

苗栗縣政府心理健康中心

您好：

感謝您撥空協助，本量表為研究來台移工之心理健康狀況，內容無關對錯，所填內容僅供學術研究之用並絕對保密，敬請安心填答。

本問卷第一部分為心情溫度計（簡氏健康量表），第二部分為困擾成因及因應方式，請仔細閱讀後以自身狀況回答問題，並在□內打√。

感謝您撥空填答！

基本資料

1. 生理性別：☐男 ☐女
2. 年齡：☐18-22 歲 ☐22-29 歲 ☐30-39 歲 ☐40-49 歲 ☐50 歲以上
3. 國籍別：☐越南 ☐印尼 ☐泰國 ☐菲律賓 ☐其他

第一部分：心情溫度計（簡氏健康量表）

請您仔細回想「最近一星期（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
2. 感覺緊張不安	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
3. 覺得容易動怒	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
4. 感覺憂鬱、心情低落	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
5. 覺得比不上別人	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
★有自殺的想法	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

得分與說明

前 5 題的總分

0-5 分 一般正常範圍

6-9 分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

9-14 分 中度情緒困擾：建議尋求心理醫生或精神醫療專業諮詢

15 分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★有自殺想法評分為 2 分以上（中等程度）時：建議尋求精神醫療專業諮詢

第二部分：困擾成因及因應方式

您最近是否有因為遇到以下狀況而感到困擾：

☐感情 ☐工作 ☐經濟 ☐健康（包含心理或生理）

☐生活適應（包含語言、飲食或文化）

☐人際關係（包含同事或室友）

☐其他：_____

您在遇到困擾時，您會選擇如何處理：

☐自行隱忍 ☐和友人反應 ☐尋求專業諮詢

☐和雇主、仲介或翻譯反應 ☐和家鄉親屬反應

☐其他：_____