

生活事件壓力量表

生活事件改變與壓力程度表：此為生活事件與壓力程度的測驗。請仔細想想，以下列舉的生活事件在過去一年內是否曾經發生，請在「發生」欄打「○」並填上分數，將每一項發生事件的分數全部加起來即為總分。總分：_____

事件	生活事件	事件壓力 程度價值(分數)	發生次數 X 分數
1.	配偶死亡	100	
2.	離婚	73	
3.	分居(婚姻)	65	
4.	入獄	63	
5.	近親或家庭成員死亡	63	
6.	個人疾病或受傷	53	
7.	結婚	50	
8.	被解雇	47	
9.	破鏡重圓	45	
10.	退休	45	
11.	家人的健康情形改變	44	
12.	懷孕	40	
13.	性困難	39	
14.	家庭成員增加(新生兒降臨)	39	
15.	事業再適應	39	
16.	經濟狀況改變	38	

17.	好友死亡	37	
18.	換不同的工作	36	
19.	與配偶爭執的次數改變	35	
20.	房屋貸款超過美金一萬元 (註：數額依各地狀況改變)	31	
21.	抵押品贖回權被取消	30	
22.	工作職責的改變	29	
23.	子或女離家	29	
24.	與姻親發生衝突(或有問題)	29	
25.	個人非凡的成就	28	
26.	妻子開始或停止工作	26	
27.	學校開始或結束	26	
28.	生活起居、環境等的改變	25	
29.	改變個人習慣	24	
30.	與上司不合	23	
31.	工作時間或條件改變	20	
32.	搬家	20	
33.	轉學或重回學校	20	
34.	改變休閒習慣	19	
35.	改變宗教活動	19	
36.	改變社交活動	18	
37.	新增小額的貸款	17	

38.	睡眠習慣改變	16	
39.	家人團聚次數改變	15	
40.	飲食習慣改變	15	
41.	重要節日或假期	13	
42.	聖誕節(新年)	12	
43.	輕微違法(如交通罰單)	11	
總分			

分數解釋

低於 149 分	風險程度：一般 大約有 30%的機會罹患身心疾病。
150~299 分	風險程度：中等 大約有 50%的機會罹患身心疾病。
300 分以上	風險程度：較高 大約有 80%的機會罹患身心疾病。

*原出處為：Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.