**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 輕 中等 厲 非常

沒有 微 程度 害 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

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

。

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。

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)

南投縣政府衛生局心理衛生專線：049-2224464

南投縣政府人事處洽詢專線：049-2222070

線上檢測專區：南投縣政府人事處網頁–員工協助方案專區–簡式健康量表

※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

南投縣政府人事處 關心您