

# 新北市聖心女中心靈有約課程計劃

2018.09

一、課程名稱：心靈有約

二、課程性質：心靈培育

三、課程目標：

- 幫助學生發現在外在物質、身體之外，在思想、情緒的更深處有一個部分是【心靈】。心靈細緻不可目測或掌握，但影響力遍及我們生活的各個層面，我們要察覺它的存在與狀態。讓身體、頭腦與心靈聯繫上，並且學習去滋養它、照顧它，使得我們的身心靈得以均衡健全的發展，過一個快樂踏實、成己達人的生活。
- 心靈會因為生命中所經驗的某些事件而受創傷，受創的心靈帶給人生命中許多的扭曲與磨難，不僅傷害自己也傷害他人，但心靈的創傷可以在恰當的輔導與天主聖神的安慰光照中痊癒。學生越早對這些事情有認知，他們的身心靈成長越能健全。
- 心靈是造物主所創造，按照聖經的描述，神親自用自己的氣息給了人靈性的生命，這生命並不隨著肉體的死亡而消失，它只有一個歸宿是幸福的，就是重新回到造物主身邊，與神的氣息合而為一。在我們傳統的文化中，也有類似的說法，【氣】不僅是人的呼吸功能而已，它還是一種心靈的力量，比方說：【正氣】。養氣不單只調息呼吸，而是讓心靈寧靜自在的一種修為。

四、方式：以一個班級為單位，經由講述、音樂、藝術、戲劇、遊戲、小組互動、默想祈禱等方式，在一天的時間中，讓學生跨越日常的經驗，體驗到生命有一些更高的層面。經此體驗之後，學生能夠以更新、更開闊的眼光看待自己，處理日常的生活與人際關係，身心更安頓。

五、場地：班級教室、坐忘堂、靈修中心餐廳。

六、分工：

**班級導師：全程參予**

注意每個孩子的狀況，盡量讓每個孩子都在狀況內。導師只需關注與陪伴，不需要特別管理秩序，因為這是一個機會，讓孩子『意識』到她們自己的心靈狀態，在無外在壓力時狀態究竟如何。太立即的糾正或許可以暫時導正外在行為，但失去內省的機會。

**輔導老師：參與第三、四、五節**

協助主講老師進行所有的活動。事先備齊必須用的教材，講義，道

具，文具等。上課時與主講老師配合舉例示範及帶動小組討論。在合乎輔導的原則下維護學生的秩序與安全。

**主講老師：全程參予。**

設計課程及教材，與導師及輔導老師合作，推動整個課程的進行。

**教務處：課務調動安排。**

**輔導處：召開籌備會，準備零食及課程所需用品。**

**總務處：靈修中心場地佈置、餐食準備。**

## 七、身心靈的基本概念

**身體：**包括我們肉眼可以看見的肢體外觀，每個人都有四肢五官等類似的構造，能看見，聽見，感覺，但接收到的東西未必相同，產生的想法或感覺也各異。例如：在馬路上看到一個流浪狗有人憐惜、有人嫌惡；聽周杰倫的音樂有人喜歡、有人反感。我們確知體內器官的存在，心臟，肺，骨骼，構造大致相同，但每個人的運作方式未必相同，測測你的脈搏一分鐘跳幾下，未必每個人都一樣，吃了麻辣火鍋第二天，後果也未必相同。透過某些方式可以看得見，或是一些雖然不容易用肉眼看見，但是用檢測或透過其他方式可以發現它存在的東西，例如：荷爾蒙，身體的神經傳導系統。光是身體本身就已經是充滿神奇，如果你體重 45 公斤，佔身體 70 的水分是 31.5 公斤，大約是 30 瓶 1000cc 的礦泉水，你能想像這樣一個

**【水水】**的東西會移動、會思想、會創造、會愛嗎？尊重愛護身體是把生活過好的一個基本條件。

**心思意念：**思想、知識、態度（反應）、價值觀（看法）、情緒、情感…這些事情有什麼差別？這些東西跟身體健康其實有著密切的關係。

知識如何影響人的身體健康--毒奶粉的例子，有沒有知識關係到生存安危。

情緒跟身體的關係，胃潰瘍、月經失調、青春痘常跟情緒有關。

價值觀影響我們的身體，凡事都要搶到最多、最大、最好，都要贏，這樣的個性通常容易使人緊張焦慮，健康會出問題。

我們的身體影響到我們的價值觀。例如：膚色、體重、高矮，都會影響一個人的自我概念。我們看的，聽的，學習的構成我們的心思意念，心思意念影響健康。把心思意念的門戶保護好，是個責無旁貸的責任。

**靈性：**每個人在被創造的時候，他的身體繼承了來自父母兩方家族的基因，無論是身體或是心靈，好的或是負面的。除此之外，人還有『靈性』，這個靈性是每個人跟造物主(上天)之間的聯繫。

中國文化中早在基督信仰傳入之前已經有個**【天】**的觀念，**【敬天愛人】**。當孔子說：**【天行健，君子以自強不息】**時，他說的天當不只是指大氣

層，而是一個更高的智慧吧。

如果說我們每個人的身體繼承了家族的基因，我們說我是誰家的孩子。我們的心思意念繼承了文化，環境和教養方式的基因，我們說我是那個國度的人。我們的靈性就繼承了神的基因，我們可以說我們是造物主的子女。這些事情在我們成長過程中都有可能產生懷疑，抗拒，很多想法也會重新組合。而人生要能活得踏實，豐富，身心安頓，是在身心靈三方面都找到自己最恰當的位置、認同、歸屬，而且這三方面都是需要融合協調的。

靈性在我們成長過程中，有些人受到很好的滋養和教導，他們靈性的生命越來越強壯。有些人受到擾亂、疏忽、誤導，產生一些不健康的發展。靈性的枯竭、混亂，絕對會帶來心思意念和健康方面的問題。如果它是集體的，也會造成嚴重的社會問題。

靈性其實主導著我們人生最重要的事情，因為它關係著我們從何處來？往何處去？我們的塵世之旅究竟有何意義？如果靈性的生命健康。我們的人生會比較有方向感，比較順利，比較能做自己擅長，快樂，而且會滿足的事情

#### 八、心靈有約課程進行方式：

1. 活動前暖身，包括輔導老師在課堂上的講解和前置學習單。
2. 課程設計。
3. 活動前籌備會。
4. 課程實施。
5. 學生學習過程及結果的檢討。
6. 成果分享。

#### 九、課程主題：

國一：我的心靈星球。

國二：我的心靈房間。

高一：人人是 A 咖。

高二：人生織錦圖。

#### 十、心靈有約當日時間安排：

時間	活動內容	備註
7：30—8：00	依學校行事曆	
8：00—8：20	1. 學生看心靈有約影片。 2. 學生填寫課程預備單。	影片路徑：NAS→學生使用區→公告區_保留→0_輔導處→心靈有約簡介影片1070114
8：20	學生上山，至坐忘堂。	
8：30	上午課程開始	
11：30	午餐時間	靈修中心餐廳
12：20—13：20	午休時間	坐忘堂

時間	活動內容	備註
13：30	下午課程開始	
16：15—16：30	課程結束，整理教室	
16：30	學生回原班換裝放學	

十一、經費：

靈修中心場地費 6000 元/班。

點心費 1000 元/班。

# 心靈有約



短暫的離開規律的生活，探索自己與自己、自己與他人、自己與天主的美好關係，看見「原來有這些天賦才能在我內~」

## 請準備：

1. 文具、色鉛筆。
2. 環保杯。
3. 面紙。
4. 相機。
5. 午休用小枕頭及小毯子。

## 活動地點：

聖心女中靈修中心

## 活動日期：

3/13(二) 8:00—16:30

時間	活動內容	地點
7:30--8:00	依學校行事曆	
8:00--8:30	準備參與心靈有約	各班教室
8:30--16:30	心靈有約課程	靈修中心
16:30--16:40	回班級準備放學	班級教室
16:45	放學	



## 注意事項：

1. 花一天時間全心全意照顧心靈，放輕鬆，不要攜帶讓人分心閱讀的東西。讓自己的心靈被照顧一天!!!
2. 活動期間，學生不隨意進入行政大樓、暫停打掃和公務。
3. 輔導室備有小點心供心靈有約學生食用，學生不得自行攜帶零食。

#### 4. 相機的使用僅限於課程內。

輔導處歡迎你~

### 高一心靈有約，挖掘內在的寶藏~

- 一、 這是在聖心第\_\_\_\_\_次的心靈有約。
- 二、 過去我體驗到的心靈有約是：(可複選)
- 寧靜的 放鬆的 被瞭解的 被愛的
- 其他：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ (請用兩個形容詞形容你的心靈有約經驗，必填)
- 三、 憑著直覺、不經過太多思考，我對這次心靈有約的期待是：(勾出你最重視的兩個)
- 輕鬆過一天 與同學互動玩耍，增進彼此瞭解
- 發現自己 可以體會到寧靜的氣息，安定身心
- 與天主相遇 其他：\_\_\_\_\_
- 四、 關於人和天主的關係，我目前的體會是：(單選)
- 我相信宇宙間有個神創造萬物，我希望跟祂建立關係
- 我大約相信有個神，祂曾經給某些人一些恩典，但我個人跟祂不熟
- 我希望跟天主建立關係得到祂的照顧和指引
- 我從來沒多想過這些事，但我不算無神論
- 我是個無神論者，我相信宇宙的一切都只是巧合
- 其他：\_\_\_\_\_
- 五、 我渴望的快樂是：(單選)
- 很 high、讓人可以大笑大叫 心情平靜，沒有特殊的煩惱和壓力
- 物質供應豐富、不匱乏 有人愛我，關心我，鼓勵我...，有知心的朋友
- 其他：\_\_\_\_\_
- 六、 為了得到快樂，我願意付出的代價是：\_\_\_\_\_
- 七、 關於自己，我渴望：(可複選)
- 清楚自己的能力以及發展方向 超越單調平庸的生活，活得精采
- 有能力為別人做點事 看見更美麗的世界，人心更友善
- 我的心可以聽到天主對我說話 其他：\_\_\_\_\_
- 八、 在心靈有約，我希望更認識三位同學，她們是(不必寫姓名請用代號) \_\_\_\_\_、  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

九、 為了更認識她們，我願意做到\_\_\_\_\_。

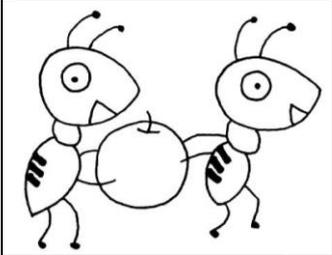
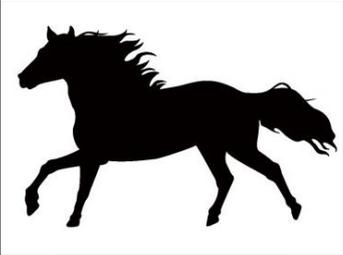
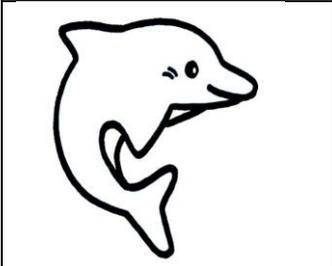
對快樂打開心門，給生活帶來一束溫暖的光 From 《與孩子心靈有約》

## 高一心靈有約 學習單

### 主題：上天賜予每個人天賦才能

說明：每個人都有得自上天賦予的天賦才能，有的人這樣，有的人那樣，即便本質類似，也有不同展現方式。有些能力透過後天的訓練，可以得到增強，但更多時候這些能力是早就存在的，而且每個人都有。它們靜靜的埋藏在我們的生命中，等待人們去發掘、欣賞和發展。

### 練習一：下面哪一個畫面最吸引你的注意？為什麼？

			
			
	憑直覺，哪個動物的特質最吸引你？和自己最相似？		

### 練習二：人人是 A 咖問卷。

說明：世界上極少數的人能用某個類型充分解釋，任何的「分類」工具都是為了提供一個脈絡、一個討論的起點，在脈絡之中我們更加覺察每個人的豐富面和多元性。

1. 最接近你的兩個描述是 \_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_。

2. 在天賦特質中，最適合或你最珍視的是\_\_\_\_\_。
3. 請舉例說明，你通常或曾經在何時成功的運用此天賦才能？
4. 關於你所發現的主要天賦，你的感覺是：  
你早就知道自己有這樣的能力 你模模糊糊的感覺自己有那些能力，而今天被證實了  
你非常出乎意料之外發現自己有那些能力
5. 有沒有哪項天賦才能是你很嚮往，但不是現階段主要擅長的：\_\_\_\_\_。

### 練習三：情境劇

說明：請與您同類型的人聚在一起，彼此聊聊自己在這一類型中的表現或特質。在討論的過程中，如果你覺得自己似乎不屬於這類型，可換到別組去，直到找到一組你覺得最屬於自己的同類人。

1. 在情境劇的討論排練中，你經驗到哪一種狀態：  
容易投入且加入討論 比較屬於旁觀者但樂於配合 很難融入，覺得此事跟自己無關
2. 你有嘗試著扮演你自己的角色來看問題嗎？
3. 在扮演的過程中，你的發現是：

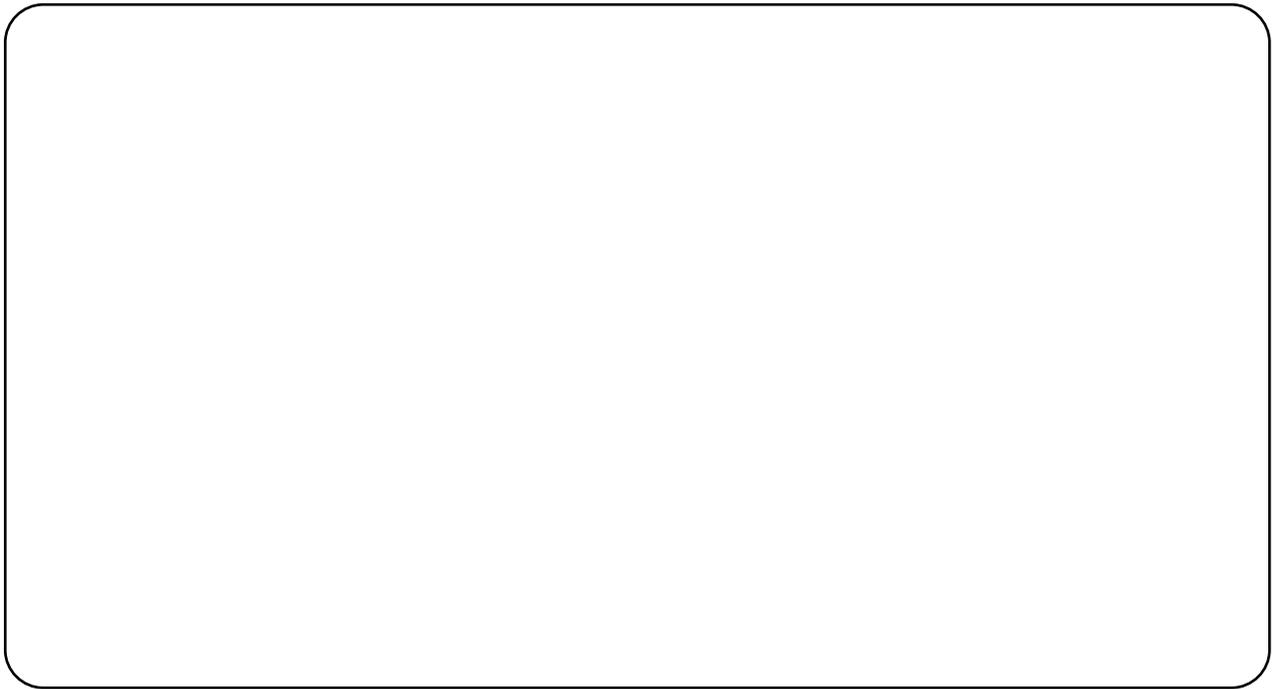
### 練習四：天賦的果實

探索自己的性格與能力是一段誠實、勇氣和透明的旅程，隨著新發現，有時會開心、有時會大吃一驚、也有可能會沮喪。當我們有能力正向的活出自己的獨特天賦，便會嚐到生命美好的果實。

1. 在你的天賦特質清單中，最適合你的是：\_\_\_\_\_。
2. 舉例說明你在何時、如何運用這項天賦：

練習五：班級花園

如果我的班級是一個花園，那我像是花園裡的.....

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for a student to draw or write their response to the prompt above.

