

※壓力指數測量表

說明：

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

【壓力指數測量表】			
編號	是	否	題目
1	☐	☐	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	☐	☐	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	☐	☐	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	☐	☐	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	☐	☐	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	☐	☐	您最近六個月內是否生病不只一次了？
7	☐	☐	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	☐	☐	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9	☐	☐	您最近是否經常意見和別人不同？
10	☐	☐	您最近是否注意力經常難以集中？
11	☐	☐	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12	☐	☐	有人說您最近氣色不太好嗎？
			計算分數

【資料參考】衛生福利部國民健康署《職場紓壓達人》

※壓力指數解答：

1. 回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。
2. 回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

3. 回答 6~8 個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
4. 回答 9 個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。