

## KIT YANG DISEDIAKAN



### QUICKSTART

Brosur & buku panduan penggunaan kit



### TRAFFICLIGHT CHECK

Semak kefahaman klien secara cepat guna kad warna (hijau/kuning/merah)



### KAD ISU VISUAL

Membantu klien pilih isu dan tunjuk tahap emosi melalui gambar/ikon



### QR TOOLS

pautan segera untuk membantu kaunselor mengguna kemudahan teknologi (Translate/Lens & E-Pocketbook)



### POCKETBOOK 4B

Rujukan frasa kaunseling asas dalam 4 bahasa (BM, BI, Mandarin, Tamil)



### POCKETBOOK LOGHAT

Rujukan frasa kaunseling asas dalam loghat negeri



### BORANG BIPSIKOSOSIAL (4B)

Borang pengumpulan maklumat klien yang boleh diisi dalam bahasa pilihan klien untuk membantu kaunselor faham latar belakang.



### JURNAL BEBAS KOMUNIKIT

Nota untuk klien menulis/lukis dalam bahasa sendiri (tugasan/refleksi), kemudian kaunselor boleh guna QR Tools untuk faham kandungan.



### 4B SUPPORT CARDS

Kad yang mengandungi ayat sokongan dan validasi emosi dalam 4 bahasa untuk membantu klien rasa lebih tenang, diterima.

## PENGENALAN

Komunikasi berkesan ialah asas kepada hubungan menolong dalam sesi bimbingan dan kaunseling. Namun, dalam pelbagai setting, halangan bahasa boleh berlaku apabila klien kurang fasih Bahasa Melayu atau lebih selesa menggunakan bahasa ibunda serta loghat tertentu. Dalam konteks Malaysia yang majmuk yang unik; pelbagai kaum dan loghat negeri, perbezaan bahasa boleh menyebabkan salah faham dan menyukarkan klien meluahkan isu sebenar. Sehubungan itu, Communi-Kit diwujudkan sebagai kit sokongan kaunseling yang membantu kaunselor berkomunikasi dengan lebih jelas, inklusif dan mesra klien, sama ada secara fizikal atau digital.

## TUJUAN COMMUNI-KIT

- ▶ Membantu kaunselor mengurus halangan bahasa secara cepat dan sistematik.
- ▶ Menyokong komunikasi kaunseling merentas kaum (BM/BI/Mandarin/Tamil) dan loghat negeri.
- ▶ Memudahkan klien meluahkan isu melalui alat visual, skala emosi, dan tulisan/lukisan.

## KELEBIHAN COMMUNI-KIT

- ✓ Inklusif & mesra klien: sesuai untuk klien pelbagai kaum dan loghat.
- ✓ Cepat guna semasa sesi: ada kad semak faham, kad visual, dan frasa siap.
- ✓ Dwi-mod (fizikal + digital): boleh guna online atau terus dari kit.
- ✓ kurangkan salah faham: bantu semak kefahaman secara serta-merta.



## INOVASI

# COMMUNI-KIT

**MEMBANTU KAUNSELOR MENGHADAPI ISU BAHASA DAN KOMUNIKASI**

Sofea Maisarah | Fennie Yong | Ammie Najla |  
Ezhyl Caevylynch Jairis | Nurul Izzah

KUMPULAN 4

## ETIKA PENGGUNAAN COMMUNI-KIT

- Maklumkan klien bila anda guna alat terjemah/QR (untuk bantu kefahaman).
- Dapatkan persetujuan klien jika perlu (terutama bila guna pihak ketiga).
- Jaga kerahsiaan: elakkan masukkan maklumat sensitif yang tidak perlu ke aplikasi/alat.
- Guna ayat ringkas & minimum data semasa terjemahan (cukup untuk faham konteks).
- Semak maksud dengan klien: "Saya ringkaskan, betul macam ini?" (elak salah tafsir).
- Hormati bahasa & budaya klien (tidak mengejek loghat/bahasa, guna nada neutral).
- Gunakan bahasa profesional dan kembali kepada BM standard untuk rumusan/catatan rasmi jika perlu.

## KE COMMUNI-KIT SECARA DIGITAL



Anda berdepan klien yang berbeza bahasa atau loghat?

Rasa serba salah, kurang yakin, atau takut tersalah cakap?

Jangan risau ini mungkin akan berlaku. Anda tak perlu sempurna. Yang penting, kekal tenang, hormat klien, dan pilih cara komunikasi yang paling jelas untuk saling memahami.

Communi-Kit sedia membantu anda langkah demi langkah secara fizikal dan digital.

## PANDUAN PANTAS GUNA COMMUNI-KIT

**Semak bahasa selesa klien & tahap kefahaman BM**

Tanya ringkas: "Awak selesa guna bahasa apa?" dan "Kalau saya guna BM, awak boleh ikut?" (Jika klien kurang faham BM, gunakan sokongan Komunikit untuk jelaskan dengan lebih mudah.)

**Beri borang biopsikososial**  
**Aktifkan TrafficLight Check**

Terangkan: Hijau = faham, Kuning = kurang jelas, Merah = tidak faham. Minta klien angkat kad bila perlu.

**Jika klien Kuning/Merah: guna 3S**

Stop (berhenti & perlahan) → Simplify (ayat pendek, bahasa mudah) → Show (guna Kad Isu Visual + Skala Emosi untuk klien tunjuk).

**Jika masih tak jelas: guna QR Tools**

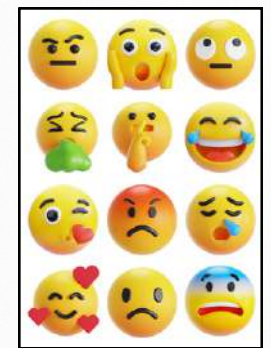
Google Translate untuk ayat pendek / perkataan penting  
Google Lens untuk tulisan/lukisan/nota klien (Jurnal bebas)

Lepas itu buat semakan: "Maksud awak begini, betul?"

Kaunselor boleh rujuk e-book/pocketbook

**Guna Pocketbook 4B (frasa 4 bahasa) / Pocketbook Loghat** untuk ayat kaunseling yang sesuai mengikut klien.

## GAMBARAN COMMUNI-KIT



BM

BI

BC

BT



# E-BOOK KAMUNSELING PELBAGAI BAHASA

"MEMBINA HUBUNGAN TERAPEUTIK  
TANPA HALANGAN BAHASA"

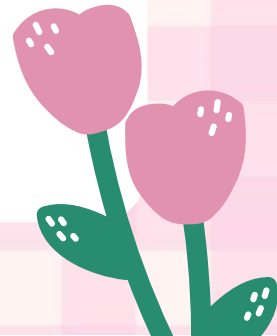




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 1 : AYAT PEMBUKAAN SESI

Melayu	English	Chinese	Tamil
Apa khabar hari ini?	How are you today?	你今天好吗? (Nǐ jīntiān hǎo ma?)	இன்று எப்படி இருக்கிறீர்கள்? (Indru eppadi irukkireergal?)
Terima kasih kerana datang	Thank you for coming	谢谢你来 (Xièxiè nǐ lái)	வந்ததற்கு நன்றி (Vandhadhar ku nandri)
Sila duduk dengan selesa	Please sit comfortably	请坐得舒服 (Qǐng zuò de shūfú)	வசதியாக அமருங்கள் (Vasadhiyaaga amarungal)
Saya sedia mendengar	I'm ready to listen	我愿意倾听 (Wǒ yuànyì qīngtīng)	நான் கேட்க தயாராக இருக்கிறேன் (Naan ketka thayaraaga irukkiren)

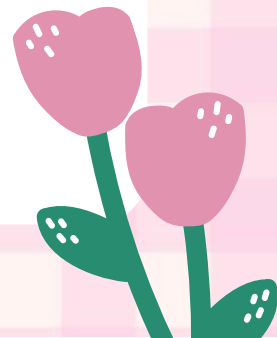




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 2: PENEROKAAN ISU & CERITA KLIEN

Melayu	English	Chinese	Tamil
Boleh ceritakan apa yang berlaku?	Can you tell me what happened?	可以告诉我发生了什 么吗? (Kěyǐ gàosù wǒ fāshēng le shénme ma?)	என்ன நடந்தது என்று சொல்ல முடியுமா? (Enna nathanthadhu endru solla mudiyumaa?)
Sejak bila masalah ini berlaku?	Since when did this start?	这个问题什么时候开始的? (Zhègè wèntí shénme shíhou kāishǐ de?)	இது எப்போது தொடங்கியது? (Idhu eppodhu thodangiyadh u?)
Apa yang paling mengganggu awak?	What bothers you the most?	最困扰你的是什么? (Zuì kùnrǎo nǐ de shì shénme?)	உங்களை அதிகமாக பாதிப்பது என்ன? (Ungalai adhigamaaga paathippadhu enna?)

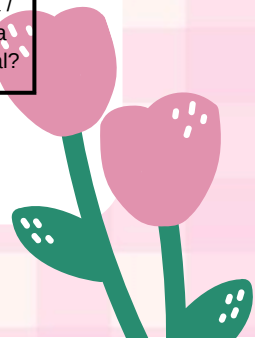




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 3: PENEROKAAN PERASAAN

Melayu	English	Chinese	Tamil
Apa yang awak rasa sekarang?	How do you feel right now?	你现在感觉如何? (Nǐ xiànzài gǎnjué rúhé?)	இப்போது நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்? (Ippodhu neengal enna unargireergal?)
Adakah perasaan ini selalu berlaku?	Does this feeling happen often?	这种感觉经常出现吗? (Zhè zhǒng gǎnjué jīngcháng chūxiàn ma?)	இந்த உணர்வு அடிக்கடி வருகிறதா? (Indha unarvu adikkadi varugiradhaa?)
Bila awak rasa paling sedih/marah?	When do you feel most sad/angry?	你什么时候最难过/生气? (Nǐ shénme shíhou zuì nánɡuò/shēng qì?)	எப்போது அதிகமாக சோகமாக/ கோபமாக உணர்கிறீர்கள்? (Eppodhu adhigamaaga sogamaaga / kobamaaga unargireergal?)

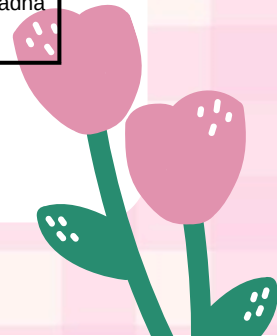




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 4: PENEROKAAN PEMIKIRAN

Melayu	English	Chinese	Tamil
Apa yang bermain di fikiran awak?	What's on your mind?	你心里在想什么? (Nǐ xīnlǐ zài xiǎng shénme?)	உங்கள் மனதில் என்ன ஓடுகிறது? (Ungal manadhil enna odugiradhu?)
Apa yang awak fikir tentang diri sendiri?	What do you think about yourself?	你怎么看自己? (Nǐ zěnmē kàn zìjǐ?)	உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? (Ungalai patri enna ninaikkireergal?)
Fikiran ini membantu atau menyusahkan?	Is this thought helpful or harmful?	这个想法有帮助还是有伤害? (Zhège xiǎngfǎ yǒu bāngzhù háishi yǒu shānghài?)	இந்த எண்ணம் உதவுகிறதா அல்லது பாதிக்கிறதா? (Indha ennam udhavugiradhaa alladhu paathikkiradhaa?)

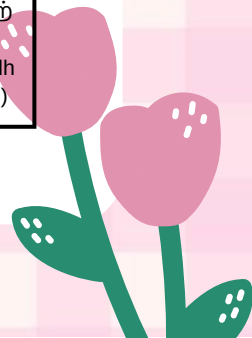




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 5: VALIDASI & EMPATI

Melayu	English	Chinese	Tamil
Saya faham perasaan awak	I understand how you feel	我理解你的感受 (Wo lijie ni de ganshou)	உங்கள் உணர்வுகளை நான் புரிந்துகொள்கிறேன் (Ungal unarvugalai naan purindhukolgin)
Perasaan itu masuk akal	Your feelings make sense	你的感受是合理的 (Ni de ganshou shi heli de)	உங்கள் உணர்வுகள் நியாயமானவை (Ungal unarvugal niyaayamaana vai)
Awak tidak keseorangan	You are not alone	你不是一个人 (Ni bu shi yi ge ren)	நீங்கள் தனியாக இல்லை (Neengal thaniyaaga illai)
Terima kasih kerana berkongsi	Thank you for sharing	谢谢你的分享 (Xiexie ni de fenxiang)	பகிர்ந்ததற்கு நன்றி (Pagirndhadh arku nandri)

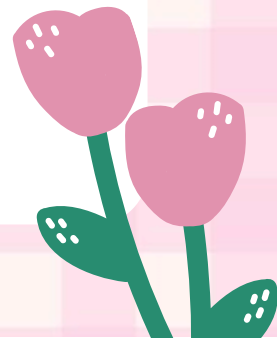




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 6: PENGURUSAN EMOSI (TEKNIK RINGKAS)

Melayu	English	Chinese	Tamil
Tarik nafas perlahan	Take a slow breath	慢慢地呼吸 (Mànmàn de hūxī)	மெதுவாக மூச்சை இழுங்கள் (Medhuvaaga moochai izhungal)
Hembus nafas	Breathe out	呼气 (Hu qì)	மூச்சை விடுங்கள் (Moochai vidungal)
Cuba tenangkan diri	Try to calm yourself	试着让自己冷静 (Shìzhe ràng zìjǐ lěngjìng)	உங்களை அமைதிப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள் (Ungalai amaithippadut ha muyarchi seyyungal)
Kita buat bersama-sama	Let's do it together	我们一起做 (Wǒmen yìqǐ zuò)	ஒன்றாக செய்வோம் (Ondraaga seyvom)

