

# 假性休假

## 參與者留存聯

本研究為科技部經費所補助之研究計畫，由東吳大學國際經營與貿易學系吳志英助理教授進行研究。主要目的為探討假性休假之員工行為，也就是指員工利用下班或者休假時間工作，對於員工與組織之影響。

研究參與者必須目前任職於員工人數十人以上之組織，且為全職員工，本研究問卷約需 10-15 分鐘填寫。問卷之間題並無正確答案，亦無涉及敏感性議題與商業利益，所收集資料僅做分析使用，研究參與者身份將被充分保密，敬請安心填答。本研究希望能借助您寶貴的工作經驗，以支持和協助學術研究上的進步和發展。參與本研究需填答三次問卷，為感謝您的參與，在每次完成問卷後，將提供 50 元的商品卡作為回饋。研究參與者同意參與此研究之間卷資料收集，且瞭解本研究內容，並確保下列事項。

1. 不回答任何讓我感到沮喪或不開心的問題。
2. 不需提供任何理由，可以隨時結束問卷填寫，可以要求刪除任何已經被取得的資料，並退出研究。
3. 您的問卷填答內容會被保存在加密的資料夾中，不會被研究團隊以外的人取得，並不會使用在研究之外的用途。當研究結束後兩年，問卷資料將被銷毀。
4. 使用在報告或學術期刊的問卷資料將會以匿名方式處理，且無法以任何方式被識別出。

若過程中有心理不適可撥打衛生福利部提供之 1925 安心專線，尋求協助。若參與者於問卷完成後決定撤回同意或退出研究，請與計畫主持人聯絡，計畫主持人會依您的要求將相關資料刪除。計畫主持人：吳志英，電話：(02)23111531#3431，電子郵件：chyiwu@scu.edu.tw

本研究並無提供任何損害補償或保險。

本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。

研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋，並同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

請填入檢核碼以示同意：

<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	+	<input type="text"/> <input type="text"/>
--	---	---

手機後三碼

生日的日（01-31），不需月份

說明：如手機號碼為 0912-345-**678**，生日為 01 月 **01** 日，請填 **678 + 01**。檢核碼僅供研究分析使用，後續研究問卷請填寫相同檢核碼，以利研究分析之進行，謝謝。

# 假性休假

## 研究單位留存聯

本研究為科技部經費所補助之研究計畫，由東吳大學國際經營與貿易學系吳志英助理教授進行研究。主要目的為探討假性休假之員工行為，也就是指員工利用下班或者休假時間工作，對於員工與組織之影響。

研究參與者必須目前任職於員工人數十人以上之組織，且為全職員工，本研究問卷約需 10-15 分鐘填寫。問卷之間題並無正確答案，亦無涉及敏感性議題與商業利益，所收集資料僅做分析使用，研究參與者身份將被充分保密，敬請安心填答。本研究希望能借助您寶貴的工作經驗，以支持和協助學術研究上的進步和發展。參與本研究需填答兩次問卷，為感謝您的參與，在每次完成問卷後，將提供 50 元的商品卡作為回饋。研究參與者同意參與此研究之問卷資料收集，且瞭解本研究內容，並確保下列事項。

1. 不回答任何讓我感到沮喪或不開心的問題。
2. 不需提供任何理由，可以隨時結束問卷填寫，可以要求刪除任何已經被取得的資料，並退出研究。
3. 您的問卷填答內容會被保存在加密的資料夾中，不會被研究團隊以外的人取得，並不會使用在研究之外的用途。當研究結束後兩年，問卷資料將被銷毀。
4. 使用在報告或學術期刊的問卷資料將會以匿名方式處理，且無法以任何方式被識別出。

若過程中有心理不適可撥打衛生福利部提供之 1925 安心專線，尋求協助。若參與者於問卷完成後決定撤回同意或退出研究，請與計畫主持人聯絡，計畫主持人會依您的要求將相關資料刪除。計畫主持人：吳志英，電話：(02)23111531#3431，電子郵件：chyiwu@scu.edu.tw

本研究並無提供任何損害補償或保險。

本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。

研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋，並同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

請填入檢核碼以示同意：

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------

手機後三碼

生日的日 (01-31)，不需月份

說明：如手機號碼為 0912-345-678，生日為 01 月 01 日，請填 678 + 01。檢核碼僅供研究分析使用，後續研究問卷請填寫相同檢核碼，以利研究分析之進行，謝謝。

第一部分：職場情況	請就您目前在 <u>職場的感受情形</u> 回答下列問題，在您認為最適當的地方，圈選 1至6其中一個數字。	非 常 不 同 不 同 意	不 同 同 意	有 點 不 同 同 意	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
		1	2	3	4	5	6
1. 我在工作上要應付不同單位或部門的要求令我吃不消		1	2	3	4	5	6
2. 我要承擔難以在截止期限前完成的工作		1	2	3	4	5	6
3. 我的工作非常緊迫		1	2	3	4	5	6
4. 由於我的工作太多，有的工作漏做了		1	2	3	4	5	6
5. 我不能夠充分地休息		1	2	3	4	5	6
6. 我被迫要長時間工作		1	2	3	4	5	6
7. 我要迅速地工作		1	2	3	4	5	6
8. 我要應付不切實際的時間壓力		1	2	3	4	5	6
9. 在不是上班時間的時候，你會接到工作相關事情的電話		1	2	3	4	5	6
10. 在不是上班時間的時候，你會讀取工作相關的電子郵件或簡訊		1	2	3	4	5	6
11. 在不是上班時間的時候，你會聯絡別人討論與工作有關的事		1	2	3	4	5	6
12. 上班請病假的次數會影響到我的績效		1	2	3	4	5	6
13. 我請病假時需要提供就醫證明		1	2	3	4	5	6
14. 我不想請病假，因為會影響到我的收入		1	2	3	4	5	6
15. 只要我想要的話，我能夠保有目前的工作		1	2	3	4	5	6
16. 只要我想要的話，我有信心能夠在目前公司繼續工作		1	2	3	4	5	6
17. 只要我想要的話，我目前的工作會一直存在		1	2	3	4	5	6
18. 我不用擔心我目前的工作		1	2	3	4	5	6
19. 我目前的工作不是一個穩定牢靠的工作		1	2	3	4	5	6

第一部分：職場情況（續） 請就您目前在 <u>職場的感受情形</u> 回答下列問題，在您認為最適當的地方，圈選 1至6其中一個數字。	非 常 不 同 不 同 意	不 點 同 意 意	有 點 不 同 同 意	有 點 同 意 意	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5	6
1. 感覺上我總是在與時間賽跑	1	2	3	4	5	6
2. 當同事停止工作時，我還是會繼續工作	1	2	3	4	5	6
3. 我讓自己保持在忙碌的狀態，隨時準備工作	1	2	3	4	5	6
4. 比起花在與朋友聚會或是休閒活動的時間相比，我花在工作的時間較多	1	2	3	4	5	6
5. 我會同時做兩到三件事情，例如一邊吃飯一邊工作一邊講電話	1	2	3	4	5	6
6. 我沒在工作時，我很難放鬆	1	2	3	4	5	6
7. 即使我不享受我在做的事，努力工作對我是重要的	1	2	3	4	5	6
8. 我經常感覺心中有什麼東西驅使我努力工作	1	2	3	4	5	6
9. 即使工作不使人愉快，我仍感覺我有義務要認真工作	1	2	3	4	5	6
10. 當我請假時，我會感到內疚	1	2	3	4	5	6
11. 我能夠分開工作與個人生活	1	2	3	4	5	6
12. 我能夠維持工作與個人生活間清楚的界線	1	2	3	4	5	6
13. 我能夠避免每天的工作與個人生活互相影響	1	2	3	4	5	6

第二部分：直屬主管	請就您目前與 <u>直屬主管的相處情形</u> 回答下列問題，在您認為最適當的地方，圈選 1 至 6 其中一個數字。	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	同 意	非 常 同 意
		1	2	3	4	5	6	
1. 我的主管會貶低我在工作上的貢獻		1	2	3	4	5	6	
2. 我的主管會看輕我的辦事能力		1	2	3	4	5	6	
3. 當我當眾反對我的主管時，他會很不高興		1	2	3	4	5	6	
4. 主管心目中的模範部屬必須對他言聽計從		1	2	3	4	5	6	
5. 我的主管不讓我察覺他真正的意圖		1	2	3	4	5	6	
6. 我的主管不把訊息透露給我知道		1	2	3	4	5	6	
7. 我的主管要求我完全服從他的領導		1	2	3	4	5	6	
8. 開會時，都照主管的意思做最後的決定		1	2	3	4	5	6	
9. 我的主管會督促我的工作進度，要求全力達成		1	2	3	4	5	6	
10. 我的主管要求我嚴守任務執行的準則		1	2	3	4	5	6	
11. 我的主管堅守工作原則，不允許我違背		1	2	3	4	5	6	
12. 我的主管要求我的工作績效一定不能低於預先設定的標準		1	2	3	4	5	6	
13. 我的主管要求我遵行組織的核心規範		1	2	3	4	5	6	
14. 提前達成工作目標時，主管仍會要求我持續提升績效		1	2	3	4	5	6	
15. 我的主管要求我在工作進度發生變化時馬上向他報告		1	2	3	4	5	6	
16. 我的主管充分掌握我執行工作時的細節		1	2	3	4	5	6	
17. 我表現不如預期時，主管也不輕易降低預先設定的標準		1	2	3	4	5	6	
18. 我的主管會對我執行工作的情形進行控管		1	2	3	4	5	6	

### 第三部分：基本資料

1. 性別： 男  女
2. 年齡：       歲
3. 教育程度： 高中職（含以下）  大學專科  碩士  博士
4. 婚姻狀況： 未婚  已婚  離婚鰥寡
5. 請問您目前在這家公司的年資：       年        月
6. 職位： 非管理職  管理職

# 假性休假

## 參與者留存聯

本研究為科技部經費所補助之研究計畫，由東吳大學國際經營與貿易學系吳志英助理教授進行研究。主要目的為探討假性休假之員工行為，也就是指員工利用下班或者休假時間工作，對於員工與組織之影響。

研究參與者必須目前任職於員工人數十人以上之組織，且為全職員工，本研究問卷約需 10-15 分鐘填寫。問卷之間題並無正確答案，亦無涉及敏感性議題與商業利益，所收集資料僅做分析使用，研究參與者身份將被充分保密，敬請安心填答。本研究希望能借助您寶貴的工作經驗，以支持和協助學術研究上的進步和發展。參與本研究需填答三次問卷，為感謝您的參與，在每次完成問卷後，將提供 50 元的商品卡作為回饋。研究參與者同意參與此研究之問卷資料收集，且瞭解本研究內容，並確保下列事項。

1. 不回答任何讓我感到沮喪或不開心的問題。
2. 不需提供任何理由，可以隨時結束問卷填寫，可以要求刪除任何已經被取得的資料，並退出研究。
3. 您的問卷填答內容會被保存在加密的資料夾中，不會被研究團隊以外的人取得，並不會使用在研究之外的用途。當研究結束後兩年，問卷資料將被銷毀。
4. 使用在報告或學術期刊的問卷資料將會以匿名方式處理，且無法以任何方式被識別出。

若過程中有心理不適可撥打衛生福利部提供之 1925 安心專線，尋求協助。若參與者於問卷完成後決定撤回同意或退出研究，請與計畫主持人聯絡，計畫主持人會依您的要求將相關資料刪除。計畫主持人：吳志英，電話：(02)23111531#3431，電子郵件：chyiwu@scu.edu.tw

本研究並無提供任何損害補償或保險。

本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。

研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋，並同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

請填入檢核碼以示同意：

<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	+	<input type="text"/> <input type="text"/>
--	---	---

手機後三碼

生日的日 (01-31)，不需月份

說明：如手機號碼為 0912-345-**678**，生日為 01 月 **01** 日，請填 **678 + 01**。檢核碼僅供研究分析使用，後續研究問卷請填寫相同檢核碼，以利研究分析之進行，謝謝。

# 假性休假 2

## 研究單位留存聯

本研究為科技部經費所補助之研究計畫，由東吳大學國際經營與貿易學系吳志英助理教授進行研究。主要目的為探討假性休假之員工行為，也就是指員工利用下班或者休假時間工作，對於員工與組織之影響。

研究參與者必須目前任職於員工人數十人以上之組織，且為全職員工，本研究問卷約需 10-15 分鐘填寫。問卷之間題並無正確答案，亦無涉及敏感性議題與商業利益，所收集資料僅做分析使用，研究參與者身份將被充分保密，敬請安心填答。本研究希望能借助您寶貴的工作經驗，以支持和協助學術研究上的進步和發展。參與本研究需填答三次問卷，為感謝您的參與，在每次完成問卷後，將提供 50 元的商品卡作為回饋。研究參與者同意參與此研究之問卷資料收集，且瞭解本研究內容，並確保下列事項。

1. 不回答任何讓我感到沮喪或不開心的問題。
2. 不需提供任何理由，可以隨時結束問卷填寫，可以要求刪除任何已經被取得的資料，並退出研究。
3. 您的問卷填答內容會被保存在加密的資料夾中，不會被研究團隊以外的人取得，並不會使用在研究之外的用途。當研究結束後兩年，問卷資料將被銷毀。
4. 使用在報告或學術期刊的問卷資料將會以匿名方式處理，且無法以任何方式被識別出。

若過程中有心理不適可撥打衛生福利部提供之 1925 安心專線，尋求協助。若參與者於問卷完成後決定撤回同意或退出研究，請與計畫主持人聯絡，計畫主持人會依您的要求將相關資料刪除。計畫主持人：吳志英，電話：(02)23111531#3431，電子郵件：chyiwu@scu.edu.tw

本研究並無提供任何損害補償或保險。

本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。

研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋，並同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

請填入檢核碼以示同意：

<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	+	<input type="text"/> <input type="text"/>
--	---	---

手機後三碼

生日的日（01-31），不需月份

說明：如手機號碼為 0912-345-**678**，生日為 01 月 **01** 日，請填 **678 + 01**。檢核碼僅供研究分析使用，後續研究問卷請填寫相同檢核碼，以利研究分析之進行，謝謝。

第一部分：職場情況	請就您目前在 <u>職場的感受情形</u> 回答下列問題，在您認為最適當的地方，圈選1至6其中一個數字。	非常	不	有	同	非
		同意	同意	點意	點意	常意
在過去六個月中，當我生病或受傷時，我會用自己的年假休息	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，當我身體健康出狀況時，我會用自己的年假休息	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，當我心理健康出狀況時，我會用自己的年假休息	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，我會把在上班時間做不完的工作帶回家做	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，我會為了趕上工作進度，利用自己的年假工作	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，我會利用非上班時間，我會處理公司的事情	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，平日下班回家後，我會處理公司的事情	1	2	3	4	5	6
在過去六個月中，假日休假休息時，我會處理公司的事情	1	2	3	4	5	6

# 假性休假

## 參與者留存聯

本研究為科技部經費所補助之研究計畫，由東吳大學國際經營與貿易學系吳志英助理教授進行研究。主要目的為探討假性休假之員工行為，也就是指員工利用下班或者休假時間工作，對於員工與組織之影響。

研究參與者必須目前任職於員工人數十人以上之組織，且為全職員工，本研究問卷約需 10-15 分鐘填寫。問卷之間題並無正確答案，亦無涉及敏感性議題與商業利益，所收集資料僅做分析使用，研究參與者身份將被充分保密，敬請安心填答。本研究希望能借助您寶貴的工作經驗，以支持和協助學術研究上的進步和發展。參與本研究需填答三次問卷，為感謝您的參與，在每次完成問卷後，將提供 50 元的商品卡作為回饋。研究參與者同意參與此研究之間卷資料收集，且瞭解本研究內容，並確保下列事項。

1. 不回答任何讓我感到沮喪或不開心的問題。
2. 不需提供任何理由，可以隨時結束問卷填寫，可以要求刪除任何已經被取得的資料，並退出研究。
3. 您的問卷填答內容會被保存在加密的資料夾中，不會被研究團隊以外的人取得，並不會使用在研究之外的用途。當研究結束後兩年，問卷資料將被銷毀。
4. 使用在報告或學術期刊的問卷資料將會以匿名方式處理，且無法以任何方式被識別出。

若過程中有心理不適可撥打衛生福利部提供之 1925 安心專線，尋求協助。若參與者於問卷完成後決定撤回同意或退出研究，請與計畫主持人聯絡，計畫主持人會依您的要求將相關資料刪除。計畫主持人：吳志英，電話：(02)23111531#3431，電子郵件：chyiwu@scu.edu.tw

本研究並無提供任何損害補償或保險。

本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。

研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋，並同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

請填入檢核碼以示同意：

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------

手機後三碼

生日的日（01-31），不需月份

說明：如手機號碼為 0912-345-**678**，生日為 01 月 01 日，請填 **678 + 01**。檢核碼僅供研究分析使用，後續研究問卷請填寫相同檢核碼，以利研究分析之進行，謝謝。

# 假性休假 3

## 研究單位留存聯

本研究為科技部經費所補助之研究計畫，由東吳大學國際經營與貿易學系吳志英助理教授進行研究。主要目的為探討假性休假之員工行為，也就是指員工利用下班或者休假時間工作，對於員工與組織之影響。

