

心安就會平安，「寧靜」活動設計 健康與護理課程 郭靜靜老師

班級：11X 座號：00 姓名：劉 XX

「寧靜手環」，響應減音、減食、減碳的生活態度透過手環可隨時提醒自己每天心情歸零，聆聽寂靜，正向思考，促成「心」和諧與安寧。當手環的白面朝外，表示心歸零「心寧靜」；紅面朝外，表示心浮動。每次翻轉手環，表示意識到心情轉換的自我察覺力。

使用手環讓心寧靜的過程：

<p>【習慣的七天】：10/14-18 習慣帶上白色面手環、雙手合十，提醒自己保持心的寧靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？6分 請寫出自己「心」的聲音： 興奮到感到些許壓力，直到考完段考，又有種釋放的感覺。心情的起伏要懂得自我調適，不要讓自己壓力過大。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/2-11/6 體驗與覺醒心語： 最近心情很平靜，少有翻轉手環，有時候也有忘記翻轉的時候。雖然最近比較平靜，但有時一轉成紅色就會很久。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/23-11/27 體驗與覺醒心語： 二段比起一段好像有比較認真準備段考……考試的時候看到考題大部份都會寫，就很有成就感，但少部份的科目還是有點不理想～要再加油！</p>
<p>【覺醒的七天】：10/19-10/25 每天至少有過三次的翻轉，翻轉愈多次即表示覺察力愈強。 體驗與覺醒： 心情難免有所起伏，這時身邊的朋友可以讓我分享心情，不論喜怒哀樂，藉由分享之後，心情也就漸漸變得平靜……</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/9-11/13 體驗與覺醒心語： 校慶時，在班上賣東西忙得不可開交，後來又去學生會攤位幫忙賣校慶紀念品，覺得收錢、找錢很有趣，在拿紀念品給客人時還有種滿足的感覺，很开心呦：)</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/30-12/4 體驗與覺醒心語： 這一週發下了各科段考成績，發現大部份的科目都有進步，好開心：) 只是有些科目由於考前準備不足，導致沒有考出自己的實力，下次要再進步：)</p>
<p>【勇敢的七天】：10/26-10/30 跟至少三個身旁的朋友說。如果自己不夠寧靜時，也請他們支持、關懷我。三個朋友：<u>1. 賴 XX</u> <u>2. 林 XX</u> <u>3. 陳 XX</u> 體驗與覺醒： 有的時候心情不好，找朋友談心，把心裡的話都說出來，就會比較平靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？7分</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/16-11/20 寧靜的心省思：(自我與他人) 最近功課考試多了，又常常補習，很多書都看不完，隔天考試又很差，就這樣惡性循環，好煩……要多去善用時間，儘快脫離這樣的窘境。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？7分</p>	<p>【喜悅的延伸】：12/7-12/11 寧靜活動心得： 這個活動有助於在很多強烈的情緒下讓自己趨於穩定。不論是生氣、難過、哀愁、想哭等負面情緒，都可以讓自己回歸平靜。就算是正面情緒也不該過度，不要讓自己情緒起伏太大。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分</p>

心安就會平安，「寧靜」活動設計 健康與護理課程 郭靜靜老師

班級：11X 座號：00 姓名：陳 XX

「寧靜手環」，響應減音、減食、減碳的生活態度透過手環可隨時提醒自己每天心情歸零，聆聽寂靜，正向思考，促成「心」和諧與安寧。當手環的白面朝外，表示心歸零「心寧靜」；紅面朝外，表示心浮動。每次翻轉手環，表示意識到心情轉換的自我察覺力。

使用手環讓心寧靜的過程：

<p>【習慣的七天】：10/14-18 習慣帶上白色面手環、雙手合十，提醒自己保持心的寧靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分 請寫出自己「心」的聲音： 常常處於平靜的心，偶而會因為一點點小事而生氣，但是很快就會平復。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/2-11/6 體驗與覺醒心語： 後天就是校慶，有園遊會，令人期待，和有校山巡禮，讓我一整個禮拜都相當 high 而且興奮，感到喜怒哀樂有如排山倒海而來。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/23-11/27 體驗與覺醒心語： 自從上星期段考考完了以後，對於自己在考場上的表現不太滿意，所以對未出爐的分數有點忐忑不安。不過考完試後，去跟同學大吃一頓，心情覺得很好，好久沒如此開心了。</p>
<p>【覺醒的七天】：10/19-10/25 每天至少有過三次的翻轉，翻轉愈多次即表示覺察力愈強。 體驗與覺醒： 這一整個星期的心情都還算平靜，所以換色的次數不多，也有可能是自己覺得有些不順的小事，沒有什麼大不了的，不過會多加注意自己的情緒起伏。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/9-11/13 體驗與覺醒心語： 上個星期的校慶，雖然很忙，但是覺得忙得很高興，尤其是在把東西賣完後的成就感，更是筆墨不足以形容，而且跟同學的互動也逐漸熱絡起來，合作的感覺讓我也心情變好。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/30-12/4 體驗與覺醒心語： 利用段考考完的空檔，我和家人一起到郊外走走，親近青山綠水。看看遠方，讓心情沈澱一下，以抒解這幾個星期以來的壓力，真的很有效。在緊湊的生活中，能忙裡偷得浮生半日閒，很棒。</p>
<p>【勇敢的七天】：10/26-10/30 跟至少三個身旁的朋友說。如果自己不夠寧靜時，也請他們支持、關懷我。三個朋友：<u>1. 吳 XX</u> <u>2. 朱 XX</u> <u>3. 林 XX</u> 體驗與覺醒： 這個星期有許多校慶的慶祝活動，比賽讓人血脈噴張，整個禮拜都十足的熱血，相當興奮，心情並不是很平靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？6分</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/16-11/20 寧靜的心省思：（自我與他人） 快要段考了，首要目的就是要讓自己的心情沈澱，來面對段考，不過上星期因為一些小事情，讓自己的心情有點煩悶，覺得沒有做到「寧靜」的基本要求。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？7分</p>	<p>【喜悅的延伸】：12/7-12/11 寧靜活動心得： 這個禮拜以來，其實過得還滿平靜，控制力已經越來越好了。可是昨天同學在我的椅子上倒廚餘，所以真的忍不住動了肝火。不過後來想想，自己獨自生悶氣很不智，自制力有點不足。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？9分</p>

心安就會平安，「寧靜」活動設計 健康與護理課程 郭靜靜老師

班級：11X 座號：00 姓名：呂 XX

「寧靜手環」，響應減音、減食、減碳的生活態度透過手環可隨時提醒自己每天心情歸零，聆聽寂靜，正向思考，促成「心」和諧與安寧。當手環的白面朝外，表示心歸零「心寧靜」；紅面朝外，表示心浮動。每次翻轉手環，表示意識到心情轉換的自我察覺力。

使用手環讓心寧靜的過程：

<p>【習慣的七天】：10/14-18 習慣帶上白色面手環、雙手合十，提醒自己保持心的寧靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？7分 請寫出自己「心」的聲音： 心情大致很平穩，和同學相處也很愉快，沒有太大的起伏。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/2-11/6 體驗與覺醒心語： 和同學、朋友、家人相處都很和諧。 上星期的校山巡禮很愉快，不只讓自己的身體放鬆，全班感情也變好了。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/23-11/27 體驗與覺醒心語： 第二次段考結束了，準備期間花了很多時間和精力，不過考試順利的結束了，也有些許的進步，希望下次能有更大的前進。</p>
<p>【覺醒的七天】：10/19-10/25 每天至少有過三次的翻轉，翻轉愈多次即表示覺察力愈強。 體驗與覺醒： 段考結束了，有難過有開心，壓力暫時減少許多，學校也多了許多活動，心情稍浮躁但很愉快。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/9-11/13 體驗與覺醒心語： 11/7是松高20th校慶，是我進松高的第一次，也是我經歷過最好玩的一次，當天天氣很好、心情也很好，活動很順利的結束了。接著又要準備二段，加油!!!</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/30-12/4 體驗與覺醒心語： 這一週過得很輕鬆，明天是松高的舞會，我期待很久了。從開學到現在我們不斷的在認識“松山”，我希望我能快樂地、順利地在這過完高中三年。</p>
<p>【勇敢的七天】：10/26-10/30 跟至少三個身旁的朋友說。如果自己不夠寧靜時，也請他們支持、關懷我。三個朋友：<u>1. 黃XX</u> <u>2. 盧XX</u> <u>3. 周XX</u> 體驗與覺醒： 這星期都很努力參與校慶相關活動，雖然比賽都沒有贏，但我都盡力了，很充實!!! 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/16-11/20 寧靜的心省思：（自我與他人） 下週要段考了，這幾天都留在學校夜自習，坐著不斷喝飲料讓我身體承受了不少負擔。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分</p>	<p>【喜悅的延伸】：12/7-12/11 寧靜活動心得： 這個活動做了9週，記錄了我這一段時間的心情。我這幾天的情緒稍有浮躁，脾氣很差，也因此說出有傷感情的話，期許自己能控制。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？7分</p>