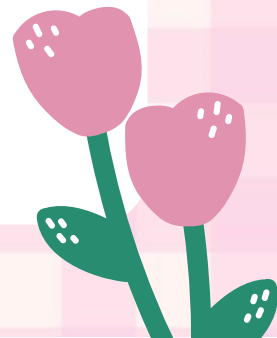




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 7: PEMBINAAN MATLAMAT

Melayu	English	Chinese	Tamil
Apa perubahan yang awak mahukan?	What change do you want?	你想要什么改变? (Ni xiang yao shenme gaibian)	நீங்கள் என்ன மாற்றம் விரும்புகிறீர்கள்? (Neengal enna maatram virumbugireergal?)
Matlamat ini realistik?	Is this goal realistic?	这个目标现实吗? (Zhe ge mubiao xianshi ma)	இந்த இலக்கு சாத்தியமா? (Indha ilakku saathiyamaa?)
Kita buat langkah kecil	We take small steps	一小步一小步来 (Yi xiao bu yi xiao bu lai)	சிறிய படிகளாக செய்வோம் (Siriya padigalaga seyvom)

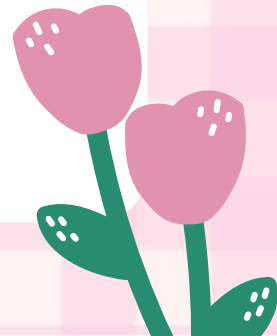




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 8: PELAN TINDAKAN

Melayu	English	Chinese	Tamil
Langkah pertama	First step	第一步 (Di yi bu)	முதல் படி (Mudhal padi)
Siapa boleh bantu awak?	Who can help you?	谁可以帮助你? (Shui keyi bangzhu ni)	யார் உதவ முடியும்? (Yaar ungalukku udhava mudiyum)
Bila awak akan mula?	When will you start?	你什么时候开始? (Ni shenme shihou kaishi)	எப்போது தொடங்குவீர்கள்? (Eppodhu thodanguveer gal)

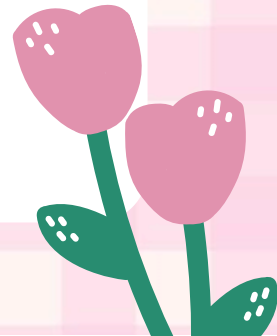




# E-BOOK BAHASA

## BAHAGIAN 9: PENAMATAN SESI

Melayu	English	Chinese	Tamil
Kita berhenti di sini dulu	We stop here for today	今天先到这里 (Jin-tian xian dao zhe-li)	இன்று இங்கே நிறுத்துவோம் (Indru ingge niruththuvom)
Kita akan jumpa lagi	We will meet again	我们会再见面 (Wo-men hui zai jian-mian)	மீண்டும் சந்திப்போம் (Meendum sandhippom)
Jaga diri baik-baik	Take care	好好照顾自己 (Hao-hao zhao-gu zi-j)	உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் (Ungalai gavanithuk kollungal)
Terima kasih kerana berkongsi	Thank you for sharing	谢谢你的分享 (Xie-xie ni de fen-xiang)	பகிர்ந்ததற்கு நன்றி (Pagirndhadh arku nandri)





UNIVERSITI  
PENDIDIKAN  
SULTAN IDRIS  
اونورسیتی قنڊیدیقن سلطان ادریس

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

# E-BOOK LOGHAT

*Cakap. Dengari. Fahami:  
Seni Komunikasi Kaunseling*

*Program Seminar Internship Kaunseling  
Batch Victorias  
Tahun 2026*



# POCKETBOOK LOGHAT

*Cakap. Dengari. Fahami:  
Seni Komunikasi Kaunseling*

# E-BOOK LOGHAT

## 1. Pembinaan Hubungan

Bahasa Standard	Utara (Kedah , Pulau Pinang , Perlis)	Pantai Timur (Kelantan , Terengganu)	Sabah	Sarawak
Awak sihat tak hari ni?	Hang sihat dak hari ni?	Awok sihat harini?	Kamu sihatkah hari ini?	Awak siok ka ari ni?
Boleh ceritakan sedikit tentang diri awak?	Boleh hang cita sikit pasai diri hang?	Bulehko crito sikit pasal awak?	Boleh cerita sikit pasal kau?	Boleh cerito sikit pasal diri awak ka?
Apa yang buat awak rasa selesa atau tidak selesa di sekolah / rumah?	Apa yang buat hang rasa selesa ka tak selesa kat sekolah / rumah?	Gapo hok wak awak tok sleso di koloh atau rumoh?	Apa yang buat kau rasa selesa atau tidak selesa di sekolah/rumah?	Apa jak yang buat awak rasa selesa atau sik selesa di sekolah atau di rumah?
Adakah awak selesa berkongsi masalah dengan saya hari ini?	Hang selesa dak nak kongsi masalah dengan saya hari ni?	Sero bereh ko kongsi nge sy harini?	Adakah kau rasa selesa kongsi masalah sama saya hari ini?	Awak selesa ka nak berkongsi masalah dengan saya ari ni?
Boleh ceritakan hobi atau perkara yang awak suka buat masa lapang?	Boleh hang cita hobi atau benda yang hang suka buat masa lapang?	Buleh ko crito hobi atau bendo hok awk suko wak maso free?	Boleh cerita apa hobi atau yang kau suka buat masa free?	Boleh cerito hobi atau benda yang awak suka buat masa lapang?
Dah makan harini?	Hang dah makan ka harini?	Makei dah ko harini?	Sudah makankah harini?	Dah makan ka ari ni?
Bagaimana perasaan awak harini?	Camna perasaan hang harini?	Gano perasaei harini?	Apa perasaan kau harini?	Macam mana perasaan awak ari ni?
Boleh ceritakan pengalaman menyeronokkan baru-baru ni?	Boleh hang cita pengalaman yang seronok baru ni?	Buleh ko crito pengalamei suko baru - baru ni?	Boleh cerita pengalaman yang siok baru-baru ni?	Ado pengalaman seronok baru-baru ni ka, boleh cerito sikit?

