

簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週之內(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個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 感覺緊張或不安	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

★ 有自殺想法：本題分數2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢

0-5分 一般正常範圍 | 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

10-14分 中度情緒困擾 | 建議尋求心理諮商或精神醫療

15分↑ 重度情緒困擾 | 尋求精神醫療諮詢