

※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》