

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	你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。

