



WE
HEAR
YOU.

臺中市政府捷運工程局

【關心自己的心情，從量一量溫度開始】

115年4月心理健康促進電子報(季刊)



認識心情溫度計 (BSRS-5)

什麼是心情溫度計？

一套簡單5題的自填量表，幫助您在5分鐘內了解最近一週的身心狀況。適合小學以上識字者皆可填答，也可以用日常語言問候方式關心身邊的人。



	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 感覺緊張或不安	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
★ 6 有自殺的想法	0	1	2	3	4

★ 有自殺想法：本題分數2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢

0-5 分 一般正常範圍 | 身心適應狀況良好

6-9 分 輕度情緒困擾 | 建議找家人或朋友談談

10-14 分 中度情緒困擾 | 建議尋求心理諮商或精神醫療

15 分↑ 重度情緒困擾 | 尋求精神醫療諮詢



線上測驗：HEALTH99.HPA.GOV.TW/ONLINEQUIZ/BSRS5



心情溫度計 APP - IOS & ANDROID 免費下載



正念小知識



正念與壓力調適

為何現代人特別需要關注心理健康？

全球正迎來「心理療癒」意識覺醒的時代，預估 2025 年療癒市場規模將達到逼近新台幣 136 兆元，台灣各世代都開始重視身心平衡，並樂於投入心理照顧的相關支出。



正念 (MINDFULNESS) 是什麼？

正念是透過專注當下的呼吸來提高自我認知、觀察力和情緒調節能力，進而減少心理壓力、改善睡眠、降低焦慮。

近年神經科學研究顯示，正念呼吸能增強大腦前額葉皮質的功能，進而提升專注力；緩慢且深長的呼吸可調節自律神經系統，降低交感神經過度活躍，減少焦慮與壓力。



簡易正念練習

- 找一個舒適坐姿，閉上眼睛
- 將注意力放在呼吸上，感受氣息進出
- 若思緒飄走，溫和地拉回來，不自我批判
- 持續 5 ~ 10 分鐘



相關好書推薦 · 求助資源

書名

推薦理由

《我可能錯了》



溫暖可以帶著讀者跳脫焦慮，找到內心的平靜並獲得前進的勇氣，不是透過宗教或正面思考，而是透過真實且深刻的文字帶給力量。

《力挺自己的12個練習》



透過大腦神經心理科學解釋情緒反應，以正念為基礎建立內在心理資源、提升心理韌性，並結合自我疼惜（自我慈悲）方法，幫助在情緒來臨時從容應對。



心理支持資源

[1925 安心專線]

衛福部 · 24小時免費 · 全年無休

[1980 張老師]

心理諮詢 · 傾聽陪伴

[1995 生命線]

24小時心理支持專線

[心情溫度計 APP]

自我評估 · 全國心衛資源