編號：_____

先生/女士：您好！長期以來，生活壓力與情緒狀態都被認為與胃腸疾病有密切的關係；如有些人在情緒緊張時容易拉肚子，心情不好時會沒有胃口等。為進一步瞭解情緒壓力與消化道疾病的關係，本研究小組接受國家科學委員會的委託進行研究調查。您的撥冗參與將可以增加我們對於消化道疾病的了解。本研究保證各項問卷資料只供醫學研究之用，不會對外公開。對於你給予的協助，我們在此致萬分的謝意！

姓 名：_____

病歷號碼：_____

填表日期：_____/_____/_____

以下是一般成年人可能遇到的生活事件。在過去『六個月內』，您是否曾經經歷過這些事件？若是未曾經歷或並非在最近六個月內發生，請圈選『無此經驗』；若有，則請圈選『有此經驗』。除了下列 61 個生活事件外，如果還有其他您曾經經歷過的重要生活壓力事件，請填入第 62 65 的空欄內。謝謝您的合作！

生活事件	無此經驗	有此經驗
1. 結婚		
2. 少量貸款（買車子等）		
3. 墮胎		
4. 負債未還抵押被沒收		
5. 工作職責上的降級		
6. 改行從事不同性質的行業		
7. 事業上的成功或營運好轉		
8. 外遇		
9. 與老闆或主管發生摩擦		
10. 工作職責上的升遷		
11. 打官司		
12. 生孩子		
13. 離婚		
14. 工作被開革		
15. 訂婚		
16. 好友死亡		
17. 與配偶爭吵次數的重大改變		
18. 親近的家人死亡（不包括父母、子女）		
19. 休閒活動方式或次數的重大改變		
20. 親子間的嚴重衝突		
21. 與好友或同事間的衝突		
22. 太太開始或停止在外工作		
23. 家人的健康或行為有重大改變		
24. 長期假期		
25. 停經		
26. 第一次正式開始工作		
27. 兒子或女兒離家（如結婚、進大學等）		
28. 公害事件（如空氣、水污染、食品衛生問題、噪音等）		
29. 出國旅遊		
30. 居住情形的重大改變（如搬家、蓋新房子、房屋整修、		

鄰居改變等)

無此經驗 有此經驗

-
31. 性行為(房事)不協調
 32. 本人受重傷或生重病
 33. 相親
 34. 春節
 35. 被監禁或限制自由
-
36. 工作時間或情況的加重
 37. 懷孕
 38. 開始或停止正規的學校教育
 39. 輕微觸犯法律(如被開罰單、妨害安寧等)
 40. 重大考試
-
41. 換學校
 42. 事業上的失敗或破產
 43. 父母、兄弟姐妹、親友等遷入同住
 44. 工作時間或情況的減輕
 45. 出國進修
-
46. 父母死亡
 47. 經濟情況的明顯變壞
 48. 子女死亡
 49. 夫婦分居
 50. 重大意外事件
-
51. 社交行為方式或次數的重大改變(如參加俱樂部、看電影、串門子等)
 52. 兵役
 53. 與配偶言歸於好解除婚姻危機
 54. 配偶死亡
 55. 個人有重大成就
-
56. 家人團聚人數有重大改變
 57. 與公婆或岳父母有摩擦
 58. 退休
 59. 失戀
 60. 多量貸款(如買房子、作生意等)
-
61. 經濟情況的明顯好轉
 - 62.
 - 63.
 - 64.
 - 65.

下面所列舉的是一般人有時候會有的問題，請您仔細地閱讀每一個問題，同時回想在『最近』（包括今天），這些問題使您困擾或苦惱的程度，選出一個您認為最能代表您感覺的答案。

最近這些問題使你困擾或苦惱的程度：

完全沒有 輕微 中等度 厲害 非常厲害

1. 神經過敏（緊張）或內心不安
2. 不愉快的念頭或字語反覆出現，無法從心中排除。
3. 擔心不夠整潔或不夠小心
4. 覺得容易苦惱或動怒
5. 心臟或胸部疼痛

