

壓力檢核(中低年級版)-心情溫度計

學校使用相關事項說明：

心情溫度計適用國小中低年級，於學校發生重大壓力事件時可協助了解孩子的身心狀態，此外當出現危機事件後一個月，也可以藉以追蹤孩子後續的壓力反應。

- 壓力檢核表分數說明，若孩子的得分為：
 - 0~5分，表示孩子的身心適應狀況良好。
 - 6~9分，孩子需要一些談話，建議學校或家長可以主動關心孩子的日常情緒，也鼓勵孩子與朋友及重要他人分享心情。
 - 10~14分，可能需要進一步的檢測，建議可以推薦孩子至輔導室，讓輔導老師可進行進一步的了解與協助。
 - 15分以上，建議需要尋求輔導室及醫師協助。

- 支持系統：

可協助孩子多想一些當自己情緒不佳時，可以尋求幫助的管道(包含家人、師長等)。

我的心情溫度計

各位小朋友，請你/妳們仔細回想最近一週你有什麼樣的心情變化，選一個最適合你心情的答案。並且想想可以怎麼做最適合唷。

	完全不會	很少	有時候	常常	總是	分數
1. 我會睡不好或是睡覺時作噩夢	0	1	2	3	4	
2. 我感覺很緊張	0	1	2	3	4	
3. 我覺得容易煩惱或生氣	0	1	2	3	4	
4. 我感覺心情不好，不開開心	0	1	2	3	4	
5. 我覺得比不上別人	0	1	2	3	4	

★我的總分：_____分。

★當我心境很不好時，我可以找_____來幫忙我。

★當我覺得很開心的時候，我會想要和_____分享。

(注意：兩個題目都可以寫很多個不同的人喔！)