

**童年不良經歷問卷**  
**找出你的 ACE 分數**

1. 在你從小到十八歲之間的成長過程當中；  
家庭中的父母或其他成年人是否**經常**...  
向您罵髒話，侮辱您，瞧不起您或羞辱您？  
或者，對您做出使您擔心自己身體會受到傷害的事？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
2. 父母或家庭中的其他成年人是否**經常**...  
用力推你、抓著你、摑你耳光或拿東西丟你？  
或者，曾經把你打到有傷痕或受傷？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
3. 是否有成年人或比您大五歲的人**曾經**...  
觸摸或調戲您，或者您是否以性方式觸摸了他們的身體？  
亦或，嘗試或實際上與您進行口交、肛交或陰道性交？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
4. 您是否**經常**感到...  
您的家人中沒有人愛您或認為您重要或特殊？  
或者，您的家人沒有互相照顧、彼此親近或互相支持？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
5. 您是否**經常**感到……  
您沒有足夠的食物吃，不得不穿髒衣服，也沒有人保護您？  
或，您的父母太醉或太興奮而無法照顧您，或者無法帶您去看病？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
6. 您的父母**曾經**分居或離婚嗎？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
7. 您的母親還是繼母，**經常**用力推你、抓著你、摑你耳光或拿東西丟你？  
或，有時或經常被踢、被咬、被用拳頭或重物擊打？  
或，是否曾連續被打過至少好幾分鐘或受到槍支威脅？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
8. 您是否與任何有飲酒問題的人、酗酒者或使用違禁毒品的人住在一起？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
9. 家庭成員是否沮喪或患有精神疾病，或者家庭成員曾試圖自殺？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_
10. 有家庭成員入獄嗎？  
是或否，如果是，請輸入 1 \_\_\_\_\_

現在，把回答 YES 的分數加起來：\_\_\_\_\_ 這就是你的 ACE 分數。