

讓世界充滿可能性，賦能的18個小方法

A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips



1. 來自自身的賦能力量

The best is yet to come.



2. 你很重要，是世界上獨一無二的

I am special. Be proud of oneself.



AP

3. 讓我們一起試試看吧

Let's try it.



4. 你要相信，一切都會好起來

It's going to be all right.



II. 來自朋友之間的賦能力量/Peer Empowerment

5. 要對自己充滿信心

Yes, we can.



6. 感受並尊重世界的多樣性

Celebrate diversity.





7. 相信團隊的力量

Believe in group creativity.

IV. 來自社區的賦能力量/Community Empowerment

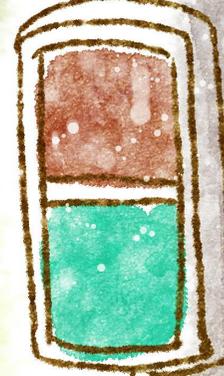
8. 尊重他人的價值觀

Respect values of others.



9. 樂於助人，助人為樂

Respond to the needs of others.



1000

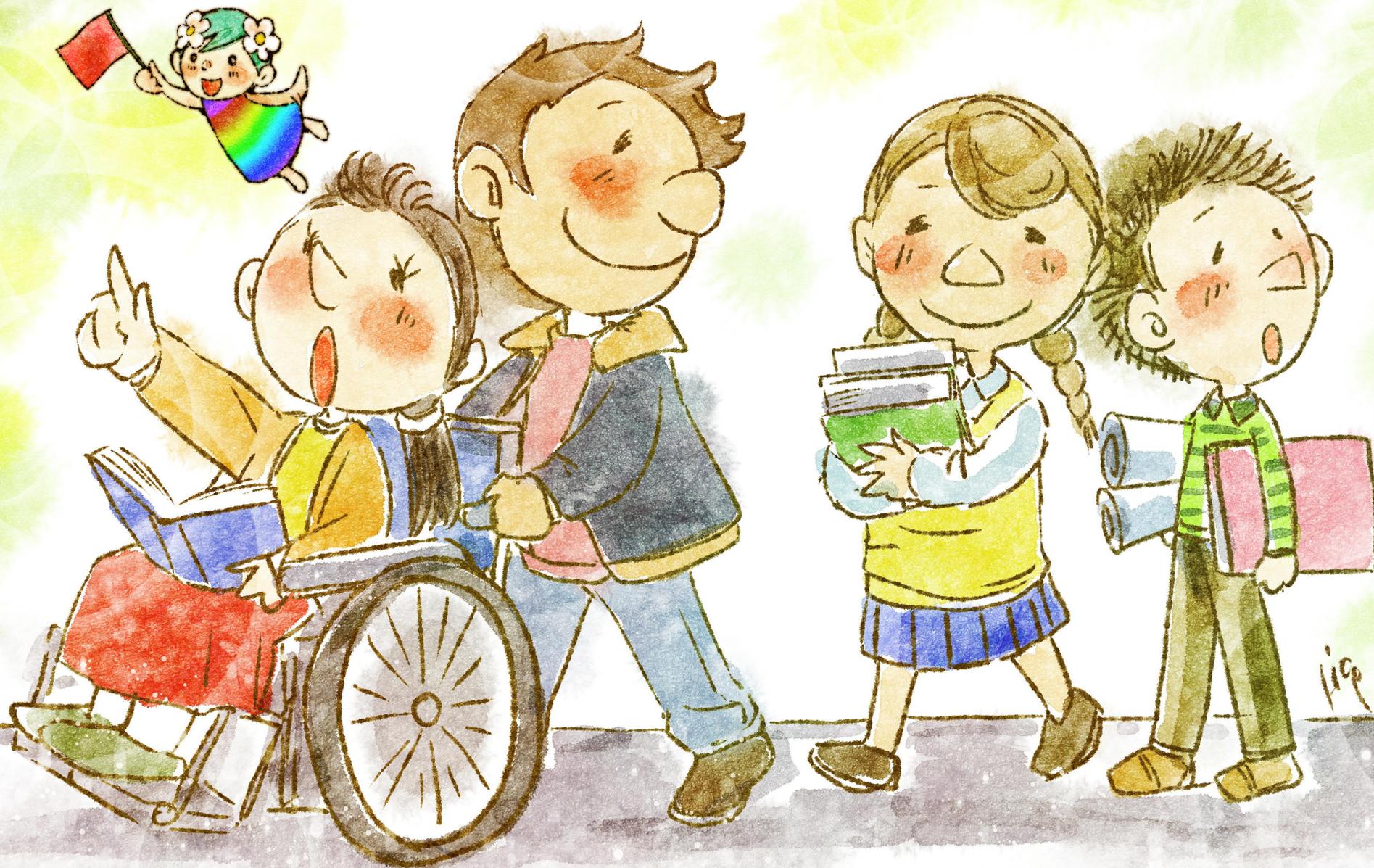
10. 盡我們所能，做我們力所能及的事情

Identify our capabilities.



11. 讓我們一起學習，一起進步

Learn together for improvement.



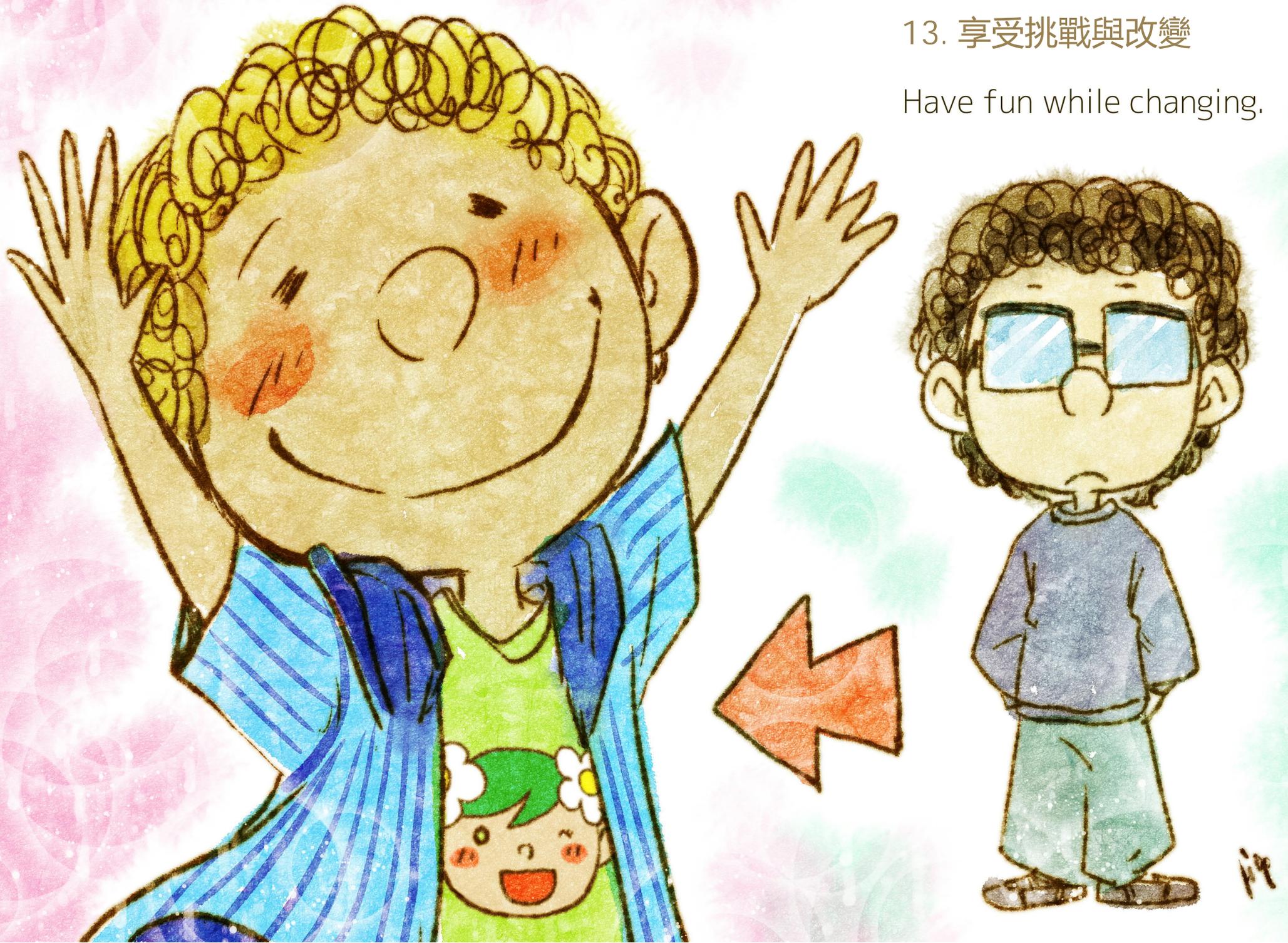
IV. 來自生活點滴中的賦能力量/Practice in Life 12.
通過和他人的相處交流，增強我們的賦能力量吧！

Build empowerment through synergy.



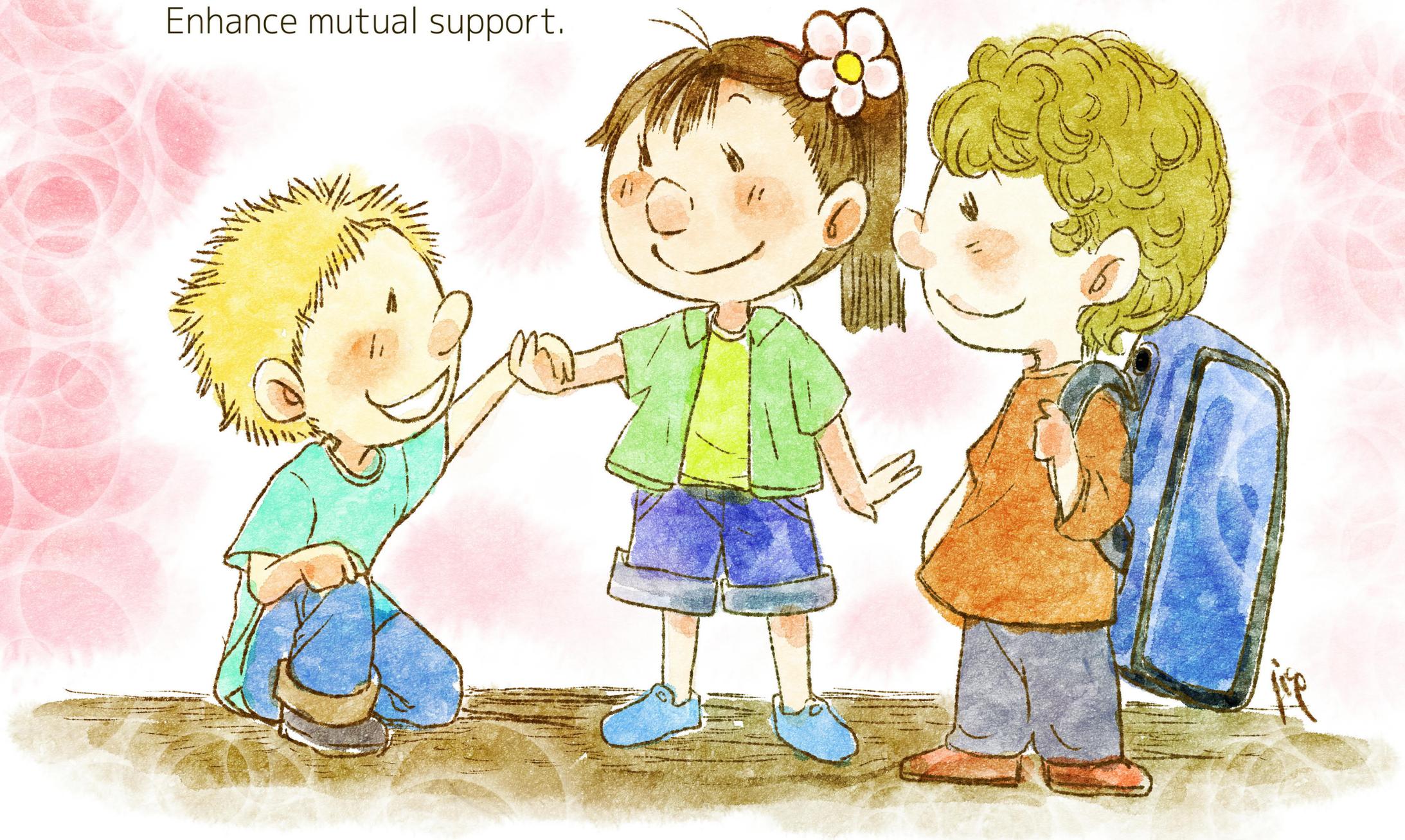
13. 享受挑戰與改變

Have fun while changing.



14. 相互支持

Enhance mutual support.



15. 用心傾聽

Listen with empathy.





16. 勇於實踐，樂於實踐

Enjoy practicing.

17. 感謝世界，保持感謝

Always be thankful.

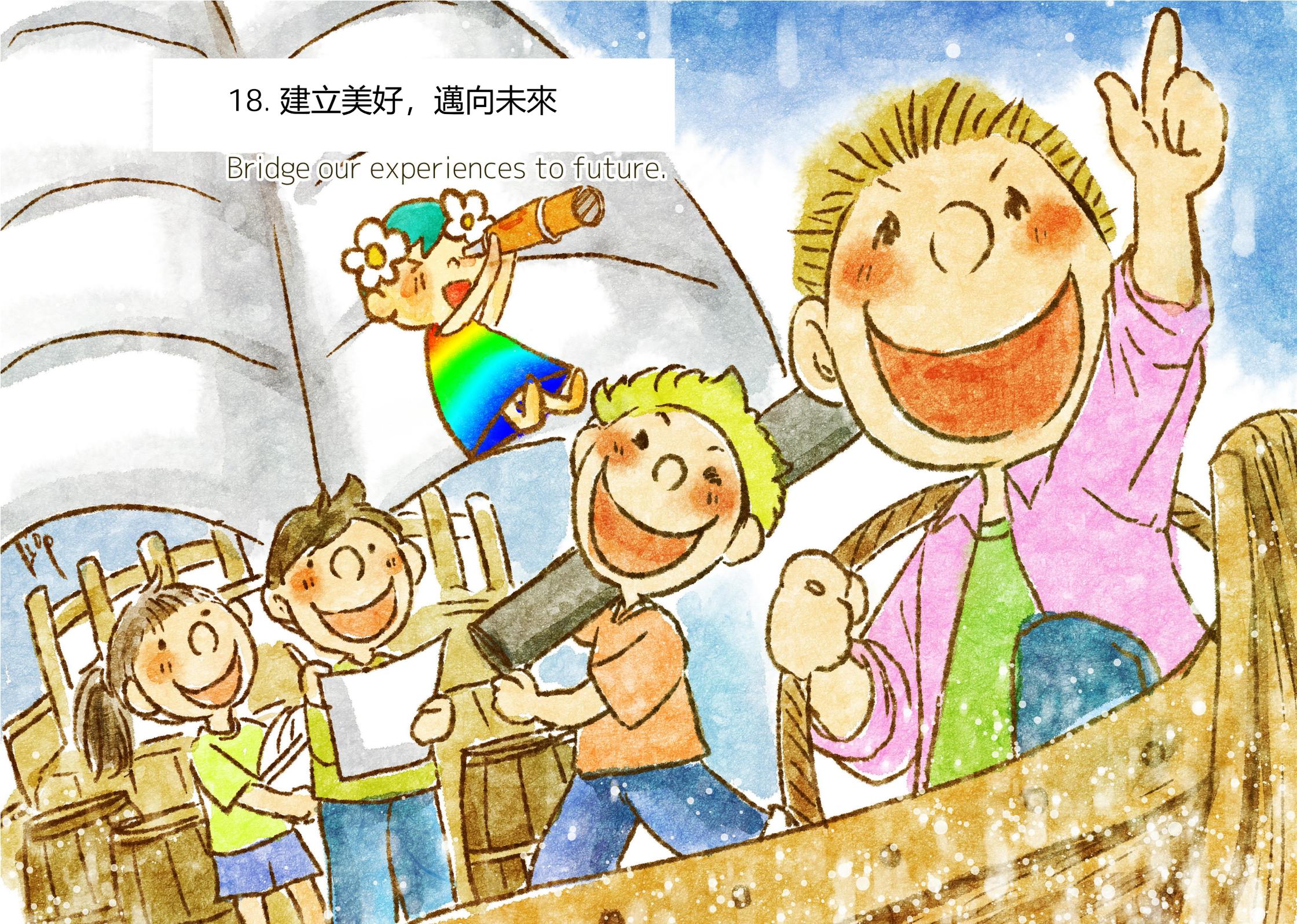


110P



18. 建立美好，邁向未來

Bridge our experiences to future.



讓世界充滿可能性

賦能的18條小方法

ISBN 978-4-9905933-4-6

2021,十二月,一號發行

著 者 安梅勅江

插 繪 ひろ衛

出 版 エンパワメント研究教育フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会

Make a World of Possibilities!

Empowerment 18 Tips

2021, December, 1 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

賦能的18條小方法

ISBN 978-4-9905933-4-6

2021年12月1日 第一次印刷发行

作者: 安梅 勅江 (教授)

绘画: Hiroe

翻译: 城綠憶 (CHEN LUYI)

出版: 賦能研究和教育論壇

印刷: 東京都同胞援護會