(248) 朋友的五維度正念問卷：不做反應量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 遇到困難時，他們能稍作停頓而不立即作出反應 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 當他們有煩惱的想法或影像時，他們會「退一步」，並覺知那些想法或影像而不被其控制 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 當他們有一些困擾的想法或影像時，他們很快回復平靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 當他們有一些困擾的想法或影像時，他們只是注意它們，並且放開它們 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |