



臺北市立古亭國民中學

心苗月刊

【生命教育專刊】

發行人：林泰安 校長

編輯者：輔導室 徐敏媛組長

陳毓伶老師

林鼎睿老師

106 學年第 1 期 106 年 10 月出刊

活動報馬仔

輔導組

☆本學期陸續辦理 2 場親職講座，第一場將於 10 月 20 日晚上 7：00～9：00 舉辦，講題「親子溝通無障礙」，邀請講師為臺北廣播電台尋夢園節目主持人秦夢眾老師，歡迎有興趣家長及同學參加喔！

資料組

1. 高職端「職群試探課程」準備開跑囉！10/27 泰北高中廣告設計科、11/17 滬江高中航空電子科、12/15 莊敬高職表演藝術科、12/22 開南商工餐飲科，尚有名額，如要參加，請於 10/18（三）前至資料組領取報名表。
2. 想了解自己嗎？接下來即將進行各年級的心理測驗，七年級語句完成測驗、八年級學習與讀書策略量表、九年級生涯興趣量表，機會難得！施測期間務必用心填寫，讓輔導老師一同協助你喔！

特教組

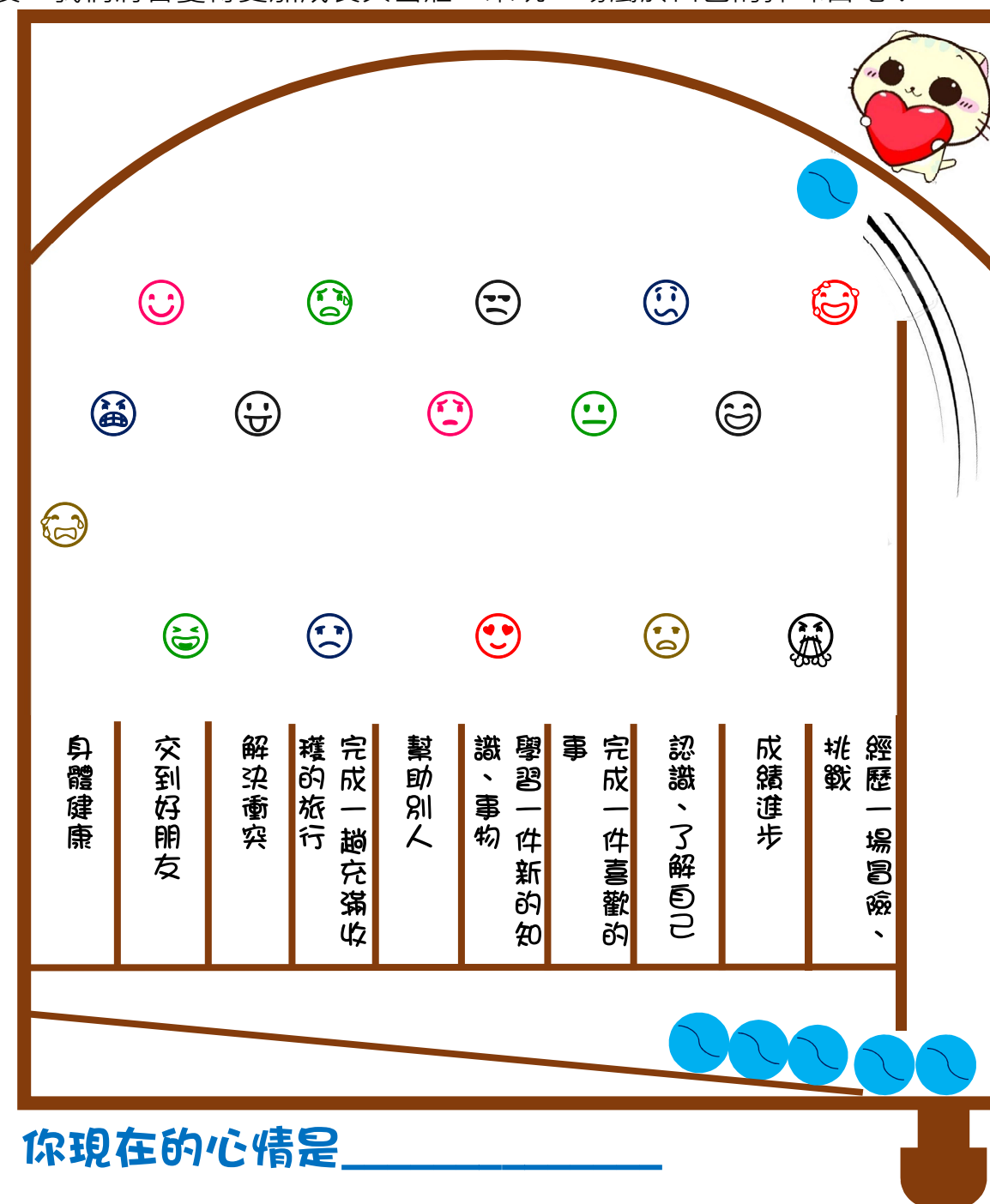
☆七年級特教入班宣導

班級： 座號： 姓名：

請家長閱讀後，簽名：

心情彈珠台

人生像彈珠台，釘子像生活中大大小小的事，與每顆釘子碰撞時，有時開心，有時難過，過程中我們不斷學習、調適自己和累積經驗，相信經歷這些事情後，我們將會變得更加成長與茁壯，來玩一場屬於自己的彈珠台吧！



心情，影響著我們每天的作息，擁有好心情，讓我們讀書學習更有效率，孩子們，

到了國中時期，是否有時會覺得心情低落，有時覺得亢奮，心情的起伏隨著時間、事件改變，只要我們願意用適當的方法去面對與解決，需要的時候勇於說出口，都將讓我們天天擁有好心情。

溫度，這裡指的不只包含一種解釋：天氣的溫度高、低，給我們不同的感受，可能覺得熱、冷或是覺得舒服、難受；人與人之間的【心溫度】呢？給予別人關心，給予別人溫暖，這屬於人與人之間的溫度，反之，冷漠，也是種【心溫度】的表現，在不同的溫度下，我們可能有不同的感受，這樣的感受也影響著我們的心情表現。

計，計算，計算我們的心情，透過心情溫度計，衡量我們的心情指數，在了解自己心情指數後，更可以深入了解自己現在的狀態，去做更適當的調適，讓每一天都擁有好心情。



