生命教育

活出最好的自己

專輔老師：小丸子



上課要記得

說話要→舉起手

眼睛要→看著我

耳朵要→仔細聽

還記得嗎？



生命是什麼？



心在跳動？



能快樂地玩耍？



健健康康的運動？



小動物？

探究生命是一門深奧的學問

每一個人、每一個活著的事物都是一個生命

不要擔心，我們先來
看看自己的生命吧！



大家現在是幾年級？

今年幾歲？

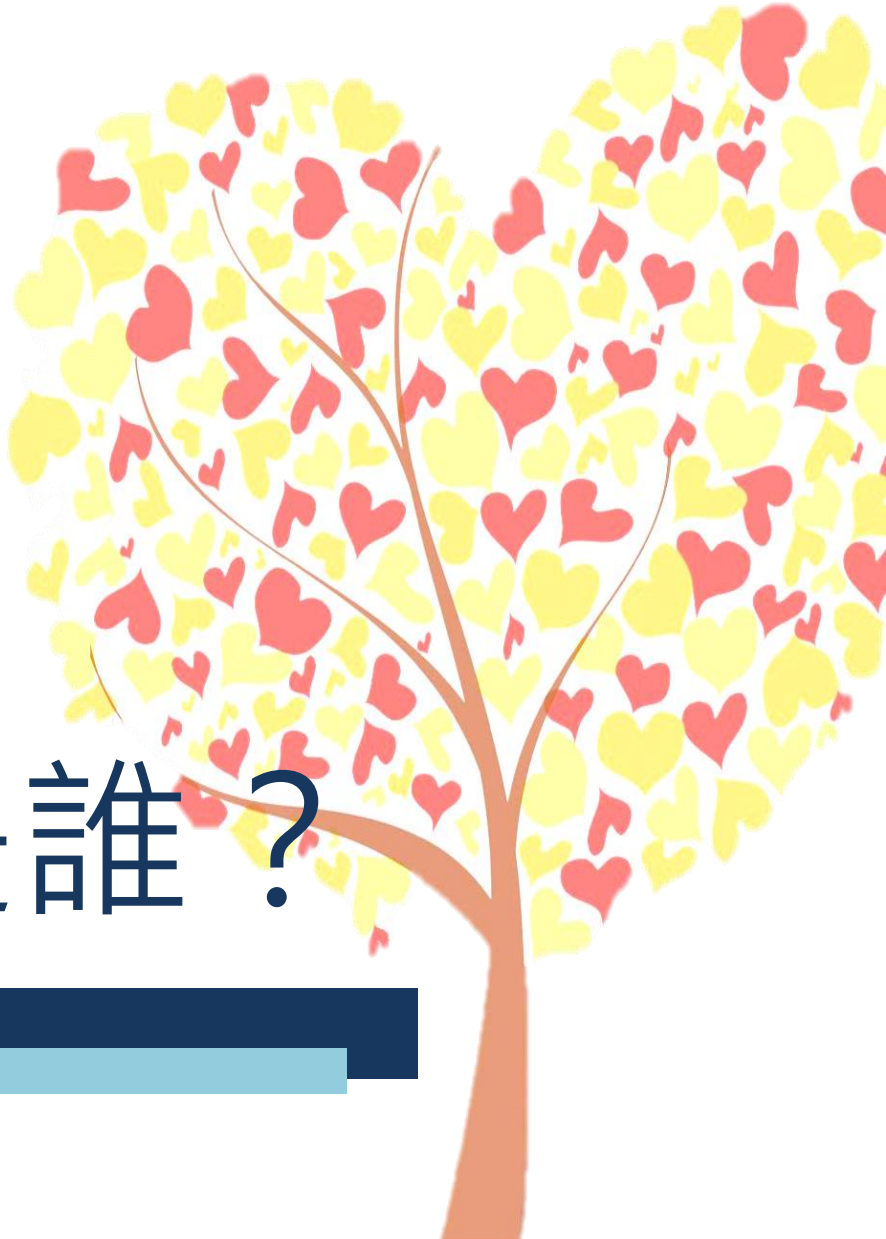
你們最小能記得幾歲的事情？

小時候的自己跟現在有什麼不一樣？

我長大了嗎？

小時候跟現在，哪個時候的我比較開心？





生命的喜悅

猜猜牠們是誰？



海龜

章魚





熊貓

無尾熊





⟸ 鸭子

兔子 ⟹





⟸ 狐狸

山羊 ⟹



心理學小知識

爲什麼動物和嬰兒小時候都長得那麼可愛呢？

他們是不是大多擁有圓圓的臉蛋、一雙水汪汪的大眼睛、小巧的鼻子和嘴巴，還有比較寬闊的額頭。







心理學小知識

因爲長得可愛，更容易引起成年動物的注意和喜愛，因此就更容易得到照顧，也就更容易存活。



知道小動物也會生、老、病、死嗎？

知道自己怎麼被生下來的嗎？



養過小動物嗎？

動物是怎麼被生出來的

小熊貓的誕生日記





那你們知道

我們是怎麼出生的嗎？



這是什麼？



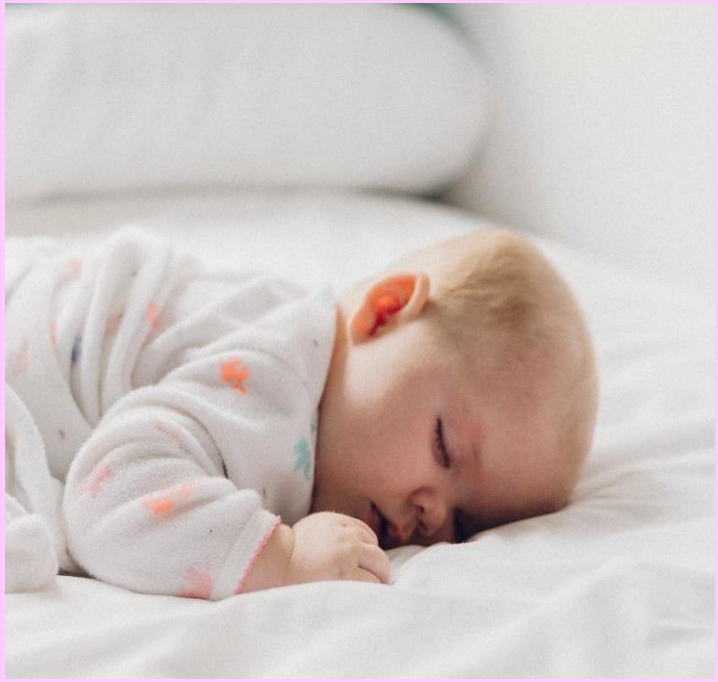












一視二聽三抬頭
四握五抓六翻身
七坐八爬九發牙
十捏周歲獨站穩



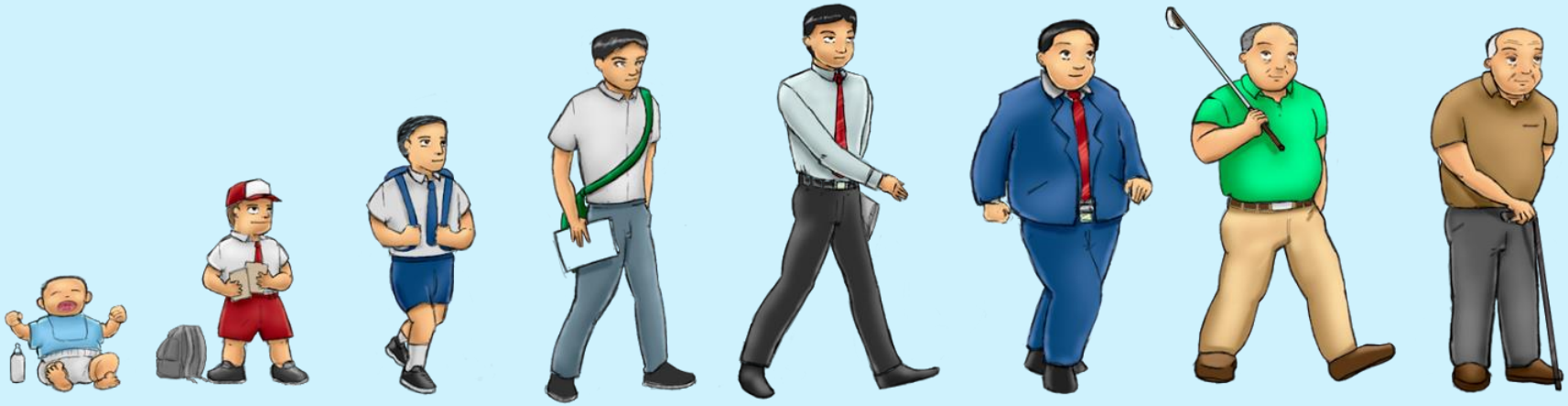




生命的結束

練習說再見

生命如果開始了
也會有結束的時候



生命的結束我們通常稱為死亡。



