

壓力事件反應自我評估

第 1 頁／共 15 頁

在開始問卷之前，我們首先想你回憶在過往幾年中，壓力比較大的一個時段（大概持續一星期左右）。接下來的題目當中，除非特別註明，我們想知道你在該時段的精神狀況。

該時段是甚麼年份？（如2023年）

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 2 頁／共 15 頁

請閱讀下列每題，並選出最接近您過去幾年壓力較大的那個時段的情緒狀況。

我覺得緊張或神經緊繩

幾乎所有時候都覺得

許多時候覺得

有時覺得

從不覺得

我依然享受我以前享受的事物

肯定和以前一樣

有點不及以前

只及以前部分

和以前差得極遠

我有一種害怕的感覺，好像有可怕的事即將發生

很肯定有，而且相當厲害

有，但不太厲害

有一些，但不令我擔心

完全沒有

我能看到事情幽默的一面，並且會心微笑

和以前一樣

有點不如以前

肯定不如以前

完全不能

煩惱的念頭在我腦海中浮現

絕大部分時候是

很多時候是

有時是，但不太常如此

很少

我覺得開心

完全不覺得

不常覺得

有時候覺得

大部分的時候覺得

我能輕鬆地坐著，而且覺得放鬆

絕對能夠

通常能夠

不常能夠

完全不能

我覺得缺乏衝勁，整個人都慢下來

差不多全部時候

非常多時候

有時候

完全沒有

我有一種忐忑不安的感覺(七上八下的感覺)

完全沒有

偶爾有

經常有

非常常有

我對於自己的儀容失去興趣

肯定失去

比我應該關心的少

可能比我以前關心的少

我像以前一樣關心

我覺得焦躁不安，想要不停的走動

很強烈

相當強烈

不太強烈

完全沒有

我突然感到恐慌

確實是如此

經常是如此

不太多時候如此

完全沒有

我能欣賞一本好書、電台或電視節目

經常能夠

有時候能夠

偶爾能夠

很少能夠

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 3 頁／共 15 頁

以下是一些人們在應對創傷性或壓力生活事件有時出現的問題，請仔細閱讀每個項目，然後選出適當的選項，以顯示你在過去幾年壓力較大的那個時段被該問題困擾的程度。

出現不愉快的夢境，而那些夢境重現該經歷的部分、或明顯地與該經歷相關？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

有時強烈的影像或記憶進入你的思想，使你覺得該經歷在此時此刻會再次發生一樣？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

避免自己內心提起該經歷（例如：有關該經歷的想法、感受或身體感覺）？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

處於「超級戒備」、警惕、或防禦的狀態？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

出現以上症狀，因而影響你的人際關係或社交生活？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

出現以上症狀，因而影響你生活上任何其他重要部分，例如：教養子女、學校或學院的功課，或其他重要活動？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 4 頁／共 15 頁

以下是曾經經歷壓力或創傷事件的人有時會出現的問題或症狀。這些問題是關於你一般的感受、你通常對自己的想法、及通常與人相處的方式。請回答下列各陳述在何等程度上能準確地陳述你的想法。

我感到不快，我需要長時間才能冷靜下來。

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

我感到麻木或情感封閉。

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

我覺得好像一個失敗的人。

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

我覺得自己沒有價值。

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

上述有關情緒、自我信念和人際關係上的問題對你的人際關係或社交生活造成不適應？

以下是曾經經歷壓力或創傷事件的人有時會出現的問題或症狀。這些問題是關於你一般的感受、你通常對自己的想法、及通常與人相處的方式。請回答下列各陳述在何等程度上能準確地陳述你的想法。

我感到不快，我需要長時間才能冷靜下來。

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

上述有關情緒、自我信念和人際關係上的問題影響你生活的任何其他重要部分，例如：教養子女、學校或學院的功課，或其他重要活動？

極度

相當多

中度

有少許

完全沒有

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 5 頁／共 15 頁

過去幾年壓力較大的那個時段，你有沒有下列困擾？

肚子或腸胃問題

嚴重

相當多

有些

稍微

沒有

腰背疼痛

嚴重

相當多

有些

稍微

沒有

手臂，腳，或關節疼痛

嚴重

相當多

有些

稍微

沒有

頭疼

嚴重

相當多

有些

稍微

沒有

感到疲累或沒精打采

嚴重

相當多

有些

稍微

沒有

睡眠問題

嚴重

相當多

有些

稍微

沒有

下一页

壓力事件反應自我評估

第 6 頁 / 共 15 頁

下列的題目是一些人所擁有的經驗。請依據你過去幾年壓力較大的那個時段（平均每星期）的自己與題目符合的程度，選取最適合的選項。

我的身體感到陌生或不真實。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我周遭的事物似乎陌生或不真實。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我想起某件煩亂的事然後失神一陣子。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我曾有一刻覺得我失去控制，表現得就像是回到過去某個煩亂的狀態。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我覺得我好像在自己的身體外面，看著自己做事。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我聽過某些我確定不存在的聲音。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我對某事煩亂然後就無法想起之後發生的事。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我覺得我好像不是我自己。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我看到似乎真實的事物，但它不是真的。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我太專注於心裡所想的事以致於失去與周圍發生了什麼事。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我注意到我發生過且應該能記得的事在我的記憶裡出現空缺。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

我聞過某些我確定不存在的氣味。

未曾發生

一到兩次

三到六次

七到十次

十次以上

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 7 頁／共 15 頁

這是一些你可能遇到的困難，請判斷你在過去幾年壓力較大的那個時段有多大程度遇上這些問題。假如你此刻並無這些感受，請根據你認為自己當時經歷的感受作答。請誠實回答問題。假如你在當時有不同感受，請依平均水平作答。

我難以集中精神

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感到無助

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我心不在焉，記不得我當時做了什麼

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感到厭惡

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我曾經想過傷害自己

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我不信任他人

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我不相信自己有活著的權利

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感到孤單

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感到內心痛苦的掙扎

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我想起令我非常害怕的畫面

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我討厭自己

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我想懲罰自己

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感到愧疚

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我的情緒在恐慌、憤怒和憂鬱之間快速轉變

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我聽到來自頭腦內或外面的人聲或噪音

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

別人的批評讓我崩潰

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感到脆弱

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

死亡看似有一定的吸引力

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

所有事物對我來說毫無意義

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我害怕會失控

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我厭惡自己

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我感覺離自己很遠

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

我覺得自己毫無價值

大部分時候

很多時候

中等

很少時候

完全沒有

下一页

壓力事件反應自我評估

第 8 頁／共 15 頁

過去幾年壓力較大的那個時段...

我傷害自己，例如割傷、燒傷、勒頸撞頭

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我告訴他人我將會自殺

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我曾嘗試自殺

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我曾在一個時間內吃下大量東西

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我嘗試催吐

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我做過危險行為，例如刻意高速駕駛、在高樓的屋簷奔跑、站在橋的邊緣

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我曾喝醉

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我吸食毒品

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我食用非醫師開立的藥物，或是醫師開立的藥物卻食用高於開立的劑量

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我爆發難以控制的憤怒，或攻擊他人

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

我發生難以控制的性關係，事後感到羞愧或憤怒

完全沒有

一次

兩至三次

四至六次

每天至少一次

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 9 頁 / 共 15 頁

當生活出現問題或事情並不如期望發生、又認為自己應該做得更好時，我們有時會出現負面或自我批評的想法或感受。這些想法或感受會以不同的型態出現，像是覺得自己沒有價值、沒用；然而，有時人也會試著支持自己。以下是可能會出現的想法與感受。請細心閱讀以下的句子，選擇最能夠形容你的選項。

我容易對自己失望。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

有部分的我讓自己失望。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我能夠告訴自己，關於自己正面的部分。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我覺得要控制對自己的憤怒及失望很困難。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

要原諒自己是容易的。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

有部分的我，覺得自己不夠好。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我感到被自己的自我批評擊倒。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我還是喜歡做自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我對自己感到十分憤怒，讓我想傷害自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我有一種厭惡自己的感覺。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我依然感到自己值得被愛及被接納。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我不再關愛自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

喜歡自己是容易的。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我記得及反覆思考自己的失敗。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我用負面的字眼叫自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我寬容及支持自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我沒辦法不去覺得自己是差勁的，在遇到失敗和挫折時。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我認為這些自我批評是應得的。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我能夠關懷及照顧自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

有部分的我，總想擺脫那些自己不喜歡的部分。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我鼓勵自己迎向未來。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

我不喜歡自己。

非常像我

很像我

像我

有點像我

完全不像我

下一页

壓力事件反應自我評估

第 10 頁／共 15 頁

請依照你生活中的真實狀況，評量你有多同意這些描述。

我猜不到其他人的想法。

非常同意

大致同意

少部份同意

中立

少部份不同意

大致不同意

非常不同意

我不是常常都清楚我做一件事是為了甚麼。

非常同意

大致同意

少部份同意

中立

少部份不同意

大致不同意

非常不同意

我生氣時會說出一些話，而不知道為甚麼我會這麼說。

非常同意

大致同意

少部份同意

中立

少部份不同意

大致不同意

非常不同意

我生氣時會說出一些後來令我後悔的話。

非常同意

大致同意

少部份同意

中立

少部份不同意

大致不同意

非常不同意

我總是清楚知道自己的感受。

非常同意

大致同意

少部份同意

中立

少部份不同意

大致不同意

非常不同意

下一页

壓力事件反應自我評估

第 11 頁／共 15 頁

下面列舉的事件是否曾發生在十八歲前的你身上過？如果有，發生頻率為何？

你是否曾經歷過大地震、火災、洪水、颱風等天災，造成你個人財產的嚴重損失，對你自己或重要的人造成傷害，嚴重威脅到你的生命安全，或造成對你重要人物的死亡？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾經歷過嚴重的交通意外，如車禍(汽車、摩托車、火車)、船難、空難，而造成上述的任一結果？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾目睹你親近的人(父母、兄弟姐妹、撫養你長大的人、或親近同伴)自殺、被殺害或被其他人嚴重虐待而導致傷疤、瘀青、燒灼傷、流血或骨折？(包括親近朋友的打鬥。)

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾目睹非你親近的人受到上述的遭遇？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾目睹你親近的人蓄意攻擊你其他的家人，而使別人造成嚴重的傷疤、瘀青、流血、骨折，或是牙齒被打斷？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾被非你所親近的人蓄意傷害？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾被親近的人(如父母或伴侶等)強迫從事某些性接觸行為，如撫摸或性侵害等？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾被非你所親近的人強迫從事某些性接觸行為？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否被親近的人(如父母或伴侶)長時間的情緒壓迫或心靈虐待？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否有過自己親生小孩死亡的經驗？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾經歷過重大的創傷事件，但未列在這份問卷當中？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 12 頁／共 15 頁

下面列舉的事件是否曾發生在十八歲或以後的你身上過？如果有，發生頻率為何？

你是否曾經歷過大地震、火災、洪水、颱風等天災，造成你個人財產的嚴重損失，對你自己或重要的人造成傷害，嚴重威脅到你的生命安全，或造成對你重要人物的死亡？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾經歷過嚴重的交通意外，如車禍(汽車、摩托車、火車)、船難、空難，而造成上述的任一結果？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾目睹你親近的人(父母、兄弟姐妹、撫養你長大的人、或親近同伴)自殺、被殺害或被其他人嚴重虐待而導致傷疤、瘀青、燒灼傷、流血或骨折？(包括親近朋友的打鬥。)

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾目睹非你親近的人受到上述的遭遇？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾遭受非你所親近的人蓄意傷害？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

