**聖心女中校友心靈有約 《留白》** *(1/2)*

1. **主題**：留白  
   **說明**：在我們習以為常的生活中，追求豐盛是一種看似理所當然的事，

『豐盛』似乎等同成功，幸福，滿足…在物質上如此，在心靈和人際關係中也是如此，相對而言，留白可能是匱乏欠缺，不夠圓滿！

直到晚近幾年，有一種逐漸清晰的聲音浮現，那是一種對『簡』和『減』 的省思與追求，在心靈的層面『留白』又是一種怎樣的詮釋和體驗呢？

1. **探索主題**：

『空』還是『滿』

我對物質，情感，和天人關係的渴望是什麼？

我是否期待在上述幾方面有一些改變？

如果我想改變，我可以從那裡做起？

如何替自己的身心靈健康創造一個美好的留白。

耶穌生活中為自己留白的典範。

1. **活動進行方式：**  
   簡要說明 創作欣賞…個別靜默與創作練習 團體分享

活動前的準備  
1. 請在您的衣櫃裡挑10件你喜歡且常穿的衣服，攤開在床上  
 （或是其它可供擺平的空間），替這些衣服**合拍一張照片**。

2. 請將你廚房的儲物櫃打開，依它平常的樣子，拍一張照片。如果沒有自己廚房，

可以拍你的書桌或梳妝台。將照片於活動前傳寄到林沛英的電子信箱 linpeiying0716@gmail.com

**肆.** **主辦單位及地點：**聖心修會靈修中心 (新北市八里區龍米路一段263號)

**伍. 活動時間**：105年7月30日(週六) 9:00~16:30

9:00~~9:30 報到及填寫資料

9:30~~11:50 早上課程 (含導引，默觀，創作，分享…及個人省思.)

12:00~~13:15 午 餐

13:15~~16:00下午課程 (含導引，默觀，創作，分享…及個人省思.)

16:00~~16:20 綜合討論

16:30 賦 歸

**帶領導師**：王漪老師 (聖心中小學心靈有約指導老師)

**費用：**1500元，含活動費及餐費，當日繳交，開立收據。

**報名方式：**將下列表格填妥，傳至電子信箱 [linpeiying0716@gmail.com](mailto:linpeiying0716@gmail.com)

聯絡人：林沛英 02-26182287\*151 手機號碼與Line ID 0916097878

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 姓名：  畢業屆別(年)： | 生日：民國 年 / 月/ 日 | 身分證字號： |
| Email: |
| 地址： | | 聯絡電話： |
| 服務單位及職稱：(自由填記) | | 飲食：□一般 □素食 |

(2/2)

**其他事項：**時值夏日，請不要穿短的衣褲，以避蚊蟲。

Repay our God love for love, heart for heart. 以愛還愛，以心體心。