

The Chinese (Hong Kong) SF-36 Health Survey

簡明健康狀況調查表 - 香港中文譯本

Eight HRQOL Domains (八項健康生活質數範疇)

Physical functioning - 體能

Role-physical - 日常活動

Bodily Pain - 身體痛楚

General Health - 整體健康

Vitality - 精力

Social Functioning - 社交活動

Role-emotional - 日常活動 (心理健康的影響)

Mental Health - 心理健康

簡明健康狀況調查表 (SF-36)

1. 總括來說，你認為你的健康狀況是：

(只圈出一個答案)

- 極好 1
- 很好 2
- 好 3
- 一般 4
- 差 5

2. 和一年前比較，你認為你目前全面的健康狀況如何？

(只圈出一個答案)

- 比一年前好多了 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
- 比一年前差多了 5

3. 下列各項是日常生活中可能進行的活動。以你目前的健康狀況，你在進行這些活動時，有沒有受到時間限制？如有的話，程度如何？

(每項只圈出一個答案)

活動	有很大限制	有一點限制	沒有任何限制
a. 劇烈運動，比如跑步，搬重物，或參加劇烈的體育活動	1	2	3
b. 中等強度的活動，比如搬桌子，使用吸塵器清潔地面，玩保齡球或打太極拳	1	2	3
c. 提起或攜帶蔬菜，食品或雜貨	1	2	3
d. 上幾層樓梯	1	2	3
e. 上一層樓梯	1	2	3
f. 彎腰，跪下或俯身	1	2	3
g. 步行十條街以上（一公里）	1	2	3
h. 步行幾條街（幾百米）	1	2	3
i. 步行一條街（一百米）	1	2	3
j. 自己洗澡或穿衣服	1	2	3

4. 在過去四個星期裏，你在工作或其他日常生活中，會不會因為身體健康的原因而遇到下列的問題？

(每項只圈出一個答案)

	會	不會
a 減少了工作或其他活動時間	1	2
b 實際做完的比想做的要少	1	2
c 工作或其他活動的種類受到限制	1	2
d 進行工作或其他活動時有困難（比如覺得更為吃力）	1	2

5. 在過去的四個星期裡，你在工作或其他日常生活中，會不會由於情緒方面的原因（比如感到沮喪或焦慮）遇到下列的問題？

(每項只圈出一個答案)

	會	不會
a 減少了工作或其他日常活動的時間	1	2
b 實際做完的比想做的要少	1	2
c 工作時或從事其他活動時不如往常細心了	1	2

6. 在過去四個星期裡，你的身體健康或情緒問題在多大程度上妨礙了你與家人、朋友、鄰居或社團的日常社交活動？

(只圈出一個答案)

- 毫無妨礙 1
- 有很少妨礙 2
- 有一些妨礙 3
- 有較大妨礙 4
- 有極大妨礙 5

7. 在過去四個星期裡，你私身體有沒有疼痛， 如果有的話，疼痛到什麼程度？

(只圈出一個答案)

- 完全沒有 1
- 很輕微 2
- 輕微 3
- 有一些 4
- 劇烈 5
- 非常劇烈 6

8. 在過去四個星期裡，你身體上的疼痛對你的日常工作（包括上班和家務）有多大影響？

(只圈出一個答案)

- 毫無影響 1
- 有很少影響 2
- 有一些影響 3
- 有較大影響 4
- 有極大影響 5

9. 下列問題是有關你在過去星期裡你覺得怎樣和你其他的情況。針對每一個問題，請選擇一個最接近你感覺的答案。

在過去四個星期裡有多少時間：

(每項只圈出一個答案)

	常常如此	大部分時間	相當多時間	有時	偶爾	從來沒有
a. 你覺得充滿活力？	1	2	3	4	5	6
b. 你覺得精神非常緊張？	1	2	3	4	5	6
c. 你覺得情緒低落，以致於沒有任何事能使你高興起來？	1	2	3	4	5	6
d. 你感到心平氣和？	1	2	3	4	5	6
e. 你感到精力充足？	1	2	3	4	5	6
f. 你覺得心情不好，悶悶不樂？	1	2	3	4	5	6
g. 你感到筋疲力盡？	1	2	3	4	5	6
h. 你是個快樂的人？	1	2	3	4	5	6
i. 你覺得疲倦？	1	2	3	4	5	6

10. 在過去四個星期裡，有多少時間由於你的身體健康或情緒問題妨礙了你的社交活動（比如探親、妨友等）？

(只圈出一個答案)

- 常常有妨礙 1
- 大部分時間有妨礙 2
- 有時有妨礙 3
- 偶爾有妨礙 4
- 完全沒有妨礙 5

11. 如果用下列的句子來形容你，你認為有多正確？

(每項只圈出一個答案)

	肯定對	大致對	不知道	大致不對	肯定不對
a 你好像比別人更容易生病	1	2	3	4	5
b 你好像所有你認識的人一樣健康	1	2	3	4	5
c 你覺得自己的身體狀況會變壞	1	2	3	4	5
d 你的健康極好	1	2	3	4	5