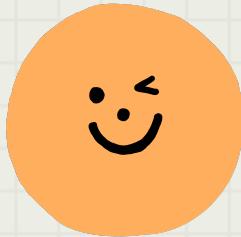


Thur.

01.01



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 目前體重下降到75左右，訂定了每週計畫趁著新的一年開始，好好朝減重目標邁進

【穩】

| 意 |

- 十二月怠惰沒做定課的罰款十分驚人，損失不少金錢

—— To Do：律定自己每月罰款要降到300以下，並提早安排各種情況如何做定課

Fri.

01.02



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

——早老婆說我早起的鬧鐘吵到她很不爽，我只有回覆說但我沒有賴床沒起來，沒有好好解決她的情緒

—— To Do：上完課回家好好跟她說明為了成長想要早起，並研究有沒有振動的鬧鐘可以使用

【穩】

| 意 |

+今天六點就起床照早晨安排做事，持續養成好習慣

Sat.

01.03



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 昨晚有睡意就直接上床睡覺，獲得充足的睡眠

| 意 |

- 因為洗澡沒有把浴室拖掛起來讓老婆沒辦法穿乾的拖鞋去刷牙進而讓她生氣，但她在半夜挖我起床講這件事，導致沒有好好回應和道歉

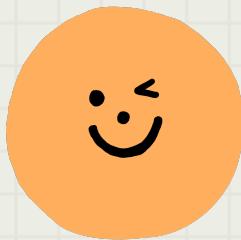
—— To Do：記住老婆指正的需求，並好好跟她道歉造成她的不方便

【穩】

| 意 |

+ 訂定許多行動方案，早上開始律定自己回顧這些方案，增加心印

Sun.
01.04



棒！

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【穩】

| 身 |

— 禮拜天應該有充足的時間安排運動，但還是讓其他事務擠壓到沒有時間去

— To Do：一週開始就排定哪天哪個時段要運動，不要當天才決定

| 意 |

— 昨天老婆詢問我能不能她下班時陪她運動，我看時間是可以，卻沒有設定鬧鐘導致她下班時還沒到家，惹她生氣我不守時、不守承諾

— To Do：覺察自己是不是因為是老婆的緣故，覺得犯錯也會被原諒，而沒有好好重視跟她的約定，並在下次做約定前好好跟她確認行程跟時間點

Mon.
01.05



開心

【定課】

陰陽拳

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 老婆上班前幫她裝熱水，送她出門，美好的開始
| 意 |

- 老婆體測沒有通過可測驗標準，她很沮喪但我沒有把握機會好好安慰她，只是簡單的說繼續努力

—— To Do：老婆難過時需要情緒價值，既然都要生活在一起，下一次有類似狀況時就要全力滿足她的正向需求

【穩】

| 意 |

+ 有意識不要再因為定課罰款損失金錢，到目前為止都很落實定課

Tues.
01.06



開心

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 現在開始會紀錄每天睡覺和起床的時間，方便自己覆盤有沒有熬夜或睡眠不足的情況

| 意 |

+ 跟老婆約下班一起逛好市多，但一直等到七點多才結束事情，她道歉自己不守承諾，我只是淡淡地說這是自己的種子，不讓她有愧疚感

【穩】

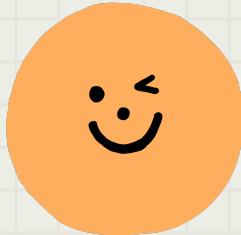
| 意 |

- 工作時有點待退心態，雖不到偷懶但也就是做到剛好而已

—— To Do : 把焦點放在有哪些事情是自己想做但心有餘力不足的，屆時好好交接並提供解決建議

Wed.

01.07



棒！

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+持續利用時間做家事讓環境保持整潔，給老婆安心舒服的感覺

| 意 |

— 老婆問我她是不是很貪吃才胖，第一直覺是想說這不就是她過去愛吃甜食的累積，同時也無法幫她用能量學的角度參解（她不懂，我親證也不足

— To Do：現階段只能說陪伴她一起完成目標，並好好覺察自己修體運的起心動念是否應該放在冰山下的人事物

【穩】

| 意 |

+穩定執行定課，對於自己可以減少罰款支出很滿意

Thur.
01.08



開心

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 昨晚老婆上大夜一個人在家就貪熬夜，還煮了宵夜吃

— To Do : 想吃東西應該是天冷加上晚上趕去上社團課，只有隨便吃三個水煎包。下次要提早安排行程，好好吃正餐

| 意 |

+近期幫心成職缺媒合跟星光小天使部門貢獻我優化的能力，自己開心外也能幫助能量學的大家有更好的系統使用

Fri.

01.09



開心

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

1 感謝家裡有車子讓我可以開到桃園參加能量學的課

2 感謝我有學會GAS的程式能力能為體系服務

3 感謝在待轉職期間我有更多時間可以參與體系活動

4 感謝我有健康的身體可以好好體驗人生

5 感謝老婆持續教我生活技巧

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 開車載能量學的夥伴到桃園一起上課，好好利用資源

【穩】

| 身 |

- 要早起開車但還是把程式弄到一個段落才上床睡覺，沒有子時入睡

—— To Do：練習十一點半後不碰手機跟電腦，好好調整慣性

Sat.

01.10



悠闲

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

1 感謝假日爬不起來讓我覺察到喝咖啡預支元氣真的要還

2 感謝有願力想要接案之後真的開始有人詢問給機會

3 感謝天氣終於回暖可以好好曬個衣服

4 感謝能夠上到能量學的課程讓我知道事件為何發生

5 感謝參加定課讓我也能維持好的慣性

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 感覺是這幾天都沒有睡滿時數，假日一早完全爬不起來，睡到不得不起床時才起來

— To Do：覺察到這幾天都在喝咖啡預支元氣，今天開始練習子時入睡。

— To Do：

| 意 |

+ 參加迎新的定課開始重新寫五感恩，找回自己感恩的能量

Sun.

01.11



撲通～ ❤

【定課】

破曉陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝調整好狀態的自己重新早起破曉打拳
- 2 感謝家裡附近的公園，有長輩一起在練功，打起拳很自在
- 3 感謝願意跟我歷練接案經驗的每一個業主
- 4 感謝自己願意開始為好工具付費訂閱使用，不再做不尊重智慧財產權的行為
- 5 感謝在學苑的這將近一年的歷練讓我學會很多技能

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 久違的跟老婆愛愛，滿足她的正向需求

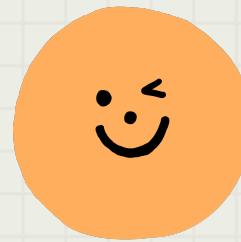
【穩】

| 身 |

+ 今天順利0550起床執行早晨規劃並破曉打拳，記住這份美好和時間的充裕，明天再接再厲

Mon.

01.12



破曉打拳第二天

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感恩工作尾聲之際，可以早點下班陪伴老婆
- 2 感恩昨天過程中的不愉快讓我有機會覺察自己的種子和體驗情緒
- 3 感謝自己願意重新早起，享受時間很夠用的狀態
- 4 感謝機車換機油時，老闆幫忙檢查輪胎有問題趕緊更換，保障了行車安全
- 5 感謝待在學苑工作學習到許多職場觀念和藉事修心

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 為了身體健康今天再次破曉打拳和走路拉筋

| 意 |

- 昨天晚上出門採買跟老婆互相不爽，我覺得她說要開車出門運動，結果運動結束想去逛好市多發現車上沒有保冰袋怪我都不會事前多想一點，覺得莫名其妙。

— To Do：當下沒有批判，只是好好地去體驗情緒，並且回到家趕快把所有保冰袋拿上車

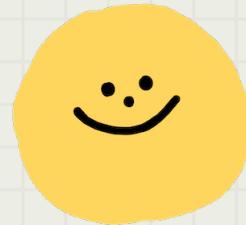
【穩】

| 意 |

+ 目前定課都是順利執行完成，沒有需要罰款

Tues.

01.13



破曉打拳 Day3

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝老婆幫忙出席學苑的講座
- 2 感謝規劃好就執行的自己，開始重回破曉打拳的節奏
- 3 感謝在協助優化鐘點媒合平台的機會中可以藉事練心
- 4 感謝老婆這幾天都幫忙準備午餐，可以省一筆外食開銷
- 5 感謝身處資訊時代，讓我學習技能的成本降低了

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

- 老婆覺得參加學苑的講座浪費三個小時的時間沒有運動，覺察到是自己只是在請她幫忙出席領回保證金，而沒有想到要讓她好好認識學苑的美好
- To Do：安排事情前練習多一些品質、多站在對方的立場思考以及站在大局的角度如何有雙贏的安排

【穩】

| 身 |

- 雖然有持續早起破曉打拳，但還是沒有準時在0020前睡覺
- To Do：接下來即將從學苑畢業，晚上開始練習一週至少準時睡覺3次

Wed.

01.14



破曉打拳 Day4

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝學苑過去一年的操練，讓一切成長都加速
- 2 感謝過去行政和資訊能力的累積，讓我有底氣可以尋找更適合的工作
- 3 感謝自己願意好好開始內觀自己，開始設立行動方案並親證
- 4 感謝金錢讓我有不愁吃穿的生活品質
- 5 感謝我有時間可以為家裡多做許多家事

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

+ 對於自己有做錯的地方，開始願意直接認錯道歉

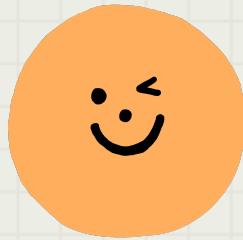
【穩】

| 身 |

— 雖然這幾天都有早起打拳，但睡眠時間都不太夠
— To Do：重新檢視晚上的行程安排，多做例如早點回到家直接洗澡或幾點後不看手機的規劃

Thur.

01.15



破曉打拳 Day5

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝慣性已上正軌，連續五天都有早起打拳
- 2 感謝影響力班的buddy通話讓我可以好好練習與人互動
- 3 感謝宸芳分享可以申請失業補助的資訊
- 4 感謝老婆教我怎麼準備好吃的電鍋料理
- 5 感謝就職空窗期讓我可以好好沉澱自己

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

— 對於跟老婆分享為什麼要學習天賦，她喪志的講學了又怎麼樣，又不能換同事，內心批判她怎麼B圈如此旺盛

— To Do：反思自己平常就沒有分享學苑的好，還都講一些委屈的事情，才會讓她誤會學苑的環境，之後要練習多用天賦的好處聊天

【穩】

| 意 |

+ 每天維持定課執行的好習慣，不讓自己再不小心罰款

Fri.

01.16



破曉 Day6

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝我的GAS能力持續為冰山上下貢獻價值
- 2 感謝父母健康平安讓我可以持續修功課
- 3 感謝住到便宜的官舍，讓我軍職轉職成本較小
- 4 感謝幫我媒合案子的寶如，讓我接案初體驗就順利上軌
- 5 感謝掃地機器人每天把家裡地板打掃得很乾淨

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

— 昨天去排除自助洗的卡幣問題，現場的大姐問為什麼沒有設置垃圾桶，心中翻了白眼，指著原本設置的回收桶，她說那是丟洗劑盒的，我不耐煩地回還不是一堆人亂丟垃圾，內心批判她就是想要讓自己方便造成我日後打掃的困擾

— To Do：應該好好思考後告訴她設置垃圾桶，優缺點和考量，好好站在彼此的立場說明

【穩】

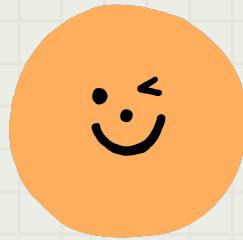
| 身 |

— 穩定早起但睡眠時數被警告不足

— To Do：趁著假日時間比較多，練習開始早睡以及安排時間睡午覺

Sat.

01.17



充足睡眠日不破曉

【定課】

陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

1 感謝在把程式碼改寫到vercel上遇到bug讓我知道我還有進步的空間

2 感謝戰隊聚餐享用到美味的餐點

3 感謝影響力班讓我認識許多優秀的同學

4 感謝過去的累積開始收穫，接到了取得接案和合作的消息

5 感謝在感謝程式的辛苦重新讓我領悟到自己的能力是過去多年累積、是有很大價值的

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+有意識地認知到自己睡眠時數太少，所以幾天請假不破曉，好好睡滿時數

| 意 |

— 雖然有快速開發程式的能力，但常常沒思考完整的配套措施就執行，難免有重工的問題

— To Do：有想法先描述給有經驗的人，討論確定可行再花時間做

Sun.

