

## 心理健康量表

	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				
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				
7. 我覺得不輕鬆、不舒服				
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力				
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				
18. 我覺得自己很沒用				

(資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表)

計分方式：

- 「沒有或極少表示」 0分
- 「有時候表示」 1分
- 「時常表示」 2分
- 「常常或總是表示」 3分

分數解釋：

- 8分以下 — 情緒穩定
- 9~14分 — 情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心
- 15~18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