

Hi..! 來瞧瞧你今天的  
心情溫度





# 臺南市政府 衛生局

Public Health Bureau, Tainan City Government

## 有個好主意推薦你...

Home » 心理健康促進 » 情緒檢測

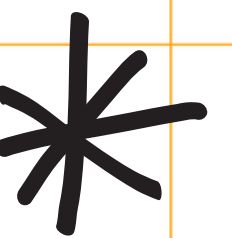
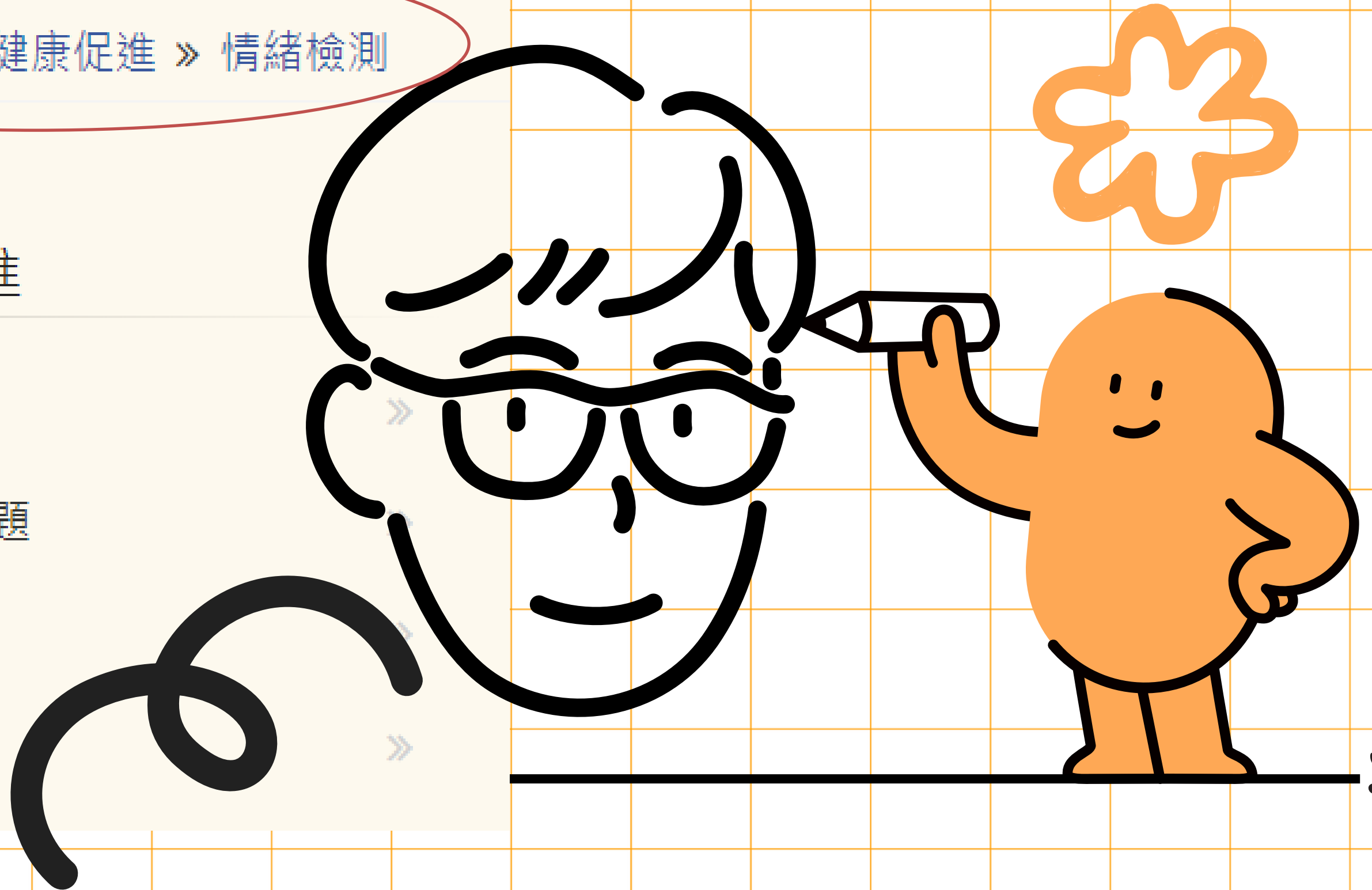
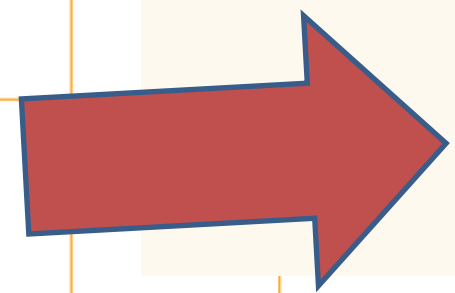
心理健康促進

