



NTU  
Children and Family  
Research Center  
Sponsored by CTBC  
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心



正向人際及生活能力訓練  
Positive Interpersonal & Life Orientation Training

# 兒童生活適應與健康調查

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

110.6.8

# 施測目的與對象

- **目的**：評估「正向人際及生活能力訓練」(PILOT)課程實施對學生情緒調節、社交技巧及問題行為改變是否仍有影響，故在本次課程實施中，進行中測評估
- **對象**：基隆市公、私立國小五年級介入組學生

# 問卷內容

- 個人及家庭基本資料，包含：性別、自覺身體意象等
- 情緒調節方式 (量表)
- 青少年復原力 (量表)
- 日常玩線上遊戲狀況、網路成癮(量表)
- 幸福感(量表)
- 疫情下的線上學習

# 施測準備

- 準備：所需時間為10-15分鐘，需使用能上網的電腦或平板填答，敬請協助安排學生使用電腦、平板

\*小提醒：不建議使用手機

- 建議優先使用Chrome瀏覽器，IE瀏覽器亦可相容
- 施測期程：2021/6/9(三)~6/30(三)
- 施測網址：

[https://cfrc.app/cfrc\\_KL\\_110\\_5grade/](https://cfrc.app/cfrc_KL_110_5grade/)



# 注意事項

- 請同學填寫的時候務必要選擇**學校**及寫上**自己的班級、座號**
- 操作時若遭遇問題，請立即聯繫台大兒家中心  
(02-33661255)
- 敬請於**6/30(三)前**完成施測

## 親愛的同學您好：

臺大兒少暨家庭研究中心進行一項正向生活能力訓練課程的研究，這份問卷會問一些你和家人互動以及你對生活的看法，每一項問題都沒有標準答案，只要依照你真實的情況回答就可以。在問卷的每一部份前都有一段作答說明，請你先讀完說明，再開始作答。

你的回答將幫助老師的教學與許多其他的國中小學生。你的資料僅做為研究之用，個人資料完全保密，不會讓父母或老師知道，請你放心填寫。請仔細回答每個問題，不要漏答任何一個題目。謝謝你。

祝福你

平安快樂! 健康學習!

研究計畫主持人：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

張郁雯教授 敬上

02-33661255 / ntucfrc@ntu.edu.tw

按這裡開始填答

開始填答 »



請各位同學仔細閱讀題目後回答。完成後請再檢查一次是否有忘記的地方喔!

一、請填寫個人與父母資料。

下拉選擇學校

1. 我就讀於

基隆市	▼		▼	5	年		班		號
-----	---	--	---	---	---	--	---	--	---



2. 我的性別是

男生  女生

請填自己的班級、座號

二、我們想請問你一些和情緒相關的問題，特別是你如何調整及管理你的情緒，答案中 0 代表你完全不同意，1 代表你大部分不同意，2 代表你有點不同意，3 代表你的意見是中性的，4 代表你有點同意，5 代表你大部分同意，6 代表你完全同意 (請圈選最符合你同意狀態的數字)。

「正面情緒」是指令人覺得舒服的心情，例如：開心、感到興趣、快樂、愛人與被愛、幸福等。  
 「負面情緒」是指感到不舒服的情緒，例如：生氣、沮喪、難過、嫉妒、被冤枉等。

# 滑鼠點選

	0 完全 不同意	1 大部分 不同意	2 有點 不同意	3 中性	4 有點 同意	5 大部分 同意	6 完全 同意
1. 我會用「想別的事情」的方式，來讓自己開心	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我的情緒只有我自己知道	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我會用「想別的事情」的方式，來減少自己的負面情緒	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>				
4. 當我感覺到正向的情緒時，我會小心不要表現出來	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 當我面對有壓力的情境時，我會找一個可以讓自己冷靜下來的方式來想這件事	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>				
6. 我控制自己情緒的方法是不把它們表現出來	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 當我想讓自己情緒更好時，我會換個角度來想當下的狀況	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我控制自己情緒的方法是用不同的角度去想我當下的狀況	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

四、以下題目是要想想你自己的經驗，以及你和別人的相處狀況。請依據你平日的實際狀況，圈選符合出現頻率的數字。

平日的實際狀況	0 從未如此	1 很少如此	2 有時候如此	3 常常如此	4 總是如此
1. 我能夠適應變化	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我能夠應付迎面而來的事情	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 當我面臨一些問題時，我會試著以幽默的角度來看待	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 去調適壓力會讓我更強壯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我很難在經歷一些病痛或難關後恢復過來	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我相信即使有一些困難出現，我還是可以達成我的目標	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 在壓力之下，我仍可以保持專注並思慮清晰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我很容易因為失敗而受挫	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我認為在面對人生挑戰或困境時，自己是一個強壯的人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我有辦法處理不愉快或痛苦的情緒(例如傷心、害怕、或生氣)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* 請選擇一個項目



若漏題，系統會提醒有題目未填答

« 上一頁 »

下一頁 »

## 親愛的受訪者您好：

請確認是否要送出問卷，或進入以下連結修改資料：

功能	題目
<a href="#">修改</a>	一、基本資料
<a href="#">修改</a>	二、情緒相關問題
<a href="#">修改</a>	三、感覺或行為
<a href="#">修改</a>	四、自己的經驗以及和別人的相處狀況
<a href="#">修改</a>	五、和朋友意見不同或有衝突時的處理
<a href="#">修改</a>	六、玩線上遊戲的狀況
<a href="#">修改</a>	七、使用網路的敘述
<a href="#">修改</a>	八、生活經驗敘述
<a href="#">修改</a>	九、健康相關經驗
<a href="#">修改</a>	十、回想在家裡的生活經驗
<a href="#">修改</a>	十一、對生活的滿意程度

如需修改，請點選  
「修改」即可回到  
該題組，完成修改  
請直接按下一頁，  
就會返回此頁面

# 敬請確認是否完成問卷

親愛的同學您好：

問卷已填寫完畢，謝謝你的合作

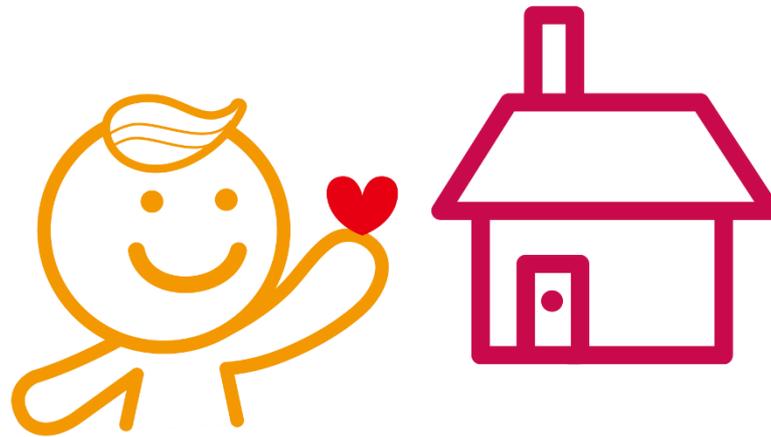
國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

張郁雯教授 敬上

02-33661255 / ntucfrc@ntu.edu.tw

若進入此頁面，表示已完成問卷，可以關閉視窗結束！感謝各位同學的協助與配合！

感謝各位同學協助!



若有任何施測相關疑問，敬請和臺大兒家中心聯繫!

02-33661255/[aliyacfrc@gmail.com](mailto:aliyacfrc@gmail.com)

洪筱晴 研究員