

## 憂鬱症候學紀錄表 (自我報告)

THIS SECTION FOR USE BY STUDY PERSONNEL ONLY.

Did patient (subject) perform self-evaluation? No  (provide reason in comments)

Evaluation performed on visit date  or specify date: \_\_\_\_\_

DD-Mon-YYYY

Comments:

**本問卷必須由病患 (受測者) 親自填寫。**

**請在下列每一題中，圈選最能描述您過去七天內的經驗的選項。**

### 1. 入睡：

- 0 我不曾需要超過30分鐘就能入睡。
- 1 少於半數的日子，我需要至少30分鐘才能入睡。
- 2 超過半數的日子，我需要至少30分鐘才能入睡。
- 3 超過半數的日子，我需要超過60分鐘才能入睡。

### 2. 晚上睡覺：

- 0 我半夜不會醒來。
- 1 我每晚都睡不安寧、睡得很淺，而且會短暫的醒來幾次。
- 2 我每晚半夜至少會醒來一次，但都能很快的再入睡。
- 3 超過半數的日子，我半夜會醒來超過一次，每次醒來20分鐘或更久。

### 3. 太早醒來：

- 0 大多數的日子，我都是在需要起床時間之前的30分鐘內醒來。
- 1 超過半數的日子，我是在需要起床時間的30分鐘前便已醒來。
- 2 我幾乎都是在需要醒來之前至少一小時左右醒來，但我最後會再入睡。
- 3 我在預計起床之前至少一小時就已經醒來，而且無法再入睡。

### 4. 睡太多：

- 0 我每晚睡覺時間不超過 7-8 小時，而且白天不需要午睡。
- 1 我在24小時內，包括午睡的睡覺時間不超過10小時。
- 2 我在24小時內，包括午睡的睡覺時間不超過12小時。
- 3 我在24小時內，包括午睡的睡覺時間超過12小時。

### 5. 覺得悲傷：

- 0 我不會覺得悲傷。
- 1 少於半數的日子，我會覺得悲傷。
- 2 超過半數的日子，我會覺得悲傷。
- 3 我幾乎所有時間都覺得悲傷。

### 6. 覺得煩躁：

- 0 我不會覺得煩躁。
- 1 少於半數的日子，我會覺得煩躁。
- 2 超過半數的日子，我會覺得煩躁。
- 3 我幾乎所有時間都會覺得極度煩躁。

# 憂鬱症候學紀錄表（自我報告）

請在下列每一題中，圈選最能描述您過去七天內的經驗的選項。

## 7. 覺得焦慮或緊張：

- 0 我不會覺得焦慮或緊張。
- 1 少於半數的日子，我會覺得焦慮（緊張）。
- 2 超過半數的日子，我會覺得焦慮（緊張）。
- 3 我幾乎所有時間都覺得極度焦慮（緊張）。

## 8. 您的情緒對好事或渴望的事情的反應：

- 0 有好事時，情緒變得和平常感覺一樣開朗，且持續幾個小時。
- 1 有好事時，情緒變得開朗，但覺得和平常的自己不一樣。
- 2 對少數渴望的事情，情緒會有一點變開朗。
- 3 即使發生生命中非常好的事情或渴望的事情，我的情緒還是一點也不會變開朗。

## 9. 情緒與每天的時段的關係：

- 0 我的情緒和每天的時段間沒有固定的關係。
- 1 因為環境因素（例如，獨處、工作），使我的情緒經常與每天的時段有關。
- 2 一般而言，我的情緒和每天的時段的關係，比和環境因素的關係更密切。
- 3 我的情緒在每天的特定一個時段，相當的明顯地變好或變壞，而且可以預測。