心安就會平安，「寧靜」活動設計 健康與護理課程 郭靜靜老師

班級：11X 座號：00 姓名：黃 XX

「寧靜手環」，響應減音、減食、減碳的生活態度透過手環可隨時提醒自己每天心情歸零，聆聽寂靜，正向思考，促成「心」和諧與安寧。當手環的白面朝外，表示心歸零「心寧靜」；紅面朝外，表示心浮動。每次翻轉手環，表示意識到心情轉換的自我察覺力。

使用手環讓心寧靜的過程：

<p>【習慣的七天】：10/14-18 習慣帶上白色面手環、雙手合十，提醒自己保持心的寧靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分 請寫出自己「心」的聲音： 情緒起伏不會太大！但有時還是會有些小浮躁，會表達自己的想法，也可以聽取他人的意見。心的寧靜時間比較多！希望接下來的幾個星期能更好！</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/2-11/6 體驗與覺醒心語： 這個星期我認為我的情緒控制的還不錯，沒有和他人有爭吵，自己獨自一人時也十分的平靜，沒有抱怨，希望下一個星期更寧靜</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/23-11/27 體驗與覺醒心語： 段考結束了，成績不太理想，對自己十分失望，有點生氣，但還是有控制自己的情緒，盡量不影響到身旁的人，但我還好找了一個方法宣洩壓力，就是「看電視」讓腦袋放空，所以這星期沒有翻轉手環。</p>
<p>【覺醒的七天】：10/19-10/25 每天至少有過三次的翻轉，翻轉愈多次即表示覺察力愈強。 體驗與覺醒： 寧靜手環給我力量！在情緒有所起伏時，看到「寧靜」手環，會讓自己努力平靜，儘量不生氣，隨時提醒自己，保持好心情！！好心情才能做好事情！</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/9-11/13 體驗與覺醒心語： 離考試時間越來越近，心情有些點起伏，和不安，很害怕的情緒全顯現在臉上，所以有和家人有爭吵，事後，注意到寧靜手環在手上，突然怒氣少了很多。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/30-12/4 體驗與覺醒心語： 這星期過得非常愉快，看了2場很好看的電影，還去逛街，一直保持著心情良好的狀態，和國中同學見面真的很開心，也和現在的高中同學有良好的互動，每當我看到或想到「寧靜手環」時總是很開心，因為我真的有讓自己保持在平靜的狀態，它真的對我十分有用。</p>
<p>【勇敢的七天】：10/26-10/30 跟至少三個身旁的朋友說。如果自己不夠寧靜時，也請他們支持、關懷我。三個朋友：<u>1. 呂 XX</u> <u>2. 周 XX</u> <u>3. 林 XX</u> 體驗與覺醒： 這個星期情緒很 high，因為是校慶週，有些比賽，所以有期望、開心、生氣，輸了比賽，當然情緒會不好，下一個星期要更加控制才可以 XDD 大家一起努力 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？6.5分</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/16-11/20 寧靜的心省思：（自我與他人） 自己的情緒管理做得還算不錯，碰到一些會讓自己心情不愉悅時，都可以控制下來，在班上，看到其他同學都相處的十分融洽，都沒有太多的爭吵，所以我認為到目前為止，大家都做得很好 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？7分</p>	<p>【喜悅的延伸】：12/7-12/11 寧靜活動心得： 這是最後一週的「寧靜手環」活動！！對於這天感到十分開心，表示我真的從頭到尾完成了一件有意義的事，所以這一週我比平常之努力控制自己的情緒，一直讓自己維持好心情，我想就算接下來不帶寧靜手環，也可以壓下不好的情緒，「寧靜」會一直跟著我吧！ 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8.5分</p>