## 人人都是 A 咖 問卷

請你往下讀，將符合自己的詞句劃記下來。閱讀的時候可以思考幾個層面：1.當事情突然發生時，你的即時反應；2.遠在你被學校教育或同儕壓力影響前，年幼時你的反應；3.一個行為出現時，自己的情緒反應。也就是說去除人為和後天的影響，那個最自然的自己是什麼模樣。

類型	我們大約是這樣的人...	人生功課
1.改革者 (美善)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我重視秩序與榮譽，不明白為什麼有些人的自我要求那麼低。</li> <li>2. 大多數人認為我是一個認真、負責、理性的人。基本上，我是憑良心做正確的事。</li> <li>3. 工作上，我總是做比我原本該做的多得多。</li> <li>4. 我覺得我對社會有某種使命，我相信我可以為世界做點事情。</li> <li>5. 我經常擔心自己犯錯、做錯誤的決定，內心常有判斷的聲音。</li> <li>6. 我覺得是非對錯應該要分辨清楚，我最討厭狡辯。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 人生無法十全十美，不完美也是人生的一部分。</li> <li>2.太重視程序，忽略人的感受。</li> </ol>
2.助人者 (友愛)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我天性平易近人，很容易與人交談、成為朋友。</li> <li>2. 我會花心思在我所在意的人身上，想辦法了解他們目前的狀況、是否遭遇困難。</li> <li>3. 看到別人痛苦，會令我有受挫的感覺。</li> <li>4. 為了他人不同的需要，我會表現出不同層面的自我，並以實際行動關懷他人。</li> <li>5. 當我對某人不滿時，我不會當他的面說出來。</li> <li>6. 我並不習慣大肆宣揚我幫助了某人，但若那個人未注意或不在乎我為他做的一切，我會心情低落，甚至情緒化。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.付出的同時，也允許別人為自己付出。</li> <li>2.適時的表達自己可避免爆發。</li> </ol>
3.行動派 (功效)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我很難閒坐無事，因為總有事可忙。</li> <li>2. 我在乎事情有沒有結果，不會讓自己表現出效率低或能力差。</li> <li>3. 我希望給別人良好的印象，所以我通常是彬彬有理且友善的。</li> <li>4. 我很擅長掩飾我的情緒和感受，所以旁人無法觀察出我內心的真正的感覺。</li> <li>5. 我喜歡競爭、喜歡看見自己經手的事成功完成。</li> <li>6. 我很能隨機應變。如果事情進行不如預期，我會馬上找出新方法、繼續努力達成目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.追求「成就」的同時，需多思索人生終極目標。</li> <li>2.什麼都不做的你也值得被愛！</li> </ol>
4.創造家 (獨特)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不能忍受被誤解。要是被誤解，我傾向躲起來生悶氣。</li> <li>2. 我特別支持而且關心那些正身處痛苦中的人。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.適當轉換負面情緒，減少陷入</li> </ol>

類型	我們大約是這樣的人...	人生功課
	3. 我常常在腦海裡幻想一些實際上並未發生的事情，甚至還有劇情般的演出。 4. 我無法忍受低俗品味，喜歡以出人意料的方式創造美。 5. 我常有突如其來的靈感，內在情感很強。 6. 我的世界總有一些失落和自卑，常覺得自己不被瞭解。	黑暗中。 2.過度渴望遙遠的會讓你錯失眼前的。
5.觀察者 (智慧)	1. 我是一個重視隱私的人，不會與人太接近。 2. 生活中遇到問題時，我傾向自行解決。 3. 思想是我最佳的伴侶和永遠有趣的朋友。 4. 太多的社交活動會令我覺得很疲倦。我喜歡默默觀察事情，不捲入其中。 5. 我認為學習和成長很重要，對於擁有知識感到很興奮。 6. 對於自己已經會的東西，我樂於教導別人，不會藏私。	1.理性與感性之間如何取得平衡？ 2.避免自以為無所不知。
6.護衛者 (忠信)	1. 我喜歡做好萬全的準備再行動，總是想的多、做的少。 2. 我不喜歡做重大的決定，但也絕不會讓別人幫我做決定。 3. 我通常可以察覺到危險和有害的事，也會擔心到好像那些事已經發生了一樣 4. 我是一個認真工作的人，工作沒有完成，我無法放鬆。 5. 當我要做重大決定時，我會去找信任的人，請他們提供意見。 6. 我重視忠實和承諾，與他人穩固的關係，會讓我有歸屬感。	1.學習果斷。 2.避免固執己見，練習包容別人的意見和想法。
7.啦啦隊長 (喜樂)	1. 我的計畫總是比我實際完成的多很多。 2. 我無法忍受無趣的生活，不會讓自己無聊，也會想方設法讓別人覺得有趣或被激勵。 3. 在任何情況下，我不會壓抑自己的需求和想法。 4. 一旦我對某件事失去興趣，便很難再做下去。 5. 我是一個比較掌握大方向的人，很少去注意之微末節的小事。 6. 人生難免有挫折，這時我會趕快將注意力轉到有趣的事上。	1.學習如何聚焦，有頭有尾的完成一件事。 2.練習別太在意別人是否喜歡你。
8.先驅者 (全能)	1. 我喜歡激勵人群、讓別人努力完成工作。 2. 我的意志堅定，不輕易動搖或退縮，希望一切都在控制內。 3. 我喜歡別人對我直爽，要是有人企圖不良，我一眼就能看穿。 4. 我生氣起來會像火山爆發一般激烈，但很快就過去。 5. 完成別人認為不可能的任務，給我相當大的滿足與生命力。 6. 如果總是有人得輸，那個人絕對不是我！	1.適時收斂霸氣，以達人際和諧。 2.練習擁抱自己的軟弱和無力，包含求人幫助。

類型	我們大約是這樣的人...	人生功課
9.和平者 (和諧)	1. 我的朋友們覺得和我一起很放鬆、很有安全感。 2. 我很習慣目前穩定的生活方式，不會想去多做改變。 3. 我不介意與人共處，一人獨處也無所謂，只要我能保有內心的平靜就好。 4. 我常在處理重要的事情上分心，去做別的事。 5. 我寧願給別人他們想要的，也不願因爭執成為注目的焦點。 6. 大多數人很容易情緒化，我則是比較平穩的人。	1. 多想想自己要的究竟是什麼？ 掌握自我人生方向。 2. 機會有時不等人。

找到自己的屬型是像「回家」一般舒服；或是覺得「怎麼可能是我？」

## — 人人都是 A 咖情境劇 —

- 瞭解自己的立場是什麼？
- 試著揣摩別人的立場，他真正的想法是什麼？
- 適當的方式表現出來？

原則：

參考主題：

1. 我很有正義感，不怕得罪人，但我發現有人利用我的正義感去打擊他們討厭的人，我怎樣預防這種事情發生？
2. 強者弱者到底怎麼分呢？誰是真正需要幫助的人呢？
3. 對事情有自己的想法，但我擔心.....  
為了能夠被團體接納，有時我刻意隱藏自己的想法，但又頗不甘願的，我該.....
4. 我是個點子王，能看到別人沒看到的願景，但一個人衝，蠻孤單的.....  
我是繼續承受有遠見的人必的有的孤獨，或是.....
5. 我興趣太廣，但時間、體力都是有限的，我是要放棄一些喜好專注於一件事？  
或是年輕不要留白？什麼都要嘗試一下？
6. 我想要順著喜好，走自己的路，但老是有人懷疑我不知道自己要什麼？

我該怎樣說服別人支持我...

