

113年度暑期“愛”轉動



生命教育

線上親子共學

參考資料：源自衛生福利部心理健康司

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-341-29919-107.html>

明正國小輔導室陪您一起讓“愛”轉動



2024從心開始對話

先照顧好自己，
才能照顧好別人

~~以心情溫度計評估情緒困擾程度

心情溫度計



心情溫度計為簡式健康量表(BSRS-5)的俗稱，主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。

參考資料網址:<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>
心情溫度計專區 | 社團法人台灣自殺防治學會([tsos.org.tw](https://www.tsos.org.tw))



『心情溫度計』適用的年齡層？

心情溫度計是主觀自填的量表，所以只要被測量者可以識字，一般經驗小學以上的人，均可以順利的填寫量表。



『心情溫度計』除了自填， 還可以怎麼應用？

只要對方的回應可以回覆原本的問題，便可將心情溫度計之敘述方式，譬如難以入睡、易醒或早醒』的問題時，可以先問對方『最近睡眠的狀況好不好』，再根據對方回答的狀況判斷分數。

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，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 |
| ★ 有自殺的想法 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

得分與說明

前5題的總分：

- 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

自我測量並主動關懷
周遭親友，人人都是
珍愛生命守門人。





◆關懷的五種形式(依強度為)：被包括、被看見、被欣賞、被喜歡、被愛。 《力挺自己的12個練習》

◆如果我們早一些從家庭開始，在成長過程中感受歸屬感，有機會認識創傷與情緒調節，那麼，會有更多生命機會。



萬事萬物都有缺口，
缺口就是光的入口。

By Leonard Cohen



回饋表單網址：<https://forms.gle/TgsgEA7CrKcLGrC59>