



自我關顧計劃表



身體或情緒警告標誌清單

- 疲憊、過度勞累、低能量
- 反覆生病或感染
- 常感覺有壓力、感覺無助
- 常感覺生氣、挫敗、沒耐性
- 對工作或生活缺乏動力或興趣
- 缺乏喜樂
- 缺乏動力，常拖延
- 非常情緒化 (容易哭或生氣)
- 常批評自己、家人以及你服事的對象
- 憤世嫉俗、對服事不抱積極態度

自我關顧的一些建議

| 類別 | 項目 | |
|----|--|---|
| 屬靈 | <ul style="list-style-type: none"> • 安息日 • 研讀聖經裡一卷書或詞彙 • 季度或年度靜默退修 • 寫日記 • 屬靈操練：禱告、默想、禁食等 | <ul style="list-style-type: none"> • 固定與一位代禱夥伴禱告 • 每年讀一些屬靈書籍 • 固定與其他信徒一起敬拜 • 有固定的個人和家庭靈修敬拜 |
| 身體 | <ul style="list-style-type: none"> • 充足的睡眠時間 • 固定的作息時間 • 留意身體或情緒的警告訊號，調整生活步伐 • 固定的運動 • 晚上不用電子產品或上網 | <ul style="list-style-type: none"> • 計劃營養均衡的飲食習慣 • 固定去野外走走 • 留意身體所需的維他命 • 定期檢查身體 • 固定在飲食方面「清理體內毒素」 |
| 心靈 | <ul style="list-style-type: none"> • 固定和家人或好朋友聊天 • 請一位好朋友固定的查看你的自我關顧 • 盡量一個星期休息兩天：一天安息日、一天家務 • 用時間處理情緒：哀傷、憤怒、等。可以寫日記，或找朋友聊 • 與配偶每週或每月單獨「約會」一次 | <ul style="list-style-type: none"> • 每天晚上為那天的三件事感恩 • 固定的做一些你喜歡做的事：聽音樂、看電影 • 明確的事工與生活的界線或原則：偶而可以破例，請一位同工確定你活出這些界線或原則 • 固定有一家人一起的時間 |
| 社交 | <ul style="list-style-type: none"> • 固定的與其他同工或本地朋友交流 • 與家人有定期的放假時間，不出門也可以在家，計劃有趣的活動或特別食物 • 單身：固定的與其他單身朋友或家庭相聚 | <ul style="list-style-type: none"> • 設定每週一次的特別活動 (例：星期二遊戲日) • 定期跟朋友學一樣新的手藝或活動 • 每個月嘗試交一位新朋友、或約朋友去一個自己沒去過的商店或區域 |

自我關顧計劃表

| 類別 | 項目 | 頻率 (每日, 每週, 每月, 每季, 每年) | 我的監督者 |
|----|----|-------------------------|-------|
| 屬靈 | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |
| 身體 | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |
| 心靈 | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |
| 社交 | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |