

吳甦樂教育中心_全人發展:大學入門(二)

造成聯結(三)

吳甦樂教育中心 潘春旭



我的月桂樹

生活整理實作



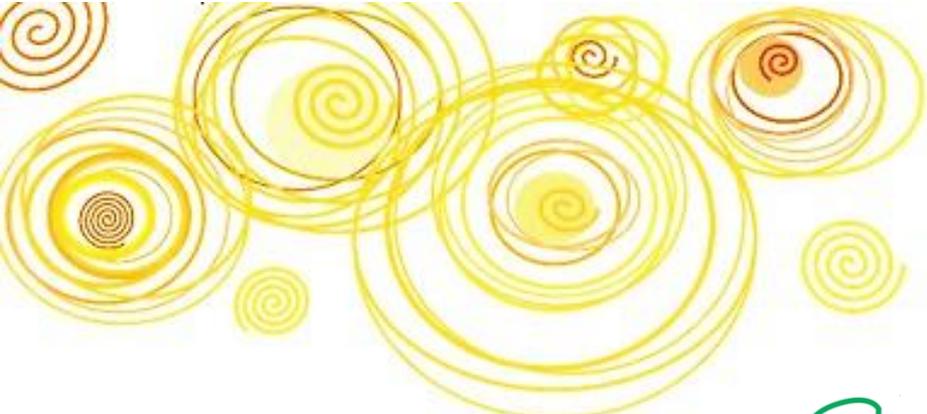
5片葉子，一棵月桂樹

自我探討五
步驟、找到
原初的熱忱

寫上：
關注,在意
期待,希望
交友,課業,證
照,雙聯學位..



HOPE



活的健康又喜樂: 第1片葉子

我目前的角色...
我付出最多的...
我最看重的...

學生,工讀生,社長,
課業,準備證照,追劇,電玩
完成雙聯,all pass,電競

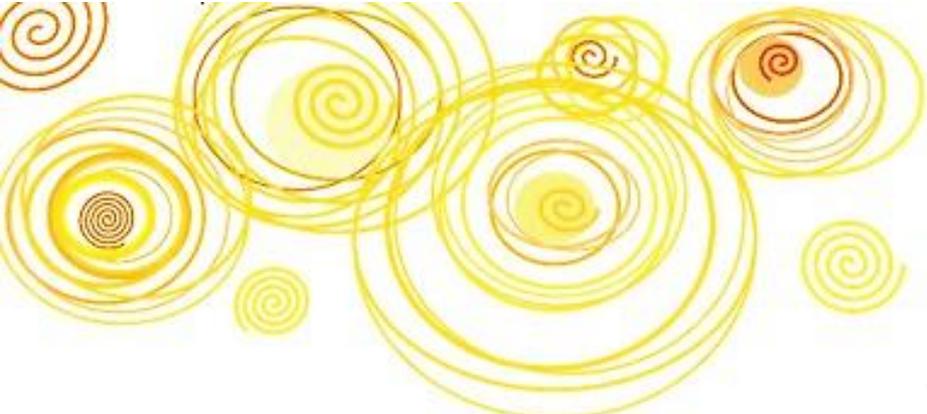
1

我當前重要的事

Serviam
我願服務

用寫的
用畫的 (心境)





活的健康又喜樂: 第2片葉子

順著第1片葉子
我希望能夠...

我想改變...

我想達到...

