

# MAP 心靈地圖

北高雄-服務據點



## 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)」，地圖中間①~⑤題的問題，題項對應到地圖指標 顏色，請依程度表圈選得分，最後將各題項分數加總，結果請看計分與說明。

**題目**

- ① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒？
- ② 感覺緊張不安？
- ③ 覺得容易苦惱或動怒？
- ④ 感覺憂鬱、心情低落？
- ⑤ 覺得比不上別人？

Score selection buttons: 0, 1, 2, 3, 4 (repeated for each question)

Additional icons: 注意 (Warning), 抒發一下 (Vent), 尋求協助 (Seek help)

○ 總分：

### 程度表

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
分數 0	1	2	3	4

### 得分與說明

- 0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友，你可以抒發情緒，不必獨自承擔面對。
- 10-14分：中度情緒困擾，讓你很不舒服，你可以尋求紓壓管道或接受專業諮詢1925。
- 15分以上：重度情緒困擾，你需要好好照顧自己，建議尋求專業輔導或精神醫療評估。

★單題超過3分(含3分)，持續達一周以上，建議找人聊聊、找尋合宜的紓壓管道或尋求專業協助。



