

心情溫度計 — 簡式健康量表 (BSRS-5)

請圈選最近一個星期 (含今天)，對下列各項造成困擾的嚴重程度：

	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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4
(1)-(5) 題總分：_____，有自殺想法：_____。					

得分說明

0-5 分 恭喜您，最近身心狀況適應良好～

5-9 分 您有輕微的情緒困擾，建議您與親友談談，抒發情緒。

(1)-(5) 題總分

10-14 分 您有中度的情緒困擾，建議您尋求紓壓管道，或看看是否需接受專業心理諮詢。

15 分以上 您有重度的情緒困擾，建議諮詢身心科醫師，做進一步評估。

★ 有自殺想法 本題單獨計算，如分數為 2 分以上，宜考慮諮詢身心科醫師。

如果我或身旁的親友有情緒困擾，
可以求助哪裡呢？

可以撥打以下專線談談：

- ☺ 衛生福利部 24 小時安心專線：1925
- ☺ 桃園市生命線協會：1995
- ☺ 張老師基金會桃園分事務所：1980

也可以預約本中心免費「1 對 1 心理諮詢面談」服務，歡迎直接至本中心網站預約(網址：<https://tycg.gov.tw/mental/>)，或撥打 (03) 332-5880 由專人為您服務。

～桃園市社區心理衛生中心(03) 332-5880 關心您～

