臺灣人憂鬱症量表

請您根據最近一星期內以來身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項!

	沒有或極少每週(一天以下)0分	有時候(1-2天)1分	時常(3-4天)2分	常常-總是(5-7天)3分
1.我常常覺得想哭。	(　)	(　)	(　)	(　)
2.我覺得心情不好。	(　)	(　)	(　)	(　)
3.我覺得比以前容易發脾氣	(　)	(　)	(　)	(　)
4.我睡不好。	(　)	(　)	(　)	(　)
5.我覺得不想吃東西。	(　)	(　)	(　)	(　)
6.我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁的)。	(　)	(　)	(　)	(　)
7. 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)。				
8.我覺得身體疲勞虛弱、無力(身體很虛、沒力氣、元氣及體力)。	(　)	(　)	(　)	(　)
9. 我覺得很煩。				
10.我覺得記憶力不好。	(　)	(　)	(　)	(　)
11.我覺得做事時無法專心。	(　)	(　)	(　)	(　)
12.我覺得想事情或做事時比平常要緩慢。	(　)	(　)	(　)	(　)
13.我覺得比前沒信心。	(　)	(　)	(　)	(　)
14.我覺得比較會往壞處想。	(　)	(　)	(　)	(　)
15.我覺得想不開、甚至想死	(　)	(　)	(　)	(　)
16.我覺得對甚麼事都失去興趣。	(　)	(　)	(　)	(　)
17.我覺得身體不舒服(如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服等)。	(　)	(　)	(　)	(　)
18.我覺得自己很沒用。	(　)	(　)	(　)	(　)

將所有十八題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了! 總分：

8分以下：真令人羨慕/你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

9~14分:最近的情緒是否起伏下定?給自己多點關心，多注意情緒的變化，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

15~18分:你是不是有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重?千萬別再「撐」了!趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心找個出口。

19~28分:現在的你必定無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，趕緊找專業機構或醫療單位協助。

29分以上:你是不是會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫?因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，緊到醫院找專業及可信賴的醫檢查，透過他們的診療，你將不再覺得孤單、無助!