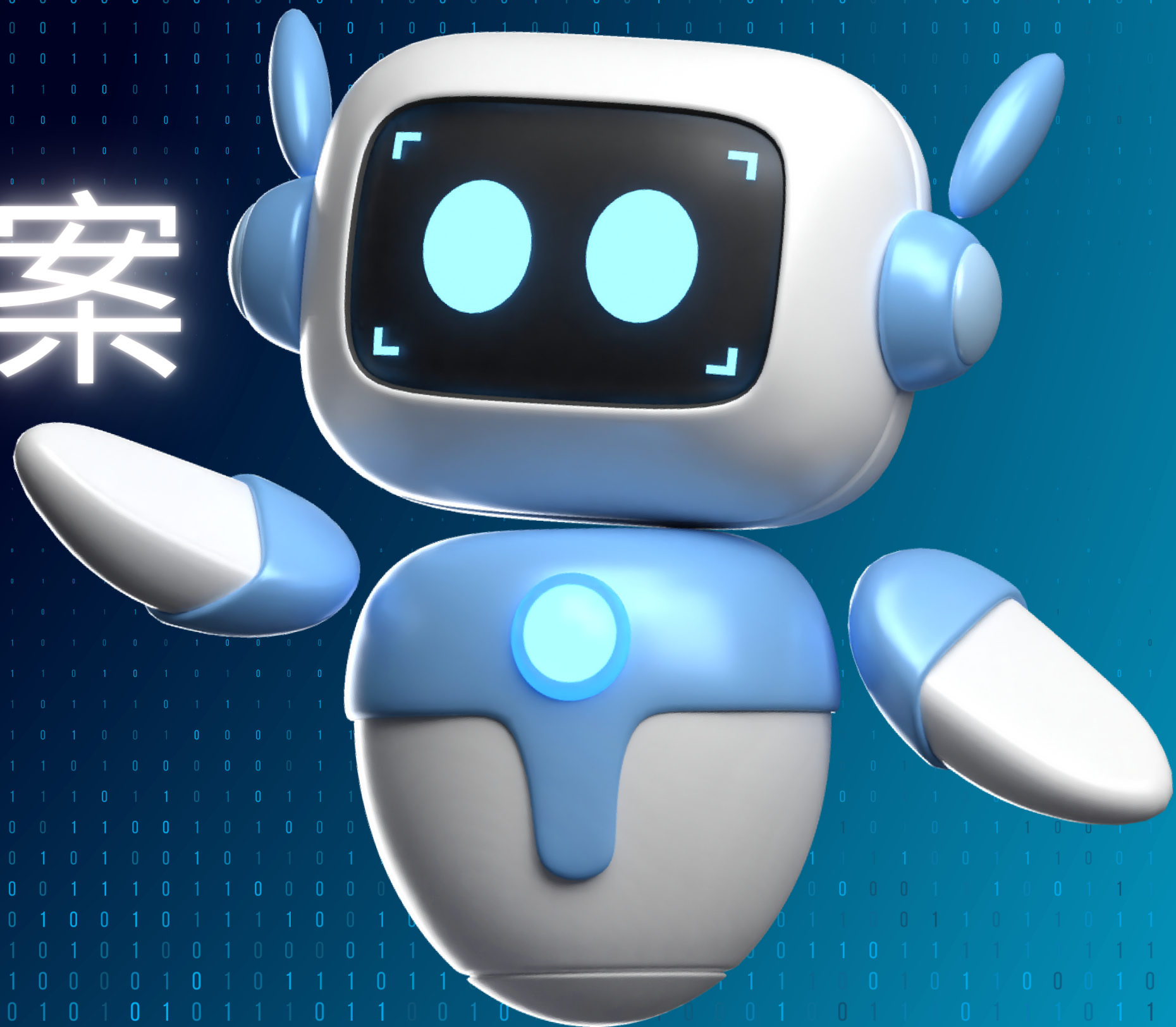


2023年

員工協助方案

宣導





## 心情溫度計

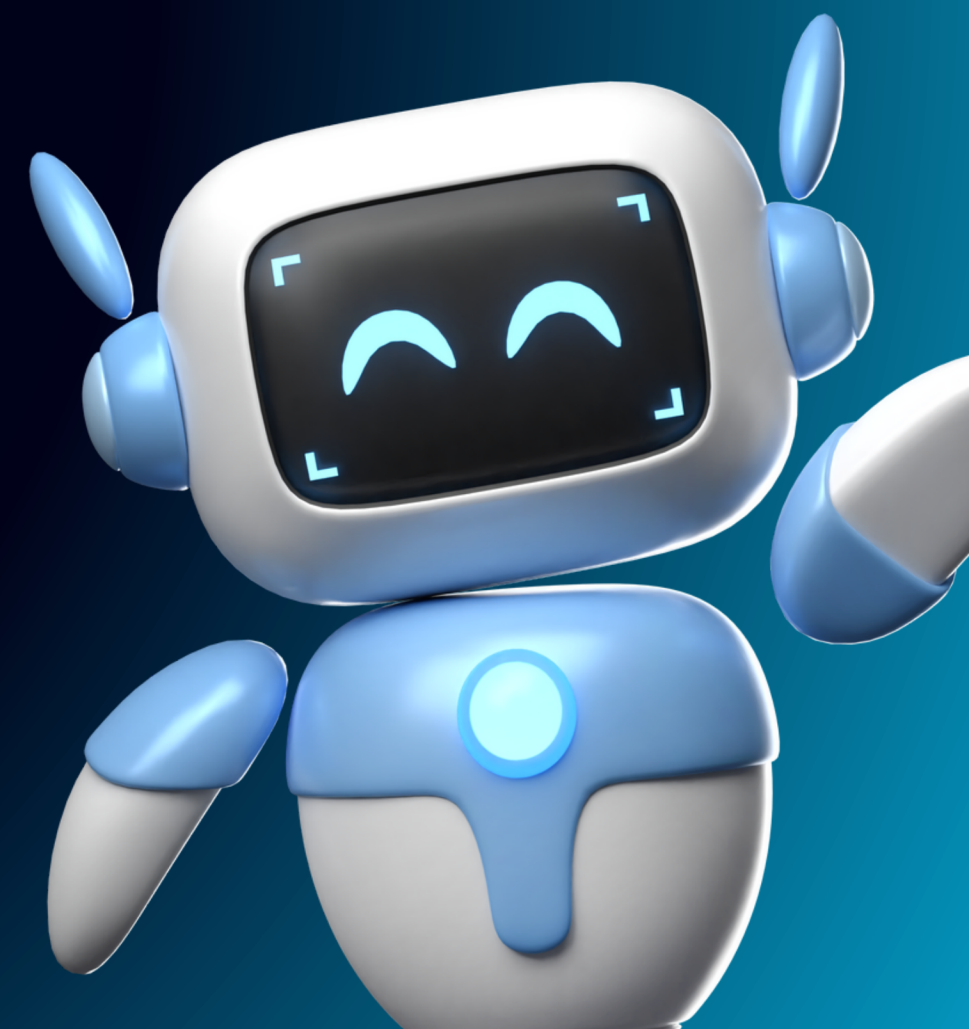


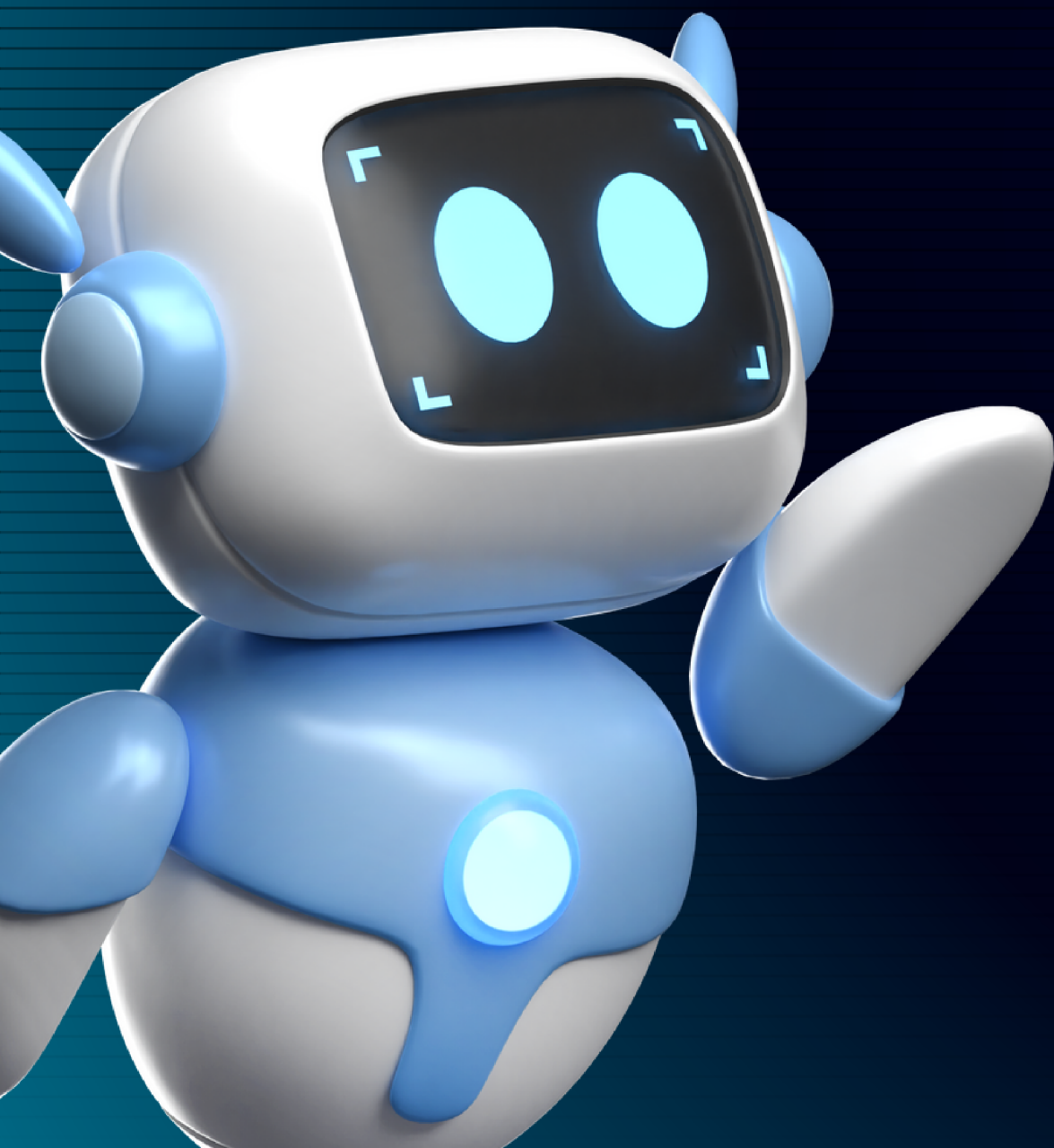
歡迎使用心情溫度計！

心情溫度計為**簡式健康量表**(Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5)的俗稱，由台大醫院**李明濱**教授設計開發而成。目的在於能夠迅速了解個人的心理困擾程度，可自我量測，藉以了解自己的心情狀態，也可以用來幫週遭的人施測。

讓我們一同關懷自身與週邊親友的心理健康，成為珍愛生命守門人。

下一步





## 心情溫度計



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。

### 1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

- 0 完全沒有
- 1 輕微
- 2 中等程度
- 3 厲害
- 4 非常厲害

上一題

下一題



## 心情溫度計



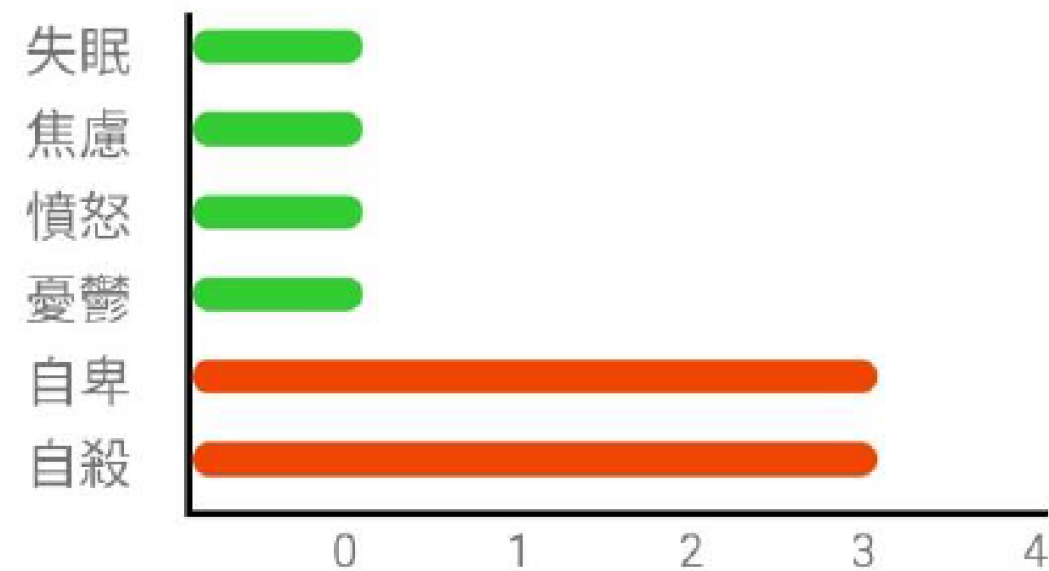
測驗結果 3 分，特殊註記：衛生局0416



0-5分

落於一般範圍內

「自殺想法」：評分為2以上(中等程度)時，宜尋求專業諮詢或接受精神科治療。



建議：認識心衛資源

建議：認識心情分級



臺南市政府人事處  
DEPARTMENT OF PERSONNEL, TAINAN CITY GOVERNMENT

EAP 員工協助及福利關懷網

EAP

員工協助及福利關懷網



我想知道如何  
幫助我的工作與生活平衡



我想尋求專家協助

臺南市政府人事處