

# 心理健康量表

以憂鬱症量表，了解自己的身心調適狀態，依得分評估心理困擾的程度。

憂鬱症量表	沒有或極少 (每週一天以下)	有時 (1~2天/週)	時常 (3~4天/週)	常常/總是 (5~7天/週)
1. 我常常覺得想哭	0	1	2	3
2. 我覺得心情不好	0	1	2	3
3. 我覺得比以前容易發脾氣	0	1	2	3
4. 我睡不好	0	1	2	3
5. 我覺得不想吃東西	0	1	2	3
6. 我覺得胸口悶悶的	0	1	2	3
7. 我覺得不輕鬆、不舒服	0	1	2	3
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力	0	1	2	3
9. 我覺得很煩	0	1	2	3
10. 我覺得記憶力不好	0	1	2	3
11. 我覺得做事時無法專心	0	1	2	3
12. 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢	0	1	2	3
13. 我覺得比以前沒信心	0	1	2	3
14. 我覺得比較會往壞處想	0	1	2	3
15. 我覺得想不開，甚至想死	0	1	2	3
16. 我覺得對什麼事都失去興趣	0	1	2	3
17. 我覺得身體不舒服	0	1	2	3
18. 我覺得自己很沒用	0	1	2	3

8分以下 情緒穩定

9分~14分 情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心

15分~18分 壓力負荷已到極點，需要找朋友交談、舒緩情緒

19分以上 必須找專業醫療單位協助

(資料來源：國科會／李昱醫師研發之憂鬱症量表)