

# 自我健康檢查表

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 總分：\_\_\_\_分

4分：嚴重症狀-跟過去有明顯的差異，  
並且總是影響及阻礙按照以前的方式進行。

5分：虛弱的狀態-很大的障礙，導致無法工作。

請勾選你有的症狀，評分標準以5分制：

1分：邊緣症狀-跟過去有微小差異，但不影響生活。

2分：輕微症狀-跟過去有些差異，但偶爾影響生活。

3分：中度症狀-跟過去有一定的差異，並且每天都會產生重大影響。

## 情緒層面

## 行為層面

## 社交層面

### 01.憂鬱

0 1 2 3 4 5 分

### 02.焦慮

0 1 2 3 4 5 分

### 03.絕望

0 1 2 3 4 5 分

### 04.無助

0 1 2 3 4 5 分

### 05.沒有自信

0 1 2 3 4 5 分

### 06.冷漠

0 1 2 3 4 5 分

### 07.急躁

0 1 2 3 4 5 分

### 08.感情麻木

0 1 2 3 4 5 分

### 09.極度恐懼

0 1 2 3 4 5 分

### 01.沒有耐心

0 1 2 3 4 5 分

### 02.容易生氣

0 1 2 3 4 5 分

### 03.常感到挫折

0 1 2 3 4 5 分

### 04.對抗行為

0 1 2 3 4 5 分

### 05.容易衝動

0 1 2 3 4 5 分

### 06.避免出席不舒適的場合

0 1 2 3 4 5 分

### 07.感到孤立的

0 1 2 3 4 5 分

### 01.關係的改變

0 1 2 3 4 5 分

### 02.參與嗜好和活動能力改變

0 1 2 3 4 5 分

### 03.工作/上學能力下降

0 1 2 3 4 5 分

### 04.孤立

0 1 2 3 4 5 分

### 05.與他人疏離

0 1 2 3 4 5 分

# 自我健康檢查表

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 總分：\_\_\_\_分

4分：嚴重症狀-跟過去有明顯的差異，並且總是影響及阻礙按照以前的方式進行。

5分：虛弱的狀態-很大的障礙，導致無法工作。

請勾選你有的症狀，評分標準以5分制：

1分：邊緣症狀-跟過去有微小差異，但不影響生活。

2分：輕微症狀-跟過去有些差異，但偶爾影響生活。

3分：中度症狀-跟過去有一定的差異，並且每天都會產生重大影響。

## 生理層面

### 01. 頭痛

0  1  2  3  4  5 分

### 02. 慢性疼痛

0  1  2  3  4  5 分

### 03. 疲憊

0  1  2  3  4  5 分

### 04. 虛弱 / 麻木

0  1  2  3  4  5 分

### 05. 視覺改變

0  1  2  3  4  5 分

### 06. 聽覺改變

0  1  2  3  4  5 分

### 07. 感知改變

0  1  2  3  4  5 分

### 08. 睡眠型態改變

0  1  2  3  4  5 分

### 09. 食慾改變

0  1  2  3  4  5 分

### 10. 噴眩

0  1  2  3  4  5 分

### 11. 嘔心感

0  1  2  3  4  5 分

### 12. 精細動作和協調功能受損

0  1  2  3  4  5 分

### 13. 性功能改變

0  1  2  3  4  5 分

### 01. 注意力改變

0  1  2  3  4  5 分

### 02. 記憶力衰退

0  1  2  3  4  5 分

### 03. 處理速度改變

0  1  2  3  4  5 分

### 04. 混亂

0  1  2  3  4  5 分

### 05. 迷失方向

0  1  2  3  4  5 分

### 06. 決策方式改變

0  1  2  3  4  5 分

### 07. 批判方式改變

0  1  2  3  4  5 分

### 08. 計畫及組織能力改變

0  1  2  3  4  5 分

### 09. 視覺處理改變

0  1  2  3  4  5 分

## 認知層面

### 10. 語言理解及組成有困難

0  1  2  3  4  5 分

### 11. 注意力容易分散

0  1  2  3  4  5 分