

## 個人基本資料(1)：個人社會性資料

1. 編號：\_\_\_\_\_ (無需填寫)
2. 性別： 男 女
3. 年齡(足歲)：\_\_\_\_\_
4. 目前工作情況：  
就業 待業 學生 家管 退休 兵役
5. 目前婚姻狀況：  
未婚 已婚 離婚 喪偶
6. 目前居住狀況：  
獨居 與親密伴侶、配偶或家人同住 與同事/朋友/室友同住
7. 最高學歷：  
國小以下 國中 高中職 大專 大學 碩士 博士
8. 目前參加精神健康活動的類別：  
有緣隨喜精健家族 (曾參與本會舉辦的任何活動課程)  
註冊精健家族 (曾於本會註冊資料)  
種子精健家族 (曾參與種子精健家族培訓)  
行動精健家族 (曾參與行動精健家族培訓)  
領航精健家族 (曾參與領航精健家族培訓)
9. 過去一年(含今天)參加過精神健康基金會舉辦的活動課程的次數：\_\_\_\_\_  
(請估計為整數，含演講、培訓、電影賞析、才藝班、家族回娘家、社區推廣、志工服務等)

## 個人基本資料(2):一般生活態度

10. 參與精神健康基金會課程活動的主要原因比較接近下列哪一種？  
對提昇精神健康有興趣   本身有精神健康困擾   希望能幫助身邊的人
11. 您是否曾在生活中經驗到「人的腦力是有限的，需要適當休息和操練」？  
一直有   經常有   偶爾有   很少有   都沒有
12. 您是否曾在生活中經驗到「當人生面臨困難時，我們要調適自己，獲得新的平衡與經驗」？  
一直有   經常有   偶爾有   很少有   都沒有
13. 您是否曾在生活中經驗到「我們對事情看法應該要多元而且彈性，往往念頭一轉就能海闊天空」？  
一直有   經常有   偶爾有   很少有   都沒有
14. 您是否曾在生活中經驗到「我們需要對家人親友給與關懷和協助」？  
一直有   經常有   偶爾有   很少有   都沒有
15. 您是否曾在生活中經驗到「我們需要對鄰居給與關懷和協助」？  
一直有   經常有   偶爾有   很少有   都沒有
16. 過去的生活經驗中，當您遇到無法預料的事情發生時，您能找到解決的辦法，或者會感到困惑？  
我通常能找到解決的辦法   我有時能找到解決的辦法   我有時會覺得困惑  
我通常會覺得困惑   不知道
17. 過去的生活經驗中，您對於自己的判斷和決定，您會相信還是懷疑？  
我通常會相信自己的判斷和決定   我有時會相信自己的判斷和決定  
我有時會懷疑自己的判斷和決定   我通常會懷疑自己的判斷和決定   不知道
18. 過去的生活經驗中，在遇到困難的時候，您會傾向找一些好的事情幫助自己振作起來，還是對每件事情抱持悲觀的看法  
我通常會找一些好的事情幫助自己振作起來   我有時會找一些好的事情幫助自己振作起來  
我有時會對每件事情抱持悲觀的看法   我通常會對每件事情抱持悲觀的看法   不知道
19. 過去的生活經驗中，您遇到個人問題時，您知道如何解決，還是不知道如何解決  
我通常知道如何解決   我有時知道如何解決   我有時覺得無法解決  
我通常覺得無法解決   不知道

## 精神健康指數評量表

您好，感謝您參加今天的精神健康推廣活動。為了瞭解參加本活動的朋友們的生命優質水準，作為我們精神健康推廣工作之參考，麻煩您花3-5分鐘時間填寫本調查問卷，本量表採匿名填寫，絕對保密，敬請安心作答。

### 一、生命優質指數評量

1、就過去半年整體來講，您對自己的身體健康情形，是覺得滿意、還是不滿意？

- 很滿意 有點滿意 有點不滿意 很不滿意 不知道/未回答

2、如果以您自己最近的身體健康情形和半年前來比較，您覺得滿意、還是不滿意？

- 很滿意 有點滿意 有點不滿意 很不滿意 不知道/未回答

3、就過去半年來講，您有沒有睡不好覺、或是睡眠有困難的情形？

- 有，一直有【一星期中5-6天】 有，經常有【一星期中3-5天】  
有，偶爾有【一星期中1-3天】 有，很少有【幾個星期才一天】  
都沒有 不知道/未回答

4、過去半年以來，您有沒有記不得事情、或是記憶有困難的情形？

- 有，一直有 有，經常有 有，偶爾有  
有，很少有 都沒有 不知道/未回答

5、就過去半年來講，您有沒有感到站也不是、坐也不是，或是心神不安的情形？

- 有，一直有 有，經常有 有，偶爾有  
有，很少有 都沒有 不知道/未回答

6、過去半年以來，您有沒有覺得做事提不起精神、沒有動力的情形？

- 有，一直有 有，經常有 有，偶爾有  
有，很少有 都沒有 不知道/未回答

7、就過去半年來講，您有沒有覺得自己心情低落、沮喪或憂鬱的情形？

- 有，一直有 有，經常有 有，偶爾有  
有，很少有 都沒有 不知道/未回答

8、以過去半年來講，您有沒有煩躁、焦慮，或是緊張的感覺？

- 有，一直有 有，經常有 有，偶爾有  
有，很少有 都沒有 不知道/未回答

- 9、就過去半年整體來講，您對自己的成就，例如：工作、家務、學業、義工…等各方面的表現，覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意   有點滿意   有點不滿意   很不滿意   不知道/未回答
- 10、就過去半年來講，您覺得自己的生命過得有意義、還是沒有意義？  
很有意義   還算有意義   沒什麼意義  
很沒有意義   不知道/未回答
- 11、過去這半年以來，您對所有事情的看法，是認為將來應該會更好、還是更壞？  
一定更好   可能更好   可能更差  
一定更差   不知道/未回答
- 12、就過去半年整體來講，您對於家人給您的支持，是覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意   有點滿意   有點不滿意   很不滿意   不知道/未回答
- 13、那過去半年以來，您和家人的關係或相處的情形，是愉快、還是不愉快？  
很愉快   還算愉快   有些不愉快   很不愉快   不知道/未回答
- 14、過去這半年以來，當您有麻煩和煩惱時，對於家人給您的幫助，您是覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意   有點滿意   有點不滿意   很不滿意   不知道/未回答
- 15、過去這半年以來，家人分擔您的問題的方式（例如：冷漠、嚴厲、包容…等），您覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意   有點滿意   有點不滿意   很不滿意   不知道/未回答
- 16、就過去半年整體來講，家人對您的關心和愛護，您是覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意   有點滿意   有點不滿意   很不滿意   不知道/未回答
- 17、就過去半年來講，您在日常生活當中，有沒有覺得自己是屬於某個團體當中的一份子？包括：同事、同學、鄰居、親友…等。  
有，一直有   有，經常有   有，偶爾有  
有，很少有   都沒有   不知道/未回答
- 18、就過去半年整體來講，您覺得自己在日常生活當中，是安全的、還是 不安全的？  
很安全   還算安全   有些不安全   很不安全   不知道/未回答
- 19、就過去半年整體來講，您和別人相處起來覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意   還算滿意   有些不滿意   很不滿意   不知道/未回答

- 20、以過去半年來講，在日常生活中，您自己覺得別人對您是尊重、還是不尊重？  
很尊重 還算尊重 有些不尊重 很不尊重 不知道/未回答
- 21、基本上，您認為您自己所做的、所付出的一切，算是值得、還是不值得？  
很值得 還算值得 有些不值得 很不值得 不知道/未回答
- 22、就過去半年來講，您在日常生活當中應付各種困難，覺得有沒有把握？  
很有把握 還算有把握 沒什麼把握  
很沒有把握 不知道/未回答
- 23、就過去半年整體來講，您覺得自己的能力、特點或優點，有發揮、還是沒有發揮？  
很有發揮 還算有發揮 沒什麼發揮  
很沒有發揮 不知道/未回答
- 24、就過去半年來講，和一般人比較，您對自己的身份和地位，覺得滿意、還是不滿意？  
很滿意 有點滿意 有點不滿意 很不滿意 不知道/未回答
- 25、和別人比較起來，這一個月來，您認為自己在面對困難時的抗壓性強嗎？  
明顯比別人強 稍微比別人強 跟別人差不多  
稍微比別人弱 明顯比別人弱
- 26、和別人比較起來，這一個月來，您生活、工作等各方面所承受的壓力大嗎？  
明顯比別人大 稍微比別人大 跟別人差不多  
稍微比別人少 明顯比別人少

