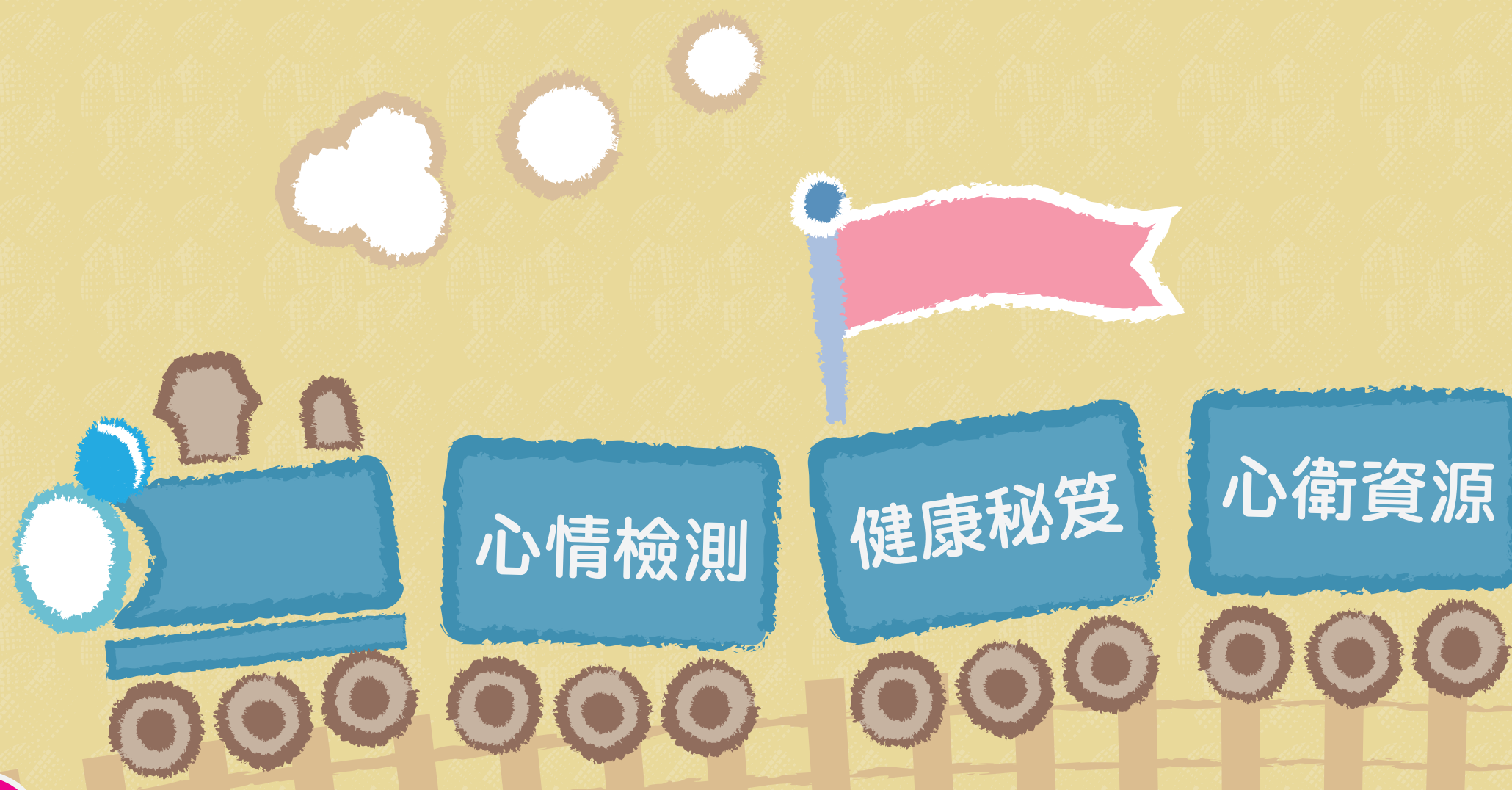




心情溫度計 APP



守門人123步驟

1 問

主動關懷積極傾聽

2 應

適當回應支持陪伴

3 轉介

資源轉介持續關懷

安心專線 1925



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

得分0~5分：

身心適應狀況良好。

得分6~9分：

輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

得分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。

得分 > 15分：

重度情緒困擾，建議尋求精神科醫師接受進一步評估。

★第六題（有無自殺意念）單項評分：

本題為附加題，本題評分為2分以上（中等程度）時，
宜尋求專業諮詢或接受精神科治療。



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心