



化「氣」綿掌 之息怒七招

第1招—歌舞昇平

唱歌、跳舞、聽音樂，想想「滄海一聲笑」。

第2招—飛龍在天

去運動、打打球、活動一下筋骨，想想「降龍十八掌」的招式。

第3招—揚眉吐氣

找朋友談心，或找信任的人將生氣的感覺一吐為快。

第4招—乾坤挪移

找點事情來轉移注意力，例如：看電視、打電玩。

第5招—信筆塗鴉

把生氣的事寫在紙上、日記上或者把它畫出來。

第6招—氣壯山河

練練深呼吸來開闊心胸。

第7招—無招勝有招

自創獨門息怒秘訣，例如：到空地大吼。



猜一猜：
小熊跟什麼動物
講電話的時候
最鬱卒？



行政院衛生署 關心您

健康九九衛生教育資源網
<http://health99.doh.gov.tw>

珍愛生命數位學習網
<http://www.tsos.org.tw/home>

行政院衛生署24小時安心專線
0800-788-995

出版日期：99年9月

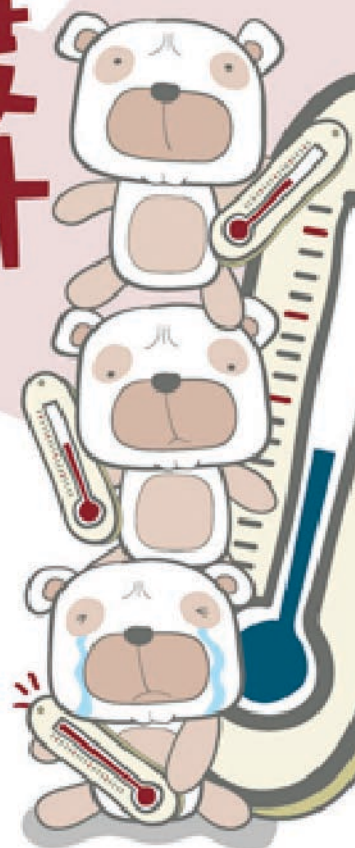
苦瓜臉！
(Call 龜)臉！



資料來源：台北醫學大學原住民健康研究中心

Q版 心情溫度計

量一量，因臉風險知多少？



心情溫度計



心情溫度計，又稱為「簡式健康量表」，可以檢測您的因臉程度有多少，建議每週測一次看看心情變化哦！心情檢測，全面啟動...

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，以下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	分數
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	

量表作者：台灣大學醫學院李明濱教授



· 得分說明 ·

0~5分

恭喜您，您的身心適應狀況良好，不是「因臉族」喔！

6-9分

您的「因臉」指數屬於輕度風險，建議找家人或朋友談談，紓發情緒。

10-14分

您的「因臉」指數屬於中度風險，可能需要進一步檢測，建議尋求專業心理諮詢。例如：學校輔導老師、社區心理師或精神科專業諮詢。

15分以上

您屬於「因臉族」！有重度情緒困擾，建議求助醫師。

行政院衛生署 關心您