

# 心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些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

|                       |   |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 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 |
| ★ 有自殺的想法 —            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## 得分與說明

前5題總分：

0 ~ 5 分：您的身心適應狀況良好。

6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★“若有自殺想法”

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。

心情溫度計APP

掃描QRcode立即下載



歡迎多加使用與傳閱

若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 **0800-788-995** (0800-請幫幫-救救我)