測驗開始前的小提醒

1. 測驗分數 ≠ 診斷、病理

2. 測驗分數反應的是你最近的狀態，也提醒您：

* 需要更關心自己
* 也可能需要別人一起關心您

3. 在測驗結束後，你可以透過APP來換解您的情緒與壓力~

1. 我覺得心裡很難過

2. 碰到事情，我只想逃避

3. 我最近有自殺的念頭

4. 我心裡覺得很空虛

5. 沒有人瞭解我

6. 我感到絕望

7. 我覺得人生是灰暗的

8. 我對原本喜歡的事，變得沒興趣了

9. 我的胸口會緊緊、悶悶的

10. 我在掩飾心裡的痛苦

11. 我變得討厭自己

12. 我是別人的負擔

13. 我覺得很煩

14. 我上課唸書不能專心

15. 我感到昏昏沈沈的

16. 我覺得自己沒有未來

17. 我認為自己做人失敗

18. 我會莫名地想哭

19. 我覺得日子痛苦難熬

20. 我不想出門

21. 我覺得生活沒有意義

22. 我感到很寂寞

23. 我對任何事都提不起勁

24. 我覺得記憶力變差了

25. 我會猶豫不決，很難做決定

26. 我覺得自己是沒有價值的人

27. 沒有人關心我

28. 我不快樂

29. 我會想要傷害自己

30. 我會一直發呆

31. 我不想和別人交談

32. 我想自己躲起來

33.發生事情的時候會不會總是想用暴力解決

<https://www.jtf.org.tw/overblue/taiwan5/> 董事基金會

BSRS-5

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
2. 感覺緊張不安
3. 覺得容易苦惱或動怒
4. 感覺憂鬱、心情低落
5. 覺得比不上別人
6. 有自殺的想法

【得分說明】

1至5題之總分：

☆得分0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

☆得分6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，紓發情緒。

☆得分10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

☆得分15分以上或第6題得1分以上：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。

<https://mental-health.gov.taipei/Questionnaire_Content.aspx?n=63A1EE9CA9C21346&s=07ACE2E316EEE218&sms=E7231AA466F59362>