

## | 附錄三 |

## 憂鬱症自我診斷量表

請您根據最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項。將所有18題評估指數的分數加總，就是自己的得分。如果得分在19分以上，有可能正處於憂鬱狀態，建議您去找專業機構或醫療單位協助。

	沒有或極少 (每週1天以下) 0分	有時侯 (每週1~2天) 1分	時常 (每週3~4天) 2分	常常或總是 (每週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.我覺得心肝頭或胸坎綁綁(經常覺得胸口悶悶的)。				
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.我覺得比以前較沒信心。				
14.我覺得比較會往壞處想。				
15.我覺得想不開、甚至想死。				
16.我覺得對什麼事都失去興趣。				
17.我覺得身體不舒服(如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服……等)。				
18.我覺得自己很沒用。				

資料來源：自殺防治中心