

# 接受治療



這個故事是關於看治療師的。  
與治療師合作對保持我的身心健康非常重要。



我將首先到達大樓，然後坐在候診室。  
在等待治療師的過程中，我可以選擇做  
一些活動。



在治療中，我可以談很多事情，比如我的感受和想法。他們是我可以信賴的人，可以幫助我。



我的治療師也會與我談困擾我的事情或生活中髮生的睏難。我總是可以說："我今天不想談這個"。



如果我感到緊張，我可以：

- 約見時請我信任的人坐在我身邊
- 想想讓我開心的事
- 隨時要求我的治療師休息一下



接下來，我將走進治療師的辦公室。我可以找  
一個舒適的地方坐下。





我和我的治療師可能會一起做很多不同的事情，比如玩玩具、做藝術品或看書。治療師可能會問我一些問題，以了解我的情況，並把我說的話寫下來，以幫助他們記憶和在未來的治療過程中幫助我。





我的治療師會和我一起決定下次見麵的時間。



我很好地了解了我的治療預約！

