

## 生活活動參與情形問卷

### A. 第一部分：生活滿意度

下面為五個你可能同意或不同意的敘述。請利用 1 到 7 的量尺數字，來表示你對下列敘述的同意程度，數字「1」表示非常不同意，數字「7」表示非常同意，分數越大表示同意程度越高。請依照你本身的真實情況進行作答。

1	2	3	4	5	6	7
非常不同意						非常同意

- A1. 大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。.....(    )  
A2. 我的生活狀態非常理想。.....(    )  
A3. 我對生活感到滿意。.....(    )  
A4. 到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物。.....(    )  
A5. 即使生活可以重頭來過，我也不會做大幅度的改變。.....(    )

### B. 第二部份：整體活動參與感受

- B1. 一般的日子裡，你的活動從事情形令你感到忙碌的程度為何？(請圈選一個數字)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常空閒									非常忙碌

- B2. 在日常活動中，你的參與感有多高？(請圈選一個數字)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常低									非常高

### C. 第三部份：個別活動參與感受

請您回想至多五個例行從事或對您而言有重要意義的活動，填入下方的空格內。

活動名稱：

第一項： \_\_\_\_\_

第二項： \_\_\_\_\_

第三項： \_\_\_\_\_

第四項： \_\_\_\_\_

第五項： \_\_\_\_\_

暫停：請依照所填的活動數量，向研究人員或職能治療師領取第三部份問卷，每一項活動分別需要一張問卷。完成第三部份問卷之後，再繼續回答後面的問題。

### D. 第四部份：未參與活動之心理感受

☐ 在我的日常生活中，我有充分的機會從事我想做的活動。  
請跳過第四部份問卷，繼續回答第五部份的問卷。

☐ 在我的日常生活中，有些活動是我很想做但卻沒有機會做的。  
請您先回想至多五項這樣的活動，填入下方的空格內。

活動名稱：

第一項： \_\_\_\_\_

第二項： \_\_\_\_\_

第三項： \_\_\_\_\_

第四項： \_\_\_\_\_

第五項： \_\_\_\_\_

暫停：請依照您所填寫的活動數量，向研究人員或職能治療師領取第四部份問卷，每一項活動分別需要一張問卷。完成第四部份問卷之後，再繼續回答後面的問題。

## E. 第五部份

以下為一系列的事件，每一個事件各列出三種一般人可能會有的反應。請您依序閱讀每一個事件，然後填寫一個代表您會有該反應之可能性大小的數字。數字愈大，代表您非常有可能會做出所描述的反應；數字愈小，代表您非常不可能會做出該反應。

每一事件所列出的三個反應均需要回答，請您將每一種反應的可能性數值填入右側的括弧內。

1	2	3	4	5	6	7
非常不可能			中度可能			非常可能

E1. 工作多年的公司最近提供您一個新的職務，您心中可能出現的第一個考量是：

- (1) 如果我不能勝任這個工作該怎麼辦？.....( )
- (2) 我會賺更多錢嗎？.....( )
- (3) 我想知道新工作是否會有趣？.....( )

E2. 您有一個學齡的女兒，她的老師在家長會中告訴您她的表現很差且不認真做功課，您可能會：

- (1) 和女兒討論並進一步瞭解問題所在。.....( )
- (2) 責罵她並且要求她改善。.....( )
- (3) 確定她有做功課，因為她的確應該多用功。.....( )

E3. 數個星期以前您有一個工作面試，不久您收到一封信告訴您該職缺已經被遞補。您有可能認為：

- (1) 這與您的能力無關，而是您的人事背景不夠好。.....( )
- (2) 我可能無法勝任那個工作。.....( )
- (3) 他們怎麼看不出來我正是他們要的人呢？.....( )

E4. 您是一個工廠的領班，負責分配三個工人的休息時間，且要避免讓他們在同一時間休息。您可能會處理的方式是：

- (1) 將情形告訴這三個工人，並要求他們配合您安排的時間表。( )
- (2) 直接分派每個人可以休息的時間，以免去不必要的麻煩。...( )
- (3) 向權威者請教如何處理，或者按以前的慣例處理。.....( )

