

自我照顧表

生理	心理／情緒
學習／工作	精神
關係	
整體計劃	
有甚麼阻礙到你的計劃？	
有沒有甚麼事能幫助你避免這些阻礙？	
當你做到這些事時，你會有甚麼感受？	