

自我關懷

檢查一下，看看你能否完成至少4項不同顏色的活動！

B · I · N · G · O

 <p>提前30分鐘睡覺</p>	 <p>在有需要時找人幫忙</p>	 <p>與他人分享你的興趣或知識</p>	 <p>做30分鐘運動</p>
 <p>發一個短訊給一個你想多謝的人</p>	 <p>和朋友、家人或老師分享你的感受</p>	 <p>向一個你每天都見面的人說一些好說話</p>	 <p>清理一個你經常看到的小角落</p>
 <p>在課室/家裡主動幫忙</p>	 <p>穿上一件你最喜歡的衣服</p>	 <p>聆聽朋友的感受</p>	 <p>嘗試做一件你平常不會做或較少做的事</p>
 <p>取消追蹤一些負面的社交媒體帳戶</p>	 <p>回想過去一星期他人為你做過的好事</p>	 <p>寫下過去一星期發生過的三件好事</p>	 <p>為他人做一些好事</p>