關於我們

心理健康促進主題

心理健康資源

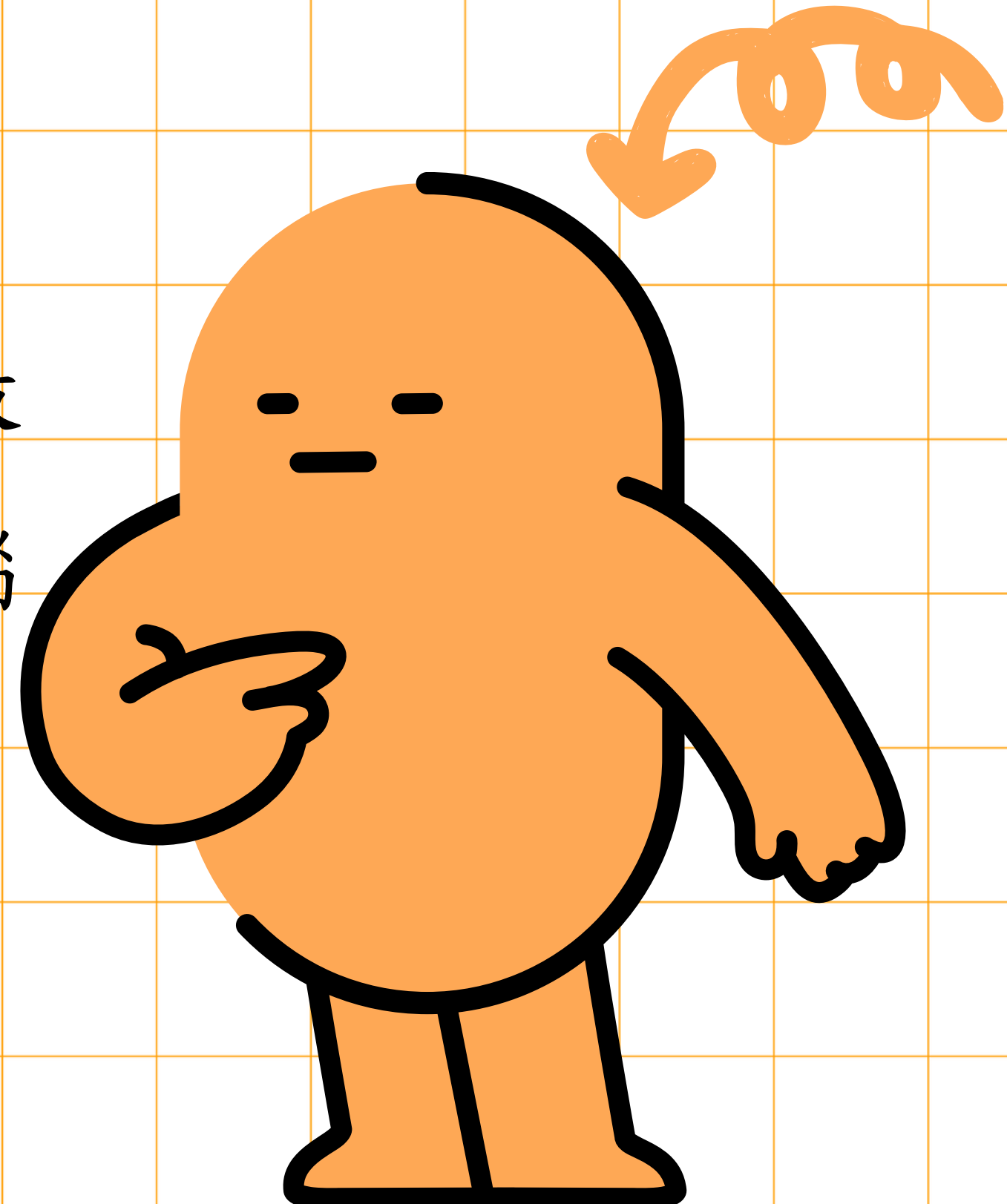
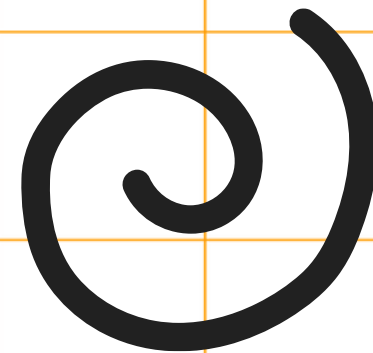
情緒檢測



