

簡式健康量表(BSRS-5)


填表日期： 年 月 日

姓 名： _____

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 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. 感覺緊張不安……	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3. 覺得容易苦惱或動怒……	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4. 感覺憂鬱、心情低落……	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5. 覺得比不上別人……	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
 有自殺的想法……	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

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。

※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

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。

♡ 宜蘭縣政府消防局人事室 關心您 ♡

洽詢專線:03-9365027分機2100、2104

或洽本局關懷小組人員(各級主管人員)



自殺防治專線：0800-788995 (請幫幫救救我)

生命線專線：1995 (要救救我)

張老師專線：1980 (依舊幫您)

宜蘭縣政府衛生局心理衛生專線：03-9367885