把信仰實踐出來。由此可見，「靈性健康」也是「全人健康」的重要基石

伍妙敏個案簡介

• 第一次換腎

- ◊ 伍妙敏，在大學修讀新聞系。23歲時因身體不適，經檢查後發現患上末期腎衰竭，當時醫生說她的腎功能已經很差，基本上沒辦法根治，只能一世洗腎，除非有人願意捐腎給她。當時仍是學護的妹妹伍妙莊突然聽到從小一起長大的姐姐罹患重疾，沒有多作考慮，便毅然決定捐出腎臟，救助姐姐。
- ◊ 伍妙敏當時因妹妹的決定，令她不但沒有死亡的擔憂，反而感到盼望。手術後姐妹均身體無恙，而伍妙敏康復後亦與常人一樣，組織家庭、誕下子女，重新踏上人生坦途。

• 第二次換腎

- ◊ 三十多年後，伍妙敏再度患上腎衰竭，身體狀況亦輾轉變差。當時醫生說只有兩項選擇，就是洗腎或者換腎。妙敏本擬以洗腎延續生命，因考慮這三十年來，每當妙莊生病或不舒服，都會覺得跟當年捐腎給自己有關，所以不想再有人冒險。
- ◊ 洗腎始終是治標不治本的方法，另一妹妹妙琮眼見姐姐身體日差，變得瘦弱，她不忍心姐姐繼續受痛苦，而且她相信近親的活體捐贈，排斥機會較少，遂自動請纓捐腎救助姐姐。結果手術成功，姐妹倆均回復健康。

• 姊妹情深

- ◊ 伍妙敏表示家人在兩次捐贈中都表現平靜。因為她們本來關係一直十分親密，從小一起長大，姐妹就是朋友，朋友就是姐妹，不會因為器官捐贈改變。伍妙敏姊妹情深，攜手跨過生命的難關，正是伍家的寫照。
- ◊ 伍妙敏表示她積極面對病患可能是因為爸爸的緣故。他的爸爸是很個積極的人，無論面對什麼困難，都會想辦法解決，不會怨天尤人。
- ◊ 現時姐妹三人繼續積極參與義務工作，推廣器官捐贈的信息，期望憑着自己的經歷，能感染和幫助更多有需要的人。



單元 2

生命價值

生命的價值，不局限於自己；
放諸四海，每個人都是有價值的





一、單元理念

讓學生認識生命的可貴，每個生命都是有價值的，我們要尊重生命、珍惜生命，建立正向生命觀，確立生命的目標。生命能夠影響生命，捐贈器官亦是珍惜和善用生命之源的一種美德。

二、學習重點（有★者為核心重點）

學習重點	步驟	相應活動/遊戲	預計時間
1. 透過體驗式學習，了解生命的歷程，探索生命的價值和意義。★	1-5、 12-16	1-4	約35+25分鐘
2. 了解生命能夠影響生命，從中學會感恩，活得更精彩。	12-16	4	約25分鐘
3. 認知「正向生命觀」的重要性，學會尊重一切生命，包括人、動物以至植物。	6、7	3	約10分鐘
4. 以杏林子的故事，帶出認識自己、愛護自己、珍惜自己，並要推己及人的道理。★	8-13	4	約35+15分鐘
5. 正向積極的生命觀有助對抗逆境，有能力時應幫助別人。★	12-16	4	約25分鐘
6. 在適當的時候帶出器官捐贈的意義。★	12、15、 16	4	約10分鐘

建議教學步驟

2節（各35-40分鐘）

有★者為核心部份，建議優先選教；

若時間倉卒，可省略沒有★的部份

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲1：

祝你生日快樂！

建議老師於網上搜尋不同語言版本的生日歌曲，如日文版、韓文版、英文版、廣東話版等，亦可選用純音樂版本的生日歌曲，在課堂播出。

活動1理念

由不同地方、不同國籍、不同文化人士對生日的重視，引導學生思考生命是如此寶貴，自己在世界上也是獨一無二的，應該感恩自己的誕生；既然生而來到世界上，應該好好珍惜寶貴的生命，愛錫自己，並了解當中的意義。

教學簡報



第一節

- ★ 1. **熱身話題/引入：**上課開始，建議老師可即場播放不同版本、不同語言的《生日快樂》歌曲，播放多少/長短視乎現場情況而定（**活動/遊戲1**），引起同學投入本節課堂的興趣。
- ★ 2. 播放完畢後，老師指出，每天在世界各地，不同民族、不同文化的人，無論貧富、社會地位，都為自己和他人的誕生慶祝和紀念；人們都懷着良好的意願，祝福自己和他人的生日，就是生命來到的一天，對每一個人都是很重要的。

建議播放歌曲+講述+互動時間：合共約5-10分鐘

- 3. 老師可留意班上是否有當月/當天生日的同學。如有時間，老師可在這時向他們簡單祝賀，或預備一些小禮物贈予生日同學，或邀請同學一起為主角唱生日歌，帶來驚喜。

建議時間：約2分鐘



★ 4. 老師指出，無論中外，人們都愛惜和尊重生命，因為生命是無可替代的。在我們的生命中，有很多值得重視的價值，例如：

- 健康/無大疾病
- 家人齊全
- 學業成績優異
- 有伴侶/有朋友
- 事業有成
- 在生活中得到別人稱讚
- 財富和金錢
- 有名譽和社會地位
- 達成理想
- 工作能發揮自己所長
- 環遊世界

這時，老師可進行（活動/遊戲2）。

★ 5. **小結：**完成前面（活動/遊戲2）後，老師可由同學的各種選擇，帶出生命的價值是多元的，每人也可以追求自己心中的目標和價值，但無論如何，我們要對生命懷着珍惜、愛護和尊敬的心。我們在追求心中的理想、在實踐和歷煉的過程中，必須保持積極、正向的人生觀，活出生命的意義。

建議講述+遊戲+討論時間：合共約15-20分鐘

如兩教節並非連堂，可在這裏完結第1節

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲2：

生命的價值

老師派發不同的生命價值遊戲卡，卡面印有不同的價值，例如：身體健康、學業有成、有智慧、很多朋友……等

玩法A

- (1) 學生以抽籤形式，各拿出遊戲卡一張或多張
- (2) 學生分享卡上所示的價值，是否他自己其中一個人生、生活目標/價值？若是，有沒有其他目標；若否，問同學有甚麼其他目標？為甚麼會有這些目標？

玩法B

- (1) 老師隨機派發3張卡予每位同學
- (2) 老師指示，如有自己不想要的，可以和其他同學交換，最多可交換1次
- (3) 可以用兩卡換一卡，或一卡換兩卡
- (4) 老師可視各同學重視的目標/價值，進行分析討論活動

活動2理念

以遊戲形式展示生命價值，以具體例子說明抽象概念，令學生印象更深刻，呼應本單元第1個重點：探索生命的價值。

第二節

6. 老師把學生分組，每組約4-6人，進行 **（活動/遊戲3）**。各組完成遊戲後，無論有沒有組別打碎雞蛋，老師都可以指出：雖然是小小一枚雞蛋，但在脆弱的蛋殼之內，卻孕育着活生生的「生命」。
7. 除了雞蛋，老師亦可帶出植物也是生命的一種。老師可以用一般學生在小學時代用綠豆種出豆芽的實驗做例子，指出雞蛋/綠豆雖然是我們經常接觸的食物，毫不起眼，但其實寶貴的生命孕育其中；如果不小心保護或培養，生命就不能茁壯成長，甚至有可能因而失去。老師可藉此打開探索「生命意義」的話題。
- ★ 8. 老師接着指出：同學們渡過一個又一個生日，每天起來梳洗，健健康康地回到學校上課，是平常不過的事。然而這不是必然的。

試設想一下：如果有一個少女，年紀和同學們差不多，不過12、13歲時，她忽然患上罕見的疾病，醫生告訴她下半身從此不能動彈，只能一生坐在輪椅上生活。在一瞬間，她失去健康、失去所有的社交生活，也不能繼續上學。

（老師留意此示例為杏林子，可在這裏先賣關子，作後面步驟12-13講述/播放影片的伏線）

杏林子個案理念

杏林子病發時，年齡與初中生相若，相信她的故事更容易引起同學的共鳴。本節期望藉杏林子克服逆境的奮鬥故事，帶出正向價值觀，詳情於本節末詳細交代。

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲3：

生命的探索

- (1) 課前準備：老師準備雞蛋若干隻，同時準備紙巾/濕毛巾/膠袋以備雞蛋碎裂時清潔之用
- (2) 把學生分組，每組約4-6人，每組派發雞蛋一隻
- (3) 老師吩咐各組，在雞蛋殼上寫上組別名稱、組員各在上面繪上畫像/簽名/寫上本年努力目標
- (4) 老師亦可自訂繪畫/書寫主題，或設計其他任務，目的是希望同學要小心翼翼地處理
- (5) 老師要提醒同學，雞蛋易碎，必須小心處理
- (6) 完成後，須與其他組別交換，並在蛋殼上寫上評語

活動3理念

讓學生探索、感受生命的寶貴，回應本單元第1個重點。雞蛋是普通食物，即使碎裂了，大家亦不覺可惜；但其實蛋內可以孕育寶貴的生命，若果不小心處理，便會令生命失去。



- ★ 9. 老師可進一步指出：其實生命既寶貴又脆弱，而影響生命成長的，有內在因素，也有外在因素：
- 內在因素：例如先天的缺陷或殘障、自身患病或器官衰竭，以至需要他人捐贈器官等
 - 外在因素：例如遇到意外、疫症等
- ★ 10. 無論基於後天的意外，或者是先天的疾病，甚至嚴重到器官衰竭而需要他人捐贈器官，大部份都不是我們自身能夠控制或避免的。就如前面提及那位少女，在很年輕的時候就遇上惡疾，一生要面對逆境。因此，能否以正面態度積極面對，便成為我們能否克服困難，以至活出精彩人生的關鍵。
- ★ 11. 老師提問：如果遇到如上述少女這種逆境，同學們會怎樣面對？由學生自由討論作答。可能的答案包括自怨自艾/繼續進修以求完成學業/積極求醫；又或是申請政府綜援等等。老師可把學生討論的結果/提供的方案，在紙上/黑板上抄寫下來，然後表示這是真實的個案，是真有其人的。至於這位少女如何面對，以及後來的經歷，會在本節結束前揭盅。

建議講述 + 討論時間：合共約8-12分鐘

- ★ 12. 老師提出：人生逆境難免，但我們可以從其他人的經驗和故事學習，從中得到啟悟。無論中外，都有很多值得學習的人。老師可以進入（活動/遊戲4），用力克·胡哲(Nick Vujicic)的影片，或視情況選擇本地(例如器官受贈者陳國明、黃炎華、范成榮或嚴楚碧)的個案，闡明面對困難時應有的心態，了解這些生命鬥士如何以生命影響生命。老師可視情況播放1套或多套影片。最後，建議播放杏林子的短片(杏林子的故事與前面步驟8呼應)。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲4：

生命鬥士的故事

老師可視乎時間和情況，播放不同生命鬥士的影片，建議的影片可於網上搜尋，各生命鬥士的影片理念請參閱左方步驟12。

活動4理念

透過多個故事，說明堅毅能克服困難、對抗逆境；而他們的經歷和鬥志、正面的態度，更顯示出以生命影響生命的美好人性，同時回應本單元第2個重點：以生命影響生命；以及第3個重點：正向生命觀。同學亦可透過器官受贈者如陳國明、黃炎華、范成榮的個案，認識器官受贈者的生活以至心路歷程，回應本單元第6個重點：生命價值與器官捐贈的關係。縱然每人的生活經歷也不同，但每個人也是生命的鬥士。

力克胡哲影片理念

兩片為英語對白，兼備中文字幕，適合非華語及華語學生。力克先天身軀殘障，一般人看來不可能有任何成就。然而，力克憑着自己的努力，現時不單成為國際知名的生命鬥士，更感染了無數消極哀傷、需要幫助的人；他發放的正向能量，有助學生建構正向生命觀。

陳國明、黃炎華影片理念

由罹患重病、器官衰竭，在生死之間徘徊；以至最後獲得器官捐贈而重生——獲贈器官的再生勇士，對生命的珍惜不言而喻。陳、黃兩位獲得善心人捐贈器官的生命鬥士，不單對捐贈者、對生命、對社會懷着感恩的心，更利用自身如何克服困難、登上珠峰的經歷，證明器官受贈者同樣可以創造出輝煌，以行動說明積極樂觀的態度足以令人生改觀。

范成榮影片理念

范成榮是先天性心臟病患者，自小就不能像一般小孩般生活，出入醫院是等閒事。在等待器官移植的過程中，范成榮健康情況轉差，但他仍積極面對，堅持學業，亦得到同窗好友的關心和支持。作為一個年輕人，范成榮經歷生死之間的心路歷程，與之後重獲新生的怡然喜悅，相信可以讓年齡相若的中學生容易得到共鳴。多年後，他終於獲得心臟移植，可以過一個「正常人」的生活，可以運動、進修，以至計劃未來。

本個案同時於單元四採用。如教師選擇於同一班別教授教材全套四單元，建議可留在單元四使用；如只選教本單元，則建議於此時採用。

嚴楚碧影片理念

嚴楚碧是本地人，本來是幸福滿滿的女孩，大學畢業後有無限光明的前程。然而，正當方華正茂的時候卻不幸遇上車禍，從此要在輪椅上過活。突如其來的打擊，並沒有令嚴楚碧放棄自己；她憑着自己的努力，不單踏出陰霾，更開創了新天地。她在逆境中重新站起來的故事，值得與同學分享。

建議教學活動/遊戲

(1) 力克胡哲

片名：生命鬥士 勇闖高峰
振翅翱翔(2018)
(片長：3'29")
(英語對白，中文字幕)

片名：我和世界不一樣(2011)
(片長：45'37")
(演講片段，英語
對白，中文字幕)

0'01" 分享生活趣事
4'50" 與現場觀眾互動遊戲
10'20" 初上學的經歷和體驗
18'08" 如何走出抑鬱和困境
25'35" 對聽眾的勉勵
37'41" 反思生命的意義
42'25" 總結與觀眾反應

(2) 陳國明、黃炎華

片名：器官移植康復者——
攀上珠峰(2019)
(片長：2'00")
[https://youtu.be/
FmG5Q_NRJzg](https://youtu.be/FmG5Q_NRJzg)

(3) 范成榮

片名：一個生命鬥士的
故事(2021)
(片長：3'39")
[https://youtu.be/
lbZvpFFQ6LI](https://youtu.be/lbZvpFFQ6LI)



杏林子影片理念

杏林子發病時年齡大概12、13歲，雖然她年紀輕輕已確診頑疾，並因此造成身體殘障，但杏林子卻以無比的堅毅和努力，寫出一本又一本勵志的著作，其正向人生觀和積極的人生態度，成為不少灰心喪志者的良藥。她的奮鬥故事，對中學生來說是不可多得的上佳教材。

建議講述+播放影片時間：合共約8-12分鐘

力克胡哲、杏林子、范成榮和其他積極人生、生命鬥士的資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，60-61頁

★13. 看過杏林子的影片後，老師可揭曉剛才步驟8提及的少女，就是杏林子。老師可在這時檢視剛才於步驟11寫在黑板/紙上有關同學的意見，強調杏林子選擇了正面、積極面對的路；她願意為生命奮鬥，勇敢地活下去。這種態度，正是她能克服逆境的主要原因。

★14. **小結：**老師向同學提問，杏林子和其他影片中的人物，有甚麼共通點？待學生自行討論、交流後，老師可以作簡單小結：

- 他們都曾/正面對逆境，卻沒有自怨自艾；
- 他們都憑着堅毅的個人意志、正面積極的人生觀，創出新路，成就斐然；
- 他們以生命影響生命，令更多人受感動；
- 他們的故事，向社會發出積極的正能量。

建議教學活動/遊戲

(3) 范成榮

片名：生命如此 唯有前行
(2017)
(片長：13'11")

<https://www.youtube.com/watch?v=S6W-he2LR1Q>

- 0'01" 學校生活與校方的嘉獎
- 1'06" 自述生活的困難
- 1'56" 成長、社交、學業、病情
- 8'35" 范成榮眼中的考試意義
- 9'45" 與病共存、對人生的反思

(4) 嚴楚碧

片名：輪上小巨人(2017)
(片長：9'24")

- 1'23" 遭逢厄運
- 3'16" 不認輸，不向命運低頭
- 4'00" 生活的種種困難
- 6'46" 為自己也为他人發聲
- 8'31" 感受與勉勵

★15. 老師指出，從他人的經驗，我們可以得到啟發。我們常常聽到有接受器官捐贈的「再生勇士」、「生命鬥士」在跨過逆境、克服困難之後，創造出更精采的人生。他們擁有正向的人生觀，對生命的熱愛、毅力與堅持，都是他們戰勝逆境的武器。這些經歷，不單豐富了他們的生命，他們的故事更能幫助別人，以生命影響生命。

★16. **總結：**老師簡單總結本節所學。老師可以提問形式，詢問同學何謂生命的價值；或直接帶出以下重點。

透過各生命鬥士的個案，包括杏林子、力克胡哲、器官受贈者陳國明、黃炎華、范成榮等的例子，可以學習到正向人生觀包涵：

- 珍惜自己的生活與生命
- 遇有挫折，保持堅毅精神，積極面對
- 困難若不能解決，勇於找人幫忙
- 努力發掘自己的潛質
- 無論何時，都抱持積極的生活態度

(1) 生命是可貴的，無論是人類、動物以至植物，就如在課堂中體驗過的小生命，像一枚雞蛋、一顆豆芽，都需要尊重和珍惜。

(2) 人生逆境難免，即如患有器官衰竭甚至嚴重至要接受器官移植，都要保留著堅毅精神，方能對抗逆境。由本課所學習器官受贈者的個案，可見即使遭遇挫折，只要積極面對，適時尋求幫助，亦能活出精彩人生。

(3) 逆境過後，必有陽光；這種人生歷煉，不但於己有益，更能助己助人，以生命影響生命，發光發熱，為社會作出貢獻。

建議教學活動/遊戲

(5) 杏林子

片名：杏林子 生平介紹(2018)
(卡通)(片長：4'32")

0'38" 基本資料

0'44" 童年生活、遭逢巨變

2'18" 面對困境的方法

3'52" 行有餘力，貢獻社會

片名：知名作家 杏林子(2012)
(片長：10'09")

(建議觀看至5'04"，
之後只是重複前段)

0'02" 基本資料

1'14" 自述生病的苦痛，
克服困難的方法

2'22" 閱讀與寫作風格

3'38" 散播大愛，貢獻社會



最後總結：

生命的價值，不局限於自己；放諸四海，每個人都是有價值的。

建議講述+總結時間：合共約5-8分鐘

課後補充/跟進活動：

老師可準備底部穿孔的膠杯/紙杯若干，底部鋪墊濕棉花。學生分組，每組4-6人各獲分發綠豆若干。老師着學生小心培養，等待綠豆發芽。培養地點可以是家中或學校，若同學不清楚培養方法，可上網搜尋。一星期後/下一堂，老師可檢視生長進度(例如有多少綠豆發芽？最長的一顆豆芽有多長？)，藉此帶出生命雖然脆弱，但若能小心培養，便能茁壯成長。

本單元總結

生老病死，是人生必經階段；而人在患病之中，最能感受生命的寶貴、最能道出**生命的價值**。生命的意義，就是在於「**無論命運如何，遇福遇禍、或喜或憂……都願意為它奮鬥，勇敢地活下去。**」(杏林子《生命·生命》)

器官衰竭的病人罹患重疾，勉力求生，引頸以待合適的器官以延續生命；當中的煎熬、體會、歷煉，以至最後振翅重生，是引導學生思考**人生價值**的上佳素材。

本套教材共有四個單元。除了本節所選范成榮、陳國明、黃炎華的故事外，其他單元亦選取了多位捐贈者和受贈者的故事；既有文字紀錄，亦有影像資料。如有時間，老師可在施教本單元前後，與學生分享其他單元的故事。



教學材料

活動/遊戲一覽表

活動/遊戲1

- 祝你生日快樂！ — 音樂播放

活動/遊戲2

- 生命的價值 — 遊戲卡

活動/遊戲3

- 生命的探索 — 雞蛋遊戲

活動/遊戲4

- 生命鬥士的故事 — 影片播放

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



身體健康
Healthy



環遊世界
Round the World



富有
Rich



幸福家庭
Happy Family



生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



理想工作
Dream Job



自由自在
Freedom



好多朋友
Many Friends



博學多才
Knowledgeable



生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



美貌
Beautiful



有型
Handsome



快樂
Happy



活得
有意義
Meaningful Life



生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



有成就
Achievement



心靈富足
Spiritual
Satisfaction



受人敬重
Respectable
Person



樓宇業主
Flat Owner



生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



學業有成

Academic Success



經常旅行

Travel Frequently



有名譽
地位

Reputable



成功人士

Successful
Person



生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



高薪厚職
High Salary



穩定事業
Stable Career



有智慧
Wisdom



長壽
Long Life



生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈

生命的價值



器官捐贈



天賦聰敏
Intelligent



愛情美滿
Happy Love



有影響力
Influential



子女孝順
Dutiful Children



教師參考資料

生命鬥士 例子舉隅

• 力克·胡哲【生命影響生命·態度帶來機遇】

- ◊ 力克·胡哲(Nick Vujicic)，1982年12月4日出生於澳大利亞墨爾本，是一位作家及基督教佈道家。出生時患有海豹肢症(先天性四肢切斷症)，他在2005年創立了「沒有四肢的生命」(Life Without Limbs)慈善組織。
- ◊ 因為先天性四肢切斷症，力克沒有四肢，只有左側臀部以下有一個帶着兩個腳趾頭的「小腳」。他的雙親在最初也接受不到，但很快就將其理解為「上帝對他們的孩子的計劃」。
- ◊ 父母並沒有放棄他，更是悉心教導，希望他能像普通人一樣學習及生活。力克小時候因身體殘障，常遭受同學欺凌，雖然這段時間他很辛苦，但亦讓他變得更獨立、更堅強，更能面對日後的挑戰。
- ◊ 他十九歲開始四處演講，以風趣幽默方法，將自己克服困難的故事、對生命堅定的信念傳遞給大家，並出版多本勵志書籍及影片，鼓勵身邊消極對待生命的人，讓大家也能「活出生命的奇蹟」。
- ◊ 他叫他的「小腳」做「小雞腿」，還拿自己身體開玩笑：「我呆在水裏時可以漂起來，因為我身體百分之八十是肺，「小雞腿」則像是推進器。」

• 杏林子【生命尊貴·樂觀積極】

- ◊ 杏林子，原名劉俠(1942年4月12日 — 2003年2月8日)，是台灣作家。為了紀念自己一輩子與醫院結下的「不解之緣」(因為杏林借代醫學界)，故以「杏林子」為筆名。
- ◊ 杏林子12歲時罹患了類風濕性關節炎，每當發病時手腳腫痛，行動極為不便，痛苦不堪，疾病曾使她對生命抱著消極的態度。直到16歲時因信奉基督教，由信仰中體驗到生命的價值和尊貴，對生命的看法轉而變得樂觀與積極。
- ◊ 由於身患頑病，杏林子12歲便輟學了，故此她的最高學歷僅為小學畢業。杏林子初時甚為介意，但後來漸漸釋懷，因為這代表了「以後的學問都是自個兒修的」(《感謝玫瑰有刺》，九歌出版社)。杏林子沒有放棄學習，她通過函授學校及教育電台刻苦自學，努力不懈地寫作。函授學校的老師曾拿她的作品到報刊發表，在1961年前後，她第一篇投稿獲刊於《中央日報》副刊。

- ◊ 及後杏林子不斷寫作，作品類型亦越見多樣化，除散文外，亦有小說、廣播劇、電視劇本、舞台劇本等屢獲殊榮。
- ◊ 杏林子殘而不廢，勇於向生命挑戰，並以其著作激勵社會，她不但被譽為台灣最具影響力的作家，並且在1980年獲選為第八屆十大傑出女青年。
- ◊ 除寫作外，杏林子亦致力服務身心障礙者，為和她一樣在身體上有殘缺的人做義工服務。及後，她成立伊甸殘障福利基金會(後改名為伊甸社會福利基金會)，實踐其「福音」與「福利」並重的「雙福」理念。
- ◊ 她的晚年在幾乎無法執筆的情況下，仍以口述方式寫作不輟，作品中充滿了求生的意志，足以激勵人心。
- ◊ 杏林子一生的非凡經歷，令她對生命的意義深有體會。她在《生命·生命》(生之歌，九歌出版社)一文中指出：「生命……我可以好好的使用它，或是白白糟蹋它；我可以使它過一個更有意義的人生，或是任它荒廢虛度，庸碌一生，全在我一念之間，我必須對自己負責。」雖然她身罹惡疾，但她「絕不辜負生命，絕不讓它自我手中白白流失。不論未來的命運如何，遇福遇禍，或喜或憂，我都願意為它奮鬥，勇敢地活下去。」這些源於心靈深處的感受，應該是杏林子對生命意義的最佳詮釋。

• 范成榮【生命影響生命·重新出發】

- ◊ 父母都是越南人的范成榮，患有先天性心臟病，中五那年惡化成心衰竭，導致手腳腫脹，身體容易疲累，常要輪椅代步，連睡覺也要氧氣機隨身。
- ◊ 他於2018年接受心臟移植手術，重獲新生。
- ◊ 范成榮接受《香港01》訪問時指出，「換了心之後要想想，要怎樣去計劃，即使得五年、十年也好，沒理由好像以前般『過一日計一日』。」
- ◊ 曾獲電台DJ蘇施黃邀請錄製每星期約五分鐘的節目《成機對話》，亦拍片成為YouTuber(范成榮頻道：「成基分享」)，記錄生活點滴，希望以生命影響生命。



• 史蒂芬·霍金【追求理想·心懷感恩】

- ◇ 霍金(Stephen William Hawking, 1942年1月8日 — 2018年3月14日), 著名物理學家。兒童時的霍金成績並不出眾, 但升讀牛津大學的自然科學院後, 以優秀的成績一等榮譽畢業, 再轉到劍橋大學讀宇宙學。
- ◇ 霍金二十一歲被診斷出患上「肌肉萎縮性側索硬化症(即運動神經病)」, 醫生預計他只能多活兩年, 但他竟然存活下來, 不過全身卻失去活動能力, 只能用電動輪椅代替雙腳, 說話和書寫則要靠電腦和語言合成器幫忙。
- ◇ 雖患有殘疾, 但霍金沒有放棄, 在物理學上取得巨大的成就。霍金熱衷研究宇宙, 成績斐然, 對二十一世紀的物理學發展貢獻甚大。他撰寫的《時間簡史》, 翻譯成不同國家的文字, 並且售出超過一千萬冊, 是暢銷全球的科普著作。

霍金名言：

有人問霍金：「霍金先生，你的病把你永久固定在輪椅上，你不認為命運令你失去了很多出路嗎？」霍金回答說：「我的腦袋還能活動；我有終生追求的理想；我有愛我和我愛的親人與朋友；我還有一顆感恩的心！」





單元 3

社會關懷

人類最大的不幸並不是貧困、疾病，
而是在困境時沒人伸出援手

— 德蘭修女





一、單元理念

我們在群體社會生活，需要群策群力、互相合作、互相尊重，才能令社會進步和發展。本單元期望同學透過真實個案，了解社會上弱勢社群的需要，學習關懷及幫助別人之餘，也要關心自己，明白助人自助的重要性。器官捐贈對他人的無私付出與大愛，亦是「社會關懷」的一種。

二、學習重點（有★者為核心重點）

學習重點	步驟	相應活動/遊戲	預計時間
1. 培養助己助人、克服困難(例如克服身體殘障去減低對他人的依賴)的品德情操，了解「施比受更為有福」的道理。★	1-5、10	1、2、6	約10-20分鐘
2. 了解社會上有不同弱勢社群(包括長期病患、器官衰竭者、身體殘障、長者、貧窮人士等)需要別人幫助，學習關心及以實際行動幫助他們。★	3-7、10-12	1-4、6、7	約40-50分鐘
3. 概略了解不同義工服務，鼓勵學生積極參與，將愛心轉化為行動。	9	5	約10-20分鐘
4. 了解器官捐贈的意義。	4-6	2	約10-15分鐘

建議教學步驟

2節（各35-40分鐘）

有★者為核心部份，建議優先選教；

若時間倉卒，可省略沒有★的部份

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲1：

小恩惠、大意義

老師可着學生把自己「幫助別人」、「受別人幫助」以至做義工(包括校內及校外)的經歷寫在遊戲卡上。同學若有參加童軍或女童軍，當中參與的服務也可寫下。建議給予學生約2分鐘，老師也可因應實際情況調節長短。

活動1理念

讓學生明白不要小看自己，「幫助別人」其實是簡單輕易做到的事。在我們日常生活中，無論是「助人」還是「受助」，都在不斷發生，我們一個小小行動也舉足輕重。有些「助人」的小事，同時亦有「自助」的效果，回應本單元第1重點：感受和認識「助人自助」的意義。

教學簡報



第一節

★ 1. **熱身話題/引入**：上課開始，老師着學生(或抽問4-5位同學)，與其他同學分享自己一次「幫助別人」/「受人幫助」的經歷和感受。老師亦可與同學分享自身受助及助人的經驗，再請同學分享自己的經驗。老師可引導學生，「幫助別人」或者「受人幫助」的事，不一定是大事，也可以是小事，例如：

- 幫助老師分派工作紙或通告
- 幫助同學解決功課上的困難
- 借文具給同學/同學借文具給自己
- 替家人洗衣服/煮飯
- 為家人購物/家人為自己購物
- 陪伴家人或朋友看病/家人或朋友陪自己看病
- 慰問不開心的家人/朋友
- 向家人或朋友表示關心與問候
- 在公共交通工具上讓座/人家讓座給自己
- 賣旗/向慈善團體捐款

舉例後，老師可讓學生自由提出例子，並進行(活動/遊戲1)，老師同時可引導學生思考：

- 自己為何會幫助別人(出於甚麼原因/動機幫助別人)？
- 幫助別人時/後，有沒有快樂的感覺？
- 接受別人幫助自己時，有甚麼感受？

建議提問+遊戲時間：合共約5-10分鐘



★ 2. (活動/遊戲1)完成後，老師可請同學講述他們寫下的助人/受助/做義工的經歷和感受；之後可揀選當中特別的經歷，帶出以下的信息：

- **助人感受是愉悅的：**幫助別人，是關懷的體現，會為自己帶來快樂和愉悅的感受；有能力幫助別人，可說是一種福份。
- **人皆有需要受助的時候：**「助人」和「受助」每天都會發生；無論甚麼人，都會有需要幫助的時候，受助的人也不一定是弱者；我們今天有能力幫助別人，可能明天也需要人家的幫忙。
- **看似微不足道卻影響深遠：**無條件去幫助別人，是一種無私的表現，看似微不足道，但卻可以帶來巨大的效用，例如：
在新冠肺炎肆虐的時候，自己盡好本份，戴好口罩防止疫症傳播，有需要時自我隔離，便是既能「助人」，又能「助己」的最好例子。
助人：防止疫症擴散
助己：減少自己染病的機會
- **讓受助者能學會自助：**我們除了幫助別人渡過困境，更深遠的意義是能夠幫助別人學會自助，例如令殘障人士學會獨立生活、自力更生，教獨居長者使用手提電話，令他們更方便接收資訊。
- **關懷種子的傳承：**我們幫助別人，除了感受到快樂之外，實際上也是把助人的美好種子傳承下去——當受助者得到他人的幫助與關懷時，亦同時埋下了這顆助人的美好種子，在將來發芽和茁壯成長。這種互相關懷的同理心，不斷傳播茁壯，就是社會不斷進步的動力。

如每個人做每件事都能盡自己的責任，在有能力時去幫助別人，便能令到社會運作更為暢順。生活中懷抱助己助人的心，背後蘊含的意義和發揮的力量是巨大的；而關懷社會正是從關懷身邊的人開始。

建議講述時間：約5-10分鐘

★ 3. 老師可以進一步指出，人類是群體生活，社會上無可避免會有「弱勢群體」，需要我們特別付出關懷。老師接着提問：在現今香港社會，有甚麼人需要我們施以援手？老師可讓學生自由作答，然後作出補充，例子包括：

- 長者/獨居長者
- 貧窮人士
- 長期病患者（如患有器官衰竭而需要等候移植的病者）
- 小童/未成年人士
- 釋囚
- 身體殘障人士（先天或後天）
- 精神病患者

建議討論時間：約3-5分鐘

★ 4. 老師可以因應同學提出「弱勢社群」的答案，而帶出這些被一般人視為「弱勢」的人，他們尤其需要別人的幫助與關懷；然而，當中其實也有很多能夠幫助自己（「自助」）以至有餘力幫助別人（「助人」）的例子。在他們身上，我們不單看到真正的「社會關懷」；而且他們為社會、為其他人作出的貢獻，以至活出的精彩人生，都是值得我們學習和欣賞的。這些「自助助人」的例證，值得與同學們分享。教師此時進行（活動/遊戲2）。以下的個案中，建議先播放雷葉潔霞的影片，帶出她捐贈自己的肝臟，救助別人的無私大愛精神。

雷葉潔霞影片理念

雷葉潔霞向沒有血緣關係的朋友捐贈器官，大愛精神令人動容。她自小身體多毛病，又接受過脊骨糾正手術，對病魔帶來的困擾更深有所感；也正因如此，在她有能力幫助別人的時候，她毫不猶疑伸出援手，捐出部份肝臟，救活友人，把「自助助人」傳承愛心的精神，完完全全實踐出來。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲2：

助人自助 關懷社會

老師可視乎時間和情況，選擇不同「助人自助」的個案作介紹，建議的個案影片可於網上搜尋，各個案理念請參閱左方步驟4。

活動2理念

透過中外的真實個案和例子，說明助己助人的重要性，以及回饋社會的真義，回應本單元的第1重點：即「助人自助」的意義，以及第2重點：認識弱勢群體。同學亦可透過有關個案，認識器官捐贈者的心路歷程，回應本單元的第4重點：認識器官捐贈的意義。

(1) 雷葉潔霞

片名：愛心捐肝 葉潔霞(2018)

（片長：21'51"）

1'28" 自述童年及捐肝緣起

3'15" 身邊人的看法

7'40" 活體捐肝的風險

10'27" 與受贈者分享

11'26" 面對的壓力、痛楚與
得着

17'23" 信仰的見證與分享

**「玻璃人」鄧嘉玲 (Kelly) 影片理念**

Kelly是成骨不全症患者，俗稱「玻璃骨」。她體形短小，無法站立活動，出入須坐電動輪椅。雖然如此，她沒有放棄，並積極進修，發揮自助精神，投入社會工作。她曾獲第十六屆香港十大再生勇士及入選2014年第五屆感動香港十大人物評選。

此外，她對中文寫作特別熱愛，為網上雜誌撰寫專欄，希望激勵更多正受逆境困擾的朋友。從其生活點滴，同學們可從中窺見其堅毅樂觀的自助精神，值得肯定和敬佩。

陳灼明影片理念

人稱「明哥」的陳灼明，因向基層及貧弱長者派飯而聞名。雖然他並非社會上的顯貴，但卻在能力所及的地方，幫助有需要的人。他的善行更感染了不少善心人加入助人行列，一起貢獻社會。明哥和他的團隊，就是你我身邊的普通人，他們用行動說明：無論甚麼年齡、甚麼身份，只要願意，我們都可以盡自己能力幫助有需要的人，弘揚助人愛人的精神。

德蘭修女影片理念

德蘭修女無私的助人情操、對世人的無比愛心與關懷，可說是中外聞名。當中，德蘭修女創辦的「垂死病人之家」，收納照顧瀕臨死亡的病者，尤其凸顯了她真正關注弱勢群體，而且身體力行。她認為：人類最大的不幸不是貧困、疾病，而是在困境時沒人伸出援手。德蘭修女助人之中煥發的愛心、對社會的無比關懷，都與本單元的重點相呼應。另外，個案有英語資料，尤其適合非華語學生。

有關上述及其他個案，請參看本冊「教師參考資料」部份，

84頁

建議教學活動/遊戲**(1) 雷葉潔霞**

片名：捐肝救胡校長(2016)

(片長：1'30")

文章：香港活體捐肝的大愛故事(2017)

(2) 「玻璃人」鄧嘉玲(Kelly)

片名：「你是主角」第十九集

玻璃天使(2016)

(片長：27'32")

1'51" 童年及基本資料

4'44" 成長、進修和學習

7'40" 入讀大學到投身社會

10'02" 前僱主、朋友的評價

11'49" 參與義務工作和戀愛

14'40" 憑信仰重新振作

19'16" 生命的體會與分享

片名：「你是主角」第十四集

玻璃天使(2016)

(片長：2'29")

(3) 陳灼明

片名：明哥：我係補鑊佬

(2017)

(片長：10'46")

0'01" 派飯的歷史與現況

3'36" 「補鑊」的工作/印象深刻的例子

5'53" 未來發展與傳承

6'28" 助人的信念

8'23" 義工的話

9'38" 明哥的心聲

★ 5. 觀看影片後，老師可以作出小結：

- 「施比受更為有福」，對他人施以援手，自己也可以感受得到心靈上的富足和喜悅。
- 在日常生活中，不論是甚麼人，都會需要別人或大或小的幫忙；而社會上有些弱勢群體，需要的幫助與關懷可能更多。
- 由早前觀看過的影片和示例，可以看到儘管是弱勢群體，只要懷抱堅毅精神，也可以自助助人，盡自己的一分力，為社會付出關懷與貢獻。
- 幫助別人，可以由最簡單的小事做起：一句向家人或朋友溫暖的問候、一個關懷的短訊，一次讓坐、以至小小的捐獻、簡單的義工服務，就能積少成多，聚沙成塔。
- 坐言起行，就由今天做起。

建議播放影片+講述+討論時間：合共約5-10分鐘

建議教學活動/遊戲

(3) 陳灼明

片名：明哥與他的後來者
(2020)
(片長：3'42")

0'01" 義工的支持
0'59" 義工心聲
1'32" 助人的快樂
2'00" 開心轉化成行動
2'25" 施比受更有福

(4) 德蘭修女

片名：聖德蘭修女生平(2017)
(片長：6'48")

0'01" 基本資料
0'46" 出生、成長、決志
2'00" 感召與啟示，成立
團體照顧最貧苦的人
3'38" 仁愛傳教女修會成立
5'02" 離世、評價與榮譽

片名：德蘭修女安息的房間
(2016)
(片長：3'59")
(英語對白、中文字幕)

0'02" 房間地點與佈置
1'13" 「垂死病人之家」介紹
2'28" 德蘭修女遇到的困難
3'06" 「兒童之家」介紹



- ★ 6. 老師可在這時進行 **(活動/遊戲3)**，以生活上的缺失，帶出即使是很微小的事，能得到人家的幫助，是一件快樂的事情。

活動後，老師可以請同學想想，得到一份小禮物尚且感到開心，對一些等候器官移植的病人來說，若能得到別人捐贈器官，重獲新生，那種喜悅是不言而喻的。就如 **(活動/遊戲2)** 雷葉潔霞個案的受贈者一樣。

建議講述+遊戲時間：合共約3-5分鐘

7. 事實上，在我們身邊，有很多值得關懷和幫忙的人和事。人不可以太自我甚至因而變得太自私，要多關心身邊的人，關心社會上不同群體的需要。老師可作出若干簡單引導，例如：

- 向身體不適的同學/老師表達關心和問候
 - 留意沒有上課的同學，適時了解情況並展示關心/問候
 - 幫助同學溫習功課
 - 向久未見面/聯絡的朋友問好
 - 於節日向朋友/同學/老師送上祝福或小禮物
 - 在朋友/家人的生日當天，發出祝福訊息（透過互聯網/手機均可）
 - 與鄰居/住處保安/校工碰面時微笑點頭，早上講聲「早晨」
- 「千里之行，始於足下」，請大家立即坐言起行。老師這時可以進行 **(活動/遊戲4)**。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲3：

助人為快樂之本

老師可準備幾件小禮物，例如一枝原子筆/一包紙巾/一個口罩等。

- (1)開始時，老師可向同學提問：有沒有人忘記帶原子筆？忘記帶紙巾？需要多一個口罩更換？
- (2)然後，老師可向需要原子筆/紙巾/口罩的同學送出小禮物（若人多可抽選）
- (3)老師接著可詢問接受小禮物的同學有何感受

活動3理念

無論是甚麼人，都會有需要別人幫助的時候，得到別人的幫忙是快樂的。

- ★ 8. 老師派發關懷卡後（活動/遊戲4），請同學填上資料，老師不用收回，而是鼓勵同學把關懷行動付諸實行，交給自己關心的人。

小結：學校是社會的縮影。若我們能懷着關愛的心，留意身邊的每個人、每件小事，積少成多、聚沙成塔，就能夠影響身邊的家人、朋友，讓整個社區、社會的正能量發揮出來，營建關愛的氛圍。我們要留意，受益的不單是弱勢群體，最終社會大眾同樣得益。

建議講述+遊戲+小結時間：合共約3-5分鐘

如兩教節並非連堂，可在這裏完結第1節

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲4：

小幫忙 大收穫

向學生派發「關懷卡」，老師着同學想一想自己關懷/關心的一個人或一件事，然後在關懷卡寫上以下資料：

- (1)想表達關心的教師/校工/鄰居/長輩/朋友/同學的名字
- (2)原因/好處
- (3)想送上的關懷
- (4)完成日期

活動4理念

學校就是一個小社會，活動激勵同學坐言起行，把關懷付諸實踐。希望他們能在本節課後，把所感受、體會、學習到的，以實際行動關愛社群，亦藉此感受幫助別人的喜悅。



第二節

9. 老師承接上一節講述，詢問同學是否了解義工的工作，建議向學生作以下提問：

1. 甚麼是義務工作？（義務工作指任何人不為報酬，願意貢獻時間及能力，為有需要人士及情況提供服務。）
2. 為甚麼想參與義工服務？（學生自由作答。）
3. 你認為做義工需要甚麼條件？你具備這些條件嗎？（學生自由作答。）

老師繼而進行（活動/遊戲5），向同學展示義工服務的特點和性質。老師指出參與義工服務前要有一些準備工作。老師可派發（活動/遊戲5）的工作紙，並引導學生思考義務工作要注意的地方。

老師以服務長者（送飯/打掃/教用電腦為例，着學生回答工作紙上的問題，包括找出服務受助者的共通點、溝通時要注意的事項，以及服務前的準備。學生完成工作紙後，點選學生回答並加以補充：

（1）受助者的共通點

1. 獨居，沒有人陪伴，感到孤單
2. 身體狀況較弱，可能行動不便
3. 對資訊科技的認識有限
4. 較少與朋友接觸，缺少社交生活
5. 與社會比較疏離，參與感較低

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲5：

我要準備做義工

- （1）向學生派發工作紙
- （2）提醒學生：服務的對象是長者，並以送飯、打掃、教授使用電腦為例，着學生回答問題
- （3）給予學生數分鐘思考答案並完成工作紙
- （4）老師抽問學生，請他們說出自己的答案
- （5）老師總結和補充

活動5理念

藉模擬籌備義工活動，讓同學投入思考及加深理解義務工作的性質與特點，並以長者服務為例，學習了解別人的需要，及要注意的事項，為同學將來參與義工服務打下基礎。

如時間許可，老師在講述義工服務前，可先播放義務工作發展局的宣傳短片，引起同學興趣。

片名：唔想DRY?! 嚟義務
工作發展局登記做
義工啦!! (2016)
(片長：1'23")

(2) 溝通時要注意的事項

1. 部分長者聽覺較差，說話時要注意速度不要太急速，聲線不要太弱
2. 說話時要盡量顯淺易明，別用複雜的字句
3. 盡量避免中英夾雜或使用流行潮語
4. 避免以家人作話題，因為可能會勾起他們的負面情緒
5. 部份長者可能記憶力較弱、反應較慢，溝通時應有耐性；長者未能了解時，應重覆解說，把事情清楚說明

(3) 服務前的預備工作

1. 預先聯絡將會服務的志願機構
2. 查詢服務地點及交通安排，預留足夠時間到達服務地方
3. 服飾以便服，方便活動為主，服飾不要太誇張突出
4. 按服務的性質，帶備有關用品：如打掃家居，需帶備清潔用品；如教長者電腦，需帶備手提電腦等

建議老師可上網搜尋「香港義務發展局 助人技巧篇」，瀏覽有關服務社會不同群組要注意的事項。

義務工作類型甚多，除了前述的長者服務之外，老師亦可向同學介紹其他類型的義務工作，擴闊他們的認知層面。其他義工服務/機構包括：少數族裔支援服務(香港社區網絡)、殘疾人士服務(鄰舍輔導會)、特殊教育需要兒童支援服務(香港路德會社會服務處)等。除了「香港義務工作發展局」外，香港公益金、香港紅十字會、東華三院、保良局、香港青年協會、香港中華基督教青年會、基督教女青年會等志願機構，亦會招募義工以提供不同範疇的服務。

另一方面，香港義務工作發展局屬下的「香港義工學院」，會提供義工培訓工作。如欲更深入了解參與義工服務的途徑，老師可在網上搜尋「義工資訊網」(「香港義工學院」設立的電子互動平台)，獲取更多義務工作的資料。

建議講述+活動時間：合共約 15-20分鐘



★10. (活動/遊戲5)結束後，老師可提問各同學在準備做義工過程中的感受，由學生自由發言和分享。接着，老師可承接前述，指出不要以為義務工作、關愛他人的事情中只有付出，其實在付出(「助人」)的過程中，也有所得着(「助己」)，例如更加快樂、學到怎樣關心別人。接著，老師可以進行(活動/遊戲6)。以下的個案中，建議先播放許培道的「善火雄心。真。生命影響生命」，以短片首段(0'01"-1'00")帶出「助人為快樂之本」的道理。

許培道影片理念

退休消防總隊目許培道(Sam Sir)，自小父親已教導他「助人為快樂之本」的道理。Sam Sir在工作生涯中盡忠職守，救災扶危；然而，身體壯健的他，也有需要別人幫助的時候。當他得知患上嚴重肝病、需要器官移植保命的時候，更跌落到人生的谷底。得到器官捐贈者幫忙的許培道，手術後康復重生，重新投身救急扶危的工作，而他對生命亦有了更深的體會。在父親教誨、消防生涯和人生歷程中，許培道感受到快樂、福氣的真義；他助人自助、貢獻社會的故事，以及他對人生的看法，都值得與同學分享。

建議講述+播放影片時間：合共約5-10分鐘

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲6：

自我激勵 關懷社會

老師可視乎時間和情況，選擇不同個案作介紹，建議的個案影片可於網上搜尋，各個案理念請參閱左方步驟10。

活動6理念

透過真實個案和例子，說明發揮自我激勵精神的重要性，不單可以助己，更可以助人，為社會作出貢獻。

(1) 許培道

片名：善火雄心。真。生命影響生命(2020)

(片長：7'16")

0'01" 人生態度和價值觀

2'14" 接受器官移植康復後的生活及身體狀況

5'18" 人生觀：常懷感恩的心

片名：細味人情：復康之路下集(2019)

(片長：13'13")

(建議觀看0"-8'11")

0'36" 基本資料與介紹

1'39" 父親的叮嚀與教誨

3'06" 消防員的生涯

4'18" 遭逢大病、獲捐肝重生

6'08" 四川救災，感觸良多

「包山王」黎志偉影片理念

黎志偉在長洲「搶包山」活動中屢次獲獎，因而得到「包山王」的美譽；另外黎氏亦曾為攀石世界冠軍，體能之佳可以想見。然而，他在2011年底遇上車禍，從此下半身癱瘓，要在輪椅上渡過餘生。在這個沉重的打擊下，黎志偉不單沒有放棄，反而立志重新出發，為自己訂下目標、為兒子立下榜樣，最終登上獅子山顛，其自我激勵、不屈不撓的精神，感染無數港人，值得向同學們講述。

建議遊戲時間：約5-10分鐘

建議教學活動/遊戲

(2)「包山王」黎志偉

片名：谷底再攀獅頂 —

黎志偉(2017)

(片長：10'35")

2'18" 學習面對困境

3'32" 決志重新出發

4'20" 決定攀上獅子山

5'47" 登山的經過與困難

8'01" 成功登頂，圓登峰之夢

9'59" 感受與勉勵

片名：Inspiring tale of

paraplegic climber

Lai Chi-wai (2017)

(片長：2'53")

(廣東話對白，英文

字幕)



★11. 社會上有不少弱勢的群體需要幫助，例如在本節開首時提及的長期病患者、貧窮人士、殘障者等等。老師可以問同學，身為中學生的你們，有甚麼方法展示對他們的關懷？其實很簡單，一張心意卡、一句打氣的說話，例如：「撐住呀！」「我哋支持你！」都能為他們帶來勇氣和支持。老師這時可進行（活動/遊戲7）。

建議總結時間：約4-5分鐘

★12. **總結：**老師以提問形式，幫助同學們反思，簡單總結本節所學。老師可以向學生提問：

- 在日常生活中，有沒有留意身邊是否有需要幫助/關心的人？（例如：父母、老師、祖父母及其他長輩、其他親友、鄰居、同學等等）
- 承上題，我們可以用甚麼方法主動去幫助/關心他們？例如：為父母準備食物、發一則問候短訊、替老師收集功課、向情緒低落的同學表示慰問等等
- 對於社會中一些弱勢群體，我們有沒有嘗試關注和了解？（例如：貧窮、殘障、長期病患、等待器官移植者等等）身為學生，又可以如何幫助他們？（例如：捐款、義工服務、留意身邊需要幫助的人等等）

最後總結：

關懷社會，幫助別人，可以由最簡單的小事做起，積少能成多，聚沙能成塔。我們參與義工服務是希望幫助到有需要的人，當中無價的付出，關愛他人的理念與器官捐贈背後蘊含的無私大愛精神一脈相承。

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲7：

關愛展心意

- (1) 向各學生派發空白的心意卡（或用不同顏色的便條紙亦可）
- (2) 着學生在心意卡上寫上為弱勢群體打氣的字句，文字以精簡易明為宜
- (3) 老師亦可提醒同學，如有需要，可標明打氣的對象，例如「給情緒低落的朋友」、「給患病中的朋友」等等
- (4) 老師可收集同學寫的心意卡，張貼於壁報/黑板上拍照以作紀錄/留念
- (5) 老師可以鼓勵同學定下日期，在限期前把心意卡送給目標對象

活動7理念

透過心意卡，令同學嘗試表達關懷別人的心意，並鼓勵他們付諸實行，令課堂講授的理念更為深刻。

本單元總結

我們在群體社會生活，需要**群策群力、互相合作、互相尊重，實踐關懷**，才能令社會進步和發展。關懷，不是高深的理念虛言，而是貼地的切實工作。每個人都可以**由身邊的小事做起**，在他人有需要時**施以援手**，在自己有需要時樂意**接受幫忙**，這就是**社會關懷的真義**。

本套教材共有四個單元，當中選取了多個與器官捐贈有關的故事。老師如有時間，亦可在施教本單元前後，與學生分享其他單元的故事。



教學材料

活動/遊戲一覽表

活動/遊戲1

- 小恩惠、大意義 — 遊戲卡

活動/遊戲2

- 助人自助 關懷社會 — 影片播放

活動/遊戲3

- 助人為快樂之本 — 小禮物

活動/遊戲4

- 小幫忙、大收穫 — 關懷卡

活動/遊戲5

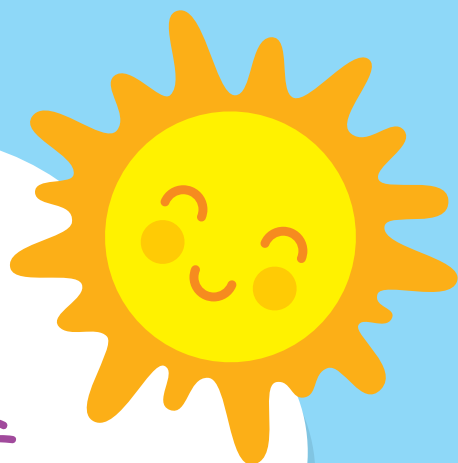
- 我要準備做義工 — 工作紙

活動/遊戲6

- 自我激勵 關懷社會 — 影片播放

活動/遊戲7

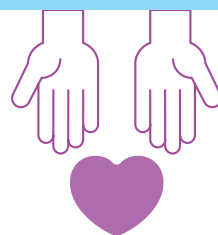
- 關愛展心意 — 心意卡



小恩惠
大意義

我的「助人」經驗（可以用文字或圖畫表示）

我的感受 _____



我的「受助」經驗（可以用文字或圖畫表示）

我的感受 _____





關懷卡

我關懷的對象/事情 _____

原因/好處 _____

我想送上的關懷 _____

完成關懷行動的日期： _____





我要準備做義工

服務對象：長者

服務性質：例如為長者送飯、打掃、教他們使用電腦

請回答以下問題：

(1) 請列出提供上述服務時，受助者有甚麼共通點？

1. 獨居，沒有人陪伴，感到孤單

2. 身體狀況：_____

3. _____

4. _____

(2) 溝通時有甚麼要注意？

1. 部分長者聽力較差，說話時要注意速度不要太急速，聲線不要太弱

2. _____

3. _____

4. _____

(3) 服務前有甚麼預備工作？

1. 預先聯絡將會服務的志願機構

2. _____

3. _____

4. _____



「關愛展心意」心意卡

寫給 _____ (於以下位置寫下你的打氣字句)

「關愛展心意」心意卡

寫給 _____ (於以下位置寫下你的打氣字句)

教師參考資料

• 雷葉潔霞【活體捐肝・無私奉獻】

- 在香港，活體捐贈器官的個案時有所聞。活體捐贈並非醫護人員的首選，主要原因是手術總帶有一定的危險性，器官捐贈者須承受一定風險，除非別無選擇，否則醫護人員還是傾向選用遺體捐贈的器官。活體捐贈的首選，當然是有血緣關係的親屬，因為這樣能減低器官排斥的機會。

◊ 捐肝活人 弘揚大愛

不過，在某些危急情況下，香港也曾有活體捐贈者向沒有血緣關係的人捐出器官。這種無私的犧牲精神，在現代講求功利的商業社會，可說是一泓清流。不要以為捐贈者一定身形高壯、昂藏七尺；原來纖纖女子，只要有一顆單純助人的心，亦能成就大事，活人以命。

這位捐肝救助朋友的女子，名叫雷葉潔霞。她在2016年時，向沒有血緣關係的朋友捐出器官，大愛精神令人動容。這位受贈者，是雷葉潔霞丈夫的前上司，也是聖公會聖三一堂中學退休校長胡文明。雷太接受媒體訪問時不諱言，在手術前與胡校長僅有數面之緣；但在探望時見到胡校長迷糊喊痛、面黃虛弱，妻子痛哭垂淚，旋即觸動雷太的助人之心，毅然作出捐肝決定。

◊ 病魔困擾 感同身受

雖然有不少人說她這個舉動偉大，但雷太表示，她只是相信「有能力幫人已足福氣」，強調自己並不偉大。事實上，雷太自小身體多毛病，又接受過脊骨糾正手術，對病魔帶來的困擾更深有所感；也正因如此，在她有能力幫助別人的時候，她便毫不猶疑伸出援手，捐出部份肝臟，救活友人，把「自助助人」傳承愛心的精神，完完全全實踐出來。

• 玻璃人鄧嘉玲(Kelly)【多一分幫忙・多一分體諒】

- 先天患上稱為「玻璃骨」的成骨不全症的鄧嘉玲(Kelly)，體型細小，猶如兩歲的小童；而手腳及身體各部位的骨骼，亦未能正常生長，容易骨折，不能和正常人一樣生活，也未能接受正規的教育。
- 然而Kelly卻沒有因此而放棄，反而處處展現對生命的熱誠和堅毅。她不但在公開大學修讀中國語言及文學學士課程，更積極投入社會，走遍各中小學校、教會、私人及商業機構、醫院，宣揚生命的正面信息，令人動容。
- Kelly 開立了面書帳戶，與大眾分享她在生活中的感受，當中不少振聾發聵的字句，令讀者印象深刻。她說：「接納自己，才能融入群體，過快樂的社交生活，從而讓自己再跨出一步投入社會。在傷健互動之中，多一分幫忙、多一分體諒，建立自我的價值及真正的共融社會……被愛、受助都是幸福的，但能夠去愛、把祝福給予別人，這才是「愛」背後的真諦。」

- Kelly 文字中對生命的熱愛、對社會的關懷，可謂震撼人心，也是上佳的生命頌歌。

• 陳灼明(深水埗明哥)【基層出身・助己助人】

- 陳灼明，人稱「明哥」、「深水埗明哥」，深水埗區「北河燒臘飯店」的東主兼廚師。由於其經營的店舖長期義贈飯菜予區內的基層人士及露宿者，被香港傳媒廣泛報道後聞名。
- 明哥自2008年起開始免費派飯予區內的基層人士及露宿者。13年來他與義工風雨不改為區內貧苦大眾送贈免費飯盒，至今每年派逾60,000個。他的善行除了得到很多義工的支持外，亦感染了不少善心人加入助人行列，將善舉延伸至其他社區，讓更多的弱勢社群受惠。
- 新冠肺炎疫情反覆，但明哥仍緊守崗位。雖然生意下跌，但他仍堅持不裁員、不減薪，繼續為基層市民送暖。

• 德蘭修女【追求理想・心懷感恩】

- 德蘭修女(Mother Teresa of Calcutta 1910年8月26日－1997年9月5日)，天主教修女、傳教士與慈善工作者。
- 她在加爾各答設立了「垂死病人之家」，收容垂死的窮人，有些人在德蘭修女的照顧下康復，有些則平靜而有尊嚴地離開人世。此外，她還會教授康復的窮人謀生技能，讓他們能重獲新生。
- 她曾在以色列軍和巴勒斯坦游擊隊之間進行斡旋，讓他們暫時停火，並在交戰區內的一間醫院救出多個孩子。
- 1979年，她的仁愛使她獲得了「諾貝爾和平獎」，表揚她致力為貧困者服務的貢獻。
- 德蘭修女認為貧困、疾病並不是人類最大的不幸，而是在困境時沒人伸出援手。
- 德蘭修女憑著她的信念，實踐了她的理想，幫助需要援手的人，她一生中在71個國家，設立了七百四十多間救濟院。

德蘭修女名言：

- (1) 至愛無法衡量，至愛就是付出。
- (2) 付出直到心痛為止。
- (3) 愛是由家庭中開始的，當我們充份享受愛的成果時，應該把愛傳播開去。



單元4 | 器官捐贈

器官捐贈 · 以愛傳承





一、單元理念

本單元是整個教材套的核心，也是首三個單元的總結。單元四讓學生了解香港器官捐贈的情況、制度及程序。期望同學在掌握基本知識之後，樂意與家人及朋友分享器官捐贈的訊息及意義。

二、學習重點（有★者為核心重點）

學習重點	步驟	相應活動/遊戲	預計時間
1. 認識器官捐贈★	1-4	1、2	約35分鐘
2. 器官捐贈在香港推行的現況及面對的困難及誤解★	1-3	1、2	
3. 初步了解器官捐贈中「自願捐贈」及「預設默許」的制度	8、9	5	約15-20分鐘
4. 感受及理解器官捐贈的意義，捐贈及受贈者面對的困難及挑戰★	5-7	3-5	約35分鐘
5. 重溫以往各單元的理念，包括全人健康的重要(單元一)，生命的價值和意義，正向人生觀(單元二)，愛護自己，關愛別人及弱勢社群(單元三)。從以上三個面向帶出器官捐贈的意義★	9	-	約5分鐘

建議教學步驟

2節（各35-40分鐘）

有★者為核心部份，建議優先選教；

若時間倉卒，可省略沒有★的部份

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲1：

器官捐贈知多少

- (1)向學生派發問答遊戲工作紙，老師可以自行預備google form請學生作答。
- (2)給予學生約10分鐘選擇答案。
- (3)老師抽問學生說出答案或請學生舉手示意。若以google form作答，可即時顯示結果。
- (4)老師跟進答案後，可於相關範疇再作詳細解說。

活動1理念

問答遊戲以互動形式進行，讓學生先就題目作思考，再由老師詳細解說，希望以較有趣味的方式，加深學生對器官捐贈的認識。

教學簡報



第一節

★ 1. **熱身話題/引入：**老師提問：是否知道甚麼是「器官捐贈」？對「器官捐贈」的認識有多少？讓學生自由回答。這時，老師可以進行**（活動/遊戲1）**，同學完成答案後，建議老師循以下主題及方向跟進學生答案，作詳細解說，帶出重點訊息：

（1）器官捐贈的背景資料

（1.1）什麼是器官捐贈？

- 人體器官有什麼用途？（人體器官各有特定功能，以維持人體日常運作所需）
- 什麼人需要移植器官？（先天或後天疾病引致器官衰竭的患者）
- 器官衰竭病人是否一定要移植器官？（器官衰竭患者的器官受到疾病侵害，功能失調，藥物只能作支援治療，治標不治本，器官移植是康復的唯一希望）

（1.2）適合捐贈的器官

- 有哪些器官和組織適合捐贈？（腎、肝、肺、心、長骨、眼角膜和皮膚）
- 器官是從哪裡來的？（活體或遺體捐贈）
- 甚麼器官可以活體捐贈？（腎和肝。不過，由於活體捐贈者始終承受著手術風險，故醫護人員在有選擇的情況下，並不鼓勵活體捐贈）



(2) 器官捐贈在香港面對的困難

(2.1) 現況

- **每天有多少病人在等候器官移植？**(香港每天有超過2,000名病人在等候合適器官移植。
在2020年，香港的遺體器官捐贈人數只有42人，而活體器官捐贈人數也只有33人)

(2.2) 市民的觀念

- **傳統的觀念與文化支持器官捐贈嗎？**(華人素有「死後保留全屍」的觀念，對推廣器官捐贈帶來一定的阻力)
- **與其他地方的人比較，香港人比較樂於捐贈還是較不願捐贈？**(香港的捐贈率偏低，與東南亞其他地區/國家比較，捐贈數字相若；與個別高捐贈率的西方國家如西班牙、美國等比較，差距很大)

(2.3) 誤解：

- **病患者是不可以捐贈器官的？**(視情況而定，個別情況可以捐贈)
- **年紀太大或太小，就不適合捐贈器官嗎？**(遺體器官捐贈並無硬性的年齡限制，一般而言，由初生至75歲的人士普遍適合捐贈器官。至於組織的捐贈，眼角膜為80歲以下，長骨由16至60歲，皮膚則為10歲或以上。而活體器官捐贈方面，根據香港《人體器官移植條例》，捐贈者須年滿18歲)
- **如我已登記成為遺體器官捐贈者，當遇上意外，醫護人員會放棄搶救？**(絕對不會。醫護人員一定會盡力搶救)
- **宗教信仰不容許我捐贈器官？**(絕大部分的宗教都鼓勵分享或布施，例如佛教、道教、天主教、基督教和回教都認同器官捐贈的精神，並將之稱頌為造福別人、功德無量之舉)

(2.4) 家人意願：

- **家人有權反對捐贈器官嗎？**(即使死者生前已登記成為器官捐贈者，如果家人最終決定不作捐贈，醫護人員是會尊重家人的意願，不會強行進行移植手術的)
- **家人的支持重要嗎？**(非常重要。即使逝者願意捐贈，但若家人不支持，仍會功敗垂成；反之，若逝者生前並未表達反對捐贈的意願，家人最後還是可以代逝者決定捐贈與否)

(3) 器官捐贈制度及程序

(3.1) 捐贈制度：

- **是否所有死亡人士都可以捐贈器官？**(香港現時只接受符合「腦死亡」條件的亡者捐贈器官，心臟停頓的亡者現時一般只能捐贈組織如眼角膜、皮膚等)
- **香港現時採用什麼捐贈制度？**(香港現時是採用「自願捐贈」(opt-in) 制度：在此制度下，若市民有意在去世後捐出器官，要生前主動登記成為器官捐贈者)
- **除了「自願捐贈」(opt-in) 制度外，是否還有其他器官捐贈的制度？**(有，另外一種是「預設默許」(opt-out) 制度。此制度是假設市民同意在去世後捐出器官，反對的市民須於生前主動提出拒絕捐贈，否則身故後，在合適的情況下，會自動成為捐贈者。一些地方如西班牙及新加坡，現時是採用「預設默許」的捐贈制度。「預設默許」制度有軟性和硬性兩種做法：「軟性」(soft) 做法是不管逝者生前有沒有提出拒絕捐贈，仍需徵求逝者家屬同意，才可進行器官捐贈(如西班牙)。相反，「硬性」(hard) 做法是根據逝者生前的器官捐贈意願作決定，家人沒有權利提出反對(例如新加坡)
- **如何登記成為器官捐贈者？**(在衛生署中央器官捐贈登記名冊登記：可於衛生署網站登記；或填妥器官捐贈登記表格後，以郵寄或傳真方式提交予衛生署中央器官捐贈登記名冊管理主任)
- **登記成為遺體器官捐贈者有年齡限制嗎？**(在中央器官捐贈登記名冊登記成為遺體器官捐贈者，是沒有年齡限制的。但是，請記得把捐贈意願告訴家人)

(3.2) 捐贈程序：

- **現時器官捐贈程序是怎樣的？**

建議使用捐贈程序流程圖協助講述，請參看本冊「教師參考資料」部份，133頁

(現時香港是以「腦死亡」作為醫學上捐贈器官的準則。當有病者疑似出現腦死亡的時候，須經過以下程序方可捐出器官：)

1. 兩位資深而又與器官移植事務無關的醫生分別進行兩次「腦死亡」測試
2. 醫護人員通知器官捐贈聯絡主任，並開始與家屬溝通，給予關懷和輔導
3. 醫療團隊評估並維持腦死者器官功能
4. 取得病人家屬同意捐贈器官



5. 進行相關檢查及配對，以確定適合捐贈的器官
6. 安排器官/組織摘取及移植
7. 遺體被送返病房
8. 器官捐贈聯絡主任會陪伴家屬與捐贈亡者善別。

以上各項器官捐贈問題的詳細解說，請參看本冊「教師參考資料」部份，129-131頁

若學生有興趣進一步了解器官捐贈的各種資訊，可瀏覽香港器官移植基金會及衛生署「器官捐贈」專題網頁

建議講述+問答遊戲時間：合共約20-25分鐘

2. 問答遊戲完成後，建議老師可以進行（活動/遊戲2）播放中學生創作的影片，並請同學留意當中包含的訊息。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲2：

器官捐贈愛延續

建議觀看香港器官移植基金會主辦的「愛·延續」全港中學生短片創作比賽的得獎短片(片長均約3分鐘)

活動2理念

從「愛·延續」全港中學生短片創作比賽的得獎學生作品，可見香港新一代年青人對器官捐贈的認識與觀感，同時也包含一些訊息可供老師與學生討論，並引導學生思考。

★ 3. 老師可以詢問同學觀看短片後的感受，由同學們各抒己見。之後，老師可以透過有關/選取的影片，引導學生思考並深化討論，從而帶出有關器官捐贈的正確訊息。得獎短片各帶出不同的重點，包括：

(1) 冠軍作品《舞·創奇蹟》 —— 女主角起初不明白捐贈器官的意義，認為保留全屍是對逝者的尊重。後來遇到因器官移植而重獲新生的舞伴，她才領悟到器官捐贈的真正意義。老師可重點解說女主角由不解以至理解的思想轉折，並說明捐贈器官才是對其兄長的真正尊重。老師同時亦可留意男主角(兄長)生前的自述，即並非「想做大英雄」，他只是「有幫人的意願」，器官捐贈的出發點是由簡單的「幫助別人」開始。

(2) 亞軍及網絡人氣大獎作品《豬肝皆可》 —— 女主角因家人有病需要器官移植，情急之下欲找黑市醫生施行手術。老師可藉此片指出明辨是非的重要性，不要道聽塗說，同學必須掌握正確的器官移植訊息、糾正誤解，例如器官捐贈的本質並非買賣等。此外，影片用動物器官作為移植，現時在醫學上還未可行。影片用上這諷刺手法帶出香港目前面對輪候器官移植的隊伍太長，而可供移植的器官嚴重不足的問題。要解決這問題，便要有更多器官捐贈者。

(3) 季軍作品《眼界》 —— 主角本來眼角膜受損，看事物不清楚，幸得到姐姐照顧起居生活，姐妹感情要好。後來，姐姐過身，並把眼角膜捐贈給妹妹，讓妹妹得以復明。透過本片，老師可以重點說明器官捐贈的真義，就是把愛傳承；姐姐雖然未能親身照顧妹妹，但透過眼角膜的捐贈，把這份關懷的大愛延續下去，讓妹妹重見光明，一生感念。這正正展現器官捐贈的大愛真義。

建議教學活動/遊戲

(1) 冠軍作品《舞·創奇蹟》

配合闡述器官捐贈的基本理念

<https://youtu.be/OaL9cVl7JVw>

[OaL9cVl7JVw](https://youtu.be/OaL9cVl7JVw)

適合主題：(1)及(2.2)

(2) 亞軍及網絡人氣大獎作品

《豬肝皆可》

配合闡述器官捐贈並非買賣的商業行為，同時帶出可供移植的器官嚴重不足的問題

<https://youtu.be/UYyNwMIhDvE>

[MIhDvE](https://youtu.be/UYyNwMIhDvE)

適合主題：(1.2)、(2.1)

及(2.3)

(3) 季軍作品《眼界》

配合闡述器官捐贈蘊含的大愛傳承

<https://youtu.be/5LiVduNwrYA>

[duNwrYA](https://youtu.be/5LiVduNwrYA)

適合主題：(1)



(4) 優異作品《彩虹橋》 —— 故事講述身為人母的女主角，回憶起兒時對父親於母親過世後，捐出其器官的決定不解，甚至產生怨懟之情。但到自己面臨抉擇時，女主角終於能夠設身處地了解當年父親的決定，同時明白到家人對器官捐贈的了解與支持的重要。老師可以藉着影片，說明家人支持的重要性，同時帶出我們應該設身處地思考，尊重逝者捐出器官遺愛人間的意願。

★ 4. **小結：**老師可就不同影片的主題，釐清並深化器官捐贈的概念，扼要小結有關學習重點，包括：

- 尊重逝者的意願，是對死者的真正尊重，並引申講述：**(配合主題1和2.2)**
 - 中國文化有捨己為人的精神，毋須囿於「死後保留全屍的概念」
 - 大部分宗教都認同器官捐贈的精神，遺愛人間
 - 若支持器官捐贈，平日應多與家人分享自己的意願
- 掌握正確的器官移植訊息，並引申講述：**(配合主題1和2.3)**
 - 釐清誤解：醫護人員不會因欲獲得器官而故意延誤治療
 - 釐清誤解：器官捐贈不會對遺體外觀帶來實質影響
- 器官捐贈是大愛的傳承，並引申講述：**(配合主題1和1.1)**
 - 捐贈器官能幫助別人重獲新生，意義非凡
 - 器官捐贈留下的不單是維持生命的器官，更是生命意義的延續
- 在器官捐贈的過程中，家人的支持和理解是十分重要，並引申講述：**(配合主題1和2.4)**
 - 香港有不少個案，是因為家人的反對而無法成功捐贈器官。所以，有意於去世後捐贈器官的人，記著將你的意願告訴家人

建議教學活動/遊戲

(4) 優異作品《彩虹橋》

配合闡述一般人的誤解與家人支持的重要

<https://youtu.be/TGAfs77U9S4>

適合主題：(1)及(2.4)

此外，建議老師亦可選擇其他得獎短片：

優異作品：《現在有所改變》

https://youtu.be/Tfts_vtrtH2s

優異作品：《心願》

<https://youtu.be/6dAb5Z2nlRU>

建議講述+短片播放+學生互動時間：合共約10-15分鐘

如兩教節並非連堂，可在這裏完結第1節

第二節

★ 5. 老師提問：我們在日常生活裡面，不時會遇到一些難以預測的情況。如果有朝一日，同學面對以下情境時，會作出怎樣的選擇？老師可在這時進行（活動/遊戲3）。

A. 醫護人員證實你剛去世的家人適合捐贈器官，你會願意捐出家人的器官嗎？你有甚麼要考慮？可供考慮的方向包括：

- 家人生前已登記成為器官捐贈者
- 家人生前未有登記但有表達捐贈意願
- 家人生前未有登記亦未有表達捐贈意願
- 家人是個有傳統觀念的人
- 家人一向樂於幫助別人
- 不知道受贈者會是個什麼人

B. 若家人（父母/兄弟姐妹）或好朋友/好同學不幸器官衰竭，需要器官移植，你會以活體捐贈捐出器官，還是建議等待遺體捐贈器官？為什麼？你有甚麼要考慮？可供考慮的方向包括：

- 手術風險及後遺症
- 遺體器官捐贈的可能性
- 受贈者的重要性（例如：是否家庭經濟支柱）
- 個人的身體狀況
- 有沒有其他人可以作出捐贈
- 與家人關係/與受贈者的關係

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲3：

人生交叉點

- (1) 建議先選擇一種情境（A、B或C），或老師認為合適的其他情境亦可
- (2) 就選擇的情境，把學生按不同取態分組討論：例如情境A，可分「贊成」和「反對」捐贈兩組
- (3) 分組同學寫下贊成/反對的觀點，在老師主持下各抒己見
- (4) 老師最後總結

活動3理念

透過不同情境，鼓勵學生思考器官捐贈的情況，嘗試明白器官捐贈者、受贈者及家屬面對的困難與感受，從而了解在面對「人生交叉點」的時候，抉擇並不容易。



C. 若其他人(例如媽媽的朋友/不相識的同校同學)患了器官衰竭，需要器官移植，你願意捐出器官去救助他/她嗎？
你的考慮是什麼？可供考慮的方向包括：

- 是否認識受贈者
- 自己與受贈者的關係
- 手術風險及後遺症
- 遺體器官捐贈的可能性
- 個人的身體狀況
- 有沒有其他人可以捐贈

(老師可因應實際情況，調節遊戲的執行方法，亦可選擇上述一種或全部情境)

老師可引導同學思考：在模擬的情境(活動/遊戲3)中，無論是「贊成」或「反對」的人，都有自己的理由；當中，不願意捐贈者，不代表他們的決定是錯的，更不應該排擠他們。

建議講述+遊戲時間：合共約15-20分鐘

★ 6. 老師指出：經過前面活動後，相信同學對器官捐贈者和其家人的感受，以及在有需要時向家人捐出器官的考慮有更深刻的體會。

事實上，如果家人患病而需要器官移植，不少人都會願意捐出器官拯救家人。然而，社會上也有些人願意向素未謀面的人捐贈器官，展示其無私大愛的精神；也有獲器官捐贈後，冀欲報答父母養育之恩的年輕人(活動/遊戲4)；當中許細文和范成榮的故事，尤其值得與同學分享。

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲4：

捐贈小故事·承傳大意義

建議觀看香港器官移植
基金會短片：

(1) 許細文

片名：HKOTF 香港器官移植

基金會 — Simon

許細文(2020)

(片長：9'47")

<https://www.youtube.com/watch?v=MqsqksyG89g>

0'00" 引言：香港仍有愛

0'30" 捐肝故事的背景

1'11" 捐肝的過程及當時的想法

5'11" 許細文的心路歷程

8'24" 醫生的專業意見及呼籲

許細文影片理念

任職香港海關的許細文，向素未謀面的同袍捐出肝臟，身體力行弘揚大愛，這正是人性光輝的展現。我們平時在書本上讀到犧牲、無私、捨己救人的故事，原來也正在我們的社會、我們的身旁發生。這類人性本善的實際案例，值得向同學介紹。

范成榮影片理念

范成榮是先天性心臟病患者，自小就不能像一般小孩般生活，出入醫院是等閒事。在等待器官移植的過程中，范成榮健康情況轉差，但他仍積極面對，堅持學業，亦得到同窗好友的關心和支持。作為一個年輕人，范成榮經歷生死之間的心路歷程，與之後重獲新生的怡然喜悅，相信可以讓年齡相若的中學生容易得到共鳴。多年後，他終於獲得心臟移植，可以過一個「正常人」的生活，可以運動、進修，以至計劃未來。

范成榮的個案同時刊見於本教材套的其他單元。如老師只選教本單元，則建議於本節採用

建議教學活動/遊戲

(2) 范成榮

片名：一個生命鬥士的故事
(2021)(片長：3'39")

<https://youtu.be/lbZvpFFQ6LI>

片名：生命如此 唯有前行
(2017)(片長：13'11")
<https://www.youtube.com/watch?v=S6W-he2LR1Q>

- 0'01" 學校生活與校方的嘉獎
- 1'06" 自述生活的困難
- 1'56" 成長、社交、學業、病情
- 8'35" 范成榮眼中的考試意義
- 9'45" 與病共存、對人生的反思

活動4理念

讓學生透過實實在在的個案，看到捐贈器官的大愛，並非空中樓閣，而是在我們身邊不斷發生。



★ 7. 完成觀看許細文及/或范成榮的影片後，老師可隨即進行**(活動/遊戲5)**。老師可以請同學留意影片內描述許細文決定捐肝的心路歷程(1:30-4:10)，重點引導同學思考，許細文捐贈前的考慮：父母已逝(已盡孝)、自己單身(無家庭負累)、其他願意捐贈者的家庭狀況(兼及他人)等。由許細文的個案，可見活體器官捐贈不是一件簡單的事，當中既有理性、周全的思考，也有感性、自我犧牲的大愛精神。

范成榮影片「一個生命鬥士的故事」則可選前段(0:01-1:55)，基本了解范成榮日常生活的困難，強調他雖然年輕，但已罹患一般人難以想像的重疾，身心俱受苦楚。雖然如此，他仍能在家人的支持和關懷下，抱持樂觀積極的態度，等待合適的器官；雖然生活上遇到種種不便，但仍堅強面對，克服一個又一個的難關，這些都是值得同學們參考學習的。

建議播放影片 + 活動 + 講述時間：合共約10-15分鐘

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲5：

他們的抉擇

觀看完許細文及/或范成榮的影片後，老師可隨即進行本活動，派發兩人的腦圖工作紙，然後講解完成工作紙的方法：

- (1) 着學生找出許細文及/或范成榮的心路歷程/性格特質/面對的難題等
- (2) 填寫工作紙上的腦圖
- (3) 着學生各抒己見

活動5理念

讓學生透過工作紙，設身處地思考器官捐贈者及受贈者的心路歷程，鞏固所學。

進階環節（以下環節步驟8-9），老師可視實際情況，選擇是否進行，若不打算進行，可直接往步驟10作總結。）

8. 老師可進行**（活動/遊戲6）**，簡單介紹現時香港器官捐贈的制度，即「自願捐贈」制度：
- 是出於主動和自願性的做法，市民若有意離世後捐贈器官，須在生前自行主動登記成為器官捐贈者
 - 是世界比較多地方採納的制度
 - 這個制度的缺點在於人的本性比較缺乏主動性，也不覺得登記成為捐贈者有迫切性，因此，容易導致登記率和捐贈率偏低
 - 就算是登記成為器官捐贈者，最後家屬仍有反對捐贈的權利。如死者家人反對，醫護人員都會尊重家人的最終決定，不會進行移植手術
 - 香港的捐贈率一直偏低，因此引來「香港應否引入其他捐贈制度，來改善現時捐贈率偏低的情況」的討論

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲6：

自願？默許？

老師先派發本活動工作紙，着學生閱讀工作紙上的漫畫，然後回答問題：

- (1) 工作紙上有兩組四格漫畫，分別呈現「自願捐贈」與「預設默許」兩種情境（但沒有明文說明）
- (2) 老師着學生細閱漫畫，然後寫下兩組情境的相同和不同之處（工作紙問題1）
- (3) 老師着學生圈選哪組屬「自願捐贈」、哪組屬「預設默許」（工作紙問題2）
- (4) 老師指出答案，並開展對兩種器官捐贈制度的介紹

活動A

「自願捐贈」VS「預設默許」

猜猜看

- (1) 老師派發印有不同國家名稱的遊戲卡（12個國家）
 - (2) 同學就抽中的不同遊戲卡，猜估該國的器官捐贈模式是屬於「自願捐贈」抑或「預設默許」
 - (3) 最後由老師揭曉答案
- 本活動讓學生明白兩種制度都有不同歐、美、亞地區的國家採納。



9. 有些國家/地區引入「預設默許」器官捐贈制度，冀望提升器官捐贈者的數字，這個制度的特點包括：

- 假定市民同意在死後捐出器官
- 反對的市民要在生前主動提出拒絕捐贈，否則身故後便自動成為器官捐贈者
- 在這個制度下，有硬性和軟性的做法：硬性的做法是根據死者生前的意願作決定，家屬沒有權利作出反對(如新加坡)。軟性的做法是不管死者生前有沒有提出拒絕捐贈，仍需徵求家屬同意，才可進行捐贈(如西班牙)。

更多器官捐贈制度的資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，
132-134頁

建議講述+遊戲+總合分析時間：合共約15-20分鐘

建議教學活動/遊戲

活動B

「自願捐贈」VS「預設默許」

小辯論

- (1)把學生分成兩組，以辯論形式，討論哪種制度較適合香港，由同學各抒己見
- (2)老師在活動前可提示學生，香港現行採用「自願捐贈」制度，同學可留意香港社會/文化的獨特狀況
- (3)最後由老師總結

活動6理念

透過漫畫、遊戲及辯論形式，以較輕鬆方式，讓學生理解在器官捐贈範疇中，較具爭議性的議題，深化教學效果。

★10. **總結：**老師可以先回顧本單元有關器官捐贈的知識：

器官捐贈

- 器官捐贈在香港歷史悠久，器官移植手術也達到很高的水平，但可惜可供移植的器官嚴重不足
- 儘管器官捐贈的登記服務已推出多年，透過網上登記亦十分方便，然而，登記人數和器官捐贈率仍然偏低，而器官移植輪候人數仍然很多
- 有不少個案是因為最終家人反對而無法成功捐贈
- 加強教育及向社會大眾推廣器官捐贈的正確訊息，期望能推動器官捐贈登記及提升捐贈率
- 作為社會的一份子，同學亦可以與親友分享器官捐贈的訊息，為大眾出一分力

之後，老師可簡單重溫並總結整套教材4個單元的整體理念及重點：

- **全人健康：**
 - 個人要保持「身體」、「心理」、「社交」及「靈性」健康，養成生活上的好習慣
 - 健康的生活模式，有助減低患上疾病，甚至器官衰竭的風險，從而減低社會(包括醫療和財政上)的負擔
 - 重視身體健康是每個人應有的社會責任
 - 活得健康，才有幫助別人的機會
- **生命價值：**
 - 器官捐贈，就是對生命價值的重視
 - 生命能夠影響生命，要尊重及珍惜生命，確立生命的目標，並從中學會感恩自己所擁有的
 - 面對逆境，保持積極樂觀，適時尋求幫助
 - 捐贈有用的器官，亦是珍惜和善用生命之源的一種方式



- **社會關懷：**

- 關懷社會上的弱勢社群，如長期病患者、器官衰竭患者、殘障人士、長者、貧窮人士等，並以實際行動幫助他們
- 懂得與他人分享，培養助人之心及同理心
- 幫助別人，自己也能感受到喜悅、福氣
- 在群體社會生活，需要群策群力、互相合作，助己助人，才能令社會進步和發展
- 一個有愛心的社會，才能團結和強大

- **器官捐贈：**

- 保持健康的體魄，一方面毋須加重公共醫療系統的負擔，另一方面在有需要時亦可幫助別人。器官捐贈是對生命的尊重與珍惜，願意對他人，甚至不認識的人付出愛心與關懷。
- 器官捐贈在香港的歷史不短，器官移植手術也達到很高的水平。雖然器官捐贈的登記服務推行多年，網上登記亦十分方便，然而，登記和捐贈比率仍然偏低，器官移植輪候人數仍然很多；要令器官捐贈的風氣成為社會主流，仍有很長的路要走。

最後總結：

器官捐贈，以愛傳承。長路漫漫，要令器官捐贈的推廣工作更有成效，需要社會上下齊心推動；而同學們的愛心與關注，正是成功的關鍵。

建議講述+總結時間：合共約5分鐘

本單元總結

本單元是整套「器官捐贈·從你我出發」教材的**核心單元**，也是首三個單元的整合和總結，希望能夠帶出**器官捐贈的理念和訊息**。「全人健康」（單元一）、「生命價值」（單元二）和「社會關懷」（單元三），均圍繞並指向本教材的核心主題——「器官捐贈」；同時，三個單元的德育面向，亦期望能幫助同學們在成長過程中建立正確的人生觀。

本單元透過不同形式，向同學介紹本港器官捐贈的**現況及制度**；既有具體**知識的講授**，也有**實況情境的遊戲與活動**。我們希望學生在掌握豐富知識之餘，亦能藉此了解個人的角色及責任，並樂意與他人分享有關器官捐贈的資訊。



教學材料

活動/遊戲一覽表

活動/遊戲1

- 器官捐贈知多少 — 工作紙

活動/遊戲2

- 器官捐贈愛延續 — 影片播放

活動/遊戲3

- 人生交叉點 — 工作紙

活動/遊戲4

- 捐贈小故事 · 承傳大意義 — 影片播放

活動/遊戲5

- 他們的抉擇 — 工作紙

活動/遊戲6

- 自願？默許 — 工作紙

活動/遊戲6A

- 「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看 — 遊戲卡

活動/遊戲6B

- 「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看 — 小辯論



器官捐贈知多少

I. 器官捐贈的背景資料

1. 以下哪些器官適合活體捐贈？
 - A. 腎臟、心臟
 - B. 肝臟、胰臟
 - C. 腎臟、肝臟
2. 請選擇適合遺體捐贈的器官及組織。
 - A. 心臟、眼角膜、長骨
 - B. 腎臟、肝臟、肺、皮膚
 - C. 以上皆是
3. 以下那些關於器官捐贈的描述是正確？
 - A. 對捐贈者來說，遺體捐贈比活體捐贈承擔較低的手術風險
 - B. 用以移植的器官是從活體或遺體而來
 - C. 以上皆是
4. 一位遺體器官捐贈人士，最多可以幫助 _____ 個人。
 - A. 7
 - B. 6
 - C. 5
5. _____ 的病人需要器官移植。
 - A. 器官衰竭
 - B. 糖尿病
 - C. 血壓高



II. 器官捐贈在香港面對的困難

6. 在香港，最多人輪候移植的器官是 _____ 。
- A. 肺
 - B. 腎臟
 - C. 心臟
7. 根據最新資料，以下哪一個地方的器官捐贈比率最高？
- A. 新加坡
 - B. 西班牙
 - C. 香港
8. 香港在2020年的捐贈人數為多少？
- A. 75
 - B. 183
 - C. 492
9. 一般來說，哪一個年齡適合作遺體器官捐贈？
- A. 無硬性年齡限制
 - B. 18-40歲
 - C. 41-60歲
10. 以下哪一個情形是錯誤的？
- A. 遺體器官捐贈是沒有硬性年齡限制的
 - B. 若已登記成為器官捐贈者，一旦遇上意外，醫護人員仍然會盡力搶救
 - C. 體弱多病的人是不適合捐贈器官的



11. 在2020年，香港每天有約 _____ 名病人在等候合適器官／組織進行移植。
- A. 892
 - B. 2761
 - C. 1543

III. 器官捐贈制度及程序

12. 以下哪一項是捐出遺體器官的必要條件？
- A. 於中央器官捐贈登記名冊登記
 - B. 腦死亡
 - C. 心臟停頓
13. 以下哪些關於本港「自願捐贈」制度的描述是錯誤的？
- A. 如有意於離世後捐出器官，須於生前主動登記成為器官捐贈者
 - B. 即使已登記成為捐贈者，仍必須得到死者家屬同意，才可進行捐贈
 - C. 若已登記成為捐贈者，死後一定可以成功捐贈器官
14. 以下哪些關於「預設默許」制度的描述是正確的？
- A. 這是香港現時採用的器官捐贈制度
 - B. 假設市民同意死後捐出器官，反對者須於生前主動提出拒絕捐贈。
 - C. 家人沒有最終決定權。
15. 以下哪些地方是採用「自願捐贈」的器官捐贈制度？
- A. 美國、南韓
 - B. 英國、法國
 - C. 南韓、法國



16. 以下哪些地方是採用「預設默許」的器官捐贈制度？

- A. 西班牙、英國
- B. 西班牙、美國
- C. 南韓、澳洲

17. 哪些條件會影響病人輪候器官的優先次序？

- (1) 病人的危急程度
 - (2) 年紀
 - (3) 配對的吻合程度
 - (4) 中央器官移植輪候名冊的等候時間
- A. (1)、(2)
 - B. (3)、(4)
 - C. (1)、(2)、(3)、(4)

