

# 身體地圖資料庫



請用 4F 思考法回答下列問題



今天我在「身體地圖資料庫」中最想要瀏覽哪一個資源？根據這個資源，我學到一項關於青春期的重要知識是：

**客觀事實 (FACT)**

看完這個主題，我對自己的身體有什麼新的感覺或想法？

**感受反應 (FEELING)**

我覺得最重要的一句提醒是

**發現價值 (FINDING)**

如果下次遇到關於青春期身體的問題，我可以去哪裡找幫助？我希望自己未來可以做到的一件事是：

**未來希望 (FUTURE)**