沒有人知道死亡後會去那裡?
會不會有靈魂的存在?
因為死亡是不能重生的。

所以我們通常會想像:
過世的人會到天堂或是極樂世界，希望他們也過得好。











你知道要如何說再見嗎？

我們會為過世的人準備喪禮









喪禮是為了照顧留在世界上的人

面對死亡是不容易的

我們可以相互照顧。





紀念小燈泡

小燈泡姐姐的獨白





面對生命

你喜歡你自己嗎？

短耳兔



冬冬不喜歡他的什麼地方？

冬冬用了什麼方法想變得和大家一樣？

你覺得冬冬能達成心願嗎？

冬冬應該怎麼做才能變得快樂？



有什麼優點？

寫字很漂亮、樂於幫助人、謙虛、待人很眞誠、很會照顧家人、喜歡分享



有什麼缺點？

愛生氣、調皮搗蛋、沒有自信、對長相或身材不滿意



你欣賞你的優點嗎？

爲什麼？



你接納你的缺點嗎？

會感到自卑嗎？

爲什麼？



缺點一定是不好的嗎？

或許缺點是我們另一個優點

把缺點變成我們的優點！



不過別忘了

我們還是不要做出

讓別人不喜歡的行爲唷！

這個世界是沒有人是完美的，
所以要學會欣賞自己、認同自己，
每個人都是特別的存在！

與其改進缺點，不如發揮優點，
找到屬於自己的天賦！

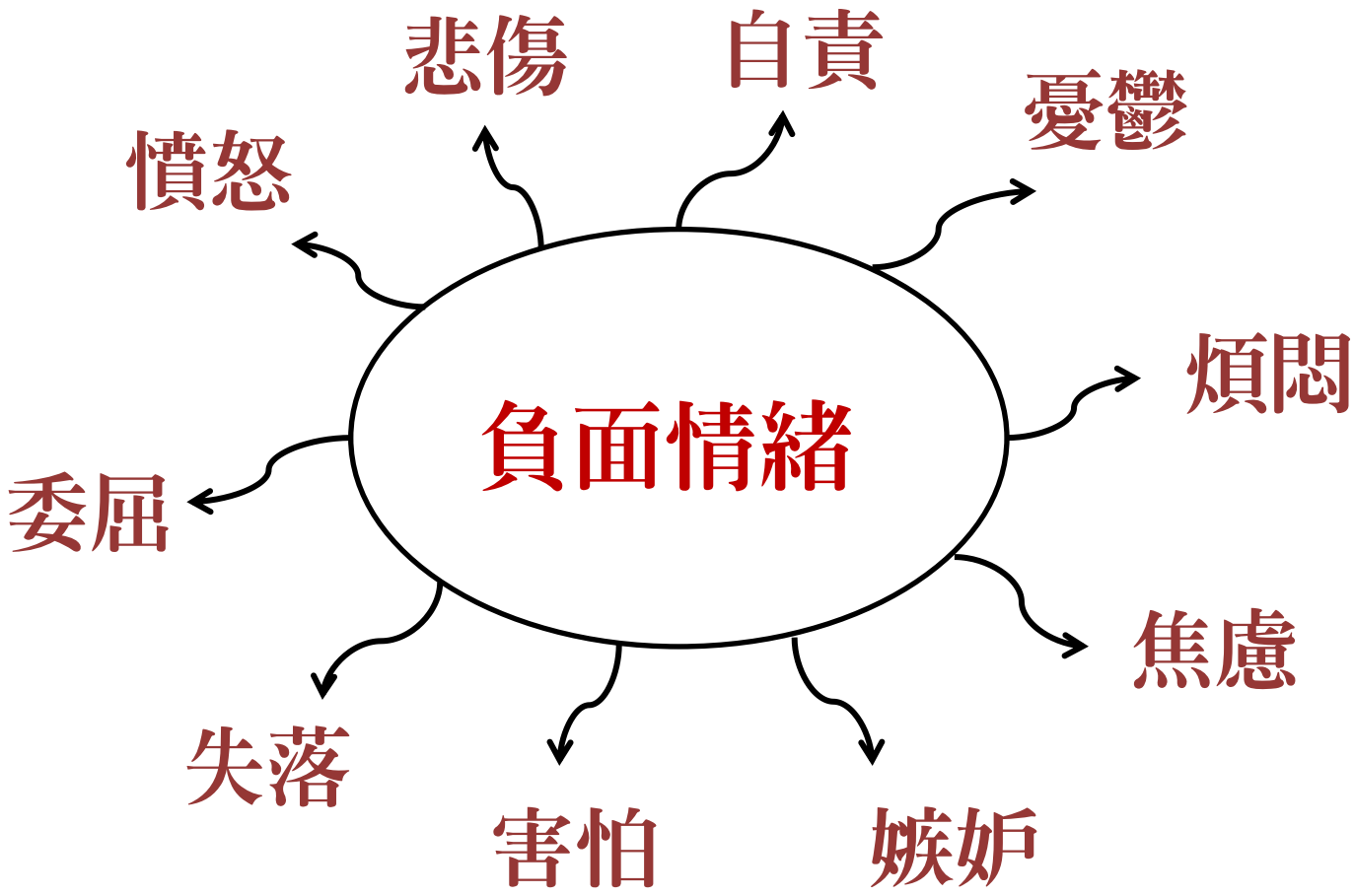




愛惜生命

當我有情緒困擾時

負面情緒有哪些？



先想想為什麼會有這個情緒出現。

再想想怎麼和情緒相處。





不健康的應對方式：自我傷害







憂鬱小測驗

- 時常感覺緊張不安
- 覺得容易苦惱或動怒
- 總是感覺憂鬱、心情低落、會很想哭
- 覺得比不上別人、很自卑
- 對很多事情都不感興趣
- 睡眠困難，像是無法入睡、容易醒來或早醒
- 最近突然食慾不佳
- 有自我傷害的想法

