

自立生活需求量表

101年09月修訂

本問卷的目的是為了瞭解精神障礙者對自己在社區生活適應的觀感。「社區適應」是指精神障礙者為了在社區中滿意且獨立的生活，會在限定時間內執行相關生活事務的情況。這些事務通常包括精神障礙者的儀表整理、居家生活、健康照顧、就業準備、人際關係、金錢和財務管理等。

這些事務中，例如拖地、日常生活用品購買或預算規劃等，都列在下列的問卷中。在訪談人員與受訪者建立關係後，即進行問卷訪談，以了解精神障礙者如何執行這些事務和訪談人員的觀察資料。精神障礙者的受訪內容包括一系列關於社區生活所需技能的問題，有些問題看來無關緊要，甚至是「幼稚」，但是所有的問題都需要詢問以得知有關個人的完整印象，所以請不要跳過任何問題。

針對每一個受訪者，訪談者請依「時間框架」的語句提問，如在過去的30天裡，你...是操作語句（吸地或拖地）。訪談人員將根據受訪者的回應在適當的選項中標記。如果受訪者在過去的30天，處於一個不尋常的限制性環境，如醫院，且這個限制性環境並不是個人的居住地時，訪談者要改變時間框架的語句，如「當你居住在你的住所，而不是醫院時，你...」。

訪談者可以在評論的意見欄和在問卷的背面寫下對受訪者回應的評論或提供觀察到的訊息來了解受訪者的環境。本量表為引用自國外之量表，主要用於評估精神障礙者的日常生活功能，以判斷精神障礙者在社區自立生活能力。此量表共包含兩大部分：照顧者的評估及受訪者的自我評估，本研究將主要採用自我評估的部分。量表由Drs. Wallace, Liberman, Tauber and Wallacen所設計，101年台灣社會心理復健協會經Dr. Wallace同意使用後，於個別化自立生活計畫中實施。101年8月，由本會工作人員及研究計畫主持人東吳大學李明政老師進行修改，將不適用及否的選項整合為否：沒有意願、沒有需要或沒有機會，希望以此方式能瞭解受訪者對於執行自立生活的動機和能力，以更進一步瞭解受訪者需要協助之處。填寫自立生活需求評估量表大約需要20-25分鐘，受訪者可和訪談者共同討論及澄清回答為否的選項。

自立生活需求量表

精障者：

協助者：

討論日期：

一、外觀和服裝的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 使用洗滌劑（洗衣粉、洗衣精或肥皂等）並用手或洗衣機洗衣服					
2. 衣服洗淨後，用烘衣機或曬（晾）乾衣服					
3. 在衣服洗淨曬（晾）乾後，會將衣服折好、吊起來或收好					
4. 把乾淨衣服和髒衣服分開放					
5. 每天更換內衣褲					
6. 選擇自己想穿的衣服					
7. 自己決定要買衣服及選擇衣服款式					

訪談者觀察：

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 穿著整潔乾淨的服裝出現					
2. 穿著適合當下季節的服裝					
3. 服裝的顏色和類型是適當地協調					

二、個人衛生的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 每天洗澡或擦澡一次					
2. 每週至少兩次用洗髮精洗你的頭髮					
3. 每天梳理或整理頭髮					
4. 每天至少一次使用牙膏刷牙（假牙）					
5. 適時修剪你的指甲					
6. 每餐會飯前洗手、飯後漱口					

訪談者的觀察

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 臉、手臂和手掌等很乾淨					
2. 頭髮乾淨					
3. 頭髮梳理整齊					
4. 頭髮修剪整齊					
5. 無體味					
6. 指甲乾淨					
評論：					

三、個人物品及使用空間整理的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 每天整理床					
2. 房間保持乾淨					
3. 收拾「弄亂的東西」，並把它們放回原本的地方					
4. 擦拭家具或地毯被弄髒的地方，如咖啡、茶或飲料等					
5. 掃地、吸地（如果地板鋪地毯）或拖地					
6. 清除家具（如床或櫃子等）的灰塵					

