



全康澄心基金

Mindful Heart Foundation

地址: 屯門屯喜路2號栢麗廣場22樓2202室 電話: 3521-1288 傳真: 2404-7641

網址: www.mindfulheart.org.hk

電郵: enquiry@mindfulheart.org.hk

Facebook: <https://www.facebook.com/MindfulHeartFoundation>

情緒測量表

1. 過去四星期，會否經常有下面四種或以上 情況出現？

| 身體方面 | 精神方面 |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 頭痛 | <input type="radio"/> 心情煩躁，易發脾氣 |
| <input type="radio"/> 失眠 | <input type="radio"/> 精神緊張，放鬆唔到 |
| <input type="radio"/> 身體虛弱 | <input type="radio"/> 無心情，無厘神氣 |
| <input type="radio"/> 胸口鬱悶 / 唔舒服 | <input type="radio"/> 成日諗住D唔開心嘅嘢 |
| <input type="radio"/> 腸胃唔舒服 | <input type="radio"/> 自卑，撚自己 |
| <input type="radio"/> 疲倦 | <input type="radio"/> 唔可以集中精神 |
| <input type="radio"/> 成日發夢，瞓得唔好 | <input type="radio"/> 覺得做人無意義 |
| <input type="radio"/> 無端端有D部位痛 | <input type="radio"/> 有諗過或試過傷害自己 |

2. 過去四星期，有無因為咁覺得好困擾？ 有 間中有 無

3. 過去四星期，有無因為咁影響你的社會功能？（返工、返學、做家務、同屋企人或者朋友相處） 有 間中有 無

參考資料來源：香港健康情緒中心

《關於分析結果，請看背頁》



全康澄心基金

Mindful Heart Foundation

地址: 屯門屯喜路2號栢麗廣場22樓2202室 電話: 3521-1288 傳真: 2404-7641

網址: www.mindfulheart.org.hk

電郵: enquiry@mindfulheart.org.hk

Facebook: <https://www.facebook.com/MindfulHeartFoundation>

分析結果和建議：

如果你在問題1有出現四種或以上的情況，而問題2和3其中一題選擇「有」或「間中有」：我們建議多加留意自己的情緒狀況，學習接納和管理自己的情緒，並可嘗試用以下的方法改善和提升自己的情緒健康。

改善及提升情緒健康錦囊：

- * 認識自己的情緒和壓力來源
- * 做運動（每天20分鐘／每星期3-4次）
- * 均衡飲食
- * 學習放鬆之道(例：聽音樂、呼吸放鬆、暖水淋浴)
- * 培養個人興趣或嗜好
- * 聽取專家意見，如參加情緒管理工作坊
- * 找信任的人傾訴
- * 尋求專業協助（心理輔導、精神科醫生…）

專業輔導

「全康澄心基金」提供專業的情緒輔導及心理支援服務，您希望與專業輔導員進行個別面談嗎？（首次面談費用全免） 需要 不需要

姓名： _____ 電話： _____

電郵： _____