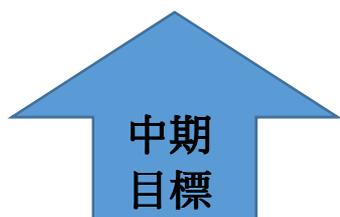


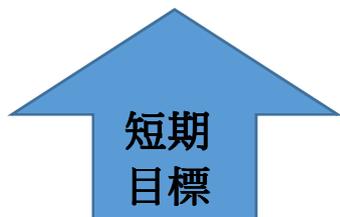
目標訂立 DIY

- 想想自己的興趣或重視的東西，為自己訂立夢想和目標。









S 具體
M 可量度
A 可達到
R 實際
T 有時間性