0209

《人間世》

呼籲偶像藝人應以身作則

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.81～83	無	**1 偶像藝人應擔起社會責任**	1.1 知名藝人服用搖頭丸，當場被抓的新聞，令人惋惜 1.2 站在同情的立場看，偶像藝人外表光鮮，內心可能非常空虛 1.3 站在社會成本的角度來看，偶像藝人要懂得潔身自愛 1.4 工作要趕不要急、心情要鬆不要緊

0209 呼籲偶像藝人應以身作則

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.81～83	無	1 偶像藝人應擔起社會責任	1.1 知名藝人服用搖頭丸，當場被抓的新聞，令人惋惜 1.2 站在同情的立場看，偶像藝人外表光鮮，內心可能非常空虛 1.3 站在社會成本的角度來看，偶像藝人要懂得潔身自愛 1.4 工作要趕不要急、心情要鬆不要緊

1 偶像藝人應擔起社會責任

1.1 知名藝人服用搖頭丸，當場被抓的新聞，令人惋惜

1.2 站在同情的立場看，偶像藝人外表光鮮，內心可能非常空虛

1.2.1 忙著工作，急著趕場，晨昏顛倒，除了名利，不知生命的目的為何，不知健康的快樂是何物

1.2.2 內心空虛，希望藉由刺激來宣洩壓力、紓解情緒，不能自我約束的人，便會被毒品陷害

1.3 站在社會成本的角度來看，偶像藝人要懂得潔身自愛

1.3.1 對青少年的崇拜者有更多的責任

1.3.1.1 年輕的追星族很容易有樣學樣

1.3.1.2 偶像藝人必須像學了佛的張學友、張國立、李連杰等，以身作則，當好榜樣

1.3.2 對自己也要負責任

1.3.2.1 行為失檢，小則引起負面的風評，影響到自己的事業前途

1.3.2.2 大則觸犯法律，招惹牢獄之災

1.4 工作要趕不要急、心情要鬆不要緊

1.4.1 工作要趕才做得多，心情要鬆才做得好

1.4.2 學習隨時隨地放鬆自己的心情

1.4.2.1 不要把工作當做成就的全部，才能真正紓解身心的壓力

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

1.4.2.2 名利雙收之時，不迷失自己，不讓自己深陷在工作的壓力之中

1.4.3 紓解壓力方法很多，千萬不酗酒、不用毒品

1.4.3.1 偶像藝人不但自己不接觸毒品，也要勉勵每一位青少年朋友，拒絕使用任何毒品

1.4.3.2 凡是對身心健康有害的習慣，無益於社會風氣的行為，碰都不碰

討論題目

1. 站在同情的立場看，偶像藝人面對的是怎樣的壓力？
2. 站在社會成本的角度來看，偶像藝人有怎樣的責任？
3. 試說明「工作要趕不要急、心情要鬆不要緊」。
4. 面對壓力時，您如何練習放鬆？