(20) 感知個人轉變量表：自我連結量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請在以下每句句子中選擇最能描述您情況的答案。 | 非常  不同意 | 不同意 | 有些  不同意 | 有些  同意 | 同意 | 非常  同意 |
| 1. | 我欣賞自己願意面對困難 。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 我留意到我在遇到壓力時的情緒反應。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 我願意花時間去了解自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 我能感受到我的活力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | 當我感到不安或困惑時，我以好奇心去觀察和了解自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 我願意作出改變。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |