

## 問卷填寫同意書

親愛的同學您好！

我是長庚技術學院護理系老師蕭雅竹，目前正執行國科會委託之研究案（計畫編號：NSC93-2413-H-255-001-SSS），這份問卷主要目的是了解您的靈性健康與實習壓力、憂鬱傾向及健康促進行為之相關情形。問卷答案無所謂對、錯、好、壞，請就您實際狀況惠予填寫。本問卷採匿名方式填寫，您所提供之資料僅做學術之用途，決不以個別方式公開，敬請安心作答。這次的研究是否成功，全端賴您的支持與協助，謹以致謝！

若是您願意參與研究，請您在下面的同意書上簽名（問卷收回後會將此同意書與問卷內容分開，故不用擔心您的隱私權），並於問卷填寫後致贈禮物一份，非常感謝您的參與！

長庚技術學院護理系副教授  
蕭雅竹 敬啟

本人 \_\_\_\_\_，經說明研究之目的及本人權利後，同意參與此研究。

立同意書人 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

## 第一部份：靈性健康量表

請依您個人經驗考量，回答下列題目；「1」端代表該項目「您非常不同意」，「5」端代表「您非常同意」，根據此觀點，請在右欄數字中，以打圈的方式，標出最符合您的情況，答案無所謂「對」與「錯」，直接依照您的想法或感受填答，非常謝謝！

例如：儲蓄對我而言是重要的。1 2 3 4 **5**  
「表示對你而言，您非常同意儲蓄的重要性。」

題  
號 「1」端代表該項目「您非常不同意」，「5」端代表「您非常同意」

1. 我有可以談心的朋友	1	2	3	4	5
2. 當朋友有困難時，我樂意幫助他	1	2	3	4	5
3. 當我有困難時，我常可以獲得朋友的幫助	1	2	3	4	5
4. 我覺得和諧的朋友關係很重要	1	2	3	4	5
5. 我可以與大部分的朋友相處得很好	1	2	3	4	5
6. 我相信每一個人都有他存在的意義	1	2	3	4	5
7. 我有可以談心的家人	1	2	3	4	5
8. 我喜歡幫助家人解決問題	1	2	3	4	5
9. 當我有困難時，我常可以獲得家人的幫助	1	2	3	4	5
10. 我覺得和諧的家庭關係很重要	1	2	3	4	5
11. 我可以與大部分的家人相處得很好	1	2	3	4	5
12. 我會思索與生命意義有關的課題	1	2	3	4	5
13. 我覺得了解生命的意義是重要的	1	2	3	4	5
14. 我會思考如何讓生活過得充實	1	2	3	4	5
15. 我會思考自己目前的目標是什麼	1	2	3	4	5
16. 我會思考自己人生的長遠目標是什麼	1	2	3	4	5
17. 既使不太了解生命的意義，我也願意一步一步走下去	1	2	3	4	5
18. 我會盡力讓自己的生活過得有意義	1	2	3	4	5
19. 我會規劃自己的生涯	1	2	3	4	5
20. 我會盡力扮演好人生的角色	1	2	3	4	5

題  
號

「1」端代表該項目「您非常不同意」，「5」端代表「您非常同意」

21. 我會盡力實現自己的理想	1	2	3	4	5
22. 我會努力達成自己目前的目標	1	2	3	4	5
23. 我會努力完成自己人生長遠的目標	1	2	3	4	5
24. 我是一個能自得其樂的人	1	2	3	4	5
25. 我認為生活中的挫折有其意義	1	2	3	4	5
26. 我會把挫折認為是一種考驗	1	2	3	4	5
27. 當遭遇挫折時，我能坦然面對，不驚不懼	1	2	3	4	5
28. 我可以接受生命中的無常或變故	1	2	3	4	5
29. 當我遭遇挫折時，相信自己有自我療傷的能力	1	2	3	4	5
30. 我經常用積極樂觀的態度去面對生活中的挫折	1	2	3	4	5
31. 我覺得自己有能力接納身體的缺陷或改變	1	2	3	4	5
32. 即使在受挫時，我仍相信人生是美好的	1	2	3	4	5
33. 我可以從挫折中體驗到自己的能力	1	2	3	4	5
34. 我可以從處理挫折的過程中發現自我的價值	1	2	3	4	5
35. 我相信冥冥之中有一股力量的存在	1	2	3	4	5
36. 我希望得到神（例如：上帝、老天爺、神明、佛祖、菩薩等）的庇祐	1	2	3	4	5
37. 我相信宗教或信仰可以幫助自己渡過難關	1	2	3	4	5
38. 我會閱讀與宗教有關的書籍或報章雜誌	1	2	3	4	5
39. 宗教活動（例如：禱告、求神問卜、拜拜...等）常帶給我很大的幫助	1	2	3	4	5
40. 我相信有神（例如：上帝、老天爺、神明、佛祖、菩薩等）的保佑，使我心安	1	2	3	4	5
41. 我會閱讀有關人生哲學的書籍	1	2	3	4	5
42. 我會找人談論人生哲學的問題	1	2	3	4	5
43. 我是一個了解自己人	1	2	3	4	5
44. 我能夠欣賞自己的優點	1	2	3	4	5
45. 我能夠接受自己的缺點	1	2	3	4	5
46. 我喜歡自己	1	2	3	4	5
47. 我認為自己是有價值的人	1	2	3	4	5