# E-BOOK LOGHAT

## 2. Penerokaan Isu

Bahasa Standard	Utara (Kedah , Pulau Pinang , Perlis)	Pantai Timur (Kelantan , Terengganu)	Sabah	Sarawak
<p><b>Kaunselor:</b> "Boleh ceritakan masalah yang paling awak risau sekarang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya rasa stress sebab markah matematik rendah, cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Boleh hang cerita masalah yang paling hang risau sekarang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya stress la sebab markah matematik rendah, cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Buleh awak crito masalah hok awak raso loni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya sero stres sebab markah matematik rendah cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Boleh cerita masalah yang paling kau risau sikarang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Cikgu, saya rasa stres sebab markah matematik rendah."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Boleh cerito masalah yang paling awak risau ari ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya rasa stress sebab markah matematik rendah, cikgu."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Bagaimana perasaan awak bila perkara itu berlaku?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya sedih dan rasa tak yakin nak jawab soalan lain."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa hang rasa bila benda tu jadi?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya sedih la, rasa tak yakin nak jawab soalan lain."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Awok rasa gano bile benda tu jadi?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya sedih, pastu rasa tak yakin nak jawab soalan lain."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa perasaan kau bila perkara tu jadi?"</p> <p><b>Klien:</b> "Rasa sedih, tidak yakin mahu jawab soalan lain."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Rasa macam mana ari tu bila benda tu jadi?"</p> <p><b>Klien:</b> "Aduh, sedih lah... rasa sik yakin langsung nak jawab soalan lain."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Apakah perkara yang biasanya buat awak rasa tenang atau lega?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kalau saya dapat bantu kawan saya atau main muzik, saya rasa lega sikit."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa yang selalu hang buat untuk rasa tenang atau lega?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kalau saya dapat tolong kawan saya atau main muzik, rasa lega sikit la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Benda gapo biasenyo boleh buat awak rasa tenei atau lega?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kalau saya leh tolong kawan saya atau main muzik, saya raso lega sikit."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa benda yang kau biasa buat untuk rasa tenang atau ok?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya akan rasa ok sikit kalau saya dapat tulong kawan atau main muzik."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Biasalah, apa jak yang buat awak rasa tenang ari tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kalau tolong kawan sikit atau main muzik, rasa lega sikit lah."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Adakah awak pernah cuba cara lain untuk atasi masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya cuba ulangkaji sendiri, tapi masih susah nak faham."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Hang pernah cuba cara lain nak settle masalah ni ka?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya cuba ulangkaji sendiri, tapi masih susah nak faham la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Awok pernah ko tera caro lain nak atasi masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya tera ulangkaji sorang-sorang, tapi tok pehe."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Pernakah kau cuba cara lain untuk hadapi masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya cuba belajar sendiri, tapi masih susah mahu faham."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Pernah ka awak cuba cara lain nak selesaikan masalah tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Cuba lah ulangkaji sorang, tapi tetap susah paham."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Siapa yang biasanya awak harapkan untuk sokongan bila stress?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya harapkan kawan-kawan dan kakak saya untuk dengar saya."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Siapa yang biasanya hang harap nak bagi sokongan bila stress?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya harap kawan-kawan dan kakak saya nak dengar saya la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Sapo hok awak beso harap untuk sokong awak bilo awak stress?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya harap ko sain-sain nge kakak saya untuk dengar."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Biasanya siapa yang kau harapkan untuk tulong kau bila stres?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya harapkan kawan-kawan sama kakak saya untuk dengar saya."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Biasalah, sapa jak yang awak harap boleh bagi sokongan ari tu bila stress?"</p> <p><b>Klien:</b> "Harap kawan-kawan sama kakak lah dengar saya."</p>

# E-BOOK LOGHAT

## 3. Pembinaan Matlamat

Bahasa Standard	Utara (Kedah , Pulau Pinang , Perlis)	Pantai Timur (Kelantan , Terengganu)	Sabah	Sarawak
<p><b>Kaunselor:</b> “Apakah perkara yang paling awak nak ubah atau selesaikan sekarang?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya nak belajar lebih fokus supaya markah saya dalam matematik naik.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Benda apa paling hang nak tukaq ke setel skang ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Aku nak study lebih fokus, markah maths aku nak naik la.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Gapo bendo hok awak nak uboh atau nak lesai loni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Sayo nak ngaji lebih sungguh supaya markah matematik naik”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Apakah perkara yang paling kau mau ubah atau selesaikan sikarang?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya mau belajar lebih pokus supaya markah matematik saya naik.</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Biasalah, apa jak yang paling awak nak ubah atau settle ari ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Nak belajar fokus sikit, biar markah matematik naik.”</p>
<p><b>Kaunselor:</b> “Apa langkah pertama yang awak rasa boleh dibuat untuk capai matlamat ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya akan buat ulangkaji setiap hari selama 30 minit lepas sekolah.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Langkah mula apa hang rasa leh buat nak capai matlamat tu?”</p> <p><b>Klien:</b> “Aku nak ulangkaji tiap hari, dalam 30 minit lepas sekolah laaa.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Bendo pertamo hok awak rasa boleh buat nak capai matlamat ni gapo?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya nak buat uleikaji setiap hari 30 minit lepah koloh.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Apa langkah pertama kau rasa boleh buat untuk capai matlamat ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya akan cuba ualangkaji 30 minit setiap hari lapas pulang sekolah.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Langkah pertama apa jak yang awak rasa boleh buat ari tu nak capai matlamat?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya nak ulangkaji tiap-tiap ari, lepas sekolah 30 minit je.”</p>
<p><b>Kaunselor:</b> “Siapa yang boleh bantu awak capai matlamat ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kawan-kawan dan cikgu boleh bantu saya faham topik yang susah.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Siapa leh tolong hang setel matlamat ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kawan-kawan ngan cikgu leh tolong aku faham benda susah laaa.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Siapa yang leh tolong awak capai matlamat tu, eh?”</p> <p><b>Klien:</b> “Sain-sain ngei cikgu leh tolong pehei topik susah tu, tapi kadei - kadei dok paham betul-betul.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Siapa yang bulih tulung kau capai matlamat ni?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kawan-kawan sama cikgu bulih tulung saya faham topik yang susah.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Sapa jak yang boleh tolong awak capai matlamat tu?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kawan-kawan sama cikgu boleh tolong saya paham topik yang susah lah.”</p>
<p><b>Kaunselor:</b> “Bila awak nak lihat perubahan ni berlaku?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya nak cuba tengok dalam sebulan ni, cikgu.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Bila hang nak tengok perubahan ni jadi?”</p> <p><b>Klien:</b> “Aku nak cuba tengok dalam sebulan ni la, cikgu.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Bile awak nak nengok perubahan tu jadi?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya nak try nengok dalam sebulan ni, cikgu.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Bila kau mau nampak perubahan ni berlaku?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya mau cuba tengok dalam sebulan ni, cikgu.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Awak rasa bila jak nak tengok perubahan tu jadi?”</p> <p><b>Klien:</b> “Saya nak cuba tengok ari sebulan ni, cikgu.”</p>
<p><b>Kaunselor:</b> “Bagaimana awak nak tahu yang matlamat ni berjaya dicapai?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kalau markah saya meningkat dan saya rasa lebih yakin, itu tanda berjaya.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Macam mana hang nak tau matlamat ni settle?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kalau markah aku naik ngan aku rasa lebih yakin, tu la tanda berjaya.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Cam mane awak nak tau yang matlamat ni dah berjayo?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kalau markah naik ngan rasa lebih yakin, tu tanda dah berjaye.”</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Macam mana kau mau tau matlamat ni sudah tercapai?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kalau markah saya meningkat sama saya rasa lebih yakin maksudnya berjaya.</p>	<p><b>Kaunselor:</b> “Awak rasa macam mana nak tahu matlamat tu dah berjaya ka?”</p> <p><b>Klien:</b> “Kalau markah naik sama rasa lebih yakin, tu lah tanda berjaya.”</p>

