

## 健康從關心自己開始 五大評量 每週自我檢測

簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5, 心情溫度計) \*此版權為李明濱教授所有

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答案。

性別：男 女

年齡：

教育程度：

職業：

- |                        |                               |                             |                               |                             |                               |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒…… | <input type="checkbox"/> 完全沒有 | <input type="checkbox"/> 輕微 | <input type="checkbox"/> 中等程度 | <input type="checkbox"/> 厲害 | <input type="checkbox"/> 非常厲害 |
| 2. 感覺緊張不安……            | <input type="checkbox"/> 完全沒有 | <input type="checkbox"/> 輕微 | <input type="checkbox"/> 中等程度 | <input type="checkbox"/> 厲害 | <input type="checkbox"/> 非常厲害 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒……         | <input type="checkbox"/> 完全沒有 | <input type="checkbox"/> 輕微 | <input type="checkbox"/> 中等程度 | <input type="checkbox"/> 厲害 | <input type="checkbox"/> 非常厲害 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落……         | <input type="checkbox"/> 完全沒有 | <input type="checkbox"/> 輕微 | <input type="checkbox"/> 中等程度 | <input type="checkbox"/> 厲害 | <input type="checkbox"/> 非常厲害 |
| 5. 覺得比不上別人……           | <input type="checkbox"/> 完全沒有 | <input type="checkbox"/> 輕微 | <input type="checkbox"/> 中等程度 | <input type="checkbox"/> 厲害 | <input type="checkbox"/> 非常厲害 |

分數說明：自我量測總分：\_\_\_\_\_分 完全沒有：0分；輕微：1分；中等程度：2分；厲害：3分；非常厲害：4分

1至5題之總分：

0~5分：身心適應狀況良好。

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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神治療。

※附加題：有自殺的想法……完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

此題為單項評分，2分以上(中等程度)時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

資料來源：臺灣憂鬱症防治協會 <http://www.depression.org.tw/health/health.asp>