

二零二五年七月二十日

馬來西亞分會

峇六拜慈濟幼兒園

校友親子人文班

之認識自己

《我喜歡我自己》

人數統計

子（慈幼）	子（慈少）	親	志工	總人數
二十五位	三十二位	三十位	二十四位	一百一十一位

活動目標：

一、發現每個人都是獨一無二的，學會欣賞自己和他人的價值

二、認識自己的身體和心理面向，肯定自我價值

三、培養接納差異的態度，減少自我批評與他人比較

3 人比較

抵達

早晨，親子們齊聚檳城
慈濟教育中心，參與每
月一次的校友親子人文
班。

一大早，香積菩薩已為
大家準備了豐盛可口的
早餐。享用過後，慈幼
親子們在操場上展開充

滿活力的律動與『大風
吹』
遊戲。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

報親恩

活動開始前，五月至七月生日寶寶，則為父母奉上一杯「感恩茶」，以感恩父母養育之恩。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

大風吹

孩子們輪流說出「我喜
歡：」的句子，喜歡相
同事物的人皆會站起來
調動
位子。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

慈幼小組活動

之後，慈幼們由各班師資帶領，分班進行多元活動。活動一開始，孩子們們透過「角落移動」遊戲進行自我探索——面對師資提出的問題，他們依據自己的想法做出選擇，並勇敢地分享理由。

接著，大家觀賞動畫故事《阿飛不是噴火龍》，透過故事理解與學習，自我接納。師資也會不斷地與慈幼們互動。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

隨後，孩子們進行「照
鏡子認識我」活動，仔
細觀察自己的五官並畫
下來，滿懷好奇地認識
自己。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

慈幼們輪流分享外在與內在的自己。多數的孩子喜歡自己，但其中有一位孩子分享「我不喜歡我自己，因為朋友說我醜，臉上有痣」。這時師資們給予適當的鼓勵，引導他發現獨一無二的自己。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

緊接著，慈幼們進入「拼貼創作」環節。他們利用拼貼素材，挑選出符合自己性格、興趣與職業想像的元素，創作
出專屬於自己的獨一無
二的畫作。



家長班活動

家長們則齊聚於小築，
共讀《解惑》，並搭
配影片觀賞及分組討論
。透過他人分享，家長
們獲得新的啟發，進一
步認識孩
子的特質
與需求。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

郭素玲師姐分享「我的
孩子做事總是慢半拍，
但我發現當我拉得越緊
，孩子越拖拉。
父母應學會接受，而且
給予孩子多一些時間去
完成任務，並在適當時
候給予
鼓勵。」



杜麗燕師姐分享「孩子
就像一隻蝸牛，需要慢
下腳步，在這世界進行
探索。身為父母要學會
放手，不急躁，並給予
孩子支持與鼓勵。當孩
子面對不安的時刻，也
要及時給
予安慰。」



謝欣怡師姐分享「身為老師的我，不時會擔心孩子會比別人差。但在面對一次孩子的脾氣，讓我反思了自己。」

對於孩子，我要多給予祝福，也理解孩子需要時間成長。我會多給予他們陪伴與鼓勵。同時

承認孩子的努力。」



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

林惠玲師姐分享「面對
逐漸長大的孩子，我需
要學習聆聽與溝通，才
能走入孩子的世界。
透過聆聽，我們才可以
聽到孩子的心聲。此外
，夫妻間互相配合，才
能給孩子更
好的引導。」



活動尾聲，家長進行「
書寫心語卡」的環節，
靜心寫下想對孩子說的
話，將愛與關懷透過文
字傳遞給孩子。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

畫展分享會

慈幼親子相聚在一起。
孩子們將各自的拼貼作品展示出來，家長們在一幅幅作品中尋找屬於自己孩子的創作。有些家長一眼就認出，有些則驚喜於孩子展現的創意。之後，孩子向父母



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

介紹自己的作品，而家長們也給予誠摯的回饋。

鄭佐怡分享「我喜歡自己的眼睛、臉、頭髮和身體，而且長得可愛。」

我喜歡畫畫，也很喜歡交朋友。我有一顆善良的心、誠實、勇敢、細心的品格。我會游泳、打球、跑步、唱歌、跳舞等等。同時還會做家



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

莊家暄分享「我喜歡在

自由時間裡打籃球。我

覺得自己長得高高的，

而且我擅長跑步，也喜

歡游泳、唱歌、跳舞、

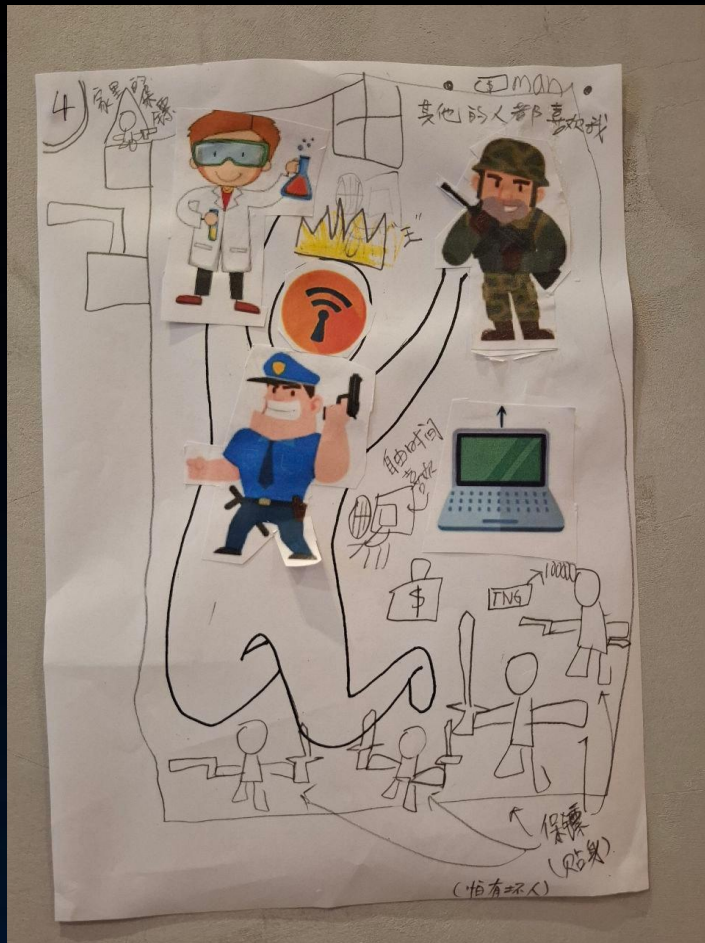
畫畫。我會幫忙做家務

及照顧家裡的狗。

我覺得我是一個誠實及

細心的人。

但是我不是很喜歡自己
醜，因為臉上有一粒痣
。我希望大家都會喜歡
我。」



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

之後，父母還送上自製
「書寫心語卡」。慈幼們
聽到父母的肯定話語，
略顯靦腆，但又開心。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

慈少小組

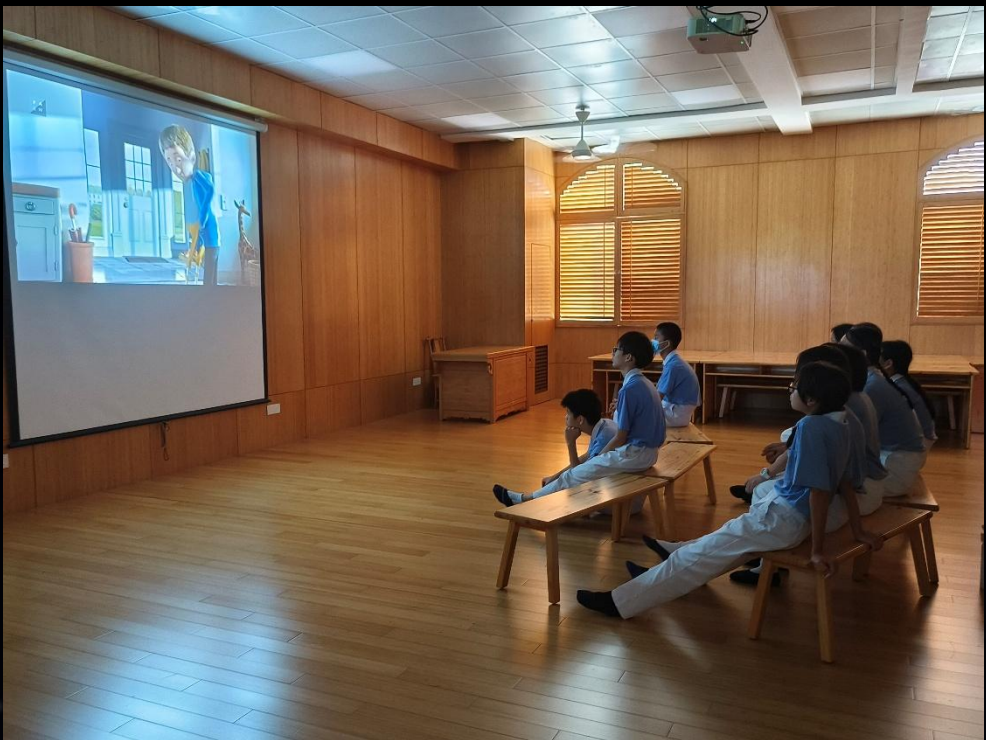
本次慈少課程特別開放給各園校友慈少報名參與，並邀請生命關懷小組共同協助。課程由林上籠（濟舜）師兄主講，透過薩提亞「冰山理論」引導孩子深入了解自我、覺察情緒。

