

簡式健康量表 (BSRS-5)

受訪者資料

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：____年__月__日

年齡：_____ 電話：_____

住址：_____

說明 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。

	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

總分：_____分

6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分) 0 1 2 3 4

免費心理諮商服務站 說一說 好心情

生活中不如意十之八九，找不到人傾訴時，可以找專業心理師聊聊抒發心情，過程將全程保密，保護您的個資。



服務內容

生涯規劃、家庭關係、人際困擾
婚姻問題、親子關係、兩性交往
情緒困擾、經濟債務
學業問題、工作問題
壓力調適、失眠等

說明 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。

	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

總分：_____分

6. 有自殺的想法 (本題為獨立計分) 0 1 2 3 4



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



衛生局臉書



南投縣政府
健康樂活LINE

★ 24小時安心專線：1925 (依舊愛我)

★ 生命線：1995

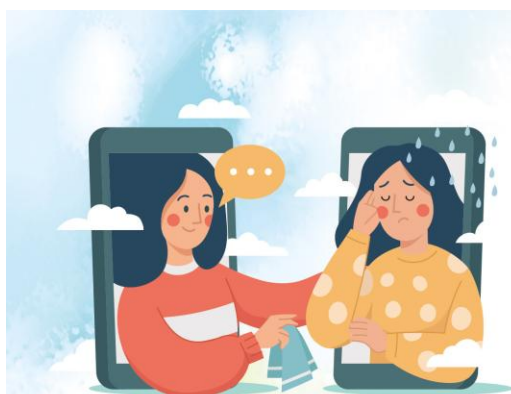
★ 張老師：1980 (依舊幫你)

★ 男性關懷專線：0800-013-999



觀光首都 宜居城市 南投縣政府暨衛生局 關心您

廣告



通報類別：☐ 自殺企圖

具下列情形其中之一者：

1. 擁有具體計畫
2. 身處危險環境
3. 擁有自殺工具
4. 有實際行為者

☐ 自殺死亡

通報單位：_____

通報人姓名：_____

聯絡電話：_____

南投區 電話:049-2202662 傳真:2202659
 南投縣竹山區社區心理衛生中心 電話:049-2631925 傳真:2662119
 埔里區 電話:049-2911925 傳真:2911935

南投縣心理健康與精神醫療資源服務

鄉鎮別	單位	電話 (前面加049)	住址
南投市	衛生福利部 南投醫院	2231150	南投市復興路478號
草屯鎮	衛生福利部 草屯療養院	2550800	草屯鎮玉屏路161號
埔里鎮	台中榮民總醫院 埔里分院	2990833	埔里鎮蜈蚣里榮光路1號
埔里鎮	埔基醫院財團法人 埔里基督教醫院	2912151	埔里鎮鐵山路1號
南投市	惠良診所	2208296	南投市大同南街24號
南投市	致遠身心科診所	2248282	南投市南陽路415號
埔里鎮	惠承診所	2420453	埔里鎮和平東路417號
草屯鎮	協安診所	2314945	草屯鎮炎峰街84號
竹山鎮	惠元診所	2651932	竹山鎮中正巷27-99號

可提供門診服務

社區心理諮商服務站聯絡電話

服務站	電話 (前面加049)	服務站	電話 (前面加049)
南投區	2202662	名間鄉衛生所	2732135
南投縣社區 心理衛生中心	2631925	鹿谷鄉衛生所	2752002
埔里區	2911925	中寮鄉衛生所	2691404
南投市衛生所	2223264	魚池鄉衛生所	2895513
埔里鎮衛生所	2982157	國姓鄉衛生所	2721009
草屯鎮衛生所	2362023	水里鄉衛生所	2770079
竹山鎮衛生所	2642026	信義鄉衛生所	2791148
集集鎮衛生所	2762015	仁愛鄉衛生所	2802341

歡迎民眾多加利用本局各鄉鎮市衛生所心理諮商站，提供您抒發心情及問題解決之管道，也可利用電話撥打24小時心理諮詢專線。

