

二零二六年六月二十一日

馬來西亞分會

峇六拜慈濟幼兒園

校友親子人文班

認識自己 2.0

人數統計

總人數	志工	親	子
五十二位	五位	二十位	二十七位

活動目標：

一、透過戶外團體互動
遊戲拉近親子、同儕距
離，建立友善交流氛圍
，搭配父親節儀式傳達
感恩與孝親之心。

二、引導親子看見每個
人獨特的個性與氣質差
異，學習接納多元、尊

重彼此，減少人際與親子間的衝突。

三、培養孩子正向自我認同、同理心與團隊合作力，同時給予家長實用教養方法，建構溫和良性的親子互動模式。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

全體人員於操場進行暖
身操，舒展身心、凝聚
氣氛。
身心舒展



拍攝者：峇六拜真善美團隊

隨後進行趣味十足的「賓果」互動遊戲，大家主動交流、相互認識，找尋對應夥伴完成空格填寫，現場氣氛熱絡活躍。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

適逢父親節，活動特別
準備飲料，向每一位辛
苦付出、默默守護家庭
的爸爸們致以溫暖敬意

复盘

回到課堂後，慈幼、慈少們在師資的引導下，逐一分享「賓果遊戲」過程中的發現與遭遇的挑戰。透過分享與對談，孩子們深刻體悟，每一個體，日常所見未必是

事情全貌，唯有透過真
誠溝通，才能真正理解
他人，進而學會尊重差
異、欣賞彼此。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

觀賞影片

慈幼觀賞《認識施凱傑》
勵志影片；慈少則觀
賞《認識生命勇士——

Zion Clark》影片。

在師資的帶領講解下，
孩子們學習主人翁不自
我輕視、勇敢接納自我
的珍貴精神，明白人生

難免遭遇困境與外界標
籤，切勿因他人評價或
一時挫折否定自我，要
在困難中堅定信念、勇
敢前行。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

《如果我是他》

透過《如果我是他》角色大冒險體驗活動。孩子們抽取情景卡、分配角色並進行實境演繹。

體驗結束後，師資透過團體討論，帶領孩子同理不同角色的內心感受，理解每一個行為背後

的原因與心境，循序啟
發孩子的同理心與悲憫
心，培養體諒他人的柔
軟心態。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

團隊

慈少們分組開展《不一
樣團隊任務》挑戰。各
小組需運用報紙、貼紙
、吸水草等簡易素材製
作「夢想支架」，守護
象徵夢想的高爾夫球。
活動設定每組成員皆有
「身體缺陷」的情境設



定，讓學員在合作過程中學習接納彼此的不同、包容戰友的不足，發揮團隊默契與創意，互助共力完成挑戰，深刻體會堅持夢想、彼此扶持的意義。

解讀天生氣質

李明芬師姐主講，以《天生氣質》為核心主題展開分享。

課堂上，明芬師姐透過生動的氣質角色演繹、情境引導，帶領家長深入認識自身與孩子的先天氣質差異，拆解親子



拍攝者：峇六拜真善美團隊

相處中的矛盾與衝突根源，教導家長依據孩子的氣質特點，調整溝通模式與教養方式，搭建和諧、良性的親子互動關係。

課程最後，家長們用心書寫《超能力情書》，梳理自己與孩子的氣質特質，記錄彼此的差異與優點，期盼透過文字讓孩子看見雙方的獨特性，願意主動改變、彼此包容、相互成就。



心得分享

講師，李明芬分享：

本次課程核心圍繞天生
氣質展開。期許各位家
長能夠了解自身與孩子
與生俱來的氣質類型，
學會接納自我，也包容
孩子。

每種氣質都兼具長處與
不足，不要一味緊盯缺

缺點。在包容短板的同時發掘並培育孩子的優勢特質，也適度補足欠缺的特質，幫助孩子全面成長。

而教養的首要前提，是維繫良好的親子關係。依照孩子專屬的氣質模式調整相處方式，教育

才能事半功倍。
家長學習之後，可以覺
察日常矛盾大多源於雙
方氣質差異帶來的摩擦
。先接納自己，再接納
孩子，自我調整的同時
引導孩子進步，形成正
向循環。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

家長，賴耀國分享：
今天學習天生气質課程
，才發現我和孩子的氣
質本身就不一樣。懂得
分辨彼此的特質，才有
辦法調整相處模式，改
善親子關係。

雖然學到不少觀念，但
實際改變需要長期練習



拍攝者：峇六拜真善美團隊

。往後我會慢慢調整自
己，學著理解接納孩子
，在生活當中持續實踐
，經營更好的親子互動

家長，黃湄晶分享：
通過課程學習，我清楚
掌握了孩子的氣質類型
，也明白了該選擇適配
的溝通模式相處。

孩子偏向黏液型特質，
如果順著原本的方式相
處很難推動改變。往後
我會重新設定新目標，

引導孩子跳出原有習慣，逐步修正自身短板。轉變的過程並不輕鬆，我會懂得轉移孩子的注意力，用合適的方法耐心引導，改善日常相處模式，讓孩子能夠有所成長，家庭互動也更加和諧。



慈幼，莊家暄分享：
透過課程學習體悟，待
人既要懂得同理他人，
更要時時看清自我，並
以自身能力伸出援手幫
助別人，用真心付出，
讓對方感受溫暖與喜悅。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

慈少，林思蔚分享：

參與《不一樣的團隊任務》《夢想支架活動》，看似簡單，卻分配了各種受限角色。過程中我們必須互相溝通、彼此包容，發揮各自長處分工合作，才能合力守護象徵夢想的高爾夫球，也

要。
深刻體會團隊互助的重



拍攝者：峇六拜真善美團隊

師資，陳秋樺分享：

《不一樣的團隊任務》

夢想支架活動，讓慈少們在受限的角色情境中，學習團隊合作與互相包容。本次分為男女兩組，每位孩子皆有自身的任務限制，有人受限肢體、有人只能負責指

揮，無法隨心所欲動手
操作。過程中，孩子們
從生疏、協調卡關，到
慢慢磨合、彼此配合，
即使進度緩慢，也始終
堅持不放棄。老師特別
加時給孩子們機會努力
完善作品。從孩子的互
動中，我看見他們的堅



拍攝者：峇六拜真善美團隊

持、體諒與團隊凝聚力
，也明白成長就是在各
種限制中學習適應、互
助扶持、堅守目標，這
是本堂課最珍貴的收穫。

師資，王淑惠分享：

本堂課動靜交替、課程設計難易適中，教學過程中我卻略有挫折。提問引導時，多數孩子較為被動，時常沉默無法回應，我只能不斷轉換提問方式，耐心引導孩子表達想法。賓果遊戲

、生命影片與情境演繹
環節中，孩子能看見差
異、懂得尊重他人、明
白取笑他人會造成傷害
，也能分享生活觀察。

唯獨「不要看輕自己」
的核心觀念孩子較難體
悟，最終學習單也因課
程超時未能全數完成。

過程雖充滿挑戰，但聆
聽上人開示後我豁然釋
懷，相信良善的種子已
悄悄扎根在孩子心中，
教育便是緩慢且堅持的
陪伴。



拍攝者：峇六拜真善美團隊

師資，鄧悠樺分享：

本次課程設計流程完整，實際帶領卻滿滿挑戰，尤其面對高年級慈少，靜態分享易讓孩子感到乏味，多數孩子顯得含蓄被動，僅少數學生願意主動回應，提醒我需調整教學方式、充實

自身帶領技巧。

戶外『賓果』遊戲打破
同齡社交圈，混齡互動
讓慢熱孩子勇於結識不
同年齡夥伴，現場氣氛
熱絡，後續可多規劃類
似活動。觀賞Zion生
命影片時，孩子能細緻
觀察、分享感受，其中

一位學生因學業競爭心生壓力，藉故事引導他看見自我價值，不被分數定義。

角色扮演環節令我深有感悟：隨意嘲諷十分容易，挺身關懷他人卻格外困難，一句標籤用語便會造成二次傷害，也

讓孩子體會同理與謹慎
言語的重要。受限條件
的團隊任務磨練團隊包
容與分工，孩子們互相
扶持完成挑戰。

整體課程我自評僅五成
，雖帶領尚有不足，但
透過觀察孩子的反應與
心聲，自身收穫滿滿，



也更明白人文教育需細
心引導，用耐心與智慧
陪伴孩子建立善念。

拍攝者：峇六拜真善美團隊



拍攝者：峇六拜真善美團隊

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