

## 壓力檢核(高年級、國中版)

學校使用相關事項說明：

壓力症狀檢核表適用高年級、國中階段學生，於學校發生重大壓力事件時可協助了解孩子的身心狀態，此外當出現危機事件後一個月，也可以藉以追蹤孩子後續的壓力反應。

\*計分說明：

1. 每題以頻率計算依次得分為：0，1，3，5分，全部15題的滿分為75分。
2. 第1，4，5，6，10，11，14題為侵入（intrusion）的反應內容，第2，3，7，8，9，12，13，15題屬於逃避（avoidance）的反應內容。
3. 得分24-34屬準創傷反應，得分35以上就達顯著創傷反應。

## 壓力症狀檢核表

以下是經歷重大事件的人常有的反應，請一題一題看，並圈出『過去一週中』每一種反應發生的頻率。若沒有發生這些反應，則請圈選『沒有發生過』這一欄。

		沒有 發生過	很少	有時	常常
		0%	10%	30%	60%
1	我無法入睡或是經常作夢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我會感到全身緊繃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我無法集中注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我容易大發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我的心情常起伏不定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	我對此事件的情緒是麻木的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	我對事件會有內疚感/罪惡感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	我對可能引發回憶該事件的情境感到害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	我會想要一個人獨處或特別想要人陪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	我對於過去喜歡的事物提不起勁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	我想不起來事件的部分情節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	反覆痛苦地夢見此事件	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	我會覺得事件好像沒有發生或不是真實的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	對於未來感到悲觀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	我不要想，卻會不自主地想到這件事的種種	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>