# E-BOOK LOGHAT

## 4. Pembinaan Alternatif

Bahasa Standard	Utara (Kedah , Pulau Pinang , Perlis)	Pantai Timur (Kelantan , Terengganu)	Sabah	Sarawak
<p><b>Kaunselor:</b> "Apakah cara lain yang awak rasa boleh bantu selesaikan masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya boleh minta kawan bantu saya ulangkaji atau cuba belajar secara berkumpulan."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Cara lain apa hang rasa leh tolong setel masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Aku leh minta kawan tolong ulangkaji atau try study secara berkumpulan la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Benda lain cam mane yang awak rasa leh tolong selesaikan masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya leh minta kawan tolong ulangkaji atau cuba belajar seramai-ramai."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apakah cara lain yang kau rasa bulih tulung selesaikan masalah ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya bulih minta kawan tulung saya ulangkaji atau balajar dalam kumpulan."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Biasalah, cara lain apa jak yang awak rasa boleh bantu selesaikan masalah ari tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Boleh minta kawan tolong ulangkaji atau belajar sama-sama dalam kumpulan lah."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Selain tu, adakah cara lain yang awak boleh cuba?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya boleh buat jadual ulangkaji setiap hari dan tanya cikgu kalau tak faham."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Selain tu, ada cara lain hang leh cuba ka?"</p> <p><b>Klien:</b> "Aku leh buat jadual ulangkaji tiap-tiap hari ngan tanya cikgu kalau tak faham la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Selain tu, ade cara lain tak yang awak leh try?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya leh buat jadual ulangkaji tiap-tiap hari, pastu tanya cikgu kalau tak paham."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Selain itu, adakah cara lain yang kau bulih cuba?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya boleh cuba buat jadual ulangkaji setiap hari sama tanya cikgu kalau tidak paham."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Selain tu, ado ka cara lain yang awak boleh cuba?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya boleh buat jadual ulangkaji tiap-tiap ari sama tanya cikgu kalau tak paham." <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Apa yang awak rasa paling mudah dan sesuai untuk awak buat sekarang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Mungkin saya mula dengan ulangkaji 30 minit setiap hari lepas sekolah."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa benda yang hang rasa paling mudah ngan sesuai nak buat skang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Mungkin aku mula dengan ulangkaji 30 minit tiap-tiap hari lepas sekolah la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Benda ape yang awak rasa paling senang ngan sesuai untuk awak buat skarang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Mungkin saya start dengan ulangkaji 30 minit tiap-tiap hari lepas sekolah."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa yang kau rasa paling senang dan sasuai untuk kau buat sekarang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Mungkin saya mula dengan ualangkaji 30 minit setiap hari lepas pulang sekolah."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa yang awak rasa paling mudah sama sesuai untuk awak buat ari ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Mungkin saya mula dengan ulangkaji 30 minit tiap-tiap ari lepas sekolah lah."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Apa kebaikan dan keburukan cara tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kebaikannya, saya akan faham lebih baik. Keburukannya, saya mungkin penat sikit."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa kebaikan ngan keburukan cara tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kebaikannya, aku leh faham lebih baik. Keburukannya, aku mungkin penat sikit la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Benda tu ade kebaikan ngan keburukan cam mane?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kebaikannya, saya leh paham lagi elok. Keburukannya, saya mungkin penat sikit."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa kabaikan sama kaburukan cara tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kabaikannya, saya lebih paham. Kaburukannya, saya mungkin Panat sikit."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa kebaikan sama keburukan cara tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kebaikannya, saya paham lagi baik. Keburukannya, mungkin penat sikit lah."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau awak cuba cara tu, siapa boleh sokong awak?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kawan dan kakak saya boleh bantu saya tetap fokus."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau hang cuba cara tu, siapa leh sokong hang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kawan ngan kakak aku leh tolong aku tetap fokus la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau awak try cara tu, siapa leh sokong awak?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kawan ngan kakak saya leh tolong saya kekal fokus."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau kau cuba tu cara, siapa bulih sokong kau?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kawan sama kakak saya bulih tulung saya tatap pokus."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau awak buat cara tu, sapa jak yang boleh bagi sokongan?"</p> <p><b>Klien:</b> "Kawan sama kakak lah, tolong saya tetap fokus."</p>

