

「豐盛人生」量表

請細閱以下八項，並根據下列一至七的指標，選擇適當的數字，表達你對各項的同意程度。

- 7 非常同意
- 6 同意
- 5 少許同意
- 4 不是同意也不是不同意
- 3 少許不同意
- 2 不同意
- 1 非常不同意

我的生活有目標和意義。

我的社交關係富支持性和令我有所有得著。

我對日常活動又投入又感興趣。

我積極為其他人的快樂和福祉作出貢獻。

我能勝任並能夠做到對我重要的事情。

我是一個好人，並過著好的生活。

我對我的未來樂觀。

別人尊重我。

Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009.
Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Chinese translation:
Counselling and Development Centre
Office of Student Affairs
Hong Kong Baptist University