

週期一（第 1-18 天）

快速列印版 | 本檔只包含四頁紀錄表。第一次使用前，請先閱讀官網下載頁的完整版填寫說明與欄位定義。

生理期第 1 天的日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

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								

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。