

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

報名表

拉法基金內部填寫：
已收取： 支票(銀行：_____ 支票號碼：_____) \$ _____
 現金：\$ _____ 自動轉賬：\$ _____ 收據號碼：_____

收款人簽名：_____ 已收申請資助表格 收表格日期：_____

姓名：(中文) _____ (英文) _____
(牧師/傳道/全職神學生/全職學生/先生/小姐)

身份證 / 旅遊證件 / 駕駛執照號碼：_____ (請填頭 4 個位)

性別： 男 女 出生年月：_____ (年/月)

電話：(日) _____ (夜) _____ (手提) _____

電郵(email)：_____ (請用正楷填寫，以免失誤。)

傳真：_____ (如不能提供電郵，可以填上傳真號碼，以便聯絡。)

通訊地址：_____

郵政編號：_____ 國家編號：_____

職業：_____ 教育： 小學 中學 大專 大專以上

信仰：_____

目前事奉崗位：_____ 所屬教會：_____

已信主： 是 否 信主日期：_____

已受浸： 是 否 受浸日期：_____

曾參加那一個 Level I “情緒四重奏” 課程？
 曾 否 請列出地點 _____ 及年份 _____

曾否加入小組： 有 沒有 小組組長：_____

曾參加那一個 Level II “曠野之旅” 課程？
 曾 否 請列出地點 _____ 及年份 _____

曾否加入小組： 有 沒有 小組組長：_____

曾參加那一個 Level IIIA “生命更新的醫治” 課程？
 曾 否 請列出地點 _____ 及年份 _____

曾否加入小組： 有 沒有 小組組長：_____

請在合適方格上加上✓：
 需要申請資助 需要收據 重讀生
 參加講座及小組 旁聽生(只參加講座，不參加小組，請不用填寫小組的資料) 自行研習 DVD 及參加小組

你期望能與 _____ 同組 (本會將盡量作出安排，若某些原因未能配合，恕不另行通知。)

請填寫已選的小組討論時間及小組代號

第一選擇：星期 () 時間 (_____ — _____) 小組代號 _____

第二選擇：星期 () 時間 (_____ — _____) 小組代號 _____

第三選擇：星期 () 時間 (_____ — _____) 小組代號 _____

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

因着我們需要建立一個義工系統，所以需要您提供一些資料。請在合適的方格上加上✓：

- 商業課程 物流課程 電腦課程 輔導／社工課程 管理課程 統計課程
 網絡程式編寫課程 會計課程 圖像設計課程 市場推廣課程 其他：_____

請列明完成課程的名稱：_____

注意：

- (1) 有意報名者請注意，課程包含一些可能觸及或影響個人情緒的習作。如報名者對該方面有疑問，請查詢有關專業人士才考慮是否適合報名。
 (2) 若八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告於講座三小時前生效，該次講座將會取消，有關調動將另行通知。
 (3) **學員於 2011 年 12 月 20 日或之前報名：**

| | |
|---|---------|
| 學費 | HK\$900 |
| 教牧、傳道人、全職神學生、全職學生、65 歲或以上長者、重讀學員、旁聽學員(不參加小組者)·報名費一律八折 | HK\$720 |

2011 年 12 月 20 日後報名，由於行政繁複，需多繳交 HK\$100 作為額外行政費用。

如因經濟問題未能負擔全部或部份費用，可向本會申請資助。一經報名，如因任何個人原因退出課程，費用將不獲發還；但所繳費用可以用作參加下一次課程(有效期為 24 個月)。但學員已參加了第一次的課堂或小組者，費用則不獲發還及不能用作申請延期使用。

- (4) 「個人資料」只作本課程、及本會活動之用。所收集的「情緒問卷」數據也只用於相關的研究及正當事務上。

情緒靈命問卷

實驗的描述：這項研究的目的是找出參加者怎樣透過拉法基金心靈醫治課程系列(一至三階段)得着改進。在首階段課程前，參加者會被邀請填寫兩份問卷。問卷是為了用作檢示和比對在課程進行中參加者在情緒和心靈上的改變。因此，在每一階段課程完成後、以及在整個課程完結了的六個月及一年後，參加者會再被邀請填寫這份問卷。

為了參與這項的研究，有需要各參加者明白這項研究的性質，和在其中的角色，並請在同意書上簽名：

- 我明白我正在參與一項心理學研究；
- 我明白所有我提供的資料將作保密；
- 我明白我將會在第一天課程中得知這項研究學習的重點和參與的部份，當我有需要提問時，可以聯絡「拉法基金」；
- 我明白要參加「拉法基金」所舉辦的整全心靈醫治課程，是需要參與這項研究。

