

參考文獻

一. 中文部分

- 王秀枝(1986)。生活事件、生活壓力與身心疾病的動力性關係。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 王信智(1993)。人力資源發展的觀點談技藝教育的設科規劃。技藝教育, 17, 23-25。
- 王蓁蓁(2000)。台北縣國中生之壓力源因應方式與生活適應之相關研究。臺灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 朱士忻(1988)。青少年的生活壓力與適應之研究。政治大學心理研究所碩士論文。
- 江文雄、張輝政、鄭增才(2001)。實用技能班學生價值觀及相關因素之研究。第十六屆全國技術與職業教育研討會論文集。
- 江承曉(1991)。青少年的生活壓力因應行為與其身心健康之相關研究。臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 行政院青年輔導委員會(1993)。青少年白皮書— 青少年現況分析。台北：作者。
- 余化人(1998) 臺北市國中技藝班學生個人因素、家庭背景、學校環境與其自我概念及技能學習態度之相關研究。臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 呂敏昌(1993)。國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 李孟智(1998)。青少年身體及心理的社會發展。社教資料雜誌, 237, 1~5。
- 李明杉(1998)。國中技藝教育班學生學業學習困擾與技藝學習滿意度之研究。國立彰化師範大學工業教育研究所碩士論文。
- 李欣瑩(2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、因應行為與身心健康之關係研究。臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

- 林秀燕(1996)。國民中學技藝教育班學生自我概念、成就動機與職業決策行為相關之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 林長賦(2003)。教師班級經營、家長教態度與國中技藝班學生學習滿意度關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 林純文(民85)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東。
- 俞筱筠(民76)。台北市高成就職業婦女之心理壓力與適應研究之初探。中華心理衛生期刊，3(2)，137-154。
- 施志雄(2003)。兩岸三地情，青少年為什麼要自殺？讀者文摘，11，p. 18~25。
- 范遠郁(2001)。國中技藝教育班應屆畢(結)業學生進路意向調查之研究—以臺東縣為例。臺東師範學院教育研究所碩士論文。
- 康自立(1999)。技藝教育之功能與做法。技藝教育，24，5-9。
- 張秀玲(民87)。不同年齡層兒童的壓力觀探討。國立政治大學心理研究所碩士論文。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北市：東華書局。
- 張春興(1994)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 張春興(1994)。現代心理學。台北市：東華書局。
- 張春興、林清山(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華出版社。
- 戚毓倫(2003)。臺中市國中技藝教育班學習滿意度研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
- 教育部(1993)。發展與改進國中技藝教育方案—邁向十年國教目標。台北：作者。
- 教育部(1994)。國中技藝教育課程綱要暨設備參考標準。台北：作者。
- 教育部(1999)。技藝教育檢討與改進規劃報告。台北：作者。
- 教育部(2002)。技藝教育改革方案—課程教材組專案計畫，國中技藝教育學程。國立彰化師範大學工業教育研究所執行。

- 陳昆仁(2001)。國中技藝教育班學生學習環境滿意度之調查研究。國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。
- 陳柏齡(2000)。國中生生活壓力失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學碩士論文。
- 陳皎眉、詹歷堅、郭美滿(1993)。生活壓力、因應策略和青少年犯罪。國立政治大學教育與心理研究，16，459-474。
- 彭秀玲(1986)。大學生的生活壓力和自我強度對心理健康的影響。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 程一民(1986)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。台北市立師範學院初等教育研究所碩士論文，台北。
- 馮丹白(1983)。由生計教育看我國國中的職業輔導。中學工藝，16，2-10。
- 馮觀富(1992)。壓力、失落的危機處理。台北市：心理出版社。
- 黃振文(2003)。影響國中技藝教育班學生升學意願因素之研究。彰化師範大學工業教育研究所碩士論文。
- 黃義良(民88)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東。
- 黃德祥(1994)。青少年發展與輔導。台北：五南出版社。
- 黃德祥(2000)。青少年發展與輔導。台北市：五南圖書出版公司。
- 楊雅文(1997)。臺南市國中技藝教育班學生職業成熟及其相關因素之研究。國立成功大學教育類研究所碩士論文。
- 葉龍源(民87)。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。
- 葉明華(民70)。生活壓力自我強度與現代性對心理健康的影響。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 葛慶柏(1994)。開闢多元化的學習管道。技職雙月刊，20期，p. 44-47。
- 鄒浮安(民86)。著名高中學生生活壓立即其相關因素之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文。

- 廖淳婉(1986)。台北地區高職學生生活壓力與適應之研究。台灣大學社會學研究所未發表碩士論文。
- 歐滄和(民78)：高中學生校園人際壓力因應風格及有關因素之研究。國立台灣師範大學教育研究所博士論文。
- 潘正德譯(1995)(Jerrold S. Greenberg 原著)壓力管理。台北市：心理出版社。
- 蔣桂嫻(1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。高雄師範大學教育研究所未發表碩士論文。
- 蔡嘉慧(1997)。國中生的社會之支持，生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 鄭友超、郭政源(2000)。國中技藝班學生。技術與職業教育，57，60-62。
- 鄭照順(1997)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能的研究。政治大學教育研究所碩士論文。
- 鄭照順(1999)青少年壓力與輔導。台北市：心理出版社。
- 鄭增財(1996)。如何促進技藝教育班學生積極的學習態度。技術與職業教育，32，32-34。
- 鄭增財(2000)。實用技能班學生價值觀與學習行為之分析研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 鄭增財、田振榮(1998)。國中技藝教育班學生學習態度及其相關之家庭因素研究。全國技術及職業教育研討會論文集。
- 鄧佳茜(2002)。國中合作式技藝教育班學生社會行為的相關因素之研究。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。
- 鄧柑謀(民80)。國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 謝志雄(2003)。高雄市國中學生參與合作式技藝教育班課程學習滿意度之研究。高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。
- 謝忠保(1995)。偏遠地區國民中學學生參加技藝教育班意願及相關因

素之研究。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。
藍采風（2000）。壓力與適應。台北市：幼獅。
藍采風（2003）。全方位壓力管理。台北市：幼獅。

英文部分

- Armacost, R. L. (1989). Perceptions of stressor by high school students. *Journal of Adolescent Research*, 4(4), 443~461.
- Basch, C. E., & Kirsch, T. B. (1986). Adolescent perceptions of stressful life events. *Health Education*—June/July, 4-7
- Cohen, S., Evans, G.W., Stokols, D., & Krantz, D.S. (1986). Behavior, Health, and environmental stress. New York : Plenum Press.
- Compas, B. E.(1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychology Bulletin*, 49, 11-28.
- Cooper (Ed.) Stress research : Issues for the eighties (pp. 1-20). N. Y. : John Wiley & Sons.
- Dohrenwend, B. S. (1973). Life events as stressors : a methodological inquiry , *Journal of Health and Social Behavior* , 14 , 167-175.
- Epstein, S. (1998). constructive thinking: The key to emotional intelligence. London: Praeger
- Greenberg , J . S. (1981) . A study of stressors in the college student population, *Health education*— July / August , 8-12.

- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hunsley, J. (1989). Vulnerability to depressive mood: An examination to the temporal consistency of the reformulated learned helplessness model. *Cognitive Therapy and Research*, 13 (6), 599-608.
- Kanner, A. D., (1981) Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and up life versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Lazarus, A. A. (1998). *The practice of multimodel therapy*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lundberg, V. (1975). Life changes and myocardial infraction: Individual differences in life change scaling, *Journal of Psychosomatic Research*, 19, 27-32.
- Margolis, B. L. (1974). An unlisted occupational hazard, *Journal of occupational medicine*, 16, 10.
- Mates, D. & Allison, K. R. (1992). Sources of stress and coping response of high school students. *Adolescence*, 27, 461-474.
- Powell, D. H. (1983). *Understanding human adjustment: Normal adaptation in the life cycles*. Boston: Little-Brown.
- Price, J. H., et al. (1985) An empirical test of a cognitive social learning model for stress moderation with junior high school students. *Journal of school health*, 55, 217-220
- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress*. London: Sage Publication Ltd.

Schafer, H. (1987). Stress management for wellness. Chicago :
Holt, Rinehart and Winston.

Selye, H. (1983). The stress concept : Past, present, and future.
In C.L.

Stern, M. & Zevon, M. A. (1990). Stress, coping and family
enviroment: The adolescent, s response to naturally occiurng
stressors. *Journal of Adolescent Research*, 5(3), 290~305.

附錄一

國中技藝教育學程學生的生活壓力、因應行為問卷調查

就讀國中_____

合作學校_____

技藝類別_____

請列出五種目前生活中讓你最感壓力（或煩惱）的事件：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

當遇到上述事件時，你最常採用的五種應對方式：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

附錄 二

國中技藝教育學程學生的生活壓力、因應行為問卷調查（預試問卷）

第一部分基本資料（省略）

第二部分（生活壓力）

（說明）：以下是一系列中學生經常遇到且令人感到煩惱、困擾的生活事件。請你回想，過去半年內是否曾這些事感到煩惱，將符合的狀況〔數字〕圈起來。

	（困擾程度）				
	沒 有 困 擾	很 少 困 擾	有 些 困 擾	很 多 困 擾	非 常 困 擾
1、學校考試太多	1	2	3	4	5
2、學校的作業太多	1	2	3	4	5
3、學業成績不理想（不及格）	1	2	3	4	5
4、擔心技藝競賽（美髮、電腦、美工、烹調）的表現	1	2	3	4	5
5、某一學科聽不懂	1	2	3	4	5
6、遇到教學不佳的老師	1	2	3	4	5
7、遇到班風不良的班級	1	2	3	4	5
8、在學校中有其他活動妨礙學習	1	2	3	4	5
9、家庭作業過多	1	2	3	4	5
10、老師偏心	1	2	3	4	5
11、老師的威脅及處罰	1	2	3	4	5
12、對某科不感興趣（不想上課）	1	2	3	4	5
13、學校生活嚴格	1	2	3	4	5
14、不能適應老師的教學方式（聽不懂）	1	2	3	4	5
15、與老師無法溝通、相處	1	2	3	4	5
16、老師的威脅及處罰	1	2	3	4	5
17、成績退步很多	1	2	3	4	5
18、同學競爭下，常造成彼此自私自利	1	2	3	4	5
19、學校中同學競爭壓力很大	1	2	3	4	5
20、自我期望很高，常有挫折感	1	2	3	4	5
21、自己的個性太好強	1	2	3	4	5
22、對自己的表現不滿意	1	2	3	4	5
23、對自己的身高（太高或太矮）不滿意	1	2	3	4	5
24、經常擔心未來升學或就業問題	1	2	3	4	5
25、自己意志力常不夠堅強，常後悔	1	2	3	4	5
26、個人身體較弱，精神不好	1	2	3	4	5
27、自己常過度操心，對事情無法專心	1	2	3	4	5
28、自己常不知道如何安排自己的時間	1	2	3	4	5
29、不知道自己真正的興趣什麼？	1	2	3	4	5
30、擔心畢業後找不到工作	1	2	3	4	5
31、生理發育（面貌、過胖、過瘦）不滿意	1	2	3	4	5
32、心理常有害羞、缺乏自信、苦悶之感覺	1	2	3	4	5
33、看太多電視會影像我的功課	1	2	3	4	5
34、社會上補習風氣很盛，使我不得不去補習	1	2	3	4	5
35、父母常吵架	1	2	3	4	5
36、父母分居或離婚	1	2	3	4	5

	(困擾程度)				
	沒 有 困 擾	很 少 困 擾	有 些 困 擾	很 多 困 擾	非 常 困 擾
37、沒和父母一起住	1	2	3	4	5
38、在家中權力或責任的改變	1	2	3	4	5
39、自己和父母常意見不合	1	2	3	4	5
40、父母對我管教太嚴	1	2	3	4	5
41、父母管教方式不一致	1	2	3	4	5
42、常被父母處罰或責罵	1	2	3	4	5
43、沒有足夠的時間與家人相處	1	2	3	4	5
44、單親家庭(與一位父或母同住)	1	2	3	4	5
45、需照顧年幼的弟妹	1	2	3	4	5
46、家裡雜務過多	1	2	3	4	5
47、家庭經濟困難或負債	1	2	3	4	5
48、生活空間狹窄吵雜	1	2	3	4	5
49、居家環境四周太吵會影響我的專心	1	2	3	4	5
50、花時間與家人一起相處	1	2	3	4	5
51、再某些時間限制在家裡	1	2	3	4	5
52、父母的期望與壓力	1	2	3	4	5
53、被父母打罵	1	2	3	4	5
54、父母對我管束太多	1	2	3	4	5
55、與異性朋友約會	1	2	3	4	5
56、家人對我期望過高	1	2	3	4	5
57、親朋好友間,常比較子女們的成績	1	2	3	4	5
58、在班上,有功課問題無人可請教	1	2	3	4	5
59、在同學面前被同學羞恥、批評	1	2	3	4	5
60、缺少知心朋友	1	2	3	4	5
61、沒有朋友或朋友很少	1	2	3	4	5
62、朋友減少	1	2	3	4	5
63、朋友增加	1	2	3	4	5
64、沒有足夠的時間與朋友相處	1	2	3	4	5
65、與同學相處不和諧	1	2	3	4	5
66、沒有異性朋友	1	2	3	4	5
67、同學惡性競爭造成彼此不相往來	1	2	3	4	5
68、與同學吵架、爭辯或打架	1	2	3	4	5
69、想與異性相處作朋友	1	2	3	4	5
70、與異性交往中,戀愛中	1	2	3	4	5
71、同學、朋友邀我遊玩,浪費時間	1	2	3	4	5
72、家庭生活環境四周有許多誘惑場所	1	2	3	4	5
73、常受社會不良的書刊之影響	1	2	3	4	5
74、看大人喝酒、抽煙、唱KTV會受影響	1	2	3	4	5
75、看同學喝酒、用藥物、進出不當場所會受影響	1	2	3	4	5
76、與異性朋友的感情困擾	1	2	3	4	5
77、與異性朋友約會	1	2	3	4	5

第參部分 (因應行為)

【說明】：以下是您個人半年來，面對「生活與學業壓力」所經常做的反應，在右邊五個方格內其中一個方格打勾。

	從 來 沒 有	極 少 如 此	約 半 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 找朋友聊聊心中的苦悶	1	2	3	4	5
2. 擁有一位要好的男朋友或女朋友	1	2	3	4	5
3. 保持幽默感、愛說笑話	1	2	3	4	5
4. 將你的感覺告訴你的朋友	1	2	3	4	5
5. 保持友誼或結交新朋友	1	2	3	4	5
6. 把快樂、得意的事與朋友分享	1	2	3	4	5
7. 對別人致歉	1	2	3	4	5
8. 與你所關心的人保持親密	1	2	3	4	5
9. 自我傷害	1	2	3	4	5
10. 不理人	1	2	3	4	5
11. 嘗試依靠自己，去處理自己的問題與壓力	1	2	3	4	5
12. 規劃自己的生活，知道自己必須做的事	1	2	3	4	5
13. 嘗試去想生活中好的表現	1	2	3	4	5
14. 嘗試去自己做決定	1	2	3	4	5
15. 嘗試在困境中，提出解決方法	1	2	3	4	5
14. 喜歡挑戰較艱困的工作	1	2	3	4	5
17. 主動與學校老師或輔導老師談談你的困擾	1	2	3	4	5
18. 逃學	1	2	3	4	5
19. 逃家	1	2	3	4	5
20. 告訴你的父親，什麼事困擾你	1	2	3	4	5
21. 告訴你的母親，什麼事困擾你	1	2	3	4	5
22. 與家人一起分工合作	1	2	3	4	5
23. 對兄弟姊妹談談你的感覺	1	2	3	4	5
24. 嘗試向父母說出事情的道理或妥協	1	2	3	4	5
25. 去運動	1	2	3	4	5
26. 在學校盡力參與各種活動	1	2	3	4	5
27. 盡力改善自己的學業成績	1	2	3	4	5
28. 盡力改善自己的身材或外型	1	2	3	4	5
29. 努力於學校的活動或功課	1	2	3	4	5
30. 保持風趣、放輕鬆不計較得失	1	2	3	4	5
31. 上網咖，玩電動	1	2	3	4	5
32. 去逛街、買自己喜歡的東西	1	2	3	4	5
33. 閱讀(小說、漫畫...)	1	2	3	4	5
34. 睡覺	1	2	3	4	5
35. 投入自己的興趣或愛好的事:如運動、聽音樂	1	2	3	4	5
36. 常逃避面對問題	1	2	3	4	5
37. 對喜歡的事物做白日夢	1	2	3	4	5
38. 聽音樂(散步或郊遊)	1	2	3	4	5
39. 找東西吃	1	2	3	4	5
40. 做自己最喜歡的休閒活動	1	2	3	4	5

附錄 三

國中技藝教育學程學生的生活壓力、因應行為問卷調查（正式問卷）

同學：您好！

本問卷的主要目的，再於了解您在國三技藝教育學程學生日常生活狀況，藉由所得資料希望對未來的國中技藝學生提供更好的服務。問卷題目無所謂對錯，只是個人經驗的反映，請仔細閱讀各部分之作答說明，並依據個人實際狀況逐題作答，不要有所遺漏。您的每一項作答資料，對於本研究非常地具有價值，研究者衷心的感您的協助與合作。本問卷的作答結果，與您學校成績無關，請安心作答。

祝
學 業 進 步 ！

國立政治大學學校行政碩士班
研究生 徐雨霞 敬啟

第一部分、個人基本資料（請打勾）

填答說明：為了與其它資料配合參考之故，請寫下有關基本資料，謝謝！

下列是有關個人的基本資料，請您依自己的情況，在適當的□內打勾

一、你就讀的學校是_____國中

參加技藝班學習的類科是：

1. 動力機械類科 2. 電機電子類科 3. 商業管理類科 4. 設計類科
5. 餐旅類科 6. 家政類科 7. 土木類科 8. 化工類科
9. 農業類科 10. 水產類科 11. 食品類科 12. 其他

二、性別：1. 男 2. 女

三、參加技藝班課程是：1. 自己的意願 2. 父母親的意見
3. 老師的意見 4. 同學的意見
5. 其他_____

四、你對參加技藝班課程的學習是否有其他建議：_____

第二部分（約需五分鐘）

（說明）：以下是一系列中學生經常遇到且令人感到煩惱、困擾的生活事件。請你回想，過去半年內是否曾這些事感到煩惱，將符合的狀況〔數字〕圈起來。

（困擾程度）

沒 很 有 很 非
有 少 些 多 常
困 困 困 困 困
擾 擾 擾 擾 擾

1. 父母對我管教太嚴 1 2 3 4 5
2. 被父母打罵 1 2 3 4 5

		(困擾程度)				
		沒 有 困 擾	很 少 困 擾	有 些 困 擾	很 多 困 擾	非 常 困 擾
3. 父母的期望與要求高	1	2	3	4	5
4. 父母對我管束太多	1	2	3	4	5
5. 自己和父母常意見不合	1	2	3	4	5
6. 生活在單親家庭	1	2	3	4	5
7. 父母管教方式不一致	1	2	3	4	5
8. 家庭生活環境四周有許多誘惑處所	1	2	3	4	5
9. 家庭經濟困難或負債	1	2	3	4	5
10. 某些時間被限制在家裡	1	2	3	4	5
11. 在家中權力或責任的不一	1	2	3	4	5
12. 家裡雜務事情多	1	2	3	4	5
13. 居家環境四周太吵會影響我的專心	1	2	3	4	5
14. 需要照顧年幼的弟妹	1	2	3	4	5
15. 與家人相處花時間	1	2	3	4	5
16. 親朋好友間，常比較子女們的成績	1	2	3	4	5
17. 看同學喝酒、用藥物、進出不當場所會受影響	1	2	3	4	5
18. 在同學面前被同學恥笑、批評	1	2	3	4	5
19. 受社會不良的書刊之影響	1	2	3	4	5
20. 同學出去玩，浪費太多時間	1	2	3	4	5
21. 與同學相處不和諧	1	2	3	4	5
