

心情溫度計

簡式健康量表

👉 請仔細回想一下，最近一週中（包括今天），這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表你感覺的答案

	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

得分說明

前五題總分

0-5分

一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，
建議找親友談談，抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，
建議尋求建議心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上

重度情緒困擾，
建議尋求精神醫療專業諮詢



有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上（中等程度）時，建議尋求精神醫療專業諮詢

