

班會通報專欄-生命教育【當你開口，卻沒法唱歌，還能再度歌唱嗎？】

屏息合唱團：當你開口，卻無法歌唱。肺和聲帶受損的還能再度歌唱嗎？

這一次，他們歌唱不是為了比賽或表演，而是單純為了再度開口唱歌，因為他們都曾經行走在死亡邊緣，能做自己喜愛的事情變得格外得來不易時，再平凡簡單都值得珍惜。總有讓生命變得更好的法子，一定會有讓生活充滿正向能量的出口。

影片名稱：當你開口，卻沒法唱歌

連結網址：http://tw.iqiyi.com/v_19rrma31v0.html 或可到輔導處

網站連結網址

或上網搜尋「當你開口，卻沒法唱歌」

影片時間：4分34秒

討論題綱：

1. 唱歌，就像是呼吸的延伸，只要你還有呼吸，你就可以唱歌。但是，影片中的每一位，連呼吸都是困難的，更何況把歌完整唱完。這樣的過程中，你覺得是什麼原因，讓他們願意不斷嘗試去完成這首歌？
2. 練唱時，發不出的聲音、音標不高、咳嗽不止，最後讓自己站上了舞台，那種呼吸中都充滿的痛苦，在你的生命中，是否也曾經需要用盡全身力氣才能達成的事呢？當時的你，是用什麼樣的方式，讓自己堅持到現在？
3. 影片中，帶領大家完成這首曲子的老師，他用了什麼樣的方式，讓他們克服了自己的困境？在你身陷不可逆的困境中，是否也有這樣的人支持著你渡過？
4. 最後，女主唱說「總會有那麼一刻讓你認真思考，這樣的人生會讓自己驕傲嗎？或者不會」現在的你們，有什麼事情讓自己感到驕傲？請與同儕分享



延伸閱讀：「勇敢做自己：37則熱愛生命的規則」

每個不同的生命都有耀眼之處，就像一顆一顆待琢磨的鑽石，要自己去打亮。

生命中發光發亮的東西，不在遠方，而是在每天的生活。

一個活得精彩的人，在於做自己想做的事，掌握每個稍縱即逝的當下，才能綻放耀眼的光茫。打亮生命，晶瑩剔透擦亮心中的鑽石，就能璀璨耀眼。

人生要豐富，才會活得精彩。平凡人生該如何精彩呈現？勇於向人生冒險，不向生命妥協。

現況感到不滿的現代人，自怨自艾毫無益處。

「如果現況不能讓你快樂，你可以換另一個方式過生活。」作者以37則轉念的實例，穿透那道過不去的心牆，打造全新的視野。

在多變的生命中，探索人生、體驗人生、創造人生，實現生命中每個平凡的瞬間，就是一種精彩，一種閃耀的精彩。