

簡式健康表

(摘自：李明濱 教授著《壓力人生》健康出版社)

	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

0-5 分：身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15 分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

