

108 年彰化縣政府暨所屬各機關學校員工協助方案

「壓力指數量表」檢測說明

親愛的同仁，您好：

你有過勞症狀嗎？你的壓力指數爆表了嗎？適度的壓力或許可激發潛能，但短時間內過多的壓力，會導致免疫力下滑，讓疾病找上門。研究發現，過勞是長期暴露於工作壓力下的結果，你最近精力充沛嗎？會不會時常覺得很累？有工作倦怠感嗎？偶而會頭暈不舒服嗎？預防勝於治療，職場心理健康促進的第一步驟就是了解自己的現況。如果您有以上的問題，邀請你來測測自己的壓力指數！所有填答內容，不會洩露個人資料，請您放心，再次感謝您的撥空參與！

敬祝 順心愉快

彰化縣政府人事處 敬啟

【檢測說明】：

(一)填答對象：本府暨所屬各機關學校現職員工(包括參加公、勞保人員)。

(二)填答期間：即日起至 108 年 12 月 15 日前上網檢測有機會抽到暖心小禮物。

(三)填答路徑有 2 種方式：

1. 電腦連結至 EAP 員工協助服務網→一起來健檢→壓力指數量表進行檢測(網址：

<http://163.23.69.22/chcg/chcg-person-eap/>)。

2. 以手機掃描下方 QR-CODE 進行檢測(網址為：<https://ppt.cc/fkhi7x>)。

