(159) 五维度正念问卷：观察量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请细心阅读以下有关想法或感觉的句子，并圈出适当的数字，以表达最能描述你以下想法或感觉的频繁程度。 | 从不 | 很少 | 有时 | 常常 | 经常 |
| 1. | 我留心自己身体的感觉，例如风吹过头发或阳光照在脸上的感觉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我留心声音，例如时钟滴答声、雀仔声或汽车经过的声音 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我注意到事物的气息和香味 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我会留意艺术或大自然等视觉元素，例如：颜色、形状、质地，或光线和阴影的图案 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |