

## 活動名稱：「安心五寶：我們可以怎麼照顧自己」

聽完安心五寶工具箱，想一想，當遇到情緒不安定時，有哪些是你們已經正在做的，或者是你們想到未來當情緒不安定時可以做的事，請各組討論，在下列格子中，寫下至少一個你們可以做的事，一起裝備屬於你們獨特的工具箱。

寶物	我們可以做的事情
信	
運	
同	
轉	
改觀	

選出我們的安心五寶

請小組討論，選出 2~3 個最實用的安心五寶並寫下原因

選的寶物	選的原因

請每一組找一位成員分享你們剛剛的討論，可以是安心五寶中我們可以做的事，或者是針對選擇實用的寶物跟原因進行分享。