四、餐點準備的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 自己會準備或購買簡單的食物，如麵包、三明治、牛奶或豆漿等不需要烹飪的食品					
2. 自己會準備需要少量烹煮的食物，如炒雞蛋和微波餐等					
3. 自己會判斷食物是否有腐壞的現象並丟棄					
4. 飯後用手或洗碗機把餐具洗乾淨					
5. 晾乾餐具後把它們收好					
6. 會選擇較有營養的食物吃，較少吃零食					

五、健康管理的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 可以自己管理並配合用藥					
2. 會自己與醫師商量調整你的藥物					
3. 你上次生小病，如感冒時，可以照顧自己，如看醫師、買藥或是適度休息等					
4. 你知道使用健保或其他有醫療給付的保險					
5. 你每天按照醫師規定的時間和劑量服藥					

六、金錢管理 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 繳交自己的基本生活費用或相關帳單					
2. 會在銀行、郵局或ATM存款、提款或轉帳					
3. 計劃你的錢如何運用？					
4. 預留金錢支付最重要的生活項目，如在花錢買手機前會先預留吃飯和交通費用					
<p>評論：你目前的生活費用包括哪些？ 上述的生活費用中，哪些是你認為最重要的？ 請敘述目前金錢運用的情形</p>					

七、交通自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 獨自走路、騎腳踏車、搭乘公車、火車、高鐵、捷運、計程車或復康巴士等交通工具到想去的地方					
2. 若單獨來到一個陌生的地方，會問別人、打電話或上網查詢大眾交通系統					
3. 需要交通資訊時，會查詢時刻表					
4. 有交通工具（汽車、機車或腳踏車等）且會使用					

八、自立生活休閒行為的安排 在過去的30天裡，你是否自己適當安排下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 有固定的日常生活休閒活動，例如每週/月去爬山					
2. 參加宗教活動，如作禮拜、去拜拜祈福或志願服務（志工）					
3. 寫信、e-mail、打電話或拜訪朋友/親戚嗎					
4. 出外看電影、劇場表演或租借DVD					
5. 閱讀書籍，報紙，或雜誌嗎					
6. 參加民間團體或組織的討論會議或聚會					
7. 收聽廣播或看電視嗎					

8. 打保齡球、撞球、桌球、羽球、籃球等球類運動或從事騎單車、打太極拳、慢跑或跳舞等運動嗎					
9. 打麻將、玩撲克牌、大富翁、疊疊樂、象棋或跳棋之棋類遊戲等需要和其他人一起玩的活動					
10. 有投票經驗					
11. 去便利商店、雜貨店、百貨公司或賣場買東西					

九、求職 在過去的30天裡，待業中的你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 有找工作的意願					
2. 閱讀分類廣告或上網看104、111等網站找工作					
3. 聯繫可能的雇主以確定可能出現的職位空缺					
4. 聯繫朋友或就業服務機構以獲取工作訊息					
5. 參加或準備工作面試					

十、維持就業 在你目前的工作，或當你最近一次受雇時，是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 可以與你的同事常態互動					
2. 與上司常態互動					
3. 會準時上、下班					
4. 按照日常計畫工作和休息					
5. 如果遇到突發性加班，會考量自己的意願去配合或拒絕					
6. 如果遇到減薪或無薪假的情況，會爭取應有的權益或報酬					

十一、生活安全 在你目前的生活中，是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 若你抽菸時會注意安全，例如避免衣服上有燒破的洞，或床和家具有被菸燙的痕跡					
2. 若住在家中會注意關掉電源或瓦斯					
3. 清楚知道電器的操作方法，例如果汁機					
4. 知道不用沾水的手觸碰插頭或電器					
5. 使用熱水器時保持通風					
6. 在安全通道保持淨空					