心安就會平安，「寧靜」活動設計 健康與護理課程 郭靜靜老師

班級：11X 座號：00 姓名：邱 XX

「寧靜手環」，響應減音、減食、減碳的生活態度透過手環可隨時提醒自己每天心情歸零，聆聽寂靜，正向思考，促成「心」和諧與安寧。當手環的白面朝外，表示心歸零「心寧靜」；紅面朝外，表示心浮動。每次翻轉手環，表示意識到心情轉換的自我察覺力。

使用手環讓心寧靜的過程：

<p>【習慣的七天】：10/14-18 習慣帶上白色面手環、雙手合十，提醒自己保持心的寧靜。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？4分 請寫出自己「心」的聲音： 還沒調適好心情，面對份量遽增的課業，懶散鬆懈的態度讓我嚐到苦果。進度破了好大的洞，要非常盡心的去補齊。然而心情卻浮躁，靜不下心讀書，很苦惱</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/2-11/6 體驗與覺醒心語： 最近心情很雀躍，因為感受到同學之間越來越要好，也不會專注在之前的不快樂。媽媽似乎也沒有那麼頻繁的批評了。當無法努力的時候（人與人的相處是最無從努力起的。）時間會助我們一臂之力。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/23-11/27 體驗與覺醒心語： 是真的開始低潮了，沒努力考不好可以推託自己是因為沒努力，但努力了卻考的比輕鬆應對的人不理想，便開始懷疑起自己。覺得自己的價值越來越低了。很不開心，我覺得害怕，害怕自己就這樣</p>
<p>【覺醒的七天】：10/19-10/25 每天至少有過三次的翻轉，翻轉愈多次即表示覺察力愈強。 體驗與覺醒： 心情是平靜的，但腦袋常在激烈翻轉，高中是一個告別童年（不能再任性、胡鬧），轉大人的關鍵時期，要有責任感，懂得規劃自己的時間、自己的未來。第一次段考的不如意，讓我思考的不只是成績的進步還有成熟人格的養成。心情有時動盪，大部份是平靜的……</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/9-11/13 體驗與覺醒心語： 我認為沒有極度情緒的心情是最理想的。些微喜悅會是舒適的，不會併發疲憊。這星期太快樂了，為了校慶總是笑得很狂，常覺得精疲力盡，快樂但是太多了。這時也會把手環轉成紅色。</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/30-12/4 體驗與覺醒心語： 因為段考退步了很多，和爸媽發生了較激烈的爭執，我總是想對父母溫和體貼一些，但他們一味的否認、指正，批評的態度讓我很挫折，本想增進親子關係，現只求不要惡化就好了。不是無心去改過缺點，只是我需要時間。</p>
<p>【勇敢的七天】：10/26-10/30 跟至少三個身旁的朋友說。如果自己不夠寧靜時，也請他們支持、關懷我。三個朋友：<u>1. 曹XX</u> <u>2. 陳XX</u> <u>3. 林XX</u> 體驗與覺醒： 媽媽對於我成績的不理想時常冷嘲熱諷，每天回家反而是最煎熬的時間，心情每天都得有很強烈的波動。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分</p>	<p>【喜悅的延伸】：11/16-11/20 寧靜的心省思：（自我與他人） 常想自己想要成為怎樣的人，我很認同顧里鏡中之我的理論。但太過在乎以致於無所適從就會有煩躁不安的情緒。其實有原則，多閱讀心中有典範，便不必理會其他人怎麼想你，自己做好自己就好了。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？6分</p>	<p>【喜悅的延伸】：12/7-12/11 寧靜活動心得： 最近好像更開心了，太開心了。跟父母好像有些衝突，但我發現只要好好做好自己應該作的事他們就不會刁難我。可是我真的希望他們感覺到我有在成長。剛剛所謂的太開心，因為同學給了我很好的安慰。 從心浮動到心寧靜給自我打分數！ 如果總分十分給自己幾分？8分</p>