

請逐項閱讀以下生活領域陳述，並圈選最符合您狀況的選項：

健康 / 心理健康	否， 完全不符合					是， 完全符合		不適用
	部分符合	完全符合	不適用					
1. 我知道如何維持心理健康服務，或重新啟動相關服務。	1	2	3	4	5	不適用		
2. 我清楚如何取得個人病歷副本（如有需要）。	1	2	3	4	5	不適用		
3. 我了解自身問題所在，並知曉如何尋求所需協助。	1	2	3	4	5	不適用		
4. 我懂得如何尋找治療師或醫師，以及預約方式。	1	2	3	4	5	不適用		
5. 我知曉所服藥物的名稱。	1	2	3	4	5	不適用		
6. 我清楚並能說明服藥原因。	1	2	3	4	5	不適用		
7. 我懂得如何補充藥物以避免用罄。	1	2	3	4	5	不適用		
8. 我了解若遇到藥物或酒精問題時如何尋求協助。	1	2	3	4	5	不適用		
9. 我清楚非法藥物、酒精或吸煙對身體的危害。	1	2	3	4	5	不適用		
10. 我能說明藥物可能引發的副作用。	1	2	3	4	5	不適用		
11. 我展現適當的自我控制能力。	1	2	3	4	5	不適用		
12. 我了解若干應對壓力的方法。	1	2	3	4	5	不適用		
13. 我了解如何預防懷孕與性傳染疾病。	1	2	3	4	5	不適用		
行動/評論：								

社交技能	否， 完全不符合					是， 完全符合		不適用
	部分符合	完全符合	不適用					
1. 閒暇時我會找些不會惹麻煩的事做。	1	2	3	4	5	不適用		
2. 我有享受的積極休閒活動。	1	2	3	4	5	不適用		
3. 我參與團體活動（運動、青年團體等）。	1	2	3	4	5	不適用		
4. 我能表達自己的感受。	1	2	3	4	5	不適用		
5. 面對憤怒時能控制情緒，不吼叫、不打人、不破壞物品。	1	2	3	4	5	不適用		
6. 願意與親友討論問題。	1	2	3	4	5	不適用		
7. 樂於接受家人或朋友的幫助。	1	2	3	4	5	不適用		
8. 擁有同齡朋友。	1	2	3	4	5	不適用		
9. 懂得對他人有禮貌。	1	2	3	4	5	不適用		
10. 能主動向陌生人自我介紹。	1	2	3	4	5	不適用		
11. 懂得傾聽，並在需要時提出問題以加深理解。	1	2	3	4	5	不適用		
12. 我懂得如何協助鄰近的弱勢群體。	1	2	3	4	5	不適用		
13. 我能闡述自身文化背景。	1	2	3	4	5	不適用		
行動/評論：								

日常生活技能	否,					是,	
	完全不符合	部分符合	完全符合	不適用			
1. 我清楚緊急狀況時該聯絡誰。	1	2	3	4	5	不適用	
2. 我保持牙齒與身體清潔。	1	2	3	4	5	不適用	
3. 我會自己洗衣服。	1	2	3	4	5	不適用	
4. 我保持房間整潔。	1	2	3	4	5	不適用	
5. 我會去雜貨店購物。	1	2	3	4	5	不適用	
6. 我會自己煮飯。	1	2	3	4	5	不適用	
7. 我知道該吃哪些食物才能保持健康。	1	2	3	4	5	不適用	
8. 我知道如何獲得駕照或加州身分證。	1	2	3	4	5	不適用	
9. 我懂得搭乘公車或其他大眾運輸工具。	1	2	3	4	5	不適用	
10. 我能向他人說明如何前往我的住處。	1	2	3	4	5	不適用	
11. 我生病或受傷時能夠照顧自己，也知道該去哪裡尋求幫助。	1	2	3	4	5	不適用	
12. 家中物品損壞時，我懂得如何修理。	1	2	3	4	5	不適用	
13. 我清楚家中潛在的安全隱患及改善方法。	1	2	3	4	5	不適用	
14. 我懂得尋找合適的居住場所。	1	2	3	4	5	不適用	
行動/評論:							

財務管理	否,					是,	
	完全不符合	部分符合	完全符合	不適用			
1. 我懂得管理金錢，確保能按時繳付各項賬單。	1	2	3	4	5	不適用	
2. 我懂得開立支票、使用信用卡或簽帳卡，並能以現金付款並正確找零。	1	2	3	4	5	不適用	
3. 當資金不足以購買所有物品時，我懂得優先排序購買順序。	1	2	3	4	5	不適用	
4. 我能說明信用消費的利弊。	1	2	3	4	5	不適用	
行動/評論:							

教育/職業發展	否,					是,	
	完全不符合	部分符合	完全符合	不適用			
1. 我清楚哪些方法有助於學習新事物。	1	2	3	4	5	不適用	
2. 我了解自己的興趣所在。	1	2	3	4	5	不適用	
3. 我明白自身擅長的領域。	1	2	3	4	5	不適用	
4. 我確立了教育目標。	1	2	3	4	5	不適用	
5. 我懂得如何達成教育目標。	1	2	3	4	5	不適用	
6. 我知道自己想要從事哪種工作或職業。	1	2	3	4	5	不適用	
7. 我能說明實現職業目標所需的教育背景與培訓。	1	2	3	4	5	不適用	
8. 我能查明機構提供的活動 / 課程類型。	1	2	3	4	5	不適用	
9. 我明白每日準時上班至關重要，且我能做到。	1	2	3	4	5	不適用	
10. 我能按時完成工作。	1	2	3	4	5	不適用	
11. 我遵循主管/教師的指示。	1	2	3	4	5	不適用	
行動/評論:							

工作人員請參閱必須處理事項的相關指示。

聖地牙哥郡 - 兒童青少年心理健康服務處

客戶編號: _____

InSyst 編號: _____

服務項目: _____

青少年過渡期自我評估