

精神健康指數評量表

此評量表可以檢查您最近這個月來的整體精神健康水準，
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。

評量計分方法請參閱第 8 頁。若 70 分以下表示精神健康不合格，
值得用心保養頭腦，免除煩惱，若感到困擾，建議您尋求專業人員之協助。

	1 非常 不滿意	2 不滿意	3 點不滿意 尚滿意，有	4 滿意	5 非常滿意
1. 就最近這一個月整體來講，您對自己的身體健康情形，您的滿意程度如何？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 這個月來，您對自己各方面的表現，例如：家務、學業、工作、照顧自己或家人、做種種日常生活的事情（如：拜訪朋友、郊遊、運動）、或參與職能訓練、復健活動等等，您的滿意程度如何？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 以社會上一般的評價來說，最近這一個月內，您對自己在社會的身份和社會地位（如：退休身份、個人社會地位、目前職位如：公司職員、主管、老闆、軍人、老師、學生、家庭主婦、父親、母親、子女等等他人所認定您的社會角色），您的滿意程度如何？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果以您自己現在的身體健康情形和一個月前做比較，您的滿意程度如何？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 最近這一個月整體來講，您和別人相處起來【台語：鬥陣】的感受，您的滿意程度如何？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 就最近這一個月整體來講，您對於家人給您的支持，您的滿意程度如何？	非常不滿意	不滿意	尚滿意，有點不滿意	滿意	非常滿意
7. 最近這一個月來，當您有麻煩和煩惱時，對於家人給您的幫助，您的滿意程度如何？	非常不滿意	不滿意	尚滿意，有點不滿意	滿意	非常滿意
8. 最近這一個月來，家人分擔您的問題的方式或態度（例如：冷漠、嚴厲、包容...等的種種態度），您的滿意程度如何？	非常不滿意	不滿意	尚滿意，有點不滿意	滿意	非常滿意
9. 就最近一個月整體來講，家人對您的關心和愛護，您的滿意程度如何？	非常不滿意	不滿意	尚滿意，有點不滿意	滿意	非常滿意
10. 最近一個月來，您有沒有睡不好覺、或是睡眠有困難的情形？	一直有	經常有	偶爾有	很少有	都沒有

11. 最近一個月來，您有沒有記不得事情、或是記憶有困難的情形？	一 直 有	經 常 有	偶 爾 有	很 少 有	都 沒 有
12. 最近一個月來，您有沒有感到心神不寧，或是坐立不安（站也不是、坐也不是）的情形？	一 直 有	經 常 有	偶 爾 有	很 少 有	都 沒 有
13. 最近一個月來，您有沒有覺得做事提不起精神、沒有動力的情形？	一 直 有	經 常 有	偶 爾 有	很 少 有	都 沒 有
14. 最近一個月來，您有沒有覺得自己有心情低落、沮喪、鬱卒或憂鬱【台語：失志】的情形？	一 直 有	經 常 有	偶 爾 有	很 少 有	都 沒 有
15. 最近一個月來，您有沒有煩躁、焦慮，或是緊張的感覺？	一 直 有	經 常 有	偶 爾 有	很 少 有	都 沒 有
16. 最近一個月來，您有沒有覺得自己有歸屬感？歸屬於某個地方或團體，或者和親友（如：親戚、朋友、家人、同事、鄰居、同學...等）有親近的感覺。	都 沒 有	很 少 有	偶 爾 有	經 常 有	一 直 有
17. 最近一個月來，您所感受到您生命的意義程度如何【台語：生命過得有意思】？	非 常 沒 有 意 義	大 部 份 沒 有 意 義	尚 有 意 義， 有 點 沒 意 義	大 部 份 有 意 義	非 常 有 意 義

18. 最近一個月整體來講，您覺得自己的能力、特點或優點，您發揮的程度如何？	非常沒有發揮	大部份沒發揮	尚沒發揮，有點沒發揮	大部份有發揮	非常有發揮
19. 最近一個月來，您認為您所做的、所付出的一切，值得的程度如何？	非常不值得	大部份不值得	尚值得，有點不值得	大部份值得	非常值得
20. 最近一個月整體來講，在日常生活當中，您感受到安全程度如何？	非常不安全	大部份不安全	尚安全，有點不安全	大部份安全	非常安全
21. 請問，最近一個月來，在日常生活中，您自己覺得別人對您尊重的程度如何？	非常不尊重	大部份不尊重	尚尊重，有點不尊重	大部份尊重	非常尊重
22. 最近一個月以來，您對自己的未來，是認為應該會更好、還是更差？（就各方面來考慮）	肯定差很多	會更差一些	大概一樣，不會改變	會更好一些	肯定好很多

個人價值，右列 5 個題項相加 (2+3+17+18+19) /5 X 20 = 個人價值精神健康指數得分

個人價值：(+ + + +) /5 X 20 = B

生活掌握，右列 6 個題項相加 (5+16+20+21+22+23) /6 X 20 = 生活掌握精神健康指數得分

生活掌握：(+ + + + +) /6 X 20 = C

家庭功能，右列 5 個題項相加 (6+7+8+9+24) /5 X 20 = 家庭功能精神健康指數得分

家庭功能：(+ + + +) /5 X 20 = D

整體精神健康指數，綜合心身健康、個人價值、生活掌握、家庭功能 4 層面，平均得分為：

心身健康總分 + 個人價值總分 + 生活掌握總分 + 家庭功能總分

A + B + C + D

+ + +

=

評分說明：

◎ 70 分以上：精神健康良好

恭喜你！

肯定自己、喜愛自己的你，懂得尋求適當的管道抒解壓力。

願意提供你的幸福之道讓更多的親朋好友分享嗎？

讓我們一起努力，散撥關懷的種子，締造幸福的可能！

◎ 60 分-70 分：精神健康尚可

多與家人、朋友相聚，體驗相互關懷的幸福感！

培養正向思考的能力；凡事求盡力，不要太在意結果。

放慢生活的腳步，藉由放鬆練習，讓頭腦輕鬆一下！

別忘了維持規律的生活作息，好好保養頭腦喔！

若感覺困擾，請尋求專業人員協助！

◎ 60 分以下：精神健康不良

對自己不要要求太高，不要給自己太大的壓力。每天做件容易做到的事，增加自信和成就感。

學習肯定自己、給自己鼓勵。均衡營養、運動與規律的生活作息，可以幫助你提升精神健康！

若感覺困擾，請尋求專業人員協助！