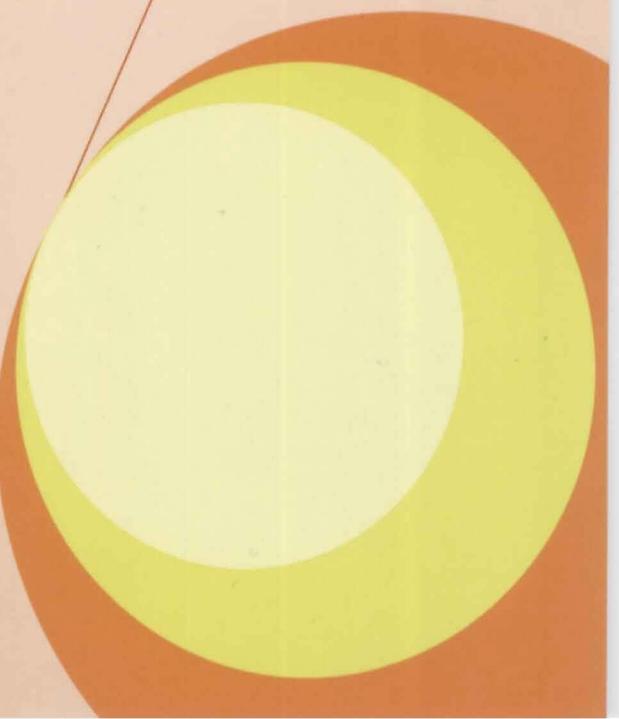


# 燃點生命的教育

葉建源、陳茂釗 合編

香港教師會 出版



# 三維導向之六年一貫生命教育

梁錦波（香港神託會培敦中學校長）

## 導言

香港神託會培敦中學自 2002 年起推行五年一貫生命教育。為配合三三四新高中的推行，自 2007 年起，第二循環的生命教育亦由五年一貫擴展至六年一貫。整個生命教育為三維導向的生命認知、情感觸動及行動實踐，其特點在於全校參與，並以學生為主體發展至學生作主導，及六年一循環的全面規劃。

本文旨在簡介生命教育計劃的理論基礎、實施策略、發展階段及學生成果等，讓教育工作者提點指正。

## 生命教育的緣起

價值教育的建立，不但植根於社會處境，亦受著當代哲學與文化思潮的影響（劉國強，1999）。在深受「後現代主義」（Post-modernism）影響的今天，物質文明豐盛的年代，人們的道德、美感及宗教價值日見萎縮，功利是尚或實用至上擡頭（謝均才、劉國強，2004）；由於價值多元化，現代社會陷入道德相對主義以至道德和價值真空的危機，教育學者紛紛呼籲價值教育需要重新定位（Power and Lapsley, 1992; Leicester, Modgil and Modgil, 2000）。

在多元價值觀的影響下，加上香港社會經濟高速發展，形成市場價值觀的效益至上（周惠賢、楊國強，2002）。由於對物質利益和成就的重視，父母要在工作崗位上花大量的精力和時間，能留給子女的時間自然相應減少，只能以物質作為「缺席父母」（Absent Parents）的補償（Wright, 2006）。此外，要延續事業上的成功至下一代，父母懷有強烈的「望子成龍」心態，形成不少學校亦高舉效益主義（Utilitarianism），過分重視學術成績及升學的競爭力，而忽略青年學子全人的成長（周惠賢、楊國強，2002）。

面對如斯壓迫性的社會處境，著名香港青少年工作者蔡元雲醫生發現，廿一世紀的年青人面對四種危機（蔡元雲，2001）：

- 身分模糊的危機
- 資訊失控的危機
- 環境逆轉的危機
- 家庭解體的危機

此等危機，加上近年的八仙嶺山火、學童自殺及校園暴力等事件，令香港教育界明白過分重視智性教育的不足，必須教導學生認識生命的可貴，更要珍惜自己及別人寶貴的生命（吳梓明，2004）。