## 二、孤寂感評量

- 1、就過去半年整體來講，您會感到自己沒人陪伴嗎？  
從未 很少  
有時 總是 不知道/未回答
- 2、就過去半年整體來講，您會感到自己在人群中，有被隔離、被孤立的感覺嗎？  
從未 很少  
有時 總是 不知道/未回答
- 3、就過去半年整體來講，您會覺得自己不受他人重視嗎？  
從未 很少  
有時 總是 不知道/未回答

## 心身壓力反應量表

您好，此評量表對於瞭解您最近這個月來的心身健康狀況有所幫助，請您依照最近這一個月的健康情形，在右方適當的選項中打勾。

	1	2	3	4	5
<b>一 情緒上的感受</b>	都 沒 有	很 少 有	偶 爾 有	經 常 有	一 直 有
1 覺得心浮氣躁，不容易定下心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 感覺容易發脾氣、或者比較沒耐性的樣子。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 覺得生活上的某些問題，例如：工作、學業、財務、人際、家務等做不好，沒辦法好好應付或處理而有挫折的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 覺得心情低落、沮喪、鬱卒或憂鬱【台語：失志】的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 和別人相處起來有些困難，不輕鬆；或者覺得容易為小事發火，覺得別人好似喜歡找您麻煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 容易緊張、不安，或者有莫名的害怕（或恐懼）的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 您有衝動想要逃離現有一切的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 最近覺得有困惑的感覺，不知事情會變得如何。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>二 行為上的表現</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 最近有坐立不安（站也不是、坐也不是）的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 覺得自己變得不太想與人接觸，變得有些退縮了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 您改變煙酒使用的生活習慣，例如原本不抽煙或不喝酒，而開始嘗試抽煙或喝酒；或者抽煙量，喝酒次數增加了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 做事較容易衝動，比較不會考慮可能的不良後果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 覺得做事提不起精神、沒有興趣，變得較懶散。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 最近一個月來，早上醒來，有不想起床的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 出門前，總覺得不想出去做應該要做或要辦的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 生活秩序或生活常規亂了，有失去控制的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>三 思考上之感受</b>					
17 覺得記性差，容易忘東忘西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 覺得自己的思緒雜亂，有胡思亂想的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 覺得自己注意力不容易集中，做事容易分心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 認為您自己做事不像以前那麼有效率了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 對自己較沒信心，擔心事情做不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 覺得洩氣，不想做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 有人說您說話表達不清、說不到重點或是有顛三倒四的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 覺得前途茫茫，不知未來會如何。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【請轉下頁】

[鍵入文字]

	1	2	3	4	5
	都	很	偶	經	一
	沒	少	爾	常	直
	有	有	有	有	有
<b>四 身體上的不舒服</b>					
25 睡不好覺，好像沒有睡夠的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 胃口變差，食慾不好，或者胃口出奇的好，用過餐後還是一直想吃。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 容易冒冷汗或手心出汗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 有胃腸不適，如脹氣、腹瀉或便秘的情形。。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 有心跳快、心悸，或喘不過氣，覺得胸口悶的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 有手腳冰冷或發麻的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 身體覺得容易疲累。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 覺得身體有酸痛（如頭痛、脖子酸、肩膀酸痛、手腳肌肉酸痛等）的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 腦保養量表

精神是腦的生理功能表現，沒有善加保養頭腦，腦力就易於不足，容易產生壓力反應，精神功能就會產生障礙。此評量表能幫助瞭解您最近這一個月來保養頭腦的情況如何，請您依照最近這一個月的情形，在右方適當的選項中打勾。

