



2020空中共學

2020年12月主題：

你有想過當自己的人生設計師嗎？/ 洪燕茹

2020-12-31 黃淑穗 整理

前言

告別2020年，這個被新冠病毒侵襲的年將是全世界永生難忘的一年。相信這個病毒打亂了許多的人生步調，甚至改變了命運。正符合俗話說的：「人生是計畫趕不上變化。」因為天威難測，永遠不知道老天爺安排什麼樣的劇本讓我們演出？我們也無法控制與我們息息相關的人，是否能如我們所願的互動。那麼，人生是可以設計的嗎？雖然每個人都想活出自己想要的人生，但設計的概念會不會又淪為理想而已呢？

共學主題的主講者洪燕茹為設計定義為：「當你賦予一件事情有意義時就是設計。」所使用的工具是一隻筆、一本便利貼，讓問題透過便利貼將思考落成文字，從文字中探索許多可能，從許多可能產生可實現的行動，從行動中改善我們想要解決的問題，進而實踐設計的人生。在剛進入2021的此刻展望未來，觀賞這部影片想一想，希望每個人都能當自己的人生設計師。



12月主題影片：你有想過當自己的人生設計師嗎？

影片連結網址：https://youtu.be/u38XQ_XOrcs

今天是12月第一天，代表我們共學來到今年的最後一個月，大主題「未來」最後一個主題影片。2020這一年發生許多不好的事，但能參與共學，學習一些不熟悉的事情，我認為是一件美好的事。

12月是回望過去、面向未來的交界線，透過這個月主題「你有想過當自己的人生設計師嗎？」，大家可以想想，提出問題，設計行動。

接下來就交給兩位導引人玉英、雯苑。

導引團隊紀錄

十二月導引人：

C 2020空中共學 十二月導引團隊



109期 玉英



111期 雯苑

109期玉英

各位共學的夥伴大家好：我是109期的玉英，很榮幸擔任十二月份的導引人，很開心在這裡和大家一起學習共同成長。妳曾想過妳（你）的人生設計師是什麼嗎？透過設計師妳想到什麼呢？接下來透過洪燕如老師的影片分享，聽聽看她的人生設計師是如何在生活上擦出精彩的火花。

111期雯苑

各位共學的夥伴大家早安，我是十二月份引導人之一111期的雯苑，很開心在這兒和大家一同學習共成長。你有想過當做自己的人生設計師嗎？設計是什麼？談到設計你又會想到什麼呢？設計要怎麼運用在我們自己的人生中呢？接下來我們就利用這一個月的時

間來收看洪燕如老師的分享，看看她是如何的當自己的人生設計師，同時也給我們自己一個同理自己、覺察自己、反思自己的機會。

【2020.12.07導引人雯苑】

今天是12月的第二週，有些同學已完成這個月的分享了，讓身為引導人的雯苑感動不已，原本以為這個影片會讓大家覺得太生硬無趣，但從同學們的分享中，我看到很多不一樣的解讀、想法與省思。

節錄伙伴分享的一段話「人生可以被設計，但際遇無法，如結果不如預期時，或許轉個彎，便會成為人生的另一番創意」，與大家共勉。

鈺淳：很謝謝導引人挑選的人生設計師來作為今年年底的共學課題，我個人看完很有心得也很馬上就留言(交功課)。自己為2020年畫下一個美好的句點，成為2021年好的起點，也是我對自己的"人生設計"

【2020.12.09導引人雯苑】

一切都是最好的安排。談到設計，大都想到商品，這個月我們就一起思索，要如何將設計的理念發揮在我們的人生裡頭。

【2020.12.10】慧英：

親愛的夥伴們，

2020年已近尾聲，我們也開始籌備明年的空中共學。

一、稍早已經在各小組發通知，主要是邀請去年"休學"的夥伴來申請復學。

二、2020年有參加共學，如果2021繼續，不用填報名表，只要留在大群組即可。

三、如果您明年想休學，就在完成這個月的作業後，在退出大群組。但繼續留在小群組，方便未來繼續得到共學或其他的學習資訊。

如果您還想邀請新夥伴來加入，我們下周會發出新學員報名表。敬請期待。

【2020.12.12導引人玉英】2020.12.12 星期六

大家好 我是12月的導引人玉英。又來到週末是否有時間來一個線上共學的小約會，透過洪燕如老師(人生設計師)的分享，能讓大家有不同的感受，享受生活的小樂趣。

麗玲:我屏東親愛的夥伴雯苑、玉英兩位好棒棒！我一定會儘快交心得的。20187

秀芬: 愛團空中共學的緣起是在2012年，那時很多同學還沒進來愛團，所以，我分享執行長蕭慧英於那年的貼文，希望從她的感受中能漣漪進你的心湖，讓你想想，你如何看待自己的學習意義？

共學的緣起與目標 (慧英執行長分享)

張貼者:2012年1月8日 上午6:00網管20187

過去幾個月在facebook上偶而就看到學習組蔡興正寫著：

"今天看完哈佛幸福課第x集 好棒!!....."

讓我也很想跟著看，但一直沒有時間..

到了十二月，正是自己回顧與前瞻的時候，

想說自己應該要設定幸福課做為學習的下個目標(但23集真的不少...),

就連想到，如果如果能邀約一群人一起來學習，也許可以支持我完成。

其實，去年的下半年，我進行了一系列的三十天計畫

其中包括連續30天每天游1200公尺

連續30天每天讀一本書、連續30天每天實施零極限等等

游泳、閱讀等等活動讓我的健康、知性都有收獲

但更重要的是整個過程中 其實就是一個認識自己、訓練自己及愛自己的歷程，

看到自己想偷懶及軟弱 但也看到自己可以被訓練而意志堅定。

這次的共學哈佛幸福課 其實應該也有這個意義吧！

在我們學習幸福學的同時，我們也將學習意志力與專注力。

這些可是我們一直希望孩子學的項目呢~~

因此，在此希望各位能與我一樣，

願意透過這次的參與，來認識自己、訓練自己及愛自己，

不要輕易放棄，這個一年的計畫需要您在一開始就承諾自己"我一定要完成！"

一個人能完成還不夠，我們要一百多人一起來完成!!

您說好嗎？

慧英敬上

<http://www.20187.org.tw/ai-de-xue-xi/ha-fu-xing-fu-ke/ai-tuan-de-ha-fu-xing-fu-ke/gongxuedeyuanqiyumubiaohuiyingzhixingzhangfexiang>

【2020.12.14導引人雯苑】

怡雯: 怡雯雖然來不及參加"哈佛幸福課"的課程，但是從電子報中獲得此課程的資訊並自修，深受每堂課的吸引！

所以支持執行長的共學理念並加入共學團體中，兩年以來我們的課程十分豐富且多元，感謝每個月的引導人及參與的夥伴們，因為大家分享總讓我發現其他不同的觀點。更感謝執行長提供這麼棒的共學平台，希望能持續與大家一同學習！

慧英: 謝謝秀芬找到了2012年我寫的邀約文。"希望各位能與我一樣，願意透過這次的參與，來認識自己、訓練自己及愛自己。"

經過八年，這樣的想法還是沒變。我是說，我依舊在認識自己、訓練自己、愛自己。這是一生的功課啊！

今年七月我上山打禪七，回來後法師邀約學員每天一起天天打坐，雖然我在別的禪修群組也有共學，大概也就一個禮拜，總有兩三天"休息"。

但這次的"特訓營"群組要求天天回報，而且小組長每天公開回報該組是否泉源完成。天啊！好大的壓力。但沒想到，我竟然已經連續完成64天。

打坐是自己的事，其實歡喜與寧靜也只有自己能體會。但這連續完成，真的不容易，那種"原來我也可以堅持"的感覺真好。

這個月的主題是 設計自己的人生。參加共學，不管是愛團共學，或是空中禪堂，都是自己設計自己的。

偶然聽到這首年輕人的作品，聽了很喜歡。年輕真好！"喜歡我吧！"

好好設計自己，繼續學習，到了這個年紀，我想我還喜歡自己。

<https://youtu.be/gxH2mdgX8gl>

在2020年的最後半個月，送給各位這首好聽的歌。

慧英: 親愛的共學夥伴早安。

2020因為有我們24位導引人的帶領，讓我們能收成十二個月的豐盛學習。

有部分導引人因公私事忙無法續任2021年導引人。

所以，在此公開徵求2021導引人。

大家知道雁行理論吧。

輪番上陣帶領，是大雁能一起飛行跨越幾萬里路的原因之一。

沒當過？不用擔心，大家都從第一次起開始。

邀請您，也請主動站出來說，我可以！我可以！

Mei(辰.希)  這個月的主題是：當人生的設計師

我最大的心得是：深度討論的重要

現在資訊很多，資源也很豐富，很多時候都是蜻蜓點水，不深入不探究

擔任導引人是逼迫自己好好這個月深入了解這個主題的機會.....

沒試過的人，真的可以試試看.....(heart)

像好多好書，自己一個人看，跟看過之後，跟一群人討論，效果也不同....

如果我能把我身邊的學習(閱讀或是其他事項等)，都能深度討論.....那收穫一定很大....導引人也是讓自己有機會深入討論的契機點.....

得櫻:「世界最:大的海龜」革龜死於雲林，身旁堆滿塑膠：直到死後，牠們終於不用吃塑膠

https://liff.line.me/1454987169-1WAXAP3K/v2/article/oRDJRy?utm_source=lineshare

【2020.12.21導引人雯苑】

大家晚安，今日是冬至，在濕冷的夜裡，來一碗熱騰騰的湯圓暖暖胃是一件幸福的事。還沒交作業的同學，也請記得觀看影片寫下您的心得唷！

【2020.12.27導引人雯苑】

週日早上好，我是引導人雯苑，在過四天就邁入全新的一年了，如果你還沒觀看這個月的共讀影片，要加緊腳步了喔，抽個空給自己一個暫歇的時間，回顧109年，亦可利用便利貼為自己、為家人設計一個嶄新的110年。

慧英: 嘿！大夥兒！

2020 剩下沒幾天，為這特殊的一年，為自己很努力達成的空中，劃下一個美好的句點吧！夥伴們加油！趕工喔！

哈哈！我也是在為還沒交作業的自己加油打氣！

論壇精華

1326 美蓁

唯有透過終身學習，自我了解，深度自我溝通才能成為自己人生的設計師。

321 鈺淳

2020年12月的共學&心得我很高興自己把握第一天就可以進行。這是一個很有趣的課題，人生設計師挑戰了我對設計需要具有長時間修習的專業或是證照的思維，人生設計師讓我看見原來「關係」也需要經過設計。

人與人之間的關係經過設計的過程會變得更理解、更融洽。

讓我不禁也蠢蠢欲動想找身邊的親朋好友來一場「設計」。

影片中有一句話讓我印象深刻～我們以為真的很了解他，但其實並沒有。

在2020年底收下這句話，我覺得時機正好，在此刻重新檢視這一年的自己，好好迎接新一年。

1311靖雪

累積9-11月3篇待交，雖然都有聽，但發現一開始欠就會有拖的慣性，或許把握12/1的重新開始，付出行動改變，有如講者說的設計的核心是「解決問題 創造價值 做就對了 設計是愛」，講者從自身

到父母到社會長輩的問題視覺化，找出共識的方法，很讓人溫暖感動，也提供我可學習應用的方法，期待我也佈置一面便利貼牆，減少擔憂恐懼的時間，從生活累積中發現我們的幸福與多彩多姿！

516子芸

人生設計，溝通設計，社會設計，就像我們先修身，齊家，治國，平天下一樣，由小到大，循序漸進方式引導與學習，每個人有每個人需要學習的目標，透過講者所說的便利貼來解決我們人生課題，覺得又學習到一種不一樣的方法，讓我們在處理事務時能更加順手，只要少少便利貼，就讓我們看到事情盲點，從而改變，也能了解自己與對方真正需求，真的很棒，現在可以多多應用學習了！！

1023秀凌

當自己的人生設計師-這個標題很棒，歲末年終再次提醒自己思考自己想要的人生，了解自己想成為的人、想去的方向，然後著手設計，依計畫而行。親人朋友彼此需求不同，花時間溝通、問題因整理而清晰，尋求彼此可以達成共識的方法，解決問題、創造價值，然後一起幸福。

911 湘涵

看到這個月的主題時 不自覺的會心一笑! 上週末 才剛從親子團的基訓接觸到「人生設計師」這個名詞...12月就在愛團寫起自己對這個名詞的看法。從出社會以來，一直都是一步一腳印的每年給自己

設定一個目標，且大多數也都能逐步達成；然而遺憾的是~這一個個的目標彼此間並沒有太多關聯，而只是一年一年間新產生的想望。步入中年，開始慢慢地發現時間的珍貴，過去花費許多機會成本，嘗試過一些與自己人生目標不相干的經歷，這些經歷有時會讓我感到悔恨；當出現「如果那時候.....，現在可能就是...」的想法，偶爾也讓自己感到懊惱，但走過了就是走過了，即使不是設計過的人生，那些經歷也豐富過我的視野，增添了我生活的色彩。

於是我領會到~人生或許可以被設計，但際遇無法。我們可以擬定自己想要成為什麼樣的人，什麼時間想完成什麼樣的目標，過著什麼樣的生活...為這些想望訂下目標，用心與努力；但如果一切不如預期時~或許轉個彎，便會成為人生設計成品的另一番創意！

312 鄧蘭

聽到設計師一直覺得不簡單，一開始聽講師面對自己低潮利用便利貼寫下與自己的對話，建立屬於自己的一面牆，重新認識自己找回自己，後來也用此方法，處理父母的矛盾，找到各自的需求，真的不容易，因為親人間的溝通不易，也許需要不同的方式來進行，最後講師用積木、畫卡與長輩溝通了解他內心的需求，完成他與子女共同煮菜的願望！讓我很驚訝，其實我相信用心溝通，去了解，人人都能成為一位設計師！讚！

0511 湯櫻

我深信因緣果報，人一生下來就是帶著前世的業力來投報，但是有幸來到人間，讓我們有機會再次設計人生(植福/造福)，入人群結善緣。

在人群中要相處融洽，需要有同理心，還要能善解、包容，最重要的還要彼此感恩對方，今生有緣相遇都是累世修來的緣分。所以講者說的設計我把她解讀成造作，造作彼此的福與慧，就像講者說的「解決問題，創造價值，做就對了，設計是愛」，找到共識的方法，讓人溫暖感動。

這次的主題讓我再次確認自己人生的方向，入人群行菩薩道。

1325惠蘭

老大今年三年級，在他的國語課本有一課，就是介紹便利貼的發明。當時孩子念課文給我聽的時候，還納悶著，很多有趣的發明，為什麼偏偏選擇便利貼呢？因緣際會，這次主題就善用了這個創意的發明，曾看過影片，有人用便利貼當壁貼，貼了整面牆(很像馬賽克，很漂亮)；想不到便利貼竟然也可以當成一種溝通的工具。當講者介紹透過便利貼的方法，將內心所想/所需寫下來或畫下來，然後彼此看到彼此的便利貼後，再進一步討論。我覺得這真是好棒好棒的方法，我跟先生曾經有過幾次的"吵架"(因為太平和了，外人都不知道我們在吵)，委屈的我，總是不等對方講話一口氣的把話講出來，對方想要辯白或說明，又在我反擊回去時，那未講完的話對方又吞回去了，當你想要叫對方把剛剛的話再繼續的時候，往往都不想講了。吵架也是一種溝通，但是我覺得我們每次溝通完，總是有一種換人委屈的感覺。我覺得透過便利貼先將內心的狀況/感

覺/想法寫下後，無形中也是一種沉澱，然後透過圖像，少了言語的激動情緒，很適合冷靜討論。

透過一種方法，可以從自身，到與他人溝通，甚至到造福社會人群，的確值得教科書特別介紹的創意發明^^b。

感謝這次共學影片分享，十分的受益。

119 學美

讀後心得：一直以來都覺得設計是很專業的，要學習很多的美學才能做到的，經過老師的解說，竟然是這麼的生活。

解決問題、創造價值，這是我每天都在做的，可是偏偏都是在解決身旁人的問題，就算有創造出價值也不自覺；回到自心，當解決問題後要回到心，感受一下所創造來的，給自己鼓勵給自心回饋，就是那個價值。當內在的愛豐沛了，才能真正的愛身邊的人，多用些時間跟身邊在乎的人做深度溝通，我可以警惕自己不把“我都是為了你好”說出口，但是卻無時不刻的在做，自認為為對方好的事，用自己的想法去想對方的想法，沒問過身邊的人，真正要的是什麼……我也要當設計師，真正為自己設計，設計我的人生💖

827 昀廷

真不愧是設計師真有創意，運用小物品達到簡化並對焦的效果，從自我的檢視、周遭人際互動，進而到跟社會的連結，洪設計師用甜美的聲音傳達新創、高效能，並能切中要點的好方法，覺得現在的年輕人真的很棒！

523 義峰

「美好的人生設計工具包」應該是如何愛自己! 沒有愛自己那來為自己人生找到方向、找到問題、解決問題及創造價值?先自救, 才有機會愛人! 每個「行為」的背後, 都有一個「需求」等待滿足。每個「情緒」的背後, 都有一個「積極」的意義等待被了解。每個「事件」的背後, 都是一個「成長」的契機。傾聽和同理自己情緒, 讓自己隨時隨地都能夠平靜下來, 就是最好的工具包。「用便利貼當備忘錄」是一個很好方法, 我有時怕忘記重要的事, 都會事先用原子筆寫在自己掌背上, 只要看手錶就會再度被提醒自己勿忘重要的事。解決困境的主張:面對它、接受它、處理它、放下它吧! 找到「因」, 行動「果」, 因果滅了, 業力也終結了。

727 寶云

溝通設計真的是很重要的一環, 如此才有美好的人生~

201 瑞珍

洪燕茹社會設計師, 用幾張便利貼, 就可以簡單達成人生設計、溝通設計、社會的設計, 她解決自己的婚禮、父母的溝通及老人化問題。以後, 我可以多倡導使用便利貼來促進有效溝通。

1128 幸珠

1. 設計:找到問題、創造價值、解決問題。

2. 你問到對的問題了嗎？你問到夠深的問題嗎？有時候問題背後最大的原因才是最大痛點所在。而要思考你為了這些問題做了哪些行動？

3. 人往往在最失落、焦慮、迷罔的時後，是發現和探索自己最好的時機。

4. 利用便利貼這個工具來整理自己寫下問題後，意識到這個框架存在，而嘗試跨出去去改變。

5. 溝通時不要批評，寫下每個人最需要的需求，並討論出可以滿足彼此需求快樂的方式。

6. 跟生命中重要他人的溝通設計，很重要的是你要花時間跟他們做深度而且視覺化的溝通。

211 伍生

一直以為設計離我是非常遙遠的藝術。原來還有人生設計，溝通設計及社會設計，是離我們那麼近還可以很簡單。在低谷時，回歸自然，靠著便條紙設計出自己的出路，未來人生規劃，靠著便條紙，獲得有共識的婚禮。父母吵架冷戰，靠著便條紙作有效溝通，促進彼此的了解，達成全家共識。這些在日後的生命裡，我要來踐行。謝謝引導人分享那麼棒又實用的主題，感恩

1126 意媚

深度討論很重要....有深度討論的夥伴，有深度討論的引導...才能放慢腳步，強大內心

1115 碧貞

利用便利貼彼此溝通想要的生活樣貌與模式,是我從沒使用過的工具,透過便利貼溝通找到彼此的共識,是一個值得嘗試的新方法,也嘗試在生活中當自己人生的設計師

502 美淑

你有想過當自己的人生設計師嗎?～洪燕如～

有想過當自己的人生設計師嗎?很有趣的問題～我的確沒想過。突然想起前幾天跟女兒的對話,閒聊中女兒問我有什麼願望,我隨口回答說自己還真的有一個蠻遺憾的事,就是沒有讀大學這件事,女兒馬上說現在大學很多都有進修部,媽媽妳可以去讀啊!我聽了整個眼神突然亮了起來,對啊!我好像真的可以去實踐這夢想喔!重點來了,我想讀什麼科系呢!想了好久還是不知道自己喜歡什麼。洪燕如講師提出了3個重點:

找到問題～尋找自己需求無法被滿足的原因。

創造價值～這件事對於我的意義。

解決問題～如何去行動。

可以學習利用小工具～便利貼,尋找關鍵字讓自己可以很快的達到對焦的效果,或許很快就能找到自己所想要的答案呢!

洪燕如講師真的教了我很棒的方法,行動力得拿出來,否則很快的一年有匆匆的流逝了,期待自己可以勇敢的跨出第一步。

1103 千瑞

又到最後一個月了，每年這個月份都告訴自己很棒，又堅持了一年下來.....

@設計的思維-->賦予事物的意義@設計的方法：1.找到問題 2.創造價值 3.解決問題

@三個層次：人生設計-->溝通設計-->社會設計

@低潮的時期，人生最失落、焦慮、迷惘的時候，往往是發現跟探索自己最好的時機。

@利用便利貼整理自己或整理一些討論的重點，寫下一些關鍵字，利用關鍵字去挑選 找出需求，找出無法被滿足的原因，找出框住自己的框架，進而嘗試改變（行動）

@因為整理而清晰，傾聽及同理自己的需求。

@每個人都可以去佈置屬於自己的一道牆（便利貼）

在溝通這方面，對爸媽只有一條準則：不要批評。

@跟自己重要的人溝通 去理解。

@跟自己很討厭的人，除了排擠他，能否有第二種以上的選擇？

@理想的生活，一定要有什麼元素？

@每個人獲得幸福和快樂的原因和方式是不一樣的。

@與其抱怨和憂心，不如把這些時間，拿來做更有興趣或意義的事情吧！

@每個人都應該關心社會議題，用5%的時間投入社會的共創和解決。

解決問題，創造價值，生活設計-溝通設計-社會設計很多很有感的話，重覆聽，自己除了聽還要身體力行。下定決心寫下便利貼把這些作修正，相信半年或是一年後的我會不一樣，大家一起加油💪為自己的人生未來作設計。

1308雅鈴

透過講者讓自己更確信，幸福人生是可以設計的，我們每一個人都是獨一無二的，各有不同的樣貌不同的長才，透過學習認識自己，有負責任的精神，融洽的人際關係，努力將所長發揮至最大，朝著計劃目標前進，我想這也是設計未來，成為更好的自己與幸福同行。

看完影片不僅讓我想起：「有種冷是媽媽覺得冷」，我們常不自覺的將自以為的善意希望對方接納，卻忘記先去了解對方真正的想要，無論任何人都需要被尊重被理解，這也提醒自己在看待任何事前，未深入探究明白前，不要下評論給方案，不要將自己的善意當成對方理所當然的需求。

解決問題，創造價值，做對了，設計是愛，期許自己也是成功的~愛的設計師！

626 瓊慧

「人生設計師」、人生設計、溝通設計、社會設計，聽完讓人覺得加上設計二個字，和便利貼的應用有些亮點。

令人印象深刻是處理父母之間，彼此的需求沒有被滿足，透過自己運用自如的便利貼，居然有這麼神奇效果。

「解決自己的問題為自己創造價值」「理想生活中應有的元素」，這一段讓我想起：負責任的4步驟：

- 1、做了什麼？
- 2、沒做什麼？
- 3、自己要什麼？
- 4、新的行動方案是什麼？

與大家分享。

624映筑

洪燕如講師分享她自己的生命中寶貴的經驗，人生設計師特別的名字。

我曾經聽到過「每天都是上帝精心設計的製作」，但是我們都真的在做自己的設計師。

巧妙地運用便利貼方式來溝通協調機制，讓人更清楚的聚焦在問題上，不是在情緒性的表達。

通常跟親密關係的人溝通表達意見通常都是帶著情緒性在表達。所以往往都是不好的結果。試著用這種方法歸納整理問題出來，會更有效率地解決問題。

個人認為是個很棒的想法。👍👍👍

219育琳

每個人都可以做自己的設計師.規劃師,生命無法重來,但我們可以讓自己的每一天都過得精采,不讓自己白白來這一趟,創造自己的價

值,賦予每件事情有意義,生活中隨時都能保持熱情,如此.....還有甚麼比這些更好的呢?

1003 秀芬

人生可以設計嗎?設計後的人生真能如願成真嗎?這是我初看主題產生的疑問。

主講者說:「當你賦予一件事情有意義時這就是設計。」要找到事情的意義首要的就是提問,在問題中釐清問題點與問題背後的原因,然後再找出可解決的方法,最後付諸行動以達目的的實現。幫助以上的設計程序所使用的「工具」是便利貼,真是有趣!我想,便利貼之所以能產生效果,原因就在讓思考可以“具象”,讓思考路徑可以一步一步,猶如登山攀登自己的山頭,看見屬於自己的生命風景。

909麗君

我是我自己的人生設計師,但大部分,我是被設計的。例如,我是被生出來的。哈哈。在求學.工作因為自己能力,安插在社會的需求上,我選擇了公司,公司選擇了我....很多是(事)我無法選擇和設計的,它發生了....只能承受....在有限的資源環境上,以較好的思維、工具、方法做智慧的選擇與安排,讓我們人生和周遭的人們更愉快的生活。

501玉枝

* 找到問題,創造價值,解決問題.

* 問對問題，問的夠深入，也許背後原因，才是最大痛點。

1109 繼開

這個題材放在2020年度終了作為壓軸，非常的適合。這是一個很酷的点子，規畫自己現在和未來的生活，對未來有夢想和期待，有了想法就落實在每日的生活中，讓自己的生活豐富精彩有意義，也讓自己的存在有價值。在思考規畫的同時，透過對話、沈思、閱讀、經歷(工作或旅行)、找尋，若可以，一直深入下去，把自己從裡到外通通摸一遍，一層一層地剖析自己，是需要勇氣的，找到自己真實的個性，真實的習慣，不虛假、不隱瞞，真真切切認識自己，才能夠做好自己的人生規畫，成為最適合自己的人生設計師。

1313 婉伶

年紀越大，越常會思索人生的意義，基本上我的人生已經過了五分之三，生活也非常穩定，但卻經常回想現在的生活是20年前的自己想要的嗎？有完成自己的夢想嗎？

年紀的增長有利有弊，越來越了解這個社會運作的方式與溝通的技巧，雖然對生活越見豁達但從另一方面看也是與現實妥協放棄許多自己的堅持~ 但是洪設計師提供了一個很好的方式利用便利貼寫下自己未來想成為怎麼樣的人，透過整理來理解自己真正的需求，對目前的我而言也可以利用這樣的方式將現況的自己與過去的自己以及未來的自己做比對，找出自己需要調整的空間與思考可行的調整方式，建立自己的價值，就像片中所題Design，就是Solve problems, Create values最終一定能夠成就自己想要的人生，希望

當自己走到人生盡頭時回顧一生能平心靜氣且心滿意足，這就足夠了!!

