

重新安排生活吧！

使用說明：

1. 若您認為生活失衡是案主的主要問題，建議您在治療室內和案主一同完成「**重新安排生活吧！**」。
2. 受憂鬱所苦的案主，常被家庭、工作、感情等問題，壓得喘不過氣來。若想要擁有好的生活品質，案主需要學會妥善分配時間在自我照顧、運動、結交益友等不同活動上。
3. 藉由完成此份表格，案主亦可重新審視自己的生活：是否付出太多、留給自己的時間太少？亦或留給自己的時間太多、付出太少？
4. 使用時機：適用於任何治療階段。

重新安排生活吧！

類別	請寫出各類別在你目前的生活中 所佔的比例 (請注意: 加起來須等於 100%)	請寫出各類別在你理想的生活中 應佔的比例 (請注意: 加起來須等於 100%)
工作/學業	%	%
家庭	%	%
朋友	%	%
感情	%	%
休閒娛樂	%	%
	100 %	100 %

