



屏東榮民總醫院龍泉分院

PINGTUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL
LONGQUAN BRANCH

自殺防治宣導

親愛的朋友…

人生沒有解決不了的事～拒絕自殺

關懷生命、尊重生命



現代忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；以下量表

心情溫度計—簡式健康表 (BSRS)-5

可以幫助您更了解自己的身心適應狀況，及做為尋求心理衛生協助的參考。

您也可以讓您週遭的朋友一起填寫量表

心情溫度計(BSRS)

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。

BSRS-5 題項

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱，情緒低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
6.有過『自殺』的念頭	0	1	2	3	4

◆ 分數說明

BSRS-5 總分為 0-20 分，依據得分可分為幾個等級

- 得分 0-5 分：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，抒發情緒。
- 得分 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。
- 得分 > 15 分以上：重度情緒困擾，需高關懷，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：
- 本提為附加題，若前五題總分小於 6 分，但本人或朋友在本題評分為 2 分以上 (中等程度) 時，仍考慮轉介至精神科尋求協助。

當發現自己周遭的朋友有緊張不安、情緒低落或有自殺企圖時，
請給予協助：

1. 主動關懷與積極傾聽。
2. 適當回應與支持陪伴。
3. 資源轉介與持續關懷。

多給自己及朋友一次機會：

張老師信箱：1980

生命線：1995

自殺諮詢安心專線：1925(依舊愛我)

屏東榮民總醫院龍泉分院 身心科門診 (08) 7704115 轉 88815

精神科社工 (08) 7704115 轉 88737

院址：屏東縣內埔鄉龍潭村昭勝路安平一巷一號