

ABC LAB: 基本人口學資訊及心理學實驗問卷(中文版)

同學您好：

感謝您參與本實驗，本表單內容主要目的為調查潛在研究對象的基本人口學資料，感謝您撥冗填答！

本問卷採記名及間接辨識個人的方式作答，數位電子及紙本資料輸入電腦後會保存至2032年7月31日後即銷毀並刪除(移除所有可辨識個人資訊，以編碼方式進行分析)。研究團隊將盡力維護您的隱私及善盡保密責任，減少可能的妨害秘密風險。

※備註：此研究未來發表採整體分析，您不會被辨識出，成果將發表於同儕審查期刊，亦無衍生的商業利益。

▲實驗計畫主持人：

國立清華大學竹師教育學院 姚在府 助理教授

▲聯絡資訊：

03-5715131 #73015

本問卷包含11個部分，包含以下量表：

1. 實驗參與者基本資料
2. 慣用手問卷
3. 簡明復原力量表
4. 安適幸福感量表
5. 認知風格問卷
6. 中庸思維量表
7. 匹茲堡睡眠品質量表
8. 意外事件衝擊量表
9. 台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷
10. 貝克憂鬱量表
11. 貝克焦慮量表

施測時間約40分鐘，煩請您耐心填答，謝謝！

如果沒有問題，請按"繼續"開始填答。

* 表示必填問題

實驗參與者基本資料

1。 實驗參與者編號 *

2。 年齡 *

3。 出生年份(西元) *

4。 教育程度 *

單選。

☐ 高中

☐ 五專

☐ 大學

☐ 碩士

☐ 博士

5。 承上題，是否畢業 *

單選。

☐ 就讀中

☐ 畢業

☐ 肄業

6。 慣用手 *

單選。

☐ 左

☐ 右

7。 血型 *

單選。

☐ A

☐ B

☐ O

☐ AB

8。 生理性別 *

單選。

☐ 女

☐ 男

☐ 不在此列

9。 身高 *

10。 體重 *

11。 血壓：收縮壓(mmHg) *

12。 血壓：舒張壓(mmHg) *

13。 血壓：心搏數(分鐘) *

14。 抽菸習慣 *

單選。

☐ 無

☐ 有

15。 承上題，每天幾支菸 *

16。 承上題，抽菸行為持續幾年 *

17。 承上題，已經戒菸幾年 *

18。 喝酒習慣 *

單選。

☐ 無

☐ 有

19。 承上題，每周喝幾次啤酒 *

20。 承上題，平均一天幾杯酒(一般紙杯) *

21。 承上題，戒酒幾年 *

22。 自認目前身體健康狀況 *

單選。

☐ 極好

☐ 很好

☐ 好

☐ 普通

☐ 不好

☐ 極差

23。 是否曾經自願捐血 *

單選。

☐ 無

☐ 有

24。 承上題，大約捐多少次血 *

25。 承上題，捐血行為持續多少年 *

26。 是否有宗教信仰 *

單選。

☐ 無

☐ 佛教

☐ 道教

☐ 猶太教

☐ 天主教

☐ 基督教

☐ 伊斯蘭教

☐ 東正教

☐ 一貫道

☐ 耶穌基督後期聖徒教會(摩門教)

