



# 如果我不照顧自己， 就沒辦法照顧別人！

唯有**觀照**自己的**內心深處**，你的視野才會變得清晰。

向外看的人，猶在夢中；**向內看**的人，得以**覺醒**。

----卡爾·榮格(Carl Jung)

## 目標

- ◎ 撰寫引導式日誌，反省你的成長性思維年。
- ◎ 擬定在四個層面養精蓄銳的計畫。

# 回到教室的行動計劃

1.閉嘴

---

2.拋開評分量表

---

3.給學生自主權

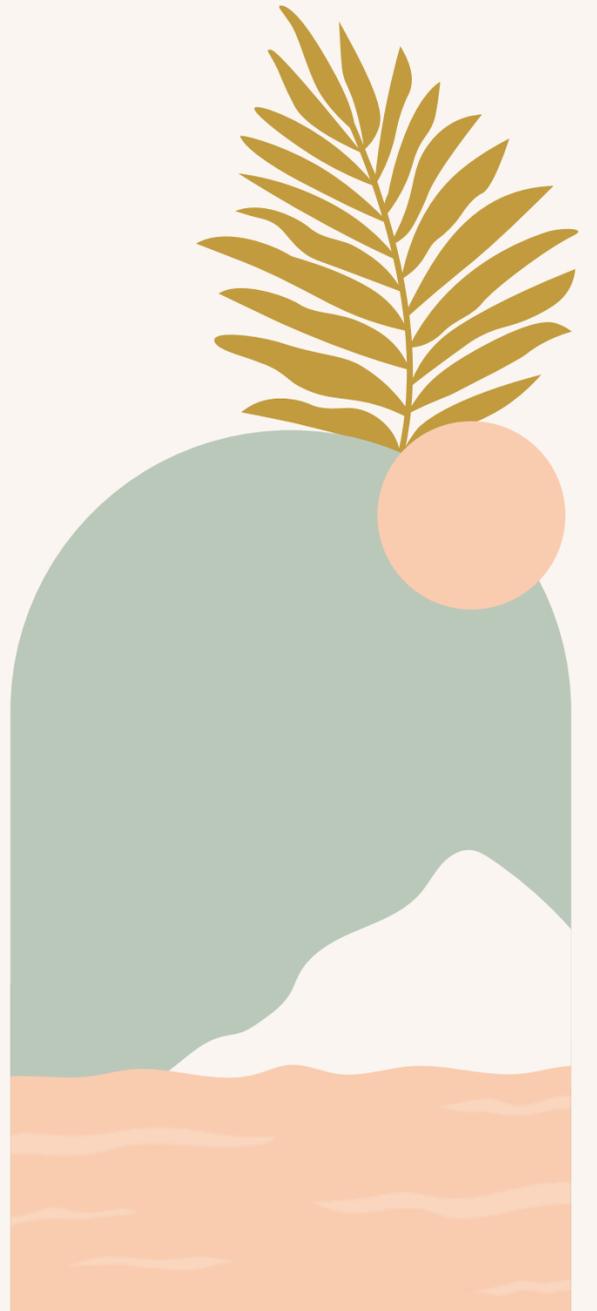
---

4.不再有選擇題

5.專注於學習，  
而不在教學

# 反思的意義

- 回顧從前，比起完全拒絕回顧要好得太多。
- 只要花一點時間反省，加上願意承認過去錯誤，任何老師都可以從優秀走到卓越的境界。



# 反省你的成長性思維年

是深入思考整個過程的時候了  
哪些是你做得好的地方？  
你這一路上犯了哪些錯？  
藉由日誌引導，進行深度反省

P271-283



## 教養觀念卡——好好照顧自己

成為父母之後，我們的第一順位不是孩子就是家庭，  
讓我們不自覺地忽略了自己。

就像搭乘飛機時的安全宣導，

要先戴好自己的氧氣面罩後，再幫孩子戴上。

我們必須理解：「唯有先把自己照顧好，才有餘力去照顧別人」



## 教養觀念卡——好好照顧自己

每天安排和自己的單獨約會時間與空間，

發展出自己的興趣與愛好，讓自己充電

留意某些看似自由、實際則是傷害或耗損自己身心的行為，

例如：熬夜、滑手機

覺察心裡的「你應該」訊息，若在照顧自己時有浮現罪惡感，

那是來自於過往的束縛，試著鬆綁這些道德枷鎖

引自綠豆爸的幸福拼圖

# 不斷更新&照顧自己

- 保存與保護你所擁有的最大資產-----你自己
- 培養可以一年到頭持續照顧自己身心靈的正面習慣。
- 不斷更新，就是照顧自己





# Self-Care Goals



## 體能

健走  
園藝  
晚起  
上舞蹈課

## 社交情緒

參加讀書會  
義工  
跟朋友喝杯咖啡  
接受治療

## 心智精神

上課  
閱讀  
教學  
撰寫感恩日記

## 靈性

出門走走  
冥想  
做禮拜  
從事藝術活動

# 心理諮商服務

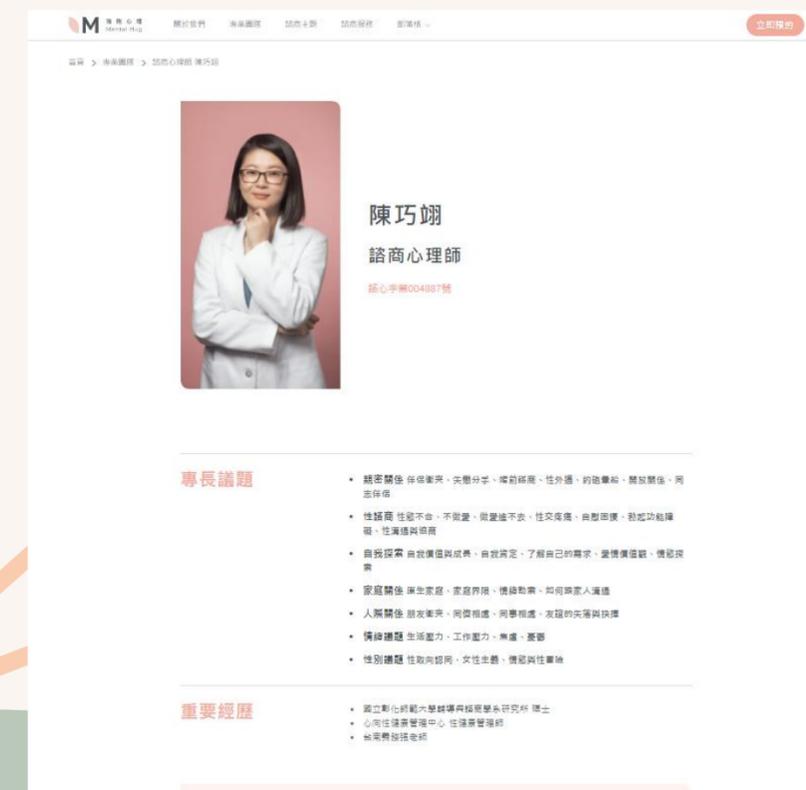
1. 暖心全人諮商中心：<https://humanitarian-love.com/>

2. 免費的教師支持方案：

🇹🇼 國北心健x新北市政府教育局教師支持方案諮詢服務

<https://www.facebook.com/100063807172639/posts/344705777666325/>

3. 擁抱心理諮商中心：<https://mental-hug.com.tw/team>



# 冥想

- 正念八週：<http://www.bookzone.com.tw/event/bp319/>
- 21天豐盛冥想：每天15分鐘冥想+小任務

中文翻譯音檔：<https://anchor.fm/reneeling/episodes/Day-1-ebkehu>

Day1：今天，我見到豐盛圍繞著我。

Day2：我從無窮無盡的源頭創造我生命的豐盛。

Day3：今天，我專心想著我要吸引什麼到生命中。

Day4：從這一刻開始，我邀請無窮無盡的豐盛來到我的生命中。

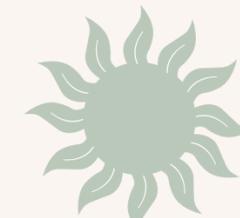
Day5：今天，我接納擁抱我的潛能，不管我夢想要成為什麼、做什麼、擁有什麼都能實現。

Day6：我渴望的一切都在我心裡。

Day7：我運用我覺察到的目標，來實踐我的夢想。



# Self-Care Ideas



體能

社交情緒

心智精神

心靈

