**Nonattachment Scale-Short Form (8 items)**

(Chinese Version)

**從以下的問題中，我們希望了解你對自己、別人及人生的看法。 請你細心閱讀每一條題目後，揀選最能反映你的人生經歷的答案。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **非常**  **不同意** | **不同意** | **少許**  **不同意** | **少許**  **同意** | | **同意** | **非常**  **同意** |
| 1. | 我能夠接受我生命中的種種事情，而不會執住不放，或抗拒它們。 | ① | ② | ③ | | ④ | ➄ | ➅ |
| 2. | 我能夠放下過去的遺憾和不滿的情緒。 | ① | ② | ③ | | ④ | ➄ | ➅ |
| 3. | 即使事情不如意，我發覺我仍然能保持平靜和/或開心。 | ① | ② | ③ | | ④ | ⑤ | ➅ |
| 4. | 我能保持開放的心態去面對生命帶來的經歷，不管那些時候是否如意。 | ① | ② | ③ | | ④ | ➄ | ➅ |
| 5. | 我發覺不管生活中發生甚麼事情，我都可以感到快樂。 | ① | ② | ③ | | ④ | ➄ | ➅ |
| 6. | 我可以用開放的態度去反思自己過去的錯誤和失敗。 | ① | ② | ③ | | ④ | ⑤ | ➅ |
| 7. | 我對於自己作為一個平凡、不完美的人感到自在。 | ① | ② | ③ | | ④ | ➄ | ➅ |
| 8. | 我能保持開放的心態去接受心中生起的念頭和情緒，即使它們是負面或是痛苦的。 | ① | ② | ③ | | ④ | ➄ | ➅ |