

From : International Tin Lang Ministry Limited

情緒健康問卷調查 :-

情緒狀況測量表(PHQ-9)+ (IES-R)

1. 做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

2. 情緒低落、抑鬱或絕望

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

3. 難以入睡、半夜會醒或相反地睡覺時間過多

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

4. 覺得疲倦或活力不足

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

5. 胃口極差或進食過量

完全沒有

幾天

一半以上的天數

近乎每天

6. 不喜歡自己 — 覺得自己做得不好、對自己失望或有負家人期望

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

7. 難以集中精神做事，例如看報紙或看電視

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

8. 其他人反映你行動或說話遲緩；或者相反地，你比平常活動更多 — 坐

立不安、停不下來

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

9. 想到自己去死或者自殘

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

以下是一些人經歷過壓力事件後會經驗的困難。請細閱每一項目，並按自己過往的經驗選擇最能夠形容每一項困難對你影響的程度。

1. 任何有關那件事的事物也會引起我對那件事的感覺

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

2. 我難於保持安睡

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

3. 其他事情不停地令我想起那件事

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

4. 我覺得煩躁和忿怒

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

5. 每當我想起那件事或者有其他事物令我想起那件事時，我會盡力避免讓自己心煩意

亂

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

6. 我會無意中想起那件事

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

7. 我覺得那件事好像從未發生過或並非真實

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

8. 我避開一些會令我回憶起那件事的事物

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

9. 關於那件事的影象在我腦海中突然浮現出來

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

10. 我神經過敏及容易被嚇得跳起來

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

11. 我嘗試不想起那件事

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

12. 我察覺到我仍然對那件事有很多感受，但我沒有去處理它們

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

13. 我對那件事的感覺是有點兒麻木

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

14. 我覺得我的行動或者感覺好像回復到那件事發生時的行動和感覺一樣

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

15. 我難於入睡

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

16. 我對那件事的強烈感覺一陣一陣地湧現出來

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

17. 我嘗試忘記那件事

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

18. 我難於集中精神

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

19. 令我想起那件事的事物使我身體產生反應，例如：流汗、呼吸困難、作嘔、或者

強烈心跳

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

20. 我夢到那件事

- 完全沒有
- 少許
- 中度
- 相當大
- 極大

如果你受以上任何問題困擾，這些問題對你的工作、處理家中事務或與人相處時來說有多少困難？

完全沒有困難

有一些困難

非常困難

極度困難