

2021/05/22 賽斯青年團課程

『自我感覺良好培養課』-活出自己想要的形狀

2021 賽斯青年團課程

自我感覺良好培養課

3/27(六) 14:00-17:00
自我感覺良好，咁賀？ 王玲如 心靈輔導師

4/24(六) 14:00-17:00
我喜歡自己的樣子 林玟君 心靈輔導師

5/22(六) 14:00-17:00
活出自己想要的形狀 江采涵 心靈輔導師

6/20(日) 14:00-17:00
勇敢嘗試，面對未知 呂仁讓 心理師

報名資格：15-25歲青年
人數限制：25人
報名方式：網路報名(請掃描QR-code)
上課地點：賽斯基金會教育中心
(台中市崇德路一段631號A棟10樓之一)
連絡電話：04-22364612#15



2021 賽斯青年團課程

自我感覺良好培養課

改線上課囉!

5/22(六) 14:00-17:00
活出自己想要的形狀

江采涵 老師

究竟是先看到光才相信前方有光，還是先相信才看到了光呢？
你和理想中的自己距離多遠？
透過這堂課，了解自己心中真正想要的，轉換面對生活的態度，把不可能變成可能。

欲參與課程的夥伴請掃描QR code，快快加入賽斯青年團Line群組。



報名資格：15-25歲青年
人數限制：25人
報名方式：網路報名(請掃描QR-code)
上課方式：賽斯青年團line群組的視訊/語音通話
連絡電話：04-22364612#15



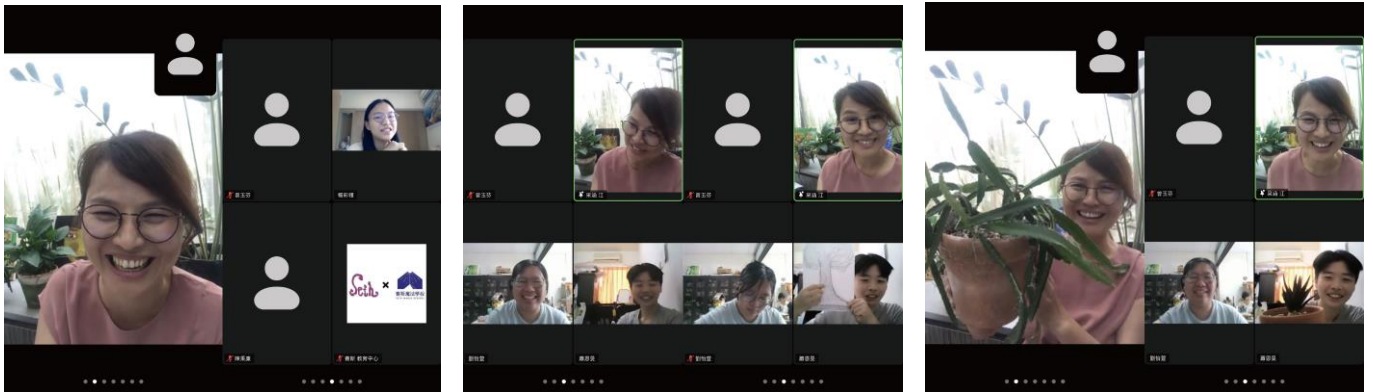
講師：江彩涵 心靈輔導師

采涵老師說：「認識自己，了解自己的特點，了解自己獨一無二的特點……並且從不同角度和眼光看見自己的好在哪裡。」

關於自己的「好」，賽斯說：「『愛你的鄰人如你自己。』把這個反過來：『愛你自己就如你愛你的鄰人一樣。』因為你常常認出他人的好，而忽略了在你自己之內的好。」

接著老師請大家自我介紹，老師鼓勵大家說：「介紹自己很重要的，這也是在彰顯、表達自己。順著瓜、摸著藤來了解自己，從自己的喜好中挖掘自己的興趣，沉浸在喜歡的事物中，也會因而更喜歡自己，也更喜歡每天的生活。」

老師拿了一個盆栽給大家看，是一個迷你版的火龍果植栽，問大家：「他會不會長火龍果？」老師回答：「這個火龍果有 99%不會長火龍果，因為我們並沒有給牠所需要的環境。」就像我們需要的內在環境和外環境的必需條件沒有滿足，就沒有辦法達成我們想要的實相。



P. S. 賽斯青年團終於開了第一個線上課程了!!! 🎉🎉🎉

其實開辦線上課程的想法已經考慮了好一陣子了，但總是因為多了一些擔憂又少了一些動力，而遲遲沒有進行，這次因為肺炎疫情升溫的關係，反而推動線上課程的進行，也意外地發現夥伴們的報名意願比以往還高。

雖然視線課程沒有辦法向現場課程那樣面對面的對話，但不同的互動方式也多了幾分樂趣，希望下個月的課程有更多夥伴一同參與，也請大家多多分享資訊給身邊的青年朋友們知道喔~❤❤❤