	5	4	3	2	1
1. 這一個月來，覺得自己每天日常生活的起居有規律。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
2. 這一個月來，每天晚上能定時上床睡覺。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
3. 這一個月來，每一天早上醒來覺得精神飽滿，感覺到活力充沛。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
4. 這一個月來，每天的日常生活中，都有安排一段放鬆的時間。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
5. 這一個月來，覺得自己每天皆能認真做事。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
6. 這一個月來，覺得自己每天會關心到別人。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
7. 這一個月來，每天均感受到自己過得有價值，有意義。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
8. 這一個月來，每天臨睡前都覺得自己過得很充實。	一直有 <input type="checkbox"/>	經常有 <input type="checkbox"/>	偶爾有 <input type="checkbox"/>	很少有 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
9. 這一個月來，有參與各種社交活動（例如朋友、親戚或同事聚餐或聚會、聽演講、訓練班、郊遊、爬山、百貨公司熱鬧活動、教會或廟裡活動...等）。	每星期都有 <input type="checkbox"/>	兩星期一次 <input type="checkbox"/>	三星期一次 <input type="checkbox"/>	一個月一次 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>
10. 這一個月來，有機會和別人（如朋友、親戚、同事、家人）聊聊天（例如生活點滴的分享、談新聞、談工作、談友情、談家事...等等）。	每星期都有 <input type="checkbox"/>	兩星期一次 <input type="checkbox"/>	三星期一次 <input type="checkbox"/>	一個月一次 <input type="checkbox"/>	都沒有 <input type="checkbox"/>



# 思覺功能自我檢測表

知道自己或親朋好友有思覺功能困擾嗎？  
這個簡易的自填量表可以幫助你了解喔！  
請依照直覺回答下列描述是否符合自己的近況。

	是	否
1 我到人多的地方，無法應付那種壓力很大的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 我覺得我無法親近別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我做什麼事情，都提不起勁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我覺得腦力不夠，想一下事情，唸一些東西，就覺得疲倦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 當有別人在場時，我大部分時間都保持沉默。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我有時會擔心朋友或同事對自己不忠或不值得信任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 我盡量不透露自己的心聲。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 如果必須在一大群人面前講話，我會覺得非常的焦慮不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 我做事(唸書)不能持久，一下子就想休息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我覺得對什麼事情，總是處理得不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 我不會表情生動的講話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 我不善於社交禮儀的應對。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 當你看到別人在交談時，會懷疑他們正在談論你嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 你是不是常常從別人的談話或作為上，發覺背後藏有威脅或怪罪的味道？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 會不會聽到某些音、叫聲、或叫自己名字的聲音呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 檢測結果小提醒：

1. 此自我檢測篩檢表，僅作為自我篩檢用，其目的是要提醒您，是否有思覺功能之可能困擾。並非表示符合下列 2 與 3 之篩選結果，就是可能有思覺失調之症狀。
2. 若回答 8 題以上為「是」者，建議向身心科、精神科醫師諮詢。
3. 若回答第 1、2、15 題任一題為「是」，且回答「是」達 3 至 7 題者，建議向身心科、精神科醫師進行諮詢。
4. 若未符合上述 2 與 3 之情形，但自覺有思考與知覺困擾，也值得諮詢專業人員。

## 您的連絡資料

請留下聯絡資訊，以便寄送問卷報告與相關資訊，並跟您保持聯繫：

姓名 (必填) \_\_\_\_\_

聯絡電話 (必填) \_\_\_\_\_

電子信箱 E-mail \_\_\_\_\_

通訊地址 (必填) \_\_\_\_\_

是否同意將以上個人資料提供給我們，作為本會訊息通知使用？我們不會提供給無關之第三方單位 (已留過資料者無需重覆填寫)

- 同意提供電子信箱 E-mail，免費訂閱『腦與生活電子報』
- 同意提供通訊地址，免費訂閱『心靈座標雙月刊』
- 同意提供電話號碼，免費接收報名活動簡訊提醒

是否同意將此份問卷資料以去辨識方式<sup>(註)</sup>提供給我們做為學術研究使用？

是    否

註：資料經過處理後無從識別特定之當事人