

## 簡式健康量表

請您仔細回想最近一星期中，以下 6 個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計 1~5 項您所圈選的數字為總分，第 6 題獨立計分。

	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
6. 有自殺的想法	0	1	2	3	4

※第 1~5 題總分：            分            ※第 6 題分數：            分

備註	<p><b>得分判讀方式</b></p> <p>一、第 1~5 題加總：</p> <p>0-5 分 身心狀況良好</p> <p>6-9 分 輕度情緒困擾，可透過情緒支持紓解或接受專業諮詢（如，員工協談室）</p> <p>10-14 分 中度情緒困擾，建議至身心科問診或接受專業諮詢（如，員工協談室）</p> <p>15 分以上 重度情緒困擾，建議至身心科問診或接受專業諮詢（如，員工協談室）</p> <p>二、第 6 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(中等程度)時，建議至身心科問診或接受專業諮詢（如，員工協談室）</p>
----	--

資料參考：簡式健康量表(BSR S-5 )是由臺大李明濱教授等人所發展。