18. 什麼年紀才可以登記成為器官捐贈者？

- A. 無年齡限制
- B. 18歲
- C. 21歲

19. 在香港，哪一類病人可以捐贈遺體器官？

- A. 腦死亡病人
- B. 心臟死亡病人
- C. 以上兩者皆可

20. 香港的「活體捐贈」法定年齡為 _____。

- A. 21歲
- B. 18歲
- C. 16歲



21. 香港現時是採用哪一種器官捐贈制度？

- A. 預設默許
- B. 自願捐贈
- C. 隨機抽樣

22. 如何登記成為器官捐贈者？

- A. 於衛生署中央器官捐贈登記名冊網頁辦理網上登記
- B. 填妥器官捐贈登記表格，郵寄或傳真至衛生署
- C. 以上皆可



器官捐贈知多少 (答案)

I. 器官捐贈的背景資料

1. C. 腎臟、肝臟
2. C. 以上皆是
3. C. 以上皆是
4. A. 7
5. A. 器官衰竭

II. 器官捐贈的背景資料

6. B. 腎臟
7. B. 西班牙
8. A. 75
9. A. 無硬性年齡限制
10. C. 體弱多病的人是不適合捐贈器官的
11. B. 2761

III. 器官捐贈制度及程序

12. B. 腦死亡
13. C. 若已登記成為捐贈者，死後一定可以成功捐贈器官
14. B. 假設市民同意死後捐出器官，反對者須於生前主動提出拒絕捐贈。
15. A. 美國、南韓
16. A. 西班牙、英國
17. C. (1)、(2)、(3)、(4)
18. A. 無年齡限制
19. A. 腦死亡病人
20. B. 18歲
21. B. 自願捐贈
22. C. 以上皆可



人生交叉點

情境A

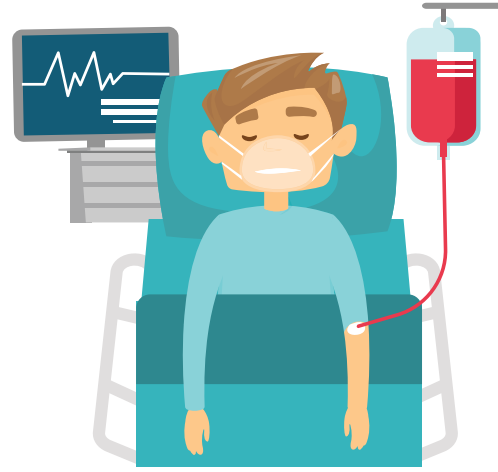
醫護人員證實你剛去世的家人適合捐贈器官，你會願意捐出家人的器官嗎？你有甚麼要考慮？

可供考慮的方向包括：

- 家人生前已登記成為器官捐贈者
- 家人生前未有登記但有表達捐贈意願
- 家人生前未有登記亦未有表達捐贈意願
- 家人是個有傳統觀念的人
- 家人一向樂於幫助別人
- 不知道受贈者會是個什麼人

1. 贊成觀點：_____

2. 反對觀點：_____



人生交叉點

情境B

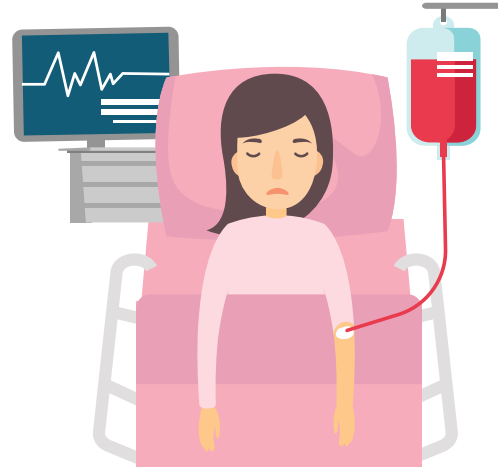
若家人(父母/兄弟姐妹)/好朋友/好同學不幸器官衰竭，需要器官移植，你會以活體捐贈捐出器官，還是建議等待遺體捐贈器官？為什麼？你有甚麼要考慮？

可供考慮的方向包括：

- 手術風險及後遺症
- 遺體器官捐贈的可能性
- 受贈者的重要性(例如：是否經濟支柱)
- 個人的身體狀況
- 有沒有其他人可以作出捐贈
- 與家人關係/與受贈者的關係

1. 贊成觀點：_____

2. 反對觀點：_____



人生交叉點

情境C

若其他人(例如媽媽的朋友／不相識的同校同學)患了器官衰竭，需要器官移植，你願意捐出器官去救助他／她嗎？你的考慮是什麼？

可供考慮的方向包括：

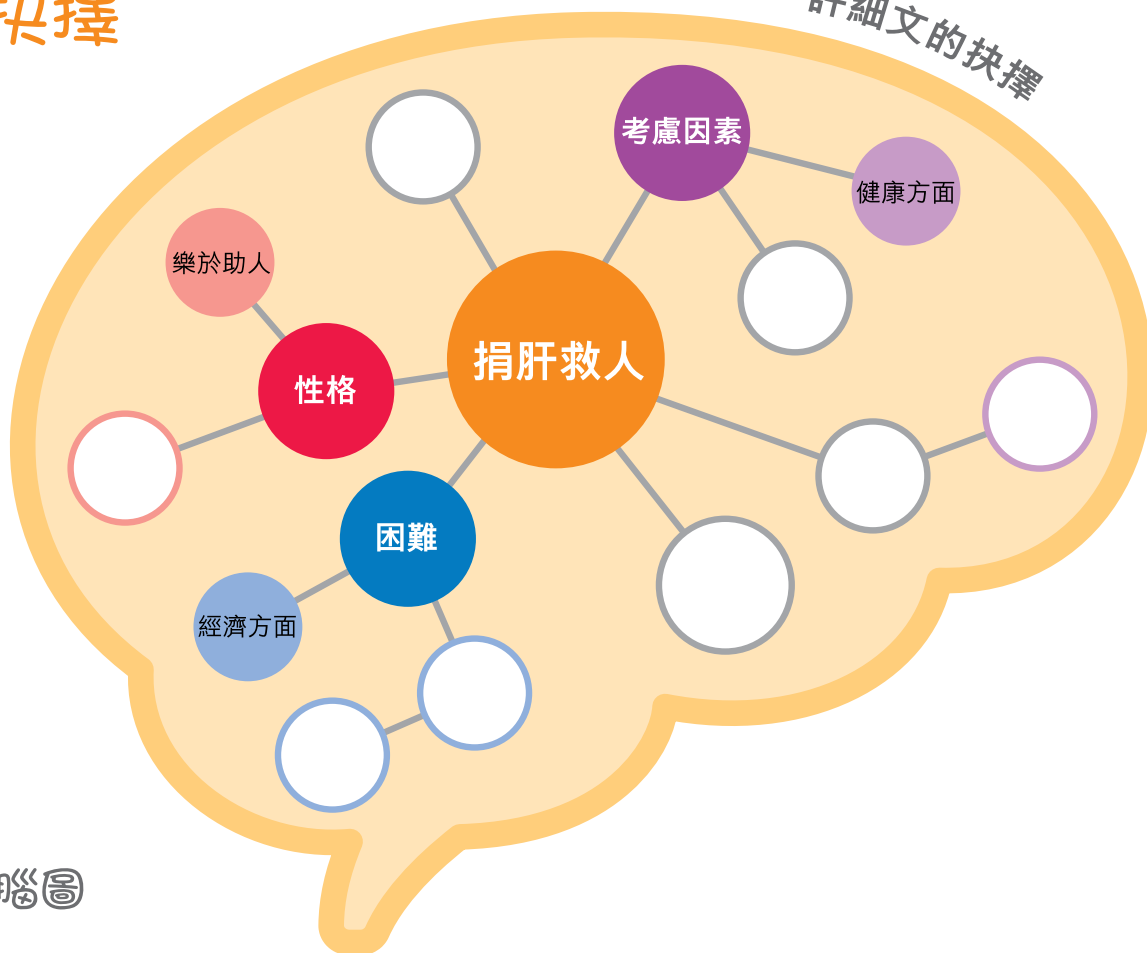
- 是否認識受贈者
- 自己與受贈者的關係
- 手術風險及後遺症
- 遺體器官捐贈的可能性
- 個人的身體狀況
- 有沒有其他人可以捐贈

1. 贊成觀點：_____

2. 反對觀點：_____

他們的抉擇

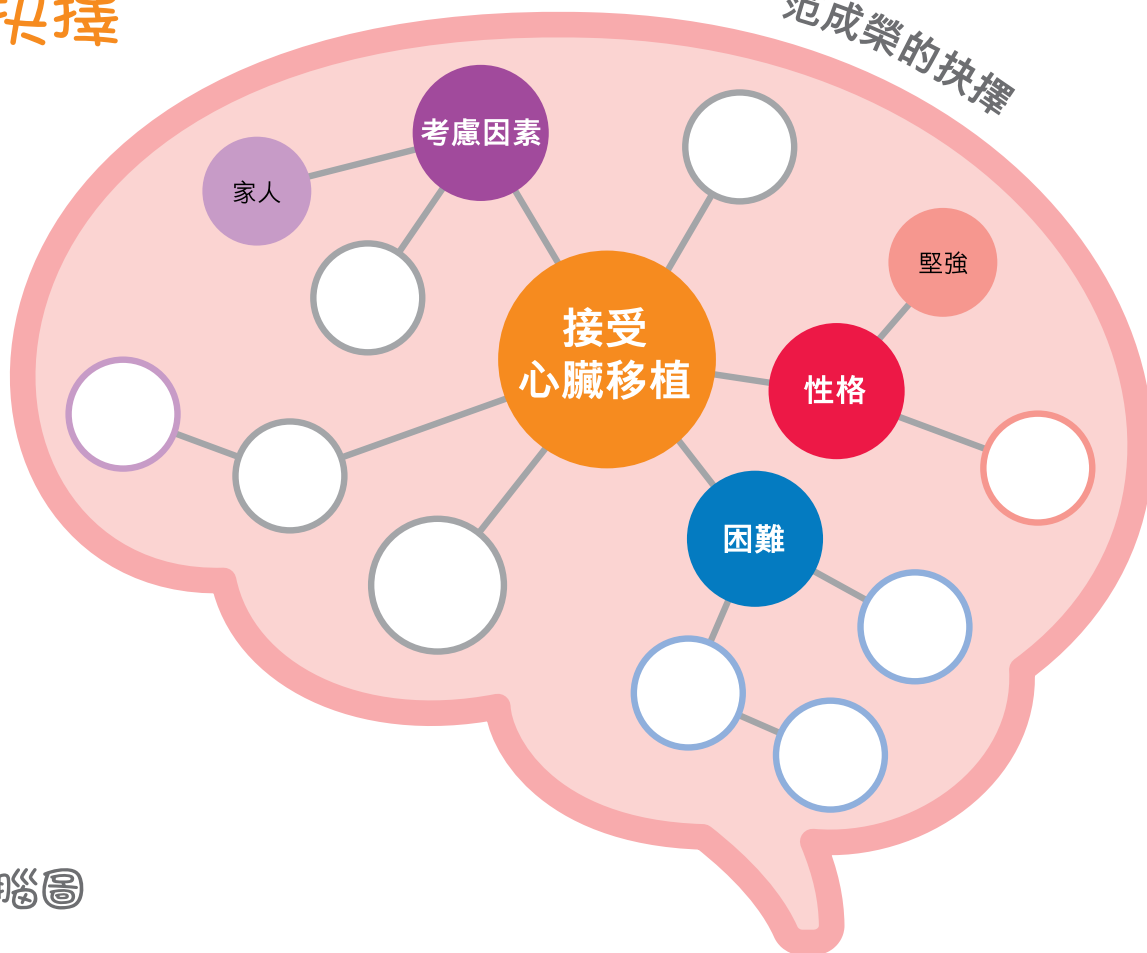
許細文的抉擇



請完成以上腦圖

他們的抉擇

范成榮的抉擇



請完成以上腦圖



自願？默許？

國家／地區A



國家／地區B



1. 試比較上述兩種情境的異同。

相同的地方：_____

不同的地方：_____

2. 試圈選上列兩個國家／地區做法的名稱：

國家／地區A：自願捐贈／預設默許

國家／地區B：自願捐贈／預設默許



自願？默許？（答案）

國家／地區A



國家／地區B



1. 試比較上述兩種情境的異同。

相同的地方：親人離世、家人面對是否捐出器官的抉擇

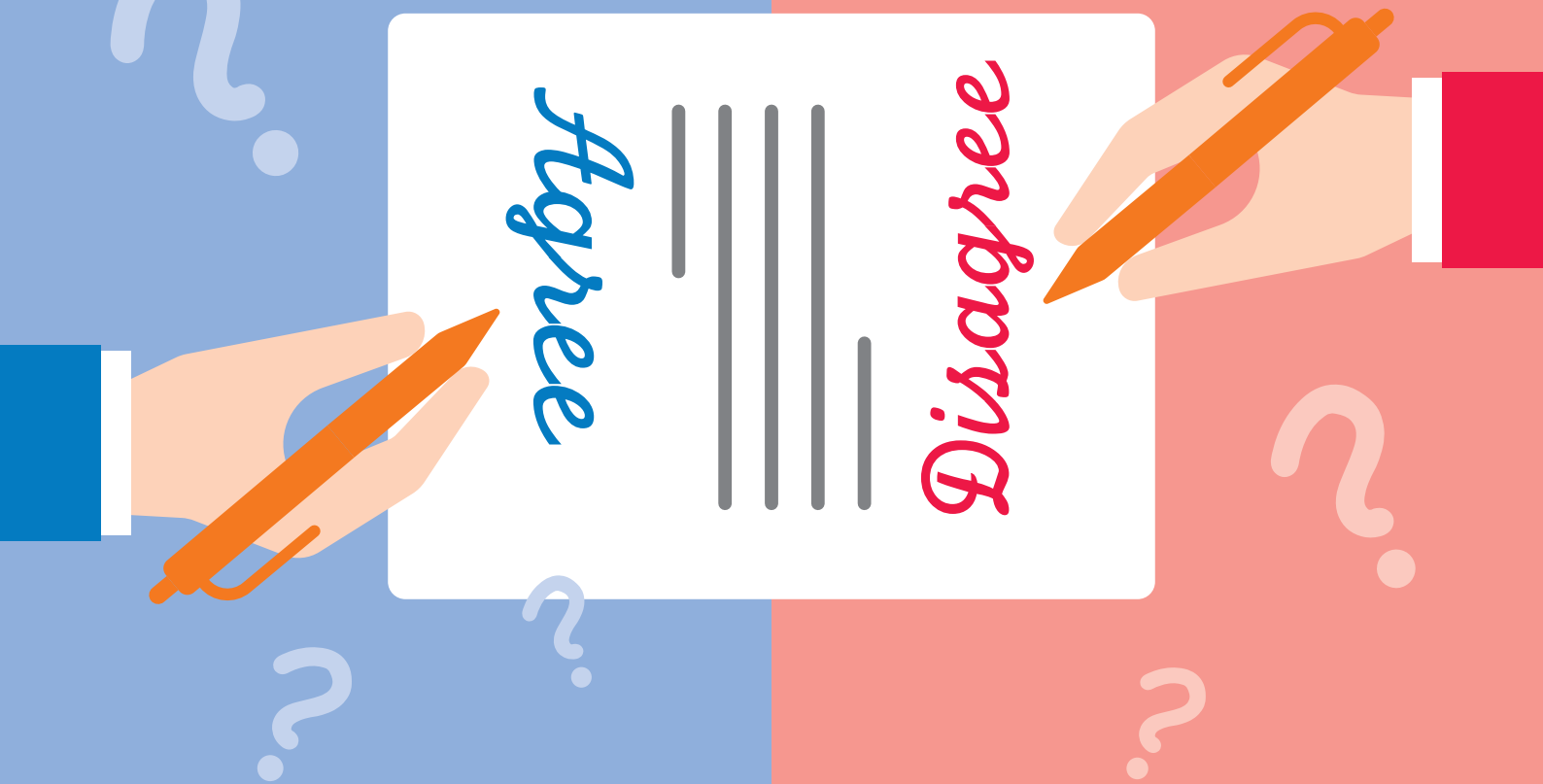
不同的地方：在國家地區A，由於亡者沒有登記，家人不確定他的捐贈意願，因此沒有捐出器官；在國家／地區B，由於亡者沒有登記退出器官捐贈，故家人決定根據亡者意願，捐出器官。

