



中華民國牧愛生命協會

做個幸福領航員～小太陽因愛而發光
高雄市兒童青少年生命教育巡迴宣導

守護生命

發展生命

救援生命

指導單位：[中華社會福利聯合勸募協會](#)



編織生命防護網 · 再給生命一個機會

- * 中華民國牧愛生命協會
- * 會址：高雄市鼓山區濱海二路23-2號
- * 0800-222-911小太陽悄悄話專線
(週一到週六 晚上19:00~22:00)
- * 自殺防治網站：<http://www.call.org.tw>
- * e-mail：love.farming@msa.hinet.net
- * TEL: 07-5218931

中華民國牧愛生命協會

再給生命一個機會

兒童青少年自殺防治 / 0800-222-911
網址 / <http://www.call.org.tw>

hope &

臉書蒐尋： 讓心說說話 · 愛我多一點



讓心說說話 · 愛我多一點



讓心說說話 · 愛我多一點
社區

[動態時報](#)

[關於](#)

[相片](#)

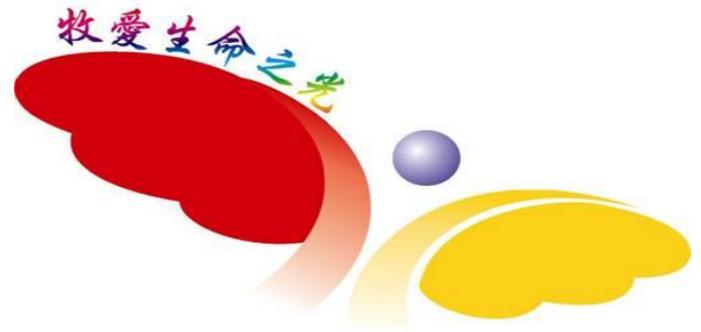
[按讚分析](#)

人的一生活馬拉松



快樂指數百分點

- 你想要過幸福的人生嗎？
- 什麼才是幸福？
- 誰能給予我們幸福？



天災、人禍、疾病、意外事故，
什麼可以讓我們真正的快樂？



CNN報導日本大海嘯



2010年大地震

今年全球頻傳大地震

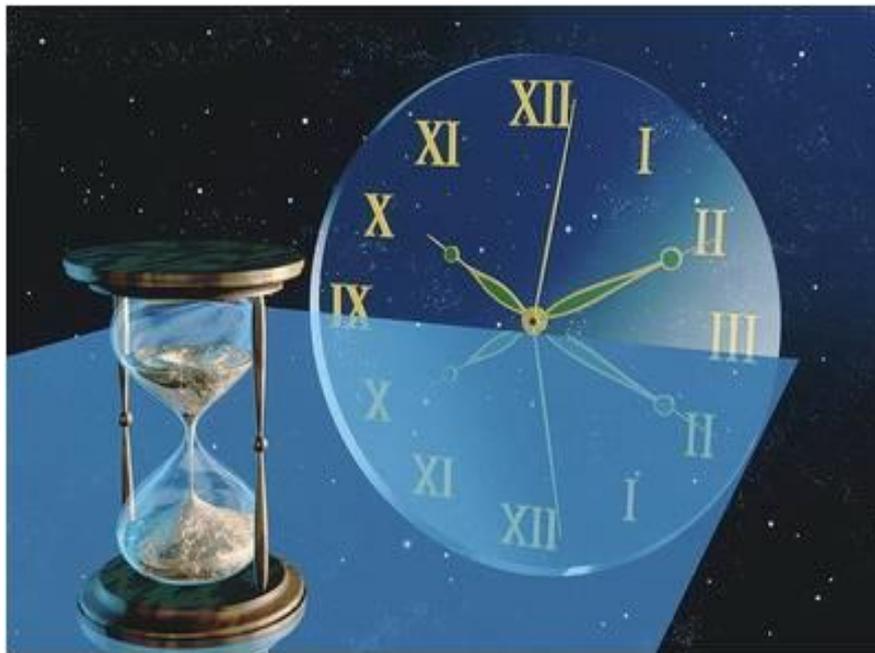


我思故我在



- 從三個人生問題尋找生命的意義與價值

- 1. 你現在幾歲？你想要活到幾歲？
- 2. 你還有多久可以活？
- 3. 如果只剩十年可活你想怎麼活？如果只剩一年可活你想怎麼活？如果明天就要向世界道別，你想怎麼活？

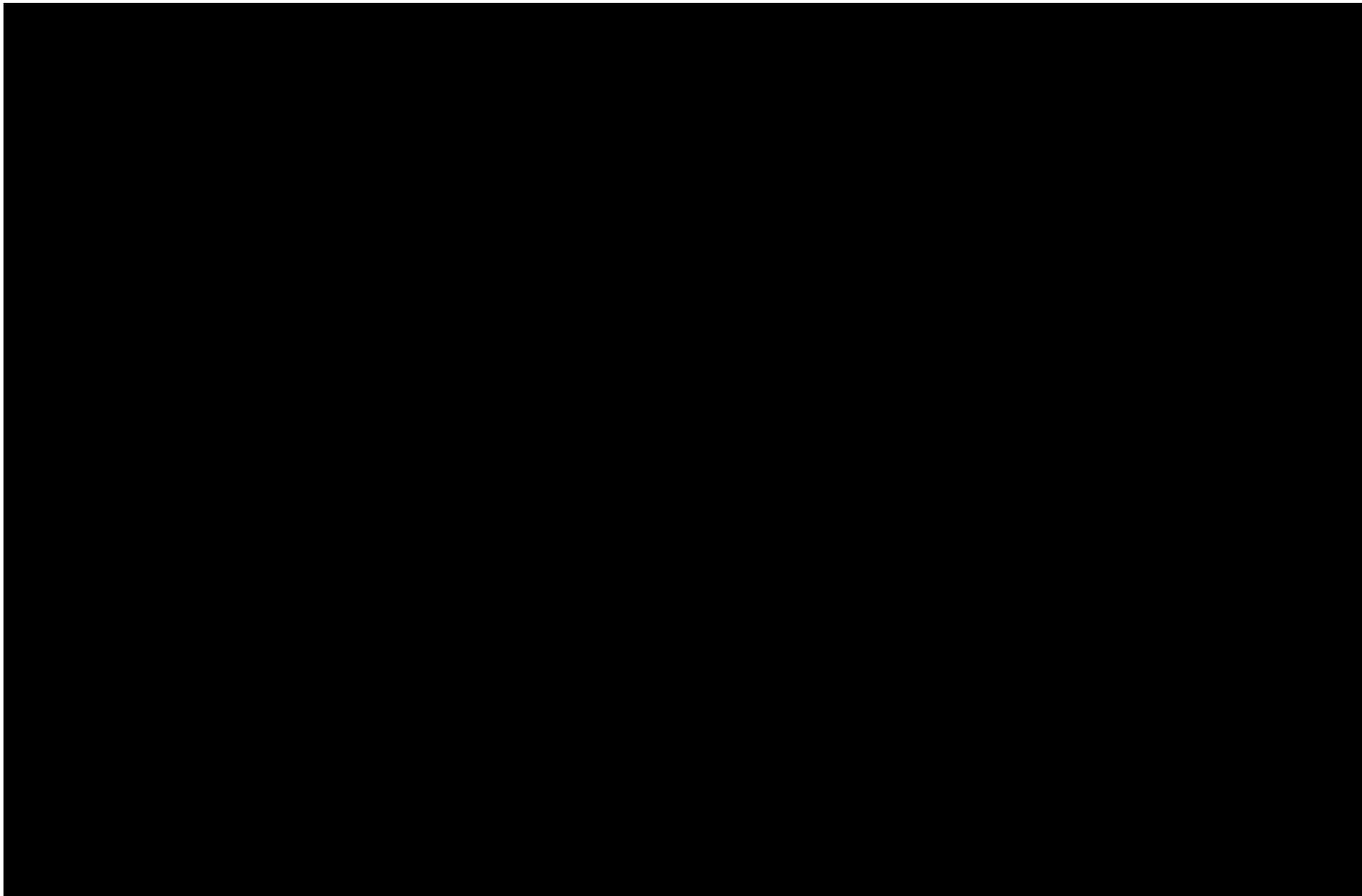


NoHands看她活得精彩美麗。 我們就沒有放棄的理由



Nick Vujicic-Hong Kong Tour

生命的鬥士



想一想

- 甚麼樣的人生才是快樂的人生？
- 我們要怎麼做才能快樂？
- 誰能讓我們快樂？

源圖網 <http://www.51pic.com/> 存儲站



讓我們共同編織防護生命網

- 願人人都能成為守護生命天使



守護生命小錦囊

-文/吳美麗·本文原載於商業周刊

• 當我陷入負向情緒時，如何幫助自己？

1. 讓自己暫時離開不快樂的地方。
2. 接納自己的傷心難過，允許自己哭出來，但時間不可以太久。
3. 用鼻子吸氣、用嘴巴呼氣，讓自己放鬆，每分鐘4至6次，練習10分鐘。
4. 用盡全身力氣雙手握拳後再放開，連續六次。
5. 告訴自己多想想快樂的事情，專注的快走15分鐘。
6. 可以試著寫信給自己，問自己為什麼會不快樂？怎樣做才可以讓自己快樂？
7. 試著聽一首喜歡的歌，做一件喜歡的事情(例如：畫畫、運動)，是找好朋友聊一聊。
8. 尋求專業協助，打0800-222-911小太陽悄悄話專線。
9. 到<http://www.call.org.tw>寫e-mail尋求幫助。

• 當別人想要傷害自己時，如何幫助他？

1. 你的陪伴非常重要。
2. 專心的傾聽他說話。
3. 接受他的情緒，千萬不要說他不好、說他不對。
4. 把你感受到的他的情緒說出來：「你很傷心難過，但這不是你願意的。」
5. 和他一起討論眼前不快樂的事情，如果不這樣，可以怎麼做？
6. 和他共同找出他最重視的事，最珍愛的物品或是最重要的人。
7. 必要時，鼓勵尋求老師、家長或好朋友的協助。
8. 告訴他可以撥打0800-222-911小太陽悄悄話專線。
9. 告訴他到<http://www.call.org.tw>寫e-mail尋求幫助。
10. 告訴他到<http://www.call.org.tw>留言板上留言。



讓我們做自己快樂的主人



編織生命防護網 · 再給生命一個機會

- * 煩惱的時候、孤獨的時候，有難題打不開的時候～
- * **0800-222-911**小太陽悄悄話專線
(週一到週六晚上19:00~22:00)
- * 網站：<http://www.call.org.tw>
- * 點燈祈福網址：
<http://www.call.org.tw/invocation>



結語

- 愛的約定
- 讓我們一起努力

- 欣賞、珍惜、關懷、尊重自己
- 欣賞、珍惜、關懷、尊重別人



我們相信
因為有愛 在彼此生命交會處產生的光與熱
將溫暖與療癒所有受傷的靈魂
因為有愛 我們相濡以沫 將使彼此生命的寬度更展延
祈願所有的父母不再傷心 祈願所有的孩子不再自傷