

## 「簡式健康量表」

## 五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始



心情溫度計

人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡.. 拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請你仔細回想在最近一星期中(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你認為最能代表你感覺的答覆。

|                            | 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    |

1至5題之 得分：0-5分身心適應狀況良好。

總分得分：得分：6-9分輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。

得分：10-14分建議尋求心理諮商或接受專業諮詢

得分：>15分重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

第六題（有無自殺意念）單項評分：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中度程度）時，宜考慮轉介至精神科別。

### 求助專線

警察局 110

生命線 1995

法律扶助專線 06-2285550

雲嘉南就業服務中心 06-2371218

24小時安心專線 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)

衛生局心理諮商預約專線 3352982 / 6377232

天使專線\*台灣兒童少年自殺防治專線

0800-555-911 (16:00~22:00全年無休)

消防局 119

張老師 1980

社會福利諮詢專線 1957

婦幼保護專線 113

開心時，好運連連

要先開心，才能開運

人笑，才會幸福

