

# 你今天好嗎？

## HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟 · 憂愁拋腦後  
SMILE EVERYTIME



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

# SMILE

## 口訣是什麼？

### S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

### M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

### I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

### L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

### E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

**1925 依舊愛我**



各縣市社區  
心理諮詢服務



「心快活」  
心理健康學習平台



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

關心您



# 心情溫度計

簡式健康量表 (BSRS-5)

## 心情溫度計是什麼？

當身體不舒服時，我們會使用溫度計來測量個人的體溫，得知有沒有發燒。那麼，當我們心理不舒服時，要如何測量個人的情緒狀態呢？

這時，就可以使用心情溫度計（簡式健康量表，

Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5）喔！

它是一個題數少，且能迅速瞭解個人心理照護需求的量表，讓我們可以隨時尋求心理衛生服務。讓我們一起來測量一下自己或身邊的人的「心情溫度」吧！

請您仔細回想「在最近一個星期中(含今天)」，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為最能代表您心中感覺的答案：

不會 輕微 中等程度 嚴重 非常嚴重

1 睡眠困難，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

第1-5題之總分：

得分0~5分：身心適應狀況良好。

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。

得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神醫療專業諮詢或接受專業輔導。

★ 「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，建議尋求精神醫療專業諮詢。