



國立臺南海事 11101-04 輔導週報

青少年憂鬱情緒自我檢視表

本量表由董氏基金會心理健康促進諮詢委員黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真等主持研究計畫及審訂、並經董氏基金會進行大規模實測，建立具信效度之常模分數。

如果你已滿12歲，尚未滿18歲，歡迎使用!

提醒您，此為憂鬱情緒的篩檢表，並非憂鬱症的診斷，如有憂鬱症傾向，請尋求專業醫療協助



青少年憂鬱情緒自我檢視表



青少年憂鬱情緒自我檢視表



透視你的憂鬱情緒

很高興你打開了這份量表，表示你已 Open Your Mind，開始和情緒做 Friend

請按照你最近二週的想法與感覺回答「是」或「否」

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」若不符合，請勾選「否」

	是	否
01. 我覺得心裡很難過。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. 我比平常更容易煩躁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03. 我想離開目前的生活環境	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04. 我變得比以前容易生氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05. 我心情變得很不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06. 我變得整天懶洋洋、無精打采	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07. 我覺得身體不舒服	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. 我常覺得胸悶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09. 最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我變得很不想上學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我變得對許多事都失去興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我變得坐立不安，靜不下來	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我變得只想一個人獨處	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我變得什麼事都不想做	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我覺得自己很差勁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我變得沒有辦法集中注意力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 我對自己很失望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 我想要消失不見	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

完成送出

計分審核：

董氏基金會心理健康促進諮詢委員

黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真、等