

月經週期情緒與睡眠紀錄表

每天一分鐘，看見身體反覆出現的規律

適合經前容易出現易怒、焦慮、低落、失眠，或想了解自己的情緒是否跟著月經週期變化的女性。

三步驟開始

1. 從生理期第一天（第 1 天）開始，每天睡前花一分鐘，填當天那一列。
2. 每一欄用 0-3 分記錄：0 沒有，1 輕微，2 明顯困擾，3 嚴重影響生活。月經欄記經量：點狀／少／中／多。
3. 至少連續記錄兩個月經週期，再帶著紀錄和醫師討論。偶爾漏記沒關係。

為什麼用 0-3 分？比只勾「有／沒有」更容易看出哪幾天變重、哪幾天變輕。

什麼時候不要再等，請立刻求助

出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

記錄不是為了監控自己，而是讓反覆出現的情緒風暴，第一次被好好看見。

各欄位記什麼

欄位	包含哪些感受（合併成一個分數）
月經	當天經量：點狀／少／中／多；沒有月經就空白
情緒	易怒、焦慮、低落、敏感、失控感
睡眠	入睡困難、半夜醒來、嗜睡、睡不飽
身體	疲憊、腹脹、乳房脹痛、頭痛、肌肉或關節疼痛
食慾	食慾增加、暴食、特別想吃甜食
生活影響	工作、人際、家庭生活受到多少影響
備註	壓力事件、加班、吵架、生病、旅行等

這份表能做什麼、不能做什麼

它幫妳看見症狀是不是跟著月經週期起伏。「情緒」「身體」把好幾種感受合成一個分數，適合自我觀察，但不能用來對照 PMDD 的診斷條件。本表無法判斷是 PMS、PMDD 或 PME。若需要進一步評估，醫師可能會建議更完整的每日症狀紀錄。

列印小提醒

- 每個週期是 2 頁（第 1–18 天、第 19–35 天），兩個週期共 4 頁。
- 只需要紀錄頁時，可以下載「快速列印版」。

週期一（第 1-18 天）

生理期第 1 天的日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

從生理期第一天開始，依序每天記錄。經前那幾天的分數，可能呈現與月經週期相關的變化。

分數 0-3：0 沒有 | 1 輕微 | 2 明顯困擾 | 3 嚴重影響生活 月經：點狀／少／中／多

第幾天	日期	月經	情緒	睡眠	身體	食慾	生活影響	備註 (壓力事件、生病等)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

小提醒：把 2-3 分的格子塗上顏色、月經那幾天也標起來，比較容易看出規律。

緊急求助 | 出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

週期一（第 19-35 天）

接續前一頁。若下次月經提前來，就從新的一張表的第 1 天重新開始。

分數 0-3：0 沒有 | 1 輕微 | 2 明顯困擾 | 3 嚴重影響生活 月經：點狀／少／中／多

第幾天	日期	月經	情緒	睡眠	身體	食慾	生活影響	備註 (壓力事件、生病等)
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

小提醒：把 2-3 分的格子塗上顏色、月經那幾天也標起來，比較容易看出規律。

緊急求助 | 出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

週期二（第 1-18 天）

生理期第 1 天的日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

從生理期第一天開始，依序每天記錄。經前那幾天的分數，可能呈現與月經週期相關的變化。

分數 0-3：0 沒有 | 1 輕微 | 2 明顯困擾 | 3 嚴重影響生活 月經：點狀／少／中／多

第幾天	日期	月經	情緒	睡眠	身體	食慾	生活 影響	備註 (壓力事件、生病等)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

小提醒：把 2-3 分的格子塗上顏色、月經那幾天也標起來，比較容易看出規律。

緊急求助 | 出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

週期二（第 19-35 天）

接續前一頁。若下次月經提前來，就從新的一張表的第 1 天重新開始。

分數 0-3：0 沒有 | 1 輕微 | 2 明顯困擾 | 3 嚴重影響生活 月經：點狀／少／中／多

第幾天	日期	月經	情緒	睡眠	身體	食慾	生活影響	備註 (壓力事件、生病等)
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

小提醒：把 2-3 分的格子塗上顏色、月經那幾天也標起來，比較容易看出規律。

緊急求助 | 出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

記錄完成後，問自己五個問題

1. 症狀是否總在月經前一至兩週明顯變重？

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不確定

2. 月經開始後幾天，症狀是否明顯改善？

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不確定

3. 月經結束後，是否有一段相對穩定的時間？

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不確定

4. 情緒是否已經影響工作、睡眠或重要關係？

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不確定

5. 是否曾出現傷害自己或他人的念頭，或覺得不想活下去、強烈絕望？

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不確定

這些答案可以怎麼看

如果前三題大多是「是」，妳的情緒可能呈現與月經週期相關的變化，可以把紀錄帶給醫師討論。如果症狀其實整個月都在、只是經前更明顯，也值得和醫師討論。本表無法判斷是 PMS、PMDD 或 PME。

第 5 題只要曾經出現，不必看其他答案，請立即求助。

出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

這五個問題不是用來替自己下診斷，而是幫妳整理觀察，準備好和醫師討論。

下一步

如果妳發現症狀有清楚的週期性，或已經影響到生活，可以把這份紀錄帶去和精神科／身心科或婦產科醫師討論。帶著兩個週期的觀察，往往能更快釐清現在的狀況。

記錄不是為了證明妳夠不夠嚴重，而是讓反覆出現的困擾，第一次有機會被完整地看見。

了解更多

- 經前不悅症 PMDD 衛教文章：dryilun.com/pmdd-symptoms-treatment/
- 門診資訊：dryilun.com/appointment/
- 身心工具箱（自我評估與放鬆練習）：dryilun.com/tools/

需要協助時

緊急求助

出現傷害自己或他人的念頭，或無法確保自己或他人的安全時，不必填完，立即求助：1925 安心專線（24 小時）、1995 生命線；有立即危險請撥 119 或前往急診，並請信任的人陪同。

醫療免責聲明

本紀錄表僅供身心健康自我觀察與衛教參考，無法取代醫師的實際診療、專業診斷或個別化治療建議。每個人的生理條件與生活情境皆不同；若妳正經歷明顯的情緒困擾或對健康有疑慮，請諮詢合格的專業醫療人員，並請勿僅依本表內容延誤就醫或自行調整藥物與治療方式。

內容審閱：吳依倫醫師（精神科 | 婦女身心專業）