☐ 其他：

27。 居住型態 *

單選。

- ☐ 獨居
- ☐ 與他人同住
- ☐ 學校宿舍

28。 承上題，多少人一房 *

29。 家庭經濟狀況 *

單選。

- ☐ 非常不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 尚可
- ☐ 滿意
- ☐ 非常滿意

30。 過去一個月， 您認為目前的健康狀況是 *

單選。

☐ 極好的

☐ 很好

☐ 好

☐ 普通

☐ 不好

31。 過去一個月， 您認為目前的心理健康狀況是 *

單選。

☐ 極好的

☐ 很好

☐ 好

☐ 普通

☐ 不好

32。 過去一個月，自覺視力問題 *

單選。

☐ 無

☐ 有

33。 過去一個月，自覺聽力問題 *

單選。

☐ 無

☐ 有

34。 過去一個月，自覺睡眠問題 *

單選。

☐ 無

☐ 有

35。 運動習慣 *

單選。

☐ 無

☐ 有

36。 承上題，運動習慣大約一周幾次 *

e.g. 4 次

37。 是否曾經為運動員 *

單選。

☐ 否

☐ 是

38。 過去一年內是否持續進行系統性訓練 *

單選。

☐ 無

☐ 有

39。 承上題，過去一週平均訓練幾次, 無參與訓練者則填答0次 *
e.g. 4次

40。 承上題，每次訓練時間為多久？ *

單選。

☐ 無參與訓練

☐ 不滿一小時

☐ 1-2小時

☐ 3-5小時

☐ 5小時以上

41。 過去曾參與過的最高層級賽事為 *

單選。

- ☐ 奧運
- ☐ 亞運
- ☐ 世錦賽
- ☐ 企業聯賽
- ☐ 大專聯賽公開組
- ☐ 大專聯賽一般組
- ☐ 系際盃
- ☐ 無

42。 參與專項運動年資，無經驗者則填答0年 *
e.g. 5年

慣用手問卷

對於以下每個活動，請選擇：

您偏好使用哪隻手進行該活動？

您是否曾經使用另一隻手進行該活動？

43。 書寫 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

44。 您是否曾經使用另一隻手來書寫？ *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

45。 繪畫 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

46。 您是否曾經使用另一隻手來繪畫？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

47。 投擲 *

單選。

☐ 左手

☐ 無偏好

☐ 右手

48。 您是否曾經使用另一隻手來投擲？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

49。 使用剪刀 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

50。 您是否曾經使用另一隻手來使用剪刀？ *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

51。 使用牙刷 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

52。 您是否曾經使用另一隻手來使用牙刷？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

53。 使用刀子（不使用叉子時） *

單選。

☐ 左手

☐ 無偏好

☐ 右手

54。 您是否曾經使用另一隻手來使用刀子（不使用叉子時）？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

55。 使用湯匙 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

56。 您是否曾經使用另一隻手來使用湯匙？ *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

57。 使用掃把（靠上的手） *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

58。 您是否曾經使用另一隻手來使用掃把（靠上的手）？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

59。 點燃火柴 *

單選。

☐ 左手

☐ 無偏好

☐ 右手

60。 您是否曾經使用另一隻手來點燃火柴？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

61。 打開盒子（握住蓋子） *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

62。 您是否曾經使用另一隻手來打開盒子（握住蓋子）？ *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

63。 操控電腦滑鼠 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

64。 您是否曾經使用另一隻手來操控電腦滑鼠？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

65。 使用鑰匙開鎖 *

單選。

☐ 左手

☐ 無偏好

☐ 右手

66。 您是否曾經使用另一隻手來使用鑰匙開鎖？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

67。 握住錘子 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

68。 您是否曾經使用另一隻手來握住錘子？ *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

69。 握住刷子或梳子 *

單選。

- ☐ 左手
- ☐ 無偏好
- ☐ 右手

70。 您是否曾經使用另一隻手來握住刷子或梳子？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

71。 拿杯子喝水 *

單選。

☐ 左手

☐ 無偏好

☐ 右手

72。 您是否曾經使用另一隻手來拿杯子喝水？ *

單選。

☐ 是

☐ 否

簡明復原力量表 (BRS)

請仔細閱讀下列句子，圈選您同意的程度。

- 73。 我能很快從困境中振作起來。 *
- I tend to bounce back quickly after hard times

單選。

1	2	3	4	5		
<hr/>						
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意
<hr/>						

- 74。 我很難從倍感壓力的事件中恢復。 *
- I have a hard time making it through stressful events

單選。

1	2	3	4	5		
<hr/>						
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意
<hr/>						

75。 我從面對及處理倍感壓力的壓力事件中恢復不用很長的時間。 *

It does not take me long to recover from a stressful event

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

76。 當一些困難發生時，我很難恢復。 *

It is hard for me to snap back when something bad happens

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

77。 我能不費力地度過艱難時刻。 *

I usually come through difficult times with little trouble

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

78。 我需要很長時間從挫折中恢復。 *

I tend to take a long time to get over set-backs in my life

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

安適幸福感量表 (Peace of mind scale)

就一般來說，你有多常在生活中感受到一種安適與自在？請針對下列的描述，評量你在日常生活中有多常經驗到這些感受。

79。 我的內心是輕鬆自在的。 *

My mind is free and at ease

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

80。 在生活中我覺得怡然自得。 *

I feel content and comfortable with myself in daily life

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

81。 我的生活給我一種平靜安穩的感覺。 *

My lifestyle gives me feelings of peace and stability

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

82。 我擁有內心的平靜與和諧。 *

I have peace and harmony in my mind

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

83。 要讓自己擁有內心的安定感是很困難的。 *

It is difficult for me to feel settled

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

84。 我的生活能帶給我一種安適的感覺。 *

The way I live brings me feelings of peace and comfort

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

85。 我的內心感到焦慮不安。 *

I feel anxious and uneasy in my mind

單選。

1 2 3 4 5

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

認知風格問卷(Analytic-holistic scale)

請使用下面的七點量尺，在每個描敘句後選擇一個最能代表您同意或不同意程度的數字

而每一題項皆有下列七種選擇：

1: 非常不同意 2: 不同意 3: 有點不同意 4: 無意見 5: 有點同意 6: 同意 7: 非常同意

- 86。 宇宙中的每件事都以某種方式與彼此有關。 *
- Everything in the universe is somehow related to each other.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 87。 採取中間立場要比採取極端立場來得好 *
- It is more desirable to take the middle ground than go to extremes.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 88。 世界上每一個現象都朝可預測的方向移動 *
Every phenomenon in the world moves in predictable directions.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 89。 為了要瞭解一個現象，應該要考慮的是現象的整體而非現象的各個部分。 *
The whole, rather than its parts, should be considered in order to understand a phenomenon.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 90。 沒有一件事與其他事情無關的 *
Nothing is unrelated.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

91。 當人們意見不一致時，應尋找能妥協和包括所有人意見的方法。

*

When disagreement exists among people, they should search for ways to compromise and embrace everyone's opinions.

單選。

1 2 3 4 5 6 7

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

92。 一個現在有成就的人，將會繼續保持成功

*

A person who is currently living a successful life will continue to stay successful.

單選。

1 2 3 4 5 6 7

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

- 93。 注意整體比注意其各個部分重要。 *
- It is more important to pay attention to the whole than its parts.

單選。

1 2 3 4 5 6 7

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

- 94。 世界上所有事情都纏繞在因果關係中。 *
- Everything in the world is intertwined in a causal relationship.

單選。

1 2 3 4 5 6 7

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

95。 當一個人的意見與他人分歧時，重要的是去找一個妥協點，而非爭論誰是誰非。

*

It is more important to find a point of compromise than to debate who is right/wrong, when one's opinions conflict with other's opinions.

單選。

1 2 3 4 5 6 7

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

96。 一位現在誠實正直的人，將會繼續保持誠實。

*

An individual who is currently honest will stay honest in the future.

單選。

1 2 3 4 5 6 7

非常 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 非常同意

- 97。 整體比其各部分的總和還要大。 *
- The whole is greater than the sum of its parts.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 98。 宇宙中任何元素的一個小改變，都可能導致其他元素的重大改變。 *
- Even a small change in any element of the universe can lead to significant alterations in other elements.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 99。 當一個人意見與他人不同時，協調比爭吵要來得好。 *
- It is desirable to be in harmony, rather than in discord, with others of different opinions than one's own.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 100。 如果一件事情向某一特定方向發展，則它將繼續朝此方向發展下去。 *
- If an event is moving toward a certain direction, it will continue to move toward that direction.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 101。 注意整體脈絡比注意細節重要。 *
- It is more important to pay attention to the whole context rather than the details.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 102。 任何現象都有很多起因，雖然我們未必知道某些起因是什麼。 *
- Any phenomenon has numerous numbers of causes, although some of the causes are not known.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 103。 應該要避免在爭論中選擇中間立場。 *
- Choosing a middle ground in an argument should be avoided.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 104。 當前的情勢隨時都可能有變化。 *
- Current situations can change at any time.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 105。 沒有考慮整體狀況是不可能瞭解部分的。 *
- It is not possible to understand the parts without considering the whole picture.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 106。 任何現象都產生很多的後果，雖然我們未必知道某些後果是什麼。 *
- Any phenomenon entails a numerous number of consequences, although some of them may not be known.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 107。 我們應避免走入極端。 *
- We should avoid going to extremes.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

- 108。 以現在的情況為基礎就可以預測未來事件。 *
- Future events are predictable based on present situations.

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

109。 為了瞭解一個人的行為，我們應考慮此人所面對的情境和他/她的性格。

*

We should consider the situation a person is faced with, as well as his/her personality, in order to understand one's behavior.

單選。

1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

中庸思維量表

請使用下面的七點量尺，在每個描敘句後選擇一個最能代表您同意或不同意程度的數字

而每一題項皆有下列五種選擇：

1: 非常不同意 2: 不同意 3. 有點不同意 4. 無意見 5. 有點同意 6. 同意 7. 非常同意

110。 我在決定意見時，通常會考量整體氣氛和和諧性。 *

單選。

1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

111。 我習慣從多方面的角度來思考同一件事情。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

112。 我會試著將自己的意見融入到他人的想法中。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

113。 做決定時，我會考量各種可能的狀況。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

114。 我會試著在意見爭執的場合中，找出讓大家都能夠接受的意見。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

115。 在意見表決時，我會聽取所有的意見。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

116。 我會試著在自己與他人的意見中，找到一個平衡點。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

117。 做決定時，我通常會為了顧及整體的和諧，而調整自己的表達方式。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

118。 我期待在討論的過程中，可以獲得具有共識的結論。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

119。 我通常會以委婉的方式表達具有衝突的意見。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

120。 意見討論時，我會兼顧相互爭執的意見。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

121。 意見決定時，我會試著以和諧的方式讓少數人接受多數人的意見。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

122。 我會在考慮他人的意見後，調整我原來的想法。 *

單選。

	1	2	3	4	5	6	7	
非常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常同意

匹茲堡睡眠品質量表 (The Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)

請你就過去一個月來的日常（大多數）的睡眠習慣回答下列問題：

The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month.

- 123。 過去一個月來，你通常何時上床？ ★
During the past month, when have you usually gone to bed at night?

範例：上午 8:30

- 124。 過去一個月來，你通常多久才能入睡？(分鐘) ★
During the past month, how long (in minutes) has it usually take you to fall asleep each night?

- 125。 過去一個月來，你早上通常何時起床？ ★
During the past month, when have you usually gotten up in the morning?

範例：上午 8:30

126。 過去一個月來，你實際每晚可以入睡幾小時？

*

During the past month, how many hours of actual sleep did you get at night? (This may be different than the number of hours you spend in bed.)

範例：上午 8:30

過去一個月來，你的睡眠出現下列困擾情形，每星期約有幾次？

For each of the remaining questions, check the one best response. Please answer all questions.

During the past month, how often have you had trouble sleeping because you...

127。 無法在30分鐘內入睡。

*

Cannot get to sleep within 30 minutes

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

128。 半夜或凌晨便清醒。

*

Wake up in the middle of the night or early morning

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

129。 必須起來上廁所。

*

Have to get up to use the bathroom

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

130。 覺得呼吸不順暢。 *

Cannot breathe comfortably

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

131。 大聲打鼾或咳嗽。 *

Cough or snore loudly

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

132。 會覺得冷。 *

Feel too cold

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

133。 覺得躁熱。 *

Feel too hot

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

134。 作惡夢 *

Had bad dreams

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

135。 身上有疼痛 *

Have pain

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

136。 其他(請說明)

*

Other reason(s), please describe

過去一個月來，你的睡眠出現此困擾情形約有幾次？

How often during the past month have you had trouble sleeping because of this?

(可複選)

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week
- ☐ 其他： _____

137。 過去一個月來，整體而言，你覺得自己的睡眠品質如何？

*

During the past month, how would you rate your sleep quality overall?

單選。

- ☐ 很好 Very good
- ☐ 還不錯 Fairly good
- ☐ 差了點 Fairly bad
- ☐ 很差 Very bad

- 138。 過去一個月來，你通常一星期幾個晚上需要使用藥物幫忙睡眠 *
During the past month, how often have you taken medicine (prescribed or “over the counter”) to help you sleep?

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

- 139。 過去一個月來，你是否曾在用餐、開車或社交場合瞌睡而無法保持清醒，每星期約幾次？ *

During the past month, how often have you had trouble staying awake while driving, eating meals, or engaging in social activity?

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week

140。 過去一個月來，你會感到無心完成該做的事。

*

During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enough enthusiasm to get things done?

單選。

- ☐ 沒有 No problem at all
- ☐ 有一點 Only a very slight problem
- ☐ 的確有 Somewhat of a problem
- ☐ 很嚴重 A very big problem

141。 你有睡伴或室友嗎？

*

Do you have a bed partner or roommate?

單選。

- ☐ 沒有睡伴或室友 No bed partner or roommate
- ☐ 睡伴或是有不同臥室 Partner/roommate in other room
- ☐ 睡伴同室友不同床 Partner in same room, but not same bed
- ☐ 睡伴或室友同床 Partner in same bed

假如有睡伴或室友，請你問他並繼續作答；過去一個月來，下列情形每星期約出現幾次？

If you have a roommate or bed partner, ask him/her how often in the past month you have had...

142。 大聲打鼾。 *

Loud snoring

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week
- ☐ 沒有睡伴或室友 No bed partner or roommate

143。 入睡中出現一陣子停止呼吸現象。 *

Long pauses between breaths while asleep

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week
- ☐ 沒有睡伴或室友 No bed partner or roommate

- 144。 入睡中出現腳（包括腿部）抽動或顫動現象。 *
- Legs twitching or jerking while you sleep

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week
- ☐ 沒有睡伴或室友 No bed partner or roommate

- 145。 夜間起來出現意識混亂或人時地分不清楚現象。 *
- Episodes of disorientation or confusion during sleep

單選。

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week
- ☐ 沒有睡伴或室友 No bed partner or roommate

146。 其他入睡中的躁動與不安情形。

★

Other restlessness while you sleep: please describe

(可複選)

- ☐ 從未發生 Not during the past month
- ☐ 不到一次 Less than once a week
- ☐ 約一兩次 Once or twice a week
- ☐ 三次或三次以上 Three or more times a week
- ☐ 沒有睡伴或室友 No bed partner or roommate
- ☐ 其他： _____

意外事件衝擊量表

在 ____年 ____月 ____日，您經歷了____（意外事件） 以下是經歷意外事件的人常有的反應，

請一題一題看，並圈出『過去一週中』每一種反應發生的頻率。若沒有發生這些反應，則請圈選『沒有』這一欄。

On _____ you experienced _____. Below is a list of comments made by people after stressful life events. Please check each item, indicating how frequently these comments were true for you DURING THE PAST SEVEN DAYS. If they did not occur during that time, please mark the "not at all" column.

- 147。 我不要想，卻會不自主想到這意外事件種種 *
I thought about it when I didn't mean to.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
☐ 很少 10% Rarely
☐ 有時 30% Sometimes
☐ 常常 60% Often

- 148。 我想到此意外事件時，會壓抑自己的生氣。 *
I avoided letting myself get upset when I thought about it or was reminded of it.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
☐ 很少 10% Rarely
☐ 有時 30% Sometimes
☐ 常常 60% Often

149。 我想把意外事件的印象從記憶中拿掉。 *

I tried to remove it from memory.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

150。 腦海中湧現的意外事件景象使我睡不安。 *

I had trouble falling asleep or staying asleep, because of pictures or thoughts about it that came into my mind.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

151。 我對此意外事件有洶湧的情緒。 *

I had waves of strong feelings about it.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

152。 我會做有關意外事件的夢。 *

I had dreams about it.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

153。 我會避開接觸有關意外事件的事物。 *

I stayed away from reminders of it.

單選。

☐ 沒有 0% Not at all

☐ 很少 10% Rarely

☐ 有時 30% Sometimes

☐ 常常 60% Often

154。 我會覺得意外事件好像沒有發生或不是真實的。 *

I felt as if it hadn't happened or it wasn't real.

單選。

☐ 沒有 0% Not at all

☐ 很少 10% Rarely

☐ 有時 30% Sometimes

☐ 常常 60% Often

155。 我避免談論此意外事件。 *

I tried not to talk about it.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

156。 有關意外事件的印象常會闖入我的腦海中。 *

Pictures about it popped into my mind.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

- 157。 別的事也會讓我想到此意外事件。 *
- Other things kept making me think about it.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

- 158。 我對此意外事件有許多情緒，但我不想處理。 *
- I was aware that I still had a lot of feelings about it, but I didn't deal with them.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

159。 我努力不去想此意外事件。 *

I tried not to think about it.

單選。

☐ 沒有 0% Not at all

☐ 很少 10% Rarely

☐ 有時 30% Sometimes

☐ 常常 60% Often

160。 任何相關線索都會引起此意外事件的情緒。 *

Any reminder brought back feelings about it.

單選。

☐ 沒有 0% Not at all

☐ 很少 10% Rarely

☐ 有時 30% Sometimes

☐ 常常 60% Often

161。 我對此意外事件的情緒是麻木的。 *

My feelings about it were kind of numb.

