



生命意義定義

- 明白及相信服侍他人遠較自己重要，並主動投入讓他人受惠
- Understanding, believing in and serving something greater than yourself and deliberately engaging in activities for the benefits of others

生命意義的概述

- 核心價值 Core Purpose
- 帶來正面的改變 Making a Positive Difference
- 社區歸屬感及服務 Community Belonging and Service
- 靈性 Spiritually
- 正向道德 Positive Ethics

生命意義及目標

- 意義 (Meaning)
- 通常與個人意義、價值等內在因素相關

- 目標 (Purpose)
- 與人生首要使命有關，這使命既對自身有意義，同時亦包含外在元素，如渴望幫助他人

甚麼是有意義的人生

- 有意義的人生必須讓人感到是有價值的。
- 這生命的主人必須全情投入。
- 但十分投入的生活，不會提升人生意義的程度

研究調查當人能指出生命中意義的來源，會顯示出：

- 整體快樂和生活滿意度較高

著作權聲明：本筆記為香港有品運動所有，敬請尊重，請勿轉載。
如需使用，請聯絡香港有品運動 <http://chartercity.hk>

- 身心較健康
- 較強抗逆力，對他們的人生有較大的掌控感

2.8.2015 - 10.12.2016 年香港學生連續自殺有 43 宗，情況令人憂慮! 多與學業壓力、家人爭執、生活不如意。從 2015 年新學年開學日 (9 月 1 日) 起，在香港就讀小學、中學、及大專院校的學生，接連自殺的案件，這些案件之間互不關連，但卻打破香港歷年學生自殺人數的紀錄，並引起社會關注。

資料來源：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/2015-2016年香港學生連續自殺事件>

成就感定義

經過努力並獲得有意義的成果，從而發展個人的潛能

培養青少年利他主義

- 利他主義是一種仁愛思想的呈現
- 關愛別人同時學會關愛自己
- 社區歸屬感及服務帶來成就感

<p style="text-align: center;">生命意義的再思</p> <p style="text-align: center;">香港有品 HONG KONG CHARACTER CITY</p>	<p style="text-align: center;">總結 我們的目標</p> <p style="text-align: center;">香港有品 HONG KONG CHARACTER CITY</p>
<p style="text-align: center;">香港有品運動</p> <p style="text-align: center;">香港有品 HONG KONG CHARACTER CITY</p>	<p style="text-align: center;">有品之友Character Friends</p> <p style="text-align: center;">香港有品 HONG KONG CHARACTER CITY</p>

其他課程請瀏覽：<http://charactercity.hk>

著作權聲明：本筆記為香港有品運動所有，敬請尊重，請勿轉載。如需使用，請聯絡香港有品運動 <http://charactercity.hk>