01.18



接破曉 Day7

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝業主宋先生全然相信我的專業，給我接案的機會也希望長期合作一起共榮
- 2 感謝西門町愛店買到適合的兩件牛仔褲
- 3 感謝隨著處理的網頁開發案越來越多，技術也越來越熟悉
- 4 感謝老婆的情緒時刻提醒我還有許多功課要修
- 5 感謝給我生命可以在這輩子實現自我的父母

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 有意識地十二點初頭就躺上床，成功在子時入睡

| 語 |

- 對於老婆的情緒發言，雖然沒有立刻反駁，但感覺有點內吞情緒

— To Do：好好地去學習怎麼體驗情緒，並在情緒過後跟老婆確認想法。

【穩】

| 意 |

- 有點久沒有做小天使的任務，雖然知道這是自己要學會破冰的功課，但總是沒有入心在交功課而已

— To Do：找到自己的限制性信念，今天下午就先傳給訊息熱絡，再約時間通話

Mon.

01.19



接破曉 Day8

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

大悲咒

【五感恩】

1 感謝孟臻和阿耀陪我一起復盤財務狀況，並享用好吃的餐點

2 感謝努力的自己持續堅持早起打拳，成功養好慣性

3 感謝媽媽給予縫補口袋的專業建議

4 感謝體驗痛苦讓我覺察自己還沒過的功課以及消業力

5 感謝昨晚只有飄雨沒有下大，讓我可以跟老婆一起騎腳踏車運動

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 昨晚跟老婆一起騎腳踏車從松山騎到樂業街，既修體運又能陪伴。

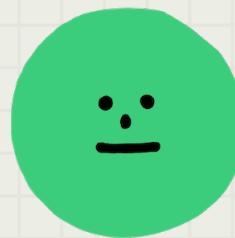
| 意 |

- 昨天老婆幫朋友買炸物，有點自己的東西，但在朋友面前不敢吃（減肥中），我沒意識到就默默地吃完地瓜球，回到家就被罵沒有在她朋友面前打掩護還吃完她想吃的地瓜球

— To Do：覺察自己沒有站在對方的角度思考事情，要開始練習伴侶是怎麼看事情以及內心需求，如果真的猜不透就虛心請問

Tues.

01.20



毫無波瀾

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

大悲咒

【五感恩】

1 感謝耀駿學長邀約昨晚聚餐，可以跟空軍的同學們見面聊聊

2 感謝早起的宿醉疼痛提醒我凡事點到為止

3 感謝交接順利完成，祝福學苑越來越好

4 感謝Jack持續指導我學習的方向，為下一份工作做好準備

5 感謝天氣寒冷我有溫暖的家可以避寒

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

+再忙的要堅持好好送老婆出門上班，表達自己的重視

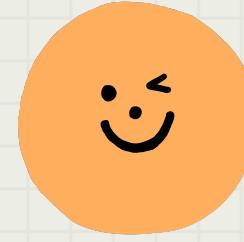
【穩】

| 身 |

— 聚餐為了場面還是選擇一起喝酒，雖然都會喝到剛好，但隔天的宿醉還是提醒自己預支了快樂

— To Do：能不喝就不喝，既然懂得豐盛交換，就不用像以前非要酒場文化

Wed.
01.21



棒！

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝我有豐盛的物質生活可以有保暖衣物可以穿
- 2 感謝天冷出門有車可以開
- 3 感謝安奇Peggy舉辦心靈饗宴可以讓我們維持頻率
- 4 感謝官舍有充足的鍋具可以煮好吃溫暖的料理
- 5 感謝業主主動提供更多機會可以讓我服務提升金錢

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+

-

— To Do :

| 語 |

+

-

— To Do :

| 意 |

+

-

— To Do :

【穩】

| 身 |

+

-

— To Do :

| 語 |

+

-

— To Do :

| 意 |

+

-

— To Do :

Thur.
01.22



開心

【定課】

打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

1 感謝高鐵讓我可以快速回到屏東的家

2 感謝今天雖然賴床十分鐘，但還是在最後兩分鐘踏進高鐵

3 感謝這次有三天假期可以回家好好做年前斷捨離

4 感謝媽媽昨晚先幫忙把機車停到車站

5 感謝天氣終於回暖可以享受舒服的假期

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 持續維持早起的習慣，並且一有睡意就馬上上床

| 意 |

+ 努力無條件對老婆好，她請我做的事情都努力執行

【穩】

| 意 |

- 早上賴床了十分鐘差點趕不上高鐵

— To Do：睡前要明確告訴自己幾點該起床，才不會把按貪睡合理化

Fri.

