



Hold 情緒

帳號：_____

密碼：_____

註冊

登入

註冊畫面

輸入帳號：

輸入密碼：

確認密碼：

送出

基本填寫

姓名：_____

年齡：_____

性別：☐ 男 ☐ 女

送出

測驗小提醒

- 1.測驗分數 \neq 診斷、病理
- 2.測驗分數反應的是你最近的狀態
也提醒您：
 - 需要更關心自己
 - 也可能需要別人一起關心您
- 3.在測驗結束後，你可以透過APP
來換解您的情緒與壓力~

開始測驗

題目 1：

睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目2：

感覺緊張不安

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目3：

覺得容易苦惱或動怒

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目4：

感覺憂鬱、心情低落

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目5：

覺得比不上別人

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目 6：

有自殺的想法

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目7：

我覺得很煩

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目8：

我不能專心

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目9：

我會莫名的想哭

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

下一題

題目10：

我對任何事都提不起都提不起勁

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

上一題

完成

測驗結果

總分

得分/10

【得分說明】

1至5題之總分：

☆得分0-10分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

☆得分11-18分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，紓發情緒。

☆得分19-28分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

☆得分29分以上或第6題得1分以上：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。

回首頁

首頁




心情日記





測驗紀錄



紓壓方法

 心情紀錄填寫

 查詢填寫紀錄

 刪除填寫日記

返回

心情日記-填寫頁面

YYYY/MM/DD



A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the diary entry.

儲存

取消

查詢填寫紀錄

YYYY/MM/DD



日期	內容	功能
		查詢/刪除

返回

刪除填寫紀錄

返回

測驗紀錄

YYYY/MM/DDD



日期	內容	功能
		查詢/刪除

返回



小遊戲



深呼吸



運動

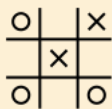


控制情緒



減壓飲食

返回



戳氣球



九宮格拼圖



幾A幾B

返回



跑步



瑜珈



有氧運動

返回