



修復情緒，再出發

三年____班____號 姓名____

人難免會有心情不好的時候，你會怎麼處理呢？讓我們利用一週的時間試一下下面的方法，並從中找出最適合你的，在□中打✓。

☐ 方法一：深呼吸



☐ 方法二：和家人說話



☐ 方法三：寫日記



☐ 方法四：做運動



運動項目：

☐ 其他方法：



為什麼這個方法適合你呢？請寫下你的理由。

