

# 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



該測驗為  
簡式健康量表  
Brief Symptom Rating Scale



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>