簽署這份同意書聲名時，並明白上述的解釋資料和同意參加這項研究學習。

簽署：_____

簽署人姓名：_____ 日期：_____

| | |
|--|--|
| 為了搜集統計資料，方便分析學員在課程後的靈命及情緒幫助，希望學員能填寫以下問卷，請從下列問題中✓出最適合的答案: | |
| | 在參加上一次情緒課程(Level 1/Level 2/Level 3A)前曾否填寫此問卷？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 |
| 就業情況： | <input type="checkbox"/> 沒有工作 <input type="checkbox"/> 兼職 <input type="checkbox"/> 全職 |
| 教育程度： | 總共受教育年數 _____ (包括：小學、中學、高級文憑、學士、碩士、博士；重讀年數不包括在內) |
| 家庭總收入(每月)： | <input type="checkbox"/> 少於港幣\$8,000 <input type="checkbox"/> \$8,000 - \$16,000 <input type="checkbox"/> \$16,000 - \$25,000 <input type="checkbox"/> \$25,000 - \$41,000 <input type="checkbox"/> \$41,000 - \$50,000 <input type="checkbox"/> \$50,000 - \$66,000 <input type="checkbox"/> \$66,000 - \$83,000 <input type="checkbox"/> \$83,000 或以上 |
| | 父親/家庭經濟支柱在學員出生時的職業: _____ |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | |
|---------------|---|
| 婚姻狀況： | <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 喪偶 若已婚, 請問結了婚多久? _____ 年 _____ 月 有沒有兒女? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 若有, 多少個兒女? _____ 你第一個兒女的年齡: _____ 你第二個兒女的年齡: _____ 你第三個兒女的年齡: _____ 你第四個兒女的年齡: _____ |
| 你曾否接受心理輔導？ | <input type="checkbox"/> 曾接受輔導 <input type="checkbox"/> 現在接受輔導 <input type="checkbox"/> 沒有 如有, 請問你已接受心理輔導多久? _____ 你現在有否服用精神科藥物? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 曾否接受精神科藥物治療? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 請寫下醫生診斷的症狀: <input type="checkbox"/> 抑鬱症 <input type="checkbox"/> 焦慮症 <input type="checkbox"/> 精神分裂症 <input type="checkbox"/> 強逼症 <input type="checkbox"/> 其他症狀: _____ 請於下面列出所(曾)服用之精神科藥物: _____ 你現在有否服用非醫生處方藥物? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 你曾否服用非醫生處方藥物? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 請於下面列出所(曾)服用之非醫生處方藥物: _____ |
| 你有否吸煙？ | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 若有, 每天會吸多少支煙? _____ |
| 你每週飲用多少酒精類飲品？ | <input type="checkbox"/> 完全沒有 <input type="checkbox"/> 1-2 杯啤酒 <input type="checkbox"/> 3-4 杯啤酒 <input type="checkbox"/> 5-6 杯啤酒 <input type="checkbox"/> 6+杯啤酒 <input type="checkbox"/> 其他, 請註明: _____ |
| 你的教會隸屬甚麼宗派？ | <input type="checkbox"/> 天主教 <input type="checkbox"/> 福音派 <input type="checkbox"/> 浸禮宗 <input type="checkbox"/> 路德宗 <input type="checkbox"/> 循道衛理 <input type="checkbox"/> 跨宗派 <input type="checkbox"/> 沒有宗派 <input type="checkbox"/> 其他, 請註明: _____ |

情緒知識測試

請閱讀以下的每一句子並選擇“是”或“否”來表示你 *認同* 或 *不認同* 該句子.

| | | 是 | 否 |
|-----|---|---|---|
| 1. | 情緒失控的人是有能力去調節自己的情緒。 | | |
| 2. | 人是不能停止某些思想和感受的浮現 | | |
| 3. | 當對方不接納我表達內心的需要, 就表示對方不接納我。 | | |
| 4. | 幫助對方解決引致情緒困擾的問題, 就是給情緒困擾者最大的幫助。 | | |
| 5. | 別人因我的拒絕而感受到傷害, 那傷害是我造成的。 | | |
| 6. | 經常能夠表達核心情緒的人, 較少需要尋求醫療的協助。 | | |
| 7. | 面對那些叫我們看不順眼的人(如: 慢吞吞、不出聲、吞吞吐吐), 直接指正他們的問題, 並不能幫助他們糾正錯誤。 | | |
| 8. | 不是每一個人都能調節情緒, 因此面對脾氣暴躁的家人, 我們最好包容忍耐, 避免衝突。 | | |
| 9. | 我們應該學習與痛苦的情緒共處, 才會不被痛苦情緒所控制。 | | |
| 10. | 有些人見到別人很慘, 就會不惜代價去幫助別人, 甚至影響自己也在所不計。這種行為是因為無私的愛心。 | | |
| 11. | 我們不應該去控制情緒, 應該自由地感受所有的情緒。 | | |
| 12. | 創傷的情緒獲得醫治後, 人便會變得醒目, 學習也容易融匯貫通。 | | |
| 13. | 屬靈生命的呆滯與處理情緒能力有關。 | | |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 是 | 否 |
|----|---|---|---|
| 14 | 情緒化是天生性格的一部分！ | | |
| 15 | 只有強硬手段才可以控制頑皮反叛的孩子。 | | |
| 16 | 只要能夠接納痛苦的情緒，就會減少痛苦情緒的困擾！ | | |
| 17 | 只要醫治過去的創傷及學習管理這刻的情緒反應，我們不需要改變與人相處的模式，已經能夠保持健康的情緒狀態！ | | |
| 18 | 如果要化解恩怨的人已經離世或不願意再與自己溝通，那就不能化解與這人的怨仇！ | | |
| 19 | 情緒日誌/扎記是幫助我們認識自己情緒的重要工具！ | | |
| 20 | 對別人及自己的同理心不是最有效調節情緒的方法！ | | |
| 21 | 當你去關懷情緒波動的朋友時，最好不要查問波動情緒背後的原因，不然對方的情緒就會一觸即發，更加波動！ | | |

