

填表說明：請閱讀以下每個句子，並在其右方圈選一個數字 0、1、2 或是 3，表示在「過去這一星期中」最適合於你的描述。答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。

量表數字意義如下：

0 = 一點都不適用

1 = 偶爾適用，或還可適用

2 = 很適用，或經常適用

3 = 非常適用，或最適用

---

1. 我發覺自己為瑣事而煩惱 -----	0	1	2	3
2. 我感到口乾舌燥 -----	0	1	2	3
3. 我好像不會再有愉快的感覺 -----	0	1	2	3
4. 我覺得呼吸困難(例如呼吸急促，在無激烈運動時， 也會上氣不接下氣) -----	0	1	2	3
5. 我就是提不起勁 -----	0	1	2	3
6. 我對事情往往過度反應 -----	0	1	2	3
7. 我感覺震顫(例如有腳軟的感覺) -----	0	1	2	3
8. 我很難放鬆自己 -----	0	1	2	3
9. 我曾身處令我非常焦慮的狀況中，當它們結束時， 我覺得如釋重負 -----	0	1	2	3
10. 我覺得沒甚麼事情可期待的 -----	0	1	2	3
11. 我覺得自己容易變得不快樂 -----	0	1	2	3
12. 我覺得自己消耗很多精神 -----	0	1	2	3
13. 我感到哀傷憂鬱 -----	0	1	2	3
14. 若行事受到阻礙(例如交通擠塞)，我會很不耐煩 --	0	1	2	3
15. 我有暈眩的感覺 -----	0	1	2	3
16. 我幾乎對所有事情都失去興趣 -----	0	1	2	3
17. 我覺得自己不怎麼配做人 -----	0	1	2	3
18. 我覺得自己很容易被觸怒 -----	0	1	2	3
19. 我會無緣無故地流汗(例如手腳冒汗) -----	0	1	2	3
20. 我無緣無故地感到害怕 -----	0	1	2	3
21. 我感到生命沒有價值 -----	0	1	2	3

量表數字意義如下：

0 = 一點都不適用

1 = 偶爾適用，或還可適用

2 = 很適用，或經常適用

3 = 非常適用，或最適用

---

22. 我覺得很難讓自己放鬆下來 -----	0	1	2	3
23. 我感到吞嚥困難 -----	0	1	2	3
24. 我覺得不能從所作的事得到樂趣 -----	0	1	2	3
25. 沒有運動時，我也會感覺心悸或心律不整 -----	0	1	2	3
26. 我感到沮喪憂鬱 -----	0	1	2	3
27. 我覺得自己容易煩躁不安 -----	0	1	2	3
28. 我覺得要變成恐慌症了 -----	0	1	2	3
29. 當我失望或被激怒後，我感覺很難平復 -----	0	1	2	3
30. 我害怕被一些瑣碎而不熟識的事情難倒 -----	0	1	2	3
31. 我對任何事都無法熱衷 -----	0	1	2	3
32. 我難以忍受工作時被打斷 -----	0	1	2	3
33. 我覺得神經緊張 -----	0	1	2	3
34. 我覺得自己很沒有價值 -----	0	1	2	3
35. 我無法容忍會阻礙我繼續工作的任何事情 -----	0	1	2	3
36. 我感到驚惶失措 -----	0	1	2	3
37. 我對未來失去希望 -----	0	1	2	3
38. 我感到生命毫無意義 -----	0	1	2	3
39. 我感到忐忑不安 -----	0	1	2	3
40. 我憂慮一些令自己恐慌或出醜的狀況 -----	0	1	2	3
41. 我感到顫抖（例如雙手發抖）-----	0	1	2	3
42. 我覺得很難找到動力去工作 -----	0	1	2	3