

# 心情溫度計

(BSRS-5)



請仔細回想一下，最近一週中(包含今天)，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

心理/身體狀況評估項目



完全沒有



輕微



中等程度



厲害

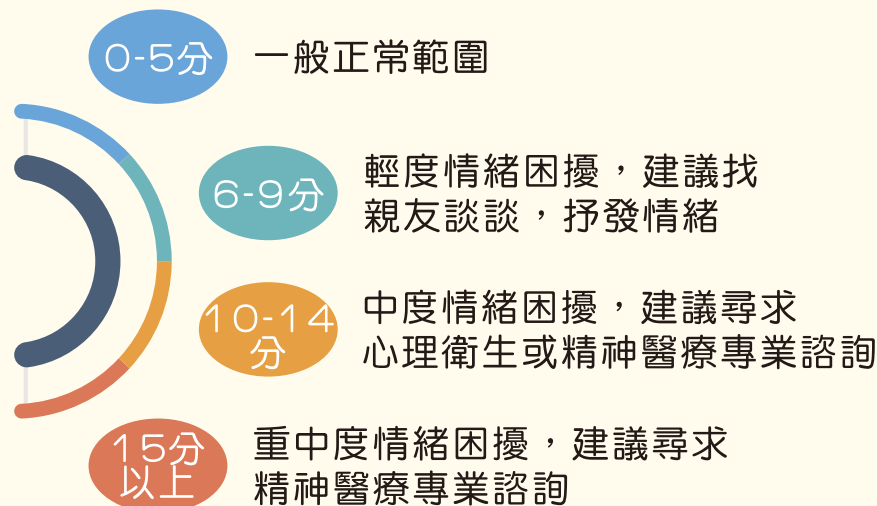


非常厲害

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



心情溫度計影片



心情溫度計APP



有自殺想法評分為**2分以上(中等程度)**時，建議尋求精神醫療專業諮詢

資料來源：BSRS-5由台大醫院精神科李明濱教授等人編製



高雄市政府衛生局 關心您

廣告