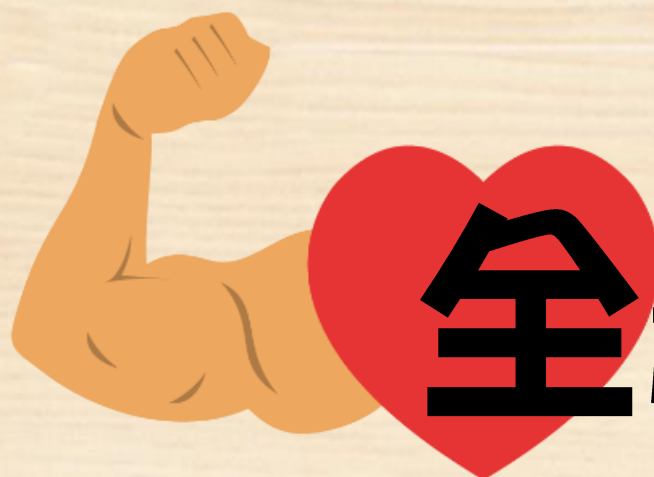
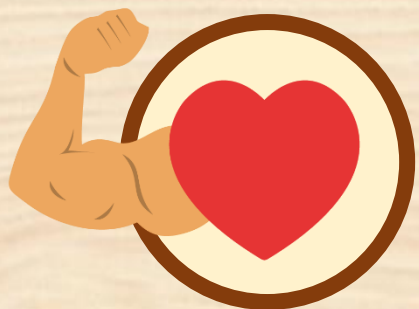




全校學生簡式健康量表篩檢

113/10/11(五)班會課



簡式健康量表填答

班級：____、學號：____、姓名：____

簡式健康量表(BSRS-5)

嗨囉！親愛的同學：

忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；本量表所列舉的問題是為協助你瞭解你的身心適應狀況，並做為尋求師長、心理衛生協助的參考。

請你仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

一、身心適應狀況

編號	題目	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	覺得容易苦惱或動怒	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
計分	請將以上 5 題圈選分數加總後，填寫於右側。					合計：____分
結果說明	(1)一般正常範圍 (0-5分)：身心適應狀況良好，請繼續維持自己好的心情。 (2)輕度情緒困擾 (6-9分)：建議你要放鬆心情，並找好朋友談談，抒發情緒。 (3)中度情緒困擾 (10-14分)：建議你找信任師長談談，看看是否需要接受專業人員協助。 (4)重度情緒困擾 (15分以上)：建議尋求心理諮商，如有需要，也建議諮詢專業醫師。					

二、附加題

編號	題目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
6	近一星期有自殺想法。	0	1	2	3	4
說明	2分(中等程度)以上時，建議尋求信任師長、專業諮詢輔導或身心科/精神科諮詢。					

※資料來源：衛生福利部國民健康署

💡 貼心小叮嚀

身心狀況隨著不同生活事件而起伏，建議同學定期檢測自我身心狀況。

若有需要時，請不要感到不好意思，即時找信任的親友、師長聊聊，也歡迎到輔導室找老師聊聊喔！

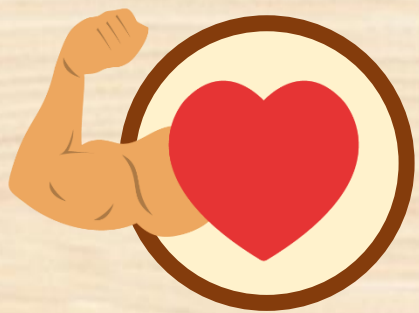
— 心理健康資源 —



請同學仔細回想**最近一星期中(包括今天)**，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。



完成繳交輔導股長進行統計



臺北市政府教育局

自殺防治宣導影片

你可以學習到

同

理：校園特派「你比想像中的更強大」

了

解自殺風險的四大類別 F.A.C.T

幫

助自我錦囊妙計

幫

助他人錦囊妙計

保

持自我身心健康



NEWS

1525

NEWS DAY

POLITICAL

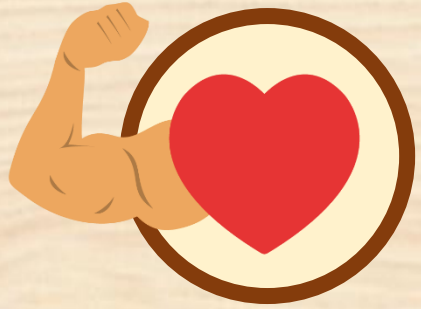
06:23

EVERY DAY ONLY FOR YOU

INFORMATION NEWS

廣告

<詳細說明請參閱「萬安市長的一封信」>



萬安市長的一封信

心理衛生資源彙整



校園醫療網絡地圖



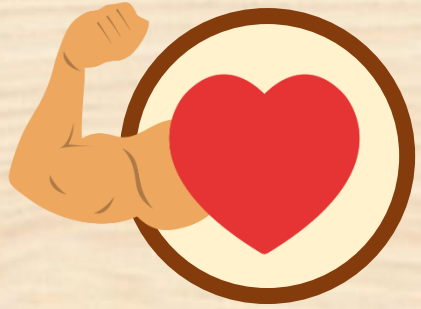
青少年心理健康門診



社區心理衛生中心



社區心理諮商門診(青少年)



萬安市長的一封信

撥打專線資源

24小時在線，全年無休

1925專線

1999轉8858(幫幫我吧)

1995生命線

上班日 09-22

**社區心理衛生中心諮詢專線
02-3393-7885**

全天候，分時段服務

張老師 1980

**男性關懷專線
0800-013-999**

青春期有很多新的事物席捲而來，
偶爾會出現無法招架的狀態，總要花些力氣調適自我。

需要時，不要覺得丟臉，勇敢告訴信任的師長喔！
也歡迎到輔導室聊聊喔！

請永遠記住～



你比想像中的更強大！