

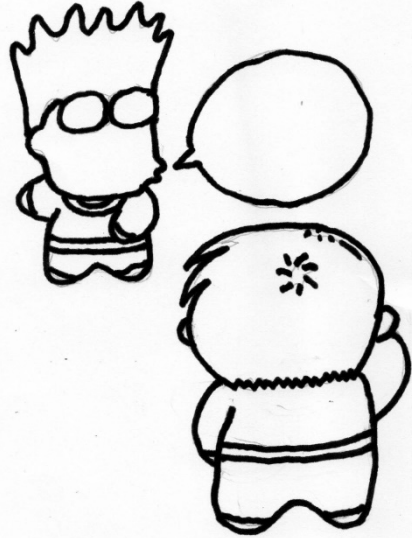
我的情緒調適卡

_____年_____班_____號 姓名: _____

請在下面空格中寫出和畫出能讓你放鬆的情緒調解方法，製作出屬於自己獨一無二的情緒調節卡，當你需要時，可以拿出卡片，多做練習，讓壞心情能快點離開喔！



深呼吸



找人聊