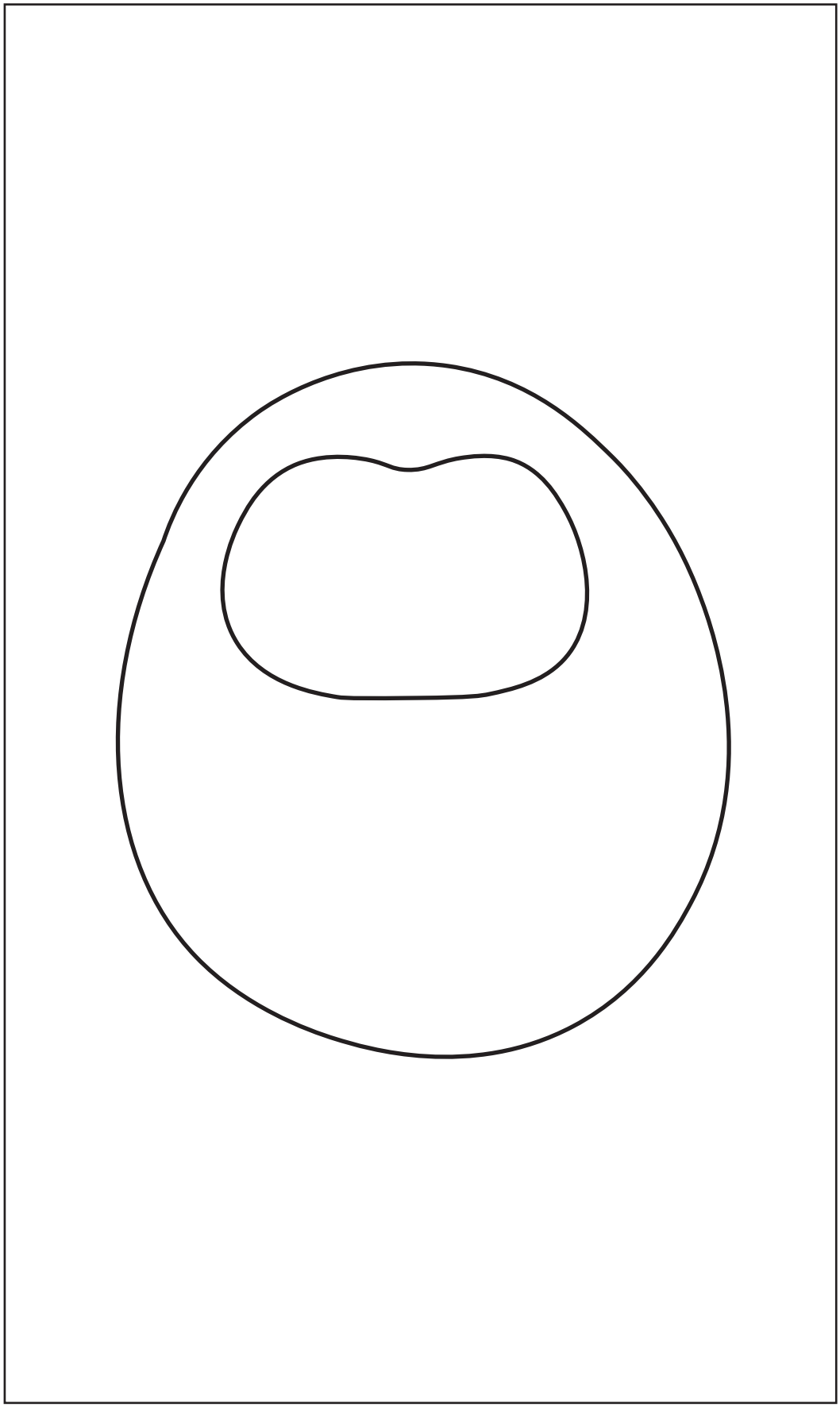
我的 4Rs 地圖

4Rs地圖的元素：

1. 休息：在畫框的任何地方繪畫/ 寫上代表休息的圖象/ 文字聯想（例如：家、床、月亮等），也可以用顏色或符號代表
2. 放鬆：在畫框的任何地方繪畫/ 寫上代表放鬆的圖象/ 文字聯想（例如：大自然、音樂、運動）（也可以寫歌詞），並在不倒翁內標示出你最想放鬆的位置（例如腦袋、肩膀等），也可以用顏色或符號代表
3. 人際關係：在畫框的任何地方繪畫/ 寫上代表人際關係的圖象/ 文字聯想（例如：家人、朋友），並在不倒翁的臉上繪畫/ 寫上你在人際關係中呈現的面貌 （例如：友善的微笑、害羞的臉等）或重視的價值（如關懷、忠誠等），也可以用顏色或符號代表
4. 抗逆力：在畫框的上方繪畫/ 寫上你的短期和長期目標（例如：英文考試進步、完成10公里跑步等）也可以用顏色或符號代表，並在不倒翁內繪畫/ 寫上你曾經克服的困難/ 挑戰（例如：意外受傷、友情考驗等）

例子



透過製作4Rs地圖，希望你能發掘自己的強項，並感激你所經歷和擁有的 :)