



**「心移動」計劃  
整全價值訓練證書課程  
課後習作-自我認識**

**第一部份：回顧**

1) 經過這一堂，你對自我認識有甚麼體會呢？例如：你將會做些甚麼增加自尊感？

2) 請列舉兩種方法，幫助自己達致更快樂、更健康，及舉例你將會如何達成。

**第二部份：生命宣言**

本人摯誠對生命起誓，從今天起開始，我\_\_\_\_\_ (姓名) 決定為自己的前途負責，做個有價值的人。以下為本人的生命宣言。

我的人生使命是

感謝您的參與！送上摯誠的祝福，祝生活健康愉快！



**「心移動」計劃  
整全價值訓練證書課程  
課後習作-自我認識**

為要達成這個使命，我將會/要(請最少填三項)

我相信只要我努力，我必定能做到！

簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

感謝您的參與！送上摯誠的祝福，祝生活健康愉快！