

苗栗縣政府心理健康中心

ศูนย์สุขภาพจิตของรัฐบาลเทศมณฑลเหมียวลี่

您好：

感謝您撥空協助，本量表為研究來台移工之心理健康狀況，內容無關對錯，所填內容僅供學術研究之用並絕對保密，敬請安心填答。

本問卷第一部分為心情溫度計（簡氏健康量表），第二部分為困擾成因及因應方式，請仔細閱讀後以自身狀況回答問題，並在□內打 v。

感謝您撥空填答！

สวัสดีค่ะ/ครับ:

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือของท่าน

การกรอกแบบฟอร์มในส่วนนี้เพื่อนำไปศึกษาสุขภาพจิตของแรงงานข้ามชาติที่เข้ามาในไต้หวัน เนื้อหาไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง ว่าข้อใดถูกหรือข้อใดผิด

เนื้อหาที่กรอกเป็นเพียงการวิจัยทางวิชาการและเป็นความลับ

ให้กรอกคำตอบตามความเป็นจริง

ส่วนแรกของแบบสอบถามนี้คือ การวัดอุณหภูมิทางอารมณ์ (ตารางวัดระดับสุขภาพ)

และส่วนที่สองคือสาเหตุของความทุกข์และวิธีการจัดการ

หลังจากอ่านข้อมูลข้างต้นอย่างละเอียด ให้ตอบคำตอบจากสถานการณ์ของคุณ

และเขียนเครื่องหมายถูกต้องลงใน□ช่องสี่เหลี่ยม

ขอบคุณที่สละเวลา!

基本資料

ข้อมูลพื้นฐาน

1. 生理性別：□男 □女

เพศ: □ ชาย □ หญิง

2. 年齡：□18-22 歲 □22-29 歲 □30-39 歲 □40-49 歲 □50 歲以上

อายุ: □18-22 ปี □22-29 ปี □30-39 ปี □40-49 ปี □50 ปีขึ้นไป

3. 國籍別：□越南 □印尼 □泰國 □菲律賓 □其他

ประเทศ: □ เวียดนาม □ อินโดนีเซีย □ ไทย □ ฟิลิปปินส์ □ อื่นๆ

第一部分：心情溫度計（簡氏健康量表）

ส่วนที่ 1: การวัดอุณหภูมิทางอารมณ์ (ตารางวัดระดับสุขภาพ)

請您仔細回想「最近一星期（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

ให้คุณคิดทวนทบทวนอย่างรอบคอบว่า ในช่วงระยะสัปดาห์นี้ (รวมถึงวันนี้)

คำถามเหล่านี้ส่งผลต่อปัญหาระดับความทุกข์มากน้อยแค่ไหน

จากนั้นให้วงกลมคำตอบที่คุณคิดว่าแสดงถึงความรู้สึกของคุณได้มากที่สุด

	完全沒有 ไม่แสดงอาการ	輕微 อาการเล็กน้อย	中等程度 ระดับปานกลาง	厲害 อาการรุนแรง	非常厲害 อาการขั้นรุนแรง
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒 或早醒 การนอนหลับยาก เช่นมีปัญหาในการนอนหลับ ตื่นง่ายหรือตื่นก่อน	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. 感覺緊張不安 รู้สึกกระวนกระวาย	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. 覺得容易動怒 รู้สึกมีอาการโกรธ	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. 感覺憂鬱、心情低落 รู้สึกกังวล、อารมณ์หดหู่	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. 覺得比不上別人 รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. ★有自殺的想法 มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

得分與說明

อธิบายการให้คะแนน

前 5 題的總分

คะแนนรวมของ5คำถาม

0-5 分 一般正常範圍

0-5 คะแนน ช่วงปกติทั่วไป

6-9 分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

6-9 คะแนน ความทุกข์ทางอารมณ์ค่อนข้างเล็กน้อย: แนะนำให้หาเพื่อนเพื่อพูดคุย เพื่อแสดงอารมณ์

中度情緒困擾：建議尋求心理醫生或精神醫療專業諮詢

9-14 คะแนน ความทุกข์ทางอารมณ์ระดับปานกลาง : แนะนำให้หาจิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา

15 分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

15 คะแนนขึ้นไป ความทุกข์ทางอารมณ์รุนแรง : แนะนำให้ปรึกษาสอบถามผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา

★有自殺想法評分為 2 分以上（中等程度）時：建議尋求精神醫療專業諮詢

★มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย คะแนน2คะแนนขึ้นไป. (หรืออยู่ในระดับปานกลาง)

แนะนำให้ปรึกษาสอบถามผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา

第二部分：困擾成因及因應方式

ส่วนที่ 2: สาเหตุของความทุกข์และการจัดการ

您最近是否有因為遇到以下狀況而感到困擾：

ช่วงนี้คุณพบเจอกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ แล้วทำให้คุณรู้สึกมีปัญหาใช่หรือไม่:

- ☐感情 ☐工作 ☐經濟 ☐健康（包含心理或生理）
- ☐ความรู้สึก ☐การทำงาน ☐เศรษฐกิจ ☐สุขภาพ（รวมถึงสภาพจิตใจและสภาพร่างกาย）
- ☐生活適應（包含語言、飲食或文化）
- ☐การปรับตัวกับสังคม（รวมถึงภาษา、วัฒนธรรมและอาหาร）
- ☐人際關係（包含同事或室友）
- ☐ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล（รวมถึงเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนร่วมห้อง）
- ☐其他：_____
- ☐อื่นๆ：_____

您在遇到困擾時，您會選擇如何處理：

เมื่อคุณเจอปัญหา คุณจะเลือกวิธีการแก้ไขปัญหายังไร:

- ☐自行隱忍 ☐和友人反應 ☐尋求專業諮詢
- ☐ปกปิดตนเอง ☐บอกกับเพื่อนให้รับทราบ ☐ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ
- ☐和雇主、仲介或翻譯反應 ☐和家鄉親屬反應
- ☐และนายจ้าง、ให้แจ้งต่อบริษัทจัดงานหรือสาม ☐หรือแจ้งให้ญาติพี่น้องรับทราบ
- ☐其他：_____
- ☐อื่นๆ：_____