

## 幸福指數量表

您好，此評量表對於瞭解您的幸福感受有所幫助，請依照最近這一個月的情形，在下方適當的選項中打勾。

1. 過去這一個月以來，您對所有事情的看法，是認為將來應該會更好、還是更壞？	<input type="checkbox"/> 一定更好	<input type="checkbox"/> 可能更好	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 可能更差	<input type="checkbox"/> 一定更差
2. 就過去一個月整體來講，您和別人相處起來覺得滿意、還是不滿意？	<input type="checkbox"/> 很滿意	<input type="checkbox"/> 還算滿意	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 有些不滿意	<input type="checkbox"/> 很不滿意
3. 就過去一個月整體來講，您對自己的成就，例如：工作、家務、學業、義工…等各方面的表現，覺得滿意、還是不滿意？	<input type="checkbox"/> 很滿意	<input type="checkbox"/> 有點滿意	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 有點不滿意	<input type="checkbox"/> 很不滿意
4. 就過去一個月來講，和一般人比較，您對自己的身份和地位，覺得滿意、還是不滿意？	<input type="checkbox"/> 很滿意	<input type="checkbox"/> 有點滿意	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 有點不滿意	<input type="checkbox"/> 很不滿意
5. 就過去一個月來講，您覺得自己的生命過得有意義、還是沒有意義？	<input type="checkbox"/> 很有意義	<input type="checkbox"/> 還算有意義	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 沒什麼意義	<input type="checkbox"/> 很沒有意義
6. 基本上，您認為您自己所做的、所付出的一切，算是值得、還是不值得？	<input type="checkbox"/> 很值得	<input type="checkbox"/> 還算值得	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 有些不值得	<input type="checkbox"/> 很不值得
7. 就過去一個月以來，您有沒有覺得做事提不起精神、沒有動力的情形？	<input type="checkbox"/> 都沒有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 一直有
8. 就過去一個月來講，您有沒有覺得自己有心情低落、沮喪或憂鬱的情形？	<input type="checkbox"/> 都沒有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 一直有
統計該直欄勾選題數	___題(X 5 分)	___題(X 4 分)	___題(X 3 分)	___題(X 2 分)	___題(X 1 分)
將上欄題數乘以得分					
加總以上得分÷4×10					

### 評分說明

總得分 ≥ 80 分：幸福指數高  
總得分介於 60-79 分：幸福指數中  
總得分 < 60 分：幸福指數低

## 簡短壓力量表

您好，此評量表對於瞭解您的壓力反應有所幫助，請依照最近這一個月的情形，在下方適當的選項中打勾。

1. 您有沒有睡不好覺、或是睡眠有困難的情形？	<input type="checkbox"/> 一直有 (一星期中 5-6 天)	<input type="checkbox"/> 經常有 (一星期中 3-4 天)	<input type="checkbox"/> 偶爾有 (一星期中 1-2 天)	<input type="checkbox"/> 很少有 (幾個星期才一天)	<input type="checkbox"/> 都沒有	
2. 您有沒有記不得事情、或是記憶有困難的情形？	<input type="checkbox"/> 一直有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 都沒有	
3. 您有沒有感到站也不是、坐也不是，或是心神不安的情形？	<input type="checkbox"/> 一直有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 都沒有	
4. 您有沒有覺得做事提不起精神、沒有動力的情形？	<input type="checkbox"/> 一直有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 都沒有	
5. 您有沒有覺得自己有心境低落、沮喪或憂鬱的情形？	<input type="checkbox"/> 一直有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 都沒有	
6. 您有沒有煩躁、焦慮，或是緊張的感覺？	<input type="checkbox"/> 一直有	<input type="checkbox"/> 經常有	<input type="checkbox"/> 偶爾有	<input type="checkbox"/> 很少有	<input type="checkbox"/> 都沒有	
統計該直欄勾選題數		___題(X 5 分)	___題(X 4 分)	___題(X 3 分)	___題(X 2 分)	___題(X 1 分)
將上欄題數乘以得分						
加總以上得分÷3×10						

### 評分說明

總得分 ≥ 60 分：壓力呈現高度反應  
 總得分介於 40-59 分：壓力呈現中度反應  
 總得分 < 40 分：壓力呈現低度反應

### 精健樂活的九宮格評估與心腦操練

幸福感 壓力反應	低	中	高	評估建議 心腦操練
高	1	4	7	保養頭腦
中	2	5	8	充沛腦力
低	3	6	9	善用頭腦
評估建議 心腦操練	肯定自我	豐富自我	精神樂活	