1	2	3	4	5	6	7
非常不可能			中度可能			非常可能

E5. 您的一位好朋友最近情緒不穩定，而且好幾次無緣無故對您發脾氣。您會：

- (1) 告訴這個朋友您所觀察到的情形，並且試著找出朋友問題所在。.....( )
- (2) 不管它，反正您改變不了這個人。.....( )
- (3) 告訴這個朋友，如果他不努力自我控制的話，您就不願再和他共處。.....( )

E6. 您剛接到一個考試的結果，而且您發現結果很不理想。您的第一個反應可能是：

- (1) 「我什麼事都做不好」，心裡感到難過。.....( )
- (2) 「我怎麼會考得如此不理想」，心裡感到失望。.....( )
- (3) 「出那種爛考題，根本測不出我的實力」，心裡感到生氣。...( )

E7. 您被邀請參加一個大型的宴會，而您只認識其中極少數的人。當您正期盼這個宴會的到來，您可能會預期：

- (1) 您會入境隨俗，以期有個快樂時光、不出糗。.....( )
- (2) 您會和談得來的人閒聊。.....( )
- (3) 您可能會感到有點被孤立和不受注意。.....( )

E8. 您被要求為您和您的同事計畫一次郊遊，您處理這個計畫的風格是：

- (1) 全權處理：也就是說，您會自行做大部分的決定。.....( )
- (2) 依循前人的做法：您並非真能勝任此一任務，所以就參照以前的做法。.....( )
- (3) 尋求參與：在您做最後計畫之前，多聽取他人的意見。.....( )

E9. 最近您工作的地方有一個升遷的職缺，然而您的同事被升遷，而您沒有取得這份工作。對此情況，您可能會認為：

- (1) 您不是真的想要那份工作，您經常不在被考慮之列。.....( )
- (2) 那個同事可能「拍對馬屁」，所以升遷了。.....( )
- (3) 您可能會檢討自己的表現以及導致未能升遷的因素。.....( )

1	2	3	4	5	6	7
非常不可能			中度可能			非常可能

E10.您正要開始從事一個新的職業，最重要的考慮可能是：

- (1) 您是否能勝任這個工作？.....(    )
- (2) 這個行業是否合乎您的興趣？.....(    )
- (3) 是否有好的升遷機會？.....(    )

E11.您有一位女職員平日工作表現尚可，然而她近來表現未盡理想，且對於工作無精打采。您的反應會是：

- (1) 告訴她，她的工作表現低於水準，請她工作認真一點。.....(    )
- (2) 詢問她問題何在，並且讓她知道您樂意幫助他解決問題。...(    )
- (3) 不知道該如何做才會使她回復正常。.....(    )

E12.您的公司最近提昇您的職位，而您必須到離您現在住所很遠的城市上班。當您在考慮此一異動時，您可能會：

- (1) 對於新的挑戰，感到有興趣，同時也有一點緊張。.....(    )
- (2) 對於較高的職位和薪水，感到興奮。.....(    )
- (3) 對於將到來的改變，感到有壓力和焦慮。.....(    )

請翻到下一頁，繼續作答。

## 第六部份

以下的問題是要瞭解過去「一週內」您對自己的情緒感受或行為的「主觀」感覺，請在每一個問題的右側勾選出一個最符合您的經驗的答案。請在方框內做√的記號，不要漏答任何問題。

	沒有或極少 (每週 1 天以下)	有時候 (每週 1-2 天)	時常 (每週 3-4 天)	經常 (每週 5-7 天)
	0	1	2	3
F1. 原本不介意的事，最近竟然會困擾我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F2. 我的胃口不好，不想吃東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F3. 就算有親友的幫忙，我還是拋不開煩惱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F4. 我覺得我和別人過得一樣好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F5. 我做事無法專心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F6. 我覺得悶悶不樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F7. 我做任何事都覺得費力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F8. 我對未來充滿希望。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F9. 我覺得我的人生是失敗的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F10. 我覺得恐懼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F11. 我睡得不安寧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F12. 我是快樂的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F13. 我比平日不愛講話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F14. 我覺得寂寞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F15. 人們是不友善的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F16. 我享受了生活的樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F17. 我曾經痛哭。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F18. 我覺得悲傷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F19. 我覺得別人不喜歡我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F20. 我缺乏幹勁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

問卷到此結束，謝謝您的參與！

請將填寫過的問卷交給研究人員或職能治療師。