今天人類處於智慧型的社會，無疑提供我們許多豐富的知識，但缺乏群體精神，人際關係冷漠，感性生活貧乏，心靈頓失所依。因此，未來人類渴求心靈的接觸，成功人士除了擁有豐富知識及技能之外，更重要的是具備一顆敏銳的心靈，既能自省、又能洞察別人的需要，能與人充份合作、尊重別人的價值觀、並與人建立良好關係。正如高文（Goleman, 2008）論及未來領袖的特質時強調共鳴領導（Resonant Leadership）的重要性。未來領袖不單須具備深度及廣度的情緒智能、高度的自省及自控能力，更能令周遭的人產生共鳴，設身處地明白別人的處境及具有圓融通和的人際關係。

正因如此，現今的教育就要在培養學生學術的能力以外，更應重視燃點年青學子對生命的激情，塑造他們優良的生命素質與內涵，讓他們活出精彩及有意義的人生（吳梓明，2004）。

有見及此，本校在2001年即開始規劃一個全校性、五年一貫的生命教育計劃，藉此培養學生紮實的價值觀、積極人生觀及虛己愛人的情操。

### 推行策略 —— 三維向度

培敦中學的生命教育不單關懷生命的由來及成長的問題，更強調活出生命價值。因此，生命教育涵蓋公民教育、品德教育、性教育、健康教育等，期望學生經過生命素質的雕琢，成為一個認識真理、有文化、有道德、有理想及有願景的人。

廣義而言，價值教育的推行，辛遜（Cenzon, 2006）強調須包含三個元素 – 認知（Cognition）、意志的實踐（Volition to Perform a Valuing Act）及情感（Affectivity）。辛遜認為完整的價值教育應該由認清價值取向的知識開始，伸延至行動的實踐，從而產生因行動而引起情感上的快樂與滿足。

在推行價值教育中，認知、行動及情感乃三個結合而不可分割的元素。張秀雄、李琪明（2004）在建構理想的公民教育時亦提出相似的三維向度：「公民教育的內容應能兼顧公民知識、公民德行與公民參與能力，以兼具認知、情感、行動三個層面的完整教育內容」（頁 51）。

本校推行的生命教育，亦以知（認知）、情（情感）及行（實踐）之三維向度為架構。

1. 知（認知）是透過五年有系統的生命教育課程，及不同學科的滲透建構學生整全生命價值的認知。各科的生命教育重點如下：

科目	重點
宗教倫理	價值體系的建立及生死教育
通識	公民教育
家政及健康教育科	性教育，健康教育
音樂	情感教育
視覺藝術	美感情教育
中國歷史	國情教育
中文	中國傳統倫理價值
地理	環保
英文	西方價值觀
經濟	理財教育



圖一：藉不同學科拓闊認知層面

2. 情（情感）— 情意感動是由全校或分級活動來達成。這環節以五年為一個循環，每年推行一個主題，分別是分享生命、欣賞生命、發揮生命、持守生命及反思生命，各主題皆獨立，前後不必相連。透過每年部門間互相協調的多元活動，培養學生高尚的情操（梁錦波，2007）。

2002/03	03/04	04/05	05/06	06/07
珍	愛	生	命	—
分享生命	欣賞生命	發揮生命	持守生命	反思生命

圖二：情感之體驗 — 五年一貫全校活動主題

每年的主題中，藉各類型觸動情感的活動，培養學生柔軟的心。現將 2005/06 年度「持守生命」的活動行事曆列如下（梁錦波，2006），引為例證。

推行時段	活動
2005–2006 年度全年	廢物分類回收 突破自己獎勵計畫 義工隊服務
2005 年 8 月	編定全年〈高中生命教育課程〉大綱
2005 年 8 月	中一〈生命教育學習營〉
2005 年 8 月	中六迎新營
2005 年 9 月及 12 月	關懷長者服務 — 清潔長者家居
2005 年 10 月	國慶日活動暨持守生命啟動禮
2005 年 10 月	開始清晨視像廣播 — 共享心靈的清泉
2005 年 10 月	中四成長營
2005 年 11 月	學生優良品德選舉週
2005 年 11 月	福音雙週
2005 年 12 月	生命教育戶外學習日、節期活動 — 「一根草、一份愛」
2006 年 2 月至 5 月	〈義人之旅〉班際每月一德操練比賽
2006 年 3 月	生命教育日 — 持守生命之貞潔運動
2006 年 3 月	復活節 — 新生命、展美夢
2006 年 5 月	生命教育總結週會
2006 年 6 月	計畫成效評估

在提昇情感教育之過程中，「共享心靈的清泉」清晨廣播節目擔當一個重要角色。此廣播節目每雙週播放一次，向全校師生讀出優美感人的生命故事，透過文字、圖畫及聲音，觸動學生的心靈（明報生命教案，2006），而學生亦踴躍投稿回應，分享內心的感受。藉此，校內漸漸建立了分享的文化。此等生命故事及學生深層的反思，亦已結集成書，出版《共享心靈的清泉》（香港神託會培敦中學，2005）及《心靈清泉迴響集》（香港神託會培敦中學，2007），讓後來的學生及家長皆有機會分享這些生命故事。

3. 行（實踐）— 學生由「知」而確立生活方向，藉由「情」的觸動而培養柔軟的心，至於擇善固執及堅持到底的精神，至終成就一套安身立命的價值觀，則需透過「行」— 體驗和實踐而達成。為了深化每年的主題，學校發展全人教育紀錄表，訂立〈五年生命素質涵養〉評估表，盼望學生在五年內完成不同範疇的行動實踐，並且能「行」他們所「知」的（梁錦波、鄭晚莊，2004）。

## 發展階段

總結五年一貫（02至07年）生命教育，可以歸納為四個發展階段（梁錦波、鄭晚莊，2008）：

### （一）建構期

建構階段的工作主要是架構的確立及發展的導向。架構上是委任一位副校長聯同數位有志於生命教育的老師組成隊伍，規劃生命教育藍圖。發展導向是建構知情行的目標，並規劃校內各部門間的協作模式。我們參考兩岸三地的經驗，探索具體的實踐計劃。

### （二）實施期

將生命教育的元素，全面實現於日常的學習上。一方面重新編寫「知」性的生命教育課程，並安排五年一貫的「情」性活動，另一方面鼓勵學生參與「行」的關愛實踐行動。本校亦與不少校外團體合作，如教育局德育及公民教育組、突破機構、「明天更好基金」等；還有優質教育基金撥款廿二萬資助本計劃的推行。

### （三）深化期

生命教育的成效不在於舉辦多少活動，關鍵在於學生品格、價值觀及關懷別人等方面的進步。生命教育必須在廣度及深度上加以提昇；在廣度上，生命教育必須能夠觸動學校每一位同學的心靈，一個也不能少；在深度上，我們強調價值觀的深化、行為的改善及生命的成長。

### （四）反思期

在五年實施的後期，我們不斷反思實施生命教育的重要課題，包括：

- (1) 核心價值的重整與持守
- (2) 如何維持生命教育的動力
- (3) 如何在深度與廣度之間，外顯行為與內蘊觀念之間，取得平衡
- (4) 如何堅固生命教育的施行者 — 老師的委身
- (5) 如何發展學生成為生命教育的主導者而非被動的接受者（謝均才、劉國強，2004）