22. 在班上，有功課問題無人可請教	1	2	3	4	5
23. 與同學吵架、爭辯或打架	1	2	3	4	5
24. 同學間競爭造成彼此不相往來	1	2	3	4	5
25. 缺少要好知心朋友	1	2	3	4	5
26. 沒有朋友或朋友很少	1	2	3	4	5
27. 看朋友喝酒、抽煙、唱 KTV 會受影響	1	2	3	4	5
28. 家長反對交異性朋友	1	2	3	4	5
29. 與異性朋友戀愛中	1	2	3	4	5
30. 與異性朋友的感情困擾	1	2	3	4	5
31. 想與異性相處作朋友，不敢表達	1	2	3	4	5
32. 沒有足夠的時間與朋友相處	1	2	3	4	5
33. 和朋友一起住	1	2	3	4	5
34. 與老師無法溝通、相處	1	2	3	4	5
35. 社會上補習風氣很盛，使我不得不去補習	1	2	3	4	5
36. 老師的威脅及處罰	1	2	3	4	5
37. 擔心畢業後找不到工作	1	2	3	4	5
38. 擔心畢業後念不到理想學校	1	2	3	4	5
39. 自我期望高，常有挫折感	1	2	3	4	5
40. 想要盡力改善自己的成績	1	2	3	4	5 (請接下頁)

(請繼續作答)

第參部分

【說明】：以下是您個人半年來，面對「生活與學業壓力」所經常做的反應，在右邊五個方格內其中一個方格打勾

	從 來 沒 有	極 少 如 此	約 半 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 喜歡挑戰較艱困的工作	1	2	3	4	5
2. 嘗試自己做決定	1	2	3	4	5
3. 嘗試去想生活中好的表現	1	2	3	4	5
4. 規劃自己的生活，知道自己必須做的事	1	2	3	4	5
5. 嘗試在困境中，提出解決方法	1	2	3	4	5
6. 在學校盡力參與各種活動	1	2	3	4	5
7. 去做運動、打球	1	2	3	4	5
8. 主動與學校老師或輔導老師談自己的困擾	1	2	3	4	5
9. 嘗試依靠自己，去處理自己的問題與壓力	1	2	3	4	5
10. 自己所關心的人保持親密關係	1	2	3	4	5
11. 聽音樂（散步或郊遊）	1	2	3	4	5
12. 做自己最喜歡的休閒活動	1	2	3	4	5
13. 投入自己的興趣或愛好的事：如看漫畫、玩電腦	1	2	3	4	5
14. 找東西吃	1	2	3	4	5
15. 在家睡覺	1	2	3	4	5
16. 對喜歡的事物做白日夢	1	2	3	4	5
17. 閱讀（小說、漫畫…）	1	2	3	4	5
18. 上網咖，玩電動	1	2	3	4	5
19. 將自己的感覺告訴朋友	1	2	3	4	5
20. 保持友誼或結交新朋友	1	2	3	4	5
21. 找朋友聊聊心中的苦悶	1	2	3	4	5
22. 保持幽默感，說笑話	1	2	3	4	5
23. 結交一位要好的男朋友或女朋友	1	2	3	4	5
24. 嘗試向父母說出事情的道理或妥協	1	2	3	4	5
25. 告訴母親，什麼事困擾你	1	2	3	4	5
26. 對兄弟姊妹談談自己的感覺	1	2	3	4	5

