

適用民眾：64歲以下(含64歲)

## 簡式健康量表 (BSRS-5)

制訂日期：99.1.5

修訂日期：105.1.13

本人\_\_\_\_\_同意本表所列之個人資料，提供臺南市政府衛生局做為處理本案及建檔等相關業務使用。

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女  
出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 聯絡電話：\_\_\_\_\_  
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：臺南市\_\_\_\_\_區\_\_\_\_\_里\_\_\_\_\_路(街)\_\_\_\_\_巷\_\_\_\_\_段\_\_\_\_\_弄\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_樓  
去年(104年)是否檢測過簡式健康量表？①是(舊案) ②否(新案)

### 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，資料絕對保密，請安心填寫。

完全	輕	中等	屬	非常
沒有	微	程度	害	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(本題單項評分).....0	1	2	3	4

1~5題總分：\_\_\_\_\_分

### 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作進一步諮詢與治療。

免費心理諮商預約專線：(06)3352982/6377232

免付費24小時安心專線：0800-788-995

臺南市政府衛生局 關心您