

First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

結果: 精神健康檢查清單(MHI)

- 精神健康檢查清單(MHI)詢問接受服務者有關他們對日常生活的感覺和應付能力的問題。它可以提供一些有關接受服務者身心健康的可量度資料。
- 你需要花一些時間來回答這份清單的問題。
- 我們可能會在接受服務者開始使用公共精神健康服務、在治療過程中的定期評估, 及在治療結束時請接受服務者回答這份問卷的問題。
- 回答精神健康檢查清單的問題會為精神健康醫療人員提供更多的資料, 比他們單單一次與接受服務者的會談中所能得到的更多。
- 我們將會對從問卷得來的資料加以分析, 並讓接受服務者可以獲得這些結果。
- 我們可以將在你的治療過程的不同時間得出來的問卷結果互相比較。這是一個觀察你在復原過程中的改變的好方法。
- 如果你需要進一步的回饋, 請向其中一位職員查詢。

你可以期望精神健康醫療人員有以下的表現:

- 真誠認真地對待你在問卷中提供的回答
- 在你回答問題後邀請你談談你的答案並討論你對問卷的感覺
- 跟你談談接受服務者問卷和醫療人員問卷的結果
- 在討論建立一份個人治療計劃時借助于問卷的結果。
- 接受服務者自行完成問卷是很重要的。如果你需要支持或協助, 請向其中一位職員查詢。

請閱讀每一個問題並在最適切形容你在過去一個月的情況的句子前的方格內打勾。這裡的答案是沒有對錯的。

1 在過去一個月中, 你對日常生活感到快樂、滿足, 或心情愉快的程度有多高?
(請選一項)

- 1 極度快樂, 不可能更愉快或滿足
- 2 大多數時間都很快樂
- 3 一般來說都算滿足和愉快
- 4 有時候頗滿足, 但有时候頗不快樂
- 5 一般來說都不滿足和不愉快
- 6 大多數時間都非常不滿足和不愉快



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

2 在過去一個月，你有多少時候是感到孤獨、寂寞或孤單的？（請選一項）

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有一點時候

6 從來沒有

3 在過去一個月，你是否常因受到刺激或突發事件而感到緊張或不安？（請選一項）

1 經常

2 很多時候

3 頗多時候

4 有時

5 幾乎沒有

6 從來沒有

4 在過去一個月，你有多少時候是對將來樂觀和充滿希望的？（請選一項）

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

5 在過去一個月，你的日常生活有多少時候是充滿樂趣的？（請選一項）

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

6 在過去一個月，你有多少時候是感到放鬆和沒有壓力的？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

7 在過去一個月，你有多少時候是一般都能對你所做的事情感到有樂趣的？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

8 在過去一個月，你可有任何理由懷疑自己曾失去理智，或在行為、言語、思想、感受或記憶方面失控？(請選一項)

1 完全沒有

2 也許是有一點

3 有，但不足以引起擔憂或憂慮

4 有，我對此一直有點擔憂

5 有，我對此頗為擔憂

6 有，我對此非常擔憂



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

9 在過去一個月，你可曾覺得心情低落？(請選一項)

- 1 有，有時達到使我多日對一切都置之不理的程度
- 2 有，幾乎每一天都非常心情低落
- 3 有，有幾次頗為心情低落
- 4 有，間中會有一點心情低落
- 5 沒有，我從來沒有覺得心情低落

10 在過去一個月，你有多少時候覺得你週圍的人需要你，關懷愛護你？(請選一項)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 所有的時候 | 4 <input type="checkbox"/> 有些時候 |
| 2 <input type="checkbox"/> 大部份時候 | 5 <input type="checkbox"/> 只有少少時候 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時候 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |

11 在過去一個月，你有多少時候是一個精神非常緊張的人？(請選一項)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 所有的時候 | 4 <input type="checkbox"/> 有些時候 |
| 2 <input type="checkbox"/> 大部份時候 | 5 <input type="checkbox"/> 只有少少時候 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時候 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |

12 在過去一個月，早上起床時，你有多少時候認為你會有愉快有趣的一天？(請選一項)

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 經常都會 | 4 <input type="checkbox"/> 有時會 |
| 2 <input type="checkbox"/> 很多時都會 | 5 <input type="checkbox"/> 幾乎沒有 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時都會 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

13 在過去一個月，你有多少時候是感到緊張或焦慮不安的？(請選一項)

1 所有的時候

4 有些時候

2 大部份時候

5 只有少少時候

3 頗多時候

6 從來沒有

14 在過去一個月，你是否可以控制你的行為、思想、情緒或感覺？(請選一項)

1 肯定可以

4 不可以，做得不太好

2 大部份可以

5 不可以，我有點失控

3 我想我可以

6 不可以，我非常失控

15 在過去一個月，有多少時候在嘗試做一些事時你的手會抖？(請選一項)

1 經常

4 有時

2 很多時候

5 幾乎沒有

3 頗多時候

6 從來沒有

16 在過去一個月，你有多少時候感到沒有值得期待的事？(請選一項)

1 經常

4 有時

2 很多時候

5 幾乎沒有

3 頗多時候

6 從來沒有

First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

17 在過去一個月，你有多少時候是感到平靜和安寧的？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

18 在過去一個月，你有多少時候是感到情緒穩定的？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

19 在過去一個月，你有多少時候是感到情緒低落和憂鬱的？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

20 在過去一個月，你有多少時候想哭？(請選一項)

1 經常

2 很多時候

3 頗多時候

4 有時

5 幾乎沒有

6 從來沒有

21 在過去一個月，你有多少時候覺得如果你不在世上，別人會過得更好？(請選一項)

1 經常

2 很多時候

3 頗多時候

4 有時

5 幾乎沒有

6 從來沒有



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

22 在過去一個月，你有多少時候可以輕易地放鬆自己？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

23 在過去一個月，你有多少時候覺得你的感情生活和人際關係美滿無缺？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

24 在過去一個月，你有多少時候覺得一切總是不合你的心意的？(請選一項)

1 經常

2 很多時候

3 頗多時候

4 有時

5 幾乎沒有

6 從來沒有

25 在過去一個月，你有多少時候覺得受精神緊張困擾？(請選一項)

1 極度受困擾，達到不能處理事物的程度

2 非常受困擾

3 頗為受困擾

4 有些受困擾，可以看出來

5 稍微受困擾

6 一點沒受困擾

First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /
(affix patient label here)

26 在過去一個月，你有多少時候覺得生活是一趟精彩的歷程？(請選一項)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 所有的時候 | 4 <input type="checkbox"/> 有些時候 |
| 2 <input type="checkbox"/> 大部份時候 | 5 <input type="checkbox"/> 只有少少時候 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時候 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |

27 在過去一個月，你有多少時候覺得自己心情很差，沒有任何東西可以令你振作起來？(請選一項)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 經常 | 4 <input type="checkbox"/> 有時 |
| 2 <input type="checkbox"/> 很多時候 | 5 <input type="checkbox"/> 幾乎沒有 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時候 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |

28 在過去一個月，你可有想過結束自己的生命？(請選一項)

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 有，經常這樣想 | 4 <input type="checkbox"/> 有，想過一次 |
| 2 <input type="checkbox"/> 有，很多時這樣想 | 5 <input type="checkbox"/> 從來沒想過 |
| 3 <input type="checkbox"/> 有，想過幾次 | <input type="checkbox"/> |

29 在過去一個月，你有多少時候覺得坐立不安或不耐煩？(請選一項)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 所有的時候 | 4 <input type="checkbox"/> 有些時候 |
| 2 <input type="checkbox"/> 大部份時候 | 5 <input type="checkbox"/> 只有少少時候 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時候 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |

30 在過去一個月，你有多少時候覺得情緒波動或太過思前想後？(請選一項)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> 所有的時候 | 4 <input type="checkbox"/> 有些時候 |
| 2 <input type="checkbox"/> 大部份時候 | 5 <input type="checkbox"/> 只有少少時候 |
| 3 <input type="checkbox"/> 頗多時候 | 6 <input type="checkbox"/> 從來沒有 |



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

31 在過去一個月，你有多少時候覺得心情輕鬆愉快？(請選一項)

1 所有的時候

4 有些時候

2 大部份時候

5 只有少少時候

3 頗多時候

6 從來沒有

32 在過去一個月，你有多少時候覺得激動、難過或驚慌失措？(請選一項)

1 經常

4 有時

2 很多時候

5 幾乎沒有

3 頗多時候

6 從來沒有

33 在過去一個月，你可有覺得焦慮或擔憂？(請選一項)

1 有，極度焦慮，達到令我病倒或幾乎病倒的程度

4 有些焦慮，足以叫我擔心

2 有，非常焦慮

5 有一點點

3 有，頗為焦慮

6 一點沒有

34 在過去一個月，你有多少時候覺得你是一個快樂的人？(請選一項)

1 所有的時候

4 有些時候

2 大部份時候

5 只有少少時候

3 頗多時候

6 從來沒有



First Name: _____

Last Name: _____

Sex: Male Female Unknown

Date of Birth: / /

(affix patient label here)

35 在過去一個月，你是否要努力令自己冷靜下來？(請選一項)

1 經常

2 很多時候

3 頗多時候

4 有時

5 幾乎沒有

6 從來沒有

36 在過去一個月，你有多少時候覺得情緒低落或情緒非常低落？(請選一項)

1 所有的時候

2 大部份時候

3 頗多時候

4 有些時候

5 只有少少時候

6 從來沒有

37 在過去一個月，你有多少時候在起床時精神煥發和精力充沛？(請選一項)

1 每天

2 幾乎每天

3 大部份的日子

4 有些日子，但多數不會

5 幾乎沒有

6 從來沒有在起床時感到精力充沛

38 在過去一個月，你可有受到或感覺自己受到任何壓力或重擔的影響？(請選一項)

1 有，幾乎超過我所能承受的

2 有，有很多的壓力

3 有，比一般的多

4 有一些，但也算正常

5 是有一些

6 一點沒有

完成日期: / /

非常感謝你的幫忙