



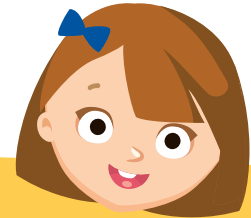
我的壓力來源

你的壓力來源是甚麼？請圈出你的壓力指數，然後點算你圈出的★總數。

壓力來源

請圈出你的壓力指數
5粒★為壓力最大、1粒★為壓力最小

- 身體健康/疾病 ★★★★★
- 外貌/身高 ★★★★★
- 學習/功課 ★★★★★
- 測驗/考試 ★★★★★
- 與朋友交往 ★★★★★
- 與家人相處 ★★★★★
- 金錢及經濟 ★★★★★
- 其他(請填上) : _____ ★★★★★



溫馨提示和建議：

- 30粒★或以上 你的壓力不小哩！試找老師或社工，看看他們能否幫你減減壓！
- 20-29粒★ 你有相當壓力啊！找找好朋友或家人傾訴，或者有助舒緩壓力呢！
- 11-19粒★ 你有些壓力。試試查看、檢討你的生活時間表，看看有沒有可以改善的地方？
- 10粒★或以下 恭喜你！你可以成為助人大使！看看身邊有沒有需要幫助的人？助人為快樂之本啊！