

SF-36

本調查目的在探討您對自己健康的看法。這些資訊將能幫助您紀錄您的感受，以及您在執行日常生活的能力。敬請回答下列各問題並圈選一適當答案。如您對某一問題的回答不能確定，請您盡可能選一個最適合的答案。在本部分所指過去一個月內，係指從現在算起過去三十天內。

1、一般來說，您認為您目前的健康狀況是： (請僅圈選一項答案)

極好的 1
很好 2
好 3
普通 4
不好 5

2、和一年前比較，您認為您目前的健康狀況是： (請僅圈選一項答案)

比一年前好很多 1
比一年前好一些 2
和一年前差不多 3
比一年前差一些 4
比一年前差很多 5

3. 下面是一些您日常可能從事的活動，請問您目前健康狀況會不會限制您從事這些活動？

如果會，到底限制有多少？

(每行請僅圈選一項答案)

活 動	會，受到很多限制	會，受到一些限制	不會，完全不受限制
a. 費力活動，例如跑步、提重物、參與劇烈活動	1	2	3
b. 中等程度活動，例如搬桌子、拖地板、打保齡球、或打太極拳	1	2	3
c. 提起或攜帶食品雜貨	1	2	3
d. 爬數層樓樓梯	1	2	3
e. 爬一層樓樓梯	1	2	3
f. 彎腰、跪下或蹲下	1	2	3
g. 走路超過一公里	1	2	3
h. 走過數個街口	1	2	3
i. 走過一個街口	1	2	3
j. 自己洗澡或穿衣	1	2	3

4. 在過去一個月內，您是否曾因為身體健康問題，而在工作上或其他日常活動方面有下列任何的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

	是	否
a. 做工作或其他活動的時間減少	1	2
b. 完成的工作量比您想要完成的較少	1	2
c. 可以做的工作或其他活動的種類受到限制	1	2
d. 做工作或其他活動有困難(例如，需更吃力)	1	2

5. 在過去一個月內，您是否曾因為情緒問題(例如，感覺沮喪或焦慮)，而在工作上或其他日常活動方面有下列的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

	是	否
a. 做工作或其他活動的時間減少	1	2
b. 完成的工作量比您想要完成的較少	1	2
c. 做工作或其他活動時不如以往小心	1	2

6. 在過去一個月內，您的健康或情緒問題，對您與家人或朋友、鄰居、社團間的平常活動的妨礙程度如何？

(請僅圈選一項答案)

完全沒有妨礙.....	1
有一點妨礙.....	2
中度妨礙.....	3
相當多妨礙.....	4
妨礙到極點.....	5

7. 過去一個月內，您身體疼痛程度有多嚴重？

(請僅圈選一項答案)

完全不痛.....	1
非常輕微的痛.....	2
輕微的痛.....	3
中度的痛.....	4
嚴重的痛.....	5
非常嚴重的痛.....	6

8. 在過去一個月內，身體疼痛對您的日常工作(包括上班及家務)妨礙程度如何？(請僅圈選一項答案)

完全沒有妨礙.....	1
有一點妨礙.....	2
中度妨礙.....	3
相當多妨礙.....	4
妨礙到極點.....	5

9. 下列各項問題是關於過去一個月內您的感覺及您對週遭生活的感受，請針對每一問題選一最接近您感覺的答案。

在過去一個月內中有多少時候....

(每行請僅圈選一項答案)

	一直都是	大部分時間	經常	有時	很少	從不
a. 您覺得充滿活力？	1	2	3	4	5	6
b. 您是一個非常緊張的人？	1	2	3	4	5	6
c. 您覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓您高興起來？	1	2	3	4	5	6
d. 您覺得心情平靜？	1	2	3	4	5	6
e. 您精力充沛？	1	2	3	4	5	6
f. 您覺得悶悶不樂和憂鬱？	1	2	3	4	5	6
g. 您覺得筋疲力竭？	1	2	3	4	5	6
h. 您是一個快樂的人？	1	2	3	4	5	6
i. 您覺得累？	1	2	3	4	5	6

10、在過去一個月內，您的身體健康或情緒問題有多少時候會妨礙您的社交活動(如拜訪親友?)

(每行請僅圈選一項答案)

一直都會.....	1
大部分時間會.....	2
有時候會.....	3
很少會.....	4
從不會.....	5

11、下列各個陳述對您來說有多正確？

(每行請僅圈選一項答案)

	完全 正確	大部分 正確	不知道	大部分 不正確	完全 不正確
a. 我好像比別人較容易生病	1	2	3	4	5
b. 和任何一個我認識的人來，我和他們一樣健康	1	2	3	4	5
c. 我想我的健康會越來越壞	1	2	3	4	5
d. 我的健康狀況好的很	1	2	3	4	5