研究參與者必須目前任職於員工人數十人以上之組織，且為全職員工，本研究問卷約需 10-15 分鐘填寫。問卷之間題並無正確答案，亦無涉及敏感性議題與商業利益，所收集資料僅做分析使用，研究參與者身份將被充分保密，敬請安心填答。本研究希望能借助您寶貴的工作經驗，以支持和協助學術研究上的進步和發展。參與本研究需填答三次問卷，為感謝您的參與，在每次完成問卷後，將提供 50 元的商品卡作為回饋。研究參與者同意參與此研究之間卷資料收集，且瞭解本研究內容，並確保下列事項。

1. 不回答任何讓我感到沮喪或不開心的問題。
2. 不需提供任何理由，可以隨時結束問卷填寫，可以要求刪除任何已經被取得的資料，並退出研究。
3. 您的問卷填答內容會被保存在加密的資料夾中，不會被研究團隊以外的人取得，並不會使用在研究之外的用途。當研究結束後兩年，問卷資料將被銷毀。
4. 使用在報告或學術期刊的問卷資料將會以匿名方式處理，且無法以任何方式被識別出。

若過程中有心理不適可撥打衛生福利部提供之 1925 安心專線，尋求協助。若參與者於問卷完成後決定撤回同意或退出研究，請與計畫主持人聯絡，計畫主持人會依您的要求將相關資料刪除。計畫主持人：吳志英，電話：(02)23111531#3431，電子郵件：chyiwu@scu.edu.tw

本研究並無提供任何損害補償或保險。

本研究已經過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，審查內容包含利益與風險評估、研究參與者照護及隱私保護等，並已獲得核准。委員會係依規範運作，並通過中央目的事業主管機構查核認證之審查組織。若您於研究過程中有任何疑問，或認為權利受到影響、傷害，可直接與國立臺灣大學研究倫理中心聯絡，電話號碼為：(02)3366-9956、(02)3366-9980。

研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。

本人已詳細瞭解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲得詳細說明與解釋，並同意成為本研究計畫的自願研究參與者。

請填入檢核碼以示同意：

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------

手機後三碼

生日的日（01-31），不需月份

說明：如手機號碼為 0912-345-678，生日為 01 月 01 日，請填 678 + 01。檢核碼僅供研究分析使用，後續研究問卷請填寫相同檢核碼，以利研究分析之進行，謝謝。

第一部分：個人感受	請閱讀以下每個句子，在『過去這一個月中』最適合於你的描述，答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子，請圈選一個數字。	從	極	偶	有	經	總
		未	少	爾	時	常	是
1. 我覺得很難讓自己靜下來		1	2	3	4	5	6
2. 我感到口乾舌燥		1	2	3	4	5	6
3. 我好像不會再有愉快的感覺		1	2	3	4	5	6
4. 我覺得呼吸困難或急促，在沒有運動時，也會上氣不接下氣		1	2	3	4	5	6
5. 我覺得很難找到動力去工作		1	2	3	4	5	6
6. 我對事情往往過度反應		1	2	3	4	5	6
7. 我感到顫抖（例如雙手發抖）		1	2	3	4	5	6
8. 我覺得自己消耗很多精神		1	2	3	4	5	6
9. 我憂慮一些令自己恐慌或出醜的狀況		1	2	3	4	5	6
10. 我覺得沒甚麼事情可期待的		1	2	3	4	5	6
11. 我感到忐忑不安		1	2	3	4	5	6
12. 我很難放鬆自己		1	2	3	4	5	6
13. 我感到沮喪憂鬱		1	2	3	4	5	6
14. 我無法容忍任何阻礙我繼續工作的事情		1	2	3	4	5	6
15. 我覺得我快要得恐慌症了		1	2	3	4	5	6
16. 我對任何事都無法熱衷		1	2	3	4	5	6
17. 我覺得自己一無是處		1	2	3	4	5	6
18. 我覺得自己很容易被觸怒		1	2	3	4	5	6
19. 沒有運動時，我也會感覺心悸或心律不整		1	2	3	4	5	6
20. 我無緣無故地感到害怕		1	2	3	4	5	6
21. 我感到生命毫無意義		1	2	3	4	5	6
22. 工作上的要求會干擾我的家庭生活		1	2	3	4	5	6
23. 我在工作上所花費的時間使得家庭責任變得難以履行		1	2	3	4	5	6
24. 工作對我的要求使我無法完成在家裡想做的事情		1	2	3	4	5	6
25. 工作壓力使做家事變得困難		1	2	3	4	5	6
26. 由於工作相關的事務，我必須修改我的家庭活動規劃		1	2	3	4	5	6