

年制 班級 座號 姓名

身心生活適應量表

各位同學好，為了瞭解本校學生的身心狀況，以便提供適當的「健康服務」，有效促進同學身心健康，我們編製了這份問卷。以下的敘述是一般人常有的現象，但每個人的個別情況可能不同，請您依照您實際狀況作答，不要遺漏任何一題，謝謝您的合作。

長庚護專學生輔導中心 啓

本量表共有 I、II 二張卡，I 卡包括基本資料及第一部分共計 41 題，II 卡包括第二及第三部分共計 54 題；若答 I 卡則在的頁數欄 內塗黑，若答 II 卡，則在的頁數欄 內塗黑。

基本資料

請在 I 答案卡上，將適合你的答案在 內塗黑。

1. 年齡 (A)15-18歲 (B)19-22歲 (C)23-36歲 (D)27-30歲 (E)31歲以上
2. 是否有工作經驗 (A) 是 (B) 否
(如答「是」，請繼續填第3題，如答「否」，則請跳至第4題)
3. 工作經驗 (A)醫學中心 (B)區域醫院 (C)地區醫院 (D)基層保健 (E)其他
4. 宗教信仰 (A)佛教 (B)基督教 (C)天主教 (D)無 (E)其他

第 一 部 分

請標出這半年你曾經有過的現象(請仔細作答，若曾有過此現象則在A□內塗黑；若無此現象則在B□內塗黑)

* 以下所舉的項目，是一般人可能會有的現象，請仔細作答，不要忽略過去。

* 請注意題本上與答案紙上的題號，不要漏答及填錯題號。

- | | 半年來 | 曾經有過
A | 未曾有
B | | 半年來 | 曾經有過
A | 未曾有
B |
|---------|-----|--------------------------|--------------------------|--|-----|--------------------------|--------------------------|
| 5 噁 心 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23 便 秘 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 嘔 吐 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24 火 氣 大 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 腹 瀉 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25 呼 吸 急 促 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 腹 脹 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26 呼 吸 困 難 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 胃 痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27 氣 喘 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 胃酸過多 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28 咳 嗽 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 食慾不振 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29 頭 痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 體重驟減 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30 頭 暈 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 耳 鳴 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31 青 春 痘 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 痙 攣 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32 皮 膚 過 敏 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 經 痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33 心 悸 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 閉 尿 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34 胸 口 痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 頻 尿 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35 吞 嚥 困 難 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 頸子酸痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36 疲 勞 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 四肢酸痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37 失 眠 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 關節痛 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38 記 憶 力 減 退 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 失 聲 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39 身 體 某 部 份
有 麻 痺 發 燒 或
刺 痛 的 感 覺 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 視力減退 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | |
40. 與同年齡的人比較，您目前的健康狀況：A. 非常差 B. 稍微差
C. 沒有差別 D. 稍微好 E. 好很多
41. 與半年前的自己比較，您目前的健康狀況：A. 差很多 B. 差一些
C. 沒有差別 D. 稍微好 E. 好很多

II 卡包括第二及第三部分共計54題；請在II 答案卡上的頁數欄□內塗黑。

第 二 部 分

請詳細閱讀下列敘述之後，再由A到E選擇一個最符合你的狀況，在答案卡的□中塗黑，（以最近半年的情況為標準）

[A] 代表情形從未出現過 [B] 代表很少如此 [C] 代表有時候如此
 [D] 代表經常如此 [E] 代表總是如此 請參考下面的例子

例：家裡的人對我的生活方式感到滿意

若填入 [A] 表示：家裡的人對我的生活方式從未感到滿意

若填入 [B] 表示：家裡的人對我的生活方式很少感到滿意

若填入 [C] 表示：家裡的人對我的生活方式有時感到滿意

若填入 [D] 表示：家裡的人對我的生活方式經常感到滿意

若填入 [E] 表示：家裡的人對我的生活方式總是感到滿意

* 請注意題本上與答案卡上的題號，不要漏答及填錯題號。

從	很	有	經	總
未	少	時	常	是
如	如	如	如	如
此	此	此	此	此
└──────────┘				
A	B	C	D	E

- | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 家裡的人對我的生活方式感到滿意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我的讀書方式及目標令家人感到滿意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我的生活目標能夠滿足父母的要求 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我能夠從容的應付我的課業 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我認為讀書是意義的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我知道我為何要讀書求學 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我容易與人相處 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我能夠交到可以同甘共苦的知己 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我可以和許多不同類型的人愉快的生活在一起 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我是個心情愉快的人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

從	很	有	經	總
未	少	時	常	是
如	如	如	如	如
此	此	此	此	此
└───┬───┬───┬───┘				
A	B	C	D	E

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 在別人面前，我不怕說出自己的缺點
或過去的失敗 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 早上起床時，我覺得睡眠充足，精神煥發 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我喜歡多種不同的活動和娛樂 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我樂於邀請或協助朋友進行休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我對自己休閒活動的安排感到滿意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 碰到困難時，我會使自己冷靜下來，尋找
解決困難的方法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 遇到日常生活中的困難我能夠解決 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 一般而言我喜歡自己滿意自己 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 當我有麻煩和煩惱時，我可以從家庭得到
滿意的幫助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我很滿意家人對我的情緒(喜、怒、哀、樂)
表示關心和愛護方式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我和家人可以共渡愉快的時光 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 當我想要做一件新的事情時，家庭多會給我
滿意的接受和支持 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我很滿意家人和我討論問題及分擔問題的
方式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 當我有麻煩，我可以從老師、同學或朋友
得到滿意的幫助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我很滿意老師、同學或朋友和我討論問題
及分擔問題的方式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 當我想做一件新的事情時，老師、同學或
朋友多會給我滿意的接受和支持 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我很滿意老師、同學或朋友對我的情緒表
示關心和愛護的方式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我和老師、同學或朋友可以共渡愉快的時光 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第 三 部 分

請詳細閱讀下列敘述之後，再由A到E選擇一個最符合你的狀況，在答案卷的空格中打勾，(以最近半年的情況為標準)

[A] 代表情形從未出現過 [B] 代表很少如此 [C] 代表有時候如此
 [D] 代表經常如此 [E] 代表總是如此

* 請注意題本上與答案紙上的題號，不要漏答及填錯題號。

	從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
	A	B	C	D	E
29. 我的身體不舒服，去看醫生，卻檢查不出特別的毛病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我會因不安，生氣而導致身體的不舒服，如拉肚子、頭痛、皮膚不舒服(如起疹子)或手腳麻木等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我覺得自己很神經質，也就是容易緊張，對事情多想得太多，考慮太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我會突然沒理由的感到害怕、驚慌、不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我會有一段時間心情低落、憂鬱、鬱悶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我會有一段時間心情不好、容易生氣、緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我會有一段時間(至少一星期)情緒高昂，容易興奮(如大聲講話，顯得異常高興)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 日常生活中，我的情緒會不可預測地忽高忽低，讓我感到困擾(亦即工作、人際關係、休閒活動，因而受到干擾)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我對高處、人群、封閉的地方或離開房子等，一般人不感到害怕的情境，我卻感到極度害怕，以致於要離開	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 我曾被日常中的變化，(如親人別離，與人吵或經濟困難)而引起情緒上極度的不安、痛苦或困擾，以致使工作、人際關係、休閒活動不能正常進行 . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

從	很	有	經	總
未	少	時	常	是
如	如	如	如	如
此	此	此	此	此
┌──────────┴──────────┐				
A	B	C	D	E

39. 我曾因不必要的重覆動作(如洗手、關門、關瓦斯等)，或因停不下來的想法(如一直以為手是髒的，或一直以為可能會傷害他人，但我又明知那是不可能發生的事情)而心理感到不安與痛苦
40. 我相信一些事情(如有人跟蹤我，或有人要害我等)但是別人認為那是不存在的，或是不可能發生的 . . .
41. 我會聽到一些別人聽不到的聲音，看到別人看不到的事物
42. 我不喜歡和別人生活在一起，喜歡單獨在房裡，或自己搬出去住一間房子
43. 同性的對象會引起我性的興趣及興奮
44. 我覺得自己生錯了性別，以致於我會想辦法，希望藉開刀服藥或服飾穿著來改變我的性別
45. 我有「將要生病」的感覺
46. 我覺得心情不好，沒辦法應付周圍的事
47. 我會無法維持熟睡狀況，經常醒來，或失眠
48. 我覺得處在壓力中
49. 我覺得自己無法充份利用時間
50. 我不滿意自己的工作表現
51. 我覺得自己無法做決定
52. 我覺得自己是一文不值的人
53. 我覺得人生很無望，對事情皆失去興趣
54. 我有尋死的念頭