

## 自評跌倒關注程度量表 (Falls Efficacy Scale International – FES-I)

我們現在要問一些關於你關注自身可能跌倒的問題。

以下每項活動，請想若要是你做這個活動的時候，關注自己會因此跌倒的程度。若是說你現在沒有在做這項活動（如 有人幫你買菜），請想像你若是現在要你做這項活動，關注跌倒的程度。	請選最符合自身情況的選項			
	1 不關注	2 一點關注	3 頗關注	4 極度關注
J1. 家居清潔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J2. 穿脫衣服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J3. 煮飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J4. 洗澡、淋浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J5. 買東西、購物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J6. 從椅子上站起來/坐下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J7. 上/落樓梯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J8. 在家附近行走	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J9. 拿高過頭頂/撿地上的東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J10. 趕接電話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J11. 走在濕滑的地面上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J12. 拜訪親友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J13. 在人很擠的地方走	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J14. 走在崎嶇不平的路上（如 保養不善 或沒鋪砌之路面）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J15. 上/落斜坡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J16. 出去參加活動，如去活動中心、教會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>