

第一個月經週期（第 1-18 天）

紀錄與回診版 | 只含紀錄頁與回診摘要頁，第一次使用請先讀完整版第 1-2 頁說明。

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。