# E-BOOK LOGHAT

## 5. Penamatan

Bahasa Standard	Utara (Kedah , Pulau Pinang , Perlis)	Pantai Timur (Kelantan , Terengganu)	Sabah	Sarawak
<p><b>Kaunselor:</b> "Jadi, kita dah bincang masalah awak dan beberapa langkah untuk atasinya. Awak faham tak?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya faham. Saya rasa lebih lega sekarang."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Jadi, kita dah bincang masalah hang ngan beberapa langkah nak atasinya. Hang faham ka?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, aku faham. Rasa lega sikit skang ni."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Jadi, kite dah bincang masalah awak ngan beberapa langkah nak atasinye. Awok paham dak?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya paham. Rase lebih lega skarang."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Jadi kita sudah bincang masalah kau sama beberapa langkah untuk atasinya. Kau paham kah?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya paham. Saya rasa lebih ok sakarang."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Jadi, kita dah bincang masalah awak sama beberapa langkah nak atasinya. Awak paham ka?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya paham lah. Rasa lega sikit ari ni."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Apa yang paling membantu awak dalam sesi ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya rasa lega bila dapat cerita masalah saya dan cikgu bagi cadangan."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa benda paling leh tolong hang dalam sesi ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Aku rasa lega bila leh cerita masalah aku ngan cikgu bagi cadangan la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Benda ape paling leh tolong awak dalam sesi ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya rase lega bile leh cerita masalah saya ngan cikgu bagi cadangan."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> " Apa yang paling membantu kau dalam sesi ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Saya rasa ok bila dapat carita masalah saya sama cikgu bagi cadangan."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Apa jak yang paling tolong awak ari sesi ni?"</p> <p><b>Klien:</b> "Rasa lega sikit bila boleh cerito masalah sama cikgu bagi cadangan."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Adakah awak rasa bersedia untuk cuba langkah-langkah yang kita bincangkan?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya akan cuba buat ulangkaji dan minta bantuan kawan bila perlu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Hang rasa bersedia ka nak cuba langkah-langkah yang kita borak tu?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, aku akan cuba ulangkaji ngan mintak tolong kawan bila perlu la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Awok rasa bersedia dak nak try langkah-langkah yang kite bincang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya nak try buat ulangkaji ngan minta tolong kawan bile perlu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Adakah kau rasa bersedia untuk cuba langkah-langkah yang kita bincang tadi?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya akan cuba buat ulangkaji sama minta tolong kawan bila perlu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Awak rasa bersedia ka nak cuba langkah-langkah yang kita dah bincang?"</p> <p><b>Klien:</b> "Ya cikgu, saya akan cuba ulangkaji sama minta tolong kawan bila perlu lah."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau awak perlukan bantuan lagi, awak boleh datang atau hubungi saya. Setuju?"</p> <p><b>Klien:</b> "Setuju, terima kasih cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau hang perlu tolong lagi, hang leh mai atau call aku. Setuju ka?"</p> <p><b>Klien:</b> "Setuju laaa, terima kasih cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau awak perlukan tolong lagi, awak leh datang atau call saya. Setuju dak?"</p> <p><b>Klien:</b> "Setuju, terima kasih cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau kau perlukan bantuan lagi, kau bulih datang atau hubungi saya. Setuju?"</p> <p><b>Klien:</b> "Setuju, terima kasih cikgu."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Kalau awak perlukan tolong lagi, awak boleh datang atau call saya. Setuju ka?"</p> <p><b>Klien:</b> "Setuju lah, terima kasih cikgu."</p>
<p><b>Kaunselor:</b> "Baiklah, kita tamatkan sesi hari ni. Semoga awak berjaya capai matlamat awak."</p> <p><b>Klien:</b> "Terima kasih cikgu, saya akan cuba yang terbaik."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Baiklah, kita habiskan sesi hari ni. Harap hang berjaya capai matlamat hang."</p> <p><b>Klien:</b> "Terima kasih cikgu, aku akan cuba yang terbaik la."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Okey lah, kite tamatkan sesi hari ni. Moga-moga awak berjaye capai mamatmat awak."</p> <p><b>Klien:</b> "Terima kasih cikgu, saya nak try yang terbaik."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Ok, kita tamatkan sesi hari ni. Harap kau bulih capai matlamat kau."</p> <p><b>Klien:</b> "Terima kasih cikgu, saya akan cuba yang terbaik."</p>	<p><b>Kaunselor:</b> "Okey lah, kita tamatkan sesi ari ni. Harap awak berjaya capai matlamat awak."</p> <p><b>Klien:</b> "Makasih cikgu, saya akan cuba yang terbaik lah."</p>

1. Kepuasan saya dengan ibubapa / 我对父母的满意度 / My satisfaction with my parents /  
என் பெற்றோருடன் என் திருப்தி



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



2. Kepuasan saya dengan adik-beradik / 我对兄弟姐妹的满意度 / My satisfaction with my  
siblings / என் சகோதர சகோதரிகளிடம் எனக்குள்ள திருப்தி



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3. Kepuasan saya dengan kawan-kawan / 我对朋友的满意度 / My satisfaction with my  
friends / நண்பர்களுடன் என் திருப்தி



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



4. Kepuasan saya dalam pekerjaan atau pelajaran / 我对工作或学习的满意度 / My  
satisfaction in work or studies / வேலை அல்லது படிப்பில் எனது திருப்தி



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



5. Kepuasan saya dalam percintaan / 我对爱情的满意度 / My satisfaction in love /  
காதலில் என் திருப்தி



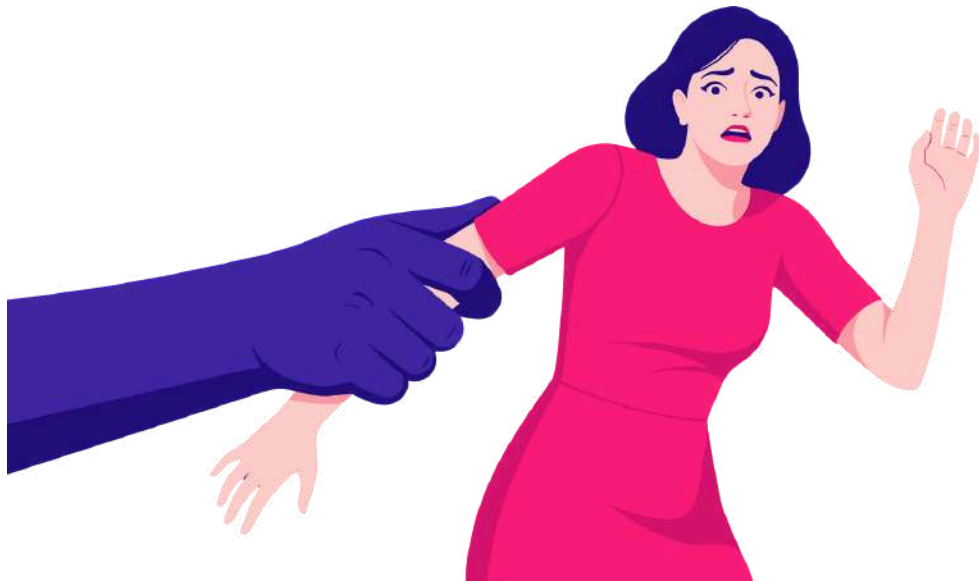
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10















## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Tak apa. Anda tidak keseorangan.**

EN

**It's okay. You're not alone.**

中文

**没关系，你并不孤单。**

தமிழ்

**பரவாயில்லை. நீங்கள் தனியாக இல்லை.**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Anda sudah buat yang terbaik hari ini.**

EN

**You did your best today.**

中文

**你今天已经尽力了**

தமிழ்

**இன்று நீங்கள் உங்கள் சிறந்த முயற்சியை  
செய்தீர்கள்.**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Anda selamat di sini. Saya sedia mendengar.**

EN

**You're safe here. I'm here to listen.**

中文

**你在这里是安全的，我愿意倾听**

தமிழ்

**இங்கே நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள்.  
நான் கேட்க தயாராக இருக்கிறேன்**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Apa yang anda rasa itu normal. Anda tidak salah.**

EN

**What you're feeling is normal. You're not wrong.**

中文

**你的感受是正常的，你没有错**

தமிழ்

**நீங்கள் உணருவது சாதாரணம். நீங்கள்  
தவறு அல்ல.**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Perasaan anda itu valid. Terima kasih kerana berkongsi.**

EN

**Your feelings are valid. Thank you for sharing.**

中文

**你的感受很重要，谢谢你愿意分享**

தமிழ்

**உங்கள் உணர்வுகள் முக்கியம். பகிர்ந்ததற்கு நன்றி.**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Saya percaya anda mampu melaluinya, walaupun perlahan-lahan.**