- 狀況已經持續兩個禮拜以上沒有改善，記得找人協助了！

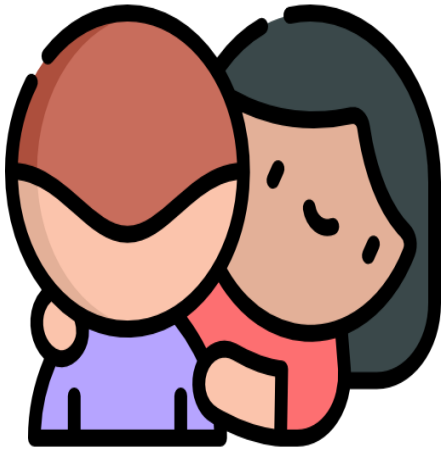
運動：
大腦會分泌快樂因子唷

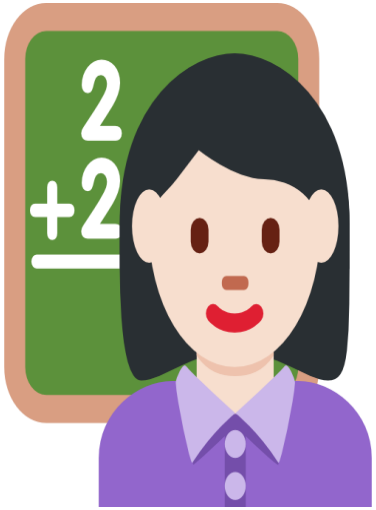


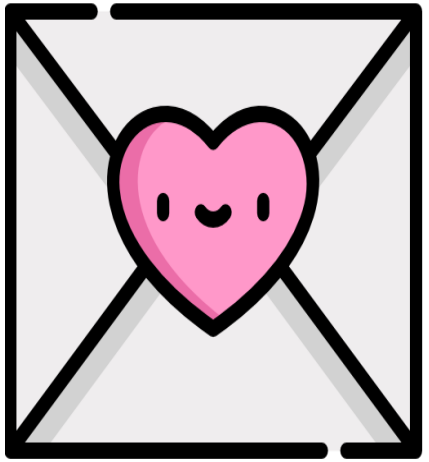




找人傾訴







記得每天都要倒情緒垃圾喔



1.讓心靜下來
2.想想今天發生的事
3.把不愉快的事消化掉
4.記住開心的事
5.鼓勵自己


THE END



活出精采的生命

一個女孩的真實故事



像恐龍一樣勇敢的10歲女孩

小女孩的名字叫「綺綺」

她患有複雜先天心臟病，爸媽不願放棄她，我把她接來到這世上。後來我知道她手術順利，過著和一般小孩無異的生活。

媽媽說，綺綺的確是個特別的孩子，有主見、敏感以及自信。綺綺特別喜歡恐龍之類的動物，還說她希望自己能夠像恐龍一樣凶猛勇敢且毫不畏懼。

在5歲左右動第二次心臟手術時，綺綺曾哭著說：「媽媽，我一定可以的，我會像恐龍一樣勇敢的。」雖然淚流滿面，但眼神既勇敢又堅強。





媽媽告訴施醫生，其實綺綺心臟的刀還沒開完。她一直期待要跟大家一樣有個正常的心臟，那她就可以和大家一樣，做很多有趣驚險的活動。

趁著暑假，她鼓起勇氣，接受外科醫生的安排，住院來做最後一階段的手術。這階段過了，她的心臟就會和正常人一樣了。

可是，手術雖然完成，
但她卻沒醒過來。



綺綺

綺綺的恐龍綺想世界

綺綺患有先天心臟病，短短10年歲月中，她溫暖了週遭和這世界許多人。她一直希望可以和恐龍一樣強壯，這些貼圖是她最後的創作，也代表她的愛，希望可以永久留存在你我心中。

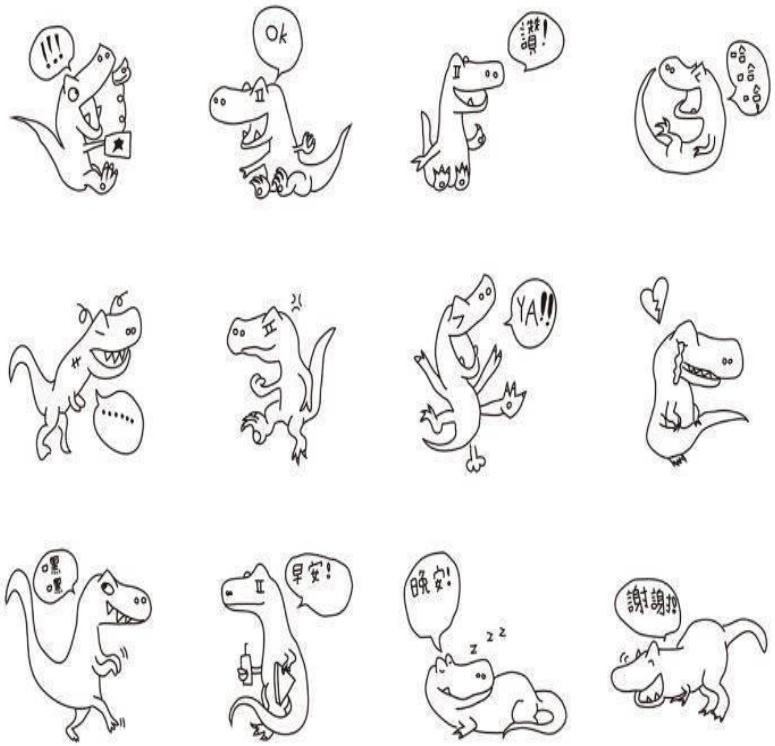
NT$30

贈送禮物　購買　♡

系統環境

支援iOS及Android的LINE3.1.1、Android的LINE Lite1.7.5，以及Windows Phone的LINE2.7以上版本

點擊貼圖即可預覽。



有人說：「生命不可能有兩次。」
但卻有人從來沒眞正活過。

「綺綺會永遠活在我們心裡。」

綺綺可以辦到，我們也可以唷！

我們比綺綺幸福，因爲我們還擁有寶貴的生命，所以要好好愛惜它，活出它的價值。

看重自己、尊重他人