7. 我很希望每個人都很開心，所以常常扮演開心果的角色，我怎樣讓其他的人知道，其實我也有情緒起伏？我有時也需要別人給我打氣呢？
8. 我認識一群朋友，各個才華出眾，但個性都很獨特，怎麼可以讓很多個性和意見不同的人一起合作呢？
9. 我被孤立了，到底為什麼啊？我該討好他們？或是另外找朋友？

# 心靈有約



短暫的離開規律的生活，探索自己與自己、自己與他人、自己與天主的美好關係，看見「原來有這些天賦才能在我內~」

## 請準備：

1. 文具、色鉛筆。
2. 環保杯。
3. 面紙。
4. 相機。
5. 午休用小枕頭及小毯子。

## 活動地點：

聖心女中靈修中心

## 活動日期：

3/13(二) 8:00—16:30

時間	活動內容	地點
7:30--8:00	依學校行事曆	
8:00--8:30	準備參與心靈有約	各班教室
8:30--16:30	心靈有約課程	靈修中心
16:30--16:40	回班級準備放學	班級教室
16:45	放學	



## 注意事項：

1. 花一天時間全心全意照顧心靈，放輕鬆，不要攜帶讓人分心閱讀的東西。讓自己的心靈被照顧一天!!!
2. 活動期間，學生不隨意進入行政大樓、暫停打掃和公務。
3. 輔導室備有小點心供心靈有約學生食用，學生不得自行攜帶零食。

#### 4. 相機的使用僅限於課程內。

輔導處歡迎你~

### 高一心靈有約，挖掘內在的寶藏~

- 一、 這是在聖心第\_\_\_\_\_次的心靈有約。
- 二、 過去我體驗到的心靈有約是：(可複選)  
寧靜的   放鬆的   被瞭解的   被愛的  
其他：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ (請用兩個形容詞形容你的心靈有約經驗，必填)
- 三、 憑著直覺、不經過太多思考，我對這次心靈有約的期待是：(勾出你最重視的兩個)  
輕鬆過一天                      與同學互動玩耍，增進彼此瞭解  
發現自己                              可以體會到寧靜的氣息，安定身心  
與天主相遇                          其他：\_\_\_\_\_
- 四、 關於人和天主的關係，我目前的體會是：(單選)  
我相信宇宙間有個神創造萬物，我希望跟祂建立關係  
我大約相信有個神，祂曾經給某些人一些恩典，但我個人跟祂不熟  
我希望跟天主建立關係得到祂的照顧和指引  
我從來沒多想過這些事，但我不算無神論  
我是個無神論者，我相信宇宙的一切都只是巧合  
其他：\_\_\_\_\_
- 五、 我渴望的快樂是：(單選)  
很 high、讓人可以大笑大叫              心情平靜，沒有特殊的煩惱和壓力  
物質供應豐富、不匱乏                      有人愛我，關心我，鼓勵我...，有知心的朋友  
其他：\_\_\_\_\_
- 六、 為了得到快樂，我願意付出的代價是：\_\_\_\_\_
- 七、 關於自己，我渴望：(可複選)  
清楚自己的能力以及發展方向              超越單調平庸的生活，活得精采  
有能力為別人做點事                          看見更美麗的世界，人心更友善  
我的心可以聽到天主對我說話              其他：\_\_\_\_\_
- 八、 在心靈有約，我希望更認識三位同學，她們是(不必寫姓名請用代號) \_\_\_\_\_、  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

九、 為了更認識她們，我願意做到\_\_\_\_\_。

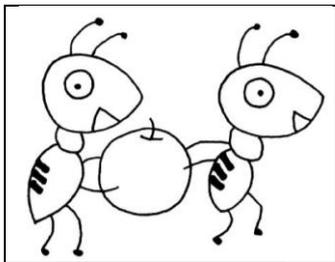
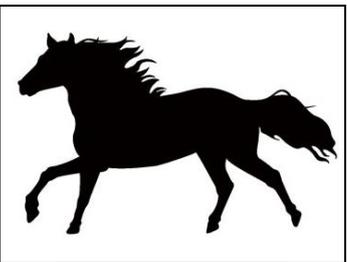
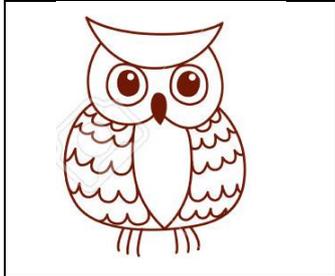
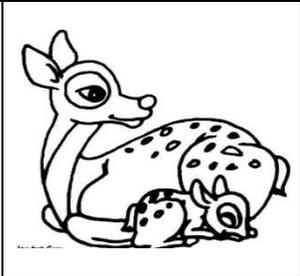
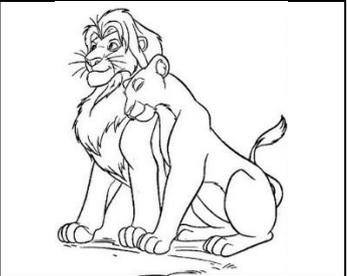
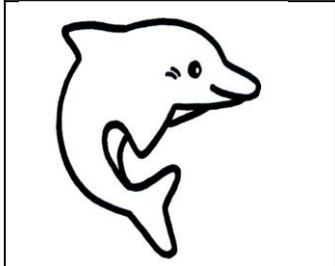
對快樂打開心門，給生活帶來一束溫暖的光 From 《與孩子心靈有約》

## 高一心靈有約 學習單

### 主題：上天賜予每個人天賦才能

說明：每個人都有得自上天賦予的天賦才能，有的人這樣，有的人那樣，即便本質類似，也有不同展現方式。有些能力透過後天的訓練，可以得到增強，但更多時候這些能力是早就存在的，而且每個人都有。它們靜靜的埋藏在我們的生命中，等待人們去發掘、欣賞和發展。

### 練習一：下面哪一個畫面最吸引你的注意？為什麼？

			
			
	憑直覺，哪個動物的特質最吸引你？和自己最相似？		

### 練習二：人人是 A 咖問卷。

說明：世界上極少數的人能用某個類型充分解釋，任何的「分類」工具都是為了提供一個脈絡、一個討論的起點，在脈絡之中我們更加覺察每個人的豐富面和多元性。

1. 最接近你的兩個描述是 \_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_。

2. 在天賦特質中，最適合或你最珍視的是\_\_\_\_\_。
3. 請舉例說明，你通常或曾經在何時成功的運用此天賦才能？
4. 關於你所發現的主要天賦，你的感覺是：  
你早就知道自己有這樣的能力 你模模糊糊的感覺自己有那些能力，而今天被證實了  
你非常出乎意料之外發現自己有那些能力
5. 有沒有哪項天賦才能是你很嚮往，但不是現階段主要擅長的：\_\_\_\_\_。

### 練習三：情境劇

說明：請與您同類型的人聚在一起，彼此聊聊自己在這一類型中的表現或特質。在討論的過程中，如果你覺得自己似乎不屬於這類型，可換到別組去，直到找到一組你覺得最屬於自己的同類人。

1. 在情境劇的討論排練中，你經驗到哪一種狀態：  
容易投入且加入討論 比較屬於旁觀者但樂於配合 很難融入，覺得此事跟自己無關
2. 你有嘗試著扮演你自己的角色來看問題嗎？
3. 在扮演的過程中，你的發現是：

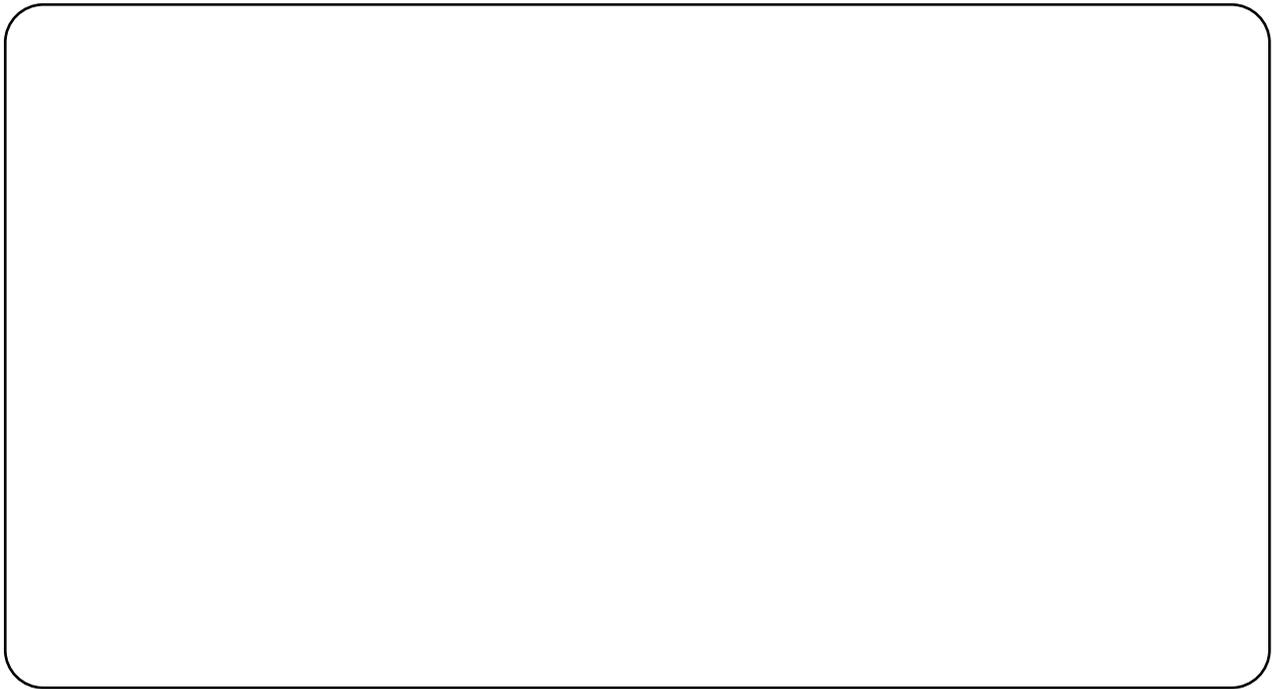
### 練習四：天賦的果實

探索自己的性格與能力是一段誠實、勇氣和透明的旅程，隨著新發現，有時會開心、有時會大吃一驚、也有可能會沮喪。當我們有能力正向的活出自己的獨特天賦，便會嚐到生命美好的果實。