EN

**You've done your best so far. That itself is a strength.**

中文

**你到现在已经尽力了。这本身就是一种力量**

தமிழ்

**இதுவரை நீங்கள் உங்கள் சிறந்த முயற்சியை செய்துள்ளீர்கள். அதுவே ஒரு பலம்.**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Anda sudah cuba yang terbaik setakat ini. Itu pun satu kekuatan.**

EN

**I believe you can get through this, even if it's slowly.**

中文

**我相信你能走过来，哪怕慢一点也没关系**

தமிழ்

**மெதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் இதை கடந்து செல்ல முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.**



## 4B SUPPORT CARDS

BM

**Anda tak perlu kuat sepanjang masa, berehat itu juga perlu.**

EN

**You don't have to be strong all the time—rest is important too.**

中文

**你不必一直坚强，休息也很重要**

தமிழ்

**எப்போதும் வலிமையாக இருக்க வேண்டாம்—  
ஓய்வும் முக்கியம்.**

## 心理健康评估表（咨询前）

### 个人背景信息

姓名			
身份证号码			
地址			
出生日期		性别	
种族		宗教信仰	
电话号码			
调查原因	职业 <input type="checkbox"/> 家庭 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	动机 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 请注明：	学业 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/>

### 家庭信息

父亲/监护人姓名			
母亲/监护人姓名			
父亲/监护人职业			
母亲/监护人职业			
兄弟姐妹人数		第几个孩子	
父母婚姻状况			
紧急联系人信息		电话号码	
请使用以下10分制评分标准，圈出相应的数字，以评价您对家庭关系的满意度。			
<span style="margin: 0 10px;">1</span> <span style="margin: 0 10px;">2</span> <span style="margin: 0 10px;">3</span> <span style="margin: 0 10px;">4</span> <span style="margin: 0 10px;">5</span> <span style="margin: 0 10px;">6</span> <span style="margin: 0 10px;">7</span> <span style="margin: 0 10px;">8</span> <span style="margin: 0 10px;">9</span> <span style="margin: 0 10px;">10</span>			

### 心理健康信息

1. 您是否接受过咨询/心理治疗？

- 是（请注明咨询师/精神科医生）：\_\_\_\_\_
- 否

2. 您是否服用过专科医生开过的处方药？

- 是（请注明）：\_\_\_\_\_
- 否

3. 您是否服用过任何与精神科治疗相关的药物？

- 是（请注明）：\_\_\_\_\_

- 否

4. 请评价您的身体健康状况

非常不满意 ( )	不满意 ( )	满意 ( )	良好 ( )	优秀 ( )
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

5. 请评价您的睡眠习惯

非常不满意 ( )	不满意 ( )	满意 ( )	良好 ( )	优秀 ( )
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

6. 您是否患有慢性疾病?

---

7. 您每周进行运动的频率是多少?

---

8. 请说明您的饮食模式 / 食欲?

- 食欲旺盛 ( )
- 正常食欲 ( )
- 食欲不佳 ( )
- 无食欲 ( )

9. 若您曾经历以下情况，请打勾 ( / ) .

情况	否	是	若“是”，请注明时间
• 生命中重要人物的离世	( )	( )	
• 悲伤	( )	( )	
• 抑郁	( )	( )	
• 焦虑	( )	( )	
• 恐慌发作	( )	( )	
• 恐惧症	( )	( )	

10. 是否曾使用以下违禁物质?

违禁物质	否	是	若“是”，请注明时间
• 毒品	( )	( )	
• 香烟	( )	( )	

- 吸胶 ( ) ( )
- 酒精／烈酒 ( ) ( )
- 滥用药物 ( ) ( )
- 其他： ( ) ( )

11. 是否曾涉及以下不良行为？

不当行为	否	是	若“是”，请注明时间
• 赌博	( )	( )	
• 黑社会活动	( )	( )	
• 偷窃	( )	( )	
• 观看色情影片	( )	( )	
• 霸凌	( )	( )	
• 破坏财物	( )	( )	
• 敲诈勒索	( )	( )	
• 滥交	( )	( )	
• 其他：	( )	( )	

12. 您是否与对象（伴侣）有特别的关系？

- 是
- 否

若“是”，请通过圈选相关数字来评估您的关系满意程度。

非常不满意

非常满意

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

13. 在我生命中最重要／最亲近的人是（请注明姓名及与您的关系）

姓名： \_\_\_\_\_



与您的关系： \_\_\_\_\_

**BIOPSYCHOSOCIAL FORM (PRE-SESSION)**

**CLIENT BACKGROUND INFORMATION**

Name			
Identification Card Number			
Address			
Date of Birth		Gender	
Ethnicity		Religion	
Telephone Number			
Reason for Seeking Counselling	Career <input type="checkbox"/>	Motivation <input type="checkbox"/>	Academic <input type="checkbox"/>
	Family <input type="checkbox"/>	Friends <input type="checkbox"/>	Health <input type="checkbox"/>
	Others <input type="checkbox"/>	Specify :	

**FAMILY INFORMATION**

Father / Guardian's Name			
Mother / Guardian's Name			
Father / Guardian's Occupation			
Mother / Guardian's Occupation			
Number of Siblings		Birth Order	
Parents' Marital Status			
Person to Contact in Case of Emergency		Telephone Number:	
Based on the 10-point scale below, please rate your level of satisfaction with your family relationship by circling the relevant number.			
			
1	2	3	4
5	6	7	8
9			10

**GENERAL HEALTH AND MENTAL HEALTH INFORMATION**

1. Have you ever attended counselling / psychotherapy sessions?
  - Yes (Please state counsellor / psychiatric officer): \_\_\_\_\_
  - No
  
2. Have you ever taken any medication prescribed by a professional?
  - Yes (Please specify): \_\_\_\_\_
  - No
  
3. Have you ever been prescribed medication related to psychiatric treatment?
  - Yes (Please specify): \_\_\_\_\_
  - No

4. Please rate your level of physical health

Very Dissatisfied ( )	Dissatisfied ( )	Satisfied ( )	Good ( )	Very Good ( )
--------------------------	---------------------	------------------	-------------	------------------

5. Please rate your sleeping habits

Very Dissatisfied ( )	Dissatisfied ( )	Satisfied ( )	Good ( )	Very Good ( )
--------------------------	---------------------	------------------	-------------	------------------

6. Do you have any chronic illness??

---

7. How often do you exercise in a week?

---

8. Please state your eating pattern / appetite?

- Very good appetite ( )
- Good appetite ( )
- Poor appetite ( )
- No appetite ( )

9. Please tick (/) if you have experienced any of the following situations..

Situation	No	Yes	If "Yes", please state duration
• Loss of a significant person in your life	( )	( )	
• Grief	( )	( )	
• Depression	( )	( )	
• Anxiety	( )	( )	
• Panic Attacks	( )	( )	
• Phobia	( )	( )	

10. Have you ever taken any prohibited substances as follows?

Substance	No	Yes	If "Yes", please state duration
• Drugs	( )	( )	
• Cigarettes	( )	( )	
• Glue Sniffing	( )	( )	
• Alcohol	( )	( )	
• Drug Abuse (Pills)	( )	( )	
• Others :	( )	( )	

11. Have you ever been involved in the following misconducts ?

Misconduct	No	Yes	If "Yes", please state duration
• Gambling	( )	( )	
• Gangsterism	( )	( )	
• Stealing	( )	( )	
• Watching Pornographic Videos	( )	( )	
• Bullying	( )	( )	
• Damaging Property	( )	( )	
• Extortion	( )	( )	
• Casual Sex	( )	( )	
• Others :	( )	( )	

12. Do you have a special relationship? (Partner) ?

- Yes
- No

If "Yes", please rate your relationship satisfaction by circling the relevant number.

