苗栗居民生活經驗感受量表

您好，這是苗栗縣政府毒品防制及心理衛生中心設計的學術用問卷，為了解苗栗居民生活經驗相關感受。本問卷採匿名方式，您所填答的資料僅供學術研究參考，不會轉至其他用途，請您安心填答。感謝您的協助，使本研究能順利進行。

敬祝　健康 順心

苗栗縣政府毒品防制及心理衛生中心 敬上　2020年7月

生理性別：□男性　□女性

出生年月：_____

職業：□軍人 □警察 □公務員 □教師 □農林漁牧 □工 □商
□消防員 □家管 □學生 □服務業 □醫護人員
□已退休 □其他：_____(＊以正職為主)

居住地：□苗栗市 □頭份市 □竹南鎮 □大湖鄉 □泰安鄉
□公館鄉 □頭屋鄉 □造橋鄉 □三灣鄉 □南庄鄉
□西湖鄉 □通霄鎮 □苑裡鎮 □獅潭鄉 □卓蘭鎮
□銅鑼鄉 □後龍鎮 □三義鄉□外縣市_____

教育程度：□國小 □國中 □高中職 □大專 □碩士 □博士

過去曾聽說過毒品防制及心理衛中心？□是(接續下題) □否

從何得知本中心？□網路媒體 □報商雜誌 □業務相關 □電視
□廣播 □其他_____

對居住地環境品質的滿意程度?(0~10分)_____

＊感謝您花費時間填完本問卷，本研究將抽出100位中獎者，每位中獎者發送100元便利商店禮卷。如要參與抽獎活動，請您填寫基本聯絡資料，如有中獎我們將回覆您。

聯絡資料(E-mail)_____

《請接下頁》

第一部分

依照題目說明，選擇最符合自己狀態的答案。1為「從不如此」，2為「偶爾如此」3為「經常如此」，4為「總是如此」。

	從不如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1.我對自己的看法很有信心，即使它與一般的輿論相反。	1	2	3	4
2.日常生活中的瑣事常讓我感到沮喪。	1	2	3	4
3.我不會覺得生活沒有目標。	1	2	3	4
4.在很多方面，我會對自己的成就感到失望。	1	2	3	4
5.我從來沒有體驗過與他人維持溫暖又信任的關係。	1	2	3	4
6.我已經放棄嘗試大幅改變我的生活方式很久了。	1	2	3	4
7.我覺得我不屬於社區（社會、社群）中的一份子。	1	2	3	4
8.我相信一般人是善良的。	1	2	3	4
9.我對這個社區（社會、社群）做一些有意義的事。	1	2	3	4
10.我覺得社會已經停止再進步了。	1	2	3	4
11.我無法理解社會上到底發生什麼事。	1	2	3	4
12.我覺得自己時時充滿喜悅。	1	2	3	4
13.我認為自己是個快樂的人。	1	2	3	4
14.我很滿意目前自己的生活。	1	2	3	4
15.我覺得自己的生活很豐盛。	1	2	3	4

《請接下頁》

第二部分

依照題目說明，選擇最符合自己狀態的答案。1為「從不如此」，2為「偶爾如此」3為「經常如此」，4為「總是如此」。

	從不如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1.我常常覺得想哭。	1	2	3	4
2.我覺得心情不好。	1	2	3	4
3.我覺得比以前容易發脾氣。	1	2	3	4
4.我睡不好。	1	2	3	4
5.我覺得不想吃東西。	1	2	3	4
6.我覺得胸口悶悶的（心肝頭或胸坎綁綁）。	1	2	3	4
7.我覺得不輕鬆、不舒服（不爽快）。	1	2	3	4
8.我覺得身體疲勞虛弱、無力（身體很虛、沒力氣、元氣及體力）。	1	2	3	4
9.我覺得很煩。	1	2	3	4
10.我覺得記憶力不好。	1	2	3	4
11.我覺得做事時無法專心。	1	2	3	4
12.我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢。	1	2	3	4
13.我覺得比以前較沒信心。	1	2	3	4
14.我覺得比較會往壞處想。	1	2	3	4
15.我覺得想不開、甚至想死。	1	2	3	4
16.我覺得對什麼事都失去興趣。	1	2	3	4
17.我覺得身體不舒服（如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服...等）。	1	2	3	4
18.我覺得自己很沒用。	1	2	3	4

《請接下頁》

第三部分

依照題目說明，選擇最符合自己狀態的答案。1為「從不如此」，2為「偶爾如此」3為「經常如此」，4為「總是如此」。

	從不如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1.你很難克服心中想喝酒的想法嗎?	1	2	3	4
2.你覺得喝酒比正餐更重要嗎?	1	2	3	4
3.你會計畫一天中何時或何地可以喝酒嗎?	1	2	3	4
4.你早晨、下午、晚間都有喝酒嗎?	1	2	3	4
5.喝酒時，你比較在乎的是喝酒後的效果而非酒的味道嗎?	1	2	3	4
6.不論你明天有什麼事情要做，你總是盡可能喝到自己滿足的量為止?	1	2	3	4
7.被告知喝酒的壞處後，你仍會想喝酒嗎?	1	2	3	4
8.一但你開始喝酒，你很難停止繼續喝酒嗎?	1	2	3	4
9.你是否曾經試著連續幾天或幾週不喝酒?	1	2	3	4
10.昨天喝了大量酒精後，你今天早晨會需要喝酒來讓自己清醒嗎?	1	2	3	4
11.昨天喝了大量酒精後，你今天早晨會明顯感受到手抖嗎?	1	2	3	4
12.昨天喝了大量酒精後，你今天早晨會覺得噁心或嘔吐嗎?	1	2	3	4
13.昨天喝了大量酒精後，你今天會想辦法避開人群而不與人接觸嗎?	1	2	3	4
14.喝了大量酒精後，你會看到令你覺得可怕的幻覺嗎?	1	2	3	4
15.你喝酒後會忘記前一天發生的事情嗎?	1	2	3	4

《請接下頁》

第四部分

依照題目說明，選擇最符合自己狀態的答案。1為「從不如此」，2為「偶爾如此」3為「經常如此」，4為「總是如此」。

	從不如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。	1	2	3	4
2.只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服。	1	2	3	4
3.我只要超過一天沒上網玩，就會很難受。	1	2	3	4
4.我發現自己上網休閒的時間越來越長。	1	2	3	4
5.平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多。	1	2	3	4
6.我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來。	1	2	3	4
7.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。	1	2	3	4
8.我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差。	1	2	3	4
9.上網對我的學業已造成一些不好的影響。	1	2	3	4
10.上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康。	1	2	3	4

《已完成所有題目，感謝您耐心作答，祝您順心！》