



魔鏡魔鏡

我是誰

WHO I AM?

60秒挑戰賽

寫下自己的個性、特質





你真的認識自己
嗎？





認識自己是重要的！



認識自己的好處



認識自己的好處

了解自己的狀態

行為選擇變多

可以選擇自己喜歡 & 適合的

不認識自己的話



我迷失
隨波逐流
找不到方向

容易受到別人影響

我是誰我在哪

認識自己是…

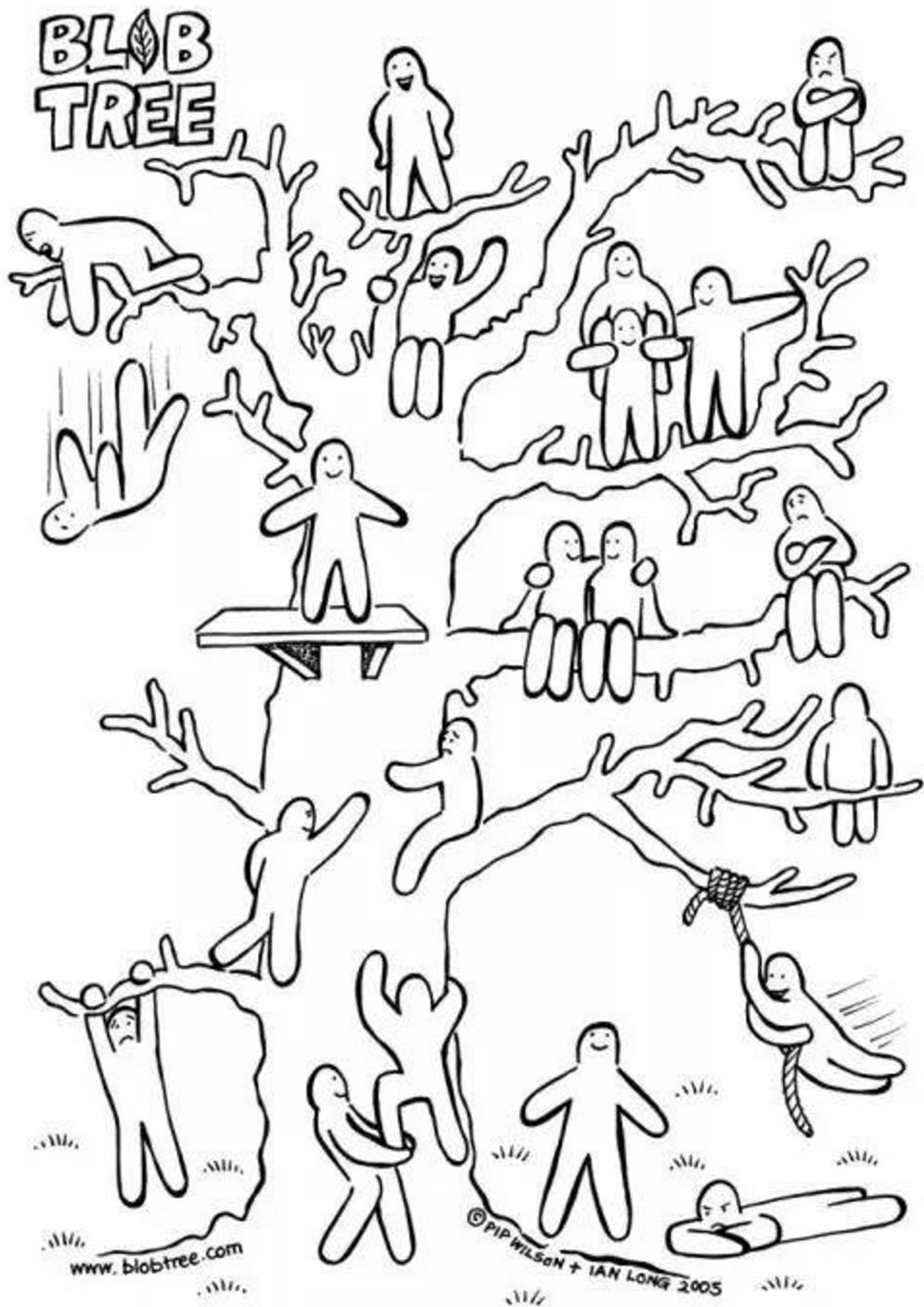
可以學習的 可以練習的



怎麼樣可以認識自己？



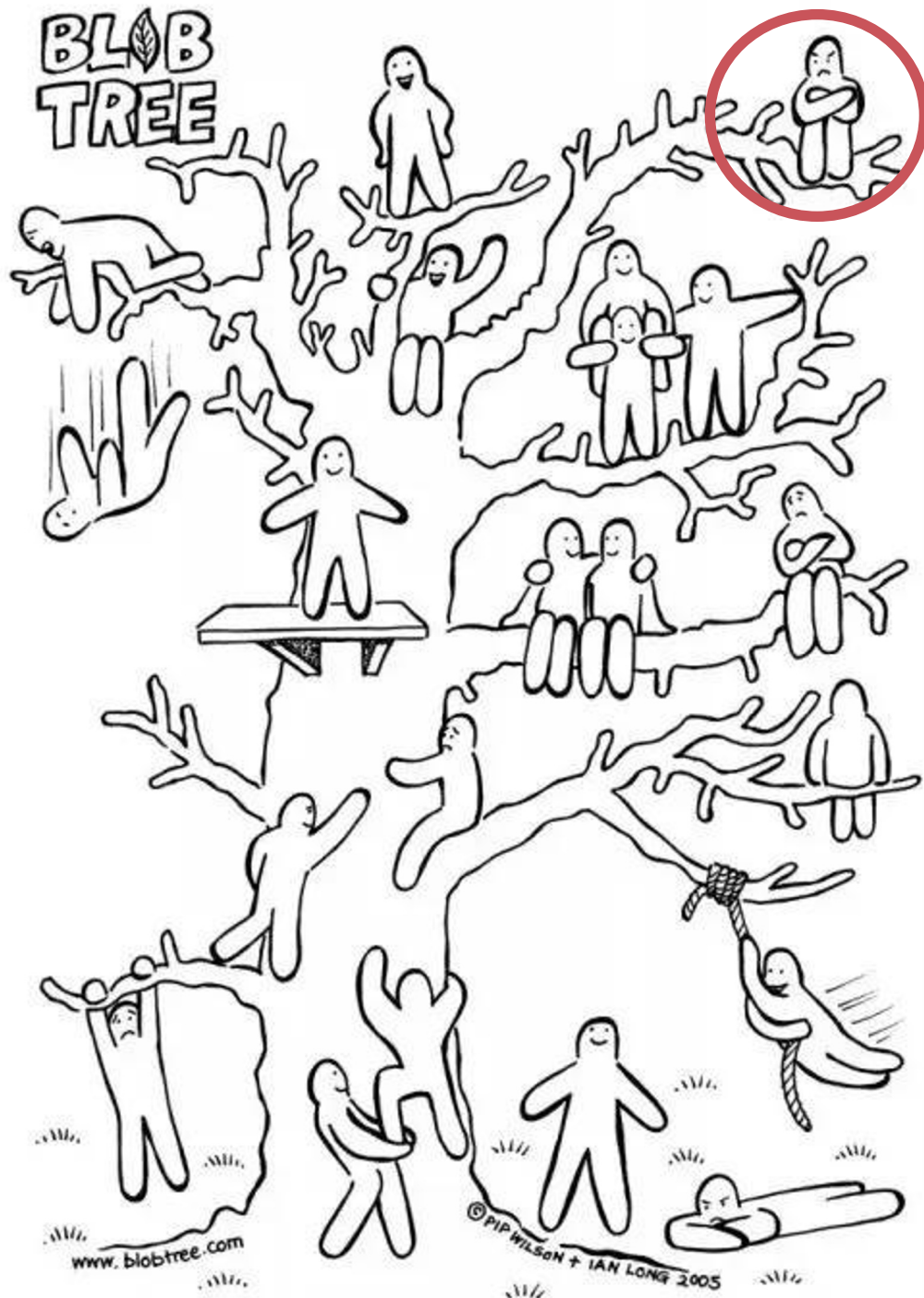
假如
這是
我們班
我會是誰



他在幹嘛？

他的心情？

