

## 過勞量表

### 一、個人疲勞

1. 你常覺得疲勞嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

2. 你常覺得身體上體力透支嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

5. 你常覺得精疲力竭嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

### 二、工作疲勞

1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?(反向題)

(1) 總是     (2) 常常     (3) 有時候     (4) 不常     (5) 從未或幾乎從未

計分：

A. 將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0

B. 個人疲勞分數-將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過負荷分數。

C. 工作疲勞分數-第 1~7 題分數轉換同上，第 7 題違反向題，分數轉換為：

(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加，並除以 7。

分數解釋：

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50 分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
	50—70 分	中度	您的個人過負荷程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70 分以上	嚴重	您的個人過負荷程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作疲勞	45 分以下	輕微	您的工作相關過負荷程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45—60 分	中度	您的工作相關過負荷程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。