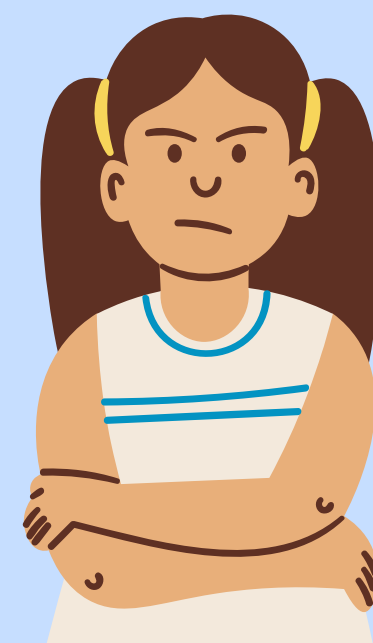
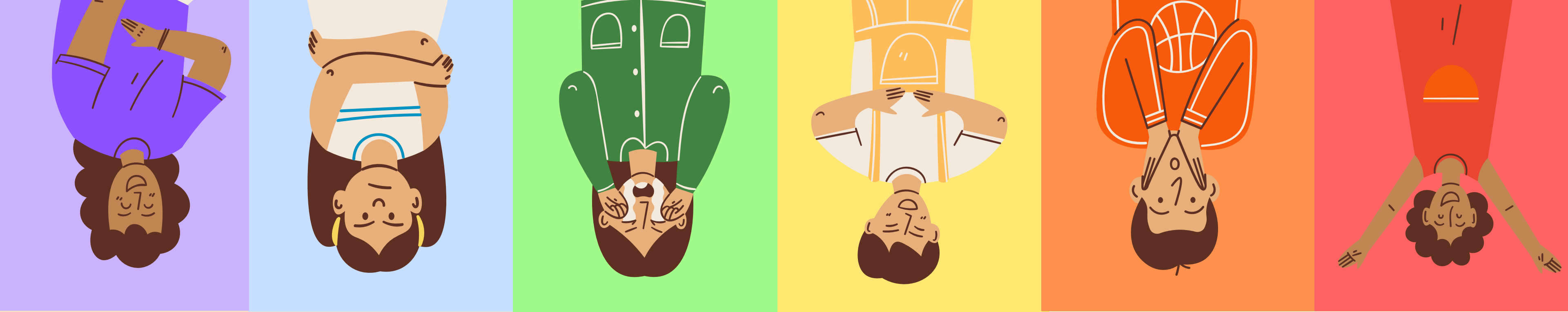


心情溫度計(簡式健康量表)

~擁抱心力量~

114.10.31班會課





簡式健康量表施測

簡式健康量表填答

請同學仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

完成請交由輔導股長進行統計。

班級：____、學號：____、姓名：____

簡式健康量表(BSRS-5)

哈囉！親愛的同學：

忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；本量表所列舉的問題是為協助你瞭解你的身心適應狀況，並做為尋求師長、心理衛生協助的參考。

請你仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

一、身心適應狀況

編號	題目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	0	1	2	3	4
2	感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5	覺得比不上別人	0	1	2	3	4

計分 請將以上 5 題圈選分數加總後，填寫於右側。 合計：_____分

結果說明
(1)一般正常範圍 (0-5 分)：身心適應狀況良好，請繼續維持自己好的心情。
(2)輕度情緒困擾 (6-9 分)：建議你要放鬆心情，並找好朋友談談，抒發情緒。
(3)中度情緒困擾 (10-14 分)：建議你找信任師長談談，看看是否需要接受專業人員協助。
(4)重度情緒困擾 (15 分以上)：建議尋求心理諮商，如有需要，也建議諮詢專業醫師。

二、附加題

編號	題目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
6	近一星期有自殺想法。	0	1	2	3	4

說明 2 分(中等程度)以上時，建議尋求信任師長、專業諮商輔導或身心科/精神科諮詢。

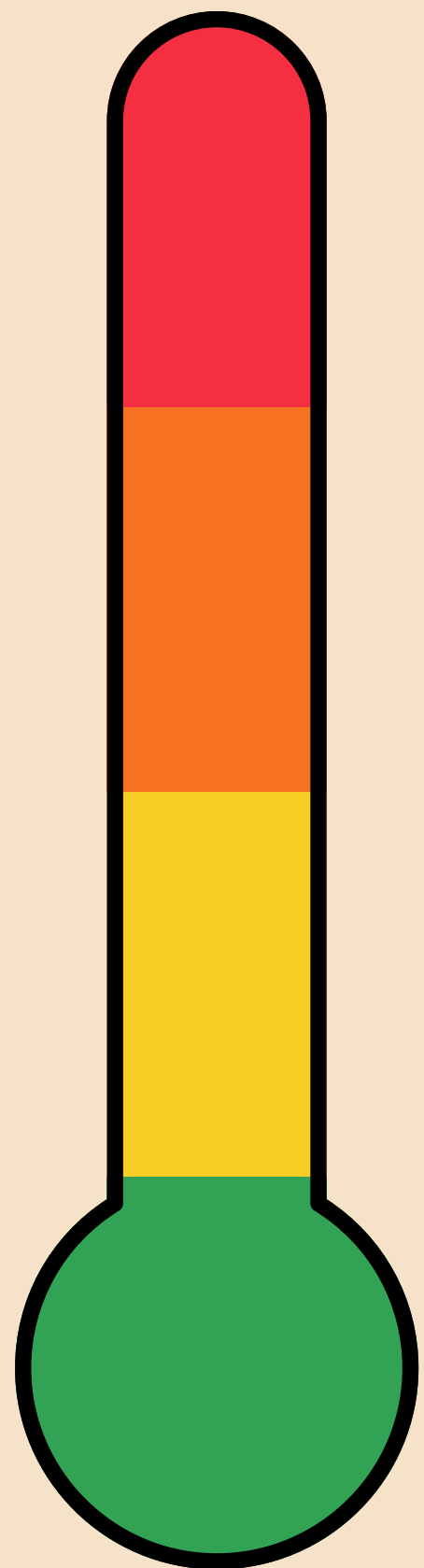
※資料來源：衛生福利部國民健康署

點心小叮嚀

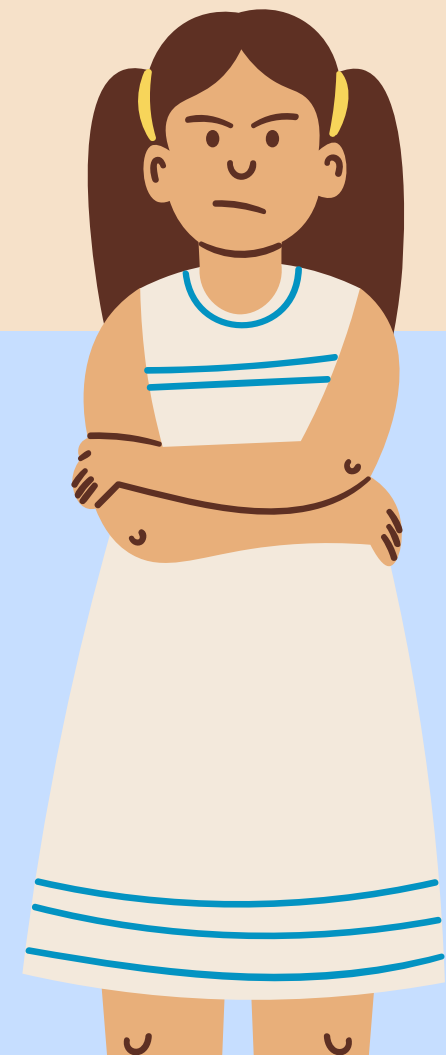
身心狀況易隨著不同生活事件而起伏，建議同學定期檢測自我身心狀況。

若有需要時，請不要感到不好意思，即時找信任的親友、師長聊聊，也歡迎到輔導室找老師聊聊囉！

— 心理健康資源 —



【走出情緒迷宮，練習自我覺察，認識情緒宇宙】影片





心理學指出人類有六種基本情緒

走出情緒的迷宮：練習自我覺察，認識情緒宇宙(完整版)



中華民國衛生福利部

4.12萬位訂閱者

訂閱

👍 91



➦ 分享





自我覺察~知道自己的感覺

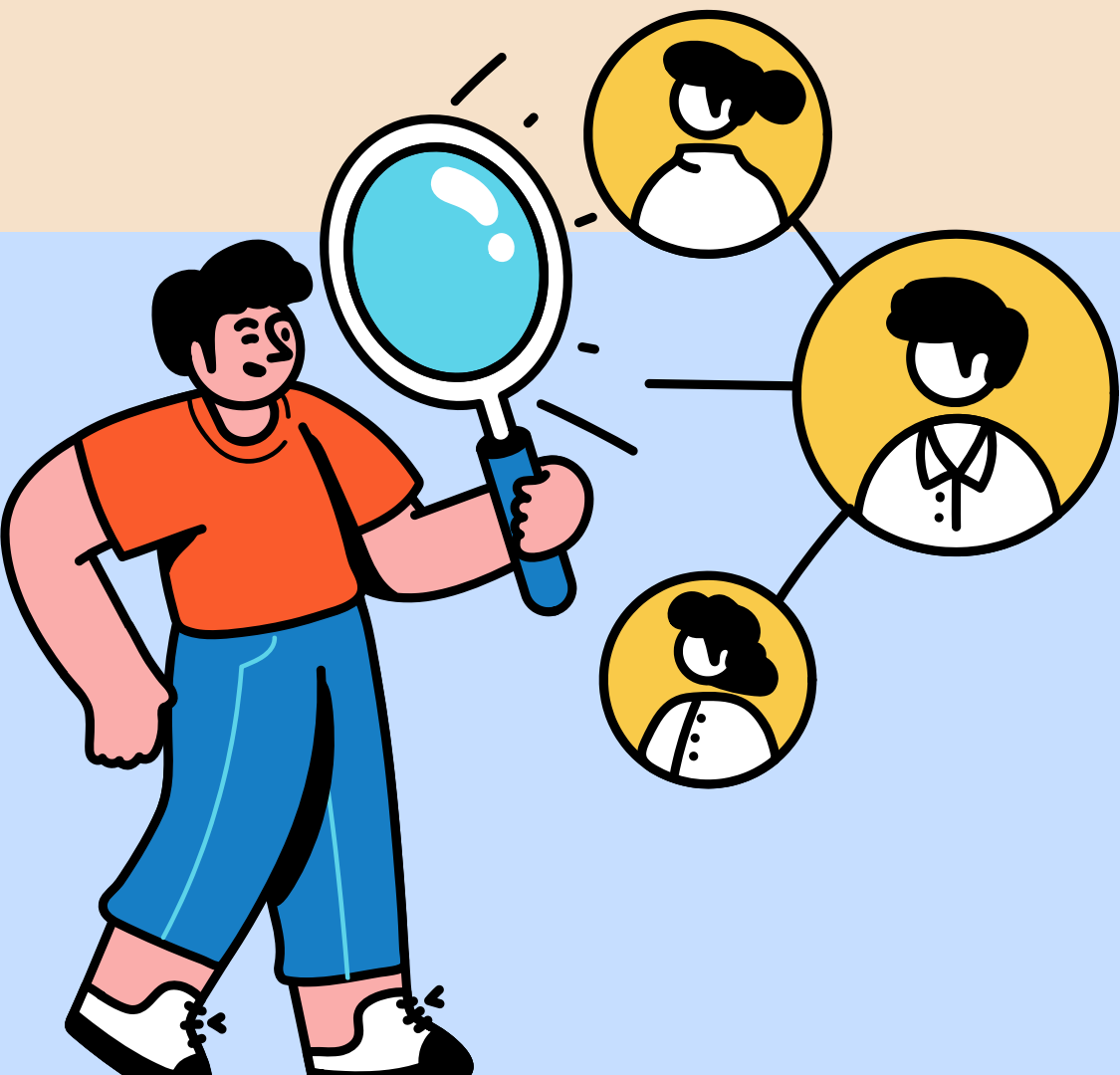
1.當你感覺不對勁，停下來感覺自己身心狀態。掃描自己身心狀態「心跳加速」、「手心出汗」、「肌肉緊張」、「胃部翻騰」。

