



	沒什麼感覺	輕度	中度	艱難
您做這事的難度有多少？	包含一些即使您已在做的活動，但您一點也感覺不到您在做。	包括需要您去做非常輕省的身體活動。您應該覺得您有做一些，但一般來說您不會覺得自己做得很辛苦。	包括一些需要耗體力去做的身體活動。您應該覺得您做的有一些辛苦，但您覺得您可以繼續做一段長的時間。	包括一些需要您很努力去做的身體活動。您應該覺得您做得非常辛苦（幾乎是達到極限），且在很短的時間就疲乏了。這些活動會讓人精疲力竭。
您的身體感覺如何？				
呼吸和心跳	一切正常	和正常一樣或只比正常時困難和/或快一些。	明顯的感到比正常時困難和急促，但並不是極度的困難或急促。	覺得相當困難且比正常時快很多。
肌肉	一切正常	有釋放，熱身且鬆弛的感覺。覺得溫度正常或有一點點升高且一點也不累。	有勞動和血液奔張的感覺。覺得比正常溫度高一些且過一陣子後開始覺得疲倦。	有灼熱感且覺得緊繃。比平常熱很多且覺得疲倦。
皮膚	一切正常	溫度正常或只稍微高一些且沒有出汗。	些且溫度比正常高一可能出一些汗。	溫度比正常高許多且可能汗流浹背。
心志	一切正常	您可能覺得很警覺。不會影響您的專心的	需要專心一點去完成。	需要很專心，幾乎是要一心一意才能完成。

- Comment [MSOffice1]: No feeling
- Comment [MSOffice2]: Mild level
- Comment [MSOffice3]: Moderate level
- Comment [MSOffice4]: High level
- Comment [MSOffice5]: Level of difficulty
- Comment [MSOffice6]: Includes body exercises /activities that you are presently engaged in , but you are not able to feel that you are doing it
- Comment [MSOffice8]: Body exercises or ...
- Comment [MSOffice7]: Includes light body ...
- Comment [MSOffice9]: Exercises that requir ...
- Comment [MSOffice10]: How does your bo ...
- Comment [MSOffice11]: Breathing and Hea ...
- Comment [MSOffice12]: Normal
- Comment [MSOffice15]: Extremely faster ...
- Comment [MSOffice13]: Faster than normal
- Comment [MSOffice14]: Obvious increase i ...
- Comment [MSOffice16]: muscles
- Comment [MSOffice17]: Normal
- Comment [MSOffice20]: Feels warm and ...
- Comment [MSOffice18]: Feels relaxed and ...
- Comment [MSOffice19]: Feeling of flushing ...
- Comment [MSOffice23]: temperature slight ...
- Comment [MSOffice24]: moderately rise in ...
- Comment [MSOffice25]: Higher temp with ...
- Comment [MSOffice21]: Skin
- Comment [MSOffice22]: Normal
- Comment [MSOffice26]: Mental Focus
- Comment [MSOffice27]: Normal
- Comment [MSOffice29]: Require more ...
- Comment [MSOffice30]: Full attention ...



活動強度

Martin Ginis, K. A. & Latimer, A. E. (2008) PARI-SCI: The Physical Activity Recall Assessment for People with Spinal Cord Injury.

Comment [MSOffice28]: Feeling slightly stressed but your mental focus is not affected

