

***活動一～想一想：**進入忠孝國中後，對自己有何期許？

期許一：

期許二：

期許三：

一.成長歷程

1、人生可分為五個階段：_____期、_____期、_____期、_____期、_____期。

2、國中生正處於_____期。

Q：此階段在生理、心理各方面會有何改變？

生理—_____

心理—_____

***活動二～角色扮演：小駱駝的疑惑**

有一天—

小駱駝問媽媽：「為什麼我們的背那麼駝，好醜哦！」

駱駝媽媽說：「那是駝峰，是用來儲存脂肪和水分，他可以幫助我們橫越沙漠。」

小駱駝又問：「那長長的睫毛呢？」

駱駝媽媽說：「沙漠的風大，它可以保護我們的眼睛，看清楚方向呀！」

小駱駝又問：「那厚厚的腳掌呢？」

駱駝媽媽說：「沙漠的風大，它可以讓我們長途跋涉，比較不會陷在沙子裏！」

小駱駝說：「哦～原來我們這麼有用！」

二.自我成長

1、認識自我：

(1) 每個人都有屬於自己的特質，認識自己就是了解自己的_____。

(2) 認識自己的方式：與_____的互動及_____的覺察等。

(3) 發現優點、面對缺點

2、肯定自我

(1) 美國心理學家迦納提出_____理論：

認為人的智能有許多面向，包括_____、_____、_____、_____、
_____、_____、_____、_____。

(2) 天生我才必有用，肯定自我存在的價值。

***活動三～阿拉丁神燈**

如果你像阿拉丁一樣，手上有一個神燈，你想許下什麼願望？

我的願望是：_____

3、實現自我

(1) 一個認識自我肯定自我的人，才能真正發揮潛能，身心得以健全發展，也才能追求自我實現。身心發展的健全與否，與_____有很大的關係。

(2) 需求層次理論：是由美國心理學家_____所提出的。

★個人需求分為五個層次（由高層次到低層次）：

滿足順序	需求	內涵	層次 (物質或精神)	舉例	圖例
5	需求	達成人生目標，自我理想實現		考上理想高中	
4	需求	受到他人尊敬與重視		自己的意見被重視	
3	需求 (社會需求)	能感受親情與友情的溫暖，被接納		得到父母的關愛	
2	需求	生活安全無虞		社會治安良好	
1	需求	對物質的基本需求		衣食溫飽	

★當較低層次的需求獲得滿足之後，通常會尋求更高層次的需求。

★身心較健全的人較能追求自我實現。

三. 生命的特性

1. 生命的六個特性

	生命特性	說明
1		每個人都是獨一無二的個體。
2		生命中所發生的事往往無法預期。
3		生命是會消逝的。
4		生命是無法重來的。
5		生命的價值可以被延續。
6		每一種生物都有被平等對待的權利。

2. 對生命正確的價值觀

	正確的生命觀	說明
1	珍惜生命， <u>尊重</u> 生命	(1)珍惜自己與他人的生命。 (2)「生命平等」的觀念：每一種生物都有被平等對待的權利。
2	接納生命中的 <u>不完美</u>	(1)「人生不如意事十常八九」，面對失意逆境，要將挫折當作一種考驗。 (2)享受超越障礙、克服困難的成就感。
3	欣賞生命	欣賞生命的 <u>獨特性</u>
4	延伸生命的 <u>價值</u>	人生在世積極貢獻，會受到後人追思，生命典範持續活在人們心中，使生命價值獲得延伸。

四. 建立積極的人生觀

1. 要努力才会有收穫。

2. 尋找適當的紓壓方法。

分享: 我的紓壓方法是 _____

★專業諮詢機構

(1)張老師基金會：專線電話為_____。

(2)生命線協會：專線電話為_____。

3. 奉獻自己的力量關懷其他生命，讓生命更有意義。

* 活動四～焦點人物：罕見天使楊玉欣

請同學從下面文章中找一找，哪些文句可以透露出罕見天使楊玉欣「積極正確的生命價值觀」？哪些文句則正可以說明「生命的六大特性」？

我常常思索，人性的尊嚴，應該是絕對的，而不是相對的，不是嗎？

但罕見疾病患者卻往往在那一層神秘面紗下，莫名其妙地淪為了次等人……，我們身為人的尊嚴，勢必得靠自己的加倍努力，才能顯出它的價值。
～罕見天使楊玉欣

楊玉欣，現任人間衛視新聞主播及節目主持人，罹患罕見疾病「三好氏遠端肌肉無力症」，這種疾病是由遺傳基因缺陷所致，她的父母皆有同對染色體異常的隱性基因，子女有四分之一的罹病機率，但不幸的是，玉欣一家三姊弟相繼在十九歲前後發病。「三好氏遠端肌肉無力症」是近三十年來被發現的一種罕見遺傳性疾病，它會從遠端肌肉入侵，使肌肉萎縮無力，慢慢地向身體中心及內臟逼近，目前沒有藥物可以治療控制。談及她的病況，玉欣笑著說：「我的殘障狀況很奇特，我跟一般人印象中的殘障朋友比起來，不夠殘障，和正常人比起來，又不夠正常，因此我活在一種奇特的狀態中。」玉欣的外在形體完全不顯異狀，尤其在坐著、站立時更是如此，但由於肌肉日漸萎縮無力，故在起身時困難不便，需要旁人協助。在日常生活中，每個動作都要花去她許多精力及時間。而最讓玉欣困擾的是，她常會突如其來地跌倒。

儘管生命能量一點一滴以緩慢的方式流失，身體狀況每下愈況，但玉欣仍充實地度過每一天，專注於她的工作與興趣。她目前的工作除了每日的新聞播報外，尚有罕見疾病基金會的宣導、募款活動以及音樂企劃、樂團練習、寫作等工作，過得比一般人還要精彩、緊湊，更以「罕見天使·社會光明面報導」新聞專題獲得優等第一的肯定；也獲頒國立台灣藝術大學傑出校友獎；周大觀文教基金會熱愛生命獎章。

她說：「我將工作、興趣與生活融合為一，不管從事那個項目，我都期許自己全心投入。人生就像單行道，只能往一個方向走去，沒有回頭的餘地。這一路上不僅無法回頭，還必須不斷地、謹慎的「選擇」，選擇如何走，才能超越障礙打擊，選擇如何走，才能趨向自在、快樂。我現在覺得，生命的驚喜、智慧，常被包裹在殘缺醜陋的意外之中，給人驚嚇更給人啟示！

除了實踐生命意義外，玉欣亦熱心公益，擔任「罕見疾病基金會」代言人已三年多，有「罕見天使」的美稱。她極力推廣「社會正義」的理念，讓弱勢族群能獲得最基本的生存權與人性尊嚴。

每個人都有不同的生命功課，都會碰到不同的逆境挫折。玉欣不受限於身體的缺憾，反而更加熱愛生命，積極、樂觀、奮力地活在當下，我們在她的身上看到了生命的韌性及深義。

