

新屋國小生命教育課程學習單

五年 2 班 座號：23

姓名： 巫羽絃

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

字答：穆尼巴·馬扎里·巴洛赫：謝謝妳分享了這麼多跟生命重要的詞句，^{的確}人生當中總會發生許多事情有好有壞，人生不容易但看完妳的故事我覺得妳的想法很正確，生命很重要，要學會克服困難，才能在不美麗的世界中，看見那美麗的世界，而且要為自己而活喔！加油！

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

字答：我的夢想是成為一位收納整理師，我的實現方式是：先上網找資料，看看收納整理師的工作內容，再去學習以及練習那些內容，讓我更加熟練，更容易完成夢想。

新屋國小生命教育課程學習單

五年 4 班 座號： 8

姓名： 徐智光

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：穆尼巴馬扎里 你面對壞消息時，勇敢面對不放棄的精神很厲害。你也讓我知道生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。人生不可能一直順利，要勇敢面對困難才能成功，謝謝你告訴我這個道理，祝你過得快樂、幸福。我也會勇敢的面對人生的挫折，讓人生更快樂。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我的夢想是當 7-ELEVEN 員工，
讓顧客都可以很開心，快速購買到所需物品，提供顧客安全的服務，賓至如歸的服務。所以我要時時提醒自己講話要有禮貌，做事要更用心，學得更熟練，讓自己成為很棒的 7-ELEVEN 員工。

ok

10/31

新屋國小生命教育課程學習單

五年 四 班 座號： 六

姓名：連哲敬

加油！

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：您好厲害！克服了很多挫折，您說人生是一場考驗，沒錯！人生是一場考驗，要面對的事有很多，我們要勇敢面對考驗，要是不面對挫折，那麼你就沒有成功的可能性，我會向您學習永不放棄的精神，以及樂觀積極的態度。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我的夢想是當總統，不管有什麼挫折，我都會去面對，不會逃避，要有永不放棄的精神，每一次面對挫折，就是離成功越來越近，我也會努力讀書邁向成功之路。



ok
10/31

五年 4 班 座號： 13

姓名：羅金騰



穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

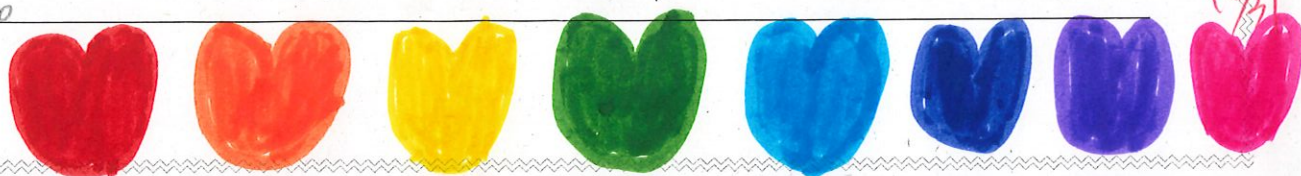
☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：您雖然經歷了許多對您的人生有所改變的大事，可是您卻撐過去了，希望我可以跟你一樣勇敢積極樂觀的面對這一些人生的挫折，希望您可以身體健康萬事如意心想事成長命百歲，感謝您給我人生的啟發。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我想當發明家，所以我要多嘗試製作東西，讓自己有得到一些經驗，之後在朝更困難的物品去製做，將來，我一定要成為一位對這個世界有貢獻的發明家。



克服困境!

新屋國小生命教育課程學習單

五年六班 座號：17

姓名：徐翎芳

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：Mazari 小姐：

我看過你的故事，你真的好令人敬佩，明明^在坐輪椅，卻能做到一般人做不到的事，你很勇敢的繼續找回生命的意義，真是值得學習。我很好奇你能繼續振作起來的方法？也許之後我的生命也會用到。 徐翎芳敬上

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我的夢想是當老師，在實現夢想的路途中，不僅會經過許多的波折和考驗，也會經過許多困難的考試，但正因為是我的夢想，許多困難我都會克服，也會更努力讀書，實現夢想。

努力!

