



# 香港生育康健中心

## Hong Kong Reproductive Health Centre

### 愛丁堡產後憂鬱測量表

病人號碼： \_\_\_\_\_  
病人姓名： \_\_\_\_\_

生產日期： \_\_\_\_\_  
覆診日期： \_\_\_\_\_

由於妳剛誕下孩子，我們希望瞭解妳的心情。請根據妳過去 7 天的心情，而並非僅僅今天的感覺，請在最接近的答案欄加上(✓)號。

**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 .....  (0)  
現在不像以前，並非經常這樣 .....  (1)  
與以前相比，現在肯定較少這樣 .....  (2)  
一點也不會這樣 .....  (3)

**2. 我以愉快的心情，期盼著各種事物。**

- 是的，就像以前一樣 .....  (0)  
與以前相比，較少這樣 .....  (1)  
與以前相比，現在肯定較少這樣 .....  (2)  
幾乎不會這樣 .....  (3)

**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 .....  (3)  
是的，有時會這樣 .....  (2)  
不是，並非經常這樣 .....  (1)  
不是，從不會這樣 .....  (0)

**4. 我會無緣無故地焦慮或擔憂。**

- 不是，一點也不會這樣 .....  (0)  
幾乎從沒有這樣 .....  (1)  
是的，有時會這樣 .....  (2)  
是的，很多時會這樣 .....  (3)

**5. 我會無緣無故地感到害怕或或驚慌。**

- 是的，頗常會這樣 .....  (3)  
是的，有時會這樣 .....  (2)  
不是，並非經常這樣 .....  (1)  
不是，一點也不會這樣 .....  (0)

**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 .....  (3)  
是的，有時我不能像往常一樣妥為應付事情 .....  (2)  
不是，大部分時間我可以妥為應付 .....  (1)  
不是，我可以像往常一樣應付裕如 .....  (0)

**7. 我感到很不開心，使我難以入睡。**

- 是的，大部分時間會這樣 .....  (3)  
是的，有時會這樣 .....  (2)  
並非經常這樣 .....  (1)  
不是，一點也不會這樣 .....  (0)

**8. 我感到悲傷或愁苦。**

- 是的，大部分時間會這樣 .....  (3)  
是的，頗常會這樣 .....  (2)  
並非經常這樣 .....  (1)  
不是，一點也不會這樣 .....  (0)

**9. 我感到很不開心，使我落淚哭泣。**

- 是的，大部分時間會這樣 .....  (3)  
是的，頗常會這樣 .....  (2)  
只是偶然會這樣 .....  (1)  
不是，從不會這樣 .....  (0)

**10. 我曾經出現傷害自己的念頭。**

- 是的，頗常會這樣 .....  (3)  
有時會這樣 .....  (2)  
幾乎從沒有這樣 .....  (1)  
從不會這樣 .....  (0)

總分： \_\_\_\_\_