


自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

 謝謝您的分享!

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



對妹妹發脾氣。

2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?


他們說我可以: (可用文字或圖畫)

去房間冷靜和打
電話給媽媽。



自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

 謝謝您的分享!

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

有人借了我的東西沒有主動還給我
就會很憤怒。

2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____


3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

先聆聽對方提出的
問題。
站在對方的立場
上考慮。
心平氣和地發表配
的要求。

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

 謝謝您的分享!

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

在遇到困難,又沒有別人幫助的
情況下,我會控制不了自己發
脾氣。

2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱,容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以:(可用文字或圖畫)

先嘗試自行解決

問題,冷靜下來

和深呼吸一下。

解決不了再找

父母或朋友商量

該怎樣做。

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)



☆☆閱☆☆

01 DEC 2021



自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

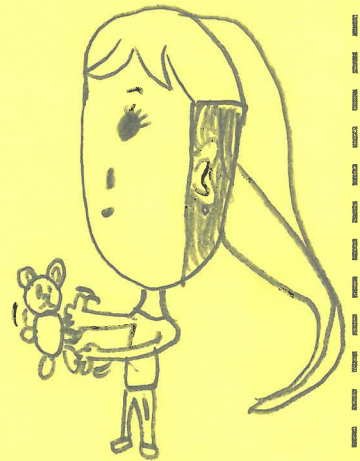


2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)



自我規範：

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達)：



2. 因為我(可✓多項)：

- 管理情緒弱，容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議？

他們說我可以：(可用文字或圖畫)

去找朋友和
去唱歌

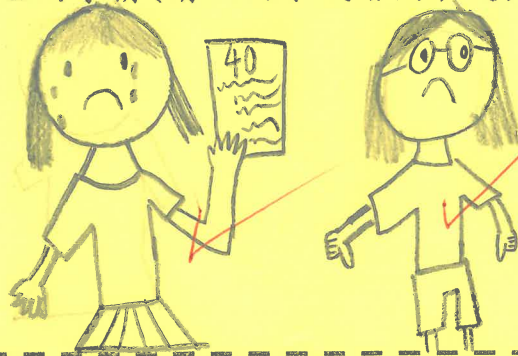


自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望



1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

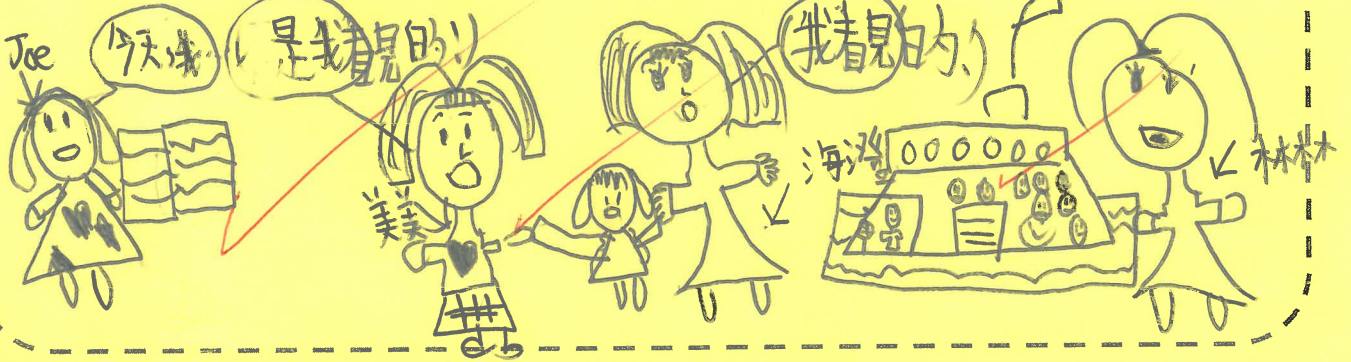


自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望



1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達):



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

分享玩具, 也可以
跟林林一起玩或
跟Joe一起書。

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望



1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達):

喝水、搨斤碎紙張忘記這事情

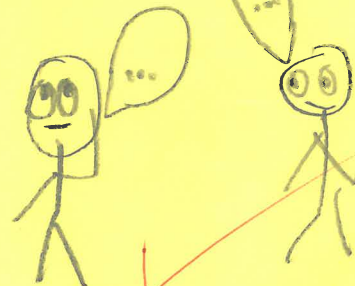
2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

向媽媽化頁訴



想自己的行為