能夠每天自習4小時
改變怪罪,安逸的習性
達到上課與自習時能
全程專注,堅毅



Serviam
我願服務

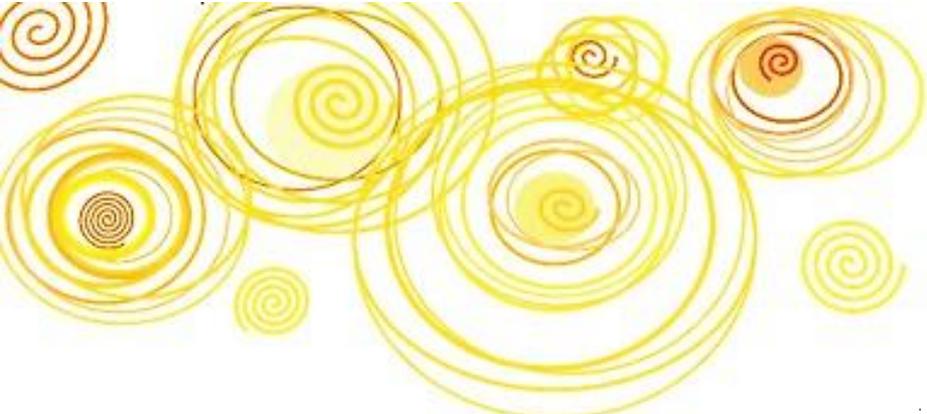
2

內心渴望

可以怎麼表徵?
書寫/顏色...
圖像/裝飾...

Hope
希望願景





活的健康又喜樂: 第3片葉子

常卡住 (衝突點) 的一件事
被....時,我感到....
因為我需要...
我期待....
我很看重...

被老師指正作答時,我感到羞愧,
自責,因為我需要準確,成就,贊
賞,我期待自己是卓越的,我很
看重師長及他人的肯定.

問問自己最看重的是 什麼？



正向感受

快樂

樂趣
開朗
歡樂
奔放
美好
欣喜
輕快

愉悅

溫暖
友善
欣慰
甜蜜
感激
幸福
自在
滿足
親切

平靜

安靜
安心
清醒
溫柔
放鬆
安詳
放鬆
感恩
感謝

專注

機敏
鎮定
清晰
冷靜
啟發
領悟

活力

振作
棒極了
有信心
熱切
亢奮
陶醉
興奮
受激勵

驚訝

讚嘆
受吸引
著迷
光榮
滿意

負向感受

憤怒

不滿
激動
惱火
發怒
易怒
敵意
急躁
抓狂
暴怒

悲傷

憂傷
憂悶
失落
無助
痛心
心碎
絕望
消沉
耗竭

恐懼

慌張
心煩
退縮
混亂
困惑
害怕
發狂

厭惡

嫌棄
怨恨
懷疑
羞愧
怪罪
內疚
猶疑
為難
嫉妒

焦慮

緊張
擔心
害怕
恐慌
懊悔
窒息
壓力
惱恨
緊繃

疲憊

無聊
沮喪
灰心
洩氣
沈重
想睡
茫然
寂寞
孤獨

-需要-

身體滋養

空氣
運動
蔽護
住所
性表達
食物
觸摸
睡眠
休息

安全

可靠
保護
信任
獨立
健康
工作
秩序
保證
穩定
自由
空間
效率
控制
有選擇

愛與歸屬

連結
合作
親密
關懷
同理
溫暖
參與
接納
溝通
社群
體貼
依賴
和諧
陪伴

自尊

感激
自主
創造
能力
目標
被信任
被看見
尊敬
表達
挑戰
貢獻
慶祝

休閒/玩樂

悠閒
幽默
刺激
新鮮
歡笑
享受
放鬆
樂趣
興趣

自我實現

真誠
正直
選擇
選擇
決定
內外
培育
統整
求和
理想
目標
價值觀
一致
培育

意義/超越性

學習
覺醒
貢獻
完整
平等
美的
融合
需要
領悟
發現
意識
正義
追求
美的
欣賞
覺察
啟發
成長
靈感
哀悼
自在

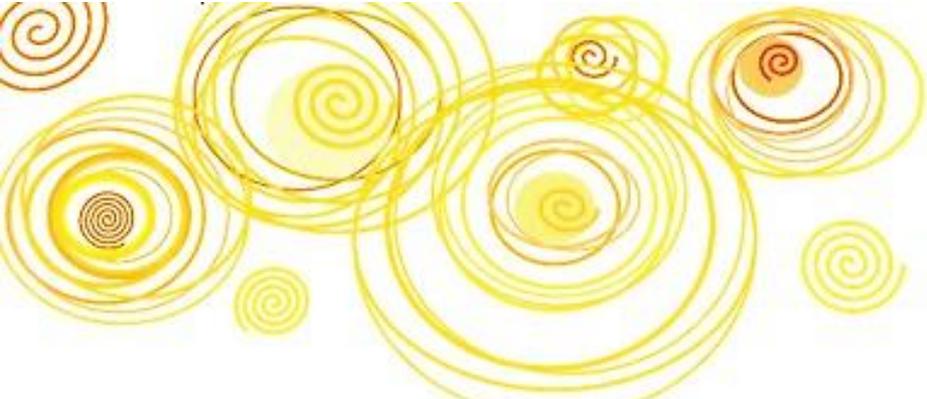


活的健康又喜樂: 第4片葉子

為了實現我看重的事
有誰可以協助,合作?
找誰(mentor)談談?
可以參加什麼團體?

信任的好友,學長姊,參加成長
課程,學習善意溝通,社團,學生
會



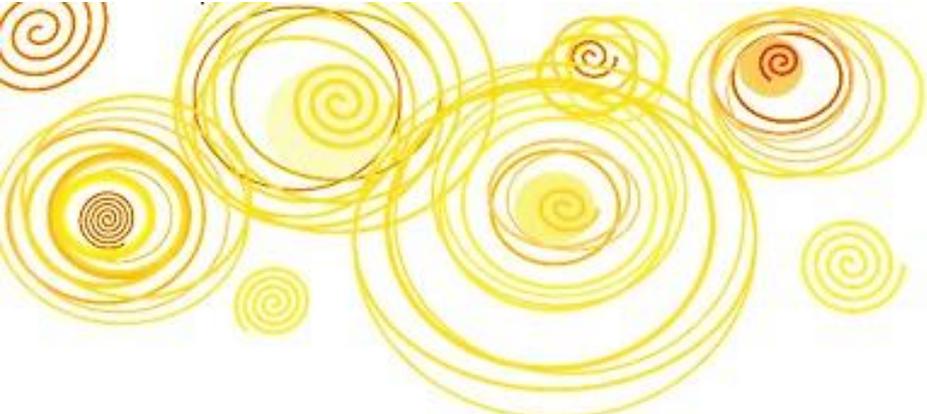


活的健康又喜樂: 第5片葉子

為實現看重的核心價值
也規劃了合作的夥伴
、團體等,接著
第一個新行動是?

調整學習模式:上課專注聽課,不划手機,抄筆記,週一到週五每天自習3小時,慢跑1小時,參加讀書會





活的健康又喜樂

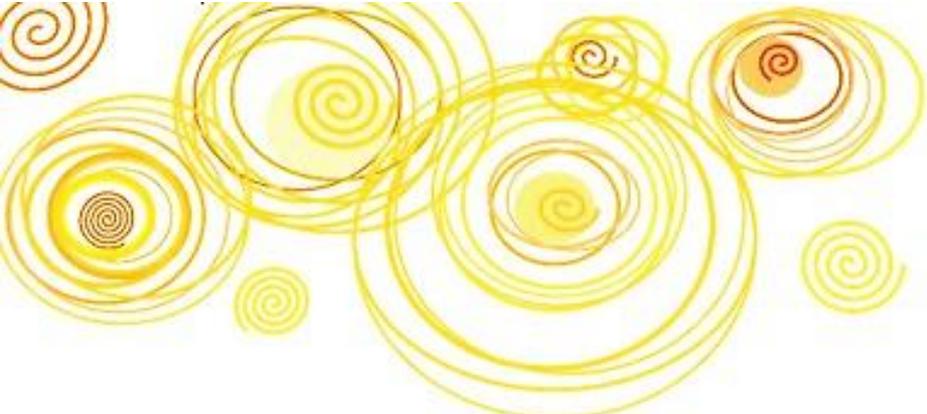
自我探討五步驟、
找到原初的熱忱

完成我的月桂樹，
寫下自我期許

“ 未來一年的我，是一棵 ○○○○ 月桂樹 ”

美編後拍照上傳雲端學園





活的健康又喜樂

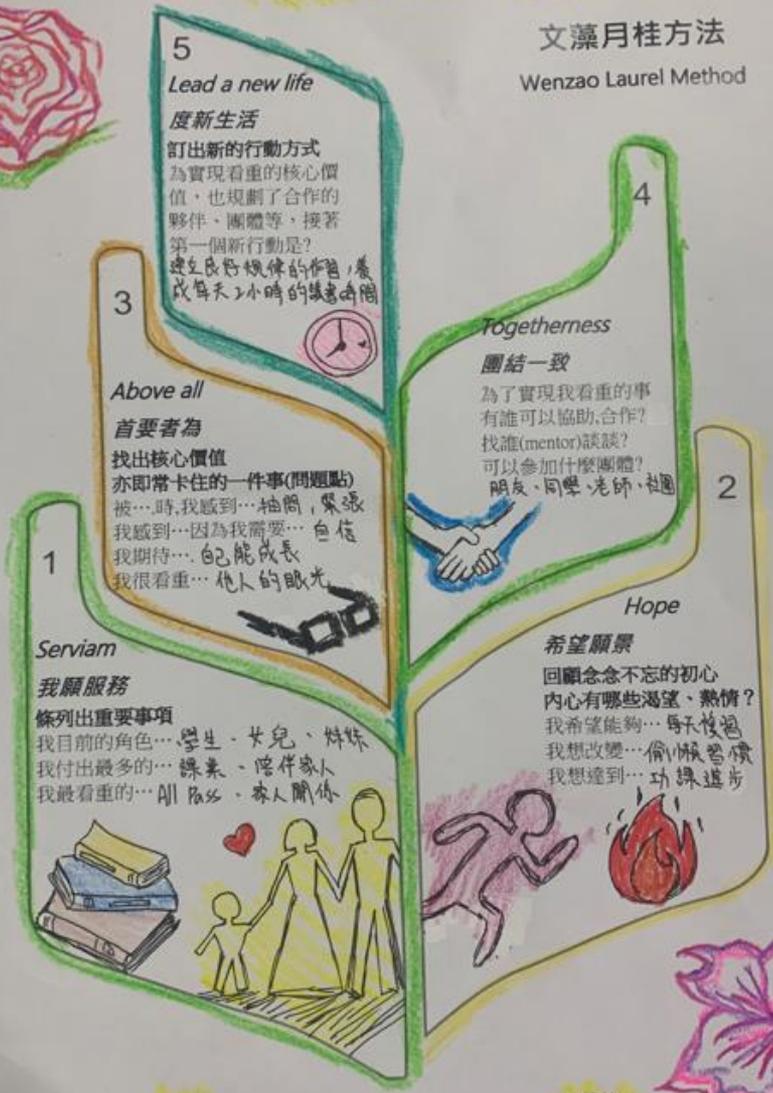


文字摘要

簡要介紹自己這一棵月桂樹的特性
所欠缺的能力,所具有的優勢
100以內

轉為pdf檔,連同拍照學習單上傳雲端學園-期末作業





擔心的

希望的

未來一年的我，是一棵有結果的月桂樹



擔心的
中文不夠好

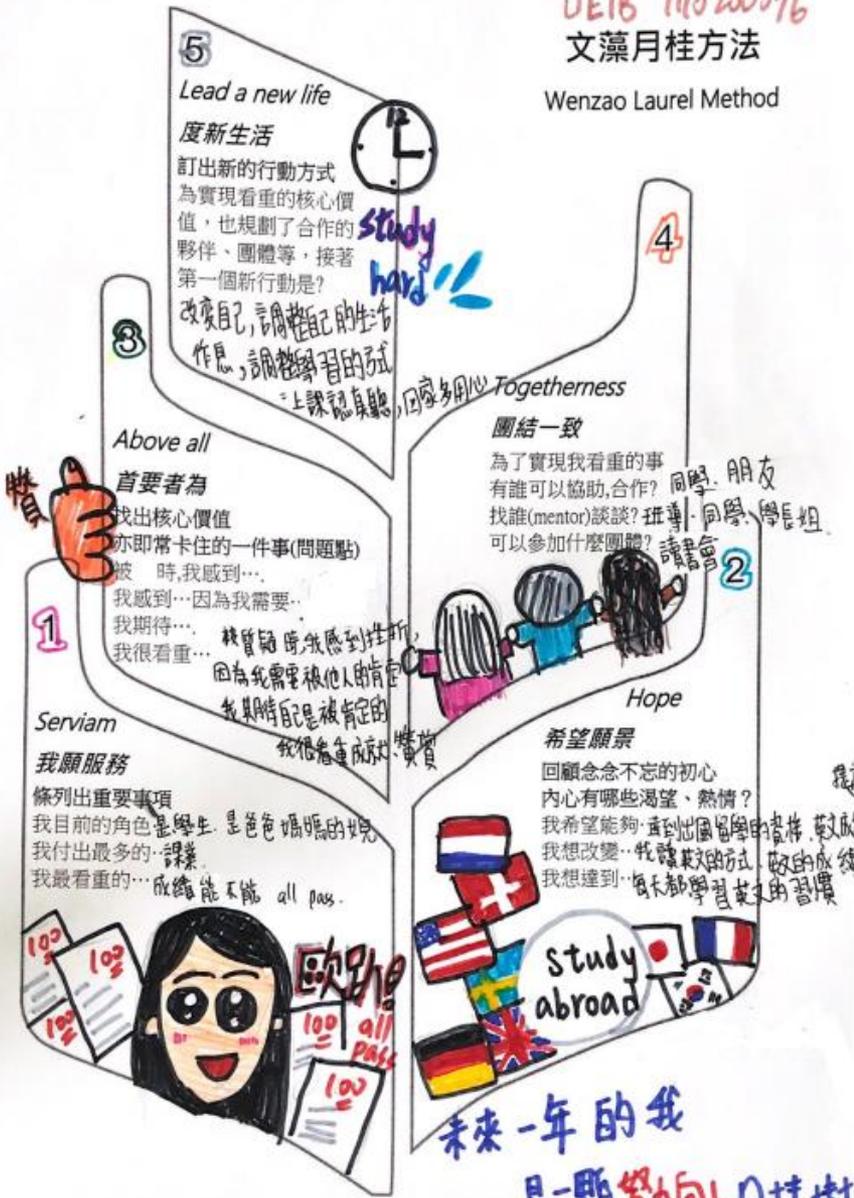
希望的

考上華語能力證書，成為華語老師

make life a little

林煥穎 UEIB 110200076 文藻月桂方法

Wenzao Laurel Method



擔心的
Concern

擔心的是期中成績

希望的
hope

希望的是在期中成績能有進步

未來一年的我，是一棵新生月桂樹

