

財團法人台北市任兆璋修女林美智老師教育基金會

「愛的運動」活動參考資料

一・封面:愛的運動導言說明



愛的運動 1.2.3

1、行動：為自己和家人展開每日愛的行動。

2、檢視：發覺當下的感受、情緒和身體反應，陪伴它。

3、分享：與自己對話和分享，發現自己的想法和期待與下一步愛的行動。

找一本喜歡的日誌、愛的運動行動手札，將自己的行動、發現，透過每日的書寫、塗鴉或任何方式記錄下來，與自己分享並傾聽自己內在的聲音、發現自己細微的不同。

用行動支持愛~

動動手指 我很有愛

QR code for Weibo and Facebook.

任林教育基金會捐碼：1728 一起愛吧

導言：

「愛的運動」讓我們在日常作息、熟悉而固定的人我互動中察覺出自己看待生命的態度，以及習慣性被自己忽略、隱藏的情緒、感受和身體反應，重新認識自己、滋潤與家人的親密關係。

愛自己、愛家人、愛生命的「行動、檢視、分享」三步驟，讓我們為愛行動、檢視當下的感受和情緒，因察覺而產生新的選擇和決定。

【愛的承諾】

世上最偉大的力量是愛，當你願意對愛說：Yes! 生命將因愛而改變。

我是美好的，我是獨一無二的，不管怎樣，我都愛我自己。

愛，是對自己承諾。

找一處安靜、能讓自己放鬆的地方，好好坐下來，深深的吸一口氣，細而緩的慢慢吐氣，然後對自己說：

我 _____ (填寫自己的名字)

願意學習如何愛自己，願意時時刻刻，如實的檢視、察覺自己當下的行動、感受和身體的訊息，學習接納它、陪伴它。

不管我現在正處於生命中的巔峰、谷底，平淡或轉折期，我都愛自己現在的樣子。



愛的運動 1.2.3

快樂生活真簡單

從自我覺察中，學習每日愛自己、愛家人、愛生命，進行與愛接觸、感受和對話。

任林教育基金會

台北/106台北市大安區忠孝東路三段100號5樓 / (02) 2778-0703
 新竹/300新竹市東區中華路二段49號6樓之1 / (03) 543-7315
 台中/407台中市西區西屯路二段560-8號2F-1 / (04) 2310-9533
 花蓮/970花蓮市中華路71之14號 / (03) 822-2188
 雲林/632雲林縣虎尾鎮民生路18-210號 / (05) 632-2002

二・內容:愛的運動實踐行動:愛自己、愛家人、愛生命

【愛的日曆】

※今天行動了嗎？是的！請在日期上畫圈。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

愛不是高深學問，它在日常生活細節中實踐。

愛自己，今天~你愛自己了嗎？

- 觀察剛起床的心情，向自己問好。
- 喝一杯開水，對身體做柔軟運動。
- 輕輕細心的刷牙、洗臉，以喜悅的心看看鏡中的自己。
- 為自己準備健康、均衡的餐食。
- 吃飯前感恩，謝謝自己和為這餐飯努力的人。
- 給自己充裕的時間出門、上學、上班。
- 在家裡或上課、上班中，照顧與陪伴自己的情緒。
- 多走路、多舒展筋骨、多微笑。
- 適當休息，為自己安排喜歡的休閒活動。
- 讚美自己，看見自己的優點與用心。
- 睡覺時跟自己說：晚安，謝謝你。
- 生活中學習慢和等待。

從既有的生活行為展開每日愛的行動！

愛家人，你可以具體行動！

- 早上起床向家人道早安，感謝美好的一天！
- 出門前擁抱，祝福家人平安。
- 傾聽與尊重家人的心情和感受。
- 瞭解並體恤家人的用心或困難，不抱怨、不責備。
- 陪伴家人欣賞電影和進行休閒活動。
- 幫忙分擔家事、清潔、洗碗、倒垃圾...
- 睡前擁抱、互道晚安，說：我愛你。
- 為家人生日、紀念日準備小禮物，說：我愛你。
- 打電話、寫信，問候家人平安，感謝上天眷顧家人。
- 感謝家人接納、體諒自己的情緒和行為。
- 家人暫時無法陪伴、協助我時，我願意耐心等待。
- 我用無條件的愛，愛每個家人。

從生活中察覺、創造屬於自己愛家人的行動點子！

愛生命，生命是來學習愛。

- 我會停下腳步和心情，欣賞路邊的小花嗎？
- 我把今天遇到的困難當作成長的禮物。
- 我反思生命的價值和意義。
- 我傾聽同理和尊重不同意見的人。
- 我幫助弱勢族群和扶助需要的人。
- 我關心生態環境和珍惜地球資源。
- 我欣賞美的圖畫、音樂、風景和安排閱讀。
- 我願意放下過去和家人的糾結心情。
- 今天我為世界的更美好盡了一份心力。
- 過去受過傷的自己願意愛自己。
- 我寬恕過去傷害我的人。
- 我孝順父母和友愛我的兄弟姐妹。

從生活中發現、創造屬於自己愛生命的行動點子！