心情溫度計，現在就讓我們透過心情溫度計來了解自己的心情吧！



心情溫度計



心情溫度計，又稱為「簡式健康量表」，可以檢測你的心情指數喔！

建議每週測一次看看心情變化唷！心情檢測，Go！

請您仔細回想在「最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	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

★ 得分說明 ★

0~5分：
你的心理健康狀況維持良好，請繼續維持自己的好心情！
6分以上：
你可能有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助（學校的輔導老師也可以和你談談！）

心情溫度計 APP



掃描 QR code 立即下載

總分：_____

＜與情緒對話＞

「跟著感覺走，我不完全贊成；但聽清楚感覺要我們往哪裡走，卻很重要」
聽，你的情緒，正在說話。

它說，我很想傷害我自己；它說，我很累，我想放棄了；它說.....

情緒不能用理智來評斷對錯，有情緒就是有情緒，它是主觀而不是客觀的。

我們要聽清楚它在說什麼，看著它，然後用理智引導它。

跟著感覺走，我不完全贊成；但聽清楚感覺要我們往哪裡走，卻很重要。

如果我們選擇不聽情緒說的話，用理智壓抑它，甚至忘了它，那麼，有一天，

它可能會不受我們控制，而無法和它好好共處。

每天選個空閒時刻，讓情緒清楚說話，

我們跟它好好聊聊，好嗎？

📱 情緒

現在有時間嗎？
我想和你聊聊！

怎麼了嗎？？
發生什麼事？

我最近好累！
有點想放棄了 QQ

聽起來你好像有點煩惱
如果你願意的話，可以告訴
我最近發生什麼事嗎？
我很願意聽你說 ^_^

就因為..... 然後..... 所以.....
我超級難過的耶！T_T

...

嗯.....我們真的談了很久了呢！
心情有好一點嗎？
等你的情緒變得緩和之後
我們再一起來想解決的辦法吧！

😊 📎 ⬇️ 🔍 📞 📺

同學們，請想想看最近出現過哪些情緒？
而引發這些情緒的事件為何？
請寫於下表中，並畫上表情(顏色)！

情緒	事件	表情