

身心適應檢測

		0-5 分 (完全沒有-總是如此)	描述說明
1	覺得胃口變差、吃不下；或是吃的更多	_____分	
2	睡不好，有失眠狀況	_____分	
3	感到緊張、坐立不安	_____分	
4	感到焦慮，且已經影響正常生活	_____分	
5	有情緒低落、憂鬱的狀況	_____分	
6	覺得未來充滿不確定感、沒有希望	_____分	
7	需要諮商中心的協助	☐ 是 ☐ 否	