# 

**健康方案**

**目的**

该工具用于支持市政府的执行人员制定健康方案。 它有助于你在参与项目结束之后反思自己的感受，以及找出从有害的经历中恢复过来的机会。 如需了解更多，请访问 [engagement-toolkit.phila.gov](https://phila.sharepoint.com/sites/Teams-CAO-ServiceDesignStudio/Shared%20Documents/General/Projects/In-progress/MOCEVS%20ECE%20Toolkit/ECE%20Toolkit/08%20Prototyping/Content/Guides/5.0%20Radical%20Inclusion/engagement-toolkit.phila.gov) 查阅“减少伤害”指南。

**说明**

抽出 30 分钟的时间通过回答下方的提示来制定你的方案。 找一个舒适的地方好好想一想，并准备好坐下来回答有关以往伤害的问题。

完成后，将该方案放在方便拿取和醒目的地方。 在你感到困难重重或有害的情绪时，打开你的方案看一看。 在调动社区时始终随身携带该方案。

**计划**

想一下那些让你感到平静、快乐和健康的时刻。 当时你都在做些什么？ 换句话说就是，哪些活动让你感觉十分不错？

想一下那些让你感到受到伤害的时刻。 当时你的感受如何？ 你当时的情绪反应如何？ 例如，有些人会感到生气、压力或难过。

当你感受到以上这些情绪时，它们会如何影响你的身体？ 识别身体感受可以帮助你注意到你什么时候会感受到某个特定的情绪。 例如，有些人会在焦虑的时候感到忐忑不安。

当你感到难以应付的情绪时，你会怎样自我肯定？ 自我肯定是指一些积极性的信息，可以使我们感受到恩典、爱和耐心。

当你感到难以应付的情绪时，哪些活动有助于消除它们？ 可以是有助于你应付情绪的健康的应对机制。 例如，有些人会进行锻炼、艺术创作、读书或是吃最喜欢的食物。

在你的生活中，有哪些人可以让你感到踏实？ 他们是那些你可以依靠可以寻求情绪支持的人。 当你感到难以应付的情绪时，请主动向他们寻求帮助。

**反思**

你现在感受到哪种情绪？

这些情绪给你的身体带来了哪些感受？

谁是你今天可以与其分享自己情绪的那个人？ 你今天不用分享得太过深刻。 只需要找一个可以就你的感受坦诚对话的人。

你今天可以做什么事情来让自己好受一些？ 想一下那些让你感到他人的感激、希望和快乐的活动。