第二部份 貝克憂鬱量表(依照著作權法規定不得轉載)



### 第三部分：健康促進行為量表

請將你近半年的生活習慣，依實際狀況在適當的位置作勾選。

從未：從未做到此項行為或未曾有過，約做到一成(0-10%)以下。

偶而：偶而做到此項行為，約做到三成左右(30%)。

約半：約五成左右做到(50%)。

經常：約七成左右有做到(70%)。

總是：約九成以上有做到(90-100%)。

題目內容	從未	偶而	約半	經常	總是	
1.每天三餐時間都固定	<input type="checkbox"/>	1				
2.每天選擇清淡不油膩的食物	<input type="checkbox"/>	2				
3.攝取含有豐富纖維質的食物(如全麥，水果，蔬菜)	<input type="checkbox"/>	3				
4.每天喝水至少 1500 cc(一般紙杯約 8 杯)	<input type="checkbox"/>	4				
5.每天三餐都包括五大類食物 (如魚肉蛋奶類、米麵類、蔬菜類、水果類、少量油)	<input type="checkbox"/>	5				
6.每天吃早餐	<input type="checkbox"/>	6				
7.給別人關懷和溫暖	<input type="checkbox"/>	7				
8.會主動關心、聯繫周遭的人	<input type="checkbox"/>	8				
9.和他人討論自己關心的問題	<input type="checkbox"/>	9				
10.每天都會微笑或大笑	<input type="checkbox"/>	10				
11.喜歡和親人保持聯絡	<input type="checkbox"/>	11				
12.維持良好的人際關係	<input type="checkbox"/>	12				
13.有煩惱會找人談	<input type="checkbox"/>	13				
14.每次買食品時會看成份標示及有效日期	<input type="checkbox"/>	14				
15.體重過輕或過重會努力調整	<input type="checkbox"/>	15				
16.有健康方面的疑問會主動尋求協助	<input type="checkbox"/>	16				
17 每月至少觀察自己身體一次看看有無改變或異常狀況	<input type="checkbox"/>	17				
18.餐後會刷牙並使用牙線	<input type="checkbox"/>	18				

題目內容	從未	偶而	約半	經常	總是	
19.每次用餐前會洗手	<input type="checkbox"/>	19				
20.閱讀有關促進健康的資訊	<input type="checkbox"/>	20				
21.儘量選擇少添加物的食品	<input type="checkbox"/>	21				
22.欣賞自己	<input type="checkbox"/>	22				
23.對生命充滿信心及樂觀	<input type="checkbox"/>	23				
24.努力讓自己覺得是朝向積極的方向成長和改變	<input type="checkbox"/>	24				
25.知道自己的優缺點並接納自己	<input type="checkbox"/>	25				
26.隨時檢討並修正自己的缺點	<input type="checkbox"/>	26				
27.知道生命中那些部份對我而言是重要的	<input type="checkbox"/>	27				
28.努力讓自己覺得每天是有樂趣及挑戰的	<input type="checkbox"/>	28				
29.努力讓自己覺得每天的生活是有意義的	<input type="checkbox"/>	29				
30.每天做伸展操(或柔軟體操)	<input type="checkbox"/>	30				
31.每週至少三次每次 20-30 分鐘有流汗的運動	<input type="checkbox"/>	31				
32.每週從事健康體能的運動(如散步、游泳、打球)	<input type="checkbox"/>	32				
33.每次做劇烈運動前會做暖身運動	<input type="checkbox"/>	33				
34.每天站立或坐著都會保持抬頭挺胸的姿勢	<input type="checkbox"/>	34				
35.每天找一些時間放鬆自己	<input type="checkbox"/>	35				
36.每次感覺到壓力時都知道壓力來源	<input type="checkbox"/>	36				
37.每天會注意自己的情緒變化	<input type="checkbox"/>	37				
38.每天睡眠充足(約 6 至 8 小時)	<input type="checkbox"/>	38				
39.每天會安排作息時間,不致匆忙慌亂	<input type="checkbox"/>	39				
40.對於不合理的要求會以適當的態度去反應	<input type="checkbox"/>	40				

