

2013 身體快樂訊息量表

請依您最近一個月的狀況，勾選最適合的選項：

類型	序	題目	選項					得分
			非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意	
美肌力	1.	我覺得自己有好氣色(皮膚不暗沉、有光澤)						
	2.	我常冒粉刺或長痘痘						
	3.	我覺得膚質變差了(毛孔變大或皮膚乾燥)						
	4.	我經常有黑眼圈						
順暢力	5.	我天天排便						
	6.	我常便秘						
	7.	我常腹瀉						
	8.	我常感到腸胃不適(如：消化不良、脹氣等)						
免疫力	9.	我的指甲有光澤、表面少紋路						
	10.	我很少感冒						
	11.	我有嘴破或長泡疹的情形						
	12.	我常覺得身體不舒服(如：頭暈、頭痛…等)						
舒活力	13.	我的睡眠品質良好						
	14.	我覺得自己有活力						
	15.	我常感覺身體倦怠、懶洋洋、提不起勁						
	16.	我經常腰痠背痛、肩頸痠痛						
愉悅力	17.	我容易感到不耐煩						
	18.	我覺得自己注意力集中、思路清晰						
	19.	我常感到快樂						
	20.	我對生活感到滿足						
總分								

計分方式：

第 1、5、9、10、13、14、18、19、20 題分數計算方式為：

非常同意=5 分、同意=4 分、普通=3 分、不同意=2 分、非常不同意=1 分

其餘題目(第 2、3、4、6、7、8、11、12、15、16、17 題)分數計算方式為：

非常同意=1 分、同意=2 分、普通=3 分、不同意=4 分、非常不同意=5 分

請將各題分數填入「得分欄」，最後加總即為總分。

董氏基金會 關心您的健康