



今天，你好嗎？

心情就像天氣，有時陰雨，
時而放晴。

如果，
最近的心情低氣壓令你有些
不適，

歡迎利用這份量表幫助你檢
視自己的情緒狀態，

因為、、、
快樂，從認識自己開始！



憂鬱情緒自我檢視表

檢視表內容並非醫療診斷，
歡迎帶著結果與輔導老師聊
聊，一同討論屬於你放晴之
道！

新竹女中輔導室

