

# 心情溫度計傳送門

QR CODE 掃一掃，心情跟著好



Android



iOS



心理健康  
Mental Health

## 自殺可以預防，你我都是 自殺防治守門人!

**心情溫度計 APP上線囉!!**

- 1 點擊打開App Store 或Play Store
- 2 搜尋：心情溫度計
- 3 立刻免費下載使用!

**守門人123步驟**

1問
2應
3轉介

主動關懷  
與積極傾聽

適當回應  
與支持陪伴

資源轉介  
與持續關懷

簡易的幾個問題，幫助自己測量心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從『關心』開始!

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

**總分與說明**

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 0800 788 995



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare



全國自殺防治中心

## 心情溫度計

APP上線囉!



iPhone



Android

搜尋

心情溫度計

請掃描下載



立刻免費下載使用

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始!

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(1-5題總分)

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 0800-788-995



衛生福利部



全國自殺防治中心

廣告