

新竹市家庭主要照顧者對女性智障家人

更年期經驗與癥兆調查

(訪問主要照顧者)

調查期間：2008 年 12 月 8 日至 2009 年 1 月 24 日

2008 年之受訪者家庭主要照顧者 ☐是 ☐否

是否同一位：(邀請同一位主要照顧者為受訪對象)

訪問區域：☐☐

問卷編號：☐☐-☐☐☐☐ (A)

訪談記錄

| 次數 | 日期 | 時間 | 執行事項 | 成功 | 拒絕 |
|-----|----|----|----------------------|----|----|
| | | | 1. 電話確認到訪時間 2. 家訪 | | |
| 第一次 | | | | | |
| 第二次 | | | | | |
| 第三次 | | | | | |
| 第四次 | | | | | |
| 第五次 | | | | | |

訪員簽名_____ 日期：____年____月____日

督導簽名_____ 日期：____年____月____日

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| () | 今年 月年前我們有到您家做一份家庭訪查，當時是您本人接受回答嗎？ | |
| | <input type="checkbox"/> 01. 是 | <input type="checkbox"/> 02.不是（續答照顧者及家庭的基本資料） |

您好：

請問您是○○的□□嗎？我是××××，是陽明大學和新竹市政府合作方案的訪員，上一次訪問您有關○○的健康情形以及您照顧○○的事情和經驗；上一次您告訴我們○○經期較為混亂(或者已經停經)邁入更年期，現在我們想進一步請教您有關○○更年期的狀況。

更年期的處理對有智障者成員的家庭而言，是一件重要又難以啓齒的事，在國外許多國家都很重視這個議題，但在台灣還沒有受到重視，這是第一次有人關心照顧者的經驗；我們想要藉著您寶貴的意見，提供給相關單位參考，幫助有相同背景的家人在協助像○○更年期時，可以得到更多支持和協助。

您的資料我們會保密，不會洩漏出去，不會公開您的姓名及個人的資料，我們一共訪問約有一百人，我們會整理全部受訪者的共同意見；所以您的意見對我們來說非常重要，對台灣有相同背景的家庭貢獻很大，我們懇切希望您接受我們的訪問。若在過程中您認為不舒服，請您告訴我，可以隨時要求終止訪問，我可以開始請教您了嗎？

*訪問開始，訪員請記下現在時間：____月____日，星期____，____時____分

第一部分 ○○更年期情形

以下想請教您有關○○更年期的事情

()1、您是否認為○○已進入更年期？

☐01.否。為什麼？_____

☐02.是

()2、○○目前生理期是否仍很規律？

☐01.否，已經不規律____個月

☐02.是，仍很規律

☐03.已經停經(停經____年)（停經超過一年以上，請跳答第5題）

()3、請問○○最近六個月月經改變情形：

()3-1.月經週期方面

- ☐01.和以前一樣沒有改變
- ☐02.這次月經來和下次月經來的時間間隔變短
- ☐03.這次月經來和下次月經來的時間間隔延長
- ☐04.月經來間隔不定，有時長，有時短
- ☐05.無月經來潮(訪員和前面第二題之第三選項再確認一次)

()3-2. ○○經血量方面

- ☐01.和以前一樣沒有改變
- ☐02.經血量減少
- ☐03.經血量增多
- ☐04.時而增多、時而減少
- ☐05.無月經來潮(訪員和前面第二題之第三選項再確認一次)

()3-3.○○來經日數方面

- ☐01.和以前一樣沒有改變
- ☐02.日數減少
- ☐03.日數變長
- ☐04.日數不定，有時減少，有時變長
- ☐05.無月經來潮(訪員和前面第二題之第三選項再確認一次)

| |
|--|
| <p>()4、停經狀態為：<input type="checkbox"/>01.停經前期 <input type="checkbox"/>02.停經中期 <input type="checkbox"/>03.停經後期 (由研究者詢問更年期情形後填寫)</p> |
|--|

()5、○○現在是否有經醫師診斷的疾病？(上次也有問疾病，訪員和上次問卷比較答案是否一樣)

- ☐ 01.沒有
- ☐ 02.有，可複選：
 - ☐001.心臟血管疾病 ☐002.骨質疏鬆症
 - ☐003.高血壓 ☐004.子宮頸癌 ☐005.子宮肌瘤
 - ☐006.乳房纖維瘤 ☐007.乳癌 ☐008.腎臟病
 - ☐009.糖尿病 ☐010.甲狀腺機能亢進
 - ☐011.其他，請說明：_____
- ☐ 03.沒有檢查不知道

