



PERMA 35 格生命畫布

	P 正向情緒 (指緒、情緒)	E 全心投入 (全心、投入)	R 正向人際 (正向、人際)	M 意義感 (給義、指標)	A 成就感 (成就、指標)
01生命 職志 					
02理財 與生活 					
03飲食 與運動 					
04旅遊 與體驗 					
05反思 與療癒 					
06學習 與成長 					
07社交 與連結 					

設計：傑西哥