

學習單 第五週：小小複習大大收穫



所有祭典真正的意義都在於幫助人建立有秩序的生活，每一天在你入睡前、起床後也都可以為自己設計儀式，幫助自己安穩入睡或是喜樂積極的面對新的一天喔！讓我們來設計屬於自己的儀式吧！

我的 _____ 儀式

步驟一： _____

步驟二： _____

步驟三： _____

步驟四： _____

我對自己的祝福：