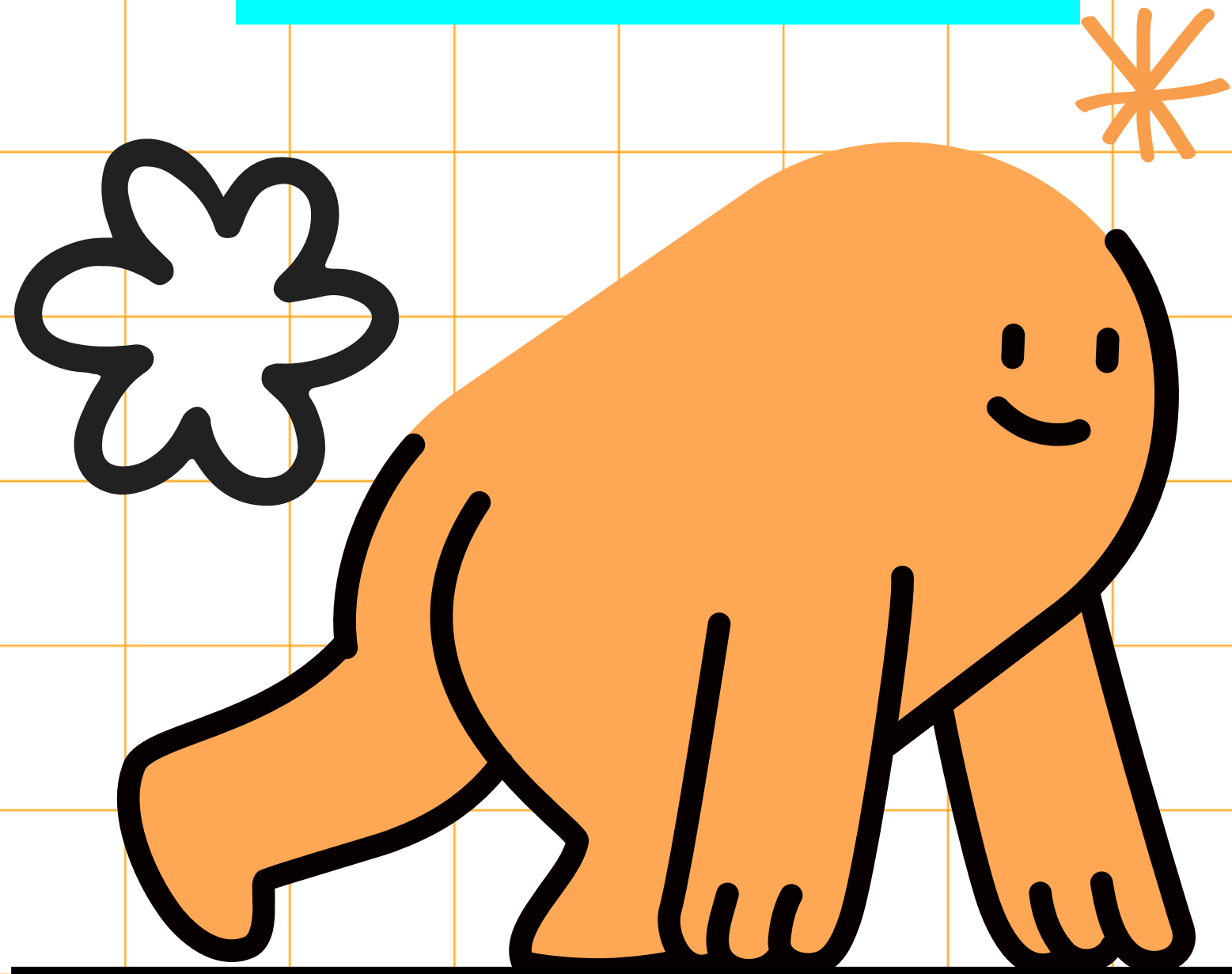


# 心情溫度計

為協助你瞭解身心適應狀況，請回想最近一星期中，這些問題感到困擾或苦惱程度，圈選一個最能代表感覺的答案。



試試看！



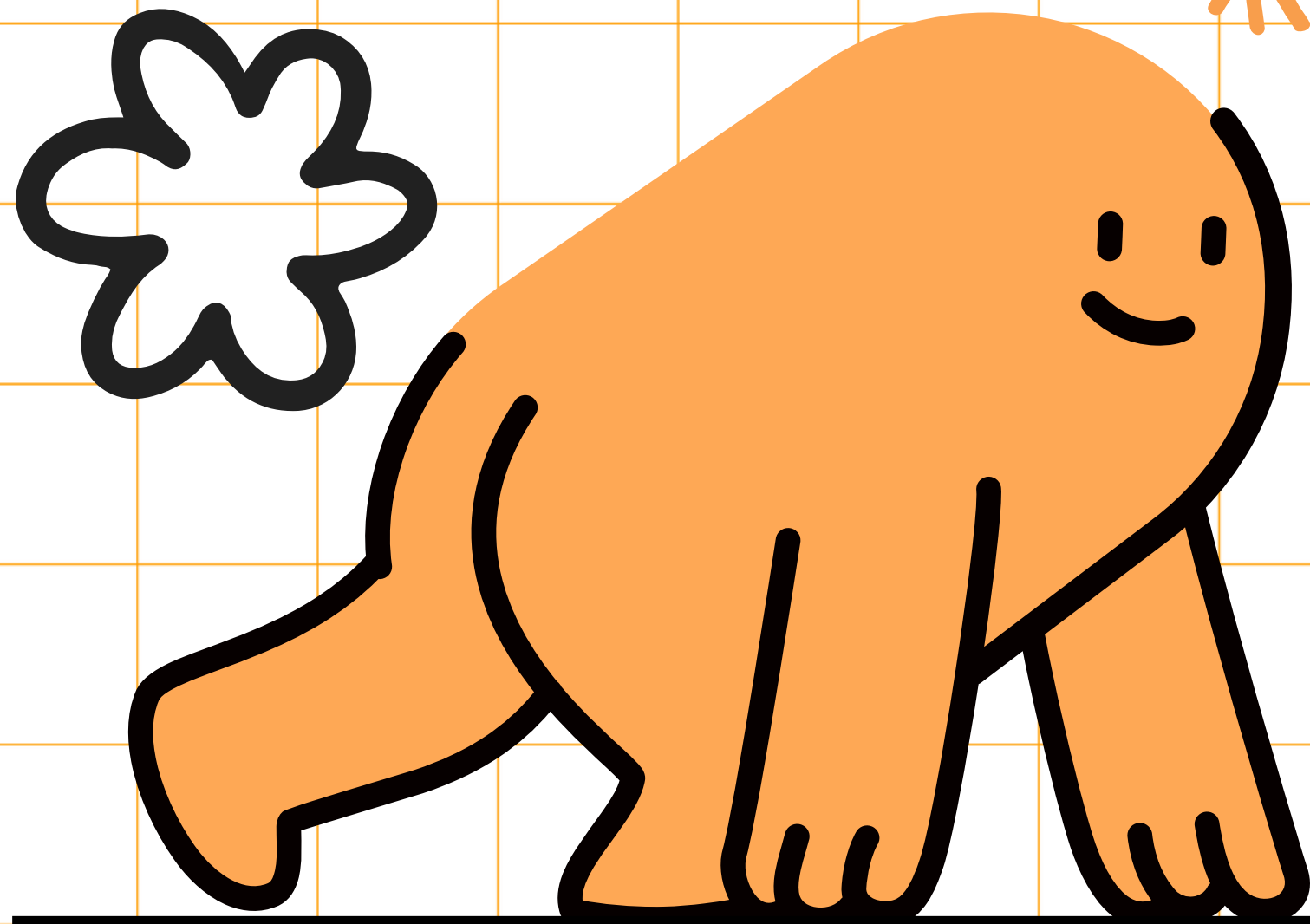
## 心情溫度計-BSRS簡式健康量表

### 題目說明

請您仔細回想一下，在最近這一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

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

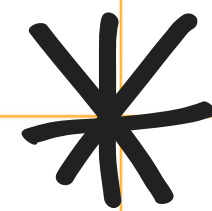
# 試試看！



填寫叮嚀：  
進入「心情溫度計」填寫  
基本資料時，如果你願意，  
請於「4. 身分」欄位點選  
「其他」填學校校名、班  
級、座號。

可以讓政府相關單位了解  
你的狀況，協助你得到更  
多幫忙





0-5 分：身心適應狀況良好。

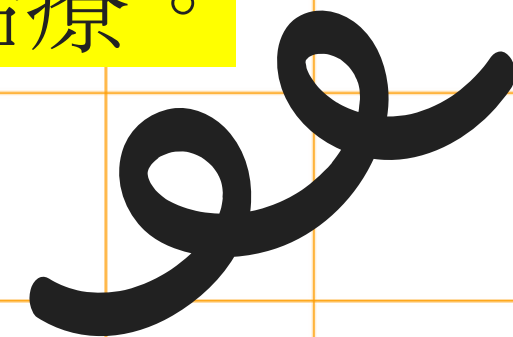
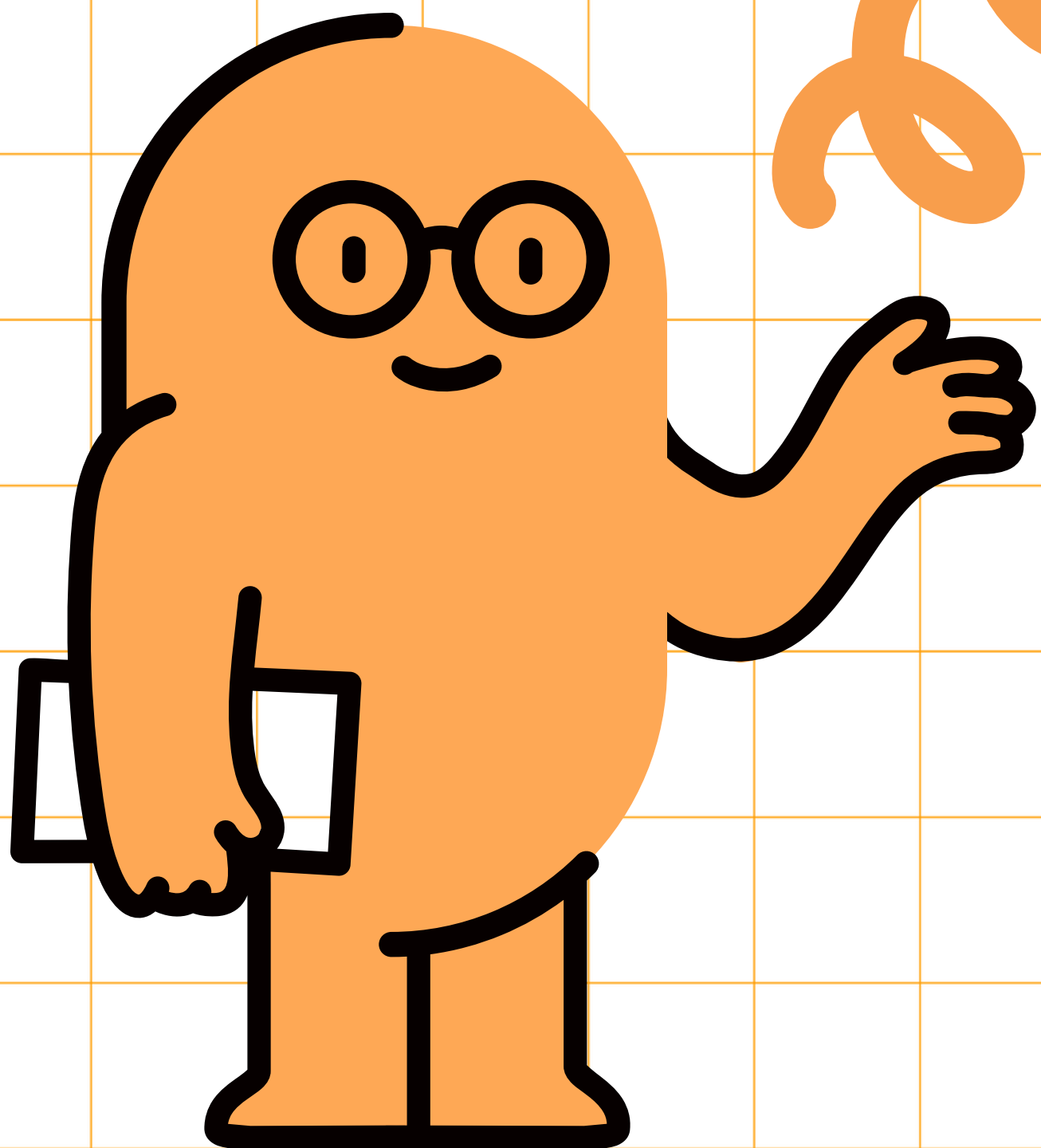
6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

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。

\* 有自殺的想法：

本題為附加題，評分為2 分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。



每天的心情起落難免，但如果你發現自己持續的心情低落，請尋求協助！

- ◆找你的家人、朋友、老師聊聊
- ◆如有心理諮商需求可善用衛生福利部15-45歲青壯世代心理支持方案（網址：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>），113年8月1日至114年12月31日可進行3次免付費心理諮商。



