

附表 1

☐前測(第 1 次)☐後測(最後 1 次)**簡式健康量表 (BSRS-5)**

下列所舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在**最近一星期中(包括今天)**，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後勾選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	非常厲害	厲害	中等程度	輕微	完全沒有
一、睡眠困難, 譬如難以入睡、易醒或早醒	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
二、感覺緊張不安	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
三、覺得容易苦惱或動怒	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
四、感覺憂鬱、心情低落	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
五、覺得比不上別人	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
☆附加題、有自殺的想法	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

說明：前五題總分大於 15 分或附加題分數大於 2 分以上者，服務機構應協助轉介至合作醫療機構尋求精神醫療專業諮詢。

幸福指標量表 (WHO-5)

請針對以下五個句子，選出在過去兩週中最接近您的感受。請注意數字越高代表愈幸福。例如：如果在過去兩週內，有一半以上的時間，您感到愉悅且很有精神，請在右上角數字 3 的格子中打勾。

	在過去的兩週內	全部的時 間	大部分的 時間	一半以上 的時間	少於一半 的時間	有時候	從來沒有
1	我感到情緒開朗且精神不錯。	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2	我感到心情平靜和放鬆。	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3	我感到有活力且精力充沛。	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4	我醒來感到神清氣爽並有充分休息。	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5	我的日常生活中充滿讓我感興趣的事物。	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
總分							