

自我報告摘要 (SIGH-SAD-SA 2008)

日期 ____ / ____ / ____

在以下的問題中，請在每組的句子中圈出一個最能描述你過去一周的句子，並將評分填寫在左側列中（A 組或 B 組）。如果你在過去幾天裡的情況有所改變，請圈出最能描述你今天的句子。在你選擇每組句子之前，請閱讀所有的選項，以確保你選擇最準確的句子。

A 組 評分	B 組 評分	
評分： <input type="checkbox"/>		在過去的一星期內... 問題 1 0 - 我沒有感到情緒低落或抑鬱。 1 - 我覺得有點情緒低落或抑鬱。 2 - 我覺得相當情緒低落或抑鬱。 3 - 我感覺和看起來很抑鬱（或其他人都這樣說過）。 4 - 我只能想到自己有多低落或抑鬱，而無法思考其他事。
評分： <input type="checkbox"/>		問題 2 0 - 我一直保持忙碌，並且對自己所做的事情感到興趣 1 - 我對以前慣常感興趣做的事情稍為失去了興趣 2 - 我肯定對以前慣常感興趣做的事情完全不感興趣，我必須推動自己才能去做這些事情。 3 - 因為我覺得很糟糕，所以我沒有做太多事情。 4 - 我幾乎不能做任何事情-大多數日子我只能呆坐或睡覺。
	評分： <input type="checkbox"/>	註：當句子中指“正常”的時候，意思是指當你的感覺不錯，或接近不錯。 問題 3 0 - 我對與其他人的交往如常地感到興趣。 1 - 我仍然與其他人有交往，但興趣減少了。 2 - 我在社交場合中與人減少了交往。 3 - 我在家裡或在工作上很少與其他人有交往。 4 - 我在家裡或在工作上已經變得相當孤癖。
評分： <input type="checkbox"/>		問題 4 (這個問題是關於你對性的興趣，而不是你實際的性行為。) 0 - 我對性的興趣與我有抑鬱以前大致上相同或好過正常。 1 - 對比起我有抑鬱以前，我對性減少了興趣。 2 - 對比起我有抑鬱以前，我對性很不感興趣。

The SIGH-SAD Self-Assessment version (SIGH-SAD-SA) is based on a self-rated depression inventory (SIGH-SAD-SR) developed by J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., and M. Terman, Ph.D. In turn, the SIGH-SAD-SR was based on the Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD), by J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, and M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. The work was supported in part by BRSG Grant 903-E759S from the Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., and the U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Use and distribution by commercial parties is prohibited. The PDF is downloadable free of charge from www.cet.org. 1/08 version.

評分: <input type="checkbox"/>		緊記：“正常”是指當你的感覺不錯的時候 問題 5 0 - 我的食慾一直正常或好過正常。 1 - 我的食慾比正常較低，但仍不需要別人督促下進食。 2 - 我的食慾很低，除非在別人督促下我才會定時進食。
評分: <input type="checkbox"/>		問題 6 (如果你因節食而有減輕體重或假若體重曾在你抑鬱時增加但現時已回復原本的體重，請在這條問題圈“0”。) 0 - 我不認為自從我抑鬱以來有減輕體重，或者假若我有減輕體重，我已經開始增加回來。 1 - 我的體重或許減輕了一些(而仍未回復以前的體重)，因為我不想進食。 2 - 我的體重肯定減輕了(而仍未回復以前的體重)，因為我不想進食。
	評分: <input type="checkbox"/>	問題 7 0 - 在過去一星期內，我 沒有 增加體重而超過了我正常體重的水平。 1 - 在過去一星期內，我可能增加了體重(2磅或以上，即相當於1公斤或以上)，而我目前的體重大於我正常的水平。 2 - 在過去一星期內，我肯定增加了體重(2磅或以上，即相當於1公斤或以上)，而我目前的體重大於我正常的水平。
	評分: <input type="checkbox"/>	問題 8 (這個問題是關於你的胃口，而不是你真正的食量。) 0 - 我的胃口一直是正常或少於正常。 1 - 我比平常想要吃多一點。 2 - 我比平常想要吃得更多一些。 3 - 我比平常想要吃得更多。
	評分: <input type="checkbox"/>	問題 9 (這個問題關於你實際的食量。) 0 - 我 沒有 吃得多於平常。 1 - 我比較平常吃得多一點。 2 - 我比較平常吃得顯著多了。 3 - 我比較平常吃得很多。
	評分: <input type="checkbox"/>	問題 10 0 - 我並 沒有 渴求或者進食比我平常多的甜食或澱粉質。 1 - 我渴求或者進食比平常多一點的甜食或澱粉質。 2 - 我渴求或者進食比平常較多的甜食或澱粉質。 3 - 我對甜食或澱粉質有一種不能壓制的渴求。
評分: <input type="checkbox"/>		問題 11 0 - 我晚上入睡時 沒有 任何困難。 1 - 有幾個晚上，我花了超過半小時才能入睡。 2 - 每一個晚上，我都有入睡的困難。