2. 試圈選上列兩個國家／地區做法的名稱：

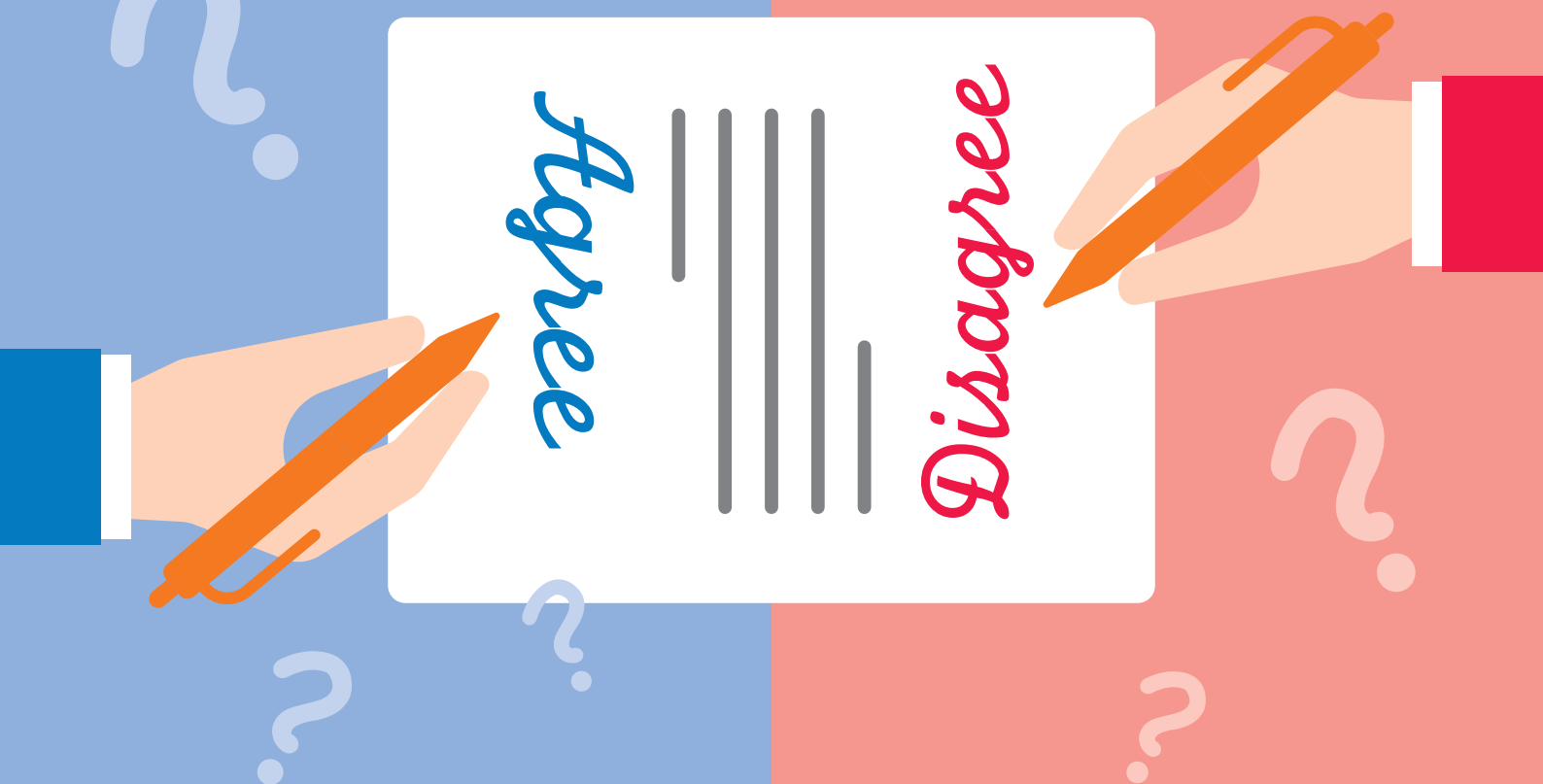
國家／地區A：自願捐贈／預設默許

國家／地區B：自願捐贈／預設默許

「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



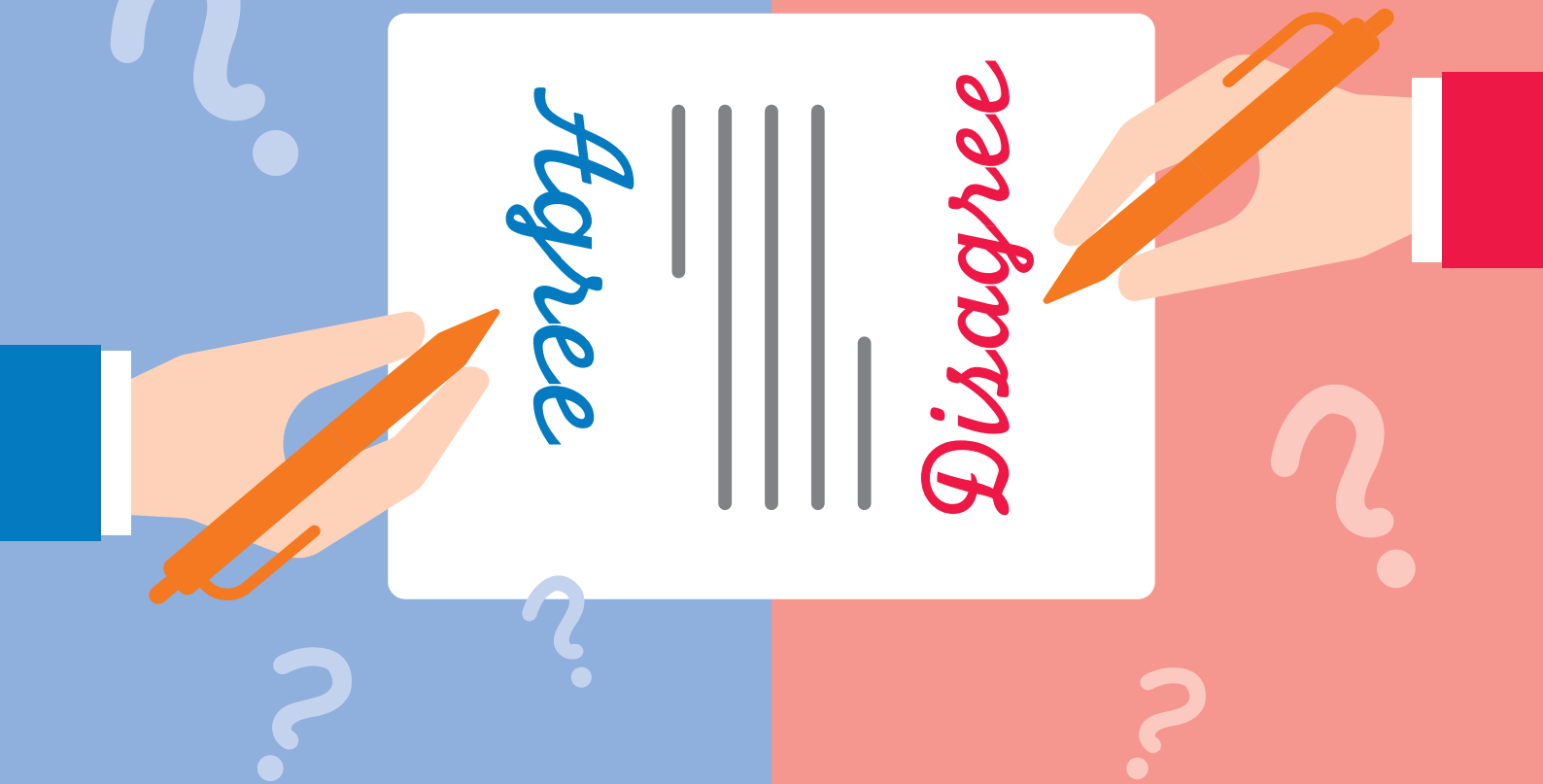


西班牙 Spain

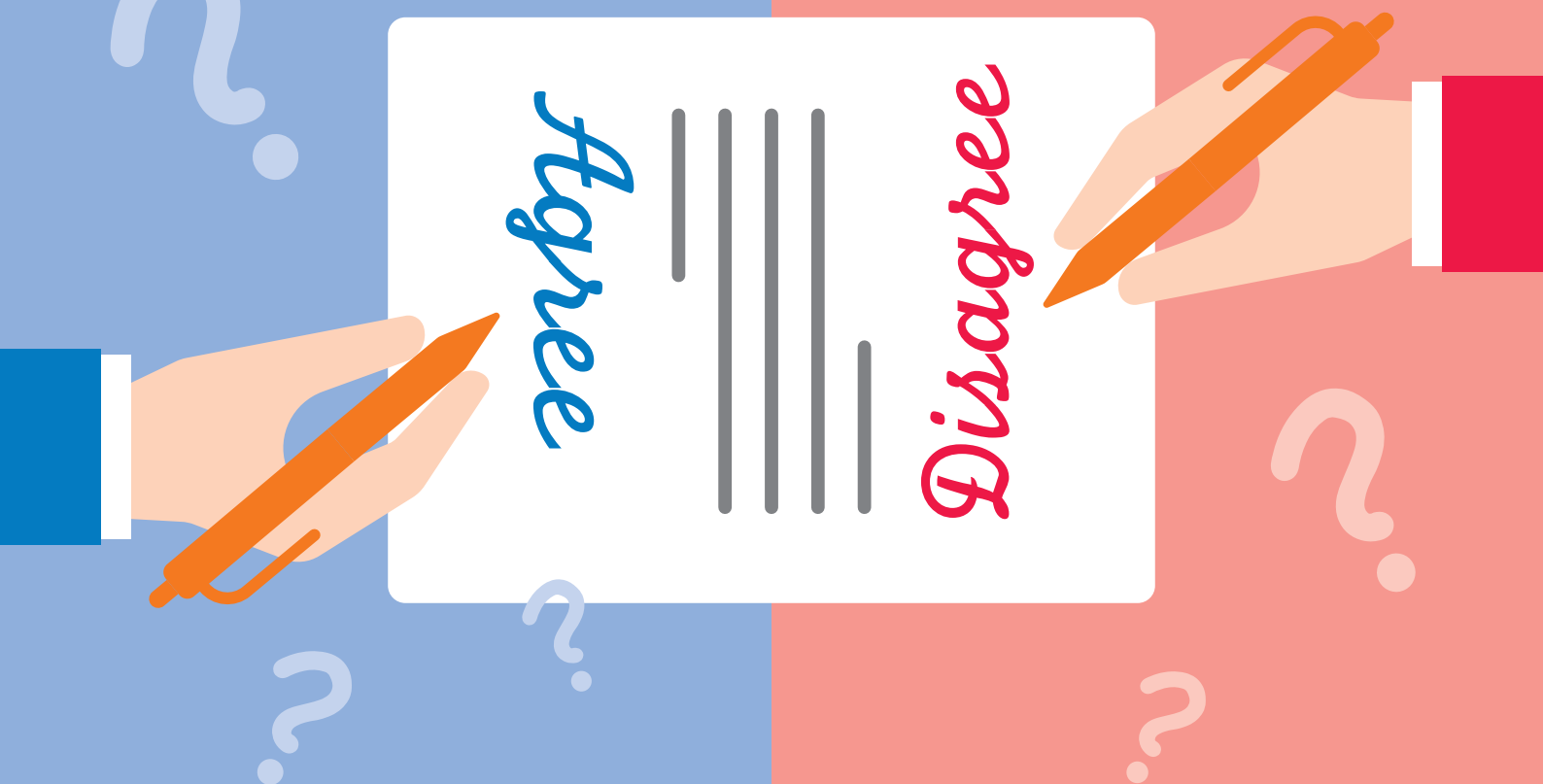


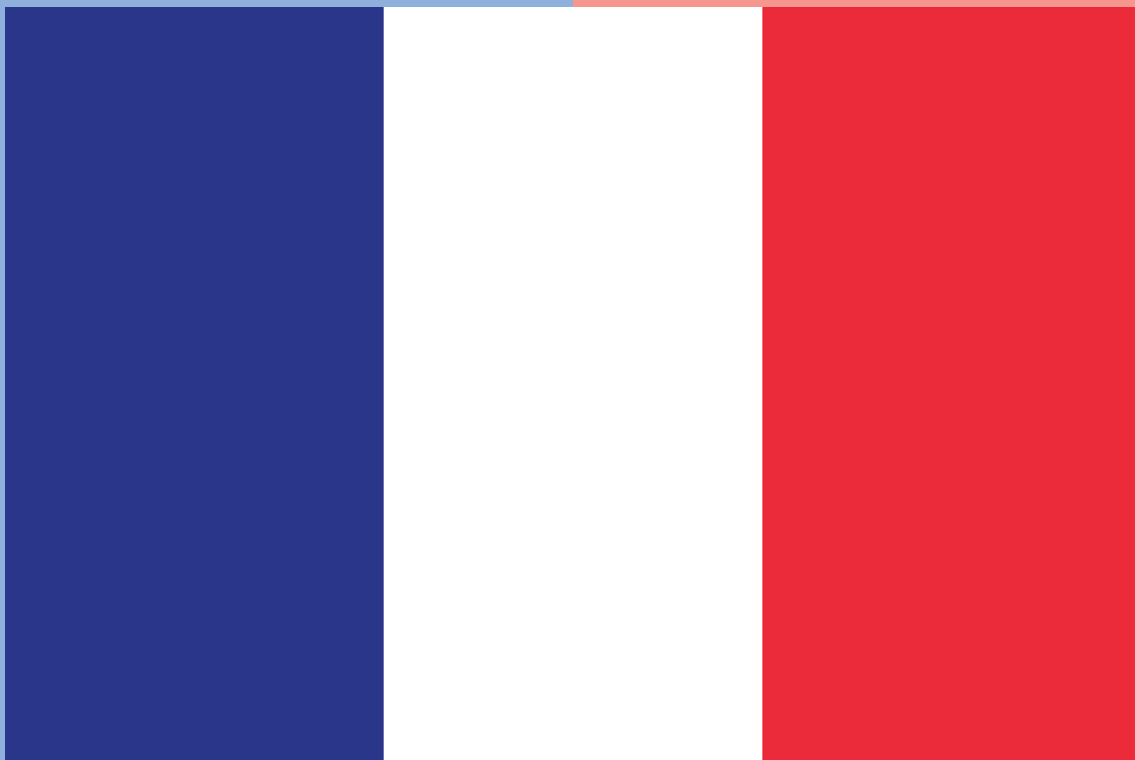
美國 USA

「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



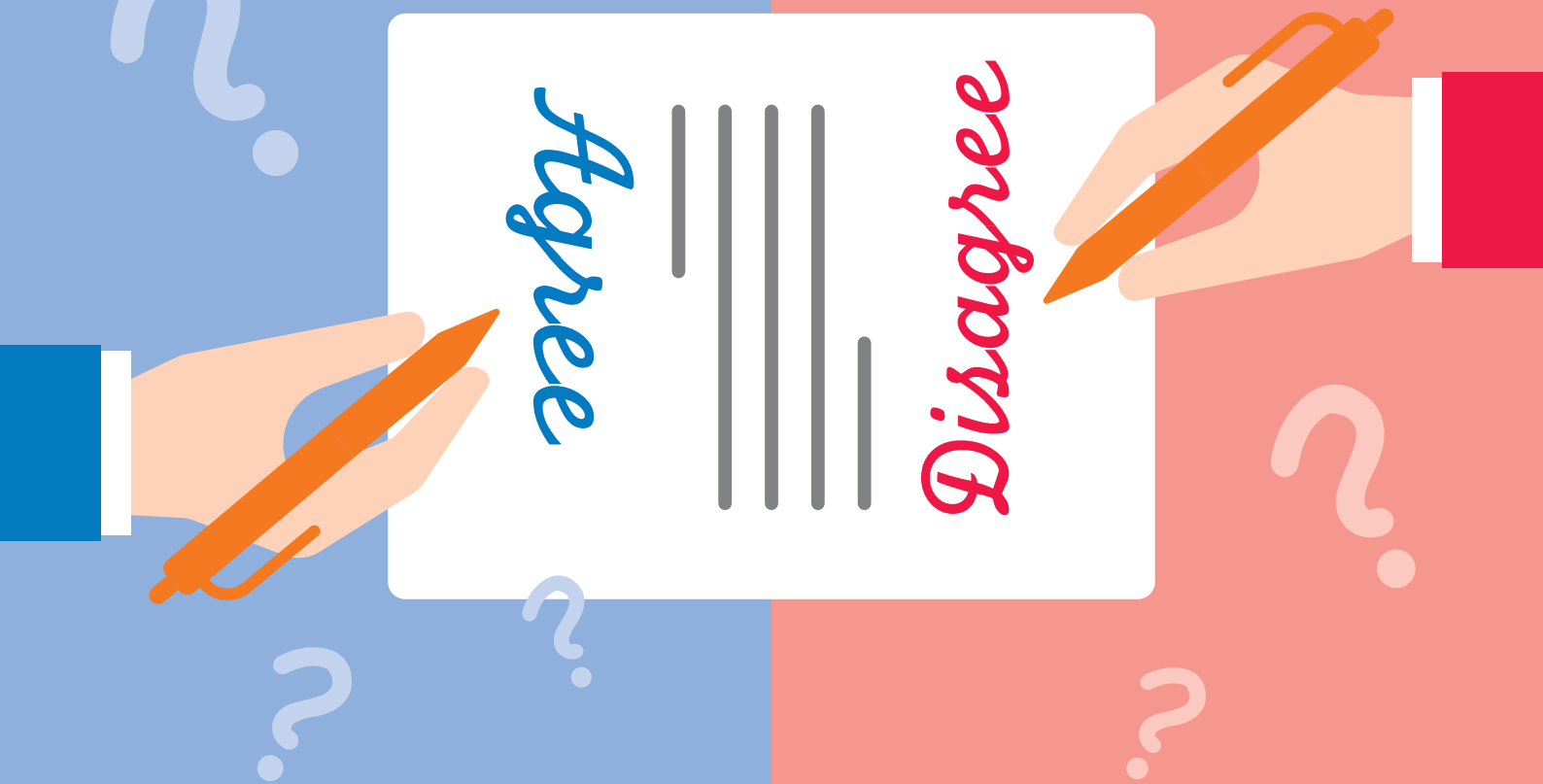


法國 France

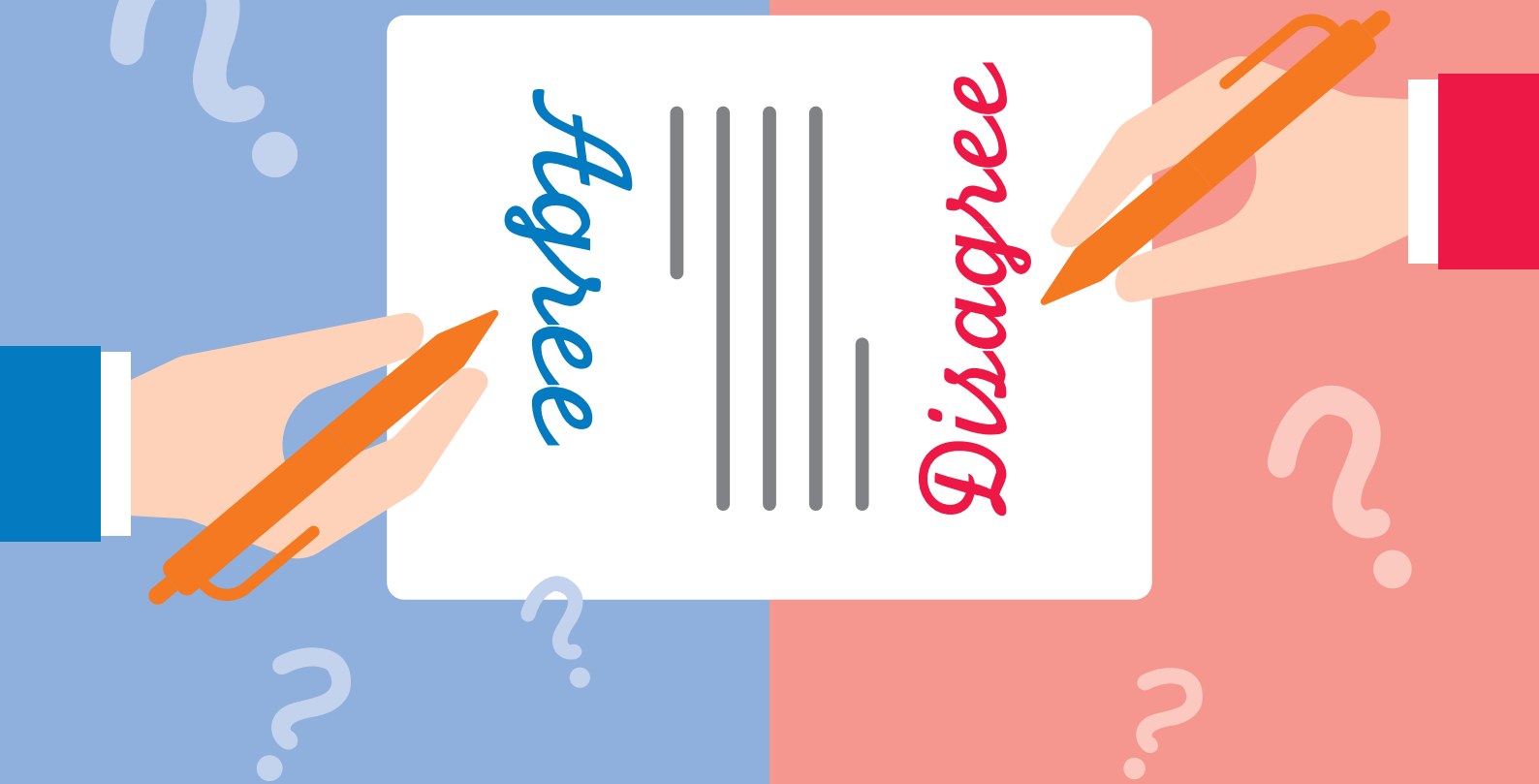


比利時 Belgium

「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



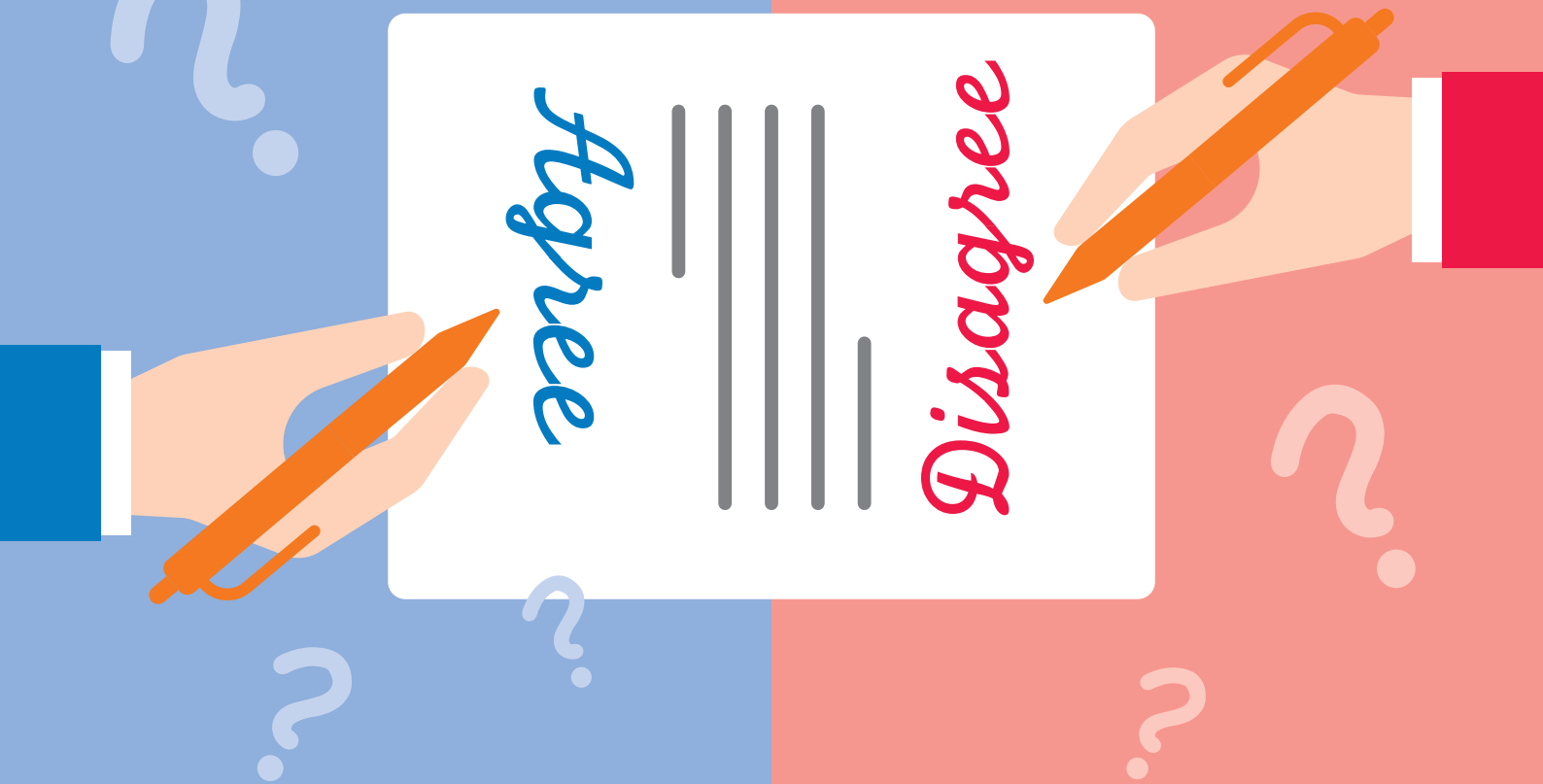


意大利 Italy

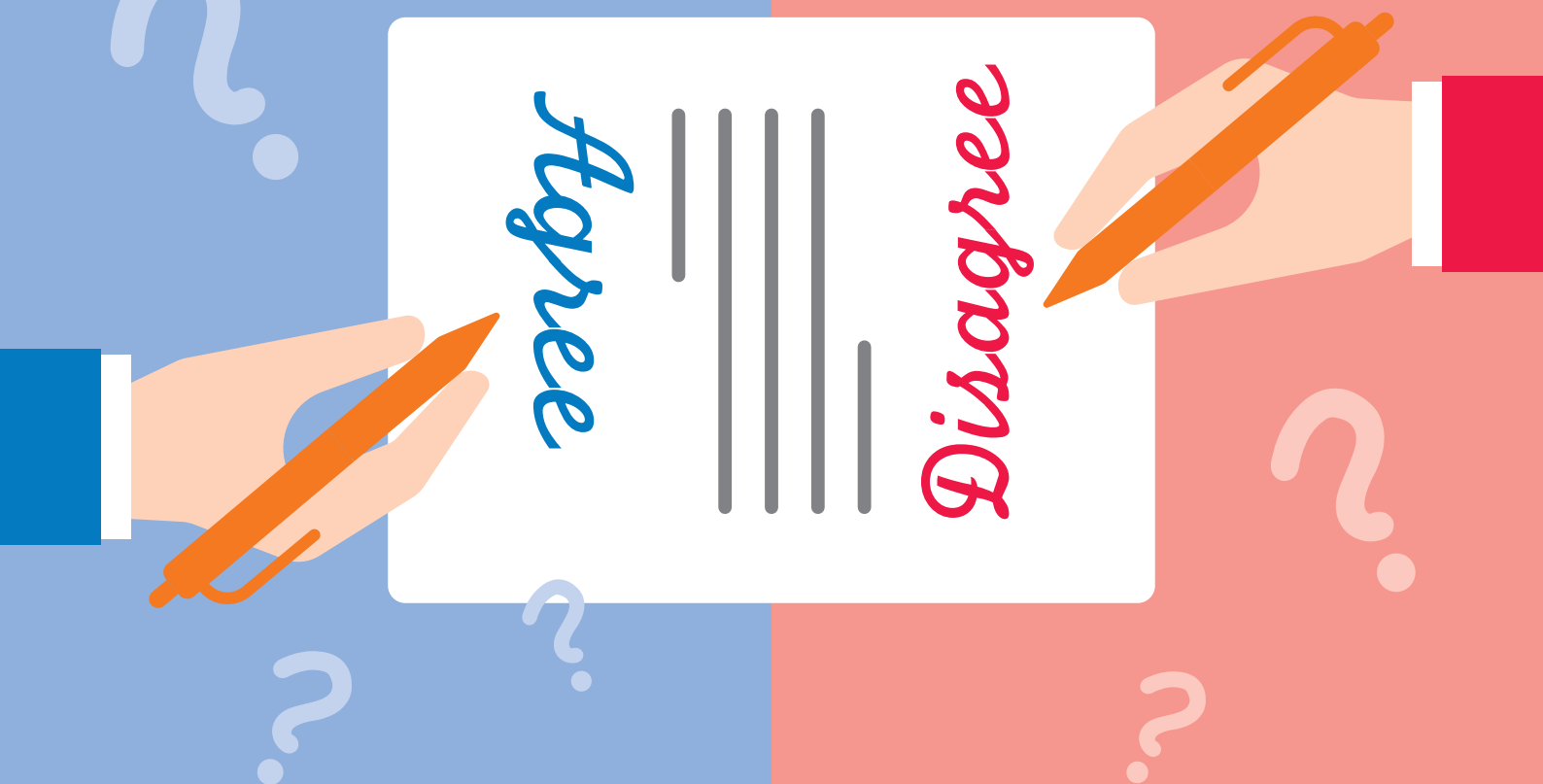


澳洲 Australia

