

# 想法記錄表(簡式)

<p><b>情境</b> 何人?何事?何時?何處?</p>	<p><b>感受</b> 當您有什麼感受? 請對您的情緒進行評分(0~100%)</p>	<p><b>想法</b> 從您一有這樣的感受開始,您的 內心浮現過些什麼?</p>
		
		
		
		