

< 意義 > 、 < 活出意義來 >

1. 意義是指：

- a. 事物的的意旨及含意，
- b. 事物 / 行為的價值或重要性。

意義的三個層面：

- 1. **個人層面**：- 每個人都在尋找自己生活的目標和意義。例如工作、家庭、信仰、自我實現等方面。- 探索和發現個人意義是人生的一個重要課題。例如，讀書、考試的意義是什麼？
- 2. **社會層面**：一個社會或文化需要共同的價值觀和目標，才能維繫其凝聚力和發展方向。個人的意義也需要植根於社會文化的大背景之中。例如，做義工的意義是什麼？
- 3. **宇宙層面**：人類不僅要探索個人和社會的意義，也要思考人類本身存在的意義。例如太空探索的意義是什麼？

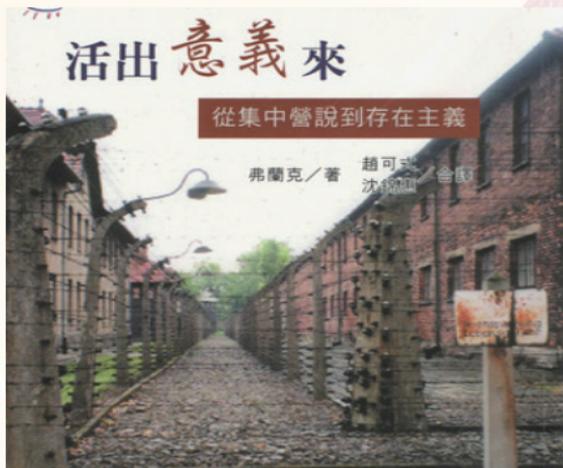
人生價值自己決定
死有重於泰山
或輕於鴻毛



網上圖片



香港自強基金會
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation



網上圖片

2. 《活出意義來》是維克多·弗蘭克於1946年出版的一本書，它

1. 記錄了他在第二次世界大戰期間作為納粹集中營囚犯的經歷。2. 描述了他所創立的“意義治療法”。

1. 作者在集中營觀察到兩類人：

a. 倖存下來的總是那些找到生命意義、擁抱一絲希望堅持下去的人。

b. 那些認為生命已毫無意義，失去求生意志、漫無希望的人。

2. “意義治療法”是通過下列三種方式之一來確定「生命的意義」：

a. 完成任務、b. 照顧他人，

或c. 在面對苦難時以尊嚴找到意義。

