人物卡 1

（參考例子）

我經常感到精力充沛，喜歡和同學相約打球切磋球技。平時我也會注意飲食，保持良好的睡眠習慣。雖然課業有時會遇到困難，朋友之間偶爾也會有衝突，但我都積極面對，因為我相信這些挑戰都是成長的養分。

人物卡 2

我放學後約了輔導員聊聊最近抑鬱症對生活的影響。結束後，我去了話劇訓練。雖然身心有點疲累，但我很感謝輔導員的聆聽，讓我能繼續享受話劇帶來的樂趣。

人物卡 3

老師對我的小提琴技巧讚不絕口，但我對每天的練習感到厭倦，找不到拉琴的樂趣和意義。雖然生活壓力沒有為我帶來精神困擾，但面對這種枯燥的生活，我覺得很沉悶，沒甚麼動力。

人物卡 4

好友約我放學後去唱卡拉OK。雖然我很喜歡唱歌，但最近的抑鬱情緒讓我失去了對唱歌的興趣和動力。我不想與人交流，身心也很疲倦。雖然我正在接受治療，但這種抑鬱的感覺仍讓我感到壓逼和無力。

人物卡 5

我對每天的生活感到沒趣，日復一日地上學放學。我希望學業能有進步，但總是找不到動力開始溫習，反而只想沉迷於電子遊戲。假期時，我也只想待在床上，完全不想和家人朋友聯繫。我真的不享受這樣的日子。

人物卡 6

最近因為焦慮症復發，午飯時我都決定獨自留在課室裏，這樣可以避免再次觸發焦慮情緒。我不想參加任何社交或課外活動，但又擔心別人會怎麼看我。我對自己感到很失望和無能為力，整個人都有種前路茫茫的感覺。

人物卡 7

我對生活充滿盼望，經常保持好心情。不過，考試快到了，繁重的課業讓我感到有點壓力和擔心。經過重新調整作息後，我發現壓力減輕了，這讓我更有信心去面對挑戰。

人物卡 8

每年陸運會都是我最期待的事情。雖然今年焦慮症的情況讓我擔心會影響比賽表現，還考慮過要不要報名參加，但在朋友的支持和陪伴下，我決定嘗試一下，重新享受運動的樂趣。