



帶您快速瞭解心情溫度計

簡 式 健 康 量 表 (B S R S)



臺南市政府人事處
Department of Personnel, Tainan City Government

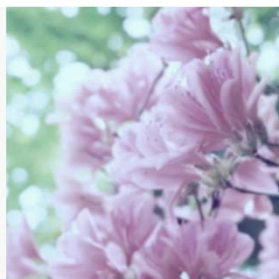


心情溫度計

簡式健康量表(BSRS)

“

幫助我們了解自己的心情狀態，也可用此量表主動關懷週遭的人，幫助我們具體了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。



APP下載

內容引自社團法人台灣自殺防治學 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
臺南市政府員工協助方案關心您

進行測薦

簡式健康量表BSRS-5

健康和必備

心理衛生電子書/影音

檢視則設定

鬧鐘提醒自我檢視



ios/Android
立即掃描下載



測薦系統已錄

紀錄心理困擾程度變化

心理衛生資源

精神中心心理衛生資源地圖

求助專線

心情不好想找找人聊聊天

心情溫度計APP



心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	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

前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 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，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

得分說明

內容引自：社團法人台灣自殺防治學會
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
臺南市政府員工協助方案關心您