

## 跨文化工人壓力清單

就以下幾個不同項目，請用1-5不同級別來評估您對跨文化生活壓力的感受頻率。  
5=代表您承受高度壓力；1=表示您不再感到壓力，或是你已經找到一個減壓的應對方式。

1 -幾乎沒有      2 -很少      3 -有時候      4 -通常      5 -經常

<p><b>事工</b></p> <p>_____ 來自他人的期待</p> <p>_____ 對自我的期待</p> <p>_____ 設立優先次序的能力</p> <p>_____ 有所作為的滿足感</p> <p>_____ 達到自我目標的能力</p> <p>_____ 財務狀況</p> <p><b>事工項目總分：</b> _____</p> <p><b>靈命</b></p> <p>_____ 與神的關係</p> <p>_____ 禱告的時間</p> <p>_____ 讀經的時間</p> <p>_____ 問責機制</p> <p>_____ 團契生活</p> <p>_____ 靈命成長</p> <p><b>靈命項目總分：</b> _____</p> <p><b>關係</b></p> <p>_____ 婚姻/家庭關係</p> <p>_____ 與家庭的關係</p> <p>_____ 與朋友的關係</p> <p>_____ 與領導的關係</p> <p>_____ 與同事的關係</p> <p>_____ 與本地文化的關係</p> <p><b>關係項目總分：</b> _____</p>	<p><b>情感</b></p> <p>_____ 失望和沮喪</p> <p>_____ 傷害和背叛</p> <p>_____ 憤怒的情緒</p> <p>_____ 恐懼和焦慮</p> <p>_____ 缺乏喜樂和幸福</p> <p>_____ 失去幽默感</p> <p><b>情感項目總分：</b> _____</p> <p><b>環境</b></p> <p>_____ 氣候狀況</p> <p>_____ 交通狀況</p> <p>_____ 一般基礎設施/須求(如:水/電/電子郵件)</p> <p>_____ 危險性/不穩定性</p> <p>_____ 壓迫：社會政治因素/屬靈因素</p> <p>_____ 腐敗現象</p> <p><b>環境項目總分：</b> _____</p> <p><b>創傷</b></p> <p>_____ 來自人為的暴力創傷</p> <p>_____ 威脅</p> <p>_____ 意外事故</p> <p>_____ 死亡事故</p> <p>_____ 自然災害</p> <p>_____ 失落</p> <p><b>創傷項目總分：</b> _____</p>
---	--

**跨文化**

- \_\_\_\_\_ 對文化的差異
- \_\_\_\_\_ 語言障礙
- \_\_\_\_\_ 孤獨感
- \_\_\_\_\_ 對跨文化生活的期盼
- \_\_\_\_\_ 對本地文化的論斷/批評
- \_\_\_\_\_ 對性別觀念上的差異

**跨文化項目總分：** \_\_\_\_\_

**人生發展階段及其過渡時期**

- \_\_\_\_\_ 兒童：教育，調整
- \_\_\_\_\_ 老齡化的過程（自己或父母）
- \_\_\_\_\_ 角色的轉換
- \_\_\_\_\_ 居住地/禾場的改變
- \_\_\_\_\_ 支持系統的變化
- \_\_\_\_\_ 退休

**發展/過渡項目總分：** \_\_\_\_\_

**健康**

- \_\_\_\_\_ 生理上的健康
- \_\_\_\_\_ 情感上的健康
- \_\_\_\_\_ 心理上的健康
- \_\_\_\_\_ 性生活的健康
- \_\_\_\_\_ 睡眠狀況
- \_\_\_\_\_ 休閒時間

**健康項目總分：** \_\_\_\_\_

## 總積分與後續

1.請依照總分數高低的順序: 從最高分 (表示壓力最大的區域) 到最低分 (表示壓力最小的區域),分別列出九個不同項目的總分。

項目	總分
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

(使用此空格來寫您的答案)

2. 檢視一下清單,並注意那些您給與1或2分數的項目-值得注意的是, 這些是壓力較小的區域!

3.請列下您給與4或5分數的項目-表明這些是壓力很大的區域, 您尚未找到合宜的方式去應付它們。

4.就您最關注的領域,請開始標明如何利用自己的優勢與應對資源的解決方案。請列出目前可以幫助您緩解這些壓力的支援。

5.在往後幾周中,請您列下3-4個具體且可操作的步驟

注意：就跨文化壓力源和應對方法,此清單僅用來激發反思和討論的工具。它尚未經過研究驗證;因此清單所得積分,亦不宜用來作為臨床決策的基礎。有關經過大量研究後所建立的清單資訊,請至網站[www.cernysmith.com](http://www.cernysmith.com)查詢。

危機應對培訓（第4.5節）—僅允許非營利組織複製-crt@barnabas.org

---

#### 出處

原文作者：Karen Carr,[Cross Cultural Worker Stress Inventory](#)

檢自：<https://www.mmct.org/>

經許可使用。