Very  
Dissatisfied

Very  
Satisfied

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

13. The most significant / closest individual in my life is (please state name and relationship)

Name: \_\_\_\_\_

Relationship with you: \_\_\_\_\_

**உயிர்-உள-சமூக படிவம் (அமர்வுக்கு முன்)**

**கிளையன்ட் பின்னணி தகவல்கள்**

பெயர்			
அடையாள அட்டை எண்			
முகவரி			
பிறந்த தேதி		பாலினம்	
இனம்		மதம்	
தொலைபேசி எண்			
ஆலோசனை பெறுவதற்கான காரணங்கள்	தொழில் குடும்பம் மற்றவை	உந்துதல் நண்பர்கள் குறிப்பிடவும் :	கல்வி ஆரோக்கியம்

**குடும்ப தகவல்கள்**

தந்தை / பாதுகாவலர் பெயர்			
தாய் / பாதுகாவலர் பெயர்			
தந்தை / பாதுகாவலர் தொழில்			
தாய் / பாதுகாவலர் தொழில்			
உடன்பிறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை		குடும்பத்தில் எத்தனையாவது பிள்ளை	
பெற்றோரின் திருமண நிலை			
அவசர நிலை ஏற்பட்டால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நபர்		தொலைபேசி எண்:	
<p>கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள 10-அளவுகோலை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்கள் குடும்ப உறவின் திருப்தி நிலையை தொடர்புடைய எண்ணை வட்டமிட்டு மதிப்பிடவும்.</p>			
			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10		

**பொதுச் சுகாதார மற்றும் மனநல தகவல்கள்**

1. நீங்கள் முன்பு ஆலோசனை / உளவியல் சிகிச்சை அமர்வுகளில் கலந்து கொண்டுள்ளீர்களா?

- ஆம் (ஆலோசகர் / மனநல மருத்துவரின் பெயரை குறிப்பிடவும்): \_\_\_\_\_
- இல்லை

2. தொழில்முறை நபர் பரிந்துரைத்த எந்த மருந்தையும் நீங்கள் எடுத்துள்ளீர்களா?

- ஆம் (குறிப்பிடவும்): \_\_\_\_\_
- இல்லை

3. மனநல சிகிச்சைக்கான மருந்துகள் உங்களுக்கு முன்பு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதா?

- ஆம் (குறிப்பிடவும்): \_\_\_\_\_
- இல்லை

4. உங்கள் உடல் நல நிலையை மதிப்பிடவும்

மிகவும் திருப்தியற்றது ( )	திருப்தியற்றது ( )	திருப்தியானது ( )	நல்லது ( )	மிகவும் நல்லது ( )
----------------------------------	-----------------------	----------------------	---------------	--------------------------

5. உங்கள் தூக்க பழக்கத்தை மதிப்பிடவும்

மிகவும் திருப்தியற்றது ( )	திருப்தியற்றது ( )	திருப்தியானது ( )	நல்லது ( )	மிகவும் நல்லது ( )
----------------------------------	-----------------------	----------------------	---------------	--------------------------

6. நீங்கள் நீண்டகால நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?

\_\_\_\_\_

7. ஒரு வாரத்தில் நீங்கள் எத்தனை முறை உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்?

\_\_\_\_\_

8. உங்கள் உணவு பழக்கம் / பசியின் நிலையை குறிப்பிடவும்

- மிகவும் நல்ல பசி ( )
- சாதாரண பசி ( )
- குறைந்த பசி ( )
- பசி இல்லை ( )

9. கீழ்க்காணும் சூழ்நிலைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்திருந்தால் (/) குறியிடவும்.

நிலை	இல்லை	ஆம்	“ஆம்” என்றால் கால அளவை குறிப்பிடவும்
• உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமான நபரை இழத்தல்	( )	( )	
• துக்கம்	( )	( )	
• மனச்சோர்வு	( )	( )	
• பதட்டம்	( )	( )	
• பீதி தாக்குதல்	( )	( )	
• பயம்	( )	( )	

10. கீழ்க்காணும் சட்டவிரோதப் பொருட்களை நீங்கள் பயன்படுத்தியுள்ளீர்களா?

பொருள்	இல்லை	ஆம்	“ஆம்” என்றால் கால அளவை குறிப்பிடவும்
• போதைப்பொருள்	( )	( )	
• புகை	( )	( )	

- ஓட்டும் பொருள் வாசனை ( ) ( )  
(குளு)
- மதுபானம் / அரக்கு ( ) ( )
- மருந்து தவறான பயன்பாடு ( ) ( )
- மற்றவை: ( ) ( )

11. கீழ்க்காணும் தவறான நடத்தைகளில் நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ளீர்களா?

நடத்தை	இல்லை	ஆம்	“ஆம்” என்றால் கால அளவை குறிப்பிடவும்
• சூதாட்டம்	( )	( )	
• சும்பல் செயல்பாடு	( )	( )	
• திருட்டு	( )	( )	
• ஆபாச காணொளி பார்ப்பது	( )	( )	
• துன்புறுத்தல்	( )	( )	
• சொத்து சேதம்	( )	( )	
• மிரட்டல்	( )	( )	
• சுதந்திர பாலியல்	( )	( )	
• மற்றவை :	( )	( )	

12. உங்களுக்கு சிறப்பு உறவு (துணை) உள்ளதா?

- ஆம்
- இல்லை

“ஆம்” என்றால், கீழ்க்காணும் அளவுகோலைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உறவு திருப்தி நிலையை வட்டமிடவும்.

மிகவும்  
திருப்தியற்றது

மிகவும்  
திருப்தியானது

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7                      8                      9                      10

13. என் வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமான / நெருக்கமான நபர் (பெயர் மற்றும் உறவை குறிப்பிடவும்)

பெயர்: \_\_\_\_\_

உங்களுடன் உள்ள உறவு: \_\_\_\_\_



# QR TOOLS



SCAN UNTUK KE SEMUA LINK DAN PANDUAN

SCAN ME



GOOGLE TRANSLATE

SCAN ME



GOOGLE LENS

SCAN ME



KIT SECARA PDF

