

WHO-5 幸福指標量表

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							

計分：

將原始分數乘以 4 可以得到範圍 0 到 100 的百分比分數。百分比分數 0 分代表可能是最差的生活品質，反之 100 分代表可能是最佳的生活品質。

說明：

當原始分數低於 13 分或患者在五題中的任一題出現 0 到 1 分，建議施測憂鬱症 (ICD-10) 量表。原始分數低於 13 分顯示幸福感低落，並且是檢測 ICD-10 中憂鬱症之指標。

情緒低落時我該怎麼辦？

在日常生活中，經常會出現不同的情緒，例如：喜、怒、哀、樂、懼怕、嫉妒、憂愁等。只要我們能適當地處理情緒，它可以成為我們的推動力，能讓我們的人生多采多姿。因此有效處理自我情緒可透過下列方法：

- 一、覺察自己的情緒：經常關注自己的感受可以幫助我們更有效處理自己的情緒及相關的問題。
- 二、適當表達自己的情緒：以婉轉、真誠的態度及非指責的說話方式去表達自己的情緒。
- 三、抒解自己的情緒：選擇以不傷害他人及自己的方式來抒解情緒，例如找信任的人傾訴、寫日記、聽音樂、玩遊戲、散步、慢跑、游泳、瑜珈等。
- 四、同理心：瞭解及接納他人的情緒，允許他人有表達情緒的權利，並適時表達理解對方之感受。
- 五、學習正向思考：學習察覺及區別自己的理性與非理性的信念，並透過不斷的自我詢問、駁斥自己的非理性想法，來去除這些不合理的想法，並以理性的想法代替。

如果對自己情緒的狀況仍然很困擾，也不要羞於尋找專業的協助，越能及早處理，越快且有效地改善自己的狀況，也越能預防更嚴重的狀況發生。

有自殺念頭時我該怎麼辦？

- * 意識自己有此念頭時先行釋放壓力、深呼吸、大叫…，做自己喜歡娛樂~聽音樂、唱歌、看電視…等。
- * 務必向他人尋求協助，如：家人、朋友，在病房可找護理人員、工作人員、專業團隊成員。
- * 說出內心感受減少內心痛苦與恐懼，也可用書寫方式寫在紙上、日記上或以圖畫方式畫出來。
- * 對自殺念頭喊停找出活下去的理由。
- * 尋求專業人員協助如臨床心理師、精神科醫師。

衛教與否：☐是 ☐否

個案簽名：_____

衛教人員簽名：_____ 衛教日期：_____年_____月_____日