

簡式健康量表 (BSRS-5)

受訪者資料

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：____年__月__日

年齡：_____ 電話：_____

住址：_____



說明：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。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分：_____分					
6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分)	0	1	2	3	4

免費心理諮商服務站

說一說 好心情



服務內容

生涯規劃、家庭關係、人際困擾
婚姻問題、親子關係、兩性交往
情緒困擾、經濟債務
學業問題、工作問題
壓力調適、失眠等

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
總分：_____分					
6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分)	0	1	2	3	4

說明：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。



0~5分

身心障礙狀況良好



6~9分

輕度情緒困擾，建議給予情緒支持



10~14分

中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢



15分以上

重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢



有自殺想法

為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別



衛生福利部24小時安心專線：**1925** (依舊愛我)



南投縣政府衛生局 關心您

廣告