## 9A. 您的情緒一般在甚麼時候比較壞？

- 0 早晨
- 1 中午
- 2 晚上

## 9B. 您的情緒變化是因為環境因素嗎？

- 0 是
- 1 否

## 10. 您的情緒品質：

- 0 我感受的情緒（內在感覺），總的來說是平常的情緒。
- 1 我覺得悲傷，此種悲傷和親近的人死亡或離開時所感受到的悲傷非常類似。
- 2 我覺得悲傷，此種悲傷的性質，和親近的人死亡或離開所感受到的悲傷稍有不同。
- 3 我的情緒悲傷，但此一悲痛의性質和憂傷或喪失的悲傷非常不同。

第11題和第12題請只選一題回答（不可兩題都答）

## 11. 沒有胃口：

- 0 我的食慾沒有改變。
- 1 我比平常吃的次數稍微少一點，或食物的量減少。
- 2 我吃得比平常少很多，且要自己努力地去吃。
- 3 我在24小時內，很少吃東西，需靠強迫自己或其他人力勸時才吃。

## 12. 食慾增加：

- 0 我的食慾沒有改變。
- 1 我感覺有需要比平常吃得次數更多。
- 2 我一般比以往吃得次數更多和/或吃更多的食物。
- 3 我在用餐時和兩餐之間，有想要吃得過多的感覺。

## 憂鬱症候學紀錄表（自我報告）

請在下列每一題中，圈選最能描述您過去七天內的經驗的選項。

第13題和第14題請只選一題回答（不可兩題都答）

### 13. 在上兩星期中：

- 0 我的體重沒有改變。
- 1 我覺得我的體重好像有一點減輕。
- 2 我體重減輕1公斤或更多。
- 3 我體重減輕2,5公斤或更多。

### 14. 在上兩星期中：

- 0 我的體重沒有改變。
- 1 我覺得我的體重好像有一點增加。
- 2 我體重增加1公斤或更多。
- 3 我體重增加2,5公斤或更多。

### 15. 注意力/作決定：

- 0 我平常的注意力或作決定的能力沒有改變。
- 1 我偶爾覺得無法作決定或發現我無法專心。
- 2 大部分時間我都需要努力集中注意力或作決定。
- 3 我無法十分專心閱讀或甚至無法作一些小決定。

### 16. 對自我的看法：

- 0 我認為自己和其他人一樣重要和有價值。
- 1 我比平常更容易自責。
- 2 我一直認為我會帶給其他人麻煩。
- 3 我幾乎不停地在想我個人的大小缺陷。

### 17. 對我的未來的觀點：

- 0 我對自己的未來充滿樂觀的看法。
- 1 有時候我對未來會有悲觀的看法，但我相信對絕大部分的事情都會好轉。
- 2 我相當肯定自己在最近（1-2個月），不會有值得期盼的好事。
- 3 未來任何時候，我都看不到會有好事發生在我身上的希望。

### 18. 死亡或自殺的想法：

- 0 我不會想到自殺或死亡。
- 1 我覺得生命空虛或懷疑是否值得活著。
- 2 我在一星期中會有幾次，持續幾分鐘的想到自殺或死亡。
- 3 我在一天中會有幾次比較深入的想到自殺或死亡，或我已經作了自殺的詳細計畫，或曾經自殺過。

### 19. 一般興趣：

- 0 我對其他人或活動的興趣和通常一樣沒有改變。
- 1 我注意到我對人或活動變得較無興趣。
- 2 我發現我只對一兩件過去從事的活動有興趣。
- 3 我對過去從事的活動都似乎完全沒有興趣。

### 20. 體力：

- 0 我平常的體力沒有改變。
- 1 我比平常更容易疲倦。
- 2 我需要更加努力來開始或完成我日常生活的活動（例如，購物、家中工作、烹調或上班）。
- 3 因為沒有體力，我真的無法完成大部分的日常生活的活動。

## 憂鬱症候學紀錄表 (自我報告)

請在下列每一題中，圈選最能描述您過去七天內的經驗的選項。

### 21. 消遣或娛樂的能力 (性行為除外) :

- 0 我和平常一樣地享受以往覺得有樂趣的活動。
- 1 我無法從以往覺得有樂趣的活動中感覺到我平常有的樂趣。
- 2 我很少從活動中得到樂趣。
- 3 我無法從任何事得到消遣和樂趣。

