

柏格氏平衡量表

【在不使用輔具情況下，取較低分數計分】	分數
<b>1.坐到站。 指令：請試著不用手支撐站起來。(用有扶手的椅子)</b> 4 能夠不用手支撐站起並且自己站穩 3 能夠獨自用手支撐站起 2 能在嘗試幾次之後用手支撐站起 1 需些微幫助下才可站起或站穩 0 需要中度的或大量的幫助才能站起	
<b>2. 維持站姿。 指令：請在不扶任何東西下站兩分鐘。</b> 4 能安全地站 2 分鐘 3 需在監督下才能站 2 分鐘 2 不需要支撐能站 30 秒 1 嘗試幾次之後才能在不需支撐下站 30 秒 0 無法在沒有幫助下站 30 秒	
註:如果受試者能在沒有支撐物的情形下站兩分鐘，則第 3 項坐姿不扶測驗給滿分，繼續進行第 4 個站到坐的項目。	
<b>3. 坐在無靠背椅子但腳須有承重。(如可支撐於地上或小凳子上) 坐著不扶。指令：請將雙手抱於胸前坐兩分鐘。</b> 4 能安穩且安全地坐兩分鐘 3 在監督下能坐兩分鐘 2 能坐 30 秒 1 能坐 10 秒鐘 0 無法在沒有支撐下坐 10 秒鐘	
<b>4. 站到坐。 指令：請坐下。</b> 4 能在手的些微(甚至沒有)幫助之下，安全地坐下 3 需用手控制坐下速度 2 需用腿的背面抵著椅子來控制坐下 1 能自己坐下，但坐下來的過程中無法將身體(坐下速度)控制好 0 需要協助才能坐下	
<b>5. 轉位。 指令：準備數張椅子以供轉位。</b> 要求受試者轉位至一有扶手及一無扶手的位子。可能需要用到兩張椅子(一張有扶手，一張無扶手)或一張床及一張椅子。(床 ↔ 椅子) 4 能在手的些微幫助下安全地轉位 3 需用手幫忙始能安全地轉位 2 需在言語的引導或監督下始能轉位 1 需一人幫忙始能轉位 0 需兩人幫忙或指導始能轉位	
<b>6. 閉上眼睛並維持站姿不扶。指令：請閉上眼睛並站好持續 10 秒鐘</b> 4 能安全地站好並持續 10 秒鐘 3 能在監督下站好並持續 10 秒鐘 2 能站好 3 秒鐘 1 無法保持閉眼 3 秒鐘，但可站穩	

0 需要幫忙以避免跌倒	
<b>7. 雙腳併攏並維持站姿不扶。 指令：請將雙腳併攏，不扶任何東西站好</b> 4 能獨自並攏雙腳，安全地站一分鐘 3 在監督下能獨自並攏雙腳，站一分鐘 2 能獨自並攏雙腳但無法維持 30 秒鐘 1 需協助始能並攏雙腳但可站 15 秒鐘 0 需協助始能並攏雙腳且無法維持 15 秒鐘	
<b>8. 站姿手前伸。 指令：抬起手臂至 90 度，將手臂與手指伸直並盡量往前伸。(受試者手臂抬至 90 度時，施測者將尺規置於受試者手指末端。當受試者手臂往前伸展時，手指不可觸碰尺規。記錄受試者往前伸展之最遠距離。可能的話請受試者使用雙臂，以避免受試者轉動身體。)</b> 4 能自信地往前伸展 25 公分以上 3 能安全地往前伸展 12 公分以上 2 能安全地往前伸展 5 公分以上 1 需在監督下始能往前伸展 0 伸展時失去平衡或需外力支持	
<b>9. 由站姿撿起地上的東西。 指令：撿起置於腳前的鞋子或拖鞋。</b> 4 能安全輕易地撿起拖鞋 3 需在監督下才能撿起拖鞋 2 無法撿起拖鞋，但可彎腰幾乎可以碰到拖鞋 (2.5-5cm 左右)，且可自己保持平衡 1 無法撿起拖鞋且在嘗試時需要監督 0 無法嘗試或需協助以免失去平衡或跌倒	
<b>10. 站著轉頭向後看。 指令：把頭轉向你的左邊，往你的正後方看。然後向右邊重複一次。測試者可在受試者正後方舉起一物供其注視，以鼓勵其轉頭的動作更流暢。</b> 4 能夠往兩側向後看並且重心轉移的很好 3 只能往一側回頭向後看，往另一側看時重心轉移得較少 2 只能轉頭至側面但能維持平衡 1 轉頭時需要監督 0 需要扶持以防止失去平衡或跌倒	
<b>11. 轉圈走 360 度。 指令：轉一圈走 360 度。停下來。換另一個方向再轉一圈走 360 度。</b> 4 每側皆能夠在 4 秒內安全地轉 360 度 3 在 4 秒內只能安全地往一側轉 360 度 2 能夠安全地轉 360 度但非常緩慢 1 轉圈時需要密切地監督或口頭提醒 0 轉圈時需要協助	
<b>12. 於站姿兩腳交替踩放在階梯或凳子上。 指令：兩腳交替放在階梯或凳子上，繼續直到兩腳都踏到階梯或凳子四次為止。</b> 4 能夠獨自且安全地站立，並在 20 秒內完成八步	

3 能夠獨自站立，但需超過 20 秒始能完成八步 2 可在監督下完成四步而不需要協助 1 在稍微協助下能夠完成兩步以上 0 需要協助以防止跌倒或無法嘗試	
<b>13. 兩腳前後站。指令：( 向受試者示範 )將一隻腳放在另一隻腳的正前方。假如您覺得無法將一腳放在另一腳正前方，試著把一腳盡量往前踏，讓你的前腳跟超過後腳腳趾。( 步伐長度如果超過另一隻腳的長度而且步寬接近受試者的正常步寬，就記為 3 分。)</b> 4 能夠獨自把一腳放在另一腳的正前方並維持 30 秒 3 能夠獨自把一腳放在另一腳前面並維持 30 秒 2 能夠獨自踏出一小步走並維持 30 秒 1 踏步時需要幫忙但可維持 15 秒 0 往前踏或站立時失去平衡	
<b>14. 單腳站。指令： 不要扶東西用單腳站，愈久愈好。</b> 4 能夠獨自把腿抬起超過 10 秒以上 3 能夠獨自把腿抬起並維持 5-10 秒 2 能夠獨自把腿抬起，並維持 3 秒或 3 秒以上 1 能嘗試抬腿少於 3 秒但仍能維持獨自站立 0 無法嘗試或需要協助以防止跌倒	
總分	/56

【在不使用輔具情況下，取較低分數計分】	分數
<p>1. 坐姿到站姿。指令：請試著不用手支撐站起來。</p> <p>4 能夠不用手支撐站起並且自己站穩。</p> <p>2 需些微幫助下才可站起或站穩。</p> <p>0 需要適度的或大量的幫助才能站起。</p>	
<p>2. 閉眼並於沒有支撐下維持站姿。指令：請閉上眼睛並站好持續 10 秒鐘</p> <p>4 能安全地站好並持續 10 秒鐘</p> <p>2 無法保持閉眼 3 秒鐘，但可站穩。</p> <p>0 需要幫忙以避免跌倒。</p>	
<p>3. 站著時將手臂伸直前舉。指令：抬起手臂至 90 度，將手臂與手指伸直並盡量往前伸。(受試者手臂抬至 90 度時，施測者將尺規置於受試者手指末端。當受試者手臂往前伸展時，手指不可觸碰尺規。記錄受試者往前伸展之最遠距離。可能的話請受試者使用雙臂，以避免受試者轉動身體。) 4 能自信地往前伸展 25 公分以上。</p> <p>2 需在監督下始能往前伸展。</p> <p>0 伸展時失去平衡或需外力支持。</p>	
<p>4. 由站姿撿起地上的東西。指令：撿起置於腳前的鞋子或拖鞋。</p> <p>4 能安全輕易地撿起拖鞋。</p> <p>2 無法撿起拖鞋且在嘗試時需要監督。</p> <p>0 無法嘗試或需協助以免失去平衡或跌倒</p>	
<p>5. 站著轉頭向後看。指令：把頭轉向你的左邊，往你的正後方看。然後向右边重複一次。測試者可在受試者正後方舉起一物供其注視，以鼓勵其轉頭的動作更流暢。</p> <p>4 能夠往兩側看並且重心轉移的很好。</p> <p>2 轉頭時需要監督。</p> <p>0 需要扶持以防止失去平衡或跌倒。</p>	
<p>6. 沒有支撐兩腳前後站。指令：( 向受試者示範 )將一隻腳放在另一隻腳的正前方。假如您覺得無法將一腳放在另一腳正前方，試著把一腳盡量往前踏，讓你的前腳跟超過後腳腳趾。( 步伐長度如果超過另一隻腳的長度而且步寬接近受試者的正常步寬，就記為 3 分。)</p> <p>4 能夠獨自把一腳放在另一腳的正前方並維持 30 秒。</p> <p>2 踏步時需要幫忙但可維持 15 秒。</p> <p>0 往前踏或站立時失去平衡。</p>	
<p>7. 單腳站。指令： 不要扶東西用單腳站，愈久愈好。</p> <p>4 能夠獨自把腿抬起超過 10 秒以上。</p> <p>2 能嘗試抬腿少於 3 秒但仍能維持獨自站立。</p> <p>0 無法嘗試或需要協助以防止跌倒。</p>	
總分	/28

【無法施測請打“x”，並請寫出由於\_\_\_\_\_而無法施測】