

## 臺北市政府 函

地址：110204臺北市信義區市府路1號11樓  
南區

承辦人：周宜晏

電話：02-27208889或1999轉7722

傳真：02-27297070

電子信箱：dop-a310@gov.taipei

受文者：臺北市政府人事處

發文日期：中華民國113年2月16日

發文字號：府授人考字第1133001187號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：衛生福利部「1925安心專線」宣導海報3份、社團法人台灣自殺防治學會「心情溫度計」簡式健康量表2份、「心情溫度計」APP宣導海報暨操作說明1份  
(30315846\_1133001187\_1\_ATTACH1.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH2.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH3.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH4.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH5.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH6.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH7.pdf)

主旨：檢送衛生福利部「1925安心專線」宣導海報3份，以及社團法人台灣自殺防治學會「心情溫度計」簡式健康量表2份、「心情溫度計」APP宣導海報暨操作說明1份，請各機關（構）學校運用多元管道向所屬同仁加強宣導，請查照。

說明：

一、為協助本府員工於面臨生活問題、職場適應、危機事件等各種壓力源時，可善加利用衛生福利部「1925（依舊愛我）安心專線」、「心情溫度計」簡式健康量表、「心情溫度計」APP等心理衛生資源，以即時獲得相關心理諮詢服務，請各機關（構）學校運用多元管道向所屬同仁加強宣導。

二、查「1925安心專線」為衛生福利部提供全國民眾心理諮詢

人事處 1130216



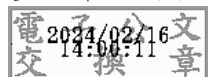
\*AQAA1133001349\*

服務的24小時免付費電話專線，服務內容主要為一般輔導、自殺評估或依需求提供資訊，必要時轉介醫療單位，倘本府員工有心理壓力或情緒困擾等，均可直接利用市話及手機撥打「1925」，將由專人接聽，提供適切的諮詢或轉介服務。

三、又為期瞭解自身心理狀況，避免深陷憂鬱不自覺，本府員工亦可善加利用「心情溫度計」簡式健康量表（The Five-item Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5），透過簡短5項題目評估檢測，找出情緒問題、釐清情緒困擾程度，迅速了解個人心理照護需求，並藉由定期量測，幫助自我學習心理健康變化。另查「心情溫度計」APP已正式上線並提供民眾免費下載，除提供心情檢測及分析建議外，更蒐羅全國心理衛生資源及心理健康手冊電子書及影音，提供有相關需求者即時尋求各項資源協助。

正本：臺北市政府各機關學校（臺北大眾捷運股份有限公司除外）

副本：



（人事處代決）

# 每個關心 都是無價

隨時關心周遭的人 珍愛生命共同守護



你的每個關心，都有無限可能的力量

隨時隨地關心周遭的人，讓你我都是自殺防治守門人

生活沒有過不了的難關，珍愛生命、擁抱希望！

請撥打24小時免付費心理諮詢專線  
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告

使用菸捐挹注經費



# 你的心聲 我們關心守護



生活沒有過不了的難關，都有辦法解決  
你的心聲，我們用心聆聽，珍愛生命、擁抱希望！  
隨時隨地關心周遭的人，讓你我都是自殺防治守門人。

請撥打24小時免付費心理諮詢專線  
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告

使用菸捐挹注經費



# 每個關心 都是無價

隨時關心周遭的人 珍愛生命共同守護



你的每個關心，都有無限可能的力量

隨時隨地關心周遭的人，讓你我都是自殺防治守門人

生活沒有過不了的難關，珍愛生命、擁抱希望！

請撥打24小時免付費心理諮詢專線

衛生福利部安心專線

依 舊 愛 我

1 9 2 5



衛生福利部

廣告

使用菸捐挹注經費

# 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



# 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

## 簡式健康量表

	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

前五題總分

- 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

### ★ 有自殺的想法

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

## 得分說明

進行測燭

簡式健康量表BSRS-5

健康和必發

心理衛生電子書/影音

檢則設定

鬧鐘提醒自我檢則



測燭係己金錄

紀金錄心理困擾程度變化

心律資三原

精神中心心理衛生資三原地圖

求助專線

心情不甘子想找人聊聊馬



iOS/Android  
立即掃描下載

心情溫度計APP



# 心情溫度計 BSRS-5 APP 操作說明

- 1、在 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』下載，或使用手機掃描下圖 QR code 進行連結。



- 2、開啟心情溫度計 APP，填入基本資料 ( 性別、年齡範圍 )，並點選「開始檢測」。

02

## 進行測驗



該測驗為  
簡式健康量表  
Brief Symptom Rating Scale



3、測驗結果以長條圖視覺化呈現，並提供相對應建議與心衛資源。

03

## 測驗結果



▲ 第六題-(有無自殺意念)  
為單項評分!  
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

0 - 5 分    6 - 9 分    10 - 14 分    15 分以上

身心適應良好    輕度情緒困擾    中度情緒困擾    重度情緒困擾

4、測驗結果依新到舊排序，讓使用者了解自己的心情狀況。

04

## 測驗記錄



每筆測驗結果  
會依新到舊排序





5、提供自殺防治相關電子書及動畫、微電影等影音。

05

## 健康秘笈



[電子書]  
自殺防治手冊  
可直接點擊觀看



6、提供全國心理諮詢服務專線及各地區心衛資源，讓使用者自由選擇。

06

## 心衛資源



使用者  
可自行選擇地區



7、使用者可自行設定檢測提醒時間，並透過手機行事曆發送提醒。

07

## 檢測設定



使用者  
可自行設定  
檢測提醒時間

資料來源：社團法人台灣自殺防治學會 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>

APP 操作教學影片：<https://www.youtube.com/watch?v=ZFE5wvnN5M4>