

社會退縮（繭居族，Hikikomori）診斷評估篩檢表
Hikikomori Diagnostic Evaluation Screening Form (HiDE-S)

【以下是有關於您的生活方式的問題。請選擇符合的選項。】

1.	過去一個月內，您每週大概有多少天有簡短的外出，像是倒垃圾或去便利商店？
	<input type="checkbox"/> 0 每週 4 天以上 <input type="checkbox"/> 1 每週 2~3 天 <input type="checkbox"/> 2 每週 1 天以下 <input type="checkbox"/> 3 完全沒有
2.	不考慮像問題 1 所描述的簡短外出，過去一個月內，您大概每週有多少天會外出一個小時以上，包括上班、上學、購物等？
	<input type="checkbox"/> 0 每週 4 天以上 <input type="checkbox"/> 1 每週 2~3 天 <input type="checkbox"/> 2 每週 1 天以下 <input type="checkbox"/> 3 完全沒有
3.	如果您在問題 2 中的回答是「每週 4 天以上」，請在此題選擇「無」。 如果您回答其他選項，請問您以這樣的頻率外出有多久了呢？
	<input type="checkbox"/> 0 無 <input type="checkbox"/> 1 3 個月以內 <input type="checkbox"/> 2 介於 3~6 個月 <input type="checkbox"/> 3 6 個月以上（持續時間：_____）
4.	過去一個月內，您覺得自己大概多久出門一次？
	<input type="checkbox"/> 0 很經常 <input type="checkbox"/> 1 經常 <input type="checkbox"/> 2 有時候 <input type="checkbox"/> 3 不常 <input type="checkbox"/> 4 非常少
5.	過去一個月內，您的外出頻率是否讓您感到困擾？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
6.	過去一個月內，您的外出頻率是否讓您感到孤單或寂寞？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
7.	過去一個月內，您的家人或周圍的人似乎對您的外出頻率感到擔憂？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
8.	過去一個月內，因為您的外出頻率，您的家人或周圍的人有尋求過幫助嗎？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
9.	過去一個月內，您的外出頻率有沒有影響到您的工作或求職？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
10.	過去一個月內，您的外出頻率有沒有影響到您與家人的關係？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
11.	過去一個月內，您的外出頻率有沒有影響到您與朋友的關係？
	<input type="checkbox"/> 0 否 <input type="checkbox"/> 1 是
12.	請選擇最符合您目前狀況的選項。 可以複選。如果都不適用，請選擇「無」。
	<input type="checkbox"/> 1 我是學生 <input type="checkbox"/> 2 我有工作 <input type="checkbox"/> 3 我放長假中 <input type="checkbox"/> 4 我休學或請假中 <input type="checkbox"/> 5 我正為升學或就業做準備 <input type="checkbox"/> 6 我是家庭主婦/夫 <input type="checkbox"/> 7 我是家事管理員 <input type="checkbox"/> 8 我目前沒有工作 <input type="checkbox"/> 9 我已屆齡退休 <input type="checkbox"/> 0 無

HiDE 由加藤隆弘 (Takahiro A. Kato) 醫師及其實驗室成員在九州大學ひきこもり研究室 (Hikikomori-Research Lab) 製作。

HiDE 的版權為主要開發者加藤隆弘 (Takahiro A. Kato) 醫師所有。未經授權禁止對 HiDE 進行商業使用、修改或翻譯。若您希望出於商業目的使用 HiDE 或有翻譯 HiDE 的需求，請聯繫主要開發者：加藤隆弘 (Takahiro A. Kato) 醫師 (kato.takahiro.015@m.kyushuu.ac.jp / kato.takahiro.a@gmail.com)。

HiDE 的官方翻譯版將在ひきこもり研究室 (Hikikomori-Research Lab) 的網站上提供 (<https://www.hikikomori-lab.com/en/>)。