

# 過勞量表

總是 常常 有時候 不常 從未

你常覺得疲勞嗎?	100	75	50	25	0
你常覺得體力透支嗎?	100	75	50	25	0
你常覺得情緒上心力交瘁嗎?	100	75	50	25	0
你常覺得「我快要撐不下去了」嗎?	100	75	50	25	0
你常覺得精疲力竭嗎?	100	75	50	25	0
你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?	100	75	50	25	0



將所有題目的得分相加  
並除以 6，就能得到過勞分數



過勞程度嚴重

過勞程度中等

過勞程度輕微 (50 分以下)

70

50

70 分以上

50-70 分

建議適度改變生活方式，除了增加運動與休閒時間，也需要尋找專業人員進行諮詢。

建議找出生活的壓力來源，並調適自己，增加放鬆與休息的時間。

| 若擔心自己有過勞風險的疑慮，可撥打免費諮詢專線：0800-068580，如需通譯服務可洽 1955 專線尋求協助。

# Overworking table

Always      Often      Sometimes      Seldom      Never

<b>Do you feel fatigued?</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>0</b>
<b>Do you feel exhausted?</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>0</b>
<b>Do you often feel emotionally stressed out?</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>0</b>
<b>Do you often feel 'I can't take it any more'?</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>0</b>
<b>Do you often feel burned out?</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>0</b>
<b>Do you often feel weak as if you are about to fall ill?</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>0</b>



Add the points for each question together and divide by 6 to obtain your overworking score

Severely overworked

Moderately overworked

Slightly overworked (score of under 50)

70

50

score over 70

Make necessary changes to your life style. Other than increasing time spent exercising and engaging in leisure pursuits, seek out professional advice.

score of 50-70

Identify the causes of pressure in your life and make necessary adjustments, increasing the amount of time you spend relaxing or engaged in leisure pursuits.

If you are concerned you could be at risk from overworking

call the toll free consultation hotline: 0800-068580.

If you require an interpretation service, call the 1955 Hotline and ask for assistance.

# Skala Kelelahan

Total      Sering      Kadang      Tidak Sering      Tidak Pernah

Anda sering merasa kelelahan?	100	75	50	25	0
Anda sering merasa tenaga terkuras habis?	100	75	50	25	0
Anda sering merasa emosi terkuras habis?	100	75	50	25	0
Anda sering merasa "Saya sudah tidak bisa bertahan lagi"?	100	75	50	25	0
Anda sering merasa lelah jasmani dan rohani?	100	75	50	25	0
Anda sering merasa lemas, seperti akan jatuh sakit?	100	75	50	25	0



Jumlahkan angka dari setiap jawaban, kemudian dibagi dengan **6**, maka dapat mengetahui hasil angka skala kelelahan

Tingkat skala kelelahan



**70 lebih**

Disarankan untuk mengubah gaya hidup yang memadai, selain menambah waktu untuk berolahraga dan relaks, juga perlu untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional

**50-70**

Disarankan untuk mencari sumber stres dalam kehidupan dan luangkan waktu untuk diri sendiri, tambahkan waktu bersantai dan hiburan.

| Jika memiliki keraguan atas risiko kelelahan berlebihan dari diri Anda, silakan menghubungi saluran konsultasi gratis 0800-068580, jika memerlukan layanan penerjemah, silakan menghubungi saluran khusus 1955 untuk mendapatkan bantuan.



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# Thang đo kiệt sức

	Luôn luôn	Thường xuyên	Đôi khi	Không thường xuyên	Chưa bao giờ
Bạn có thường xuyên cảm thấy mệt mỏi không?	100	75	50	25	0
Bạn có thường xuyên cảm thấy kiệt sức về thể chất không?	100	75	50	25	0
Bạn có thường xuyên cảm thấy kiệt sức về mặt cảm xúc không?	100	75	50	25	0
Bạn có thường xuyên cảm thấy “Tôi sắp khụy ngã rồi” không?	100	75	50	25	0
Bạn có thường xuyên cảm thấy suy kiệt về thể chất và tinh thần không?	100	75	50	25	0
Bạn có thường xuyên cảm thấy yếu đuối và như sắp bị ốm không?	100	75	50	25	0



Cộng lại tất cả các điểm và chia cho 6,  
đó sẽ là số điểm kiệt sức



Mức độ làm việc quá  
sức nghiêm trọng

70

Mức độ kiệt sức vừa phải

50

Mức độ kiệt sức nhẹ (dưới 50 điểm)

Trên 70 điểm

Nên thay đổi lối sống vừa phải. Ngoài việc tăng cường tập thể dục và thời gian giải trí, bạn cũng cần tìm đến sự tư vấn của chuyên gia.

50-70 điểm

Nên xác định nguồn gốc gây căng thẳng trong cuộc sống, điều chỉnh bản thân và tăng thời gian thư giãn, nghỉ ngơi.

| Nếu bạn lo ngại đang có nguy cơ làm việc quá sức, bạn có thể gọi tới đường dây nóng tư vấn miễn phí: 0800-068580.

| Nếu cần phiên dịch, bạn có thể liên hệ đường dây nóng 1955 để được hỗ trợ.

## ตารางวัดความเหนื่อยล้า

เป็นประจำ      ป่วยครั้ง      บางเวลา      น้อยครั้ง      ไม่เคย

คุณรู้สึกเหนื่อยล้าบ่อยๆหรือไม่ ?	100	75	50	25	0
คุณรู้สึกหมดกำลังว่างชาหรือไม่ ?	100	75	50	25	0
คุณรู้สึกหมดอลาดี้ตามาก่อนหรือไม่ ?	100	75	50	25	0
คุณรู้สึก “จะทนไม่ไหวอยู่แล้ว” หรือไม่ ?	100	75	50	25	0
คุณรู้สึกสิ้นเรี่ยวแรงหรือไม่ ?	100	75	50	25	0
คุณรู้สึกอ่อนเพลียบ่อยๆ คล้ายกับกำลังจะป่วยหรือไม่ ?	100	75	50	25	0



หากคะแนนทุกข้อเข้าด้วยกันแล้วหารด้วย 6 ก็จะได้คะแนนที่สามารถวัดระดับความเหนื่อยล้า



เหนื่อยล้ารุนแรง

เหนื่อยล้าปานกลาง

เหนื่อยล้าเล็กน้อย (ต่ำกว่า 50 คะแนน)

70

50

ตั้งแต่ 70 คะแนนขึ้นไป  
ควรปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต  
นอกจากเพิ่มเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายแล้ว  
ยังต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้วย

50-70 คะแนน

ควรหาที่มาของความเครียดและ  
ทางานปรับตัว ตลอดจนเพิ่ม  
เวลาพักผ่อนและคลายเครียด

กรณีกังวลว่าเสี่ยงต่ออาการเหนื่อยล้าเกินไป สามารถโทรขอคำปรึกษาจาก  
สายด่วนโทรศัพท์ 0800-068580  
หากต้องการใช้บริการล่ามแปลภาษา โทรขอความช่วยเหลือได้ที่สายด่วน 1955