

心情溫度計簡介

是由臺大李明濱教授等人所發展出的簡式健康量表(別名心情溫度計, Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5), 主要作為精神情緒狀態之篩檢表, 目的在於能迅速瞭解個人的心理照護需求, 進而提供所需之心理衛生服務。BSRS-5 為一自填量表, 每個人都可以藉由此量表了解自己的心情狀態, 也可以用來關懷週遭的人, 了解自己是幫助別人的起點, 養成每週檢測心情溫度, 學會保護自己, 也能進一步關心別人。

簡式健康量表(心情溫度計)

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。

得分說明:

	完全 沒有	輕微	中等 程度	厲害	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

★1 至 5 題之總分:

- ◆得分 0-5 分: 為一般正常範圍, 表示身心適應狀況良好。
- ◆得分 6-9 分: 輕度情緒困擾, 建議找家人或朋友談談, 紓發情緒。
- ◆得分 10-14 分: 中度情緒困擾, 建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- ◆得分 > 15 分: 重度情緒困擾, 建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。