評分： <input type="checkbox"/>		問題 12 0 - 我在半夜中 沒有 醒來，或者如果需要去洗手間，我很快便能再入睡。 1 - 我夜間的睡眠一直不安寧和受到困擾。 2 - 當我夜間醒來，就不能再入睡了，或者我在半夜會睡不著而要起床(不是只去洗手間)。
評分： <input type="checkbox"/>		問題 13 0 - 在早上，我會睡過頭一點 或在 適當的時間起床。 1 - 在清晨時分，我很早醒來，但是我可以再入睡。 2 - 在清晨時分，我很早醒來，而又不能再入睡，特別是如果我已經落了起床。
	評分： <input type="checkbox"/>	緊記：“正常”是指當你的感覺不錯的時候 問題 14 當我感覺不錯的時候，我通常每天睡大約 _____ 小時，包括小睡時間。 0 - 我現在的睡眠時間不會超過我感覺正常的時候。 1 - 對比我感覺正常的時候，我現在多睡了最少一小時。 2 - 對比我感覺正常的時候，我現在多睡了最少二小時。 3 - 對比我感覺正常的時候，我現在多睡了最少三小時。 4 - 對比我感覺正常的時候，我現在多睡了最少四小時。
		問題 15 0 - 我 沒有 感到四肢，背部或頭部沉重。 1 - 有一些時候我感到四肢，背部或頭部沉重。 2 - 有很多時候我感到四肢，背部或頭部沉重。
		問題 16 0 - 我 沒有 對背痛、頭痛或肌肉的疼痛感到困擾。 1 - 有一些時候我對背痛、頭痛或肌肉的疼痛感到困擾。 2 - 有很多時候我對背痛、頭痛或肌肉的疼痛感到困擾。
問題 15-17 的總評分： <input type="checkbox"/> 見以下的指 示：	問題 17 評 分： <input type="checkbox"/>	緊記：“正常”是指當你的感覺不錯的時候 問題 17 0 - 我 沒有 感覺到多於平常的疲倦。 1 - 我比正常時感到略為多了點疲倦。 2 - 我比正常時每日多至少幾個小時感到疲倦。 3 - 我每天多數時間都感到疲倦。 4 - 我每一刻都感到疲倦。
要找出你的“總評分”，首先確定在 15，16 和 17 的哪條問題中評分最高。如果你的最高評分是“2”，請輸入你的總評分為“1”。如果最高評分為問題 17 的“3”或“4”，請輸入你的總評分為“2”。否則，你只需輸入最高的未修正的評分，“0”，“1”或“2”。		

