**B-06報考生自評報告**

**第\_\_\_次 自評報告 (報考生：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (簽章)\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日)**

**說明：請報考生撰寫**。約談後2週內，報考生需就各項分數低於6分者，或督導者提出之具體優劣事項(特殊缺點)，提出所遇困境及自我應對調整方式。此方式將作為自我成長之依憑，並作為下次督導者約談之參考。另外，請報考生於約談前先讀過《認識台灣基督長老教會》一章，可於約談時向督導提問、討論、對話，再於談話後寫下該章重點摘要200-400字、心得300-500字。

|  |
| --- |
| **低於6分項目、具體事項/困境/調適方式**：(請依序寫出項目、所遇困境之原因、未來自我調整方式。)範例：此次身心健康狀況只獲5分。因為面對X月X日需主理聚會的壓力，而難以入眠、精神不濟，甚至該週六因而聚會遲到。我的自我調整如下：(1)未來我將會更提早預備講章、主動向牧師請教來請求幫助。(2)面對身心壓力調適向親人朋友傾吐所面臨之壓力、也透過祈禱幫助自己得到平安心靈。(3)將建立穩定的運動習慣，也在睡前做緩和及肌肉放鬆的運動來幫助入眠，以維持週末服事時的體力狀況。 |
| **自我覺察**：(將此期間對自我身心狀況有所覺察/領悟處條列寫下，與督導者共同放入祈禱，求主幫助指引。) |
| **《認識台灣基督長老教會》第\_\_\_\_章摘要**：(200-400字。) |
| **《認識台灣基督長老教會》第\_\_\_\_章心得**：(300-500字。) |
| **督導者評閱、簽章**：(請於2週內完成)**日期：\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日** |
| **服事輔導小組評閱、簽章**：(全部組員皆需簽章) |