

附件4.2

「轉移注意力」小卡

「轉移注意力」小卡

當我的情緒達到強烈的程度時，我可以嘗試以下「轉移注意力」的方法：

♣ 1

♣ 2



「轉移注意力」小卡

當我的情緒達到強烈的程度時，我可以嘗試以下「轉移注意力」的方法：

♣ 1

♣ 2



「轉移注意力」小卡

當我的情緒達到強烈的程度時，我可以嘗試以下「轉移注意力」的方法：

♣ 1

♣ 2



「轉移注意力」小卡

當我的情緒達到強烈的程度時，我可以嘗試以下「轉移注意力」的方法：

♣ 1

♣ 2