01.23



開心

【定課】

打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝天氣回暖讓出門逛街很舒服
- 2 感謝昨天買到理想的車用手機架
- 3 感謝我有能力能幫助別人快速把資料整理好
- 4 感謝媽媽為我們準備晚餐
- 5 感謝家裡的頂樓可以讓我曬著太陽打拳

【觀心書】

【穩】

| 身 |

— 在家比較輕鬆就睡飽才起床沒有接破曉

— To Do：先肯定自己睡滿時數，並在規劃今天的睡覺時間，落實早睡早起

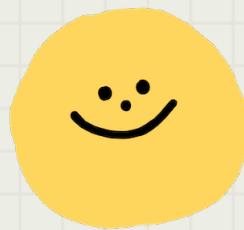
| 意 |

— 覺得老婆下班就一直喊累覺得有點煩

— To Do：要看見她只是需要我好好給她情緒價值，不用批判她感覺很負面

Sat.

01.24



開心

【定課】

打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

- 1 感謝回到家仍有一台機車可以代步出門逛街
- 2 感謝到咖啡廳總能跟我許多做事的靈感
- 3 感謝媽媽工作忙碌一天還是回家幫我們準備晚餐
- 4 感謝瞭解完斷捨離我可以輕易斷掉長年不用的東西
- 5 感謝屏東家裡的熱水器終於恢復正常，可以好好洗熱水澡

【觀心書】

【付出愛】

| 語 |

— 媽媽幫我處理背包口袋的破洞，但卻沒有好好地道謝

— To Do：下次把握機會說出口並且給出情緒價值

【穩】

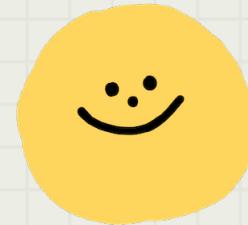
| 意 |

— 回到家又開始想哪邊用起來不方便，想要添購設備

— To Do：好好思考使用頻率，不應該為了幾天的方便就在浪費錢沒有好好物盡其用

Sun.

01.25



開心

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【五感恩】

1 感謝自己回到台北繼續恢復早起打拳的定課

2 感謝老婆幫我追蹤資訊室的職缺面試，才能保有機會

3 感謝工作轉換的空窗期可以讓我調整步伐跟整理自己

4 感謝老婆減重都煮健康的料理我可以一起享用

5 感謝透過認識自己，我可能更有底氣爭取更好的工作

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

— 昨晚明明知道有家庭聚餐，下午還吃太多蔥油餅，導致晚餐吃不太下，有點在硬塞食物，造成身體負擔。

— To Do：練習吃飯吃八分飽，點餐時點想吃的但要少一樣，避免過飽

| 語 |

— 雖然自己很坦然地面對工作轉換，但回家卻沒有辦法好好跟家裡說要換工作，只提自己開始接案有業外收入

— To Do：內心還是有蠻多預設立場，想到當初要退伍也是百般阻撓，我想應該先練習怎麼跟別人好好介紹我工作轉換的優缺點，就能好好的跟父母說明

Mon.

01.26



開心

【定課】

破曉打陰陽拳

欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 在能量學鐘點媒合平台擔任無償系統志工，持續優化系統功能

| 意 |

- 在排隊按繳費機時，覺得前一個人動作慢、很笨，沒有看清楚機器說明就投幣難怪沒繳費成功

— To Do：轉個念想也許他發現了系統介面可以再優化的地方，讓所有人都可以無腦使用才是好系統

【穩】

| 身 |

+ 習慣早起也會在接近睡覺時間時自動想睡，開始落實早睡

Tues.
01.27



棒！

【定課】

- 破曉打陰陽拳
- 欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

+ 持續在學苑練習無條件付出，幫忙整理自媒體的
歷年數據

【穩】

| 身 |

+ 持續早起打拳走路，已經幾乎不會想要偷懶

| 語 |

- 看到路上行人明明紅燈仍硬要過馬路讓我等他，
罵在心裡。

—— To Do：如果內心害怕衝突或對方惱羞成怒，
可以試著以擔心他生命安全的角度關心對方

Wed.
01.28



開心

【定課】

- 破曉打陰陽拳
- 欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 持續好好送老婆出門上班，為她準備上班的東西

| 語 |

- 老婆提到學苑的不好，但我沒有立即去解釋，讓她持續誤會一個有愛的環境

— To Do : 每次當我在學苑獲得一份好的時候要好好跟老婆分享，慢慢轉變她的想法

【穩】

| 意 |

+ 因為自己努力追求更好的生活，主動詢問醫院的職缺，最後終於迎來天使職缺跟主管

Thur.

01.29



1月痛的參解

啟鴻1月份痛參

一、發生了什麼事？來龍去脈？

昨晚老婆訊息抱怨我不該還沒有白紙黑字就跟別人說我應徵到錢多離家近的工作，覺得會被人家講閒話，說什麼一定是老婆也在同一家醫院關說什麼的，一定是因為人事員是自己之前軍中的學長

二、我感受有何不舒服之處？

原本應該很開心的事情被自己的伴侶澆一大桶冰水覺得難過，覺得為什麼自己坦蕩蕩憑能力應徵到的工作、人家巴不得我開始規劃我的程式能力能用在單位哪個部分，還要擔心被別人「見不得別人好」的行為給影響。

三、我的習性中有什麼陷阱？

這當中看見自己可能有時候太高興而沒有顧及全局，也看見自己其實也沒有好好表達自己有多少專業，才會讓老婆面對別人的質疑，卻無法為我發聲。

四、它教會了我什麼？用何正向特質來面對它、化解它（轉念）？

教會我應該面對老婆的疑問或不舒服，不是選擇內吞，而是要好好說明我什麼我能夠肯定自己配得這份工作，教會她面對別人不對的質疑，我們能夠怎麼正向地說明原因。

五、找到痛的源頭

（同質）：搜尋過去曾對誰做了同樣的事？如何不再犯？

過去我也沒有好好為老婆太胖不能測體測這件事發聲，只覺得這是她自己要承受面對的，我接下來當有人問到她為什麼沒升少校，應該聚焦說明她現在做了多少努力，只是需要時間累積

六、我排斥什麼？心境上要如何接受？

（異質）：我排斥也害怕溝通過程中情緒上的不舒服，才會一直忍讓老婆人性本惡、檢討別人的慣性，這次我選擇體驗情緒後，認真表達自己為什麼有自信、有底氣為自己找到天使工作而開心，教會她打從心底的隨喜他人

Thur.
01.29



開心

【定課】

- 破曉打陰陽拳
- 欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 意 |

— 抱怨老婆為什麼不能為我找到天使職缺而開心，而是只專注擔心怕被別人說閒話靠關係進去

— To Do：利用痛參好好參解為什麼會收到這個不好的感受，反思自己是不是也沒有好好為老婆發聲、破除質疑

【穩】

| 身 |

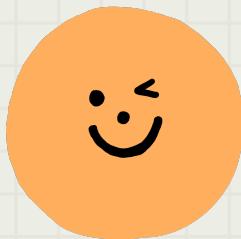
+ 穩定早起打拳，並持續錄影建設他人

| 意 |

+ 離開學苑依然在課前為音控付出，給出好

Sat.

01.31



棒！

【定課】

- 破曉打陰陽拳
- 欣賞老婆

【觀心書】

【付出愛】

| 身 |

+ 回歸學員身分依然願意在音控志工上協助完成場佈和補位工作

| 意 |

+ 坦然地站在舞台上讓老師分享我過去的在學苑的顛頽並建設他人，並由衷感謝這段期間的成長

【穩】

| 身 |

- 答應老婆要刷馬桶但是又忙到忘了做讓她生氣

—— To Do : 事情如果可以立即去辦就馬上執行，並且練習時刻覺察做好什麼事可以讓老婆開心