

【內在冰山航行日誌】課後學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____

第一站：今日航行雷達（心靈定錨）

請回想今天這堂課，你的大腦或身體處於什麼狀態？（可複選，或圈選最符合的心情）

- 今天我的能量指數：⚡ 1（電力耗盡） 2 ⚡ 3（剛好安穩） ⚡ 4 ⚡ 5（電力滿格）
- 今天我的心靈氣象是：☀️ 晴朗 / ☁️ 多雲 / ☔️ 下雨 / ⚡️ 暴風雨 / 🌫️ 大霧

第二站：潛入冰山核心（課堂體驗紀錄）

依據今天課堂進行的活動或情境（如：姿態定格、觀點轉換、身體地圖），寫下你真實發現：

1. 水面上的發現（我看到/我做了/我說了什麼）：_____
2. 水面下的潛入（我的情緒/我的身體感覺/我的期待或觀點是什麼）：
 - 我的感受/身體訊號是：

 - 我背後隱藏的觀點或渴望是：

第三站：我的「阿哈！」瞬間（Aha! Moment）

今天這堂課，最觸動你、或是讓你突然「看懂了自己/他人」的一句話或一個畫面是什麼？

我發現，原來過去我常常_____

是因為我內心深處其實_____

第四站：本週航海日誌小任務

這週，我要帶著課堂上學到的工具，在日常生活中啟動覺察！

- 本堂課指派的「冰山小任務」是：☐

- 我預計要在什麼時候或對誰嘗試？☐

船長自我給分

對自己今天的參與度、誠實面對內心的勇氣打個分數吧！

1~10 分你給自己打幾分_____