(160) 五維度正念問卷：描述量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 我擅于用言語來形容自己的感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我能輕易地以言語表達自己的信念、意見和期望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 即使我感到非常心煩意亂，我仍有辦法用語言來表達 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我傾向把我的經驗化為言語 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |