

整體精神健康問卷

服務使用者姓名: _____

職業治療師: _____

性別: 男 / 女

日期: _____

年齡: _____

指示:

請根據你 **在過去一個月** 的近況以及感受，回答每一條問題並於答案紙上圈出最合適的答案。

1	你的心情一般怎樣？ A. 心情極好 B. 心情十分好 C. 心情多數都好 D. 心情起伏不定 E. 心情多數很差 F. 心情十分差
2	你有多少時間受到任何疾病，身體不適，疼痛或痛楚所煩擾？ A. 每一天 B. 幾乎每一天 C. 大約一半時間 D. 一直都有，但少於一半時間 E. 甚少時間 F. 完全沒有
3	你有沒有感到憂鬱？ A. 有 - 到了想要自殺的地步 B. 有 - 到了什麼也不想理會的地步 C. 有 - 差不多每日都很憂鬱 D. 有 - 有幾次頗憂鬱 E. 有 - 偶然有一點憂鬱 F. 沒有 - 從來沒有感到憂鬱

4	<p>你有沒有控制好你的思想、行為及情緒？</p> <p>A. 有 - 絕對有 B. 有 - 多數有 C. 通常有 D. 不太好 E. 沒有 - 而且我有些困擾 F. 沒有 - 而且我有很大困擾</p>
5	<p>你有沒有受神經緊張所煩擾？</p> <p>A. 極之煩擾 - 到了不能做事的地步 B. 十分煩擾 C. 頗煩擾 D. 有些煩擾 E. 有少許煩擾 F. 完全沒有</p>
6	<p>你感到有多少精力、精神或活力？</p> <p>A. 十分有精力 - 精神充沛 B. 大部份時間都有精力 C. 我的精力水平幾不穩定 D. 通常我只有很少精力 E. 大部份時間只有很少精力 F. 沒有精力或精神 - 我感到耗盡，元氣大傷</p>
7	<p>我感到意志消沉及鬱悶。</p> <p>A. 沒有時候 B. 有少許時候 C. 有些時候 D. 頗多時候 E. 大多數時候 F. 所有時候</p>

8	<p>你是否在一般情況下都會緊張或感到緊張？</p> <p>A. 有 - 多數或甚至所有時間都極之緊張 B. 有 - 多數時間都十分緊張 C. 一般都不緊張 - 但有幾次感到幾緊張 D. 我有時感到少許緊張 E. 我一般的緊張程度都頗低 F. 我從來沒有感到緊張</p>
9	<p>你的個人生活有多快樂、愉快或滿足？</p> <p>A. 極之快樂 - 從來沒有如此愉快或滿足 B. 多數時間都十分快樂 C. 一般來說都感到愉快及滿足 D. 有時幾快樂 - 但有時幾不快樂 E. 一般來說都感到不快樂或不滿足 F. 多數或所有時間都感到十分不快樂或不滿足</p>
10	<p>你有沒有感到有足夠的健康，去做你喜歡或你需要做的事情？</p> <p>A. 有 - 絕對有 B. 有 - 多數有 C. 健康問題在一些重要的事情上限制了我 D. 我只能有足夠的健康去照顧我自己 E. 我需要一些幫助來照顧我自己 F. 我需要別人幫我做大部份或所有我需要做的事情</p>
11	<p>你有沒有感到十分悲傷、受挫、絕望或有很多問題，使你很想知道是否任何事都沒有價值？</p> <p>A. 有極多這樣的感覺 - 到了幾乎要放棄的地步 B. 有十分多這樣的感覺 C. 有幾多這樣的感覺 D. 有些這樣的感覺 - 足以煩擾我 E. 有少許這樣的感覺 F. 完全沒有</p>

12	我醒來時，感到清新及舒暢。
	A. 沒有時候 B. 有少許時候 C. 有些時候 D. 頗多時候 E. 大多數時候 F. 所有時候
13	你有沒有對你的健康有所擔心，苦惱或有任何懼怕？
	A. 有極多擔心，苦惱或懼怕 B. 有十分多擔心，苦惱或懼怕 C. 有幾多擔心，苦惱或懼怕 D. 有些擔心，苦惱或懼怕 - 但不太多 E. 實際上沒有 F. 完全沒有
14	你有沒有懷疑自己失去理性或覺得自己的思想、行為、說話、感覺失控或短暫失憶？
	A. 完全沒有 B. 只有一點 C. 有些 - 但不足以使我擔心 D. 有些 - 而且使我有點擔心 E. 有些 - 而且使我頗擔心 F. 有 - 很大程度上有，而且使我十分擔心
15	我的日常生活充滿著有趣的事物。
	A. 沒有時候 B. 有少許時候 C. 有些時候 D. 頗多時候 E. 大多數時候 F. 所有時候

16	你感到「活躍積極，精力充沛」，還是感到「枯燥平淡，遲緩呆滯」？
	A. 每天都極之活躍積極，精力充沛 B. 十分「活躍積極，精力充沛」 - 沒有「枯燥平淡，遲緩呆滯」 C. 幾「活躍積極，精力充沛」 - 很少「枯燥平淡，遲緩呆滯」 D. 幾「枯燥平淡，遲緩呆滯」 - 很少「活躍積極，精力充沛」 E. 十分「枯燥平淡，遲緩呆滯」 - 沒有「活躍積極，精力充沛」 F. 每天都極之枯燥平淡，遲緩呆滯
17	你有沒有感到焦慮、擔心或不安？
	A. 有極多這樣的感覺 - 到了生病或幾乎生病的地步 B. 有十分多這樣的感覺 C. 有幾多這樣的感覺 D. 有些這樣的感覺 - 足以煩擾我 E. 有少許這樣的感覺 F. 完全沒有
18	我情緒穩定而且有自信。
	A. 沒有時候 B. 有少許時候 C. 有些時候 D. 頗多時候 E. 大多數時候 F. 所有時候
19	你感到「舒適、心情輕鬆」，還是「緊張、情緒激動」？
	A. 整個月都感到舒適及輕鬆 B. 大多數時間感到舒適及輕鬆 C. 通常感到輕鬆，但有時也感到幾情緒激動 D. 通常感到情緒激動，但有時也感到幾輕鬆 E. 大多數時間感到緊張或情緒激動 F. 整個月都感到緊張或情緒激動

20	我覺得愉快及無憂無慮。
	A. 沒有時候 B. 有少許時候 C. 有些時候 D. 頗多時候 E. 大多數時候 F. 所有時候
21	我感到疲倦，勞累、耗盡或筋疲力竭。
	A. 沒有時候 B. 有少許時候 C. 有些時候 D. 頗多時候 E. 大多數時候 F. 所有時候
22	你有沒有受到或感到任何壓力？
	A. 有 - 幾乎超過我可承受的地步 B. 有 - 壓力相當大 C. 有些 - 比平常多 D. 有些 - 但跟平常差不多 E. 有 - 少許 F. 完全沒有