

愛丁堡產後憂鬱量表

當自覺情緒低落不知道該怎麼辦時，可先使用愛丁堡產後憂鬱量表自我檢測

說明：1. 根據過去7天的感受，選擇最符合的答案，分數加總即為總分

2. 懷孕6個月後(24週)即可施測

施測日期：___ / ___ / ___

題目	選項	選項	選項	選項
1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	0 跟以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待事情	0 跟以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
6. 事情壓得我喘不過氣來	3 大多數時候我都不能應付	2 有時候不能像平時那樣應付得好	1 大部分時候都像平時那樣應付得好	0 我一直都能應付得好
7. 我很不開心以致失眠	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
8. 我感到難過和悲傷	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
9. 我的不快樂導致我哭泣	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
10. 我會有傷害我自己的想法	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣

計算方式：小於9分：身心狀況不錯

10-12分：有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理

13分：極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理

總分：

姓名：_____ 連絡電話：_____

施測期間： 孕期6個月後-產前 產後1週內 產後2-4週 產後4-6週

生產經驗： 初孕 初產 經產



嘉義市政府衛生局

PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY

關心您 廣告

產後憂鬱相關資源及衛教諮詢請洽
嘉義市社區心理衛生中心

05-2255155