1. 在你的天賦特質清單中，最適合你的是：\_\_\_\_\_。
2. 舉例說明你在何時、如何運用這項天賦：

練習五：班級花園

如果我的班級是一個花園，那我像是花園裡的.....

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for a student to draw or write their response to the prompt above.

## 人人都是 A 咖 問卷

請你往下讀，將符合自己的詞句劃記下來。閱讀的時候可以思考幾個層面：1.當事情突然發生時，你的即時反應；2.遠在你被學校教育或同儕壓力影響前，年幼時你的反應；3.一個行為出現時，自己的情緒反應。也就是說去除人為和後天的影響，那個最自然的自己是什麼模樣。

類型	我們大約是這樣的人...	人生功課
1.改革者 (美善)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我重視秩序與榮譽，不明白為什麼有些人的自我要求那麼低。</li> <li>2. 大多數人認為我是一個認真、負責、理性的人。基本上，我是憑良心做正確的事。</li> <li>3. 工作上，我總是做比我原本該做的多得多。</li> <li>4. 我覺得我對社會有某種使命，我相信我可以為世界做點事情。</li> <li>5. 我經常擔心自己犯錯、做錯誤的決定，內心常有判斷的聲音。</li> <li>6. 我覺得是非對錯應該要分辨清楚，我最討厭狡辯。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 人生無法十全十美，不完美也是人生的一部分。</li> <li>2.太重視程序，忽略人的感受。</li> </ol>
2.助人者 (友愛)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我天性平易近人，很容易與人交談、成為朋友。</li> <li>2. 我會花心思在我所在意的人身上，想辦法了解他們目前的狀況、是否遭遇困難。</li> <li>3. 看到別人痛苦，會令我有受挫的感覺。</li> <li>4. 為了他人不同的需要，我會表現出不同層面的自我，並以實際行動關懷他人。</li> <li>5. 當我對某人不滿時，我不會當他的面說出來。</li> <li>6. 我並不習慣大肆宣揚我幫助了某人，但若那個人未注意或不在乎我為他做的一切，我會心情低落，甚至情緒化。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.付出的同時，也允許別人為自己付出。</li> <li>2.適時的表達自己可避免爆發。</li> </ol>
3.行動派 (功效)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我很難閒坐無事，因為總有事可忙。</li> <li>2. 我在乎事情有沒有結果，不會讓自己表現出效率低或能力差。</li> <li>3. 我希望給別人良好的印象，所以我通常是彬彬有理且友善的。</li> <li>4. 我很擅長掩飾我的情緒和感受，所以旁人無法觀察出我內心的真正的感覺。</li> <li>5. 我喜歡競爭、喜歡看見自己經手的事成功完成。</li> <li>6. 我很能隨機應變。如果事情進行不如預期，我會馬上找出新方法、繼續努力達成目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.追求「成就」的同時，需多思索人生終極目標。</li> <li>2.什麼都不做的你也值得被愛！</li> </ol>
4.創造家 (獨特)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不能忍受被誤解。要是被誤解，我傾向躲起來生悶氣。</li> <li>2. 我特別支持而且關心那些正身處痛苦中的人。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.適當轉換負面情緒，減少陷入</li> </ol>

類型	我們大約是這樣的人...	人生功課
	3. 我常常在腦海裡幻想一些實際上並未發生的事情，甚至還有劇情般的演出。 4. 我無法忍受低俗品味，喜歡以出人意料的方式創造美。 5. 我常有突如其來的靈感，內在情感很強。 6. 我的世界總有一些失落和自卑，常覺得自己不被瞭解。	黑暗中。 2.過度渴望遙遠的會讓你錯失眼前的。
5.觀察者 (智慧)	1. 我是一個重視隱私的人，不會與人太接近。 2. 生活中遇到問題時，我傾向自行解決。 3. 思想是我最佳的伴侶和永遠有趣的朋友。 4. 太多的社交活動會令我覺得很疲倦。我喜歡默默觀察事情，不捲入其中。 5. 我認為學習和成長很重要，對於擁有知識感到很興奮。 6. 對於自己已經會的東西，我樂於教導別人，不會藏私。	1.理性與感性之間如何取得平衡？ 2.避免自以為無所不知。
6.護衛者 (忠信)	1. 我喜歡做好萬全的準備再行動，總是想的多、做的少。 2. 我不喜歡做重大的決定，但也絕不會讓別人幫我做決定。 3. 我通常可以察覺到危險和有害的事，也會擔心到好像那些事已經發生了一樣 4. 我是一個認真工作的人，工作沒有完成，我無法放鬆。 5. 當我要做重大決定時，我會去找信任的人，請他們提供意見。 6. 我重視忠實和承諾，與他人穩固的關係，會讓我有歸屬感。	1.學習果斷。 2.避免固執己見，練習包容別人的意見和想法。
7.啦啦隊長 (喜樂)	1. 我的計畫總是比我實際完成的多很多。 2. 我無法忍受無趣的生活，不會讓自己無聊，也會想方設法讓別人覺得有趣或被激勵。 3. 在任何情況下，我不會壓抑自己的需求和想法。 4. 一旦我對某件事失去興趣，便很難再做下去。 5. 我是一個比較掌握大方向的人，很少去注意之微末節的小事。 6. 人生難免有挫折，這時我會趕快將注意力轉到有趣的事上。	1.學習如何聚焦，有頭有尾的完成一件事。 2.練習別太在意別人是否喜歡你。
8.先驅者 (全能)	1. 我喜歡激勵人群、讓別人努力完成工作。 2. 我的意志堅定，不輕易動搖或退縮，希望一切都在控制內。 3. 我喜歡別人對我直爽，要是有人企圖不良，我一眼就能看穿。 4. 我生氣起來會像火山爆發一般激烈，但很快就過去。 5. 完成別人認為不可能的任務，給我相當大的滿足與生命力。 6. 如果總是有人得輸，那個人絕對不是我！	1.適時收斂霸氣，以達人際和諧。 2.練習擁抱自己的軟弱和無力，包含求人幫助。

類型	我們大約是這樣的人...	人生功課
9.和平者 (和諧)	1. 我的朋友們覺得和我一起很放鬆、很有安全感。 2. 我很習慣目前穩定的生活方式，不會想去多做改變。 3. 我不介意與人共處，一人獨處也無所謂，只要我能保有內心的平靜就好。 4. 我常在處理重要的事情上分心，去做別的事。 5. 我寧願給別人他們想要的，也不願因爭執成為注目的焦點。 6. 大多數人很容易情緒化，我則是比較平穩的人。	1. 多想想自己要的究竟是什麼？ 掌握自我人生方向。 2. 機會有時不等人。

找到自己的屬型是像「回家」一般舒服；或是覺得「怎麼可能是我？」

## — 人人都是 A 咖情境劇 —

- 瞭解自己的立場是什麼？
- 試著揣摩別人的立場，他真正的想法是什麼？
- 適當的方式表現出來？

原則：

參考主題：

1. 我很有正義感，不怕得罪人，但我發現有人利用我的正義感去打擊他們討厭的人，我怎樣預防這種事情發生？
2. 強者弱者到底怎麼分呢？誰是真正需要幫助的人呢？
3. 對事情有自己的想法，但我擔心.....  
為了能夠被團體接納，有時我刻意隱藏自己的想法，但又頗不甘願的，我該.....
4. 我是個點子王，能看到別人沒看到的願景，但一個人衝，蠻孤單的.....  
我是繼續承受有遠見的人必的有的孤獨，或是.....
5. 我興趣太廣，但時間、體力都是有限的，我是要放棄一些喜好專注於一件事？  
或是年輕不要留白？什麼都要嘗試一下？
6. 我想要順著喜好，走自己的路，但老是有人懷疑我不知道自己要什麼？

我該怎樣說服別人支持我...

