

THE

DASH

上肢功能受損程度問卷

說明：

本問卷的內容會問及有關你的病癥，
以及你進行某些活動的能力。

請根據你過去一星期內的情況，就下列每一條問題，圈出最適合的數字作答。

如果你過去一星期內，沒有機會進行該項活動，請估計你進行該項活動的能力，並選取最適合的答案。

你只需要考慮你進行該項活動的能力去選取答案，而不必理會你是用那一隻手或手臂去進行。



CHINESE DASH (QMH, HK, Version)

上肢功能受損程度問卷
Chinese (QMH, HK, Version) Disability of Arm, Shoulder and Hand

第一部份：活動能力

請評估你過去一星期內，進行下列活動的能力，並圈出最適合的數字作答。

	沒有困難	少許困難	中度困難	非常困難	不能做到
1. 扭開緊或新的瓶蓋	1 ✓	2	3	4	5
2. 寫字	1 ✓	2	3	4	5
3. 扭動鑰匙	1 ✓	2	3	4	5
4. 預備飯餐 / 煮食	1 ✓	2	3	4	5
5. 推開重的門	1	2 ✓	3	4	5
6. 將物件擺放在高過頭頂的架上	1 ✓	2	3	4	5
7. 做消耗大量體力的家務 (例如：抹窗或洗擦地板)	1	2 ✓	3	4	5
8. 園藝或種植	1 ✓	2	3	4	5
9. 整理床鋪	1 ✓	2	3	4	5
10. 攜帶購物袋或公事包	1 ✓	2	3	4	5
11. 攜帶重物 (超過 10 磅)	1	2 ✓	3	4	5
12. 更換高過頭頂的燈泡	1 ✓	2	3	4	5
13. 清洗或吹乾頭髮	1 ✓	2	3	4	5
14. 清洗背部	1 ✓	2	3	4	5
15. 穿著過頭衣物	1 ✓	2	3	4	5
16. 用刀切食物	1 ✓	2	3	4	5
17. 進行一些需要較少體力的餘閒活動 (例如：玩紙牌遊戲，編織等)	1 ✓	2	3	4	5
18. 進行一些需要上肢 (包括肩膊、 手臂或手部) 發力或承受衝力的 餘閒活動 (例如：打高爾夫球、打排球、 打網球、錘擊等)	1	2 ✓	3	4	5
19. 進行一些需要手臂自由活動的 餘閒活動 (例如：玩飛碟、打羽毛球等)	1 ✓	2	3	4	5
20. 乘搭交通工具從一處地方到另 一處地方	1 ✓	2	3	4	5
21. 進行性行為	1 ✓	2	3	4	5

上肢功能受損程度問卷
Chinese (QMH, HK, Version) Disability of Arm, Shoulder and Hand

	完全沒有	少許	中度	相當大程度	極度
22. 過去一星期內，因為你肩膊、手臂或手部的問題而影響你和家人、朋友、鄰居或團體的正常社交活動，其程度有多大？	1 ✓	2	3	4	5

	完全沒有限制	少許限制	中度限制	非常受限制	不能做到
23. 過去一星期內，你的工作或其他日常活動，有沒有因你肩膊、手臂或手部的問題而受到限制？	1 ✓	2	3	4	5

第二部份：病癥嚴重程度

請根據你過去一星期內，以下病癥的嚴重程度，圈出最適合的數字作答。

	沒有	輕微	中度	嚴重	極度
24. 肩膊、手臂或手部感到痛楚	1 ✓	2	3	4	5
25. 從事某些特定的活動時，肩膊、手臂或手部感到痛楚	1 ✓	2	3	4	5
26. 肩膊、手臂或手部有被針刺的感覺	1 ✓	2	3	4	5
27. 肩膊、手臂或手部軟弱無力	1 ✓	2	3	4	5
28. 肩膊、手臂或手部僵硬	1 ✓	2	3	4	5

	沒有困難	少許困難	中度困難	非常困難	困難至不能入睡
29. 過去一星期內，由於你肩膊、手臂或手部的痛楚而引致睡眠困難，其程度有多大？	1 ✓	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	並非同意或不同意	同意	非常同意
30. 由於肩膊、手臂或手部的問題，我覺得自己的辦事能力、自信心或效率，比較以前為低。	1 ✓	2	3	4	5

上肢功能受損程度問卷
Chinese (QMH, HK, Version) Disability of Arm, Shoulder and Hand

第三部份：工作能力

以下問題會問及你肩膊、手臂或手部的問題對你工作能力的影響

(如你的主要職責是做家務，請包括在內)。請註明你的職業：_____

☒ 我一向沒有工作 (可略過此部分)

過去一星期內，在下列情況，你有沒有遇到困難？請圈出最能形容你的能力的數字。

	沒有困難	少許困難	中度困難	非常困難	不能做到
1. 以慣常的技巧和方法工作，困難有多大？	1	2	3	4	5
2. 由於肩膊、手臂或手部痛楚，做日常工作時的困難有多大？	1	2	3	4	5
3. 工作時，要達致你想做到的一樣，困難有多大？	1	2	3	4	5
4. 用你平常所需要的時間去完成工作，困難有多大？	1	2	3	4	5

第四部份：高技巧的體育活動或音樂彈奏

以下內容會問及關於你肩膊、手臂或手部的問題，對你彈奏樂器或/及進行體育活動的影響。如你彈奏的樂器或參與的體育活動多於一項，請選擇你覺得**最重要的活動**作答。

請註明你覺得最重要的運動或樂器：_____

☒ 我一向沒有參加體育活動或彈奏樂器 (可略過此部分)

過去一星期內，在下列情況，你有沒有遇到困難？請圈出最能形容你的能力的數字。

	沒有困難	少許困難	中度困難	非常困難	不能做到
1. 以慣常的技巧彈奏樂器或進行體育活動，困難有多大？	1	2	3	4	5
2. 彈奏慣用的樂器或進行慣常的體育活動時，因為肩膊、手臂或手部痛楚，而引致的困難有多大？	1	2	3	4	5
3. 彈奏慣用的樂器或進行慣常的體育活動時，要達致你想做到的一樣，困難有多大？	1	2	3	4	5
4. 用你平常所需要的時間去練習樂器或進行體育活動，困難有多大？	1	2	3	4	5