



Edinburgh Postnatal Depression Scale  
Translation – Traditional Chinese

愛丁堡產後憂鬱測量表

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

如果現正懷孕，請填寫懷孕周數: \_\_\_\_\_

如果妳已生產，請填寫產後周數: \_\_\_\_\_

由於妳懷孕了(或剛誕下孩子)，我們希望瞭解妳現在的心情。

請根據妳過去 7 天的心情，而並非僅僅今天的感覺，選出最接近的答案。在以下例子，選擇“X” 答案，此即表示：「在過去一個星期，大部分時間我感到愉快。」

例子： 我感到愉快

\_\_\_\_ 是的，我一直感到愉快

\_\_X\_ 是的，大部分時間我感到愉快

\_\_\_\_ 不是，我並非經常感到愉快

\_\_\_\_ 不是，我一點也不感到愉快

請按照同樣方式回答以下問題。

在過去 7 天內：

1. 我可以開懷大笑，並看到事情有趣的一面。  
\_\_\_\_ 是的，就像以前一樣  
\_\_\_\_ 現在不像以前，並非經常這樣  
\_\_\_\_ 與以前相比，現在肯定較少這樣  
\_\_\_\_ 一點也不會這樣
2. 我以愉快的心情，期盼著各種事物。  
\_\_\_\_ 是的，就像以前一樣  
\_\_\_\_ 與以前相比，較少這樣  
\_\_\_\_ 與以前相比，現在肯定較少這樣  
\_\_\_\_ 幾乎不會這樣
3. 當事情不對時，我會沒有必要地怪責自己。  
\_\_\_\_ 是的，大部分時間會這樣  
\_\_\_\_ 是的，有時會這樣  
\_\_\_\_ 不是，並非經常這樣  
\_\_\_\_ 不是，從不會這樣
4. 我會無緣無故地焦慮或擔憂。  
\_\_\_\_ 不是，一點也不會這樣  
\_\_\_\_ 幾乎從沒有這樣  
\_\_\_\_ 是的，有時會這樣  
\_\_\_\_ 是的，很多時會這樣

5. 我會無緣無故地感到害怕或或驚慌。  
\_\_\_ 是的，頗常會這樣  
\_\_\_ 是的，有時會這樣  
\_\_\_ 不是，並非經常這樣  
\_\_\_ 不是，一點也不會這樣
6. 有些事情我已無法應付了。  
\_\_\_ 是的，大部分時間我都無能力應付  
\_\_\_ 是的，有時我不能像往常一樣妥為應付事情  
\_\_\_ 不是，大部分時間我可以妥為應付  
\_\_\_ 不是，我可以像往常一樣應付裕如
7. 我感到很不開心，使我難以入睡。  
\_\_\_ 是的，大部分時間會這樣  
\_\_\_ 是的，有時會這樣  
\_\_\_ 並非經常這樣  
\_\_\_ 不是，一點也不會這樣
8. 我感到悲傷或愁苦。  
\_\_\_ 是的，大部分時間會這樣  
\_\_\_ 是的，頗常會這樣  
\_\_\_ 並非經常這樣  
\_\_\_ 不是，一點也不會這樣
9. 我感到很不開心，使我落淚哭泣。  
\_\_\_ 是的，大部分時間會這樣  
\_\_\_ 是的，頗常會這樣  
\_\_\_ 只是偶然會這樣  
\_\_\_ 不是，從不會這樣
10. 我曾經出現傷害自己的念頭。  
\_\_\_ 是的，頗常會這樣  
\_\_\_ 有時會這樣  
\_\_\_ 幾乎從沒有這樣  
\_\_\_ 從不會這樣