**心情溫度計**

**簡式健康量表（BSRS-5）**

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，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選項。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 題目 | 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 |
| **請填寫檢測結果：1-5題總分：　　　　分，**★**自殺想法：　　　　分**  **～由台大李明濱教授提供～**  **說明：**  一、第1題至第5題之總分：  (一)得分0~5分：身心適應狀況良好。  (二)得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。  (三)得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。  (四)得分＞15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。  二、「有無自殺想法」單項評分：  本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議至精神科就診。 | | | | | |

**本問卷到此結束，感謝您的填答。**