



保良局
PO LEUNG KUK



「有品·蟲蟲學堂」鼓勵大家持續學習更多與「快樂」相關的知識，並予以實踐，樂享快樂人生。



大家好^^

我是「有品甲蟲 ~ 熱愛學習」，
你知不知道原來「快樂」都有「量表」呢？
讓我告訴你吧^^

快樂量表：美國伊利諾州大學心理學家丁納《Edward Diener》，1980

評分標準：1至7分 (1分是非常不同意、4分是還算正確、7分是非常同意)

我的生活各方面都接近我的理想。

我的生活狀況非常好。

我對我的生活感到滿意。

到目前為止，我已經得到我希望在人生中擁有的最重要的東西。

如果讓我重新活一次，我幾乎不會想改變現狀。

總分：_____

分析及建議



分數	分析	建議
31-35分	你對人生極為滿意	很好！與他人分享快樂之道吧。
26-30分	你對人生非常滿意	
21-25分	你對人生尚算滿意	積極實踐「快樂七式」，必能提升快樂感覺。(可在「有品蟲蟲學堂」的網上資訊找到。)
20分	中間點，不好不壞	
15-19分	你對人生略不滿意	方法總比困難多，主動與社工或信任的親朋傾吐心聲吧。
10-14分	你對人生感不滿意	
5-9分	你對人生極不滿意	



歡迎透過QR CODE，了解「有品蟲蟲學堂」的網上資訊。
現階段，可下載「有品·學習 (護老系)」的工作紙。(網上內容持續更新中)