

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_ATTACHMENT1.pdf、30315846_1133001187_1_ATTACHMENT2.pdf、30315846_1133001187_1_ATTACHMENT3.pdf、30315846_1133001187_1_ATTACHMENT4.pdf、30315846_1133001187_1_ATTACHMENT5.pdf、30315846_1133001187_1_ATTACHMENT6.pdf、30315846_1133001187_1_ATTACHMENT7.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



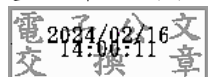
AQAA1133001349

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



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

進行測燭

簡式健康量表BSRS-5

健康秘笈

心理衛生電子書/影音

檢則設定

鬧鐘提醒自我檢則



測燭紀錄

紀錄心理困擾程度變化

心衛資三原

精神心理衛生資三原地圖

求助專線

心情不甘想找人聊聊嗎



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

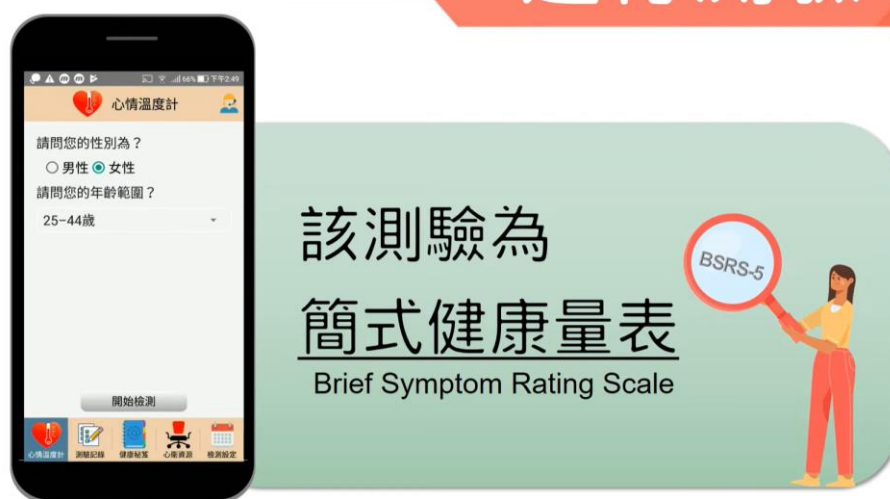
- 1、在 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』下載，或使用手機掃描下圖 QR code 進行連結。



- 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



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>