(245) 朋友的五維度正念問卷：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，以表達最能描述你朋友以下想法或感覺的頻繁程度。 | 從不 | 很少 | 有時 | 常常 | 經常 |
| 1. | 他們擅于用言語來形容他們的感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 他們能輕易地以言語表達他們的信念、意見和期望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 即使他們感到非常心煩意亂，他們仍有辦法用語言來表達 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 他們傾向把他們的經驗化為言語 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |