

你知道，心情和身體一樣需要定期關心嗎？
 無論是課業、未來前途，或是人際關係，面對各式各樣的煩惱和壓力，感到焦慮或沮喪很常見，瞭解自己心情狀況並適時求助，除了可以舒緩難受的心情，也能預防生病喔！
 邀請你每學期做一次心情任務，關心你的「心健康」。

任務一


透過以下問卷，瞭解你的心情在甚麼燈號

1. 請閱讀以下題目，並回想你「過去一週」的情形進行評分：

題目	完全不符 (0分)	很少符合 (1分)	大多符合 (2分)	完全符合 (3分)
1. 我感受不到任何正向的感覺				
2. 我發現要開始做一件事很困難				
3. 我覺得我沒有什麼可期待的				
4. 我感到消沉和憂鬱				
5. 我對任何事都無法提起熱忱				
6. 我覺得我是個沒有價值的人				
7. 我覺得生活沒有意義				

我的總分為：_____

2. 將總分乘以2得到心情分數，對照以下的表格，找出自己的心情狀況並填在右表中

0至9分	正常	保持你的好心情，也可以多關心同學朋友的心理健康！
10至13分	輕微	遇到困擾可以找人聊聊喔！
14至20分	中等	
21至27分	嚴重	
28分以上	非常嚴重	

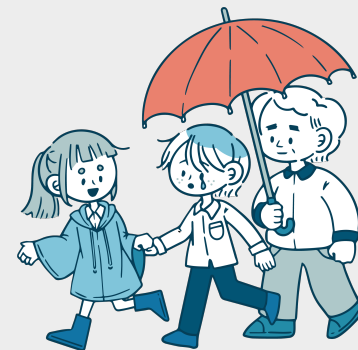
*請注意：本結果所指的憂鬱不代表臨床上的憂鬱症

一年級		二年級		三年級	
上學期 __年__月	下學期 __年__月	上學期 __年__月	下學期 __年__月	上學期 __年__月	下學期 __年__月
心情分數 _____	心情分數 _____	心情分數 _____	心情分數 _____	心情分數 _____	心情分數 _____

任務二

找父母、老師，或是一位你信任的同學，談談目前的困擾和你的心情狀況，並請他在以下格子中簽名。

一年級		二年級		三年級	
上學期 __年__月	下學期 __年__月	上學期 __年__月	下學期 __年__月	上學期 __年__月	下學期 __年__月



護心護照

Heart PASS



相關資源

兒福聯盟 少年專線

服務時間：每週二到週六下午4：30-7：30

● 電話：0800-001769

● LINE@線上聊：@youthplus_cwlf

衛生福利部

心快活心理健康學習平台



各縣市社區心理諮商服務