



“「活着不是目的，  
好好活着才是。」”

——蘇格拉底

文：林秋霞  
圖：Freepik、林秋霞



不止為生存而活

## 你想活出怎樣的人生？

「我」字丟了一撇，成了「找」字。你的人生中，那一撇代表甚麼？商人說是金錢，政客說是權力，明星說是名氣，軍人說是榮耀，學生說是分數。寫好一個「人」字，只需兩劃，但想好好做人，卻要一生。你想活出怎樣的人生？

**我**們與英皇書院同學會小學第二校合作，以另類及創新的方式，為全級五年級學生舉辦一個連續三天的主題體驗周「阿當的夏天」，既是正向教育，亦是生涯教育，跟孩子深度探索人生的意義：「你想活出怎樣的人生？」我們可以不止為了生存而活，而是成為活着的存在——好好活着，

才知道活着好好。

是次活動從「探索人生意義」，到「設計個人生涯」，有別於較重職業導向的生涯規劃，反而提供不同場景及以多個主題體驗活動，讓學生反思「我是誰」、「我想成為誰」、「我想活出怎樣的人生」，從而帶出「活着不是目的，好好活着才是」的生命信息。

## 為甚麼要探索「人生意義」？

「一生只有一次，而不是一次又一次。」

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

這是一個關於「為甚麼」的問題，你可以一直問「為甚麼」。每個人也有不同的「因為」，不同的「因為」，讓我們活出不同的人生。因此，讓我們盡情地在短暫的人生中活自己想過的人生。人生的意義是一個主觀的概念，每個人可能會根據自己的家庭背景、教育水平、價值觀、信仰、後天經歷等來賦予不同的意義，因此這是一個深刻而複雜的問題，不同人有不同的想法：

不同的想法	簡介
追求幸福和滿足	這可能涉及實現個人目標、追求快樂、建立有意義的關係，以及享受生活中的美好事物。
追求知識和成長	許多人認為人生的意義在於不斷學習、成長和發展。這可能涉及到追求知識、探索新的領域、發展個人技能和才能，以及實現個人潛力。
建立意義和價值觀	這可能包括追求道德、倫理和精神上的成長，以及為了自己認為有意義的事業或目標而奮鬥。
服務及幫助他人	這可能包括通過工作、志願活動、關愛家人或社區參與，來改善他人的生活。
推動人類的進步	這可能涉及到科學研究、社會改革、藝術創作或其他領域的創新和進步。

## 如何探索自己的「人生意義」？

「不要按你活的方法想，要按你想的方法活。」

尋找人生的意義是一個長期的過程，並且可能會隨着時間和經歷的變化而發展。重要的是要保持開放的心態和靈活的思維，持續探索和追求屬於自己的人生意義，我們建議以下一些探索人生意義的可行策略：



方向	簡介
以終為始	透過確立人生的方向，釐清自己的目標，落實在每一天，成就自己的人生。
好奇探索	提出關於人生意義的問題，例如「我是誰？」、「我想要甚麼？」、「我如何影響他人和世界？」通過思考這些問題，從更深入地了解自己心中的渴望。
活在當下	這是一種意識狀態，強調專注於當前的時刻和經歷，不糾結於過去或擔憂未來，能更敏銳地感知和體驗生活的美好、專注於當前的目標和任務、接納當前的現實和情況。
意義創造	通過追求個人成長、為他人做出貢獻、參與社區活動、實現自己的目標等方式，來創造屬於自己的人生意義。
自我反思	花時間反思自己的價值觀、興趣和熱情，思考一些讓我們感到快樂、滿足和有意義的人事物，以及甚麼是我們真正關心和重視的事物。
傾聽心聲	傾聽我們內心的聲音和直覺，以為我們帶來一些指引和方向。
多元嘗試	嘗試不同的活動和領域，探索自己的興趣和熱情，通過嘗試新的事物，以發現甚麼讓我們感到充實和有目標。
與人交流	與他人進行深入的對話和交流，分享彼此對人生意義的想法和經驗，以獲得新的觀點和啟發。
心靈指導	尋求心靈導師、哲學家、精神導師或宗教領袖的指導。這些人可能有深刻的思考和智慧，能幫助我們在人生意義的探索中獲得更多的洞察和指導。

## 你想活出怎樣的人生？

「人生最大的意義，就是以自己喜歡的模樣，好好地活着。」

有人說，人的一定要離開三次，才算真正的告別世界。

第一次，是當你心跳停頓，呼吸消逝，身體停止運作，在生物學上被宣告去世。

第二次，是當身體被放進棺木，人們出席你的葬禮，在社會上被宣告不復存在。

第三次，是當世上最後一個記得你的人把你忘記，你在宇宙中默然無聲地逝去。

人生短暫、充滿無常，因此追求所愛、笑看人生，實在值得坐言起行，讓我們「想要的都得到，得不到的都釋懷」。只要相信無論走哪條路都能成就幸福人生，並選擇一條能活出自己本色的道路，堅持到底走到最後。這樣，幸福人生不假外求，已在途上。

願我們每一天的生活——「眼眸有星辰、心中有大海、生活處處有花香。」或許，好好感受、好好享受、好好領受每一個微小而幸福的瞬間，已是人生最大的意義。共勉。☺

### PROFILE

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



● 林秋霞