

計畫三 憂鬱陪伴心連結

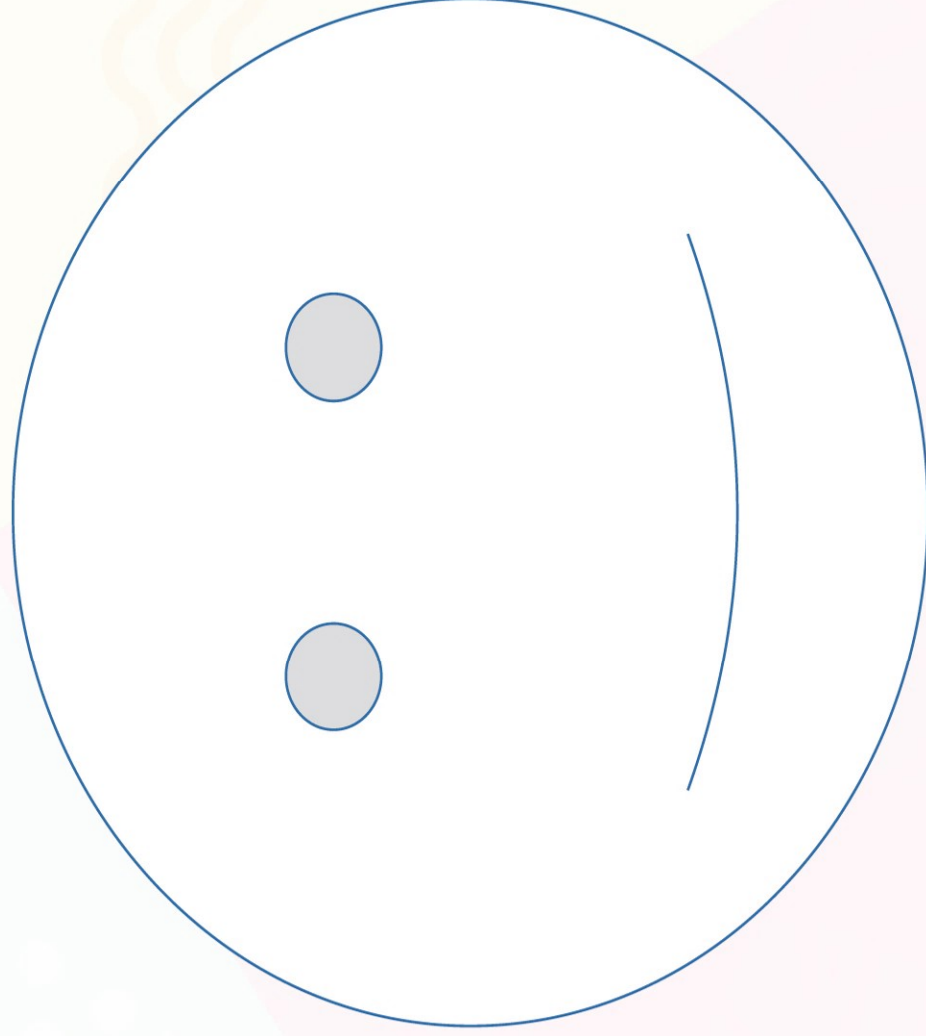
被理解的心情淡化憂鬱感，讓專業人員連結你的內在
世界之**其實我想說**。

試試看

- 1、開心的或不開心的事情我都想跟人分享。
- 2、在下方表格中，各選擇一種可以代表這些情緒的顏色，然後將每個格子塗滿。

快樂	幸福	勇敢	平靜	興奮	孤單	緊張	生氣	害怕	(自填)
----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

- 3、這件事情讓我覺得_____。(從上方表格中選出可代表這件事的情緒填入空格，單或多種都可以)
- 4、請在臉譜上塗上代表情緒的顏色。(單或多種都可以)



- 5、找到信任可討論的人，跟他分享這件事情和感受。