

為何而活量表

說明：

許多人曾不只一次想過自殺，其他人則可能從未想過。下列題項是人們常想到**不會**自殺的原因，我們想了解下列原因，在您生命中扮演您**不會**自殺的重要性程度，請將評分填在每一題左側的空格內。

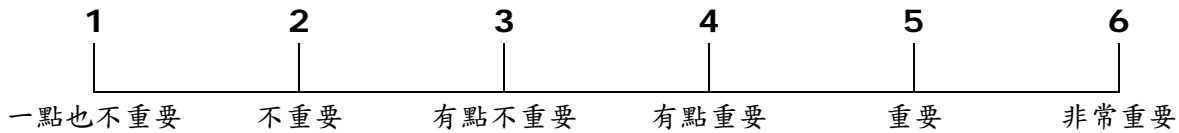
即使您從來不曾有過、或確信您絕不會認真考慮要自殺，您對每個理由的評分仍是十分重要；如果是這樣的情形，請依**為何自殺不是、也絕不會是你的選擇**來評分。

每個原因可評 1（一點也不重要）到 6（非常重要）；如果其中的理由對您不適用、或您不相信該選項為真，那麼表示它一點也不重要，您應該選 1。請盡量使用所有範圍的選擇，而不要只選中間（2, 3, 4, 5）或只選極端值（1, 6）。

在每一題的空格，填上該原因可以讓您**不會**自殺之重要性程度的數字。



請由此開始作答：在下列每一題的空格，填上該原因可以讓你不會自殺之重要性程度的數字。



【 1、我對我的家人有責任和承諾

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 2、我相信我可以學著去調適或因應我的問題

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 3、我相信我能掌握我的生活及命運

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 4、我有想活下去的渴望

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 5、我相信只有神有權利結束生命

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 6、我害怕死亡

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 7、我家人可能會以為我不愛他們

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 8、我不相信事情會悲慘或絕望到我寧可死掉

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 9、我的家人依賴我而且需要我

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

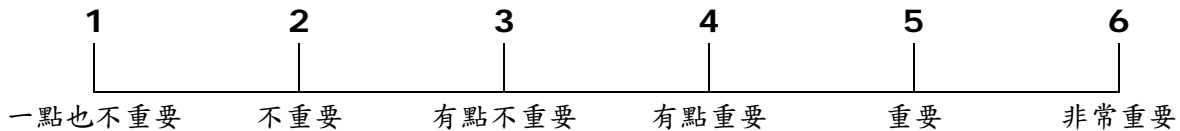
【 10、我不想死

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 11、我想看著我的孩子成長

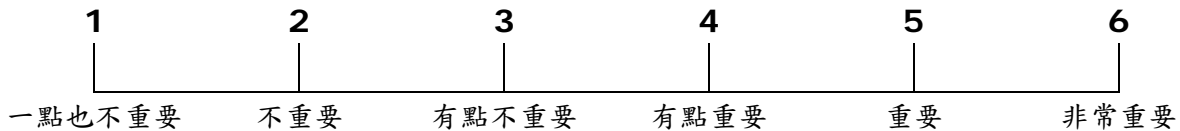
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

在下列每一題的空格，填上該原因可以讓你不會自殺之重要性程度的數字。



- 【 12、生命是我們所僅有的，而且活著總比什麼都沒有好
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 13、我有未來的計畫，期待著去完成
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 14、不論我感到多糟，我知道這不會一直持續下去
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 15、我害怕未知的事情
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 16、我很愛我的家人，也很享受和家人相處，所以無法離開他們
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 17、我想體驗生命給予的一切，還有很多我想要的經驗還未曾擁有
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 18、我怕我的自殺方法會失敗
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 19、我夠在乎自己，所以會好好活下去
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 20、生命太美好而珍貴，結束太可惜了
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 21、留下孩子讓別人照顧是不公平的
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 22、我相信我可以找到其他方法解決我的問題
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要
- 【 23、我害怕這會下地獄
1.一點也不重要 2.不重要 3.有點不重要 4.有點重要 5.重要 6.非常重要

在下列每一題的空格，填上該原因可以讓你不會自殺之重要性程度的數字。



- 【 24、我有一份對生命的愛
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 25、我太穩定所以不會殺了自己
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 26、我是個膽小鬼，沒膽量做
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 27、我的宗教信仰禁止這種行為
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 28、這個影響對我的孩子可能有傷害性
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 29、我好奇未來會發生什麼事
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 30、它會使我的家人受到很大的傷害，我不想讓他們受苦
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 31、我在意別人怎麼看我
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 32、我相信每件事都有最好的解決方式
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 33、我無法決定要在哪裡、在何時、及怎麼做
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 34、我認為這在道德上是錯誤的
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要
- 【 35、還有很多事情等著我做
1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要



一點也不重要 不重要 有點不重要 有點重要 重要 非常重要

【 36、我有勇氣面對生命

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 37、我對自己的生活感到快樂而滿足

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 38、我怕殺害自己的實際「動作」本身（疼痛、流血、暴力）

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 39、我相信殺了自己也無法真的完成或解決任何事

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 40、我的盼望是：事情將會改善，未來將會更快樂

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 41、其他人可能會覺得我是軟弱而自私的

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 42、我有要存活的內在動力

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 43、我不要人們認為我沒辦法掌握自己的生活

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 44、我相信我可以找到生命的目的，一個活下去的理由

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 45、我看不出有什麼理由要提前走向死亡

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 46、我太笨拙所以我的方法可能行不通

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 47、我不想我的家人之後覺得愧疚

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要

【 48、我不想要我的家人覺得我是自私的或是個膽小鬼

1. 一點也不重要 2. 不重要 3. 有點不重要 4. 有點重要 5. 重要 6. 非常重要