2.為情緒命名

「我感到沮喪」、「我覺得煩躁」、「我被冒犯感到惱怒」

深入發現情緒背後的原因

1.可控制的原因：舉例「作業寫不完感到焦慮」。採取**主動解決方案**，將大目標拆解小目標，透過實際行動消除壓力。



2.不可控制的原因：舉例「家人生病」。對於自己無法改變的情況，重點在**調整心態與尋求支持**。釐清需求後可透過健康溝通向他人求助，或調整期待。

同理他人感受，換位思考

1.一方願意說，適當表達

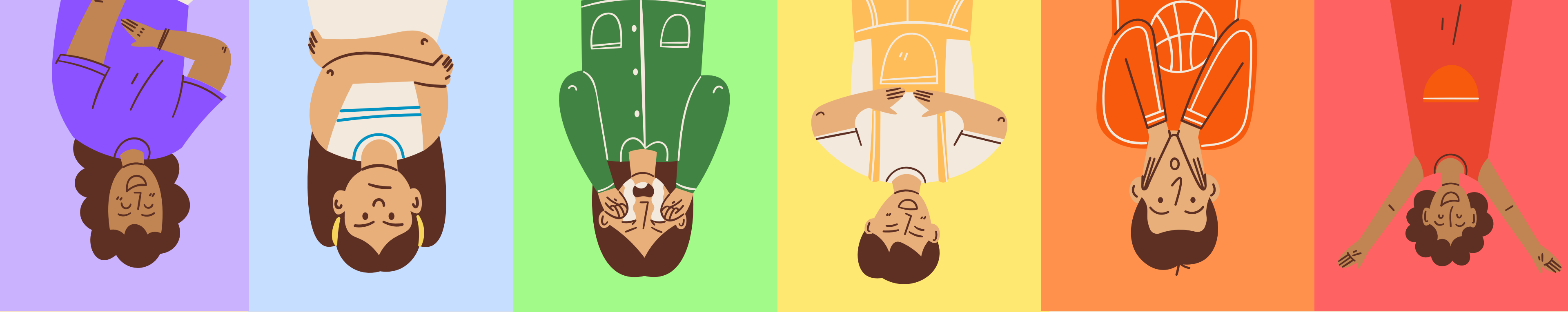


2.一方願意聽，溫柔接納情緒



好好說心情

慢慢想辦法



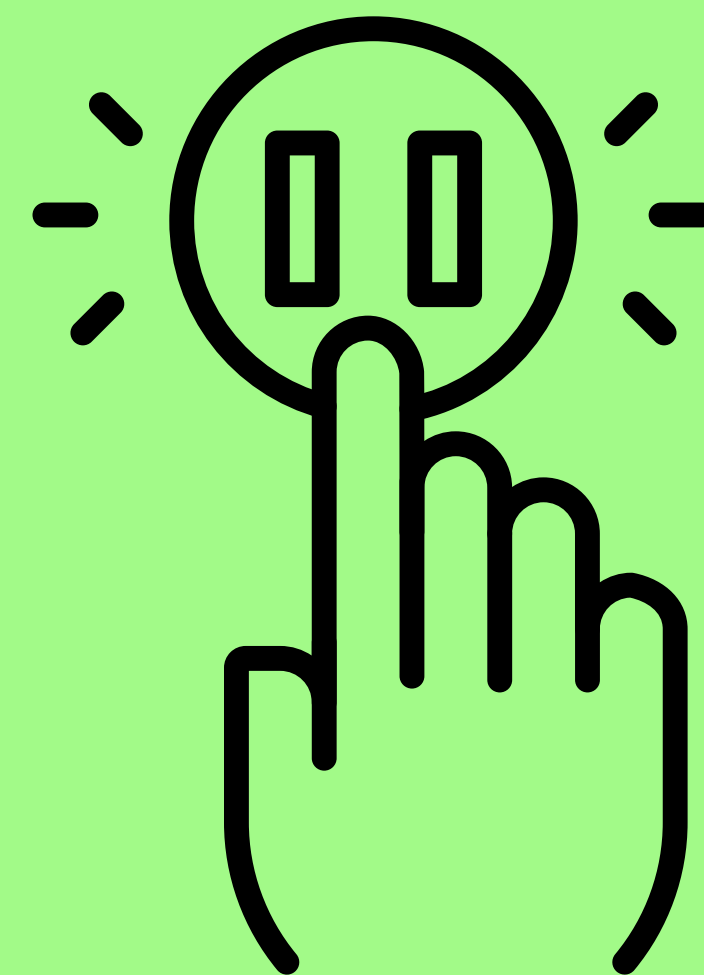
情緒管理

爭取冷靜的黃金時間

一、積極暫停法

告訴別人，我現在情緒很激動，需要暫時離開。

物理空間轉換有助於中斷壓力反應，讓你有機會重新掌控局面。

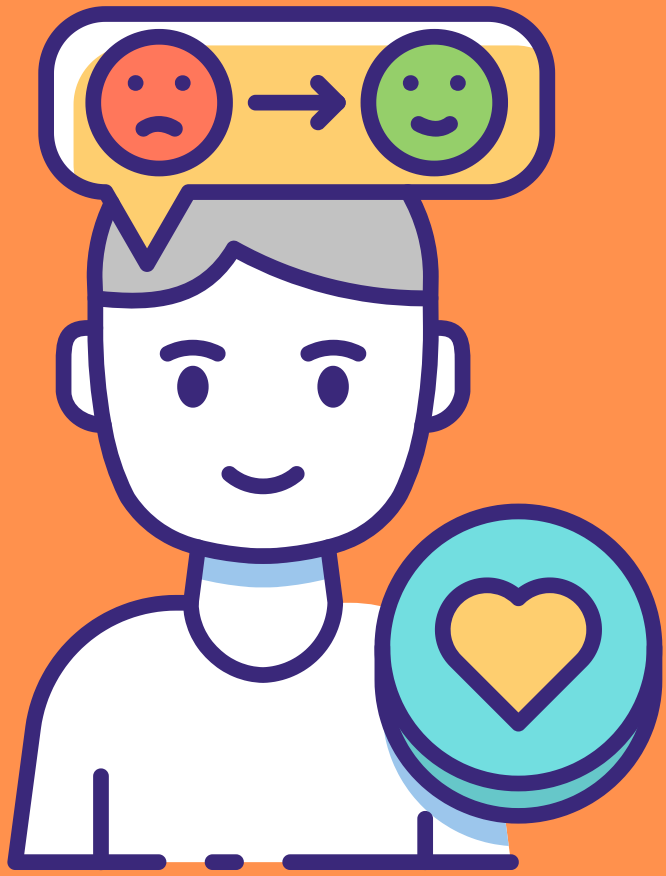


爭取冷靜的黃金時間

一、深呼吸練習法

1. 找一個舒適的姿勢，閉上眼睛。
2. 用鼻子深深地吸氣，心中默數 4 秒，感受腹部像氣球一樣鼓起。
3. 屏住呼吸，默數 2-4 秒。
4. 用嘴巴緩慢而均勻地吐氣，默數 6-8 秒，感受腹部向內收縮。
5. 重複數次，直到感覺身體的緊繃感有所緩解。

