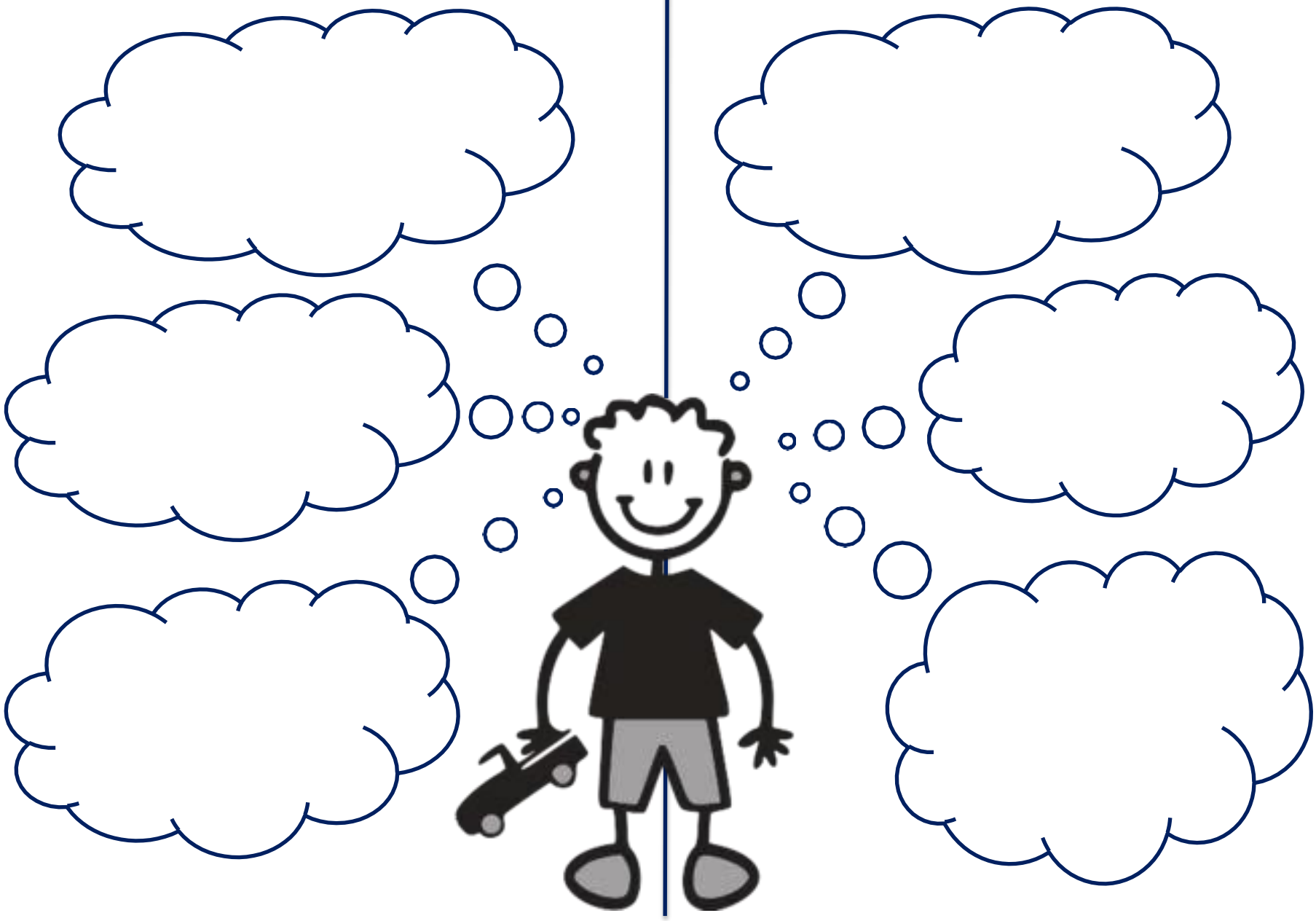
「以人為本」的冷靜計劃（一）

當我感到憤怒、不開心或緊張時，我會做的事情：

當我感到憤怒、不開心或緊張時，我可**選擇更好的方法**。