

智光商工新生憂鬱傾向量表

班級：

姓名：

座號：

項目內容	沒有或極少 (每週 1 天以下) 0 分	有時 (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 18 題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！

◎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 分～14 分

最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情再困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做事時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

◎15 分～18 分

你是不是想笑又笑不太出來，有許多是壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你的壓力負荷量已到了臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，心情找個出口，把肩上的助當放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

◎19 分～28 分

現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！

◎29 分以上

你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，你將不再覺得孤單、無助！

資料來源：董氏基金會心理衛生組