心情溫度計

簡式健康量表

每週自我檢測
關心自己，從心開始

性別：_____

年齡：☐30歲以下 ☐31-45歲 ☐46-64歲 ☐65歲以上

職業：☐軍警消 ☐醫事人員 ☐公教人員
☐服務業 ☐技術及勞力工 ☐待業
☐家管 ☐學生 ☐其他_____

請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），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
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. 感覺比不上別人。	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法：	0	1	2	3	4

總分 ____

- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢身心科醫師接受進一步評估。
- 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 0-5分：一般正常範圍。

★ 有自殺的想法

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中等程度）時，宜考慮接受身心科專業諮詢。

如果您最近就想要找人聊聊，請留下您的聯繫方式：

聯絡人_____ 電話_____

衛生福利部24小時安心專線	(依舊愛我) 1925
生命線	1995
男性關懷專線	0800-013-999
花蓮縣社區心理衛生中心	03-835-1885
外來人士在臺生活諮詢服務熱線	0800-024-111

花蓮縣衛生局 心理健康網

花蓮縣衛生局 / 花蓮縣社區心理衛生中心 / 關心您

廣告