

活動與憂鬱情緒評估表

使用說明：

1. 憂鬱症案主往往不易覺察自身的憂鬱情緒與他/她當時正在做什麼事之間的關聯。正因如此，案主需要學習記錄自己在一週內的活動與憂鬱情緒的強度。
2. 建議您請案主將「活動與憂鬱情緒評估表」作為回家作業，最好能隨身攜帶，以便記錄。
3. 完成此份表格須耗費不少心力，因此，建議您在指派此份作業時要讓案主有心理準備，並鼓勵案主完成它。在案主完成後，請記得讚賞他/她的努力。
4. 使用時機：適用於任何治療階段，尤其是治療初期。

活動與憂鬱情緒評估表

- 請在每一個空格中填寫：
 - (1) 你當時在做什麼；
 - (2) 憂鬱情緒的強度 (0-10)。



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
清晨 6-8							
早上 8-12							
中午 12-1							
下午 1-5							
傍晚 5-7							
晚上 7-12							
深夜 12-6							