### 22. 對性行為的興趣 (請評估興趣而非活動) :

- 0 我對性行為的興趣，像平常一樣。
- 1 我對性行為的興趣，較平常稍微低一點，或我不再從性行為中得到和過去相同的樂趣。
- 2 我對性行為幾乎沒有慾望，或從性行為中很少得到樂趣。
- 3 我對性行為絕對沒有興趣，或無法從性行為中得到樂趣。

### 23. 感覺變慢 :

- 0 我以我平常的速度思考、說話和作動作。
- 1 我發現我的思考變慢或我的聲音呆滯或單調。
- 2 大多數的問題，我都要花幾秒鐘才能回應，而且，我確信自己的思考能力變慢。
- 3 沒有極度的努力，我經常無法回應問題。

### 24. 覺得焦躁不安 :

- 0 我不會焦躁不安。
- 1 我會經常坐立不安，搓手/捏手，或變換坐姿。
- 2 我有想四處走動的衝動且相當焦躁不安。
- 3 有時候我無法安靜坐著，需要四處踱步。

### 25. 疼痛 :

- 0 我沒有手腳笨重或疼痛的感覺。
- 1 我有時候會頭痛或胃痛、背痛、關節痛，但都只是偶爾發生，我不用因此停下我需要做的事。
- 2 我大多數時間都會有這些疼痛。
- 3 這些疼痛嚴重到我被迫停下正在做的事。

### 26. 其他身體症狀 :

- 0 我沒有下列任何症狀：心跳很快、看不清楚、出汗、熱和冷潮紅、胸痛、心臟亂跳、耳朵鳴鳴響或發抖。
- 1 我有一些上列症狀，但是很輕且只是偶爾發生。
- 2 我有幾個上列症狀，且對我會造成相當的困擾。
- 3 我有幾個上列症狀，當症狀發作時，無論我正在做什麼事都要停下來。

## 憂鬱症候學紀錄表（自我報告）

請在下列每一題中，圈選最能描述您過去七天內的經驗的選項。

### 27. 恐慌/恐懼症狀：

- 0 我不曾恐慌過，且沒有會怕的東西（恐懼症）（如：動物或高處）。
- 1 我有過輕度的恐慌，但通常不會改變我的行為，或因而不去做某些事情。
- 2 我有過嚴重的恐慌，讓我改變我的行為，但不會因而不去做某些事情。
- 3 我每星期至少會有一次恐慌或嚴重害怕，讓我無法繼續日常生活的活動。

### 28. 便秘/腹瀉：

- 0 我的排便習慣沒有改變。
- 1 我有輕微的間歇性便秘或腹瀉。
- 2 我大多數時間會便秘或腹瀉，但並不會干擾到我每日的活動。
- 3 我因為便秘或腹瀉服藥，或因為便秘或腹瀉干擾到我每日的活動。

### 29. 人際關係感受性：

- 0 我一點也不覺得自己容易受其他人的排斥、輕蔑、批評或傷害。
- 1 我偶爾會覺得自己受其他人的排斥、輕蔑、批評或傷害。
- 2 我經常覺得自己受其他人的排斥、輕蔑、批評或傷害，但是這些感覺對我的人際關係或工作的影響很小。
- 3 我經常覺得自己受其他人的排斥、輕蔑、批評或傷害，而且這些感覺妨礙到我的人際關係和工作。

### 30. 軟弱無力/體力：

- 0 我不曾有過身體沉重，沒有體力的感覺。
- 1 我偶爾會有身體沉重，沒有體力的感覺，但對工作、上學或日常生活都沒有負面的影響。
- 2 超過半數以上的日子，我感到身體沉重（沒有體力）。
- 3 大多數的日子，每天有幾小時，每星期有幾天，我身體都會感到沉重（沒有體力）。

謝謝