



您覺得情緒困擾嗎?您覺得工作壓力過大嗎?
試試「簡式健康量表」，自我檢測一下～



總分達6分以上，建議找家人、朋友談談，
或可尋求諮詢「**員工協助方案EAP**」

心理諮商 如工作壓力/職場適應/焦慮/憂鬱等問題

醫療諮詢 如飲食營養/疾病營養等問題

財務諮詢 消費糾紛/財產管理/稅務案件等問題

法律諮詢 繼承問題/交通事故/公務上法律等問題

職涯發展諮詢 工作/職系轉換/退休規劃等問題

管理諮詢 領導統御/溝通技巧等問題

- ✓對象：市府各機關員工
- ✓地點：市府會談室
- ✓每人每年4小時免費
- ✓保密、資料密件收存
- ✓申請專用信箱：EAPS@ntpc.gov.tw
- ✓申請專線：(02)2960-3456分機4316

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）」，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

得分與說明

前5題總分：

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，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

資料來源：社團法人台灣自殺防治學會網站，2020

新北市樹林區樹林國小人事室 關心您