

請勾選最符合您過去一周(過去7天以來)情況的選項

Q1 請考慮您在做自己想做事情時的精力：

我

- 總是精力充沛
- 經常精力充沛
- 有時精力充沛
- 經常感到疲倦，精力不足
- 總是感到疲倦，精力不足

Q2 您多常感到在社交活動中未被包括在內或排除在外？

- 從未
- 很少
- 有時
- 經常
- 總是

Q3 請考慮您自己一人在戶外四周活動(如購物、走親訪友)的難易程度：

- 四處走動很愉快，也很輕鬆
- 戶外四處活動沒有困難
- 有點困難
- 中等困難
- 很多困難
- 除非有人幫助，否則我無法四處走動

Q4 請考慮您的健康狀況和您在社區的角色(即鄰里社區、運動、工作、教堂或文化團體)：

- 我的健康狀況沒有影響我在社區中擔任的角色
- 我無法完成所擔任社區角色的某些部分
- 我無法完成所擔任社區角色的很多部分
- 我無法完成所擔任社區角色的任何部分

Q5 您多常感到悲傷？

- 從未
- 很少
- 有時
- 經常
- 幾乎都這樣

Q6 請考慮您多常感到劇痛：

我劇痛的經歷

- 極少出現
- 每週不到一次
- 每週三至四次
- 大部分時間

請勾選最符合您過去一周（過去 7 天以來）情況的選項

Q7 您對自己的自信心如何？

- 完全自信
- 很自信
- 自信程度中等
- 有點自信
- 毫無自信

Q8 我認為自己是否很平靜、鎮定或焦躁不安：
我

- 總是很平靜和鎮定
- 經常很平靜和鎮定
- 有時平靜鎮定，有時激動不安
- 經常焦躁不安
- 總是焦躁不安

Q9 請考慮您的健康狀況及家庭關係：

- 我的健康狀況沒有影響我在家裡的角色
- 我無法完成所擔任家庭角色的某些部分
- 我無法完成所擔任家庭角色的很多部分
- 我無法完成所擔任家庭角色的任何部分

Q10 您的密切關係（家人和朋友）：

- 非常令人滿意
- 令人滿意
- 既非滿意，亦非不滿意
- 不滿意
- 不開心
- 非常不開心

Q11 在與他人溝通時，如談話、傾聽、書寫或手語：

- 在與他們交談或理解他們的言語方面沒有問題
- 不認識我在理解我的言語方面存在一些困難。我在理解他人對我說的話時沒有問題
- 只有那些熟悉我的人才能理解我的話。在理解他們對我說的話方面我存在很多困難
- 我無法與他人適當地溝通

Q12 您多常有睡眠障礙？

- 從未
- 幾乎從未
- 有時
- 經常
- 一直都這樣

請勾選最符合您過去一周（過去 7 天以來）情況的選項

Q13 您多常覺得自己毫無用處？

- 從未
- 幾乎從未
- 有時
- 經常
- 總是

Q14 您多常感到生氣？

- 從未
- 幾乎從未
- 有時
- 經常
- 一直都這樣

Q15 請考慮您的行動狀況，包含使用任何輔助工具，如輪椅、助行架、拐杖：

- 我行動非常自如
- 我行動沒有困難
- 我行動有點困難（如上坡）
- 我覺得行動困難。我只能走小段路程
- 我覺得行動很困難。我需要他人幫助
- 我臥床不起

Q16 您是否曾想自我傷害？

- 從未
- 偶爾
- 有時
- 經常
- 一直都這樣

Q17 您是否覺得自己是熱心的人？

- 極其熱心
- 非常熱心
- 多少熱心
- 沒什麼熱心
- 完全沒有熱心

Q18 同樣請考慮最近 7 天的情況，您多常感到憂慮：

- 從未
- 偶爾
- 有時
- 經常
- 一直都這樣

請勾選最符合您過去一周（過去 7 天以來）情況的選項

Q19 請考慮自己的洗滌、如廁、穿著、飲食或外表修整：

- 這些事對我來說很容易
- 在做這些事時我沒有什麼實際困難
- 我覺得做有些事有困難，不過我自己能處理好
- 很多事都有難度，我需要幫助才能做好
- 我自己完全無法做這些事

Q20 您多常感到快樂？

- 一直都
- 多數時間
- 有時
- 幾乎從未
- 從未

Q21 您在多大程度上覺得自己是否能處理好生活問題？

- 完全可以
- 大部分可以
- 部分可以
- 幾乎不能
- 完全不能

Q22 您遭受的疼痛或覺得不適程度如何？

- 完全沒有
- 我感覺有點疼痛
- 我承受劇痛
- 我承受著無法忍受的疼痛

Q23 您在多大程度上享受自己的密切關係（家人和朋友）？

- 非常
- 大部分
- 有點
- 不怎麼滿意
- 厭惡

Q24 疼痛在多大程度上干擾您的日常活動？

- 從未
- 很少
- 有時
- 經常
- 總是

請勾選最符合您過去一周（過去 7 天以來）情況的選項

Q25 您多常感到開心？

- 總是
- 經常
- 有時
- 幾乎從未
- 從未

Q26 您在多大程度上覺得自己是他人的累贅？

- 完全不會
- 有點會
- 一般會
- 大部分會
- 完全會

Q27 您對生活滿意度如何？

- 極其滿意
- 大體上滿意
- 滿意度一般
- 有點滿意
- 完全不滿意

Q28 請考慮您的視力問題（必要時可佩戴眼鏡或隱形眼鏡）：

- 我視力極好
- 我視力正常
- 我在注視物體方面有些困難，或者看不清物體（如小字體、報紙或看遠方的物體）
- 我看物體時存在很多困難。我的視力很模糊。我只能看到觸手可及的物體
- 我只能看到物體的輪廓。行走時我需要別人引導
- 我的眼睛完全看不見

Q29 您多常覺得自己能掌控生活？

- 總是
- 大多
- 有時
- 只有幾次
- 從未

Q30 做家务時您需要多少的幫助（如做飯、打掃房間或做園藝）：

- 無需任何幫助，我可以非常迅速且有效地做所有這些事
- 在沒有幫助的情況下，我可以比較輕鬆地做這些事
- 在沒有幫助的情況下，我只能很慢地做這些事
- 除非有人幫助，否則這些事我大部分都無法做
- 這些事我自己全部都做不來

請勾選最符合您過去一周（過去 7 天以來）情況的選項

Q31 您多常感到在社交方面受到孤立？

- 從未
- 很少
- 有時
- 經常
- 總是

Q32 請考慮您的聽力問題（必要時可佩戴助聽器）：

- 我聽力極好
- 我聽力正常
- 我的聽力有點困難，或聽不清楚。在聽講話輕聲的人說話或有背景噪音時，我的聽力就會出現困難
- 我很難聽得清楚。我經常不知道別人在說什麼。因為我聽不見別人在說什麼，所以經常都無法參與談話
- 事實上我幾乎什麼都聽不見。即使大聲對我說話，我也無法完全聽明白
- 我完全就聽不見

Q33 您多常感覺情緒低落？

- 從未
- 幾乎從未
- 有時
- 經常
- 很經常
- 一直都

Q34 您的密切和親密關係（包括任何性關係）讓您：

- 非常愉快
- 一般來說愉快
- 既非愉快，亦非不愉快
- 一般來說不愉快
- 非常不愉快

Q35 過去 7 天以來，您多常覺得很絕望？

- 從未
- 有幾次
- 有時
- 經常
- 一直都