

苗栗縣政府心理健康中心

Pusat Kesehatan Mental Pemerintah Kabupaten Miaoli

您好：HALLO

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！

TERIMA KASIH ATAS WAKTU DAN BANTUANNYA, SKALA IMI DIGUNAKAN UNTUK MEMPELAJARI STATUS KESEHATAN MENTAL PEKERJA MIGRAN DI TAIWAN, ISINYA TIDAK ADA HUBUNGAN BENAR ATAU SALAH. DIISI HANYA UNTUK TUJUAN PENELITIAN AKADEMIS SEMANGAT DAN DI RAHASIA. SILAKAN MENGISI JAWABANNYA.

KUIS BAGIAN PERTAMA DARI KUESIONER INI ADALAH TERMOMETER SUASANA HATI (STAMДАР KESEHATAN), DAN BAGIAN KEDUA ADALAH PENYEBAB KESUSAHAN DAN METODE PENENGGULAMGANNYA. HARAP DIBACA DENGAN CERMAT DAN JAWAB PERTANYAAN BERDASARKAN SITUASI ANDA SENDIRI DAN TANDAI V DI DALAM KOTAK.

TERIMA KASIH ATAS WAKTU KEKOSONGANNYA TELAH , MENJAWAB!

基本資料

INFORMASI DASAR

1. 生理性別：男 女

JENIS KELAMIN ; P W

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

UMUR ; 18-22 USIA 22-29 USIA 30-39 USIA 40-49 USIA 50 USIA KEATAS

3. 國籍別：越南 印尼 泰國 菲律賓 其他

KEBANGSAAN: VIETNAM INDONESIA THAILAND PHILIPPIINE DLL

第一部分：心情溫度計（簡氏健康量表）

BAGIAN 1: SKALA SUASANA HATI(STANDAR KESEHATAN)

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

HARAP PIKIRKAN DENGAN BAIK DAN TENAMG MINGGU LALU(TERMASUK HARI INI)MASALAH APA YANG MENGGANGGU ATAU MENYUSAHKAN ANDA , LALU LINGKARI JAWABAN YANG MENURUT ANDA PALING MENDEKATI PERASAAN ANDA 。

	完全沒有 TIDAK SAMA SEKALI	輕微 SEDIKIT	中等程度 TENGAH	厲害 PINYAR	非常厲害 PINTAR SEKALI
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 SUSAH TIDUR, SEPERTI SULIT TIDUR, MUDAH TERBANGUN ATAU BANGUN PAGI	<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 MERASA GUGUP DAN GELISAH	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. 覺得容易動怒 MERASA MUDAH MARAH	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. 感覺憂鬱、心情低落 MERASA TERTKAN DAN TERTEKAN	<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 MERASA MINDER DENGAN ORANG LAIN	<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 MEMILIKI PIKIRAN UNTUK BUNUH DIRI	<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

NILAI ANGKA DAN KETERANGAN

前 5 題的總分

TOTAL NILAI DARI 5 PERTANYAAN

0-5 分 一般正常範圍

KISARAN UMUM NORMAL

6-9 分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

TEKANAN EMOSIONAL RINGAN, DISARANKAN UNTUK MENCARI KERABAT DAN TEMAN TERDEKAT UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSIONAL

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

TEKANAN EMOSIONAL SEDANG, DIANJURKAN UNTUK BERKONSULTASI DENGAN PSIKIATER ATAU AHLI SPESIALIS KESEHATAN MENTAL

15 分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

TEKANAN EMOSIONAL YANG PARAH, DIANJURKAM UNTUK MENCARI SPESIALIS DOKTER KEJIWAAN PSIKIATER

★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

2 NILAI KEATAS UNTUK YANG PUNYA NUAT UNTUK BUNUH DIRI(TINGKAY SEDANG)DISARANKAN UNTUK MENCARI KONSULTASI PSIKIATER

第二部分：困擾成因及因應方式

BAGIAN 2 :PENYEBAB KESUSAHAN DAN CARA MENGATASINYA

您最近是否有因為遇到以下狀況而感到困擾：

APAKAH ANDA BARU BARU INI ADA MERASATERGANGGU DENGAN SITUASIBERIKUT:

- 感情 工作 經濟 健康（包含心理或生理）
- CINTA PEKERJAAN EKONOMI KESEHATAN(PSIKOLOGIS ATAU FISIK)
- 生活適應（包含語言、飲食或文化）
- ADAPTASI KEHIDUPAN(BAHASA, MAKANAN, BUDAYA)
- 人際關係（包含同事或室友）
- HUBUNGAN INTERPERSONAL(KOLEGA ATAU TEMAN SEKAMAR)
- DLL 其他：_____

您在遇到困擾時，您會選擇如何處理：

KETIKA ANDA MENGHADAPI MASALAH BAGAIMANA ANDA MENYELESAIKAN MASALAH:

- 自行隱忍 和友人反應 尋求專業諮詢
- MEMENDAM DALAM HATI, MERESPON KEPADA TEMAN MEMNINTA BANTUAN ORANG YG PROFESIONAL
- 和雇主、仲介或翻譯反應 和家鄉親屬反應
- REAKSI KEPADA MAJIKAN, ATAU PENERJEMAH AGENSI MERESPON KEPADA TEMAN SEKERABAT KAMPUNG
- DLL 其他：_____