

用心聆聽 伸出援手

或許你我身邊正有些人獨自在面對生命中的難題

只要你我願意傾聽、伸出溫暖的雙手，就有機會弭平生命消逝的遺憾。

1問

* 懂得辨認自殺高風險的指標

2應

* 對自殺高風險群做適當的回應

3轉介

* 懂得尋求適當資源協助或做轉介

行政院衛生署安心專線

0800-788-995



校內諮詢
申請表單

校內專線04-7552009#802、810



因為你的陪伴，
才讓我看見生命中的彩虹...

自我覺察 心情溫度計

「心情溫度」

五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始

人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡...拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測，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. 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、心情低落	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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

分數說明 1至5題之總分：

0-5分：身心適應狀況良好。

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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

參考資料 https://center.nccu.idv.tw/tspc_thermometer.asp

彰化縣社區心理衛生中心



心情溫度計