

今天不用做的事

不用碰明火 不用碰电动工具

不用站高 不用搬重物

今天不能做的事

不把石头放进嘴里

不用牙咬线

不把工具递给别人（放回桌上就行）

觉得不舒服，随时说

头晕、心慌、手抖、吵得难受、想出去一下 ——

跟旁边任何一个人说，不用解释原因。