

我的心靈植栽日誌

成為自己的園丁——每天為心靈澆水
Self-Care Garden | CKSH



掃我開啟電子書

四大單元·自我探索·每日練習

你對植物很有耐心，卻對自己很嚴苛。
這本電子書陪你學習如何用溫柔 and 耐心
好好照顧自己，做個可愛到底的人。

特色專案與創新方案

我的心靈植栽日誌

My Soul Garden Journal

封面 介紹 認識你的植物 每日澆水計畫 特別照顧 我的植栽計畫

成為自己的園丁
每天為心靈澆水
SELF GARDENING

就像植物需要陽光、水分和時間慢慢成長，
我們自己也像一株植物。
這本日誌陪你學習如何用溫柔 and 耐心
好好照顧「我」這株植物。

- 關於這本書
- 認識你的植物
- 每日澆水計畫
- 特別照顧
- 我的植栽計畫

用心耕耘，讓愛發芽 成為孩子心靈的溫柔園丁

- 陽光**
正向對話
多看亮點
- 水分**
情緒抒發
允許哭泣
- 養分**
人際連結
鼓勵友誼
- 時間**
允許緩慢
等待成長

HEART 陪伴法則：(Hear) 傾聽、(Empathy) 同理、
(Accept) 接納、(Respect) 尊重、(Time) 時間

心靈補給工具箱(BSRS-5、心情補給站)



您不孤單，我們都在。校內輔導專線：分機 241-244
校外 24 小時專線：1995 (生命線)、1980 (張老師)、1925 (安心專線)
臺北市立成功高中 輔導室 關心您

別忘了，你也是需要被細心灌溉的「植株」

- 【陽光】多看自己的優點，給予正向對話。
- 【水分】不壓抑情緒，難過時允許流淚。
- 【養分】維繫友誼，感受人際的溫暖連結。
- 【時間】接受每個人都有不同的花期，允許緩慢成長。

枯萎不是失敗，只是需要灌溉。
掃碼測量心理濕度，學會傾聽與同理自己。