

長者心理健康指數測驗

(簡式健康量表BSRS-5)

評量人：_____
日期：____年____月____日

一、基本資料

姓名：_____ 電話：_____ 地址：_____
是否為特殊族群：☐是☐否；類別：☐獨居☐二種以上老人慢性病☐重大傷病☐中低收入或低收入
☐其他_____
性別：☐男☐女 年齡：☐65~69 ☐70~74 ☐75~79 ☐80~84 ☐85以上(____年____月____日____歲)
婚姻狀況：☐未婚 ☐已婚 ☐喪偶 ☐離婚 ☐其他_____
居住狀況：☐獨居 ☐與配偶同住 ☐與子女同住 ☐其他_____
經濟來源：☐個人退休金 ☐老人年金 ☐老農年金 ☐政府或民間社福機構救助
☐子女供給 ☐工作收入 ☐其他_____
是否罹患以下慢性疾病？☐糖尿病 ☐高血壓 ☐心臟病 ☐其他_____

親愛的朋友：

在忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；此份量表可以幫助您更瞭解自己的身心適應狀況，及做為尋求心理衛生單位協助的參考資料。

請您仔細回想這一週(包括今天)，是否有以下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。

二、身心適應狀況

	完全 沒有	輕 微	中 等 程度	厲 害	非 常 厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
合計：					分
★ 有自殺想法	0	1	2	3	4

(請沿此虛線撕下)

三、我的心理健康總分為：_____分

1-5 題計分結果與解釋如下

< 6 分：一般正常範圍

OK！您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！

6 - 9 分：輕度

請注意！您可能要注意自己的情緒狀況，請注意要放鬆心情。

10-14 分：中度

您目前狀況可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。

15 分以上：

您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。

★ 題單項評分說明：本題為附加題，評分為2分以上，請尋求專業輔導或身心科醫師協助處理。

嘉義縣社區心理衛生中心 關心您

嘉義縣社區心理衛生中心諮詢專線

3621150



行政院衛生署 24 小時免付費安心專線

0800-788-995

(請幫幫 救救我)