## 生命教育的深化

隨著三三制新高中課程的落實，本校將五年一貫生命教育擴展至六年一貫，讓不同年度進入本校的學生，均能在六年的中學生活中，完成六個生命主題。07至08年度，是六年一貫生命教育的第一年，我們以熱愛生命為主題，期望達至價值觀內化、人格統整及靈性提昇三個目標。我們擬定六個分題：做我真好、吾愛吾家、建立深厚友誼、我的鄰居、兩性世界、人際關係，分別由輔導、訓導、基督教、聯課、公民環境教育各組以不同的活動培育學生，達至熱愛生命的目標。這是以「情」及「行」的層面作平台，一方面觸動學生的心靈，一方面透過學生的實際參與，堅固他們的心志，同時深化他們的價值觀，達至傳他們所信，「行」他們所「知」。

五年生命教育推行至後期，我們常反思如何再開展另一個循環，目標為何？培育那些生命素質？採用什麼手法？而最重要是如何把外顯的活動、學生表面的行為深化，成為他們的核心價值。我們嘗試從營造氛圍及深耕內在兩方面着手，分別啟動〈關愛小組〉及〈生命內涵操練〉。

〈關愛小組〉緣起於2003年的「非典型肺炎」，喚起我們要時刻關懷身邊的人，本校「關愛小組」的概念就是在那時候形成的。目的有三：

- 發揮同學間守望相助的精神
- 照顧班中的弱勢同學，例如插班生或學習有困難的學生
- 培育關愛文化

形式是全校每班分成5-8組，每組約5-6人，由關愛組長帶領，實踐關愛。關愛組長可由班主任委任、同學推選或自薦，每年生命教育組為二百多位組長作三次培訓，主要是領受使命、學習溝通技巧及擬定關愛計劃。每學期開始時，每組自行擬定小組目標、關愛行動及約章，然後依照計劃行事，組員互相帶動及鼓勵；一旦遇見困難，會互相傾訴，提供幫助，共渡難關。班主任為組長當然顧問，負責維繫及監察各組情況及進度，關心組長，與他們共進午膳，解決他們的疑難。為嘉獎組長，學期終各組長獲記優點，傑出組長更獲頒獎狀及獎品。

為時約五年的關愛小組運動，像好雨潛入夜，潤物細無聲，關愛文化深植校園，師生、同學和諧共處，沒有校園暴力、衝突與爭鬥；同學在學習上樂意資源共享，互相研習；有需要的同學亦盡早被發現，能及時接受輔導及幫助。各班充滿濃厚的關愛氣氛，大大提升同學的學習動機，以致本校近年在學術方面的表現有明顯的進步；關愛充滿校

園，成為同學日常行為的常模，沒有嚴重違規行為，輕微違規的數字也銳減。

〈生命內涵操練〉始於 2006 年，全年分四階段進行，每階段之主題為：目標、自律、責任及堅毅，以比賽形式進行，透過老師評分，鼓勵同學於日常生活中實踐。學期終結，每位同學將得到一份〈生命素質涵養〉評估表，老師按個別同學的表現給予評級，使同學知道個人的素養。生命教育組檢視全校同學的表現而訂立新年度的主題，同學表現未符理想的德目將繼續推行，直至效果滿意。

〈關愛小組〉及〈生命內涵操練〉深化同學的生命素質，關愛成為同學的自然流露，不但表現於校園，更推行至家庭及每個能接觸的人。同學提昇自我的要求，希望超越自我；遇上挫折也能堅毅不屈，勇闖難關，可以說深化同學的內涵達到了。

## 生命教育的成果

本校推行生命教育已有六年多，累積的經驗得到教育界的認同，多次應邀分享，或接待參訪交流的友校；亦曾協助教育局製作「教學新思維」電視節目。本校於 2005 及 2006 年度，獲明報及教育局合辦之「生命教育傑出教案表揚計劃」第一屆及第二屆「傑出教案獎」；並連續三屆獲基督教服務處頒發「卓越關愛校園獎」及「關愛校園獎」；2007 年更獲本校主辦團體神託會頒授「卓越服務獎」。但令人鼓舞是學生素質的改變。從最近三年之「生命教育進程問卷調查」顯示，以下各項生命素質獲八成以上同學的認同：

