

身心狀況自我檢測

同仁可利用下列各式測量表自行檢測身心狀況，如檢測結果有進一步諮詢需求，可洽詢本院人力資源部，電話:72011~72017。
量表只是用來檢視自己的情緒狀態，並非診斷，如果您對檢測的結果想了解更多或諮詢專業看法，請洽詢相關服務機構。

- **簡式健康表(BSRS-5)**

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

量表來源：衛生福利部國民健康署

- **壓力指數測量表**

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

量表來源：衛生福利部國民健康署

- **台灣人憂鬱症量表**

憂鬱症自我檢視，請依據最近一星期以來身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的選項。定期自我檢測憂鬱情緒才能有效預防憂鬱症。

量表來源：董氏基金會

- **身體質量指數BMI**

國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5 (kg/m²) 及24 (kg/m²) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

量表來源：衛生福利部國民健康署

- **飲食行為測量表**

戰勝肥胖：減重指導手冊

量表來源：衛生福利部國民健康署

- **婚姻關係量表**

健康的婚姻關係是良好家庭、親子關係最重要的基礎。想為婚姻關係健檢一下嗎?快進來檢測，找到幫婚姻關係加分的撇步。

量表來源：華人心理治療基金會

- **親子關係量表**

你和你的孩子相處的好嗎？快點進來看看你和孩子的親子關係，找到讓你和孩子相處的更好的方法吧~

量表來源：華人心理治療基金會