

# 拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)

## 情緒靈命問卷

請在  適當位置加上

基本資料

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 身份證/旅遊證件/駕駛執照號碼：\_\_\_\_\_ (頭 4 個號碼)

本人  (課程前) 即將 或 現正修讀以下課程  (課程後) 剛剛 或 即將完成以下課程

課程階段：Level 1: 101 醫治篇 111 自覺篇 102 表達篇 112 創傷篇 103 衝突篇

Level 2: 201 信心篇 202 等候篇 203 疑惑篇 倚靠篇 實踐篇

206 實踐篇 207 奉獻篇

Level 3: Level 301 Level302 Level303 Level 311 Level 312

Level 321 L level 322 Level323 Level 331

上課日期：\_\_\_\_\_ 上課地點：\_\_\_\_\_ 課程編號：\_\_\_\_\_

過去曾讀：Level 1: 101 醫治篇 111 自覺篇 102 表達篇 112 創傷篇 103 衝突篇

Level 2: 201 信心篇 202 等候篇 203 疑惑篇 倚靠篇 實踐篇

206 實踐篇 207 奉獻篇

Level 3: Level 301 Level302 Level303 Level 311 Level 312

Level 321 Level 322 Level323 Level 331

## 同意書

(甲) 本人受權及同意在「拉法基金會」的課程及各項活動中錄影/錄音及拍照是用作鼓勵學員能 開放內心深層的感受，經歷上帝的醫治，及用作日後的專業發展。

並准許拉法基金會的代表拍攝並記錄本人的圖像、聲音、所繪的圖畫制作成照片，錄像帶，數字媒體，圖畫冊或書刊；並使用這種材料，和/或類似的材料，包括由第三方提供予拉法基金會在課程這個過程中，拍攝成的全部或部分、現在和未來；通過電視，電影，互聯網，多媒體演示，錄音帶，錄像帶，在印刷形式，為拉法基金會的媒體事工。通過簽署此同意書，本人已經同意分配和轉移在此材料可能有的任何及所有的專有權利予拉法基金會，包括版權，並放棄所有的人格權。

(乙) 本人明白所有教材均屬「拉法基金會」版權所有，若我未經許可錄影或錄音，或使用任何教材內容，經勸阻無效，我將邀請停止參與或離開此課程。

(丙) 如果小組分享的內容涉及下列的情況，組長必須依照當地的法例要求作出報告及處理：(1) 任何懷疑對兒童及長者的虐待(包括身體、情緒、性虐待、疏忽或暴力的危險)事件，必須立即通知警方或有關保護兒童服務部。(2) 任何意圖或去傷害自己或其他人，必須通知警方。

(丁) 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)得著改進。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「拉法基金會」；
- 我明白要參加「拉法基金會」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，本人明白上述的解釋資料和同意參加這項研究學習。

簽署人姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

**拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)**  
**情緒靈命問卷**

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 3)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 CAD\$):	<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: _____
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。		
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><b>1.</b> <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，這令我忍受不了。</p>	<p><b>2.</b> <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><b>3.</b> <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><b>4.</b> <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><b>5.</b> <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><b>6.</b> <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>
<p><b>7.</b> <input type="checkbox"/> 0 I don't feel disappointed in myself. 我沒有對自己感到失望。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I am disappointed in myself. 我對自己失望。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I am disgusted with myself. 我討厭自己。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I hate myself. 我憎恨自己。</p>	<p><b>8.</b> <input type="checkbox"/> 0 I don't feel I am any worse than anybody else. 我不感到自己比別人差。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I am critical of myself for my weaknesses or mistakes. 我對自己的弱點或錯誤很挑剔。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I blame myself all the time for my faults. 我因自己的過失而埋怨自己。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p>
<p><b>9.</b> <input type="checkbox"/> 0 I don't have any thoughts of killing myself. 我沒有想過要結束自己的生命。</p> <p><input type="checkbox"/> 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，但我是會不實行的。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I would like to kill myself. 我希望結束自己的生命。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I would kill myself if I had the chance. 若可以，我會結束自己的生命。</p>	<p><b>10.</b> <input type="checkbox"/> 0 I don't cry any more than usual. 我沒有比平常哭多了。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I cry more now than I used to. 我比以前哭多了。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I cry all the time now. 我現在時常在哭，不能停止。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p>

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)

情緒靈命問卷

<p><b>11.</b> <input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I am slightly more irritated now than usual. 我比以前更易受刺激或發怒。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I am quite annoyed or irritated a good deal of the time. 我很多時都感到被激怒。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I feel irritated all the time. 我時刻都感到被激怒。</p>	<p><b>12.</b> <input type="checkbox"/> 0 I have not lost interest in other people. 我對別人並沒有失去興趣。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p>
<p><b>13.</b> <input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I put off making decisions more than I used to. 我較以前更常逃避去作出決定。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I have greater difficulty in making decisions more than I used to. 我較以前更難去做決定。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I can't make decisions at all anymore. 我沒有能力再作出任何決定了。</p>	<p><b>14.</b> <input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I believe that I look ugly. 我感到自己樣子醜陋或令人厭惡。</p>
<p><b>15.</b> <input type="checkbox"/> 0 I can work about as well as before. 我工作的幹勁和以前一樣。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I can't do any work at all. 我不能做任何事情。</p>	<p><b>16.</b> <input type="checkbox"/> 0 I can sleep as well as usual. 我睡眠的情況跟以往沒有什麼分別。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I don't sleep as well as I used to. 我的睡眠質素比以前差。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p>
<p><b>17.</b> <input type="checkbox"/> 0 I don't get more tired than usual. 我沒有比以前容易疲倦。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I get tired more easily than I used to. 我比以往容易疲倦。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I get tired from doing almost anything. 無論做什麼事情，我總覺得疲倦。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I am too tired to do anything. 我疲倦到甚麼東西都不做。</p>	<p><b>18.</b> <input type="checkbox"/> 0 My appetite is no worse than usual. 我的胃口跟以前沒有什麼分別。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 My appetite is not as good as it used to be. 我的胃口比以前差。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 My appetite is much worse now. 我的胃口比以前差了許多。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I have no appetite at all anymore. 我對任何食物都沒有胃口。</p>
<p><b>19.</b> <input type="checkbox"/> 0 I haven't lost much weight, if any, lately. 最近我的體重跟以前差不多。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I have lost more than five pounds. 我比以前輕了多過 5 磅。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I have lost more than ten pounds. 我比以前輕了多過 10 磅。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I have lost more than fifteen pounds. 我比以前輕了多過 15 磅。</p>	<p><b>20.</b> <input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 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。</p>
<p><b>21.</b> <input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 I am less interested in sex than I used to be. 以起以前，我對性的興趣減少了。</p> <p><input type="checkbox"/> 2 I have almost no interest in sex. 比起以前，我對性的興趣減少許多。</p> <p><input type="checkbox"/> 3 I have lost interest in sex completely. 我對性完全失去興趣。</p>	

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

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 pleasant 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				
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）				

## 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  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~~)  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. 神不斷啟示我去建立自己。	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

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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



拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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

拉法基金會 - 整全心靈醫治系列(2016)  
情緒靈命問卷

		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. 我要成為一個更好的人才能肯定神對我的愛。	SD	D	A	SA