7. 我很希望每個人都很開心，所以常常扮演開心果的角色，我怎樣讓其他的人知道，其實我也有情緒起伏？我有時也需要別人給我打氣呢？
8. 我認識一群朋友，各個才華出眾，但個性都很獨特，怎麼可以讓很多個性和意見不同的人一起合作呢？
9. 我被孤立了，到底為什麼啊？我該討好他們？或是另外找朋友？

# 心靈有約



關注自己、與自己在一起的一天，看見天主對我有美好的祝福，看見「原來指引和方向早就在內心深處~」

## 請準備：

1. 文具、色筆。
2. 環保杯。
3. 面紙。
4. 相機。
5. 午休用小枕頭及小毯子。

## 活動地點：

聖心女中靈修中心

## 活動日期：

11/16(四) 8:00—16:30

時間	活動內容	地點
7:30--8:00	依學校行事曆	
8:00--8:30	準備參與心靈有約	各班教室
8:30--16:30	心靈有約課程	靈修中心
16:30--16:40	回班級準備放學	班級教室
16:45	放學	



## 注意事項：

1. 花一天時間全心全意照顧心靈，放輕鬆，不要攜帶讓人分心閱讀的東西。讓自己的心靈被照顧一天!!!
2. 活動期間，學生不隨意進入行政大樓、暫停打掃和公務。
3. 輔導室備有小點心供心靈有約學生食用，學生不得自行攜帶零食。

4. 相機的使用僅限於課程內。

輔導室

## 國二心靈有約預備單

「人會將美好的回憶注入物品之中，我想要實現這樣的生存之道。」~近藤麻里惠，摘自《怦然心動的人生整理魔法2》

### 【好文閱讀】

在心動的物品圍繞下，幸福人生就此展開

近藤麻里惠

每個人都有一些東西，別人看了不禁要懷疑「為什麼有這種東西？」但對自己而言，怎麼看都很心動、捨不得丟掉。

我每天都能接觸到各式各樣的人，和他們所擁有「對自己而言重要的東西」。當遇到這種難以理解的物品時，我總是不禁在心中吶喊：

「哇！來了！來了！」十根手指頭上都只貼著不同模樣眼珠的手套玩偶，已經壞掉的、過去森永巧克力玩偶 boobow 造型的鬧鐘，怎麼看都只覺得是木屑的漂流木收藏……

每當我困惑地問：「這、這讓你心動嗎？」客戶不加思索馬上回答：「心動！」那閃亮又真誠的眼神，讓我無法再說些什麼，因為我也擁有同樣的東西。

對我來說，那就是「森林小子」(Kiccoro)的T恤。森林小子就是2005愛知萬國博覽會「愛·地球博覽會」的官方吉祥物。雖然綠色的

森林爺爺(Morizo)比較搶眼，但森林小子就是他身旁那個黃綠色、小小的、圓滾滾的生物。我有一件印有森林小子臉部表情的T恤當作家居服，就算別人說：「妳怎麼會有這個？不覺得不好意思嗎？趕快丟掉啦！少女形象會幻滅喔！」我也不會丟掉這件衣服。

……

所以這些東西(讓你心動不已的物品)還是光明正大地留下來吧！不管別人怎麼說，我就是喜歡！我喜歡擁有這東西的自己！如果你能夠毫不猶豫的說出這些話，就可以對別人「什麼啊！怎麼會有這種東西啊…」的眼光完全置之不理。

……

對於每一樣自己所擁有的東西，都能毫不猶豫地覺得「我好喜歡！」而且在它們的環繞下生活，我認為這就是人生最大的幸福，你也想擁有這樣的幸福嗎？

~取自《怦然心動的人生整理魔法》一書

【靜一靜】讓思緒沉澱，像一杯晃動的水，慢慢沉靜下來。

【想一想】如果這是你房間的展示架，你會擺上什麼物品呢？

陪伴自己度過美好  
獨處時光的物品

與重要的人共同創  
造美好回憶的物品



### 練習三：我夢想中的理想居所

我的夢想之屋

1. 我要讓人一眼就看到的是：
2. 絕對不可以缺少的部份：
3. 裡面有一個我很想要，但目前沒有的東西或人：
4. 窗外看出去有什麼：
5. 我的心靈角落：
6. 15 個字的描述：

這是一間\_\_\_\_\_

-----

#### 我的心靈鏡子

1. 在這兩張圖中，你看見了什麼 差異性？
2. 什麼事情對你非常重要？
3. 這些差異帶給你生活中的指導或發展方向的指引是...？
4. 現在的你能做什麼？

### 主題二：權威、順服與反抗

何謂權威人士？誰能算是我生活中的權威人士？權威未必是說話最大聲的那位。

順服是：

反抗是：

### 練習一：情境扮演

面對權威人物時的反應


### 練習二：我以何種方式表達我的【不認同】 ---轉化好表情讓你贏在起跑點

1. 最常出現的表情和回應：	2.我想表達/我的終極目標是：
3. 我的表情和回應是否有達成目標？ 有效時：  無效時：	4.為了目標，我可以為自己做的是：

### 練習三：臉譜的改變

充分被理解、被愛後，別人會這樣形容我：

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。(請用三個形容詞描述)

祝福自己：

我值得充分被愛、被傾聽、被瞭解，當我充份被愛時，  
我真實的樣子是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_的。

祝福他人：

你值得充分被愛、被傾聽、被瞭解，當你充份被愛時，  
你真實的樣子是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_的。

# 心靈有約



短暫的離開規律的生活，探索自己與自己、自己與他人、自己與天主的美好關係，看見「原來有這些天賦才能在我內~」

## 請準備：

1. 文具、色筆。
2. 環保杯。
3. 面紙。
4. 相機。
5. 午休用小枕頭及小毯子。

## 活動地點：

聖心女中靈修中心

## 活動日期：

5/1(二) 8:00—16:30

時間	活動內容	地點
7:30--8:00	依學校行事曆	
8:00--8:30	準備參與心靈有約	各班教室
8:30--16:30	心靈有約課程	靈修中心
16:30--16:40	回班級準備放學	班級教室
16:45	放學	



## 注意事項：

1. 花一天時間全心全意照顧心靈，放輕鬆，不要攜帶讓人分心閱讀的東西。讓自己的心靈被照顧一天!!!
2. 活動期間，學生不隨意進入行政大樓、暫停打掃和公務。
3. 輔導室備有小點心供心靈有約學生食用，學生不得自行攜帶零食。

#### 4. 相機的使用僅限於課程內。

輔導室

### 國一心靈有約，每個選擇都反應著心靈世界~

- 一、 這是在聖心第\_\_\_\_\_次的心靈有約。(第一次參加的同學，請從第三題開始填)
- 二、 過去我體驗到的心靈有約是：(可複選)
- 寧靜的 放鬆的 被瞭解的 被愛的
- 其他：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ (請用兩個形容詞形容你的心靈有約經驗，必填)
- 三、 憑著直覺、不經過太多思考，我對這次心靈有約的期待是：(勾出你最重視的兩個)
- 輕鬆過一天 與同學互動玩耍，增進彼此瞭解
- 發現自己 可以體會到寧靜的氣息，安定身心
- 與天主相遇 其他：\_\_\_\_\_
- 四、 關於人和天主的關係，我目前的體會是：(單選)
- 我相信宇宙間有個神創造萬物，我希望跟祂建立關係
- 我大約相信有個神，祂曾經給某些人一些恩典，但我個人跟祂不熟
- 我希望跟天主建立關係得到祂的照顧和指引
- 我從來沒多想過這些事，但我不算無神論
- 我是個無神論者，我相信宇宙的一切都只是巧合
- 其他：\_\_\_\_\_
- 五、 我渴望的快樂是：(單選)
- 很 high、讓人可以大笑大叫 心情平靜，沒有特殊的煩惱和壓力
- 物質供應豐富、不匱乏 有人愛我，關心我，鼓勵我...，有知心的朋友
- 其他：\_\_\_\_\_
- 六、 為了得到快樂，我願意付出的代價是：\_\_\_\_\_
- 七、 關於自己，我渴望：(可複選)
- 清楚自己的能力以及發展方向 超越單調平庸的生活，活得精采
- 有能力為別人做點事 看見更美麗的世界，人心更友善
- 我的心可以聽到天主對我說話 其他：\_\_\_\_\_
- 八、 在心靈有約，我希望更認識三位同學，她們是(不必寫姓名請用代號) \_\_\_\_\_、  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