評分: <input type="checkbox"/>		問題 18 0 - 我 沒有 感到情緒低落或者感到失敗、或者令其他人感到失望、或對自己以往所做的事感到內疚。 1 - 我一直覺得像失敗者，或者令其他人感到失望。 2 - 我一直覺得很內疚或想起很多自己做過的壞事，或者自己做過的錯事。 3 - 我相信自己的抑鬱情緒是對於自己做錯事的一種懲罰。 4 - 我聽到聲音指責自己做了壞事，或者看到一些可怕的影像，但別人說其實並不存在的。												
評分: <input type="checkbox"/>		問題 19 0 - 我 沒有 任何死亡、傷害或殺死自己的思想，或者認為自己不值得活著。 1 - 我感到自己不值得活著，或者認為自己死了比較好。 2 - 我有想過自己死亡或者死了比較好。 3 - 我曾想過自殺，或做一些傷害自己的事。 4 - 我曾試圖自殺。												
評分: <input type="checkbox"/>		問題 20 0 - 我 沒有 感到特別緊張或煩躁，或擔心。 1 - 我覺得有些緊張或煩躁。 2 - 我擔心一些通常我不會擔心的瑣事，或者我一直過於緊張或煩躁。 3 - 其他人也察覺到我看起來或感覺緊張、焦慮、或恐懼。 4 - 我所有的時間都感到緊張、焦慮、或害怕。												
		請選出在過去一星期內困擾到你的身體症狀: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 口乾</td> <td><input type="checkbox"/> 抽筋</td> <td><input type="checkbox"/> 氣促</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 胃氣</td> <td><input type="checkbox"/> 打嗝</td> <td><input type="checkbox"/> 嘆氣</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 消化不良</td> <td><input type="checkbox"/> 心悸</td> <td><input type="checkbox"/> 尿頻</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 腹瀉</td> <td><input type="checkbox"/> 頭痛</td> <td><input type="checkbox"/> 出汗</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 口乾	<input type="checkbox"/> 抽筋	<input type="checkbox"/> 氣促	<input type="checkbox"/> 胃氣	<input type="checkbox"/> 打嗝	<input type="checkbox"/> 嘆氣	<input type="checkbox"/> 消化不良	<input type="checkbox"/> 心悸	<input type="checkbox"/> 尿頻	<input type="checkbox"/> 腹瀉	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 出汗
<input type="checkbox"/> 口乾	<input type="checkbox"/> 抽筋	<input type="checkbox"/> 氣促												
<input type="checkbox"/> 胃氣	<input type="checkbox"/> 打嗝	<input type="checkbox"/> 嘆氣												
<input type="checkbox"/> 消化不良	<input type="checkbox"/> 心悸	<input type="checkbox"/> 尿頻												
<input type="checkbox"/> 腹瀉	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 出汗												
評分: <input type="checkbox"/>		問題 21 參考上述身體症狀： 0 - 我沒有任何上述的症狀。 1 - 總而言之，這些症狀只有稍微困擾我。 2 - 總而言之，這些症狀有一定程度困擾我。 3 - 總而言之，這些症狀很困擾到我。 4 - 總而言之，這些症狀一直令我難於過日常生活。												
評分: <input type="checkbox"/>		問題 22 0 - 我沒有想太多關於自己的身體健康狀況。 1 - 我一直為自己目前或變化中的身體疾病而擔心。 2 - 我花了大部分的時間來擔心自己的身體健康。 3 - 我經常抱怨自己身體上的感覺，或者要求很多的幫助。 4 - 即使醫生告訴我沒有身體疾病，但我仍肯定自己有身體疾病。 在這個星期內你有沒有明確的的醫療問題？如果有，請說明： <hr style="width: 80%; margin-left: 0;"/> 在這個星期內你有沒有服用任何的藥物？如果有，請說明： <hr style="width: 80%; margin-left: 0;"/>												

評分: <input type="checkbox"/>		<p>緊記：“正常”是指當你的感覺不錯的時候。</p> <p>問題 23</p> <p>0 - 我說話和思考的速度很正常。</p> <p>1 - 我說話和身體活動比平常略為放慢，或者我的思考速度稍微慢了一些，而令我比較難集中注意力。</p> <p>2 - 我身體活動、說話或思考比平常有點減慢，而且其他人也注意到這一點。</p> <p>3 - 我的身體活動明顯減慢，說話或思考速度緩慢到令我很難與其他人交談。</p> <p>4 - 我的身體活動大大減慢，說話或思考速度慢致令我自己很難去思考或說話。</p>	
評分: <input type="checkbox"/>		<p>問題 24</p> <p>0 - 我沒有感到煩躁或坐立不安。</p> <p>1 - 我感到有點不安，或者不時要玩弄自己的手、頭髮、或其他東西。</p> <p>2 - 我一直感到很不安，或經常要玩弄自己的手、頭髮、或其他東西。</p> <p>3 - 我對安靜地坐著感到很困難，很多時候我需要不停地走動。</p> <p>4 - 我不能安靜地坐著，幾乎所有的時間都在緊握自己的手、咬自己的指甲、拉自己的頭髮、或咬自己的嘴唇。</p>	
		<p>在以下的問題中，“下降”是指暫時性的情緒或精力下降而當日你可以恢復原狀或至少恢復部分。</p> <p>0 - 在下午或晚上的時候，我通常沒有感到心情或精力的下降。</p> <p>1 - 在下午或晚上的時候，我的心情或精力都有所下降。</p> <p>如果你在上述的問題圈了“1”，請同時明確說明：</p> <p>0 - 一旦這下降感發生，通常要持續到上床時間。</p> <p>1 - 通常我在上床時間至少一小時前再沒有這下降感。</p>	
	評分: <input type="checkbox"/>	<p>問題 25</p> <p>請圈出最能描述你的下降感經驗的句子：</p> <p>0 - 我並沒有這樣的下降感，或這下降感不會維持到我的上床時間。</p> <p>1 - 通常這暫時性的下降感是輕微的。</p> <p>2 - 通常這暫時性的下降感是中等強度的。</p> <p>3 - 通常這暫時性的下降感是嚴重的。</p>	
A 組的 總評分: <input type="text"/>	B 組的 總評分: <input type="text"/>	全部的評分(A+B): <input type="text"/>	<p>在左邊的空白位置，把你在 A 組的評分加起(列 1)和 B 組(列 2)，然後全部的評分(A 組和 B 組的總和)。</p>

解釋和你的問卷結果代表 SIGH-SAD-SA

以下的部分，請使用左邊的方格寫出你在問卷中相關的評分，然後細想符合你的答案解釋和建議。如果你的評分不在指定的範圍中，請略過該節然後繼續下面的部分。例如，在前三節你的總評分高於 4，請留空位置然後跳去找出適用於你的空格。

