

# 個人與群性發展自我效能量表 (中文版本)

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

- 1 一 非常沒有信心
- 2 一 沒有信心
- 3 一 略沒有信心
- 4 一 略有信心
- 5 一 有信心
- 6 一 非常有信心

非常沒有信心  
沒有信心  
略沒有信心  
略有信心  
有信心  
非常有信心

---

## 我有信心我能 ……

- 1. 擁有個人理想。 1 2 3 4 5 6
- 2. 掌握良好的與人相處的方法。 1 2 3 4 5 6
- 3. 拒絕有關濫用藥物的引誘。 1 2 3 4 5 6
- 4. 在結婚時，考慮各種足以影響婚姻的因素。 1 2 3 4 5 6
- 5. 在面對逆境時，可隨機應變。 1 2 3 4 5 6

## 我有信心我能 ……

- 6. 掌握保持身體健康的方法。 1 2 3 4 5 6
  - 7. 在參與活動時，留心聽取他人的意見。 1 2 3 4 5 6
  - 8. 在參與學校或課堂活動時，帶領同學一起討論。 1 2 3 4 5 6
  - 9. 處理學業上遇到的壓力。 1 2 3 4 5 6
  - 10. 時常自我反思，檢討做事成敗的因由。 1 2 3 4 5 6
-

---

### 我有信心我能 ……

- |                    |   |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 11. 用恰當的方法表達感受和意見。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. 與異性開展正常的朋友關係。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. 發掘多方面的興趣。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. 做到量入為出，不會過份浪費。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. 訂立自己人生中的各種目標。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                           |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 16. 以開放的態度面對批評。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. 處理朋友間的衝突。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. 拒絕有關吸煙或酗酒的引誘。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. 在選擇配偶時，考慮甚麼可以使婚姻生活愉快。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. 在面對困難時，掌握解決難題的能力。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                          |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 21. 掌握保持心理健康的方法。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. 在參與活動時，與人合作，以達成團隊目標。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. 組織和策劃活動。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. 掌握令自己開心的方法。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. 向自己承認錯誤。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                              |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 26. 運用不同的途徑反映自己的意見。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. 與異性維持正常的朋友關係。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. 發展一些興趣，令自己在閒暇時的生活更充實和愉快。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. 不隨便向他人借錢。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. 策劃如何達到人生中的各種目標。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                               |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 31. 接納和喜歡自己。                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. 與別人建立友誼。                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. 考慮吸煙、濫用藥物和酗酒對自己、朋友和家人的影響。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. 在準備為人父母時，考慮孩子與婚姻的關係。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. 在犯錯時，從錯誤中學習。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
-

---

### 我有信心我能 ……

- |                                  |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 36. 在生病時，護理自己的身體。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. 在參與活動時，鼓勵沒有責任心的組員向他自己和他人負責任。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. 在帶領活動時，妥善分配組員的工作。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. 控制自己的情緒。                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. 在反省的過程中，得到學習的機會。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                              |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 41. 在參與學校 / 課堂活動時，與同學互相交流意見。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. 與異性開展男女戀愛的關係。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43. 選擇一些切合自己興趣的康樂活動。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44. 為自己開立賬簿。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 45. 就一個問題，找出多種可行的解決辦法。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                          |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 46. 發揮自己的長處，改善自己的短處。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 47. 設身處地，顧及他人的感受。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 48. 避免自己染上酗酒、吸煙或濫用藥物的習慣。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 49. 面對作為父母的責任及難處。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 50. 在面對逆境時，激勵自己。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                           |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 51. 培養均衡的飲食習慣。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 52. 在參與活動時，處理合作過程中的衝突。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 53. 號召其他同學參與活動。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 54. 在面對壓力時，用正確和適當的途徑抒發情緒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 55. 擁有反思的勇氣和耐力。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能 ……

- |                                 |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 56. 具有多角度的思考和分析能力。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 57. 與異性維持男女戀愛的關係。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 58. 善用餘暇，參與自己喜愛的課外活動。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 59. 做好財政預算。                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 60. 獨立處事，先分析每件事的處理方法，然後作出最好的決定。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
-