活動中，慈少們三人一組參與互動遊戲。每輪遊戲中會有一位成員被「淘汰」，並由生命關懷小組的課程隊輔進行一對一引導，協助孩子梳理情緒、覺察內在狀態。隨著數回互動，每位慈少都有機會經由對



話深入探索自我。

此外，慈少們也觀賞了
《The present》和《
Umbrellia》短片，再
由師資引導大家分享與
討論。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

課程圓滿

活動結束後，親子們齊心協力整理場地，將每個角落恢復整潔，為這場人文課程劃下圓滿句點。



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

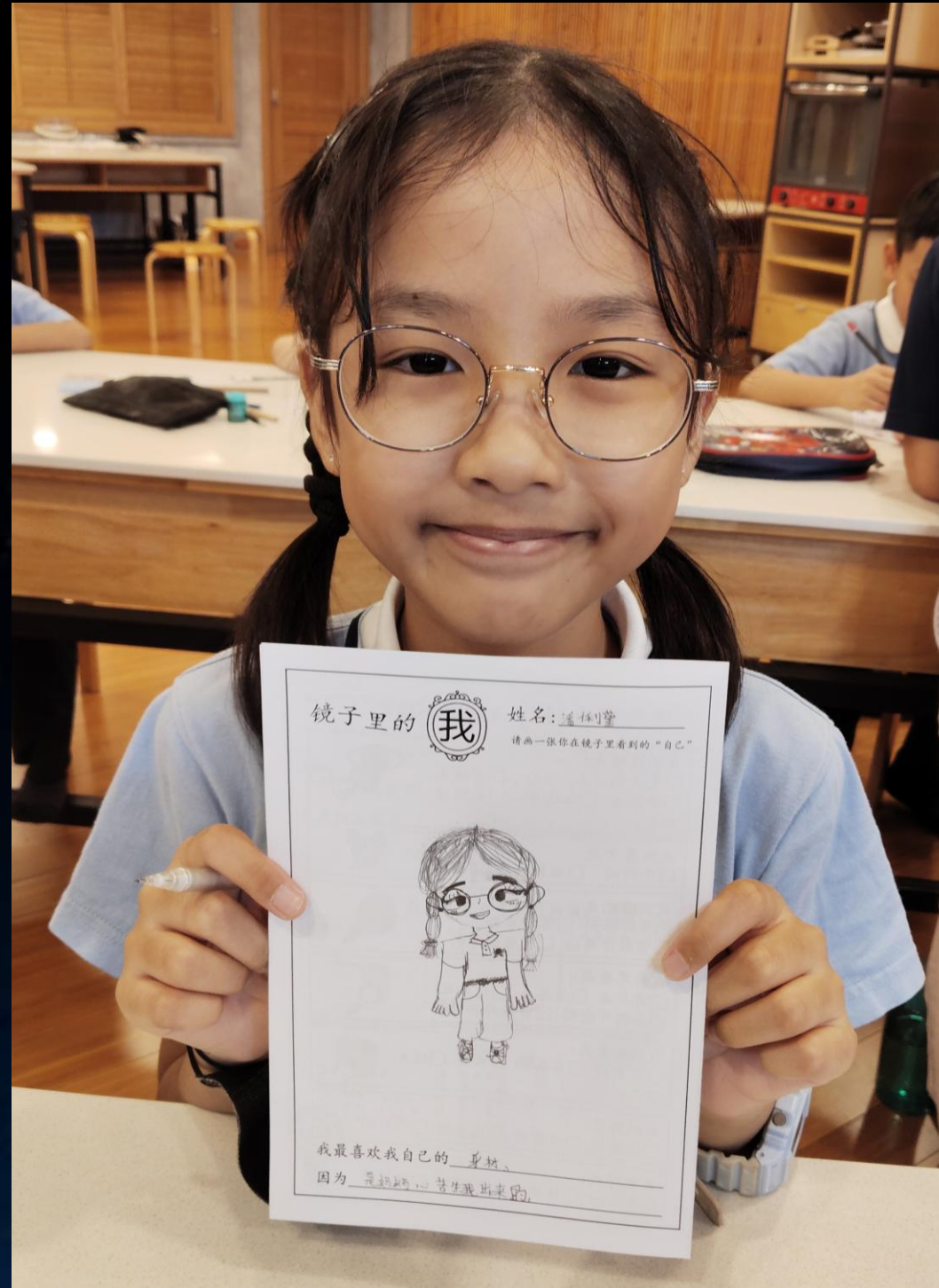
心得分享

潘俐瑩分享「我喜歡自己的身材，因為是媽媽辛苦把我生下來的。」

我長大以後，希望成為一名老師，因為可以賺錢又可以去旅行。

今天的課程讓我更加認識自己，知道自己的夢想。

接下來，我會努力學習，
成為一名老師。」



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

人處
事。」



罗翊芯分享「我喜歡自
己的眼睛，因為別人一
直稱讚我的眼睛很美。
透過今天的課程活動，
讓我了解與看到自己的
脾氣有點暴躁。未來我
希望可以更加耐心地待

陈净彤分享「今天主要學習認識自己。透過認識自己，才能去追求夢想，做更多自己想要做的事。認識自己的情緒是很重要的，尤其在更人互動與互動方面，以更理解自己的想法。」



李勇俊分享「在認識自

己課程中，發現自己跟別人溝通中發現自己的不足，尚需改善自己的行為，以便可以跟人有更好的相處。比如：我會過度熱情，而導致別人不舒服一事。以前我在面對這種情境時或許

不解為何他人給我如此的反應。雖我還未找到答案，但給了我一個方向去學習、改善與成長。」



拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

羅依雯師姐分享「今天
是來當隊輔，幫孩子做
諮詢。或許孩子理解中
，都是從一個人的外表
去認識自己，忽略從『
情緒』方面，進而壓抑
自己的情緒。
今天的課程是一個很好
的練習，給孩子們看到

自己有情緒，是被允許
與接納。

對於正值青春期的青少
年很是在意朋友對他們
的看法。透過小遊戲，

他們可以激發他們的情
緒，再透過疏導，進而

認識與整
理情緒。」



林上籠（濟舜）師兄分享「當初是劉婉玲師姐聯繫，並詢問可有課程可以給慈少學習。之後，我們就敲定『認識自己』這個主題，畢竟現今社會，多數都是往外看；但真正只有透過往內看，才能看到自己的

模樣，才能知道未來的路要如何走。

在玩遊戲的時候，我們都是一邊調整，一邊進行，以便孩子都有所學習與成長。

若今以後，有需要繼續輔導、協助他們做生命的規劃等等。我們生命



關懷小組依然很願意地
協助他們。」

拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

劉婉玲師姐分享「七月
份慈少課程，特安排『
認識自己』課程，讓慈
少認識自己。」

我們真的很感恩，也很
榮幸邀約峇六拜生命關
懷小組輔導小組前來協
助。

林上籠師兄一直對心理

學與佛學有所研究，希望慈少們可以透過上籠師兄的提點，可以從自己的情緒中看見與接納自己的內在的渴望。當慈少的內在都被滋養，他們才能更有這個力量把這份愛傳出去。

經過一層層淘汰遊戲，

透過輔導員疏導，慈少
們從中得以看到自己的
情緒，並說出他內心的
真實感受。

今後，慈少們若有需要
繼續關懷，我們依然會
盡所能，去陪伴他們成
長。」





拍攝者：「我喜歡我自己」真善美團隊

恭祝
上人

法體安康
常住世間
法輪常轉

馬來西亞分會
執行長暨
全體靜思弟子
恭敬頂禮