

● 沒怎麼努力 ● 有一些努力 ● 非常努力

行動夥伴簽名

A 我把身體視為聖殿。



B 我每天寫下一件感謝的事。



C 我努力履行個人的承諾。



D 我有聯絡並支持我的行動夥伴。



E 我與家人或朋友分享我所學到的事。