1125 盈伶

有誰會想過設計這兩個字也可以把它當成是一個實際動詞，我說的是指平常對設計的印象是在物品事物上，從沒想過人生也可以這樣的設計，跟著年輕人學習讓自己的思考更不一樣，讓自己也可以有機會當一個成功的設計師

311 惠瑜

一個簡單的創意，竟能達成許多目標。這個設計師真的非常令人佩服。她提到設計是有意義的創造新的價值和意涵，又說，設計是「愛」。在失落迷茫時，是從新審視自己的好時機，學著從愛自己出發，才能開始愛別人。不管在今年有多少失落和迷茫，在新的一年裡，學著設計自己的人生，成就美好的自己。也願大家一切都好，心想事成。

318 婉伶

1. 對家人：花時間做有深度視覺化的溝通。善用便利貼，讓家人寫出自己內心真正的想法，如此能更了解家人的想法、需求。
2. 設計是解決問題、創造價值

319 小珊

長輩感嘆，我原本的圖像是一隻老虎，現在是倒掉的大象，充滿了無可奈何~~社會設計是《愛》請用抱怨的時間，來做一些有意義的事情

1321月卿

多數人都是順著安排和命運過生活，當遇到抉擇的時候反而很難自己去安排和規劃，通常都需要經過很長一段歲月的磨練和體驗之後，偶爾在恍然大悟或者是有所覺知之後才會放手一搏，所以要談上設計自己的人生很不容易啊！換個方式回頭想想當下，其實珍惜也是一個很好的準備和出發點，從惜緣惜福和愛自己開始，然後認真的過生活，認識自己從而可以為自己的人生去做設計，做自己人生的主人，為自己的人生負責，我們沒有辦法決定手中會接到什麼樣的牌，但是我們可以決定怎麼打出漂亮的牌，而且是盡力就是最好，認真就是最棒，其他就自在接受結果，接受可能不完美的結果。過去都沒有人教我們要自己做人生的主人，因為練習太少，自然不會成為長項，如果從現在開始就練習，這樣只有會是正向的循環。學會思考，做決定，然後執行。

326清雲

第一次接觸 人生設計師 這個名詞

非常特別的角度詮釋設計

人生設計 溝通設計 社會設計

首先DESIGN 就是要先從原頭

賦予事物意義 然後找到問題 創造價值 解決問題。你真的值得擁有一面自己的牆，我覺得是一個很好的解決方案 對於現在很多事情 困惑到無法思考且無法找到有效的方法或動力時 他是一個很好的模式。另外在社會溝通的這一面 幫助一些老人家 講出 醫囑和後事 也是我認為很棒的模式 因為這也是 我認為現在大多數人的問題 包括我。我還是覺得 空中共學團很有深度 讓我能夠明白更多的想法和思維 很開心 在此渡過的2020年 祝福大家 2021能夠繼續努力 平安喜樂！

222 宏茹

人生設計：每個人都是自己的人生設計師，透過解決自己的問題、創造自己的價值。

溝通設計：以便利貼討論事情是很好的方法，可以找出彼此的想法，不要批評。

社會設計：可以解決社會的問題，幫助老人了解自己的願望。

106 大倉

聽了這堂課，讓我恍然大悟，更早之前在屏東推動紙風車藝術表演活動的工作，因而認識屏東愛團的夥伴而加入，讓我得知終身學習是必要性，除了我們的守護志業，也更需要精進自我，提升整個家庭和社會的能力及品質，才能讓我們的教育環境更踏實，終身學習是我斜槓人生的開始，在前幾堂課中應證我的出發點因接受我們愛團的理念感染，之前只會傻傻地做志工，如今會再去學習水電DIY工程，也加入國立空大去學習行列，去學以前專科不曾讀過的

科目，例如慶典規劃設計預算學程，高齡規劃設計學程，更進一步的去學造型設計等等，更為往後再訂定目標是朝休閒旅遊規劃等課程目標前進，守護志工，終身學習，社會志工，就成為我的人生設計。

人生設計師對自己的規劃，往往接觸到了才會想去執行，但不知道為何而來，將要往哪兒去，總之很迷惘，聽了這堂課真將把重點導入自己的思緒之中，人生的社會中有更多的思緒仍須我們的人生設計來驗證，不論你是否從事任何工作，是否常都聽到PDCA 循環理念(PDCA Cycle)，用此循環理念更可慢慢導正自我行為，然而更可以自我提升，達成我們各種不同的人生設計。