

DP 2021 “心連心” 座檯月曆優先預購

2021 DP “心連心” calendar

1) 1-9本 - HK\$20/本

2) 10本或以上 - HK\$15/本

如果是義工組別的義工，每人可以免費索取一本，請向你們所屬的義工組登記。

2021

Coach to Serve

生命工作者月曆

Mindfulness:
Peace Within
內在親和

Self-coaching:
Peace Between
人際修和

Coaching
Transformation:
Peace Among
社會復和

Coaching
Others
貢獻她人



清淨心 心連心 大愛心



自在社 Dreams Possible

www.339.hk

DP 2021 “心連心” 座檯月曆優先預購

Back Cover

2021 DP “心連心” calendar

1) 1-9本 - HK\$20/本

2) 10本或以上 - HK\$15/本

如果是義工組別的義工，每人可以免費索取一本，請向你們所屬的義工組登記。



過去14年，自在社培訓了200位生命教練和500位義工，從事多元化社會服務，凝聚有志持續成長、貢獻社會的人，一起學習「正念教練學」，掌握 self-coaching 的竅門，讓自己成為創造源頭，助人自助。

Coach to Serve ~ 讓自己成為生命教練，學習專業技術和心法，貢獻你我她。
培訓「正念教練」，修習 Mindful Coaching Transformation，讓我們有系統地持續提升自己與自己、自己與他人、自己與世界的關係，自利利他，創造圓滿人生。

當我們成為「生命工作者」，用自己的生命，燃亮其他生命。生命工作者必先自我療癒，放下批判和投射，方能欣賞生命、感動生命、療癒生命。

透過不同媒體及平台，例如 Facebook、YouTube、IG等推廣 Coach to Serve 理念，讓普羅大眾都能輕鬆容易免費學習。

自在社是註冊慈善團體 (編號 91/10179)

電話：(852) 68982854 網頁：www.339.hk

鳴謝：繪圖/製作：Ida Hsu

統籌/文字：Wing Chan



DP 2021 “心連心” 座檯月曆

內頁



擁抱內在小孩

2021 JANUARY 一月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
27 十二	28 十三	29 十四	30 十五	31 十六	1 十七 元旦	2 十八
3 十九	4 二十	5 廿一 小寒	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 初一	16 初二
17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	23 初九
24 十 廿	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六
31 十七						

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



尋找被愛的證據

2021 FEBRUARY 二月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
31 十九	1 二十	2 廿一	3 廿二 立春	4 廿三	5 廿四	6 廿五
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 年初一	13 年初二
14 年初三	15 年初四	16 年初五	17 年初六	18 年初七 雨水	19 年初八	20 年初九
21 年初十	22 年初十一	23 年初十二	24 年初十三	25 年初十四	26 年初十五	27 年初十六
28 年初十七	1 年初十八	2 年初十九	3 年初二十	4 年初廿一	5 年初廿二	6 年初廿三

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



永遠不會太遲擁有幸福的童年

2021 MARCH 三月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
28 十七	1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 廿二 驚蟄	6 廿三
7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 三十
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八 春分
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九	1 二十	2 廿一	3 廿二

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



黃金陰影

2021 APRIL 四月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九	1 二十	2 廿一 清明節	3 廿二 清明節
4 廿三 清明節	5 廿四 清明節	6 廿五 清明節	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 三月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	1 廿

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



I am where I should be

2021 MAY 五月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	1 廿 勞動節
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四 立夏	6 廿五	7 廿六	8 廿七
9 廿八 母親節	10 廿九	11 三十	12 四月	13 初二	14 初三	15 初四
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八 農藥	20 初九	21 初十 小滿	22 十一
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八
30 十九	31 二十					

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



快樂是一種選擇

2021 JUNE 六月

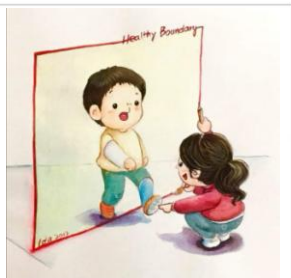
Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
30 十九	1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五 芒種
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 五月	12 初二	13 初三
14 初四	15 初五 端午節	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十
21 十一 父親節	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七
28 十八	29 十九	30 二十	1 廿一 夏至節	2 廿二	3 廿三	4 廿四

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



DP 2021 “心連心” 座檯月曆

內頁



清晰健康界線

2021 JULY 七月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	1 廿二 開學日	2 廿三	3 廿四
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八 小假	8 廿九	9 三十	10 六月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 十	20 十一	21 十二	22 十三 大假	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二

1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6 7
6 7 8 9 10 11 12	8 9 10 11 12 13 14
13 14 15 16 17 18 19	15 16 17 18 19 20 21
20 21 22 23 24 25 26	22 23 24 25 26 27 28
27 28 29 30	29 30 31



休息是為了走更遠的路

2021 AUGUST 八月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 廿九 立秋
8 七月 初二	9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八
15 初九	16 十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五
22 十六 處暑	23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二
29 廿三	30 廿四	31 廿五	1 廿六 中伏	2 廿七	3 廿八	4 廿九

1 2 3	1 2 3 4
4 5 6 7 8 9 10	5 6 7 8 9 10 11
11 12 13 14 15 16 17	12 13 14 15 16 17 18
18 19 20 21 22 23 24	19 20 21 22 23 24 25
25 26 27 28 29 30 31	26 27 28 29 30



Charity starts at home

2021 SEPTEMBER 九月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
29 廿二	30 廿三	31 廿四	1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八
5 廿九	6 三十	7 八月 白晝	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 十	17 十一	18 十二
19 十三	20 十四	21 中秋節 中伏	22 中秋節 中伏	23 廿九 秋分	24 十八	25 十九
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	1 廿五 秋分	2 廿六

1 2 3 4 5 6 7	3 4 5 6 7 8 9
8 9 10 11 12 13 14	10 11 12 13 14 15 16
15 16 17 18 19 20 21	17 18 19 20 21 22 23
22 23 24 25 26 27 28	24 25 26 27 28 29 30



以假修真

2021 OCTOBER 十月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	1 廿五 國慶日	2 廿六
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 初三	9 初四
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九 開學日	15 十	16 十一
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 十八
24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五
31 廿六						

1 2 3 4	1 2 3 4 5 6
5 6 7 8 9 10 11	7 8 9 10 11 12 13
12 13 14 15 16 17 18	14 15 16 17 18 19 20
19 20 21 22 23 24 25	21 22 23 24 25 26 27
26 27 28 29 30	28 29 30



我是永無止境的創造源頭

2021 NOVEMBER 十一月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
31 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二
7 立冬	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
21 十七	22 小假	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
28 初四	29 廿五	30 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十

1 2	1 2 3 4
3 4 5 6 7 8 9	5 6 7 8 9 10 11
10 11 12 13 14 15 16	12 13 14 15 16 17 18
17 18 19 20 21 22 23	19 20 21 22 23 24 25
24 25 26 27 28 29 30	26 27 28 29 30 31



來自上天的生命禮物

2021 DECEMBER 十二月

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
28 廿四	29 廿五	30 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 十一月
5 初二	6 初三	7 初四 大雪	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八
12 初九	13 十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
19 十六	20 十七	21 十八 冬至	22 十九	23 二十	24 廿一	25 廿二 聖誕節
26 廿三	27 廿四 第一週 禮拜日	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	1 廿九

1 2 3 4 5 6	2 3 4 5 6 7 8
7 8 9 10 11 12 13	9 10 11 12 13 14 15
14 15 16 17 18 19 20	16 17 18 19 20 21 22
21 22 23 24 25 26 27	23 24 25 26 27 28 29
28 29 30	30 31

