(161) 五維度正念問卷：有意識行動量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 當我做事時，我的思緒會遊走，而且我很容易分心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我不留心自己正在做的事，因為我在發白日夢，擔憂或被其他事情分了心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我很容易分心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我發覺自己並不專注於正在做的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |