

心情溫度計(簡式健康量表)

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

題目		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1	感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3	感覺憂鬱、情緒低落	0	1	2	3	4
4	覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分_____ =		_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____
附加題: 有自殺的想法		0	1	2	3	4

說明

得分 0-5 分： 為一般正常範圍
 6-9 分： 為輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
 10-14 分： 為中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
 15 分以上： 為重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

如果自殺附加題分數在 2 分以上(中等程度)時，宜接受精神科專業諮詢。

出處：李明濱，廖士程，李宇宙等，

J Formos Med Assoc, 2003. 102(10): p. 687-94.

心情溫度計 APP 下載

iOS



Android

