

指導手冊 天燈 – 第一刊 我的美麗與哀愁

我是個怎樣的人？我認識自己嗎？

在別人心目中，你知道自己是個怎樣的人嗎？

在我還不了解，不認識自己，還在尋找自己以前，其實神就先愛我了，

若我們用心體會你會發現，其實神藉由許多事，

在引領我們一步步的認識自己。

因為耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。（撒上16：7）

For the LORD does not see as man sees; for man looks at the outward appearance, but the LORD looks at the heart. (1 Samuel 16 : 7)

課前準備

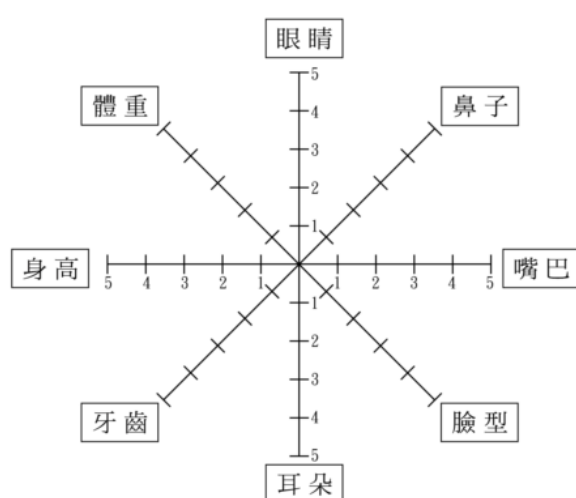
1. 學習單–【我的美麗與哀愁】– 外貌特質
2. 學習單–【我的美麗與哀愁】– 個性特質
3. 學習單–【對號入座】統計表
4. 人格特質卡–【對號入座】請教員依照小組人數製作人格特質卡，一人一份。

可用【對號入座】學習單上的人格特質統計表列印剪下後，並在卡片背後貼上雙面膠，即可使用。

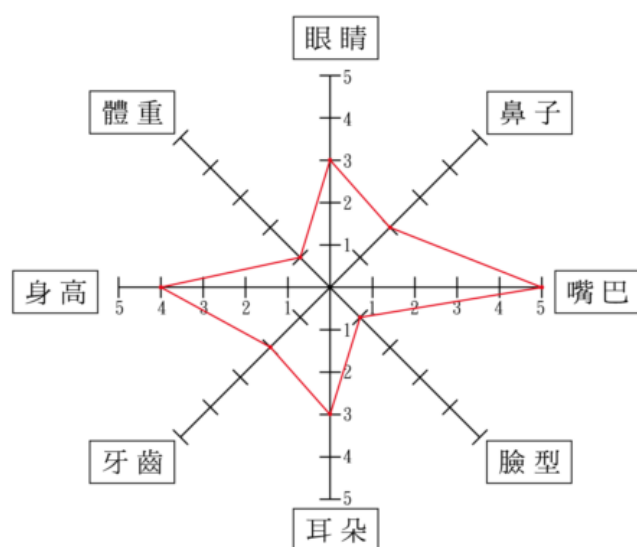
活動一：我的美麗與哀愁

在活動開始之前，想請問大家你對自己的外貌特質跟個性特質滿意度有多高？現在我們要做一個小小的活動，請大家針對自己的外貌特質及個性特質，為自己標出滿意度吧！

1. 請每人發下【我的美麗與哀愁】學習單，分別為外貌特質，個性特質。
2. 外貌部分—請依序填入以下八項外貌特質填入表格中，如：「眼睛」、「鼻子」、「嘴巴」、「臉型」、「耳朵」、「牙齒」、「身高」、「體重」。
(外貌特質)

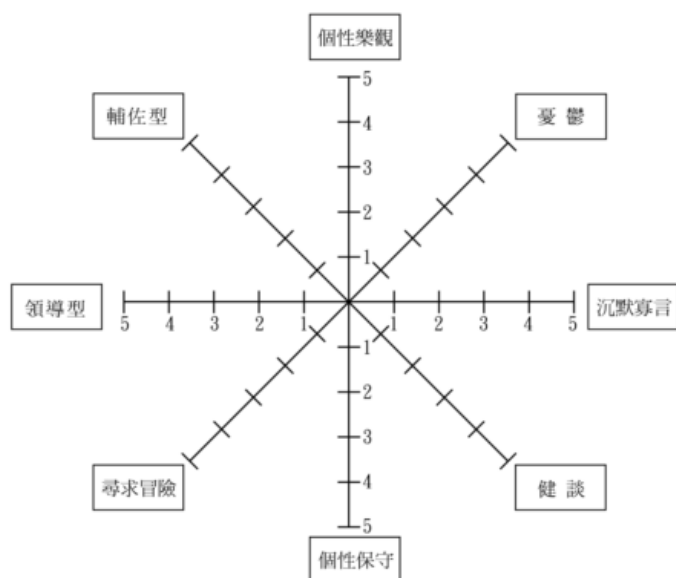


3. 請學員依照自己對自己外貌特質的認知強烈程度，由中間開始其滿意度是 0，往外依序是 0-5，為自己的外貌滿意度打分數，並將八項滿意度連結起來。畫出來的圖如下：（但每個人畫出的圖會因喜好不同而有不同）



4. 完成外貌特質部分後，請學員繼續完成個性特質的部份，請依序填入以下八種個性特質填入表格中，如：「個性樂觀」、「憂鬱」、「沉默寡言」、「健談」、「個性保守」、「尋求冒險」、「領導型」、「輔佐型」。

(個性特質)



5. 請學員依照自己對自己外貌特質的認知強烈程度，由中間開始其滿意度是 0，往外依序是0-5，為自己的外貌滿意度打分數，並將八項滿意度連結起來。同【我的美麗與哀愁】外貌特質部分的學習單。

小組分享

1. 針對自己填的“外貌”，你最滿意的地方是哪裡？你最不滿意的地方是哪裡？為什麼？
2. 針對“個性特質”，你覺得自己的個性哪一項特質是最強烈的？那一項特質是最不強烈的？你滿意這樣的特質嗎？為什麼呢？請和大家一起分享。
3. 對於自己的個性特質，你最希望增強哪些部分？

貼心提醒

1. 活動一：一般來說課堂活動為大堂課進行，分享可由小組來進行
2. 活動二：小組分享後可直接進行此活動

活動二：對號入座

在剛剛的活動中，我們思考了自己對自己外貌及個性特質的滿意程度，接下來我們來看看在別人眼中我們是怎樣的人呢？待會我們要進行一個活動【對號入座】，顧名思義就是要請你們找人囉，只是要找怎樣的人，我們一起來看看！

1. 請教員發下【對號入座】學習單，請教員們帶著學員一起看學習單上的人格特質，並稍作解釋其中的特質，確保每個學員都知道每個詞的意思。
2. 請教員發下【對號入座】的人格特質卡，並請學員看周遭的學員們，找出覺得符合人格特質卡的人，待會要把卡片貼在他身上。
3. 請學員們想三個最適合自己的形容詞來介紹自己，接著需要把這三個形容詞加在自己的名字上，但介紹自己的過程中，絕對不能說出“你”，“我”，“他”。
比如：王小明是個聰明，乖巧又勤快的人。
4. 在活動開始後，學員開始找與【對號入座】上符合特質的人，但在貼上人格特質卡前，需要先以加上三個形容詞的方式介紹自己，但不可說出“你”，“我”，“他”介紹自己完後方可替對方貼上人格特質卡。
5. 活動結束後，請學員們各自回座，請學員們把自己身上的人格特質卡取下，並將自己得到的人格特質卡統計好後並填在學習單上。

小組分享

1. 在【對號入座】統計表上，有沒有你覺得個性差異最多的人？為什麼？
2. 對方為你貼上此人格特質卡時，你覺得自己真的符合嗎？有沒有不同的爭議處？為什麼？
3. 在剛剛的自我介紹過程中，你認同對方說出的形容詞個性嗎？
4. 在剛剛的自我介紹過程中，你對哪位介紹自己的學員印象最深？請說出你對他為何印象最深？那學員對自己的形容什麼？你同意嗎？為什麼？

結語

在活動中，我們藉由自己的眼中，看到自己是怎樣的人，也藉由別人的眼中看到自己是怎樣的人，你覺得自己眼中的自己，跟他人眼中的自己有衝突嗎？
(教員在此時可以停頓一下，接著問問學員他的想法)

當別人眼中的你，跟自己眼中的你有不一樣，你的心情是.....讓自己覺得衝突最大的個性特質在哪？(教員在此時可以停頓一下，接著問問學員他的想法)

我問過我自己希望成為怎樣的人嗎？我曾想變成怎樣的人嗎？

(教員在此時可以停頓一下，問學員想法，教員並分享自己的親身經歷)

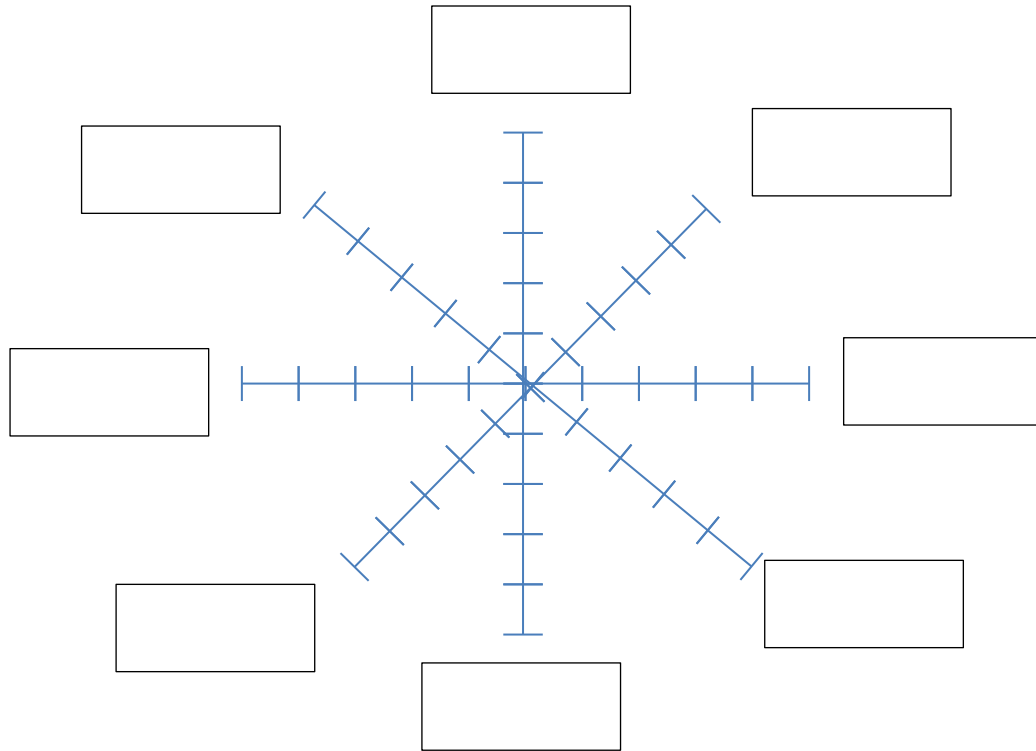
或許我們有曾經想過這樣的問題，也或許沒有，不過藉由今天的課程，我們也都稍稍認識到自己，神造人很奇妙，雖然我們會有差不多的特質，但是卻沒有人完全跟我們一樣。認識自己並不容易，這的確是一條漫長的路，有人活了一輩子也不見得真的認識自己，但是認識自我卻很重要，能愈早認識自己，知道自己的優點和缺點，我們可以趁早改進我們的缺點，善用自己的優點，機會永遠是給準備好的人。