6. 在空曠的地方或街上，有害怕的感覺
7. 有自殺的想法
8. 覺得大多數人都不能信賴
9. 胃口不好（食慾不振）
10. 容易發脾氣而無法控制

11. 單獨離開家時覺得害怕
12. 為了一些小事情而責備自己
13. 在進行事情的過程中，有阻礙的感覺
14. 覺得寂寞
15. 感覺憂鬱、心情低落

16. 對一般的事物失去了興趣
17. 感到害怕
18. 覺得別人不瞭解或不同情自己
19. 覺得比不上別人
20. 肌肉酸痛（如頭、頸、腰、背等部位）

21. 覺得別人在注視或談論自己
22. 睡眠困難，譬如難以入睡，易醒或早醒
23. 必須一再地重複檢查所做的事情或必須一再地重複做同樣的動作，如洗手、關門
24. 猶豫不決，難以下決定
25. 呼吸困難

26. 對某些事情、地點或活動懼怕，而不得不避開
27. 身體某些部位覺得麻木或刺痛

-
28. 覺得將來沒有希望
 29. 不能專心或注意力不能集中
 30. 身體某些部位覺得無力
-
31. 覺得緊張或受到刺激
 32. 會死或快要死的想法
 33. 當人家注視或談論自己時有不安的感覺
 34. 有些思想明知不是自己的
 35. 具有想要毆打或傷害某人的衝動
-
36. 具有想要打破或打碎東西的衝動
 37. 和別人在一起時，（因自以為被注意）有不自然的感覺
 38. 在人擁擠的地方，例如：在買東西或在電影院，有不安的感覺
 39. 一陣一陣地感到恐怖或恐慌
 40. 單獨一個人的時候覺得不安
-
41. 覺得別人不相信自己的成就
 42. 即使身邊有人，也覺得孤獨
 43. 覺得很不安，以致於無法安靜坐下來
 44. 覺得自己沒有價值
 45. 覺得即將有不幸的事情要發生在自己身上
-
46. 假如給人家機會的話，自己將會被利用
 47. 覺得自己有罪過，應該被處罰
 48. 覺得身體有嚴重的毛病
 49. 具有可怕的念頭或影像
 50. 罪惡感
 51. 其他問題（請註明 _____）
-

下列每一個句子的內容是一般人常有的特性。請詳讀每一個句子，假如該句內容適合描述您的情況，請勾『是』；假如不適合描述您，請勾『否』；不易決定時，請勾『?』，『?』不要勾超過5個以上。請把每一句唸清楚，作答時不必考慮很久，請不要漏掉任何一題。

是 ? 否

1. 參加一些需要迅速行動的工作會覺得很愉快
2. 有時會沒理由地覺得愉快、而有時卻覺得憂鬱
3. 注意力難以集中
4. 平常都是積極地找別人做朋友，而不是消極地等著別人來
5. 行動敏捷確實

6. 不管怎麼樣不方便，還是會遵守諾言
7. 和別人交談時常常想到別的事情
8. 自己是一個快活的人
9. 常常覺得憂鬱
10. 情緒常常起伏不定

11. 在社交場合裡較消極而不喜歡引人注意
12. 在熱鬧愉快的場合裡，仍無法忘記一切而使自己放輕鬆
13. 有時會無緣無故感到悲傷
14. 自己所有的習慣都是良好而滿意的
15. 喜歡在社會上與別人打成一片

16. 時常因罪惡感而感到苦惱
17. 常常把工作看得像生死問題那樣嚴重
18. 有時會說人家的閒話
19. 喜歡生活裡有許多社交活動
20. 有間歇性的寂寞經驗

21. 在異性面前容易害羞
22. 自己是個無憂無慮而樂觀的人
23. 常常無緣無故地感到疲倦或無精打采
24. 上班或約會曾遲到過
25. 參加社交團體活動時，盡量少說話

26. 在熱鬧愉快的聚會中，能夠丟開一切掛念而盡情享樂
27. 因雜念太多而無法成眠
28. 曾經有多次被無關緊要的念頭反覆打擾
29. 常常感到不滿
30. 有間歇性的坐立不安經驗

十分感謝您撥冗填答這份問卷。最後麻煩您仔細檢查，看看有沒有漏填。謝謝您！