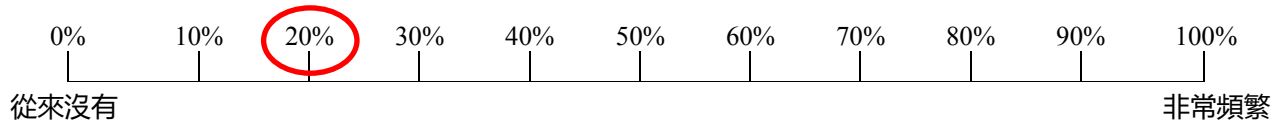


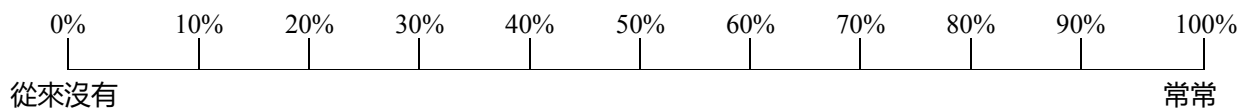
The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

白日夢量表

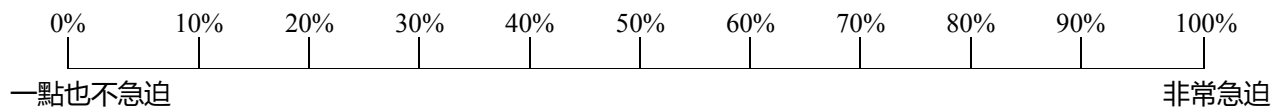
以下題目，如果沒有特別說明的話，請依你過去一個月作白日夢的情況作答，同時圈選出最符合你實際經驗的選項。例如：「有些人會因太陷入白日夢中而忘了自己身處何處」。你多常發生這種一旦進入白日夢便忘了自己身處何處的經驗？比如說：選擇 20%。



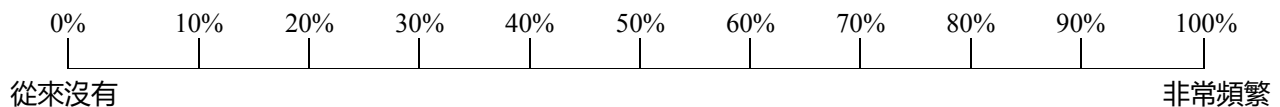
1. 有些人會注意到某些音樂特別容易讓人進入白日夢。請問音樂引發你進入白日夢的程度有多少？



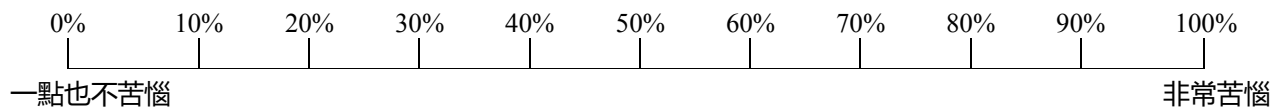
2. 有些人會因真實世界的事件在某一時刻打斷了白日夢時，感受到希望能繼續進行該白日夢。請問當真實世界的事件打斷你的白日夢時，希望能儘快回到白日夢中的需求或急迫性有多強烈？



3. 你目前所作的白日夢多常伴隨著吵雜的聲音或表情(例如笑聲、說話聲、或唇語)？

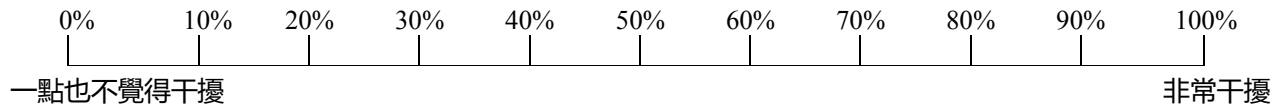


4. 如果因為現實世界中的各種義務，你因此會有好長一段時間無法像以前一樣作白日夢，那麼對於無法找出時間作白日夢你會有多苦惱？

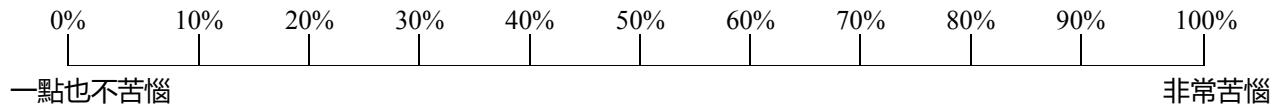


The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

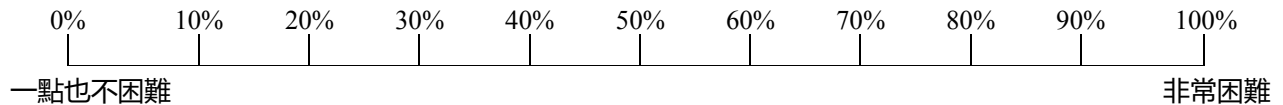
5. 有些人經歷過他們的白日夢干擾了日常家務或任務的進行。請問你完成基本家務的能力受你白日夢干擾的程度有多少？



