

填寫藥物使用時間軸回溯日曆指引

為了幫助我們評估你的飲酒狀況，我們需要了解你過去_____天用藥的

情形，因此我們想請你填寫後方所附的日曆。

- ✓ 填寫日曆並不困難！
- ✓ 試著盡可能地準確。
- ✓ 我們能瞭解你不會有完美的記憶，這沒有關係。

✓ 要填寫什麼

- 重點是日曆上的每一天都需標出你有「使用藥物」或「沒有使用藥物」。
- 在你沒有用藥的日子，你應該要在格子裡填寫「0」。
- 在你有用藥的日子，你應該要在格子裡打「V」。

注意！每一天都有填寫東西是重要的，即使你填寫的是「0」。

✓ 你的最佳估計

- 我們了解，要能 100%正確的回憶事情並不簡單。
- 如果你不確定你是在某一週的禮拜四或禮拜五使用藥物，**盡可能做最佳**

的猜測！目標是想瞭解你有多少天使用藥物以及你用藥的模式。

✓ 有幫助的提示

- 在我們附加的日曆中，標示了如中秋節或聖誕節等節日，以便於幫助你更能回憶你的用藥情況。也請你想想你在個人相關的假日或活動，像是生日、假期、或派對中，你是否有用藥。
- 如果你有固定地用藥模式，你可以利用他們來幫助你回憶你的用藥狀況。
例如：你週末/週間的用藥模式可能會改變，或可能依據你在哪裡或你和誰在一起而有所不同。

✓ 完成日曆

- 我們附上一個空白日曆，每一天都應該要寫下「0」代表沒有使用藥物，或是「v」代表有使用藥物。
 - 我們請你在日曆上填寫期間是從
_____ / _____ / _____ 到 _____ / _____ / _____。
 - 估計你的藥物使用狀況時，盡你所能的精確。
 - **交回問卷前，再次檢查日曆上的每一天都已填寫。**
 - 在開始之前，請看下方的日曆範例。

✓ 日曆範例

2000	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
------	----	----	----	----	----	----	----

九月						1 0	2 0
	3 0	4 0	5 V	6 V	7 V	8 0	9 V
	10 V	11 V	12 0	13 V	14 V	15 0	16 V
	17 V	18 0	19 0	20 0	21 0	22 V	23 V
	24 0	25 0	26 V	27 0	28 0	29 0	30 V