

基本資料

性別

男



送出

其他基本資訊

*此題為必填

1. 年齡 (填數字即可)

請輸入答案...

*此題為必填

2. 婚姻

- 1. 已婚
- 2. 未婚
- 3. 離婚
- 4. 喪偶
- 5. 同居

*此題為必填

3. 居住區域

請選擇 

*此題為必填

*此題為必填

4. 身分

1. 學生

2. 上班族

3. 軍公教

4. 自營業

5. 家管

6. 其他：

點選6.其他，並填
入校名及班級

請回答最近一星期的困擾程度

*此題為必填

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

- 1. 完全沒有
- 2. 輕微
- 3. 中等程度
- 4. 厲害
- 5. 非常厲害

*此題為必填

2. 感覺緊張不安

- 1. 完全沒有
- 2. 輕微
- 3. 中等程度
- 4. 厲害
- 5. 非常厲害

*此題為必填

3. 覺得容易苦惱或動怒

- 1. 完全沒有
- 2. 輕微
- 3. 中等程度
- 4. 厲害
- 5. 非常厲害

5. 非常厲害

*此題為必填

4. 感覺憂鬱、心情低落

1. 完全沒有

2. 輕微

3. 中等程度

4. 厲害

5. 非常厲害

*此題為必填

5. 覺得比不上別人

1. 完全沒有

2. 輕微

3. 中等程度

4. 厲害

5. 非常厲害

*此題為必填

6. 【附加題】有自殺的想法

1. 完全沒有

2. 輕微

3. 中等程度

4. 厲害

5. 非常厲害

上一步

下一步

目前進度

來源

*此題為必填

*本題最多可選擇3個選項

8. 請問您是從何處得知這份心情溫度計線上問卷？

1. 教育訓練課程

2. 宣導活動

3. 衛生局網站

4. 臉書Facebook

5. 衛教單張、海報等文宣

6. 宣導影片

7. 家人朋友

8. 相關工作人員，如警消、鄰里長、醫療、社工、教育、輔導人員等

9. 其他途徑

上一步

提交

目前進度

問卷已填寫成功，謝謝!

您的分數為：0分

評語：恭喜您，身心適應狀況良好

0分~5分：恭喜您，身心適應狀況良好

6分~9分：有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒

10分~14分：有中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢

15分~20分：有重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢

諮詢網址：

[臺南市心理健康促進](#)

[好心情粉絲團](#)

[下載心情溫度計APP](#)

感謝您的寶貴意見

[返回列表](#)