附件7-4

「過勞量表」個人評估(包含「個人相關過勞」及「工作相關過勞」狀況)

（一）　個人相關過勞分量表

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)工作相關過勞分量表

1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？

□(1)很嚴重　□(2)嚴重　□(3)有一些　□(4)輕微　□(5)非常輕微

2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?

□(1)很嚴重　□(2)嚴重　□(3)有一些　□(4)輕微　□(5)非常輕微

3.你的工作會讓你覺得挫折嗎?

□(1)很嚴重　□(2)嚴重　□(3)有一些　□(4)輕微　□(5)非常輕微

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? □

(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.個人相關過勞分數－將第1~6　題的得分相加，除以6，可得個人相關過勞分數。

C.工作相關過勞分數－第1~6　題分數轉換同上，第7　題為反向題，分數轉換為：(1)0　(2)25　(3)50　(4)75　(5)100。將1~7　題之分數相加，除以7，可得工作相關過勞分數。

分數解釋：

過勞類型	分數	分級	解　　釋
個人相關過勞	50 分以下	輕微	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	中度	你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	嚴重	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。
工作相關過勞	45 分以下	輕微	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	中度	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	嚴重	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。

（資料來源:　勞安所過勞自我預防手冊）