「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看

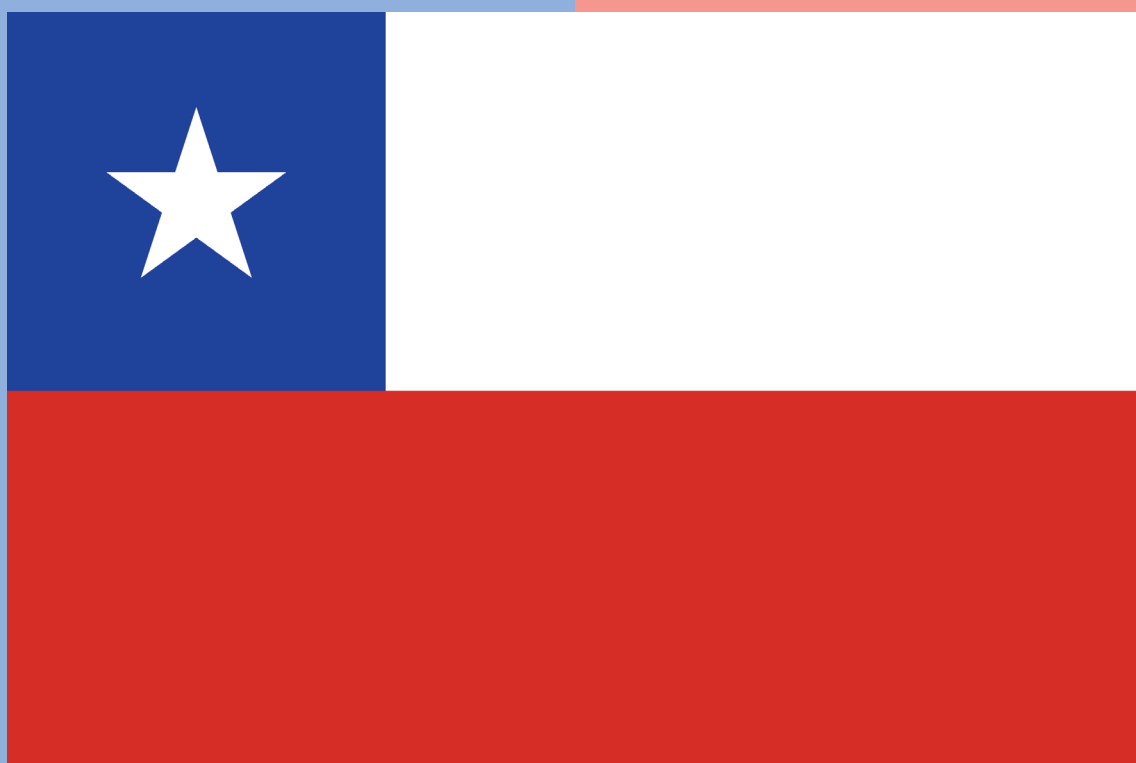


「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



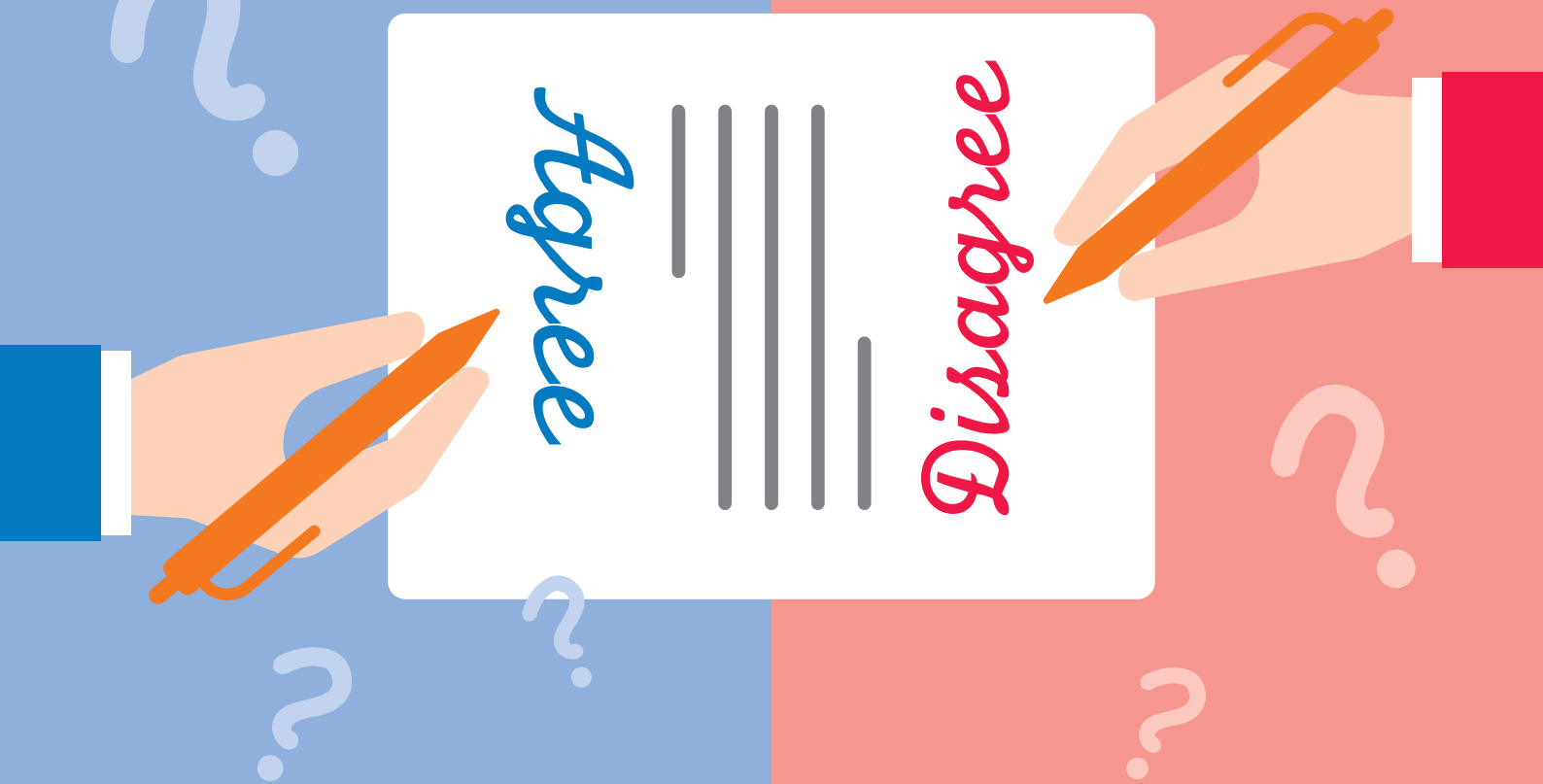


以色列 Israel

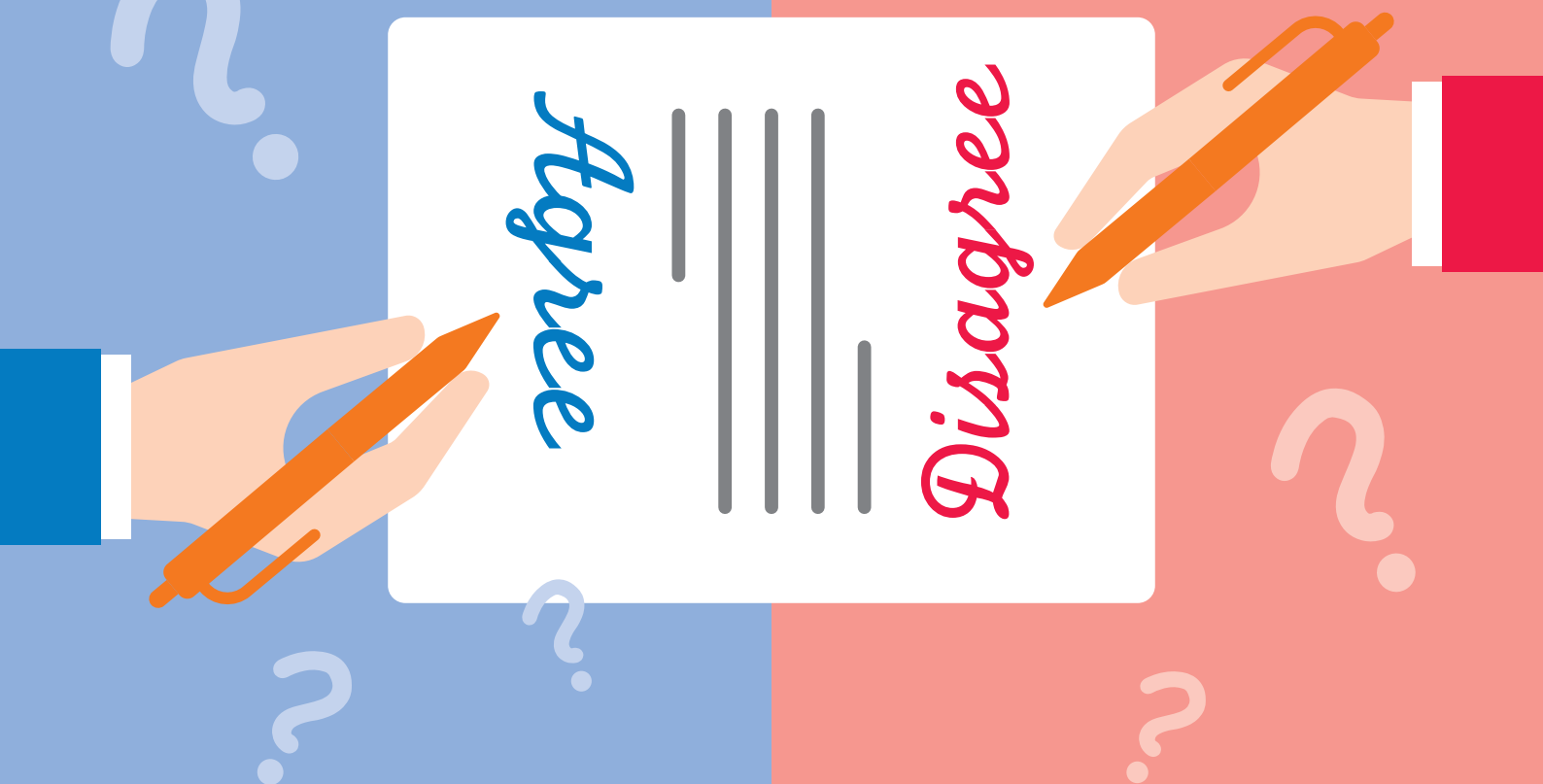


智利 Chile

「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看



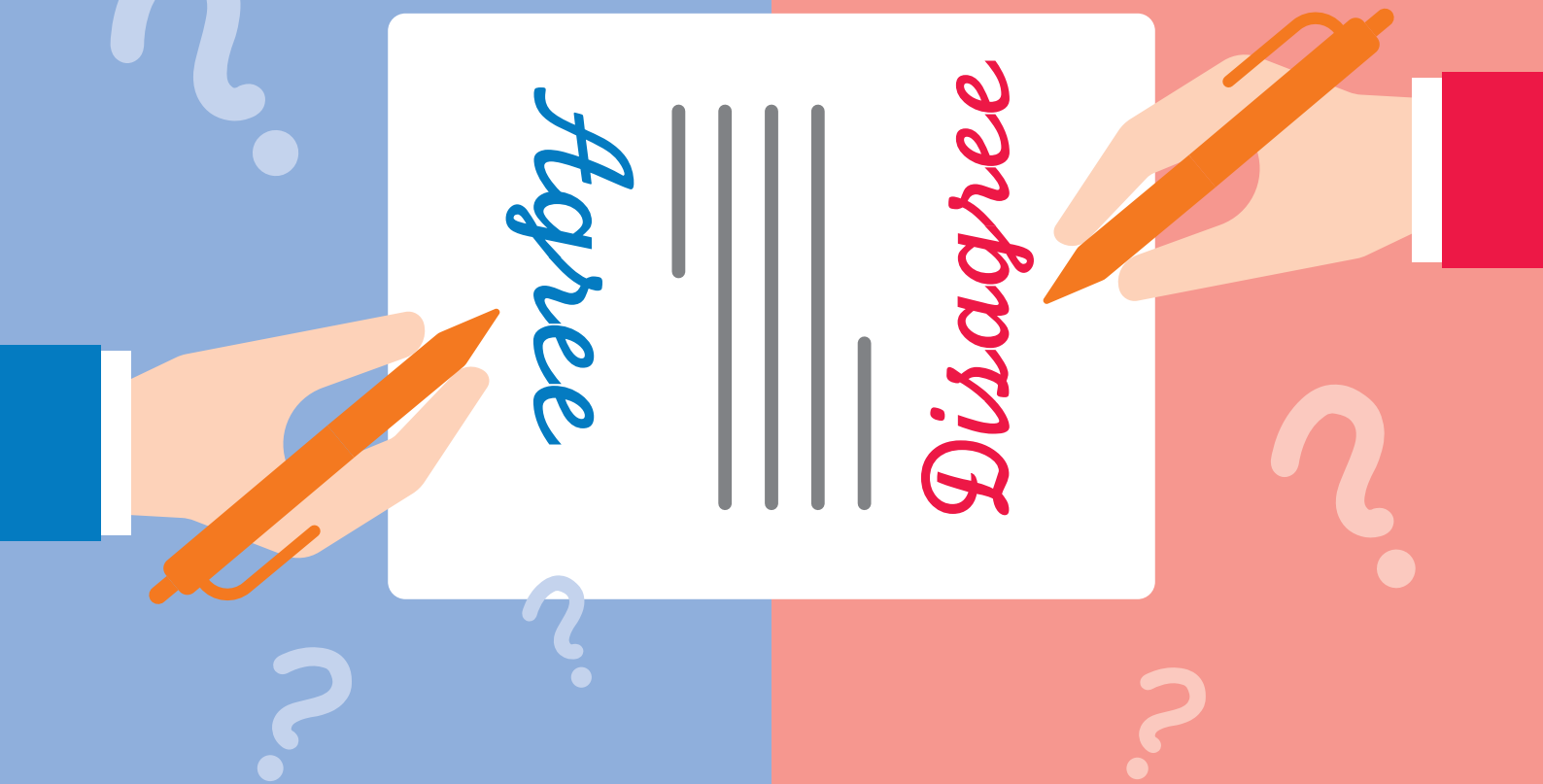


南韓 South Korea

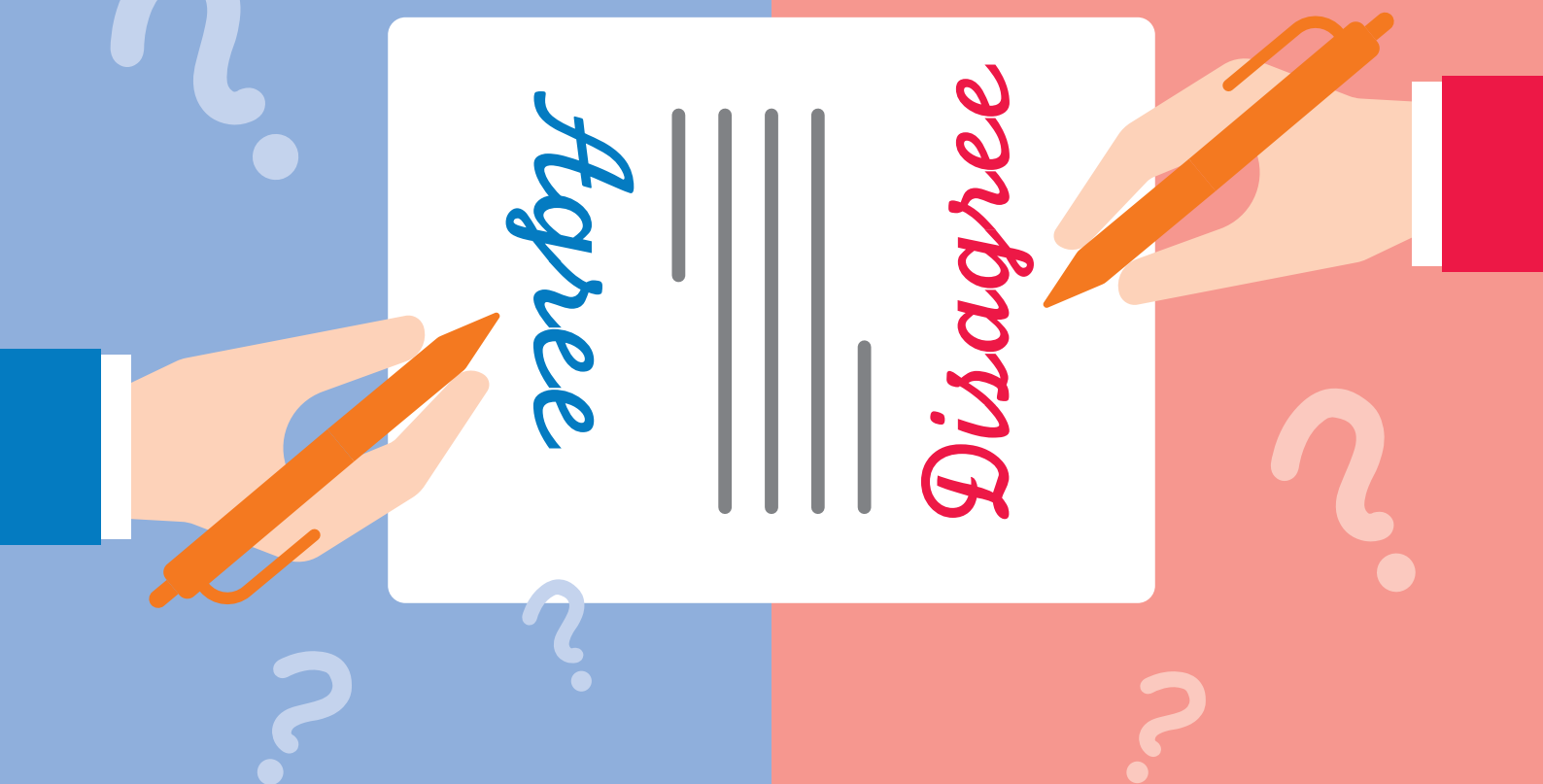


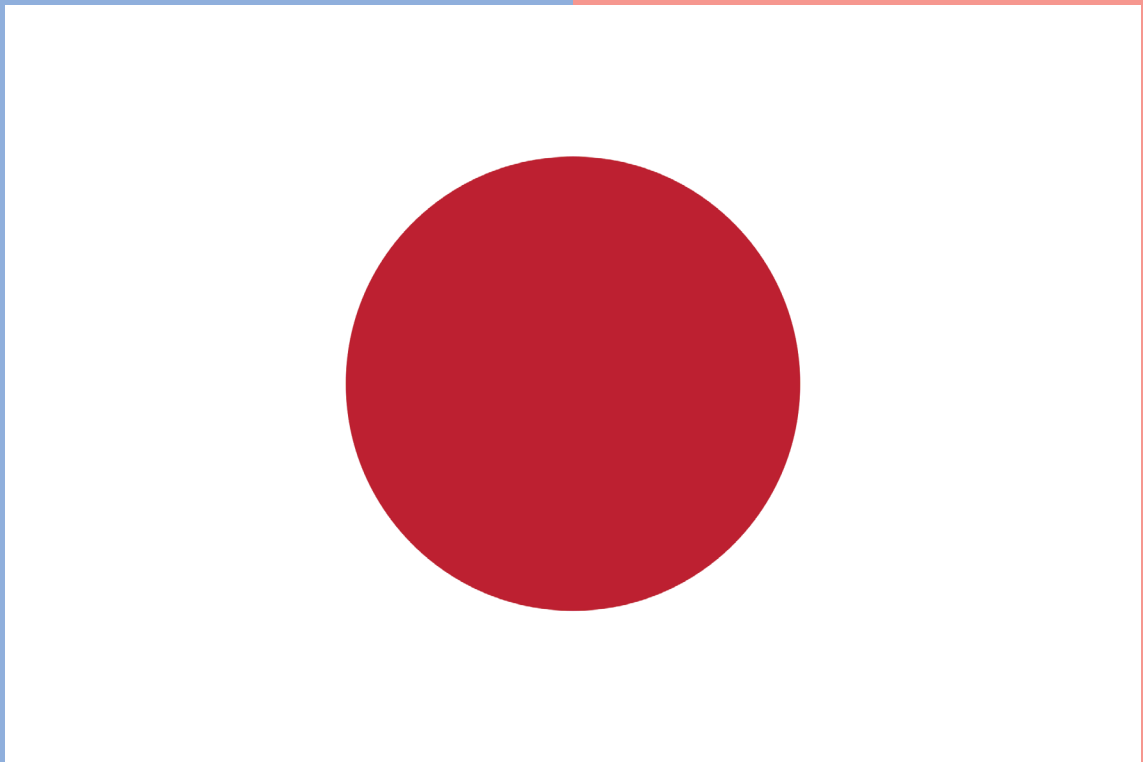
中國 China

「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看

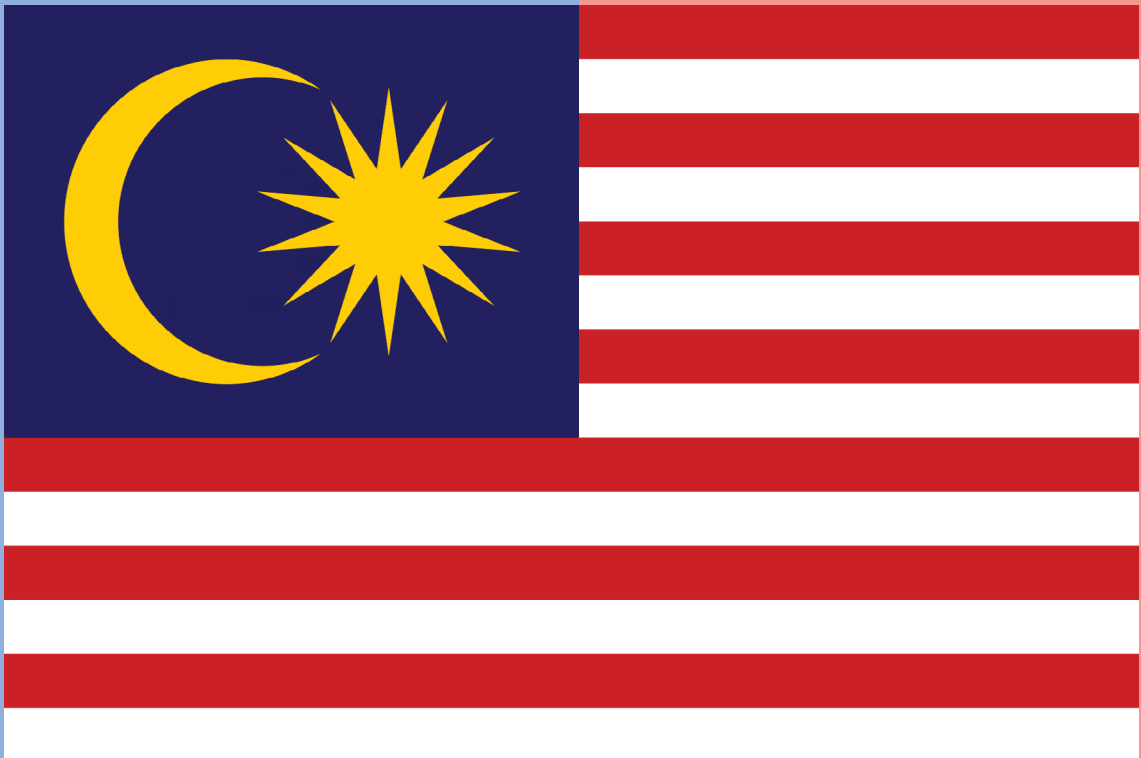


「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看





日本 Japan



馬來西亞 Malaysia



「自願捐贈」VS「預設默許」猜猜看 (答案)

