|  |  |
| --- | --- |
| (3) | 抗逆力 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 抗逆力(Resiliency) |  |  |  |  |  |
|  | 請選出你在最近一星期的情況 | 沒有 | 頗少 | 一般 | 頗多 | 很多 |
|  | 感到能克服現在的困難和問題 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到能克服即將來臨的困難和問題 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 缺乏面對逆境的能力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在壓力面前保持平靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在受壓時感到憂慮 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在受壓期間犯錯時，仍能喜歡自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 當有需要時，能夠維護自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在困境裡仍能用積極的態度面對 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到緊張，仍能表現平和 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 感到害怕時，仍能保持平靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |