

您好！

感謝您在百忙之中撥空填寫這一份問卷。本問卷採匿名填寫，所有內容均絕對保密，請您安心作答。謝謝您的合作。

敬祝 身體健康、幸福快樂！

國立台灣大學工商管理學系教授 陸洛

玄奘大學應用心理系副教授 高旭繁敬上

您的流水號：_____請填身份證後五碼。流水號僅為追蹤用，非用於辨識身份

I.此部分是想知道您「現在」的想法與感受，請在每一題後面的四個數字中圈選一個。

| | 非常 不同意 | 不同意 | 同意 | 非常 同意 |
|-------------------|-----------|-----|----|----------|
| 1. 我是老當益壯的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我是健康良好的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我是討人喜歡的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我是體弱多病的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我是缺乏活力的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 我是慈悲的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我是快樂的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我是有解決問題能力的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我是開通的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 我是悲觀消沈的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我是難溝通的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我是自怨自艾的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 我是樂於助人的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 我是容易相處的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 我是他人的負擔 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 我是嘮叨的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 我是與社會脫節的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 我是被尊重的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 我是能教導後進的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 我是對社會有貢獻的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 我的錢夠讓我做自己想做的事 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 我是生活無虞的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 我是工作效率差的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 我覺得自己老了 | 1 | 2 | 3 | 4 |

請翻頁繼續作答，謝謝！

II. 您目前參加的活動，有符合下列描述的，請勾選（可複選）

| | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. 參加各種教育或技藝課程？(如長青學苑、社區大學、繪畫班、瑜珈課…) |
| <input type="checkbox"/> | 2. 擁有全職或兼職的工作？(指受僱的職務) |
| <input type="checkbox"/> | 3. 幫忙家庭事業？ |
| <input type="checkbox"/> | 4. 擔任義工或志願服務的工作？(指不支薪的職務) |
| <input type="checkbox"/> | 5. 參加各種社區活動？(如：進香團、廟會、休閒娛樂團體…) |
| <input type="checkbox"/> | 6. 協助處理家中日常生活事務？(如做家事、買東西、照顧孫子女…) |
| <input type="checkbox"/> | 7. 參加家庭或家族活動？(如：出遊、聚餐、喜宴…) |

III. 您平常都做些什麼休閒活動、娛樂活動（可複選）？

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天 | <input type="checkbox"/> 2. 看報紙、雜誌、書籍 |
| <input type="checkbox"/> 3. 下棋或打牌（含麻將、四色牌） | <input type="checkbox"/> 4. 看電視、聽收/錄音機 |
| <input type="checkbox"/> 5. 從事體能活動（如：運動、散步） | <input type="checkbox"/> 6. 種花、植栽 |
| <input type="checkbox"/> 7. 興趣或嗜好：玩樂器、書畫、做手工藝、裁縫或刺繡、集郵、收藏 | <input type="checkbox"/> 8. 逛街、看電影 |
| <input type="checkbox"/> 9. 觀賞音樂會或歌劇（含各類戲曲） | <input type="checkbox"/> 10. 使用電腦或網際網路 |
| <input type="checkbox"/> 11. 到現場觀看體育比賽（如：棒球） | <input type="checkbox"/> 12. 其他 |

IV. 請對下列敘述，勾選符合您現況的選項：

| | 幾乎很少 | 有時這樣 | 經常這樣 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 當我遭遇困難時可以從家人身上得到滿意的幫助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我滿意家人與我討論各種事情，以及分擔問題的方式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 當我想從事新的活動或發展時，家人都能接受並支持 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我滿意家人對我表達情感的方式，以及對我的情緒的反應 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我滿意家人與我共度時光的方式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

V. 以下請問您在做以下動作時是否會有困難：

| | 完全不能 | 非常困難 | 有點困難 | 沒有困難 |
|--------------------------------|------|------|------|------|
| 1. 能連續站立半小時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 能夠自己上下樓 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 一次能走 200~300 公尺 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 拿起一袋 10 台斤的米或東西(約 6 公斤的大包米) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 雙手舉高至頭上 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 用手指扣鈕扣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 彎腰、蹲下或跪下 | 0 | 1 | 2 | 3 |

請翻頁繼續作答，謝謝！

VI. 請根據您最近三個月的感受，圈選最適當的選項：

| | 非常 不符合 | 不符合 | 符合 | 非常 符合 |
|----------------------|-----------|-----|----|----------|
| 1. 我過去的生活所有事情似乎都是愉快的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我覺得自己是快樂的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我對現在生活中一些事感到滿意 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我樂觀看待未來 | 1 | 2 | 3 | 4 |