新屋國小生命教育課程學習單

五年 六 班 座號：25

姓名：簡孟涵

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：穆尼巴·馬扎里小姐：

妳好，我今天看了妳的演講，妳的人生真精采，我覺得妳是一位不怕失敗的人，拿破崙曾說：「生的光榮，不在永不失敗，而在能夠屢敗屢戰。」大部分的人會遇到挫折就退縮，而妳不是這樣，反而在失敗中重新振作，謝謝妳，讓我學到許多知識，感謝。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，簡孟涵敬上
你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我的夢想是當指揮，我會先把樂理學好，不懂的地方我會去請教音樂老師，或者去問我的合唱團指揮，但是，如果我以後遇到挫折的話，我一定會勇敢面對!!!

生命教育

新屋國小生命教育課程學習單

五年 六 班 座號：二

姓名：

傅天木區

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：

我看 Mazari 小姐
你好！我聽完你的演講後真的受益良多。首先我覺得你的人生觀說的非常好，我也想為配而活，不怕挫折且能好好面對挫折。然後，你的意志力好堅強，真希望我也能跟你一樣。最後，從你的例子我看到，生命總會找到出路。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。達

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：

傅天木區敬上
我的夢想是成為桌遊設計師，因為我想設計出比手遊還有趣的桌遊。為了達成這個目標，我常利用空閒時間來學習構圖等技巧，除了這樣以外，我還會多讀課外書以增加靈感，就是為了成為桌遊設計師。

新屋國小生命教育課程學習單

五年 7 班 座號: 17 姓名: 姜品媛

穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：聽完妳的故事以後我見得我很幸運也很幸福，即使你曾遭受巨大傷痛與挫折，但你還是像帆船一樣，不管中途遇到的風浪多大，還是勇往直前，永不放棄的精神，讓我很敬佩。就算妳的雙腿因車禍而無法行走、畫畫、生小孩，但妳還是接受現實，活出比原本更好的一生，妳不放棄的精神值得我們學習。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我想當一位老師，我會每天努力練習，多看看課本、書本和一些歷史和自然科學的書，不管遇到多大的挫折，我也會努力的完成我的夢想，不管最後的結果怎麼樣，我也會勇往直前。

新屋國小生命教育課程學習單

五年九班 座號：17

姓名：何和津



穆尼巴·馬扎里·巴洛赫 (Muniba Mazari Baloch) 是巴基斯坦活動家，主播藝術家、模特兒、歌手和勵志演講人。在被 BBC 評選為 2015 年 100 位勵志女性之後，她成為了聯合國婦女署巴基斯坦國家大使。她還躋身 2016 年富比士 30 歲以下年輕領袖之一。穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 還是巴基斯坦首位使用輪椅的模特兒兼主播。

穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 18 歲時奉父母之命走入婚姻，2 年後丈夫駕車時不慎打瞌睡，出了一場嚴重的車禍，因為傷到脊髓，接下來的人生都得在輪椅上度過，丈夫離她而去，而且被醫生宣判再也無法畫畫、生小孩。曾經，她懷疑自己的存在，現在，她告訴你，生命是一場試驗，不要抱怨，迎接它。

「生命是一場考驗，你不能期待考驗容易；它給你檸檬，你就做出檸檬水。」

☆看完穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 的生命故事，請你寫一封信給她，你會寫些什麼？

答：我聽了你的故事之後，心裡覺得很佩服，面對老天爺開的玩笑，面對一次又一次的考驗，即使醫生宣判再也無法畫畫、生小孩，你也不會向命運低頭，不逃避，迎接考驗，讓自己從深淵中勇敢的爬起，綻放生命的光彩。

☆「人的一生當中會發生好事，也會發生壞事。你無法控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。」穆尼巴·馬扎里 (Mazari) 面對巨大的傷痛與挫折，她克服身體的限制，堅持實現了自己的夢想。

你的夢想是什麼呢？你會怎麼實現？

答：我的夢想是當音樂老師，我已經學音樂六年了，音樂給我很大的快樂，所以我願意多花一點時間練習，好好的努力多參加比賽，克服舞台上的恐懼，努力讓自己成為優秀的老師。