附件 8

簡式健康量表(BSRS-5)

填表日期：　　年　　月　　日

姓　　名：_____

性　　別：_____

聯絡電話：_____

說明：

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，然後勾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. **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

0-5 分：恭喜您，您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！

6-9 分：您的壓力有一點高，建議您多吸收壓力處理的相關資訊，必要時可以尋求專業醫療人員之協助。

10-14 分：您的身心健康狀況可能需要多留意，請您多吸收壓力處理的相關資訊，並建議您尋求專業醫療人員之協助。

15 分以上：您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，不妨考慮就近拜訪您的醫師，或到醫療院所就診。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
★**有自殺的想法**……	0	1	2	3	4

★本題為附加題，自殺想法評分為 2 分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

安心專線：1925（依舊愛我）

生命線專線：1995（要救救我）

宜蘭縣政府衛生局心理衛生專線：03-9367885

宜蘭縣政府人事處洽詢專線：03-9251000 分機 2110 或 2112

線上檢測專區：宜蘭縣政府人事處網頁－員工協助方案專區－心情檢測

※當有情緒困擾時是否願意接受心理相關醫療轉介及服務：□是　□否

員工協助 幸福支柱

人事處 關心您