- 無論我是否有餘，我常常樂意幫助有需要的人
- 我很愛我的家人
- 我明白人生無常，但我會盡力克服困難和痛苦
- 我欣賞美麗的大自然，覺得自己有責任保護它
- 我很愛自己的生命，從不故意傷害自己
- 我常感受到服務別人是一件喜悅的事
- 我不會故意做一些令人難堪的事來令自己快樂
- 我願意付出時間、精神，追求卓越的成果
- 我深信我在培敦所受的生命教育，對我的人生有深遠的影響及幫助

在 2008 年 10 月的一次質性訪談中，不同年級學生代表在評估生命教育的成效時，表述生命教育對他們在「知」、「情」、「行」三方面產生的效果：

### 「知」方面

- 知道珍惜生命，加強對自毀的免疫力
- 因學校時常教導，更多了解生命教育之意義
- 面對年青人的問題— 反叛、抗拒、壓力、苦悶等，生命教育提供出路
- 學懂自我肯定
- 學懂對傳媒文化的批判

### 「情」方面

- 關愛文化：突破青少年人怯於流露真情，有勇氣吐露心事
- 學生喜歡留校
- 畢業生眷戀母校
- 同學間傾囊相授，不互相競爭
- 我對生命 say yes
- 生命教育改變了不少學生，因而產生熱愛生命文化
- 我要活好每一天，以免遺憾
- 我的性格不斷成長，並建立優良的品格

### 「行」方面

- 願意分享
- 捐助金錢（雖非富有）作山區助學
- 賣旗
- 樂意扶助失敗的人
- 多做善事，增加善性
- 更多關心其他同學
- 責任感增加
- 學生會內閣，競選時互助互諒，共同成長；點票時更常為對方鼓掌打氣
- 訂立超越自我能力的目標
- 願意以服務人群作為未來職業

我們看見學生的生命素質不斷提升—對生命熱情，並具有一顆柔軟受教的心，紀律行為不斷進步，樂意關懷弱勢社群，並勇於服務。生命教育亦改變了學生的學習態度，本校公開試各科總平均及格率每年都遞升。

## 前瞻

隨著香港教育三三新制的推行，本校的生命教育亦由「五年一貫」推展至「六年一貫」，讓學生在六年的中學生活中，建立他們堅實的價值觀及積極的人生觀。然而，要進一步深化生命教育的果效，「六年一貫」的生命教育必須具備以下重要元素：

### 1. 必須持守核心價值

在現今「後現代主義」(Post-modernism)思潮影響之下，道德教育亦深受影響(高博銓，1998；蘇永明，2000)。後現代思潮強調道德多元主義，提倡差異性、多元化、不確定性、尊重個別差異和他人的「相對主義」(謝均才、劉國強，2004)；因此，曉臣(Husén, 2006)提出在後現代多元社會中，三個有關價值教育的問題，包括：

- 學校教育的核心價值為何？
- 如何在尊重多元及個別差異的價值教育中避免價值混亂？
- 學校的核心價值觀如何補足或融合家庭的價值教育？

這三個問題正正顯示在多元及相對的後現代文化衝擊下，生命教育工作者必須建構並持守的核心價值（如尊重自我的利他主義（鄭漢文，1998）），才能抵禦來自社會或家庭相對的價值觀。

### 2. 發展學生成為主導的角色

朱小蔓(2002)提出主體體驗式之德育探索，強調道德教育必須回歸學生為本，從學生實際出發的軌道上。她批評道德教育一向以成人、老師為「真理」的化身和「道德」的權威，學生很少有機會與成人和老師平等地探討遵循道德的具體理由。因此，有效的生命教育必須幫助學生開拓、建構豐富的現實關係，包括校內師生關係、生生關係、家庭的親人關係、以及學生與自然、與社會的關係，讓他們在豐富而變化的「關係」中承擔角色，自我審視及體驗生命成長的樂趣。因此，學校應盡可能為學生提供體驗生命的平台，從策劃到參與以致評估，均強調學生的主導角色，讓他們從體驗與實踐中成為優質生命文化的主要建構者。

