

# 珍愛生命 希望無限



安心專線 **0800-788-995**  
(0800-請幫幫-救救我)

珍愛生命數位學習網

■ [www.tsos.org.tw/home](http://www.tsos.org.tw/home)

珍愛生命打氣粉絲團

■ [www.facebook.com/tspc520](http://www.facebook.com/tspc520)

全國自殺防治中心

■ 電話：(02)2381-7995  
網址：[www.tspc.doh.gov.tw](http://www.tspc.doh.gov.tw)

 行政院衛生署

 社團法人台灣自殺防治學會

 全國自殺防治中心  中華民國醫師公會全國聯合會

關心您

## 心情溫度 量了沒?



9月10日 世界自殺防治日

### 人人都是珍愛生命守門人

# 1問

主動關懷  
積極傾聽



# 2應

適當回應  
支持陪伴

守門人  
步驟123

# 3轉介

資源轉介 持續關懷

# 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

## 得分與說明

前5題總分：

0 ~ 5 分：您的身心適應狀況良好。

6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★“若有自殺想法”

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。

心情溫度計APP  
掃描QRcode立即下載



歡迎多加使用與傳閱

若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 **0800-788-995** (0800-請幫幫-救救我)