



Take Charge Post-Survey (Mandarin)
CCDPH Participant Information Form
健康自主管理工作坊 课后参加者信息调查

参加者姓名 (Name) _____

参加者生日 (DOB) _____ 月(month) _____ 日(date) _____ 年(year) (例如 12/01/2021)

工作坊代码 (Workshop ID) _____

地点(ORG) _____

课程开始日期 (Start date) : _____ (例如 12/01/2021)

活动名称 (Program) :

慢性疾病健康自主管理 (Take Charge of your Health) _____ 疼痛健康自主管理(Pain) _____ WCDSMP _____

糖尿病健康自主管理 (Take Charge of your Diabetes) _____ 癌症患者生活之道(Cancer) _____ . 积极的选择(Active choices) _____

有哪些其他的中文的健康知识或有关健康的讲座您会有兴趣参加

(Additional programming would you like to see)

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 一般健康教育或糖尿病管理 | ☐ 预防跌倒的锻炼 |
| ☐ 糖尿病知识 | ☐ 心理健康咨询服务 |
| ☐ 有关癌症的资源及知识 | ☐ 转介到心理医疗专业人员 |
| ☐ 预防跌倒的讲座 | ☐ 其他 |

1. 总的来说, 您认为您的健康 如何 (Health in general) ?

☐ 好极了(Excellent) ☐ 很好 (Very good) ☐ 好(Good) ☐ 还行 (Fair) ☐ 差(Poor)

2. 您相信您可以通过管理自己的健康增加自己做事及生活的能力 (Management Condition)。

完全不行 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以
(Totally Unsure) (Totally Sure)

3. 您有多经常觉得孤独? (Isolated)

☐ 总是 (Always) ☐ 常常 (Often) ☐ 有时(Sometime) ☐ 很少(Rarely) ☐ 没有 (Never)

4. UCLA 三个项目孤独感量表 (Loneliness Scale)

		从来没有 Hardly ever	有时候 Sometime	常常 Often
a	你多常觉得缺少友谊? How often do you feel that you lack companionship			
b	你多常觉得被遗漏了? How often do you feel left out?			
c	你多常觉得被边缘化? How often do you feel isolated from others?			



Take Charge Post-Survey (Mandarin)
CCDPH Participant Information Form
健康自主管理工作坊 课后参加者信息调查

5 参加完这个工作坊后, 您觉得这个项目的目标有没有良好的传达到您那里?

(Expectation Communication)

- ☐ 非常好 (Very well) ☐ 好 (modestly Well) ☐ 还不错(slightly well) ☐ 不好 (Not well at all)

6. 这个工作坊帮助我达到我行动计划的目标. (Achieve Goals)

- ☐ 是 (Yes) ☐ 不是(No)

7. 请告诉我们这工作坊的有益程度, 请在每一项目选一答案。(Extent Program has been helpful)

	非常有益	有益处	没意见	没有益处	非常没有用
管理慢性病情况 (Chronic Condition)					
日常生活及一般活动 (Daily Activities)					
能应付负面情绪 (Cope with Feelings)					
管理压力和疲倦 (Manage stress)					
健康饮食 (Eat Healthier)					
增加体能活动 (Physical Activity)					
与医疗医护人员合作 (Work with Care Team)					
社交活动增高 (Socialize)					

8. 从健康管理工作坊一开始, 您做了哪些以下的活动来管理你的慢性病情况? 请勾选适合的项目。

(What have you done to manage condition)

☐	与家人和朋友分享我的健康 (Talked with friends)
☐	与我的医护人员谈我 在课堂管理 “自我管理” 的技巧 (Talk with health care provider)
☐	对我的饮食习惯做个调整 (Diet Change)
☐	运动或 在起居习惯增加体能活动 (Exercised)
☐	与其他的参与者联系并在课后继续联系 (Socialized)
☐	检查我的药品及用药习惯做必要的调整。(Review Medication)

9. 自从参加健康管理工作坊, 您使用了哪些在工作坊中学习到的技巧?



Take Charge Post-Survey (Mandarin)
CCDPH Participant Information Form
健康自主管理工作坊 课后参加者信息调查

请在空格内勾选适合的项目. (Applied Skills)

	处理负面情绪, 像是 抑郁, 焦虑, 生气, 恐惧, 沮丧 (Manage Emotions)
	处理疼痛, 疲倦 或其他慢性病的症状 (Manage Pain)
	增加了针对力气, 柔软度, 耐力或全面健体的锻炼 (Increase Strength)
	建立药物清单包括目前的药物及剂量, 开始用药的 日期 (Medication list)
	解决一项我遇到的问题 (Solve a problem)
	用我在工作坊学到的技巧帮助他人 (Help someone use a technique)

10. 工作坊的课程结束后, 我觉得 我的健康情况 ____ (Feeling about my health)

☐ 变好多了(Much better)) ☐ 好多了 (Better) ☐ 一样 (Same)☐ 比较糟 (Worst) ☐ 更糟 (much worse)

11. 工作坊的课程结束后, 我觉得 我管理我的慢性疾病的能力 : (Feelings about managing condition)

☐ 变好多了(Much better)) ☐ 好多了 (Better)☐ 一样 (Same)☐ 比较糟 (Worst)☐ 更糟 (much worse)

12. 总而言之, 我觉得我的健康情形. (Well-being)

☐ 好极了(Excellent) ☐ 很好 (Very good) ☐ 好(Good) ☐ 还行 (Fair) ☐ 差(Poor)

13. 您会推荐这个工作坊给亲朋好友吗? (Recommendation)

不会 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 肯定会推荐
(Not at all likely) (likely)

14. 您有意愿分享您的经验去帮助别人参加自我管理工作坊吗? (Share Story)

是(Y)____ 否(N)_____

15. 工作坊中对您最有用的是什么? (Most Valuable)

16. 请提供您对此课程组长的意见或建议。 (Leader Feedback)



Take Charge Post-Survey (Mandarin)
CCDPH Participant Information Form
健康自主管理工作坊 课后参加者信息调查

17. 请提供任何其他您想表达的意见？ (Other info)
