

## 簡式健康量表(心情溫度計)

## 心情溫度計簡介

是由臺大李明濱教授等人所發展出的簡式健康量表(別名心情溫度計, Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5), 主要作為精神情緒狀態之篩檢表, 目的在於能迅速瞭解個人的心理照護需求, 進而提供所需之心理衛生服務。BSRS-5 為一自填量表, 每個人都可以藉由此量表了解自己的心情狀態, 也可以用來關懷週遭的人, 了解自己是幫助別人的起點, 養成每週檢測心情溫度, 學會保護自己, 也能進一步關心別人。

## 簡式健康量表(心情溫度計)

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。

得分說明:

	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
6. 有自殺的想法	0	1	2	3	4

★1 至 5 題之總分:

- ◆得分 0-5 分: 為一般正常範圍, 表示身心適應狀況良好。
- ◆得分 6-9 分: 輕度情緒困擾, 建議找家人或朋友談談, 紓發情緒。
- ◆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。
- ◆得分 >15 分: 重度情緒困擾, 建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。

日期: \_\_\_\_\_

簽名: \_\_\_\_\_

※ 加入自殺想法問題，不列入總分計算，健康管理措施如下：

評分結果	結果診斷	健康管理措施
6 分以下	正常範圍	表示員工身心適應狀況良好，持續關心即可。
6~9 分	輕度情緒困擾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫護人員於當時提供心理支持與疏壓方式。</li> <li>2. 建議員工找家人或朋友談談，抒發情緒。</li> <li>3. 徵詢員工同意，轉介同心園地。</li> <li>4. 持續關懷與追蹤。</li> </ol>
10~14 分	中度情緒困擾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫護人員於當時提供心理支持與疏壓方式。</li> <li>2. 徵詢員工同意，轉介同心園地，提供專業心理諮商或接受專業諮詢。</li> <li>3. 或依循員工意願，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。</li> <li>4. 持續關懷與追蹤。</li> </ol>
15 分以上	重度情緒困擾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫護人員於當時提供心理支持與就醫管道。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 徵詢員工同意，轉介同心園地，提供專業心理諮商或接受專業諮詢。</li> <li>(2) 建議就醫尋求專業輔導或精神科治療。</li> </ol> </li> <li>2. 保持高度關懷。</li> <li>3. 持續健康諮詢與追蹤。</li> </ol>
自殺想法達 2 分以上 (含 2 分)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫護人員於當時提供心理支持與就醫管道。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 徵詢員工同意，轉介同心園地，提供專業心理諮商或接受專業諮詢。</li> <li>(2) 建議就醫尋求專業輔導或精神科治療。</li> </ol> </li> <li>2. 讓單位主管及人資單位了解，並介入處理。</li> <li>3. 保持高度關懷。</li> <li>4. 持續健康諮詢與追蹤。</li> </ol>