## 第四部分：實習壓力量表

說明：請依照您以往的實習經驗（不特別指哪一次的實習）在適當的位置作勾選。

從未：該事件發生機率，約一成(0-10%)以下。

很少：該事件發生機率，約三成左右(30%)。

偶而：該事件發生機率約五成(50%)。

經常：該事件發生機率約七成左右(70%)。

總是：該事件發生機率約九成以上(90-100%)。

	從 未 0	很 少 1	偶 而 2	經 常 3	總 是 4	
1. 課室教學內容與臨床實習現況有差距	<input type="checkbox"/>	1.				
2. 對病情的判斷與處理能力及經驗不足	<input type="checkbox"/>	2.				
3. 不知如何處理病人心理社會問題	<input type="checkbox"/>	3.				
4. 不知如何與病人溝通	<input type="checkbox"/>	4.				
5. 臨床實習影響社團活動參與	<input type="checkbox"/>	5.				
6. 對病人疾病診斷治療不熟悉	<input type="checkbox"/>	6.				
7. 病歷內容及醫學用詞不熟悉	<input type="checkbox"/>	7.				
8. 擔心不被病人或家屬接受或信任	<input type="checkbox"/>	8.				
9. 學生與護生角色轉換有困難	<input type="checkbox"/>	9.				
10. 醫生，老師，或病人問問題時，無法給予適切的答案	<input type="checkbox"/>	10.				
11. 臨床表現與自我期望有差距	<input type="checkbox"/>	11.				
12. 不知如何提供病人身體上的護理	<input type="checkbox"/>	12.				
13. 擔心實習成績不好	<input type="checkbox"/>	13.				
14. 教師對學生評價不公正	<input type="checkbox"/>	14.				
15. 臨床實習的性質與活動量超過自己身心所能負荷	<input type="checkbox"/>	15.				
16. 實習作業性質，份量與種類造成壓力	<input type="checkbox"/>	16.				
17. 醫護人員態度冷漠，不會主動協助	<input type="checkbox"/>	17.				
18. 不知如何與老師或醫護人員討論病情	<input type="checkbox"/>	18.				
19. 實習時間長又缺乏彈性，影響日常作息及家庭，社交生活	<input type="checkbox"/>	19.				
20. 教師臨床指導方法與內容，與自我需求有差距	<input type="checkbox"/>	20.				
21. 老師將同學與同學間做一比較	<input type="checkbox"/>	21.				
22. 實習表現不符合教師要求	<input type="checkbox"/>	22.				
23. 同組同學相處不融洽	<input type="checkbox"/>	23.				
24. 同學間有課業及實習競爭壓力	<input type="checkbox"/>	24.				
25. 教師對學生關懷度不夠	<input type="checkbox"/>	25.				
26. 護理技術不熟練	<input type="checkbox"/>	26.				
27. 病人病情變化太快	<input type="checkbox"/>	27.				
28. 實習病房設施不熟悉	<input type="checkbox"/>	28.				
29. 醫院的環境或氣氛有壓力	<input type="checkbox"/>	29.				

## 第五部份 基本資料

## 一、個人基本資料

- 1.大校名：<sub>1</sub>台大 <sub>2</sub>北醫 <sub>3</sub>馬偕<sub>4</sub>長庚 <sub>5</sub>元培 <sub>6</sub>弘光 <sub>7</sub>中台<sub>8</sub>輔英
- 2.大學制：<sub>1</sub>普通大學 <sub>2</sub>科大 <sub>3</sub>技術學院 <sub>4</sub>專科學校
- 3.小學制：<sub>1</sub>專科 <sub>2</sub>二技 <sub>3</sub>四技 <sub>4</sub>大學
- 4.出生日期：西元\_\_\_\_\_年
- 5.籍貫：<sub>1</sub>閩南省籍 <sub>2</sub>大陸省籍 <sub>3</sub>客家省籍 <sub>4</sub>原住民
- 6.請問您有沒有信教？<sub>1</sub>有 <sub>2</sub>無
- 7.請問您有沒有信神？<sub>1</sub>有 <sub>2</sub>無
- 8.請問您有沒有拜拜？<sub>1</sub>有 <sub>2</sub>無
- 9.您覺得自己是虔誠的信徒(教徒)嗎？  
<sub>1</sub>是 <sub>2</sub>否 <sub>3</sub>不知道 <sub>4</sub>不適用

## 二、家庭之基本資料

- 1.父親：<sub>1</sub>歿；<sub>2</sub>存。
- 2.母親年齡：<sub>1</sub>歿；<sub>2</sub>存。
- 3.父母教育程度：（請參照教育程度欄，勾選父母的教育程度）

父	母	教育程度
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	不識字
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	識字但未上學、小學
<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	國中、高中〈職〉
<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	專科、大學
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	研究所〈碩士、博士〉

- 4.父母職業：（請參照職業分類欄，勾選父母的職業類型）

父	母	職業分類
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	大學〈專〉校長、大學〈專〉教師、醫師、大法官、科學家、特〈簡〉任級公務員、立法委員、監察委員、考試委員、董事長、總經理、將級軍官
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	中小學校長、中小學教師、會計師、法官、律師推事、工程師、建築師、薦任級公務員、公司行號科長、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、主編記者、中型企業負責人
<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	技術人員、技佐、護理人員、委任級公務員、科員、行員、出納員、會計、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、女警隊員、消防員、秘書、代書、演員、服裝設計師、室內設計師、小型企業負責人
<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	技工、水電工、店員、小店主、零售員、推銷員、自耕農、司機、裁縫、廚師、美髮師、理髮師、郵差、土官兵、打字員、領班、監工
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	工廠工人、學徒、小販、佃農、漁夫、清潔工、雜工、臨時工、工友、建築物、看管人員、門房、女傭、侍應生
<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>	家庭管理、家庭主婦、無業、退休、待業
<input type="checkbox"/> <sub>7</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>7</sub>	其他〈請說明〉父：_____；母：_____

- 5.請將您主觀認為自己及父母之健康狀況，在下列表格中勾選：

稱謂	很差	差	普通	好	很好	不適用
自己	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
父親	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
母親	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>

6. 父母婚姻狀況：<sub>1</sub> 父母皆歿 <sub>2</sub> 一般婚姻關係同住在一起 <sub>3</sub> 單親（其中一人已歿） <sub>4</sub> 未離婚，但分居 <sub>5</sub> 已離婚 <sub>6</sub> 其他\_\_\_\_\_（請說明）

7. 我覺得「家裡的氣氛」：<sub>1</sub> 非常融洽 <sub>2</sub> 融洽 <sub>3</sub> 不融洽 <sub>4</sub> 非常不融洽

8. 從小到大，是否曾經發生以下的『事件』？請在左欄打勾，並依照該事件的影響程度，「1」代表影響程度最小，「5」代表影響程度最大，在適當的數字上打圈。

<sub>1</sub> 沒有

<sub>2</sub> 有，續答下表。

事 件	影 響 程 度				
	最小←1	2	3	4	5→最大
<input type="checkbox"/> <sub>2</sub> 親人死亡（例如：祖父母、父母、手足、好友）	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>3</sub> 親人有重大的健康問題	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>4</sub> 家庭發生重大的經濟困難	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>5</sub> 個人重大健康問題	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>6</sub> 成績不理想（例如：落榜、退學、不及格）	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>7</sub> 失戀	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>8</sub> 人際關係困擾	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> <sub>9</sub> 其他，請說明_____	1	2	3	4	5

### 三、課業與實習之資料

1. 您曾實習過之護理實習種類（可複選）

<sub>1</sub> 基本護理實習 <sub>2</sub> 內外科實習 <sub>3</sub> 產科實習 <sub>4</sub> 兒科實習 <sub>5</sub> 精神科實習

<sub>6</sub> 公共衛生護理實習 <sub>7</sub> 其他\_\_\_\_\_（請說明）

2. 整體而言，我在校的課業成績，是屬於：<sub>1</sub> 非常好（平均 90 分以上） <sub>2</sub> 好（平均 80-89 分） <sub>3</sub> 普通（平均 70-79 分） <sub>4</sub> 不好（平均 60-69 分） <sub>5</sub> 非常不好（60 分↓）

4. 整體而言，我在校的實習成績，是屬於：<sub>1</sub> 非常好（平均 90 分以上） <sub>2</sub> 好（平均 80-89 分） <sub>3</sub> 普通（平均 70-79 分） <sub>4</sub> 不好（平均 60-69 分） <sub>5</sub> 非常不好（60 分↓）

填答完畢！感謝您的協助！