VII. 請回想您「最近三個月」的實際情況，並回答以下的問項：

| | 一點 也不 | 和平常 差不多 | 比平常 較覺得 | 比平常 更覺得 |
|---------------------------|----------|------------|------------|------------|
| 1. 覺得頭痛或是頭部有壓迫感？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 覺得心悸或心跳加快，擔心自己可能得了心臟病？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 感到胸前不適或壓迫感？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 覺得手腳發抖或發麻？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 覺得睡眠不好？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 覺得許多事情對您造成負擔？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 覺得對自己失去信心？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 覺得神經兮兮，緊張不安？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 覺得家人或親友會令您擔憂？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 覺得生活毫無希望？ | 0 | 1 | 2 | 3 |

VIII. 請圈選您對下列敘述句同意的程度：

| | 非常 不同意 | 不同意 | 同意 | 非常 同意 |
|------------------------------|-----------|-----|----|----------|
| 1. 我相信只要堅持不懈，最終定能達成心願 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我認為挫折正給了我們加倍努力的機會 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我相信成功是要付出努力的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 如果受挫，我認為應重新檢討方法和策略 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 遇到困難時，我們應降低對自己的期望 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 我相信有些事情不管我多努力也不會成功，所以不須強求 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 如果受挫了，最好是說服自己這件事情並不重要 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我們應該從失敗中學習教訓 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 人要處理的事情很多，應該知所取捨 | 1 | 2 | 3 | 4 |

請翻頁繼續作答，謝謝！

IX. 請對下列敘述，圈選符合您現況的選項：

| | 非常 不符合 | 不符合 | 符合 | 非常 符合 |
|---------------------------|-----------|-----|----|----------|
| 1. 我知道我人生中重要的意義是什麼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我清楚自己想要怎樣的人生 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我有一些目標，若能達成的話會給我極大的滿足感 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我對人生充滿熱情 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我覺得自己正在實現人生目標 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 回首人生，我滿意自己真的成就了一些事情 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我的內心是輕鬆自在的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 在目前生活中我覺得怡然自得 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我的生活給我一種平靜安穩的感覺 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 我內心是平靜與和諧的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 要讓自己擁有內心的安定感是很困難的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我的生活能帶給我一種安適的感覺 | 1 | 2 | 3 | 4 |

II. 您的個人資料

| | |
|---|--------------|
| 1. 性別： <input type="checkbox"/> (1) 男 <input type="checkbox"/> (2) 女 | 2. 年齡：_____歲 |
| 3. 請問您目前居住在哪裡？_____省（市）_____縣（市）_____鄉（鎮、市、區） | |
| 4. 目前您是否與子女或其他家人同住？ <input type="checkbox"/> (1) 是，共_____人(不含你自己) <input type="checkbox"/> (2) 否 | |
| 5. 教育程度： <input type="checkbox"/> (1)小學(含)以下 <input type="checkbox"/> (2)國中 <input type="checkbox"/> (3)高中職 <input type="checkbox"/> (4)專科 <input type="checkbox"/> (5)大學 <input type="checkbox"/> (6)碩士 <input type="checkbox"/> (7)博士 | |
| 6. 整體而言，您對自己目前的經濟狀況感受為何？ <input type="checkbox"/> (1) 錢非常不夠用 <input type="checkbox"/> (2) 錢稍嫌不足 <input type="checkbox"/> (3) 錢大致夠用 <input type="checkbox"/> (4) 錢非常夠用且有餘 | |
| 7. 您認為自己目前的健康狀況為何？ <input type="checkbox"/> (1) 很不好 <input type="checkbox"/> (2) 不太好 <input type="checkbox"/> (3) 普通 <input type="checkbox"/> (4) 好 <input type="checkbox"/> (5) 很好 | |
| 8. 您目前的婚姻狀況是？ <input type="checkbox"/> (1) 已婚有偶 <input type="checkbox"/> (2) 配偶去世 <input type="checkbox"/> (3) 離婚 <input type="checkbox"/> (4) 分居 <input type="checkbox"/> (5) 單身，從未婚 <input type="checkbox"/> (6) 同居 <input type="checkbox"/> (7) 其他_____ | |
| 9. 您目前的宗教信仰是？ <input type="checkbox"/> (1) 佛教 <input type="checkbox"/> (2) 道教 <input type="checkbox"/> (3) 一貫道 <input type="checkbox"/> (4) 民間信仰 <input type="checkbox"/> (5) 軒轅教 <input type="checkbox"/> (6) 回教 <input type="checkbox"/> (7) 天主教 <input type="checkbox"/> (8) 基督教 <input type="checkbox"/> (9) 其他_____ <input type="checkbox"/> (10) 沒有宗教信仰 | |
| 10. 請問最近半年來，您生活中有無發生重大事件？ <input type="checkbox"/> (1) 有 <input type="checkbox"/> (2) 無 | |
| 11. （承上）若有，這事情是否給您帶來很大的壓力？ <input type="checkbox"/> (1) 是 <input type="checkbox"/> (2) 否 | |

全卷完，謝謝！