

WHO-5 身心健康指標

請針對以下五個句子，選出在過去兩星期最接近您的生活情況。答案並無對錯

之分，請不用花太多時間在某句子上。

		所有 時間	大部 份時 間	超過 一半 時間	少於 一半 時間	有時 候	從未 試過
1	我感到情緒開朗且精神不錯。	5	4	3	2	1	0
2	我感到心情平靜和放鬆。	5	4	3	2	1	0
3	我感到有活力且精力充沛。	5	4	3	2	1	0
4	我醒來感到清新並有充分休息。	5	4	3	2	1	0
5	我的日常生活中充滿讓我感興趣的事物。	5	4	3	2	1	0

分數總和 X4 等於精神健康指數，低於 52 分定義為差(不合格)，52-68 分為一

般，72 分或以上為好。