

家庭抗逆力評估量表 (Family Resilience Assessment Scale)

	非常 不同意	不同意	同意	非常 同意
接受逆境的能力				
1. 我們同意壓力是人生的一部分	1	2	3	4
2. 我們接受天有不測之風雲	1	2	3	4
3. 為家人付出可增加家庭凝聚力	1	2	3	4
家庭溝通和問題解決				
4. 我們能夠承擔痛苦，達成共識	1	2	3	4
5. 我們可以承受損失，應對家庭差異	1	2	3	4
6. 我們可以一家人共渡難關	1	2	3	4
7. 我們從彼此的錯誤中汲取教訓	1	2	3	4
8. 我們積極界定問題，並設法解決	1	2	3	4
9. 我們能夠靈活變通及應對意外事件	1	2	3	4
10. 我們可適應家庭負擔	1	2	3	4
11. 我們一家樂意以新方法處理事情	1	2	3	4
12. 我們能獲其他家人理解	1	2	3	4
13. 為家人花時間和精力讓我們感覺寬慰	1	2	3	4
14. 我們不明白彼此時，可要求解釋	1	2	3	4
15. 我們一家彼此能坦誠相見	1	2	3	4
16. 在我們一家，不明白家人之間的交流時，可提出疑問或作出解釋	1	2	3	4
17. 我們一家可以討論溝通的方式	1	2	3	4
18. 我們一家對彼此說過的話，可說到做到	1	2	3	4
19. 我們理解其他家人傳達的訊息	1	2	3	4
20. 我們努力確保家人身心沒有受到傷害	1	2	3	4
21. 我們可以在家公開討論，不會煩擾他人	1	2	3	4
22. 我們能夠暢所欲言	1	2	3	4
23. 我們會告訴彼此我們有多在乎彼此	1	2	3	4
24. 所有人都會為重要的家庭決策出言獻策	1	2	3	4

25.出現問題時，我們可以妥協讓步	1	2	3	4
26.我們彼此商量決定	1	2	3	4
27.我們一起討論問題，對解決對策感到滿意	1	2	3	4
28.我們一起商量，直到得到解決方案	1	2	3	4
29.我們一起分擔家庭責任	1	2	3	4
30.我們嘗試用新方法解決問題	1	2	3	4
保持積極的人生觀				
31.我們相信自己能夠處理問題	1	2	3	4
32.我們可以解決難關	1	2	3	4
33.即使出現其他問題我們也能從容應對	1	2	3	4
34.我們認為能堅強地面對棘手的問題	1	2	3	4
35.我們有解決問題的能力	1	2	3	4
36.我們相信船到橋頭自然直，即使是在困難時期	1	2	3	4
家庭宗教信仰				
37.我們會參加寺廟/清真寺/教堂/其他禮拜場所的禱告/ 宗教儀式	1	2	3	4
38.我們信佛/神/真主/上帝/印度教/其他	1	2	3	4
39.我們會參加寺廟/清真寺/教堂/其他宗教活動	1	2	3	4
40.我們會向宗教顧問尋求建議	1	2	3	4
家庭關係				
41.我們會表達對家人的喜愛和喜歡	1	2	3	4
42.我們感覺不被家人重視*	1	2	3	4
43.我們從不聆聽家人的憂慮或問題*	1	2	3	4
44.朋友很看重我們及我們是誰	1	2	3	4
45.我們不會訴說心裡的想法或情緒*	1	2	3	4
46.我們覺得應盡少接觸這個社區的人*	1	2	3	4
利用社會和經濟資源				
47.我們會請求鄰居幫忙	1	2	3	4
48.我們認為這個社區的人可以依賴	1	2	3	4

49.我們覺得這個社區的人願意在危急時刻伸出援手	1	2	3	4
50.我們覺得在這個社區居住有安全感	1	2	3	4
51.我們知道有困難時可向社區求助	1	2	3	4
52.我們知道自己對朋友來說很重要	1	2	3	4
53.我們會接受鄰居的禮物和幫助	1	2	3	4
54.我們覺得這個社區適合撫養子女	1	2	3	4