### 3. 生命教育與創意教育的結合

「生活中的每個驚喜都是來自新奇；生命中的每個感動都是源自創意」（陳龍安，2006，頁 xxii）。事實上，生命中蘊藏著無窮的創意及創造力。生命教育必須開啟創意，不能墨守成規，才能綻放生命的動力。

生命教育與創意教育的連結點在那裏？陳龍安（2006）指出創意教學是以培養學生的創造力（Creativity Quotient）為目標，但也得同時兼顧學生基本智能（IQ）及情緒（EQ）等「3Q」的發展。要培養良好的創造力，「『創造的引導者』— 教師，應用創造思考的教學策略，提供創造的環境，亦能激發『創造者』— 學生的『創造動機』，而有創造的行為或結果。」（陳龍安，2006，頁 10）。事實上，創意教育亦包含了生命教育所強調的三維向度 — 「認知」、「情感」及「行動」。余古少賢（2001）認為創造能力必須包含理性思考（Rational Thinking State），創意並不是無中生有，憑空而來，必須以一些背景知識為基礎，藉理性和富邏輯的思考方式顯示出來，這就是「認知」的元素。創造能力亦包含情意狀態（Affective or Feeling State），創造者必須具有想像、挑戰、好奇及冒險的人格特質，藉自我認識和自我實現的過程，發揮其創意潛能。有時創作人自己的創意情感可透過作品感染別人，例如音樂原創人在作品中展現他的興奮情緒時，能使聽眾深感創作的音樂韻律，這就是情感元素。此外，創造能力亦包含「行動」（Action）的狀態（陳龍安，2006），讓創造者邊想邊做，從實際活動中尋求解決問題的方法，而產生創造的行為和結果，這就是行動元素。

由此可見，生命教育重視對真理的認知、發揮生命的激情，並鼓勵將激情轉化為積極行動，正好為創意教育建立堅實的基礎。在推行生命教育的同時，只要提供更多創造性的環境、培養創造人格、激發創造的動機、鼓勵具體的創造行為，必定能使生命教育添上無限的創意，讓學生體現生機處處的境界。

## 結語

生命教育的推行不但凝聚多位同事的教育心，旗幟鮮明的重視生命的尊嚴及價值，讓學生自覺是一個可教、可用的人，更是社會未來的棟樑；此外，也是從眾多「救救我們這一代孩子」的呼聲中找到一道出路，就是以心育心，讓我們的孩子擁有一顆柔軟的心，能發出一生的果效。

正如懷特海在《教育的目的》一書中指出，「教育的終極關懷就是生命的教育」(Whitehead, 1949)。生命教育成功的關鍵不在高言大志，乃是「生命影響生命」，只要教師們願意活出生命的神采，渴望和學生分享這生命，必能培育熱愛學習、主動學習、終身學習；具內涵、有韌力、能服務奉獻的下一代。

