附件一 心理狀況問卷

世界衛生組織五項幸福感指標（WHO-5）

請根據以下五項陳述，選擇最接近你在過去**兩週內**的感受的選項。

請注意：數字越大代表幸福感越高。

範例：
如果你在過去兩週中有超過一半的時間都感到開朗、心情愉快，請選擇 3。

	經常 5	時常 4	多過一半時間 3	少過一半時間 2	有時 1	沒有 0
1. 我感到開朗且心情愉快。						
2. 我感到平靜而放鬆。						
3. 我覺得自己充滿活力並且精力充沛。						
4. 我醒來時感到神清氣爽。						
5. 我的日常生活充滿讓我感興趣的事物。						

(來源：世界衛生組織五項幸福感指標)

*接受服務前及接受服務後，請分別填寫此份問卷，以作評估計劃成效之用。

工作與社交適應量表（Work and Social Adjustment Scale）

我們的心理健康與身心狀態有時會影響我們在日常生活中執行某些任務的能力。

請仔細閱讀以下每一項陳述，並根據你的心理健康與身心狀態在<u>過去一個月中</u>對你執行這些活動造成多少影響作答。

請注意：這不是一項診斷工具。

如你已退休或選擇不工作，請在此處打勾：　☐

0	1	2	3	4	5	6	7	8
完全沒有受影響		少許受到影響		受到影響		明顯地受到影響		非常嚴重地受影響

「0」代表完全沒有受影響，「8」代表非常嚴重地受影響	8	7	6	5	4	3	2	1	0
因為我的心理健康狀況，我的工作能力受到了影響。「0」代表完全沒有受影響，「8」代表非常嚴重地受影響，以至我無法工作。									
因為我的心理健康狀況，我在家庭管理方面（如打掃、整理、購物、煮食、照顧家務或孩子、支付帳單等）的能力受到了影響。									
因為我的心理健康狀況，我的社交休閒活動（與他人一起，如派對、酒吧、俱樂部、外出、探訪、約會、在家招待等）受到了影響。									
因為我的心理健康狀況，我的私人休閒活動（獨自進行，如閱讀、園藝、收藏、縫紉、獨自散步等）受到了影響。									
因為我的心理健康狀況，我建立和維持親密關係的能力（包括與同住者）受到了影響。									

(來源：WSAS; Mundt, J. C., Marks, I. M., Shear, K., & Greist, J. H. (2002))

*接受服務前及接受服務後，請分別填寫此份問卷，以作評估計劃成效之用。