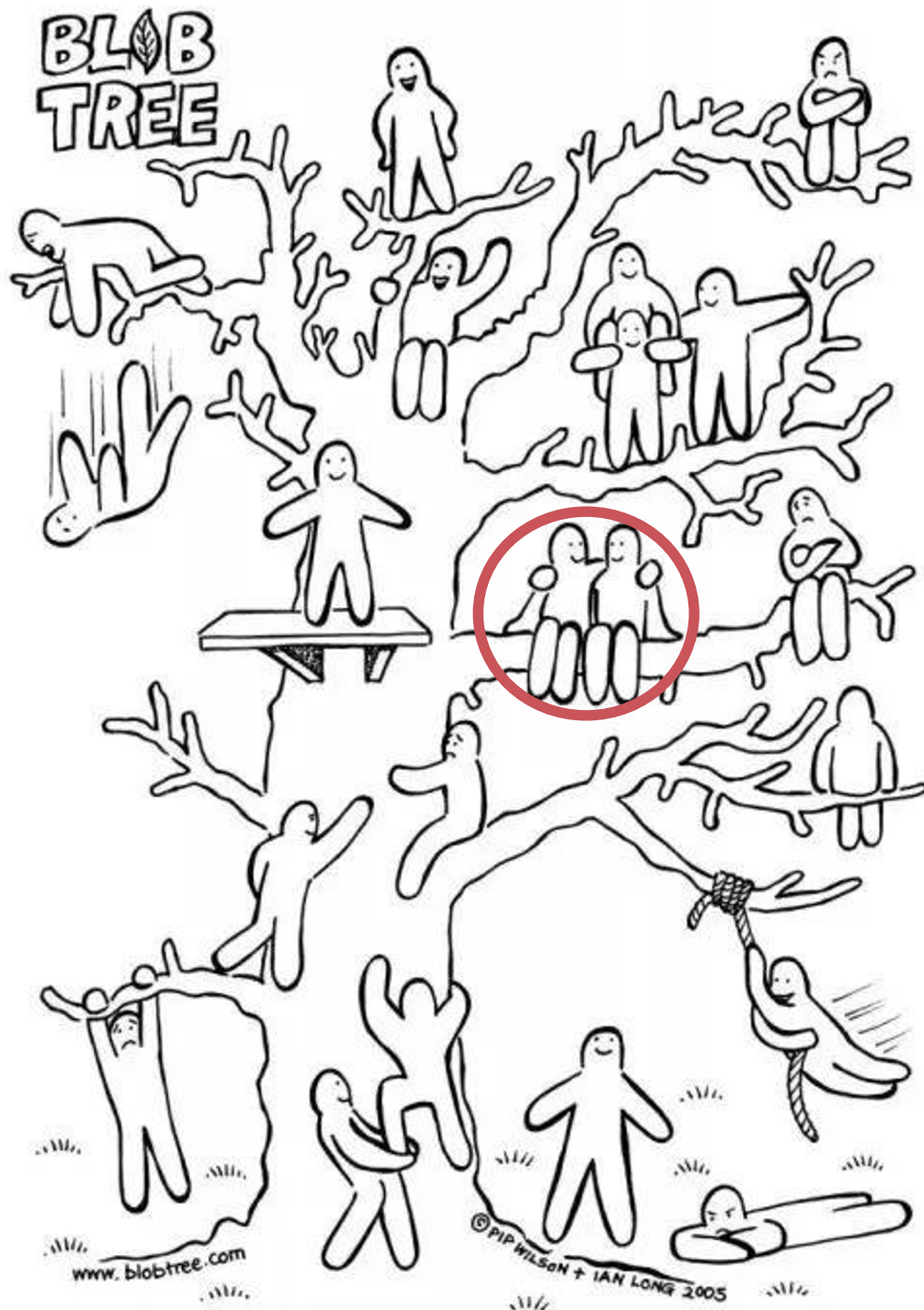
他是
什麼樣的人？



他在幹嘛？

他的心情？

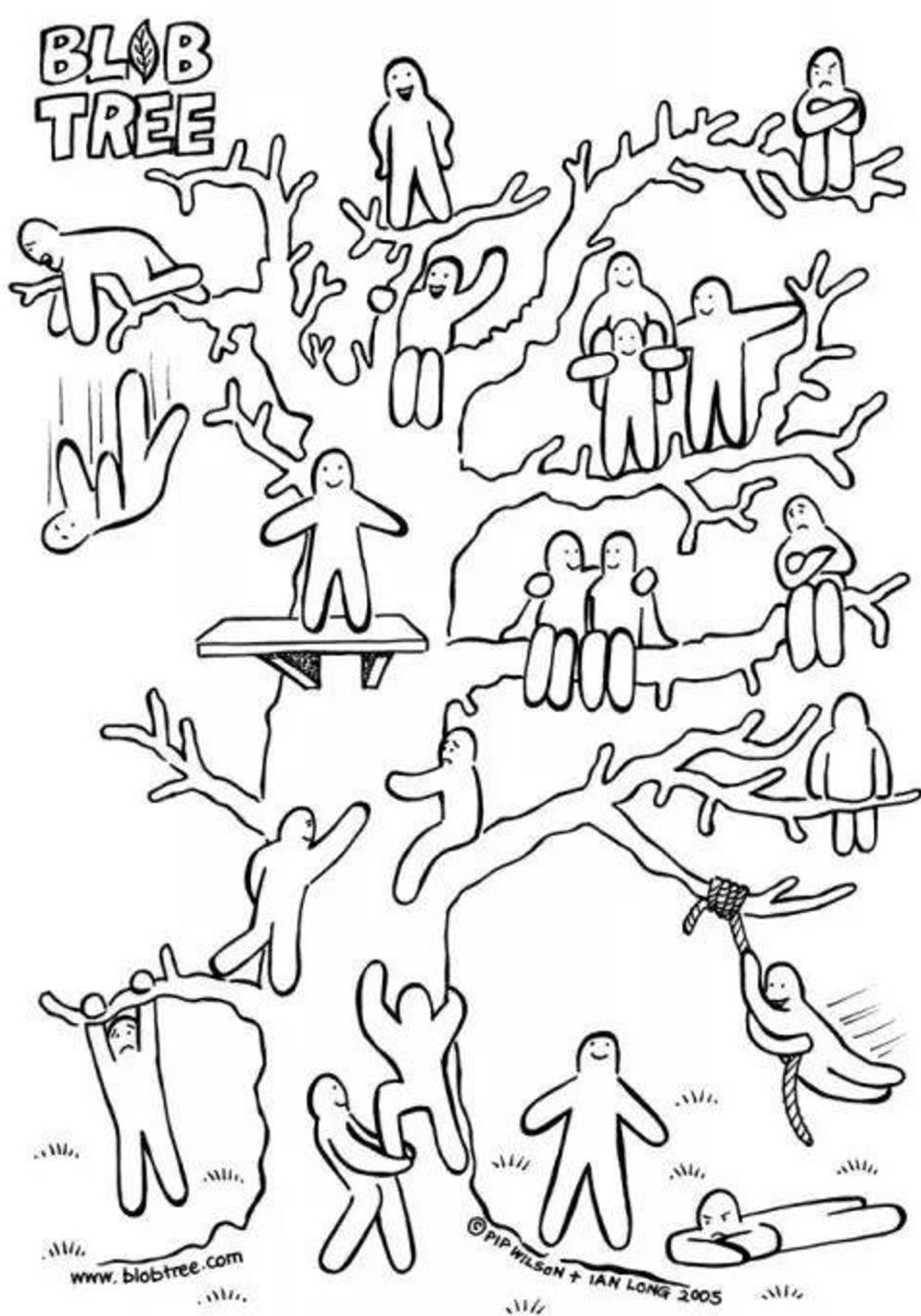
他是
什麼樣的人？



這個情境...
我覺得我是...
因為...

1.班上-紅筆

2.家裡-藍筆



想一想

人是很多樣子的
不同角度的你都是你

練習表達自己

全班3分鐘表達時間

1.找到相同位置的人

2.找到不同位置的人

分享你的原因 聆聽他人原因

＊互相簽名＊



人是有很多面貌的

可以用很多方式體驗、思考

自己是什麼樣子

來表現出更貼近自己的樣子

回家作業：訪問

1.朋友、同學

2.家人

3.老師

在他們眼中你是誰？一句話、形容詞