

國立臺北教育大學肌肉骨骼症狀調查表

填表日期： 年 月 日

A. 基本資料

所屬單位	職稱	員工姓名
性別	年齡	
<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
連絡電話	身高	體重
在校年資	慣用手	
	<input type="checkbox"/> 左手 <input type="checkbox"/> 右手	

1. 您在過去的1年內，身體是否有長達2星期以上的疲勞、酸痛、發麻、刺痛等不舒服，或關節活動受到限制？

否（結束此調查表，以下免填）

是（請繼續填寫下列表格）

2. 上述的身體部位酸痛、不適或影響關節活動之情形持續多久時間？

1個月 3個月 6個月 1年 3年 3年以上

• 有無其他症狀、病史說明：

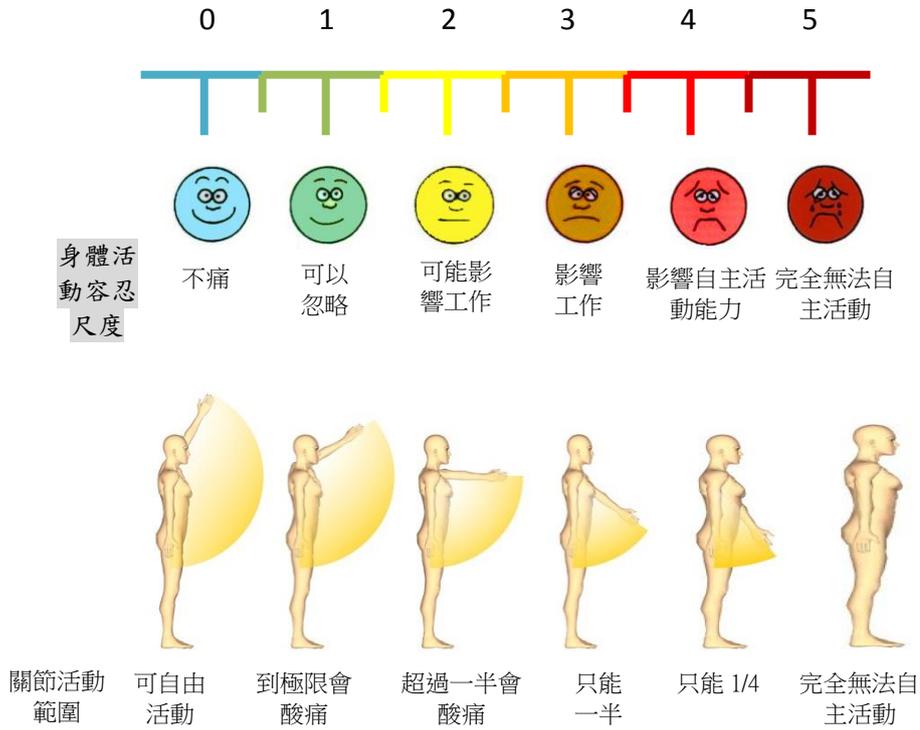
--

（請翻面繼續填寫）

填表說明

下列任何部位請以酸痛不適與影響關節活動評斷。任選分數高者。

- 酸痛不適程度與關節活動能力：(以肩關節為例)



C. 症狀調查(請勾選)

不痛						極度劇痛						
0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
<input type="checkbox"/>	頸	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	左肩	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	左手肘/ 左前臂	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	左手/ 左手腕	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	左臀/ 左大腿	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	左膝	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	左腳踝/ 左腳	<input type="checkbox"/>										
						上背	<input type="checkbox"/>					
						右肩	<input type="checkbox"/>					
						右手肘/ 右前臂	<input type="checkbox"/>					
						下背	<input type="checkbox"/>					
						右手/ 右手腕	<input type="checkbox"/>					
						右臀/ 右大腿	<input type="checkbox"/>					
						右膝	<input type="checkbox"/>					
						右腳踝/ 右腳	<input type="checkbox"/>					

背面觀

國立臺北教育大學 - 過勞評估量表

單位：_____ 姓名：_____ 生日：_____

一、個人疲勞

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、工作疲勞

1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?

(1) 總是 (2) 常常 (3) 有時候 (4) 不常 (5) 從未或幾乎從未

2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?

(1) 總是 (2) 常常 (3) 有時候 (4) 不常 (5) 從未或幾乎從未

3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?

(1) 總是 (2) 常常 (3) 有時候 (4) 不常 (5) 從未或幾乎從未

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?(反向題)

(1) 總是 (2) 常常 (3) 有時候 (4) 不常 (5) 從未或幾乎從未

心理健康量表問卷

(資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

	沒有或極少(每 週一天以下)	有時 (1~2 天/週)	時常 (3~4 天/週)	常常/總是 (5~7 天/週)
1. 我常常覺得想哭				
2. 我覺得心情不好				
3. 我覺得比以前容易發脾氣				
4. 我睡不好				
5. 我覺得不想吃東西				
6. 我覺得胸口悶悶的				
7. 我覺得不輕鬆、不舒服				
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力				
9. 我覺得很煩				
10. 我覺得記憶力不好				
11. 我覺得做事時無法專心				
12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢				
13. 我覺得比以前沒信心				
14. 我覺得比較會往壞處想				
15. 我覺得想不開，甚至想死				
16. 我覺得對什麼事都失去興趣				
17. 我覺得身體不舒服				
18. 我覺得自己很沒用				