文藻月桂方法 Wenzao Laurel Method

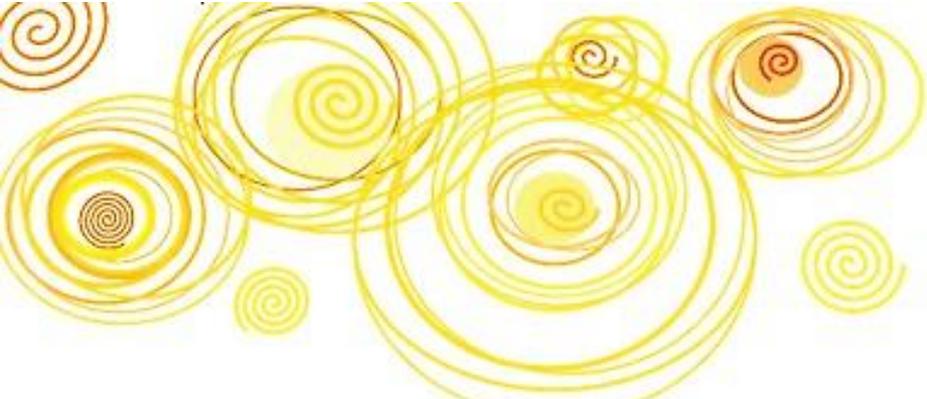


擔心的 concern

期末考試

希望的 hope

每一科都有及格



同學心得

- 1.月桂樹讓我更了解自己，讓我試著對自己有所期望、規劃自己且讓我明白目前的我還有哪裡不足(UB1A)
- 2.這一棵月桂樹的特性是可以幫助我更清楚地看到自己。我看到了我在擔心什麼，我希望什麼，如何改變自己，制定具體的(UC1B)
- 3.在畫完這棵月桂樹之後，我的思緒像是被整理過一般，我的月桂樹是做好自己立即所能的，處理好眼前，(UE1A)
- 4.我很喜歡月桂樹,它讓我知道自己的方向在哪裡,經過五片葉子讓我知道說怎樣做才能達到目標.(UE1A)
- 5.不單單只是一張學習單，在完成它的時候，我的內心是平靜的，是充滿希望的。(UCA1B)