



醫護暖(心)萬事安心

心情溫度計APP



這些日子
您辛苦了

感謝您的努力，
讓我陪你一起往目標前進！

包容肯定

理解自己偶爾也有負向情緒，並肯定自己的努力。



我充電小法寶



勇於傾訴

勇於說出自己的想法及需求。



照顧身體

給予自己適當的飲食、休息及放鬆。



分享支持

互相加油、打氣，不要互相指責。



點亮心光

照護別人的同時
也不忘關照
自己的心理健康



請仔細回想最近一星期中，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選最能代表您感覺的答案。(0-4分)

自我量表

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1.睡眠困擾，譬如難入睡、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
6.有自殺的想法	0	1	2	3	4

前5題得分說明

0-5分：非常棒！請繼續保持良好的習慣保持快樂心情！

6-9分：請不要灰心，不妨找個好朋友談談吧！

10-14分：建議尋求心理諮詢管道或心理衛生資源協助。

15分以上、或第6題達2分以上：建議尋求精神醫療資源協助。

我們與您同在

24
小時

安心專線 1925 (依舊愛我)

高雄市政府衛生局心理諮詢專線 07-7161925