## 參考文獻

- 朱小蔓 (2002)。「主體體驗式德育探索 — 一種供學校德育選擇的視野與範式」。刊於田慶先主編，《21世紀學校德育發展路向論文集》。武漢：華中師範大學出版社。頁 133-144。
- 余古少賢 (2001)。「啟迪創造力的潛質」。刊於蔡元雲、勵楊蕙貞、劉穎、李德誠、鄧淑英主編，《塑造 21 世紀年輕人青少年工作者手冊》。香港：突破出版社。頁 86-104。
- 吳梓明 (2004)。《從宗教教育到生命教育》。香港：基督教文藝出版社
- 周惠賢、楊國強 (2002)。「多元價值失缺與香港社會抑鬱 — 再思香港生命教育」。刊於《生命教育通訊》，2002 年 10 月第二期。頁 1-4。
- 明報生命教案 (2006)。「培敦中學 — 共享心靈的清泉」，《明報 — 教得樂》228 期 (2006/01/10)，頁 18。香港。
- 香港神託會培敦中學 (2005)。《共享心靈的清泉》。香港。
- 香港神託會培敦中學 (2007)。《心靈清泉迴響集》。香港。
- 高博銓 (1998)。「後現代思潮衝擊下的道德教育」，《教育資料與研究》雙月刊，第 30 期，頁 179-200。
- 梁錦波 (2006)。「生命教育 — 生命讚歌，師生同詠」。刊於《基督教週報》第 2180 期，4/6/2006 第六版。
- 梁錦波 (2007)。「回歸十年 聚焦香港課程改革發展歷程：配合教改的全人教育 — 生命教育」。刊於《網絡科技時代》第 117 期，2007/19。頁 86-88。
- 梁錦波、鄭晚莊 (2004)。「生命讚歌、師生同詠」。刊於《潤物無聲、德育有情 — 校本發展經驗分享計劃》。香港：教育統籌局課程發展處德育及公民教育組。頁 51-58。
- 梁錦波、鄭晚莊 (2008)。「三維向度之五年一貫生命教育 — 理念、策略與反思」。刊於《教師中心傳真》第 68 期。頁 1-3。
- 張秀雄、李琪明 (2004)。「理想公民資質之探討」。刊於劉國強、謝均才主編，《變革中的兩岸德育與公民教育》。香港：中文大學出版社。頁 27-62。
- 陳龍安 (2006)。《創造思考教學的理論與實際》，(第六版)。台北：心理出版社。

- 鄭漢文（1998）。「品育觀下的香港教育：心力並養與群己兼顧的育成人才」。刊於陳慎慶主編，《香港的遠象》。香港：基督教文藝出版社。頁 203-230。
- 蔡元雲（2001）。「二十一世紀青少年工作者的挑戰」。刊於蔡元雲、勵楊蕙貞、劉穎、李德誠、鄧淑英主編，《塑造 21 世紀年輕人青少年工作者手冊》。香港：突破出版社。頁 8-16。
- 劉國強（1999）。「論價值教育與香港教育改革 — 一個建基於哲學與文化的反省」。教育政策研討系列，No.24。香港：香港中文大學香港教育研究所。
- 謝均才、劉國強（2004）。「導言」。刊於劉國強；謝均才主編，《變革中的兩岸德育與公民教育》。香港：中文大學出版社。頁 7-25。
- 蘇永明（2000）。「後現代與道德教育」，《教育資料集刊》，第 25 輯，頁 147-168。台北：國立教育資料館。
- Cenzon, M.A. (2006). Knowledge of the Value of Knowledge and Values Education: A Redundancy? In Cheng, H.M.R., Lee, C.K.J. and Lo, N.K.L. (Eds.), *Values Education for Citizens in the New Century* (pp. 67-84). Hong Kong: The Chinese University Press.
- Goleman, D., Boyatzis, R. & McKee, A. (2008). *The New Leaders*. London: Little Brown.
- Husen, T. (2006). Values Education and citizenship Education in Modern Society. In Cheng, H.M.R., Lee, C.K.J. and Lo. N.K.L. (Eds.), *Values Education for citizens in the New Century* (pp.39-48). Hong Kong: The Chinese University Press.
- Leicester, M., Modgil, C. and Modgil, S. (eds.) (2000). *Moral Education and Pluralism*. London: Falmer Press.
- Power, F. C. and Lapsley, D. K. (eds.) (1992). *The Challenge of Pluralism: Education, Politics, and Values*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
- Whitehead, A.N. (1949). *The Aims of Education*. New York: New America Library of World Literature, p. 18.
- Wright, J.H. (2006). Absent Parents and Left Behind Kids. Web-article:  
[http://EzineArticles.com/?expert=Judy\\_H.\\_Wright](http://EzineArticles.com/?expert=Judy_H._Wright).