(159) 五維度正念問卷：觀察量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請細心閱讀以下有關想法或感覺的句子，並圈出適當的數字，以表達最能描述你以下想法或感覺的頻繁程度。 | 從不 | 很少 | 有時 | 常常 | 經常 |
| 1. | 我留心自己身體的感覺，例如風吹過頭髮或陽光照在臉上的感覺 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我留心聲音，例如時鐘滴答聲、雀仔聲或汽車經過的聲音 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我注意到事物的氣息和香味 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我會留意藝術或大自然等視覺元素，例如：顏色、形狀、質地，或光線和陰影的圖案 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |