

您最近好不好？

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

前5題分數加總：



0 - 5分：「沒有明顯困擾」

哇~狀況還不錯唷！請繼續維持自己的好心情 😊。



6 - 9分：「輕度困擾」

深呼吸調整一下自己的狀況，試著找些管道放鬆心情、排解壓力喔。



10-14分：「中度困擾」

噢噢！您可能有些心理困擾，建議您趕緊找身邊的好朋友或是輔導老師聊一聊喔。



15分以上：「嚴重困擾」

喔咿喔咿~拉警報囉！您目前心理困擾程度急需專業的醫療或諮商人員協助，請趕快找相關人員幫忙吧！

★號題：若前五題加總小於6分，但本題評分為2以上，宜考慮接受醫療或心理諮商喔。

當您需要協助時，您可以...



健康九九衛生教育資源網
<http://health99.doh.gov>



珍愛生命數位學習網
<http://www.tsos.org.tw>



國立嘉義大學軍訓組 24 小時專線 05-2717373



國立嘉義大學學務處學生輔導中心 05-2717080



張老師專線 1980、生命線 1995(手機直撥)



行政院衛生署 24 小時安心專線 0800-788-995



國立嘉義大學學生事務處學輔中心 關心您

廣告