

Table 9.3: Questionnaires of the Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ).

Questions (1 = Strongly disagree, 7 = Strongly agree)	1	2	3	4	5	6	7
1. When I'm feeling bad, I can't find the right words to describe those feelings.							
2. When I'm feeling bad, I can't tell whether I'm sad, angry, or scared.							
3. I tend to ignore how I feel.							
4. When I'm feeling good, I can't find the right words to describe those feelings.							
5. When I'm feeling good, I can't tell whether I'm happy, excited, or amused.							
6. I prefer to just let my feelings happen in the background, rather than focus on them.							
7. When I'm feeling bad, I can't talk about those feelings in much depth or detail.							
8. When I'm feeling bad, I can't make sense of those feelings.							
9. I don't pay attention to my emotions.							
10. When I'm feeling good, I can't talk about those feelings in much depth or detail.							
11. When I'm feeling good, I can't make sense of those feelings.							
12. Usually, I try to avoid thinking about what I'm feeling.							
13. When something bad happens, it's hard for me to put into words how I'm feeling.							
14. When I'm feeling bad, I get confused about what emotion it is.							
15. I prefer to focus on things I can actually see or touch, rather than my emotions.							
16. When something good happens, it's hard for me to put into words how I'm feeling.							
17. When I'm feeling good, I get confused about what emotion it is.							
18. I don't try to be 'in touch' with my emotions.							
19. When I'm feeling bad, if I try to describe how I'm feeling I don't know what to say.							
20. When I'm feeling bad, I'm puzzled by those feelings.							
21. It's not important for me to know what I'm feeling.							
22. When I'm feeling good, if I try to describe how I'm feeling I don't know what to say.							
23. When I'm feeling good, I'm puzzled by those feelings.							
24. It's strange for me to think about my emotions.							

PAQ 述情障礙量表

請根據您目前的感受，或剛才聊天時的體驗，回答以下問題

1. 當我感覺很糟糕時（體驗到不愉快的情緒時），我不能用恰當的言語去描述它們。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

2. 當我感覺很糟糕時，我無法分辨自己是悲傷、憤怒還是害怕。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

3. 我傾向於忽略自己的感受。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

4. 當我感覺好的時候（體驗到愉快的情緒時），我不能用恰當的言語去描述它們。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

5. 當我感覺好的時候，我無法分辨自己是快樂、興奮還是興味盎然。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

6. 我更傾向於將自己的感受拋之腦後，而不是注意它們。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

7. 當我感覺很糟糕時，我無法深入或具體地談論這些感受。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

8. 當我感覺很糟糕時，我無法理解這些感受。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意

☐ 非常同意

9. 我不關注自己的情緒。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

10. 當我感覺好的時候，我無法深入或具體地談論這些感受。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

11. 當我感覺好的時候，我無法理解這些感受。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

12. 通常我會盡量避免思考自己的感受。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

13. 當一些糟糕的事情發生時，我很難用言語來表達我的感受。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

14. 當我感覺很糟糕時，我對這種情緒是什麼感到困惑。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

15. 我更傾向於專注於看得見或摸得著的東西，而不是我的情緒。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

16. 當一些好事發生時，我很難用言語來表達我的感受。

☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
☐ 非常同意

17. 當我感覺好的時候，我對這種情緒是什麼感到困惑。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

18. 我努力不去「碰觸」自己的情緒。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

19. 當我感覺很糟糕時，如果我試著去描述自己的感受，我不知道該說些什麼。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

20. 當我感覺很糟糕時，我因這些感受感到困惑。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

21. 對我來說，知道自己的感受並不重要。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

22. 當我感覺好的時候，如果我試著去描述自己的感受，我不知道該說些什麼。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

23. 當我感覺好的時候，我因這些感受感到困惑。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

24. 對我而言，思考自己的情緒是很奇怪的。

- ☐ 非常不同意 ☐ 不同意 ☐ 有點不同意 ☐ 普通 ☐ 有點同意 ☐ 同意
- ☐ 非常同意

提交