

# 自殺可以預防，你我都是 自殺防治守門人!

## 心情溫度計 APP上線囉!!

- step 1 點擊打開App Store  
或Play Store
- step 2 搜尋：心情溫度計
- step 3 立刻免費下載使用!

### 守門人123步驟

**1 問**  
主動關懷  
與積極傾聽

**2 應**  
適當回應  
與支持陪伴

**3 轉介**  
資源轉介  
與持續關懷

簡易的幾個問題，幫助自己測量心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，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. 睡眠困難，譬如難以入睡、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
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

#### 總分與說明

- 0-5分：一般正常範圍。
- 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，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。
- ★有自殺的想法★本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。