單選。

- ☐ 沒有 0% Not at all
- ☐ 很少 10% Rarely
- ☐ 有時 30% Sometimes
- ☐ 常常 60% Often

台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷

162。 整體來說，您如何評價您的生活品質 *

單選。

- ☐ 極不好
- ☐ 不好
- ☐ 中等程度好
- ☐ 好
- ☐ 極好

163。 整體來說，您滿意自己的健康嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

164。 您覺得身體疼痛會妨礙您處理需要做的事情嗎 *

單選。

- ☐ 完全沒有妨礙
- ☐ 有一點妨礙
- ☐ 中等程度妨礙
- ☐ 很妨礙
- ☐ 極妨礙

165。 您需要靠醫療的幫助應付日常生活嗎 *

單選。

- ☐ 完全沒有需要
- ☐ 有一點需要
- ☐ 中等程度需要
- ☐ 很需要
- ☐ 極需要

166。 您享受生活嗎 *

單選。

- ☐ 完全沒有享受
- ☐ 有一點享受
- ☐ 中等程度享受
- ☐ 很享受
- ☐ 極享受

167。 您覺得自己的生命有意義嗎 *

單選。

- ☐ 完全沒有
- ☐ 有一點有
- ☐ 中等程度有
- ☐ 很有
- ☐ 極有

168。 您集中精神（含思考、學習、記憶）的能力有多好 *

單選。

- ☐ 完全不好
- ☐ 有一點好
- ☐ 中等程度好
- ☐ 很好
- ☐ 極好

169。 在日常生活中，您感到安全嗎 *

單選。

- ☐ 完全不安全
- ☐ 有一點安全
- ☐ 中等程度安全
- ☐ 很安全
- ☐ 極安全

170。 您所處的環境健康嗎? (如污染、噪音、氣候、景觀等) *

單選。

- ☐ 完全不健康
- ☐ 有一點健康
- ☐ 中等程度健康
- ☐ 很健康
- ☐ 極健康

171。 您每天的生活有足夠的精力嗎 *

單選。

- ☐ 完全不足夠
- ☐ 少許足夠
- ☐ 中等程度足夠
- ☐ 很足夠
- ☐ 完全足夠

172。 您能接受自己的外表嗎 *

單選。

- ☐ 完全不能夠
- ☐ 少許能夠
- ☐ 中等程度能夠
- ☐ 很能夠
- ☐ 完全能夠

173。 您有足夠的金錢應付所需嗎 *

單選。

- ☐ 完全不足夠
- ☐ 少許足夠
- ☐ 中等程度足夠
- ☐ 很足夠
- ☐ 完全足夠

174。 您能方便得到每日生活所需的資訊 *

單選。

- ☐ 完全不方便
- ☐ 少許方便
- ☐ 中等程度方便
- ☐ 很方便
- ☐ 完全方便

175。 您有機會從事休閒活動嗎 *

單選。

- ☐ 完全沒有機會
- ☐ 少許機會
- ☐ 中等程度機會
- ☐ 很有機會
- ☐ 完全有機會

176。 您四處行動的能力好嗎 *

單選。

- ☐ 完全不好
- ☐ 有一點好
- ☐ 中等程度好
- ☐ 很好
- ☐ 極好

177。 您滿意自己的睡眠狀況嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

178。 您對自己從事日常活動的能力滿意嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

179。 您滿意自己的工作能力嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

180。 您對自己滿意嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

181。 您滿意自己的人際關係嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

182。 您滿意自己的性生活嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

183。 您滿意朋友給您的支持嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

184。 您滿意自己住所的狀況嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

185。 您對醫療保健服務的方便程度滿意嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

186。 您滿意所使用的交通運輸方式嗎 *

單選。

- ☐ 極不滿意
- ☐ 不滿意
- ☐ 中等程度滿意
- ☐ 滿意
- ☐ 極滿意

187。 您常有負面的感受嗎？（如擔心、傷心、緊張、焦慮、憂鬱等） *

單選。

- ☐ 從來沒有
- ☐ 不常有
- ☐ 一半有一半沒有
- ☐ 很常有
- ☐ 一直都有

188。 想吃的食物通常都能吃到嗎 *

單選。

- ☐ 從來沒有
- ☐ 不常有
- ☐ 一半有一半沒有
- ☐ 很常有
- ☐ 一直都有

189。 您覺得自己有面子或被尊重嗎 *

單選。

- ☐ 完全沒有
- ☐ 有一點有
- ☐ 中等程度有
- ☐ 很有
- ☐ 極有

貝克憂鬱量表

這份問卷共有21組句子，每一組都有幾個選項，請你仔細閱讀每一組的句子後，從中選出一個最能夠表達你最近兩個星期來（包括今天）所感受到的句子。

如果你覺得同一組中有好幾個句子都同樣符合你最近的感受，則請圈選在這一組中，數字最高的那一個句子。請注意任何一組，包括第16組（睡眠習慣的改變），或第18組（食慾改變），都只能圈選一個句子。