你是否曾被親近的人(如父母或伴侶等)強迫從事某些性接觸行為，如撫摸或性侵害等？

從未發生

一到兩次

兩次以上

不願透露

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 13 頁／共 15 頁

下面描述一些父母對待孩子的行為。請就你的媽媽在 16 歲以前對待你的方式，選出符合的程度。

過度保護我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

用言語傷害我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

過度控制我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

讓我覺得自己做什麼都不對。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

忽視我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

嚴格對待我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

反覆無常，難以預期。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

不關心我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

常常放我一人。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

會忘掉我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

對我冷淡不在意。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

讓我覺得有危險。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

讓我感到不安全。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 14 頁／共 15 頁

下面描述一些父母對待孩子的行為。請就你的爸爸在 16 歲以前對待你的方式，選出符合的程度。

過度保護我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

用言語傷害我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

過度控制我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

讓我覺得自己做什麼都不對。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

忽視我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

嚴格對待我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

反覆無常，難以預期。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

不關心我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

常常放我一人。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

會忘掉我。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

對我冷淡不在意。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

讓我覺得有危險。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

讓我感到不安全。

一點也不

有些符合

還算符合

非常符合

未能填寫

下一頁

壓力事件反應自我評估

第 15 頁／共 15 頁

最後，我們需要知道你的一些基本資料，才能運算出正確的結果：

年齡

出生時性別

男

女

其他

提交

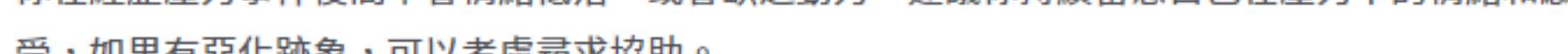
壓力事件反應自我評估

壓力反應

透過剛才完成的問卷，我們分析了你在壓力事件下的一些反應。

抑鬱情緒

你的抑鬱情緒水平為：中



你在經歷壓力事件後間中會情緒低落，或會缺乏動力。建議你持續留意自己在壓力下的情緒和感受，如果有惡化跡象，可以考慮尋求協助。

焦慮情緒

你的焦慮情緒水平為：中



你在經歷壓力事件後間中會有與焦慮相關的想法和身體反應。建議你持續留意自己在壓力下焦慮症狀，如果有惡化趨勢，可以考慮尋求協助。

事件重現

你的事件重現水平為：中



你在經歷壓力事件後腦海中會偶爾重現當時經歷，並可能讓你感到受威脅，或會迴避相關的事物。若該經歷最近仍然影響你的日常生活，可以考慮尋求協助。

自我整合失調

你的自我整合失調水平為：高



你調節負面情緒有些困難，有時會感到麻木，與身邊的人亦感覺很疏離，同時會經常質疑自己的能力和價值。

身體不適

你的身體不適水平為：中



你在經歷壓力事件後會有一些痛症或其他不良身體反應。有時候，這些症狀可能與情緒有關。建議你持續留意自己在壓力下的身體反應，如果問題持續，可以考慮尋求協助。

解離症狀

你的解離症狀水平為：高



壓力事件可能經常會令你失神、「遊魂」，或有一種抽離現實，與四周的事物脫節的感覺。當我們的認知系統不知道該如何應對眼前的壓力，便有可能出現這些狀況。有時候，在不同的情境我們甚至會展現出截然不同的自己。建議你持續留意這些狀況是否經常出現，如果問題持續並影響到你的生活，你可能需要尋求專業協助。

其他臨床症狀

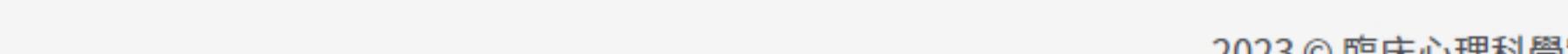
你的其他臨床症狀水平為：中



壓力事件可能會令你陷入自責而不能自己，或有懲罰自己的想法。建議你持續留意自己在壓力下的這些狀況是否經常出現，如果問題持續並影響到你的生活，可以考慮尋求協助。

衝動行為

你的衝動行為水平為：低



你甚少在壓力下會有罔顧危險的衝動行為。

下一页

壓力事件反應自我評估

與應對壓力有關的個人特質

以下是一些有關你的個人特質，它們可能與壓力並非直接相關，但也會影響你處理壓力時的表現。

自我慰藉

你的自我慰藉水平為：高

你在壓力下常常會安慰和支持自己，對自己的態度積極正面。研究發現，以寬容的態度看待自己有助我們免受不良壓力症狀影響，希望你能持續這個心態呢！

自我蔑視

你的自我蔑視水平為：高

你在壓力下常常會因而輕蔑自己，覺得自己力有不逮。在逆境當中有很多人都會有這個感覺，這是個正常的反應，有時能幫助我們了解自己的不足並加以改善。不過，過度批評自己可能會令你失去意志，陷入難以逃離的漩渦，不能應對生活中的挑戰。如果情況持續，你可能需要尋求專業協助。

自我攻擊

你的自我攻擊水平為：高

你在壓力下常常會因而厭惡或放棄自己。這些想法可能會令你感到痛苦，感到自己的存在沒有意義。如果這個情況持續影響你的日常生活，你可能需要尋求專業協助。

自我反省

你的自我反省水平為：低

你有時候可能不太了解自己和別人的行為、想法和感受，有機會導致你在與人相處時可能有一些困難；尤其在處理人際關係上的壓力時，可能會猜不透對方的想法。

下一頁

壓力事件反應自我評估

過去壓力經驗

我們以往的壓力經驗，可能會增加不良壓力反應的風險。

童年關係創傷

你在童年成長的階段當中，曾經有與身邊親近的人相關的創傷經歷。因應不同人的個人特質，這些經歷可能會影響現在的你的價值觀，應對壓力的方法，以及與人相處的方式。如果你覺得自己某些壓力反應與這些事件有關，並感到非常困擾，你可能需要尋求專業協助。

童年其他創傷

你在童年成長的階段當中，曾經有其他的創傷經歷。如果你覺得自己某些壓力反應與這些事件有關，相關的事物持續在你腦海中浮現，並感到非常困擾，你可能需要尋求專業協助。

成年關係創傷

你在成年以後，曾經有與身邊親近的人相關的創傷經歷。如果這些經歷由童年持續至今，或讓你感到非常困擾，你可能需要尋求專業協助。

成年其他創傷

你在成年以後，曾經有其他的創傷經歷。如果你覺得自己某些壓力反應與這些事件有關，相關的事物持續在你腦海中浮現，並感到非常困擾，你可能需要尋求專業協助。

父母管教方式

你在童年成長的階段當中，父母很少漠視你的需要，或過度控制你。他們願意聆聽你，讓你經常有安全感。這可能令現在的你在壓力之下亦能安然應對，也通常能較易了解其他人的想法和情感。