九、 為了更認識她們，我願意做到\_\_\_\_\_。

對快樂打開心門，給生活帶來一束溫暖的光 From 《與孩子心靈有約》

## 國一心靈有約學習單

暖身：

1.環顧坐忘堂四周，我好奇\_\_\_\_\_。

2.我今天願意用來表達友善的方式是：\_\_\_\_\_。

在這次的心靈有約活動中，我可以期待的收穫 (0 分為起點，10 分為滿分)

- ( ) 1.能自得其樂，(快樂不見得需要來自外在的嬉鬧和物質的滿足)
  - ( ) 2.發現自己還有很多面，很多亮點，期望更喜歡自己。
  - ( ) 3.發現其他的人也很精采，有能力欣賞跟自己很不一樣的人。
  - ( ) 4.有點想做個會發光的人，帶給別人溫暖和幫助。
  - ( ) 5.從身邊平凡的事物中看見，聽見天主對我說話。
- (看見美，不憂煩，突破自我設限，看見未來方向...)

## 主題： 我的心靈星球

小王子：「我住的星球非常非常的小.....幾乎不比一間房子大...」 「有一天，我看了 43 次落日！」

「我住的星球和別的星球一樣，有好的草也有壞的草...」

「我的星球上常有一些很簡單的花.....也有一朵自認為是全宇宙獨一無二、最富有的花兒...」

「我擁有一座死火山、兩座活火山.....早上我可以在上面熱一熱早餐。」

.....

如果心靈像是一顆星球..... 你會把心靈比喻成什麼呢？

練習一：我的星球

我的心靈星球長這個樣子.....(形狀、顏色？上面有...？)

我在那裡每天這樣過日子？

曾經有人來拜訪過嗎？

上面有什麼非常重要的人或東西嗎？

請畫出你的星球！

1. 整體而言，這個星球看起來\_\_\_\_\_。

(請用 10 個字以上描述這個星球)

2. 這個星球上一定要有的東西是：\_\_\_\_\_。(至多三個)

因為：

3. 從我畫的星球，我看見自己在乎的是\_\_\_\_\_。

4. 我給這個星球取名叫\_\_\_\_\_。

## 練習二：我和我的玫瑰

小王子的玫瑰帶著點【甜蜜的負荷】... (你也可以採用其他更符合你想像的形容詞)

玫瑰用什麼方式抓住小王子的心呢？

假設你自己就是那朵玫瑰花，你討愛的方式是什麼呢？

你是否曾經或正在期望成為某個人的【唯一】

我討愛的方式：\_\_\_\_\_，

這個方法通常 有效 / 無效，帶來的影響是\_\_\_\_\_

請以擬人化的方式，畫出你和你的玫瑰

### 練習三：我和我的狐狸

小王子遇見的那隻狐狸，如果他是人，他會是你認識的哪一類人呢？

小狐狸為何需要【馴養】的過程來建立關係？

你覺得這隻小狐狸有問題嗎？如果有，他的問題是什麼？

或是他完全有道理，在你的人際關係中，遇見過這一類的挑戰嗎？

請以擬人化的方式，畫出你跟你的狐狸(或其他動物)

練習四：給天主的悄悄話

我今天去\_\_\_\_\_遨遊，我看見...

我感覺到\_\_\_\_\_，我期望...

我發現我原來...

主題二：權威、順服與反抗

何謂權威人士？誰能算是我生活中的權威人士？權威未必是說話最大聲的那位。

順服是：

反抗是：

練習一：情境扮演

面對權威人物時的反應

- 順從
- 消極抵抗

- 反擊
- 適切表達



練習二：我以何種方式表達我的【不認同】---轉化好表情讓你贏在起跑點

<p>1. 最常出現的表情和回應：(父)</p>	<p>2. 我想表達/我的終極目標是：</p> <p>希望他可以知道我可以為了他放棄多餘的事情，再下次有重要事情時，他會認為我平常放棄的夠多了，讓他良心發現，<del>也</del>讓我去。</p>
<p>3. 我的表情和回應是否有達成目標？</p> <p>有效時：良心發現、讓我去</p> <p>無效時：會一直持續下去</p>	<p>4. 為了目標，我可以為自己做的是：</p>

練習三：臉譜的改變

充分被理解、被愛後，別人會這樣形容我：

\_\_\_\_\_ (請用三個形容詞描述)

### 國二心靈有約預備單

「人會將美好的回憶注入物品之中，我想要實現這樣的生存之道。」-近藤麻里惠，摘自《怦然心動的人生整理魔法2》

#### 【好文閱讀】

在心動的物品圍繞下，幸福人生就此展開

近藤麻里惠

每個人都有一些東西，別人看了不禁要懷疑「為什麼有這種東西？」但對自己而言，怎麼看都很心動、捨不得丟掉。

我每天都能接觸到各式各樣的人，和他們所擁有「對自己而言重要的東西」。當遇到這種難以理解的物品時，我總是不禁在心中吶喊：

「哇！來了！來了！」十根手指頭上都只貼著不同模樣眼珠的手套玩偶，已經壞掉的、過去森永巧克力玩偶 boobow 造型的鬧鐘，怎麼看都只覺得是木屑的漂流木收藏……

每當我困惑地問：「這、這讓你心動嗎？」客戶不加思索馬上回答：「心動！」那閃亮又真誠的眼神，讓我無法再說些什麼，因為我也擁有同樣的東西。

對我來說，那就是「森林小子」(Kiccoro)的T恤。森林小子就是2005愛知萬國博覽會「愛·地球博覽會」的官方吉祥物。雖然綠色的

森林爺爺(Morizo)比較搶眼，但森林小子就是他身旁那個黃綠色、小小的、圓滾滾的生物。我有一件印有森林小子臉部表情的T恤當作家居服，就算別人說：「妳怎麼會有這個？不覺得不好意思嗎？趕快丟掉啦！少女形象會幻滅喔！」我也不會丟掉這件衣服。

……

所以這些東西(讓你心動不已的物品)還是光明正大地留下來吧！不管別人怎麼說，我就是喜歡！我喜歡擁有這東西的自己！如果你能夠毫不猶豫的說出這些話，就可以對別人「什麼啊！怎麼會有這種東西啊…」的眼光完全置之不理。

