

2024-06-14

家長班

尊重生命

自愛、愛人

● 教學主題：

● 尊重生命、自愛、愛他

● 目標：

(一) 讓家長了解尊重
生命不只是不殺
生、不傷害生命
、愛惜動物。。。

(二) 更重要的是要愛自
己。很多時候我們
因忙碌的生活、
工作、孩子、家人
、瑣碎事等等，往
往已忘了自己存在
的意義不是只為了
他人，但還有最重
要的就是愛自己。
(三) 自我珍惜和自我使
用，這才是活著的
價值。自愛才能有更
多的空間去愛更多的
人。



家長班-14/06/2024

尊重生命、自愛、愛他
秋微師姐請家長回想孩子
第一堂課所學的課程。



靜思語：人人要自愛，

才能愛普天下的人。



家長回想自己的童年
少年和現在對自己
難忘、開心、有重要
性的經歷。。。之
之後期許將來自己有
什麼改變和展望。



靜思語：人人要自愛，

才能愛普天下的人。



家長跟著老師的引導進行
冥想。



靜思語：人人要自愛，
才能愛普天下的人。



家長試著列出自己的
五個優點。



靜思語：人人要自愛，
才能愛普天下的人。



人要自愛，才能
愛普天下的人。

恭錄自證嚴法師靜思語

