

青少年憂鬱情緒自我檢視表

科級：

姓名：

座號：

※請按照你最近兩週的想法與感覺回答是或否

	是 (1分)	否 (0分)
1、我覺得現在比以前容易失去耐心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我比平常更容易煩躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我想離開目前的生活環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我變得比以前容易生氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我心情變得很不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我變得整天懶洋洋、無精打采	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我覺得身體不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我常覺得胸悶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我變得很不想上學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我變得對許多事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我變得坐立不安，靜不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我變得只想一個人獨處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我變得什麼事都不想做	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、無論我做什麼都不會讓我變得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我覺得自己很差勁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我變得沒有辦法集中注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、我對自己很失望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我想要消失不見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

量表提供：財團法人董氏基金會

*針對檢視結果，請回答下列問題：

1. 我的總分是：_____分

2. 針對檢視結果，我的情緒是：平靜 擔心 無感 開心

3. 針對檢視結果，我的想法是：_____

4. 我是否需要且願意找人陪伴聊聊：是 否

*貼心小叮嚀：分數的高低僅是一個**憂鬱情緒**的參考數值，倘若你的分數偏高，請莫驚慌，更不要幫自己貼上罹患憂鬱症的標籤，請先嘗試問問自己，生活中是否發生了一些事？是否存在一些令人煩心的困擾或壓力？也或許高分僅是反映了你現今一時的情緒起伏，所以切莫自己嚇自己。如果你仍有疑慮，歡迎找信賴的師長朋友聊聊，輔導室也歡迎你前來一同釐清困惑。因為，「分享的快樂加倍快樂，分擔的愁苦減半愁苦。」 因為，「路遙不覺遠，因為有伴相隨！」