# 平常你也可以從這裡

臺南市立新化國民中學 公開資訊 處室 校務 教師

2024-09-07 狂賀 本校參加113年臺南市... 成績亮眼

2024-01-25 狂賀 112學年台南市國中... 責

公告區

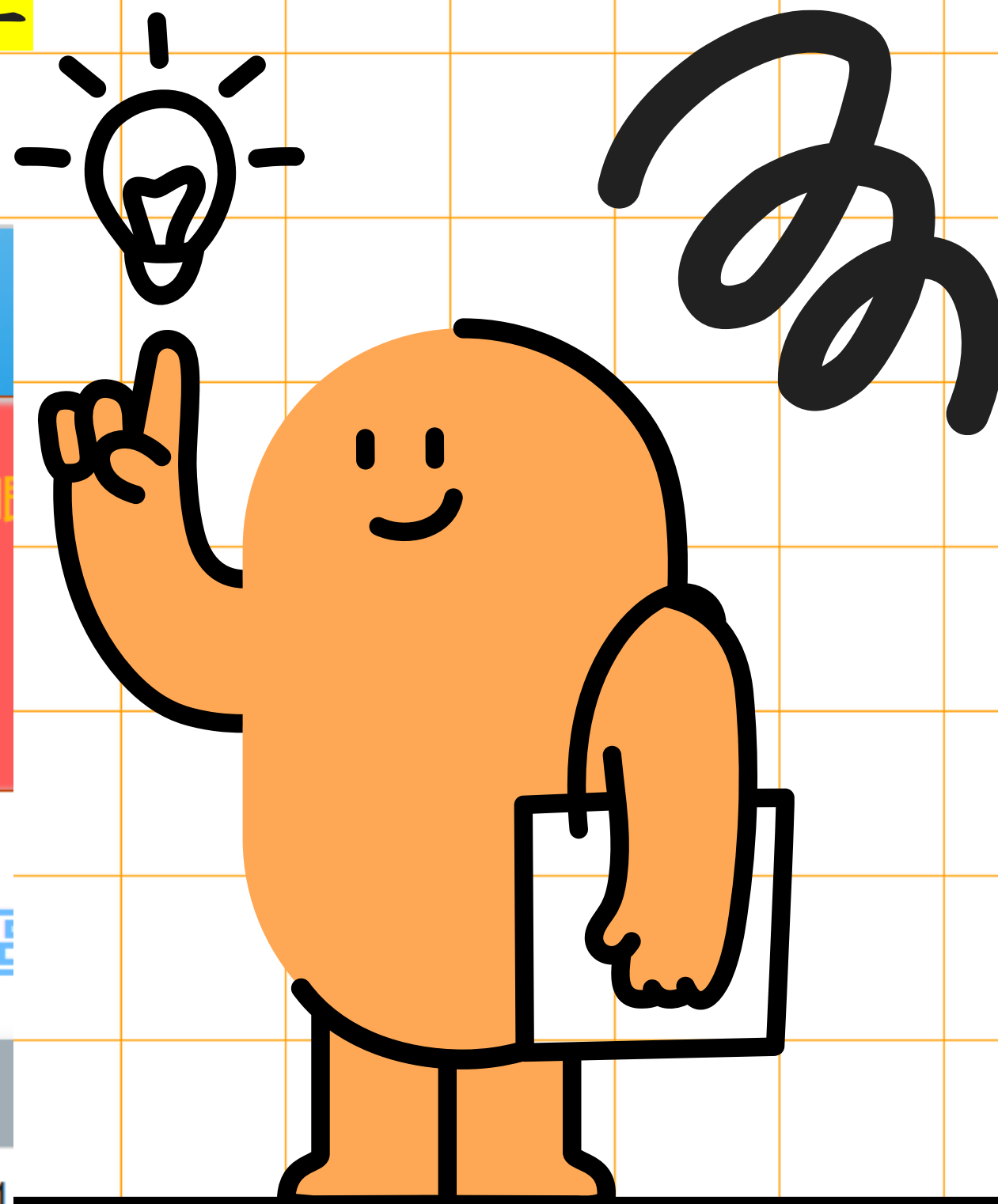
分類：  標籤：

關鍵字：  日期範圍：

<=此日的公告

校長室  
教務處  
學務處  
輔導室  
總務處  
會計室  
教師會  
退休人員專區  
科技中心

2024-08-1  
返校日、8



平常你也可以從這裡\*

## 輔導室

### 首頁

- ✓ 工作職掌
- ✓ 影片圖書桌遊
- ✓ 適性入學專區
- ✓ 線上測驗
- ∧ 相關連結

心情溫度計

青壯世代心理健康支持  
方案

112年新生資料調查表

國中學生輔導系統

台南市輔諮中心