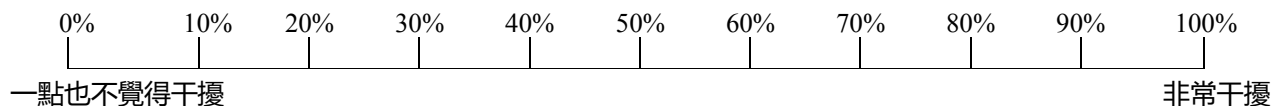
6. 有些人對於花在白日夢的時間長短感到苦惱或非常在乎。請問你目前對於花在白日夢的時間長短有多苦惱？



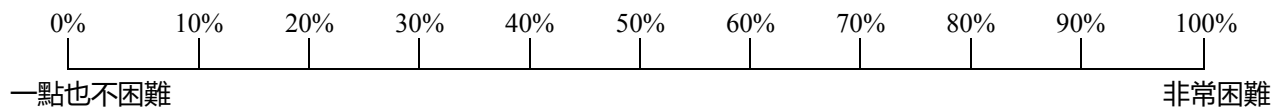
7. 當你知道你手上正有些很重要或頗具挑戰性的事必須專注或完成，對你而言，不作白日夢而要繼續完成任務並達成目標有多困難？



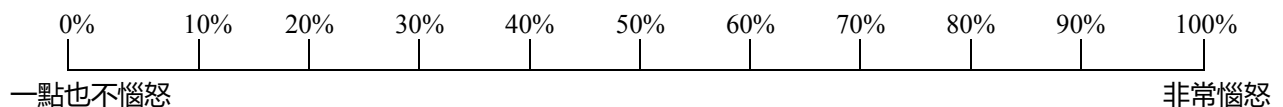
8. 有些人經歷過他們的白日夢阻礙了對他們而言非常重要的事。請問你覺得你的白日夢干擾你整體生活目標達成的程度有多少？



9. 有些人經歷過難以控制或難以限制他們的白日夢。請問對你而言，讓白日夢保持在可控制的範圍內有多困難？

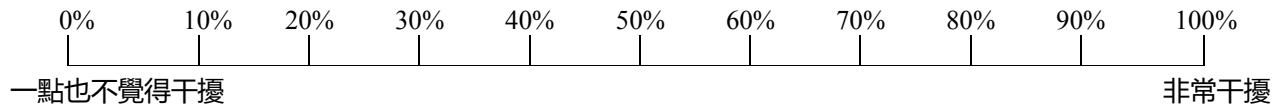


10. 有些人對於真實世界的事件干擾了他們的白日夢感到惱怒。請問當真實世界干擾了你的白日夢，平均而言，你會感到多惱怒？

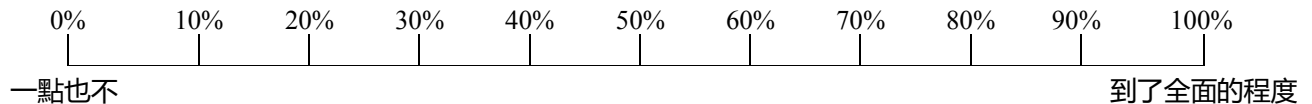


The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

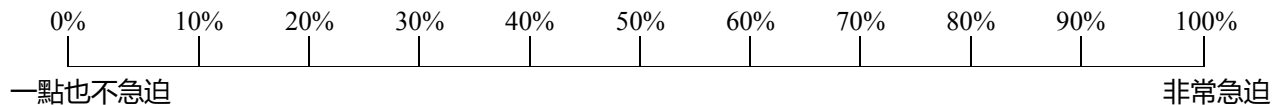
11. 有些人經歷過他們的白日夢阻礙了他們在學業/職業上的成功或個人的成就。請問你覺得你的白日夢干擾你學業/職業上成功的程度有多少？



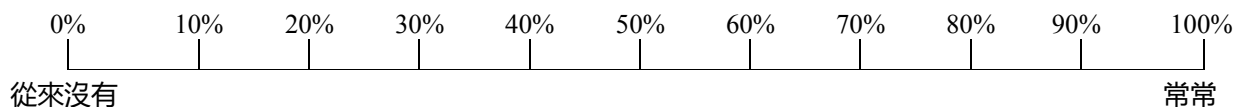
12. 有些人寧可作白日夢也不願意做大多數的其他事情。請問對你而言，寧可作白日夢也不願意投入與其他人互動、或參與社交活動或嗜好的程度有多少？



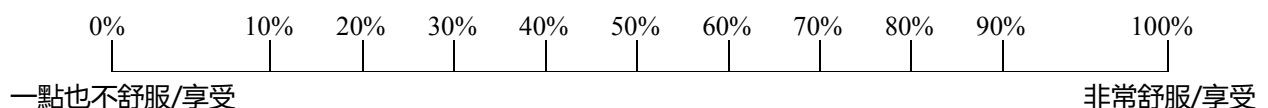
13. 當你一早醒來，對於立刻作白日夢的衝動有多強烈？



14. 你目前的白日夢有多常伴隨著身體活動，例如踱步、擺盪或搖動雙手？



15. 有些人超愛作白日夢的。請問當你作白日夢時，發現那是令人感到舒服、或享受的程度有多高？



16. 有些人發現沒聽音樂時，他們便難以維持作白日夢。請問當你作白日夢時，必須依賴聽著音樂的程度有多高？

