

※基本資料：性別：☐男 ☐女 / 年齡：_____歲。

健康生活，從心開始

～認識自己的壓力指數(簡式健康量表)～

健康…除了要身體壯壯外，別忘了也要常常檢查自己的心情是不是也保持健健康康的狀態喔！^^

請回想自己最近一個星期，這些問題困擾您的程度，然後圈選您認為最能代表自己感覺的答案。

問 題	困擾程度				
	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
總 計	★這一週內，我的心情指數是：_____分				

◆從以上測驗中，您的心情壓力指數落在哪一個等級呢？

●0分以下：一般正常範圍

◎ 恭喜您呦！生活中有一些小小的壓力是正常現象，持續保持自己的調適功力喔。

●7分~9分：輕度

◎ 有輕微心理困擾的您，最近是不是有一些事比較煩心呢？有空的話可以找好友談談或利用一些壓力紓解的技巧讓自己放鬆一下喔。

●10分~14分：中度

◎ 心理上的無形壓力已經影響到您的日常生活狀況囉，建議您接受心理諮詢，與專業人員討論是否有必要進一步接受心理輔導服務。

●15分以上：重度

◎ 您的身心狀況已經漸漸亮起紅燈囉！建議你就近尋求精神醫療或心理輔導專業的協助，讓您更有力量度過這段心情的低潮期喔。

★如果您對於今日的課程有任何建議，歡迎寫下您寶貴的意見或感想：_____