

B1

擁抱生命

尋找個人獨特身份、目標和抱負

一個人要活得精彩快樂，必須擁有對生命的熱情、追求的目標和抱負。這環節讓你藉著不同層次的自我身份探索和職業取向的分析，了解自己個人獨特性，朝對的方向來定自己的目標，計劃自己的人生。

回應的問題：缺乏身份認同和全面的發展潛能

生命規劃技巧培訓：探索和確定多重的自我身份，發展潛能和實現人生抱負

大綱：探索自我身份、群體身份和職業身份；分析身份發展週期和轉變帶來的榮與辱；尋找或確定職業取向，發展個人潛能、實現人生抱負

B2

超越限制

有限人生中活得積極

這環節引導你檢視個人對生活不同層面的期望，分析理性與非理性的思維方式對生活的影響，學習接納自己和生命中的艱難和限制，並享受、欣賞自己跨越限制的一點一滴成就，從而建立一種能享受生命、不亢不卑的人生態度。從這跨越不但學會對己對人的寬容，更把自信和在主裡的安全感提升到另一個層次。

回應的問題：對生活中的限制感到焦慮和失望

生命規劃技巧培訓：檢視對生活的期望與思維方式，並學習以中庸之道應對

大綱：檢視個人對生活不同層面的期望及其中的限制；分析理性與非理性的思維方式對生活的影響；學習以中庸的態度面對限制並尋求出路

B3

放下成敗執著

檢視個人和社會的成敗觀

人的壓力往往來自不斷對成功的追求，但成與敗卻只在於所執著的標準。這環節讓你重新檢視評估個人和社會標準的絕對性，不去盲目相信自己和世界的某些要求，並思考信仰對成敗觀念的指引，重新整合自己的價值觀。

回應的問題：過度執著成與敗

生命規劃技巧培訓：比較個人、社會和信仰的成敗觀，確立指引方針

大綱：比較個人對成敗的看法和社會的刻板印象；探索成敗帶來的榮辱感；思考信仰對成敗觀念的指引

B4

堅持善良公義

灰色地帶中的生活智慧和定位

在一個競爭劇烈的社會裡，充滿了灰色地帶，令人感到困惑；亦有人因為急功近利而選擇放下道德界線，以不擇手段的方法來達到自己的目的。

這環節助你評估對自己人生和社會大環境的滿意程度，重新釐定個人道德界線和人生各層面的目標，學習在灰色地帶中確立該有的原則。

回應的問題：灰色地帶中引起的生活抉擇與困惑

生命規劃技巧培訓：分辨個人原則、道德、倫理和法律的界線，學習處理灰色地帶的指引

大綱：評估對自己人生和社會大環境的滿意程度；重新釐定個人道德界線和人生不同層面的目標；灰色地帶中如何建立生活的智慧與原則

跨越多元文化挑戰

活出獨特智慧人生



生命規劃

活現

成人課程





今日多元社會裡充斥著不同的議題，應如何幫助自己、子女甚至其他人面對挑戰、活出神創造那美好又獨特的身份，讓神的榮耀得以彰顯？

活現生命規劃課程透過聖經的例子和教導，以基督徒價值觀，配合生活個案分析、遊戲、小組討論和作業，助你重新確定人生的優先序、探索個人的潛能和使命，並在多元文化的社會裏，學習處人處事的智慧和技巧，經歷生命成長，也助你更有效陶造他人的生命。



<http://PresenceQuotient.org>



<http://PPossibilities.org>



<http://RENEWtheresponse.org>

PLPC@presencequotient.org • Tel: (626) 810-5200



A1 尊重生命價值 確定人生優先序

如果生命是一列火車，那麼人生觀和優先序就是路軌，把列車朝正確方向引到終點，是生命抉擇背後的基礎。假如在成長過程中沒有好好建立人生優先序的基礎，不少成年人在尋找方向時仍會迷失；又或者在回顧過去的人生抉擇時，仍存在遺憾。

這環節透過遊戲和活動讓參與者自我檢視一直擁有的價值觀，並重新確定人生該有的優先序。

回應的問題：缺乏生命追求的重心

生命規劃技巧培訓：檢視、整理人生優先序

大綱：探討理想人生的標準；反思生命最重要的元素；處於困境中的正面人生



A2 自我管理 追求健康的生活與心靈

在知識和電子科技急速發展的年頭，現代人很重視學術和技能的發展，但平衡的生活、身心靈的健康、深度人際關係就顯得有點貧乏。缺乏健康的身體和情緒管理，加上節奏過快、壓力過多的生活，將大大削弱調適生命和環境際遇的能力，不少精神病的誘發源於長期缺乏睡眠、運動和安靜獨處的情況。

這環節助你尋找追求健康生活和心靈的方法，讓你能享受一個平衡而精彩的人生。

回應的問題：缺乏平衡的身心靈管理

生命規劃技巧培訓：生活檢視與身心靈管理技巧

大綱：睡眠品質檢視與健康生活；時間與價值觀管理；情緒和心靈管理



A3 珍惜關係 親密關係的經營

人類與生俱來便需要關係。生命中重要和親密的關係是建立自我身份認知和安全感的根基，而信仰也直接影響我們與人交往的心靈質素。

這環節教你明白關係中的付出與接受、經營重要和親密關係的藝術。

回應的問題：缺乏和諧的親密關係

生命規劃技巧培訓：建立親密的人際關係與正向溝通的技巧

大綱：檢視生命中重要的關係；探討依附模式如何影響親密關係的建立；經營親密關係的技巧



A4 拒絕誘惑 認識壓力、有效應對

每天的生活充滿大小不同壓力。面對壓力時人的情緒和自我形象容易受到挑戰，心的安全感亦會因而動搖。當承擔不了的時候，會嚴重影響生活、以至身體和情緒健康，甚至陷入形形色色的沉溺活動中。

這環節助你明白觀感如何影響壓力，而社交媒體又如何衝擊自尊心。學習面對壓力的技巧，調整個人的心態，來抵禦生命的壓力和從與人比較而來的誘惑。

回應的問題：缺乏壓力應對能力；過度使用社交媒體

生命規劃技巧培訓：反省社交媒體使用的深層意義，學習抗壓和應對技巧

大綱：探討壓力引起的身體症狀；分析觀感如何影響壓力的程度；探索社交媒體對自尊心和生活的影響；學習管理壓力的方法