 安心班輔

班級： 姓名:

|  |  |
| --- | --- |
| 這次的大地震事件對我的影響是： | 事件後我觀察到自己不一樣的部分是：  情緒：  生理：  想法：  行為： |
| 這段時間我用來陪伴自己的方法是?  信仰：  運動：  同伴：  轉念：  改觀：  **適應狀態滿意度評分**  極度不滿意 適中 極度滿意  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 這次的事件讓我體會到?  我還想要說的是? |

輔導室/輔諮中心 關心您