



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/



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

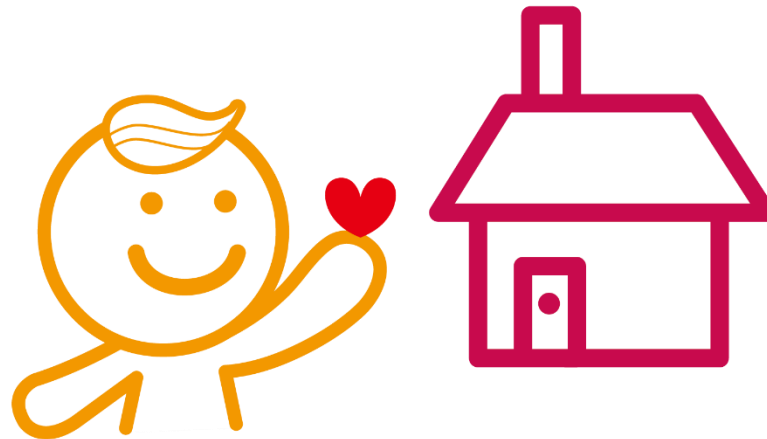
國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

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

洪筱晴 研究員