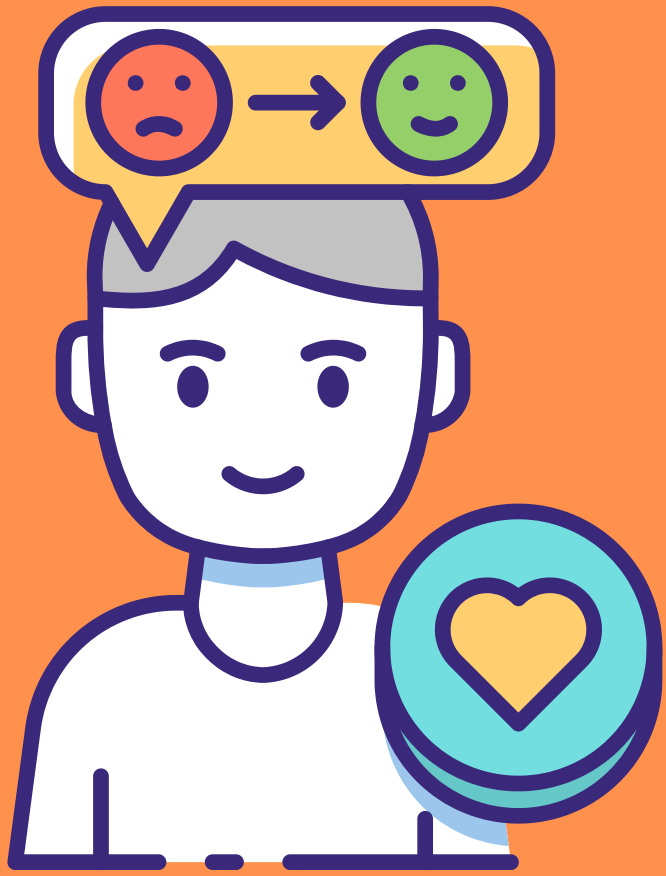




長期情緒管理策略

情緒管理如同健身，需要長期且規律練習才能內化成一種習慣和能力。

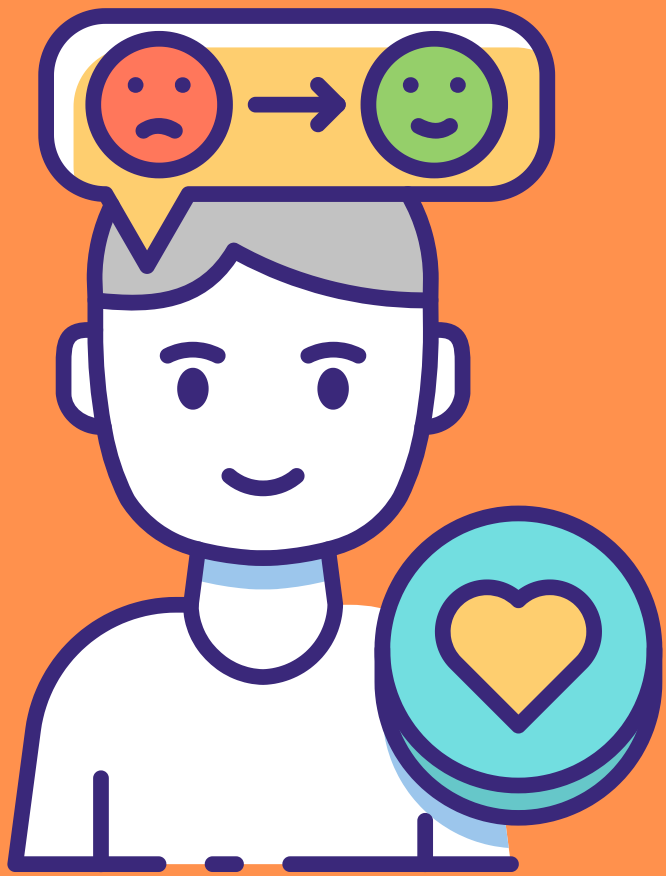
1.探索個人情緒地圖：定期回想並記錄：哪些特定情境、人物或話語會引發你的何種情緒？身體會有什麼反應？當你對自己的「情緒觸發點」越瞭解，就越能在下一次相似情境發生時提前做好準備。



長期情緒管理策略

情緒管理如同健身，需要長期且規律練習才能內化成一種習慣和能力。

2.練習正向思考與感恩： 即使在糟糕的情況中，也試著尋找值得慶幸或感謝的地方。例如，「雖然車子被刮傷了，但慶幸的是人沒有受傷。」每天睡前寫下三件值得感恩的人事物，能有效提升幸福感，平緩情緒。



長期情緒管理策略

情緒管理如同健身，需要長期且規律練習才能內化成一種習慣和能力。

3.規律運動與健康生活： 運動是釋放壓力、提升情緒最有效的方式之一。同時，規律的健康飲食與充足的睡眠是維持情緒穩定的基石。避免透過暴飲暴食、酒精或藥物來宣洩情緒，這些方式只會帶來更嚴重的身心問題。

心理衛生資源地圖



心理衛生資源地圖



校園醫療網路地圖



青少年心理健康門診



社區心理衛生中心



社區心理諮商門診(青少年)

專線電話



全年無休

1.1925專線

2.1999轉8858

3.1995生命線

上班日

9:00-22:00

社區心理衛生中心諮詢專線

02-3393-7885

全天分時段服務

1.張老師1980

2.男性關懷專線0800-013-999

情緒猶如海浪，讓我們陪你一起乘風破浪

情緒猶如海浪，你不能停止浪潮迭起，但你可以學習衝浪，選擇如何與想法與情緒互動

需要時，不要忘記信任的師長在你身邊，陪你一起乘風破浪。

