

姓名:

RAS-DS (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages) – Traditional Chinese Translation

復元評估量表:區域和階段

(16th July 2015 the final Chinese version: Prepared by Samson Tse and Iris Lo,
Collaboratively with June Chao, Anita Chan, and members of Phoenix Clubhouse, Hong Kong
<http://www.phoenixclubhouse.org/>)

說明: 以下一系列的陳述形容人們怎樣認識自己和他們的生活, 請細閱以下每項及圈出
你認為最能夠形容你現時的情況。每項只可有一個答案及請回答所有項目:

功能復元 Doing things I value				
	不正確	有點正確	大致正確	完全正確
1. 享受樂趣是重要的。	1	2	3	4
2. 養成健康的習慣是重要的。	1	2	3	4
3. 我會做一些對我有意義的事情。	1	2	3	4
4. 我繼續有新的興趣。	1	2	3	4
5. 我會做對其他人有價值和有幫助的事情。	1	2	3	4
6. 我會做令我感到有很大滿足的事情。	1	2	3	4
個人復元 Looking forward				
	不正確	有點 正確	大致正確	完全正確
7. 如果我再次患病, 我仍可以應付。	1	2	3	4
8. 我能幫自己變得更好。	1	2	3	4
9. 我渴望爭取成功。	1	2	3	4
10. 我有想達到的人生目標。	1	2	3	4
11. 我相信我能達到現時訂立的個人目標。	1	2	3	4
12. 我能處理在我生活中發生的事情。	1	2	3	4
13. 我喜歡我自己。	1	2	3	4
14. 我有人生目的。	1	2	3	4
15. 假如人們真正認識我, 他們會喜歡我。	1	2	3	4
16. 假如我繼續嘗試, 我將會變得更好。	1	2	3	4
17. 我知道我想成為怎樣的人。	1	2	3	4
18. 有些好事, 最終會發生。	1	2	3	4
19. 我是對自己的進步承擔大部分責任的人。	1	2	3	4
20. 我對未來充滿希望。	1	2	3	4
21. 我知道何時要尋求協助。	1	2	3	4

個人復元 Looking forward(continued)				
	不正確	有點正確	大致正確	完全正確
22. 當需要時，我會尋找幫助。	1	2	3	4
23. 我知道什麼能幫助我變得更好。	1	2	3	4
24. 我能從錯誤中學習。	1	2	3	4
臨床復元 Mastering my illness				
	不正確	有點正確	大致正確	完全正確
25. 我能夠識別到自己會病發的早期先兆。	1	2	3	4
26. 我有自己保持或改善狀態的計劃。	1	2	3	4
27. 我自有方法，幫助自己處理困擾症狀。	1	2	3	4
28. 我認識對我的精神健康有幫助的服務。	1	2	3	4
29. 雖然我的症狀或會惡化，但我知道我能處	1	2	3	4
30. 我的症狀對我生活的干擾漸趨減少。	1	2	3	4
31. 每當症狀出現時，我被困擾的時間會越來越短。	1	2	3	4
社交復元 Connecting and belonging				
	不正確	有點正確	大致正確	完全正確
32. 我有一些我能倚靠的人。	1	2	3	4
33. 即使我不相信自己，但仍有其他人相信我。	1	2	3	4
34. 交不同類型的的朋友是重要的。	1	2	3	4
35. 我有一些同樣有精神病經歷的朋友。	1	2	3	4
36. 我有一些沒有精神病經歷的朋友。	1	2	3	4
37. 我有些可以依賴我的朋友。	1	2	3	4
38. 我對於自己的家庭狀況感到滿意。	1	2	3	4

**Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).
Traditional Chinese Translation**

© 2016 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author
(nicola.hancock@sydney.edu.au)