

各量表分數說明

憂鬱自我評估量表

沒有或極少 - 一天以下	有時候 - 1~2 天	時常 - 3~4 天	常常或總是 - 5~7 天
0	1	2	3

最低分數	分數簡述	分析描述
29	29 分以上	你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，覺得無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫師檢查，透過他們的診療與治療，你將不會覺得孤單、無助！
19	19~28 分	現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！
15	15~18 分	你是不是想笑又笑不太出來，有很多事壓在心上，肩上總覺得很沈重？因為你的壓力負荷量已經到了臨界點了！千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦。
9	9~14 分	最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著瞭解心情變的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。
0	8 分以下	真是令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及抒解壓力的人，繼續保持下去。

情緒管理能力自我檢測

非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1	2	3	4	5

最低分數	分數簡述	分析描述
70	90~70 分	你對自我情緒的管理有很好的控制能力，能明確認知自身的真切感受，保持情緒的穩定，且能辨識對方的情緒反應模式，人際關係圓融。
50	50~69 分	大致上你對情緒的管理能力還不錯，具有成為 EQ 高手的潛力。
30	30~49 分	往往無法察覺自己的情緒狀態，對自己或別人的情緒較常用忽視或壓抑的方式來處理。
0	? ~30 分以下	對情緒的管理能力較不好，無法掌握自己的情緒狀態，控制情緒的能力也較缺乏，較無法同理他人的感受，而影響人際關係。

工作壓力管理效能自我評量表

從不	偶而	有時	常常	總是
0	1	2	3	4

最低分數	分數簡述	分析描述
56	危險	您正承受著非常大的工作壓力，已經是崩潰沒辦法應付了，您必須趕緊學習新的方法來處理您所面臨的狀況。
41	警戒	您的工作壓力頗大，您已經是在瀕臨崩潰邊緣了，要非常小心，您必須趕緊做一些防備來避免工作崩潰。
26	黃燈	表示您正遭受到工作壓力的痛苦，雖然還不足以到您無法應付的程度，但是也要提早做預防準備。
0	安全	表示您目前能夠適當地處理您的工作壓力，您的工作並沒有造成您太大的負擔。

睡眠品質自我評量表

是	否
1	0

最低分數	分數簡述	分析描述
0	1~3 個選是	您可能沒有失眠問題。生活中偶爾出現一些睡眠困擾是很平常的。
4	4~6 個選是	您可能有些許失眠問題。請參考床上十招，給我好睡眠。如過未能改善，請和精神專業人員協談。
7	7~10 個選是	您可能患有失眠症，亟需精神專業人員的協助。

A 型性格評估量表

總是如此	有時如此	很少如此
3	2	1

最低分數	分數簡述	分析描述
20	20-34 分	為低度 A 型性格傾向。
35	35-44 分	為中度 A 型性格傾向。
60	45-60 分	為高度 A 型性格傾向。

C 型性格評估量表

是	否
1	0

最低分數	分數簡述	分析描述
0	兩個答案以上相反	1、是；2、否；3、是；4、否；5、是；6、是；7、是；8、否。如果你的回答中有兩個以上與上述答案相反，你就很可能是具有 C 型性格的人，需要尋找專業人員諮詢。
7	理想答案範圍內	理想的答案是：1、是；2、否；3、是；4、否；5、是；6、是；7、是；8、否。如果你的回答中有兩個以上與上述答案相反，你就很可能是具有 C 型性格的人，需要尋找專業人員諮詢。