

南投縣水里鄉公所暨所屬機關員工協助方案簡式健康量表

填表日期： 年 月 日

姓 名： _____

姓 別： _____

聯絡電話： _____

簡式健康量表(BSRS-5：協助個人瞭解心理困擾程度的量表)

請您仔細回想這一週(包括今天)，是否有以下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 |
|----------------------|------|----|------|----|------|
| 01.感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 02.覺得容易苦惱或動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 03.感覺憂鬱、心情低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04.覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. 計分方式

將各選項分數加總，便可得到計分結果。

2. 分數解釋

0-5分： OK！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！

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，可能要注意自己的情緒狀況，請注意要放鬆心情，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，建議您找專業人員談一談。

15分以上： 您的身心健康狀況可能需要專業人員的協助，請找內部專責人員協助轉介處理。

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

南投縣水里鄉公所洽詢專線：049-2772141 分機 200、201

線上檢測專區：南投縣水里鄉公所網頁 - 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

南投縣水里鄉公所人事室 關心您