我們常看到很多比自己優秀的人，羨慕他，但我們永遠也不會變成他；因此自己都不喜歡自己，別人怎麼會喜歡你？自己都不認識自己，又怎能期待別人可以懂你呢？成功是一步一腳印奮鬥出來的，與其羨慕他人，不如努力耕耘，把握現在，才能創造未來！先認清自己所擁有的，再把不足的裝備好，身為基督徒的我們是幸福的，一切機會在神手中，我們終身的事在神手中，我們的好處不在祂以外，因為我們有一位『富爸爸』，就是我們天上的阿爸父。

你曾想過神為何造每個人都不同嗎？但不管我們是怎樣的人，神都已經先愛我們了，從今天開始，讓我們一起慢慢認識自己吧！

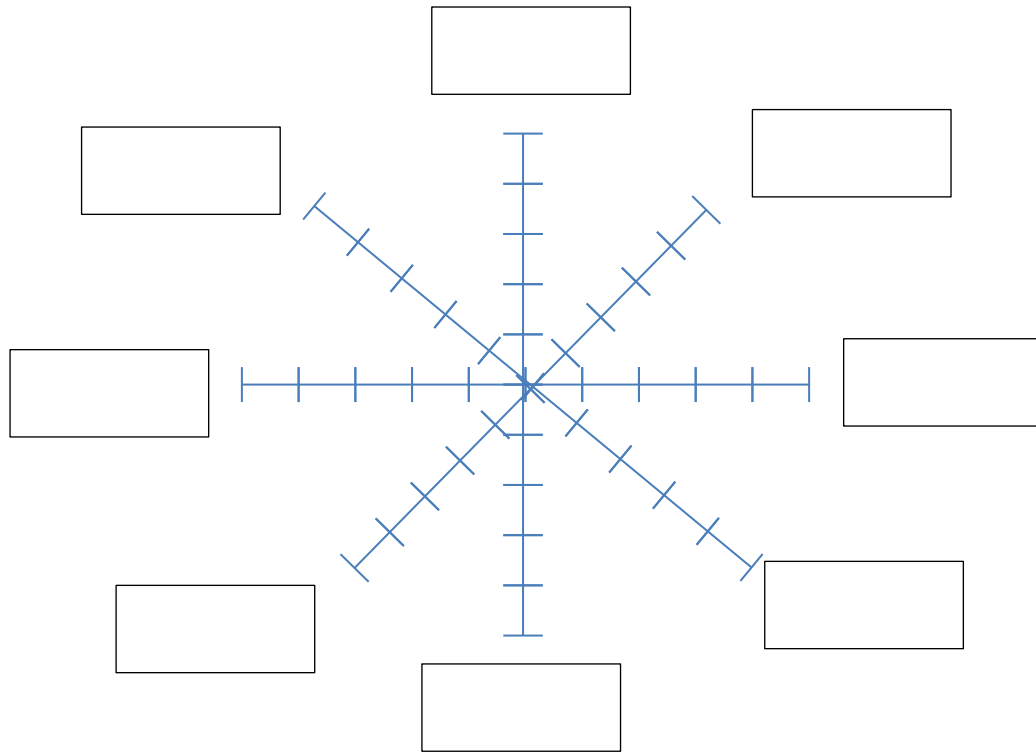
學習單 活動一：【我的美麗與哀愁】 - 外貌特質

請依序填入以下八項外貌特質填入表格中，如：「眼睛」、「鼻子」、「嘴巴」、「臉型」、「耳朵」、「牙齒」、「身高」、「體重」。



學習單 活動一：【我的美麗與哀愁】 - 個性特質

請依序填入以下八項個性特質填入表格中，如：「個性樂觀」、「憂鬱」、「沉默寡言」、「健談」、「個性保守」、「尋求冒險」、「領導型」、「輔佐型」。



學習單 活動二：【對號入座】統計表

有自信的人	心機重的人	熱情如火的人	忠厚老實型的人
憂鬱型的人	個性獨立的人	安靜型的人	開心果型的人
氣質非凡的人	冷若冰霜的人	嚴肅型的人	和藹可親的人
依賴型的人	領導型的人	拜金敗家型的人	花蝴蝶型的人