



帶您快速瞭解心情溫度計

簡 式 健 康 量 表 (B S R S)



臺南市政府人事處
Department of Personnel, Tainan City Government



心情溫度計

簡式健康量表(BSRS)

“

幫助我們了解自己的心情狀態，也可用此量表主動關懷週遭的人，幫助我們具體了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。



APP下載

內容引自社團法人台灣自殺防治學 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
臺南市政府員工協助方案關心您

進行測薦

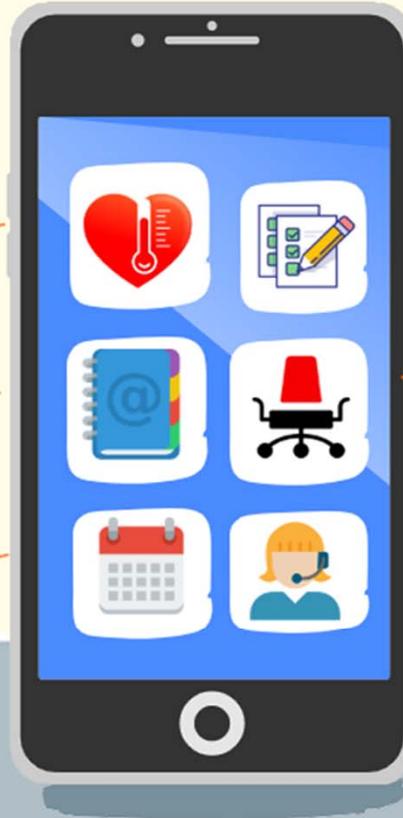
簡式健康量表BSRS-5

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



測薦系統紀錄

紀錄心理困擾程度變化

心理衛生資源

精神中心心理衛生資源地圖

求助專線

心情不好想找人聊聊嗎



ios/Android
立即掃描下載

心情溫度計APP



心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

得分說明

內容引自：社團法人台灣自殺防治學會
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
 臺南市政府員工協助方案關心您

公務人員一般健康檢查實施要點

中華民國一〇三年十月二十七日公務人員保障
暨培訓委員會公保字第一〇三一〇六〇四六六
號函

- 一、為實施公務人員一般健康檢查，以維護公務人員身心健康，特依公務人員安全及衛生防護辦法（以下簡稱本辦法）第十九條第二項規定訂定本要點。
 - 二、一般健康檢查依本要點規定實施之。但各機關現有規定優於本要點者，從其規定。
 - 三、一般健康檢查適用對象為本辦法第二條規定之人員，並依職務及年齡，區分如下：
 - （一）中央三級機關（構）以上正副首長、司處長或相當等級以上主管人員；直轄市、縣（市）一級機關首長或一級單位主管以上人員。
 - （二）直轄市、縣（市）一級機關副首長或一級單位副主管、二級機關首長、各區區長。
 - （三）前二款以外，適用本辦法之四十歲以上人員。
 - （四）第一款及第二款以外，適用本辦法，且從事重複性、輪班、夜間、長時間工作等有危害安全及衛生顧慮工作之未滿四十歲人員。
- 前項第三款之四十歲以上人員，指前一年度十二月三十一日止滿四十歲者。
- 四、一般健康檢查之檢查項目，各機關得按適用對象之性別、職務或年齡，並參考附表訂定之。

一般健康檢查之實施次數，依下列規定：

- (一) 前點第一項第一款人員：每年實施一次。
- (二) 前點第一項第二款及第三款人員：每二年實施一次。
- (三) 前點第一項第四款人員：每三年實施一次。

前點第一項第四款人員，必要時，得增加一般健康檢查之檢查項目。

各機關辦理一般健康檢查時，得配合成人預防保健服務辦理之。

五、一般健康檢查，應於中央衛生主管機關評鑑為合格之醫療機構實施之。

六、公務人員實施一般健康檢查時，各機關得依其檢附之證明文件，覈實給予公假，最高給予二日。

七、一般健康檢查之經費，在各機關年度預算內支應。公務人員實施一般健康檢查後，應於實施當年度申請檢查費用之補助。如於申請檢查費用補助前，調任其他機關（構）者，其檢查費用仍由原任職機關（構）補助。

八、本辦法第三十二條第一項規定之人員，實施一般健康檢查，得由各機關比照本要點規定辦理之。

「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

____ 年 ____ 班 姓名：_____ 家長簽名：_____

孩子最近在校於____月____日做視力篩檢，左眼視力：____；右眼視力：____

結果為： 1. 正常

2. 須矯治，已於_____ (診所或醫院)矯治

3. 異常，但未矯治

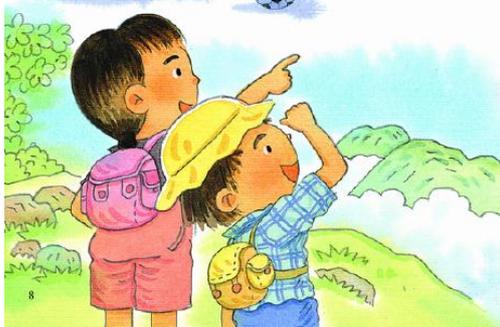
視力保健居家生活習慣檢核項目	上週孩子行為	是否監督
1.孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6.孩子在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12.您是否願意留下您小孩安親班的名稱讓學校一同來關心？		
<input type="checkbox"/> 願意_____ <input type="checkbox"/> 不願意 <input type="checkbox"/> 我的小孩無參加安親班		

再次叮嚀您：當孩子作息正常、早睡早起，養成良好衛生習慣(口腔衛生、視力保健、正確飲食、適當運動)，將是您給孩子未來最健康的禮物。

謝謝您撥冗填寫_____學校關心您

小朋友：

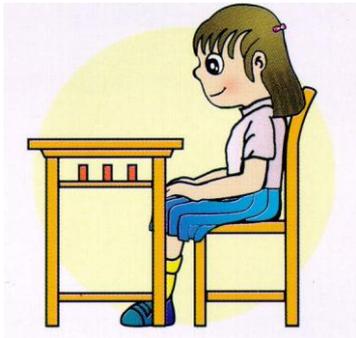
上個禮拜，下列的事有做的打『O』，沒做的打『X』：



1. 遠望凝視 ()



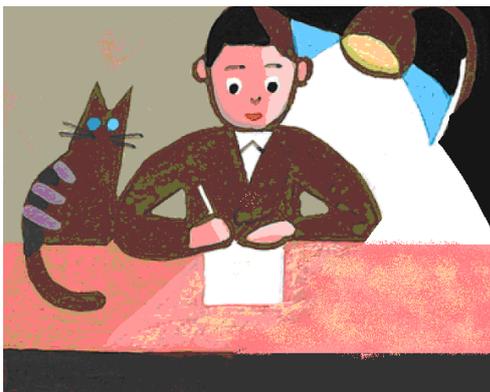
2. 用眼休息 ()



3. 坐姿正確 ()



4. 均衡飲食 ()



5. 燈光充足 ()



6. 定期檢查 ()

國小學生視力保健行為調查問卷（中高年級學童）

親愛的同學，你好！

這份問卷是教育部委託臺灣師範大學進行的一項研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝 學業進步，身體健康！

一、視力保健知識（是非題）

- () 1. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- () 2. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- () 3. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- () 4. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- () 5. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- () 6. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- () 7. 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- () 8. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- () 9. 多到戶外活動對預防近視有幫助。

二、視力保健態度：我個人對視力保健的感覺

1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。 同意 不同意
2. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。 同意 不同意
3. 我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。 同意 不同意
4. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。 同意 不同意
5. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。 同意 不同意
6. 覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。 同意 不同意
7. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。 同意 不同意

還有題目喔！請您繼續作答。

三、視力保健行為：我上週有完成的視力保健行為

1. 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我不在走路及坐車時閱讀。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我有吃對眼睛有幫助的食物。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
11. (視力正常者不用填寫本題) 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

四、基本資料

性別：男 女

出生：民國____年____月____日

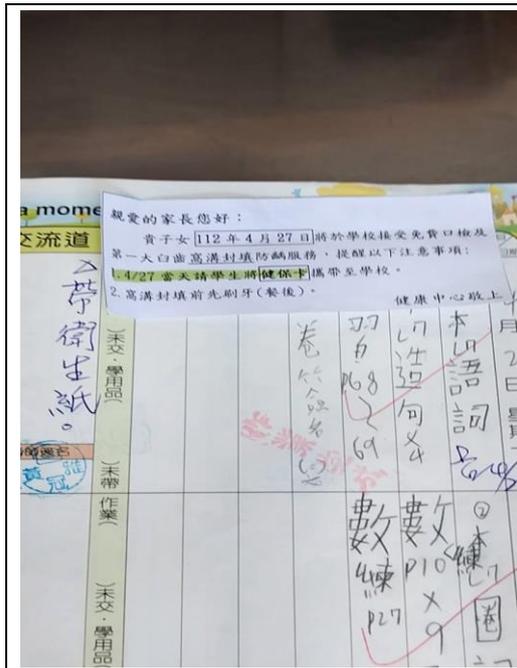
學校：_____ 學號：_____

年級：國小____年級

家中排行：獨生子女 非獨生子女，排行第____

謝謝您!麻煩您檢查是否有漏填的部分。

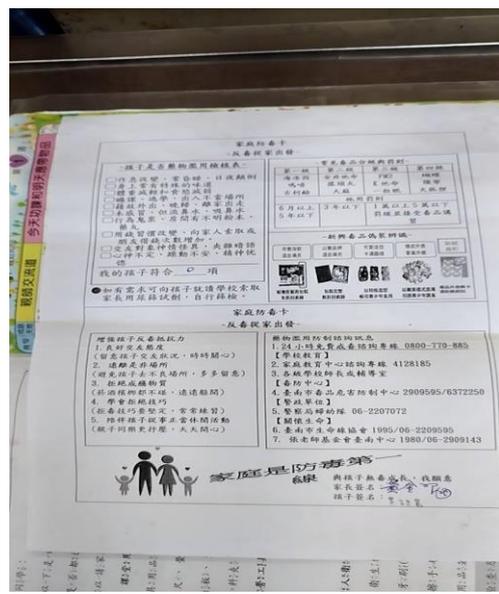
聯絡簿貼條及傳單、健康護照



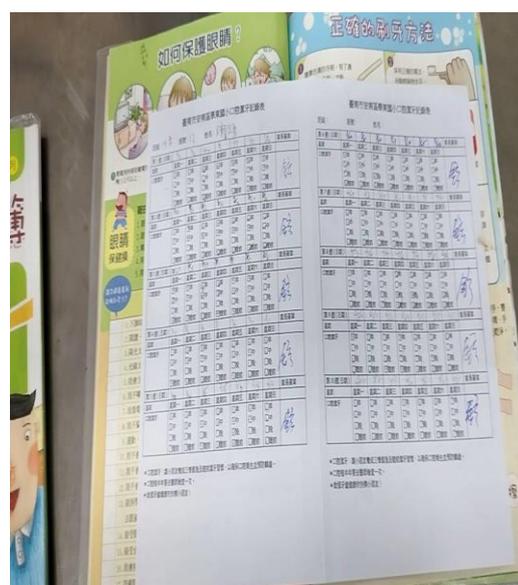
聯絡簿貼條



聯絡簿貼條



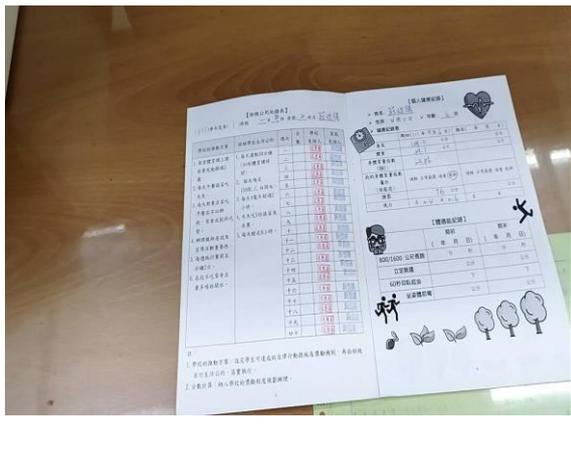
傳單



傳單



健康護照



健康護照

目標一 均衡飲食 紀錄表	目標二 攝取足夠水分 紀錄表	目標三 均衡飲食 紀錄表	目標四 均衡飲食 紀錄表	目標五 均衡飲食 紀錄表	目標六 天天運動 紀錄表
每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食
11	7	7	7	7	7
12	7	7	7	7	7
13	7	7	7	7	7
14	7	7	7	7	7
15	7	7	7	7	7
16	7	7	7	7	7
17	7	7	7	7	7
18	7	7	7	7	7
19	7	7	7	7	7
20	7	7	7	7	7

健康護照

學校紀錄表	個人健康紀錄
<p>姓名: 陳靄棠</p> <p>學號: 109009</p> <p>性別: 女</p> <p>生日: 109/09/09</p> <p>體重: 15.8</p> <p>身高: 155</p> <p>視力: 1.5</p>	<p>姓名: 陳靄棠</p> <p>學號: 109009</p> <p>性別: 女</p> <p>生日: 109/09/09</p> <p>體重: 15.8</p> <p>身高: 155</p> <p>視力: 1.5</p>

健康護照

目標一 均衡飲食 紀錄表	目標二 攝取足夠水分 紀錄表	目標三 均衡飲食 紀錄表	目標四 均衡飲食 紀錄表	目標五 均衡飲食 紀錄表	目標六 天天運動 紀錄表
每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食	每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食 每天每餐均衡飲食
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓

健康護照