190。 1. 悲傷 *

單選。

- ☐ 0 我並不覺得悲傷。
- ☐ 1 我大部分的時間都覺得悲傷。
- ☐ 2 我時時刻刻都覺得悲傷。
- ☐ 3 我悲傷或不快樂已到我不能忍受的程度。

191。 2. 悲觀 *

單選。

- ☐ 0 我對於自己的將來並不氣餒。
- ☐ 1 和以往比起來，我現在對於自己的將來覺得較沮喪。
- ☐ 2 我並不期望自己將來會有任何作為。
- ☐ 3 我覺得自己的將來是沒有希望的，而且只會愈來愈糟。

192。 3. 失敗經驗 *

單選。

- ☐ 0 我並不覺得自己是一個失敗者。
- ☐ 1 我遭受的失敗次數多於應有的次數。
- ☐ 2 回顧過去，我所能看到的就是許多的失敗。
- ☐ 3 身為一個人，我覺得自己完全失敗。

193。 4. 失去樂趣 *

單選。

- ☐ 0 對於我喜愛的事物，我和往常一樣獲得樂趣。
- ☐ 1 我並不如往常那般享受我喜愛的事物。
- ☐ 2 對於以往我喜愛的事物，我幾乎不再獲得樂趣。
- ☐ 3 對於以往我喜愛的事物，我已無法獲得任何樂趣。

194。 5. 罪惡感/內咎 *

單選。

- ☐ 0 我並不特別覺得有罪惡感（內咎）。
- ☐ 1 對於許多我所做或該做而沒有做到的事，我覺得有罪惡感（內咎）。
- ☐ 2 大部分的時間，我都覺得很有罪惡感（內咎）。
- ☐ 3 我時時刻刻都覺得有罪惡感（內咎）。

195。 6. 受懲罰感 *

單選。

- ☐ 0 我不覺得自己正在受懲罰。
- ☐ 1 我覺得自己可能會受懲罰。
- ☐ 2 我預期自己定會受懲罰。
- ☐ 3 我覺得自己正在受懲罰。

196。 7. 討厭自己 *

單選。

- ☐ 0 我對自己的感覺仍舊和以往一樣。
- ☐ 1 我對自己失去了信心。
- ☐ 2 我對自己感到失望。
- ☐ 3 我討厭我自己。

197。 8. 自我批評/自責 *

單選。

- ☐ 0 我並不比平時多於批評或責怪自己。
- ☐ 1 我比以前更會批評自己。
- ☐ 2 我對自己所有的錯誤都責怪自己。
- ☐ 3 我對於所發生的每件壞事都會責怪自己。

198。 9. 自殺念頭 *

單選。

- ☐ 0 我並無任何自殺念頭。
- ☐ 1 我有自殺的念頭，但我不會真的去做。
- ☐ 2 我想去自殺。
- ☐ 3 如果有機會，我會真的自殺。

199。 10. 哭泣 *

單選。

- ☐ 0 我並沒有比平常哭得多。
- ☐ 1 我比以前較常哭泣。
- ☐ 2 每一件小事都會使我哭泣。
- ☐ 3 我很想哭泣，但哭不出來。

200。 心煩意亂 *

單選。

- ☐ 0 跟平常相比，我並不感到特別坐立不安或痛苦。
- ☐ 1 我覺得比平常更坐立不安或痛苦。
- ☐ 2 我是那樣坐立不安或心煩意亂，使我很難安定下來。
- ☐ 3 我是那麼坐立不安或心煩意亂，使我必須不斷地走動或做些事。

201。 12. 失去興趣 *

單選。

- ☐ 0 我並沒有對其他人或活動失去興趣。
- ☐ 1 我對其他人或事物的興趣比以前少了一點。
- ☐ 2 我失去了大部分對其他人或事物的興趣。
- ☐ 3 我對任何事情都提不起興趣來。

