

女性 ADHD 月經週期症狀追蹤表

如果妳每個月總有幾天特別容易分心、拖延、疲累、情緒失控，或覺得原本有效的治療變弱，可以用這份表連續記錄，把狀態整理成能帶回門診討論的紀錄。這份表不是診斷工具，也不是用來自行調整藥物。

三步驟開始

1. 從月經第 1 天開始，每天睡前花 1–3 分鐘，填當天那一欄。
2. 注意力、執行功能、情緒、疲累・腦霧、功能影響與睡眠困擾填 0–4 分；睡眠時數填實際時數，其他欄位依頁面所列符號填寫。
3. 連續記錄兩個月經週期，帶到門診和醫師一起看。

偶爾漏記沒關係；沒有用藥或當天無法完成全部欄位，可以留白，不必事後補填。

怎麼評分

症狀（注意力、執行功能、情緒、疲累・腦霧）

0 沒有 1 輕微，還能照常 2 中等，要多花力氣 3 明顯，大部分時間都困擾 4 嚴重，幾乎整天都困擾

注意力：容易分心、漏掉細節、忘記事情 | 執行功能：開始或完成事情、安排順序、準時、切換任務 | 情緒：易怒、焦慮、低落、情緒起伏 | 疲累・腦霧：疲倦、思緒遲鈍或感覺腦袋不清楚

功能影響：0 沒影響 1 稍有影響 2 部分事情延誤或出錯 3 很多事做不了或起衝突 4 當天幾乎停擺

睡眠困擾：0 睡得好 4 幾乎沒睡好（入睡難、半夜醒、睡不飽）

其他欄位 服藥：○ 按時 △ 晚服 × 漏服 — 未使用 | 藥效：常＝如常 弱＝較弱 變＝不穩 —＝不適用
週期階段（選填）：經（月經中）・平（平常）・排（排卵期附近）・前（經前）；不確定就填「？」

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。

什麼時候可以帶著紀錄和醫師討論？

連續追蹤至少兩個週期後，出現任一情況：

- 注意力、執行功能、情緒、疲累・腦霧任一項，經常達 3 分以上
- 同一類症狀每個月固定在某個階段（經前、月經初期或排卵期附近）變重，連續兩個週期
- 經前比平常高出 2 分以上（例如平常 1 分、經前變 3–4 分）
- 每個月都有幾天生活功能明顯失序（出錯、停擺、衝突、無法準時）
- 原本有效的治療或策略，在特定階段明顯變弱

***這些是本表提醒妳和醫師討論的線索，不是經驗證的診斷或治療門檻。**

不用等兩個週期，請儘快就醫

- 產後明顯憂鬱、焦慮、失眠，或無法照顧自己與孩子
- 情緒失控已造成嚴重的人際、工作或家庭衝突
- 睡眠嚴重受影響，連續多日無法恢復
- 注意力或衝動已影響交通、工作或照顧孩子的安全

出現傷害自己或他人的念頭、不想活下去，或無法確保安全時
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。

若成人 ADHD 自填量表（ASRS v1.1）的結果達到建議進一步評估的門檻，或生活功能已長期受影響，即使追蹤還沒滿兩個週期，也可以尋求精神科／身心科醫師評估。

設計參考：Wynchank 等人（2026）建議女性 ADHD 每日追蹤 ADHD 與情緒症狀至少兩個月；本表據此以兩個月經週期為記錄單位，為簡化版自我觀察工具，不是標準化量表。

Wynchank D, de Jong M, Kooij JJS. Practical tools for female-specific ADHD: The impact of hormonal fluctuations in clinical practice and from the literature. *European Psychiatry*. 2026;69(1):e1. doi:[10.1192/j.eurpsy.2025.10120](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.10120)

第一個月經週期（第 1-18 天）

月經起始日：_____ 預計下次月經：_____

天	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
日期 月/日																		
週期階段 選填																		
注意力 0-4																		
執行功能 0-4																		
情緒 0-4																		
疲累・腦霧 0-4																		
功能影響 0-4																		
睡眠時數 小時																		
睡眠困擾 0-4																		
服藥 ○△×－																		
藥效 常弱變－																		

症狀 0-4：0 沒有 | 1 輕微 | 2 中等 | 3 明顯 | 4 嚴重（數字越大越困擾） **功能影響、睡眠困擾**也是 0-4，越高越困擾

服藥：○ 按時 △ 晚服 × 漏服 － 未使用 **藥效：**常＝如常 弱＝較弱 變＝不穩 －＝不適用 **階段：**經・平・排・前，不確定填「？」

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。

第一個月經週期（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。

天	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
日期 月/日																	
週期階段 選填																	
注意力 0–4																	
執行功能 0–4																	
情緒 0–4																	
疲累・腦霧 0–4																	
功能影響 0–4																	
睡眠時數 小時																	
睡眠困擾 0–4																	
服藥 ○△×－																	
藥效 常弱變－																	

症狀 0–4：0 沒有 | 1 輕微 | 2 中等 | 3 明顯 | 4 嚴重（數字越大越困擾） **功能影響、睡眠困擾**也是 0–4，越高越困擾

服藥：○ 按時 △ 晚服 × 漏服 － 未使用 **藥效：**常＝如常 弱＝較弱 變＝不穩 －＝不適用 **階段：**經・平・排・前，不確定填「？」

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。

第二個月經週期（第 1-18 天）

月經起始日：_____ 預計下次月經：_____

天	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
日期 月/日																		
週期階段 選填																		
注意力 0-4																		
執行功能 0-4																		
情緒 0-4																		
疲累・腦霧 0-4																		
功能影響 0-4																		
睡眠時數 小時																		
睡眠困擾 0-4																		
服藥 ○△×－																		
藥效 常弱變－																		

症狀 0-4：0 沒有 | 1 輕微 | 2 中等 | 3 明顯 | 4 嚴重（數字越大越困擾） **功能影響、睡眠困擾**也是 0-4，越高越困擾

服藥：○ 按時 △ 晚服 × 漏服 － 未使用 **藥效：**常＝如常 弱＝較弱 變＝不穩 －＝不適用 **階段：**經・平・排・前，不確定填「？」

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。

第二個月經週期（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。

天	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
日期 月/日																	
週期階段 選填																	
注意力 0–4																	
執行功能 0–4																	
情緒 0–4																	
疲累・腦霧 0–4																	
功能影響 0–4																	
睡眠時數 小時																	
睡眠困擾 0–4																	
服藥 ○△×－																	
藥效 常弱變－																	

症狀 0–4：0 沒有 | 1 輕微 | 2 中等 | 3 明顯 | 4 嚴重（數字越大越困擾） **功能影響、睡眠困擾**也是 0–4，越高越困擾

服藥：○ 按時 △ 晚服 × 漏服 － 未使用 **藥效：**常＝如常 弱＝較弱 變＝不穩 －＝不適用 **階段：**經・平・排・前，不確定填「？」

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。

兩個週期後，妳觀察到什麼？（帶這頁回門診，最快進入重點）

最容易變差的時間：☐ 月經初期 ☐ 排卵期附近 ☐ 經前 ☐ 不固定

最明顯的症狀：☐ 注意力 ☐ 執行功能 ☐ 情緒 ☐ 疲累・腦霧 ☐ 睡眠 ☐ 藥效感受

是否每個月都有幾天明顯影響生活功能：☐ 是 ☐ 否

注意力、執行功能、情緒或疲累・腦霧，是否有任一項經常達 3 分以上：☐ 是 ☐ 否

想和醫師討論的問題：

填完後，如果符合「帶著紀錄和醫師討論」的情況，可以帶著這份紀錄與精神科／身心科醫師討論。

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。