



心情溫度計量了沒?

簡式健康量表自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，以下問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選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 |

計分方式

5個题目的評分相加後，總分為0分到20分之間，依總分將心理困擾程度分為四個等級，計分結果與解釋分別說明如下：

0-5分：沒有明顯困擾-OK！您目前的身心健康狀況不錯，請繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的經驗與心得！

6-9分：輕度-請注意！您可能要注意自己的心理困擾狀況，請提醒自己多放鬆心情。

10-14分：中度-您目前狀況可能有心理困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。

15分以上：重度-您目前的心理困擾程度需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。

幫助自己、幫助他人 人人都是珍愛生命守門人



24小時自殺防治專線

0800-788-995

(請幫幫，救救我)