202。 13. 優柔寡斷/猶豫不決 *

單選。

- ☐ 0 我和往常一樣容易做決定。
- ☐ 1 我比平常更難做決定。
- ☐ 2 和以往相比，我在做決定時有極大的困難。
- ☐ 3 我完全無法做任何決定。

203。 14. 無價值感 *

單選。

- ☐ 0 我並不覺得自己是沒有價值的。
- ☐ 1 我如今不再認為自己那麼有價值。
- ☐ 2 我覺得自己比別人更沒有價值。
- ☐ 3 我覺得自己一點價值也沒有。

204。 15. 失去精力 *

單選。

- ☐ 0 我具有和往常一樣的精力。
- ☐ 1 我的精力比以前減少了。
- ☐ 2 我沒有足夠的精力去做很多事情。
- ☐ 3 我沒有足夠的精力去做任何事情。

205。 16. 睡眠習慣的改變 *

單選。

- ☐ 0 我的睡眠習慣和以前一樣，沒有任何改變。
- ☐ 1a 我比平常睡得多一些。
- ☐ 1b 我比平常睡得少一些。
- ☐ 2a 我比平常睡得更多。
- ☐ 2b 我比平常睡得更少。
- ☐ 3a 我差不多整天都在睡。
- ☐ 3b 我比以前早1~2小時醒來，而且一醒來就很難再入睡。

206。 17. 煩躁易怒 *

單選。

- ☐ 0 我不會比平常煩躁易怒。
- ☐ 1 我比平常較煩躁易怒。
- ☐ 2 我比平常更加煩躁易怒。
- ☐ 3 我時時刻刻都煩躁易怒。

207。 18. 食慾改變 *

單選。

- ☐ 0 我的食慾和以前一樣，並沒有任何改變
- ☐ 1a 我的食慾比平常差一點。
- ☐ 1b 我的食慾比平常好一點。
- ☐ 2a 我的食慾比平常差很多。
- ☐ 2b 我的食慾比平常好很多。
- ☐ 3a 我完全沒有食慾。
- ☐ 3b 我時時刻刻都渴望食物。

208。 19. 難以專注 *

單選。

- ☐ 0 我和往常一樣能夠專注。
- ☐ 1 我比平常較無法專注。
- ☐ 2 我很難長時間專注在任何事情上。
- ☐ 3 我發現我不能夠專注在任何事情上。

209。 20. 疲倦或疲累 *

單選。

- ☐ 0 我和平常一樣，不覺得更疲倦或疲累。
- ☐ 1 我比平常容易疲倦或疲累。
- ☐ 2 我太疲倦或疲累，以至於許多以前常做的事都無法做。
- ☐ 3 我非常疲倦或疲累，以至於大部分以前常做的事都無法再做。

210。 21. 失去對性方面的興趣 *

單選。

- ☐ 0 我對性的興趣在最近並不覺得有任何改變。
- ☐ 1 我對性不再那麼感興趣。
- ☐ 2 我現在對性的興趣少了很多。
- ☐ 3 我已完全喪失對性的興趣。

貝克焦慮量表

下面有一些焦慮的一般症狀，請小心看過每一個項目，選出你覺得在過去一星期（包括今天）受這些症狀困擾的程度。

211。 1. 身體麻木或刺痛感 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

212。 2. 身體發熱 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

213。 3. 雙腳站不穩 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

214。 4. 不能放鬆 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

215。 5. 害怕最壞的事會發生 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

216。 6. 頭昏眼花/昏眩 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

217。 7. 心跳很大聲或太快 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

218。 8. 不安穩 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

219。 9. 受驚嚇/驚駭 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

220。 10. 神經質 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

221。 11. 窒息的感覺 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

222。 12. 手抖 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

223。 13. 身體搖晃顫抖 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

224。 14. 害怕失去控制 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

225。 15. 呼吸困難 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

226。 16. 害怕即將死亡 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

227。 17. 驚慌 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

228。 18. 消化不良或肚子不舒服 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

229。 19. 暈倒/昏厥 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

230。 20. 臉紅/面紅 *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

231。 21. 流汗（不是因為太熱） *

單選。

- ☐ 完全沒有困擾
- ☐ 輕度困擾(對我沒有多大困擾)
- ☐ 中度困擾(令我很不舒服，但還可以忍受)
- ☐ 重度困擾(我幾乎不能忍受)

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單