



以心情溫度計評估情緒困擾程度

- 簡式症狀評估量表(The Five-item Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)，又名心情溫度計，屬於**心理健康自我關懷**工具，可用於一般大眾自我檢測或臨床病患篩檢用，以了解受試者**近一週以來的精神心理症狀困擾**。
- 由台大李明濱名譽教授翻譯美國SCL90身心症狀檢測量表90題，隨後不斷進行信效度分析，最終變成5+1題。
- 題目內容皆為重要的心理困擾症狀，前5題評估精神病理學症狀(**失眠/焦慮/易怒/憂鬱/自卑**)，第6題評估自殺意念。

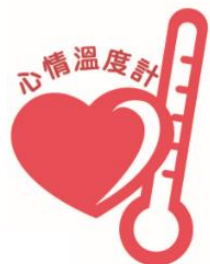


參考資料網址:

<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>

[心情溫度計專區 | 社團法人台灣自殺防治學會](https://www.tsos.org.tw)

[tsos.org.tw](https://www.tsos.org.tw)



心情溫度計

心情可以量得出來嗎？
請來試看看~

QR碼掃我/



(圖片來源: 台灣自殺防治學會)



心情溫度計

(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，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題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

心情溫度計APP四大功能

1. 紀錄心理困擾程度變化



2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測