()6、○○沒有因為更年期的問題而找過醫生？

☐01.沒有 ☐02.有

若有，請問是什麼原因而去找醫生的：

☐001.月經不規則 ☐002.經血過量

☐003.其他，請說明：_____

()7、○○是否有使用女性荷爾蒙製劑？(請訪員確認○○的藥袋)

☐01.沒有(請續回答 8 題)

☐02.有

2-1.若有使用，請問○○服用多久時間？

☐001.少於一年 ☐002.一年 ☐003.二年 ☐004.三年及以上

2-2.請問○○是否有規則服用

☐001.否(為什麼？_____) ☐002.是

2-3.請問○○服用之後的效果如何？

☐001.症狀完全消除

☐002.症狀大部分改善

☐003.症狀僅稍微改善

☐004.沒什麼改變

2-4.請問○○服用的女性荷爾蒙製劑是哪幾種？(可複選)

EX: DIVINA TABLETS → 英文商品名

(宜維那錠) → 中文商品名

ESTRADIOL → 成份名

☐001. DIVINA TABLETS(宜維那錠) ESTRADIOL

☐002. COVINA F.C TABLETS S.Y. (康樂娜膜衣錠) ESTRADIOL

☐003. PREMARIN TABLETS(普力馬林錠) ESTROGEN

☐004. PROVERA TABLETS(普維拉錠) MEDROXYPROGESTERONE

☐005. OESTROGEL GEL(愛斯妥凝膠) ESTRADIOL

☐005. ESTROMON TABLETS(伊使蒙衣錠) ESTROGENCONJUIGATED

☐006. 其他：_____

(若有其他更年期使用之女性荷爾蒙藥劑請訪員確實抄寫)

()8、您是否曾和其他人討論或傾訴○○更年期的經驗？

- ☐ 01.只向家人提起
- ☐ 02.曾向鄰居朋友或同事提起
- ☐ 03.只與醫護人員討論
- ☐ 04.只與其他專業人員討論(含機構老師)
- ☐ 05.家人和親戚朋友、同事、醫護人員或其他專業人員都曾提起
- ☐ 06.都沒有提起

()9、您如何協助○○更年期事宜？

- ☐01.自己想辦法解決
- ☐02.和家人討論
- ☐03.請教過相關專業人員或單位
- ☐04.找相關資料參考
- ☐05.其他，請說明：_____

()10、相較您在照顧○○的工作，您認為協助○○更年期困難程度？

- ☐01.完全沒有困難
- ☐02.沒有困難
- ☐03.有困難
- ☐04.非常困難

()11、在您協助○○更年期處理的工作上，家人的支持程度為何？

- ☐01.非常支持
- ☐02.支持
- ☐03.不太受支持
- ☐04.完全不支持

()12、您曾參加過智障者更年期處理的相關演講、課程或訓練嗎？

- ☐01.否
- ☐02.是，請說明課程名稱：_____

()13、您認為有必要發展一套像協助○○的女性智障者更年期處理的
相關資料給家屬嗎？

- ☐01.非常不必要
- ☐02.不必要
- ☐03.必要
- ☐04.非常必要

()14、在您的交往社群，更年期是可以公開談的嗎？

- ☐01.完全不可以
- ☐02.不可以
- ☐03.可以
- ☐04.完全可以

()15、您可以很自在在公共場合和人談論更年期的事情嗎？

- ☐01.非常不自在
- ☐02.不自在
- ☐03.自在
- ☐04.非常自在

第二部份 ○○更年期症狀量表

以下問題是要瞭解您觀察○○更年期症狀，譬如○○目前有沒有下列任何身心不適的症狀？請勾選出最適合描述程度的答案。

| | 沒有 0 分 | 有一點 1 分 | 經常 2 分 | 嚴重 3 分 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 心跳好快 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 覺得有壓力，神經質 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 失眠，睡得不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 興奮 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 不安感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 注意力不集中 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 覺得累，沒力氣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 對很多事情沒興趣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 不快樂，鬱悶 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 常想哭 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 煩躁 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 覺得頭暈 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 覺得頭和身體很重 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 有時身體的某些部份會沒感覺或刺痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 頭痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 肌肉，關節痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 有時手腳會沒感覺或麻麻的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 呼吸不順或困難 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 熱潮紅(身體一陣熱上來、臉好熱等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 夜間盜汗(睡眠時起床發現出汗) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 沒有 | 很少 | 還好 | 有 |
| 21. 最近對性行為的意願(興趣) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (性行為台語可用"相好"等語言代替， 女性陰部部台語可用"下面"、"那裡"代替) | | | | |

