|  |
| --- |
| **低抗逆力** |
| 在困境中迅速復原的能力 |
| * 當遇到困難時，我會停滯和不想做任何事。 * 當遇到不順心的事，我會埋怨自己及其他人。 * 我不喜歡作新嘗試，免得事情出錯。 |

|  |
| --- |
| **外在控制** |
| 相信自己能控制生命中發生的事情的程度 |
| * 我相信自己生命中發生的事情都是由其他人控制。 * 我被不公平地對待。 * 我的付出沒有得到別人的回報。 |

|  |
| --- |
| **低自我效能** |
| 對自己有能力完成任務、達成目標及取得成功的信念 |
| * 我放棄。 * 我不擅長。 * 我的學習能力及作為都有限。 * 我不喜歡嘗試，免得失敗。 |

|  |
| --- |
| **高焦慮** |
| 感到憂慮、恐懼或緊張 |
| * 我經常擔心會發生不好的事情。 * 我腦海不斷湧現憂慮。 * 我的胃部被捏緊。 |

|  |
| --- |
| **高抗逆力** |
| 在困境中迅速復原的能力 |
| * 當事情變得困難時，我會回想過往的成功經驗，並以正面的態度跨出去。 * 如果遇到不順心的事，我會尋找解決辦法和想像成功的時刻。 |

**精神健康管理彩虹量度工具**



14.

5

|  |
| --- |
| **內在控制** |
| 相信自己能控制生命中發生的  事情的程度 |
| * 如果我努力，我能夠成功。 * 如果遇到不順心的事，我能夠決定如何正確處理。 * 我掌控自己思考及行動的方式。 |

|  |
| --- |
| **高自我效能** |
| 對自己有能力完成任務、達成  目標及取得成功的信念 |
| * 我持續努力。 * 我可以成功克服困難。 * 我能做「大事」。 |

|  |
| --- |
| **低焦慮** |
| 感到憂慮、恐懼或緊張 |
| * 我喜歡嘗試新事物，及結交新朋友。 * 我花很多時間去思考令自己開心的事情。 * 我的身體感到放鬆及平靜。 |