

## 多維度內在感受覺察\_中文版

葉美玲, PhD, DMS, RN

國立臺北護理健康大學 護理學院 護理系暨研究所

11219 臺北市北投區明德路 365 號親仁樓 624 研究室

011-886-2- 2822-7101

[meiling@ntunhs.edu.tw](mailto:meiling@ntunhs.edu.tw)

Mei-Ling Yeh, PhD, DMS, RN

Department of Nursing, College of Nursing

National Taipei University of Nursing and Health Sciences

No.365, Ming-Te Road, Pei-Tou District 11219, Taipei, Taiwan, ROC.

011-886-2- 2822-7101

[meiling@ntunhs.edu.tw](mailto:meiling@ntunhs.edu.tw)

## 多維度內在感受覺察\_中文版

### 評分說明

各量表採用其題項的平均分數

附註：不分心量表的第 5、6、7 題以及不擔心量表的第 8、9 題皆為反向題。

1. 注意力：覺察不舒服、舒服及不確定的身體感受

$$Q1\_\_\_\_ + Q2\_\_\_\_ + Q3\_\_\_\_ + Q4\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_$$

2. 不分心：傾向不忽視、不分散自己疼痛或不舒服的感受

$$Q5(\text{反向題})\_\_\_\_ + Q6(\text{反向題})\_\_\_\_ + Q7(\text{反向題})\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_$$

3. 不擔心：傾向不擔心、不經歷伴隨痛苦或不舒服而來的情緒困擾

$$Q8(\text{反向題})\_\_\_\_ + Q9(\text{反向題})\_\_\_\_ + Q10\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_$$

4. 專注力調適：對身體感受保持及控制專注的能力

$$Q11\_\_\_\_ + Q12\_\_\_\_ + Q13\_\_\_\_ + Q14\_\_\_\_ + Q15\_\_\_\_ + Q16\_\_\_\_ + Q17\_\_\_\_ / 7 = \_\_\_\_$$

5. 情緒覺察：連結身體感受與情緒狀態的覺察

$$Q18\_\_\_\_ + Q19\_\_\_\_ + Q20\_\_\_\_ + Q21\_\_\_\_ + Q22\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_$$

6. 自我調適：透過專注身體感受而調適困擾的能力

$$Q23\_\_\_\_ + Q24\_\_\_\_ + Q25\_\_\_\_ + Q26\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_$$

7. 身體傾聽：主動傾聽身體的內省壱

$$Q27\_\_\_\_ + Q28\_\_\_\_ + Q29\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_$$

8. 信任：個人身體的安全、可靠體驗

$$Q30\_\_\_\_ + Q31\_\_\_\_ + Q32\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_$$

以下有為關內在感受覺察的問題，每個問題之回答選項數值為0~5，0為從來沒有，5為總是如此。請您針對每個問題圈選一個最適合您自己感受的數字。

題 項	從 來 沒 有					總 是 如 此
1. 當我緊張時，我注意到身體緊繃之處	0	1	2	3	4	5
2. 當我身體不舒服時，我注意到這個不舒服	0	1	2	3	4	5
3. 我會注意到身體舒服之處	0	1	2	3	4	5
4. 我會注意到自己呼吸的變化，例如變慢或變快	0	1	2	3	4	5
5. 直到嚴重了，我才會注意到身體的緊繃或不舒服	0	1	2	3	4	5
6. 我做其它的事來轉移不舒服的感覺	0	1	2	3	4	5
7. 當我感到疼痛或不舒服時，我試著去克服它	0	1	2	3	4	5
8. 當我感到身體疼痛時，我變得心煩意亂	0	1	2	3	4	5
9. 當我感到不舒服時，我便開始擔心有事情不對勁了	0	1	2	3	4	5
10. 我可以注意到身體不舒服的感覺，但不會擔心	0	1	2	3	4	5
11. 我可以專注於自己的呼吸，不因周遭發生的事情而分心	0	1	2	3	4	5
12. 即使身邊發生很多事，我也可以維持身體內在感受的覺察	0	1	2	3	4	5
13. 當我與人交談時，我可以注意到自己的姿勢	0	1	2	3	4	5
14. 即使我分心了，我還可以回復對自己身體的覺察	0	1	2	3	4	5
15. 我可以透過觀想自己身體，而重新凝聚注意力	0	1	2	3	4	5
16. 即使身體某部位疼痛或不舒服，我還可以維持對自己整體的覺察	0	1	2	3	4	5

題 項	從來 沒有					總是 如此
17. 我能有意識地關注自己全部的身體	0	1	2	3	4	5
18. 當我生氣時，我注意到自己身體的變化	0	1	2	3	4	5
19. 當我生活出差錯時，我的身體可以感受得到	0	1	2	3	4	5
20. 經過平靜後，我注意到自己身體的感覺不一樣了	0	1	2	3	4	5
21. 當我覺得舒服時，我注意到自己的呼吸變得輕鬆 平順	0	1	2	3	4	5
22. 當我覺得快樂或愉悅時，我注意到自己身體的變化	0	1	2	3	4	5
23. 當我覺得透不過氣時，我可以在心中找到寧靜	0	1	2	3	4	5
24. 當我在覺察自己身體時，我感到寧靜	0	1	2	3	4	5
25. 我可以用自己的呼吸來降低緊張	0	1	2	3	4	5
26. 當我陷入思緒之中，我可以透過關注身體或呼吸來 冷靜自己的心智	0	1	2	3	4	5
27. 我傾聽來自身體有關自己情緒的訊息	0	1	2	3	4	5
28. 當心煩意亂時，我會花時間去探索自己身體的感受	0	1	2	3	4	5
29. 我傾聽自己身體告訴我該怎麼做	0	1	2	3	4	5
30. 我在自己身體裡感到自在	0	1	2	3	4	5
31. 我感覺自己身體是個安全的地方	0	1	2	3	4	5
32. 我相信自己身體的感覺	0	1	2	3	4	5