情緒問卷

在回答問卷時，所有問題沒有對或錯的答案，所有問題內容以英文為準，中文是翻譯的。只要你誠實填寫，你的答案將會保密。

請細讀每條題目，在 0-3 各項答案中，圈選一項最適合形容你現時感覺的答案。然後在左邊的方格上✓最合適的答案。

- | | |
|--|---|
| <p>1. <input type="checkbox"/> 0 I do not feel sad. 我沒有感到鬱悶。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I feel sad 我感到沮喪或鬱悶。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I am sad all the time and I can't snap out of it. 我時時刻刻都感到沮喪和鬱悶，而且不能擺脫這種感覺。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I am so sad and unhappy that I can't stand it. 我覺得鬱悶和不快樂，這令我受不了。</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 0 I do not feel like a failure. 我並不覺得自己是個失敗者。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I feel I have failed more than the average person. 我比其他人更多失敗。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 As I look back on my life, all I can see is a lot of failures. 回想一生，我只能看到自己失敗屢屢。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I feel I am a complete failure as a person. 作為一個人，我感到自己是一個完全的失敗者。</p> <p>5. <input type="checkbox"/> 0 I don't feel particularly guilty. 我沒有感到內疚。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I feel guilty a good part of the time. 我很多時都覺得內疚。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I feel quite guilty most of the time. 我幾乎時常感到內疚。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I feel guilty all of the time. 我全時間都活在罪疚感當中。</p> | <p>2. <input type="checkbox"/> 0 I am not particularly discouraged about the future. 對於將來，我並不特別悲觀或氣餒。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I feel discouraged about the future. 我對於將來感到氣餒。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I feel I have nothing to look forward to. 我感到我沒有什麼是可以盼望的。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I feel the future is hopeless and that things cannot improve. 我覺得將來是沒有希望的，並且事情不可能改善。</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 0 I get as much satisfaction out of things as I used to. 我對事物如往常般感到滿意。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I don't enjoy things the way I used to. 我不能像以前般享受事物。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I don't get real satisfaction out of anything anymore. 我不能從任何東西得到滿足。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I am dissatisfied or bored with everything. 我對任何事物都不滿意。</p> <p>6. <input type="checkbox"/> 0 I don't feel I am being punished. 我不覺得自己是被懲罰中。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I feel I may be punished. 我感覺自己或許會受到懲罰。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I expect to be punished. 我預計自己將會受罰。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I feel I am being punished. 我感到自己正在受罰。</p> |
|--|---|

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

7. 0 I don't feel disappointed in myself.
我沒有對自己感到失望。
- 1 I am disappointed in myself.
我對自己失望。
- 2 I am disgusted with myself.
我討厭自己。
- 3 I hate myself.
我憎恨自己。
9. 0 I don't have any thoughts of killing myself.
我沒有想過要結束自己的生命。
- 1 I have thoughts of killing myself, but I would not carry them out.
我有想過要結束自己的生命，但我是不會實行的。
- 2 I would like to kill myself.
我希望結束自己的生命。
- 3 I would kill myself if I had the chance.
若可以，我會結束自己的生命。
11. 0 I am no more irritated by things than I ever was.
比起以前，我沒有特別易被激怒。
- 1 I am slightly more irritated now than usual.
我比以前更易受刺激或發怒。
- 2 I am quite annoyed or irritated a good deal of the time.
我很多時都感到被激怒。
- 3 I feel irritated all the time.
我時刻都感到被激怒。
13. 0 I make decisions about as well as I ever could.
我像以前一樣能對事情作出決定。
- 1 I put off making decisions more than I used to.
我較以前更常逃避去作出決定。
- 2 I have greater difficulty in making decisions more than I used to.
我較以前更難去做決定。
- 3 I can't make decisions at all anymore.
我沒有能力再作出任何決定了。
15. 0 I can work about as well as before.
我工作的幹勁和以前一樣。
- 1 It takes an extra effort to get started at doing something.
在開始做一件事情的時候，我需要額外的努力。
- 2 I have to push myself very hard to do anything.
做任何事情，我都需要催迫得自己十分厲害。
- 3 I can't do any work at all.
我不能做任何事情。
8. 0 I don't feel I am any worse than anybody else.
我不感到自己比別人差。
- 1 I am critical of myself for my weaknesses or mistakes.
我對自己的弱點或錯誤很挑剔。
- 2 I blame myself all the time for my faults.
我因自己的過失而埋怨自己。
- 3 I blame myself for everything bad that happens.
發生了任何不好的事情，我都會歸咎自己。
10. 0 I don't cry any more than usual.
我沒有比平常哭多了。
- 1 I cry more now than I used to.
我比以前哭多了。
- 2 I cry all the time now.
我現在時常在哭，不能停止。
- 3 I used to be able to cry, but now I can't cry even though I want to.
我以前可以哭，但現在就算我想哭，也完全哭不出來。
12. 0 I have not lost interest in other people.
我對別人並沒有失去興趣。
- 1 I am less interested in other people than I used to be.
跟以前比較，我對別人的興趣減少了。
- 2 I have lost most of my interest in other people.
我對別人差不多完全失去了興趣，而且對他們幾乎毫無感覺。
- 3 I have lost all of my interest in other people.
我對別人完全失去興趣，而且完全不在乎他們。
14. 0 I don't feel that I look any worse than I used to.
我覺得我的外表沒有比往時差。
- 1 I am worried that I am looking old or unattractive.
我擔心我看來老了或沒有吸引力。
- 2 I feel that there are permanent changes in my appearance that make me look unattractive.
我感到我外表上有永久性的改變，令我變得沒有吸引力。
- 3 I believe that I look ugly.
我感到自己樣子醜陋或令人厭惡。
16. 0 I can sleep as well as usual.
我睡眠的情況跟以往沒有什麼分別。
- 1 I don't sleep as well as I used to.
我的睡眠質素比以前差。
- 2 I wake up 1-2 hours earlier than usual and find it hard to get back to sleep.
我比以往早了一至二小時睡醒，並且難以再入睡。
- 3 I wake up several hours earlier than I used to and cannot get back to sleep.
我比以往早了幾小時睡醒，並且難以再入睡。

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

17. 0 I don't get more tired than usual.
我沒有比以前容易疲倦。
- 1 I get tired more easily than I used to.
我比以往容易疲倦。
- 2 I get tired from doing almost anything.
無論做什麼事情，我總覺得疲倦。
- 3 I am too tired to do anything.
我疲倦到甚麼東西都不做。
19. 0 I haven't lost much weight, if any, lately.
最近我的體重跟以前差不多。
- 1 I have lost more than five pounds.
我比以前輕了多過 5 磅。
- 2 I have lost more than ten pounds.
我比以前輕了多過 10 磅。
- 3 I have lost more than fifteen pounds.
我比以前輕了多過 15 磅。
21. 0 I have not noticed any recent change in my interest in sex.
近來對於性的興趣沒有什麼改變。
- 1 I am less interested in sex than I used to be.
比起以前，我對性的興趣減少了。
- 2 I have almost no interest in sex.
比起以前，我對性的興趣減少了許多。
- 3 I have lost interest in sex completely.
我對性完全失去興趣。
18. 0 My appetite is no worse than usual.
我的胃口跟以前沒有什麼分別。
- 1 My appetite is not as good as it used to be.
我的胃口比以前差。
- 2 My appetite is much worse now.
我的胃口比以前差了許多。
- 3 I have no appetite at all anymore.
我對任何食物都沒有胃口。
20. 0 I am no more worried about my health than usual.
我關心自己健康的程度和以前差不多。
- 1 I am worried about physical problems such as aches and pains, or upset stomach, or constipation.
我掛心自己身體的狀況如疼痛、胃部不適或便秘。
- 2 I am very worried about physical problems and it's hard to think of much else.
我因很掛慮自己身體不適，甚至不大可以思想其他事情。
- 3 I am so worried about my physical problems that I cannot think about anything else.
我的思想完全被掛慮身體所佔據。

請細心閱讀下列每一個項目，請選一項描述你在過去一星期中被每一個癥狀困擾的程度。

| Common symptoms 普通症狀 | Not At All 並無煩擾 | Mildly but it didn't bother me much. 輕度，無多大 煩擾 | Moderately - it wasn't plea- sant at times 中度，感到不適 但尚能忍受 | Severely - it bothered me a lot 嚴重，只能勉強忍受 或構成重大影響 |
|---|--------------------|--|--|--|
| 1. Numbness or tingling 麻木或刺痛 | | | | |
| 2. Feeling hot 感到發熱 | | | | |
| 3. Wobbliness in legs 腿部顫抖 | | | | |
| 4. Unable to relax 不能放鬆 | | | | |
| 5. Fear of worst happening 害怕發生不好的事情 | | | | |
| 6. Dizzy or lightheaded 頭暈 | | | | |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| Common symptoms 普通症狀 | Not At All 並無煩擾 | Mildly but it didn't bother me much. 輕度，無多大 煩擾 | Moderately - it wasn't plea- sant at times 中度，感到不適 但尚能忍受 | Severely - it bothered me a lot 嚴重，只能勉強忍受 或構成重大影響 |
|--|--------------------|--|--|--|
| 7. Heart pounding / racing 心慄或心率加快 | | | | |
| 8. Unsteady 心神不定 | | | | |
| 9. Terrified or afraid 驚嚇 | | | | |
| 10. Nervous 緊張 | | | | |
| 11. Feeling of choking 有窒息感覺 | | | | |
| 12. Hands trembling 雙手發抖 | | | | |
| 13. Shaky / unsteady 搖晃不定 | | | | |
| 14. Fear of losing control 害怕失控 | | | | |
| 15. Difficulty in breathing 呼吸困難 | | | | |
| 16. Fear of dying 害怕快要死去 | | | | |
| 17. Scared 恐慌 | | | | |
| 18. Indigestion or discomfort in the abdomen 消化不良或腹部不適 | | | | |
| 19. Faint / lightheaded 昏厥 | | | | |
| 20. Face flushed 臉發紅 | | | | |
| 21. Hot/cold sweats (not due to heat) 出汗（不是因暑熱冒汗） | | | | |

請續後頁填寫靈命問卷

靈命問卷

請仔細閱讀每一項目，然後選擇一個最貼切描述你目前情況的答案，再把右邊的正确縮寫字母劃上圓圈，

SD 強烈不同意，如果句子是很錯誤描述你對神的感受。

D 不同意，如果句子不適當地描述你對神的感受。

A 同意，如果句子適切地描述你對神的感受。

SA 強烈同意，如果句子是很正確地描述你對神的感受。

例如某一答案對你來說「強烈不同意」則應圈上 **SD**。有些項目可能十分相似，請不必擔心你的答案需要一致，只管圈出最能描述你目前情況的答案。

請用原子筆或鉛筆圈出你的答案(**SD** **D** **A** **SA**)，如果要更改答案，請把原來的答案劃上 **X** 後再選出正確的答案，例如(~~**SD**~~ **D** **A** **SA**)

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q001 | God does not notice me. 神沒有注意我。 | SD | D | A | SA |
| Q002 | I would live the same way whether I believed in God or not. 無論我信神與否，也不會改變我的生活方式。 | SD | D | A | SA |
| Q003 | I sometimes think of God while drifting off to sleep. 有時當我將要入睡時，我會想起神。 | SD | D | A | SA |
| Q004 | When I do wrong, God's back is turned to me. 當我做錯事，神會轉臉不看我，不瞅不睬。 | SD | D | A | SA |
| Q005 | When I obey God's rules, God makes good things happen for me. 當我聽從神的命令，神會令好事發生在我身上。 | SD | D | A | SA |
| Q006 | God lifts me up. 神使我振作。 | SD | D | A | SA |
| Q007 | God keeps calling me to develop myself. 神不斷啓示我去建立自己。 | SD | D | A | SA |
| Q008 | God allows me to avoid the challenges of life. 神容許我去逃避面對生命的挑戰。 | SD | D | A | SA |
| Q009 | The world would make no sense to me without God. 如果沒有神，這個世界變得沒有意思。 | SD | D | A | SA |
| Q010 | I imagine God to be rather formal, almost standoffish. 在我想像中，神是拘謹的，近乎冷漠的。 | SD | D | A | SA |
| Q011 | I can see the direct hand of God in many things. 我能夠看見神在很多事情上伸出祂眷佑之手。 | SD | D | A | SA |
| Q012 | God guides me like a good parent. 神像一位好的父母般指引我、帶領我。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q013 | My relationship with God helps me to ignore what is happening in the rest of the world. 神與我的關係幫我忽視世間所發生的事情。 | SD | D | A | SA |
| Q014 | My growth in maturity is pleasing to God. 我的成長使神喜悅。 | SD | D | A | SA |
| Q015 | I am sometimes anxious about whether God still loves me. 有時我會感到不安，因為我不肯定神是否仍然愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q016 | My belief in God is as solid as a rock. 我的信仰如石般堅固。 | SD | D | A | SA |
| Q017 | Asking God for help rarely does me any good. 請求神幫助甚少帶給我好處。 | SD | D | A | SA |
| Q018 | I am confident of God's love for me. 我相信神對我的愛。 | SD | D | A | SA |
| Q019 | I am never sure that God is really listening to me. 我從不曉得神是否真的聆聽我的禱告。 | SD | D | A | SA |
| Q020 | I know I'm not perfect, but God loves me anyway. 我知道自己不完美，但神仍然愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q021 | God does not seem to notice when I cry. 當我在哭泣，神似乎並不留意。 | SD | D | A | SA |
| Q022 | I have sometimes felt that I have committed the unforgivable sin. 有時我覺得自己曾犯下不可原諒的罪。 | SD | D | A | SA |
| Q023 | The voice of God tells me what to do. 神的聲音告訴我應作什麼事。 | SD | D | A | SA |
| Q024 | My belief in God has made a big difference in my life. 我的信仰使我生命有極大改變。 | SD | D | A | SA |
| Q025 | Even when I mess things up, I know God will straighten them out. 就算我將事情搞得一團糟，我知道神會使之迎刃而解。 | SD | D | A | SA |
| Q026 | I am not very sure what God is really like. 我不肯定神是一位怎樣的神。 | SD | D | A | SA |
| Q027 | God never challenges me. 神永不挑戰我。 | SD | D | A | SA |
| Q028 | Thinking too much could endanger my faith. 想得太多會使我信心動搖。 | SD | D | A | SA |
| Q029 | I think of God as more compassionate than demanding. 我認為神是有憐憫的，並非苛刻的。 | SD | D | A | SA |
| Q030 | One source of my own self-respect is God's love for me. 我其中一個尊重自己的來源是因著神對我的愛。 | SD | D | A | SA |
| Q031 | I get what I pray for. 我得到我所祈求的。 | SD | D | A | SA |
| Q032 | I try to be good because I know how much God loves me. 我努力做好人是因為我知道神有多愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q033 | I can feel God deep inside of me. 我感受到神在我心靈深處。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不同意 | 不同意 | 同意 | 強烈同意 |
|------|---|-------|-----|----|------|
| Q034 | God's love for me has no strings attached. 神對我的愛沒有任何條件。 | SD | D | A | SA |
| Q035 | God doesn't feel very personal to me. 我感受不到神很親近。 | SD | D | A | SA |
| Q036 | No matter how hard I pray, it doesn't do any good. 無論我如何努力祈禱也是徒然的。 | SD | D | A | SA |
| Q037 | Even when I do bad things, I know God still loves me. 我知道神仍愛我，甚至當我做壞事的時候。 | SD | D | A | SA |
| Q038 | My belief in God is central to my life. 相信神對我的生命是非常重要的。 | SD | D | A | SA |
| Q039 | I can talk to God on an intimate basis. 我能夠與神有親密的交通。 | SD | D | A | SA |
| Q040 | God is always there for me. 神時常與我同在。 | SD | D | A | SA |
| Q041 | I have often changed my beliefs about God. 我對神的認信常有變動。 | SD | D | A | SA |
| Q042 | God nurtures me. 神教養我。 | SD | D | A | SA |
| Q043 | God always has time for me. 神時常會有時間給我。 | SD | D | A | SA |
| Q044 | I get no feeling of closeness to God, even in prayer. 甚至在禱告中，我也感受不到與神親近。 | SD | D | A | SA |
| Q045 | God is very patient. 神是十分有耐性的。 | SD | D | A | SA |
| Q046 | God loves me only when I perform perfectly. 當我能做得完美，神才愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q047 | I am not sure that my prayers matter to God. 我不肯定神是否重視我的祈禱。 | SD | D | A | SA |
| Q048 | What happens in my life is largely a result of decisions make. 發生在我身上的事情往往是我作的決定而有的結果。 | SD | D | A | SA |
| Q049 | My faith in God helps me make decisions for myself. 我對神的信心使我能為自己作抉擇。 | SD | D | A | SA |
| Q050 | I think God even loves atheists. 我認為神連無神論者都愛。 | SD | D | A | SA |
| Q051 | God loves me regardless. 無論如何神都會愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q052 | God takes pleasure in my achievements. 神喜悅我的成就。 | SD | D | A | SA |
| Q053 | I can't imagine anyone God couldn't love. 我不能想像一個人神是不能愛的。 | SD | D | A | SA |
| Q054 | God keeps asking me to try harder. 神時常叫我嘗試更努力去作工。 | SD | D | A | SA |
| Q055 | Sometimes I feel that God doesn't love me anymore. 有些時候，我覺得神不再愛我。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q056 | I get no help from God even if I pray for it. 就算我向神祈求仍得不到幫助。 | SD | D | A | SA |
| Q057 | Being close to God and being active in the world don't mix. 與神親密和活躍於世界是不能融合的。 | SD | D | A | SA |
| Q058 | Prayer for me feels like talking to God face to face. 祈禱對我而言就是面對面與神交談。 | SD | D | A | SA |
| Q059 | God can easily be provoked by disobedience. 神會容易因人不順服而發怒。 | SD | D | A | SA |
| Q060 | I am sure there has to be a God. 我肯定世上有一位神。 | SD | D | A | SA |
| Q061 | God is not terribly relevant to my life. 神對我的生命並沒有甚麼相干。 | SD | D | A | SA |
| Q062 | God knows me better than to push me very hard. 神因着對我的認識而不會大大的催逼我。 | SD | D | A | SA |
| Q063 | I often worry about whether God can love me. 我常擔心神是否能夠愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q064 | God is more of an observer of my life than a participant. 神對我生命是一位觀察者多於參與者。 | SD | D | A | SA |
| Q065 | God is in control of my life. 神掌管我的人生。 | SD | D | A | SA |
| Q066 | God wants me to achieve all I can in life. 神希望我能達成我生命中所能做到的。 | SD | D | A | SA |
| Q067 | I am a very powerful person because of God. 我是一個滿有能力的人，這是因著神的緣故。 | SD | D | A | SA |
| Q068 | Prayer changes things. 祈禱能帶來改變。 | SD | D | A | SA |
| Q069 | God will always provide for me. 神常常供應我所需要的。 | SD | D | A | SA |
| Q070 | Not even God can change how things will come out. 連神也不能改變事情發展。 | SD | D | A | SA |
| Q071 | God has always seemed approachable to me. 對我來說，神是容易親近的。 | SD | D | A | SA |
| Q072 | God helps me when I ask for help. 每當我求助，神都會伸出援手。 | SD | D | A | SA |
| Q073 | My belief in God makes a major difference in the way I live. 相信神使我的生活方式有重大改變。 | SD | D | A | SA |
| Q074 | I doubt that God interferes very much in human affairs. 我懷疑神是否會積極介入人的事情。 | SD | D | A | SA |
| Q075 | I would pray more if I thought it made a difference, but I don't think it does. 我認為更多的祈禱不會帶來什麼分別。 | SD | D | A | SA |
| Q076 | I think God mostly leaves people free. 我認為神傾向讓人自由決定。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q077 | Everyday things are more important to me than trying to be close to God. 對我來說，每天要做的事情比努力親近神更重要。 | SD | D | A | SA |
| Q078 | If God listens to prayers, you couldn't prove it to me. 沒有人能給我證實神真的會聽祈禱。 | SD | D | A | SA |
| Q079 | God helps me to keep going no matter how hard things are. 無論怎樣困難，神也助我繼續前進。 | SD | D | A | SA |
| Q080 | God is looking for a chance to get even with me. 神正在找機會報應我。 | SD | D | A | SA |
| Q081 | God's mercy is for everyone. 神對所有人滿有憐憫。 | SD | D | A | SA |
| Q082 | God has to forgive my sins, but probably doesn't really want to. 神必須原諒我的罪，但祂並非甘心情願的。 | SD | D | A | SA |
| Q083 | I doubt that I will be rewarded for following God's rules. 我懷疑是否能因遵從神的命令而得到賞賜。 | SD | D | A | SA |
| Q084 | God's love for me is unconditional. 神對我的愛是無條件的。 | SD | D | A | SA |
| Q085 | When I think of God I feel at peace. 當我想起神就感到平安。 | SD | D | A | SA |
| Q086 | My faith gives me some control over what happens to me. 我的信心能使我有一定的能力去控制事情。 | SD | D | A | SA |
| Q087 | I trust in God to take care of me. 我相信神會看顧我的。 | SD | D | A | SA |
| Q088 | I know what to do to get God to listen to me. 我知道如何使神聆聽我的祈禱。 | SD | D | A | SA |
| Q089 | I ask God to help me grow from my troubles. 我求神使我在困難中成長。 | SD | D | A | SA |
| Q090 | God loves a lot of other people better than me. 神愛其他的人比愛我更多。 | SD | D | A | SA |
| Q091 | I have confidence when I pray. 當我祈禱時，我有信心。 | SD | D | A | SA |
| Q092 | God walks beside me and shows me where to go. 神與我同行，並指示我當行的路。 | SD | D | A | SA |
| Q093 | Learning too much about the world could endanger my faith. 加深對世界的認識會危害我的信心。 | SD | D | A | SA |
| Q094 | God asks me to keep growing as a person. 神叫我努力成長。 | SD | D | A | SA |
| Q095 | I think God only loves certain people. 我認為神只愛某些人。 | SD | D | A | SA |
| Q096 | I sometimes don't know where to look for God. 我有時不知道從那裏尋找神。 | SD | D | A | SA |
| Q097 | God almost always answers my prayers. 神差不多時常回應我所有祈禱。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q098 | My faith in God is very strong. 我對神的信心很強。 | SD | D | A | SA |
| Q099 | God doesn't want me to ask too many questions. 神不想我問太多問題。 | SD | D | A | SA |
| Q100 | I have often doubted the existence of God. 我常懷疑神的存在性。 | SD | D | A | SA |
| Q101 | I do not think about God very often. 我不是時常想起神。 | SD | D | A | SA |
| Q102 | I get a great deal out of the time I spend in prayer. 當我擺上時間禱告我得着甚多。 | SD | D | A | SA |
| Q103 | God makes few demands on me. 神在我身上很少要求什麼。 | SD | D | A | SA |
| Q104 | God does not do much to determine the outcome of my life. 神不會作很多事情去決定我生命的結果。 | SD | D | A | SA |
| Q105 | I am not very firm in my beliefs about God. 我不十分肯定我對神的信心。 | SD | D | A | SA |
| Q106 | God lets the world run by its own laws. 神讓世界隨自然法則運作。 | SD | D | A | SA |
| Q107 | Sometimes I feel that God is persecuting me. 有時我覺得神在逼害我。 | SD | D | A | SA |
| Q108 | I would say that I am a God-centered person. 我可以說我是以神為中心的人。 | SD | D | A | SA |
| Q109 | Even if my beliefs about God were wrong, God would still love me. 縱使我的信仰內容有問題或有錯誤，神仍然愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q110 | I am not good enough for God to love. 我不夠好，不配得到神的愛。 | SD | D | A | SA |
| Q111 | I think it is best not to get too involved with God. 與神的關係我相信最好不要太投入。 | SD | D | A | SA |
| Q112 | I have confidence in my beliefs about God. 我十分肯定我對神的信心。 | SD | D | A | SA |
| Q113 | If I became convinced that God did not exist, nothing much in my life would change. 如果我變得不相信神的存在，我的生命也不會有太大的改變。 | SD | D | A | SA |
| Q114 | God's compassion knows no religious boundaries. 神的恩慈沒有宗教界限。 | SD | D | A | SA |
| Q115 | I sometimes feel cradled in God's arms. 我有時感到被抱在神的懷中。 | SD | D | A | SA |
| Q116 | God has never asked me to do hard things. 神從不會叫我作難成的事。 | SD | D | A | SA |
| Q117 | In making major decisions, I almost always think about my relationship to God. 在作重要決定時，我時常會想起與神的關係。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q118 | Running the world is more important to God than caring about people. 對神來說，維持這個世界運作比關顧人的需要更重要。 | SD | D | A | SA |
| Q119 | I often feel that I am in the hands of God. 我常覺得自己常在神手中。 | SD | D | A | SA |
| Q120 | I don't think my faith gives me any special influence with God. 我認為我的信心不會對神有任何特別的影嚮。 | SD | D | A | SA |
| Q121 | I am sure that God really exists. 我肯定神真的存在。 | SD | D | A | SA |
| Q122 | Mostly, I have to provide for myself. 總的來說，我得要自給自足、自食其力。 | SD | D | A | SA |
| Q123 | I feel that God knows me by name. 我感覺神知道我的名字，並且認識我。 | SD | D | A | SA |
| Q124 | I am particularly drawn to the image of God as a shepherd. 我尤其被神是牧者的形象吸引。 | SD | D | A | SA |
| Q125 | God does not answer when I call. 當我尋求神時，祂沒有回應我。 | SD | D | A | SA |
| Q126 | I most often feel that I must face my problems alone. 我常覺自己必須獨自面對困難。 | SD | D | A | SA |
| Q127 | God feels distant to me. 神距離我很遠。 | SD | D | A | SA |
| Q128 | I often feel abandoned by God. 我時常感到被神遺棄。 | SD | D | A | SA |
| Q129 | I think human achievements are a delight to God. 我想人的成就使神喜悅。 | SD | D | A | SA |
| Q130 | I feel that God has a very specific plan for my life. 我覺得我的生命有神的特別計劃。 | SD | D | A | SA |
| Q131 | It doesn't matter if I pray or not. 無論我是否祈禱都不重要。 | SD | D | A | SA |
| Q132 | I rarely feel that God is with me. 我很少感到神與我同在。 | SD | D | A | SA |
| Q133 | I cannot imagine anyone more compassionate than God. 沒有一個人比神更有憐憫更慈愛。 | SD | D | A | SA |
| Q134 | God for me is like a faithful friend. 神就是我的一位忠實朋友。 | SD | D | A | SA |
| Q135 | I feel warm inside when I pray. 我禱告時感到很溫暖。 | SD | D | A | SA |
| Q136 | God loves me because God wants to. 神愛我是因祂願意。 | SD | D | A | SA |
| Q137 | I have a hard time believing in God's mercy. 我很難相信神的憐憫。 | SD | D | A | SA |
| Q138 | God's love is a constant source of comfort to me. 神的愛持續地是我的安慰之源。 | SD | D | A | SA |
| Q139 | I am pretty much responsible for my own life. 基本上我要為自己的人生負責。 | SD | D | A | SA |

