

(A) 目標震盪篇

(A2) 活動名稱：「生命之輪」

活動目的：

讓導生為自己的人生做一次小檢討，檢視自己在健康、事業/學業、財務、感情、人際、家庭、精神/靈性七個範疇內的表現。

活動內容：

1. 是時候為自己的人生做一次小的檢討，想一想，在以下的七個生命範疇內你的表現如何？
健康、事業、財務、感情、人際、家庭、精神/靈性
2. 如果 1 分是最不滿意，10 分是最滿意，你會給自己多少分數？(ref. A2.1)
3. 把以上所得的積分，分別用以下統計圖表來表示。(ref. A2.2)
4. 羅列出自己的優點及成就。(ref. A2.3)

解說：

- 在七項範疇中，你較忽略那一項？為什麼？
- 如果可以改善較低分的範疇，你認為生活有何不同？
- 你認為如何可以改善較低分的範疇呢？
- 在較高分的範疇中，你做了什麼使自己獲得高分呢？



(A2) 活動名稱：「生命之輪」 (ref.A2.1)

請圈出你現階段的分數：(1 分最低，10 分最高)

健康 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

事業 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

財務 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

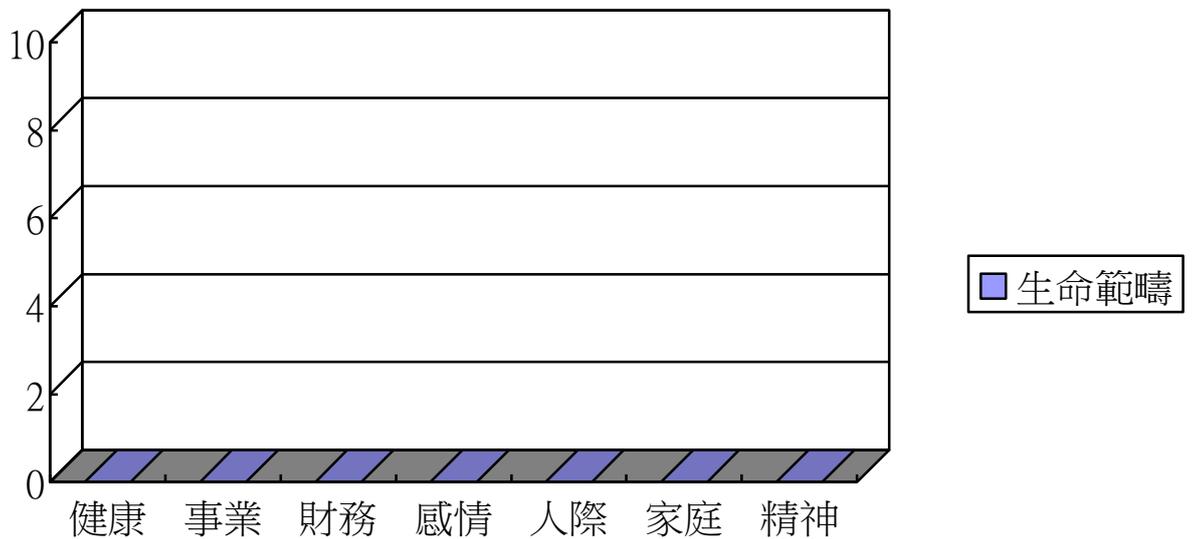
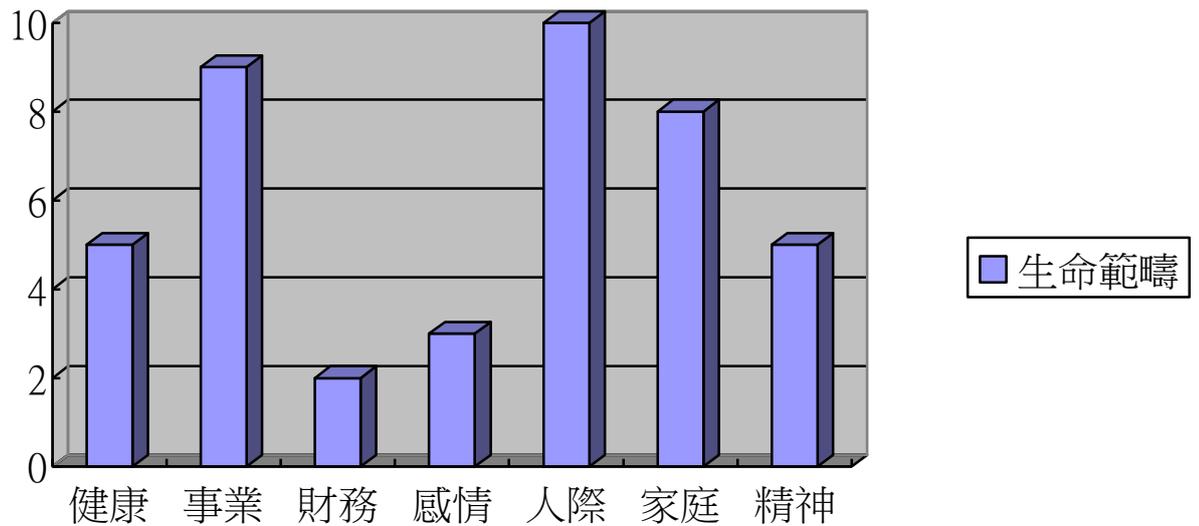
感情 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人際 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(A2) 活動名稱：「生命之輪」 (ref.A2.2)

e.g.



(A2) 活動名稱：「生命之輪」 (ref.A2.3)

請寫出有什麼原因使你給予該範疇獲 6 分以上：

範疇： _____

原因：

範疇： _____