

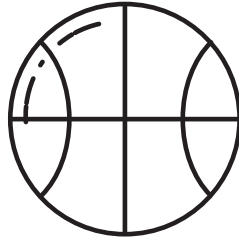
# 我願餘生歸此地

經過反覆認真的思考，你已經下定決心留在香港  
儘管環境不變，但你一樣要好好生活。

Name:

Date:

當情緒低落的時候，  
你會做些甚麼來照顧自己？  
把興趣填上顏色吧！



思考良久後，你決定留下來，  
現在的感覺如何？

\_\_\_\_\_

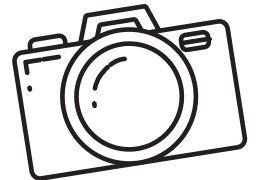
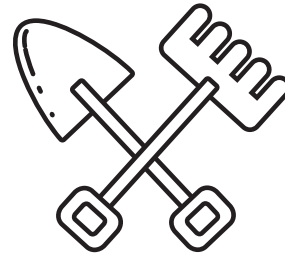
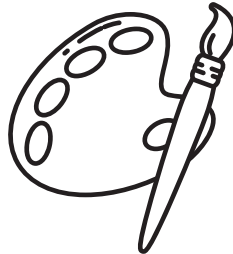
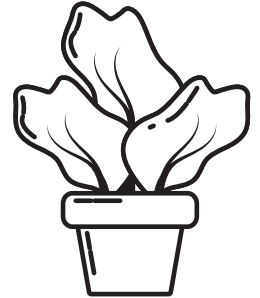
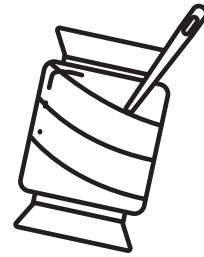
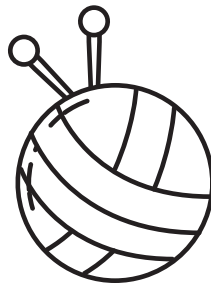
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

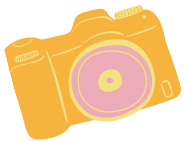
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



留下不代表一成不變，花些時間檢視自己擁有的東西，  
收拾一下家裡的環境，讓生活不一樣！



你今天過得如何？

睡前抽空**15**分鐘，簡單記錄一天發生的三件事，可以是正面的、負面的。  
簡單的文字記錄，重新審視自己的感受



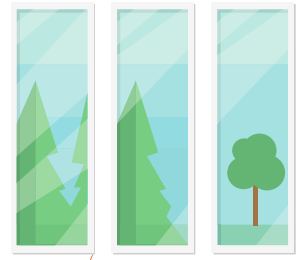


你想像中最自在的ME TIME是如何度過呢？

---

---

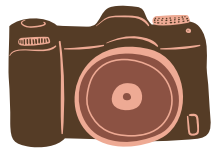
---



有做運動維持身體健康嗎？  
請將有做運動的日子記下來！




最近有甚麼新發掘的有趣事物？  
保持好奇心，培養新嗜好，認識新的人與事



在未來這一年裡，你將會如何建立你喜歡的香港？

---

---

---

---

---

