



雙龍國小

情緒自我檢測

尊重他人引導活動

心情溫度計



雙龍國小關心您~ 心情溫度計

B I U ↺ ↻

親愛的小朋友:

這個心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 以下簡稱BSRS-5)的俗稱, 目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求, 進而提供所需之心理衛生服務。分成五種等第, 可以想一想, 最近的情緒, 別忘了多多觀察自己的心情喔~

0->不會

1->輕微

2->中等

3->嚴重

4->非常嚴重





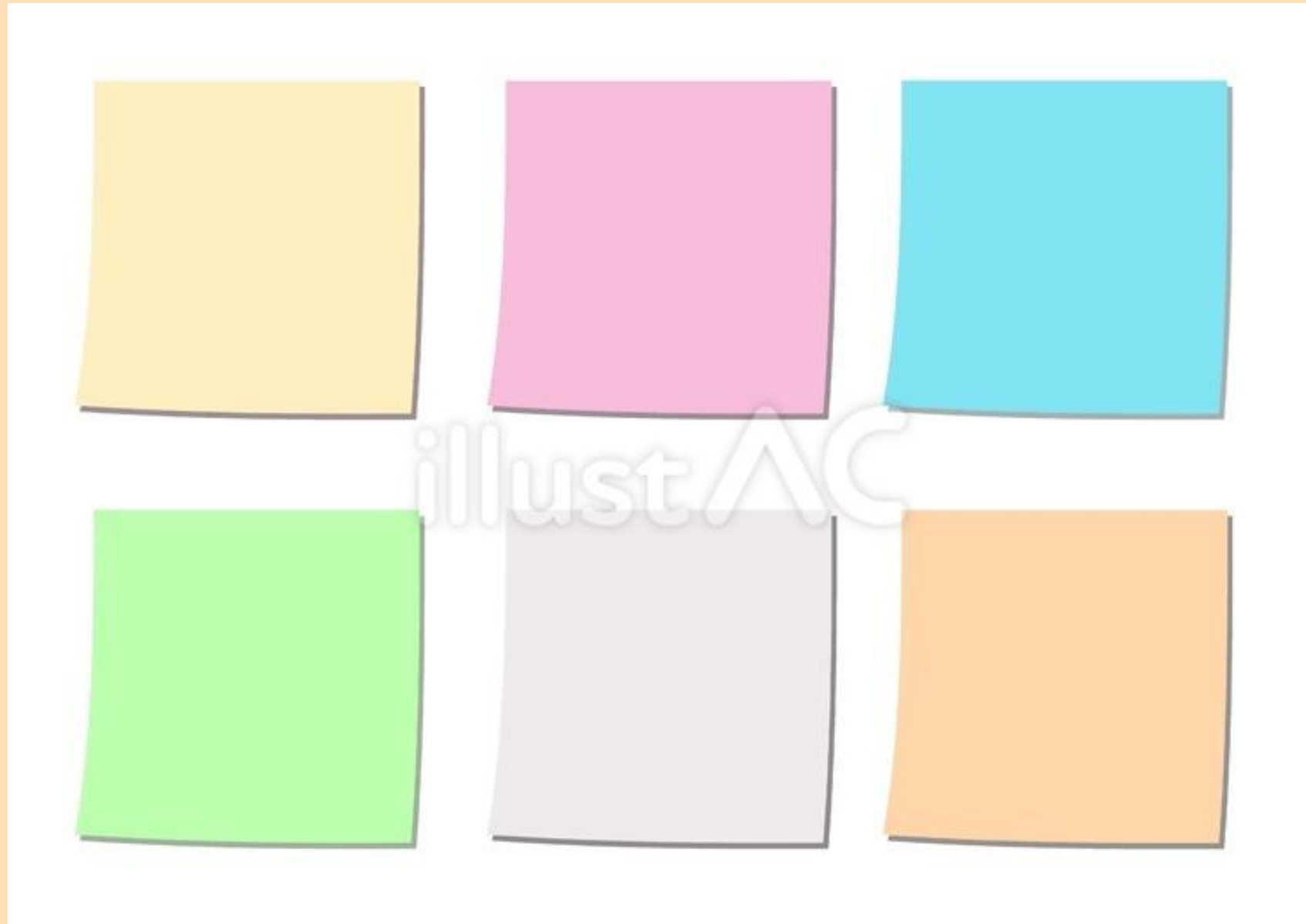
冒犯與底線引導活動-

身體界線延伸活動



如果所有被性騷擾或侵犯過的人都能發一條『我也是』的狀態，
那人們或許能認識到這個問題的重要性。

Me too 延伸活動



寫下曾經讓你不舒服的事情
或是別人說的話？

 不具名~

我今天學到.....