

師資培育專案班 價值觀使命感

郭秀琴(明致) 恭敬分享

2024.0317



我的價值觀

1運動強身

2潔淨飲食

3清心自在

4智慧人生

5財務健全

6家人和樂

7休閒生活

8利益社會



1.運動強身

每天至少要有30分鐘運動時間

超慢跑 返老還童

健康是1,後面的0,才有意義.



2. 潔淨飲食

生生世世蔬食

若得飲食應知量

身體輕便受苦少

八分飽兩分助人好

晚餐是藥食，盡量不吃



3.清心自在

做自己情緒的主人，凡事往正面思考、促成正向循環。

身行好事 口說好話 心想好意

經常微笑、感恩、忍辱、多用心



4.智慧人生-a

持續讀書見聞，獲取活用智慧。

不斷學習，累積有用知識。

遇不合理的事情時要禪定，做好溝通，修己不做虧心事。



4.智慧人生-b

心不難事就不難

遇到意外事情時，要當10%的人，
告訴自己沒關係、別在意。



5.財務健全

量入為出，不投機、不亂花錢、節儉開銷，免於金錢的恐懼及煩惱。

我是快樂幸福的有錢人！



6.家人和樂

重視家庭、夫妻、親子關係的維繫，
營造和樂融融的氣氛。

夫妻：互相欣賞、相敬如賓。

親子：快樂學習、人格成長。

親戚：相互關心、禮尚往來。



7. 休閒生活

每一段時間內安排與家人、好友適當的休閒生活，增進生活情趣，提升生活品質。



8. 利益社會

財施、法施、無畏施。

做個被需要的人，付出無所求，還要說感恩。



我的使命宣言

守本份抱歡喜心

用心

照顧、陪伴每個人