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

| | | 強烈不 同意 | 不同意 | 同意 | 強烈 同意 |
|------|--|-----------|-----|----|----------|
| Q140 | God has very little influence over my life. 神對我的生命沒有多大影響。 | SD | D | A | SA |
| Q141 | I often have nightmares about going to hell. 我常發有關下地獄的惡夢。 | SD | D | A | SA |
| Q142 | My ideas about God are pretty vague. 我對神的了解頗為含糊。 | SD | D | A | SA |
| Q143 | God rarely, if ever, seems to give me what I ask for. 神似乎甚少給我所祈求的。 | SD | D | A | SA |
| Q144 | I think God must enjoy getting even with us when we deserve it. 我認為神享受看到我們受到應得的報應。 | SD | D | A | SA |
| Q145 | God encourages me to go forward on the journey of life. 神鼓勵我往前行生命的旅程。 | SD | D | A | SA |
| Q146 | God sometimes intervenes at my request. 神有時會應我的祈求而插手於事情上。 | SD | D | A | SA |
| Q147 | I think God loves us all equally. 我認為神對我們每一個人的愛都是一樣。 | SD | D | A | SA |
| Q148 | I have sometimes wondered whether God really exists or not. 有時候，我曾懷疑神是否真的存在。 | SD | D | A | SA |
| Q149 | I am more likely to succeed at something if I ask God for help. 如果我求神協助，事情會較為容易成功。 | SD | D | A | SA |
| Q150 | God never reaches out to me. 神從不向我伸出祂的手。 | SD | D | A | SA |
| Q151 | God doesn't mind if I don't grow very much. 神不介意我不大長進。 | SD | D | A | SA |
| Q152 | No matter how hard I try to please God, it doesn't seem to do me any good. 無論我如何努力討神喜悅都得不到益處。 | SD | D | A | SA |
| Q153 | Sometimes I think that not even God could love me. 有時我覺得甚至連神也不愛我。 | SD | D | A | SA |
| Q154 | Sometimes I have nightmares about God. 有時我會發一些關於神的惡夢。 | SD | D | A | SA |
| Q155 | God's mercy is only for the chosen few. 只有少數又被揀選的人才得到神的憐憫。 | SD | D | A | SA |
| Q156 | I would have to be a lot better person to be sure of God's love. 我要成爲一個更好的人才能肯定神對我的愛。 | SD | D | A | SA |