|  |  |
| --- | --- |
|  | 抗逆力: 感覺 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請選出你在過去一星期的情況 | 沒有 | 頗少 | 一般 | 頗多 | 很多 |
|  | 即使在困難的環境下，仍能積極面對 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在壓力下，體會到寧靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 在壓力下犯錯時，還是喜歡自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 即使受到挫折，也能很快恢復過來 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 面臨巨大的壓力時，仍能保持冷靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 即使身處恐怖的環境，仍能保持冷靜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 難以面對逆境 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 身處在充滿壓力的環境時，感到焦慮 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |