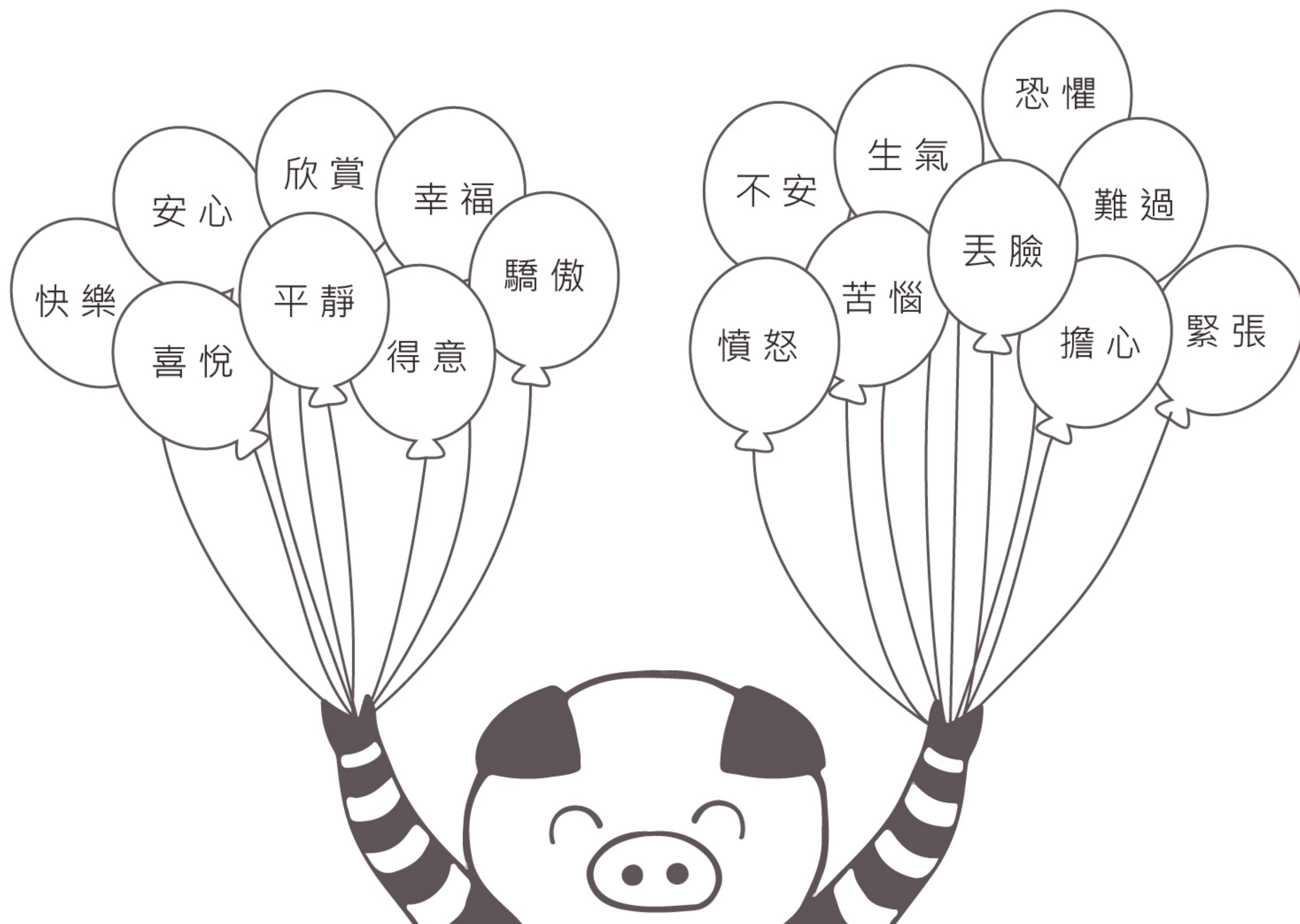


了解自己的心情，選擇好方法

親友有不當行為時 (吸毒或犯罪.....)，我有什麼感覺？請將氣球塗上顏色



♥ 在愛心便利貼中寫下你調整情緒的方法吧！

當我產生負面的情緒時，我學到了調解情緒的好方法：

記錄學到的好方法，最少兩項