簡式健康表(心情溫度計)簡介

壹、何謂「簡式健康表」？

簡式健康表(Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱 BSRS-5)又稱為「心情溫度計」，主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，BSRS-5 具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

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。

	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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

＊有自殺的想法＊
本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

貳、「簡式健康表」測後，國軍幹部協處作為為何?

一、第 1 至 5 題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，立即轉介單位心理衛生中心輔導協處。

15 分以上：重度情緒困擾，立即轉介國軍醫院身心科評估適處。

二、第 6 題「有自殺的想法」:

本題為附加題，若前 5 題總分小於 6 分，但本題評分為 1 分者立即轉介單位心理衛生中心輔導協處;2 分以上者立即轉介國軍醫院身心科評估適處。

參、如何善用「簡式健康表」？

在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，BSRS-5 可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。BSRS-5 為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，建立起自我健康管理的習慣，也可以用此量表主動關懷週遭的人，例如詢問『睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒』的問題時，可以先問對方『最近睡眠的狀況好不好』，再根據對方回答的狀況判斷分數。雖然 BSRS-5 原設計為一自填量表，但也可經由電話訪談，因此對於認識中文字或聽懂中文發音者均能適用。

肆、「簡式健康表」除了紙本的版面，有網路行動版嗎?

「全國自殺防治中心」、「國軍自殺防治中心」分別開發手機 IOS 及 Android 系統之「心情溫度計 APP」及「心靈互助組 APP」，均屬免費下載，可供個人實施「簡式健康表」檢測及分析建議，並載有全國心理衛生資源及心理健康秘笈(系列電子書、影片)等資訊，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，協助轉發推廣，您和您的親朋好友均可多加使用。

備註:本文內容參考自「全國自殺防治中心」編製「自殺防治系列手冊:心情溫度計-簡式健康量表(BSRS-5)」。