第三部份 更年期態度量表

以下的問題是想瞭解您個人在停經時的感受，或您個人對停經的看法，如果您認為停經時女人的感受何以下量標某一端的形容詞極度的有關，請您指稱您感受強度的相對位置。

停經的時候女人的感受與兩端形容詞之相關性是…

- | | | | | | | | | | |
|---------|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|---------|
| () 1. | 重要的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 微不足道的 |
| () 2. | 被動的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 主動的 |
| () 3. | 清潔的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 骯髒的 |
| () 4. | 新鮮的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 老舊的/陳腐的 |
| () 5. | 愚笨的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有智慧的 |
| () 6. | 敏銳的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 遲鈍的 |
| () 7. | 不確定感 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有自信的 |
| () 8. | 沒價值的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有價值的 |
| () 9. | 情緒高昂的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 情緒低落的 |
| () 10. | 強健的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 虛弱的 |
| () 11. | 沒有魅力的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有魅力的 |
| () 12. | 悲觀的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 樂觀的 |
| () 13. | 充實的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 空虛的 |
| () 14. | 愉悅的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 不愉悅的 |
| () 15. | 醜陋的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 美麗的 |
| () 16. | 被需要的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 不被需要的 |
| () 17. | 有用的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 無用的 |
| () 18. | 有趣的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 令人厭煩的 |
| () 19. | 失敗的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 成功的 |
| () 20. | 精神抖擻的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 死氣沉沉的 |

第四部份 主要照顧者個人更年期情形

我們現在也想了解您個人更年期的一些資料，謝謝您協助配合填答。

一、主要照顧者更年期資料

- ()1、您在幾歲時，初次月經來潮_____歲
- ()2、您在月經期間有無腹痛？
- ☐01.有
- ☐02.無
- ☐03.其他症狀_____
- ()3、您目前的月經週期是否規律？
- ☐01.是，仍很規律
- ☐02.否，已經不規律_____個月
- ☐03.已經停經(停經_____年)
- ()4、您是否認為您自己已進入更年期？
- ☐01.否。為什麼？_____
- ☐02.是
- ()5、請問您自己最近六個月月經改變情形
- 5-1.月經週期方面
- ☐01.和以前一樣沒有改變
- ☐02.這次月經來和下次月經來的時間間隔變短
- ☐03.這次月經來和下次月經來的時間間隔延長
- ☐04.月經來間隔不定，有時長，有時短
- ☐05.無月經來潮
- 5-2.您自己經血量方面
- ☐01.和以前一樣沒有改變
- ☐02.經血量減少
- ☐03.經血量增多
- ☐04.時而增多、時而減少
- ☐05.無月經來潮
- 5-3.您自己來經日數方面
- ☐01.和以前一樣沒有改變
- ☐02.日數減少
- ☐03.日數變長
- ☐04.日數不定，有時減少，有時變長
- ☐05.無月經來潮

()6、您自己覺得自己的健康狀況

☐01.很好

☐02.好

☐03.差不多

☐04.不好

☐05.很不好

()7、照顧者停經狀態為：☐01.停經前期 ☐02.停經中期 ☐03.停經後期
(由研究者詢問主要照顧者個人停經情形後填寫)

二、主要照顧者基本資料

()1、您的出生年：民國_____年_____月（請訪員換算_____歲）

()2、您的身高：_____公分；體重_____公斤

(請研究者換算 BMI 值：_____)

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺)²

如：48 公斤，158 公分換算 $48/1.58^2$ ，BMI=19.2

()3、教育程度（最高學歷）_____年

☐01.未受教育（0 年）

☐02.國小/小學(6 年)

☐03.國中/初中（9 年）

☐04.高中/高職（12 年）

☐05.大專/大學（15 或 16 年，請訪員問_____年）

☐06.碩士（18 年）

☐07.博士（請訪員問幾年完成_____年）

()4、您的婚姻狀況

☐01.未婚

☐02.已婚

☐03.離婚

☐04.喪偶

☐05.同居

☐06.分居

()5、您有無子女

☐01.有(_____子女) 【如障礙者為子女，含障礙者。】

☐02.無

()6、您的每月全家家庭收入

☐01.20,000 以下

☐02.20,001~40,000 元

☐03.40,001~60,000 元

☐04.60,001~80,000 元

☐05.80,001 元以上

由於您的經驗對我們而言十分寶貴，因而希望能透過進一步的深入訪談了解您陪伴○○更年期的經驗。下次的訪談，將由訪員主動與您連繫詢問您的受訪意願，訪問將以輕鬆聊天的進行，且在訪問中，您若有任何問題，都可以中止訪談，誠摯邀請您與○○接受我們的訪談。

()1、請問您是否有意願接受我們進一步的深入訪談？

☐01.是

☐02.否，原因：_____

()2、請問○○是否可以和訪員分享月經與更年期的經驗？

(由主要照顧者主觀判斷)

☐01.是

☐02.否，原因：_____

()3、請問○○是否有意願接受我們進一步的深入訪談？

☐01.是

☐02.否，原因：_____

★最後請教您方便訪問的時間：

| | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 上午 | | | | | | | |
| 下午 | | | | | | | |
| 晚上 | | | | | | | |

聯絡人：_____ 聯絡電話：_____

備註：_____

新竹市家庭主要照顧者對女性智障家人

更年期經驗與癥兆調查

(訪問智障者本人)

調查期間：2008 年 12 月 8 日至 2009 年 1 月 24 日

訪問區域：

問卷編號：-(B)

第五部份 ○○更年期狀況量表

以下問題請訪問○○本人更年期症狀，譬如您目前有無下列任何身心不適的症狀？請勾選出最適合描述程度的答案。

| | 沒有 0 分 | 有一點 1 分 | 經常 2 分 | 嚴重 3 分 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 心跳好快 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 覺得有壓力，神經質 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 失眠，睡得不好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 興奮 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 不安感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 注意力不集中 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 覺得累，沒力氣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 對很多事情沒興趣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 不快樂，鬱悶 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 常想哭 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 煩躁 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 覺得頭暈 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 覺得頭和身體很重 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 有時身體的某些部份會沒感覺或刺痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 頭痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 肌肉，關節痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 有時手腳會沒感覺或麻麻的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 呼吸不順或困難 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 熱潮紅(身體一陣熱上來、臉好熱等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 夜間盜汗(睡眠時起床發現出汗) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 沒有 | 很少 | 還好 | 有 |
| 21. 最近對性行為的意願(興趣) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (性行為台語可用”相好”等語言代替， 女性陰部部台語可用”下面”、”那裡”代替) | | | | |

第六部份 ○○更年期態度量表

以下的問題是想瞭解○○本人在停經時的感及看法，如果您認為停經時女人的感受何以下量標某一端的形容詞極度的有關，請您指稱您感受強度的相對位置。

停經的時候女人的感受與兩端形容詞之相關性是…

- | | | | | | | | | | |
|---------|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|---------|
| () 1. | 重要的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 微不足道的 |
| () 2. | 被動的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 主動的 |
| () 3. | 清潔的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 骯髒的 |
| () 4. | 新鮮的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 老舊的/陳腐的 |
| () 5. | 愚笨的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有智慧的 |
| () 6. | 敏銳的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 遲鈍的 |
| () 7. | 不確定感 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有自信的 |
| () 8. | 沒價值的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有價值的 |
| () 9. | 情緒高昂的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 情緒低落的 |
| () 10. | 強健的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 虛弱的 |
| () 11. | 沒有魅力的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 有魅力的 |
| () 12. | 悲觀的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 樂觀的 |
| () 13. | 充實的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 空虛的 |
| () 14. | 愉悅的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 不愉悅的 |
| () 15. | 醜陋的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 美麗的 |
| () 16. | 被需要的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 不被需要的 |
| () 17. | 有用的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 無用的 |
| () 18. | 有趣的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 令人厭煩的 |
| () 19. | 失敗的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 成功的 |
| () 20. | 精神抖擻的 | <u>1</u> : | <u>2</u> : | <u>3</u> : | <u>4</u> : | <u>5</u> : | <u>6</u> : | <u>7</u> | 死氣沉沉的 |