自願捐贈	預設默許
 美國	 西班牙
 澳洲	 法國
 以色列	 比利時
 南韓	 意大利
 中國	 智利
 馬來西亞	 日本



教師參考資料

• 器官捐贈背景資料

◇ 器官捐贈的需要

雖然現時醫學昌明，但有不少疾病仍是無法根治，器官衰竭便是其中一種。當器官出現嚴重問題至衰竭的地步，一般治療方法再不能有效地發揮作用時，器官移植便是器官衰竭患者唯一的希望。器官移植不但能令他們重獲新生，更可大大改善他們的生活質素。若得不到合適的器官，他們只能在疾病和等待中掙扎，依賴機器和藥物延續生命，有些病者更會很快離開這個世界。

◇ 適合捐贈的器官

適合捐贈的器官包括心臟、肺臟、肝臟和腎臟；但適合捐贈的不只是器官，部分組織亦可以捐贈，包括眼角膜、皮膚、長骨。

◇ 器官的來源

器官捐贈有兩個的來源，分別是活體及遺體器官捐贈，兩者可供捐贈的器官有所不同：

- 活體捐贈：適合作活體捐贈的器官為腎臟及肝臟。
- 根據《人體器官移植條例》，活體器官捐贈者須年滿18歲或以上。
- 政府根據《人體器官移植條例》，成立人體器官移植委員會，負責處理活體器官移植申請，包括捐贈者和受贈者沒有血緣關係，或是夫妻結婚未滿三年，或有血緣關係但又無法證明等個案，目的是防止器官買賣。
- 活體捐贈者需要承受移植手術帶來的痛苦及可能出現的併發症、甚至死亡的風險。因此，最好的器官捐贈來源始終是遺體捐贈。

- 遺體捐贈：適合作遺體捐贈的器官及組織為腎臟、肝臟、心臟、肺臟、眼角膜、骨骼及皮膚。
- 腦死亡病人將功能健全的器官或組織，以無償方式捐贈給器官衰竭的病人，讓他人得以延續生命，恢復健康；而進行遺體捐贈對捐贈者並無任何風險。
- 遺體器官捐贈並無硬性的年齡限制。一般而言，由初生至75歲人士的器官普遍都適合捐贈，至於各種組織捐贈方面，長骨由16至60歲，眼角膜為80歲以下，皮膚則為10歲或以上。

◇ 香港現況

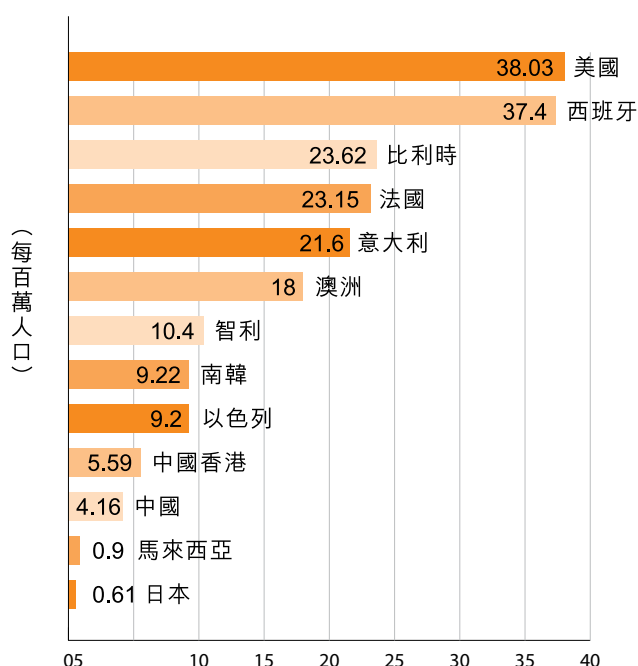
香港每天都有超過2000名器官衰竭病患者焦急地在等待器官移植(下圖為各類器官輪候人數)，可惜的是，本港的遺體捐贈率一直偏低。在2020年只有42名遺體器官捐贈者，而活體器官捐贈者有33名，不少的器官衰竭病患者，因等不及合適的器官移植而逝世。

截至31.12.2020



儘管香港的醫療技術不斷進步、但可供移植的器官嚴重不足。根據國際器官捐贈與移植登記組織(International Registry in Organ Donation and Transplantation)，香港在2020年每百萬人中僅有5.59人捐出器官，屬世界上最低捐贈率的地區之一，相比高捐贈率的國家如西班牙，差距甚大，西班牙每百萬人口中有高達37.40名捐贈者。

2020年每百萬人中遺體捐贈者所佔人數



◇ 香港現行制度及程序

■ 「自願捐贈」(Opt-in)制度

本港現時採用「自願捐贈」(Opt-in)制度，若市民有意於離世後捐出器官，須在生前主動登記成為器官捐贈者。但即使死者生前登記了成為器官捐贈者，仍必須得到死者家屬同意，才可以進行捐贈。因此，市民在登記後，切記將意願告訴家人。

■ 登記方法

衛生署於2008年設立了中央器官捐贈登記名冊，方便有意捐贈器官人士自願登記。此名冊可以讓捐贈者意願得以妥為記錄，令醫護人員及捐贈者的家人在其身故後得悉其意願，以便迅速安排器官移植。如有意成為器官捐贈者，可透過以下方法登記：

1. 進入中央器官捐贈登記名冊網站：www.codr.gov.hk 登記；或
 2. 填妥器官捐贈宣傳單張內的登記表格後，可以郵寄或傳真方式提交
- 在中央器官捐贈登記名冊登記成為捐贈者並無年齡限制，但要切記將意願告訴家人。



◇ 捐贈流程

- 現時香港是以「腦死亡」作為醫學上捐贈器官的準則。當有病者疑似出現腦死亡的時候，有關醫療人員便會進行以下流程：
 1. 兩位資深而又與器官移植事務無關的醫生分別進行兩次「腦死亡」測試；
 2. 醫護人員通知器官捐贈聯絡主任，並開始與家屬溝通，並給予關懷和輔導；
 3. 醫療團隊評估，並維持腦死者器官功能；
 4. 取得病人家屬同意器官捐贈；
 5. 進行相關檢查及配對，以確定適合捐贈的器官；
 6. 安排器官/組織摘取及移植；
 7. 遺體被送返病房；
 8. 器官捐贈聯絡主任會陪伴家屬與捐贈亡者善別。

◇ 分配機制

- 不同器官有其專屬的輪候名冊及計分制度，病者在核實病情後，會先在其所屬器官的中央器官移植輪候名冊登記，然後由一個既定機制，基於輪候病者得分的高低，決定受贈的先後，分數越高的病人優先，計分項目包括：
 1. 病者的危急程度（越危急分數越高）
 2. 年紀（年輕的比年長的分數高）
 3. 在輪候名冊上的等候時間（等候時間越長分數越高）
 4. 配對的吻合程度（越吻合分數越高）
 5. 身體狀況（狀況越差分數越低）
 6. 患有其他嚴重疾病（越多併發症分數越低）

◇ 常見的誤解

- 大眾對器官捐贈認識不足，存有不少的誤解，例如：
 1. 捐贈器官有年齡限制，年紀太大使不能捐贈器官？
 - ▲ 遺體器官捐贈者並無硬性的年齡限制。一般而言，由初生至75歲人士的器官普遍都適合捐贈，至於各種組織的捐贈方面，長骨由16至60歲，眼角膜為80歲以下，皮膚則為10歲或以上。
 - ▲ 至於活體器官捐贈，根據現時香港的《人體器官移植條例》規定，捐贈者須年滿18歲或以上。
 2. 病患者就不能成為器官或組織捐贈者？

只有少數人士不適合捐贈器官，例如一些嚴重傳染病患者及大部份癌症患者。雖然一般癌症患者不適合捐贈器官，但他們仍可於死後捐贈眼角膜（惟淋巴瘤、血癌、骨髓癌和涉及眼睛的惡性腫瘤患者除外）。無論如何，負責移植的醫療團隊都會先評估每名捐贈人士的情況，然後才決定他們的器官是否適合用作移植。
 3. 我的宗教信仰不支持器官捐贈？

絕大部分的宗教都鼓勵分享或布施。事實上，一些宗教如佛教、道教、天主教及基督教等都認同器官捐贈的精神。
 4. 遺體捐贈者的器官被移除後，遺體外觀會受損？

在整個移植過程中，醫護人員會絕對尊重遺體，手術後會妥善縫合切口，而一般切口都會位於壽衣遮蓋範圍內，盡量使儀容不受損。

• 器官捐贈進階知識

◊ 「自願捐贈」(Opt-in) 及「預設默許」(Opt-out) 制度

■ 「自願捐贈」(Opt-in)

- ▲ 在「自願捐贈」(Opt-in)制度下，若市民有意於離世後捐贈器官，須在生前主動登記。很多國家/地區採用「自願捐贈」制度，包括香港、台灣、美國和澳洲等。
- ▲ 在香港，如有意成為器官捐贈者，可以在中央器官捐贈登記名冊登記，或填寫器官捐贈證並隨身攜帶。由於這個制度是一種出於主動和自願的做法，部分有意捐贈者可能因為繁忙及未覺有迫切需要，而沒有登記成為器官捐贈者。截至2021年9月13日，中央器官捐贈登記名冊的登記人數為338,357人，登記率佔整體人口只有大約4.5%。
- ▲ 即使登記了成為器官捐贈者，在離世後要作出捐贈，最終仍由家屬決定，醫護人員是會尊重家屬的意願，若家屬不願意，是不會進行器官捐贈的。衛生署曾指出，如死者家屬得知家人捐贈器官的意願，超過九成人會同意達成其遺願。因此，市民在登記後，切記將意願告訴家人。

■ 「預設默許」(Opt-out)

- ▲ 另一種制度是「預設默許」(Opt-out)，採用的國家包括新加坡、西班牙、法國、意大利、英國等。
- ▲ 這制度是假設市民同意於離世後捐出器官，不同意者要在生前主動提出反對。制度有軟性和硬性兩種，關鍵在於是否容許家人有最終決定權。
- ▲ 軟性的做法是容許家人有最終決定權，即使死者生前沒有提出反對捐贈，有關部門仍需徵求死者家屬同意，才可進行器官捐贈，西班牙、英國和克羅地亞便是採用軟性的做法。
- ▲ 硬性的做法是根據死者生前的意願作決定，家屬沒有權利作出反對。即任何人若在前沒有提出反對，死後將自動捐出器官，無需徵詢其家屬的意見，新加坡和奧地利便是採用硬性做法。

■ 西班牙的經驗

- ▲ 捐贈機制只是影響器官捐贈率的其中一個因素，採用「預設默許」機制的地方的捐贈率可以有很大差別。以西班牙及新加坡為例，兩地都採用「預設默許」機制，但西班牙近年的捐贈率為全球最高之一，於2020年，每百萬人中有37.4名遺體器官捐贈者。至於新加坡，多年前已開始採用「預設默許」制度，然而，當地於2010年每百萬人中僅有5.1名遺體器官捐贈者(2010年為最新數據)。
 - ▲ 西班牙藉立法引入「預設默許」機制之後的10年間，並未能令該國的捐贈率上升。其後該國於1989年成立國家器官移植中心(National Transplant Organization)，作為全國性機構，統籌和推動器官捐贈的相關事宜，由此帶動西班牙的器官捐贈率按年攀升。
 - ▲ 根據國際器官捐贈與移植登記組織(IRODaT)公佈的數據顯示，自國家器官移植中心成立以來，西班牙的器官捐贈率大幅攀升，每百萬人中捐贈者所佔的人數由1989年的14.0名增加至2020年的37.4名。
- #### ■ 「自願捐贈」和「預設默許」
- ▲ 兩種機制都各有不少國家/地區使用，他們的捐贈率亦各異。其實，不論採用何種機制，都應該要透過宣傳和教育，讓社會大眾明白器官捐贈的需求和意義，消除誤解，令大眾認同其重要性。這樣，市民才會願意成為器官捐贈者。



◇ 器官捐贈流程

- 香港現時在大部份情況下，只接受符合「腦死亡」條件的亡者捐贈器官，而心臟停頓的亡者（心源性死亡）現時一般只考慮捐贈組織如眼角膜，鞏膜及皮膚。
- 腦死亡是指病人的腦幹功能喪失以致無法恢復的狀態，病人只是依靠醫療儀器維持殘餘的心跳和呼吸，情況等同死亡。
- 當病者將會或已經出現腦死亡現象的時候，醫護人員如醫生和器官捐贈聯絡主任便會對病者作出初步評估，並與家屬接觸和了解情況。若病者的情況有機會惡化，又或已經陷入深度昏迷的狀況，院方便會派出兩名資深醫生進行腦死亡測試。
- 腦死亡判定有明確嚴謹的規定，需由兩名資深而又與器官移植無關的醫生獨立地進行兩次測試。測試目的是證實病人的腦幹反射反應完全消失，不能恢復。為病人進行腦死亡測試有兩個先決條件：第一，確認病人昏迷的原因屬不可逆轉的；第二，當病人沒有自主呼吸之後，要排除引致病人短暫昏迷或腦幹暫時失去反應的因素，才可進行7項腦死亡臨牀測試。
- 當醫生確認病者腦死亡後，醫護人員會把實情告知家人，並給予家人時間去接受腦死亡的事實。器官捐贈聯絡主任首要是顧及家屬的情緒，並耐性地陪伴，幫助紓解悲痛的心情，在合適的情況下才考慮把捐贈器官的機會和想法與家屬商討，並尊重家屬的決定。
- 若死者生前已表示支持器官捐贈，醫護人員會向家屬詳細解釋器官捐贈的整個程序，待家屬清楚明白後，才會要求他們簽署「器官捐贈同意書」，並確認哪些器官或組織將會被摘取作移植用途。這時候，醫護人員會繼續維持呼吸機等維生儀器的運作，以確保用以移植的器官仍能保持功能。
- 移植團隊會為各器官的狀況及功能進行詳細檢查，若器官適合移植，便會盡快在手術室內進行摘取，並運送到移植的醫院進行手術。與此同時，醫護人員會盡快在中央器官移植輪候名冊上找出合適接受移植手術的病者，並安排他們到醫院接受檢查，以選出最合適受贈者，盡快進行移植手術。
- 醫護人員會絕對尊重遺體，在完成摘取器官手術後，會妥善縫合切口，而一般切口都會給衣服遮蓋，盡量不損亡者外觀。在手術完成後，遺體會被送返病房，器官捐贈聯絡主任會陪伴家屬與捐贈者善別。

器官捐贈流程



◊ 器官捐贈聯絡主任

- 醫院管理局現時有四個主要器官移植中心，分別設於瑪麗醫院、伊利沙伯醫院、威爾斯親王醫院及瑪嘉烈醫院。各中心均駐有器官捐贈聯絡主任，協調器官捐贈事宜。醫院管理局眼庫亦有眼角膜聯絡主任，負責物色眼角膜捐贈者。
- 器官捐贈聯絡主任是由資深的醫護人員擔任，負責與器官捐贈有關事宜，在器官捐贈和移植當中擔任着一個非常重要的角色。由於腦死亡的發生一般都來得很突然，例如中風、交通或其他意外等，家屬會情緒不穩，聯絡主任要顧及和紓解家屬悲痛的情緒，提供支援和輔導，給予家屬時間去接受腦死亡的事實，陪伴家人與亡者善別。現時，香港共有9名器官捐贈聯絡主任，負責醫院管理局7個聯網43間醫院的工作。

◊ 有償捐贈

- 除了器官捐贈登記機制外，另一些鼓勵器官捐贈的方案也值得大家探討，例如有償捐贈。有償捐贈器官是指願意進行活體器官捐贈的市民可得到一些象徵性的獎勵。
- 2009年新加坡設立腎臟活體捐獻者援助基金，為有經濟困難的腎臟捐獻人，提供一次過補償金及與腎臟有關的醫療保險。
- 澳洲政府亦有一個支持活體捐贈者的計劃，以幫助減低捐贈者的財政壓力。澳洲政府明白到在移植手術後，捐贈者亦需要時間康復，無法工作賺取生活費用。因此，政府除了會給捐贈者補償有關捐贈器官所牽涉的費用外，亦會向在職捐贈者發放最多342小時的最低工資，希望藉此支持活體捐贈者及減輕他們在復原期間的經濟壓力，同時亦鼓勵僱主支持。

- 不過，有人認為採用有償捐贈器官的方法，可能模糊了出自真心助人的原意，在道德上存有灰色地帶，其爭議性較大。而香港一直實行「無償捐贈」制度，市民普遍認為捐出器官為實現大愛精神，「有償捐贈」可能會給人器官買賣的錯覺，香港的醫護界普遍不支持此做法。
- 雖然如此，香港政府近年亦作出了一些突破，為已過世的捐贈者作出一些表揚，此做法較容易為大眾市民接受。在2017年，華永會於將軍澳華人永遠墳場的紀念公園設立了「大愛恩人」區域，遺體捐贈者的骨灰可撒放於此，另設立專屬「大愛恩人」的紀念牆壁，把捐贈者的名字留在一個公開的紀念場地上，以表揚他們為末期器官衰竭者及社會作出的貢獻。
- 另外，為了表揚器官捐贈者的善人善行，並向他們及家人致敬，政府在九龍公園興建了「生命·愛」花園。花園透過別具特色的園境設計和建築，還有象徵蠟燭的柱上刻有捐贈者家人、受贈者及醫護人員的心聲，突出「生命因你再現姿彩」的主題。

教材工作團隊

1. 編輯委員會

香港器官移植基金會：

創辦人及創會主席何繼良醫生

榮譽秘書李智強先生

榮譽司庫謝維慶先生

董事局委員溫畧熹先生

執行委員謝建菁女士

教育小組委員利群歡老師

教育小組委員王頌華老師

藍出版：

總編輯廖永輝先生

2. 專業顧問

香港浸會大學宗教及哲學系副教授郭偉聯博士

香港大學、香港浸會大學及香港都會大學兼任教育講師麥耀光博士

註冊社會工作者、社區藥物教育輔導會前總幹事、國際表達藝術治療協會(IETAT)會員
袁巧仙女士

3. 教材編寫

藍出版總編輯廖永輝先生

4. 設計

張穎儀女士

5. 短片製作（一個生命鬥士的故事）

Vivacity Collective Company Limited

6. 翻譯

香港理工大學翻譯研究中心

鳴謝

「器官捐贈·從你我出發」初中教材套由2020年初籌備至今得以完成，有賴各方面的支持，在此衷心向各機構、組織及人士表達謝意。（排名不分先後）

衛生署

教育局

優質教育基金

香港肝臟移植協康會

裘錦秋中學(元朗)

陳金祥先生

徐詩朗女士

羅韶文女士

雷葉潔霞女士

邱玉嬋女士

陳鏗然女士

張祉怡女士

何宛淇女士

許耀斌先生

鄧嘉玲女士

黎志偉先生

廖人龍先生

陸寶琮女士

伍妙敏女士

黃炎華先生

衛曉盈女士

周玉冰女士

陳國明先生

范成榮先生

嚴楚碧女士

許培道先生

許細文先生

鄧堯達先生

種籽學校

佛教何南金中學

佛教孔仙洲紀念中學

明愛馬鞍山中學

明愛屯門馬登基金中學

中華基督教會基智中學

廠商會中學

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

寧波第二中學

嘉諾撒聖心書院

聖公會鄧肇堅中學

聖傑靈女子中學

聖伯多祿中學

將軍澳官立中學

仁濟醫院董之英紀念中學

元朗天主教中學

優質教育基金項目

名稱：「器官捐贈・從你我出發」初中教材套

出版：香港器官移植基金會有限公司

地址：香港灣仔告士打道39號夏慤大廈16樓1611室

出版日期：2021年11月



版權所有，不得翻印