總評分 = 0 to 4 ↓	問題 1 評分 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q1 = 0: 你現在沒有抑鬱症的問題。 ▪ Q1 = 2 to 3: 你描述情緒低落，但是並沒有太多慣常的抑鬱症的徵狀。下星期再填寫這問卷，希望這是暫時性的。 ▪ Q1 = 4: 儘管你沒有太多的臨床抑鬱症的徵狀，你仍描述自己情緒非常低落。你應該密切地向與你身邊接近的別人表達你的情緒。如果這感覺仍持續著，你應該尋求找醫生的協助檢查。
總評分 = 0 to 4 ↓	問題 2 評分 = 2 to 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q2 = 2 或 3: 儘管你沒有太多的臨床抑鬱症徵狀，你仍描述對活動失去興趣或減少了活動。下星期再填寫這問題，希望這是暫時性的。 ▪ Q2 = 4: 儘管你沒有太多的臨床抑鬱症徵狀，你仍描述自己對平常的活動失去興趣或減少了活動。希望這只是暫時性的，但你應該向你身邊親近的人表達你的情緒。如果這感覺仍持續著，你應該尋求醫生的協助。
總評分 = 0 to 4 ↓	問題 19 評分 = 1 to 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 or 2: 如果你未有抑鬱的感覺，但你仍描述有死亡或自殺的想法，這是比較罕見但仍是有可能的。你可到這些網站尋求幫助*，這個服務是免費及保密的。請記著這份問卷的設計只是幫助你辨識問題，但是你必須採取進一步的求助方法來解決問題。 ▪ Q19 = 3 or 4: 雖然自殺的意圖通常不會伴隨著輕微的抑鬱症，但你仍然描述有自殺的意圖，這是有可能發生的。如果你現正考慮自殺，請嘗試告訴與你比較接近的人這個想法及到最近的急症室或撥打緊急電話求助*。你可到這些網站*尋求幫助，這些服務是免費及保密的。請記著這份問卷的設計只是幫助你辨識問題，但是你必須採取進一步的求助方法來解決問題。
總評分 = 5 to 10 ↓	問題 1 評分 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你的評分顯示你正在有一些比較輕微的抑鬱症的徵狀，希望這些徵狀是暫時性的，但你應該向你身邊親近的人表達你的情緒。如果這感覺仍持續著，你應該尋求醫生的協助。 ▪ Q1 = 0: 抑鬱症的主要徵狀是情緒低落，但是你的評分描述你的情緒是正常的。有可能你的症狀是由於其他的問題引致的如身體或睡眠疾病。
總評分 = 5 to 10 ↓	問題 19 評分 = 1 to 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 or 2: 除了你描述的輕微抑鬱症外，你也描述有死亡或自殺的想法，雖然自殺的想法通常不會伴隨著輕微抑鬱症，但你仍然描述有自殺的意圖，這是有可能發生的。你可到這些網站*尋求幫助，這些服務是免費及保密的。請記著這份問卷的設計只是幫助你辨識問題，但是你必須採取進一步的求助方法來解決問題。 ▪ Q19 = 3 or 4: 除了你描述的輕微抑鬱症外，你也描述有死亡或自殺的意圖，雖然自殺的意圖通常不會伴隨著輕微抑鬱症，但你仍然描述有自殺的意圖，這是有可能發生的。如果你現正考慮自殺，請嘗試告訴與你比較接近的人這個想法及到最近的急症室或撥打緊急電話求助*。察看這些網站*尋求幫助，這些服務是免費及保密的。請記著這份問卷的設計只是幫助你辨識問題，但是你必須採取進一步的求助方法來解決問題。

<p>總評分 = 11 to 19 ↓</p>	<p>問題 19 評分 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你的評分顯示你現在有一些中等程度的抑鬱症的徵狀，如果你仍未告訴其他人，你應該向你身邊親近的人表達你的情緒。如果症狀持續兩星期，你可能需要醫生的關注。 ▪ Q19 = 1 or 2: 你描述有死亡或自殺的思想，你應該尋找醫生的幫助，這是非常重要的。嘗試向你身邊親近的人表達你的情緒同時你可到這些網站*尋求幫助，這些服務是免費及保密的。請記著這份問卷的設計只是幫助你辨識問題，但是你必须採取進一步的求助方法來解決問題。 ▪ Q19 = 3 or 4: 你同時描述有自殺的意圖，及時尋求醫生的幫助是非常重要的。如果你現正打算自殺，請嘗試告訴與你比較接近的人這個想法及到最近的急症室或撥打緊急電話求助*。你可到這些網站*尋求幫助，這些服務是免費及保密的。請記著這份問卷的設計只是幫助你辨識問題，但是你必须採取進一步的求助方法來解決問題。
<p>總評分 = 20 或以 上 ↓</p>	<p>問題 19 評分 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你的評分顯示你正在經歷現在有顯著的臨床抑鬱症的徵狀，如果你仍未告訴其他人，你應該向你身邊親近的人密切地與別人表達你的情緒，如果症狀持續多於一星期，你可能需要醫生的幫助。 ▪ Q19 = 1 or 2: 你同時描述有死亡或自殺的思想，尋找醫生的幫助是非常重要的。嘗試向你身邊親近的人密切地與別人表達你的情緒及你可到看這些個遍及全世界的網站 www.befrienders.org 尋求幫助，這些個服務是免費及保密的。請記著這份問卷題的設計只是幫助你辨識問題，但是你必须採取進一步的求助方法來解決問題。 ▪ Q19 = 3 or 4: 你同時描述有自殺的意圖，及時尋求醫生的幫助是非常重要的。如果你現正打算自殺，請嘗試告訴與你比較接近的人這個想法及到去最近的急症室或撥打緊急電話求助*(如 999)。你可到看這些個遍及全世界的網站*www.befrienders.org 尋求幫助，這些個服務是免費及保密的。請記著這份問卷題的設計只是幫助你辨識問題，但是你必须採取進一步的求助方法來解決問題。
<p>總評分 = 10 to 15 ↓</p>	<p>B 組評分 = 10 或以 上 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述了一系列的症狀包括疲勞、睡得太多和對食物的病態渴求，即使你沒有抑鬱的情緒，這仍是相當嚴重的。早晨光治療也許可以對你有幫助。
<p>問題 11 評分 = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述每晚都有入睡的困難，雖然這類失眠是可以伴隨著抑鬱症，但縱使沒有抑鬱症，這類失眠的狀況是非常令人煩惱的。睡眠問題可由很多不同原因引起的，希望這狀況是暫時性的，如果症狀持續，你可能需要向你的醫生報告。
<p>問題 12 評分 = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述每晚會在夜間醒來（不單只是去洗手間），雖然這類失眠抑鬱症是可以伴隨著這類失眠抑鬱症，但縱使沒有抑鬱症，這類失眠的狀況是非常令人煩惱的。睡眠問題可由很多不同原因引起的，希望這狀況是暫時性，如果症狀持續，你可能需要向你的醫生的報告。
<p>問題 13 評分 = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述自己太早醒來而又不能再入睡，雖然這類失眠抑鬱症是可以伴隨著這類失眠抑鬱症，但縱使沒有抑鬱症，這類失眠的狀況是非常令人煩惱的。睡眠問題可由很多不同原因引起的，希望這狀況是暫時性，如果症狀持續，你可能需要向你的醫生的報告。

問題 18 評分 = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己聽到聲音指責自己做的壞事，或者看到一些別人說其實並不存在的可怕事。縱使這狀況是暫時性或不太常出現，你需要尋求醫生的協助。
問題 20 評分 = 3 or 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己感覺緊張，焦慮，或害怕，雖然這類感覺是可以伴隨著抑鬱症，但縱使沒有抑鬱症，這類感覺是非常令人煩惱的。希望這狀況是暫時性，如果症狀持續，你需要尋求醫生的協助。
問題 21 評分 = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述一些身體的症狀令你無法正常運作，如果這些症狀不能很快地過去，你需要向你的醫生報告。
問題 23 評分 = 3 or 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己的身體活動、說話或思想大大減慢，雖然這類感覺是可以伴隨著抑鬱症，但縱使沒有抑鬱症，這類感覺是非常令人煩惱的，你需要向你的醫生報告。
問題 24 評分 = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己不能靜止地坐著，或表現得非常緊張，雖然這類感覺是可以伴隨著抑鬱症，但縱使沒有抑鬱症，這類感覺是非常令人煩惱的，你需要向你的醫生報告。

* 各地求助電話以及相關的網站:

香港: 請撥打 23820000(生命熱線)或者 28960000(香港撒瑪利亞防止自殺會); 相關網站:

<http://www.sps.org.hk/> 或者 <http://www.samaritans.org.hk/>

中國大陸: 請撥打 800-810-1117; 相關網站: <http://www.crisis.org.cn/Public/PublicMain.aspx>

台灣: 請撥打 0800-788-995(自殺防治諮詢安心專線)或者 1995(生命線專線), 相關網站:
<http://www.life1995.org.tw/> 或者 <http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/center/index.jsp>

新加坡: 請撥打 1800-221-4444; 相關網站: www.samaritans.org.sg

馬來西亞: 請撥打 03-79568144 or 03-79568145 (防止自殺協會 Befrienders); 相關網站:
<http://www.befrienders.org.my/about.html>

Development team: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Copyright ©2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Distribution by commercial parties prohibited. January 2008 version.