

過勞量表



以過勞量表評估自身及工作相關，最近疲憊是否超乎尋常。

一、個人相關過勞分量表

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時	不常	幾乎不
你常覺得疲勞嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得身體上體力透支嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
你常覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
你常常覺得虛弱，好像快生病了嗎？	100	75	50	25	0
自我篩檢總分 _____ ÷ 6 = _____ 分					

50分以下

您的過勞程度輕微，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

您的個人過勞程度中等。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

您的個人過勞程度嚴重。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。

過勞量表



二、工作相關過勞分量表

個人相關過勞分量表	總是	常常	有時	不常	幾乎不
你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	100	75	50	25	0
你的工作會讓你覺得挫折嗎？	100	75	50	25	0
工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	100	75	50	25	0
上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	100	75	50	25	0
不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	0	25	50	75	100

自我篩檢總分 _____ ÷ 7 = _____

45分以下

您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。

45-60分

您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。

60分以上

您的工作相關過勞程度嚴重，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。