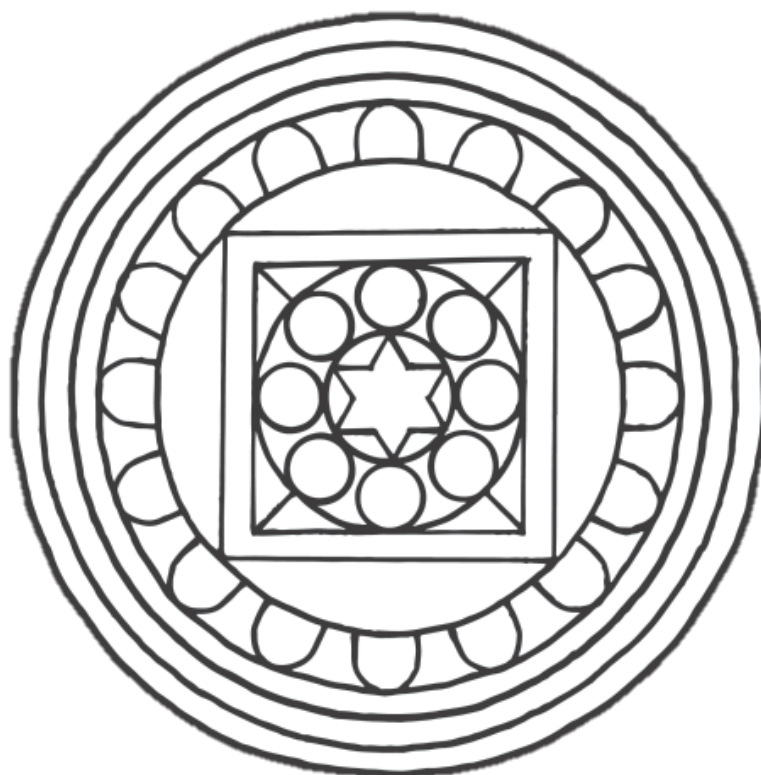


# 10 堂愛與療癒的體驗課 線上教材學習單

## 第七堂課——和諧

### #1 找心靈的和諧

沿著曼陀羅圖形的線條描繪上色，幫助平靜思緒，舒緩壓力。



### #2 找日常生活中的和諧

整理一下你生活中的大小事情吧！

● 擅長的事	● 需要改進的事
● 能掌握的事	● 需要更有把握的事
● 喜歡但不常做的事	● 必須常做的事

