頁1

預留獨處空間

第一部分：學習和自己相處

學習獨處可讓你有自我反省的時間，過程中更能認識及懂得愛自己，不必單為顧慮別人的目光而扭曲個人意願。

獨樂樂

心態決定你能否享受獨處，假如覺得孤身一人好淒涼，可以換個角度，思考一下獨處的好處，感受獨處的快樂，學習享受一個人的時光！

請分享一次快樂的獨處體驗

----

自我對話

獨處的時候，內心的聲音特別清晰：我現在感覺怎樣？我想做甚麼？最近有值得開心的事嗎？有甚麼事情困擾我？沒有外界的干擾下，我們可放下偽裝，誠實面對內心感受。這些自我對話，說不定能為你指引前路。

試試和自己的內在對話三分鐘，將你捕捉到的內容寫下來

----

註：與自我對話時，用第三人稱（你現在感覺如何呀？）或第一人稱（我現在有甚麼感覺？）均可。如果你發現很多內心對話都是負面的自我批判，令心情更差，可想像你是自己的好朋友，嘗試用較溫和、客觀的態度對待自己

頁2

做自己的知己

我們都渴望被他人明白，實際上我們了解自己嗎？嘗試對個人內外都保持好奇心，細察身心變化，成為最熟悉自己的密友。當你對自己有足夠的了解，即使偶而落單，內心也不會那麼孤單。

請回答以下問題，讓你更了解自己：

問題：我的心跳平均每分鐘多少次？

答案： ----

問題：我穿鞋先穿左腳／右腳？

答案： ----

問題：我最滿意自己的身體部分是？

答案： ----

問題：我每天使用手機多少分鐘？

答案： ----

問題：我最近看過哪一本書？內容是關於甚麼？

答案： ----

問題：我最近做過的一件好事是甚麼？

答案： ----

問題：給我力量的信念／座右銘是甚麼？

答案： ----

問題：最令我感動的一件事是甚麼？

答案： ----

問題：我最不可逾越的底線是甚麼？

答案： ----