

簡式健康量表 (BSRS-5)

姓名：_____ 性別：男 女
出生日期：____年____月____日 身分證字號：_____
聯絡電話：07-_____
教育程度：不識字 國小 國中 高(中)職 專科 大學 研究所(以上)
填表日期：____年____月____日
地址：____高雄市小港區_____

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，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。本資料僅提供心理衛生人員協助您的參考，資料絕對守密，請安心填寫。

	完全 沒有	輕 微	中等 程度	屬 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
* 有自殺的想法(本題不計分).....	0	1	2	3	4

1至5題之總分得分：

0~5分：身心適應狀況良好。

6~9分：屬輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，及尋求紓壓管道。

10~14分：屬中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

>15分：屬重度情緒困擾，建議尋求專業輔導或精神科治療。

第6題(有無自殺意念)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(中度程度)時，宜考慮轉介至身心科進一步諮詢與治療。

24小時免費安心專線：0800-788-995