

苗栗縣政府心理健康中心

Trung tâm sức khỏe tâm thần chính quyền quận Miaoli

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v。

感謝您撥空填答！

Xin chào:

Cảm ơn bạn đã dành thời gian giúp đỡ. Bảng khảo sát này dùng để nghiên cứu tình trạng sức khỏe tâm thần của người lao động nước ngoài tại Đài Loan, nội dung không liên quan gì đến đúng hay sai. Nội dung điền trong khảo sát này chỉ nhằm mục đích nghiên cứu học thuật và sẽ được bảo mật tuyệt đối, xin vui lòng trả lời các câu hỏi bên dưới.

Phần đầu tiên của bảng câu hỏi này là thước đo tâm trạng (Thang đánh giá tóm tắt triệu chứng), phần thứ hai là nguyên nhân gây ra phiền não và phương pháp đối phó. Vui lòng đọc kỹ, trả lời các câu hỏi dựa trên tình huống của chính bạn và đánh dấu “v” vào ô .

Cảm ơn bạn đã dành thời gian để trả lời!

基本資料

THÔNG TIN CÁ NHÂN

1. 生理性別：男 女

Giới tính: Nam Nữ

2. 年齡：18-22 歲 22-29 歲 30-39 歲 40-49 歲 50 歲以上

Tuổi tác: 18-22 tuổi 22-29 tuổi 30-39 tuổi 40-49 tuổi 50 tuổi trở lên

3. 國籍別：越南 印尼 泰國 菲律賓 其他

Quốc tịch: Việt Nam Indonesia Thái Lan Philippines Khác

第一部分：心情溫度計（簡氏健康量表）

Phần 1: Nhiệt kế tâm trạng (Thang đánh giá tóm tắt triệu chứng)

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。

Hãy suy nghĩ cẩn thận về mức độ mà những câu hỏi này đã khiến bạn gặp khó khăn hoặc phiền não trong tuần qua (bao gồm cả ngày hôm nay), sau đó tích “v” vào câu trả lời mà bạn cho là thể hiện đúng nhất cảm xúc của mình.

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
	Không ảnh hưởng	Nhẹ	Trung bình	Nghiêm trọng	Rất nghiêm trọng
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 Khó ngủ, ví dụ như khó đi vào giấc ngủ, dễ thức dậy hoặc thức dậy sớm	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. 感覺緊張不安 Cảm thấy bồn chồn, lo lắng không yên	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. 感覺憂鬱、心情低落 Cảm thấy chán nản, tinh thần đi xuống	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. 覺得容易動怒 Cảm thấy dễ dàng tức giận	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. 覺得比不上別人 Cảm thấy thua kém người khác	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. ★有自殺的想法 Có ý nghĩ tự tử	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

得分與說明

Chấm điểm và lí giải

前 5 題的總分

Tổng điểm của 5 câu hỏi đầu tiên

0-5 分 一般正常範圍

0-5 điểm: bình thường.

6-9 分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

6-9 điểm: Cảm xúc đau khổ nhẹ: Nên nói chuyện với người thân, bạn bè để giải tỏa tâm trạng.

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

9-14 điểm: Cảm xúc đau khổ ở mức độ trung bình: Nên tìm sự tư vấn từ bác sĩ tâm lý hoặc chuyên gia tâm thần.

15 分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

15 điểm trở lên: Căng thẳng tinh thần nghiêm trọng: Nên tìm đến sự tư vấn tâm lý chuyên nghiệp.

★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

Khi điểm có ý nghĩ tự tử từ 2 điểm trở lên (mức độ trung bình): Nên tìm đến sự tư vấn tâm thần chuyên nghiệp

第二部分：困擾成因及因應方式

Phần 2: Nguyên nhân và cách giải quyết

您最近是否有因為遇到以下狀況而感到困擾：

Gần đây có phải bạn đau khổ, phiền não bởi những điều sau đây:

- 感情 工作 經濟 健康 (包含心理或生理)
- Tình cảm Công việc Tài chính Sức khỏe (bao gồm sức khỏe tâm, sinh lý)
- 生活適應 (包含語言、飲食或文化)
- Thích ứng với cuộc sống (bao gồm ngôn ngữ, ẩm thực hoặc văn hóa)
- 人際關係 (包含同事或室友)
- Mối quan hệ giữa người với người (bao gồm cả đồng nghiệp hoặc bạn cùng phòng)
- 其他：_____
- Khác

您在遇到困擾時，您會選擇如何處理：

Khi gặp khó khăn, phiền não bạn chọn cách giải quyết như thế nào:

- 自行隱忍 和友人反應 尋求專業諮詢
- Tự mình chịu đựng Nói với bạn bè Tìm kiếm sự tư vấn từ chuyên gia
- 和雇主、仲介或翻譯反應 和家鄉親屬反應
- Nói với chủ sử dụng, môi giới hoặc người phiên dịch Nói với người thân ở nhà
- 其他：_____
- Khác：_____