……

對於每一樣自己所擁有的東西，都能毫不猶豫地覺得「我好喜歡！」而且在它們的環繞下生活，我認為這就是人生最大的幸福，你也想擁有這樣的幸福嗎？

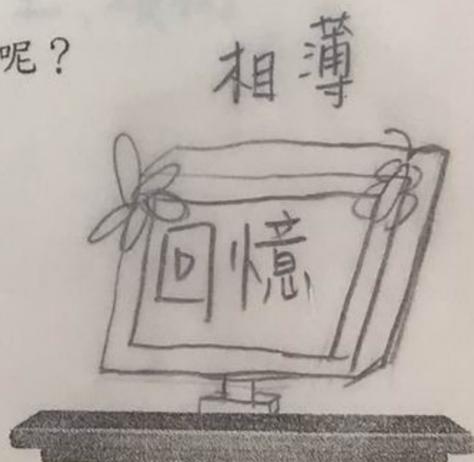
~取自《怦然心動的人生整理魔法》一書

【靜一靜】讓思緒沉澱，像一杯晃動的水，慢慢沉靜下來。

【想一想】圖中的展示架上，你會擺上什麼對你有意義的物品呢？



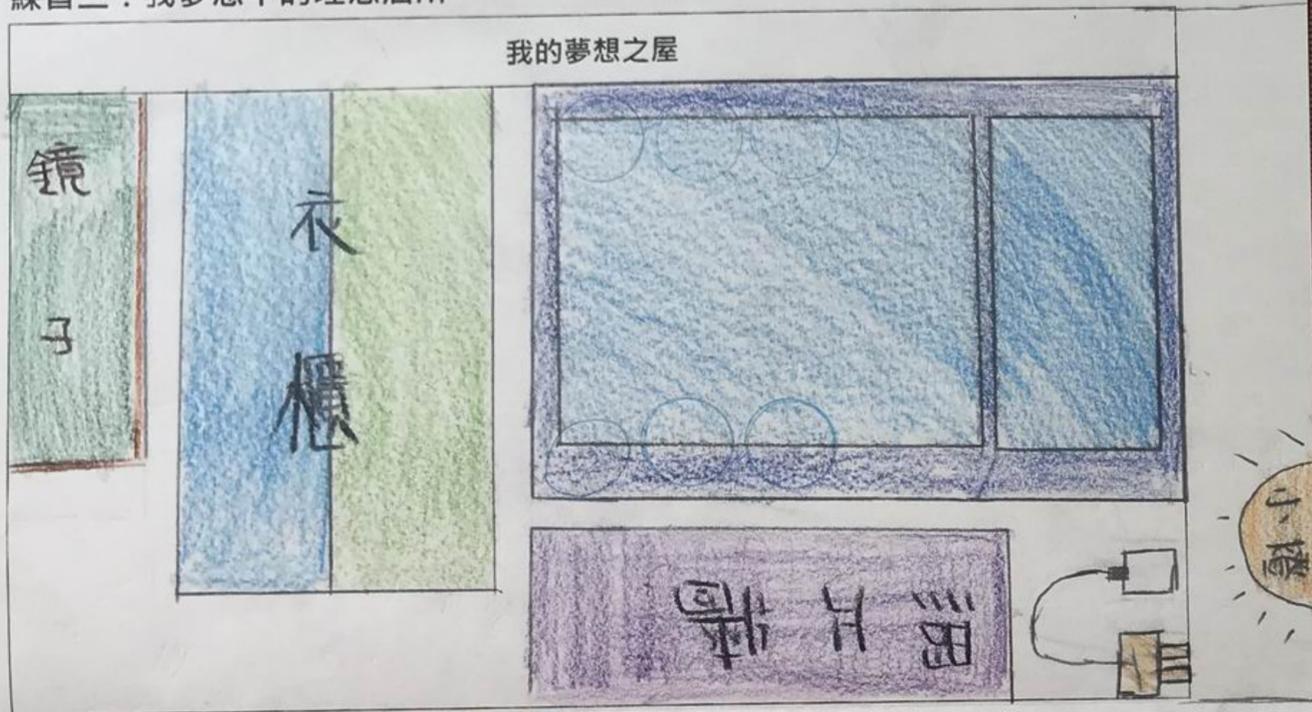
陪伴自己度過美好  
獨處時光的物品



與重要的人共同創  
造美好回憶的物品

練習二：生活用品瀏覽

練習三：我夢想中的理想居所



1. 我要讓人一眼就看到的是：衣櫃、鏡子
2. 絕對不可以缺少的部份：衣櫃、床
3. 裡面有一個我很想要，但目前沒有的東西或人：我愛的人(姐姐)
4. 窗外看出去有什麼：沒有窗戶
5. 我的心靈角落：沒有
6. 15 個字的描述：空間雖小，但需要的東西都有，

這是一間 冷色系的房間

我的心靈鏡子

1. 在這兩張圖中，你看見了什麼 差異性？理想的房間是我想要的，櫃子比較少
2. 什麼事情對你非常重要？房間裡的人
3. 這些差異帶給你生活中的指導或發展方向的指引是...？賺大錢，買好房，有品質
4. 現在的你能做什麼？把我房間用成我想要的

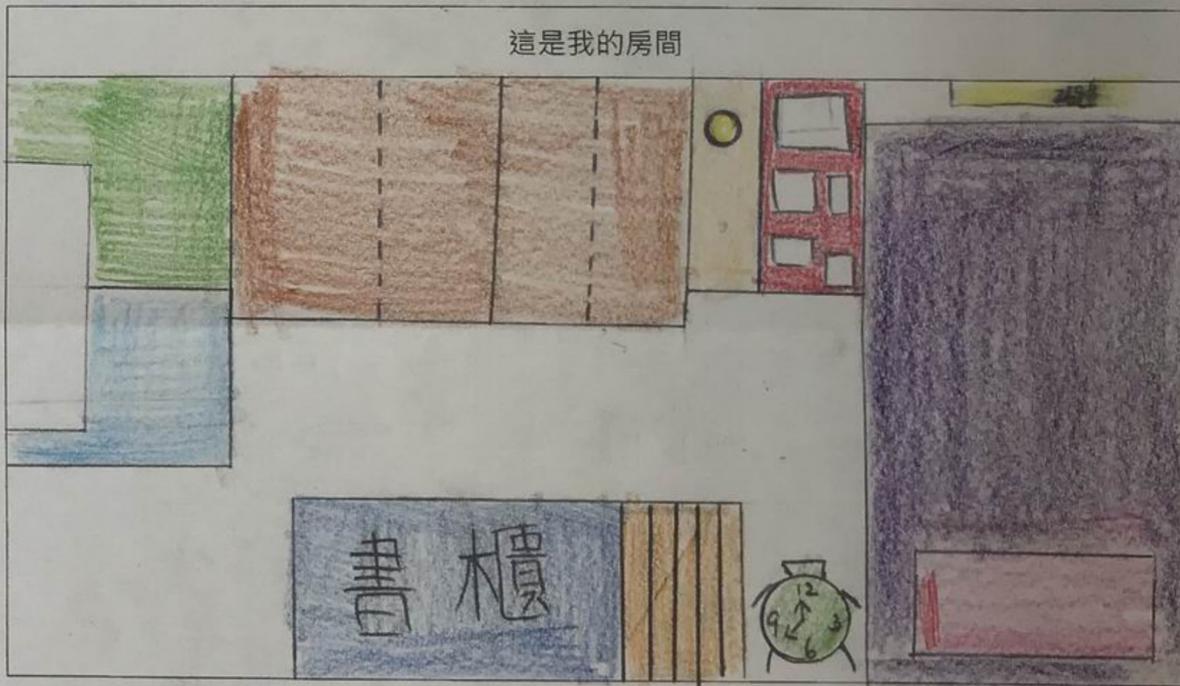
國二心靈有約 學習單

給我心靈的承諾：

今天，我答應自己，要快樂，即使需要一點努力，我也希望能有機會體驗到一種平靜的喜樂，我給自己機會多了解自己，我願意放下某些定見，重新認識我以為我已經夠認識的人，我希望能看得更遠，更清楚，看見真正屬於我的發展方向，因為來自上天的禮物，都在那個【方向】裡，我願意對神奇的事開放我的心，感受到天主透過很多人事物，來愛我，指引我，對我說話。

主題一：我的房間是我心靈的鏡子

練習一：在一般常態中我的房間是這樣的...

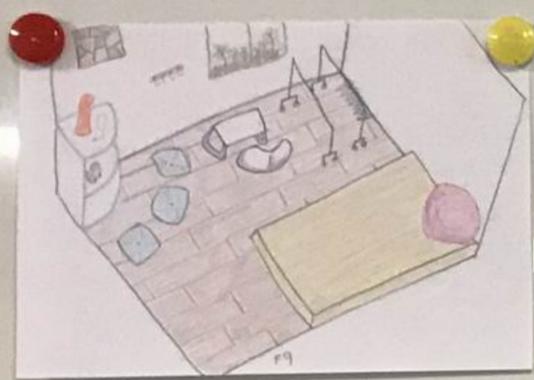


1. 最顯眼的東西：床
  2. 絕對不可以缺少的部份：床
  3. 我非常滿意的部份：照片牆
  4. 最能表現自我主張的部份：照片牆
  5. 不喜歡但很難改變的部份：雜物櫃
  6. 15 個字的描述：房間裡太多雜物，很多不是我的東西，但很有安全感
- 這是一間 \_\_\_\_\_

友善

隨時學習

秋陽



可以放鬆  
專心的角落

寬敞  
有潛力  
溫和

溫暖、全備  
獨立自主  
單身女性

放鬆  
簡單  
有品質

3.  
5.  
8.

攤開記憶  
9-12歲  
馬? 什麼 試試多和  
會停駐在...排球  
直線或是有

